## Vandamikil sólkrem

**Vanlig sólkrem kunnu hava í sær vandamikil evni, sum verða verandi í kroppinum í dagavís. Tí er umráðandi at ansa eftir, hvat tú smyrt á húðina**

SUMMAR OG SÓL
*Rúna Sivertsen, runa@sosialurin.fo*

Húðin er sum ein svampur og tekur í seg nógv meir av evnunum í sólkremi enn tað, sum granskarar fyrr hava hildið.

Granskarin og læknin, Helena Gonzales, hevur kannað, hvussu stóran part kroppurin tekur upp av vanliga sólkremfiltrinum, benzophenone-3.

Royndarpersónarnir smurdu sólkrem á húðina einar tvær ferðir um dagin í 5 dagar. Tað vísti seg, at kroppurin skilti evnið úrútfur í 10 dagar eftir, at givist varð at nýta kremið.

Tá tú keypir sólkrem, skalt tú ansa eftir, at tað inniheldur evnini, zinkoxid og tatanoxid. Hesi evnini sum verja fyri sólini, eru ikki kemisk og eru tí heldur ikki skaðilig.

Meira um hetta fæst at vita á www.expressen.se, undir Helsa og Skønhet.

## Soleiðis sleppur tú av við migrenu

**Eftir eini nýggjari amerikanskari kanning at døma, kann kostískoyti hjálpa fólki, sum eru plágaði av migrenu**

HØVUÐPÍNA
*Rúna Sivertsen, runa@sosialurin.fo*

Q10 hjálpir kyknunum í kroppinum at framleiða orku, og granskarar halda, at migrena kemst av, at tað er ikki orku heilakyknunum vantar.

Í kanningini fingu royndarpersónarnir 100 mg Q10 3 ferðir um dagin. 48 prosent av teimum søgdu seg hava helvtina færri herðindi hesa tíðina.

Læknar vita framvegis ikki, hví summi fólk hava migrenu. Hesi herðindini av sterkari høvuðpínu kunnu koma av strongd, óregluligum máltíðum og av lítlum svøvni.

Tað finnast í dag fleiri sløg av heilivági fyri migrenu. Men tað ber eisini til at royna akupunktur ella ávísar háttir við avslapping.

Tvey onnur sløg av kostískoyti, sum eisini hava víst seg at hjálpt teimum, sum líða av migrenu eru, magnesium og riboflabin (B2).

## Philip prinsur fornermaður

**Philip prinsur sat modell hjá einum kendum listamanni, men fekk eitt sjokk, tá hann sá úrslitið**

KONGALIGT FORNERMILSI
*Rúna Sivertsen, runa@sosialurin.fo*

Maður Elisabeth drotning av Onglandi fekk ein rættiligan skelk, tá hann sá málningin, sum hann sjálvur hevði sitið modell til.

Málningurin ímyndaði ivaleyst prinsin, men kanska ikki sum tann verðinsmannin, prinsurin allarhelst sær seg sjálvan.

Listamaðurin, Stuart Pearson Wrigth, hevur málað prinsin naknan upptil, við eini skinflugu á økslini.

Men ein slíkan málning skoytti prinsurin ikki um at hava hangandi í heimi sínum. Tískil mátti listamaðurin mála ein nýggjan málning - hesaferð av prinsinum í fullari mundering.

*Kelda: Ekstra Blaðið*

Føroysk vitan:

# Nýggj heimasíða skal kunna útlendingar

**Føroyingar hava lagt nýggja, kunnandi heimasíðu út á alnótina. Heimasíðan eitur www.fishin.fo, og høvuðstátturin á síðuni er føroyska fiski- og alivinnan**

FISKIVINNA
*Hans Kárason Mikkelsen, hans@sosialurin.fo*

*Flott, kvalifiserað, og vísindaliga korrekt. Men hetta forpliktar eisini stýrisbólkin til at halda høga støðið, sigur Jóannes Eidesgaard, løgmaður, um nýggju heimasíðuna.*

Serfrøðingar hava skrivað og góðkent alt tilfarið, sum finst á heimasíðuni.

Málbólkurin hjá nýggju heimasíðuni eru útlendingar, sum á onkran hátt kunnu hugsast at hava áhuga ella tilknýti til føroyska fiski-og alivinnu.

Bjarni Djurholm, landsstýrismaður í vinnumálum, sigur, at hann hevur saknað eitt slag av høvuðsportali fyri Føroya land.

- Eg sakni okkurt at vísa til, tá fólk spyrja, sigur Bjarni Djurholm, sum heldur, at www.fishin.fo er eitt stig rætta vegin ímóti betri kunning um Føroyar.

Sagt verður, at talan er um upplýsingar, sum eru neutralir, og at talan ikki er um propaganda av nøkrum slagi.

