

HEILSA



Endurnýggjað koyrikortið Er það rétt, at fólk skulu til heilsukanning fyrri at fáa koyrikortið endurnýggjað, tá tey fylla 70? Nei, siga felagsskapirnir hjá teimum eldru í Danmark við teirri grundgeving,

at fólk hava betri heilsu í dag enn fyrr. Men læknarnir vilja varðveita kanningina. Hinvegin halda teir, at tað kann vera rétt at endurskoða, um aldursmarkið skal hækka, nú fólk hava betri heilsu langt upp í árin.

Lagt til rættis: Árni Joensen

Fiskurin kann vera frystur og tíðnaður fleiri ferðir

Tað kann væl henda, at frystur fiskur, sum tú keypir í handlinum, er frystur bæði eina, tvær og trýggjar ferðir, uttan at tað stendur uttan á pakkanum

Ti enn er eingin regla, sum áleggur framleiðaranum at upplýsa, hvussu ofta fiskurin er frystur, tíðnaður uppáftur og frystur aftur. Tá norska matvørueftirlitið herfyri kannaði nakrar frystar fiskavørur, sum vóru til sølu í handlinum, vísti tað seg, at fleiri teirra vóru frystar tvær ferðir og onkrar trýggjar ferðir, uttan at keyparin fekk tað at vita.

Tað er serliga fiskur, sum kemur av fjarskotnum leiðum, sum kann vera frystur og tíðnaður upp fleiri ferðir. Eitt nú er tað ikki óvanligt,

at fiskur, sum er veiddur í Atlantshavinum, verður sendur til Kina til skeringar og síðani aftur til Evropa til liðugtviðgerð og pakking. Í einari tilílkari framleiðslugongd kann tað væl henda, at fiskurin verður frystur og tíðnaður upp fleiri ferðir.

ES er á veg við nýggjum reglum, sum fara at krevja, at framleiðarin skal upplýsa á pakkanum, nær fiskurin er frystur fyrstu ferð, men merkingin fer ikki at siga nakað um, hvussu ofta fiskurin er frystur.



Flakið í pakkanum kann vera fryst og tíðnað fleiri ferðir, uttan at tað verður upplýst



Svøvnloysi fitar

Vit hava leingi havt illgruna um, at fólk, sum sova lítið, hava lyndi til at fitna, og hetta staðfestir ein nýggj kanning nú. Granskararnir siga tó, at tað er ikki svøvnloysið í sær sjálvum, sum ger, at vit draga upp á holdini, men ymiskt, sum fylgir tí.

Í kanningini bleiv ein hópur av fólki býttur í tvey. Annar bólkurin

slapp av sova fimm tímar um samdøgrið, hin nýggju tímar. Úrslitið var týðiligt: Tey, sum svóvu minni, tyngnaðu í meðal 900 gram um vikuna. Tað vísti seg, at tey ótu minni til morgunmat enn hini, men harafturímóti ótu tey meiri um kvöldið.

Enn ein ábending um, at tað loysir seg at fara fyrr í song.

Uttan sigarettir er nógv minni vandi fyri hjartasjúkum

So er tað prógvað enn einaferð. Tað loysir seg veruliga at leggja av at roykja

Hesaferð eru tað granskarar á tí kenda Harvard-universitetinum í USA, sum eru komnir til ta niðurstøðu, at vandin fyri hjartasjúkum minkar munandi, um tú leggur av at roykja.

Granskararnir siga, at vandin minkar ikki so nógv hjá fólki, sum hava sukur-sjúku, men at hann kortini minkar, og tí loysir tað seg eisini hjá teimum at leggja av.

Umleið 3.000 fólk vóru við í kanningunum, og úrslitið er, at hjá teimum, sum klára at halda seg frá royking í fyra ár, minkar

vandin fyri hjartasjúkum 54 prosent.

Tað er einki nýtt, at tað sæst aftur á vektini, tá fólk leggja av at roykja, og í Harvard-kanningini vísti tað seg, at í meðal tyngnaðu fólk seks kilo tað fyrsta hálvárið eftir, at tey góvust at roykja. Men tað eigur ikki at vera nøkur forðing fyrri at leggja av, sigur Dr. James Meigs, sum stóð fyrri kanningini.

– Kanningin vísir, at vandin fyri hjartasjúkum minkar munandi, sjálvt um fólk taka uppá, tá tey leggja av, sigur hann.

