

Hjartans tøk!

ODDMAR
Á STEIG

Til løgtingsfólk og øll tit, ið vóru við at ávirka myndugleikarnar, skulu hava mína hjartans tøk, at tit fingi promillumarkið niður á 0,2.

Eg havi í drúgva tíð heitt á bæði kirkjuligar og verðsligar myndugleikar at fáa promillumarkið so

langt niður sum gjørligt, og Gud havi lov, at tað nú eydnaðist at enda.

Kári á Rógvi, tillukku við dokaraheitinum, nú hevði Gullborg omma verið glað og errin, um hon var á lívi. Men í hesum málinum var tú á skeivari leið. Eg fari at heita á teg at lesa ein vísmann, Sálomon kong: Orðtøkini í halgubók, har er nógur vísdómur at heinta. Og tá ið tú fert í føðingarag í

framtíðini, drekk t.d. te, kaffi, kaka, juice (nógv ymisk sløg og er leskiligt og smakkar væl), men ikki vín og annan sterkan lög, um tú skal koyra bil.

So er bert ein lítil heilsan til Bjørt Samuelsen: Hvørki tú ella nakar annar fær nakað vælsignilsi av at bryggja brennivín ella sterkari øl í Føroyum. Tú byggir ikki land á henda hátt.

Og eisini ein stutt

heilsan til Erling Eidesgaard og starvsfelag tín, vælsignaðir veri tit, finnið tykkum ein annan vinnuveg enn brennivínsvinnuvegin.

Míni bestu ynski fyri land og fólk.

E.S. Nú ræður um at læra seg ikki at drekka.

Linda og flogvøllurin

ÓLI MIKKELSEN

lækni



Herfyri fleyg Linda Andrews aftur og fram yvir Føroyum vegna mjørka í Vágum – eystan fyri var klárt.

Neyvan var eg tann einasti, sum kom at hugsa eitt sindur um flogvallarsøguna. Skjótt er hálv öld liðin síðani kanning í 1960-árunum vísti, at besta pláss til flogvøll var við

Skorhæddina í Eysturoy. Har kunnu tvørbreytir gerast, long breyt eftir røðini. Økið er mitt í Føroyum, vindurin rættuliga javnur osfr.

Øll árin síðani hava okkara góðu politikarar til fánýtis roynt at prógva at Skorhædd er ónýtilig til flogvøll.

Samstundis hava politikarar brúkt nógvan pening og orku til flogvallarprojekt aðrastaðni í landinum, uttan at finna nakað pláss, sum kemur upp á síðuna av Skorhædd. Flogbreytin á Skorhædd

í landnyrðing/útsynning kann vera minst 2000 m long, sum er nóg langt til væl størri flogfær enn Atlantsflog nýtir í dag. Lendið er rættuliga slætt, so ikki krevst nóg til ífyllu.

Ikki so frægt sum eina kostnaðarmeting av hesi flogbreyt havi eg sæð. Tí loyvi eg mær at halda, at henda flogbreyt kundi verið gjørd fyri ta upp-hædd, ið ætlanin er at nýta til leingjan á Vága Floghavn, ja, helst minni um arbeiðið verður samskipað við ætlaðu tunnils-

gerð til Suðurstreymoy, tunnilin sum búskaparlaga loysir seg at gera, og kann figgjast við bummpengum.

Fyri 200 árum síðani vóru ringar tíðir í Føroyum av Napoleonskrignum. Einahandilin var illa fyri og royndi at spara seg úr kreppuni. Beiggi Nólsoyar Páll arbeiði í handlinum tá, hann var tiltikin skilamaður. Ráðini frá honum vóru: *Vit skulu brúka pengarnar, har tað loysir seg – annað má bíða.*

Takið við góðum ráðum, okkara fólkaavaldu.

Rør teg meira – afturfyri fært tú eitt betri og longri lív

Eini 10 góð ár eyka – tað er vinningurin! Hetta er niðurstøðan í nýggjari vísindaritgerð.

Tú fært eitt betri lív, og tú kanst liva longri. Tað fært tú burtur at røra teg regluliga nakrar tímar um vikuna. Hetta er høvuðsúrslitið í nýggjari vísindaritgerð, sum prógvar, at fólk sum regluliga røra seg, iðka motión av einumhvørjum slag, liva upp til 10 ár longri enn tey sum ikki røra seg, og tey eru minni stressað og betri nøgd við lívið. Og so verður sligið fast, at tað er aldrin ov seint at koma ígongd.

Hetta er niðurstøðan av mest víðfevndu fólkaheilsukanning nakrantíð av hesum slagnum. Tað er sonevnda Østerbrokanningin, sum doktararnir Peter Schnohr og Gorm Jensen hava fyriskipað. Kanningin fevnir um 20.000 fólk millum 20 og 93 ár, og er higartil gjørd í fyra umfórum, fyrstu ferð í 1976-78, seinast í 2001-03, og næsta ferð aftur verður í 2011.

Kanningarnar prógva, at reglulig motión er heilsufremjandi og verjir móti hjarta-æðrasjúkum, sukursjúku, krabbameini, lungnasjúkum, lið- og vøddasjúkum, psykososialum trupulleikum o.ø.

Rørsla ella motión – tað kann verða kviklig gongd, renning,

súkkling, bóltspæl, svimjing ella annað líkamsvirkni, har vit brúka vøddarnar og pøsa okkum eitt lítið sindur.

