

Spis livretten og smid kiloene

Det kan sagtens lade sig gøre at tabe ti kilo på få uger uden at skulle undvære livretterne, siger den nyetablerede vægtkonsulent **SUSANNE SIMONSEN**.

AF JAN JEPPESEN

Det lyder næsten for godt til at være sandt, men har den fede julemad og de mange lækkerier sat deres tydelige spor, så er der håb om at kunne smide de overflødige kilo på ganske få uger uden at skulle undvære sine livretter.

Opskriften kommer fra den nyetablerede vægtkonsulent Susanne Simonsen, der selv har tabt 25 kilo ved at spise masser af velsmagende mad.

»Jeg er uddannet kok, så jeg har masser af tips og ideer til nem og hurtig sund mad, ligesom jeg kan støtte

og vejlede i forløbet,« forklarer Susanne Simonsen.

»Det, der gør, at vægtkonsulenternes kostprogram er så fremragende, er psykologien og disciplinen bag. Den opnår man ikke derhjemme alene, hvor man selv laver sine regler, der lige så hurtigt kan ændres igen. Det at skulle stå til regnskab over en anden person, og det, at man nærmest slet ikke kan nå at gøre noget forkert, når vejningen finder sted hver uge, gør væggtabet muligt,« siger hun.

UNDERVISNINGEN

Susanne Simonsen underviser hver mandag klokken 15.30 og 17.30. Et medlemsskab koster 250 kroner, og hver uge møder man til vejning og ny inspiration, som koster 70 kroner.

Nærmere oplysninger:
vægtkonsulenterne.dk

PROFESSOR GÆSTER TÅRNBY

Professor **BENTE KLARLUND PETERSEN**, der blandt meget andet er formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed, gæster Tårnby 22. januar for at formidle sit budskab om betydningen af en fysisk aktiv hverdag. Det er fitnesscenteret FYSIQ på Engvej 171, der har inviteret Bente Klarlund Petersen. Foredraget begynder klokken 19.00. Tilmelding på telefon 32 52 35 62.

Et smukt smil...



- er mere end forfængelighed
Det er livskvalitet...

- Overenskomst med alle kommuner
- Gratis uforbindende konsultation og tilbud

KONSULTATION:
Man-fre . . . 8.00-16.00
Onsdag . . . 8.00-18.00
Anden tid efter aftale

Tandtekniker

J.A. Mortensen Inventar & Bygning A/S

Kirstinehøj 9, 2770 Kastrup
tlf. 32 50 70 70
Telefax 32 50 63 38
e-mail: gg@jamergo.com
www.jamergo.com

Specialister i renoveringsopgaver



Fag & Hovedentrepr.
Tagrenovering
Facaderenovering

TILSLUTTET

BYG GARANTI
ORDNING

SCHANDORFF alt under et tag



ALTEL arbejde udføres.
GRATIS TILBUD

Vi tilbyder også:

- Ejendomsvedligeholdelse
- Porttelefonanlæg
- Nybygning/ombygning
- Husinstallationer

LOKALARKIVET

JØRGEN GRANDT SKRIVER OM AMAGERS HISTORISKE RØDDER



Lergravsvej - og en abe

Jørgen Grandt ser tilbage i tiden - denne gang på Lergravsvej, hvor han blev bidt af en abe, da han var syv år. Og han har stadig et ar.

AF JØRGEN GRANDT

Lergravsvej begynder ved det skæve kryds Moselgade/Wittenberggade. Sådan har det altid været og alligevel ikke. For faktisk udgik Lergravsvej oprindeligt fra Frankrigsgade, hvilket skyldtes, at denne helt indtil omkring 1942 endte omme i Øresundsvej! Mellem Moselgade og Badensgade, over for hvor den tidligere åbne regnvandskanal sprang frem i lyset, rejste man i 1938 en bygning, som kaldtes Børnegården i Sundby. Den ligger stadig med sin legeplads ud mod vejen, så der ikke er noget, der hedder husnummer 1 og 3.

