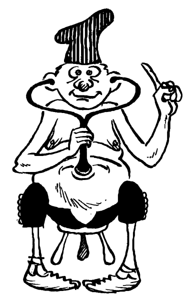
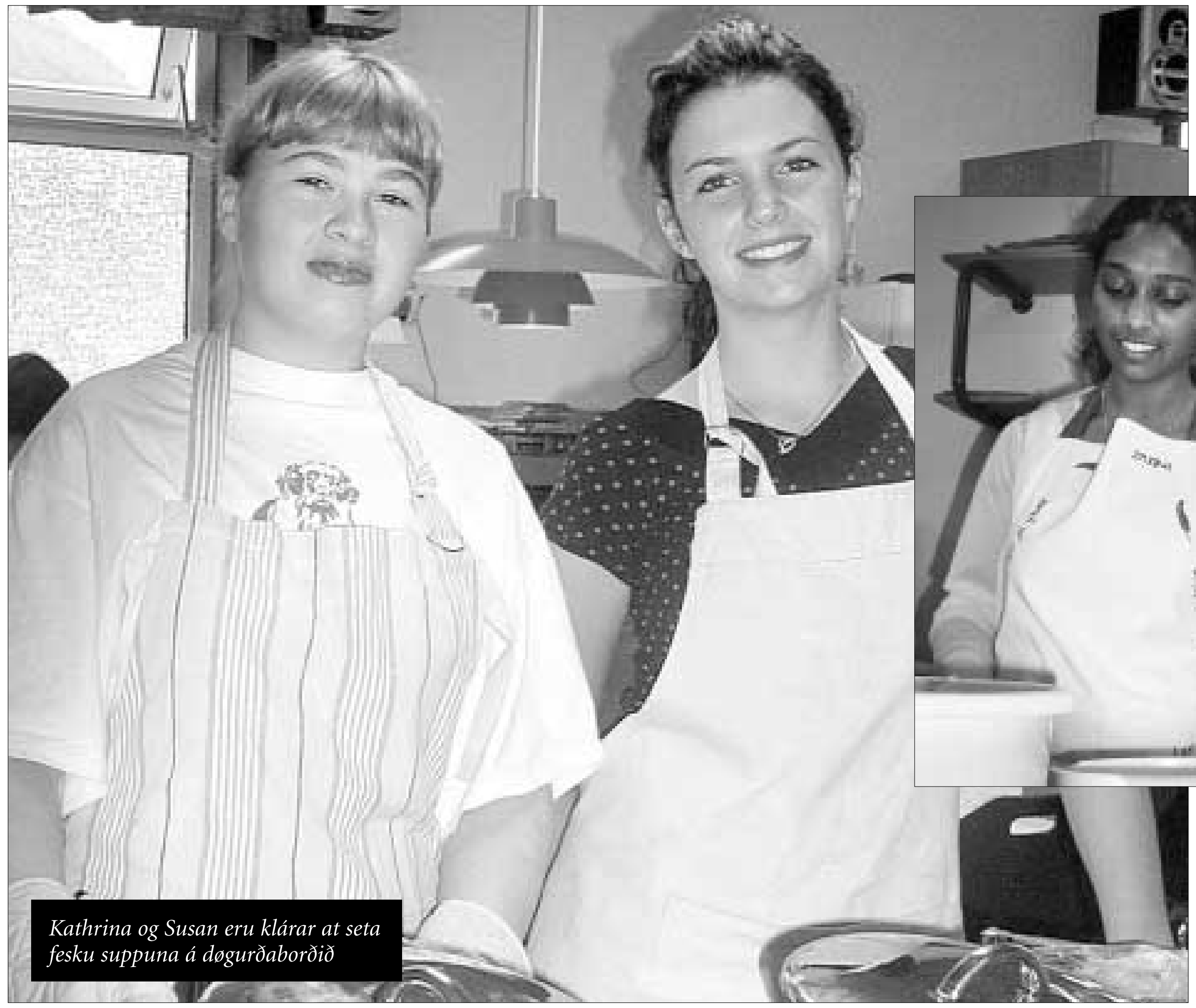
Sunt heldur enn svans