Gagnliga ávirkanin er beinanvegin, t.d. bert við einar 2 tímar um vikuna. Enn betur eru úrslitini við 4 tímum ella meira. Tá vísa úrslitini m.a., at lívið kann longjast við uml. 10 árum.

Eisini um tú kemur seint í lívinum ígongd við at røra teg, fært tú nóg burtúrur. Kanningin vísir t.d., at um fólk í 70-ára aldri økja um teirra líkamsvirkni, frá at spáka spakuliga minni enn 2 tímar um vikuna, til kvikliga gongd (alt eftir førleikanum) meir enn 4 tímar um vikuna, longja tey lívið við 3-4 árum, aftrat munandi betri heilsustøðu og vælveru. Granskarin Peter Schnohr orðar seg sjálvur soleiðis: “Við øðrum orðum: hvørja ferð tey iðka motión í 1 tíma, longja tey lívið við 15 tímum.”

Hvussu ber hetta til? Orsøkin er henda, sigur granskarin: “Motión ávirkar nógvar tættir: motión setir blóðtrýstið niður, økir tað góða HDL-kolesterolið, minskar triclycerid-fitievnið í blóðinum, økir ilt-upptøkuna (konditalið), styrkir hjartavøddarnar, gevur betri hvílipuls, betrar vøddastoffskiftið, minskar hjartarytmuórgv, betrar

blóðtynningina, og betrar sukurstoffskiftið (minkar munandi um vandan fyri diabetes-typa2). Harafturat eru sálarligir vinningar: motión mótvirkar tunglyndi, minskar um angist, gevur minni stress, betri humør, og minni vanda fyri demens, herundir Alzheimer-sjúku”.

Hans Pauli Strøm,
landsstýrismaður

Keldur: Peter Schnohr, “Physical activity in leisure time: impact on mortality. Risks and benefits”, Danish Medical Bulletin 2009;56(11): 40-71. Á netinum ber til at leita undir “Østerbroundersøgelsen”.



Nevndarval í Atlantic Airways

Opið bræv til Jóhan Dahl, landsstýrismann

Í sambandi við nevndarvalið í Atlantic Airways vilja vit her við heita á teg um at koma við eini grundgeving fyri, hví eingin kvinna var millum tey umboðini, sum tú vegna Føroya Landsstýri hevur valt í nevndina.

Á aðalfundinum hjá Atlantic Airways valdi Vinnumálaráðið vegna Føroya Landsstýri fyra fólk í nevndina hjá felagnum. Øll hesi eru mannfólk.

At Vinnumálaráðið bara velur mannfólk í nevndina undrar okkum sera nóg. Serliga tí Vinnumálaráðið, og harvið tú sjálvur, umsitur javnstøðulógina og javnstøðumál, sum skal tryggja javnrættindi millum kynini.

Tá tú í útvarpinum tann 24. apríl vart spurdur um, hví ongin kvinna var millum tykkara umboð í nevndini hjá Atlantic Airways, svaraði tú, at tit høvdu konsentrerað tykkum um at velja tey best kvalifiseraðu fólkin í hasa nevndina.

Vit hoyrdu svarið, men skilja als ikki grundgevingina. Og tí spyrja vit: Hvat eru tað fyri kvalifikatióinir, sum umboðini hjá Landsstýrinum í nevndini hjá Atlantic Airways hava, sum ongin kvinna í landinum (ella í øllum heiminum) hevur?

Hetta tykir okkum at vera ein sera løgin grundgeving, tí her í landinum eru nógvar kvinnur, sum bæði útbúgvingarlaga, fakliga og persónliga eru væl skikkaðar at røkja ein tilíkan nevndarsess. Og tí meta vit tað hava almennan áhuga at fáa at vita, júst hvat hetta eru fyri kvalifikatióinir, sum teir 4 mannlugu nevndarlimirnir hjá landsstýrinum hava, sum ongin kvinna eftir øllum at døma hevur.

Eisini er tað rættuliga løgið, at ongin kvinna í øllum norðurlondum ella øllum heiminum av Vinnumálaráðnum verður mett at vera nóg skikkað til at umboða landsstýrið í nevndini hjá Atlantic Airways. Tað er jú ikki óvanligt at velja útlenskar nevndarlimir í føroyskar nevndir.

Atferðin hjá Vinnumálaráðnum í hesum máli má metast at vera í stríð við andan í grein 8 í javnstøðulógini, har allar nevndir, ráð, umboð og líknandi, sum fyrisingarvaldið útnevni, skulu vera javnt samansettar av báðum kynunum.

Tað tykist ógvuliga løgið, at landsstýrismaðurin í javnstøðumálum, sum í vetur hevur ferðast kring landið og tosað um javnstøðu, púrt onki leggur í javnstøðuna, tá samanum kemur.

Eftir okkara tykki hevur tú sum landsstýrismaður í javnstøðumálum eina eyka ábyrgd at tryggja javnstøðu í nevndum, ráðum, ja øllum samfelagnum.

Tí eru vit sera áhugaðar at fáa upplárað, hví øll javnstøða varð blakað fyri borð í nevndarvalinum hjá Atlantic Airways. Vit endurtaka spurningin: Hvat eru hetta fyri kvalifikatióinir, sum tey 4 umboðini hjá landsstýrinum í nevndini hjá Atlantic Airways hava, sum ongin kvinna í landinum (ella í øllum heiminum) hevur?

Katrin Gaard,
Óluva Zachariasen,
Margit Stóra,
Hallbera F. West,
Eva Benniche og
Ann Damgaard