



LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER 2017

Helgin



Bjarki Þór Pálsson er einn af efnilegustu bardagamönnum Íslands í blönduðum bardagalistum og vann nýlega sinn fyrsta titil. ➔6



Frá vinstri, Paulina Wiszniewska, verkefnastjóri dagnámskeiða og kennari hjá Retor fræðslu, Aneta M. Matuszewska, skólastjóri Retor fræðslu og kennari, og Beata Czajkowska, verkefnastjóri fyrirtækjalausna og kennari. Þær segja tungumálið lykिलinn að þáttöku innflytjenda í samfélaginu. MYND/EYÞÓR



GLAMOUR fylgir með Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

365

Innflytjendur krefjast skýrari íslenskustefnu

Retor fræðsla stendur fyrir vitundarvakningu um notkun íslensku sem leiðandi tungumáls á vinnustöðum. Enska hafi tekið yfir sem samskiptamáti vegna stefnuleysis stjórnvalda. Styrkir til íslenskukennslu fyrir innflytjendur voru 240 milljónir árið 2008 en 120 milljónir árin 2016 og 2017. ➔2

Framhald af forsiðu →

Það er áriðandi að breytingar verði í innflytjendamállum, sérstaklega varðandi íslenskukennslu. Ég trúi því að í landi eins og Íslandi séu breytingar mögulegar," segir Aneta M. Matuszewska, skólastjóri Retor fræðslu, en Retor stendur fyrir vitundarvakningu um notkun íslensku sem leiðandi tungumáls á vinnustöðum í stað ensku.

Þau benda á að síðustu ár hafi innflytjendum fjölgað hratt og séu í dag 10 prósent af þjóðinni. Spár bendi til þess að eftir tíu ár geti þessi tala nálgast 20%prósent og án verulegrar stefnubreytingar í íslenskukennslu fyrir fullorðna innflytjendur muni það hafa gífurleg áhrif á málið. Íslenskumælandi séu þegar farnir að velja ensku sem skilvirknan samskiptamáta fram yfir íslensku. Þróunin sé augljós og hröð og aðgerða sé þörf til að viðhalda íslenskunni.

„Það að kunna málið er lykillinn að því að geta tekið þátt í samfélaginu," segir Aneta. „Íslenskukunnátta opnar ótal dyr, ekki bara þær að geta spjallað við íslenska vini sína yfir kaffi, heldur fær fólk tækifæri til þess að nota menntun sína, miðla af þeirri reynslu sem það býr yfir og hugmyndum sínum og á betri möguleika á því að láta drauma sína rætast.“

Aneta flutti hingað til lands frá Póllandi fyrir sautján árum og var au-pair hjá íslenskri fjölskyldu. Þegar þeim samningi lauk hóf hún störf á leikskóla. Hún segir leikskólastarfið hafa verið afar gefandi og hún náði góðum tókum á íslensku. Í framhaldinu fór hún að kenna samlöndum sínum málið.

„Ég varð reynslunni ríkari eftir nokkurra ára starf við leikskóla og þegar mér bauðst að kenna Pólverjum íslensku skellti ég mér á það enda fannst mér vanta pólskumælandi kennara. Þetta var mjög áhugavert en þó fannst mér vanta betri lausnir fyrir samlanda mína. Af því að ég er sjálf innflytjandi taldi ég mig vita betur hvernig Pólverjar læra og vildi koma ákveðnum hugmyndum á framfæri. Ég stofnaði því skólann árið 2008.“

Bjargarleysið reyndist hvatning

Paulina Wiszniewska, verkefnastjóri dagnámskeiða og kennari við skólann, segir líkt og Aneta tungumálið lykilinn að virkri þátttöku í samfélaginu. Sjálfri hafi henni verið hent út í djúpu lauginu á sínum tíma. En það virkaði.

„Ég kom frá Póllandi með foreldrum mínum ellefu ára gömul og byrjaði strax í 6. bekk. Þar talaði enginn mitt mál og ég sá strax að ég yrði að læra íslenskuna sem fyrst til þess að geta tekið þátt í skólasamfélaginu. Ég var mjög metnaðarfull, ég vildi verða hluti af öllu undir eins, kynnast krökkunum og eignast vini. Ég lagði mig því mikið fram og lærði íslenskuna reiprennandi á einu ári. Ég var farin að hjálpa öðrum útlenskum krökkum í skólanum með íslenskuna svo þau gætu líka staðið á eigin fótum.“

Ég lærði líka ensku og dönsku á sama tíma og það má segja að mér hafi verið hent út í djúpu lauginu. En ég komst heil út úr því. Ég hef alltaf verið ákveðin og var ekkert feimin við að tala þó ég beygði allt vitlaust," segir hún.

Paulina lauk sveinsprófi í hárgreiðslu og fyrir þremur árum fór hún að kenna hjá Retor.

„Ég vildi deila því sem ég kann með þeim sem þurfa. Með kennslunni hjá Retor get ég gefið fólk töl sem það getur notað til að blómstra sjálft. Ég segi alltaf það sama við nemendur mína: Í gegnum tungumálið tekur fólk



Stjórndendur og kennarar Retor fræðslu vilja vitundarvakningu um notkun íslensku sem leiðandi tungumáls á vinnustöðum. Fjöldi innflytjenda vaxi hratt og án verulegrar stefnubreytingar í íslenskukennslu fyrir fullorðna innflytjendur muni það hafa gífurleg áhrif á málið. MYND/RETOR FRÆÐSLA



Paulina, Aneta og Beata segja hætt við að innflytjendur lendi utangarðs ef þeir læra ekki málið.

Við heyrum það frá nemendum okkar að það er alls staðar töluð við þá enska. Fólk fær ekki tækifæri til að æfa sig í að tala.

Beata Czajkowska

Þátt í samfélaginu, veit hvað er í gangi og kynnist fólki og landinu. Ekki standa fyrir utan dyrnar! Fólk verður einangrað og liður ekkert vel þegar því finnst það vera utangarðs. Hluti af því að vera hér er að taka þátt í öllu og tungumálið er lykillinn að því.“

Hvatninguna vantar

„Pólverjar eru afar stór hópur á Íslandi og þar á meðal er fólk sem búið hefur í tíu ár á landinu en talar ekki stakt orð í íslensku því það hefur aldrei þurft að læra hana," segir Paulina. „Í opinberum stofnunum, bönkum og heilsgæslu fá þau þjónustu sem búið er að þýða, hvatningin er ekki sú sama og var þegar ég kom hingað.

