

# Ringt at tosa um sorg

Í næstum verður ein sorgbólkur stovnaður. Tað eru tær báðar, Sigrun Heldarskarð og Margret Mortensen, ið eru bæði sjúkrarøktarfrøðingar og psykoterapeutar sum standa fyri hesum.

- Í sorgbólkinum ynskja vit at veita hjálp og stuðul, so at ein kann fyrihalda teg til ta pínu og tær kenslur, sum sorg kann viðføra, siga tær báðar, og vísa á, at málbólkurin eru fólk ið hava mist ein kæran sum t.d. hjúnarfelaga/sambúgva ella onkran ið stóð tær serliga nær.

Mong bera sorg av onkrari orsök, og í sorgbólkinum er møguleiki at tosa um sína sorg og teir trupulleikar í standast av hesum, við fólk ið hava verið úti fyri líknandi sorg og tí kenna teir trupuleikar og tær kenslur, ið fylgja við missinum.

Ætlanin er, at í bólkinum skulu vera upp til 8-9 persónar. Tað er sjálvandi taginarskylda í bólkinum.

- Endamálið við at vera í bólkinum er, at hvør einstakur lærir at liva viðari



við teimum broyttu lívskorðunum og finnur lívs-gleðina og vónina aftur, sjálv

um sorgin altíð vil vera ein partur av lívinum hjá viðkomandi, siga tær báðar,

Sigrun Heldarskarð og Margret Mortensen. Ætlanin er at byrja bólkin

í vár, og síðani at møtast einaferð um mánaðin.

snorri@socialurin.fo

## Kanna svartkalvan frá høvur til botn

Framkomin útgerð fer nú at geva fiskifrøðingum nýggja vitan um, hvussu svartkalvin ferðast og hvussu stovnurin hevur tað.

Ein verkætlan, ið NORA hevur verið við til at stuðla, arbeiðir við at skráseta øll hesi fakta, ið verða fingin til vega við einum chip-merki, sum er fest á svartkalvan.

Sambært grønlendskum miðlum eru fimm slíkir kalvar fangaðir í føroyskum sjógv. Og bert við hesum fimm eru teir vorðnir varugir við, hvussu djúpt hann í roynd og veru ferðast.

Tað vísir seg, at hann livir munandi djúpari enn áður hildið, og at hann fer upp í tann heitara sjógvin at finna sær føði, og fer síðani aftur móti botni at køla seg av.

- Henda følsomheitin mótvægis hita og kulda kann fáa avgerandi týðning fyri ferðingina hjá stovninum, tí sjóvarhitin broytist undir globalu upphitingini, verður sagt.

Íslenska fyrirkænan Stjørnu-Oddi gongur á odda í verkætlanini, sum vísir hita, dýpd, rætning og hall tá svartkalvin svimur.

snorri@socialurin.fo

Í MORGIN

1/4 °C

8-13 m/s

11-16 m/s

Stívt andøvgul upp í hvassan vind av útsynningi, seinna partin minni vindur av vestri. Ælingur, partvis kavi, men eisini sólglottar. Hitin millum 1 og 4 stig.

FRÍGGJADAGIN

3/6 °C

15-20 m/s

7-12 m/s

Fyrirpartin upp í ein strúk av útsynningi og yvirhøvur turt og sólglottar, men seinna partin veksur hann vindin upp í hvassan vind ella skrið av suðri og útsynningi og regn, seinna ælingur. Hitin millum 3 og 6 stig.

LEYGARDAGIN

2/5 °C

11-16 m/s

11-16 m/s

Stívt andøvgul upp í hvassan vind av útnyrðing og ælingut, partvis kavi Hitin millum 2 og 5 stig.

**Veðrið sunnudagin og mánadagin:**  
Gul til stívt andøvgul av landnyrðing, mánadagin minni vindur. Yvirhøvur turt og sólglottar og hitin millum 1 og 5 stig.

