

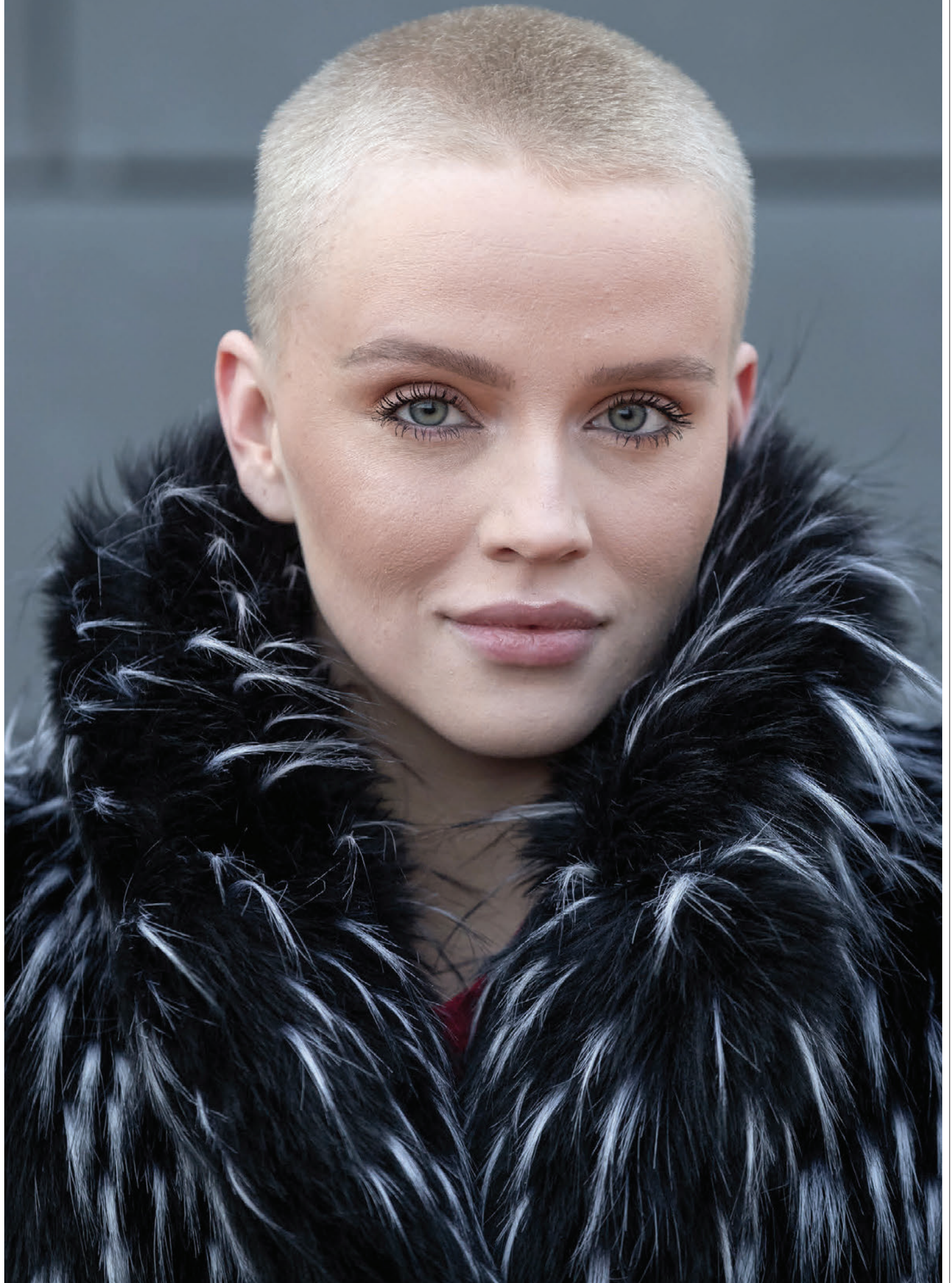


MÁNUDAGUR 29. JANÚAR 2018

Lífsstíll

Mannslíf meira virði en hár

Sólborg Guðbrandsdóttir vakti athygli fyrir snoðklipptan koll við gullfallett andlit sitt í tengslum við undankeppni Eurovision 2018 en hárið fauk fyrir börn á flóttu.



Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
 Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
 Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og víðeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandsæla innifalið

Lágmark 10 manns.
 Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SJÁVARBÁBINN
 SEAFOOD RESTAURANT
 Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is



Sólborg Guðbrandsdóttir er tveggja tvíburasystir og á einnigja tvíburabætur, en aðeins tvö ár voru á milli tvíburafæðinga hjá foreldrum hennar sem hún ber ómælda virðingu fyrir. MYNDIR/VILHELM

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ég viðurkenni að hafa átt augnablik þar sem ég hef orðið lítil í mér og saknað þess að vera með hár, en þá reyni ég að minna mig á að ég þurfi ekkert sítt hár til að teljast nóg og með því að snoda mig hafi ég hjálpað öðrum, eins furðulegt og það nú er," segir Sólborg Guðbrandsdóttir, sem lét sólgyllta lokkana fjúka til styrktar Röthingjum sem er hópur múslima sem sótt hafa ofsóknum og hryllilegri meðferð í Mjanmar í Banglades.

„Viðbragð mitt við spegilmyndinni sem við blasti eftir raksturinn var hversu drullusæt ég væri svona sköllótt," segir Sólborg og hlær.

„Annars hafa viðtökur annarra verið alls konar. Mörgum finnst þetta töff og einhverjum ekki flott og það er allt í lagi. Ég snodklipti mig ekki til að uppfylla kröfur annars fólks heldur til að hjálpa börnum á flotta. Alit annarra á útliti mínu skiptir mig ekki og hefur ekki áhrif á ákvarðanir sem ég kys að taka," segir Sólborg sem hét því að láta snoda sig ef hún, í slagtoppi við fleiri ungmenni sem eru með opið Snapchat, næðu að safna einni og hálfri milljón fyrir UNICEF.

„Það gekk eftir og ég stóð við mitt," segir Sólborg sem á nú fullt í fangi með fólki sem reynir að snerta á henni kollinn.

„Fullorðnar manneskjur þurfa ekki að snerta allt sem þær sjá og ég held að fæstir kæri sig um að okkunnugt fólk strjúki á þeim hausinn óumbeðið. Ég hef lent í því oft en ég get talið og hef heyrt þetta frá mörgum snoduðum stelpum. Ætli

þetta sé ekki svipað og þegar fólk strýkur magann á óléttum konum, sem er algjörlega óviðeigandi og algjör óþarfi."

Sólborgu þykir gaman að breyta til þegar kemur að útliti.

„Ég hef verið með alla heimsins hárliti og í dag finnst mér gaman að nota hárkollur. Ég get skipt um greiðslu á hverjum degi ef mig langar, án þess að það hafi slæm áhrif á hárið. Annars hefur notkun mín á húfum aukist verulega síðustu mánuði og ég vissi ekki að það væri svona kalt á Íslandi fyrr en hárið fékk að fjúka," segir hún og kímir.

Frá því Sólborg man eftir sér hafði hún verið með sítt hár.

„Ég ákvað samt að mikla þetta ekki fyrir mér því hár er bara hár. Það vex aftur og meira að segja frekar hratt. Það sem skiptir máli í þessu lífi er eitthvað allt annað en að vera síðhærð. Ég tel mig hafa meira fram að færa en hárgreiðsluna mína og það er ótrúlega kaldhæðid og skrytið að sitja í viðtali í stóra herberginu mínu, sem er með hita og rafmagni, vitandi af allri fjölskyldunni minni óhultri innan heimilisins. Sú eina og hálf milljón sem safnaðist í staðinn fyrir ómerkilegt hár hefur kannski lítið að segja þegar fólk missir ástvinu sína í stríðsástandi sem við hin lokum bara augunum fyrir. Hárið mitt er ekki neins virði, en mannslíf er það."

