

Seljari

Vit sóknast eftir einum
servicú-seljara

Skriva ella ring til:

Faroe Inn Import
v/Hans Birgir Hansen
P.O. Boks 3186
110 Tórshavn

Tlf/fax 10021

Nýtt í Føroyum

Frá Top Shop og Pizzaria

1 Videofilmur
1 Pizza nr. 5
1/2 l Cola

Allt fyri bert 140 kr.

Verður koyrt til dyrnar
ókeypiss innan ein tíma frá
tí at umblóð verður

Tilboðið er bert galdandi mánadag
til hósdag

Top Shop & Pizzaria
Tel 16838 - 18866

Skráseting Føroya

I dag er fylgjandi partafelag
undir trotabúarviðgerð strikað úr
partafelagsskránni:

Skrásetingar nr. P/f 993,
P/f Oljufelagið Føroyar,
100 Tórshavn

Skrásetingar nr. P/f 978,
P/f Bilbúni, 826 Trong-
isvágur

Skráseting Føroya
tann 14. januar 1997

Kristin Balle



Heisr næmingarnir í 3. b á Argjum funnu fultubban, sum teir vónaðu fór at klára seg

Mynd. Jens kr. Vang

Sjálldsamur vetrargestur

RANDI JACOBSEN

Tað er ikki so langt síðan,
at 4. a í Argja skúla ein dag-
in fekk vitjan av einum
smyrli, sum var vilstur inn
í skúlastovuna.

I seinastu viku komu
nakrir næmingar í 3. b á
Argjum fram á ein annan
fugl, sum er uppaftur minni
vanligur á okkara leiðum.

Mitt á Argjavegnum sóu
tey ein fultubba, sum var
heldur illa gongdur, tí hann
hevði tað ikki gott á asfalt-
inum, og næmingarnir
komu so inn á Sosialin at
vísa fuglin fram.

Fultubbi er í ætt við lom-
viga og álku.

Fultubbi eigur ikki í Fø-
royum, men nakað eigur í
Íslandi og annars í Grøn-

landi. Hann er ikki vanligur
her, sæst bara av og á um
veturin. Men í seinastuni
hefur nógur fultubbi verið
at sæð á firðunum. Orsøkin
kann vera, at hátrýstið yvir
Íslandi hefur ríkið fuglin
suðureftir, heldur Arne
Nørrevang, fuglafrøðingur.

Um ein slíkur fuglur, sum
villist upp á land, ikki er ov
rak, fer hann at klára seg.
Og tað besta at gera er at
biðja onkran, sum fer út við
báti, um at taka fultubban
við, so hann sleppur aftur
til havs, har hann hefur tað
best.

Fultubbi etur ikki fisk, og
tað besta at geva honum er
t.d. rækjur.

tíðindablaðið SOSIALURIN

BOX 76 · 110 Tórshavn

ÓKEYPIS
Sosialurin
rindar
postgjaldið



Ja!

Undirritaði tekur seg sum haldara av
Sosialinum - og fái blaðið 5 ferðir um
vikuna.

- ☐ Haldarar í Føroyum: 235,-/ársfj.
☐ Haldarar í Danmark: 425,-/ársfj.
☐ Haldarar í Danmark: (5 bl. í senn): 340,-/ársfj.
☐ Onnur lond: Ymiskir prísir

Til ber altið at gerast haldari og goldið
verður bert fyri blóðini, ið eftir eru av
ársfjórðinginum

Navn:

Bústaður:

Postnr., bygg/býur:

Tlf.:

Undirskrift:

Trygd á fjøllunum

Heystfjöllini og haruskjóting munnu virka dragandi uppá mangan mannin. Eis-
ini teir í góðum árum. Hetta er kærkomið høvi fyri mangan ið livir lívið innan-
dura, at sleppa út aftur at uppliva náttúruna. At koma niðan frá, upp á hæddir-
nar ein góðan heystardag er gott fyri sinnið, men her skulu vit siga eitt sindur
um, at tað er ikki heilt vandaleyst hjá fólki, ið ikki eru von at ganga á fjøllum

Tvey vandamál skulu um-
røðast, nevniliga at hjartað
og æðrarar ikki tola bráð-
ligt stórt líkamsvirkni, og at
hálar klædnadraktir eru
vandamiklar í brattlendi.

Hjartað og ætralagið

Fólk, sum eru farin um tey
40, og sum vanliga ikki eru
líkamsvirkin, eiga ikki
bráðliga at spennast seg so
nóg fyri líkamliga, sum tey
í heila tikið orka. Tað kann
t.d. verða talan um at ganga
niðan brekku uppá rós, fyri
ikkí at verða verri enn hinir
ella at renna eftir seyði, ið
sleppur.

Fólk í hesum árum kunnu
hava dulda hjartasjúku, so-
leiðis at tá bráðligt arbeiði

kemur á, kemur ólag á
hjártarytmuna, so hjartað
steðgar. Ella tey kunnu hava
ov høgt blóðtryst og stór
líkamstrond kann so føra
til, at aðrar í heilanum
skrædna.

Menn, sum ætla sær á
fjöllini, eiga tí antin at fara
hóvliga ella í góðari tíð und-
an fjallgonguni fara undir
konditionsvenjingar.

Klædnadraktin

Hált er mangan í haganum,
og í brattlendi er hetta sjálv-
andi vandamikið. Hált er
tað ikki bara av kava og
frostri, men eisini í vátveðri
kann vøllurin gerast sera
hálur. Fótubúnið hefur her
sjálvandi alstóran týðning.

men ert tú áhaldsin í bratt-
lendi, er tað umráðandi, at
tú ikki fert rættliga á glið.
Ert tú tá ílatin hesar nýmót-
ans draktirnar av nylon ella
øðrum hállum evni, ja, so
kanst tú fara langt. Draktin
virkar sum ein sleta. Her eru
vanlig klæði, t.d. ullint
troyggi og vanligar lørift-
buksur nóg annaðleiðis.
Tey virka sum skólingar,
meðan nylondraktin virkar
sum skíður.

Nú vit eru við klædna-
drakt, skulu gomlu ráðini
um at vera væl klæddur eis-
ini endurtakast. Tá tú ert í
haganum, eigur tú at vera
soleiðis klæddur, at tú kanst
verða úti í øllum veðri. Vát-
aslettingur, vindur og ringt

sýni kunnu koma so bráð-
liga, og ert tú tá ikki væl
klæddur, kann niðurkøling-
in gerast stak vandamikil.
Meginreglan er, at tú ert í
klæðum sum bjálva og líva.
T.d. ullint undirklæði og
vind- og vatntøtt klæði utt-
aná. Í Føroyum er tað ikki
teir lágu temperaturarnir, ið
gera avkølingina, men vind-
urin og vætan. Hetta kann
sjálvandi tykjust sum ein
andseign til ráðini um ikki
at vera í hállum klæðum.
Loysnin kann her vera at
hava regn- og vatntøtt klæði
til at taka.

Andrias Petersen

Henda grein stendur í nýggjasta blaðnum Trygd & Trivni, sum Arbeidseftirlit-
ið gevur út. Blaðið víðger eisini fleiri onnur viðkomandi evni, eitt nú hvussu
tú stendur best, tá tú flettir, um at hagreiða haru, um seyðaheilivág og trygd,
stress, fartelefonir, høvuðpínu og veðurlag o.m.a.