

Føroyskur Gospel-tónleikur í menning

— Næstan alt, sum vit syngja, eru sangir, sum áður ikki eru sungnir av øðrum í Føroyum, men er roynt aðrastaðni. Vit royna við sangflátti okkara, sokallað gospel, at koma á eitt stæði, har ungdomurin kennir seg væl. Vit appella til ungdomin og royna veruliga at koma í kontakt við hann, sigur M. C. Restorff, leiðarin av Nikodemussangbólkinum.

Bólkurin varð til á miðnáttarsamkomum í Ebenezer, sum Nikodemussarmissionin skipaði fyri. Høðani navnið. Á hesum samkomum varð ungfolk í Havn bjóðað inn til eina hugnaliga samveru. Her var sangur og evangelið framborið, og høvi var at fáa ein drekkamunn. Á slíkum samkomum luttók millum annað Nikodemussarsangbólkurin.

— Seinasta háltvannað árið hava hesar miðnáttarsamkomur ikki verið hildnar regluliga, men vit hildu fram við bólkinum og luttaka regluliga á fundum, ikki bara í Havn men á bygd við, sigur Jógvan á Lakjuni, ein av teimum í bólkinum. Hinir luttakararnir eru: Mariann Restorff, Ólavur á Váli, Odvør, Gunleig og so M. C. og Jógvan.



Nikodemussangbólkurin

sangurin (Liv). At hava kvinnur við skapar møguleikan fyri stori variatión. Nú kunnu kynini bæði syngja hvør sær og kombinera.

Boða evangelið

— Arbeiði okkara er fyrst og fremst at boða evangelið, sigur M. C. Vit, sum eru fýr fyri at syngja og harmonera, siggja tað sum okkara uppgávu at framfara evangelið við tónleiki og sangi, meðan onnur arbeiða á tann hátt, sum teimum eru givnar gávur. Vit syngja ikki bert fyri at syngja, men tað, at okkum dæmar tað, drivur okkum sjálvandi eisini.

Alt, sum vit higartil hava fært fram, er nýggjur tónleikur, men nú ætla vit eisini at taka upp gamlar sangir og framfara teir á okkara hátt. Tá tú hoyrir nakað gamalt, tíðum stírvíð, framfært í nýggjum búna, kannst tú uppliva tað, sangin, nógv ríkari. Tú sært nakað nýtt og fegnast enn meira um tað enn áður.

Upptøkurtrupulleikar

Seinasta plátan er meiri varierandi enn tann fyrra. Meistarans Hond, og tað var væl drúgvart at taka hana upp. Hetta kemst

av, at fleiri fólk eru engageraði og harvið eisini trupulleikar at fáa alt sjóað saman. Nógv av upptøkuni fór fram um náttina eftir dagsins strev og stríð. Av somu grund er dygdin ikki heilt hon, sum tey kundu ynskt sær. Harafturat er einki rættiligt plátustudium tokt í Føroyum. Fleiri amatørar og teknikkarar hava rættiliga góða útgærd, men samarbeiði teirra millum er lítið og einki. Spell at menn av fyrstan tíð ikki tóku seg saman og fingi eitt fullfíggað studium.

Eindir 15 tónleikar

Á plátuni er ein »musical» yvir hendingina í Jóhannes evangeliinum. Í hesi luttaka m. a. frægrir úr Tórshavnar Musikksskúla, Arne Andreassen, Viggo Dal-Christiansen, John Waagstein Rasmussen, Jákup Eyðun Joensen og Jens Chr. Guttesen. Harafturat luttaka einir tiggju tónleikarar tilsamans á plátuni.

— Sjálvur spæla vit vanligar ikki. Vit halda, at tá vit bara syngja á palli, fáa vit betri samband við áhoyrarnar, og ein fær betur konsentrerað seg bara við sangi, sigur Jógvan.

Bólkurin motist tvær/triggjar ferðir um vikuna. Sum oftast er

tað fyrireiking til framförslu á fundum. Í løtuni arbeiða teir ikki miðvíst fram móti nýggjari plátu.

— Men hvat, sigur Jógvan spyrjandi, — skulu vit fara at geva eina nýggja plátu út?

— Fólk hava eggjað okkum at fara burtur til grannalondini, har betri møguleikar eru fyri at taka upp. Tað kundi verið gjørt í eini summarferiu. Hetta hevði verið kostnaðarmikið, men tað dygdarúrlit, sum kundi spurst burtúr, vildi verið okkum øllum til gleði. Hvør veit, um vit ikki við slíkari upptøku kundi komið inn á marknaðin í grannalondunum. Vit fegnast um, at fleiri og fleiri fáa áhuga fyri gospel-tónleikinum. Bólknir í Føroyum eru so ymiskir í songhátti, hóast onkur bólkur hevur ávisan »smag», at fólk finnur óivað okkurt, ið apellerar til teirra. Eisini er at fegnast um, at Útvarpið er farið at spæla meiri av hesum tónleiki. Evangelið kemur á henda hátt meiri út til fólk enn áður, endar M. C.

Óli í Áarstovu



Eg giti, at uppskriftin til hatta Bakkabryggið gamla-árskvöld var frá hasum klenkingarskúlanum í Danmark, sum fleiri hava so gott EYGAD á.

brúkarateigurin

Soleiðis slepst av við jólakiloini

Eitt, tvey ella møguliga trí kilo munnu tey, ið hava lætt við at taka uppá, fingið meira at sleipa uppá um jólini. Men ráð eru fýr tí, siga kostserfrøðingarnir. Tað, sum skjótt kemur uppá, fer eisini skjótt av aftur.

