

HEILSA

Kanst tú renna teg edrúan?

Ein koppur við kaffi ger teg ikki edrúan. Hvørki kaffi, motiÓN, frísk luft ella brúsubað gera nakran mun í so máta. Kanska fólir tú teg klárari í hǫvdinum, men likamið forbrennur ikki alkoholið skjótari av hesum orsökum. Tað er heldur soleiðis, at likamligur aktivitetur útsetir forbrenningina av alkoholi

Vilmund Jacobsen

veruleikanum, hvat er fupp, og hvat er fakta?

Tað finnast nógvar mytur um alkohol, men veitst tú í

"Alkohol er gott fyri hjarta", verður ofta sagt.

Er tú raskur og dugur eitt sindur av hvørjum?

Til ein av okkara kundum verður søkt eftir einum røskum persóni at byrja skjótast gjørligt.

Talan er um handil við fjølbroyttum uppgávum og verður søkt eftir persóni, sum dugur við kundum og er tænasusinnaður.

Uppgávurnar eru fjølbroyttar, so sum avgreiðsla av kundum, sýla, pakking av vøru og vøruútkoyring.

Tað er neyðugt, at duga at handfara ein skiftilykil til smærri uppgávur.

Tað verða ikki sett krav til serligar førleikar uttan so, at viðkomandi persónur er álftandi, raskur og vísur vilja til loysnir.

Tað er neyðugt at hava BE-koyrikort til viðfestisvogn. Hetta kann tó eisini takast seinni.

Nærri upplýsingar um starvið kunnu fáast við at venda sær til Páll Hammer á telefon 551723.

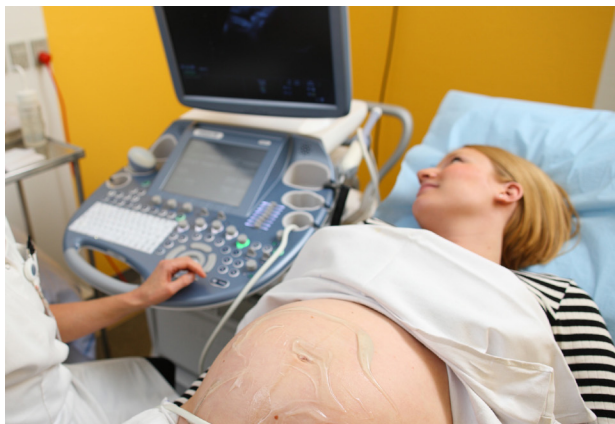
Umsókn skal sendast til ph@januar.fo í seinasta lagi tann 25. juli 2016.



Januar

LØGGILT GRANNSKOÐANARVIRKI

Hoyvíksvegur 5 | P.O. Box 30 | FO-110 Tórshavn
Tel. +298 31 47 00 | januar@januar.fo | januar.fo



Læknávisundin ivast slett ikki í, at alkohol er ógvuliga skaðiligt fyri fostrið, og tá kvinnan sjáldan veit, júst nær hon er vorðin við barn, eru ráðini at vera ansin við alkoholi

Men, visti tú, at hetta faktiskt bert er galdandi fyri kvinnur, sum eru 45 ár og eldri - og at gagnliga mongdin snýr seg um nógdir á háltv ella heilt vínglas um dagin?

Onkur sigur, at vín og alkohol fita ikki. Men, tað er ikki rætt. Alkohol fitar nóg. Innihaldið av orku í alkoholi er næstan líka so stórt sum í feitti. Á hinari síðuni mettast alkohol ógvuliga lítið, og tí etur tú ikki minni, hóast tú drekkur. Kanska kann alkohol gera máltíðina til eitt størri njótilsi, men alkoholið minkar um forbrenningina.

Alkohol skaðar fostrið

Onkur sigur, at alkohol ger

tað truplari at gerast við barn, men tað er neyvan rætt. Avmarkaðar nógdir av alkoholi kunnu stimba hugin at vera saman kynsliga, og hetta er fyrirtreitin fyri at gerast við barn. Hinvegin kunnu ov stórar nógdir av alkoholi ganga út yvir evnini til kynsliga samveru.

