Tey eta seg frísk

Í vetur hevur Olga Hentze, heilsukostráðgevi, hildið skeið í Runavíkar Skúla um heilsugóða føði. Fríggjakvøldið endaði skeiðið við hugnaløtu, har skeiðluttakararnir høvdu boðið vinum og familju at royna annarleiðis, men sera vælsmakkandi matin, tey høvdu gjørt til

HEILSA OG KOSTUR
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

Umframt skeiðið í heilsugóðari matgerð, hava skeiðluttakararnir lært um ymisk sløg av massagu, urtaviðgerð, íðkan, avslapping, rættan andadrátt, og hvussu tú kanst hava tamarhald á kenslunum

– Kostráðgeving ella terapi er rættiliga nýtt, og serstakliga í Føroyum verður ikki hildið so nógv um slíkar viðgerðarhættir.

Men, sum við næstan øllum, so nýtist eisini hesum tíð at vaksa og mennast, sigur Olga Hentze, sum í vetur hevur undirvíst í kosti og náttúruheilivági í Runavíkar skúla.

Olga Hentze er fødd í Ukraine. Síðani hon var blaðung, hevur hon havt áhuga í náttúruviðgerðarhættum.

Í eini 8 ár hevur hon lisið náttúrurviðgerðahættir. Umframt hevur hon tikið fleiri skeið, bæði í Ukraine og Onglandi í eitt nú alternativum heilivági. Høvuðsútbúgving hennara liggur innanfyri yoga viðgerðahættir.

– Eg havi ikki undirvíst í yoga her heima, tí fólk eru eitt sindur ivingarsom, og eru bangin fyri, at tað er eitthvørt okkult við yoga. Men tað er avgjørt einki okkult við yoga í sjálvum sær, sigur Olga.

Fyri einum hálvum ári síðani byrjaði hon uppá ein 5 ára langan lesnað í kinesiskum medisini hjá dr. Michael Tierra.

Eina tíð búði hon í Vestur Afrika, har hon hevði egna læknastovu, men í 2001 flutti hon til Føroya við familju sínari.

Í løtuni býr hon á Toftum, har hon hevur egna fyritøku sum heilsu- og kostráðgevi.

Á skeiðnum hevur hon undirvíst í náttúruviðgerð. Umframt ymisk sløg av massagu og urtaviðgerð, hava skeiðluttakararnir lært um kost, íðkan, avslapping, rættan andadrátt, og hvussu tú kanst hava tamarhald á kenslunum.

Hvør einstøk planta hevur sítt egna árin á kroppin. Um tú ynskir at fara aftur í vekt, er ikki nóg mikið bert at eta meira fruktir og grønmeti. Tú mást eta grønmeti, ið hóskar til tín. Annars er vandi fyri, at stoffskifti gerst ov lágt, og orkan minkar.

Olga sigur, at vit við røttum kosti kunnu vit hjálpa nógv til sjálvi fyri at hava góða heilsu.

Standa á fótbremsuni og halda í handbremsuni

Connie Dalsgaard er vorðin frísk av Colitis Ulcerose, sum er bruni í tarmunum. Sjúkan er kronisk og tey, ið líða av henni, eru bundin av heilivágnum, Prednison, sum hevur sera keðilig hjáárin

Randfríð Sørensen var ein av luttakarunum á heilsukostskeiðnum í Runavík. Hon er sloppin undan strangari høvuðpínu, sum gjørdi, at hon var noydd at taka fleiri pínutablettir hvønn einasta dag, og hevur einki migrenuherðindi havt, síðani hon legði kostvanar sínar um

HEILSA OG KOSTUR
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

– Fólk eru so bangin fyri at royna nakað nýtt, kanska tí tey ikki vilja sleppa tí, tey hava. Tey standa á ein fótbremsu og halda í handbremsuni.

Soleiðis sigur Connie Dalsgaard, sum er vorðin frísk av kroniskum tarmbruna, eftir at hon hevur lagt kostvanarnar um eftir ráðum frá heilsukostráðgevanum, Olgu Hentze á Toftum.

– Viðgerðin hjá Olgu er so avgjørt einki at ræðast, tí tað snýr seg bara um at eta øðrvísi. Í veruleikanum hava fólk einki at missa, men alt at vinna við at royna hennara ráð, sigur Connie.