Fallegt og berskjaldað

Sólborg syngur eigin lagasmíð í Söngvakeppninni 2018 en lagið samdi hún með velska lagahöfundinum Rob Price og Tómasi Helga Wehmeier, sem flytur lagið með henni.

„Ég sendi lag í keppnina í fyrra

sem komst ekki í gegn, en þegar manni tekst ekki eitthvað sem maður ætlar sér í fyrsta skiptið þá reynir maður aftur þangað til það tekst. Ég hef lagt hart að mér síðastliðið ár til að komast þangað sem ég vil vera og mun halda því áfram," segir Sólborg.

Lagið er Ég og þú og er eitt tólf laga af rúmlega 200 sem valin voru til þátttöku í undankeppni Eurovision í ár.

„Upprunalega hafði Rob samband við Tómas eftir að hafa séð hann í Voice. Þeir ákváðu að búa til lag fyrir Eurovision og Tómas stakk upp á að það yrði dúett og þar kom ég inn. Við fórum svo til London í ágúst til að semja lagið og tókum það upp daginn eftir. Allt var það frekar mikil keyrsla en ferðin var algjör draumur," segir Sólborg og lýsir laginu sem fallegu, berskjölduðu og hreinskilnu.

„Mér finnst gaman að syngja með Tómasi en lagið er frekar ólíkt tónlistinni sem ég syng vanalega. Mér finnst bæði gaman að syngja og rappa og ég leitast við að syngja og semja lög sem eru svolítill blanda af því. Það höfðar líka til mín að vera beinskeytt og ákveðin í textum og næstu lög sem ég gef út verða í þeim dúr."

Frá barnsaldri hefur Eurovision fangað hug og hjarta Sólborgar.

„Ég er sannur aðdáandi og flestar keppnirnar hef ég horft á í sófanum heima með fjölskyldunni minni. Við elskum öll tónlist og það er gaman að ræða atriðin fram og til baka með þeim," segir Sólborg. Uppáhaldslag hennar úr Eurovision er vinningslagið frá því í fyrra, Amar Pelos Dois með Salvador Sobral. „Mér finnst lagið dásamlegt og hann sem tónlistarmaður líka."

“Sú eina og hálf milljón sem safnaðist í staðinn fyrir ómerkilegt hár hefur kannski lítið að segja þegar fólk missir ástvinu sína í stríði sem við lokum bara augunum fyrir.

Sólborg kveðst ekki flýta sér að verða síðhærð aftur og þess vegna fari hún snodklipt utan ef Ég og þú skyldi sigra í keppninni heima. „Mér finnst þessi hárgreiðsla bæði flott og þægileg, en hárgreiðslan mín í Eurovision væri algjört aukaatriði þegar kemur að keppninni sjálfri. Ég ætla bara að gera mitt besta í undankeppninni 10. febrúar og það sem gerist í kjölfarið á því verður algjör bónus."

Tvöfaldir söngelskir tvíburar

Sólborg er Keflvíkingur og kemur úr söngelskri fjölskyldu. Faðir hennar er Guðbrandur Einarsson, tónlistarmaður og forseti bæjarstjórnar í Reykjanesbæ. Móðir hennar er Margrét Sumarliðadóttir hárgreiðslumeistari sem snodaði svo fallegan kollinn á Sólborgu. Stóri bróðir Sólborgar er leikarinn Davíð Guðbrandsson og hún á tvíburasystur. Þær eru tveggja en svo á hún líka einnigja tvíburabætur sem eru tveimur árum yngri en tvíburasysturnar.

„Það er enginn í þessum heimi sem ég virði meira en foreldra mína, og margir hafa velt því fyrir

sér hvort geðheilsa foreldra minna sé enn í lagi eftir að hafa verið með fjögur grenjandi smábörn á bleium á sama tíma," segir Sólborg broshýr. Hún þekkir heldur ekki annað en að alast upp með mörgum systkinum og á liflegu heimili.

