

HEILSA



Tíni gøgn kunnu bjarga øðrum Um tú ynskir at gerast gevandi av tínum gøgnum við deyða, kanst tú lesa á www.sundhed.dk, hvussu tú kanst fáa hetta í lag, meðan tú enn eigur lívið. Tíni gøgn kunnu bjarga øðrum illa sjúkum menniskjum úr lívsvanda. Um tú sjálv/-ur ikki

hefur tikið støðu, eru tað tíni nærmastu, sum kunnu gera av, um tíni gøgn kunnu brúkast við heiladeyða. Hetta kann gerast ein trupul avgerð fyri tey avvarðandi. Tí er tað týðningarmikið, at tú sjálv/-ur tekur avgerðina.

Tí eldast menniskju

At fólk eldast, kemst bæði av innaru og ytru umstøðum

Vilmund Jacobsen

Ytru umstøðurnar snúgva seg eitt nú um kost, rørslu, royking og strálingar, sum kunnu fáa fólk at siggja eldri út.

Aftrat ytru umstøðunum, eru sjálvandi eisini lívfrøðiligar frágreiðingar um, hví fólk eldast.

Vit kunnu siga, at likamið hevur eitt ur, sum bara gongur í eina ávísa tíð.

Menniskju eru "programmerað" til at doyggja, tí okkara kyknur kunnu ikki deila seg í allar ævir. Kyknur kunnu nevnliga bert deila seg eitt ávíst tal av ferðum.

Alt kemur ikki við

Likamið er bygt upp av kykn-

um, sum alla tíðina deila seg. Hvørja ferð, ein kykna deilir seg, kopierar hon sítt egna dna, sum hevur ein ávísan bygnað.

Bygnaðurin er kendur undir navninum, kromosom.

Í hvørjum kromosomi er tað, sum rópt verður "telomerur", ið vit kunnu siga er eitt petti av dna, sum er til avlops.

Tá dna'ið verður kopierað, kemur ikki alt kromosomið við.

Kyknur doyggja

Fyri hvørt "kopi", sum verður gjørt av dna'num, verður minni av telomerum, og at enda eru tær heilt burtur. Tá hesar eru burtur, heldur kyknur uppá við at deila



seg, og tá doyr hon. Tað er, tá kyknurnar doyggja, at vit

siggja tekin um aldurdóm á likaminum.

Tað er soleiðis okkara egna likam, sum forðar okkum í at

liva í allar ævir.
Kelda: videnskab.dk

Elektriskt ljós órógvar svøvn

Nógvar ymiskar orsøkir eru til, at fólk ikki fáa nóg mikið av svøvni, men aftanfyri nógvar av hesum trupulleikum goymir seg ein avgerandi teknologisk orsøk - elektriska ljósið

Vilmund Jacobsen

Amerikanskir granskarar ávarða nú um, at nýtsla av elektriskum ljósi órógvar svøvniin fyri fleiri og fleiri menniskju.

Ein røð av kanningum vísa, at vantandi svøvnur kann elva til kroniskar heilsutrupulleikar, eitt nú hjartatrupulleikar, vinkandi immunverju og sukursjúku.

Ábendingar eru eisini um, at vantandi svøvnur kann hava ávirkan á heilasjúkur sum eitt nú alzheimers.

Elektriskt ljós

- Ljós ávirkar okkara



– Elektriska ljósið frá perum, sjónvørpum og øðrum el-tólum órógvar lívfrøðina í okkara samdøgurrútmu, sigur leiðandi amerikanskur granskari

samdøgurrútmu meiri enn nakar heilivágur.

Tað skrávar ein av heimsins leiðandi granskarum

innan samdøgurrútmu, Dr. Charles Czeisler, Harvard Medical School í Boston, USA.

Greinin kann lesast í viðurkenda vísindaliga tíðarritinum, Nature.

Granskarin vísir á, at nógvar ymiskar orsøkir eru til, at fólk ikki fáa nóg mikið av svøvni, men aftanfyri nógvar av hesum trupulleikum goymir seg ein avgerandi teknologisk orsøk - elektriska ljósið.

Sambært granskaranum órógvar elektriska ljósið, bæði frá perum, sjónvørpum og øðrum elektriskum tólum lívfrøðina í okkara samdøgurrútmu.

vilmund@sosialurinn.fo



Við hesum verður gamli skúlin við Norðskála lýstur til sølu

Talan er um matr. nr. 45a við Norðskála. Stykkið er 242 m² til stóddar og liggur væl fyri. Parkeringsøki er beint við.

Meira kunning fæst við at ringja til tekniska leiðaran á tlf.: 297220

www.sunda.fo

Ford Puma

Árg. 01, koyrt 60.000 km. Við fylgja vetrardekk á felgum. Til sølu fyri 10.000 kr.

Tlf. 341872 kl. 12–15