At anda út er ikki altíð lætt

Blás luft í eina ballón! Tað ljóðar so einfalt. Men júst tí, at tað ljóðar einfalt, men ikki er so sjálvsagt hjá øllum, skipar Astma-Allergi felagið í Odense fyri viðgerðarskeiðum fyri børnum við bróstmøði

Í summar vóru 15 ára gamla Valborg Klæminstdóttir (t.v) og Marin Egholm Jacobsen, sum er 16 ár, í Danmark á skeiði fyri børn við astma. Miðjutaskurnar eru til heilivágin og vatn, sum tey við bróstmøði altíð skulu bera við sær

BRÓSTMØÐI

Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

Í juli mánaða, fóru Valborg Klæmintsdóttir í Norðragøtu og Marin Egholm Jacobsen í Klaksvík, niður til Danmarkar á eina 14 daga legu fyri børn við astma.

Legan verður kallað, Luftballónin, og verður hildin í Glamsbjerg nær Odense.

Trupulleikin hjá teimum við bróstmøði er, at tey ikki sleppa av aftur við luftina, tí kann vera sera ringt hjá teimum at blása í til dømis eina ballón.

Á skeiðnum varð undirvíst í, hvat bróstmøði er, og hvussu tú kanst liva við sjúkuni. Hvussu tú skal anda og hvat skal ansast eftir, fyri at fyribyrgja, at herðindi koma.

Ein týdningarmikil partur av skeiðnum var at læra, hvussu heilvágurin skal takast.

- Vit fingu nógv burtur úr skeiðnum, og nú skilja vit betur sjúkuna og duga at greiða frá, tá onkur spyr, hvat astma er, siga tær báðar.

Legan var, sum flestu summarlegur, eisini fylt við spæli og hugna. Men høvuðsendamálið er at læra børnini at bera seg rætt at í samband við sjúku sína.

Eitt nú, var nógv íðkan á skránni, har børnini lærdu at kenna mørkini og at laga nøgdina á heilvágnum undir íðkan.

- Á skeiðnum varð stórur dentur lagdur á, at vit altíð høvdu heilvágin hjá okkum; gloymdu vit tað, sluppu vit afturfyri at vaska upp, siga tær báðar og flenna.

Tær báðar eru sera glaðar um møguleikan tær fingu. Á leguni luttóku um 20 børn í aldrinum 13 - 15 ár.

Tær siga, at tað besta við leguni var at vera saman við øðrum, sum feila tað sama sum tær.

Skeiðið í Danmark er fyri børn upp til 15 ár. Tey, sum eru millum 15 og 18 ár, kunnu eisini fara á skeið, men tað skeiðið er í Hollandi.

Fert tú á heimasíðuna, www.luftballonen.dk, kanst tú lesa meiri um skeiðini, sum verða hildin í Danmark og Hollandi.

Tað er umráðandi at duga at liva við bróstmøði. Her verða tey lærd, hvussu heilvágurin verður tikin á rættan hátt

Vindorka er vælkomin til Svínoyar

- Svínoy vil vera ein grøn oyggj. Tað kann eg sláa fast við 10 tumma seymi, sigur Pól Sundskarð, borgarstjóri í Svínoy.

Misskiljingar um leiklutin hjá Svínoyar Kommunu hava sátt iva um eina verkæltan, sum skal gera Svínoy sjálvnøktani við streymi.

Felagið Nýorka hevur ætlanin um eina verkætlan, sum millum annað ES-peningur skal fíggja. Men fyri at søkja ES um pengar, krevjast tilsøgnir frá lokalu myndugleikunum. Bæði bygdarráði og orkumálaráðið.

- Vit eru positivir fyri eini slíkari verkætla, men enn hevur bygdaráðið ikki samtykt nakað sum helst. Og sjálvandi skal SEV eisini upp í leikin, vísir Pól Sundskarð á.