Þannig verður til samfélag inni í samfélaginu og fólk lifir eftir sínum reglum, gerir sín innkaup í pólsku búðinni og horfir á pólskar myndir í bíó. Auðvitað er gott að boðið sé upp á þann möguleika en þar af leiðandi er ekki eins mikill hvati fyrir fólk að bjarga sér," segir Paulina

Íslendingar grípa strax til ensku

Beata Czajkowska, verkefnastjóri fyrirtækjalausna og kennari, segir fólk skipta yfir í ensku um leið og það heyrir að hún talar með hreim. Hún er hins vegar með BA í íslensku. Þegar hún kom til Íslands talaði hún hvorki ensku né íslensku en enskan varð ofan á.

„Ég kom til Íslands fyrst 1999 og var í þrjú mánuði. Ég kom aftur 2001, vann í fiski í þrjú ár og lærði ensku en enga íslensku. Árið 2004 ákvað ég að læra íslensku því það var ekki möguleiki fyrir mig að fá aðra vinnu en við ræstingar ef ég talaði ekki málið. Strákurinn minn var einnig að byrja á skóla og ég gat ekki hjálpað honum með námið. Ég ákvað því að fara í háskólann og er í dag með BA í íslensku," segir Beata.

Hún segir Íslendinga allt of fljóta að skipta yfir í ensku þegar þeir tali við innflytjendur. Það tefji fyrir því að fólk nái tókum á málinu.

„Íslendingar eru að sjálfsögðu betri í íslensku en ensku og því skritið að þeir tali frekar ensku við innflytjendur því innflytjendur tala alls ekki allir ensku. Ég lendi sjálf enn þá í því að fólk skiptir yfir í ensku þegar það heyrir að ég tala með hreim. Við heyrum það frá nemendum okkar að það er alls staðar töluð við þá enska. Fólk fær ekki tækifæri til að æfa sig í að tala. Innflytjendum fjölga hratt og ef fram fer sem horfir næstu áratugi munu alltaf færri og færri tala íslensku á Íslandi!“

Skýrari stefnu og fjármagn

Beata segir að skýrari stefnumótun vanti þegar kemur að leikskólumálum. Sonur hennar hafi verið með fjölda pólskra barna á deild og það hafi tafið hann við íslenskuna. „Um leið og hann byrjaði í grunnskóla með íslenskum krökkum sýndi hann þvílíkar framfarir. Ég er ekki á móti því að innflytjendur séu saman í leikskóla en kerfið er ekki tilbúið til að taka á móti svo mörgum. Stjórnvöld verða að læra

af reynslunni það eru ekki bara verkamenn sem koma hingað til að vinna og stoppa stutt, margir setjast hér að. Ef þeir læra ekki íslensku er miklu meiri hætt á að þeir lendi á atvinnuleysisbótum ef þeir missa vinnuna. Það vantar fjármagn númer eitt tvö og þrjú. Nú er lag, það er uppgangur og hagkerfið blómstrar. Þetta er ekki bara mál innflytjendanna sjálfra heldur allra Íslendinga.“

Yfir þúsund nemendur á ári

Aneta segir að árlega sækir rúmlega þúsund nemendur kennslu hjá Retor. „Við sérhæfum okkur í íslenskukennslu fyrir Pólverja en við tókum á móti öllum hópum innflytjenda og eru þá blönduðu hóparnir yfirleitt á vegum fyrirtækja sem við þjónustum. Við höfum einnig átt langt samstarf við Vinnuálastofnun þar sem við kennum sérniðin námskeið til viðbótar við íslenskukennslu. Innflytjendur sjálfir vilja skýrari stefnu. Við erum komin, við viljum taka þátt í að byggja upp landið en ef það er engin stefna í íslenskukennslu verður enskan einfaldlega ofan á. Ég skora því á komandi ríkisstjórn að marka skýra stefnu.“

Ofnæmi, meltingartruflanir, sveppasýkingar og sykurát

Bio-Kult Candéa er blanda af góðgerlum, hvítlauk og Grape Seed Extract sem hefur góð áhrif á meltinguna og hjálpar til við að draga úr áhrifum og vexti Candida-svepps. Bio-Kult er góð lausn.

Candida albicans er svokalladur tækifærissveppur (sem er ákveðið form af geri) og er hann í litlum mæli í munni og þörmum til að aðstoða við meltingu. Hann er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarveginum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað verður hann orsök fjölda óæskilegra einkenna eins og t.d. þreytu, liðverkja, loftmyndunar, þyngdaraukningar og löngun í sykrud matvæli og drykki eykst.

Meltingartruflanir, sveppasýkingar eða þunglyndi?

Afar mikilvægt er að þarmaflóran okkar sé heilbrigð og í jafnvægi en það er stundum hægara sagt en gert því það er svo margt í nútíma-samfélaginu sem hefur áhrif þar á og kemur á ójafnvægi í þörmum. Þar ber helst að nefna sýklalyf, óreglulegan svefn, streitu, mikla kaffi- og áfengisneyslu og að sjálf-sögðu neyslu sykurs og einfaldra kolvetna. Ef það verður ójafnvægi á þarmaflórunni og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er Candida-sveppurinn þá ofarlega á blaði. Ef hann fer að vaxa óhindrað veldur hann oft miklum usla og einkennin leyna sér ekki. Það getur t.d. verið:

Meltingartruflanir, uppþemba, óeðlilegar hægðir, húðvandamál, sveppasýkingar (sérstaklega hjá konum), tímabundið ofnæmi, hugsanlegt þunglyndi.

Sveppur sem elskar sykur

Candida-sveppurinn elskar sykur og nærist og dafnar vel þegar svoleiðis er í boði. Hann yfir því líka undir löngun í sætindi og eiga margir erfitt með að kljást við þann púka. Mikill ofvöxtur á Candida albicans getur valdið því að þarmaveggirinn veikjast og verða gegndræpir (leaky gut/ gegndræpur ristill) og þá er ástandið orðið alvarlegt því þegar óæskileg efni ná að

leka úr þörmum út í líkamann valda þau sjúkdómum eins og t.d. síþreytu, liðagigt, migreni og fleiru sem getur verið mun alvarlegra.

