Læra seg einskiljing av almennum fyritøkum

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 gerð 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 trupulleikarnir 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
J. C. Svabosgøta 8 • 100 Tórshavn • Tlf. 315777

Føroya Banki savnaði stórar partar av landsins leiðslu til ráðstevnu um einskiljing av almennum fyritøkum -- at lurta eftir royndum fólki úr grannalondum.

PRIVATISERING
Búi Tyril
tyril@PRnewsMedia.com

Við privatiseringum av almennum stovnum sum meira enn nakrantíð aktuelt evni, skipaði Føroya Banki seinasta fríggjadag fyri einari ráðstevnu undir heitinum 'Ráðstevna um einskiljing av almennum fyritøkum' á Hotel Føroyum. Góð 70 fólk møttu upp, teirra millum fýra prominentir fyrilesarar úr Grønlandi, Íslandi, Noreg og Danmark; harafturat møtti løgmaður saman við flestu landsstýrismonnum og einum tali av tinglimum umframt umboðum fyri almennar fyritøkur, stovnar og grunnar.

Bjarni Djurholm, landsstýrismaður í vinnumálum, setti stevnuna og segði nøkur innleiðandi orð um ætlanir Landsstýrisins hvat viðvíkur at privatisera almennar fyritøkur. Hann nevndi Føroya Tele sum ein tann fyrsta kandidatin og segði eisini at tað sum liggur í kortunum viðvíkjandi aktivunum hjá Framtaksgrunninum (les: Fiskasølan og Fiskavirking) er ein avmarkað søla, t.e. einskiljing av einum prosentparti av partabrøvunum.

Keld Askær, stjóri í Royal Greenland, eitt felag hjá grønlendska landsstýrinum, var fyrsti fyrilesari. Sum stjóri í KNI hevur Askær verið við í einari lutvísari privatisering av hesum felag, og hann greiddi frá um konfliktir millum áhugamál ið koma undan kavi tá eitt felag hjá heimastýrinum sum eisini hevur tikið sær av ikki-handilsligum uppgávum skal einskiljast. Hann greiddi tó fyrst og fremst frá um virksemið hjá Royal Greenland sum altjóða veitari av fiskavørum og um tær stóru avbjóðingarnar á marknaðinum, ikki minst hvat viðvíkur íløgum og marknaðarføring.

Olav Fjell, fyrrverandi stjóri í Statoil, var ein av teimum ið fyri fáum árum síðani stóðu á odda fyri børslistingini og umskipanini av tí statliga eigaraskapinum av felagnum, soleiðis at oljufelagið sjálvt yvirtók síni partabrøv, sum samstundis vórðu lutvíst privatiserað. Fjell greidd frá gongdini og vísti eins og Askær á at ein fyritøka, fyri at standa seg í harðari kapping, má verða gjørd leys av órógvandi politiskari stýring og uppílegging. Hann gav somuleiðis eina meting av samfelagsligum fyrimunum av privatum, heldur enn almennum, eigaraskapi. Sum fyrrverandi fíggjarstjóri hjá Kongsberg Våpenfabrikk umframt fyrrverandi stjóri fyri Postbanken, ið eru almennar fyritøkur, hevur tann núverandi stjórin í First Securities innlit í nógv viðurskifti av týdningi í sambandi við privatiseringar og almennar fyritøkur.

Stefán Jón Fríðriksson, deildarstjóri í tí íslendska Fíggjarmálaráðnum, hevur sum skrivari í einari serligari einskiljingarnevnd havt ein virknan leiklut í teimum sera umfatandi privatiseringunum av tí íslendska fíggjarmarknaðinum tey seinnu árini. Hann greiddi frá um hvussu tað statliga eigaraskapið í útlánsgrunnunum varð yvirført til tann privata sektorin, og hvussu hetta hevur ávirkað samfelag og vinnulív. Hann var eisini inni á spurninginum um prísseting av bankunum og um leiklutin hjá tí íslendska virðisbrævamarknaðinum í sambandi við privatiseringarnar. Harafturat greiddi hann frá um hvørjar hugsanir eru aktuellar í sambandi við spurningar um at loyva útlendingum at eiga í íslendskum peningastovnum.

Seinasti fyrilesari var Erik Bonnerup, formaður fyri Privatiseringsrådet og fyri Fondsrådet. Bonnerup er eisini fyrrverandi deildarstjóri í tí danska Fíggjarmálaráðnum og fyrrverandi stjóri fyri Administrationsdepartementet. Hann var eisini stjóri fyri Statsanstalten for Livsforsikring tá tann danski staturin í 1990 seldi Statsanstalten til Baltica Forsikring; hann helt fram sum stjóri í Baltica og síðani sum stjóri í Danica tá tað felagið varð yvirtikið av Danske Bank. Nógvir føroyingar kenna eisini Bonnerup sum fyrrverandi formann í 'Statsministeriets rådgivende udvalg vedrørende Færøerne'.

Bonnerup vísti millum annað á týdningin av skilagóðari umhugsan og planlegging áðrenn endaligar avgerðir verða tiknar um privatiseringar.