Bjørn Kalsø, sum er landsstýrismaður í fiskivinnumálum, er eisini fegin um nýggju heimasíðuna, sum hann metir fer hava stóran týdning í arbeiðinum at kunna útlendingar um ávís føroysk viðurskifti.

- Vit hava brúk fyri onkrum at vísa á, tá tað kemur til umhvørvisfelagsskapir, sigur Bjørn Kalsø, sum sipar til, at tað gerst lættari at sleppa undan ósakligum atfinningum frá umhvørvisfelagsskapum um til dømis grindadráp og fiskiskap.

Tað er Annika Wardum Joensen, sum saman við Menningarstovuni, Løgmansskrivstovuni, Fiskimálaráðnum, og Vinnuhúsinum hevur samskipað arbeiðið.

Stjórin í Vinnuhúsinum, Jan Mortensen, sigur, at arbeiðið við heimasíðuni er eitt tekin um, at vit í Føroyum taka høvuðsvinnuna í álvara.

Umframt kunning um fiski- og alivinnu, gevur heimasíðan eisini áhugaðum vitan um grind og føroyskt grindadráp. Vitjandi á heimasíðuni kunnu eisini finna matligar uppskriftir úr bókini "Góður matur úr sjónum" sum fiskivinnuskúlanæmingar í Vestmanna hava lagt til rættis.

Jóannes Eidesgaard, løgmaður, sigur, at www.fishin.fo er úrslit av einum góðum arbeiði.

- Flott, kvalifiserað, og vísindaliga korrekt. Men hetta forpliktar eisini stýrisbólkin til at halda høga støðið, sigur løgmaður um nýggju heimasíðuna www.fishin.fo.

Tað er Menningarstovan, sum hevur ábyrgdina at, at síðan verður dagførd.

*Tað er Annika Wardum Joensen, sum saman við Menningarstovuni, Løgmansskrivstovuni, Fiskimálaráðnum, og Vinnuhúsinum hevur samskipað arbeiðið við heimasíðuni*

# Fleiri parkeringspláss í Havnini

Innan fáar vikur verður í høvuðsstaðnum meira rúm at seta bilin frá sær í. Tórshavnar Kommuna hevur tikið avgerð um, at parkeringspláss skulu gerast á Skálatrøð, har reingeringsog strikuliðið í kommununi heldur til. Tá alt er tikið niður, skúrar og annað, verða eini 50 parkeringspláss afturat á Skálatrøð.

- Trýstið á parkering veksur so skjótt í Havnini, og tað er ringt at vita, hvussu stórur tørvurin fer at verða um fimm ár. Men nýggja parkeringsøkið á Skálatrøð fer at lætta um trýstið, sigur Sjúrður Olsen, formaður í teknisku nevnd í Tórshavnar Kommunu.

Reingerings- og strikuliðið í Tórshavnar Kommunu verða tískil flutt, og skulu tey í framtíðini halda til í eini høll uppi í grótbrotinum, sum er undir Varða.

Arbeitt verður eisini við at gera eitt parkeringpláss aftanfyri løgreglustøðina, og fer hetta arbeiðið at verða liðugt í summar. Harumframt fer Tórshavnar Kommuna at økja um parkeringsmøguleikarnar við at gera parkeringøkið uppi í brekkuni beint undir Kagganum. Hetta økið verður klárt í november.

Arbeiðið hjá kommununi fer at geva fólki upp til 150 parkeringpláss afturat, sum øll liggja tætt við býin.

*hkm*

*Hesir skúrarnir hjá reingerings- og strikuliðnum í Tórshavnar Kommunu á Skálatrøð skulu takast niður, og økið verður brúkt til parkering. Tað er Tórshavnar Kommuna, sum stendur fyri arbeiðinum. Nýggja parkeringsøkið verður klárt um einar fýra vikur*



# Nógv tiltøk í Nólsoy síðsta vikuskiftið

*Nólsoyar Sangkór saman við kórleiðaranum, Hilmari Joensen, aftast og ytst til vinstru. Frammanfyri Hilmar stendur Denise, sum eisini spældi guitar. Hon syngur við í kórinum*

*Mynd: Vilmund Jacobsen*

**Tað hendi rættiliga nógv í Nólsoy seinasta vikuskiftið. Ikki færri enn fýra ymisk uppsløg hingu kring um í bygdini við tiltøkum av ymiskum slagi**

TILTØK
*Vilmund Jacobsen, vilmund@sosialurin.fo*

Tríggir teir elstu flokkarnir í Nólsoyar skúla, 7., 8. og 9. flokkur, skipaðu fyri marknaðardegi, leygardagin, 1. mai. Hetta var til frama fyri eina námsferð hjá næmingunum.

Klokkan 14-17 leygardagin var kafé, har tú kundi keypa candyfloss og poppkorn. Á skránni var eisini loppumarknaður og ymiskar kappingar, eitt nú talvkapping, pílakast, seymsláing og ymisk bóltspøl.