Onnur tosa um at avfita seg. Og tað gera tey ferð eftir ferð. Vombin minskar kanska, men oftast verður ummátið tað sama eftir stytri tíð.

Skeivir kostvanar

Men hví, spyr ein kostserfrøðingur. Svarið er einfalt: hesi, ella tey flestu av teimum taka avfitingina sum eina viðgerð. Og ein viðgerð er sum vituligt eitt tíðarskeið. Tá skeiðið rennur út, og hesin, ið nú er lættari, kennir seg betri bæði kroppsliga og andaliga og reypar óført, aftur fer at eta vanligan mat, er aftur galið. Hann endurtekur í flestu forum sínar skeivu kostvanar. Ýstrið veksur aftur, og ein nýggj viðgerð er framan stavn. Og hetta endurtekur seg ferð eftir ferð.

Rætt viðgerð

Tað, ein í staðin eigur at leggja seg eftir, er ein stóðug umleggjan av matvanunum, siga kostserfrøðingar. Her er tað av avgerandi týðningi, at javnvág kemur í kaloriubruk- ið. Tað letur seg væl gera við at eta vanligan mat, bara maturin fær ta røttu — sunnu — viðgerðina: At nýta minst møguligt av ásjónligum feitti, brúka minst møguligt av sukuri, eta rakan mat og vaksa um nøgdina av

frukt og grønmeti og eta groft breyð, sum fullkorns-breyð.

Plantufibrur

Serligan týðning hevur fruktin, grønmeti og kornvørurnar, tí í hesum vørum er hópin nógv av plantufibrum (klid). Og síðsta árinu eru serfrøðingar júst komnir eftir, at tøvurin av plantufibrum er alt ov stóður.

Fleiri og fleiri prógv eru fingin fyri, at tøvurin av plantufibrum í longdini elvir til sjúku. Somuleiðis er hesin tøvurin orsök til, at hjá nógvum økist vektin í 25—30 ára aldrinum.

Frágreiðingin er hon, at plantufibrur kunna minka um upptøkuna av orku — kaloriur — vit eta. Plantufibrur hava eisini tað við sær, at tú kennir teg meira mettan, og harvið etur minni.

Tað legst í smáum

Tað er av týðningi at gera sær greitt, at vektin bert hækkar við 5—8 grammum um dagin. Men hesi fáu grammin verða eftir tiggju árum til eini 20—30 kilo. Og her er óivað orsøkin til, at so nógv taka uppá í vekt.

Motiön

Men ikki er nokk við góðum og sunnum mati. Motiön krevst eisini. Hon hevur til fylgju, at tú kennir teg betri, harafturat brennir tú fleiri kaloriur og ikki minst hevur reglulig motiön týðning fyri tann partin av líkamunum, sum hevur eftirlit við matarlystinum.

Brúka eisini popp-løg

M. C. visir á, at sangháttur teirra víkir rættiliga nógv frá tí, sum vanligt er at hoyra í kirkjum og samkomuhúsum.

— Vit taka til dømis og nýta lög hjá beat-bólkum, eitt nú Carpenters men geva teimum nýtt innihald. Eg haldi, at tað er rætt, at vit, tá vit hoyra góð lög, eisini nýta tey. Onkur heldur kanska, at tað er ikki rætt. Men her sum flestu øðrum førum, tá nakað nýtt kemur fram, skulu fólk hava eina tilvenjingartíð. Og soleiðis skulu tey eisini venja seg til okkara tónleik. Tú kanst jú idag fara á samkomufund og syngja til lagið Skaklingsbanken sangin Hvussu brúkar tú teir ljósu ungdomsdagar, leggur M. C. afturat. Í dag er tað natúrligt, men tað var tað óivað ikki, tá sangurin kom fram.

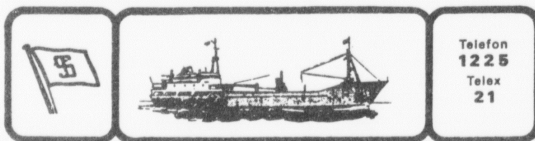
Slík fólkalög hava verið til stóra gleði í samkomuni.

— Í hesum viðfangi vil eg nevna tveir trúðarar, Moody og Sanky, ið talaðu og sungu. Teir høvdu verið til eina konsert. Tá teir komu út aftur, sigur Sanky: — Tú, tað er skeivt, at Satan einsamallur fær loyvi til at brúka bestu loğini.

Broyting í bólkinum

Bólkurin, sum nú hevur givið plátuna Lív út, er ikki júst hin sami, ið luttók á plátuni: Meistarans hond. Í tí fyrra bólkinum vóru bert mannfólk, meðan á ný-útkomnu plátuni luttaka eisini tryggjar kvinnur. Tryggjar av monnunum er farnir og tveir komnir istaðin.

Sjálvr stíllurin er eisini broyttur. Nýggja inspiratión fingi tey eftir at hava høyrð svenska bólkin Coralene (hiðani



Skip	Úr Køben- havn	Úr Ålborg	Úr Halm- stad	Úr Leith	Í Føroyum
BLIKUR					12.1
LÓMUR	15.1	13.1			19.1
BLIKUR	22.1	20.1			26.1
Skip				29.1	
RAVNUR		27.1	28.1		2.2
LÓMUR	29.1	27.1			2.2
BLIKUR	5.2	3.2			9.2

RAVNUR fermir í Drammen 29.1

Skip fermir í Delfzijl 27.1

PF SKIPAFELAGID FØROYAR