

HEILSANIR



Góða mamma og babba
Hjartaliga tillukku á 35 ára brúdleypsdegi í dag, og mamma hjartaliga tillukku við degnum í morgin. Takk fyri alla hjálp tit hava givið okkum gjøgnum árin
Ynskja børnini



Góði abbi
Hjartaliga tillukku við fødingardegnum, ið var 24. nov. Her sita vit so væl.
Bestu heilsur
Sára og Mikal



Góða Sonja
Hjartaliga tillukku við 3 ára degnum. Alt tað besta.
Heilsan Jákup Pauli og Naddja



Min kære Ragnar
Du har fødselsdag den 10. des. 2004. Hjertelig tillykke med din fødselsdag. Jeg savner dig og Anna Ingrid. Ønsker jer at have en god dag.
Kærlig hilsen Karla Ignatiussen frá Grønland



Góða Omma
Hjartaliga tillukku við fødingardegnum í dag. Eisini ein heilsa til abba. Takk fyri at tit eru so góð við okkum, vit eru eisini góð við tykkum. Stórt klemm frá øllum
Ommu- og abbabørnunum



Góða fitta Kathrina
Hjartaliga tillukka á 17 ára degnum. Jesus pápi signi livsleið tína. Muss-muss
Mamma, babba og Ditte



Góða Sonja
Hjartaliga tillukku á 3 ára fødingardegnum. Jesus pápi signi framtíð tína. Ynskja omma og abbi í
Stoffalág



Góða Rosana
Hjartaliga tillukku við 2 ára degnum
30. nov.
Heilsan mamma og babba



Hjartaliga takka vit øllum tykkum, sum við gávum, blómum og á annan hátt gjørdu hjúnabandsdag okkara 29.05.04 so hugnaligan og ógloymandi.
Gunn og John David



Góða elskaða kona
Hjartaliga tillukku við fødingardegnum í dag og takk fyri 35 góð ár
Ynskir maður tín

Heilsanir

30,- kr.
SOSIALURIN

5 ferðir um vikuna

Gevið gætur

Bert heilsanir, skrivaðar á henda lepan og goldnar frammanundan við 30,- kr. fáa innivist í blaðnum. Til ber eisini at lata okkum lepan og gjald í avgreiðsluni á Argjavegi 26, millum kl. 8.00 og 16.00.

Myndaheilsanir skulu vera okkum í hendi á miðdegi 2 dagar fyri útkomudag. Viðmerkið annars niðanfyri, um heilsanin ynskist í blaðið ávísan dag.
☐ Týsd. ☐ Mikud. ☐ Hósd. ☐ Fríggjad. ☐ Leygard.

Tekstur:.....
.....
.....
.....
.....

Myndina aftur: Minnist til at skriva navn og bústað aftanfyri á myndina og at leggja við ein frankeradan brævbjálva við navni og bústaði.
Um neyðugt fyri arbeidsgongdina, taka vit okkum rætt til at fáa heilsanina í blaðið annan dag, enn tann ynskta.

Sent hevur (skal fyllast út).

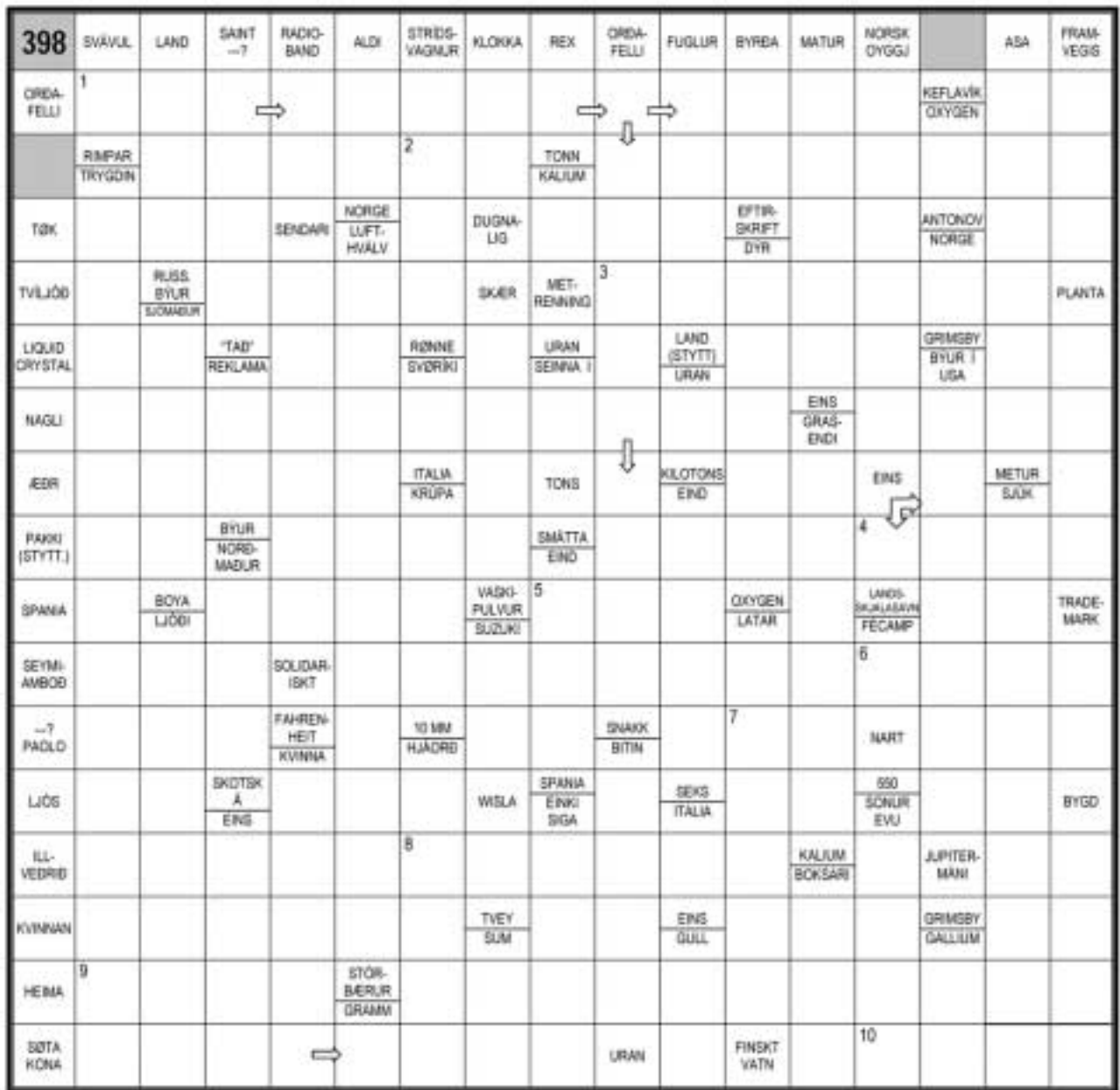
Navn:
Bústaður:
Bygd/býur: Tlf.:

Sendið lepan, mynd og gjald til:

SOSIALURIN

Postsmoga 76 • 110 Tórshavn
Merkið bjálvan: »Heilsanir«

KROSSORÐ



Vinnari:

Jóna Túgvustein
v/ Stórheygg 18
645 Æðuvík

Loysnin frá seinastu viku
Loysunarorðið: FRANSATOFTIR

Hvønn fríggjadag

er krossorðagáta í blaðnum. Drigið verður millum røttu innsendu loysnirnar. Vinningurin er ein bók frá Bóka-deild Føroya Lærarafelags ella Føroya Skúlabóka-grunni. (Krossa av á listanum høgrumegin, hvørja tú best kundi hugsað tær).

Fyri at verða við í dráttinum um vinningin, má loys-unarorðið vera okkum í hendi í seinasta lagi hósdagin. Vinnarin verður saman við loystu gátuni kunngjørdur í blaðnum fríggjadagin.

Sendið loysunarorðið til: Sosialurin, Box 76, 110 Tórshavn – og viðmerkið »Krossorðagáta nr. «á bjálvan.

Loysunar-orðið:

Navn:

Bústaður:

Bygd/býur:

398

Lesið føroyskt – hugsið føroyskt!



Frá **BÓKADEILD FØROYA LÆRAFAELAGS:**

- ☐ Úti á leysum oyggjum - Marianna Debes Dahl
- ☐ Matur í myndum - Sigríð Dalsgaard/Beinta Johannesen
- ☐ Í skýmingini - Sofía Petersen/Elinborg Lützen
- ☐ Meistarín og teir fyra skrivararnir - Ulf Nilsson/Karl N. Hansen týddi



Frá **FØROYA SKÚLABÓKAGRUNNI:**

- ☐ Villini súgdjór - Dorethe Bloch/Edward Fuglø
- ☐ Rura - Þóra Þóroddsdóttir
- ☐ Havið - Bogi Hansen
- ☐ Íslandsklokkan - Halldór Laxness
- ☐ Fólk og mentan - Jóan Pauli Joensen

Bøkur og annað tilfar - bæði innan og uttan skúlagátt

Nú er hon klár
Stavanger-flúgvingin

Galdandi 11.01.2005 til 23.03.2005

Úr Føroyum: Frá 11. januar til 22. mars
hvørt týskvöld kl. 18:00

Úr Stavanger: Frá 12. januar til 23. mars
hvørt mikukvöld kl. 20:40

Ferðaseðlar kunnu keypast hjá Atlantic Airways á 34 10 10 og á atlantic.fo ella hjá tinar ferðaskrivstovu.

ATLANTIC AIRWAYS

www.atlantic.fo



Ljósviðgerð

Kennir tú teg troyttan?
Hevur tú brúk fyri meira svøvn?
Er tað ringt at koma upp um morgunin?
Ert tú illa upplagdur?
Ert tú erkvisin?
Manglar tú orku?
Hevur tú eina søta tonn?

Kanska skuldi tú roynt lampuna til ljósviðgerð

Serliga um heystið og um veturin ynskja vit meira ljós. Mangul uppá ljós gevur ofta eina kenslu av dapurleika, manglandi orku og móttöys og kann eisini geva eina nógv økta trond til søtt. Hetta verður ofta nevnt tunglyndi. 5-6% líða av tunglyndi og nógv fleiri eru vetrartroytt.

Gransking vísir at LJÓSVIÐGERÐ kann hjálpa teim flestu (70-75%) av við vetrartroytheit/tunglyndi.

Ljósviðgerð 1/2 til 1 tíma dagliga (best um morgunin) er í teim flestu førum nokk. Ímeðan tú fært ljósviðgerð kanst tú t.d. eta morgunmat og/ella lesa eitt blað.

Sum oftast merkist innan 14 dagar um ljósviðgerðin hjálpir. Les meira um tær lampur vit hava at selja og um gransking av ljósviðgerð á okkara heimasíðu www.ergo.fo undir LJÓSVIÐGERÐ.

Ergo & Hjálpartól

J.C. Svabosgøta 8 - FR-100 Tórshavn
Tel. 315 777 · Fax 315 772 · Fartel. 515 777
Teldupost: ergo@ergo.fo · Heimasíða: www.ergo.fo