Fá bilbukt við timburmonnunum

Desember er mánaðin við teimum endaleysu veitslunum. Jólafrokostarnir eru so nógvir, at tey flestu ganga í fleiri jólafrokostir. Ein avleiðing av mongu veitslunum eru timburmenn dagen derpå.

Men tú kanst lætta um timburmenninar við at hugsa teg eitt sindur um. Tú kundi bara latið verða við drukkið nakað, men er tostin til staðar, og tú heldur, at nú skalt tú spæla við, ja, so mást tú eisini gjalda prísin dagin eftir.

Tú kanst tó lætta um timburmenninar við at brúka nøkur einføld hyggjuráð.

Áðrenn tú byrjar at drekka spiritus, kann tað verða eitt gott hugskot at drekka mjólk, og meðan tú drekkur, skalt tú minnast til at drekka vatn afturvið. Alkohol er vatndrívandi, og tí kanst tú bøta um støðuna við at drekka vatn eisini. Hav tí altíð vatn standandi á borðinum eisini.

Áðrenn tú fert í song, skalt tú royna at drekka so nógv alkoholfría vesku, sum tað ber til. Kroppurin hevur eisini brúk fyri salti, og tí kanst tú eta onkran saltan mat – chips ella líknandi. Áðrenn tú tørnar inn, kanst tú eisini taka pínustillandi heiligvág.

Dagin eftir ræður um at drekka nógva vesku – mjólk, vatn ella sodavatn. Jogurt og ostur eru sini gott at eta, men royn og hald teg burtur frá nógvum feitti ella sukuri. Hevur tú framvegis pínu í høvdinum, so kann ein pínutablett hjálpa væl.