

— Heilsan —

Hitt hvíta folkaslagið skal drekka mjólk.

Í einum bóklingi, »De Danske Fødes«, skriver lækni H. P. T. Ørum m. a.:

— Den hvide Race skal have Mælk! For nogle Aar siden stilledes der i Amerika en Række fremstaaede Videnskabsmaend det Spørgsmaal: Hvilken Mængde Mælk pr. Dag forlanges der, for at Barnet under sin Opvækst skal opnaa den bedste Tilvækst. Svaret blev: 1 Liter Sødsmælk daglig. Ved at bruge Smør og Ost kan Mængden af Mælk formindskes noget, saaledes at der gives hvert Barn ½ Liter Sødsmælk til Drikke foruden den Mælk, der medgaa til Tilberedning af Maden.

Jeg plejer at sige til Børnene: Den brune Kaffe er for den brune Araber, den gule Te for den gule Kineser, og den hvide Mælk for den hvide Race. Det forstaar Børnene, og mange tvinger Modrene til at give dem Mælk.

Her i Danmark er der rigeligt af Mælk, Smør og Ost, og hvis Landets egne Børn ikke skulde nyde Gavn deraf, er vi ude i det absurde, thi Danmarks Fremtid er vore Børns Sundhed.

— Kunnu vit Føroyingar ikki siga nakað tað sama um okkum sjálvar og land okkara.

Et Bundt fornuftige Leveeregler.

Det af de mest fremragende Ernæringsfysiologer og Hygiejnere redigerede Blad »Sund Levevis« bringer følgende bemærkelsesværdige Sundhedsregler:

Hjertets stærkeste Fjende er Træthed og Angst. Hjertets stærkeste Forbundsfælle er 8—9 Timers Nattesovn og 20 Minutters Sovn eller Afspænding under Dagens Gerning.

Opdragelsen. Principperne for personlig Hygiejne og Udvælsen af denne er mere eller mindre udlærd, men den enkelte ved betydeligt mere om Sundhed, end han anvender i sit Levesæt.

De fleste Børn kommer til Verden legemligt stærke og med alle Evner for fysisk Udvikling — men allerede inden 5 Aars Alderen har de legemlige Mængder og Svækkelse, der ikke skyldes Sygdom i gammeldags Betydning — men Hæmning paa Grund af fejlagtig Levevis og fejl Ernæring.

Talrige Ytringer af Tidens Nervøsitet kan kun forklares ved mangelfuld Hygiejne, mangelfuld personlig Karakterdannelse.

Mælk bør indgaa i rigelig Mængde i ethvert Barns Kost — ogsaa i Voksnes, navnlig Svangers — det er den Ernæring, der er Aarsag til, at Kulven i Løbet af faa Maanedre kan mangedobles sin Vægt.

Et Minutts Kogning, Pasteurisering eller Stassumisering af god, frisk Mælk, ødelægger ikke Mælkens værdifulde Stoffer.

Tænderne har stor Betydning for Legemet — men Legemets Vedligeholdelse og Udvikling har stor Betydning for Tænderne.

Træk Vejret gennem Næsen. Hold Munden lukket, naar du er i Nærheden af Mennesker med daarlig Hals, daarlig Mund, daarlige Tænder.

Har du ondt i Halsen, vær da varsom — tal ikke, host ikke dine Medmennesker ind i Ansigtet.

Al Legemskultur og Gymnastik bør ledes efter Resultater af en forudgaaende Legemsanalyse.

Hjælp dig selv til Sundhed. Skab et Levesæt, der vil kæmpe for dig — ikke imod dig.

Sundhed maa værnes og forges hver Dag.

Gør Moden til din Tjener og ikke til din Herre.

Manden, de amerikanske Præsidenter maa lystre.

Da Præsident Roosevelt i 1933 besøgte Chicago, var det naturligvis ogsaa hans Agt at kikke paa Verdensudstillingen. Den Dag, det skulde ske, stod over en Million Mennesker opstillet paa Balkoner og Fortove, og en Komité, der var dannet i Dagens Anledning, vandrede afsted for at afhente den celebre Gæst. Men da den kom til Hotellet, blev den modtaget af en Mand, der sagde: »Jeg er ligeglad med, hvad Præsidenten siger, men han faar ikke Lov til at gaa gennem den Folkemængde.« Hele Arrangementet gik i Vasken. Oberst Starling havde talt, og ham maa alle lystre, selv Præsidenten.

Alltid omgivet af Vagthunde.

