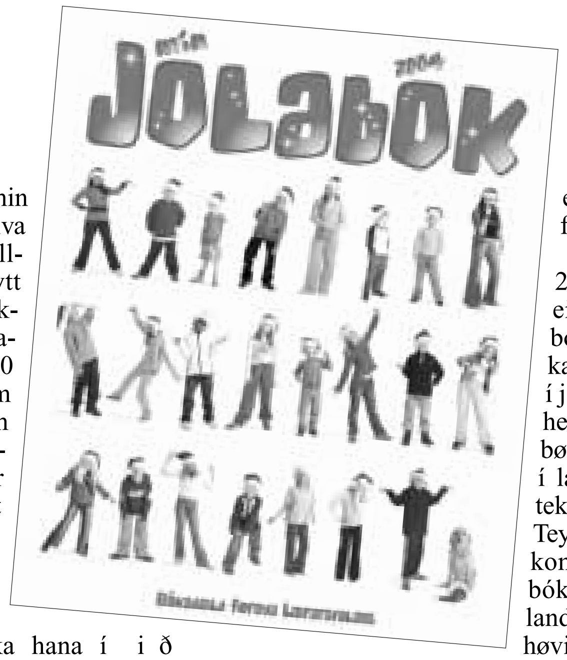
Mín jólabók broytt og umskipað

Í 52 ár er *Mín jólabók* útkomin, men í ár kemur hon í broyttum líki og skipað sum spennandi og forvitnislig kalendarabók. Ryggurin í bókini er framvegis upprunaføroyskar søgur, men aftrat teimum er hópin av forvitnisligum ítrivstilfari

JÓLABÓK
tíðindaskriv

Eingil úr føroyskari ull, sloyfubindiskeið, kavamenn úr gandadeiggi, tøvdar blómur, ítriv úr pappíri, uppskrift uppá leskiligar piparnøtir og heita saft, uppgávur, har møguleiki er at vinna eitthvørt, og sjálvandi góðar og stuttligar søgur, yrkingar, jólaevangeliið, og mangt, mangt annað. Hetta er alt upprunaføroyskt tilfar, sum verður at finna í *Míni jólabók 2004* í ár. Jólabókin, ið er komin út í meir enn hálva øld, hevur fullkomiliga broytt ham og skap. Bókin er sum myndabók til støddar, 80 blaðsíður í litum og við nógvum myndum og tekningum. Hon er skipað sum eitt slag av kalendarabók í 24 pørtum, men tað er kortini ikki neyðugt at brúka hana í hesi raðfylgju. Longu perman gevur ábendingar um eina heilt øðrvísi jólabók. Ikki færri enn 24 børn í nissuhúgvu prýða hana, - hóast onkur vil vera við, at eitt teirra ikki er eitt barn, tí tað hevur fýra bein og váta nøs.



Eingin ivi er um, at tíðin krevur eina broytta og tíðarhóskandi Jólabók. Tað ásannar Bókadeild Føroya Lærarafelags, ið hevur giv- i ð bókina út í so nógv ár. Men hóast so er, er høvuðstátturin í bókini framvegis upprunaføroyskar søgur, sum Oddvør Johansen, Elin Mortensen, Maud Heinesen, Steinbjørn B. Jacobsen, Sonne Smith, Elin á Rógvi og Mina Reinert hava skrivað. Jólaevan-geliið er fastur táttur í Jólabókini, hesa ferð í lættari útgávu eftir Johannes Møllehave, sum Amy Tausen hevur føroyskað.

Mín jólabók 2004 er veruliga ein familjubók, ein bók, ið alt húskið kann hugna sær við í jólamánaðin-um. Í hesum døgum hava børn í øllum skúlum í land-inum høvi at tekna seg til bókina. Tey fáa hana fyrst í komandi viku. Í bókabúðunum um landið verður eisini høvi at keypa hana.

Tað eru tær báðar Beinta Johannessen og Elin á Rógvi, ið hava tikið stig til broyttu Jólabókina, og sum hava skipað innihaldið. Beinta hevur teknað allar myndirnar. Per á Hædd og Finnur Justinussen hava tikið myndirnar.

Kennir tú teg troyttan?

