

BankNordik stuðlar sendingini

**GHETTO KLUMMAN**

Róland Waag Dam og Rannvá Øssursdóttir í Ghetto Føroyar, meðan Anna Elinborgardóttir var við umvegis Skype

Yvirskegg og javnstøða

Ferðast tú úti millum nógv fólk, á gongugøtum, í handils- miðstöðum ella bara á tinum egna arbeiðsplássi, kanst tú í hesum døgum uppliva tað sum eitt slag av nostalgiskum trippi aftur í 80'ini. Fleiri av okkum vóru so smá tá, og minnst tí ikki sjálvi. Men vit hava sæð sendirøðirnar, filmarnar og ikki minst gomlu bílótini hjá foreldrum okkara, og tí kenna vit tað aftur. Eg tosi sjálvandi um yvirskeggið. 80'ini vóru ein tíð, tá næstan hvør maður við virðing fyri sær sjálvum hevði eitt væl hildið yvirskegg. Tom Selleck, Eddy Murphy, Danny Glover, Steve Jobs, fyri bara at nevna nakrar. Ja enn tá Super Mario og bróður hansara Louigi høvdu yvirskegg. Og nú sær tú aftur yvirskegg í býnum. Men bara ein mánað um árið. Í novembur – ella skuldi eg sagt november.

Kommunuvalið er akkurat farið aftur um bak, og vit siga til lukku til tey valdu. Tíbetur, vilja summi siga, merkir tað at friður er fyri vali tey komandi 3 árin. Tá skulu vit aftur velja. Fólking, Løgting, amerikanskan forseta og so aftur kommunustýrslimir.

Í Føroyum vóru vit ikki so røsk at velja konufólk hesuferð. 28 prosent konufólk og 72 prosent mannfólk í bý- og bygdaráðunum í landinum. Fyrstu ferð síðani lagnuárið '92 at býtið er versnað í mun til undanfarna val. Spyr tú meg, er tað ikki so undarligt. Fyri hvørji 10 uppstillaði var bert háltvífjórða konufólk at velja í. Tá skuldi verið lógið um meirilutin av teimum valdu vóru konufólk. Men hetta forðar ikki at kjakið enn eina ferð stingur seg upp. Kynskvotur. Lóggeva kvinnur á ting, í býráð, í almennar og privatar nevndir. Tær skulu tvingast inn at sita. Tvingast til at bestemma. Gongdin má

og skal vendast, kosta hvat tað vil.

Nú ræður um at sláa kalt vatn í blóðið. Spáka tær ein túr og far út millum fólk, áðrenn tú øsir teg upp um kynskvotur og manglandi kvinnumboðan. Hygg rundan um teg, og legg merki til yvirskeggini. Nógv ar kvinnur jesa seg og rista kross um fyrbrigdið. Ynskja yvirskeggini har piparið grør. Men hví eru so nógv mannfólk, sum nú ganga við yvirskeggi? Gaman í er tað eisini fyri at seta prostatakrabba á breddan. Men í stóra perspektivinum er hetta kanska eisini eitt slag av upp-reistri. Tí skjótt er yvirskeggið næstan tað einasta, vit mannfólk kunnu standa saman um, og sum skilur okkum frá høsnaflokkinum. Tíðin arbeiðir fyri konufólkini og javnstøðuna. Hyggur tú eftir miðnámsskúlunum og universitetunum er størri parturin konufólk. Tað verða konufólkini, sum verða tær betri lærdu um ikki so nógv ár. Í Danmark er skjótt javnstøða í Fólkinginum. Triðja hvørt konufólk hevur størri inntøku enn makin, og konufólk standa á odda í øllum stjórnarflokkunum og stuðul-flokkinum. Hetta er sjón fyri søgn, at um vit bara lata tíðina gera sítt arbeiði, eru vit nærri javnstøðuni enn vit halda. Í roynd og veru mann tað fara at koppa yvirum, áðrenn serliga leingi er frálíðið. Eg meini so við, romm verður ikki bryggjað eftir einum degi og at koppa fleiri túsund ár av mansdominansi upp á nøkur fá áratíggju er eitt bragd í sær sjálvum.

