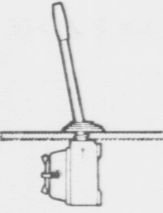


PLASTIMO

Hondlensi-pumpur



Handlensivirkir
Floran
postboks 1117
3800 Tórshavn

KJARTAN
DALSGAARD

**TROGNIR
UMBODS
SQA**

HLÓÐSALINGUR
TLF 152 22

MYNT- VASK

Jónas
Broncksgøta 34

Opið allar dagar
kl. 7–21
Sunnudag stongt.

**Fylg við,
hvat hendir
— les
SOSIALIN**

LYDEX

ÚTSTOYT

til flestu bílar
á goymslu

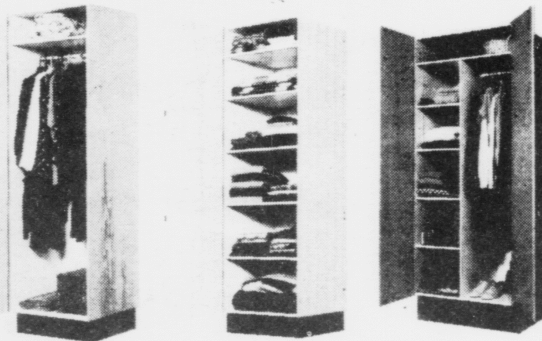


LYDEX

Minst líka gott
sum originalt

Andreas M. Andreasen
Bøgøta 16, tlf. 13816

Hesi skáp eru á goymslu



Skáp við einari fastari hill
og einari stong.

Hurðar: pyramidueik

Skáp við einari fastari hill
og fyra leysum.

Hurðar: pyramidueik

Skáp við einari stórari hill,
fyra småum og einari
stong.

Hurðar: hvítar, bók
ella pyramidueik.



P/F JÁKUP Á DUL
á Hálsi · tlf. 14949

HTH

Ársaðalfundurinn

hjá Sørvágs Arbeðarafelag verður
sunnudagin 11. desember kl. 15.
Skrá sambært lógini.

Nevndin

Árliga jólaútsølan

hjá KFUM og KFUK verður í KFUK
(Varðagøta 9) mikukvøldið 30.
november og hóskvøldið 1.
desember, bæði kvøldini kl. 19 við
eydnuhjól, fiskibrunni,
nógvir hentir lutir til jólagávur
kondittarii.
Vit taka við tókk ímóti gávum.

KFUM og KFUK

Luttakið í almenna orðaskiftinum í

sosialinum

TREVJA? hvat er tað?

Trevja, tað sum á donskum nevnist
»fiber«, eru grovir partar í matvørum,
einað mest í kornvørum, men eisini í
grønmeti og frukt.

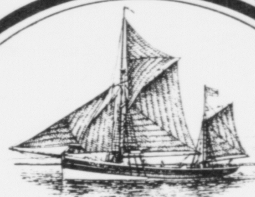
Trevjur kunnu fáast sum tablettir,
men tær eru dýrar.

Biligaastu trevjurnar fært tú í breyði
og einamest í teim grovaru breyðsløg-
unum. Fullkornsrugbreyð og Skíps-
breyð geva tær til dømis 10-12 gram av
trevjum fyri hvørji 100 gram av breyði
tú etur. Í grovari breyði fært tú eisini
virðismikil mineralir og vitaminir ið
líkaminum tørvar.

Tað er umráðandi fyri sodningina, at
tú hvønn dag fært nóg mikið av trev-
jum, eisini tær ið finnast í breyði.

4-6 flisar av grovum breyði hvønn dag,
nøktar tín tørv fyri trevjur.

Fullkorns Skípsbreyð



GROVT OG HEILSUGOTT

Bakað av heilum kjarum, óviðgjørðum
rugmjøli, salti, ger, vatn og eisini yogurt
og fruktsúrðu.

UTTAN LIT- OG VERJUEVNI

Hin serliga góði smakkurin kemst av, at
deiggið er lagt dagin fyri sum bakað
verður.

Av hesum moyrkast eisini kjarnin, og
tað kemur tonnunum til gagns.

HELDUR SÆR SERLIGA LEINGI

Mælt verður til at goyma tað í plastposa í
kølskápi.

frants restorff