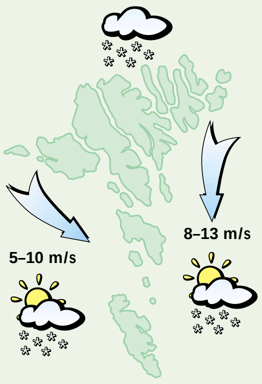
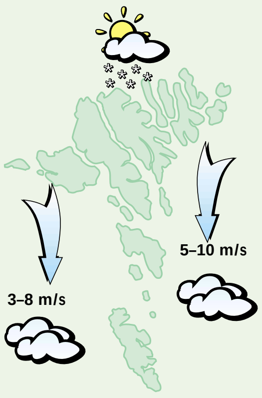
Pensjónistar læra at flenna

VEÐRIÐ

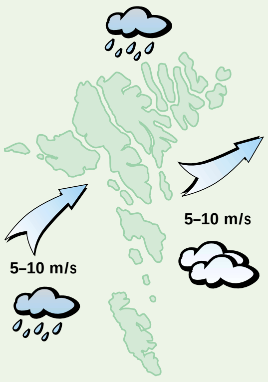
Petur Skeel Jacobsen, veðurfrøðingur greiðir frá um veðrið



Veðrið í dag:
Stívtl andøvsgul upp í ein strúk av norði og útnyrðingi, minkandi út á dagin. Sum frá líður færri kavæl og hitin millum ÷2 og +2 stig. Um náttina í støðum niður í ÷5 stig.



Veðrið hósdagin:
Andøvsgul upp í stívt andøvsgul av norði, sum minkar út á dagin. Skýggjað og okkurt kavaælið. Hitin eitt vet oman fyri frostmarkið.



Veðrið fríggjadagin:
Hann frískar vindin upp í stívt andøvsgul av útsynningi. Skýggjað og regn vestaneftir. Hitin økist til millum 5 og 7 stig.

Veðrið leygardagin og sunnudagin:
Gul til stívt andøvsgul millum sunnan og vestan. Regn ella mjørki av og á. Hitin millum 5 og 7 stig.

At vera pensjónistur, forðar einum ikki fyri at hoppa, gera øvilsir, klappa og - ikki minst - flenna. Triða páskadag varð skipa fyri láturskeiðið fyri pensjónistunum, í Eldratilhaldinum í Tórsgøtu.

LÁTURSKEIÐ
Birita Andreasen

– Hesi fólkini eru simpulthen so yvirfrísk, sigur Vivian Guðmundsson, ið er láturinstruktør. Tað er eisini hon ið skipar fyri, nú pensjónistarnir fyri triðju og seinastu ferð eru á láturskeið.

Læra at flenna

Her læra tey at flenna. Ikki við at hoyra ella siga skemtisøgur, men við at læra at anda og vera avslappaður.

Tá tær skulu byrja, stilla tær seg allar í ein ring, og byrja við at anda og gera nøkur øvilsir. Síðani siga tær sum Uffe Elleman, og latið verður upp fyri látrinum. Eftir tað ganga tær runt og heilsa. Tað verður gjørt við at taka í hondina, og geva hvørjum øðrum látur. Tað má sigast at rigga. Ikki tekur tað langa tíð, fyrr enn rúmið er fylt av látri.

Tá tær hava flent til tær ikki orka meir, fara tær eftir vatngløsunum. Vivian greiðir frá at tað er týdningarmikið at drekka nógv vatn. Tað er júst sum at vera í einum motiónssentriði, tí at kroppurin framkallar sama evni, sigur hon.

– Tá ið man hevur flent í ein minutt, so slappar kroppurin av í 45 minuttir, sigur Vivian.

Sunt og gott

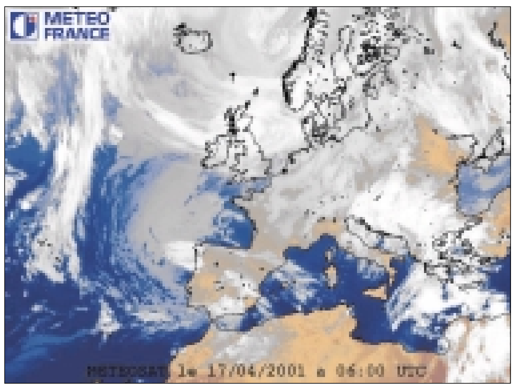
At flenna nógv, er bæði gott fyri likam og sál. Tað hjálpir uppá stress, hjarta og gikt; men omaná tað, so er tað eisini gott fyri eitt nú sjálvsálit og kærleika.

– Látur ger at man opnar seg, og tá fer smæðni av, sigur Vivian. Umfram tað at látur er stytsti vegur millum tvey menniskju, leggur hon aftrat.

