

læknin skrifvar

»Vármøðin nítur, grasrótin skjýtur«



Soleiðis tekur Heðin Brú til í einum av skaldsögnum sínum: Men lívið lær. Eg havi hug til at taka eitt brot burtur úr hesi skaldsøgu.

— Konurnar, sum standa við uppsettum skjúrti í køstinum og fylla uppá, kenna hvísluna tyngri og tyngri í hondunum og mutla fram fyri seg, at nú er grasrótin farin aftur at liva, nú er tað, máttloysi

kemur á tann, sum neyðarligrur er. Børnini, sum leiða rossini, eru ikki so leikin longur, plágast av kertlum og bleiksótt. Tað er grasrótin, sum er farin at skjóta. Menninir, sum standa á veltunum, kenna seg dovisligar, tað nítir í gomul slysi, og ryggverkurin ger vart við seg. — Tað er grasrótin, sum skjýtur.

— Birita hjá presti fer

um bygdina og biður fólk eta feska fiskalivur. »Gravið upp sløkjurøtur, kannubjellur, leggið á sýruna, so skjótt hon kemur undan. Farið til strondina at henta krækling, flíður, øður og annan kúfski, eti tað«. Fólk smilkar at hesi vælviljandi gentu, hugsa við sær, at hon man helst einki annað hava at takast við, uttan at ganga soleiðis og mæna. Tey

vita betur, hvat ið baggar. — Grasrótin fer aftur at skjóta.

Tað er einki at ivast í, at tað, sum Heðin Brú í sínum bókum kallar vármøði ella várvæikleiki, er ein feril av skrybjóg. Fólk ið kennir til tað, tað kemur aftur ár undan ári, tað líkasum hoyrir várinum til. Og sum orsök hugsa tey sær, at kraftin, sum skal til fyri at fáa grasið at grógvast, verður tikin frá menniskjanum, tí fólk hon seg veika hesa ársins tíð. Aðra staðni sum hjá R.K. Rasmussen í Gomul føroysk heimaráð verður nevnt, at skrybjóg kemur av leti.

Nú vita vit, at skrybjóg kemur av ov litlum innihaldi av C-vitamin í kostinum. Hetta vitamin finst mest í grønmeti og frukt. Føroyingar hava fingið síni C-vitamin í tí, sum kundi dyrkast her: epli, røtur, gularøtur, hvonn, rabarbur og annað. Út á várið minskar innihaldið av C-vitamin, eplini spillast, og tað sindrið

av vitamin, sum er eftir í teimum, verður kókað burtur, so ikki er so legði, at sjúkraeyðkennini byrjaðu so smátt at visa seg við møði, veikleika, pinu í musklum og spengrum, og minkandi hug til at arbeiða. Sum oftast fekkst okkurt við C-vitamin, tá longur leið út á várið, so sjúkraeyðkennini hvurvu, men vardi henda stöðan leingi, sum tað viðhvørt hendi umborð á skipum, har kosturin til tíð var so at siga sörur fyri C-vitamin, so gjørdi sjúkan rættiliga vart við seg á ymiskan hátt, oftast við bløðan frá munni og tannholdi og missan av tonnum. Fæst einki C-vitamin yvirhøvdur í fleiri mánaðir, so kann henda sjúkan, skrybjóg, føra til deyða.

Uppfatanin av, at vármøði (skrybjóg) hevði við gróðurin at gera ella kom av leti, hevur helst ligið djúpt í fólkasálini, og henda hugsan hevur verið ring at broytt. Stakkals tey, sum hava liðið undir hesi áskoðan.

Men kortini hava tað altíð verið nokur imillum, sum hava havt varhugan av, at hetta hevur verið ein sjúka, sum stavaði frá ófullfíggaðum kosti. Tí ráðini um at eta ymiskar plantur og røtur, sum eisini verður nevnt í Heimaráðunum.

