VI‹MERKINGAR

Altjó›a diabetisdagur í dag:

Høvu›sdentur á lívsstíl

Diabetesfelag Føroya
Tí›indaskriv

Tann 14. novembur er altjó›a diabetesdagur, og ver›ur gjørt vart vi› henda dag kring allan heimin. Í ár ver›ur høvu›sdenturin lagdur á sukursjúku og lívsstíl, tí broytingar í lívsháttinum fáa stóra skuld fyri ta ógvusligu øking í hesi sjúku. Henda øking sæst kring allan heimin, og alt bendir á, at økingin ver›ur enn ógvusligari í framtí›ini.

Tali› á teimum, sum fáa sukursjúku, veksur skjótt. Í 1985 høvdu 30 milliónir fólk í heiminum sukursjúku. Í 1998 var tali› økt til 143 milliónir, og væntandi hava 300 milliónir fólk sukursjúku innan ár 2025. Ta› vil siga ein 10-falding uppá 40 ár.

Hvør er so orsøkin til hesa øking? Fyrst og fremst er ein orsøk ta› økta fólkatali› í heiminum, men eisini ósunnur matur, vit viga ov nógv, vit sita ov nógv still og eru ov bangin fyri at røra okkum, eru orsøkir til hesa ógvusligu øking.

Kring allan heim broytast kostvanar og lívsstílur hjá fólki, og harvi› økist vandin at fáa sukursjúku skjótt, og harvi› eisini vandin fyri teimum lívshættisligu fylgisjúkum, sum ofta koma í kjalarvørrinum á sukursjúku.

Altjó›a Diabetesfelagi›, IDF, hevur gjørt eina ætlan í f‡ra punktum um lívsstíl. Royna vit at fylgja hesum rá›um, kann hetta føra til ein sunnari lívsstíl. Hetta eru gó› lívsrá›, eisini um tú ikki hevur sukursjúku.

1. Eti› fjølbroytt

At eta fjølbroyttan mat, har dagliga ver›ur eti› frukt og grønmeti, hjálpir at halda bló›sukri› regluligt og at halda vektina. Fólk, sum hava sukursjúku, hava sama tørv fyri mati sum onnur, og øll hava gott av fjølbroyttum kosti.

2. Røri› tykkum meira

At røra seg meira hjálpir at halda kroppin í form. Rør›sla brennir kaloriir, minkar um feitti› í kroppinum og økir um vøddarnar. Rør›sla minkar bló›sukri›, júst sum insulin ger, og hjálpir kroppinum at brenna sukri› betur.

3. Spyr eftir gó›um heilsuuppl‡singum

Insulin minkar bló›sukri›. Um tú hoyrir til bólkin, sum dagliga fær insulin ella tekur tablettir fyri sukursjúku, so hevur tú brúk fyri regluligum bló›sukurkontrolli›, og tá er eisini umrá›andi at fá gó› medicinsk rá›, so kroppurin sjálvur kann hjálpa til.

4. Eitt gott socialt lív

Eitt gott socialt lív, har tú bæ›i gevur tær tí› at taka tær av løttum, men eisini at røra teg saman vi› familju ella vinum, minkar um vandan fyri strongd og harvi› eisini vandin fyri at fáa sukursjúku.

Minst til, heilsa tín er í tínum egnu hondum.

Til allar borgarir í Sjóvar sókn

Ringur er fuglur, i› drítur í rei›ur sítt

Henry Jarnskor

Øll eru vit gó› vi› heimbygdina og vilja gera okkara besta fyri at tryggja henni frambur› og trivna.

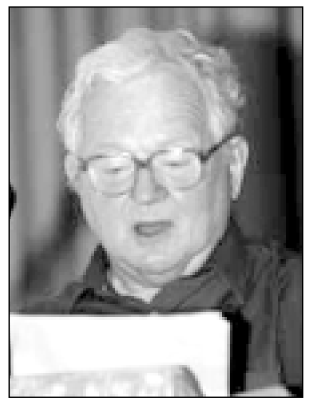
Vit eru tó ymisk av lyndi og sannføring og síggja tí ørvísi upp á, hvussu ra›festingarnar eiga at vera. Munur er eisini á, um vit eru í fer› vi› at rigga til, ella um vit eru í fer› vi› at rigga av.