- Um felagið Nýorka søkir um eitt stykki í bygdini, so eru vit positivir. Men nú má hetta ganga í tí raðfylgju, sum tað eigur, sigur Pól Sundskarð.

ØW

Skipalistin fimm ár á baki

BÓKAÚTGÁVA

Í grannalondum okkara hava bøkur við upplýsingum og myndum av skipum verið at fáa í mong ár, men tað var ikki fyrr enn seint í 1999, at eisini føroyingar fingu eina tílíka bók. Tað var hin vælumtókti Skipalistin, har dentur varð lagdur á tilfar, sum er hent at hava hjá øllum, ið hava áhuga fyri skipum og sjógvi.

Og tað eru eyðvitað mong, ið hava áhuga fyri skipum og sjógvi - bæði her heima og í grannalondunum. Skipalistin er eftir stuttari tíð vorðin fólkaogn í Føroyum. Bókin verður brúkt av útróðrarmonnum, skipum og reiðaríum eins og bæði almennum stovnum og privatum fyritøkum. Men tað er eisini áhugavert, at fert tú uttanlands til fólk og stovnar, ið hava vinnuligt tilknýti til Føroyar, so kemur í fleiri førum fyri, at føroyski Skipalistin eisini er at finna har.

Í SKIPALISTANUM 2004 eru dagførdar upplýsingar og myndir av føroyskum skipum frá 12 bruttotonsum og uppeftir eins og upplýsingar um bátar millum 4 og 12 bruttotons. Eisini eru umfatandi leitiyvirlit, so til ber at finna okkurt ávíst skip útfrá ymiskum leitorðum, eitt nú eigara, stødd, maskinorku o.ø.. Skipamyndirnar eru stórar og í heilt nógvum førum nýggjar.

SKIPALISTIN hevur eisini føroyskan álmanakka, sum er lógarkrav umborð á bátum. Til tey, ið rógva út eru streymtalvur, streymkort og tíðir fyri vestfals- og eystfalskyrrindi umframt broddar-nar. Tilfarið í streympart-inum er dagført og fríðkað, og er tí lætt og hugaligt at lesa.

Stórur dentur verður lagdur á, at innihaldið er viðkomandi og álítandi, og tí eru nógvar dagføringar framdar í bókini. Í hesum sambandi samstarvar SKIPALISTIN við avvarðandi stovnar, myndugleikar og skipaeigarar.

Lesarin vil eisini leggja til merkis, at fríðkað er um uppsetingina av innihaldinum, ið sum heild er væl skipað og uppsett. Sum nakað nýtt eru nú frámerki uttast á síðunum, sum gera tað lættari at finna júst tann partin, leitað verður eftir.

Onkur nýggjur táttur er eisini í Skipalistanum 2004. Í partinum við kortum eru nýggjar tekningar, sum vísa stongdar leiðir, gýtingarleiðir, havøkið kring Føroyar. Sum nakað heilt nýtt er eisini kort yvir alt økið í Norðuratlantshavinum, har føroyingar hava - og framvegis - fiska.

Annar áhugaverdur táttur er tekningarnar av djórum. Í fjør vóru tekningar av ryggleysum djórum, sum listarkvinnan Astrid Andreasen teknaði. Í ár eru sera vøkru tekningarnar hjá listarmanninum Edwardi Fuglø av hvalum í útnorði.

Av innihaldinum annars kann nevnast radio og samskifti, neyðarkall, bráðfeingishjálp, signalfløgg, vitar í Føroyum, djóralívið á ymiskum tungumálum, havstreymar, ættirnar, almennar upplýsingar um veður, mát og vekt, føroyski róðrarbáturin, grindahvalurin og mangt annað. Eisini eru hagtøl, ið á ymsan hátt lýsa føroysku fiskivinnuna.

Til seinast eru upplýsingar um havnir í Føroyum, alivinnuna og oljuvinnuna umframt lógarsavn við viðkomandi lógum og kunngerðum um skip og sjóviðurskifti.