LUFTTRÝSTIÐ

**Síðstu nátt:**  
Eitt stormlágtrýst, 955 hPa. yviri á Eysturlandinum fer spakuliga í landnyrðing.

**Komandi nátt:**  
Lágtrýstið í landnyrðing úr Íslandi stendur mesrsum í stað og grynnist nakað.

HITALAG

**Hitin i dag**  
3°

**AVFALL**

104 mm

Miðal: 133 mm

**Petur Skeel Jacobsen**  
greiðir frá um veðrið

### Hitalagið kring knøttin

|           |     |             |    |         |    |           |    |
|-----------|-----|-------------|----|---------|----|-----------|----|
| Nuuk      | -11 | Tromsø      | -7 | Moskva  | 1  | Athen     | 15 |
| Reykjavík | -4  | Bergen      | 1  | Berlin  | 6  | Beijing   | -2 |
| Tórshavn  | 2   | Oslo        | -7 | Paris   | 12 | New Dehli | 15 |
| Lerwick   | 3   | Stokkhólm   | 0  | Madrid  | 9  | Bangkok   | 32 |
| Aberdeen  | 3   | Keypmannah. | 5  | Róm     | -- | Sydney    | -- |
| London    | 10  | Helsinki    | 0  | Malorca | 15 | New York  | 3  |

### VESTFALLSKYRRINDI

16. januar  
17. januar  
23. januar

Seinna kvarter  
Mánn næst jørðini  
Tending

Kelda: Almanakin 2011

| Dagur    | Suðuroyar-/<br>Vágafirði | Sp.   | Skúvoyar-/<br>Skopunarfirði | Sp.   | Hestfirði/<br>Sundalagnum | Sp.   | Vestmanna-<br>sundi | Sp.   | Mykines-<br>firði | Sp.   | Nólsoyar-<br>firði | Sp.   | 2 fj. í LS úr<br>Mjóvanesi | Sp.   | Leirvíksfirði/<br>Haraldssundi | Sp.   | Kalsoyar-/<br>Svínoyarfirði | Sp.   | Hvanna-<br>sundi | Sp.   | Fugloyar-<br>firði | Sp.   |
|----------|--------------------------|-------|-----------------------------|-------|---------------------------|-------|---------------------|-------|-------------------|-------|--------------------|-------|----------------------------|-------|--------------------------------|-------|-----------------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|
| 18. jan. | 01:54                    | 14:22 | 00:54                       | 13:22 | 01:09                     | 13:37 | 03:54               | 16:22 | 04:54             | 17:22 | 00:09              | 12:37 | 11:37                      | -     | 02:09                          | 14:37 | 03:09                       | 15:37 | 01:39            | 14:07 | 02:54              | 15:22 |
| 19. jan. | 02:50                    | 15:19 | 01:50                       | 14:19 | 02:05                     | 14:34 | 04:50               | 17:19 | 05:50             | 18:19 | 01:05              | 13:34 | 00:05                      | 12:34 | 03:05                          | 15:34 | 04:05                       | 16:34 | 02:35            | 15:04 | 03:50              | 16:19 |
| 20. jan. | 03:47                    | 16:16 | 02:47                       | 15:16 | 03:02                     | 15:31 | 05:47               | 18:16 | 06:47             | 19:16 | 02:02              | 14:31 | 01:02                      | 13:31 | 04:02                          | 16:31 | 05:02                       | 17:31 | 03:32            | 16:01 | 04:47              | 17:16 |
| 21. jan. | 04:44                    | 17:13 | 03:44                       | 16:13 | 03:59                     | 16:28 | 06:44               | 19:13 | 07:44             | 20:13 | 02:59              | 15:28 | 01:59                      | 14:28 | 04:59                          | 17:28 | 05:59                       | 18:28 | 04:29            | 16:58 | 05:44              | 18:13 |
| 22. jan. | 05:40                    | 18:07 | 04:40                       | 17:07 | 04:55                     | 17:22 | 07:40               | 20:07 | 08:40             | 21:07 | 03:55              | 16:22 | 02:55                      | 15:22 | 05:55                          | 18:22 | 06:55                       | 19:22 | 05:25            | 17:52 | 06:40              | 19:07 |