kelda www.iform.dk

Skippa venjingina við góðari samvitsku

Hesa tíðina eru vit fleiri, ið ikki fáa rørt okkum so nógv, sum vit kanska høvdu kunnað hugsað okkum. Men eingin orsøk er at stúra, tí tey tingini, vit gera til jóla, seta eisini gongd á forbrenningina. Vit hava við fyrivarni kannað, hvussu nógv ymsir jólaligir aktivitetir geva.

Hvussu nógv forbrennir tú av at :

Gera jólareint í ein tíma?
Ein kvinna, sum vigar 60 kg brennir 540 kaloriur og ein, sum vigar 70 kg, brennir 600 kaloriur. Treytin er, at tú ert í full-sving allatíðina, og vaskar bæði uppi og niðri.

Skreiða í ein tíma?
Ein kvinna, sum vigar 60 kg brennir 780 kaloriur og ein, sum vigar 70 kg brennir 840. Treytin er, at tú sjálv rennur niðan aftur brekkuna og ikki letur mannin draga teg.

Dansa um jólatræið í 30 minuttir?
Ein kvinna, sum vigar 60 kg brennir 180 kaloriur og ein, sum vigar 70 kg brennir 210 kaloriur. Treytin er, at tað er tempo á dansingini, og at tit eisini taka sangir, ið hava tekin, t.d. "vit ganga runt um ein baraldarrunn".

Keypa jólagávur í ein tíma?
Ein kvinna, sum vigar 60 kg brennir 420 kaloriur og ein, sum vigar 70 kg brennir 480 kaloriur. Treytin er, at tú gongur skjótt millum handlarnar, og ikki keypur holokøkur og eitt stórt krúss av kakao við róma, tá tú verður køld.

Mussast undir mistilteininum í 10 minuttir?
Ein kvinna, sum vigar 60 kg brennir 50 kaloriur og ein, sum vigar 70 kg brennir 60 kaloriur. Treytin er, at tú mussar ein, sum tær dámar sera væl, og at tað ikki er ein spískur mammumussur.

Hetta er mín *jólasangur*

Sofus Johannesen: *Til kristin fólk á foldum her*

– Vit lærdu hendan sálmin uttanat uppundir jól í skúlanum við Gjógv, tá eg var barn, sigur Sofus Johannesen, sum framvegis býr í heimbygd síni.

Jógvan Dánjalsson – Kvívíks Jógvan – hevur yrkt sálmin. Kvíviks Jógvan var, sum navnið sigur, ættaður úr Kvívík, men kom sum ungur til Gjáar at vera húskallur í Lon. Hetta var aftan á stóra skaðadagin í 1870, tá tvey áttamannafør frá Gjógv gingu burtur, og umleið helvtin av monnunum í bygdini sjólótust. Kvívíks Jógvan giftist við Gjógv og búði í Lon til hann doyði í 1926.

Kvívíks Jógvan var góður yrkjari, og hann yrkti bæði sálmar, sangir og kvæðir. Kvæði um kópakonuna í Mikladali er millum tey kendu hjá honum.

Sum barn var eg stoltur av, at ein "gjáarmaður" hevði yrkt hendan sálmin, og helst er tað eisini orsøkin til, at mær altíð hevur dámt hann. Eg haldi eisini, at hann er væl yrktur og hevur eitt vakurt lag.

Hesin sálmurin verður altíð sungin í Gjáar kirkju jólakvøld. Tá Emil Olsen sum nýggjur prestur hevði gudstænastu fyrstu ferð jólakvøld við Gjógv fyri 27 árum síðani, var hesi sálmurin ikki millum teirra, ið sungin var hetta kvøldið. Tað fall fleiri fyri bróstið, tí hesin sálmurin var fastur partur av jólahaldinum í bygdini, og átti at vera sungin í kirkjuni jólakvøld. Tað mundu vera fleiri, ið orðaðu tað við prest, og eg haldi, at onkur segði tað nokk so kontant við hann.

- Síðani hevur hesin sálmurin aftur verið fastur partur av gudstænastuni við Gjógv jólakvøld, og fyri mær gevur hann jólunum ein serligan hugna!, sigur Sofus Johannesen.

ERRIN

– Sum barn var eg stoltur av, at ein "gjáarmaður" hevði yrkt sálmin "Til kristin fólk á foldum her", og helst er tað eisini orsøkin til, at mær altíð hevur dámt hann. Eg haldi eisini, at hann er væl yrktur og hevur eitt vakurt lag, sigur Sofus Johannesen

Til kristin fólk á foldum her

Til kristin fólk á foldum her
nú jóladagur gleði ber,
tí Jesus læt seg føða.
Maria moy í heim hann bar,
og jólanátt hann føddur var,
sum skriftin um man røða.
Einglar syngja, tí alvísa
Guði prísa,
frið teir boða
teim, sum Harrans náði skoða.

2. Brátt verðin gjørdist honum trong,
ein krubba var hans fyrsta song
og spjarrar vøgguklæði;
hann átti ikki kongaslott,
men fjósið tóktist honum gott,
sum tó var sveinur frægi.
Lítið ansast besti lutur,
hægsti gudur,
her av mongum.
Jesus finst í høli trongum.

3. Í heimi her hann vaks til mans,
so fáir góvu honum ans,
men óvinir hann hevði;
um síni tungu lívsins kor
úttalaði hann hesi orð,
tá hann á sinni segði:
Villur revur holu eigur,
fuglur reiður,
eg ei náddi
hvíla høvur mítt á kodda.

4. So lítið verðin unti tær,
hvat skal hon tá væl unna mær,
sum eri mikið minni?
Nóg mikið lærusveini er,
tú fylgir honum á hans ferð,
um úti ella inni.
Harri, lær meg tolin vera,
glaður bera
til mín enda
tað, tú sjálvur mær vilt senda.
Jógvan Dánialsson