

HEILSA



Renna í Klaksvík um vikuskiftið. Leygardagin verður árliga FM í hálvmarathon hildið í Klaksvík, og samstundis verður eisini skipað fyri motionsrenning og barnarenning. Tað er rennifelagið Treysti, sum skipar fyri renningini leygardagin, og runnið verður inni í býnum í Klaksvík.

Ein rundteinur á 7 kilometrar skal rennast triggjar ferðir, tá ið fólk renna hálvmarathon, meðan tey, sum eru við í motiónsrenningini, renna teinin einaferð. Børnini renna ein styttri tein, sum er slakar 700 metrar.

Lagt til rættis: Árni Joensen

D-vitaminir móti tungglyndi

Nýggj kanning styrkir ábendingina um, at samband er millum tungglyndi og lágt tal av D-vitaminum

Vilmund Jacobsen

Nakrar vísundaligar kanningar hava víst ein samanhang millum D-vitaminur og tungglyndi. Hinvegin hava aðrar kanningar ikki kunnað ávíst nakran samanhang.

Í hesum sambandi gjørdi ein bólkur av granskarum av at kanna, um samanhangur er. Úrslitið hjá granskarunum bendir á, at trot av D-vitaminum í veruleikanum er knýtt at tungglyndi, men at tørvur er á enn fleiri kanningum fyri at staðfesta hetta.

Nýggju kanningarnar bygdu á eina sonevnda meta-greining sum tók saman um eina røð av áður gjørdum kanningum av hesum viðurskiftum.

Talið av teimum, sum lutóku í hesi nýggju kanning, var 31.424. Sum heild, høvdu fólk við tungglyndi eitt minni innihald av D-vitaminum enn tey, ið ikki vóru fongd við tungglyndi.

Kanningin styrkir ábendingina um, at samband er millum tungglyndi og lágt tal av D-vitaminum. Í øllum førum er greitt, at longu nú er góð orsök til at kanna fólk við tungglyndi fyri møguligt trot av D-vitaminum.

vilmund@sosialurin.fo

- Longu nú er orsök til at kanna fólk við tungglyndi fyri møguligt trot av D-vitaminum, siga granskarar



Hetta skalt tú ikki eta til morgunmat



Fyrsta máltíðin á degnum er ein hin týðningarmesta fyri okkum og okkara kropp. Tað ræður um at byrja dagin væl, so tú hevur orku til ein avbjóðandi dag. Men tað er ymiskt, sum tú helst ikki skalt eta til morgunmat.

Eitt eru tað søtu morgunmatarvørur, sum vanligar koma í pakkum, sum eru lættir at oysa av niður í eina skál. Tómar kaloriur og nógv sukur er ikki gott fyri heilsuna.

Smør kann eisini hava keðiliga ávirkan á tín kropp, tí smørið kann órógva heilan og er ikki gott fyri blóðrenslid.

Eitt sindur av kaffi er gott, men hinvegin kann ov nógv kaffi tíðliga á degnum geva høvuðpínu og gera tað nervøsa.

Tað er eingin orsök at byrja dagin við at eta winerbreyð, sum inniheldur nógv sukur og feitt. Tað ger tað bara sløva restina av fyrrapartinum.

Enskur morgunmatar kann verða góður at fáa av og á, men hann fyllir teg við salti og feitti, og tað er ósunt fyri hjartað og blóðrenslid.

Tá barnið er sjúkt

Sum foreldur kennur tú støðuna: Barnið er sjúkt, og tú ert í iva um, hvat er rættast at gera

Fepur og vantandi matarlystur eru væl kend tekin um, at barnið ikki hevur tað gott. Sama er við kvalma, spýggju og pínu. Kroppurin sendir tekin um, at hann berjist við virus, bruna ella annað, sum gongur á likamið.

Fepur fortelur, at tað er immunverjan, sum er farin til verka, og tá verjan er virkin, økist hitin í kroppinum.

Ókritiskt eiga fólk ikki at minka um fepur við heilivági, men her er neyðugt at hyggja eftir, hvørji tekin eru. Eru eingi vandatekin, kann tað



hinvegin vera eitt gott hugskot at minka um fepurin, soleiðis at barnið aftur byrjar at eta og drekka og soleiðis fær tað betri.

Hevur barnið millum-oyrabruna, kann tørvur

verða á heilivági móti pínu. Her ber til at tosa við apotekini um, hvussu nógvan heilivág børn kunnu taka.

Er barnið minni enn tvey ára gamalt, eiga fólk altíð at seta seg í samband við

lækna, áðrenn heilivágur verður givin.

Tað týðningarmesta, tá barn hevur fepur, er væta. Tá fepurin veksur, er neyðugt at geva barninum eyka vætu, gjarna saft við sukur í - ella juice. Spýr barnið, er rættast at geva vætu ofta - heldur enn ov nógv hvørja ferð.

Er talan um pinkubarn við fepri, sum fær bróst og er yngri enn triggjar mánaðir, eigur lækni altíð at sleppa at síggja barnið beinanvegin.

vilmund@sosialurin.fo