

Tað er gott at svimja

Tá ið veðrið er gott, eru tað fleiri, ið fara út at svimja í áum svimjihylum og niðri við strondina, har ið sandur er. Tað eru flest øll samd um, at tað er sera stuttligt at svimja. Men er tað í veruleikanum nakað virði í at duga at svimja?

Svimjing er avgjørt ein góður máti at slappa av uppá. Men eisini er svimjing ein sunnur ítróttur bæði til líkams og sál. Ein fær sera góða kroppssvenjing av at svimja. Fleiri lekna mæla fólki, sum hava líkamligar ella sálsligar sjúkur, til at svimja til tess at fyribjrgja hesum sjúkum.

Nógvar fyrimunir

Svimjing kann hava góða ávirkun til tess at fyribjrgja áráknutum. Rørslur í vatnum masera og stramma áráknutar, og fáa teir at spenna seg meiri út, soleiðis at æðralagi alla tíðina verður normalt. Í veruleikanum verður øll hudyvirlatan massera av vatnum, tá ið svimjarin rører seg í vatnum. Fólk, ið hava vána ligar svovngáður, verða ofta lekt av at svimja, av tí at nervarnir verða róligari av tí at vatnið ávirkar. Serliga gagnlig er svimjing av tí, at hon gevur ta røttu kroppssvenjingina. So at siga er hvør tann einasti voddur í líkaminum fær motið, tá ið ein svimur. Voddarnir verða vandir til tola nógv av. Blóðrensið verður straks betri, samstundis sum nýrur, tarmarnir og onnur innvølaðgarn verða betri fyri.

Svimjing ger eisini útsjón-

ina hjá einum fólki betur. Upp og niður sparkandi rørslur gera mjadnar og lør fastari og sterkari. Armrørslan gevur megi í aksla- og ryggvøddarnar og broytir uppá útsjónina. Ikki so fá dømi eru um, at regulig svimjing kemur at gera andlitið vakrari hjá teimum, sum hava húðormar og pírrur, tí hesi hvørva.

Svimjing hevur her á landi alstórt virði, av tí at ein gerst forur fyri at bjarga sær sjálvum og øðrum um ein sjálvur ella onkur annar dettur á sjógvín. Túsundtals av fólki liða druknideyðan hvørt ár, bert tí at hesi ikki hava dugað at svomi. Um hesi og fleiri høvdu dugað at svomi, høvdu tey kunna bjarga sær í eini slíkari støðu.

AT DUGA AT SVIMJA

(Framhald)



Fólkaatkvøðan danska - Heimastýrslógin!

Eins væl og fólk í Danmark fylgdu við spenningi uppteljingini í dansku fólkaatkvøðuni um limaskap Danmarkar í EEC mundi eisini í hvørjum føroyskum heimi radiotólini standa frá, og fólk fylgdu við áhuga uppteljingini, og rettliga tíðliga á kvøldi var tað

greitt, at danir høvdu sagt ja til EEC samarbeiði sum fullur limur.

Í hesum sambandi sendi útvarp okkara eisini viðmerkingar frá formonnum í teim politisku flokkunum her á landi, og var tað við serligum áhuga ein lurtari eftir formonnum fyrir fólkaflokkinn og tjóðveldisflokkinn, ávíkavist Hákun Djurhuus og Erlendi Patursson, har føroyska stjórnarstøðan mótevís Danmark varð drigin fram, tá tað var greitt, at Danmarkin var vorðin limur av EF, meðan Føroyar framvegis vóru utanfyri, inntil Føroya fólk sjálvt hevur avgjørt lagna sína í hesum máli.

Hann, ið fylgdi væl við út-

Ídnaðarráðgevarin í Suðuroy

Í døgnum 9.14. í h. verði eg í Suðuroy og verða allar bygdir vitjaðar.

Áhugaði kunnu snúva sær til H. E. Mortensen, Tvøroyri, tlf. 71157, og har fáa nærri upplýsingar hvar og nær eg verði at hitta.

Ídnaðarstovan í Tórshavn er stongd í sama úðarskeiði (9.—14. í h.)

TORMÓÐUR DAHL,
ídnaðarráðgevari

Sveinaroyndir

fara fram í november mánað í ár. Læringar mugu tilmeldast av meistaranum til læraráðið seinast mána dagin 16. oktober.

Saman við tilmeldingini má latast inn lerusáttmáli, navnaváttan og 50 kr. í tilmeldingargjaldi.

Tilmeldingarbløð fáast frá læraráðnum ella teknisku skúlinum.

LÆRURÁÐSÐ

FÆRØSK MARGARINE

Vita No 1

VITAMINISERET

FÆRØSKT PRODUKT

FINT PRODUKT

»Samfylking« mótmælir harðliga landsstýrinum í tollspurninginum

Bilstjórufelagið Samfylking hevði fund seinasta sunnudag, har ein samtykt var gjord, harí felagið loyvir limum sínum at seta kravdu taxa-skelti á bílarnar, so sum landsstýrið hevur álagt. Samfylking heitir samstundis á landsstýrið og lögtingið um at fáa galdandi tollskipanina broytta, tá ið tingið kemur saman aftur. Hýrúvogns-

mennir krevja at vera atspurdir í hesum máli. Samfylking mótmælir harðliga framferð landsstýrisins í hesum máli, men hýrúvognsmennir vilja ikki lata tað koma til kreppu á hesum sinni. Bilfelagið Samfylking sigur, at kravdu taxa-skeltni eru sera vandamikil og ólóglig. Hýrúvognsmennir høvdu fund við landsstýrið um

støðuna. Teir kravdu, at landsstýrið longdi freistina fyrir at seta skelti uppá bílarnar. Hetta vildi landsstýrið ikki vita av, og freistin gekk sostatt út seinasta leygarkvøld kl. 24. Landsstýrið sigur víðari, at um bilstjórufelagið aftur hevði farið í verkfall, hevði landsstýrið ikki tikið sær av málinum.

