Flaggdagin fara suðuroyingar til stroks

Sunnudagin fara suðuroyingar at styrkja sær hjartað við eini rennitúri ella gongutúri.

HJARTASTYRKUR
Áki Bertholdsen
aki@sosialurin.fo

Sunnudagin er Flaggdagur og tá plagar at verða skipað fyri ymsum tiltøkum.

Í Suðuroy verður eitt heldur óvanligt tiltak flaggdagin.

Tá verður nevniliga skipað fyri flaggdagsgongu ella flaggdagsrenning.

Tað er Felagið fyri Blóðgevarar í Suðuroy sum skipar fyri, men felagið leggur dent á, at hetta er eitt tiltak fyri øll.

Tað er sostatt ongin treyt at verða professionellur fyri at vera við, tí tey, sum ikki kunnu, ella orka at renna, tey ganga.

Hetta er eitt tiltak, sum ætlanin er at skipa fyri á hvørjum ári, skiftivís á Tvøroyri og í Vági. Í ár verður tiltakið á Tvøroyri og næsta ár verður tað so í Vági

Øll, sum vilja verða við, møta í skúlahøllini í Trongisvági klokkan 15 sunnudagin og ætlanin er at renna 2,5 ella 5 kilometrar.

Tey, sum eru fyrst á mál, fáa heiðursmerki. Men tað er ikki enda málið, at hetta skal vera ein kapping sum so, tí ein góður gongutúrur er avgjørt eisini gagnligur og hann er samstundis við til at stuðla tiltakinum.

Tað kostar 20 krónur at vera við. Men tá ið komið verður á mál, stendur sodavatn, kaffi og okkurt at eta afturvið, fyri luttakarunum.

Felagið fyri blóðgevarar vónar, at bæði blóðgevarar og onnur koma við gera hetta til eina stuttliga og hugnaliga løtu.

Lítil undirtøka til roykiavvenjing í Havn

Einans fimm fólk hava teknað seg til nýggja skeiðið fyri bólkar, har lagt verður av at roykja. Ætlanin var annars at hava fleiri bólkar við 8-10 í hvørjum bólki.

HEILSA
Annika B. Mortensen

Einans fimm fólk í høvuðsstaðarøkinum hava meldað seg til nýggja skeiðið fyri bólkar, har lagt verður av at roykja. Tað eru Tjaldurs Apotek og Fyribyrgingarráðið, ið skipa fyri. Fimm tílík bólkaskeið hava annars verið í Klaksvík og har hevur áhugin verið stórur.

Nú á døgum er tað vorðið rættliga ómoderna og truplult at vera roykjari. Fólk hava vant seg til, at ikki er loyvt at roykja allastaðni og hugburðurin til sigarettir er eisini spakuliga broyttur - eitt nú festir man sær ikki longur í, heima hjá fólki, uttan at spyrja fyrst. Tað kemur eisini fyri nú, at royking er bannað til veitslur, føðingardagar og brúdleyp.

Skeiðið, sum byrjaði mánakvøldið, er deilt upp í trý stig: Fyrireiking til at leggja av, sjálvur steðgurin og viðlíkahald. Fundir verða fimm kvøld yvir umleið seks vikur. Miðskeiðis á skeiðnum verður dagurin ásettur tá sigarettirnar skulu leggjast á hillina og luttakararnir læra at fyrireika seg við dráliætlanum tá roykjihugurin kemur sníkjandi. Dráliætlaninar kunnu millum annað verða at drekka eitt glas av vatni, fáa sær eitt sukurfrítt ella nikotin tyggigummi, anda djúpt, pussa brillurnar, busta tenn eftir hvørja máltíð og hugspjaðing - um tú situr, so far til gongu og øvut, finn onkran at tosa við, les eina blaðgrein, skrúvið útvarpið frá, etið eina gularót o.s.fr. Luttakararnir fáa eisini góð ráð um hvussu vinnast kann á frávenjingareyðkennum, og tey kunnu verða mong: Feril av ørilsi, erkvisni, høvuðpína, møði, andvekur, hosti, slím ella turran háls, vantandi evni til hugsavning, sodningarlagsbroytingar, svongd og longsul eftir sigarettini. Hugsanin við bólkaskeiði er at skapa samanhald og stuðil millum luttakarar.

Tann avleiðing sum óivað forðar fyri at nógv leggja av at roykja, er óttin fyri at fitna, men sambært Inguni Hansen, roykiavenjara, hava kanningar víst at man ikki nýtist at tyngjast meir enn 2-3 kg. Hvussu nógv ein fitnar er treyta av at man ikki etur í staðin fyri at fáa sær ein guv. Ingun Hansen heldur, at luttøkan á skeiðnum er so lítil tí at ov lítið hevur verið lýst. Ætlanin var annars at hava fleiri bólkar og eini 8-10 fólk í hvørjum bólki.

