Sinnið skal eisini venjast

Danski ítróttarsálarfrøðingurin Jørn Ravnholt kemur til Føroya tann 20. mai at halda skeið og evniskvøld undir heitinum Hevur tú ta neyðugu styrkina, tá ið ástendur

– Tað er sera umráðandi at venja sálarligu støðuna eisini, tá fólk skulu fremja avrik av ymsum slagi. Hetta sigur Jørn Ravnholt, sum er ítróttarsálarfrøðingur og kemur til Føroya at halda skeið og fyrilestur um evnið vikuskiftið 21. – 23. mai

SAMRØÐA
Solby A. Eliasen
solby@sosialurin.fo

– Tað er av sera stórum týdningi, at ein er sálarliga væl fyri, tá ið á stendur, sigur Jørn Ravnholt. Hann er ítróttarsálarfrøðingur, men tað merkir ikki, at tað, sum hann tosar um, bert kann nýtast í ítróttinum. Tað kann tað sanniliga eisini í arbeiðinum ella hvat tað nú skal vera.

– Óansæð hvat avrikið er, so hevur tað alstóran týdning at vera væl fyri í sinninum eisini. Líka so væl sum kropsliga, sigur hann avgjørdur.

Tankar hjá einum menniskja kunnu í stóran mun ávirka kropsligu orkuna til at fremja eitt avrik til sítt besta. Og tað er tað, sum Jørn Ravnholt millum annað ferðast runt í Danmark og heldur fyrilestur um. Hann hevur somuleiðis verið aðrastaðni í Evropa og hildið fyrilestrar og skeið um sama evnið.

Lyklaorð

Jørn nevnir nøkur dømi um, hvat hann leggur dent á í sínum skeiðum.

– Klassikarin er: eg vil, eg kann, eg tori og eg geri. Hetta eru tankar, sum eru alt avgerandi fyri eitt avrik. Tí um tú stendur har og skalt útinna eitthvørt, og tær manglar neyðugu sálarligu styrkina, so kann tað gera, at títt avrik verður munandi verri, enn um tú hevði havt vant tína sálarligu styrki, greiðir hann frá.

Hann vísir eisini á, at tað nyttar lítið at standa í ein tíma undan einum avriki og hugsa positivt, um ein hugsar tað øvugta hinar 167 tímarnar í einari viku. Tað ræður fyrst og fremst um at venja seg við at hugsa positivt og byggja sjálvsálitið upp.

– Kropslinga venjingin er ótrúliga týdningarmikil, og hon fer eisini avstað við nógvari tíð. Og nevniliga tíðin kann vera ein orsøk til, at so lítið verður gjørt við sálarligu venjingina, heldur ítróttarsálarfrøðingurin fyri. Men ein skal gera sær púra greitt, at tann sálarliga venjingin sanniliga eisini tekur sína tíð, og um ein vil vera 100 %, so má tíð eisini setast av til ta venjingina.

Jørn Ravnholt er sannførdur um, at um tvey ítróttarfólk høvdu staðið framman fyri einum avriki, og annað var væl fyri sálarliga og hitt minni væl, men teir kropsligu eginleikarnir vóru líka góðir, at so hevði tann, ið betur er fyri sálarliga framt eitt betur avrik.

Ítróttarsálarfrøðingurin tosar eisini um, hvussu týdningarmikið tað er, at ein dugir at seta fokus á tað, sum ein er góður til. Hann heldur, at fólk hava hug at gloyma hetta við, at sálarlig venjing eisini tekur tíð.

– Eitt av lyklaorðunum er sjálvandi sjálvsálit. Ein má vita, hvat ein sjálvur er førur fyri og verða greiður yvir tað. Og so trúgva, at ein megnar tað. Tað eru lyklaorð í hesum sambandinum, sigur Jørn Ravnholt.

Skeið og evniskvøld

Hetta er fyrstu ferð, at ítróttarsálarfrøðingurin fær høvi at vitja Føroyar, og er hann sera spentur. Hann kemur til landið hósdagin fyrrpartin og fer avstað aftur sunnudagin, so hann vónar, at hann kann síggja og uppliva okkurt av grøna oyggjalandinum, sum hann málber seg.

