

Agderposten



MANDAG 22. desember 2014 | Uke 52 | Nr. 296 | 141. årgang |

Løssalg kr 20

Full sal digget
pønk-rock

Saganatta gikk rett hjem.

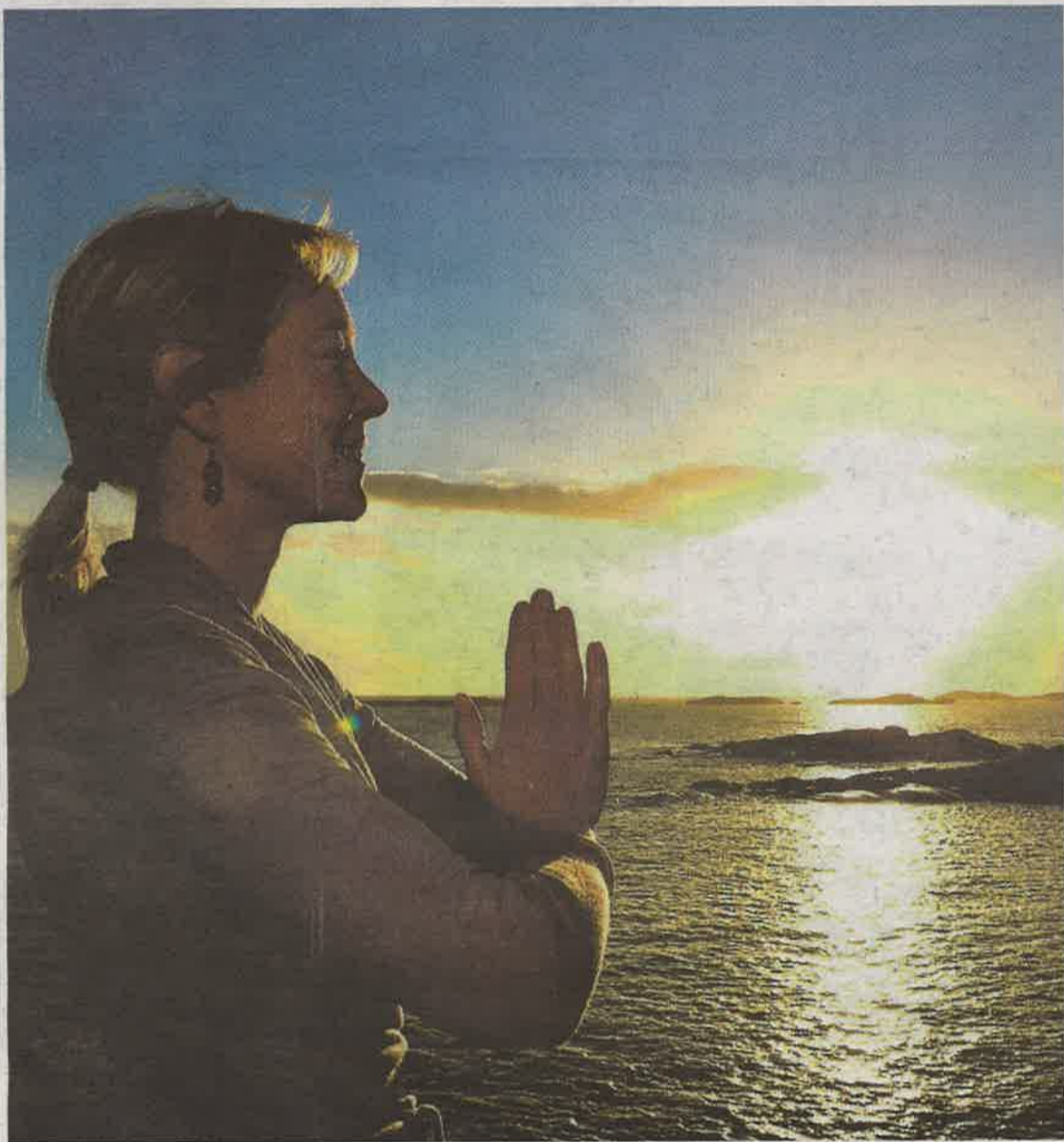
KULTUR side 28-29



Bronsegutten
tror på EM-tur

Internasjonal bråstopp etter OL.

SPORT side 16-17



Ønsket sola vel- kommen med yoga

NYHETER side 4-5

Havnet
i grøfta

NYHETER side 9



LANGÅPENT
I DAG OG I MORGEN
TIL KL.

