

trívist, og um það í heila tíkið er sjúkt. Frá líkheitini millum reaktiönuna uppá sjúkum hjá börnum og hjá gomlum kunnur vit fara víðari í samanlíkingini millum hesar báðar aldursbólkar.

Har finna vit so ein avgerandi mun á teimum. Meðan barnið veksur og útvíklást og stuðugt mennir sínar funktiónir, so vísar tann eldri persónurinn og niðurstetur sínar funktiónir.

Tú hómar í hesi samanlíking ta stóru linjuna í okkara lívi, lífsvins morgun við øllum møguleikum framman fyrri og so lífsvins kvöld, har friðurin fellur á og dagurin er brúktur.

Vit eiga ikki at gloyma, at eisini kvöldið hevur sína longd og ofta ein góður partur av degnum. Tað er tá, vit hava ein møguleika fyrri at vera eitt sindur fyrri okkum sjálvi, kunnur hugsa yvir tað, sum er hent og enná eisini kunnur vera saman við øðrum og hava tað hugnaligt. Kvöldini kunnur eisini brúkast til aðrar aktivitetir enn bert arbeiði og pliktir.

Og her er tað júst, at tann eldri persónurinn hevur sínar stóru møguleikar. Ein treyt er sjálvandi, at tú ikki verður forðaður av onkrum breki, sum setur heilafunktiónina partvís ella heilt út av spælingum. Har hugsi eg mest um eina heilabløðing.

Tað vísir seg nemliga, at av øllum organunum í líkamini, so er heilin førur fyrri at klára seg langt upp í aldurðómni. Tað, at man er komin upp í aldurin er ongin umskyldningur fyrri, ikki at fara í holt við at læra seg okkurt nýtt, ella at fara í gongd við okkurt, sum man hevur lært fyrr. Ein fyrirtreyt er sjálvandi, at man tímir og at møguleikar eru til staðar fyrri undirvísing.

Abbasonurin og teldan

Rokni nú ikki við, at tit kunnur læra at brúka telduna líka so skjótt sum abbasonurin. Hinvegin so er møguleiki fyrri at læra av abbasoninum og enná sjálvur at fara í gongd við at læra seg. Men tað krevur töl, eisini hjá abbasoninum, tí at tann eldri brúkar nógv longri tíð at læra tað sama sum ein yngri persónur kann læra.

Og kanska gloymir hann tað í so skjótt aftur. Tann eldri heilin hevur nevniliga trupulleikar við stuttliðarminninum. Man gloymir tað, sum beint nú hendi ella bleiv sagt. Hinvegin, so er onki í veingin við langtliðarminninum. Harvið meina minnið um tað, sum hendi fyrri nógvum Harrans árm síðan. Mangur man hava undrast yvir, hvussu teir eldri mennir duga at siga frá tí, sum hendi meðan teir sum yngri vóru til skips. Tey minnast hvussu ættin var og so framvegis.

Eg minnst ikki, hvussu ættin var 1. november í ár.

So boðini er, lat ikki aldurin vera nakra forðing fyrri at fara í gongd við okkurt nýtt. Men ver nú ikki ov krevjandi. Minst til, oyruni fara eisini við aldrinum og eyguni hava lyndi til at vikna, so ringt kann vera at síggja tað, sum er skrivað í bókini ella stendur á talvuni ella í telduni.

Um eina løtu fara tit at hoyra ein fysioterapeut siga frá, hvat eldri fólk kunnur gera fyrri at røra seg. Eg fari her at biðja tykkum øll lurta væl eftir: Tí tað er vælkent, at eldri

fólk bæði kunnur og enná hava gott av at fáa motión. Um tey eldri skulu fara út at keypa sær eina treningsdrakt og fornemmar renni-skógvar frá Adidas, veit eg nú ikki heilt. Har verður tað nokk mest pengapungurin, sum setur markið.

Venjing er gott fyrri øll líkam, eisini tey gomlu. Tey flestu gomlu vísa seg at tola tað. Og har er tað serliga gongd, svimjing, súkkling, fimleikur og kanska eisini eitt sindur av renning, ella jogging, sum tað eitur í dag.

Sjálv tað viknaða hjartað hevur gott av at blíva belastað hóskaði, eitt sindur av hjartabanka ger onki, sjálv um pulsurn fer upp um hundrað. Ja, eg havi sæð kanningar, har eldri fólk aftan á harða renning komu upp á ein puls um 160, men tann fyrurin var eisini í góðari venjing. Ansa nú allikavæl eftir tí sterku hjartapínuni. Um hon kemur, so er grund til at steðga eitt sindur upp og rinda sær møðina.

Um ikki annað, so gang ein langan túr javnan. Fyri at tað rættiliga skal gera mun, so skal man fáa sær motión 3 ferðir 30 minuttir um vikuna, minst. Eftir eina tíð fer man at føla seg bæði fysiskt og psykiskt betur fyrri.

Tað at røra seg hjálpir eisini uppá stabilitetin í beinum, man følr seg minni svimblan og fær betri styrk í beinum. Sjálv depressiónir kunnur betrast við at man fær motión.

