Mjólk er eisini fyri vaksin

Ein nýggj kanning vísir, at nógv vaksin hava skeiva uppfatan av, at bara børn skulu drekka mjólk. Tað hevur eisini stóran týdning, at vaksin fáa kalsium fyri at fyribyrgja at beinagrindin úrkálkast

MJÓLK

»Vaksin hava ikki tørv á at fáa eins nógva mjólk og mjólkarúrdráttir sum børn«.

60% av teimum 3000 luttakarunum í kanningini »Food Focus 2005« vóru samd um, at so var.

Tað var Jysk Analyse, ið skipaði fyri kanningini. Bert 27% vóru heilt ella lutvíst ósamd um, at mjólk bara er fyri børn.

Tað eru ikki øll sum duga at mjólka. Men at drekka mjólkina, tað áttu bæði børn og vaksin at duga enn betri

(savnsmynd)

– Hetta vísir, at tað er neyðugt at gera vart við, at eisini vaksin hava tørv á mjólk, heldur Bodil Damgaard Høegh, føðsluráðgevi, ið starvast á deildini Mjólk & føðsla í danska Mjólkarvirkisfelagnum.

Food Focus-kanningin er gjørd av Jysk Analyse A/S í tíðarskeiðinum februar-apríl 2005 sum eitt postspurnablað við einum tilvildarligum úrvali upp á 2922 brúkarar, ið eru eldri enn 15 ár.

Kalsium neyðugt

– Tey flestu skilja helst, at kroppinum tørvar kalsium og harvið mjólk, meðan hann stendur í vøkstri og tá beinagrindin mennist.

– Men tey fægstu eru helst greið um, at beinagrindin mennist líka til vit eru mitt í 20-árunum, og at kroppinum síðan framhaldandi tørvar at fáa kalsium fyri at sleppa undan, at beinagrindin verður úrkálkað, sigur hon.

Hon vísir á, at ein hálvan litur av mjólk um dagin, sum myndugleikarnir mæla til, er hóskandi fyri allar aldursbólkar.

Mjólkin er saman við D-vitamin og motión týdningarmikil fyri at fyribyrgja beinbroyskni, sum fimti hvør dani verður fyri nú á døgum.

Drekka minni mjólk við aldrinum

So løgið tað ljóðar, eru heili 81% samd um, at mjólk er ein natúrligur partur av sunnum kosti, men hugsanin, at mjólk bara er fyri børn, hevur eftir øllum at døma størri tyngd.

Hugsandi er, at tað kann vera ein av orsøkunum til, at minni verður drukkið av mjólk við aldrinum.

Kanningin 'Danskernes Kostvaner 2000-2002' frá Danmarks Fødevareforskning vísir: Frá 10 ára aldri, har ið nýtslan er størst við uml. einum hálvum litri av mjólk um dagin, gongur tað aftur á hondina allan vegin til tey 65 ára gomlu, sum í miðal drekka umleið helvtina av tí.

– Tað er týdningarmikið, at sett verður í brennidepilin, at mjólk eisini er gagnlig fyri vaksin. Nógv eru kanska óvon við at drekka vanliga mjólk, og ein slettur út í kaffi ger ikki stóran mun.

Tað er neyðugt at fáa 2-3 verðar av mjólk ella mjólkarmati um dagin fyri at fáa nóg mikið av kalsium. Tað ber t.d. til at fáa sær jogurt til morgunmatar, mjólk á middegi og so ein café latte um kvøldið.

STARVSLÝSING

Arkitektur/Verkfrøðingur/Byggifrøðingur

Ert tú áhugaður í nýggjum avbjóðingum á eini ungari deild í menning - verkleiðsludeildini hjá Landsverki? Verkleiðsludeildin varðar av øllum almennum byggiarbeiðum - vegabygging, tunnilsgerð, havnabygging og húsabygging - frá prosjekteringsbyrjan til avhending og garantisýn. Deildin var stovnað fyri umleið fimm árum síðani, og tann, ið verður settur, fer at luttaka í eini framhaldandi menning av deildini.

