



Dæmi: Her liggur Vinjard á eini ov harðari madrassu í mun til longd og vekt

Sov blítt og sætt

Hesaferð geur Leila á Lofti frá Fysioterapi á Argjum nokkur góð ráð um at velja ta røttu madrassuna at sova á. Standard-loysnir finnast ikki, tá madrassar skulu veljast, sigur hon

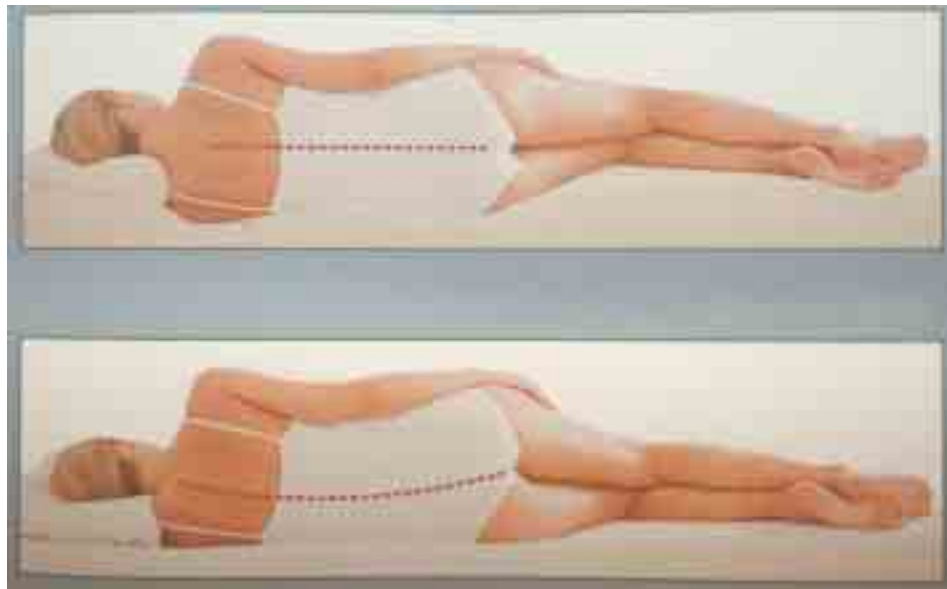
SVØVNUR

Ímeðan tú svevur, byggir kroppurinn seg upp aftur eftir ein strævnan dag. Hvussu madrassan skal vera, velst um tann ið liggur á henni.

Tað er eitt ótal av madrassum at velja ímillum. Tú kanst velja eina bleyta, miðal ella harða madrassu. Hvørja tú velur, velst um hvussu tín bygnaður er, ert tú ein stuttur persónur og vigar nógv ella ein langur persónur og vigar lítið, so skal hædd takast fyri tí, tá madrassar skulu keypast.

Tað ræður um at "liggja lætt", uttan at nakað ávíst øki á kroppinum verður fyri óneyðugum trýsti. Ryggurinn hevur ein bygna, sum skal varðveitast á madrassuni. Madrassan skal styðja upp undir kroppin, líka mikið hvussu vit liggja.

Er madrassan ov bleyt, enda vit við at liggja sum í eini hangikoyggju, og er hon ov hørð verða akslar og majdnar trýstar inn. Madrassan má ikki vera bleytari,



Ovara myndin sýnir ein persón, sum liggur á rættari madrassu. Tað týðningarmesta er at teir náttúrligu bogarnir, sum ryggurinn hevur, verða varðveittir, bæði tá vit liggja á síðuni og á rygginum

Niðara myndin: Persónurinn liggur á ov bleytari madrassu. Tað er sum at liggja í eini heingikoyggju

enn at tú kanst venda tær uttan at vakna, og tá hugsað verður um, at vit venda okkum 60-70 ferðir hvørja nátt, er tað sjálvsagt, at madrassan má passa til kroppin, annars verður ongin hvíld. Tað ljóðar av nógvum 60-70 ferðir, men tað má til fyri at umgangast trýstiskaðar og sum trygd fyri einum góðum blóðrenslis.

