

Russell Hobbs

Teir lætta munandi um húslívið
Sjálvvirkandi ketil

Kókar skjótt, hentur, tryggur og álitandi
Mest seldu sjálvvirkandi ketlar í heiminum



Kr. 468.-

Sjálvvirkandi ketil av K3R-slagnum úr kromløgðum rustfríum stáli við svørtum útbúnað.

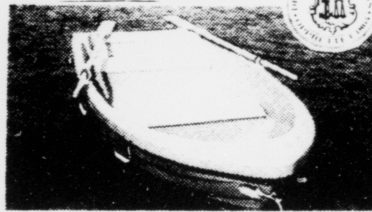
Russell Hobbs K3-ketlarnir kóka upp í 1,7 l av vatni skjótt, slökkja síðan sjálvir fyrri streyminum og eru sostatt sparnir í streymnýtslu. Teir eru ein trygd fyri, at ketilin ikki kókar turrur.

Tá tygum keypa ein Russel Hobbs, er eingin ivi um, at tygum keypa tað besta, sum finst.

marstein

Árvegur 12, tlf. 11305

PIONER



Pioneer — hin vælumtókta plastbáturin. Stoyptur í einum við duplultum skrokki — søkkur ikki — góðkendur av Norsk Veritas. Er nú aftur á goymslu í støddunum 7, 8, og 12 fót.

Vit hava eisini leysamotorar til bátarnar á goymslu.

Kaj Andreassen Pf.

M. A. Winthersgøta 4 - tlf. 11492

**Klinisk
tandtekniker
Henny Jacobsen**

Dr. Jacobsensgøta 11
Konsl. frá kl. 9-16
Tlf. 14796



ÚTSTOYT

Esmar Simonisen
3813 Fuglafjarður

Kiropraktorstovan
Bókbíndaragøta 6
Tórshavn

og

Heilsumiðstöðin

Miðvági

Anna María S.

Jørgensen

Kiropraktor

Tlf. 1 7510

NORMAL
SALTAT
Smör

SMÖR GÖR VAR DAG LITE GODARE

Hevur tú roynt
svenskt smør?

PH

sosialurin

telf. 11820



Við NORRÖNU ber til at føra farm og fæ í kjarlavatni norðbúgva — bert er tíðin styttri, men knørrurin størri.

Umboð uttanlands:

Ísland:	Seyðisfjarður Hefn 710 Seyðisfjarður tlf.: 009354 2111, tlx: 2298
Hetland:	P & O Ferries Lerwick tlf. 00944 5954848, tlx: 75294
Noreg:	Bergenske Services Skoltgrunnskaiaen, 5010 Bergen tlf.: 00947 5320000, tlx: 42871
Danmørk:	Nordshipping Coasterg. 15, Hanstholm tlf.: 07 961911, tlx: 66633

Meira fæst at vita frá

Farmadeildini

Smyril Line

tlf. 1 5900

Heldur tú
sosialin

TREVJA? hvat er tað?

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

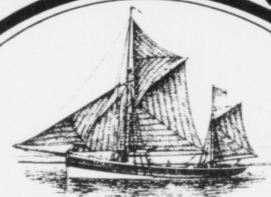
Trevjur kunnu fáast sum tablettir, men tær eru dýrar.

Biligaustu trevjurarnar fært tú í breyði og einamest í teim grovaru breyðsløgnum. Fullkornsbreyð og Skipsbreyð geva tær til dømis 10-12 gram av trevjum fyrri hvørji 100 gram av breyði tú etur. Í grovari breyði fært tú eisini virðismikil mineralir og vitaminir ið likáminum tørvar.

Tað er umráðandi fyrri sodningina, at tú hvønn dag fært nóg mikið av trevju, eisini tær ið finnast í breyði.

4-6 flisar av grovum breyði hvønn dag, nøktar tín tørv fyrri trevju.

Fullkorns Skipsbreyð



GROVT OG HEILSUGOTT

Bakað av heilum kjarnum, óviðgjørðum rugmjøli, salti, ger, vatn og eisini yogurt og fruktsúrgu.

UTTAN LIT- OG VERJUEVNI

Hin serliga góði smákkurin kemst av, at deiggið er lagt dagin fyrri sum bakað verður.

Av hesum moyrknað eisini kjarnin, og tað kemur tónunum til gagns.

HELDUR SÆR SERLIGA LEINGI

Mælt verður til at goyma tað í plastposa í køliskápi

frants restorff