Sum øll óivað vita eru fyrimunirnir mangir tá lagt verður av at roykja. Á heimasíðuni hjá Tjaldurs Apotekið stendur millum annað at lunguni betrast heilt upp í 30 % longu tveir til tríggjar mánaðir eftir steðg. Ein kennir seg uppyngdan, orkar betur og styrknar kropsliga. Vandin fyri hjartasjúkum minkar okkurt um 50 % og vandin fyri at doyggja av hjartasteðgi, lungnasjúkum, hjartasjúkum og krabbameini minka somuleiðis.

Fimm bólkaskeið hava longu verið í Klaksvík, og Maria Olsen, sum skipar fyri skeiðnum har, segði við Sosialin herfyri, at undirtøkan hevur verið góð, men hon vildi einki siga um úrslitið. Maria heldur ikki at úrslitið er eftirfarandi fyrr enn eitt ár er liðið.

At skipa fyri tílíkum skeiðum í bólkum stavar frá Danmark. Í desember síðsta ár var møguleiki, serliga hjá starvsfólkið innan heilsu-, almanna- og skúlaverkið, at koma á skeið og gerast roykjiavvenjari. Skeiðið, sum var ókeypis, varð hildið í samstarv millum Kræftens Bekæmpelse í Danmark, Apoteksverkið í Føroyum og Fyribyrgingarráðið. Eingin yvi er um at Føroyingar roykja rættliga nógv samanborið við onnur lond. Ein Gallup kanning síðsta ár, har 528 føroyingar yvir 15 ár luttóku, vísti at 36 % av føroyingum roykja. Føroyar eru tískil millum tey lond í Europa, har tað verður roykt mest. Um samanborið verður við Danmark roykja einans 28 % í sama aldursbólki. Gallup kanningin vísti eisini at 49 % av føroysku roykjarunum eru stórroykjarar. Ein stórroykjari roykir meir enn 14 sigarettir dagliga. 61 % av stórroykjarunum vóru menn og 33 % kvinnur.

Sambært Tjaldurs Apotekið verður skipað fyri næsta skeiði í Havn onkuntíð síðst í mai. Lýst verður í fjølmiðlunum og kostnaðurin er 1000 kr.

Jórun Simonsen 70 ár

Leygardagin 17. apríl fylti Jórun Simonsen í Havn 70 ár. Jórun er ættað av oynni Oksnøen, sunnan fyri Moss í Norra.

Hon var fyrstu ferð í Føroyum í 1956, tá hon arbeiddi á Drotning Ingridar Barnagarði í Havn.

Eitt gott ár seinni fór hon heim aftur til Norra, men hon droymdi altíð um at koma aftur til Føroyar.

Í 1958 fór hon til Keypmannahavnar at lesa sálarfrøði. Har møtti hon Erlingi Simonsen úr Havn, sum tá var útbúgvin tannlækni.

Hon gavst við lestrinum, og tey giftust í Norra í 1959 og fluttu til Føroya. Erling byrjaði sum barnatannlækni hjá Tórshavnar Kommunu 1. august 1959.

Jórun var eitt skifti vikarur í Torshavnar Kommunuskúla. Hon var á ítróttarskúla og hevur eisini útbúgving í drama, og hevur hon í mong ár verið lærari í fimleiki og drama á Føroya Læraraskúla.

Hon er elst av fýra systkjum. Næstelsta systirin, Gro, er eisini gift við einum føroyingi, Frants Heinesen, sum er sonur William Heinesen, tey búgva í Norra.

Jórun og Erling eiga tvey børn: Erlendur, sum býr á Hvítanesi og Rannvá, sum býr í Baffin Island í Kanada. Ommu- og abbabørnini eru 6 í tali.

Bíligari til USA enn til Danmarkar

Maerks Air hevur gjørt eina samstarvsavtalu við tvey stór flogfeløg í Europa og USA. Tað ger millum annað, at til ber, við ávísum treytum, at ferðast bíligari millum Vágar og New York, umvegis Kastrup og Amsterdam, enn bara millum Vágar og Kastrup fyri fullan prís

Mynd: Edvard Joensen

Við nýggju samstarvsavtaluni, Maersk Air hevur gjørt við tvey útlendsk flogfeløg, ber nú til at sleppa bíligari úr Vágum til New York og aftur, enn tú sleppur til Keypmannahavnar og aftur, um fullur prísur verður goldin á Danmarkartúrinum

FLOGFERÐSLA
Edvard Joensen

Tað er meira einn 500,- krónur bíligari at sleppa úr Vágum til New York, enn tað er at sleppa úr Vágum til Kastrup, um tú rindar fult gjald fyri ferðaseðilin til Danmarkar. Men so liggja eisini treytir við ferðini til USA.

