Takið við ókeypis viðgerðini

Góða summarveðrið, við hita sum í útlondunum, hevur veruliga fingið føroyingar um alt landið at sleppa stranga tamarhaldinum í nakrar dagar. Í Klaksvík hildu handlarnir siesta, í Sandágerði fór ein plátuvendari til arbeiðis við miksipulti og hátalarum í náttklubbastødd og Leynasandur minti allarmest um Costa Del Sol, við hálvnaknum fólki um tað heila. Eyðun Joensen, sálarfrøðingur, sigur, at sólarljósið er ein ókeypis sálarviðgerð, sum vit absolut eiga at njóta

SUMMARVEÐRIÐ
Eydna Skaale
eydna@sosialurin.fo

Eyðun Joensen, sálarfrøðingur, ivast ikki eina løtu, tá hann verður spurdur um sólin hevur sálarliga ávirkan. – Bæði fakliga og persónliga trúgvi eg uppá, sólarljósið hevur góða sálarliga ávirkan. Nýggjar kanningar hava eisini prógvað, at sólarljósið hevur júst somu biokemisku ávirkan á heilan, sum hesin nýggi heilivágurin ímóti tunglyndi. So ein dagur í sólini ávirkar teg á sama hátt, sum um tú skuldi tikið eydnubollar, greiðir Eyðun Joensen frá.

Ljósviðgerðir

Ì nøkur ár hevur verið møguleiki at fáa ljósviðgerð úti á Landssjúkrahúsinum, og tað við góðum úrslitum. Eyðun sigur, at tað eru nógv, ið hava tikið av tilboðnum um ljósviðgerðina. – Sólin hevur so ótrúliga nógvar ymiskar ljósbylgjur. Ljósviðgerðin inniheldur bert tær strálurnar, sum virka uppá sinnið. T.v.s., at tú verður ikki brúnur av viðgerðini, tí tær strálurnar eru sáldaðar frá, sigur Eyðun.

Hann sigur, at tað ikki er nóg mikið at leggja seg undir eina háfjallsól, tí har fært tú bert tær strálurnar sum brúnka, ikki tær, sum virka ímóti tunglyndi. – Nú er hendan viðgerðarlampan blivin so bílig. Eg haldi, at hon kostar undir 3000 kr nú, so tað eru fleiri, sum hava keypt sær eina at hava heima við hús. Tey hava gingið til viðgerðar á sjúkrahúsinum áður, og at tey fara og keypa sær eina lampu sjálvi, man vera tí at hon virkar, heldur Eyðun. Hann sigur, at tað eisini eru arbeiðspláss, ið hava keypt sær tílíkar lampur at hava standandi á skrivaraborðinum, fyri at halda tunglyndi burtur frá arbeiðsfólkinum.

Battaríið má løðast

Eyðun greiðir frá sínum ástøði, sum sigur, at menniskjasinnið er sum ein akkumolatorur. – Eg trúgvi, at fyri alla orku sum fer út, mugu vit løða uppaftur. Og tað er júst tað, vit gera um summarið, tá sólin skínur. Tá súgva vit til okkara, soleiðis, at vit kunnu løða uppaftur. Um veturin fáa vit lítið og einki av sólarljósið, men vit kunnu saktans klára okkum leingi við tí, sum vit fáa um summarið, sigur hann.

Hann leggur tó dent á, at um vit síggja summarsólina sum eina sálarviðgerð, er tað týdningarmikið at hava viðlíkahaldsviðgerðir um heystið og veturin. – Tað er sera týdningarmikið, at fara útum og njóta løturnar við sól um heystið og veturin eisini. Eg merki tað væl á mínum egna kroppi, at tá sólin kemur fram um heystið og veturin, tá dregur tað í meg. Eg má út. Tað er sum um organisman veit, hvat henni tystir eftir.

Hóast sólin ikki er so heit um veturin sum um summarið, so er tað ofta nógv klárari og kraftigari ljós. Um veturin, tá kavi er ella um vit fara út á fjørðin ímeðan sólin sær, so fáa vit júst somu viðgerð sum um summarið. Tá eru ikki so nógvar av teimum strálunum, ið brúnka okkum, men ljósið er fult av strálum, ið virka positivt uppá sinnið, sigur Eyðun. – Tað vildi verið óalmindiliga synd, ikki at tikið ímóti hesi ókeypis sálarviðgerðini, heldur hann.

