

VIÐMERKINGAR

SAMBAND
EIRIKUR LINDENSKOV
EIRIKUR@SOSIALURIN.FO
TLF 341800

Musikkundirvísing virðismikil íløga

Tað er greið tala og einki uttanumtos, tá fakfelagið hjá musikk lærarum í Føroyum í hesum døgum heitir á fólk um at skriva undir lista, sum liggur frammi á almennum støðum. Musikk lærarafelag Føroya sigur í lýsing í blaðnum, at bygðabørn fáa skjótt onga musikkundirvísing, tí mynguleikarnir spæla falskt. Og víðari verður sagt, at myndugleikarnir floyta á bygdirnar, meðan tað gongur strúkandi í Havn og á stórplássum.

Orsökina til hesa óhaldbaru støðu er tann, at myndugleikarnir uttan nakra fráboðan hava strikað avtalu, har musikk lærarar, sum ferðast kring landið at undirvísa, fáa tímapening, sum eisini er partur av sáttmála. Avleiðingin av hesum er, at musikk lærarar leita sær arbeiði í miðsteðarøkinum heldur enn á bygð. Tí fáa bygðarbørn skjótt onga musikkundirvísing.

Tað er fyri at mótmæla hesum, at foreldur at musikk skúlanæmingum nú savna inn undirskriftir. Vit vilja við hesum alment skriva undir, tí vit taka fult og heilt undir við, at eisini børn kring landið fáa musikkundirvísing.

Í hesum tíðin har tað verður fokuserað so nógv uppá keyp og sølu, har ein fyrirøka fyri og onnur eftir verður uppkeypt, har virðið á partabrøvum hækkar alsamt, ja har so nógv snýr seg um pengar, vinning og íløgur, eiga vit so sanniliga eisini at stegða á og spyrja, hvørji onnur virði í samfelagnum vit eiga at geva størri gætur og raðfesta hægri. Eitt av hesum virðum, sum ikki kann gerast upp í pengum, er tann tónleikaundirvísing, sum verður lögð niður í børn okkara. Einki eru vit eitt ríkt og gott nútímans vælferðarsamfelag, um vit ikki skapa umstøður fyri tónleikaundirvísing kring landið.

Í eini tíð har nógv ung hava lætt við at lata seg fanga av vánaligum avbjóðingum, har vandamikil rúsevni gerast alt meira vanlig og har harðskapur og illstøður gerast meira umfevnandi, eiga vit at ásanna týðningin at hava tilboð til børn og ung, so tey fáa gott í beinið og ein førning, sum kann menna tey víðari gjøgnum lívið. Her man tónleikurin vera eitt av teimum bestu svarunum. Orðini hjá Karl Anton Klein, sála um júst hetta mál standa framvegis so krystallklár fyri okkum. Hann, sum vígdi sítt lív til frama fyri at geva teimum ungu tónleikaundirvísing. Hann, sum aftur og aftur lat mynguleikarnar vita, at tað er ein góð íløga at geva ungdominum góðar tónleikaumstøður, heldur enn at ganga fyri vág og vind á gøtuni.

Við hesum vilja vit bert minna á tann týðning, sum tónleikaundirvísing hevur fyri ikki bert hvønn einstakan men fyri eitt samfelag sum okkara. Og tað er nettupp hetta, sum Musikk lærarafelagið ger vart við. Heldur enn at spara á hesum øki eigur politiski myndugleikin at gera enn størri íløgur her, tí hetta kann geva okkum tvífalt aftur. Latið okkum stuðla musikk lærarunum og foreldrum at musikk skúlanæmingum í hesum.

Sosialurin

Hvør tímir at mussa ein, sum snúsar?

31. mai – Altjóða roykfríur dagur

MARIA OLSEN



Snús luktar illa: Snús ger skaða á tenn og tannkjøt og kann í longdini økja um vandan fyri krabbameini, sukursjúku og ov høgum blóðtrýsti. Í Svøríki økist nýtslan av snúsi millum gentur og ungar kvinnur, sum annars hugsa so nógv um sína útsjónd og heilsu.

Tær gevast at roykja, men byrja at snúsa, tí tað er so kalt at standa uttan-dura við sigarettini. Í dag finst snús í mongum útgávum, onkur serliga til-evnað til gentur og ungar kvinnur so sum leskiligir fruktsmakkir og smáar snøggar snúseskjur, sum eru lættar at hava í veitslu-taskuni.

Tað ræður um at standa saman, so at ung ikki fella fyri hesum.

Tey flestu vita, at royking er vandamikil, men halda ikki at snús er vanda-mikið. Snús er vissuliga minni skaðiligt fyri ein sjálvan, tí at man ikki andar royk niður í lunguni, og er tað eisini minni vandamikið fyri umhvørvið. Men snús er eitt tubbaksevní, sum er vanda-mikið.

