

DAGARNIR EITA FACUNDUS OG GUNTER

Dagurin í dag, 27. november, eitur Facundus. Hann var úr Leon í Spania, doyði umleið 300. Hann og ein bróðir hansara vórðu tiknir av døgum við áнна Ceia í Galisia í Norðurspania. Dagurin 28. november eitur Gunter. Teir vita ikki við vissu, hvønn meint verður við. Hann stóð í halga manna tali tíðliga í tíðini, fór burturúr, men kom so seinni aftur. Teir halda tó, at hesin Gunter ella Gunterus hevur vrið navnframar biskupur í Týsklandi og doyði í 1045, 90 ára



1. Axel Tórgarð: Dagur og nøvn í álmanakkanum



Kritiska røddin er tagnað

Fyrr í vikuni bórust deyðsboðini av Jóannes Jacobsen, sum var farin, bert 47 ára gamal

Jóannes Jacobsen var búskaparfrøðingur, og hann var kendur sum ein kritisk rødd, sum ikki smæddist fyri at finnst politiska myndugleikanum, um hann helt tað vera upp á sítt pláss. Serliga hvassorðaður kundi hann vera um tær skipanir, sum politiska valdið hevði í umbúna at seta í verk, um hann ikki helt, at tær vóru til frama fyri land og fólk her í Føroyum. Hann var sjónligur í almenna rúminum sum viðmerkjari og dugdi sera væl at vera kritiskur í mun til eitt nú fíggarlóg, fiskivinnunýskipan og annað, sum rørði seg í samfelagnum. Kritikkurin byggi á vísind At tann fakligi grundvøllurin hevði nógv at siga fyri Jóannes Jacobsen, var einki dulsmál.

Sum vinmaður hansara, Heini Hátún, skrivaði í minningarorðum á Facebook í vikuni. “Jóannes hevði sín deiliga greiða kant úteftir, og talaði síni greiðu orð. Hetta var alt, tá samumkemur, grundað í rættvísari hugsan og einum heitum hjarta. Jóannes visti hvat hann gjørði. Føroyar hava mist ein kappa, ein idealist, eina fakliga kempu, ein undangongumann, ósvitaliga kjølfestur í ynskjum um at røkja okkara land og tilfeingi á bestan hátt. Hann var á eini ferð at toga okkum fram, at læra okkum nýtt, at bróta siðvenjur, ið kunnu forða okkara framburði. Í síni prosess, slett einki sjálvhátíðarligur og ikki bangin at siga sína hjartans meining, hóast hetta trýsti á størstu valdsáhugamál her á landi. Jóannes fór ikki út við nøkrum, uttan at tað var stálsett í sera góðari vísindaligari grund. Hansara virki og hansara stremban var altíð við tí allarbestu intention um, hvat er tað besta fyri okkara fólk og land.” Havnarmaður og familjumaður Jóannes Jacobsen var havnar-

maður og búði bróðurpartin av barnaárunum í Birnugøtu við Sundsvegin. Í barnaárunum fór nógv tíð hjá honum við at spæla fótbólt. Hann var HB'ari og var ein av stuðlunum á einum sjáldsama góðum árgangi hjá barndómsfelagnum, sum vann føroyameistaraheitið at kalla á hvørjum ári. Á ungum árum gekk leiðin til Keypmannahavnar, har hann fór at lesa búskaparfrøði. Hetta hevði hansara áhuga, og hann var kendur fyri at vera fakliga ógvuliga væl fyri. Afturkomin til Føroya fekk Jóannes starv sum á Fróðskaparsetrinum, har hann fram til nú hevur verið útbúgvingarleiðari í búskaparfrøði. Áður hevur hann eisini eitt nú starvast sum skrivari hjá Búskaparráðnum. Jóannes Jacobsen var giftur Marjun Dalsgaard, tíðindakvinnu, og tey eiga dóttirina Jónu, sum er sjeý ára gomul. Saknurin verður størstur hjá teimum, nú maðurin og pápin er farin um sýn. Friður verið við minninum um Jóannes Jacobsen.



VIVIAN SJÓÐKLETT

Sexologur, pedagogur og Kunstterapeutur
Kunstterapi.fo
Vaginal terapeut

Ástarvøddin

Hví er skilagott at venja kokubotnin? Jú, har eru fleiri orsøkir. Hesir smáu vøddar virka sum ein lokaventilur til bløðruna, bæði hjá monnum og kvinnum. Í hesum jólaborðhaldstíðum havi eg sum flenni instruktør nógv um at vera við mínum flenniskeiðum. Eitt, sum eg m.a. spyrji um, áðrenn byrjað verður við flenni venjingum, er, um nakar vil pissa! Og tað er tí, at láturin er ein luftventilur til spentar vøddar, og tá ið vit flenna, linkast vøddarnir, eisini vøddarnir í kokubotninum. So um ein hevur fulla bløðru, er best at tømja hana, áðrenn flent verður :) Við at venja kokuna ber eisini til at fáa eina sjúnkaða lívmóður upp á pláss eftir føðing, sjúku ella eina skurðviðgerð. Vøddarnir verða eisini kallaðir fyri ástarvøddar. Bæði maður og kvinna kunnu fáa størri njóting og meira burturúr seksuelt, hava tey samband við sínar ástarvøddar; móguleiki er fyri at kenna sterkari kynsligan fulnað – sum varar longur. Kokubotnurin kann vera ov spentur ella ov linur. Ein sunnur kokubotnur er smidligur sum eitt elastikk. Ein yvirspentur kokubotnur er eymur og harður, og tá er torført at taka ímóti njóting. Ofta verður hildið, at kokuvenjing bert er fyri kvinnur, tí at tað eru tær, ið skulu gjøgnum barnsburð. Ella fyri tey, sum ikki kunnu halda sær, tá tey vilja pissa. Men kokuvenjingar fyri menn er ikki nakað nýtt. Hippokratis, sum var grikskur lækni frá 300 ára tali-

num f.kr.f., og Galen, ein grikskur lækni og heimspekingur frá rómverjatiðini frá 200 ára talinum e.kr.f., hava skrivað um, hvussu menn í gamla Grikkalandi og Rom vandu sínar kokuvøddar á baðistøðum og í fimleikarhøllum. Grikska orðið gymnasion merkir “at lata fólk gera likamsvenjingar nakin”. Hildið varð, at hesar venjingar at kreppa og hvíla kokubotnin vóru góðar fyri bæði kroppin, sexlív og andslívið, ja, vóru enntá við til at leingja lívið. Styrkivenjing til kokubotnin er “fitness” til kynslívið. Nøkur heilt ítøkilig dømi, har venjingar við kokubotninum kunnu gagna monnum: Hevur ein trupulleikar av at fáa avgongu ov tíðliga, kann ein orsøk vera, at kokubotnurin er ov yvirspentur. Og tá ræður í venjingum meira um at fáa vøddarnar linkaðar. Og eru vøddarnir hinvegin ov linir, kann tað ávirka móguleikan at fáa standing. Ein sunnur og smidligur kokubotnur hjá kvinnum er við til at gera skeiðina liðiliga og broytiliga. Er kokubotnurin sunnur, kann skeiðin broyta seg eftir, hvønn partnara hon hevur. Hon lagar seg eftir og fevnir – uttan mun til stódd og snið. At venja sín kokubotn hvønn dag er ein góður vani, ein kann venja hvar og nær sum helst. Tað krevur hvørki skógvar ella flottar rennibuksur. Góða venjing :)