- Sunnur matur er fínasta slag. Man skal bara ikki blíva alt ov hysteriskur - so er tað onki stuttligt longur, siga genturnar á Húsarhaldsskulanum , sum eisini avdúka, hvat tær eta, tá tær sláa seg leysar, og ongin sær…

MATUR OG HEILSA
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo



Kathrina og Susan eru klárar at seta fesku suppuna á døgurðaborðið

Anita heldur tað vera nógv meir spennandi at gera sunnan mat, enn hon hevði ímyndað sær, áðrenn hon kom á Húsarhaldsskúlan

Lagið er avbera gott hendan fyrrapartin, vit vitja genturnar á Húsarhaldsskúlanum Klaksvík. Í køkinum er tónleikurin for frá, og nakrar av gentunum eru í ferð við at gera døgurða. Tað verður nú ikki tað heilt stóra, bara fesk suppa, tí hetta kvøldið er veitsla á skúlanum, og tá stendur oksasteik við øllum tilhoyri á skránni. Tveir stórir døgurðar sama dag hoyra nevniliga ikki heima á einum sunnum matskema - tað vita tær alt um á Húsarhaldsskúlanum, har heilsugóður matur og matvanar eru fastir tættir á tímatalvuni.

Eitt sindur av hvørjum

Hóast tær flestu av gentunum, sum eru í køkinum hendan morgunin, eru rættiliga ungar, eini 16-17 ár, er heilsugóður matur als ikki nakað fremmant fyri tær. Heimanífrá er tær vanar við at hoyra tos um at eta sunt, men fyri tær flestu er hetta fyrstu ferð, tær sjálvar skulu gera sunnan mat og halda skil á, at maturin er rætt samansettur. Og hvussu gongur so tað?

- Fínt, sigur Asta Hansen og ramsar skjótt rætta orkubýtið upp, meðan hon hakkar gularøturnar til suppuna. - Tað er læt nokk at halda skil á einum rætti, men tað er ikki nokk. Man skal jú helst halda skil á, hvat man etur ein heilan dag, og tá kann tað blíva eitt sindur fløkt. So má man bara royna at fáa eitt sindur av hvørjum, heldur hon.

Sunset heldur en Burger King

Eitt er at eta sunt, tá mamma ella lærarin heldur eyga við tær. Men hvussu so, tá tær sjálvar sleppa at gera av, hvat tær hava best hug at eta?

Um tit nú sluppu at velja at eta døgurða á Sunset Boulevard ella Burger King. Hvat høvdu tit valt?

- Sunset!!, rópa tær við ein munn og síggja út til at meina tað í rama álvara. - Tað smakkar nógv betri, og so veit man, at tað ikki er junk-food, man koyrir í seg. Tær flestu viðganga allíkavæl, at ein sodavatn nokk hevði smakka best afturvið, men skulu tær drekka okkurt, tí tær eru tystar, velja tær vatn.

Prátið byrjar at snúgva seg um, hvi man í grundini skal eta sunt. Er tað bara tí, tær eru bangnar fyri at blíva ov tjúkkar?

- Tja, eisini tað, men ikki bara, sigur Susan Guðjónsson. - Gongur man bara og fyllir seg við svansi, orkar man onki og fær illa hugsa klárt - man blívir so dovin, sigur Susan, sum eisini fílist á, at tað eru so nógvar freistandi myndir og lýsingar fyri ósunnum mati allastaðni.

- Men blaðar man í onkrum blaði, eru tað faktiskt líka nógvar lekrar myndir av sunnun mati. So í síðsta enda er tað upp til tín sjálvan, sigur Susan, sum nú má skunda sær við suppuni til svongu vinkonurnar.

Sunnir matvanar:

Ger tað einfalt

- Matur nýtist als ikki at vera fremmandur fyri at vera sunnur. Ofta er tað føroyska og einfalda tað allarbesta, sigur Elisabeth Akursmørk, virkandi leiðari á Húsarhaldsskúlanum.