– Sjálvandi verða tað ikki stundir til nógv. Men eg vóni, at okkurt kann koma burturúr, sigur hann.

Jørn Ravnholt kemur sum sagt til Føroya seinasta vikuskiftið í hesum mánaðinum. Og tá fer hann at halda eitt evniskvøld, hóskvøldið tann 20. mai á Glyvrum. Síðani fer hann at halda eitt skeið fríggja- og leygardagin grundað á bókina Den nye bedst når det gælder, har øll, ið eru áhugað fyri evninum kunnu luttaka.

Jørn Ravnholt, sum sjálvur hevur verið íðin ítróttarmaður bæði í flogbólti, tennis, badminton og atletik, sigur, at aloftast tá venjarar ella liðleiðarar hava verið til slík skeið, so verða liðfelagarnir nýttir sum royndardjór fyri øllum tí, sum tey hava lært á skeiðinum. Tí verður eisini lagt dent á at læra fólk at raðfesta rætt, hvat tey vilja fara í holt við á teirra liði, soleiðis at ikki alt kemur í einum ellubita.

Tekning fer fram á heimasíðuni hjá Synergi www.synergi.fo

Flaggdagsálitið

Føroyska grundlógin komin undir land

Gongur alt sum tað skal, verður føroyska grundlógin allarhelst løgd út til fólkaatkvøðu um eini tvey ár. Fyrra flaggdagsálitið, sum er fyribils uppskotið til grundlógina er liðugt, og er handað løgmanni. Seinna og endaliga flaggdagsálitið skal vera liðugt flaggdagin 2005, og um tað verður samtykt á tingið, skal tað leggjast út til fólkaatkvøðu

Jóan Pauli Joensen og Kári á Rógvu, ávíkavist formaður og næstformaður í Grundlógarnevdini vóna, at fólkið fer at taka lógina til sín. – Lógin er skrivað á ein slíkan hátt, at øll skulu kunna lesa og skilja hana, siga teir

Mynd: Jens Kr. Vang

GRUNDLÓGIN
Eydna Skaale
eydna@sosialurin.fo

– Undir grundlógararbeiðnum, hava vit lagt merki til, at føroyingar ikki eru so grundleggjandi ósamdir, sum hildið hevur verið seinastu árini. Vit hava roynt at funnið ein felagsnevnara, fyri at lógin skuldi fáa so breiða undirtøku sum gjørligt, og tað hevur faktiskt víst seg, at felagsnevnarin var rættiliga høgur, sigur Kári á Rógvu næstformaður í grundlógarnevndini. – Øll taka undir við, at føroyingar skulu ráða í Føroyum, størsta ósemjan er bara um nær og hvussu tað skal vera. Skal tað vera í einum lopi ella stigvíst, tað er spurningurin.

Men fyri ta ósemjuna kunnu allir føroyingar taka undir við grundlógini, tí í fyrsta parti av lógini stendur, at Føroyar eru eitt land, sum hevur verið og framvegis kann vera knýtt at øðrum londum sambært sáttmálum. Altso, at tað er okkara avgerð um og nær hetta skal broytast. Vit kunnu vera verandi í sáttmálanum við Danmark, vit kunnu loysa ella fara í sáttmála við eitthvørt annað land.

Lætt og gott mál

– Grundlógin skal vera fólksins lóg. Fólkið skal góðkenna hana við fólkaatkvøðu, og tískil er alneyðugt, at fólkið dugur at lesa hvat stendur í henni. Tað nyttar ikki at hava stirvið, torskilt jura mál í eini slíkari lóg. Ætlanin er, at øll skulu kunna lesa rættindi og skyldur sjálvi, uttan at ráðføra seg við ein jurist fyri at skilja meiningina, sigur Kári á Rógvu víðari.

– Lógin er skrivað á føroyskum til føroyingar at lesa. Hon er bygd á føroysk viðurskiftið, og ikki sum hinar gomlu lógirnar, skrivaðar á donskum og síðani umsettar til føroyskt. Tað ger, at tað bert eru føroyingar sum hava rætt at tulka lógina. Málið er lættskilt og einfalt, og tað eru nógvir fyrimunir við tí. M.a. sleppa vit undan keglinum, sum var í 1946, tá ósemja var um, hvat tað í veruleikanum var, sum vit høvdu samtykt á fólkaatkvøðuni, sigur hann.