Um Vetratroyttheit/ tunglyndi

Hjá flestu fólkum og serliga hjá konufólki gevur tann myrka tíðin um heystið ein feril av dapurleika og troyttheit. Hettar heldur sum oftast áfram ígjøgnum tann langa og myrka veturin.
Granskarir kalla hetta sum ávirkar okkara hýru og heilsu, tunglyndi ella um talan er um ein veikan grad vetrartroyttheit, sum kemur orsaka manglandi dagsljós.

Manglandi ljós viðførir ofta eina kenslu av dapurleika, manglandi orku og mótloysni, og kann eisini geva eina nógv økta trongd til søtt.
5-6 % líða av tunglyndi og nógv fleiri av vetrartroyttheit.
Gransking vísir, at LJÓSVIÐGERÐ kann hjálpa mongum. Hon vísir at 70-75 % koma av við tunglyndi ella vetrartroyttheit.

Granskarar úr Amerika, funnu útav fyri fleiri árum síðani, at fólk sum fingu »árin« av manglandi ljósið kundi gerast frísk um tey fingu ljós.
Í nýggjari gransking í 90´inum, er kannað um ljós eisini hevur góða ávirkan á frísk fólk. Hon vísti at ljósmangul ger at fólk hava minni orku, uttan at talan er um tunglyndi.

Eyðkenni

Vetrartroyttheit kallast »árstíðarsjúka« (seasonal affective disorders, SAD).
Hesi eykenni eru sermerkt:
• lagi versnar
• tú byrjar at at eta meira søtmeti og søtt
• vektin økist
• svøvntrupulleikar
• ein gerst lættari ill/ur og irriterað/ur.

Hetta vísir seg hvørt ár um somu árstíð, men tá vári kemur aftur, fara eyðkennini burtur, og tú blívur glaðari. Soleiðis gongur tað næstan ár eftir árið.
Góð úrslit eru av viðgerðarlampum. Tað hevur víst seg at ljósviðgerð um morgunin, gevur betri úrslit enn um kvøldið.
Besta úrslitið fæst, um ljósið verður givið stutt eftir at ein er vaknaður. Hetta kemur helst av, at ljósið er við til at innstilla samdøgursrytmina í kroppinum.

Ein lampa í borðsnið hevur t.d eina ljósstyrki á 2500 lux í einum avstandi á 50 cm. Tað vil siga at hon er ætla sum ein borðlampa. Sjálv lampan gevur kanska 25.000 lux, men ljósmongdin er fallin til 2500 lux ca. 1/2 metur frá lampuni.
Um tú situr 25 cm frá lampuni, gevur hon 10.000 lux.
Afturat ljósstyrkini er tað eisini avgerðandi hvussu langa tíð ið man uppiheldur seg við ljóskelduna.
Ein og hvør sterk lampa kann ikki brúkast til ljósviðgerð, ein sterk halogenlampa kann geva skaða um hon lýsur í eyguni. Tú mást bert brúka CR-góðkendar lampur til ljósviðgerð.

Ljósviðgerð er tað sama sum tá sólin skínur ein summardag, t.v.s. at ljósviðgerð er bert tað, at eyga fær meira ljós.

Vanligt hjálpir lampan innan 14 dagar, og hjá mongum longu eftir trimum døgum. Úrsliti betrast enn meira eftir 4-6 vikur. Um viðgeðin heldur uppat koma trupuleikarnir aftur, oftast eftur nøkrum vikum.

Meira er at lesa um ljósviðgerð og omanfyrinevndu granskingar á heimasíðuni www.ergo.fo

Ergo & Hjálpartól hevur fleiri ymiskar lampur.

Ergo & Hjálpartól
Íslandsvegur 39 • 100 Tórshavn • Tlf. 315777

VIÐMERKINGAR

Frá Vágatunlinum p/f

Koyr bara - svar til Kára Olsen

Dávid Reinert Hansen
26. november 2004

Kári Olsen hevur í lesarabrævi í bløðunum greitt lesarunum frá, at hann ferðaðist gjøgnum Vágatunnilin tann 3. november í ár og finst at rokning, ið hann hevur fingið.