Høvdu hesir somu menn hafturímóti havt fingið at vita, at eitt ja frá Danmark og eitt nei frá Føroyum, vildi fort til váttevnandi stjórnarbrotingar ella kanska so langt sum til loysingina, so ivast ongín í, at teirra úttalislir um Føroya støðu til EEC høvdu ikki verið so greið, tí hóast tos og reyp um sjálvstýri og sjálvbjargni, so vita flest øll, at henda tala botnar ikki so djúpt, hetta vita teir eisini sjálvir, at Føroya fólk er kunnugt við, tí teir høvdu jú tey fyra søguligu árin undir sjálvstýrislandsstýrinum til at gera stjórnarbrotingar, men eitt tilíkt stíg vág-

talislunum frá hesum báðum floksformonnum kundi týðiliga merkja, hvussu teir báðir Erlendur Patursson og Hákun Djurhuus undirstrikaðu og líka fram gleddust um, at teir á fundi saman við danska forsætisráðharranum høvdu fingið vissu fyrir, at sjálvt um Danmark fór upp í EEC, og Føroyar valdu at standa utanfyri, so fór hetta ikki at fara við sær brotingar í stjórnarskipanini av týðningi, teir stjórnarskipan — sum eisini hevur verið nevnd Heimastýrslógin, og sum júst flokkarnir teir umboða og teir sjálvir upp í saman og ferð eftir ferð hava nevnt við vanvirdisligum vendingum.

Høvdu hesir somu menn hafturímóti havt fingið at vita, at eitt ja frá Danmark og eitt nei frá Føroyum, vildi fort til váttevnandi stjórnarbrotingar ella kanska so langt sum til loysingina, so ivast ongín í, at teirra úttalislir um Føroya støðu til EEC høvdu ikki verið so greið, tí hóast tos og reyp um sjálvstýri og sjálvbjargni, so vita flest øll, at henda tala botnar ikki so djúpt, hetta vita teir eisini sjálvir, at Føroya fólk er kunnugt við, tí teir høvdu jú tey fyra søguligu árin undir sjálvstýrislandsstýrinum til at gera stjórnarbrotingar, men eitt tilíkt stíg vág-

aðu teir ongantíð at taka, og tí er tað retiliga lætt at skilja, at teir líkafráfrøast um at kunna varðveita somu stjórnarskipan, sum teir flokkar, ið nú hava meiriluta á tingi smiðaðu og víðtøku.

Vit finga úttalislir frá lögmanni Atla Dam og formonnum fyrir hinar báðar samgonguflokkarnar Trygvi Samuelsen og Hilmar Kass, har hesir triggir fordu fram, at vit nú vitstu nógv meira um okkara treytir til EF fyrr, við tað at Noreg nú hevði sagt nei og Danmark ja, men at tann týðingarmesti spurningurin fyrir okkum, fiskimarksspurningurin enn ikki var greiddur við millumlanda avtalu, og at tann tíðin sum liggur fyrir framman má nýtast til at fáa greiði á teim mongu ivaspurningum sum enn fyliggja.

Eg haldi, tað er rétt, at vit sjálvir kunnu avgera støðu okkara til EEC, og eg haldi, at tað var av stórum týðningi fyrir støðutakan okkara, at vit finga eina biðið. Eg havi tað álít á tykkum, sum higartil hava ført EF samráðingarnar við skynsemi, at tit tit sína tíð, tá avgerandi lotan kemur hava lagt nógvar ógreiðar spurningar fram í ljósið?

Arbeidsmaður.

Lutaseðlar fyrir Vesturkirkjuna hava eisini verið seldir í Danmark

Danski presturin A. Rørbæk Madsen í Skagen skipaði herfyri sølu av lutaseðlum til nýggju Vesturkirkjuna í Tórshavn. Hetta er somu lutaseðlar sum seldir hava verið í Føroyum í summar, men av tí at heiltan ikki hevur verið so selt, so góð hevur Rørbæk Madsen

átikið sær at selja lutaseðlar í Danmark. Hann skriar eina grein í Vendsyssel Tidende, har hann heitir á danir um at stýðja seðlasøluna til frama fyrir Vesturkirkjuna í Tórshavn. Í greinini vísir hann á, at danir ígjøgnum fleiri ár hava selt rígvu av lutaseðlum til Føroya

í danskum burturlutingum, og tí eiga danir eisini at stýðja føroyingar í lutaseðlasøluni til frama fyrir Vesturkirkjuna í Tórshavn. Lutirnir skuldu annars verða drignir í juni-juli í ár, men vegna tess at solan ikki hevur gingist væl, vóru lutirnir drignir seinasta mánadag 2. oktober.