„Ég held það sé mismunandi eftir tvíbúrum hversu samrýmdir þeir eru. Við Sigríður systir erum mjög ólíkar en samt sem áður bestu vinkonur og ég held að við verðum það alltaf. Hún býr yfir kostum sem ég hef ekki og öfugt, og við erum duglegar að kenna hvor annari og vera til staðar þegar hin þarf á því að halda. Bræður mínir eru hins vegar ótrúlega líkir," segir Sólborg, en til gamans má geta að Sigríður syngur bakródd í Ég og þú og Davíð samdi textann. „Davíð er ótrúlega flinkur og klár og ég leita miknið til stóra bróður míns þegar mig vantar aðstoð, bæði þegar ég bý til lög og með annað í lífinu."

Sólborg hefur í nægu að snúast þessa dagana. Hún starfar sem blaðamaður á Víkurfréttum og stendur nú í ströngu við að þjálfalíð Fjölbautaskóla Suðurnesja fyrir MORFÍS-keppnina, en í því líði var hún sjálf síðastliðin þrjú ár.

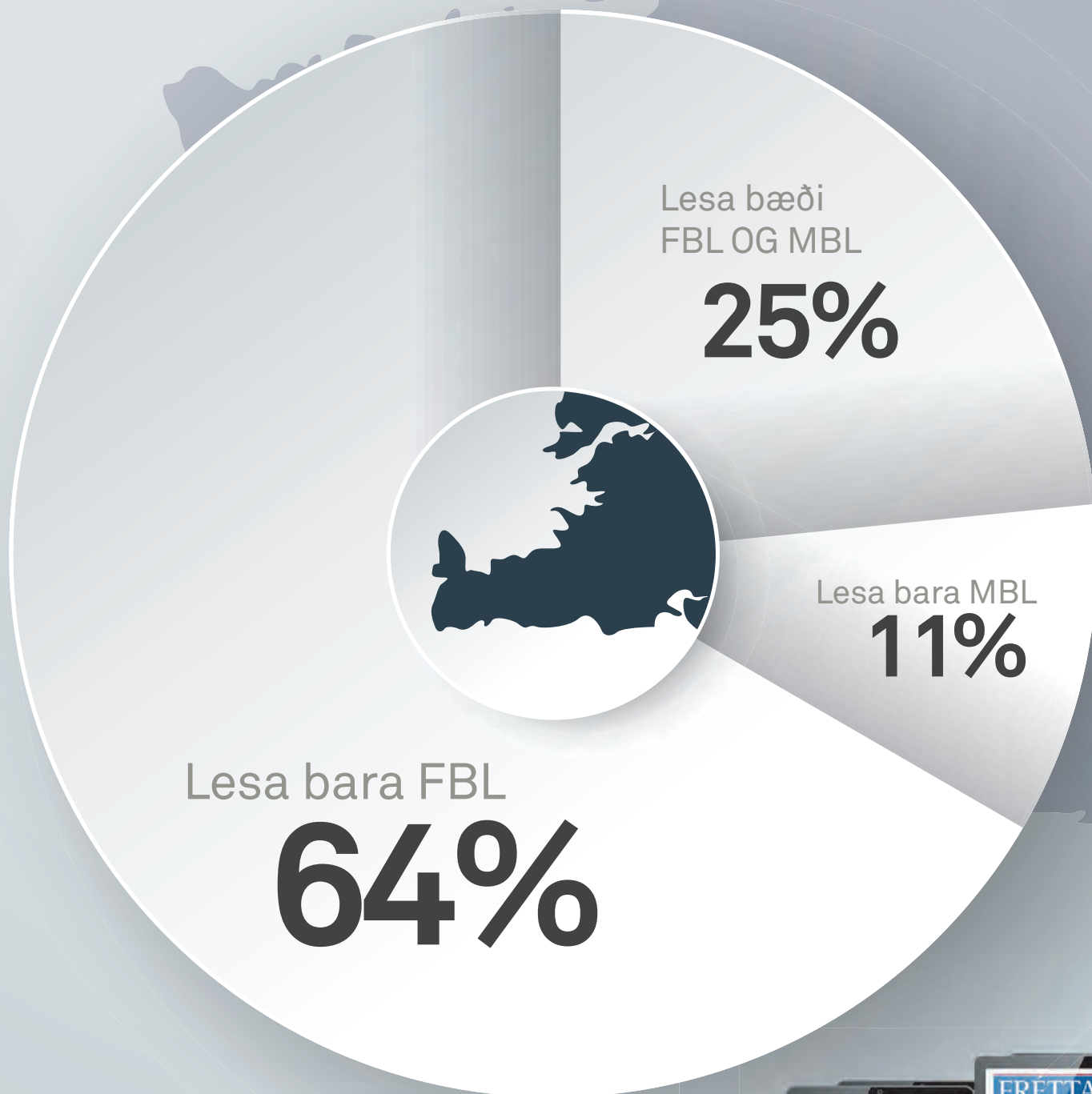
„Það er nóg að gera en mér finnst það gaman. Við syngjum öll í fjölskyldunni og bræður mínir sömdu meðal annars jólaglag þegar þeir voru tíu ára gamlir sem við systkinin sungum saman. Ég hef líka lent í því að taka sjónvarpsviðtal við pabba fyrir Víkurfréttir þannig að við pabbi höfum þurft að starfa saman á fleiri sviðum en í tónlistinni," segir hún og hlær, lífsglöd og kát.