Góðir gerlar og breytt mataræði

Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kökum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, brauði, pasta og kartöflum, en það mun hindra vöxt sveppsins og á endanum hjálpa til við að koma á jafnvægi. Einnig er mikilvægt að sleppa neyslu á gerjuðum matvælum eins og t.d. súrkáli því þó svo að það sé gott og

Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

Bio-Kult Candéa hefur reynst fólki með meltingarvandamál mjög vel.



Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir.



Hrönn Hjálmarsdóttir.

örvi vöxt bakteria í þarmaflórunni, þá örvar það líka óæskilegar bakteríur. Til þess að verið sé að vinna heilshugar að því að drepa gersveppinn og koma jafnvægi á þarmaflóruna er best að taka inn góða mjólkursýrugerla því það þarf að styðja við framleiðslu á góðum bakteríum á sama tíma og við drögum úr vexti þeirra „vöndu“.

Bio-Kult Candéa er lausnin

Bio-Kult Candéa inniheldur öfluga blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape

Seed Extract sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður Candida albicans gersveppinn. Fyrir utan að innihalda 14 mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmaflóruna er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega öflugur við að drepa niður gerjun og trufla virkni sveppsins og Grape Seed Extract sem er þykkni, gert úr kjörnum vínberja. Það inniheldur efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa og hafa langvarandi sveppasýkingar (af völdum Candida albicans) verið meðhöndlaðar með þessu efni.

Uppþemban hætti og sykurlöngun minnkað til muna!

Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynst fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra:

„Í mörg ár fann ég fyrir óþægindum í maga. Ég upplifði það yfirleitt þegar liða tók á daginn að ég yrði sífellt uppblásnari um magann og sér í lagi efri hluta hans þannig að ég taldi líklegt að um óþol væri að ræða. Mér var bent á Bio-Kult Candéa hylkin og ákvað að það sakaði ekki að prófa. Þegar ég hafði tekið staðfastlega tvö

Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.

Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir, 54 ára og 5 barna móðir

hylki daglega með stærstu máltíð dagsins í tvo mánuði fór ég að finna mun. Ég hafði í mörg ár verið afar hrifin af ákveðnum gosdrykk og hann varð hreinlega að vera til í ísskápnum. Eftir þessa tvo mánuði fór ég að finna minnkandi löngun í hann sem og aðra sykraða gosdrykki og hefur vatnsdrykkja aukist að sama skapi. Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun til staðar í slíkt lengur. Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri“

Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Pakkinn inniheldur 60 hylki og ef um fyrirbyggjandi meðferð er að ræða, duga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag). Ef Candida-sýkingin hefur þegar blossað upp þá er í lagi að taka tvö hylki tvisvar á dag.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsubúðum verslana.



Selma Björk er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle.

40+ FEMARELLE REJUVENATE

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli.

50+ FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkenni (hitakóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle.

60+ FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein að innan
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast – vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu. Femarelle® vörulínan

Það er nefnilega allt leyfilegt

Denique vekur reglulega athygli fyrir skrautlegan klæðaburð. Hann er ættaður frá Kanada en hefur verið með annan fótinn hér síðustu þrjú sumur. Fyrsta plata hans kom nýlega út.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Tónlistarmaðurinn Denique er ættaður frá Kanada en hefur dvalið á Íslandi síðustu þrjú sumur við að finnpússa tónlist sína og taka upp myndbönd af íslenskri náttúru sem m.a. birtast í nokkrum tónlistarmyndbanda hans. Fyrsta plata hans, Shape 1, kom út fyrir skömmu og er fánleg á vefnum hans, www.denique.ca en þar má einnig horfa á tónlistarmyndbönd við lög plötunnar. „Ég hitti fyrir tilviljun framkvæmdastjóra íslensks fyrirtækis á bókasafni í Kanada. Eftir stutt spjall sagði ég við hann í gríni að ég væri til í að búa á Íslandi. Sú lína átti heldur betur eftir að hafa afleiðingar því hjónin buðu mér í heimsókn til Íslands sumaríð 2015. Það sumar kynntist ég fullt af skemmtilegu og skapandi fólki sem hafði mikil áhrif á mig og verk mín. Því má segja að á þeim tíma hafi ég fundið út fyrir alvöru hver ég var og hvað ég vildi segja með sköpun minni.“

Hann lýsir tónlist sinni sem „alternative“ popptónlist með skandinavískum blæbrigðum. „Sáandið á plötunni minni er ekki

dæmigert poppsánd en tónlistin er samt þannig að ég held að flestum eigi eftir að líka vel við hana.“

Er tvær persónur

Denique vekur oft athygli fyrir skrautlegan klæðaburð en hann á sér þó aðra hlið. „Ég er í raun tvær persónur þegar kemur að klæðaburði. Annars vegar er ég poppstjarnan Denique sem hefur sterkan og áhugaverðan glamúr-stíl. Hins vegar er ég mikið letiblóð sem klæðist eingöngu svörtu eða allt of stórum litfögnum bolum. Ég forðast að klæðast flikum með vörumerkjum og áberandi munstri. Eina undantekningin sem ég geri er blómamynstur, ég elska blóm!“

Að sama skapi segist hann ekki vera jafn félagslyndur og úthverf týpa eins og margir halda. „Raunar er ég frekar ómannblendinn og eyði stórum hluta frítímans heima þar sem ég skipulegg næstu stóru skref í tengslum við tónlistarferil minn. Einnig kemur það mörgum á óvart að ég er mjög ástríðufullur hjólréiðamaður.“

Hræðýrar perlor

Aðspurður hvenær tiskuhugi hans hafi kviknað segist hann ekki



„Sumir karlmenn kæðast skotapílsí en mér finnst að fleiri karlar ættu að kæðast síðum pílsí. Þau eru þægileg og skapa um leið fagaða heildarmynd sem er bæði flott en líka áhugaverð.“ MYNDIR/ERNIR

vera viss. „Þegar ég hugsa til baka þá vaknaði ég ekki einn góðan veðurdag og hugsaði: „Nú ætla ég að hafa áhuga á tisku.“ Hins vegar man ég eftir að hafa valið mér fót á yngri árum sem gáfu mér ólíka orku hverju sinni. Dagsdaglega geng ég helst ekki í nýjum fötum heldur kaupí fót í verslunum sem selja notuð fót. Þar má finna margar hræðýrar perlor sem annars yrði jafnvel hent. Þegar ég vil klæðast einhverju frumlegu finnst mér alltaf skemmtileg áskorun að nota óhefðbundna fylgihluti á borði við sterkt teip, álpappír, plast, víra, pappír, vefnaðarefni og fleira.“

