

– VERÐ IN!



Periodisk føsta

Alt fleiri fólk kring heimin liva í sonevndu »periodiskari føstu« ella »intermitterandi føstu«, sum merkir, at tey seta sær sjálvum avmarkingar á, nær tey kunnu eta. Fyri summi er endamálið at lættna, fyri summi er tað at liva heilsubetri.

Trendurin spratt í Onglandi og Amerika, men er nú farin um allan heim. Eisini her í Føroyum hava vit frætt um fólk, sum bara eta annanhvønn dag – og fasta annanhvønn dag. Tey, ið fylgja rákinum siga, at tey fáa meiri orku, sova betur, eru í betri lag, tað er gott fyri sodningina og tað sæst á vektini. Hugsanin handan periodisku føstuna er, at kroppurin betur fær endurbyggt kyknurnar, tá hann ikki skal nýta nógva orku til at sodna matin, vit støðugt fylla okkum við.

Ymiskt er, hvussu fólk skipa sær føstuna. Sum nevnt eru summi, ið bara eta annanhvønn dag, summi fasta einar tveir dagar um vikuna og uppافتur onnur hava nakrar fáar »eti-tímar« dagliga, har tey kunnu eta – til dømis kunnu tey bara eta frá kl 18 til tey fara í song. Restina av tíðini einans drekka tey. Sagt verður, at kroppurin er gjørdur til at eta á hendan hátt, og at tað eisini var soleiðis, at forfedrar okkara livdu. Rákið hevur av álvara fingið fastatøkur, og bæði sjónvarps-sendingar og bókur eru gjørdar um evnið.



Alkoholfrítt øl

Eitt sterkt rák, sum sæst um allan heimin, er alkoholfrítt øl. Fólk eru vorðin tilvitað um, at alkohol er skaðiligt. Men teimum dámar smakkin av øli. Og tað eru fleiri heilsugóð evni í øli, til dømis mineral, ymisk heilsugóð salt, sukur og b-vitamin.

Í Týsklandi, sum er eitt øl-land burturav, er sòlan av alkoholfríum øli eksploderað seinastu árin. Serliga hongur tað saman við heilsurákinum, og alkoholfría ølið er serstakliga vælumtøkt eftir ítróttarkappingar og venjingar. Alkoholfríar øl eru nú somuleiðis at síggja á bestu stuðulsplassunum, og lýsingar eggja fólk til at minka um nýtlsuna av sterkum øli – og heldur drekka alkoholfrítt.

Men hetta rákið sæst ikki bara í Týsklandi. Í Spania er sòlan av alkoholfríum øli tvífaldað síðani 2000, og eisini í Svøríki er áhugin fyri alkoholfríum øli vaksan nógv – í 2012 vaks sòlan við 32% í mun til árið fyri. Hetta er í tráð við tøluni fyri allan heimin, sum vísa, at sòlan av alkoholfríum øli í fjør var 2.2 milliardir litrar. Tað er 80% meiri enn fyri fimm árum síðani.

Umframt, at vit í vesturheiminum eru farin at síggja fyrimunirnar av at drekka alkoholfrítt, er alkoholfría ølið eisini vorðið vælumtøkt í Miðeystri, har alkohol er bannað. Kanska veiku ølirnar, sum á mannamunni hava fingið lítið rósandi heitið »pissøl«, í næstum eisini verða tað stóra, nýggja rákið her heima. Livst so spyrst.



»Baby Mugging«

Myndir av smábørnum í krússum. Ja, tað er tað nýggja, stóra rákið fyri foreldur. Rákið er beint nú sterkt á Facebook, Instagram og Twitter. Alt byrjaði við, at ein mamma tók eina mynd av sínum fimm mánaðir gamla barni og einum krússi, og legði myndina út á síðuna »Mommy shots«. Og síðani tók tað dik á seg.

Endaleysar røðir av »babymugging« – beinleiðis umsett til »smábarnakrússing« eru á netinum, og hóast motivið altíð er eitt barn og eitt krúss, so eru stuttligir ymiskleikar og frábrigdi. Og fittheitir má sigast at vera í topp. Eigur tú eitt barn, eitt krúss og eitt kamera, ja, so er lag á manni at leypa beint í nýggja myndarákið.