Maersk Air hevur gjørt samstarvsavtalu við hollendska flogfelagið KLM og amerikanska flogfelagið North West Airlines, sum ger, at tað í dag ber til at ferðast bíliga úr Føroyum til meginpartin av heiminum, sigur Tommy Næs Djurhuus, leiðari hjá Maersk Air í Føroyum.

Sum prísdømi nevnir hann, at tað ber til at flúgva úr Vágum við Maersk Air, skifta flogfar í Keypmannahavn, flúgva til Amsterdam, haðani so verður farið við KLM til New York. Sama veg verður so komið aftur. Og alt hetta kann fáast fyri hálvtfimmtatúsund krónur.

Til sammetingar kann sigast, at um tú ætlar til Keypmannahavnar og noyðist at gjalda fullan prís fyri ferðaseðilin, kostar tað 5.058,- krónur. Altso ein munur upp á góðar 500,- krónur.

Hesar bíligu ferðirnar verða seldar á øllum IATA góðkendum ferðaskrivstovum um allan heim. Tó er tað undantak gjørt fyri Føroyar, at allar ferðaskrivstovur í Føroyum yvirhøvur sleppa at selja hesar ferðirnar, sigur Tommy Djurhuus.

Tað liggja tó treytir við bíligu ferðaseðlunum út í heim.

Skal ein ferðast til eitt nú New York fyri oman fyri nevnda prís, er neyðugt, at ferðin ikki verður avbrotin. Ferðast skal víðari í sama samdøgurði. Til dømis ber ikki til at halda vikuskifti í Keymannahavn ella Amsterdam á vegnum. Um so verður gjørt, verður øll ferðin annulerað, og tú noyðist at keypa nýggjan ferðaseðil.

Tað vil siga, at tann, sum heldur tað vera smart at keypa ein amerikatúr og so bara fara av í Keypmannahavn, missir pening.

Fría kappingin

Ofta verður havt á munni, at tað er fría kappingin, sum ger tað møguligt at hava slík tilboð sum hetta, vit júst hava lisið um. Men í grundini er tað ikki altíð so. Serliga ikki innan flogferðslu.

Á Føroyarutuni er ikki fí kapping, og tí er heldur ikki møguligt at seta ferðaseðlaprísirnar millum Føroyar og Danmark, sum operatørarnir vilja tað. Teir hava greið boð frá danska ferðslumálaráðnum um, hvørjar prísir teir fáa góðkendar.

At tað ber til at flúgva fyri lítið og einki um Atlantshavið, kemst av, at tað eru nógv tóm setur at fáa við teimum nógvu flogførunum, sum dagliga ferðast millum londini. Handilsfólk og onnur, sum gjalda fullan prís, gjalda eisini einar 15.000,- 20.000,- krónur fyri ein fullan feðaseðil um Atlantshavið. Tey gera ofta av í seinastu løtu, nær farið verður. Einki við at ferðast um vikuskifti. Og so heimaftur, beinanveg ørindini eru liðug.

So standa hini tómu setrini eftir, og tey verða so fylt við fólki, sum sleppur við fyri ein lítlan part av veruliga prísinum.

Hugsanin er, at tað er betri at selja plássini bíliga heldur enn at lata tey standa tóm, tá flogið verður kortini.

Kreppa

Tað vísir seg eisini, at fleiri av hesum sonevndu lágprísfeløgunum fara á húsagang. Tey klára ikki kappingina og noyðast at gevast.

Kundarnir tíma heldur ikki regluliga at ferðast við flogførum, har at kalla eingin tænasta er. Og tað er greitt, at tá tú ikki rindar fullan prís, verður tænastan eisini hareftir.

Stóru flogførini eru býtt upp í m.a. »business class« og aðrar bólkar. Og slík verður so eiisni tænastan. Og ferð eftir ferð sæst so eisini, at feløg, sum leggja seg eftir lágprísrutunum, detta niður ímillum.

Tað er sera vanligt - meira at kalla reglan - at har frí kapping er á leiðini, er bara eitt flogfelag, sum flýgur. Kreppa fylgir næstan pr. definitión við fríari kapping í flogferðsluni. Tann peningasterki klárar longst at halda sær á flogi, og so endar tað við, at hin minni er burtur, vísa fólk í vinnuni á.

Klassisk er søgan um danska professaran, sum ringdi til eitt flogfelag og fýltist á, at nú frí kapping var komin á økinum, vísti tað seg, at prísirnir vóru hækkaðir. Hansara teori segði, at tað rætta var, at prísurin av sær sjálvum fór at lækka.

– Jú, satt er tað, svaraði flogstjórin í hinum endanum hesum góða professara. Nú er frí kapping, og tí kann eg seta prísin, har eg vil hava hann. Eisini uppeftir, sum er neyðugt fyri at yvirliva.