Og so er spurningurin, um vit mannfólk ikki skulu fara at ganga við yvirskeggi alt árið, heldur enn bara í ein mánað. Ella um vit skulu umhugsa at bláar sokkar, og melda okkum inn í Demokratía.



Javnvág og planlegging

Ynskir tú at tapa teg, so snýr tað seg í stóran mun um planlegging. Og heilsugóður lívsstíllur er at eta rætt og venja nokk. Tað var niðurstøðan í orðaskiftinum um heilsu í Ghetto Føroyar.

Rannvá Øssursdóttir og Anna Elinborgardóttir, báðar úr Havn, greiddu við hvør sínum vinkli frá heilsu, venjing og týðningin av hesum.

Rannvá lesur sundhed og ernæring, meðan Anna er farin undir umfatandi lívsstílsbroyting, har hon við at venja nógv og eta rætt, hevur tapt 33,2 kilo.

– Kjarnin í okkara útbúgving er at fyrihalda seg kritiskt til alt tað tilfarið, sum er um heilsu og venjing. Og við hesum kann eg arbeiða sum eitt nú kostfrøðingur, har eg kann veg-

leiða einstaklingum ella bólkum, ella verða knýtt at fyrirkomum, fortaldi Rannvá Øssursdóttir millum annað, meðan Anna greiddi frá, hvussu hon einaferð hevði vigað 115 kilo.

– Eg legði av at roykja, og byrjaði at renna regluliga. Soleiðis byrjaðu kilonini at hvørva so við og við. Síðani leitaði eg mær hjálp hjá Herman Hermansen, sum legði lag á venjing og kost. Nú havi eg so fingið ein annan venjara, sum leggur bæði kostætlan og venjingarætlan fyri meg, segði Anna, sum í dag vigar 82 kilo.

Hon segði millum annað eisini, at hon altíð hevur mat við, har hon fer, soleiðis at fer hon til dømis í biograf, so etur hon heldur rískeks enn poppkorn. Men hon hevur eisini ein matdag

um vikuna, har hon etur tað, hon hevur hug til.

Men eitt er miðvís venjing og fastar kostplanir. Har eru so nógv onnur ráð og hugskot, at fólk kunnu hava trupult við at vita, hvat tey skulu gera.

– Eg dugi væl at skilja, at fólk eru ørkymla av øllum ráðunum. Har er tað umráðandi at minnst til, at tað er ikki alt, sum passar. Alt er ikki vísindaliga prógva, sum vit siggja og lesa ymsa staðni. Tí haldi eg persónliga, at vit skulu gera alt við máta, og vit kunnu gott eta ósunt viðhvørt og samstundis vera sunn, um tú so bara eisini minnst til at eta sunt og venja regluliga, vísti Rannvá Øssursdóttir á.

Hoyr samrøðuna við tær báðar í síni fullu longd á facebook.com/ghettoforoyar

Ghetto Føroyar er sending hjá Rás2, beinleiðis úr Keypmannahavn hvønn hósdag klokkan 14-16. Talan er um frískt, frekt og festligt útisetaradio. Lív Højsted Horsdal, Barbara Holm, Rógvi Nybo, Eiríkur í Jákupsstovu og Róland Waag Dam gera sendingina, saman við Búgva Øster og Magna Høgnesen, ið standa fyri tekniska partinum. Á hesum síðum sæst nakað av tí, borðreitt var við í seinastu sending. »Dáma« Ghetto Føroyar á Facebook, har tú sært myndir, kanst hoyra kjak og aðrar samrøður, umframt at føstu tættirnar, sum eru live tónleikur, Klumman, Útisetin og Endabresturin.