Fylgstu með Sólborgu á Instagram undir solborgg og á Snapchat undir sunnykef.

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.

Heimild : Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.

Allt sem þú þarft ...



Verkirnir eru horfnir

Nutrilenk Gold, -Active og -gel eiga það öll sameiginlegt að hjálpa til við að draga úr stíðleika og verkjum í liðum. Gold getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun, Active smyr stíða liði og gelið er kælandi og bólgueyðandi.

Nutrilenk Gold og Active eru liðbættiefni sem þarf vart að kynna en þúsundir Íslendinga hafa notað þau gegn eymslum og stíðleika í liðum með góðum árangri í mörg ár. Nutrilenk hefur verið eitt mest selda liðbættiefnið hér á landi lengi og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem dásama virknina og eru tilbúnir að deila árangrinum með öðrum. „Nú eru Nutrilenk vörurnar orðnar þrjár en fyrir ári síðan kom á markað Nutrilenk gel sem hefur slegið rækilega í gegn. Um er að ræða fullkomna þrennu þar sem vörurnar veita hver aðra upp og reynist mörgum afar vel að nota þær allar saman,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan. Gelið er bæði fyrir liði og vöðva og er einnig hægt að nota það eitt og sér. Að sögn Hrannar eru hannyrðakonur á meðal þeirra sem bera því vel söguna en það getur dregið úr verkjum og auknið liðleika í fingrunum.

„Fann ótrúlega fljótt mun“

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún ákvað að prófa Nutrilenk Gold eftir að liðverkir fóru að hrjá hana og hefur þetta að segja:

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaupa, stunda stöðvafjölfun, tabata og fleira og varð alltaf þreytt

„Ég mæli hiklaust með öllum Nutrilenk vörunum en án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Erna Geirlaug Árnadóttir

og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og byrjaði á því að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prófa að taka líka eina töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsli í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég fjórar Gold og eina Active daglega.“

Notar gelið á axlir og hné

Erna Geirlaug notar nú orðið allar Nutrilenk vörurnar og segir þær virka vel saman.

„Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgum. Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörunum. Án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Erna Geirlaug segir vörurnar virka vel saman. Með þeirra hjálp getur hún æft að vild, án verkja. MYND/EYÞÓR



Nutrilenk er notað gegn eymslum og stíðleika í liðum.

Til eru þrjár mismunandi gerðir af Nutrilenk vörum. Þær virka mjög vel saman.

Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna? Hvað þarf til að breyta því?