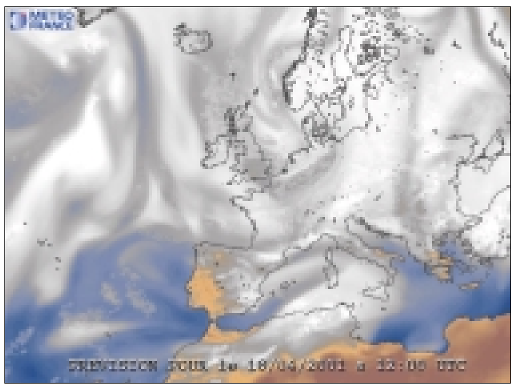
Hitalagið kring knøttin

Illulisat	0
Nuuk	0
Qaqortoq	8
Ammassalik	0
Saint John's	–
Halifax	–
Reykjavík	5
Seyðisfjørður	1
Tórshavn	6
Lerwick	6
Aberdeen	5
London	9
Tromsø	÷2
Bergen	6
Oslo	–
Stokkhólm	7
Keypmannah.	8
Helsinki	5
Moskva	8
Berlin	6
Warzawa	4
Kiev	12
Bukarest	13
Paris	10
Madrid	20
Róm	14
Malorca	18
Athen	17
Malta	16
Tunis	20
Beijing	27
New Dehli	27
Bangkok	36
Jakarta	30
Sydney	27
New York	12
Miami	27
Los Angeles	16
Meksikobýur	–
Panama	28
La Paz	13
Rio de Janeiro	–
Buenos Aires	24

LUFTTRÝSTIÐ

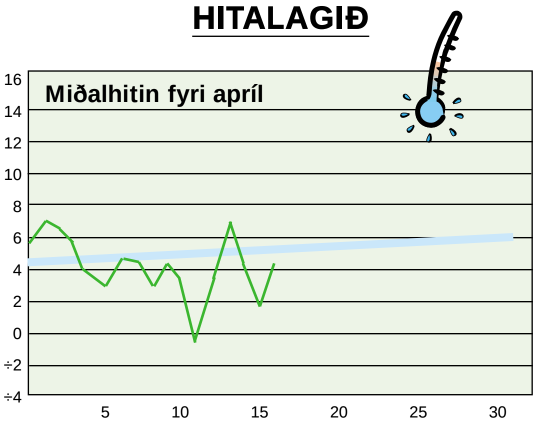


Vestaru megin eitt lágtrýst yvir Norskahavinum rekur køld luft inn yvir Føroyar av útnyrðingi.



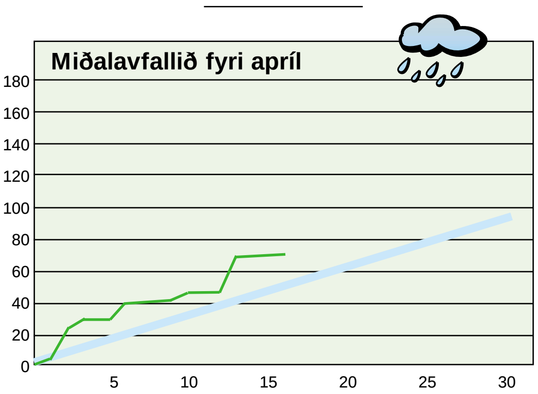
Hósdagin kann roknast við at eitt hátrýst fer fram við Føroyum vestaneftir og í vikuskiftinum nærkast lágtrýst við brúgvaløgum við lýggjari luft av útsynningi.

HITALAGIÐ



Hitalagið mált frá 16/04 kl. 06⁰⁰–17/04 kl. 06⁰⁰. Hitin í gjár: 4,4°
Minsti hiti máldur í apríl: ÷9,9° Mesti hiti máldur í apríl: 15,0°

AVFALLIÐ



Avfallið: <0,1 mm – mált frá 16/04 kl. 06⁰⁰–17/04 kl. 06⁰⁰
Avfallið higartil í apríl: 71,4 mm

VESTFALLSKYRRINDI

15. apríl: Seinna kvarter
17. apríl: Mánin longst frá jørðini
23. apríl: Tendring

Kelda. Álmanakkin 2001

Dagur	Suðuroyar-/Vágafirði fp.	sp.	Skúvoyar-/Skopunarfirði fp.	sp.	Hestfirði/Sundalagnum fp.	sp.	Vestmannasundi fp.	sp.	Mykinesfirði fp.	sp.	Nólsoyarfirði fp.	sp.	2 fj. í LS úr Mjóvanesi fp.	sp.	Leirvíksfirði/Haraldssundi fp.	sp.	Kalsoyar-/Svínoyarfirði fp.	sp.	Hvannasundi fp.	sp.	Fugloyarfirði fp.	sp.
17. apr	03.22	15.45	02.22	14.45	02.37	15.00	05.22	17.45	06.22	18.45	01.37	14.00	00.37	13.00	03.37	16.00	04.37	17.00	03.07	15.30	04.22	16.45
18. apr	04.05	16.25	03.05	15.25	03.20	15.40	06.05	18.25	07.05	19.25	02.20	14.40	01.20	13.40	04.20	16.40	05.20	17.40	03.50	16.10	05.05	17.25
19. apr	04.45	17.04	03.45	16.04	04.00	16.19	06.45	19.04	07.45	20.04	03.00	15.19	02.00	14.19	05.00	17.19	06.00	18.19	04.30	16.49	05.45	18.04
20. apr	05.23	17.42	04.23	16.42	04.38	16.57	07.23	19.42	08.23	20.42	03.38	15.57	02.38	14.57	05.38	17.57	06.38	18.57	05.08	17.27	06.23	18.42

www.sosialurin.fo

GEV BLÓÐ