Negativar fylgjur

– Eg merki heilt avgjørt væl, at sólin ávirkar fólk tann positiva vegin. Men eg merki eisini tað øvugta, um sólin ikki sæst. Her í suðurstreymi hevur verið nógvur mjørki í summar. Tað hava ikki verið nógvir sólskinsdagar fyrr enn nú. Og eg merki tað væl, at mjørkin eisini ávirkar fólk. Hann ávirkar bara tann negativa vegin. Ikki so, at vit hava fleiri innleggingar við sálarsjúkum og tunglyntum fólki, men man merkir tað í dagligdegnum, sigur Eyðun. Hann heldur, at alt verður so óalmindiliga tungt, tá ið sólin ikki sæst fleiri dagar á rað. – Fólk suffa og puffa og grenja, og tey nýta nógva tíð og orku at práta um ringa veðrið. Tað tykist sum um, at alt verður trupult og tungt. Tað er sama skili um veturin og várið, tá battaríini eru um at vera uppi, sigur Eyðun.

– Onkur heldur, at allir føroyingar áttu at fingið ein ókeypis ferðaseðil frá landsins leiðslu, so vit kundu farið suðureftir eina viku tíðliga um várið. Og hugskotið er slett ikki so býtt. Ein vika við sól, tá í januar, februar mánað, gagnast ofta nógv betur enn ein sól-feria um summarið. Eftir at jólini eru farin, er nevniliga ógvuliga lítið eftir av tí orku, sum fólk løddu sær upp um summarið. Tí er ein sólferia um várið eitt sera gott hugskot og hon hjálpir væl ímóti tunglyndi. Flestu føroyingar hóra nevniliga akkurát ígjøgnum veturin, um teir ikki fara út og njóta hvørja góða løtu sum er, um heystið og veturin. Men tað vísir seg, at tá ið tað byrjar at gerast ljóst aftur, er sloppið.

Eyðun nevnir tó eisini, at hetta deiliga summarveðrið, við bakandi sól, ikki bert hevur somu góðu ávirkan uppá øll. – Eg havi verið til arbeiðis á sjúkrahúsinum hesar dagarnar, meðan sólin hevur bakað. Eg havi sitið inni á eini skrivstovu og tað hevur verið forferdiligt. Tá eg havi fingið frí, havi eg skundað mær alt sum eg havi kunnað til hús, og so skjótt eg sleppi út í sólina, er lagið gott aftur, sigur hann. Og hatta man vera nakað, tey flestu munnu kenna aftur.

Hug til ástarleik

Eyðun sigur, at onkrar kanningar vísa, at sól og summar ikki einans hjálpa uppá góða lagið. Tað hjálpir nevniliga eisini uppá gessin. – Fólk hava heilt einfalt nógv betur hug á hvørjum øðrum um summarið, tá sólin er nógv, staðfestir hann.

Hann veit ikki at siga, um tað er tí, at tunglyndi hvørvur og sinnið gerst glatt og lætt, at fólk fara at síggja hvønn annan við slíkum eygum. – Kanska tey hava meiri orku um summarið at hugsa í hasum banunum, sigur Eyðun. Ein orsøk kann tó vera, at um summarið, tá veðrið er gott, ganga fólk flest ógvuliga lítið ílatin. Og á strondunum eru fólk at kalla nakin. – Tað kann jú væl hugsast, at tað hevur eina stóra ávirkan, at fólk ganga hálvnakin og mala. Sjónarsansurin, sum er ein stórur partur av processini, fær jú væl meiri at arbeiða við, og tað kann seta ferð á hormonirnar og ástarhugin. Um veturin, eru fólk tyngri í sinninum og tá ganga øll eisini væl knappað inn í stórar ulpur. Tá er kanska ikki so nógv at fáa hug á, heldur Eyðun Joensen at enda.

Og so fáa vit at síggja um henda góða vikan við sól og summarið, fer at geva úrslit fyrst í mei 2005.

Hjálparfólk

til barnagarðin í Nes kommunu

Til barnagarðin søkja vit eftir:
einum hjálparfólki 40 tímar um vikuna at byrja 1. oktober 2004.
Á stovuni eru 23 børn.
Lønin er sambært sáttmála millum Føroya Pedagogfelag og Kommunala Arbeiðsgevarafelagið. Byrjanarstig 1.