Hvert Sekund paa Dagen er der nogen, der passer paa den amerikanske Præsident. Naar han spiser, naar han sover, naar han hviler sig, spiller Bold, eller hvad han nu foretager sig — altid følger vagtsomme Øjne hans Færd, og barske Næver skubber den altfor paastrængende fremmede bort. Foretager Præsidenten en Rejse, er alt paa Vejen, i Toget og Bilerne nøje undersøgt, inviteres han til Middag, bliver Menuen hos Værtsfolkene nøje analyseret, og hvis der er noget, der paa en eller anden Maade kan være lidt skadeligt for Præsidentens Mave, forbyder Vagthunde, at noget saadant maa serveres.

Efter Snigmordet paa McKinley i 1901.

Det er Oberst Starling, der er Chef for hele den Kommers. Men den omhyggelige Vagt-institution blev indstiftet i 1901, efter at Præsident McKinley var blevet snigmordet paa en Rejse. Siden da maa Præsidenten finde sig i at have Posekikkere overalt, og selv hans Familie beskyttes paa samme Maade, hvis det skønnes nødvendigt. Mærkværdigt nok i disse Gamstider hedder det sig, at Mrs. Roosevelt

normalt ikke er under Beskyttelse. Selv noget saa personligt som, at Præsidenten ikke overanstrenger sig, maa Starling passe paa, foreslaa ham at holde Ferie en Gang imellem osv. Og hvis nogen vil holde en Tale for den store Præsident, kan han godt risikere, at Starling pludselig beder ham holde op, hvis han ikke forinden har forkortet Talen. Men dette maa siges at være en særdeles god Ordning, naar man tænker paa alt det Sludder, der kan siges af alle mulige Snobber og Sledskepetere.

Lýsingar

C. SCHLEISNER
KGL. HOF FARVERI
KØBENHAVN

ÆLDST OG FORNEMST

Farvning og kemisk Rensning.

Indlevering til P. ALBERG.
TELEFON 101.

Førdest við Tjaldriinum.

Bestu og billigastu

Sukurvørur

Sukurveruhúsið.

Rita Stangsæbe kan bruges til alt — bor bruges af alle—.



Eisini tygum

vilja gerast vissur í, at tað loysir seg at lýsa, bert tygum royna eina lýsing í

„Føroya Social-Demokrat“.

Ringið til prentsmiðjuna máltr. 143.

Vort Telefonnummer er

143.

Keypið frá teimum, sum lýsa í „Føroya Social-Demokrat“

Vor Krone Margarine overgaa al anden Margarine i Kvalitet og Velsmag.

A/S Thorshavns Mælkeforsyning & Margarinefabrik.

Keypið frá teimum, sum lýsa í FØROYA SOCIAL-DEMOKRATI

Kast alle Bekymringer over Bord og køb kun vor Margarine



Den er lige vidunderlig til Bordbrug, Stegning og Bagning.

— Den er  og den bliver No. 1.

A/S THORSHAVNS MÆLKEFORSYNING OG MARGARINEFABRIK

Føroya javnaðarflokkur

hevur aðalfund (ringfelagsfund) á Tvøroyri á hvítusunnu.

Formaðurin.

Annoncerende!!

Vejen til en virkningsfuld Reklame

gaar gennem en Annonce i

„Føroya Social-Demokrat“.

„Føroya Social-Demokrat“ har vandet indpas hos det store, jævne Publikum

Det er derfor i Deres egen personlige Interesse at benytte „Føroya Social-Demokrat“ til al Avertering i Fremtiden.

RITA SÆBESPAANER til al finere Vask

Málaraforrættning.

Papp, tapet, møpulpolitur, alt málarafakinum viðvíkjandi! Best, billigast. — Ordrrar frá bygdam ekspederaast umgangandi.

M. P. Jacobsen, Tórshavn.
Telef. 287.

Toiletsæben „Okkara“ er den fineste fine og den billigste billige af al Toiletsæbe.

„Okkara“ TOILETSÆBER er drøje, billige, og har den Parfume, som De synes om.

Hvorfor gaa over Aen efter Vand — hvorfor bruge udenlandske Sæber, naar De kan faa færøske, som er bedre og billigere, fra Fabriken „OKKARA“

Vi fremstiller nu færøsk Smelteost den er fed velsmagende og billig.

A/S Thorshavns Mælkeforsyning & Margarinefabrik.

Útgevarar: Javnaðarmanafelag.

Blaðstjórar: P. M. Dam, Tvøroyri, ábyrgdarmaður.

P. K. Moultén, Tórshavn.

Prentsmiðja B. Z. Jeensens, Tórshavn.