- MSM sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- Kísil sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- Aloe Vera sem er ríkt af vítamínum og aminosýrum og er rakagefandi
- Biotin, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- Kelp, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallettri húð, sterkum nögglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

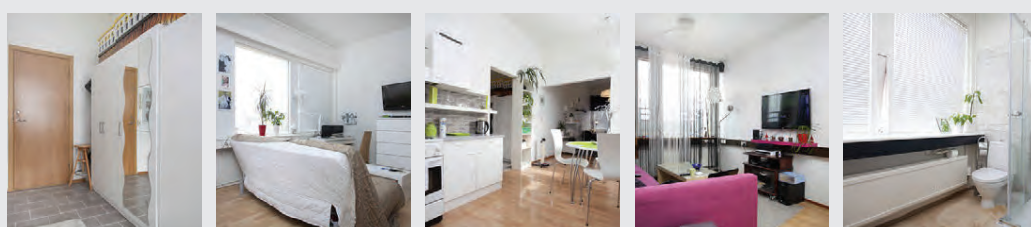
AÐEINS 2 ÍBÚÐIR Í BOÐI!

995 þúsund kr. út og þú átt þína eigin íbúð!

TIL SÖLU stúdióíbúðir 25 - 47 fm verð 15.9 til 22.9
auðveld kaup aðeins 5% útborgun

VERÐDÆMI

ÍBÚÐ 29,5 fm	VERÐ 15,9 m	LÁN FRÁ BANKA 90%	LÁN FRÁ SELJANDA 5%	ÚTBORGUN AÐEINS 795.000
ÍBÚÐ 47 fm	VERÐ 23,9 m	LÁN FRÁ BANKA 90%	LÁN FRÁ SELJANDA 5%	ÚTBORGUN AÐEINS 1.195.000



Opið hús í dag kl. 17.30



535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is



Aukin lífsgæði á 16 vikum

Rannsóknir hafa sýnt fram á að inntaka á Bio-Kult Original dregur verulega úr einkennum iðrabólgu og tíðni verkjakasta lækkar um rúmlega 70%. Góðgerlar hafa góð áhrif á meltinguna.

Parmaflóran samanstendur af meira en 1.000 tegundum örvera sem veiga hátt í 2 kíló. Hún gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki þegar kemur að heilsufari okkar og eins og nafnið gefur til kynna er hún að stórum hluta staðsett í þörmunum og meltingarveginum. Meltingarvegurinn nær frá munni og til endaparms og gegnir þarmaflóran sama hlutverki hjá okkur öllum. Þar sem hún verður fyrir áhrifum frá ytra umhverfi í formi fæðu og lyfja upplifa flestir ýmiss konar óþægindi einhvern tímann á lífsleiðinni.

Ristilkrampar og iðrabólga (IBS)

Þegar þarmaflóran (örveruflóran) í meltingarveginum verður fyrir hnjaski og það kemst ójafnvægi þar á koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga.

Þetta er t.d.:

- Uppþemba
- Brjóstsvíði
- Harðlífi/niðurgangur
- Sveppasýkingar
- Blöðrubólga
- Ristilkrampar
- Iðrabólga (IBS)

Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi á þarmaflórunni þannig að við finnum fyrir því. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf eru unnin matvæli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtarlyf eru slæm fyrir þarmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar í þörmunum, eins og víða annars staðar í líkamnum.

Bio Kult minnkar einkenni iðrabólgu

„Vísindalegum rannsóknum á þarmaflóru okkar manna fleygir hratt fram og þurfum við



Fjölmargar rannsóknir sýna fram á kosti þess að taka inn Bio-Kult Original gegn hinum ýmsu kvillum.



