

JÓLABORÐHALD

RÁÐ ERU
MÓTI
TIMBUR-
MONNUM

Vilmund Jacobsen

Timburmenn, ið standast av, at fólk hava drukkið alkohol, er ein samantvinning av, at likamið ikki megna at brenna alt, meðan vit sova – og at fólk eru troytt.

- Tað eru avfallsevnini, sum vit framvegis hava í likaminum, ið gera, at vit hava timburmenn, sigur kostráðgevin, Heidi Rydahl Jensen.

Men, hvørji eru so ráðini móti timburmonnum?

Steðga við at drekka einar 2-3 tímar, áðrenn tú fert í song. Tak ein sving om á dansigólvinum, so tú brennir eitt sindur av alkoholi. Tað verður tú glað/-ur fyri dagin eftir.

Um alkoholið legði ein "dempara" á matarlystin við jólaborðið, kanst tú eta onkran bita, áðrenn tú fert at sova, so likamið hevur okkurt at arbeiða við.

Drekk vatn leypandi gjøgnum kvøldið – og helst eitt vatnglas millum hvønn snapsin, um tú drekkur snaps. Eitt stórt glas við vatni við bæði salti og sukuri smakkar ikki væl, men tað er gott móti timburmonnum, tá tað verður drukkið fyri songartíð.

Keldur: Sunhedsstyrelsen & Netdoktor



Í fleiri ár hevur verið skipað fyri jólaborðhaldi í Bygdahúsinum á Strondum

Strálan skipar fyri
góðum jólaborði

Tað verður Magnus Eliassen, ættaður úr Mikladali, sum fer at undirhalda við jólaborðhaldið hjá Stráluni

Vilmund Jacobsen

Eins og undanfarin ár, fer Strálan á Strondum aftur í ár at skipa fyri jólaborðhaldi í Bygdahúsinum á Strondum, har pláss er fyri stívliga 200 gestum.

Anfinn Gærdum sigur, at jólaborðhaldið í ár verður leygarkvøldið 30. november, og byrjað verður klokkan 20.

- Vit vóna, at nógv fólk koma, og vit vóna eisini, at arbeiðspláss og bólkar fara at

tekna seg til borðhaldið.

Hann visir á, at jólaborðhaldið verður skipað sum ein stór og góð jólabuffét, og her verða eisini heitir rættir.

- Tá sjálvt borðhaldið er liðugt, og náttin gongur, bjóða vit eisini feska suppu, kaffi, køkur og karamellur í einum øðrum rúmi, ið verður fyri tey, sum koma til jólaborðhaldið.

Anfinn Gærdum visir á, at her kunnu fólk sita fyri seg sjálvi og prátá, meðan dansurin gongur, og her verður eisini

barr til tey, sum eru á sjálvari veitsluni.

- Tað er nevniliga soleiðis, at tá sjálvt jólaborðhaldið er lið-

ugt, verður almennur dansur í Bygdahúsinum, og tá kunnu eisini fólk, sum ikki hava verið borðhaldið, keypa sær atgongumerki, sigur hann.

Undirhald og orkestur

Tað verður Magnus Eliassen, ættaður úr Mikladali, sum í ár fer at undirhalda við sjálvtt jólaborðhaldið, og hetta verður fyrstu ferð, hann undirheldur til hetta tiltak á Strondum.

- Vit hava fingið at vita, at Magnus Eliassen veit nógvar góðar og er óførur at undirhalda, sigur Anfinn Gærdum.

Tað verður bólkurin, Sunlight, sum fer at spæla til almenna dansin í Bygdarhúsinum á Strondum leygarkvøldið hin 30. november.



Í ár verður tað Magnus Eliassen, sum fer at undirhalda

Eingin snapsur í tóman maga

Alkohol er harður kostur fyri magan. Drekkur tú ikki alkohol vanliga, er tað snapsin, tú eigur at halda teg burtur frá

Vilmund Jacobsen

Nú vit eru komin út í oktober, gongur ikki long tíð, til fyrstu jólaborðini verða kring landið.

Tað er serliga í tíðini undan jólum, um jólini og um nýggjársleitið, at familjur hittast, og vinir ella starvsfelagar savnast til árligt jólaborð.

Um vit vilja tað ella ei, er hetta eisini tíðin, tá meira verður drukkið av alkoholi enn í árinum annars.

Munur er á, hvat tú kundi, tá tú var yngri, og nú tú ert

vorðin tilkomin. Munurin merkist ikki minst dagin eftir veitsluna, har mangur hevur sannað, at tað ikki ber til at drekka sum fyrr.

- Nøgðin av vætu í kroppinum minkar við aldrinum, og tí gevur sama nøgd av alkoholi, sum tú áður kundi drekka, eina hægri promillu.

Tað veit danska Heilsustýrið at siga.

Kroppurin hevur ikki sama mótstøðuføri móttvegis alkoholi, sum tá tú var yngri.

Tí eru eisini ymisk góð ráð,

ið tú sum tilkomin kanst brúka, tá tú fert til eitt jólaborð.

Hesi ráð eru tó ikki bara til tey tilkomnu, men eisini til tey yngri.

Felags fyri øll, sum fara út at hugna sær og sum ætla sær at drekka, er, at veitslufólk - yngri sum tilkomin - framm-anundan hava etið okkurt, tí alkohol er harður kostur fyri magan.

Heidi Rydahl Jensen, sum er kostráðgevi, sigur, at alkohol er reint eitur fyri magan, men hevur tú etið, áðrenn tú drekk-



Drekkur tú ikki alkohol vanliga, er tað snapsin, tú eigur at ansa eftir

ur, fer alkoholið ikki so skjótt út í blóðið.

- Ráðini eru at eta nógv við jólaborðið, og skilagott er eisini at eta feitan mat, fisk og groft breyð.

Heidi Rydahl Jensen sigur, at tað er serliga vágiligt at drekka snapsir niður í tóman maga. Drekkur tú ikki alkohol vanliga, er tað snapsin, tú eigur at halda teg burtur frá.

- Tað vágiliga við at blanda vín, øl og snaps saman er, at sløgini hava ymiskar nøgdir av alkoholi í sær, og tí kunnu fólk, sum drekka av fleiri sløgum, missa tamarhaldið á samlaðu alkoholnýtsluni.