Arbeiðsuppgávur
Uppgávurnar eru fjølbroyttar og fevna eitt nú um:
- byggiharraráðgeving
- prosjektstýring
- byggileiðslu
- samskifti við aðalráð, ráðgevarar, arbeiðstakarar og aðrar áhugabólkar
- útbjóðing
- sáttmálar við ráðgevarar og arbeiðstakarar
- prosjektgransking

Førleikakrøv
Søkt verður eftir arkitekti/verkfrøðingi/byggifrøðingi ella fólki við aðrari viðkomandi útbúgving við góðum samstarvsevnum og áhuga fyri omanfyri nevndu málsøkjum. Starvið er sera sjálvstøðugt, og gevur tær góðar møguleikar fyri at fremja tínar hugsjónir í verki. Royndir innan eitt ella fleiri av nevndu virkisøkjum gevur fyrimun, men er eingin treyt, tí roknast kann við neyðugari upplæring ta fyrstu tíðina.

Setanarviðurskifti
Løn og setanartreytir annars verða sambært sáttmála millum Fíggjarmálaráðið og avvarðandi yrkisfelag. Arbeitt verður skiftitíð, og møguleikar eru fyri eftirútbúgving. Starvið verður sett skjótast til ber ella eftir nærri avtalu.

Umsóknir
Umsókn við lívsgongdarlýsing (cv) verður at senda til:

Landsverk
Postsmoga 78
110 Tórshavn

og skal verða okkum í hendi í seinasta lagi 15. september 2005.
Merkið brævbjálvan "verkfrøðingur til verkleiðsludeildina"

Allar umsóknir verða viðgjørdar í trúnaði.
Nærri upplýsingar um starvið kunnu fáast frá Kristiani Rasmussen á tel. 311 333 (t-postur: kr@lv.fo).

www.sansir.fo

Landsverk, Tinghúsvegur 5, Postsmoga 78, Tórshavn, | Tel 311 333, Faks 314 986, lv@lv.fo, www.landsverk.fo

LANDSVERK byggir land

Størsta óhefta útgávufelagið í Norðurlondum kemur á AME

Air Chrysalis sum hevur útgivið fløgur við bólkum úr Danmark, Estlandi, Finnlandi, Íslandi, Letlandi, Litava, Noregi og Svørríkið kemur í Vega at kanna um felagi skal útgeva ein føroyskan bólk. Air Chrysalis er størsta óhefta útgávufelag í Norðurlondum.

Konsertin í Vega er komandi leygarkvøld, og luttakandi bólkar eru 200, Makrel og Gestir.

-nud

Mold spældu í REX

Tey rættuliga nógvu fólkini, sum høvdu leitað sær upp gjøgnum klubbatrappurnar og inn í REX fríggjakvøldið, fingu eina forkunnuga tónleikaupplivíng. Millum áskoðararnar, sum lurtaðu eftir 200, var teirra fyrrverandi orkesturfelagi og sangari Niklas Thorsteinsson, og tá hann var hálaður upp á pallin, var Mold eina stutta løtu endurstovnað.

Teir tríggir í 200: Uni, Niels og Mikael spældu allir við í Mold, sum í fyrru helvt av 90'unum var eitt stórt navn á føroyska tónleikapallinum, teir góvu tvær fløgur út áðrenn teir góvust. Fríggjakvøldið á REX spældu teir ein sang, tann altíð so frálíka »Drive me over«, sum var eitt hæddarpunkt á hvørjari Mold konsert.

-nud

Jade vann Nordic Unsigned

Niels Uni Dam
nielsuni@sosialurin.fo

Áskoðarar og dómarar hava nú tala í Nordic Unsigned kappingini, og samlaði vinnarin gjørdist svenski bólkurin Jade úr Lund, tað verður sostatt hesin bólkur sum fær útgávusáttmála, sum fevnir um promotion og útgávu av lagnum Live your life í øllum Norðanlondum

Tá atkvøðurnar á heimasíðuni hjá Nordic Unsigned vóru taldar upp, vóru Makrel annars ovast við 23,65 % av atkvøðunum, meðan Eyð Berghamar Jakobsen gjørdist nummar tvey við 20,69% av atkvøðunum, og norsku punkararnir í Shitzoo gjørdust nummar trý somuleiðis við 20,66% av atkvøðunum. Hetta gav Makrel trý stig, Eyð tvey stig og Shitzoo eitt stig. Jade fekk einans 7,55% og var sostatt nummar fimm

Dómararnir góvu síðan fýra stig, og øll stigini fóru til Jade og við hesum var avgerðin fallin Live your life varð valt til besta lag í kappingini.

Tað eru MTV og Samsung, sum skipa fyri kappingini, og eingin ivi er um, at hetta er ein risa møguleiki hjá vinnandi bólkinum.

-nud