Víst ver›a á tørvin á barnagør›um og ellisheimum um alt landi›, og sjálvandi eru øll samd um, at tørvurin er stórur. Ta› er bara so, at stovnar hava lyndi til at ver›a mi›savnandi, og tí ver›a persónar at flytast úr heimliga umhvørvinum. Bygdin er fyri einum missi og trivna›urin hjá vi›komandi er ikki hin sami.

Nærumhvørvi› eigur at ra›festast so ovaliga sum gjørligt.

Sjálvandi skula børnini ansast, men hví í einum gar›i í sta›in fyri í einum heimi? Dagrøktarmammurnar eiga eina stóra tøkk uppiborna. Tær gera eitt gott arbei›i og eru gó›ar vi› børnini. Hvat hevur meira at t‡›a: pedagogikkurin ella kærleiki? Eg eri ikki í iva, og tí haldi eg, at vit eiga at ví›ka um dagrøktina. Sjálvandi er ta› okkara skylda, at taka okkum av teimun gomlu, men vit eiga at vir›a teirra ynski um, at ver›a verandi heima so leingi sum gjørligt. Tí eiga vit at streingja á, at heimahjálpin ver›ur betra› og økt, og tilbo› um ney›uppkall til døgnvakt gerst veruleiki hjá øllum, i› hava hendan tørv. Her er eisini ein tøkk uppá sítt pláss, og hon er ikki minni enn hin fyrra, tí heimarøktirnar hava eitt ofta stravi› og ótakksamt arbei›i. Vit eiga at geva teimun tær sømdir og umstø›ur, i› tær hava uppiborna til frama fyri teimun gomlu og óhjálpnu. Føst reglulig læknavi›tala eigur at vera› so nær brúkaranum sum gjørligt. Ta› er tildømis eingin meining í at fólk av Selatra› noy›ist at koyra heilt til Strendur til eina vanliga vi›talu.

Vit eiga eisini at vera í heimbygdini. At vera einsamallur er ringt, men ringast er einsemi í fremmandum umhvørvi saman vi› fremmandum fólki.



Vit eru gó› vi› nærumhvørvi, men ikki altí› gera vit nóg miki›, vi› at halda ta› vi› líka, og enn minni vi› at frí›ka um ta›. Gomul vir›ir fortapast. Vit ganga dagliga framvi›, men ansa teimum ikki, tí tey eru ein partur av heildarmyndini. Fjør›an er løgd undir asfalt. Vit hava gó›ar vegir fyri ney›ini, men vit eiga eisini at sleppa trygg tvørtur um teir, og í ávísum stø›um kanska heldur undir teir. Sum til dømis vi› Pensionistahúsinum í Heygstø› og bátahilin vi› Sjógv, har ta› einasta rætta hev›i veri› at gjørt eina vegsmogu. Vegager›in hevur ført vi› sær, at serstaka umhvørvi vi› Sjógv er um gjørligt blivi› enn meira serstakt. Vit hava fingi› ein poll, og vi› honum og økinum uttanum, eiga vit eina perlu.

Spurningurin er um vit Duga at hanfara, lívga og røkja hana.

"Tey liva í land byggja", men tey, i› fara, eiga at fara vi› vitanini um eina vir›iliga fráfer›, tí eiga vit at s‡na teimun hesa vir›ing vi› at bygja eitt kapell á økinum vi› kirkjuna.

Ítrotturin er frammalaga í bygdini, og eiga vit altí› at ver›a í var›haldi, solei›is at hann altí› hevur gó› kor, og arbei›a fyri framhaldandi menning. Í ítrottinum finna tey ungu samanhald og trivna, i› er so avgerandi fyri samleikan.

Ta› er líka skeift hjá einari kommunu at skylda pening, sum at eiga hann á bók. Arbei›ast eigur at ver›a eftir einari ra›festari ætlan, solei›is at skattakrónurnar koma øllum borgarum tilgó›ar.

Vit eru hvørki ein gloymd ella goymd kommuna. Vit eru ein kommuna í vøkstri, og alt í veksur, skal hava gó›ar gró›arumstø›ur. Tit VELJA tey, i› koma at hava ta› avgerandi or›i› hvussu og hvar vit fara.