Einkenni iðrabólgu (IBS) minnka verulega með Bio Kult Original.

sífelld að vera að endurskoða viðhorf okkar og sjónarmið því skilningur okkar á hlutverki hennar í líkama okkar er sífelld að aukast. Framleiðendur Bio-Kult gerlanna hafa látið gera mikið af tvíblindum, klíniskum rannsóknum sem sýna fram á ótrúlega jákvæða virkni gerlanna þegar kemur að því að

draga úr þeim einkennum sem nefnd voru hér áður. Nýlega voru birtar niðurstöður rannsókna sem gerð var á hópi fólks sem þjáðist af iðrabólgu og voru þær afar áhuga-verðar,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

70% minni verkir

Í rannsókninni var 360 manna hóp skipt til helminga og fékk annar hópurinn Bio-Kult original sem inniheldur 14 mismunandi gerlastofna á meðan hinir fengu lyfleysu (placebo). Tekin voru 4 hylki á dag í 16 vikur áður en árangurinn var metinn. Marktækur munur var á hópunum en iðraverkir þeirra sem tóku inn Bio-Kult Original höfðu minnkað um nærri 70% (samanborið við 47% í samanburðarhópnum). Einnig hafði tíðni verkjakasta hjá Bio-Kult hópnum dregist saman um rúm 70%. Í lok rannsókna voru 34% þeirra sem höfðu fengið Bio-Kult Original einkennalausir á meðan það voru einungis 13% í samanburðarhópnum.



Hrönn Hjálmarsdóttir heilsuráðgjafi.

Mismunandi tegundir

Fjölmargar rannsóknir eru til sem hafa sýnt fram á kosti þess að taka inn Bio-Kult gegn hinum ýmsu kvillum. Til dæmis hefur verið hægt að draga úr einkennum barnaexems, laga hægðir, hvort sem um harðlífi eða niðurgang er að ræða, minnka ristilkrampa og bæta lifrarstarfsemi sjúklinga með (non-alcoholic) fitulífur. Bio-Kult vörurnar hafa verið framleiddar

með tilliti til þessara einkenna m.a. og hefur hver vara sitt sérkenni.

Við erum öll einstök

Uppruni, búseta, mataræði, lífni, hreyfing og svefn eru allt þættir sem móta okkur sem einstaklinga og hafa þeir líka áhrif á þarmaflóruna. Þarmaflóran hefur ekki bara líkamleg áhrif á okkur því rannsóknir hafa sýnt að hún hefur einnig áhrif á andlegu hliðina.

Talið er að hátt í 90% af serótóníni (gleðihormóninu) séu framleidd í þörmunum og getur því ójafnvægi aukið líkur á kvíða og þunglyndi. Heilbrigð þarmaflóra er grunnurinn að góðri heilsu og verður hver og einn að reyna að finna sitt jafnvægi. „Ég er mikill talsmaður þess að allir taki inn góðgerla til að hjálpa til við að halda jafnvægi í þörmunum. Fjöldi örvera í meltingarveginum er gríðarlega mikill og ekki er hægt að greina hvert tilfelli fyrir sig nákvæmlega. Sem betur fer eru góðgerlar til inntöku hættulausir með öllu og mega allir aldurshópar taka þá inn,“ segir Hrönn.

40+ FEMARELLE REJUVENATE

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



Selma Björk er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle



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



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli



60+ FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín,
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle



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

Elskaðu. Lifðu. Njóttu.

Femarelle
vörulínan

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is



FORD MUSTANG GT Árgerð 2005, ekinn 91 þ.km, 8 cyl, sjálfskiptur. Einn fallegasti sportbill landsins, valinn fallegasti Mustanginn! Verð 3.790.000 kr. Raðnr. 257409 á BILO.is

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

Bílar til sölu



DÍSEL OG 4X4

Ford Ranger dísel 2005 double cab með húsi,ekinn 294þ.5 gira.góð dekk, smurbók,góður vinnuþjarkur sem á nóg eftir.Verð 690þ.uppl. 820-5181

Höpferðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!

Kauptu beint frá Þýskalandi. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449. Ath takmarað magn.

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diskur og skálar. Fíjót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfröi

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Vísir þess barnaheill.is
barn heill.is
þeir eru vera læknisástand og heilbrigðisráðgjafur

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Allt hjá okkur



Sýningarsalur við Dragháls



UMHVERFISVÆNT KÆLIKERFI



GREEN & COOL

CO₂



Green & Cool er nýjung á sviði umhverfisvænna kælikerfa og notar eingöngu **íslenskan koltvísýring** sem kæliefni. - Auk þess að vera umhverfisvænt er það sjálfbært og öruggt.

