SPYRST SO LIVST

RIGMOR DAM

Tríbarnamamma, kona, lærari, journalistur og redaktørur á lívsstílsblaðnum *Rákið* svarar spurningum til brævkassan **SPYRST SO LIVST**

Redaktiónin loyvir sær at velja og vraka millum innsendu spurningarnar

Hevur tú brúk fyri einum góðum ráði, so send spurningin til:
Sosialurin
SPYRST SO LIVST
postboks 76
FO-100 Tórshavn
ella teldupost til rigmor@sosialurin.fo

Vinkonan baktalar fólk

Góða Rigmor

Eg havi eina vinkonu, sum eg eri nokkso nógv saman við. Hon hevur aðrar vinkonur, sum eg kenni, men ikki so ofta eri saman við. Tvær teirra eru í bindiklubbanum. Mín trupulleiki er, at vinkona mín so ofta tosar negativt um hinar vinkonurnar. Tað kann vera útsjónd, hvussu tær lata seg í og onnur privat viðurskifti, sum eg ikki haldi viðkoma henni og so slettis ikki mær. Tað fær meg at føla, at hon sjálvandi eisini »baktalar« meg yvirfyri teimum.

Samstundis veit eg ikki, hvussu eg skal siga við hana, at mær dámar ikki, at hon tosar so nógv um hinar. Eg haldi, at tað er so ljótt av henni.

Vit hava kenst líka frá vit gingu í barnaskúlanum og í dag eru vit fyrst í 40unum. Eg haldi, at hetta er nakað, sum er komið tey seinastu árini, ella kanska havi eg ikki tonkt so nógv yvir tað fyrr. Skal eg siga tað við hana? Og hvussu skal eg siga tað uttan at stoyta hana?

Vinarliga Bindikonan

Góða Bindikonan

Eg eri ikki í iva um, at stóra trongdin at tosa ljótt um onnur kemst av, at tey í veruleikanum hava tað av hundunum til sjálvi. Tey brúka útspillingina til at stíva seg sjálvi av. Við at leita eftir tí negativa, kunnu tey spegla sær, og finna váttan fyri, at onnur hava tað »tíbetur« heldur ikki so gott.

Um tú hugsar teg um, so kennir tú tað kanska aftur. At vit eru nógv meira kjerlig, tolsom og víðskygd, tá vit trívast og hava yvirskot. Men tá lívið er beiskt og gerandisdagurin strævin, verður tað negativa hjá øðrum nógv sjónligari.

Vinkona tín er negativ energi og hon stjelur ljós frá tær við sínum myrka og niðurbrótandi atburði. Tað er ikki lætt at siga hetta við vinkonuna, uttan at hon verður firtin, tí hennara atburður bendir á, at hon er ein undirskotsmenniskja.

Tí mást tí í størri mun taka stýringina í vinalagnum og tosa um nakað annað, tá hon byrjar at oysa gor út yvir teg. Eisini so hon fær størri virðing fyri tær. Gev henni mótspæl, so hon hugsar seg um einaferð eyka. Spyr hví hon sigur so og hvat hon meinar við, tá hon kemur for gott í gongd.

Tú mást ikki lova øðrum at sløkkja logan, sum lýsir innaní tær. So sløknar tú eisini.

Góða eydnu við tí.

v. rigmor

Systir gevur mær ringa samvitsku

Eg og systir hava eitt tætt forhold. Vit tosa dagliga í telefon og eru á nógvan hátt sera góðar systrar. Men hon sær tað sum sína skyldu í heilum at minna meg á at ringja og vitja okkara nærmastu. Hon sendir mær sms'ar við tekstinum "minst til at ringja til beiggja" ella "nær vitjaði tú mostur seinast?"

Eg havi sagt tað við hana fleiri ferðir, at hetta kann eg faktiskt taka mær av sjálv. Eg tími so illa at skeldast um hetta, men haldi, at hon átti at skilt, at eg eri 33 ár, og kann sjálv meta um nær eg vil ringja ella vitja familjuna. Hvussu heldur tú, at eg skal takla hetta málið?

Heilsan ringa samvitskan

Góða »ringa samvitska«

Hatta er ein løgin martyrleiklutur, sum systir tín hevur átikið sær har. Tú eigur avgjørt at royna at fáa hana at gevast við hasum fjasinum. Hon heldur, at tað er hennara uppgáva at síggja til, at øll hini hava tað "gott". Men í veruleikanum verður hennara umsorgan eitt haft um beinini á øðrum, og hennara atburður setir teg í forleyginheit. Tú hevur sagt tað við hana fleiri ferðir. So nú má harðari lútur til. Tosa við stórum stavum og tak fartelefonina frá henni, líka til hon lovar, at hon ongantíð ger tað aftur.

