Sukur er skaðiligt

40 ára gamla, Olga Hentze, er fødd í Ukraine. Hon hevur egna fyritøku á Toftum og starvast sum heilsu- og kostráðgevi

Seinastu tíðina hevur kjak tikið seg upp í samband við ætlanina at hækka avgjaldið á sodavatni og góðgæti. Hetta hevur fingið Olgu Hentze, heilsukostráðgeva, at seta seg í samband við Sosialin. Hon ynskir at siga lesarunum, hvussu skaðiligt sukur er

KOSTUR OG HEILSA
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

- Eg blandi meg als ikki í kjakið um avgjaldið á sodavatn og góðgæti, men vil bert greiða frá høvuðsinnihaldinum í hesum vælumtóktu søtmetum, nevniliga sukrinum, sigur heilsukostráðgevin, Olga Hentze.

- Bæði hvítt og brúnt sukur er reinsað soleiðis, at nærum øll mineralir frá upprunaplantuni eru burtur. Av tí, at sukur ikki inniheldur mineralir og vitaminir, má tað læna mineralir frá kroppinum fyri at kunna upptakast, sigur hon.

Avleiðingar av sukri

Víðari sigur Olga, at serstakliga er tað krom, ið likamið verður drenað fyri, tá vit eta sukur. Er ov lítið krom í kroppinum, er umframt vantandi orku, vandi fyri at fáa ov høgt kolesterol, æðraforkálking ella sukursjúku. Og menn, sum eta nógv sukur, skulu rokna við at hava vánaliga sáðgóðsku.

Tað er lætt at eta sukur í stórum nøgdum, og av tí at tað oftast er blandað við kaloriuríkum kosti, endar tað við, at vektin gerst ov høg.

Avleiðingarnar av yvirvekt eru ofta hjartatrupulleikar og ov høgt blóðtrýst. Og sanniliga kann ein klænur persónur, ið etur nógv sukur, eisini fáa ov høgt blóðtrýst.

Roykjarar, ið eta nógv sukur, eru í størri vanda fyri at fáa blóðtøppar, og blóðsirkulatiónin í beinunum gerst verri.

Umframt alt hetta og tann skaða sukur ger á tennirnar, eru sukurátarar eisini útsettir fyri at fáa B-vitaminmangul. Hjá eldri fólki leiðir B-vitaminmangul til órógv og deprisjón. Børn, ið eta nógv góðgæti og sukur, gerast rastleys og hava ilt við at konsentrera seg.

- Vánalig heilsa er í stóran mun tengd at, tá fólk eta sukur. Tað einasta góða við sukri er, at fólk, ið eru álvarsliga sjúk og tí ikki kunnu eta, í fáar dagar kunnu haldast á lívi við sukri, salti og vatni. Eisini kunnu sár grøða skjótari, um sukur verður lagt á, sigur hon.

Olga sigur, at eingin ivi er um, at heilsan í stóran mun liggur í okkara egnu hondum.

Keldan til góða heilsu

40 ára gamla Olga Hentze er fødd í Ukraine. Síðani hon var blaðung hevur hon havt áhuga í náttúruviðgerðarhættum.

Hon hevur tikið fleiri skeið, bæði í Ukraine og Onglandi, eitt nú alternativum heilivági.

Eina tíð búði hon í Vestur Afrika, har hon hevði egna læknastovu, men í 2001 flutti hon til Føroya við familju sínari.