Áttu uppáhaldshönnuð? Þótt ég skrúfi aðeins upp glamúrinn í tónlistarmyndböndum mínum þá veit ég í raun ótrúlega lítið um tiskubransann og fylgist ekki nógu vel með honum. Ég fór þó á tvær tiskusýningar í sumar og á annarri þeirra sá ég t.d. nýjustu línu uppáhaldshönnuðar míns sem heitir Gabriel Drolet-MaGuire. Ég var mjög hrifinn af sýningunni en þar fléttaði hann snilldarlega saman línuna sína, tónlist, ljóðlist, fyrirsætur og fleiri þætti. Það er ekki að ástæðulausu sem hann er langt á undan sinni samtíð, aðeins 22 ára gamall.

Hvernig fylgist þú helst með tisku? Ég fylgist í raun ekki með tiskuiðnaðinum og nýjustu trendum. Ég læt innsei mitt ráða þegar ég stíg inn í verslanir sem selja notuð fót. Það er umhverfsvæn leið til að versla og um leið hefur hver flik einhverja sögu að segja.

Áttu þér uppáhaldsverlanir? Í Reykjavík er helst hægt að nefna gott úrval í Spúútník en verðið þar er aðeins of hátt fyrir minn smekk.



„Það er alltaf gaman að spila djart í klæðaburði. Þessar buxur passa frábærlega vel með einhverju hlutlausu að ofan því þær eru jú aðalatriðið hér. Ég elska þessar buxur.“

Verð í sambærilegum verslunum í Kanada er miklu lægra þar sem t.d. er hægt að kaupa notaða ullarpeysu á 500 kr. Ég elska líka Hertex í Garðastræti en verðið þar er hins vegar frábært. Hver er uppáhaldsflíkin þín?

Ég er með rúllu-kragepeysur á heilanum og á a.m.k. sjö eða átta slíkar í ólíkum litum. Mér finnst að allir eigi að

„Í hlutverki poppstjörnnunnar er útlit mitt yfirleitt mjög kvenlegt en stundum finnst mér gaman að klæðast karlmannlegri fötum.“

eiga a.m.k. fimm slíkar peysur.

Bestu og verstu kaup? Ég á virkilega flottan vetrarjakka sem er eins og risastórt jólaullarteppi. Jakkinn kostaði einungis 2.000 kr. en ég keypti hann í Kanada. Margir hafa stoppað mig úti á götu og spurt út í hann enda stórkostlegur jakki og um leið bestu kaup mín. Varðandi verstu kaup þá læt ég innsei mitt ráða eins og fyrr segir þegar ég kaupí föt. Fyrir viknið kaupí ég varla föt nema ég virkilega elska þau. Hins vegar man ég eftir því þegar ég var í framhaldsskóla og fannst góð hugmynd að lita hárið á mér dökkbrúnt. Þegar róttin fór að vaxa leit út eins og ég væri að fá skalla fimmtán ára gamall. Þetta voru ekki mínar bestu stundir.

Notar þú fylgihluti? Mér finnst gaman að nota fylgihluti sem eru í raun ekki hefðbundnir fylgihluti, t.d. plast, víra, óvenjuleg höfuðföt, málma, líkamsmálningu og fleira. Hjá mér er nefnilega allt leyfilegt.

Hægt er að fylgjast með Denique, og hlusta á tónlist hans, á Spotify, www.denique.ca, facebook og Instagram(@deniqueblanc).



Peysur

Kr. 9.900.-
Str: S-XXL
Fleiri gerðir



 Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

*á mánuði

MARAPÓN

NOW OG 11GB

Á 3.990 KR.*

365



Naprapat meðhöndlar og leiðrétta orsök verkja. Guttormur útskrifaðist sem naprapat árið 1996, hefur síðan rekið sína eigin naprapati-stöð á Spáni og hefur nú einnig opnað stofu hér á landi.

MYND/ERNIR

Naprapati er árangursrík meðhöndlun við verkjum

Guttormur Brynjólfsson er menntaður naprapat (Doctor of naprapathy) en naprapati-meðhöndlun felst meðal annars í hnykkingum, meðhöndlun á band- og stoðvef og sérsniðnum æfingum fyrir hvers kyns stoðkerfisvandamál. Tækni sem tryggir að líkaminn virki sem allra best.

Naprapat meðhöndlar og leiðrétta orsök verkja. Bein þýðing á orðinu naprapati er „að leiðrétta orsökina“. Í naprapati-meðferðinni er litið á stoð- og taugakerfið sem eina heild og naprapat leitast við ná fólki sársaukalaus sem fyrst, ásamt því að finna og rétta til ástæðuna fyrir verkjunum.“ útskýrir Guttormur Brynjólfsson, naprapat eða doctor of naprapathy.

Hnykkir, nuddar og teygir

Starf naprapats snýst um greiningu, meðhöndlun og endurhæfingu stoðkerfisins, naprapatinn leggur mikla áherslu á að finna og lagfæra orsök verkja, en orsökina getur leynst meðal annars í stoð- eða taugakerfi. „Þegar vandinn hefur verið greindur hefst meðferðin sem getur meðal annars falið í hnykkingum, meðhöndlun á band- og stoðvef með nuddi og teygjum og sérsniðnum æfingum fyrir stoðkerfið svo koma megi í

veg fyrir þjáningu og sársauka.“

Naprapatinn býr yfir þekkingu og tækni til þess að meðhöndla bandvef/vöðva og liði líkamans s.s. axlir, olnboga, hendur, mjadmir, hné, fætur, háls og bak svo eitthvað sé nefnt.

Naprapati varð löggild starfsgrein í Svíþjóð árið 1994 og tilheyrir sænska heilbrigðiskerfinu. „Þriðji hver Svíi hefur leitað til naprapats með stoðkerfisvandamál sín sem gerir naprapati að vinsælustu stoðkerfis meðhöndlun landsins. Rannsóknir hafa verið gerðar í samvinnu við meðal annars Karolinska Institutet í Stokkhólmi, og hafa bent til að naprapati sé ein af áhrifaríkustu meðhöndlunum á stoðkerfinu sem völ er á.

