

Visti tú, at hjá kvinnum,

ið javnan drekka **tvær alkoeindir um dagin**, t.d. tvey víngløg, eru líkindini fyri bróstkrabba **40 % størri**, enn hjá einari, ið onki drekkur.

Tú økir eisini um vandan fyri heilabløðing ella hjartatilburði.



Á www.folkaheilsa.fo
kanst tú lesa meira

Har kanst tú rokna út, hvussu nógv alkohol tú drekkur um vikuna. Har sært tú eisini, hvørjir fjaldir vandar kunnu standast av tíni nýtslu.

Sjúkur, ið standast av rúsdrekkánýtslu, økja vandan fyri tunglyndi og koma ofta til sjóndar, áðrenn tú verður sjúkliga hugtung/ur. Tess størri nýtsla, tess størri vandi. Heldur rúsdrekkánýtslan uppat, batnar tunglyndið.

Meira enn áttandi hvør av teimum, sum líða av angist, hava eisini sjúku, sum stendst av rúsdrekkánýtslu. Rúsdrekka fær ringt svøvnlag at versna.

Um tú drekkur meir enn, hvat mælt verður til, er vandin fyri, at arbeiðsavrikið hjá tær gerst vánaligt og størri vandi fyri arbeiðsloysi.

Rúsdrekka er ongantið vandaleyst.

Tað er lítil vandi fyri at gerast sjúk/ur av rúsdrekka, um drukkið verður í mesta lagi

KVINNUR	MENN
7	14
alkoholeindir um vikuna	alkoholeindir um vikuna



Fólkaheilsuráðið

Matskráin hesa vikuna

HÓSDAG 6. NOV.	RIVJASTEIK • KNETTIR • STOKT BLÓÐPYLSA
FRÍGG. 7. NOV.	ROYKTUR MEDISTARI • STOKTUR HØSNARUNGI • LASANJA
LEYG. 8. NOV.	FK BÚFFUR
MÁNAD. 10. NOV.	FISKA FRIKADELLUR GJØRD HARA
TÝSDAG 11. NOV.	GRÝTURÆTTUR (GULLASJ) • NAKKASTEIK
MIKUD. 12. NOV.	STOKTUR FISKUR KJØTFRIKADELLUR

FRÍTT INTERNÉT Í MATSTOVUNI Í HØYVÍK

Matstovan í Hoyvík
Tel 660058



Hús til leigu í Vestmanna

Ovara hædd - ein serstakliga fittlig íbúð - í hesum húsunum er til leigu í Vestmanna.

Stova og køkur, baðirúm og kamar.
Umframt er terassa, grovkøkur og hjallur.
Alt er spildurnýtt.

Áhugað kunnu ringja til 214248

Handilshøli á Hálsi til leigu

Hølini liggja á Heykavegi 3 og eru 114 m² til støddar í veghædd. Hølini hava stór handilsvindeygu og góð parkeringsviðurskifti.

Áhugaði kunnu skriva til post@thomasdam.fo

JACOBINA HÁRFRÍÐKAN

JANSSTOVUGØTA 10
FO-100 TÓRSHAVN
TELEFON: 21 30 21
JANSSTOVUGOETA10@HOTMAIL.COM
WWW.FACEBOOK.COM/JANSSTOVUGOETA10

Lesið Sosialin á netinum
www.sos.fo

**Vit átaka okkum alt
arbeiði innan fyri bygging,
umbygging og umvæling**

DygdarVerk
v/Jens Kristian Hansen
Bygningssnikkari
Tel. 56 30 30 • dygdarverk@gmail.com