MATUR OG HEILSA
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

- Ger tað einfalt, sigur Elisabeth Akursmørk, tá vit spyrja hana, um eitt gott ráð til at byrja heilsubetri matvanar. - Lat vera við at telja prosentir og gera fløkt roknistykkir. Og miss ikki mótið, um tað miseydnast ein dag. Tað er ongin vanlukka, bara tú tekur tráðin uppaftur, sum skjótast.

Elisabeth hevur starvast sum lærari á Húsarhaldsskúlanum seinastu 9 árini og er als ikki í iva um, at áhugin fyri heilsugóðum mati er øktur nógv seinastu tíðina - bæði hjá næmingunum og hjá fólki sum heild.

- Næmingarnir tosa og spyrja meir um heilsugóðan mat, enn tær gjørdu fyrr. Og so hava tær altið sína avgjørdu meining um tað, tær eta, sigur Elisabeth, sum saman við Jóhonnu á Tjaldrafløtti eisini hevur havt tey sera vælumtóktu heilsuskeiðini, har tú kanst fáa hjálp at klænka teg ella bara læra betri matvanar, sum øll familjan kann fáa gleði av.

- Hugsa um, hvat tú vilt og kanst, og ikki hvat tú burdi ella ikki burdi. So verður nógv lættari at broyta matvanar, sigur Elisabeth Akursmørk.

Ræstur fiskur og klænkikurar

Tey flestu vit væl, hvat tey helst eiga at eta, men tey vit ikki hví, og tí kunnu tey ikki sjálvi byggja víðari á tað í longdini. Tí fáa tey eina grundleggjandi innleiðing á skeiðnum í, hvussu maturin er samansettur, sum tey kunnu brúka, tá tey seta matin saman sjálvi heima. Til dømis undrar tað nógv, at tann føroyski maturin, umframt at vera heilsugóður, er sera væl egnaður sum klænkimatur - bara tú ikki hevur ov nógv smelt og garnatálg afturvið.

- Tað nyttar lítið við einum smartum kuri úr einum vikublaði, um tilfarið er so fremmant og dýrt, at tað ikki kann brúkast sum gerandismatur hjá allari familjuni. Tá er skjótt at missa móti, og so er lítið vunnið, sigur Elisabeth.

Asta veit væl, hvat hon skal hyggja eftir á eini vørulýsing, tá hon fer til handils.

– Allar kvinnur í ríkisfelagsskapinum skulu hava rætt til fría fosturtøku, líka mikið um tær fara til lækna í Føroyum ella um tær venda sær til Ríkissjúkrahúsið. At verða tvungin til at vera við barn, sum tú ikki ynskir, er líka ræðuligt um tú býrt í Føroyum, Danmark ella aðrastaðni í heiminum, sigur fólkatingslimurin Kamal Qureshi

Modellmynd

Komið fram í ljósið

– Á sama hátt sum eg stríðist fyri, at kvinnur í Bangladesh og Zambia skulu hava møguleika fyri fríari fosturtøku, haldi eg, at vit hava eina serliga ábyrgd fyri at tryggja hesi rættindini hjá øllum kvinnum í danska ríkisfelagsskapinum, sigur framsøgumaðurin hjá SF, Kamal Qureshi, sum er farin undir at savna pening til føroyskur kvinnur, sum ynskja fosturtøku í Danmark

FRÍ FOSTURTØKA
Páll Holm Johannesen
pall@sosialurin.fo

– Føroyskir politikkarar royna bara at leggja lok á kjakið um fosturtøku. Teir skuldu heldur komið fram í ljósið, og sagt sína veruliga hugsan um, hví føroyskar kvinnur í Føroyum verða noyddar at ferðast til Danmarkar, tí tær ikki ynska at vera við barn.

