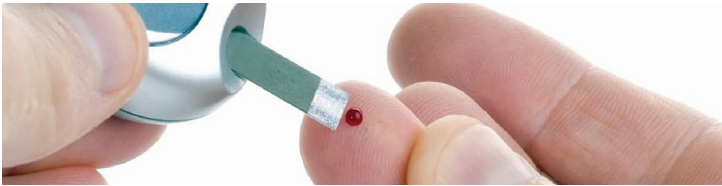


HEILSA



800 FÓLK ERU KANNAÐ Út við 800 fólki eru nú kannað fyrri KOL og typu2-diabetes. Heilsubilurin stendur ikki stillur. Mikudagin og restina av hesi vikuni verða kanningar gjørdar á Suðuroyar Sjúkrahúsi. Fólk kunnu bíleggja tíð á tlf. 515155 millum klokkan 10–14.

Fyrigev - fyrri tína egnu skuld

Ynskir tú at gerast leys av øði, aggi og beiskleika, kann fyrigeving gera teg leysan av hesum, eins og fyrigeving kann styrkja títt lív og tína heilsu

Vilmund Jacobsen

Er lív títt merkt av negativum kenslum móti einum persóni í tínum núverandi lívi ella í tíhari fortíð? Um so er, er fyrigeving ein vegur at ganga.

Hetta er ofta lættari sagt enn gjørt, men tað er títt lív og tín gerandisdagur, sum á hinari síðuni er at vinna.

Granskarar vísa á, at við at hanga fóst í gamlari øði, dregur tú ikki bara sálarliga pínu á teg, men eisini líkamliga pínu, eitt nú kroniskar magatrupulleikar, hjartatrupulleikar, húðtrupulleikar, ovurfiti og strongd. Harafrat kann øðin gerast so ótolandi, at tú destruktívt fellur í misnýtslu. Men, misnýtsla kann bert doyva trupulleikan - og ikki loysa hann. Hinvegin økir misnýtsla bara um tín leiklut sum offur, eins og misnýtsla eisini økir um frustratiónirnar.

Hetta ein ónd ringrás.

Hvar er fyrigeving?

At fyrigeva er ikki at gloyma, avnokta ella at bagatellisera nakað, sum er gjørt ímóti tær. At fyrigeva er ikki ein spurningur um, at tú sjálv

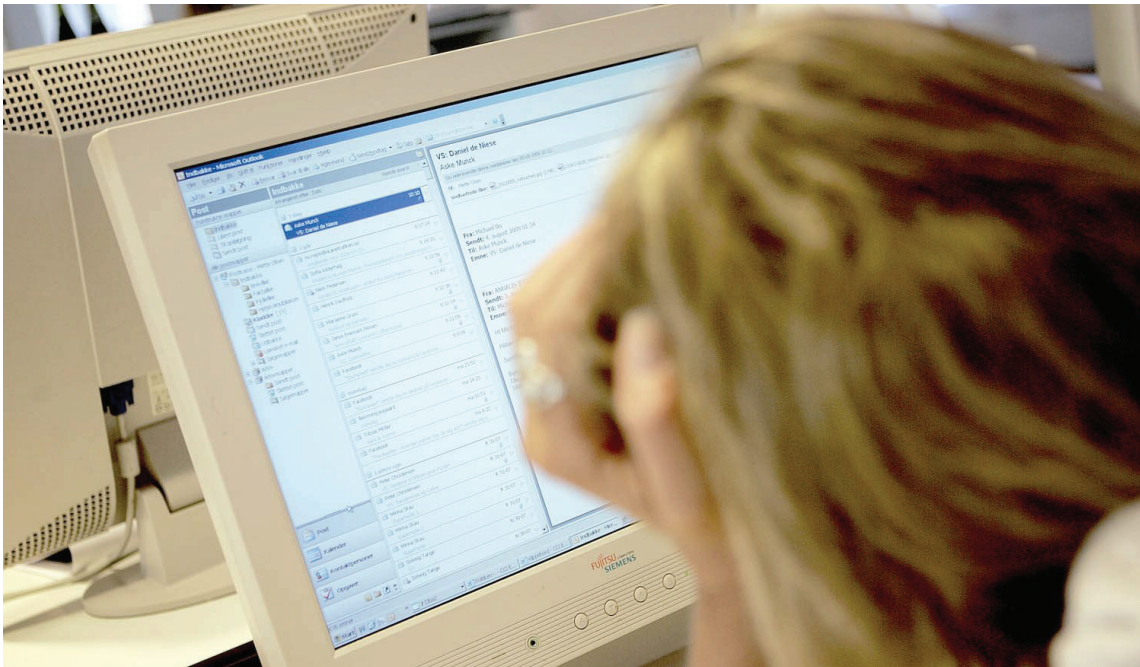
skalt átaka tær skuld. Fyrigeving krevur heldur ikki, at tú tekur upp aftur sambandið. At fyrigeva er at sleppa bindingini til tað, sum hendi - fyrri tína egnu skuld. Hent er hent, gjørt er gjørt. Tað, sum er gjørt, kunnu vit ikki gera umaftur. Tað einasta, sum vit kunnu broyta, er okkara egna forstáls og okkara egna tulkning. Vit skulu leita hagar, vit kunnu síggja tingini í einum nýggjum ljósi, sum kann vera frígerandi.