Leitar tú upplýsingar í læknabókunum ella á internetinum um hesa herviligu sjúku, sært tú, at sjúkan hevur sera nógvar plágur við sær.

Støðug høvuðpína, bleytur magi og varandi møði eru bara nøkur fá mein, ið heimsøkja hesar sjúklingar.

Tá Connie frætti um Olgu, gjørdi hon av at ganga eftir hennara ráðum. Eftir drúgva kanning, segði Olga henni, hvat hon kundi eta og ikki minst, hvat hon ikki mátti eta.

– Eg merkti mun beinanvegin, og tað var ikki neyðugt at bíða eftir virknaðinum í langa tíð, sigur Connie.

Connie sigur, at hon umframt, at hon er vorðin frísk, eisini hevur fingið fleiri nógv meiri orku.

– Eg haldi, at heilsuverkið fer alt ov nógv eftir sjúkueyðkennunum, heldur enn at leita eftir orsøkini til sjúkuna, sigur hon.

Connie oysir suppu upp til mann sín, Jóhan. Einasta kjøtið á borðinum hetta kvøldið var høsnakjøtið í suppuni hjá Connie, og tað er kanska ikki ilt at gita, hvaðani tað kjøtið kom frá

Stórur munur á londunum

Næstformaðurin í danska Vinstraflokkinum segði á landsfundi hjá Sambandsflokkinum, at stórur munur er á Føroyum og Danmark, men at londini kortini hoyra saman

SAMBANDSFUNDUR
Edvard Joensen
Læraraskúlahøllin

Tað er ein misskiljing, tá ein av embætismonnunum í Fólkatinginum hevur kallað Føroyar fyri eitt danskt amt, segði Lars Løkke Rasmussen, næstformaður í Venstre, í røðu síni til sambandsfólk leygardagin.

Føroyar hava heilt aðra støðu, enn amtini hava, og soleiðis fer tað eisini at verða, segði hann. Men hann mælti avgjørt til, at Føroyar og Danmark kortini verða í sama ríkisfelagsskapi.

Hinvegin eiga vit at gera okkum greitt, at tað ber ikki til at venda restini av heimssamfelagnum bakið. Líka mikið hvørja politiska áskoðan vit hava, noyðast vit at fyrihalda okkum til tað, onnur gera, og liva við samstarvi, segði hann.

Tað ber ikki til bara at loypa út í leysa luft, segði Lars Løkke Rasmussen. Modernaður politikkur krevur svar upp á hvørt fet , sum tikið verður.

Heimsbúskapurin

Lars Løkke Rasmussen nam við heimbúskapin í røðu síni á landsfundi Sambandsfloksins. Sum vera man brúkti hann Danmarks sum útgangsstøði.

Hann vísti á, at tað er ikki bara í Føroyum, at tað sær út til at ver komin stígur í. Her er fiskaprísurin lækkaður við tí, sum harvið fylgir. Bæði lækkandi bruttotjóðarinntøku og møguliga eisini vaksandi arbeiðsloysi.

Somuleiðis er gongdin í Danmark tann, at arbeiðsloysið er vaksandi, segði næstformaðurin í danska Vinstraflokkinum, innanríkisráðharrin Lars Løkke Rasmussen. Síðan januar 2002 er arbeiðsloysið økt við umleið 40.000 fólkum, soleiðis at tað í dag eru 182.700 arbeiðsleysir danir. Tað svarar til 6,5 prosent av arbeiðsmegini, segði hann.

Skuldina legði hann á heimsbúskapin við sínum fallandi konjunkturum, eins og lækkandi dollarkursurin eisini fekk sín part av skuldini.

– Men hetta gevur grund til at steðga á og hugsa um, um tað nú er rætt, vit gera. Hvat kunnu vit gera øðrvísi og helst eisini betri?

Brúka vit tað almenna rætt? Á rætta staði? Upp á rættan máta? Vita vit í heilta tikið, hvat vit fáa fyri teir pengar, sum tað almenna brúkar upp á borgaran? spurdi danski innanríkisráðharrin.

Hann lat spurningaranar verða hangandi og fór at tosa um, hvussu almenni bygnaðurin í Danmark hevur tað.

Tann almenni bygnaðurin í Danmark stendur í hesum døgum við so stórum búskaparligum avbjóðingum, at brúk er fyri øktum fokus á effektivitetin, segði Lars Løkke Rasmussen millum annað í røðu síni.