Framsøgumaðurin hjá Sosialistisk Folkeparti (SF) í javnstøðumálum, Kamal Qureshi, heldur tað er burturvið, at føroyskir politikkarar nú standa á rað og skuldseta hann fyri at blanda seg í føroysk viðurskifti, tí framsøgumaðurin hevur sagt sína hugsan um støðuna hjá føroysku kvinnum í fosturtøkuspurninginum.

– Teir skuldu heldur hildið seg til boðskapin hjá okkum, sum er, at eingin kvinna í heiminum eigur at vera við barn ímóti hennara vilja. Tað er burturvið, at teir fýlast á, at eg blandi meg í føroysk viðurskifti. Allir danskir politikkarar hava meiningar um altjóða politikk, ES og ríkisfelagsskapin, og hví skuldi eg so ikki hava møguleika at siga mína hugsan um júst hetta økið, spyr Kamal Qureshi.

– Á sama hátt sum eg stríðist fyri, at kvinnur í Bangladesh og Zambia skulu hava møguleika fyri fríari fosturtøku, haldi eg, at vit hava eina serliga ábyrgd fyri at tryggja hesi rættindini hjá øllum kvinnum í danska ríkisfelagsskapinum, sigur framsøgumaðurin hjá SF

> ” *– Hetta er skammiligt, og eitt dømi um áskoðanina, at Føroyar eru hjáland. Hvat høvdu danir sagt, um føroyskir politikkarar arbeiddu fyri at broyta danskar lógir?*
>
> **Formaður Miðfloksins Jenis á Rana við Ritzau**

> ” *– Hetta er dømi um, at danir skilja ikki politisku støðuna, tá politikarar og danskur felagsskapur ætla at finna eina loysn á føroyska málinum um fosturtøku. Hetta skapar politiskar trupulleikar og ger tað truplari at endurskoða fosturtøkulógina her í Føroyum.*
>
> **Høgni Hoydal við Ritzau**

Innsavnan

Kamal Qureshi og danska felagið Kvindeligt Selskab eru farin undir at savna pening saman til føroyskar kvinnur, sum kenna seg noyddar at fara til Danmarkar at fáa fosturtøku, tí tær ikki fáa hana í Føroyum. Ætlanin er, at føroyskar kvinnur kunnu søkja um pening til ferðaútreiðslur, gisting og fyri viðgerð á privatum sjúkrahúsi.

Við Danmark Radio sigur Kamal Qureshi: – Allar kvinnur í ríkisfelagsskapinum skulu hava rætt til fría fosturtøku, líka mikið um tær fara til lækna í Føroyum ella um tær venda sær til Ríkissjúkrahúsið. At verða tvungin til at vera við barn, sum tú ikki ynskir, er líka ræðuligt um tú býrt í Føroyum, Danmark ella aðrastaðni í heiminum.

Kamal Qureshi sigur, at avgerðin um at savna pening inn kemur fyrst og fremst av, at tað er grundhugsjónin hjá SF, at allar kvinnur í heiminum skulu hava møguleika at taka ein fosturtøku, um tær ikki ynskja at vera við barn.

– Føroyskar kvinnur-sum hava havt ráð- hava gjøgnum fleiri áratíggju ferðast til Danmarkar at fáa fosturtøku. Innsavnanin er ætlað sum eitt tilboð og ein hjálp til føroyskar kvinnur, sum á hvørjum ári ferðast til Danmarkar fyri at fáa sær ein lógliga fosturtøku, sigur fólkatingslimurin hjá SF.

Føroyska fosturtøkulóggávan stavar frá 1956, og hon forðar føroyskum kvinnum at fáa fosturtøku framda, uttan at tær hava verið neyðtiknar ella at teirra heilsa er í vanda.

