

## NØVN Í VIKUNI

Telefon 341800 - Fax 341801 - Fartelefon 216135  
e-mail: maggi@sosialurin.fo

Á hesum síðum bera vit tíðindi um merkisdagar, so sum rundar  
føðingardagar, brúdleyps dagar, starvssetanir o.t.

## Sámal J. Mikines

Úr havsbrúnni  
rísa penslastrok  
um oyggjar og fjøll -  
í morgun - og kvøldroða -  
í sólarljósi,  
í brimi og doðaveðri  
um Vágalandið  
og Mykines.

Litir renna  
í havbláum sjónum  
av oljurivnum,  
marinbláum litkornum,  
ið liva í runi  
um svartar tangabroddar -  
í hulisligum út- og innsúði -  
í stórum gjáum,  
við gráan klett  
og um flúr og sker  
í litrikari heimaverð.

Í skýlofti høgum  
er ljóst, blágrønt endurskin -  
har ein skapandi mannahond  
hefur fest seg í ein ælaboga,  
ið berjist við  
hav og himmal  
í sjógrønum skúmvatni,  
sum dettur av  
gjarvaksnari fjørurond  
í landbrimi -  
um tæraskógv  
við sjóvarklett.

Í smædnum inniljósi  
liggja deyð fólk í kistum  
og hyggja inn í  
eina tómoygda verð  
í myrkum strokum.

Úr lítlum gluggakarmi,  
kinir endurskin  
livandi, dökkittar kroppar  
úr berligum brósti -  
í dimmgrønum  
svørtum, fálittum  
endurskinið  
um eygnahvarm  
og deyðmøddar,  
slitnar, samanlagdar mannahendur.

Her eru eygu Mikinesar -  
hansara sál og ond  
í penslastrokum  
um fólk og havsins rendur -  
í dimmbláari havvond,  
ið speglast aftur  
undir eygnahvarmum  
í manslýsingum  
av kvinnum og monnum.

Grønar og gular torvur  
liggja og hálsfevnast  
í brøttum liðum og skorðum  
og teska vág  
til kriahvít havskýggi  
í einari endurføðing  
undan hansara penslabørnum,  
sum rista út farvukorn á  
avsettan teig.

Turra, litfagra oljugrasið  
verður borið inn í mannagluggar,  
barnaeygu og víðu veröld -  
rakað saman av penslarívum Mikinesar  
til ævigar tíðir.



Gunnvá Zachariasen, vøddamýkjari:

## Eitt tilboð til fyribyrging og trivna

**Gunnvá Zachariasen  
vøddamýkjari í  
Havn bjóðar seg  
í hesum døgum  
fram við at koma  
út á arbeiðspláss og  
dagsstovnar sum  
vøddamýkjari**

## VØDDAMÝKING

Í dagsins samfelagi eru tað  
nógv, sum t.d. stríðast við  
strongd, spenningshøvudpinu,  
troyttleika, veika immunverju,  
spenningar í kroppinum, høgt  
blóðtrýst og aðrar smásjúkur,  
sum mangan hópa seg upp og  
gerast veruligar sjúkur.

Hetta eru mangan smá-  
skavankir, sum arbeiðs-  
plássíð kann vera orsök  
til, eitt nú við langum  
arbeiðstíðum, tíðartrýsti,  
statiskum arbeiði framman  
fyri telduni, músaskaðar,  
langtíðar belastningar o.s.fr  
Fyrir tókan noyðist at gjalda  
við avloysarum og mangan  
útbrendum starvsfólkum.  
Nógvar av hesum sjúkum  
kunnu við vøddaviðgerð  
fækkast ella fáast heilt burtur,  
sigur Gunnvá Zachariasen  
vøddamýkjari.