Danir hava sett sær sum mál at hava tað besta sum útgangssstøði, eins og teir hava sett sær fyri at skapa betri samanhang millum tilgeingisbrúk og úrslit.

Tað er sjálvandi treytað av, segði Lars Løkke Rasmussen, at almenni sektorurin letur seg máta og samanbera við onnur, tá úrslitini skulu vísast.

Danski innanríkisráðharrin, Lars Løkke Rasmussen, staðfesti á landsfundi hjá Sambandsflokkinum um vikuskiftið, at stórur munur er á londum áðum, Føroyum og Danmark

Mynd: Edvard Joensen

Líkar og ólíkar ommunur

Tað ber illa til at samanbera danskar og føroyskar kommunur, segði danski innanríkisráðharrin. Størsti munurin er ivaleyst støddarmunurin og bygnaðurin. Tað er langt frá teimum umleið 50 føroysku kommununum við íbúgvaratali niður í eini 20, til tær 271 donsku kommunurnanr, har tann minsta hevur 2.300 íbúgvar.

Tá kommunurnarn vaksa, verður tað ein avbjóðing at tryggja teimum smáu lokalsamfeløgunum framhaldandi menning og vøkstur, hóast avgerðirnar eru fluttar aðrastaðni. Tær smáu bygdirnar skulu framhaldandi hava ein aktivan leiklut í kommununi. Hetta er ein avbjóðing, sum er aktuel bæði í Danmark og í Føroyum, segði hann.

Hann staðfesti, at tað fara at koma broytingar í framtíðini. Bæði í Føroyum og í Danmark. Vit skulu læra hvør av øðrum, og tí ynskti hann gott samstarv millum londini. Eisini framhaldandi millum Venstre og Sambandsflokkin, segði Lars Løkke Rasmussen, næstformaður í danska Venstre á landsfundi Sambandsfloksins.

Niðurstøður gjørdar á landsfundi Sambandsfloksins

í Havn tann 26. og 27. mars 2004

Landsfundur Sambandsfloksins fegnast um, at Sambandsflokkurin aftur er í samgongu, og at politikkur floksins hevur sett týðiligan dám á samgonguskjalið.

Landsfundurin fegnast somuleiðis um, at fullveldispolitikkurin frá undanfarnum valskeiðum er lagdur til viks, og at Nýskipanaruppskot Sambandsfloksins er nýggja grundarlagið undir landsins politikki á tí ríkisrættarliga økinum.

Landsfundurin ásannar, at við verandi búskapar-útlitum er neyðugt at seta tiltøk í verk, sum kunnu skapa búskaparvøkstur her á landi. Karmarnir skulu tillagast soleiðis, at tað verður áhugavert og innbjóðandi at stovna og reka egið virki. Gransking og menning skulu hava góðar karmar at virka undir, og tað skal loysa seg at arbeiða.

Ásannað verður, at tað var eitt politiskt mistak, at fullveldissamgongan minkaði heildarveitingina úr ríkiskassanum við 366 mió. krónum árliga, og at heildarveitingin seinni var fryst føst. Hesar avgerðir hava, tá inniverandi ár er íroknað, kostað landskassanum tilsamans 1,2 milliardir krónur.

Landsfundur Sambandsflokkurin átalar, at sami flokkur, sum í seks ár slóðaði fyri hesi vandakós, nú tá rokningin byrjar at vísa seg, roynir at kasta alla ábyrgd yvir á tey, sum skulu rudda upp.

Tað sum nú hendir á tí fíggjarliga økinum, er júst tað, sum Sambandsflokkurin hevur ávarað um í nógv ár. Fullveldi og yvirtøkur fara altíð at kosta, og rokningin kann bara enda hjá skattgjaldaranum.

Sambandsflokkurin hevur fyrr, við góðum úrslitum, tikið við landsins leiðslu í bæði ringum og versnandi tíðum, og tað hevur hann aftur gjørt hesaferð. Flokkurin fer at virka fyri, at vælferðin verður ment, at vinnulívið verður styrkt og at Føroya fólk fær fjøltáttaðar møguleikar í altjóða høpi. Marknaðarkreftirnar skulu fáast at virka betur her á landi, eins og einkarættir eiga at verða avtiknir.