Innsavning

Fólk, sum ynskja at stuðla føroyskum kvinnum at fáa atgongd til fosturtøku í Danmark, kunnu rinda eina upphædd á kontuna hjá Kvindeligt Selskab: 9541 98 75 964

Qureshi misskilir ríkisfelagsskapin

Landsstýrismaðurin í almanna- og heilsumálum, Hans Pauli Strøm kallar átakið hjá Kamal Qureshi og Kvindeligt Selskab fyri nassvíst, sum hann málber seg – Kamal Qureshi hevur eftir øllum at døma fullkomiliga miskilt ríkisfelagsskapin, heldur landsstýrismaðurin

FRÍ FOSTURTØKA
Páll Holm Johannesen
pall@sosialurin.fo

Langt úti. Óhoyrt. Nassvíst. Hans Pauli Strøm er landsstýrismaður í almanna- og heilsumálum, og hann varðar av fosturtøkuøkinum í Føroy-um. Landsstýrismaðurin hevur lítið gott at bera átakinum hjá Kamal Qureshi og Kvindeligt Selskab.

– Kamal Qureshi hevur eftir øllum at døma fullkomiliga misskilt ríkisfelagsskapin. Kjarnan í ríkisfelagsskapinum er, at Føroyar og Danmark í hvør í sínum lagi skipa síni viðurskifti, og vit blanda okkum ikki í viðurskiftini hjá hvørjum øðrum, heldur Hans Pauli Strøm.

Landsstýrismaðurin vísir á, at allir tríggir partarnir í ríkisfelagsskapinum hava hvør sína mentan og siðvenju á fleiri økjum, har í millum eisini á fosturtøkuøkinum, og tí er neyðugt at virða tær ymisku skipanirnar í ríkisfelagsskapinum.

– Tað er alneyðugt, at partarnir í ríkisfelagsskapinum virða hvønn annan, og virða tær skipanirnar hjá hvørjum øðrum, og at vit lata vera trýsta skipanir yvir høvdið á hvørjum øðrum, vísir landsstýrismaðurin á.

Góð balansa

Annar av undangongumonnunum hjá Hans Paula Strøm, miðflokkamaðurin Bill Justinussen, var fleiri ferðir í andróðri farna samgonguskeið um fosturtøkumálið. Nýggi landsstýrismaðurin á økinum hevur ikki verið so nógv úti um seg á fosturtøkuøkinum.

Spurdur, hvørjar ætlanir hann hevur á fosturtøkuøkinum, svarar Hans Pauli Strøm, at fosturtøkulógin, ið er frá 1956, treingir at verða dagførd.

– Fosturtøkulógin treingir til at verða dagførd, men av teimum málum, eg arbeiði við í løtuni, stendur hetta ikki fremst. Eg kann ikki siga, at eg havi ítøkiligar ætlanir um at dagføra lógina alt fyri eitt, sigur Hans Pauli Strøm.

Hann leggur afturat, at hann heldur, at tað er ein góð balansa millum afturhaldandi lóggávuna á økinum og tey neyðugu fyrilit, sum siðvenja er fyri at taka fyri støðuni hjá kvinnuni í Føroyum.

Heiðinskapsins myrkur

– Hatta er púra vilt. Eg eri djúpt skelkaður av, at kjakið um fría fosturtøkur heldur á við at koyra, tí hví kunnu vit ikki bara lata børnini liva, spyr Ólavur í Mittúni.

Ólavur í Mittúni er fyrrverandi formaður í Føroya Pro Vita, ið er ein felagsskapur, sum sigur seg verja rættindini hjá ófødda barninum.

Føroya Pro Vita hevur í løtuni ongan formann, og tí hava vit vent okkum til fyrrverandi formannin í felagnum fyri at spyrja um hansara hugsan um átakið hjá fólkatingsliminum, Kamal Qureshi, og Kvindeligt Selskab, ið eru farin undir at savna pening fyri at hjálpa føroyskum kvinnum at fáa fría fosturtøku.

– Eg veit ikki hvørji orð, eg skal nýta, men hetta er enn eitt tekin um heiðinskapsins myrkur. Eg eri noyddur at endurgeva Kaj Munk, sum spyr " Hvad har vi gjørt jer"?, og senda spurningin víðari, hvat hesi óføddu børn hava gjørt okkum, spyr Ólavur í Mittúni.

Páll