21

www.harebakken.com

**ODDEN
SENTERET**
Grimstad
www.odden.no

I DAG
ÅPENT TIL

21

AMFI ARENA

**I DAG
ÅPENT**

9-22

STORSENTERET MIDT I BYEN!
AMFIARENA.NO

SPAR

EUROSPAR

Finn din nærmeste butikk på www.spar.no

Et stort utvalg

Evergood kaffe

÷40%

Vi har
søndagsåpent!
Se spar.no for
åpningstider i julen hos
din lokale butikk!



Stort utvalg!

Smågodt

løsvekt, pr hg 68,00/kg

680



God jul

Faste knallpriser

alle typer vann og brus
1,5 l

5 for **6900**



Gjelder alle typer vann og brus,
med unntak av First Price,
Eldorado og 4 pk. Pant kommer i tillegg.

Alltid tilbud på noe godt!

Begrensninger på tilbudene kan forekomme. Vi tar forbehold om trykkfeil og utsolgte varer. Salg kun til private husholdninger.

Tilbudene gjelder t.o.m. julaften.

7 0536201000076

4 NYHETER**Zabi Nekzad (18), Arendal:**

– Jeg synes faktisk mørketiden er veldig koselig. Vinteren hadde ikke vært det samme uten, det er jo noe med stemninga nå.

**Anon Ausland (39), Gjerstad:**

– Mørketid er litt trist uten snø, så jeg håper jo på litt av det! Jeg er såpass glad i å gå på ski at jeg liker vinteren veldig godt, sier gjersdølen.

**Ida Thorstensen (55), Arendal:**

– Jeg synes det er en egen ro over mørketiden, og den liker jeg. Men det er viktig å suge til seg det lille dagslyset som finnes.

**Linnea Moltemyr (17), Arendal:**

– Mørket er deprimerende. Jeg merker at jeg blir mye fortere trøtt enn jeg gjør om våren og sommeren, så jeg gleder meg til lysere tider.



I dag «snur» endelig



SOLYOGA: Hedda Malde sto i bresjen for gårldagens «solyoga» i Grimstad, hvor lysere tider ble ønsket velkommen.

Årets mørkeste dag signaliserer at vi går lysere tider i møte. I Grimstad ble dette markert med «solyoga» for alle interesserte.

MARI LORGEN SKJEGGEDAL
mari.lorgen.skjeggedal@agderposten.no

Vintersolverv er gjerne det vi i dagligtale kaller dagen «sola snur». Under vintersolverv er det egentlig jorda som «snur» i sin bane rundt sola. Dermed er sola på sitt laveste denne desemberdagen. I Norge skjedde dette i natt – 22. desember klokken 00.03.

Langsamt lysere

Etter vintersolverv øker dagenes lengde veldig sakte på våre breddegrader. Frem til 12. februar vil man merke at dagslengden øker mest om kvelden, mens den øker mest om morgenen etter 13. februar. Dagens lengde øker raskest ved vårjevndøgn den 20. mars. Deretter avtar økningen igjen mot sommersolverv, skriver yr.no.

Alle påvirkes

Mørketiden påvirker helsen vår både fysisk og psykisk, ifølge psykolog André Dahl Sørensen, som driver privat praksis i Kolbjørnsvik på Hisøy. Han trekker blant annet frem fysisk aktivitet som et viktig tiltak for å gjøre det beste ut av situasjonen.

Henter energi

Hedda Malde, yogalærer ved Grimstad Yoga, inviterte søndag alle interesserte til å ønske sola velkommen ved å praktisere solhilsenen, også kalt Suria

Namaskara. Hele 108 runder skulle gjennomføres.

– Jeg gleder meg til å komme nærmere solenergien. Både sol- og måneenergi er viktige innen yoga, fortalte en blid Malde med yogamatten under armen. Hun møtte Agderposten i forkant av arrangementet. Barbeint tok hun fatt på øvelsene på et berg i soloppgangen på Storesand på Fevik.

– Det er som regel om sommeren vi utfører yoga ute, men se så flott det er nå, fortalte en noe avkjølt demonstrant. Arrangementet søndag ble holdt innendørs, og Malde kunne fortelle om et forventet oppmøte på en femten personer.

– Solhilsenen er nyttig for å oppnå mer energi i kroppen. Vi kan jo ofte føle oss litt tappet for dette i vinterhalvåret, så dette passer bra nå. Også respirasjonssystemet, blodomløpet, fordøyelsessystemet og nervesystemet nyter godt av praksisen, forklarte Malde.

Tradisjon

Solhilsenen er en praksis som er flere tusen år gammel.