Skruer vi tiden 100 år endnu længere tilbage, var der på området en stor lergrav. Deraf vejens navn. Næsten præcis hvor lergraven havde ligget, blev Lergravsvejens Skole opført i 1918. Den store kommuneskole blev senere bedre kendt som Sundpark Skole, og den lever som bekendt endnu, omend dens navn døde i år. Efter sammenlægningen med Østriggades Skole hedder skolerne tilsammen nu Lergravsparkens Skole.

Vis-a-vis skolen begynder Badensgade og dennes haver med husnumre, der traditionen utro starter ved Lergravsvej, og som ender, hvor Sadolinfabrikken lå. De gedigne provinsagtige byggeforeningshuse er fra lige før forrige århundredskifte. Naboer, Lergravsvej 5 fra 1929, er derimod en del af en beboelseskarré, som også består af Ungarnsgade 66-78.

Næste ejendom er sognets kirke - Allehelgens, bygget



Omkring 1960 blev dette billede taget cirka ud for nr. 23. Foto: Sundby Lokalarkiv.

1925 - der bryster sig ud mod Ungarnsgade og vender ryggen til Østriggade. Diagonalt over for den lå indtil for tolv år siden den store indhegnede græsplæne, som blev inddraget til anlæggelse af Metrostation Lergravsparken 30 meter under jorden. Med strittende glaspyramider i plænehøjde. Begge dele har jeg skrevet om før.

I et par menneskealdre lå slikforretningen Parken på hjørnet af Østriggade. Den vandt i udholdenhed over konkurrenten Klindts him-

melske kælderbutik ved nr. 29. På hjørnet af Polensgade var der henholdsvis ismejeri og glarmester, i nr. 19 lå Schjølers radioværksted, på hjørnet af Bremensgade var der bagerforretning (og senere en sundhedsklinik), og på hjørnet af Nyrnberggade et ismejeri mere.

DUMME HANNIBAL

På hele strækningen fra Østriggade til Strandlodsvej har vi over for Sundparken de store tidstypiske facader fra 1920'erne. De er alle andels-

boliger i foreninger med navne som Søndre Strandborg, Strandgården, Øresund og Sundbygård. Det var i en af dem, på første sal i nr. 23, tror jeg, skråt over for indkørslen til 'aldersrenteboligerne', at Hannibal boede samt den ældre dame, som ejede det sjove lille abevæsen.

Den sad altid i vinduet og gloede måbende på os unger, som stod nede på fortovet og gjorde abefagter med arme og ben, mens vi skreg »Dumme Hannibal! Dumme Hannibal!« Lige indtil den dag, hvor damen var ude at gå tur med sit kæledyr i snor. Vi stod i en rundkreds og pegede fingre, indtil den lille satan så sit snit til at springe på en af sine plageåndere. Mig! Den klamrede sig med hænder og fødder til mit bare ben og bed mig i læggen, så jeg skreg, før det lykkedes damen at trække vilddyret til sig og sende mig hjem, så min mor kunne gå med mig på skadestuen. Pyha! Jeg kan mærke det endnu.

Ved Strandloddernes Vej lå Stempel-Hansens fabrik, hvor vi plankede den og plukkede defekte gummiklichéer op af skraldebøtterne. På det sidste stykke af Lergravsvej byggedes midt i 50'erne et stort industrikompleks, og over for det, næsten ud til Sundby Sejlklub, lå i mange år nyttehavelonien Åbo langs kanalen, som ikke var en å, delt på tværs af Amagerbanens gamle jernbanespor. Nu har boligblokkene med det romantiske navn Øresunds Have overtaget området.



Regnvandskanalen set i fugleperspektiv en vinterdag 1941. Arbejdet med at overdække kanalen - eller 'åen' som vi unger kaldte den - sluttede i 1954. Læg mærke til det daværende gasværk og vandtårn i baggrunden. Ukendt fotograf.

BERG URE Grundlagt 1896
Specialværksted for antikke ure

"Vi passer på de ting du holder allermost af"

- Videoovervågnings pakker
- Udvendig alarm sikring
- Rogalarmer
- Stop narko

Vælg derfor