Hví byrja ung at snúsa? Tí at tað er “gott”..... tí at tey vilja hava eitt nikotin-kick, ella tí at vinfólkini gera tað?

Tað byrjar oftast í 4. ella 5. flokki, tá ið man er 11-12 ár. Tá verður man for-vitin og heldur, at tað er ein partur av vaksnamanna-verðini. Men um man roynir fyrstu ferð, heldur man sum oftast, at tað er

ekult. Tá man seinri brúkar, tað heldur man seg vera cool.

Hví er tað at snúsa í vøkstri í Svøríki? Tað kann vera, tí at tær ungu kvinnurnar er byrjaðar at roykja á ungum árum og vilja gevast at roykja og fara so at snúsa ístaðin. Men snús er óvirkið sum avvenjing av sigarettum.

Øll fakta fyri teg, sum vilt leggja av at snúsa

Snús er ikki gott avlegg-ingarevni.

Tað finnst nikotinheili-vágur-tyggigummi-plástur-inhalatorar-tablettir og næsapístr, sum geva 10 -15 mg av nikotini um dagin. Meðalsnúsarin fær 10 ferðir so nógv nikotin í seg, t.v.s. 120 -150 mg pr. dag.

Skal ávara ímóti tubbaks-tyggigummi, sum er við at koma fram ymsa staðni sum alternativ til snús í ymsum forrættingum. Vilt tú gevast at snúsa, vel so nikotinheilivág. Tí nikotin-heilivágur er vitenskapiliga kannaður og visir, at hann virkar, og at hann ikki inniheldur nakað krabba-meinselvandi evni.

Sum 20 sigarettir dagliga

Snús er tann tubbaks-formurin, sum inniheldur mest nikotin. Ein prísur er tað sama sum 2 sterkar sigarettir. Meðal snúsarín fær líka nógv nikotin í seg sum ein, ið roykir 20-30 sigarettir dagliga.

Ein snúsari verður í mongum færum skjót-ari vanabundin av nikotini enn roykja. Frágreiðingin er tann, at tá man roykir sigarett gerð nikotini at koncentrátionin í blóðinum ferð upp skjótt og kraftugt. Síðan sjunkar tað seint. Til næsta sigarettin verður roykt. Ein snúsari sum leggur ein prís fær alla

tíðina snús í blóðið seint og javnt – á sama hátt, sum tá man fær dropp á sjúkrahúsinum.

Hjáárinini ganga yvir

Um tann vanabundni snúsarín gevst heilt, sjunkar dopaminið drast-iskt,inntil tað verður normalt. Man far dopamin-brist. Í hesi tíðini fær man tað, sum kallast hjáárin (abstinensir) tunglyndi, tímir onki, svøvntrupul-leikar, rastloysi, irritatióin og óró. Læt ikki abstinenstrupuleikar ræða teg at leggja av at snúsa ella roykja.

Tað gongur yvir. Tvær vikur eftir, at man er givin at fáa nikotin í kroppin, er tann fysiski tørvurin horv-in. Síðani kann tað taka longri tíð at arbeiða við tí psykisku bundinheitini.

Tað vil siga at royna at bróta teir vanarnar, sum eru tengdir at snúsing og royking

Snús stressar kroppin

Tú kanst ikki avstressa við at snúsa. Hjánýruni reagara uppá nikotin við at tømja út stresshormonið adrenalin. Tað ger, at hjartað slær skjótari, blóðtrýstið hækkar og spenningurin í øllum hjartakarsysteminum veksur.

Barnakonur eiga at umganga nikotin fult og heilt. Snúsing kann økja vandan, so at barnið verður føtt ov tíðliga, og at mamm-an fær ov høgt blóðtrýst.

Tenn og tannkjøt verður ikki gott

Snúsar tú?

Lyft tína yvirvørr upp og hygg. Snúsing orsakar nettupp skaðar í munnhol-uni. Vandin fyri krabba-meini er til staðar, tá ið tú snúsar. Tann týpiski skaðin finst meir ella minni hjá øllum snúсарum. Ein grálíg

tjúkk húð á tannkjøtinum.

At krabbamein útviklast í tí skaðdu slímhinnumi er tibetur óvanligt.

Vanligari er tað, at tann-kjøtið minskar, og at tann-rótiin verður ber. Tað er ein óbøtandi skaði. Berir tannhálsar kunnu merkja stikni og pínu og ikki minst vanda fyri karies. Harafturat eru berir tann-hálsar ikki júst snøggir. Hesin vandin fyri snús-skaða inniber ein vanda fyri, at tenninar loysna.

Góð ráð til tín, sum vilt gevast at snúsa

Minka um mongdina av snúsi spakuliga. Nýtir tú posasnús- minka um talið av posum hvønn dag. Um tú nýtir leyst snús-minka um støddina á prísinum.

Minka um tíðina, tú hevur snús í munninum.