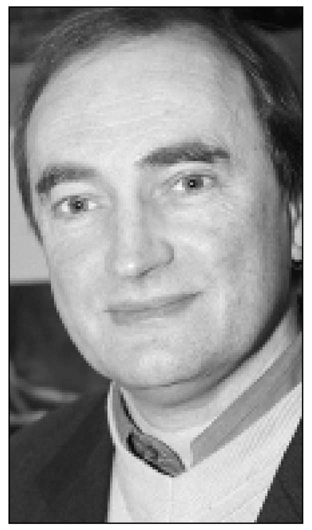
Misti landsst‡risma›urin tamarhaldi› á tí innara svínhundinum?

Hans Pauli Strøm,
javna›artingma›ur

Landsst‡risma›urin Torbjørn Jacobsen hevur í Dimmu leygardagin 4. nov. eina politiska grein vi› tí veruleikafjara heitinum: "Republikkin er í eygsjón". Hetta er 2 dagar eftir at Tjó›veldisflokkurin gjørdi sítt søguliga knæfall fyri heimast‡risskipanini, so sum landsst‡ri› bo›a›i frá á tí›indafundinum 2. nov. um ta n‡ggju fullveldiskósina eftir tí gamla stig-fyri-stig politikkinum.

Eg ógva›ist vi›, tái› eg las hesi beisku og illgitandi or›ini hjá okkara landsst‡rismanni í mentamálum, og havi sí›ani hvønn dag vænta›, at onkur fór at tala at. Ta› hevur ikki veri›. Men ta› skal so ikki.sleppa at standa uttan aftursvar, at ein av landsins kosnu monnum, einntá ein av fólksins hægstu tænarum, beinlei›is sk‡rir ta hálvu tjó›ina fyri skutilsveinar hjá útlendskum valdi.

Í tí fyrsta brotinum í greinini skrivar hann um "tann politiska ríkisovastan



í eindarstatinum Danmark", Nyrup altso. Og heldur so fram í næsta broti: "Hvørjar óná›ir kunnu føroyskir tjó›skaparmenn gera honum, tá slakur helmingur av hjálandafólkinum er hansara svornu lakajar, hansara treytaleysu vi›spælarar?"

Tann "slaki helmingurin av hjálandafólkinum" - er ta› øll tey nógvu, í veruleikanum tann størsti parturin av tjó›ini, sum n‡tir sín demokratiska rætt til at hava eina a›ra hugsan um framtí›arstø›u Føroya, enn Torbjørn Jacobsen og hansara fólk ?

Eg haldi ta› er ógviliga álvarsligt, at sjálvur landsst‡risma›urin í mentamálum – og hann er landsst‡risma›ur, umbo› og tænari fyri alt Føroya fólk – vi› reinum or›um sigur, at helvtin av tjó›ini er fíggindans lakajar – nei ikki bara lakajar, men fíggindans "svornu lakajar, hansara treytaleysu vi›spælarar" !!!

Er Torbjørn Jacobsen fullkomiliga farin frá vitinum at slongja slíka ákæru í skonina á teirri hálvu tjó›? Ella skal ta› vera hansara ískoyti til politisku mentanina her á landi, at ein landsst‡risma›ur kann skíra ta hálvu tjó›ina yvir ein kamb sum svornir skutilsveinar hjá útlendskum yvirvaldi?

Í greinini skrivar landsst‡risma›urin um samanbrestin á Christiansborg millum "føroyskar frælsisstrí›smenn" og "politiska ríkisovastan" Nyrup, at "hansara innari svínhundur av álvara kom í ljósmála". Ta› sigst at djúpt í flestu okkara b‡r ein slíkur innari svínhundur. Tann fyrra helvtin av teirri stuttu greinini hjá landsst‡rismanninum fær ein at spyrja seg sjálvan, um okkara landsst‡risma›ur í mentamálum ikki her misti teymarnar á sínum egna innara svínhundi.

Ta› er í hvussu so er ongin ivi um, at slík skriving sum henda hjá landsst‡rismanninum í mentamálum, ónd og illgitandi, appellerar til tann innara svínhundin í hesum ørvitisknokkunum, sum vit oftari og oftari hava sæ› í blø›unum hesi sí›stu tvey árini, vi› ágangandi persónligum álopum, brigsli og skuldsetingum móti politiskum fíggindum, um landasvik og anna› líkt og ólíkt.

