



90 SEKUND

LAGT TIL RÆTTIS: Leo Poulsen

HEÐIN JOENSEN

Bronsa á Oygggjaleikunum var stórt

HEÐIN JOENSEN ER INNKEYPS- OG FLUTNINGSSTJÓRI Í PM HEILSØLU, OG TAÐ DÁMAR HONUM VÆL. HANN HEVUR VERIÐ ÓGVULIGA AKTIVUR Í ÍTRÓTTI, OG FYLGIR FRAMVEGIS VIÐ. HANN HEVUR IKKI SEYÐ, MEN LAMBSKJØT AV ØLLUM SLAG ER TAÐ BESTA, HANN FÆR AT ETA

Verður eisini brúk fyri heilsølum í framtíðini?

Ja, heilt avgjørt, tí vit umboða framleiðaran í mun til stóru keturnar, har alt, sum telur er prísurin.

Hvat er tað góða við starvinum?

Eg havi við nógv fólk at gera, og tað krevur, at man er umhugsin og struktúraður í tí, man ger, og tað dámar mær væl.

Hvat ger tú í frítíðini?

Ikki so nógv longur, men eg havi verið ógvuliga aktivur innan ítrótt, og eg fylgi framvegis væl við.

Hvussu heldur tú teg í form?

Tað kundi verið betri, men eg royni at vera í Yndi viðhvørt.

Ferðast tú nógv í egnum landi?

Ikki nógv, men nakað. Ikki so nógv út á útoyggjarnar, men sum sagt, nakað annars.

Hvat er tað besta, tú fær at eta?

Lambskjøt. Alt møguligt slag av lambskjøti.

Hevur tú fenað? Nei.

Hvørja serliga hending minnst tú frá tínum aktiva ítróttalívi?

Tað eru fleiri hendingar, sum eg minnst, men tað, sum stendur fremst í minninum er, tá vit á Oygggjaleikunum í Føryum í 1989 fingi eitt bronsuheidsmerki. Tað er ikki nakað serligt í dag, men tað var stórt tá.

Lesur tú nógv?

Nei, men eg eri byrjaður at lesa eitt sindur nú.



MYND: ÁLVUR HARALDSEN

Hvørjum hyggur tú at í sjónvarpinum?

Fótbóltur er greitt nummar eitt, men annars dámar mær væl eitt sindur svartan humor.

Hvørjum tónleiki lurtar tú eftir?

Mær dámar næstan allan tónleik, men hendan nýggja – hvat eitur hon – Adele er góð.

Verður tú at finna í sama starvi um 10 ár?

Tað er ilt at siga, nógv kan henda í 10 ár, so... Men hetta er eitt fantastiskt starv og ein fantastisk fyrirøka, so tað fáa vit at síggja.

UMAFTURAFTURUM HØGNI DJURHUUS



Doyggja kortini

Hugaligt og tryggjandi at vita, at fólk eru, sum vita, hvussu vit eiga at gera, og hvat vit eiga at eta fyri at liva væl og leingi og kanska ævigt.

Tað vita nógv folk. So nógv, at tey hvørja einastu viku megna at fylla heil serbløð og hálv vikubløð við hollum og góðum ráðum. Gamaní eru nógv endurtøkur í hesum nýggja ídnaði. Men nýggj heimaråd koma tó alla tíðina fyri tey gomlu, sum, eldri tey eru, verða samanborin við heimadoktarayrki og gand. Tað, sum var heilsugott í gjár, gevur krabbamein í dag og sukursjúku omaná í morgin.

Grøni tráðurin í øllum hesum stóridnaði er tann, at alt, sum smakkar væl, er ósunt, ja, ikki bara tað, tað er beinleiðis heilsuskaðiligt og deyðiligt.

Deyðin skal hava eina orsök, plagdu tey klóku at siga. Nú hevur hann ikki bara eina orsök, men óteljandi og fleiri leggjast afturat í hvørjum blaði.

Løgið annars, at nakar er eftir á lívi í Bretlandi, tí tvær flísar av beykoni, royktum fleski, um dagin er tann vísi krabbameinsdeyði. Beykon er bæði roykt og feitt og smakkar forbannað væl, líka væl sum royktu, feitu og snerktu pylsurnar, bretar skola beykonið niður við. Ivaleyst vigar havragreyturin, sum smakkar líka illa sum hann sær út, so nógv, at enn eru bretar, sum ikki eru deyðir av krabbameini.

Og so eru allar venjingarnar, sum krevjast fyri at vera bara so nøkunlunda á lívi. Ikki so løgið, at so nógv eru farin at arbeiða hálva tíð. Stundir eru ikki til meira á arbeiðsmarknaðinum, skulu venjingarskráirnar og krøvini í donsku bløðunum haldast hvønn arbeiðsdag.

Men venjingar eru neyðugar fyri at kunna arbeiða, hálva tíð, fram til pensjónsaldur. Og tá verður meira tíð til venjingar.

Tveir litrar av vatni um dagin eru eitt annað krav fyri at yvirliva lívið, men bara tveir dropar av brennivíni. Fleiri doyggja av mjólk enn av brennivíni, men tað er forboðin sannleiki.

Vatnið skal sjálvandi vera innflutt vatn í fløskum. Kommuntalt kranavatn er líka sum hvørki smart ella trendy. Og so er tað ókeypist afturat.

Tað sigst, enn í hvussu so er, at einki er so gott fyri heilsuna, ta likamligu heilsuna, sum dubiosa grønmetið kallað brokkoli. Tvey brokkoli um dagin, og tú livir í allar ævir uttan nakran sjúkradag og uttan, at nakar biður fyri tær.

Men tað ber sjálvandi eisini til at keða seg í hel.

Seks fruktir um dagin. Tær krevja eisini sína tíð av arbeiðsdegnum, flysa og vaska og eta. Tað tekur eina góða løtu at eta eitt súrepli.

Samstundis er alneyðugt at sova minst átta tímar hvørja nátt fyri ikki at fara inn í æviga svøvnin í úrtíð.

Niðurstøðan fær ikki verið onnur enn tann, at stundir eru ikki at arbeiða meira enn hálva tíð fyri at kunna liva fulla tíð.

Og lønin hjá okkum vanligu lønartrælum er ikki meira enn hálv kortini.

Tað lögna er bara, at fólk, sum ikki roykja, doyggja eisini. Fólk, sum ikki drekka annað enn vatn, doyggja mín sann eisini.

Fólk, sum renna oman og niðan og heim aftur sama veg hvønn dag, doyggja eisini. Tað ber ikki til renna undan deyðanum. Hann eigur øll heimsmetini.

Tey verða soleiðis yvirhøvar ikki nógv eldri enn tey, sum liva, áðrenn tey doyggja.

Heilsuprofetar skumpa pengar upp í rúgvur við at ræða fólk frá at liva eitt vanligt lív.

Men samanumtikið er einasta meining við lívinum deyðin.