

ÚR lívinum...

Monika Stauss Joensen er ættað úr Sveis og býr í Leirvík, har hon er gift og eigur 4 børn. Hon starvast dagliga á Føroya Musikkskúla. Í fjør gav hon gjøgnum Bókadeild Føroya Lærarafelag út bókina »Edelweiss og sólarkaffi – eitt sindur av hvørjum úr Sveis og úr Føroyum«. Í hesi greinarøð taka vit nøkur evni úr bókini, ið vit varpa meira ljós á.



Vælvera og vitaminir

SMÁAR VINA-TÆNASTUR HAVA STÓRA ÁVIRKAN

– SÓL, HITI OG LITIR FYLLA OKKUM VIÐ NÝGGJARI VÓN, SIGUR **MONIKA** STAUSS JOENSEN Í PRÁTI UM VÁRIÐ OG PÁSKASIÐIR



SAMRØÐA

Eyðun Klakstein
eydun@sosialurin.fo

Várið er komið, og summarið er fyri framman. Tíðin og árstíðin gera, at nógv hugsa um heilsu og vælveru. Fólki renna og venja og iðka, og nógv verður gjørt burtur úr at finna hóskað mat at eta.

Monika Stauss Joensen hevur í bókini »Edelweiss og sólarkaffi – eitt sindur av hvørjum úr Sveis og úr Føroyum« eisini gjørt sær nakrar tankar um vælveru – og vitaminir.

– Tað er heilt víst, at ert tú í góðari venjing, og ansar eftir hvat tú etur, gongur alt nóg lættari. Tú kanst svimja, súkkla, ganga túrar – gongutúrar eru minst líka gevandi sum rennitúrar – hoppa band, men fyri at halda liðirnar væl, er gott at gera heimavenjingar. Bert 5 til 8 minuttir um dagin gera mun. At uppbyggja sær góðar matvanar, haldi eg, er sera týðningarmikið, um ein vil orka væl, sigur Monika Stauss Joensen.

Men eitt er at seta sær mál og fara í holt við heilsuætlanina. Nakað annað er koma á mál ella verða áhaldandi.

– Tað vísir seg, at tað er ikki altíð líka lætt at gjøgnumføra tað, tú hevur sett tær fyri, í longri tíð. Kanska byrjar tú í nakrar vikur, gongur túr hvønn dag, ella fert í fitness, etur sunnan kost, men



MYND: PRIVAT

so minkar hugurin spakuliga burtur aftur.

– Um eg seti mær ov stór mál viðvíkjandi at ganga túrar, fitness og so víðari, veit eg longu nú, at hetta fer neyvan at verða leingi, til eg troystist og gevist. Men fari eg ein tíma um vikuna til fimleik og gangi nakrar túrar, tá ið veðrið er hampuligt og geri mínar dagligu heimavenjingar, so sakni eg tær løturnar, um eg ikki komi til tað. Tað sama er við matvanum. Etur tú dagliga

heilsugóðan kost, gagnar ov nógv slikk og sodavatn slett ikki longur, og ein kann saktans, við góðari samvitsku, loyva sær okkurt lekkurt innimillum, sigur Monika.

Kurar nyttar einki

Summi fólk fara á ferð, tá ið vælveran skal í hásæti. Sonevndu vælveruferðirnar eru góðir, men kunnu eisini verða kostnaðarmiklar.

– Daglig vælvera kann vera í lítlum

og noyðist ikki at kosta nógv. Aftaná brúsubaðið um morgunin, skoli eg mær líka við køldum vatni, brúki okkurt vætukrem til kroppin og geri nøkur øvilsí fyri beinini. Hetta er ein góð byrjan uppá dagin og kostar ikki nógv meira, enn at tú gert tað! Drekk vatn, gakk trappur heldur enn at taka elevator, parkera bilin eitt sindur langt burtur frá, har tú skalt og gang seinasta pettið. Alt ger mun. Hav nøtur og turrfrukt inni, um tú gert lekkursultin. Eg rokni við, at alt tað lítil, sum vit gera hvønn dag, hevur meira at siga í longdini, enn tað vit gera í einari serligari vælveruviku uttanlands.

Monika hevur eisini roynt tapa seg nøkur kilo við at fara upp á onkran kur, men tað slepti hon aftur.

– Eg vigi altíð tað sama, og tað havi eg gjørt, síðani eg kom til Føroya. Men eg minnst, at eg eitt skifti sum tannáríngur helt, at eg vigaði ov nógv, hóast tað bert vóru nøkur fá kilo meira enn nú. Eg og vinkona mín royndu mest sum allar slankikurar, sum vit finga fatur á. Eg minnst, at vit eina tíð bert ótu kotelettir, einaferð bert hvítar bollar, og einaferð ótu vit bert annan hvønn dag og fastaðu annan hvønn dag. Endin var tann sami. Tá ið vit byrjaðu aftur at eta »vanligt«, tóku vit í heilt stutta tíð tað dupulta uppá, sum vit høvdu tapt.

– Harafturat tóktist tað, at eftir hvønn kur var tað strævnari at tapa seg.