Onkrar kanningar benda á, at 14 snapsir ella vínglós um vikuna kunnu gera tað lættari at gerast við barn, men tað eru eisini kanningar, sum benda á, at tað tekur longri tíð at gerast við barn, um tú brúkar alkohol.

So, hetta stendur líka sum upp og niður.

Hinvegin ivast læknávis-



Alkohol tálmar gerðini av nýggjum kyknum, og brúkar tú alkohol yvir eina longri tíð, kanst tú gerast dementur

undin slett ikki í, at alkohol er ógvuliga skaðiligt fyri fostrið, og tá kvinnan sjáldan veit, júst nær hon er vorðin við barn, eru ráðini at vera ansin við alkoholi.

Kaffi ella motiÓN

Onkur sigur, at ein koppur við kaffi ger teg edrúan, men tað er ikki rætt. Hvørki kaffi, motiÓN, frísk luft ella brúsubað gera nakran mun. Kanska fólir tú teg klárari í hǫvdinum, men likamið forbrennur ikki alkoholið skjótari av hesum orsökum.

Likamligur aktivitetur útsetir heldur forbrenningina av alkoholi, og tú forbrennur meira, um tú liggur á sofuni, enn um tú ert likamliga aktivur.

Onkur sigur, at ein snapsur forbrennur eftir einum tíma, men sakkunnleikin sigur, at tað neyvan er so. Tú forbrennur millum 1-1,5 gram av alkoholi um tíman fyri hvørji 10 kilo, tú vigar. Ein snapsur svarar til umleið 12 gram av alkoholi, og vigar tú 60 kilo, forbrennur tú sum tummilfingraregul 6-9 gram um tíman. Tí mást tú rokna við, at tað tekur heilt upp í tveir tímar at forbrenna ein snaps.

Kanska gerst tú skjótari edrú/-ur enn vinmaðurin ella vinkonan, sum vigar júst tað sama sum tú. Men, avgerandi er eisini, hvussu stórur ella lítill tín vødda- ella feittvevnaður í likaminum er.

Jú, størri vøddar, tess betri forbrenning.

Onkur sigur, at menn tola alkohol betri enn kvinnur, og soleiðis er tað ivaleyst sum

oftast. Innihaldið av vætu er ofta størri í kroppinum á manni enn kvinnu, og vøddarnir eru størri og fylla meira.

Tað er rætt, at tú ávirkast skjótari av alkoholi, tá magin er tómur. Tá kemur rúsurin skjótari, enn um tú hevur etið, áðrenn tú drekkur - ella, tú etur, meðan tú drekkur.

Kann føra til demens

Onkur sigur, at heilakyknur verða oyðilagdar, tá tú drekkur, men soleiðis er tað faktist ikki.

Nýggjari gransking bendir ikki á, at so er. Hinvegin tálmar alkohol gerðini av nýggjum kyknum. Brúkar tú alkohol yvir eina longri tíð, kann alkohol eisini føra til demens.

Tað er eingin logikkur í at "røkja" timburmenn við at drekkja meira, tí timburmenn eru eitt tekin um "eitran". Tá er vatn tað besta, tí alkohol er vatndrívandi, og vætutørvur er ein partur av orsökini til, at timburmenninir gerast so ringir.

Alkohol fær teg at slappa av og loysa vøddarnar, soleiðis at tú tosar meira lætt og dansar meira frígjørdur. Men, balansugongdin við alkoholi er hárfín. Tað vita tey flestu av royndum. Knappliga ert tú ikki meistara-dansarin longur, men hevur trupulleikar við at finna javnvágina og vrøvlar eina rúgvu.

Kelda: Útlenskar heilsusíður

Brenderup

SÍÐAN 1936

VIT HAVA VOGNIN TIL EINHVØNN TØRV






GUMMIBÁTATÆNASTAN

Mykinesgøta 6 · 100 Tórshavn · tel +298 31 49 13 · gbt@gbt.fo · www.gbt.fo