Onkran at tosa við

Tá árinu blíva mong hevur man verið íggjøgnum mangt og hvat. Eg havi her nevnt menningina, sum líkamlið fer íggjøgnum, frá vit verða fødd og til vit eru gomul. Eg havi gjørt minni burtúr at tosa um tær psykisku broytingamar, sum fara fram. Har fara eisini broytingar fram psykiskt, tað er klárt. Vit kenna øll frá okkum sjálvum samhangandi millum tað líkamliga og tað sálárliga í okkum.

Ein onnur týðningarmikil síða av okkara lívi, nevniliga tann sosiala síðan, ella okkara samband við onnur, okkara støða sum persónur í familjuni og í samfelagum broytist eisini nógv íggjøgnum eitt langt lív. Fyri nógv eldri er tað tungt. Bráðliga ein dag, tá man er 67 ár, púra at skula broyta eins sosiala lív. Knappliga er har onki at fara til arbeiðis eftir.

Lønin er ikki tað, hon var og torført er at halda styrk á sjálvsmetanini. Ofta má flytast fyrri at bógva eitt annað stað. Tey gomlu vinfólkini eru har ikki meira, kanska eru tey enná deyð.

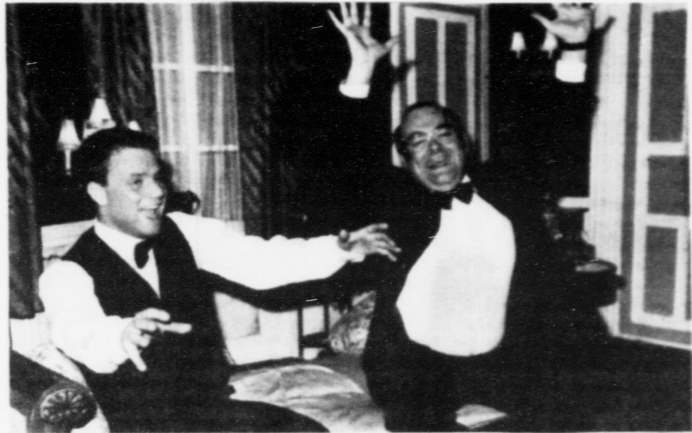
Og so fer man at føla seg einsamallan.

Og enn og verri er, um tú mást hava onnur at hjálpa tær við øllum. Soleiðis kann tað ganga sum munur. Onnur er heppin og kunnur verða verandi har tey altíð hava búð og hava nógvir vinir kring seg. Og altíð klára seg væl og enná hava ein mann/konu at tosa við og halda saman við.

Eg haldi eg fari at gevast her við tá árinu blíva mong, áðrenn klokkan blívur ov nógv.

Klaksvíkar Sjonleikarafelag frumsýning:

Fá mær ein tenor



Klaksvíkingar fáa nú høvi at síggja skemtileik. Vinstrumegin síggast Jan Gardar og Óli Olsen

Í Klaksvík halda tey tað vera hóskaði at fara undir skemtileik í ár, og tað hevur Klaksvíkar Sjonleikarafelag arbeiðt við í seinastuni.

Í gjárkvöldið var leikurin "Fá mær ein tenor", eftir Ken Ludwig, framsýndur.

Átta leikarar eru á palli í Klaksvík, bæði royndir leikarar og aðrir, sum eru á palli á fyrsta sinni.

Adelborg Linklett er leikstjóri, og Edward Fuglø hevur gjørt pall og búnar. Dánjal Ennisstíg hevur umsett leikin.

Hesin skemtileikur hevur verið á palli í Danmark í fjør, og hann fekk góð ummæli. Leikurin fer fram í Cleveland í Ohio í 1932.

Operahúsið fyllir 10 ár, og í hesum sambandi skal operain Otello, eftir Verdi, framfórust.

Leikhúsið hevur fingið heimskenda tenorin Tito Merelli at spæla høvuðsleiklutin sum Otello. Hesin er stjórnan í operahúsinum, men hann hevur eisini sínar trupulleikar at berjast við.

Tito Merelli kemur ov seint, tá leikurin byrjar. Harnæst fær hann sær eitt glas víni, og tað hóar ikki stjórnanum í operahúsinum.

Stjórinn hevur ein hjálparmann, og hesin koyrir ta-beletur í vínslasið hjá Merelli, so hesin sovnar. Hjálparmaðurin fær ikki lív í tenorin aftur, og heldur tí, at hann er deyður.

Nakrir leikarar eru royndir leikarar, aðrir royna seg fyrri fyrstu ferð. Fremst á myndini Jenny Kastalag, í miðjuni 58 ára gamla Olanta Hansen, hevur ikki spælt sjonleik áður, og Kári Sólstein



Toyota Carina

3½ ára gamal, til sølu fyrri 60.000,- kr.
Kostnaður fyrr 170.000,- kr.

Tlf. 44176

KLASSISKUR
MÓTI
er enn sum fyrr
at fáa í
Mótahandlinum
Hjá
Jørgchild
N. Winthergøta 9
Tlf. 1 29 88