Grundlógarnevndin leggur dent á, at øll fólk, ið liva undir eini stýrisskipanarlóg skulu kunna skilja hvat stendur í henni. Teir hava tikið sær góðar stundir at finna røttu orðingarnar, og hava evnað eina lóg við stuttum, aktivum sagnorðasetningum, sum eru lættir at skilja.

Teir vóna at fáa eitt kjak í lag, har tað fyri einaferð skyld verður møguligt hjá vanliga føroyinginum at leggja seg útí lógarkjakið. – tað ger einki, um onnur enn juristar kjakast um lógirnar hjá okkum øllum, siga teir.

Broytingar

Nakrar broytingar eru í flaggdagsálitinum í mun til gomlu donsku heimastýrislógina. Grundlógarnevndin vil t.d. ikki, at juridisku reglurnar skulu nýtast at seta tingmenn og landsstýrismenn úr starvi.

– Vit hava sæð nógv av tí í seinastuni, at politikarar seta juristar og aðrar serfrøðingar at kanna avgerðir hjá øðrum politikarum. Hesar kanningar verða síðani nýttar til at reisa misálit og seta fólk úr starvi. Politikararnir vaska sær um hendurnar og vísa á hvat serfrøðingarnir hava sagt. Summi vilja vera við, at hesin framferðaháttur verður alt ov nógv nýttur. Vit vilja tí hava politikarar at taka støðu til, hvørt tað er rætt, at juristar verða nýttir sum syndabukkar í slíkum málum, siga teir.

Politikararnir

Nevndin ynskir eisini, at politikararnir veruliga taka ábyrgd av álitinum og ikki bara geva serfrøðingunum tað at taka støðu til.

– Politikararnir eru eru noyddir at taka eina støðu sjálvir. Hetta er jú í grundini kollveltandi, tó uttan at hella á nakra tjóðskaparliga síðu. Eftir at lógin er samtykt kunnu vit bæði loysa og innlima okkum í danska ríki sum eitt amt, um vit ynskja tað, staðfestir Jóan Pauli Joensen, formaður í Grundlógarnevndini.

– Vit eru í ávísan mun komin á eitt vegamót nú, har tað má bera ella bresta. Vit hava arbeitt leingi við hesum, og vóna sjálvsagt at undirtøka fæst fyri lógini. Men um ikki politikararnir taka sær hetta nær, og byrja at raðfesta okkara egnu grundlóg hægri, enn teir gera í dag, verður torført at fáa fólkið at gera tað. Vit mugu fáa eitt kjak í lag, sum varpar ljós á dygdir og vansar við lógini, so fólkið veruliga veit hvat tað skal atkvøða um eini tvey ár, sigur Bárður Larsen, skrivari í grundlógarnevndini.

– Ynskiligt hevði verið at fingið fyrra flaggdagsálitið borið út í hvørt hús, so øll høvdu møguleika at lesa tað og gera sær eina hugsan um tað. Men tað er peningur ikki settur av til, so kjakið má verða tað berandi elementið í kunningini, endar Bárður Larsen við at siga.

Í prinsabrúdleyp á kongsborgini

Ikki bara kongshúsið hevur havt úr at gera við fyrireikingunum til prinsabrúdleypið. Eisini gestirnir hava verið noyddir at fyrireikað seg eitt sindur eyka, tí akkurát sum í ævintýrunum varir brúdleypið í tríggjar dagar og tríggjar nætur

Her sæst krúnprinsaparið í flottasta stásið í einum brúdleypið. Hesa komandi vikuna verða tað tó løgmanshjúnini og løgtingsformanshjúnini, sum fara at síggjast í fínasta stási í prinsabrúdleypinum. Báðar hava tær fingið sær kjólar designaðar til høvið

PRINSABRÚDLEYP
Eydna Skaale
eydna@sosialurin

– Hvussu man fyrireikar seg til eitt prinsabrúdleyp?, endurtekur Annita Ejdesgaard í hinum endanum á horninum. – Tað veit eg ikki ordiliga. Altso, man roynir at finna sær klæðir fram og fara til frisør, og tú veit, man ger eitt sindur eyka burturúr, sigur hon eftir at hava umrátt seg eina løtu.

