



SØTIR DRYKKIR KOSTA LÍV

Fólk, sum drekka
sodavatn dagliga,
eru í størri
vanda fyri at fáa
hjartatilburð

Tað eru nógvar góðar orsøkir til at ansa eftir søtum drykkum í gerandisdegunum. Eitt er, at tú kanst taka uppá, men aðrir heilsutrupulleikar kunnu eisini standast av ov nógvar nýtslu av sodvatni og líknandi drykkum.

Heilsutíðarritið Circulation hevur mettt, at 184.000 vaksni fólk doyggja á hvørjum ári orsaka av sukursøtum drykkum.

Ein nýggj svensk kanning, sum hevur fylgt 42.000 svensku monnum í 12 ár, hevur staðfest, at teir menn, sum drekka tvær sodavatnir ella meira um dagin, eru í 23 prosent størri vanda fyri at fáa hjartatilburð. Frágreiðingin var í farnu viku kunngjørd í British Medical Journal.

– Boðini, vit kunnu geva fólk, eru greið: Tey skulu royna at avmarka nýtsluna av søtum drykkum fyri at minka um vandan fyri at fáa hjartatrupulleikar, sigur Dr Susanna Larsson, ein av granskarunum á Karolinska Institutti, við CNN.

Fara gongutúrar á Tenerife

Arne Vatnhamar skipar fyri páskaferð til Tenerife, har spennandi gongutúrar eru á skránni



Arne Vatnhamar skipar fyri ferð til Tenerife, har gongutúrar verða á skránni

Vatnhamar Adventures varð sett á stovn í sambandi við, at Arne Vatnhamar gjørdist fyrsti føroyingurin, ið kom upp á heimsins hægsta tind, Mount Everest.

Endamálið hjá felagnum er at skipa fyri túrum við øðrum og øðrvísi innihaldi enn sól og strond.

– Mín áhugi fyri fjøllum og mínar royndir havdar í huga, so er fokus á gongutúrar við einum ferili av fjalla-

klintring uppi í hæddunum, har tú merkir ta tunnu luftina, sigur Arne Vatnhamar í frágreiðing um felagið.

– Tað er mín áskoðan, at tú kanst flyta teg mentalt við at seta krøv til kropsligan førimum, og hetta speglast aftur í ferðaútboðnum hjá felagnum. Tó, so verður skipað fyri túrum, ið egna seg til bæði tey royndu og tey óroyndu gongufólkini, sigur hann.

Ferð til feriuoyggj

Vatnhamar Adventures skipar javnan fyri gongutúrum í Danmark, og undirtøkan hevur verið góð. Hesir túrar kunnu brúkast sum einstakir túrar, men eisini sum fyrireiking til eitt sindur meira krevjandi túrar á ferðum.

Ein av ferðunum verður til kanarisku oynna Tenerife á páskum. Ferðin varðar í sjei dagar, og skipað verður fyri trimum gongutúrum.

Hæddarpunktið á hesari ferð verður gongutúrin niðan á Pico del Teide, ið er 3.718 metrar høgt. Tá verður farið til gongu um náttina, og umleið 10 tímar seinni kunnu fólk njóta sólarris frá toppinum.

Gingið verður annanhvønn dag, og tískil verður eisini ríkiligt høvi at njóta sólskinsoynna á annan hátt.

Ferðin til Tenerife verður frá 24. til 31. mars.

Tá barnið ikki vil sova

Nýggjar føroyskar fløgur skulu hjálpa tær at fáa børnini at sovna



Øll foreldur munnu kenna til, at børnini ikki vilja sova ella hava trupult við at sovna. Nýggjar fløguútgávur bjóða sær nú til at hjálpa foreldrum við at fáa børnini at sova.

»Mamma eg eri tyst«, »Babba eg kann ikki sovna«, »Mamma eg eri bangin«, »Babba eg vil pissa«, »Mamma eg eri køld/kaldur«, »Babba tað skriðar á nøsini«, »Mamma, mín bamsa kann heldur ikki sova.«

Hetta eru ivaleyst útsagnir, sum foreldur hava hoyrt, og tey kenna helst eisini hesar frá teimum stóru

børnunum: »Eg eri ikki troytt«, »Eg skal líka spæla liðugt« og »Kann eg ikki verða eitt sindur longri uppi?«

Børnini hava brúk fyri svøvn og hvíld, og tú kundi kanska eisini hugsa tær at fingið tíð til tína sjálvan eina løtu – kanska við einari bók, frammanfyri sjónvarpið ella við telduna.

Skapa nýggjar sovivanar

Nú vilja føroyskar fløgur hjálpa tær at skapa nýggjar sovivanar hjá børnunum.

Seks fløgur eru týddar til føroyskt

og fáast nú til keyps kring landið.

Fimm fløgur eru til børn og ein til vaksni. Hetta er fløgur við góðum uppbyggjandi søgum til sjálvskenzluna, og tær hjálpa einum til at fella til ró. Tann bláa tónleikin eigur Fegin, og Vivian Sjóðklett hevur tosað inn. Tilfarið er ogn hjá Carsten Sommerskov, sum hevur givið út eina ørgrynna av slíkum fløgum.

Hesar fløgur eru týddar til átta ymisk mál.

Meira fæst at vita um útgávnar á heimasíðuni kunstterapi.fo