– Menneskene ble oppmerksomme på den kraften de hadde i seg selv, og at den også var å finne i universet. Solhilsenen er en hilsen til solen, og symboliserer alt det sola representerer, fortalte Malde.

Styrke og kondisjon

Hun forklarte videre at praksisen består av tolv stillinger, med blant annet bak- og fremoverbøy, som gjør ryggraden og resten av kroppen mer fleksibel og sterk. Dette skal også løse opp i muskler og ledd, sa hun, og demonstrerte deretter «kobraen». – Man beveger seg inn i en ny stilling ved neste inn- eller utpust. Når man gjør flere runder



ENERGI: – Solhilsenen er nyttig for å oppnå mer energi i kroppen. Vi kan jo ofte føle oss litt tappet for dette i

FAKTA**Dette innebærer vintersolverv**

- Denne dagen står sola på sitt laveste over horisonten. Dette blir dermed årets korteste dag med tanke på dagslys.
- Jorda snurrer ikke rett opp og ned på banen den går i. Den spinner litt på skrå rundt en akse. Aksen peker i samme retning uansett hvor i banen jorda befinner seg. Om vinteren peker den nordlige delen av jordkloden vekk fra sola, mens den sørlige halvkulen vender mot sola.
- Vintersolverv er den dagen i året da den nordlige halvkulen peker aller lengst vekk fra sola.
- Om seks måneder vil jorda befinne seg i motsatt ende av banen rundt sola og den nordlige halvkulen vil være nærmest sola. Denne dagen er den lengste i året og kalles sommersolverv.
- Ved vintersolverv kan vi glede oss over at dagene blir gradvis lengre og at det går mot lysere tider.

Alle fakta er hentet fra nysgjerrigper.no

Arne David Bergmann (26), Arendal:
– Jeg blir ganske trøtt og sliten av mørketiden. Det er godt å høre at sola snur til mandag, da gleder jeg meg veldig til det.



Hege Salvesen:
– Mørket er deprimerende. Jeg har vokst opp og bodd i blant annet Ghana, Sør-Afrika og på Bora Bora, så dette er uvant. Heldigvis har vi hatt noe sol.



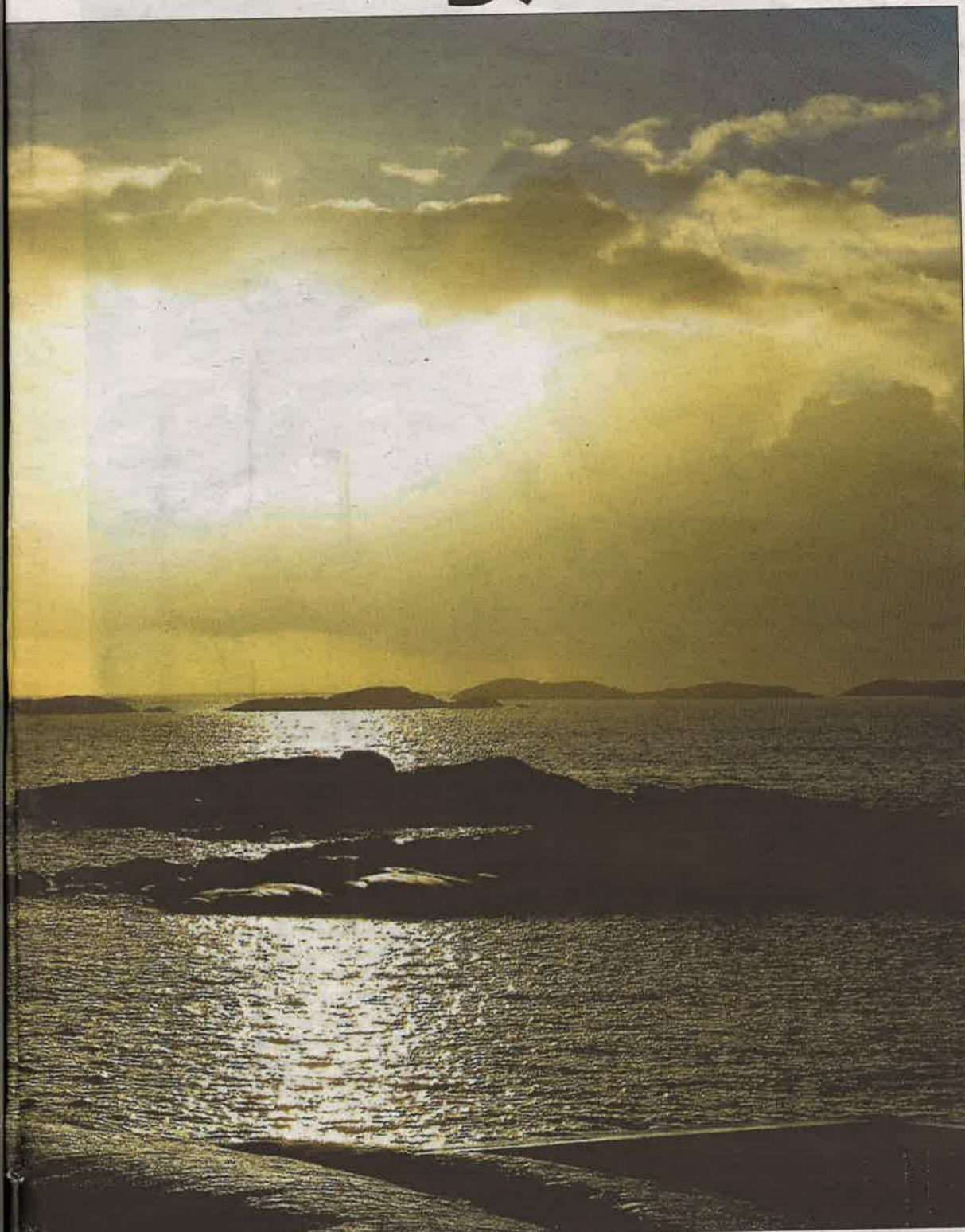
Espen Sørensen (43), Arendal:
– Jeg synes mørketiden er helt fint. Om ikke annet så har man da veldig gode grunner til å være inne og slappe av litt.



