Savnsmynd

Renn fyri lívinum

Rørsla og vøddaarbeiði er av stórum týdningi fyri heilsuna. Men motión og onnur nýtsla av kroppinum hevur eisini týdning fyri heilan og sinnalagið - og børn, sum røra seg nógv, tey læra betur

RØRSLUR OG HEILSA
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

Motión útloysir nógv sløg av evnum í kroppinum, millum annað evnið, sum stilla pínu og geva eina kenslu av eydnusemi.

Summir rennararar blíva so bundnir av evninum, sum kroppurin útloysir undir renningini, at teir ikki eru til at halda við hús.

Kanningar vísa eisini greitt, at børn, sum røra seg nógv læra betur.

Hetta stendur at lesa í drúgvari grein um rørslur og heilsu í danska heilsublaðnum, Naturli, sum vit loyva okkum at prenta nøkur brot úr.

Tað eru ótrúliga nógvir fyrimunir við motión, serstakliga um tú ýðkar saman við øðrum. Menniskjuni eru lívsgleðin og heilsan hjá hvørjum øðrum, og motión skal vera stuttlig, skulu vit ikki gevast at røra okkum.

Rørslur økja um góðar kostvanar og maturin hevur eisini stóran týdning fyri okkara sinnalag.

Ein náttúruregla er, at alt má nýtast fyri at verða sunt og í lagi. Tí tað, sum ikki verður brúkt, følnar, verður linligt, sjúkt og doyr. Hetta er millum annað galdandi fyri vøddar, sinur, beinagrindina, hjarta og heilan.

Sinnið hevur gjøgnum heilan stóra ávirkan á restina av kroppinum. Við rørslum fer ein rúgva av ymiskum hormonum í gongd og ávirka millum annað adrenalinið, sum ger okkum før fyri at gera avrik.

Ótýdligt eyðkenni frá heilanum, eitt nú gloymska og tunglyndi, hava skilligt samband við hugin at røra seg.

Motión forðar demens í stóran mun. Jú meira ein heldur seg í gongd, tess minni er vandin fyri, at heilin gevst at virka.

Nógv gomul, sum eru tað vit vanliga rópa forkálkað, sita hendur í favn á røktarheimum ella heima og hava einki at gera. Onnur hjálpa teimum við øllum, eisini tí, tey sjálvi eru før fyri at gera. Hetta er harmiligt, tí sjálvt tær minstu uppgávur geva motión og lívsvirði.

Sjálvt fólk við so álvarsligum breki sum skizofreni verða munandi betur, tá tey venja og ýðka. Daglig og helst møðsom motión er eisini sera effektiv móti angist.

Í greinini í Naturli, www.naturli.dk, verður sagt, at motión eigur at verða tikið við í viðgerðini av sinnisbreki og kann í summum førum elva til, at heilivágur verður óneyðugur.

Bretar spíla seg út á Atlantsmótinum

Bretska stjórnin fer nú at gera treytirnar fyri oljuleiting á Atlantsmótinum linari og vónar við hesum at fáa tey stóru altjóða oljufeløgini at fara undir aftur miðvísa leiting á hesum stóra økinum. Hetta hendur samtíðis sum føroyskir myndugleikar fara undir at fyrireika næstu útbjóðingina á landgrunninum

Stephen Timms, bretski orkumálaráðharrin vil ganga langt fyri at fáa stóru oljufeløgini at leita eftir kolvetni á Atlantsmótinum. Mynd DTI

OLJULEITING
Jan Müller

Um nøkunlunda sama mundið sum føroyingar eru farnir at leggja til rættis uppskot at leggja fyri løgtingið um eina 2. útbjóðarrundu á landgrunninum, boðar bretski oljumálaráðharrin Stephen Timms frá, at DTI, sum umsitur oljuleiting á bretska landgrunninum, at 22. útbjóðingin í teirra øki verður latin upp um nakrar fáar vikur. Hetta stendur m.a. at lesa í grein í oljublaðnum Upstream, sum kom út nú um dagarnar. Blaðmaðurin Christopher Hopson skrivar úr London, at bretska stjórnin fer at leggja fram eina heilt nýggja "Frontier" rundu fyri oljufeløgini, har treytirnar fyri at leita verða nógv lagaligari og linari enn treytir, sum hava verið settar áður í hesum økinum.