Í veruleikanum er ta› ikki ov nógv kravt, at landsst‡risma›urin í mentamálum gekk í seg sjálvan og seg›i frá, at hann vi› slíkari grovari skuldseting móti teirri hálvu tjó›ini var lopin framav, og ba› um umbering.

VI‹MERKINGAR

Javna›arflokkurin í Klaksvíkar b‡rá› - eitt sterkt alternativ

Torleif Sigur›son og Ey›gunn Samuelsen,
b‡rá›slimir og valevni Javna›arfloksins

Undirrita›u valevni, Torleif Sigur›son og Ey›gunn Samuelsen, hava umbo›a› Javna›arflokkin í Klaksvíkar B‡rá› ávikavist 8 og 4 tey seinastu árini. Vit meta ta› vera sera umrá›andi, at Javna›arflokkurin ver›ur væl umbo›a›ur í b‡ra›num komandi f‡ra árini. Ta› er ein styrki at kunna arbei›a mi›víst fyri at røkka úrslit uttan mun til, um ein er í samgongu ella í andstø›u. Sum partur av b‡rá›num hava vit veri› vi› til at arbei›a fyri b‡num øll hesi seinastu árini, og av málum, sum væl álei›is er komi› vi› seinastu f‡ra árini, kunnu nevnast:

Kommunuskuldin. Her spardi kommunan 3 mill. kr. um ári› í avdráttum vi› n‡ggju loysnini. Ta› er eingin loyna, at vit í andstø›u skora›u hart á fyri at fá hesa loysnina vi› Landsbankanum og Nor›oyar Sparikassa samtykta.

Barnaansingin. Útvega›ar eru meira enn 100% øking í ansingarplássum, hetta er ikki so líti›, tá i› hugsa› ver›ur um, at nærum onki er hent á hesum øki í fleiri b‡rá›sstur.

Vit meta ta› vera av alstórum t‡dningi, at bæ›i kynini eru umbo›a› í b‡rá›num, hetta ger, at vit fáa javnvág í tær avger›ir, sum ver›a tiknar.

Ver›a vit vald aftur í b‡rá›i› komandi skei› fara vit at leggja okkum eftir: at tryggja, at skynsemi valdar, tá i› ta› kemur til at n‡ta skattaborgarans pening. Vinnan skal hava gó›ar karmar at virka undir, so hon kann møta komandi avbjó›ingum vi› fastum sambandi. Vit vilja framvegis borga fyri, at sjálvsøgd mál, sum ein gó›ur skúli, barnaansing til øll og trivna›ur, eisini fyri tey eldru, ver›ur sett fremst í einum komandi b‡rá›. Hetta vi› trivna›inum hevur eisini alstóran t‡dning,

um vit skulu gera ta› áhugavert hjá vinnuni at virka í Klaksvík.

Ta› er vón okkara, at Javna›arflokkurin kemur so sterkur í b‡rá›i›, at vit ver›a vi› til at mynda komandi samgongu. Vit javna›arfólk trívast best í samgongu, sum ta› ofta ver›ur sagt. Tí vilja vit gera ta›, i› vit kunnu, fyri at fáa ávirkan, men ta› ver›ur ikki fyri einhvønn prís. Fáa vit borgan fyri, at komandi samgonga vil reka ein tryggan fíggjarpolitik og vil ra›festa trivna›in, so eru vit vi›.

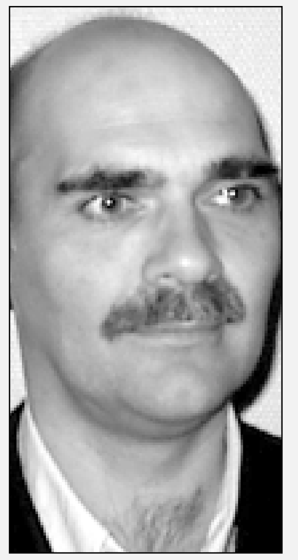
Hvat komandi meiriluta í Klaksvíkar B‡rá› vi›víkur, so tora og vilja vit taka á okkum allar avbjó›ingar og meta okkum eisini skikka› til tess. Vit fara til val uppá at fáa so stóra ávirkan, sum til ber.

