Hendur sum lekja og linna

Kropsligur nærleiki, kelan og kínan eru lívsneyðug skal menniskja trívast

Kela og kín ella doyrt tú

Kropsligi nærleikin ger teg tryggari, frískari og heldur sambandinum millum menniskju á lívi. Enntá heimsbúskapurin ávirkast positiva vegin, har menniskju røra við hvønn annan. Granskararnir skilja nú hví hetta er so

HÚÐSVONGD
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

Við vanligari kropskontakt, sum at halda um og kína, framleiða vit oxytocin, eitt hormon og evni, ið setur likamið í gongd. Tað stýrir lívsneyðugum funktiónum og er avgerandi fyri, at vit kunnu yvirliva.

Pinkubørn, sum ikki verða hildin á, kelaði og kínd, svinna burtur og doyggja, hóast tey fáa nóg mikið at eta. Hetta vísa gamlar kanningar av barnaheimsbørnum.

Ein av fremstu serfrøðingum í, hvussu oxytocin ávirkar menniskja, er Kerstin Unvas Moberg, professari í fysiologi. Hann sigur, at kropskontakt er lívsneyðug.

Uttan fysiskan nærleika koma vit ikki fyri okkum og hava ongan kjans at fáa nyttu av tí, vit eta, ella gerast frísk av sjúkum. Vaksin kunnu yvirliva uttan nærleika við onnur menniskju, men í longdini er tað einki lív.

Nógv eldri og einsamøll menniskju fara í eina dvalalíknandi støðu, um eingin er, sum rørir við tey.

Ein kanning, gjørd á einum bókasavni, vísti, at tey viðskiftafólk, ið fingu eina hond lagda á armin ella økslina, komu oftari aftur enn tey, ið ikki varð nomið við.

Enntá, tá ið ræður um heimsbúskapin, sær út til, at tað gongur betur, har menniskjuni røra við hvørt annað. Vantandi nærleiki kann føra til fátækradømi.

Paul J. Zak, ein amerikanskur nervafrøðingur, hevur kannað, hvussu álitið millum menniskju ávirkar framgondina í ymisku londunum. Hann sigur, at kroppskontakt skapar álit, og tá menniskju hava álit á hvørjum øðrum, fært tú eina góða búskaparliga menning.

Eitt klapp á økslina ella massasja, kann altso gerast ein góð íløga.

Í seinastu viku varð hildið skeið í Saltangará í einari viðgerð, ið nevnist Taktil Stimulering. Taktil merkir at nerta við. Tey, sum eru sjúk, skadd ella bera brek, hava serliga nógv brúk fyri at verða stimbraði gjøgnum húðina, sum er okkara størsta lívgagn

TAKTIL STIMBRAN
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

Øll hava vit brúk fyri at verða hildin um, kelaði og kínd. Men summi eru so illa fyri, at tey ikki sjálvi duga at søkja nærleika við onnur menniskju. Og tað eru júst hesi, sum allarmest hava brúk fyri tí stimbran, sum kropskontakt gevur.

Í seinastu viku vóru svensku systrarnar, Birgith Grundberg og Eivor Rasmussen og hildu eitt 5 daga skeið í tí, sum verður kallað Taktil Stimulering.

Taktil stimbran er sinnisvenjing, og kann nýtast í dagligu umsorganini at styrkja heilsu og vælveru.

Húðin er okkara størsta sálar- og lívgagn. Við at nerta við húðina á tilvitaðan og skipaðan hátt, verða evni útloyst í kroppinum, sum geva eina sera positiva ávirkan, serliga hjá fólki við ymiskum brekum.

Í seinastu viku vóru svensku systrarnar, Birgith Grundberg (t.h.) og Eivor Rasmussen og hildu eitt 5 daga skeið í tí, sum verður kallað Taktil Stimulering

Einfalt og munagott

Við hesi sera einfaldu viðgerð, ber til at økja um kropsfatina, styrkja immunverjuna og minka um strongd. Hetta eru bert nøkur fá av positivu árinunum, tá strokið verður eftir húðini.

Tørvurin á stimbran gjøgnum húðina økist við sjúku, skaða og breki.

Tað er Lív Joensen, heilsusystir við Runavíkar skúla, ið tók stig til at skeiðið varð hildið í Føroyum. Á skeiðnum luttóku, sjúkrasystrar, lærarar, pedagogar og stuðlar, sum dagliga arbeiða við fólki, ið bera brek.

Lív las um hesa viðgerð í blaðnum, Sygeplejersken. Síðani kannaði hon møguleikan at sleppa á skeið og søkti um stuðul frá Sernámsdeplinum, sum játtaði.

Tað vóru 8 luttakarar á skeiðnum, ið varð hildið í húsunum hjá Eldrafelagnum Nón í Saltangará. Tey skulu øll upp til roynd í juni. Tá tey hava verið til roynd og kunnu kalla seg, Berøringspedagogar, hava tey loyvi at nýta hesa viðgerð.