Hermann Sørensen (14), Arendal:
– Jeg synes det er greit at det er litt mørkt. Det gir en fin julestemning. Men jeg håper på snø også, for det er ikke helt jul uten snø altså.



sola igjen



vinterhalvåret, så dette passer bra nå, forteller yogalærer Hedda Malde.

FOTO: STEIN HARALD ØIGÅRD



KOBRAEN: En av stillingene man fikk prøvd seg på under søndagens arrangement.



OPPFORDRER: Fysisk aktivitet, variert kosthold og noen minutter i dagslys vil gjøre humøret bedre, ifølge psykolog André Dahl Sørensen.

Nedfor i mørket?

Psykologen har talt.

MARI LORGEN SKJEGGEDAL
mari.lorgen.skjeggedal@agderposten.no

– Sollyset regulerer døgnrytmen vår. En god rytme er ikke bare avhengig av at vi eksponeres for lys, men også at dette skjer på de riktige tidspunktene i løpet av dagen, forteller psykolog André Dahl Sørensen. Videre utdyper han at eksponering for lys bremser utskillingen av hormonet melatonin. Dermed vil vi føle oss mer opplagte og våkne dersom vi utnytter dette.

D-vitamin

I tillegg trekker Sørensen frem mangel på vitamin D som en viktig faktor til at så mange føler seg uopplagte i mørketiden.

– Differansen mellom hvor mye av dette vitaminet vi har lagret i kroppen sommer- og vintertid kan variere med så mye som 50 prosent, fordi nettopp solstråler gjør at kroppen produserer D-vitaminet, fortel-

ler han, og påpeker viktigheten av å få i seg vitaminet gjennom kosten.

Andre D. Sørensen understreker at det er helt normalt å føle seg mindre våken om høsten og vinteren, og at kun en til tre prosent av befolkningen diagnostiseres med «seasonal affective disorder», også kjent som vinterdepresjon.

Ta ansvar

Mot mildere plager er det mye man kan gjøre selv.

– En bør komme seg ut på dagtid når det er lyst, selv om man kun har noen minutter i lunsjen. Ellers bør man forsøke å holde seg aktiv. Fysisk aktivitet er stressdempende og regulerer stresshormonene, som har stor betydning for vår helsestand. I tillegg er et sunt og variert kosthold veldig viktig, sier Sørensen. Det handler ifølge ham ikke om å være fanatisk, men å legge til seg gode vaner som man kan opprettholde året igjennom.

GAVEKORT

– Gi bort et magisk øyeblikk i julegave!

Det kan være billetter til **Nyttårskonserten med Kristiansand Symfoniorkester 8/1-2015**, eller gavekort på en valgfri sum. Gavekortet kan kjøpes på vår hjemmeside eller på billettkontoret i åpningstiden.



ARENDA
KULTURHUS

www.arendalkulturhus.no

Tlf. 37 00 60 60, man-fre 11-16