

Góð ráð um **kost**

LAGT TIL RÆTTIS: Eyðun Klakstein
KELDA: BT

TEY FLESTU MUNU KENNA KLASSISKU **KOSTRÁÐINI**, OG VIT VITA EISINI UM AÐRAR PÁSTANDIR UM **MAT**, SUM ANTIN PASSA ELLA IKKI. HER ERU NØKUR ALTERNATIV RÁÐ UM **KOST**, SUM SIGAST VERÐA SONN



MYND: ISTOCK

Persilla tekur hvítleyksanda

Jú, persilla og eisini mynte og timian kunnu hjálpa tær við at sleppa av við ringasta hvítleyksandan

Reyðvín er gott fyri blóðið

Reyðvín inniheldur eitt evni, sum kann minka um vandan fyri at fáa blóðtøpp. So eitt sindur av reyðvíni er gott fyri blóðið.

Mjólk er góð

Tað hevur stundum verið kjakast um mjólk, men serfrøðingar halda, at mjólk er sunn, um tú heldur teg til ein hálvan litur um dagin. Beinagrindin hevur gott av mjólk, tí hon inniheldur kálk, og harafturat fært tú eisini jod og B2 vitaminir við mjólkini.

Kaffi fyrirbyrgir krabba

Kaffi verður ofta gjørt til tann stóra syndaran, men kaffi er eisini á tremur við antioxidantum, og tí verður mett, at kaffi kann verða við til at fyrirbyrgja krabbameini í eitt nú endatarminum, livrini, munniinum, hálsinum og í eggjastokkunum.

Øl er gott fyri hárið

Jú, tað skal verða pura vist. Ein øl er gott fyri hárið hjá tær, tí øl inniheldur B-vitaminir, sum styrkja hárið. Tú skalt sjálvandi drekka ølið, ikki stoyta tað í hárið. Aðrar góðar keldur til B-vitaminir er grovt breyð, egg og kjöt.

Sjokuláta gevur hug

Sjokuláta inniheldur evni, sum ávirka okkara hýr og okkara hug til eitt nú kynsligt samband.

Epli við skali eru sunnari

Tú fært fleiri vitaminir, um tú eftir tíni epli við skalinum. Men munurin er ikki so stórur, sum hann onkuntíð hevur verið sagdur at vera.

Nøtur fita

Í hesum jóladøgum er tað vert at minnst til, at hóast tað kann tykjast gott og sunt at eta nøtur, so skalt tú ansa eftir, hvussu nógv tú etur, tí nøtur eru fitandi. Eitt sindur av nøtum kann tó vera gott og sunt fyri teg.

Myrk sjokuláta gevur fastari bróst

Tað er nakað um tað. Sjokuláta inniheldur eitt slag av feitti, ið kallast stearinsýra, og sum hevur ein fastan konsistens. Tí verður hildið, at eitt nú myrk sjokuláta kann hjálpa til við at gera bróstini fastari.

Ostra styrkir kynslívið

Ostrur innihaldi nógv zink, sum tað eisini finst nógv av í sáði. Ostrur er eisini góð fyri framleiðsluna av testosteron, sum ávirkan hugin til kynsligt samband

SPYRST SO LIVST

BRÆVKASSIN
er farin í jólafrí



Uppsprotnaður kærleiki

Ikki er tað sørt, at okkara miðlamenn forsýna okkum við undirhaldi, hóast teir ikki sjálvir vita av tí. Sum nú hetta kvøldið tá ið vit finga at vita, at tað var komið aftur hjá einum pari, sum fyrr var farið hvørt til sítt. Tey vóru blivin so hugtikin av einari FLØVU, at – so segði útvarpsmaðurin – »vónandi fer hetta lagið at fáa kærleikan at *spretta* upp av nýggjum«.

Vist er tað, at ein góður diskur ella kompaktdiskur ella

ein CD kann gera undurverk á kærleiksøkinum, men at hann skal fáa nakað at *spretta upp*, er ikki trúligt. Tað grammatiska problemið her er munurin á transitivum og intransitivum sagnorðum. Hesi orðini eru greipað. Tað transitiva er *spretta*, og tað intransitiva er *sprotna*. Onnur dømir eru *køva/kódna*, *leggja/liggja*, *heingja/hanga*, *bøta/batna*, *tøva/tódna*, *roða/rodna*, *bleikja/blikna* osfr.

Hendan skipanin er rættiliga greið í føroyskum, men

viðhvørt hoyrist, at transitiv orð verða brúkt intransitivt (hann slapp bussinum út, í staðin fyri slepti). Greiðari hevði verið at sagt: Lat bussin sleppa út! (intransitivt).

Tann forelskaða gentan kundi sagt, at hennara hjarta var um at *sprotna* av kerligheit, og drongurin kundi sagt um neytadreingjabrøkur hennara, at tær vóru so trongar, at neyðugt var at *spretta* tær uttan av henni.

MT