Vilt tú vita meira um hesa einfaldu og munagóðu viðgerð, far so inn á, www.beroring.se

Á skeiðnum luttóku, sjúkrasystrar, lærarar, pedagogar og stuðlar, sum dagliga arbeiða við fólki, ið bera brek. Skeiðið varð hildið í húsunum hjá Eldrafelagnum Nón í Saltangará

ítróttur

Nr. 77 • fríggjadagur • 23. apríl 2004 • 78. árgangur • www.sosialurin.fo

Drúgt leikbann til landsliðsskiparan

Óli Johannesen fær eftir øllum at døma leikbann í tveir dystir eyka fyri reyða kortið, sum hann fekk á Toftum í steypakappingini

LEIKBANN
Jákup Mørk
jakup@sosialurin.fo

Tað hevur ikki gingist nakað serligt hjá landssliðsskipara okkara, Óla Johannesen, higartil hetta kappingarárið. Einki er at ivast í, at hann meira enn nakar annar er maðurin, sum TB setir álitið á, nú teir enn einaferð miðja eftir fyrstudeildarfótbólti, men higartil hevur tó verið so sum so, hvussu nógv teir hava fingið nýtt hann.

TB hitti tvær ferðir B68 í kappingini um løgmanssteypið, og báðu ferðirnar endaði Óli dystin áðrenn liðfelagarnir, tá hann hevði fingið ostaskorpuna frá dómarunum. Eftirfylgjandi hevur hetta so merkt, at hann ikki hevur verið á vøllinum í teimum báðum dystunum, sum TB hevur leikt móti ÍF, og nú røkist fyri, at TB eisini má vera skiparan fyri uttan í teimum báðum fyrstu dystunum í landskappingini.

Minst tveir dagar eyka

Mikudagin hevði kappingarnevndin hjá FSF fund, og millum málini, sum tá vórðu viðgjørd, var eisini eitt, har støða skuldi takast til, hvørt dómarafráboðanin úr dystinum, B68-TB, skuldi viðføra eitt longri leikbann enn tað, sum longu er sitið.

Tað hevur ikki eydnast okkum at fáa staðfest endaliga úrskurðin í málinum, men sum vit hava skilt tað, so verður talan í øllum førum um tveir dystir afturat tí dystinum, sum Óli longu hevur sitið yvir.

TB leggur fyri í landskappingini á flaggdegnum, tá teir hava heimadyst móti B71, áðrenn teir í næsta umfarinum vitja hjá B36.

Vegna leikbann hevur Óli Johannesen bert leikt fýra av seks dystum í bólkaspælinum í steypakappingini, og seinna av hesum leikbannum verður nú longt við í øllum førum tveimum dystum

Ljósið sýnir fram í Trongisvági

Flaggdagin fer Fimleikafelagið Ljósið at hava framsýning í ítróttarhøllini í Trongisvági

FIMLEIKUR
tíðindaskriv

Framsýningin byrjar kl. 14.30 og varar væntandi ein tíma. Felagið ætlar við hesum bæði at geva suðuroyingum og egnu íðkarum eina uppliving. Liðini, ið eru við, umboða bæði eitt úrval av íðkaraskara og fimleiki felagsins, men aldursliga eru tey frá stórum børnum til vaksin, og er tað tí, at hóast størsta íðkarafjøldin er niðanfyri tíggju ár, so er tað ikki bara sum at siga tað at fara á sjógvin við so nógvum óvitum. Ein onnur orsøk til úrvalið er, at felagið er so stórt (700 limir), at um øll skulu við, so verður tað ein størri verkætlan, - og ein marathon-framsýning er lítið áskoðaravinalig. Ístaðin so heldur felagið seg tora at lova fimleik á høgum stigi, tí ein stóran part av framsýningini fara íðkarar, sum fyrr í ár hava luttikið í ávikavíst stórkapping og FM í amboðsfimleiki at vísa sín dugnaskap. Tað kann líka skoytast uppí, at øll stórkappingarliðini fingu heiðursmerki, harav tvey vunnu FM; og amboðsíðkararnir eru heldur ikki sørir, flikk-flakk, salto, spagat, splitt, gongu á hondunum og myllu á bitanum er nakað av tíð, tær klára.

Vónir um góða undirtøku

Hugskotið til eina slíka framsýning kom lutvíst tí, vit hugsaðu, tað var stór synd, at ikki fleiri skuldu sleppa at síggja kynstur, brøgd og í heilatikið flotta fimleikin, sum íðkararnir hava lagt so stóra orku í farna veturin; har afturat er tað eisini stuttligt fyri almennu fimleikaliðini at sleppa at sýna fram meira enn ta einu ferðina, sum annars er tað vanliga. Vit vóna bara, suðuroyingar gleðiliga taka undir við tiltakinum, tí so koma vit kanska aftur. Hesaferð noyðast teir so ikki av oynni - onkuntíð kemur fjallið til Móses.

Sum nakað heilt nýtt, fer Fimleikafelagið, Ljósið, nú út at ferðast við fimleikinum

MÓTTØKA
Leygardagin 24/4 kl. 10-14

Vit lata upp mikudagin 28/4
HOTEL BÓLIÐ
N. Finsensgøta 51
Búgv væl og bíligt í hugnaligum roykt- og alkoholfríum umhvørvi mitt í býnum
tel. +298 354 900 · far. +298 513 303 · fax +298 354 901
Dimmalætting