Vit vænta at umsøkjarin:
- Hevur hug og áræði at skapa ein fjølbroyttan og tryggan dag saman við børnunum
- Hevur góð samstarvsevnir og kann taka ábyrgd
- Dugir at seta seg inn í støðuna hjá tí einstaka barninum
- Er við til at menna tað pedagogiska arbeiðið

Meiri fæst at vita
um størvini við at venda sær til Ingrid Hansen leiðara tlf. 448760.

Umsóknir saman við møguligum viðmælum skulu vera Nes Kommunu í hendi í seinasta lagi 28. august 2004 kl. 12.00.

Nes kommuna

Felagsskúlin á Oyrarbakka

Í tíðaravmarkað fulltíðarstarv skúlaárið 2004/05 verður søkt eftir lærara, sum kann undirvísa í støddfrøði, alisfrøði, evnafrøði og kunningartøkni í framhaldsdeildini.

Starvið verður lønt sambært avtalu millum Føroya Lærarafelag og fíggjarmálaráðið.

Fleiri upplýsingar kunnu fáast frá skúlastjóranum á tlf. 422084, 423098 ella 229885.

Umsóknir saman við ljósriti av prógvi og møguligum viðmælum skulu vera Felagsskúlanum í hendi í seinasta lagi mánadagin 16. august 2004.

Skúlastýrið fyri
Felagsskúlan á Oyrarbakka
v/ Hans Erland í Brekkunum
400 Oyrarbakki

Røktar- og umlættingarheimið

Lágargarður

lýsir eftir sjúkrarøktarfrøðingi í deildarleiðarastarv

Frá 1. oktober 2004 er deildarleiðarastarvið á Handarustovu leyst at søkja.

Handarastova er eindin hjá okkum sum hýsir teimum sum hava demenssjúkur, tískil skal umsøkjarin hava serkunnleika til/og áhuga fyri hesari sergrein og kenna til meginreglarnar í demensumsorgan.

Førleikakrøv annars eru: útbúgving sum sjúkrarøktarfrøðingur við leiðsluroyndum og góðum samstarvsevnum.

Starvið er fulltíðarstarv og lønt sambært sáttmála ímillum Fíggjarmálaráðið og Felagið Føroyskir sjúkrarøktarfrøðingar.

Meira fæst at vita um starvið við at ringja á tlf. 316788.

Skrivlig umsókn við avriti av prógvi v.m. skal sendast til

Leiðaran á Lágargarði
Stoffalág 84
Box 1188
110 Tórshavn

Umsóknarfreist 30.8.04.

MAZDA 626 GLX 2.0 TD
HATCHBACK

Árg. 10/1998 Km. 148000
Litur: Myrkt grønur
Fjarstýrt centrallás
El-rútar aftan og framan,
El-spegl, Air con.
Píkadekk á felgum fylgja við

Tlf. 373 985
Prísin kunnu vit tosa um

Sosialurin

COUNTRY DANSUR

Rimmar Country dansur við
Ragnar í Vík og vinmonnum
Counrtybólkinum úr Klaksvík
og **Twilight** verður í
Ítróttarhøllinini á Hálsi
leygarkvøldið 25. september.

Stuðlafelagið hjá
Argja Bóltfelag

Sosialurin

Sosialurin
-tað
loysir seg

www.sosialurin.fo

Til sølu
BMW 520i
Bert 2 ára gamal, 6/2002

Ein sera fínur bilur. Koyrieginleikar í serklassa.
Má roynast. Prís og evt. fígging práta vit um.
Tað er sjálvandi eisini møguleiki við bili í býti.

Sí onnur tilboð á www.bilfridkan.fo
Bilfríðkan á Hjalla
Tel 35 73 00 ella 21 73 00
landsins lagaligasta brúktbilafígging

Sosialurin 341800

RESTAURANT
MARCO POLO

Starvsfólk søkist

Hervið verður søkt eftir starvsfólki til matstovu okkara, tað er ein fyrimunur um tú hevur góðar royndir innan yrkið.

Meira fæst at vita á tel 21 34 30

RESTAURANT
MARCO POLO
100 TÓRSHAVN · TEL 31 34 30
WWW.MARCOPOLO.FO

Sosialurin 341800

OPEL ASTRA 1600 TIL SØLU

Árg. 97 - Km 85.000
Bilurin er ógvuliga snotuligur
og sera økonomiskur í brúki.
Til sølu vegna flyting

Prísuppskot kr. 65.000,-

Áhugaði vinarliga ringi á tel. 252825

Sosialurin 341800