Tvøroyri - ta› ber til

Páll Michelsen
Valevni javna›arfloksins á Tvøroyri.

Lesur tú blø›ini varnast tú skjótt, at ein av høvu›strupulleikunum í teimum størru kommununum er ansingarmøguleikar til børn. Mi›vísi politikkurin, sum Ásla Jespersen, sála, sló›a›i fyri á hesum øki, hevur bori› frukt, solei›is, at okur í dag kunnu bjó›a øllum barnafamiljum í kommununi gó›a barnaansing antin í barnagar›i ella dagrøkt.

Tá i› børnini eru komin í skúlaaldur hava okur nakrar av teimum bestu karmunum at bjó›a teimum. Eitt vælútbygt skúlaverk vi› gó›um møguleikum hjá næmingunum til at mennast. Ta› er ikki ov nógv sagt, at tá i› ta› kemur til at skapa gó›ar karmar fyri einum gó›um undirvísingarverki, so hevur okra kommuna gingi› á odda. Hetta kemst sjálvandi av, at ein av grundhugsanunum í javna›arhugsjónini er jú, at okur skulu hava eitt vælútbúgvi› fólk, og at øll skulu hava somu møguleikar til at nema sær kunnleika, óansæ› stætt og f‡ggjarligu møguleikar foreldranna. Saman vi› ynskinum um arbei›i til allar hendur er eitt av høvu›smálum okra, ein gó› útbúgvingarskipan vi› somu møguleikum til øll, óansæ› stætt. Ta› er gle›iligt at ásanna›, at stórt sæ› allir flokkar í dag hava tiki› hesa hugsan til sín, men vandi er í hvørjari vælfer›.



Solei›is eisini her. Tí fara okur at standa á odda fyri at geva fólkaskúlanum bestu umstø›ur at arbei›a undir, solei›is at øll okra børn hava somu møguleikar til lærdóm og útbúgving.

Eisini vita okur, at tann menning i› ver›ur á sta›num byggir á ta›, tey undanfarnu ættarli›ini hava strí›st og knógva› fyri. Teimum, i› hava búleika her á sta›num og lagt lunnar undir ta› stø›i› vit hava i dag, vilja vit veita gó› kor nú teirra arbei›sorka er farin at vikna. Arbei›ast má fram í móti at eldrarøktin og umstø›urnar hjá teimum eldru gerast betur. Javna›arflokkurin vil altí› standa sum tann flokkur, i› vil tryggja teimum eldru gó› kor. Sum valevni javna›arfloksins fari eg at streingja á, at arbei›i heldur fram at útvega teimum eldru lættastu og bestu liviumstø›ur.

Skattaprocenti› á Tvøroyri

Heri Mortensen
b‡rá›slimur valevni fyri javna›arflokkin

Aftan 16 ára borgarligt st‡ri á Tvøroyri, er ta› sum øllum føringum, og serliga borgarum á Tvøroyri, kunnugt, er kommunan í stórum fíggjarligum trupulleikum, og er hetta sjálvandi orsøkin til at vit øll mugu knógva undir einum av landsins størstu skattaby›rum.

Tvøroyrar kommuna hevur í dag eina samla›a skuld uppá ca. 140 mill. kr, og um vit fáa ta› leingi umrøddu saneringina úr kreppulánsgrunninum, ver›ur samla›a skuldin ca. 110 mill. kr.

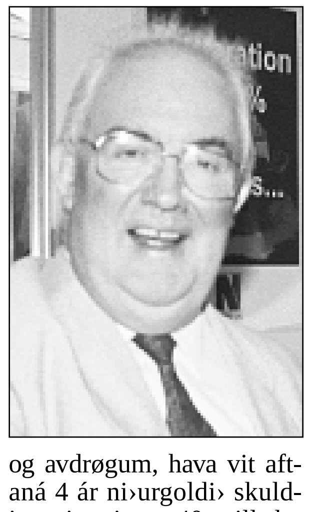
Tann fíggingin, i› fást kann av hesum 110 mill. kr. ver›ur solei›is, at vit koma at gjalda ca. 15,5 mill.kr. í rentum og avdrøgum um ári›, tey komandi fimm árini.