Og tað er ikki hissini, sum skal fyrireikast. Annita er saman við manninum, Jóannesi Ejdesgaard, boðin til ikki færri enn tríggjar kongaligar døgverðar í sambandi við brúdleypið. Týskvøldið verður fyrsti døgverðin á Christiansborg, hóskvøldið verður gallashow í Kongeliga Teatrinum og fríggjadagin verður so vígslan í Vor Frue Kirke, og um kvøldið skal veruliga brúdleypið standa á Amalienborg.

– Á innbjóðingini stendur, at eg skal vera í »lang kjole« og Jóannes skal vera í »kjole og hvidt« til døgverðarnar.

Til týskvøldið havi eg funnið mær ein penan kjóla fram, sum eg átti frammanundan og sum eg haldi, at eg saktans kann fara í.

Hóskvøldið hava vit avtalað við Edfríð og Edmund Joensen, sum eisini skulu við, at vit øll fara í føroysk klæðir. Eg haldi tað vera hóskiligt at fara í tey føroysku klæðini, eftirsum vit nú eru føroyingar. Tað er líkasum okkara stás.

Til brúdluppið sjálvt havi eg so keypt mær ein specialdesignaðan kjóla. Tað er ein skraddari í Havn, Beinta Vilhelmsen, sum hevur sniðgivið og seymað hann. Hann er heilt ótrúliga flottur, greiðir Annita frá.

– Yvirparturin er eitt beigelitt corsage av thaisilki, við ráhvítari mynsturveving ígjøgnum. Skjúrtið sjálvt er pastellgrønt, faconseymað og røkkur niður á gólvið. Tað gongur út aftanfyri, so tað hevur eitt lítið »slæb«. So eg fari ordiliga at kunna føla meg væl ímillum tey kongaligu, sigur Annita og flennir. – Tann kjólin er heilt ótrúliga flottur, og eg eri forferdiliga glað fyri hann.

Brúdleyps skráin

Annita sigur seg ikki vita hvat hon annars skal vænta av brúdleypinum.

– Tað einasta eg veit, er tað sum stendur á innbjóðingini, t.v.s. hvar døgverðarnir vera og hvat vit skulu vera í. Eg veit annars einki annað, ikki eingong um eg sleppi at sita hjá Jóannesi. Sjálvandi er tað stuttligt og spennandi at sleppa til eitt tílíkt brúdleyp, og eg ivist ikki í, at tað verður ein uppliving fyri lívið, men eg eri allíkavæl nokk so cool. Eg taki tað sum tað kemur, sigur Annita.

– Eg eri soleiðis, at tá eg skal nakað stórt, so koyri eg tað frá mær inntil eg eri í tí. Eg tími ikki at ganga og vera uppskrúvað í langa tíð. Eg havi allíkavæl hugsað um alla pressuna, sum verður har, tí eg eri so óalmindiliga ófotogen. Tað verður allarhelst stillað upp til myndatøku, og tá verður tað so kunstigt, haldi eg. Eg dugi illa at verða fotograferað og eg kann heldur ikki tola tað. Men nú havi eg í øllum førum ein flottan kjóla, sigur hon flennandi.

– Faktiskt er tað so, at mín størsti ótti fyri allari ferðini er at skula flúgva til Danmarkar. Eg blívi so forferdiliga bangin av at flúgva, so tað er har mínir tankar eru beint nú, segði Annita Ejdesgaard at enda, 45 min. áðrenn hon skuldi á flog.

Eisini hjúnini Edfríð og Edmund Joensen skulu í brúdleyp í Keypmannahavn. Tey eru somuleiðis boðin til tríggjar døgverðar, men tað eydnaðist ikki Sosialinum at fáa fatur í tey, áðrenn tey fóru avstað til Danmarkar.