Sum tað gongur fram av rokningini, sum er prentað saman við greinini, hevur hann eisini ferðast gjøgnum Vágatunnilin 19.09.04 kl 17:27:40 og snýr rokningin seg um hesa ferðina.

Rokningina fyri ferðina 3. november fer hann at fáa ein av komandi døgunum.

Fyri ferðir gjøgnum Vágatunnilin innan 1. november í ár, tá ið "Koyr bara" var sett í verk, er yvirhøvur galdandi, at ferðandi, uttan kubba, fingu eina rokning á staðnum. Vit hava fram til hálvan november sent teimum, sum ikki hava goldið hesar rokningar, áminningar.

Rokningar fyri ferðir eftir 1. november verða sendar út í hesum døgum og koma annars framyvir at verða sendar vikuliga, umleið eina viku eftir at ferðast hevur verið gjøgnum Vágatunnilin.

Kundaeyðkennið er eitt heldur langt nummar, sum eintýðugt staðfestir hvør ferð talan er um - við "Koyr bara" skipanini er framyvir nóg mikið at upplýsa nummarplátu og dagfesting fyri ferðina ella ferðirnar, tá ið goldið verður, um kundaeyðkennið tykist ov langt og fløkt.

Á heimasíðu okkara er upplýst bústaður og telefonnummar og er Kári Olsen vælkomin at ringja ella skriva til okkara - eins og nógv av viðskiftafólkum okkara gera, eins og hann eisini er vælkomin at senda teldupost til tunnil@tunnil.fo

Ivi verður sáddur um rættin hjá p/f Vágatunlinum til at krevja inn nýtslugjald. Upplýsast kann, at rætturin er staðfestur í løgtingslóg nr 6 frá 8. feb 2000, og verður nýtslugjaldið og møgulig eykagjøld ásett av nevndini í partafelagnum.

– Vit hava ikki verið fegin um tekstin á teimum fakturum, ið vit hava sent út, við tað at hann kann tykjast heldur kantutur og insinuerandi. Við "Koyr bara" skipanini hava vit fingið ein tekst, sum betur svarar til tað, sum vit ynskja okkum, og sleppa vónandi framyvir undan at dúa so mikið uppá tolið hjá viðskiftafólki okkara, sum higartil hevur verið neyðugt.

ítróttur
Nr. 228 • leygardagur • 27. november 2004 • 78. árgangur • www.sosialurin.fo

