

Funnu 24 tons av hassji

Í Marokko hevur lögreglan lagt hald á 24 tons av hassji, sum vóru á veg til Evropa, og er hetta næststørsta nøgd, sum marokkansku myndugleikarnir nakrantíð eru komnir fram á. Lögreglan kom fram á hasjið á havnarlagnum í býnum Casablanca. Tað var fjalt í bingjum. Í fylgiskjølunum stóð, at bingjurnar, sum skuldu til Evropa, vóru fullar av maskinlutum. Fyri einum góðum mánaði síðani legði lögreglan í Marokko hald á meiri enn 32 rons av hassji í bingjum, sum stóðu í havnini í Casablanca, og sum skuldu til Spania. Í 2008 legði marokkanska lögreglan hald á næstan 111 tons av hasji, skrivar AFP.



Góðtekur ikki 1967-markið

Ísraelski uttanríkisráðharrin, Avigdor Lieberman, fer ikki at lata seg trýsta til nakra avtalu við palestinar, sum ber í sær, at Ísrael skal taka seg av teimum økjum, sum landið hersetti í krígunum í 1967. Aftan á ein stjórnarfund um vikuskiftið segði Lieberman, at ein loysn við markinum frá 1967 fer ikki at gera enda á kreppuni í Miðeystri og fer heldur ikki at veita nakra trygd fyri friði. Undir krígunum í juni í 1967 flutti Ísrael sítt mark við at innlima Sinai, Gaza, Vestara Árabakka og Golan-herurnar. Í 1978 gjørdur Ísrael og Egyptaland friðaravtalu, sum bar í sær, at Egyptaland fekk Sinai aftur.

Fullkorn er gullkorn

Snorri Patursson er lesandi í Ernæring og Sunnheit við sergrein í Human Ernæring. Í samband við útivíkuna nýtir hann høvi til, at varpa ljós á stóru munirnar, smáu broytingarnar, ið kosturin kann gera fyri kroppin. Í lötuni er eitt nú fullkorn nýggjasta heilsuráðið, og er lýsingarherferð um gullkornið skotin í gongd í Danmark



Her fyri varð spildurnýggj herferð skotin í gongd, sum skal fáa fólk at eta meir fullkorn, sum Snorri Patursson í síni tíðargrein rópar gullkorn. - Vit fáa ein sterkari maga, og ikki at gloyma, minkar fullkornið um vandan fyri at fáa sukursjúku, sigur hann millum annað um gullkornið

HEILSUKOSTUR

Eilen Anthoniussen
eilen@sosialurin.fo

Í blaðnum í dag hevur Snorri Patursson tíðargrein um heilsugóðan kost, við heitinum Hugsað Einfalt. Hann er lesandi í Ernæring og Sunnheit við sergrein í Human Ernæring og er fegin um, at fyrbyrgingar-ráðið hevur tikið stig til úti-víkuna, ið kann eggja fólk, til at fara betur um heilsuna, við vón um at minka um vælferðarsjúkurnar.

- Upprunaliga vóru kost-ráðini sjei, men vórðu til átta, tá motión fyri nøkrum árum síðan varð talt við sum heilsuráð, sigur Snorri Patursson.

Úrslitini av kanningum av vælferðarsjúkum í heim-inum hava seinastu tíðina verið fallandi. Men serfrø-ingar á økinum rokna við enn einum boosti, tá nýggj-astu úrslitini fylgja.

- Eitt nú rokna tey við einum boosti millum etnisk-ar minoritetir, har tey hava eitt annað forhold til sjón-varp enn vit, og har upplýs-ingin um sunnan kost er

lítill, sigur hann.

Gullkornið í kostinum

Tíðin er farin frá ræðsluherferðum í samband við upp-lýsing. Nógva kjak hevur eitt nú verið um ávaringar á sig-arettþakum, og tað sama ger seg galdandi, tá tað snýr seg um sunnan kost. Tað snýr seg um at seta fokus á tað positiva við at fáa fólk at leggja kostin um, og ikki at mála ræðslumyndir. Her fyri varð spildurnýggj herferð skotin í gongd, sum skal fáa fólk at eta meir fullkorn, sum Snorri Patursson í síni tíðargrein rópar gullkorn.

- Tað er Sundhedsstyrelsen, ið er stigtakari til lýsingarherferðina viðvíkjandi fullkorninum, og í lýsingarherferðini eru tað sokallaðir ambassadørar, ið lýsa fyri fullkorni. Ambassadørarnir eru ymisk ítróttarfolk í Danmark, sum síggjast í sam-band við appilsingula merki, ið stemplar vørurnar sum fullkornsvørur, greiðir Snorri Patursson frá.

Aftan fyri lýsingarherferðina standa Kræftens

Bekæmpelse, Diabetesfelag-ið og onnur, og er heimasíða gjørd í samband við herferðina, www.fuldkorn.dk, har meir fæst at vita um fullkorn.

- Fullkorn fyrbyrgir krabbamein og vælferðarsjúkur. Tað liggur longri á, og gevur eina økta mett-heitskenslu. Tað kann vera, at fullkornsvørurnar eru nakrar krónur dýrari, men tá tú etur minni, av tí at tú ert mett longri, loysir tað seg tá alt kemur til alt, sigur Snorri Patursson.

Hugsu einfalt

Fullkornið er eisini gott fyri magan, sum ber meginpartin av immunverjuni hjá okkum.

- Vit fáa ein sterkari maga, og ikki at gloyma, minkar fullkornið um vandan fyri at fáa sukursjúku.

Tíðargreinin, sum Snorri Patursson seinastu tíðina hevur arbeitt við, er ætlað vanligu brúkararum. Ætlan-in er at eggja vanligu brúkararum, sum í dagsins sam-felag ikki gevur sær stundir til, at hugsu einfalt.

- Tíðin vit liva í í dag ger, at vit ikki hava tíð til nakað. Tí skulu broytingar í mat-vanum leggja seg tætt uppat okkara lívsstíli. Men tað ber til at gera mun við bert at velja eitt sindur øðrvísi, sigur Snorri Patursson.

Í tíðargreinini, ið er prent-

að aðra staðni í blaðnum, gjøgnumgongur Snorri Patursson heilsugóðankost og kemur við tilmælum og hugskotum til, at eta sunnari og hugsu meira einfalt.

- Eg haldi sjálvur, at tað er gleðiligt at so nógvar ymsar bókur um heilsugóð-

an kost verða útgivnar í löt-uni. Harafturat er tað bara gott at skera niður á mettaða feittið í okkara kosti og royna at eta vistfrøðiligt í so stóran mun, tað er gjørligt, eru nøkur av ráðunum frá Snorra Paturssyni.