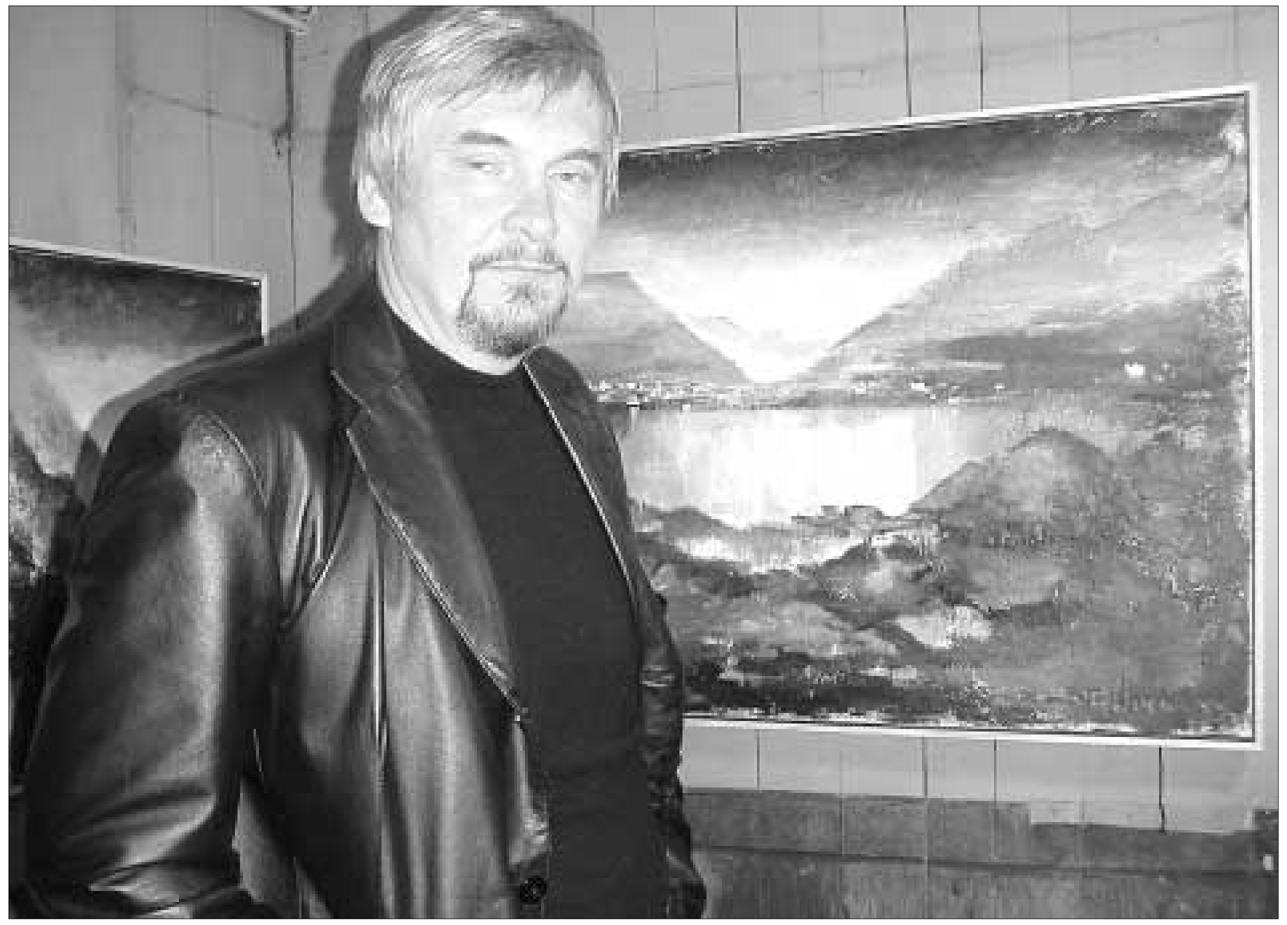
Í løtuni býr hon á Toftum, har hon hevur egna fyritøku sum heilsu- og kostráðgevi. Eisini undirvísir hon í heilsu og kosti í kvøldskúlanum í Runavík.

- Kostráðgeving ella terapi er rættiliga nýtt, og sertakliga í Føroyum, verður ikki hildið so nógv um slíkar viðgerðarhættir. Men sum við næstan øllum, so nýtist eisini hesum tíð at vaksa og mennast, sigur hon.

Hon heldur, at fólk eru óvitandi um Guds gávu til menniskjuni, nevniliga týdningin av heilsugóðum kosti.

Olga Hentze sigur at enda við Sosialin, at hon roknar við, at kostráðgeving í framtíðini fer at verða besta keldan til javnvág og góða heilsu.

Toftanes sýnir fram í Leikalund



Fríggjadagin læt leirvíkingurin, Sámal Toftanes, upp listaframsýning í Leikalund í Klaksvík. Listaverk hansara verða at síggja har allan oktobur mánaða

LISTAFRAMSÝNING
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

Í oktober mánaða hevur Sámal Toftanes úr Leirvík listaframsýning í Leikalund í Klaksvík.

Sámal Toftanes er 58 ára gamal, og hevur longu í fleiri ár roynt seg við málningalist. Tað var í 1990, at Sámal rættiliga fór undir málningalistina.

Hetta er ikki fyrstu ferð at klaksvíkingar fáa gleði av málingalist hansara, sum er sera væl umtókt.

Á framsýningini hesa ferð eru 11 nýggir málningar. Myndirnar eru naturalistiskar landslagsmyndir og fólkalívsmyndir. Fleiri av myndaevnunum eru úr Norðuroyggjum.

Framsýningin læt upp fríggjadagin, og allan oktober eru øll hjartaliga vælkomin inn á gólvið í Leikalund at síggja framsýningina og fáa ein kaffimunn.

Myndirnar, sum allar eru til sølu, eru at síggja í vanligari upplatingartíð frá mánadegi til fríggjadag, frá klokkan 10.00 til 17.30. Leygardag er opið frá klokkan 10.00 til 13.00.

Í november fer ein annar eysturoyingur, Øssur Mohr úr Fuglafirði, at sýna listaverk síni fram í Leikalund.

NØVN Í VIKUNI

Telefon 311820 - Fax 314720 - Fartelefon 216135
e-mail: maggi@sosialurin.fo

Á hesum síðum bera vit tíðindi um merkisdagar, so sum rundar føðingardagar, brúdleypsdagar, starvssetanir o.t.