Tað er trupult

At fyrigeva er nakað av tí truplasta í lívinum, tí í hesum hongur plasering av skuld. Tað er ikki av ongum, at Jesus biðir menniskju um at lata hann bera heimsins skuld. Tað er júst tí, at vit hava trupult við at bera skuldina sjálvi.

Spurningurin um fyrigeving og skuld kann soleiðis vera djúptøkin í okkara lívi. Tú skalt liva við tær sjálvum og tí tú ert restina av lívi tínum. Vit skulu minnast til, at fyrigeving er ein viljasak, tí tú mást vilja tað fyrri at kunna fyrigeva.

Tú kanst seta tær spurningin, hvussu tú vilt hava tað restina av lívi tínum, um tú heldur fram við



ikki at fyrigeva. Tú kanst eisini seta tær spurningin, hvat tú hevði rokk- ið, um tú fyrigav.

Hvussu fyrigevur tú?

Vegurin til fyrigeving gongur um ein nýggjan hátt at tulka og skilja. Stutt sagt snýr tað seg um at skilja

menniskjað, sum hevur sært teg - og um tú heldur teg ikki at kunna skilja viðkomandi, royn so kortini.

Hugsa um, hví viðkomandi gjørdi soleiðis. Hevði hon fingið ringa viðferð av síni egnu familju, ella bar hon kanska pínu. Roynði hon at særa teg, tí hon sjálv var sær ella

illa viðfarin. Men, ikki minst: Visti hon yvirhvøvdur, at hon særði teg - og gjørdi hon tað óbevíst?

Tá tú hugsar soleiðis, byrjar tú at síggja persónin í einum øðrum samanhangi, og á henda hátt sært tú eisini teir trupulleikar, sum tú heldur eru, úr eini ávísari frástöðu.

Mytur um klænking

Sjálvt um light-vørur eru kaloriufátækar, kunnu hesar saktans snýkja nógvar kaloriur inn undir húðina á tær. Flestu "kompensera" lítlu nøgdina av kalorium í light við at eta fleiri kaloriur í øðrum mati

Vilmund Jacobsen

Tað er ikki alt, tú lesur um klænking, sum tú skalt trúgva. Nógvar mytur eru nevniliga um klænking.

Á heimasíðuni www.iform.dk verður eitt nú spurt, um sukur fitar, um reyðvín er sunt ella ikki - og um reyðvín eisini fitar. Kunnu vøddar gerast um til fiti, og er tað rætt, at frukt ikki fitar. Gerst tú klænri av at drekka light - og er tað nú rætt, at fastfood fitar?

Hetta eru nakrir av spurningum, sum verða settir, og svarini eru at finna á heimasíðuni.

Nógv gott er at siga um tað at renna, men sum ráð móti klænking eru nógv góð - og betri - alternativ. Tú brennir fleiri kaloriur við at

renna langt ella við at rógva innandura, og vandin fyrri skaðum er lítill.

Samanumtikið kann sigast, at besti hátturin at klænka seg er at gera tað, sum tú tímir at gera. Hugurin at iðka hevur minst líka so stóran týðning sum hátturin. Tímir tú ikki, gevur tað jú onga brenning av kalorium yvirhvøvdur.

At renna er ein góður háttur til motión, men tað kann vera trupult, tá tú ert liðug/-ur at iðka, ikki at eta fleiri kaloriur enn tær, sum tú hevur brent á rennitúrinum.

Light økir matarlystin

Sjálvt um light-vørur eru kaloriufátækar, kunnu hesar saktans snýkja nógvar kaloriur inn undir húðina á

tær. Flestu "kompensera" lítlu nøgdina av kalorium í light við at eta fleiri kaloriur í øðrum mati.

Sjálvt tær vørur, sum eru heilt tappaðar fyrri kaloriur, eitt nú cola light, kunnu í síðsta enda gera, at vektin økist.

Ansvekjandi kanningar hava víst, at sterki søti smakkurin í eini light-vøru kann snýta blóðsukurið og soleiðis framprovokera eina serstaka svongd og ein skríggjandi tórvt eftir veruligum sötum vørum.

Hetta merkir, at tú í síðsta enda etur meira av øðrum.

Kelda: www.iform.dk