Green & Cool notar vélbúnað sem nýtir orkuna mun betur, kælar og frystar eru t.d. lokaðir með gegnsæum hurðum og lokum - því helst hitastig jafnar og heldur varan gæðum og útliti mun lengur en ella. **Green & Cool** er nú þegar komið í nokkrar matvöruverslanir á Íslandi.



Allt hjá okkur



www.verslun.is

Draghálslí 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
Fax: 5351305 - verslun@verslun.is

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþrif - Þrif
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

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 á sanngjörnu verði.
Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511
2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra
stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj.
Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • málun,
blikk • háþrýstipottur,
og þakklæðningar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.

UPPL. Í SÍMA 858 3300

ALHLIÐA
FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR
AÐ KOSTNAÐARLAUSU !

Uppl. í s: 788 8870 eða
verk@murmogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTTI
SPÁMIÐILL

- SPÁ Í SPIL
- OG KRISTALSKÚLU
- HEILUNAR TÍMAR
- FYRIRBÆNIR
- ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuspá. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningur.
Andleg hjálp. Trúnaður.

Önnur þjónusta



Borgarafi ehf - Kranaleiga
Gott verð
Sími 660 1701 eða 660 1704

Keypt
& Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar
og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í
SJÁVARFANGI Heimsending. www.
humarsalan.is Pöntunarsími: 867
6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
ÓSKAR

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni,
parket, útihúðir, ofl. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolia. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Skólar &
Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH &
NORWEGIAN F. FOREIGNERS -
ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA
f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f.
Fullorðna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4,
30/4, 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x
5 days/daga. 2-6 students/nem.
Morn/Aftern/Evening. Morgna/
Síðd/Kvöld. Aukatimar: STÆ/EDL:
www.iceschool.is - ff@icetrans.
is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Húsnæði

Húsnæði í boði

ÍBÚÐ TIL LEIGU. LAUS STRAX.

Til leigu er glæsileg 4 herb íbúð í
Sjálundshverfi í Garðabæ. Íbúðin
er 148 m² á 3 hæð (Penthouse)
með stæði í bílakjallara.

Uppl. veitir Jón Þór gsm 893-
1116.

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

ÍBÚÐ TIL LEIGU

Glæsileg 4ra herb. Íbúð til leigu á
Seltjarnarnesi, frábært útsýni laus 1.
febrúar. Uppl. í s. 775 1400

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S:
564-6500

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum
og sumarhúsum. Fast verð.
Upplýsingar í síma 783 4180 eða
kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömum
fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta
- proventus.is
Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is



VANTAR ÞIG STARFSMENN?

Erum með smíði, aðstoðarmenn
við smíði, verkamenn, flísara,
múrara og aðra iðnaðarmenn sem
geta byrjað strax. Við finnum réttu
mennina fyrir þig. Verkleigan sími:
780-1000 vinna@verkleigan.is

Ábyrg og áreiðanleg kona í leit
af vinnu. Ég get þrifið heimilið
sem og vinnustaðinn á góðu
verði. Hafið samb. í 7842200 eða
kristinakaraliute@gmail.com



ONRS-2018-01 / 29.01.2018

Útbodð

Orka náttúrunnar ohf. óskar eftir tilboðum í:

Sandblástur

Sandblásturinn felur í sér að að fjarlægja harðar
kísilúrfellingar af á rótorum, leiðiskóflum, áspéttihúsum
og öðrum búnaði.

Útbodð er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Nánar lýst í útbodsgögnum „ONRS-2018-01 Sandblástur“

Útbodsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu OR
<https://www.or.is/utbod>

Tilboð verða opnuð hjá Orku náttúrunnar ohf. Bæjarhálsi 1,
110 Reykjavík, þriðjudaginn 06.03.2018 kl. 11:00.

ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is
Allar fyrirspurnir vegna útbóðs skal senda á utbod@on.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífnum
og veita trausta og
persónulega ráðgjöf.