Kennist tað tómt í munninum? Být snús-ið um við frukt ella sukur-frítt tyggigummi; smakkir sum piparmynt, lakres og appelsin minka um hungurin.

Fyri at minka um matar-lystin, sum oftast økist, tá man gevst at nýta nikotin er betur at eta frukt, drekka vatn og nyttigar kolhydratir, enn at eta ís og chips og góðgæti.

Fysiskur aktivitetur er góður og hækkar endo-finurnar, sum geva lønir.

Um tú fært ringar abstinensir, tørvar tær møguliga heilivág, sum inniheldur nikotin. Tað finst eisini nikotinfríur heilivágur, sum fæst uppá resept, og sum eitur Zyban. Á Apotekinum fært tú vegleiðing um Nikotin-heilivág.

Umsett úr svenskum tíðarriti.

Sosialurin

Sosialurin

Stovnaður: 1927

Ábyrgdarblaðstjóri: Jan Müller

jan@sosialurin.fo

Blaðstjóri: Eiríkur Lindenskov

eirikur@sosialurin.fo

Redaktiónsleiðari: Kári Mikkelsen

karim@sosialurin.fo

Marknaðardeild: lysing@sosialurin.fo

Jonhard Hammer jonhard@sosialurin.fo

Gudny Langgaard gudny@sosialurin.fo

Birgir Waag Høgnesen birgir@sosialurin.fo

Joan Abrahamsen joan@sosialurin.fo

Bláðfólk:

Áki Bertholdsen aki@sosialurin.fo

Vílmund Jacobsen vilmund@sosialurin.fo

Snorri Brend snorri@sosialurin.fo

Magnus Gunnarsson maggi@sosialurin.fo

Rigmor Dam rigmor@sosialurin.fo

Rólant Waag Dam rolant@sosialurin.fo

Niels Uni Dam nielsuni@sosialurin.fo

Leo Poulsen leo@sosialurin.fo

Dorit Hansen dorit@sosialurin.fo

Eyðun Klakstein eydun@sosialurin.fo

Ítróttur:

Jákup Mørk jakup@sosialurin.fo

Teitur Joensen teitur@sosialurin.fo

Myndamenn:

Álvur Haraldsen alvur@sosialurin.fo

Jens Kristian Vang jensk@sosialurin.fo

Kykmyndir:

Alvin Ellebye Andersen alvin@sosialurin.fo

Sosialurin í Norðoyggjum:

Nólsoyar Pálsgrøta 1, 700 Klaksvík

tel. 458686 fax 458687

e-post: klaksvik@sosialurin.fo

Sosialurin í Suðuroy:

tel. 375364 fax 375464

tel. 228814

e-post: aki@sosialurin.fo

e-post: dagfinn@sosialurin.fo

!!! Haldarar

sum ikki hava fingið blaðið, kunnu ringja til 341818 og boða frá, leygardag tó frá kl. 11.00-13.00

Uppseting/prent:

Uppseting: Sosialurin

Prent: Prentmiðstöðin

Útgevandi:

Sp/rf Sosialurin

Avgreiðsla:

Mán.-frí. 8-16

Tórsgøta 1, 100 Tórshavn

Tel. 341800, Fax 341801

Postadressa:

Postboks 76, 110 Tórshavn

E-mail:

post@sosialurin.fo

lysing@sosialurin.fo

lysingartorg@sosialurin.fo

varp@sosialurin.fo

Blaðið verður prentað mánadag-fríggjadag klokkan 13³⁰

Lýsingar

Freistir:	Tekstlýsingar	Størri lýsingar	Lýsingartorgið	Heilsanir
Mánadagsblaðið	Mán.kl. 10	Frí. kl. 15	Frí. kl. 12	Frí. kl. 12
Týsdagsblaðið	Týs. kl. 10	Mán.kl. 15	Mán.kl. 12	Mán.kl. 12
Mikudagsblaðið	Mik. kl. 10	Týs. kl. 15	Týs. kl. 12	Týs. kl. 12
Hósdagsblaðið	Hós. kl. 10	Mik. kl. 15	Mik. kl. 12	Mik. kl. 12
Fríggjadagsblaðið	Frí. kl. 09	Hós. kl. 15	Hós. kl. 12	Hós. kl. 12

Størri lýsingar, sum nógv arbeiði stendst av, mugu vera inni í góðari tíð og áðrenn ásettu freistir.

Framhjápláss má umbiðjast í góðari tíð.

Stødd:

Ein heil síða í Sosialinum er 254 mm breið og 346 mm í hædd. Breiddin á einum teigi er 39 mm og rúmið millum teigarnar er 4 mm.

Innsent tilfar

Fult navn skal vera undir innsendum tilfari. Innsendar greinar, har blaðleiðsl-an ikki er kunnað um bústað og telefonnummar, verða ikki settar í blaðið.