Í því samhengi má benda á rannsókn sem var birt í „Clinical Journal of Pain“, einu af virtustu læknaritum heims, „Naprapathic manual therapy or evidence-based care for back and neck pain“,“ segir

» Naprapatinn leggur mikla áherslu á að finna og lagfæra orsök verkja, en orsökina getur leynst meðal annars í stoð- eða taugakerfi.

Guttormur, sem útskrifaðist sem naprapat árið 1996 og hefur allt frá útskrift átt og rekið sína eigin naprapati-stöð í Madrid á Spáni, Natt Center, og rekur enn.

Jafnvægi heilans mikilvægt

Ástæðu bak- og hálsverkja má oft en ekki rekja til starfsemi heilans að sögn Guttorms, að meðhöndla (hnykkja, nudda, teygja, æfa) stoð-

kerfið í samræmi við virkni miðtaugakerfisins, eykur líkurnar mjög á því að við getum hjálpað þér.

„Heili og mæna, einu nafni miðtaugakerfi, stjórna allri starfsemi líkamans. Ójafnvægi í virkni heilahvelanna veldur mismunandi spennu í vöðvum og leiðir til endurtekinnar rangrar beitingar sem getur leitt til meiðsla eða eymsla í líkamanum.

Ýmsar ástæður geta leitt til þess að heilinn vinni ekki eins og best verður á kosið, til dæmis ef litli heilinn fær mismunandi skilaboð frá hægri eða vinstri hlið líkamans. Ástæður fyrir því geta verið læsingar og minnkuð hreyfgeta í liðum eða jafnvel eitthvað í miðtaugakerfinu, sem veldur mismunandi vöðvastyrk eða hreyfgetu í hliðum líkamans og getur valdið rangri líkamsstöðu,“ lýsir hann.

Stofur á Spáni og Íslandi

Guttormur hefur síðastliðin tuttugu ár byggt upp gott oröspor á

Spáni og víðar, meðal annars hafa komið til hans í meðhöndlun fótbolta menn úr ensku úrvalsdeildinni og var Guttormur einnig fenginn til Liverpool FC til þess að meðhöndla leikmenn. Fyrir honum eru þó allir sjúklingar jafnir og er það honum kappsmál að geta hjálpað sem flestum.

Naprapat-stofu Guttorms er að finna í Orkuhúsinu á Suðurlandsbraut 34 þar sem hann meðhöndlar alla þá sem eiga við meiðslu eða verki að stríða, eða vilja bara fyrirbyggja stoðkerfisvandamál og hámarka vellíðan sína. „Naprapat býr yfir mikilli þekkingu og tækni til að tryggja það að líkaminn virki sem allra best.“

Stofa Guttorms er í Orkuhúsinu Suðurlandsbraut 34, sími: 6250011. Frekari upplýsingar má fá á www.naprapat.is, á Facebook undir Naprapat – Orkuhúsið eða senda tölvupóst á info@naprapat.is.

Ekki níu til fimm taktur

Bjarki Þór Pálsson er einn af efni-
legustu bardagamönnum Íslands í
blönduðum bardagalistum og vann
nýlega sinn fyrsta titil.

**Oddur Freyr
Þorsteinsson**
oddurfreyr@365.is



Bjarki Þór Pálsson er atvinnu-
maður í blönduðum bar-
dagalistum og nýkrýndur
Evrópumeistari hjá breska bar-
dagasambandinu FightStar. Bjarki
tryggði sér titilinn í London 7. októ-
ber síðastliðinn með sigri gegn
Quamer Hussain og er ósigraður
eftir fjóra bardaga sem atvinnu-
maður. Bjarki vonast til að vinna sig
hratt upp í íþróttinni og keppa við
þá allra bestu sem allra fyrst.

Ást við fyrstu sýn

Bjarki fann blandaðar bardagalistar
fyrir tilviljun. „Ég var tiltölulega
nýrörðinn edrú og var mjög opinn
fyrir því að finna eitthvert áhugamál
til að halda mér uppteknum,“ segir
hann. „Félagi minn var búinn að
kaupa hóptíma í Mjölmi og bauð
mér með. Þetta var algjör tilviljun
en ég fáttaði eiginlega bara um leið
og ég steig þarna inn að þetta væri
það sem ég þurfti. Við getum kallað
þetta ást við fyrstu sýn.“

„Fljótlega eftir að ég byrjaði að
æfa flutti ég til Noregs,“ segir Bjarki.
„Þar æfði ég af krafti. Ég lagði mest
stund á frjálsa glímu og náði ansi
góðum tókum á henni. Grunnurinn
þaðan veitti mér smá sérstöðu
þegar ég flutti aftur heim og byrjaði
aftur í Mjölmi.“

Fljótlega vatt áhuginn upp á
sig og Bjarki fór að huga að því að
keppa. „Þegar maður æfir svona eins
og ég geri þá myndast bara hungur
í að keppa,“ segir Bjarki. „Fyrir en
varir er maður bara búinn að festa
dagsetningu og farinn að gera sig
kláran til að fara í búið.“

Atvinnumennskan náttúru- legt framhald

Skrefið yfir í atvinnumennskuna var
svo mjög náttúrulegt framhald. „Ég
háði tólf áhugamannabardaga og
vann ellefu en tapaði einum,“ segir
hann. „Ég tók líka þátt í Evrópu-
meistaramóti áhugamanna og vann
það og fannst ég bara vera tilbúinn,
bæði andlega og líkamlega.“

Bjarki er menntaður húsasmiður
og segir að ef hann hefði ekki
kynnst blönduðum bardagalistum
ynni hann líklega sem smiður. „Ég
væri samt sennilega að æfa eitthvað
skemmtilegt,“ segir hann. „Ég hef
keppt í brasilísku jiu-jitsu, hnafa-
leikum og kraftlyftingum, en þar
varð ég Íslandsmeistari og setti
Íslandsmet í réttstöðulyftu sem ég
held að standi enn. Ég gæti alveg
hugsað mér að keppa í einhverju
öðru, en blandaðar bardagalistar eru
íþróttin mín. Þar slær hjarta mitt og
ég veit að þar get ég náð langt.“

