Ansa eftir sólini

Um tú gjarna vilt vera brúnur og flottur, so gongur tað ikki skjótari, um tú brennur húðina. Heldur tvørturímóti. So skal húðin endurnýggja tær oyðilagdu kyknurnar, og hon byrjar at skifta ham. Úrslitið verður, at tann brúna húðin skallar av aftur, og tú byrjar av nýggjum við einum nýggjum og ein meira sartum lagi av húð.

Um tú vilt gerast brúnur, er tolni lyklaorðið. Tak eitt sindur sól hvørja ferð og brúka nógv krem í fyrstuni. Fyri hvørja ferð tú brennur húðina, økir tú um vandan fyri húðkreft. Tí kann tað ikki sigast nóg ofta: Ansa eftir húðini, tá ið tú sólar tær.