Umfatandi innihaldið í SKIPALISTANUM er avmarkað til tað, sum snýr seg um skip og sjógv. Hetta er ein styrki, tí heldur enn at gera eitt sindur burtur úr nógvum, er tað ein fyrimunur, at SKIPALISTIN ger nógv burturúr tí, sum bókin hevur valt at raðfesta fremst.

SKIPALISTIN er ein bók í støðugari menning, og tað sæst eisini aftur í SKIPALISTANUM 2004, sum er sera hentur at hava!

Skipalistin 2004 er 512 blaðsíður. Bókin fæst um alt landið, og kostar 175 krónur við bleytari permu og 240 krónur innbundin.

Hjartafelagið: Nú skulu norðoyingar kannast

Hjartafelagið fer í ár at hava sítt tiltak í Klaksvík í døgunum 27. og 28. november

HEILSA

Tíðindaskriv

Hósdagin 27. november 2003 kl. 19 verða fyrilestrar í Skálanum, har Heðin Thomsen yvirlækni heldur fyrilestur um hjartasjúkur, viðgerð av hjartasjúkum og um úrslitini av kanningunum, sum Hjartafelagið hevur gjørt aðrastaðni í Føroyum.

Johanna á Tjaldrafløtti, føðslu- og húsarhaldsfrøðingur, heldur fyrilestur um heilsugóðan kost, og Eyðbjørg Joensen, fysioterapeutur, greiðir frá um íðkan og um týdningin av kropsrørslu fyri heilsuna. Høvi verður at seta spurningar.

Fríggjadagin 28. november 2003 frá kl. 10.00 til 18.00 verður »opið hús« í Skálanum. Har fáa fólk høvi til at máta sítt kolesterol, blóðtrýst, blóðsukur, hædd og vekt. Roykjarar kunnu fáa mált CO- innihaldið í teirra útandingarluft. Høvi verður eisini at fáa gjøllari kunning um fyribyrgjan og viðgerð av hjartasjúku.

Øll eru vælkomin, sigur Hjartafelagið.

Vertshúsið

Fyri at menna generella intellektuella støðið í Føroyum bjóða vit hesa vikuna

Mikukvøldið
Spennandi JAM KVØLD við experimenterandi súltitoys- bólkinum **CIRCA TRIO**
(klistrut, føroyskt og nýskapandi)

Hóskvøldið

Heavy bólkurin **MAKREL** fer at skaka Vertshúsið og alla N Finsensgøtu. Rockandi pelagisku torvurnar fara at spæla so hart at roslan fer av, høvdið fer í spønur og verður til makrelsalat til Kr 5,75 per kg.

Fríggjadagur er Jóla SNASPS-dagur
Kl 20.00 Hugnaligur "peijnt" tími

Kl 21.00 Presentera **Jógvan Dahl og Finnur Lützen** teirra nýggja, ótrúliga vælsmakkandi
S N A S P S

Kl 22.00 **Jógvan Dahl's All Stars Band (Jógvan, Ragnar & Arnbjørn)** fyriskipa felagssang við rock n roll løgum og drykkjuvísum.
Jens Eli Ellefsen kemur við harmonikuni.

Leygardagin
Jólatræðið verður tendrað á Vaglinum, Vertshúsið verður í jolahýri.

Kl 17.00 **Ove Olsen** og limir í Havnar Hornorkestri spæla modernaði jólaløg inni á Vertshúsinum og so styrkja vit okkum við **Gløggi** og eplaskivum.

Kl 23.00 Dansur við **Holgar og Villmonnum**

Fyrsta Sunnudag í Advent
Kl 21.00 Gávuríki ungfólkini **Brandur Olsen** á klassiskum guitarar og **Mia Káradóttir** við floytu spæla jólaløg.

YERTSHÙSIÐ