Æfingar ekki það eina sem skiptir máli

Bjarki æfir af miklum dugnaði.
„Það er ekki óvanalegt að ég æfi
í þrjár til fjórar klukkustundir á
dag samanlagt,“ segir hann. „Svo
eru aðrir angar af því að vera
íþróttamaður sem ég hlúi líka að.
Mataræði er mjög mikilvægt og ég
ver talsverðum tíma í það. Ég hitti
íþróttasálfræðing líka reglulega og
er duglegur að líta inn á við og reyna
að laga það sem þarf að laga þar. Svo
ver ég miklum tíma í að fræðast og
tileinka mér nýjar aðferðir. Ég hef til
dæmis unnið mikið með öndun til
að styrkja lungun og ná betri tókum
á súrefnisinntöku. Þegar menn eru
kominir í atvinnumennskuna þá eru
allir andstæðingar góðir og þá byrja
smáatriðin að skipta máli.“



Bjarki Þór Pálsson er ein bjartasta von Íslendinga í blönduðum bardagalistum. MYND/BALDUR KRISTJÁNSSON

Vill berjast meðal þeirra bestu

„Enn sem komið er fæ ég afar lítið
borgað fyrir að berjast, en ég finn á
mér að það breytist fyrir en síðar,“
segir Bjarki. Hann vinnur því sem
þjálfari og er með kostunaraðila
sem auðvelda honum lífið með fjár-
hagslegum stuðningi og vörum sem
hann þyrfti annars að leggja út fyrir.

„Ég er ánægður með árangurinn
til þessa, en mig hungur í miklu
meira og tel mig hafa allt sem þarf
til að fara á toppinn,“ segir hann.
„Ég er nokkuð viss um að ég taki
eina titilvörn hjá FightStar, en það
eru þreifingar í gangi og vonandi
gerist eitthvað á næstu vikum sem
verður hægt að segja frá. Ég vil
berjast á meðal þeirra bestu.“

Bjarki vonast til að taka einn bar-
daga í viðbót fyrir lok ársins. „Það
er verið að hnýta síðustu hnútana
hvað það varðar,“ segir hann. „Það
er ansi sennilegt að ég sé að fara að
berjast einu sinni enn áður en árið
er liðið.“

Ólýsanleg endorfinsprengja

Bjarki segir að líf bardagamanns-
ins sé ólíkt því sem flestir búa við.
„Það er enginn níu til fimm taktur
með fastar mánaðarlegar tekjur,
skutbíll, tvö til fjögur börn og ferð
til Tenerife á hverju sumri,“ segir
hann. „Þetta krefst þess að ég búi við
algjört óöryggi og það er ekkert sem
tryggir að maður sé að vinna sér
eitthvað í haginn með þessu.“

Stundum er ég svo þreyttur
og laskaður að ég hef mig varla
fram úr rúminu. En ég geri það
samt,“ segir Bjarki. „Stundum spyr
ég sjálfan mig af hverju ég er að
þessu og ég kemst alltaf að sömu
niðurstöðunni. Þetta er það sem ég
elska og ég er ansi góður í þessu. Ég



Bjarki hefur fengið ómetanlegan stuðning. MYND/MIKE RUANE

hugsa að þegar ég verð eldri og lit
yfir farinn veg, sama hvernig ferill
minn þróast, muni ég alltaf vera
þakklátur fyrir að hafa gefið allt í
þetta.“

En starfið hefur margar góðar
hliðar. „Í þessum bransa ferðast
maður mikið og kynnist frábæru
fólki. Maður eignast góða vini
og myndar einstök tengsl,“ segir
Bjarki. „Ég er mjög þakklátur fyrir
alla hjálpa og stuðninginn sem
ég fæ til að elta drauminn minn.
Fórinnar sem fólk er í kringum mig
hefur verið tilbúið að færa til að
styðja mig í því sem ég geri er eitt-
hvað sem ég get seint þakkað þeim
að fullu.“

„En það allra skemmtilegasta er
að sjálfsgöðu endorfinsprengjan
sem springur þegar hendinni á
manni er lyft upp,“ segir Bjarki.
„Þeirri tilfinningu er ekki hægt að
lýsa.“

Taugastrið fyrir hvern bar- daga

„Það er mikið taugastrið sem á sér
stað síðasta klukkutímamán áður en
ég fer inn í búið,“ segir Bjarki. „En
ég er búinn að gera þetta ansi oft
og er búinn að ná góðum tókum á
undirbúningnum. Ég geri sérstakar
öndunaræfingar, ég hugleiði og
segi við sjálfan mig að ég ætli að
gera mitt besta. Það tekur pressu-
na af mér og ég veit að sama hver
útkoman er þá er ég alltaf ég og á
enn þá fjölskyldu og vini, sem er
það sem skiptir máli. Það hjálpar
til við að róa taugararnar og vera með
skýran fókus. Allir bardagamenn
eru með hnút í maganum alveg
þangað til þeir labba í átt að búrinni.
En þegar það er búið að kynna mig
og innngangslagið mitt er komið
í gang fyllist ég krafti og gleði og
þegar búið lokast er ég 100 prósent
tilbúinn.“

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út
þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólnum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við
auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ

HAUST ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR !!

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu við í
verslun okkar að Fákafeni 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is



Buxur
4.893 kr
6.990 kr



Jakki
7.893 kr
10.990 kr



Jakki
5.593 kr
7.990 kr



Blúsa
4.543 kr
6.490 kr



Peysa
5.593 kr
7.990 kr



Kjöll
6.293 kr
8.990 kr



Kjöll
4.893 kr
6.990 kr



Buxur
5.593 kr
7.990 kr

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

20-50% afsláttur

af völdum vörum!

Taktu þátt!

Stórglæsilegt happdrætti
dagana 19-22.okt, þú gætir átt
möguleika á að vinna miða á
jólatónleika Björgvins
Halldórs, 50.000kr gjafabréf
frá ZikZak og gjafabréf frá
Grillmarkaðnum!

FRÁBÆR TILBOÐ OG GLÆNÝ JÓLALÍNA!

Taktu þátt í gleðinni með okkur dagana 19-22.okt



Náttfatasett (jólapakkan!) *!*



NÁTTFÖT
ÁÐUR 4.990
NÚ 3.990
st.S-XXXL



NÁTTFÖT
ÁÐUR 4.990
NÚ 3.990
st.S-XXXL

KYNNINGAR-
TILBOÐ ÚT
HELGINA!



BUXUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.990
st.42-56



KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



BOLUR
ÁÐUR 3.990
NÚ 1.990
st.42-56



BOLUR
ÁÐUR 4.990
NÚ 1.990
st.42-56



TÚNIKA
ÁÐUR 4.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



BOLUR
ÁÐUR 4.990
NÚ 1.990
st.42-56



BLÚSSA
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL

Stærðir
36-56

ZIK ZAK
TÍSKUHÚS



KJÓLL
7.990kr
st. S-XXXL



TÚNIKA
6.990kr
st. 36-52



PEYSA
5.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
5.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
6.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
6.990kr
st. S-4XL



KJÓLL
7.990kr
st. S-4XL



PEYSA
6.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
6.990kr
st. S-XXXL



TÚNIKA
6.990kr
st. XS-XXXL



KJÓLL
7.990kr
st. S-XXXL



TÚNIKA
6.990kr
st. XS-XXXL

Svínahamborgarhryggur sem baðaður er í bjór

Fyrsti dagur vetrar er í dag og þá eru margir sem slá upp veislu, til dæmis með matarboði. Þegar vetur er genginn í garð langar mann í vetrarlegan og góðan mat. Hvað með að prófa ljúf-fengan og bragðmikinn svínahamborgarhrygg sem eldaður er í dökkum bjór?

Það má alveg borða svínahamborgarhrygg þótt ekki séu komin jól. Hann er einfaldur í eldamensku og bragðgóður matur. Ekki er verra að hafa frískan eftirrétt á eftir eða ostaköku með límónubragði, skreytta með jarðarberjum.

Svínahamborgarhryggur fyrir sex fullorðna.

2 kg af hamborgarhrygg á beini
3 msk. ólífuolía
4 hvítlauksrif
3 msk. smátt skorið timían
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
½ lítri dökkur bjór, stout, Porter eða Guinness
1½ dl fljótandi hunang
10 einiber, marin
2 lærviðarlauf
1 pakki skalottlaukar
6 gulrætur
1 pakki salatblöð

Skerið í fituröndina á kjötinu með beittum hnífi. Blandið saman olíu, hvítlauk, timían, salti og pipar og nuddið ofan í fituna og kjötið. Gott



Girnilegur svínahamborgarhryggur sem flestum finnst góður.

BJARNI ARA 30 ÁR

BJARNI ARA FAGNAR Í ÁR 30 ÁRA SÖNGAFMÆLI
STÓRTÓNLEIKAR Í HÁSKÓLABÍÓ
21. OKTÓBER KL. 21.00

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á TIX.IS

er að gera þetta degi fyrir eldun.

Hitið ofninn í 180°C. Leggið kjötið í ofnform. Blandið saman bjór, hunangi, einiberjum og lærviðarlaufum og hellið yfir kjötið. Steikið kjötið þar til það nær 74°C kjarnhita. Ausið yfir kjötið annað slagid á meðan á eldun stendur. Þegar kjötið er fullelðað er það látið hvíla á eldhúsbörðinu í 10 mínútur áður en það er skorið niður í sneiðar.

Góð rauðvínssósa passar vel með svínakjötinu. Notið soðið af kjötinu, sigtið það og sjóðið niður. Bætið rauðvíni saman við, púður-sykri, Dijon sinnepi og setjið rífs-berjahlaupi út í til að bragðbæta. Misjafnt er hversu sæta sósu fólk vill svo best er að smakka hana til. Brúnaðar kartöflur og waldorfsalat er finasta meðlæti.

Góð ostakaka

Í eftirrétt er upplagt að hafa þessa ostaköku sem er borin fram í bollum eða glösum.

Hægt er að gera kókurnar deginum fyrir en best er að skreyta þær

rétt áður en þær eru bornar á borð.

6 stykki hafrakex
40 g pistasiur
2 msk. sykur
40 g brætt smjör
2 dósir rjómaostur (125 g hvor)
3 msk. flórsykur
1 límóna, safi og börkur
1 tsk. vanillusykur
3 dl rjómi
Jarðarber til skrauts
Pistasiur til skrauts

Setjið kex, hnetur og sykur í matvinnsluvél. Hrærið og bætið síðan bræddu smjöri saman við.

Smávegis af kexblöndunni fer í botninn á hverju glasi.

Blandið því næst saman rjómaosti, flórsykri, vanillusyfri, límónu-safa og -berki.

Best er að nota handþeytara. Hrærið þar til blandan verður létt eða loftkennd.

Þeytið rjóma í annarri skál og hrærið hann síðan varlega saman við ostinn. Blandan er sett í rjóma-sprautu og síðan sprautuð fallega yfir kexblönduna.

Skerið jarðarberin í sneiðar og skreytið með ásamt pistasíum.



Ostakaka í bolla. Hér er hún lagskipt en þess þarf ekki.

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



BESTA VERÐIÐ!

NÝR BÍLL, Renault Master L2-H2. Umbodið 3950 + VSK! OKKAR VERÐ 3350 + VSK!!! Tökum eldri vinnubíla uppi!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Netbifreiðasalan



Mmc Pajero Intense Árgerð 4/2008 Ekinn aðeins 112 þkm Diesel Sjálfskiptur 7 Manna Verð 3.290.000. Tilboð 2.890.000.- Stgr Virkilega flottur jeppi sem er á staðnum Rnr.110964.