Brak í Vestmanna

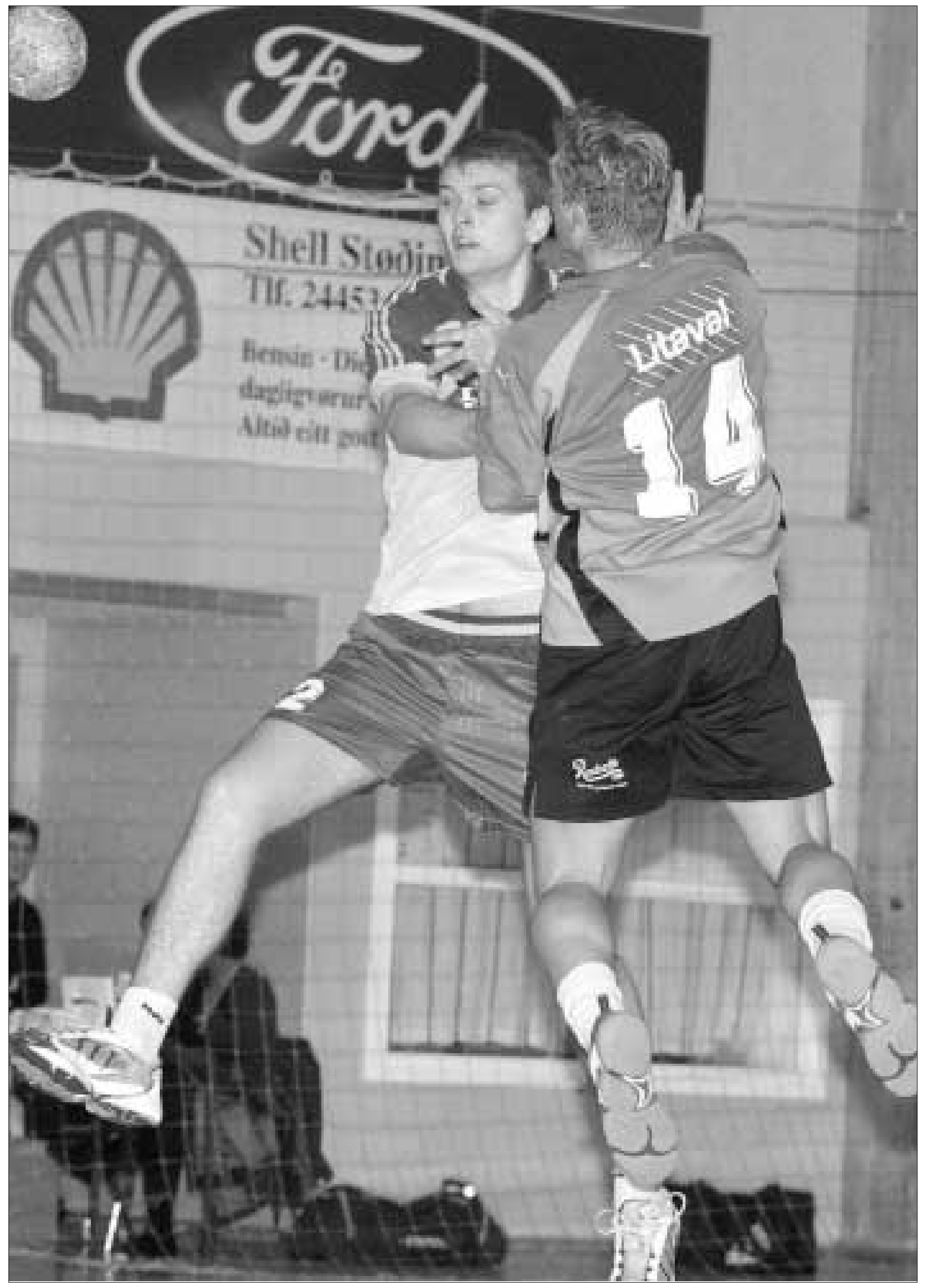
Hóast vit enn bert eru í grundspælinum, so verður lagt upp til satt brak í Vestmanna, tá næsta útgávan av stóra hondbóltsklassikaranum fer av bakkastokki sunnudagin

HONDBÓLTUR
Jákup Mørk

Eftir fleiri ár, har fyrst og fremst StÍF og Neistin hava roynt at sett kílar ímillum, er føroyskur manshondbóltur nú av álvara farin at líkjast sær sjálvum aftur.

Í fjør endaði alt í einum kanón-dysti millum Kyndil og VÍF, og tó at tað enn er langt á mál, so bendir nógv á, at tað aftur í verða klassikararnir millum hesi bæði liðini, sum fara at gera av, hvar gullið skal enda.

Í so máta tók Kyndil fyrsta stikkið við einum tryggum 28-22 sigri í Havn fyrr í heyst, men á stigatalvuni eru tað kortini vestmenningarnir, sum eru á odda. Ein støða, sum teir eisini vilja halda fast í, tá dysturin sunnudagin er av.



Einki er at ivast í, at tað er góður styrkur hjá VÍF, at Sámal Joensen nú aftur er tøkur

Sámal við aftur

Og kanska hava vestmenningarnir eisini meira at hava vónirnar í hesaferð, enn teir høvdu til dystin í Havn.

Í øllum førum røkist nú fyri, at Sámal Joensen nú er førur fyri at spæla, eftir at hann annars hevur verið úti av spælinum við skaða í hondini. Enn er venjingarstøðan kanska ikki heilt í topp, men einki er at ivast í, at hann fer at styrkja um verjupartin á liðnum, eins og hann eisini kann brúkast sum skothóttan.

Hinvegin telir tað niðureftir, at Daniel Rápa nú er skaddur. Úr Vestmanna verður sagt, at tey enn ikki vita, hvussu álvarsligur knæskaðin er, men at tað tykist sannlíkt, at Daniel ikki verður á vøllinum aftur hesumegin ársskiftið. Hartil tykist Eli Müller vera ivasamur, eftir at hann hevur havt skaða.