## Starvsfólkarøkt

Kanningar og royndir vísa,  
at talið á sjúkradøgum  
minkar, um hond verður  
tikið um hesar trupulleikar í  
góðari tíð. At hugsað verður  
fyrirbyrgjandi, bæði til gleði  
fyri leiðsluna og starvsfólkið.  
Fyrir munir av vøddamýking  
á arbeiðsplássinum verða  
m.a. minni strongd í dagliga  
arbeiðnum, færri sjúkradagar,  
færri vøddaspenningar og  
vøddapína, minni spenn-  
ingshøvudpína, meira



Gunnvá Zachariasen, vøddamýkjari:

Mynd: Jens Kristian Vang

yvirskot, meira effektiva  
arbeiðsmegi, og ikki minst glað  
og nøgd arbeiðsfólk, og eitt  
positivt arbeiðsumhvørvi.

Hetta kemur undir  
starvsfólkarøkt, og vísir  
at arbeiðsplássíð brýggjar  
seg um heilsuna hjá starvs-  
fólkunum. Nakað, sum  
bæði leiðsla og arbeiðsfólki  
fáa gleði av, og upp á longri  
sikt skapar hetta stórri  
figgarligan vinning fyri  
fyrir tókuna, sigur Gunnvá,  
sum skraddaraseymar eina  
samstarvsavtalu við fyrir-  
tøkurnar.

Gunnvá hevur tikið

vøddamýkjaraútbúgving  
(massør) á Axelsons Institut í  
Keypmannahavn, ið er størsti  
og elsti vøddamýkjaraskúlin  
í Norðurlondum.

Hetta slagi av vøddamýk-  
ing kallast vanlig klass-  
isk fysiurgisk massaga og  
lýkur allar treytir frá mynd-  
ugleikum í Danmark um  
tímatil í teori og praktik.  
Axelsons er limur í SAB  
(Sammenslutningen for  
Alternative Behandlere).  
Hon endaði sína útbúgving  
við próvtøku í anatomi, fysio-  
logi og viðgerð, við lækna  
sum próvdómara.

Harumframt hevur hon fyra  
ára sjónleikaraútbúgving frá  
Statens Teaterskole í Keyp-  
mannahavn: Seinastu fimm  
árin hevur hon arbeitt sum  
freelance yrkissjónleikari,  
umframt at hon mangan  
hevur hildið skeið í rødd,  
rørslu og drama og hevur  
royndir við at arbeiða við  
fólki. Gunnvá var eisini  
við í teimum fyrstu Pipar  
& Salt sendingunum hjá  
sjónvarpinum og sjón-  
leikinum Ginu Søgur.

Meira fæst at vita við at  
venda sær til: gunnvaz@  
gmail.com.

## Mentan og vinnulív mótast í Ribarhúsi

## TÍÐINDASKRIV

Fuglafjarðar Heimavirkis-  
felag og Kunningarstovan  
í Fuglafirði bjóða til  
pallborðsfund í Ribarhúsi  
týskvøldið 28. februar 2006  
kl. 19.00, har evnið “Mentan  
og Vinnulív mótast” verður  
tikið upp til kjak.

Jóhanna á Bergi, söluleið-  
ari hjá J.F.K. leggur fyri. Við  
pallborðið sita: Helgi Fossadal,  
stjóri á Listasavni Føroya,  
Jógvan Ósá, sjónleikari,  
Jóhan E. Simonsen, stjóri  
á Faroe Jet, Peter S. Holm,  
stjóri á Kaupthing, Randi í

Jógvanstovu, arbeiðskvinna,  
og Uni Næs, prestur.

Umframt kjak verður eisini  
tónleikur, listaframsýning,  
kaffi og vaflur.

Í lötuni hanga hugvekj-  
andi málningar hjá Hilmari  
Højgaard á hvítu brettunum.  
Húsið er opið frá kl.  
18.30.

Ribarhús og Piddasahandil  
er ein livandi varði frá farnari  
tíð. Ein miðdepil, har handlar,  
vinnulív og peningastovnar  
eru næstu grannar, og har  
vit gera okkum hugsanir um  
framtíðina.