Tað eru fleiri faktorar, sum spæla inn, eitt nú koddin, innluftin og sjálvir botnarnir, skulu vit vakna heilt úthvíld. Men madrassan eigur tó sín stóra leiklut.

Tit hava ivaleyst hoyrt tað fyrr, at vit menniskju eru minni um kvøldið. Hetta kemst av kjarnuni inni í tí vit kenna undir navninum "diskus", ið liggur millum allar geislarnar.

Tit kunnu hugsa um

kjarnurnar sum svampar fullar av vætu. Hava vit liggið gott um náttina, t.v.s. á eini madrassu sum er passalig til kroppin, so hevur svampurinn (kjarnin) um náttina sokið nógv vætu til sín og gjørt seg kláran til dagin. So hvørt sum dagurin líður, verður svampurinn pressaður saman og vætan fer úr. Tá so kvøldið kemur, ja, so ert tú lægri enn um morgunin.

Standardloysnir finnast ikki

Standardloysnir finnast ikki, tá madrassar skulu veljast. Madrassan skal styðja ryggin, uttan at hann broytir skap, líkamikið hvussu ein liggur. Tað er vert at hugsa um seingjarbotnin eisini, hann kann sjálvandi gera mun, bæði

tann bleytara og harðara vegin.

Spyrjið eisini serfrøðingarnar sum selja sengur, har er nógv vitan at fáa. Tí meðan eg sum fysioterapeutur tosi um harðar, miðal og bleytar madrassar, so vita tey, ið selja madrassar um allar móguleikarnar, sum eg vil kalla "blandingsmadrassar", t.v.s. at tær eru deildar upp í zonir bæði upp á longs og í hædd.

Men eitt veit eg, og tað er, at tú finnur ikki út av tí upp á 14 dagar, um tann madrassan tú hevur keypt er góð nokk til tín, har má longri tíð til, og hvussu tað verður loyst, tað tori eg ikki at blandað meg upp í.

Kelda: www.fysio.fo

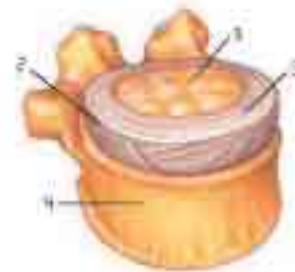
Heilsa & lívsstíllur
maggi@sosialurin.fo

Asbest og narkotika



Foreldur nokta børnum sínum at fara í skúlar, har sum asbest er, men tey hava ongur trupulleikar við at senda tey í skúlar, sum eru fullir av narkotika. Hetta sigur Joseph Califano, leiðari fyri National Centre on Addiction and Substance Abuse, við Columbia-universitet. Hann heldur, at vit høvdu komið eitt stig tann rætta vegin, um foreldur vóru líka áhugaði í narkotika sum asbest.

Sunnhetsbladet



Ein geisli við einum diskus og kjarnuni í miðjuni. Hava vit liggið gott um náttina, so hevur svampurinn (kjarnin) sokið nógv vætu til sín og gjørt seg kláran til dagin

Sølufolk til Skemman

Leitar tú eftir einum spennandi og avbjóðandi starvi, har tað er úr at gera hvønn dag, so er hetta kanska tað rætta starvi fyri teg.

Vit leita eftir einum fólki við drúgvum royndum innan sølu, og sum er fyrikomandi, lætt av lyndi og sum dagur vælt at samstarva við okkum.

Starvið er fulla tíð.

Byrjast kann beinaveg

Lær og onnur viðurskiptir verða ásett eftir royndum og ferleikum annars, í samráð við Skemman.

Hevur hetta tín áhuga so send eina umsókn skjótast gjørligt til:

Skemman
Postboks 3278
110 Tórshavn
att: Dan Hansen
ella dh@skemman.fo

Fleiri upplýsingar fást við at venda sær til:
Dan Hansen
á tlf. 315588

SKEMMAN
heldur biligari

Staravegur 7 Postboks 3278 Fo 100 Tórshavn Tlf. 31 55 88