– Samanlagt, so halda vit tó, at tað gongur rætta vegin hjá okkum. Seinastu dystirnar hevur spælið eisini verið rættiliga sannførandi. Dysturin í Havn fyrr í heyst var kanska tann lakasti hjá okkum í ár, og tað skulu vit so í øllum førum broyta, heldur Áki Olsen, sum nú aftur er farin at gera um seg í VÍF, eftir at skaðar hava rivið tað mesta av tveimum árum burtur úr hondbóltskalendaranum hjá honum.

Breiddin ger mun

Hjá Kyndli tykist lagið vera í toppi í løtuni.

Liðið hevur snøgt sagt verið flúgvandi seinastu tíðina, og rimmar sigurin á Neistanum í miðvikuni hevur neyvan gjørt lagið verri.

Og boðini úr Havnini eru eisini greið.

– Hatta er ein dystur, sum vit ætla okkum at vinna. Hann skal vinnast, og sjálvt um tað kanska ikki verður fyri ein og hvønn prís, so næstan, heldur Hans Áki Dal Christiansen, sum er liðformaður hjá Kyndli.

Og eins og teir gera í VÍF, so tykjast teir í Kyndli eisini lata væl at gongdini higartil í ár.

– Seinastu tíðina hava vit verið í einum sera góðum stima, og nú ræður um at halda fast í hesum. Ikki minst haldi eg, at breiddin í hópinum nú ger, at leikararnir fáa meira hvíld ígjøgnum dystin, og tað er so avgjørt ein styrki.

Enn er so einki avgjørt í kappingini, og tað verður tað so heldur ikki eftir sunnudagin. Men sum skilst á báðum pørtum, so kann dysturin fáa stóran sálarligan týdning fyri liðini, og tað kann kanska gerast júst tann avgerandi munurin í eini langari og spennandi kapping.

Dystir um vikuskiftið

Hondbóltur
Sunset kappingin

Dagur	Kl.	Dystur	Dómarar
26.11	19.00	Søljan-Stjørnan	Kristian Johansen & Sámal Hansen
28.11	14.30	VÍF-Kyndil	Kristian Joensen & Karstin Joensen
Atltantic Airways kappingin			
27.11	16.00	KÍF-Neistin	Eyðun Samuelsen & Andres F. Hansen
28.11	16.00	H71-StÍF	Hannis Wardum & Uni Wardum
28.11	16.00	VÍF-Kyndil	Kristian Joensen & Karstin Joensen
Flogbóltur			
Meistaradeild kvinnur			
27.11	14.00	KÍF-TB	Dráttur
27.11	14.00	SÍ-Mjølnir	Dráttur
28.11	14.00	ÍF-Dráttur	Mjølnir
Meistaradeild menn			
27.11	16.00	SÍ-Mjølnir	Fram
28.11	16.00	ÍF-Fleyr	Fram

Klassikarin í tølum

	VÍF	-	Kyndil
99/00 (g)	25	-	22
99/00 (e)	28	-	26
00/01 (g)	34	-	31
00/01 (e)	34	-	30
01/02 (g)	29	-	20
01/02 (e)	29	-	24
02/03 (g)	37	-	28
02/03 (e)	26	-	24
03/04 (g)	28	-	29
03/04 (e)	23	-	30

	Kyndil	-	VÍF
99/00 (g)	25	-	25
99/00 (e)	19	-	20
00/01 (g)	28	-	28
00/01 (e)	27	-	28
01/02 (g)	23	-	31
01/02 (e)	21	-	28
02/03 (g)	23	-	23
02/03 (e)	33	-	29
03/04 (g)	26	-	22
03/04 (e)	29	-	29
04/05 (g)	28	-	22

Í Vestmanna			
VÍF		8	
Javnleikir		0	
Kyndil		2	
Málmunur	293	-	264
Í Havn			
Kyndil		3	
Javnleikir		4	
VÍF		4	
Málmunur	282	-	285
Samanlagt			
VÍF		12	
Javnleikir		4	
Kyndil		6	
Málmunur	578	-	546