Klokkan 15 skipaðu næmingarnir fyri tombola við góðum vinningum.

Á marknaðardegnum seldu næmingarnir eisini lutaseðlar, sum vórðu trektir seinnapartin leygardagin.

### Evangelisk møtir

Fleiri evangelisk møtir vóru eisini í Nólsoy leygardagin og sunnudagin, og her var talan bæði um útimøtir og møtir í bygdarhúsinum.

Leygardagin var barnamøti klokkan 14 og útimøti í Geilini klokkan 16. Leygarkvøldið var evangeliskt møti í bygdarhúsinum klokkan 20, og eftir møtið bjóðaðu stigtakararnir kaffi.

Sunnudagin var aftur útimøti í Geilini klokkan 14 og evangeliskt møti í bygdarhúsinum klokkan 15.30.

### Várkonsert

Sunnudagin klokkan 16 skipaði Nólsoyar Sangkór undir leiðslu av Hilmari Joensen, lærara, fyri várkonsert í skúlanum.

Kórið sang fleiri sangir, kendar og minni kendar, og hugtakandi var at hoyra vøkru kvinnu-og mansrøddirnar ljóma í fimleikarhøll skúlans.

Kórleiðarin, Hilmar, spældi fleiri av løgunum á tangentar, og av og á spældi Denise Andersson eisini á guitar afturvið sangi hjá kórinum. Denise, sum er úr Ameriku og er útbúgvin lækni, sang annars við í kórinum – eisini, tá ið føroyskir sangir vórðu sungnir.

Væl av fólki var til konsertina, og í steðginum bjóðaði Nólsoyar Sangkór te, kaffi og eplakøku.

Ein hugnalig løta í Nólsoyar skúla.

*Konsertin er liðug, og Nólsoyar Sangkór bjóðar te, kaffi og eplakaku. Við borðið sita Malan Hansen, Alma Poulsen, Hervør Hansen, og ytst til vinstru situr Richard Jacobsen. Kvinnan, sum situr við rygginum móti myndamanninum, er úr Noregi*

*Mynd: Vilmund Jacobsen*

*Rognini úr igulkerum er dýrur matur, men líkt er ikki til, at tað er so lætt at reka lønandi vinnu við igulkerum*

# Igulker – heimsins næst dýrasti sjómatur

**Í Noregi eru tvær fyritøkur, sum fáast við igulker, og ætlanin er nú at kveikja áhuga fyri igulkerum millum bøndur, sum hava jørð oman móti sjónum**

IGULKER
*Vilmund Jacobsen, vilmund@sosialurin.fo*

Rogn úr igulkerum er heimsins næst dýrasti matur úr havinum. Á fyrsta plássi finna vit russiska kaviarin.

Á einum seminari í Stavanger um igulker er ætlanin at finna út av, um áhugi er millum bøndur, sum hava jørð oman móti sjónum í Rykfylke, Jæren og Dalene, at veiða ella ala igulker.

### Fýra sløg

Fram við norsku strondini eru fýra ymisk sløg av ilgulkerum. Vanligasta á hesi leiðini, er sonevnda drøbak-igulkerið, sum eisini er tað best umtókta á marknaðinum.

Í Noregi eru tvær fyritøkur, sum virka igulker til útflutnings. Onnur fitar villu igulkerini við tara og fiskaslógvi. Hin alir igulker. Tey klekja út yngulin, sum síðan verður fóðraður í hylum á landi.

Royndirnar, sum ætlanin nú er at gera saman við bøndrunum í Rogalandi, eru á byrjunarstigi.

– Vit mugu halda okkum til realitetirnar og taka eitt stig í senn, sigur ráðgevin, Ketil Fuglestad við Aftenbladet.

### Eisini í Føroyum

Undir kreppuni fyri stívliga 10 árum síðan varð eisini seminar hildið í Føroyum um igulker, og eitt nú vóru íslendingar, sum hava fingist við igulker, í Føroyum og kunnaðu okkum um veiði, framleiðslu og marknaðir.

Óli Jacobsen, formaður í Føroya Fiskimannafelag, setti nevnda fund í Norðurlandahúsinum. Hann legði fyri við at spyrja mannfjøldina, um tey kendu munin á einum hann og einum honigulkeri. Úr salinum kom einki svar. Tá ið tøgn hevði verið eina lítla løtu, svaraði Óli sjálvur: Hannurin hevur ein pinn meira enn honin!

Og tá gjørdist ein rættiligur látur…

Seinni byrjaði ein ávís veiða eftir igulkerum í Føroyum, og framleiðsla av igulkerarognum kom í gongd í Hósvík.

Men lítið spurdist burtur úr hesi fyrstu føroysku royndini.