Vit hava so nógvar ymiskar mátar at vísa okkara umsorgan og kærleika uppá. Summi ganga í allar føðingardagar, vitja gravir á kirkjugarðinum hvørja hátíð og minnast hvørt eitt gummubarn. Tað eiga vit at virða. Men so mugu tey eisini virða, at onnur eru ikki líka.

v. rigmor

15 ára gamli sonurin roykir

Hey Rigmor

Eg havi ein 15 ára gamlan son, sum fyri stuttum er byrjaður at roykja. Hann sigur, at allir hinir í flokkinum gera tað sama, og tí ger hann tað eisini. Vit hava roynt at tosa hann til rættis, og heldur spara pening upp til ein skutara ella til eina framtíðar útbúgving. Men uttan úrslit. Hvat heldur tú at vit skulu gera? Man tað hjálpa tað allarminsta? Hvørgin okkara roykir, og tað ger heldur eingin annar í familjuni.

Ein ráðaleys mamma

Góða ráðaleysa mamma

Ja, tað er ein vanlukka, hvørja ferð enn ein roykjari legst afturat hópinum, sum frammanundan er bundin av hesum heilsuskaðiliga óvana. Men eg rokni ikki við, at tú kanst fáa hann at leggja av, um hann longu er bundin av nikotini.

Tó kunnu tit seta nøkur krøv, so tit á ongan hátt koma at eggja ella stimbra roykingini. Til dømis, at tað er strangliga bannað at roykja á tykkara matrikli, og at hann fær ikki eitt oyra frá tykkum, so leingi hann roykir. Skal hann hava eitthvørt, eitt nú góðgæti, biografbillettir ella annað, sum tit kanska vanliga geva honum oyra til, kunnu tit keypa honum tað í staðin fyri at geva honum pengar í hondina. Hevur hann egna inntøku, kunnu tit illa forða honum at keypa siggarettir.

Tað eru fleiri góðar heimasíður, ið venda sær til ungar og vaksnar roykjarar, sum vilja leggja av at roykja. Tit kunnu mæla honum til at vitja síðurnar http://da-da.help-eu.com, sum er serliga ætlað ungdómum, ella www.stoplinien.dk, sum er fyri allar aldursbólkar.

v. rigmor

Málstrikan V — MÁLFELAGID

Nú hevur hon fingið (ein) krabba

Malena lítla hevði verið niðri í fjøruni og kom gleðistrálandi aftur og vísti teimum vaksnu fongin: Hon hevði funnið ein krabba, sum hon helt vera *soo* fittan.

Men nú er eingin frøi, tá ið gentur og onnur fáa krabba, krabbamein, krabbasjúku, bróstkrabba, húðkrabba og nógvar aðrar krabbar. Hendan ringa sjúkan, sum eitur *kreft* á føroyskum, eitur á latíni *cancer*, sum hevur týdningin krabbi. Kanska er myndin tann, at kreftin spreiðir seg sum beinini á krabbanum. Cancer er blivið til Krebs á týskum og kræft á donskum, og haðani hava vit so fingið tað. So kann spyrjast: Hvussu hent er tað at uppkalla eina ringa sjúku eftir einum púra sakleysum dýri við nógvum beinum? Hvat er í vegin við orðinum 'kreft'? Øll siga tað uttan miðlafólkini, sum verða tvingað til at siga *krabbamein*. Orðið 'mein' er eisini skeivt placerað, tí tað merkir skaði og ikki sjúka.

Leysur av málfrøði livir krabbin sítt friska lív niðri í fjøruni. Og eisini í málinum ríkar tann óskyldigi fleirbeinarin hugaheimin. Fyrr lærdu børnini skjaldur og søgdu: Røgva út á Krabbaskel, hví man kelling húka her... Eitt nýtt og nakað niðursetandi orð fyri ryggseksturistar er 'krabbagoggur'. Og ein gamal fiskimaður visti at fortelja, at hann hevði fingið slysni av at ovtaka seg á dekkinum. Hann var tí farin niðurundir, og *»eg mátti krabba meg upp í koyggjuna.«* Hvør skal siga: Hann mátti fara eftir liðini og á øllum fýra fyri at koma sær í koyggjuna.

Vit standa okkum best við at lata krabban í fjøruni hava frið, meðan vit basa kreftini við kemoterapiini. *(MT)*