Vit kunnu øll kenna til møði og at vera illa upplagð, tá veturin fer at halla, men tað er óivað mest av sinnisligum (psykiskum) orsökum. Hin myrki veturin við kulda og illveðri ávirkar sinnið, vit leingjast eftir sól og lýðku. Allir teir vælkendu vár- og summarsangir bera boð um hetta, lat okkum bara syngja teir dúgliga. Men C-vitamin skuldi í hvørt fall ikki troðið hjá okkum nú á døgum, vit fáa friska frukt og frískt grønmeti alt árið runt, og so hava vit eisini vitamin tablettir til at taka sum kosttilskot, um vit vilja tað.

Sigvald Kristiansen

húsa-teigur

v/ Bjarki Højgaard
møbla- og innrættingar ark.

Innanhýsis skilaveggir

Man skilur í millum berandi innanhýsis skilaveggir, ið eru við at bera eina hædd omanfyri ella eina takkonstruktión, og ikki-berandi skilaveggir, ið eina hava til uppgávu at býta húsini upp í ymisk rúm.

Byggisamtyktin fyri Tórshavnar kommunu sigur um hetta: »Innveggir skulu av vanda fyri eldi verða gjørdir í samsvari við ásetingar byggingvaldsins um hetta mál. Innveggir skulu isolera í móti hitamissi. Innveggir skulu isolera í móti ljóði«.

Tann berandi skilaveggurin

Hesin gongur oftast eftir

longdini í húsinum. Tá finnst hús t.d. í einari hædd, har takkonstruktiónin ber seg sjálva, og tá er tað ikki neyðugt við hesum berandi skilavegginum. Tann berandi skilaveggurin er oftani gjørdur úr sama evni sum útveggurin, tá ið hesi t.d. eru múrsteinur, betong ella betongsteinur.

Ikki-berandi skilaveggir

Hesin kann antin vera ein tungur skilaveggur úr múrstein, betong ella betongstein, ella ein meiri lættur veggur úr træstólum, ið eru klæddir við ymsum plátuevnum so sum træfipur, spón- og gipsevni.

Veggurin kring tey »vátu rúmini«

Um hetta mál sigur byggisamtyktin: »Veggir í baðrúmmum og wc-rúmmum við gólvfrærenning, skulu vera gjørdir soleiðis, at tað ikki verður vandi fyri at slav ella vatn koma at standa í konstruktiónini. Veggirnir skulu vera viðgjørdir við ólívrunnum (óorganiskum) evni. Yvirflaturnar á veggjunum í wc-rúmmum og baðrúmmum skulu upp til í minsta lagi 1,7 m frá gólvinum vera evnaðir úr tilfari, sum vatn ikki rínur við«.

Tann meiri tungi veggurin verður klæddur við antin porselens-, glas- ella brendum, glaseraðum leirflisum.

Tann lættari træveggurin verður klæddur við trýstimpregnæðum viði, klæddur við vætuskyggjandi plátuevni, ið uttast hevur eitt lag úr antin vinyl, glasfipur, plast ella øðrum vætuskyggjandi evni upp í eina hædd í minsta lagi 1,7 m frá gólvinum. Gólvðið eigur somuleiðis at verða klætt við vætuskyggjandi evni, ið gongur einar 10 cm upp á veggina, so at ikki væta treingir inn í samankomningina.

Ljóðbjálvingin

Tað hevur stóran týdning at ljóð ikki hoyrist ov væl ímillum rúmini í húsinum. Sum heild kann sigast, at ein tungur veggur verjur væl í móti ljóði, meðan lættur veggur ikki verjur so væl. Eisini hevur tað

týdning, at man leggur rúm, ið halda gang, so sum fyrrum o.a., burtur frá búrumum.

Tó, størstu ávirkan á hvussu væl ljóð flytur seg í millum rúmini hevur tað, hvussu ið veggurin er uppbyggdur og hvussu hann er festur til gólv, útvegg (ella annan vegg) og loft.