Ford Focus Árgerð 6/2007 Ekinn 139 Þkm Bensín 5 girar. Verð 690.000. Tilboð 495.000.- Stgr Möguleiki á 100% láni Er á staðnum Rnr.110959



Audi Q7 Quattro 4.2 V8 Bensín Árgerð 2007 Ekinn 131 Þkm Sjálfskiptur Panorama Glerþak Bose Xenon ofl. Verð 2.790.000. Tilboð 2.390.000.- Stgr Er á staðnum Rnr.110883

Netbifreiðasalan
Malarhöfða 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4400
netbifreiðasalan.is

BÍLAMÍÐSTÖÐIN



HYUNDAI I20. Margir litir í boði. Árg 2017, ek 20 Þ.KM, bensín, 5 girar. V.1.780 þús. Rnr.104416. Billinn er á staðnum hjá okkur Bilamiðstöðin sími.517 4500



VW Golf bluemotion. Árg 2012, ek 74 Þ.KM, diesel, 5 girar. V. 1.970 þús. Rnr.104295. Billinn er á staðnum hjá okkur Bilamiðstöðin sími.517 4500



TOYOTA Land cruiser 120 VX 33". Árg 2003, ek 192 Þ.KM, diesel, sjálf. V.2.250 þús. Rnr.103768. Billinn er á staðnum hjá okkur Bilamiðstöðin sími.517 4500

Bilamiðstöðin
Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 517 4500

SUZUKI



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN



BMW X5 XDRIVE 35i E70 nýskr. 07/2011, ekinn 83 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, mjög vel búinn og flottur. TILBOÐSVERÐ 4.990.000 kr. Raðnr. 255850 á BIL0.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu



Renault Megane Scenic '06. Skoðaður 2018, sjö manna.v.320000kr.Uppl. í s:868-1874

Vissir þú að... Barnaheill
börn ega rétt að leikast

500-999 þús.



TILBOÐ 790.000 - 100%
SUZUKI GRAND VITARA 6/2006 ek.145 þús, fjórhjóladrif, bsk 5 girar, sk.18, ásett verð 960.000 TILBOÐ 79.000.- möguleiki á 100% láni s.841 8955



35" BREYTTUR - TILBOÐ
Toyota Land Cruiser 120 LX 3.0 D4-D Diesel 164 hö 8/2004 ek.259 þús, beinskíptur, 8 manna, 35" breyting á göðum dekkjum, sk.18, dráttarkrókur, ásett verð 2.590 þús TILBOÐ 1.690 þús s.841 8955



TILBOÐ 599.000.- 100%
Toyota Land Cruiser GX 90 6/1999 ek.304 þús, sjálfskiptur, dráttarbeisli, fin dekki, finu standi, ásett verð 890 þús TILBOÐ 599 þús möguleiki á 100% láni s.841 8955

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



RENAULT Kadjar

Verð: 3.450.000

Árgerð: 2017 : Diesel
Ekinn: 37þ.km. : 6 girar

Rnr.270416.



RENAULT Clio limited

Verð: 1.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 17þ.km. : 5 girar

Rnr.271108.



BMW 5 530e iperformance.

Verð: 8.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 10þ.km. : Sjálfsk. 8 girar

Rnr.271182.



SUBARU Forester

Verð: 4.490.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 26þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.250810.



SUZUKI Grand Vitara

Verð: 2.690.000

Árgerð: 2015 : Bensín
Ekinn: 97þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.302127.



Nissan Qashqai tekna 4wd 1.6 dísel

Verð: 4.090.000

Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 18þ.km. : 6 girar

Rnr.302311.

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð og sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málaramestari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Verktakafyrirtæki getur bætt við sig uppsteypu mannvirkja, járnabindingu og allri almennri trésmiðavinnu. Uppl. í s. 783 6006

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmiði. S. 616 1569

Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþröngun af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



25% afsláttur af kiðlingakjöti í október. S. 845 2331 Facebook: Geitfjarsetur



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 206677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Hljóðfæri



Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 35 þús. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Heilsa

NUDD

FERÐANUDD

Menntaður nuddsérfræðingur. Karlmaður. Kemur á staðinn. Nánari upplýsingar á heimasíðu: www.mobile-massages.com eða í síma: 7612295

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI OG SKIPTITASKA

Verð frá kr. 165.900.- Barnið Okkar Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 30/10, 27/11 - 2018: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2 - 5 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvöld: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fulloðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

GRÁSLEPPUVEIÐIMENN

Grásleppunetin komin. Þekking reynsla gæði. Heimavík s. 8928655

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymslúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Geymslúsnæði 26fm við Móhelli Hafnarfirði, upplýsingar sími 8984844

Atvinnuhúsnæði

Til leigu er hluti fasteignarinnar að Bæjarhraun 26, Hafnarfirði, sem er steinsteypt atvinnuhúsnæði á einni hæð. Hið leigða er um 111,7 fermetra á jarðæð, með möguleika á geymslu í risi uppá 2 - 300 fermetra á 2. hæð. Eignin getur verið laus frá 1. nóvember n.k. Vinsamlegast sendið fyrirspurnir á netfangið: siggaer20@gmail.com sem sýnir eignina samkvæmt samkomulagi.

Hönnun



RAFLAGNATEIKNINGAR

Önnumst gerð raflagnateikninga fyrir íbúðir og húseignir.

Upplýsingar í síma 852 2090, IcePatent@outlook.com www.IcePatent.is

Atvinna

Atvinna í boði

VITABAR - 11-18 VIRKA DAGA.

Starfskraft vantar , mánuð.-föstud. 11-18. Vantar einnig á kvöld og helgarvaktir. Umsækjendur þurfa að vera orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á vitabar@internet.is

Mekkljám strádníeku (us) kam ir pieredze darbam ar formám un betonésanu. 7600732 +371 28346292

Atvinna

STARFSMENN S.S. SMÍÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR



551 5000

Starfsmannaþjónusta

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Til sölu



Flugslóð fingrana eftir Tryggva Pétur Brynjarssonar

er fyrsta bókinn hans um æsku höfundarins, gleðina, sorgina og allt sem gerðist á örlagaríkum æskuslóðum. Bókin er með brennidepil í Breiholtinu en gerist alstaðar á höfuðborgar svæðinu og fer einig yfir lansteinana. Sagan er öll skrifuð með stuðlum, ljóðstöfum og forn bragháttum. Inngangs orð bókarrinnar verða skilin eftir hér fyrir landann:

„Reynir nú hér rétta orðið rjótt í blóði farið kalda, heitt í æð um hita borðið, Hreykt við vind um æfi talda.“

Tryggvi Brynjarsson

Fæst á amazon.com sem rafrænbók og sem reyfari.

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímápanantir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Til leigu

Einbýlishús til leigu

Stórglæsilegt 317 ferm. einbýlishús á glæsilegum stað í Reykjavík til leigu. Langtímaleiga og leiga til fyrirtækja eða stofnana kemur til greina.

Áhugasamir sendi inn hugmyndir um notkun, leigutíma, greiðslugetu og tryggingar til: (smaar@frettabladid.is fyrir 27/10/2017)