25 ár hjá Tryggingarfelagnum

1. oktober 2003 hevði John Ellefsen á Argjum arbeitt 25 ár sum sýnsmaður á akfarstryggingini hjá Tryggingarfelagnum Føroyar.

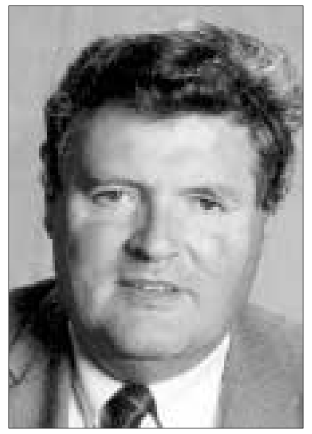
John er sonur Esther, f. Madsen, úr Give á Jútlandi, og Henning Ellefsen úr Miðvági. John er føddur í Danmark í 1944 og var hálvtannað ára gamal, tá familjan flutti Føroya og búsettist í Miðvági.

Í 1959 fór hann í læru sum bilmekanikari hjá Steingrím Nattestad í Miðvági. Eftir at hava lært í tvey ár flutti hann til Havnar og lærdi víðari á bilverkstaðnum hjá Wenzel Petersen úti í Bakka. Hann varð útlærdur í oktobur 1963, árið eftir bleiv hann settur sum verkførari á bilverkstaðnum. Í 1970 flutti verkstaðurin í nýggjan bygning við Oyggjarvegin. 1. oktober 1978 bleiv John settur í starv sum sýnsmaður á akfarstryggingini hjá Tryggingarsambandinum Føroyar, og miðskeiðis í 80-unum bleiv hann settur leiðari hjá sýnsmonnunum.

Arbeiðið sum sýnsmaður er nógv broytt hesi 25 árini. Fyrstu árini blivu teir flestu bilarnir sýnaðir úti á vegnum niðri á Kongabrúnni. Í dag verða bilarnir sýnaðir á bilverkstøðunum í samstarvi við verkførarnar og sýnsmenninar hjá tryggingarfeløgunum, og teir hava eina framkomna Autotaks-skipan, sum lættir munandi um arbeiðið.

John er giftur við Borghild, f. Joensen, úr Dali, tey eiga tvey børn, Jógvan og Guðrið, sum bæði búgva á Argjum.

Petur Hans Dahl 60 ár



Mánadagin 6. oktober fylti Petur Hans Dahl varaskúlastjóri á Føroya Sjómansskúla 60 ár.

Petur Hans er ættaður av Gørðunum í Vági. Hann tók realskúlaprógv í Vági í 1960, og sama árið var hann sín fyrsta túr til skips við Jógvan á Gørðunum í New Foundlandi, skipið var tá spildurnýtt.

Hann gekk á Nørre Nissum Lærerseminarium frá 1961-65 og tók skiparaprógv í 1977. Hann sigldi við skipum hjá A.P. Møller frá 1977 til 1982, tá hann byrjaði sum lærari við Føroya Sjómansskúla. Síðan 1994 hevur hann verið varaskúlastjóri á skúlanum.

Petur Hans er ein av okkara seinastu víkingum. Í 1985 sigldu hann og konan tveyeini við 10-mannafari sínum til Danmarkar, og síðst vit sóu hann í aktión, var, tá hann var við til at sigla tríggjar AWI bátar til Grønlands. Hendan túrin hava vit sæð í sjónvarpinum.

Kona Petur Hans er donsk og eitur Nina. Hon arbeiðir á Landssjúkrahúsinum og er nevndarlimur í Havnar Arbeiðskvinnufelag. Hon er ikki bangin fyri at taka sítt tørn har, tá á stendur.

Tey búgva í Hoyvík og eiga fimm børn.

Dagurin

7. oktober. Amalia. Teir vita um onga halgikvinnu við hesum navni, men navnið er einaferð komi í álmanakkan í staðin fyri Birgitta, ið helst er Birgitta úr Vadstena í Svøríki (1302-1373).

Ein halgisøga sigur, at Pippingur (abbi Karlamagnus) vildi hava Amaliu til hjákonu, men hon vildi ikki játtast honum og gav seg í kleystur, har hon doyði í 772.

Navnið er kanska gotiskt, og merkir *íðin.*

Skipsførarprógv fyri 25 árum síðan

Í juni 1978 fingu sjey skipsførarar prógv á Føroya Sjómansskúla. Teir vóru: Hans Magnus Hansen, Klaksvík, Niels Ó. Hovsgarð, Hov, Beinir Simonsen, Klaksvík, Jákup N. Purkhús, Kunoy, Jóannes Lassen, Klaksvík, Jákup Anthoniussen, Klaksvík, og Mannbjørn M. í Grund, Søldarfjørður.

Kelda: Myndaárbókin "árið ið fór" 1978