Samla›u skattainntøkurnar fyri 2001 eru mettar at blíva ca. 39.3 mill. kr. og um vit beinanvegin draga tær 15,5 mill. kr. frá, eru 23,8 mill. kr eftir til rakstur av kommununi.

Tá i› ein so veit, at raksturin í 2000 ver›ur ca. 25 mill. kr. altso 1,2 mill.kr. meira enn til eru, ja so dugir hvørt smábarn at síggja, at her má gerast okkurt munagott í komandi tí›um.

Og hvat er so uppskriftin?, jú, hon er sparing, sparing og aftur sparing.

Gjalda vit hesar 15.5 mill. kr. um ári› í rentum



og avdrøgum, hava vit aftaná 4 ár ni›urgoldi› skuldina vi› minnst 40 mill. kr. ja, kannska meira, um skattainntøkurnar veksa, sum tær hava gjørt tey seinastu árini. Um vit aftaná 4 ár hava ni›urgoldi› skuldina til 60 — 70 mill. kr. er í lagi at seta skattaprocenti› munagott ni›ur. Sjálvandi kann hetta eisini gerast so vi› og vi› gjøgnum tey komandi árini.

At skattaprocenti› so skjótt sum gjørligt ver›ur sett munandi ni›ur er einasta loysnin uppá frambur› og virkni her á Tvøroyri. Vi so høgum skattaprocenti sum nú, er eingin hugsingur um at fáa ung fólk at flyta til Tvøroyrar og seta á stovn virksemi, men fer skatturin ni›ur er eingin foring, tí vit hava Grundøkir, barnaansing til øll sum hava ta› fyri ney›uni, eisini hava vit frítí›arskúla á Tvøroyri, og mangt anna›, so her er eingin foring hjá ungum, at slá›a seg ni›ur, tí skattaprocenti› skulu vit hava ni›ur.

Trygd og trivni

Hervør Eidesgaard,
valevni Javna›arfloksins til b‡rá›svali› á Tvøroyri

Gó›u borgarar í Tvøroyrar kommunu

Aftaná at hava játta› at ver›a valevni á Javna›arlistanum til komandi b‡rá›sval, havi eg hugsa›, hvat kundi veri› framt av ábótum í kommununi, okkum borgarum til gagns, vælvitandi, at vit hava eina tyngjandi kommunuskuld, i› fer vi› mestu fíggjarorkuni komandi árini.

Ta› eru nú 14 ár, sí›an eg og familja mín valdu at búsetast her á plássinum. Vit fullu skjótt til. Her búgva blí› og fyrikomandi fólk, og her eru karmar, i› gera ta› liviligt og fáa fólk at trívast á sta›num.

Hóast hetta er okkurt, i› kundi veri› betri, og vil eg her nevna nøkur dømi, i› arbeitt kundi veri› vi› í samband vi› trygd og trivna á plássinum, um tit skuldu víst mær ta› álit at valt meg í b‡rá›i›.

o Trygg fer›slu- og gonguvi›urskifti.

o Or›a ein grei›an barna, ungdóms- og eldrapolitikk

o Náttarbuss til tey ungu, møguliga í samstarv vi› a›rar kommunir í oynni.

o Eitt sta› til ungdómin, tá tey ikki eru til ítrótt, ungdómsmøti ella í dansi. Børnini eru ta› besta vit eiga, tí mugu vit eisini bjó›a teimum ta› besta, vit kunnu.

o Tættari samband vi› borgaran, so vit í felag finna útav møguligum tørvi ella ábótum. Eitt nú vi›víkjandi eldrarøkt. Tey eldru hava givi› okkum ta›, vit byggja á.

o Kommunalir bygningar eiga at vera atkomiligir fyri øllum borgarum.

o Ra›festing av íløgum og åbøtum møguliga vi› eini langtí›arætlan.

o Grundstykki til rímiligan prís eiga at vera tøk til uppvaksandi ættarli›i›, tilflytarar og virki.

o Hugna um mi›b‡in, so felags tiltøk kunnu fáa røttu karmar.

o Kommunan má framhaldandi taka stig til at minka um dálkingarvandan, her hugsi eg serliga um "Agenda 21", i› er ein altjó›a sáttmáli, har hugsa› ver›ur um at minka dálkingina bæ›i í náttúruni og av tilfeinginum

Gott val