Økið, sum talan er um, er Atlantsmótið og her serstakliga økið vestan fyri Hetland. Myndugleikarnir ásanna, at fá framstig eru gjørd í leitingini vestan fyri Hetland, síðani Schiehallionkeldan varð funnin fyri umleið 10 árum síðani. Orsøkin til at stjórnin vil geva oljufeløgunum lagaligari treytir er tann, at stóru oljufeløgini, sum fyrr hava víst hesum leitiøkinum stóran áhuga, eru farin at leggja íløgupengar sínar í onnur øki í heiminum, har tey halda seg kunna fáa meira burtur úr.

Men nú vilja myndugleikarnir so gera eina roynd fyri at skapa nýggjan áhuga fyri økinum, sum er bæði stórt og verður mett at goyma nógva olju og gass. Tískil hevur oljumálaráðharrin givið síni umsiting boð um at bjóða nýggjar teigar út undir nýggjum treytum. Stephen Timms sigur við blaðið, at við at minka um útreiðslurnar og við at økja um loyvistíðina vil stjórnin senda eitt signal til oljufeløgini um, at leiting og útbygging av oljufeltum í avbjóðandi økjum fer at verða stuðlað og stimbrað av myndugleikunum.

Nýggju treytirnar skulu geva feløgunum møguleika at søkja um størri øki fyri ein minni kostnað og skulu eisini geva teimum meira tíð til leiting og útbygging. Feløgini kunnu so lata 3/4 av økjunum aftur eftir eina kanningarperiodu og hesa tíðina kunna tey sleppa 90% bíligari.

Nýggjar bretskar treytir avbjóðing fyri okkum

OLJULEITING OG TREYTIR
ANALYSA
Jan Müller

Stóri spurningurin fyri leitingina við Føroyar og eina nýggja útbjóðing her vil so vera, um og hvørja ávirkan nýggju bretsku treytirnar til oljufeløg, sum vilja leita í teirra øki, fara at fáa fyri okkum. Hetta kann koma at hava við sær bæði fyrimunir og vansar. At bretskir myndugleikar eggja oljufeløgini, sum eru við at rýma av Atlantsmótinum, til at blíva verandi við at geva teimum lagaligari treytir, kann so koma at seta heilt nýtt fokus á alt økið og harvið eisini okkara landgrunn, sum er partur av Atlantsmótinum. Tað kann koma at geva nýggjar upplýsingar og vitan um undirgrundina, og tað kann gera, at tað verða gjørd nýggj fund. Ein vansi kann so vera, at áhugin fyri eini útbjóðing við Føroyar kann gerast minni, um so er, at treytirnar bretskir myndugleikar kunnu geva eru nógv lagaligari enn tær, sum Oljumálaráðið kann varta upp við.

Uttan iva kann hesin spurningurin fara at gerast eitt heitt tjakevni, tá løgtingið í vár skal taka støðu til m.a. treytirnar og eisini økini í 2. útbjóðing, tí tað vilja altíð vera ymsar meiningar um, hvat er rætta javnvágin, tá treytir skulu setast til útlendsk feløg, sum vilja gera íløgur her. Hetta verður tí ein stór avbjóðing til tey, sum skulu gera uppskot til reglur fyri 2. útbjóðing og tey, sum skulu taka endaligu avgerðina. Fyri eitthvørt leitiøki er altavgerandi: hvat skal til fyri at skapa áhuga fyri íløgum, og hvussu skal eigaralandið tryggja sær at fáa sum frægast burtur úr sínum egna ríkidømi.

Hetta eru so nettupp spurningar, sum Oljumálaráðið uttan iva fer at viðgera í næstum, nú alt grundarlagið undir 2. rundu verður fyrireikað. Tað er tí heldur ikki óhugsandi, at bretska útspælið kann koma at seta nýggj krøv til Oljumálaráðið um at vera kappingarført. Hinvegin minnir sumt av tí bretar nú seta í treytirnar tí, sum longu varð boðið í 1. útbjóðing við Føroyar, har gjørd vóru 9 ára loyvi við tí í huga at geva oljufeløgunum fleiri og víðari møguleikar enn bara at plikta tey til at bora innan ávíst áramál.