Tað vit vanliga kenna til er, at fyrst verður gólvðið í húsinum lagt, og síðani verða skilaveggirnir settir upp. Hetta hevur tann fyrirmynd, at tú seinni kanst flyta ein skilavegg, ella taka hann burtur. Men tá ið gólvðið, soleiðis gongur óbrotið frá rúmi til rúm, vilja fótafet frá tí eina rúminum hoyrast væl í tí næsta.

Somuleiðis er við vegg- og loftsklæddninginum, og har, sum hann fær loyvi at ganga óbrotin frá rúmi til rúm, vil ljóðið lættari kunna flyta seg í millum. T.d. vilja hátalarar, ið hanga á veggnum í tí eina rúminum, fáa henda vegg at rista so mikið, at rist-ingarnar merkjast í grannarúminum.

Hetta kann bætast uppá við í fyrsta lagi at lata veggina hvíla í móti gólvi og vegg á einum bleytum evni, so at veggurin ikki so lætt fer upp at rista av ljóði í grannarúminum.

Í øðrum lagi kann man leggja gólvðið á í húsinum í hvørjum rúmi sær, so at gólvðið ikki longur verður gjøgnumgangandi, men fær eitt glopp í samankomningini undir veggnum. Somuleiðis verður vegg- og lofts-

klæddingurin gjørdur í hvørjum rúmi sær. Hervið fær ljóðið ikki so góðan møguleika at flyta seg í millum rúmini, men hetta er samstundis ein dýrari loysn. Eisini eigur at ansast eftir at eingi op eru í veggnum, t.d. rundanum hurðar og tekniskar installatiónir.

Ljóðbjálvingin verðmáld í dB (desibel)

30 dB svarar til at veik tala hoyrist og er at skilja. 35 dB svarar til at vanlig tala hoyrist og er at skilja. 40 dB svarar til at vanlig tala líka hoyrist, men ikki er at skilja. 45 dB svarar til at harðlig tala neyvan er at skilja, tó hoyrist gangur frá skrivimaskinu. Og 50 dB svarar til at tala og skrivimaskina ikki hoyrist.

Um man ynskir at fáa eitt sindur av friði í húsinum, eigur ljóðbjálvingin í veggnum at liggja um 40 dB.

Veggir, ið uppfylla hetta krav, eru veggir úr 11 cm

tigulsteini ella kálksandsetini, 10 cm lættbetong við pussi á báðum síðum og ein 10 cm træstólaveggur, klæddur við plátum á báðum síðum og við bjálving í millum.

Um eld

Tungir skilaveggir brenna ikki, men har aftur í móti brenna lættir skilaveggir úr træi. Tá kann bætast uppá hetta við at klæða teir við t.d. gipsplátum, ið er eitt evni, sum meira og meira verður nýtt í dag. Tær gomlu »bleytur« plátarnar eru ikki loyvdar longur, og í staðin verður ein sonevnd bygningsspláta, ið er ein hørð træfipurpláta, alt meira vanlig. Eisini spónplátur og krossfinerplátur verða nýttar at klæða træveggina við. Hesar kunnu tó brenna, men tær hava tann fyrirmynd, at man kann fáa lutir settar fastar á tær so sum skáp, hillar, málningar o.a. Gipsplátan tolar ikki nógv vekt har aftur í móti.

Frítíðaravloysarar

Søkt verður eftir stýrimonnum, maskinmeistarum, kokkum og dekkarum, sum frítíðaravloysarar til vaktarskipini í summar. Løn samb. sáttmála millum Føroya Landsstýri og Starvsmannafelagið. Møgulig umsóknarar skulu hava goða heilsu. Skrivligar umsóknir skulu vera Vaktar- og Bjargingartænastuni box 147 í hendi áðrenn 1. mai 1980.

Vaktar- og Bjargingartænastan