

LEIÐ

FÓSTUÐAGUR 22. JÚNÍ 2018

Lífstíll



Fjörutíu ára afmælisfagnaður Samtakanna '78 verður haldinn í Iðnó annað kvöld og Daniel E. Arnarsson framkvæmdastjóri lofar pompi og jafnvel enn meiri prakt. →4

Ástin var skrifuð í stjörnumarnar

Fyrirsætan, diskótekarinn, grafíski hönnuðurinn og útvarpskonan Anna Rákel Róbertsdóttir Glad fann sanna ást í örmum trommuleikarans Egils Rafnssonar. Hún greindist með ADHD á fullorðinsaldri og segir módelstörf og bandaríska skóla hafa losað sig við feimnina. →2



Anna Rákel Róbertsdóttir Glad var uppgötvuð sem fyrirsæta á götum Los Angeles, þá 13 ára. Í sumar sér hún um Poppland á Rás 2. MYND/ERNIR

EDGE BY HAMMEL

Skapaðu þinn eigin stíl með Edge skápaeyningunum frá Hammel. Ótal möguleikar á uppröðun og útfærslum. Þú velur hvort þú hengir skápana upp á vegg eða setur fætur undir. Nokkrir litir og litasamsetningar í boði. Dönsk hönnun og framleiðsla.



LÍNAN

Bæjarlind 14 • 101 Reykjavík
Sími 553 7100 | linan.is | linan.is / linan.is
Opíð mánudaga - föstudaga 11-18 / Laugard. 11-16

Framhald af forsiðu →

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is



Ég gerði eitt sinn lista yfir eiginleika sem ég sýttist eftir í fari draumaprinsins og Egill passar inn í það allt og meira til; líka það sem ég þorði ekki að óska mér. Hann er draumaprinsinn minn," segir Anna RakeL um sinn heittelskaða, Egil Örn Rafnsson trommuleikara.

„Það heillaði mig hversu Egill er blíður og öruggur með sig. Hann situr vel í sjálfum sér, er athugull og ófeiminn. Hann er undurfalleg manneskja með dásamlega nærveru.“

Anna RakeL rifjar upp hvernig leiðir þeirra Egils lágu saman.

„Mér finnst eins og samband okkar hafi verið skrifað í stjörnuurnar. Við höfðum þekkt lengi en það var eins og tíminn hafi ekki verið réttur fyrir en Egill flutti heim eftir nokkurra ára búsetu í London. Hann var varla lentur þegar ég sendi honum skilaboð á Facebook.“ segir Anna RakeL sem hafði æft sig í að skrifa hnyttin skilaboð til Egils með aðstoð góðra vinkvenna. „Eftir miklar þælingar sendi ég honum öfrumlegustu skilaboðin sem ég gat. „Hæ! Hvað segirðu?“

Skilaboðin bárust Agli á Valentínusardaginn, en Anna RakeL var ekki meðvitund um það.

„Eftir á finnst mér æðislegt að þetta hafi gerst einmitt þá því ég er svo mikill Ameríkaní. Vinkona mín hafði fengið staðfest hjá vini Egils að hann væri laus og lío-ugur og sagði vinkonu sína vera að skoða hann. Ég varð eitthvað

stressuð um að hann yrði fyrir vonbrigðum þegar hann kæmist að því að vinkonan væri ég. Við hittumst strax um kvöldið og límdumst eiginlega bara saman og allt gerðist mjög hratt.“ segir Anna RakeL og brosir.

Hún segir engu skipta þótt hún hafi verið vinsæl fyrirsæta um árabíl; hún hafi samt verið óörugg með að sýna tilfinningar sínar fyrir Agli.

„Fólk gerir sér alls konar hugmyndir um aðra með því að horfa á það, en þegar skoðað er dýpra er fólk bara fólk. Það kemur stundum á óvart að einhver sem er áberandi sé óöruggur með sig en við erum öll mannlæg og þegar manneskja er hrifin af manneskju verður hún berskjölduð.“

Best í heimi að vera mamma

Anna RakeL og Egill trúlofuðu sig í lok árs 2015 og eignuðust son í maí 2016.

„Við ætluðum að gifta okkur árið sem sonurinn fæddist en þegar maður er nýbúinn að eignast barn er um margt annað að hugsa. Ég er fegin að við höluðum ekki í þetta í svefnleysi því ég hefði ekki munað eftir brúðkaupinu.“ segir Anna RakeL og hlær, sæl í móðurhlutverkinu.

„Að vera mamma er besta hlutverk í heimi en líka mjög krefjandi. Maður fer í mikla naflaskoðun við að eignast barn og það er mikill spegill á mann sjálfan. Þetta eru mikil tímamót og þegar maður hefur beðið lengi upplifir maður nýjar og aðrar væntingar til sjálfs sín.“

Anna RakeL var 38 ára þegar hún eignaðist soninn sem er hennar fyrsta barn.



Anna RakeL segist heppin að hafa Egil sinn í eldhúsinu því hann sé eins og allra besti Michelin-kokkur. MYND/ERNIR

ADHD útskýrir svo margt frá því ég var lítill. Mig grunaði seinna að ég væri lesblind en ég meikaði ekki að fara í greiningu til að athuga það, því ef ég reyndist ekki vera lesblind væri ég bara heimsk.

falleg og þaðan á ég yndislegar minningar.“ Anna RakeL stendur á fertugu í september og hlakkar mikið til. „Fyrir mér eru öll afmæli stórafmæli. Mér finnst góð tilfinning að eldast og hef síðan á unglingsárum hlakkað til að verða gömul amma.“

Hélt hún væri lesblind
Anna RakeL var uppgötvuð sem fyrirsæta á strætum úti þegar hún bjó í Los Angeles tæpra þrettán ára. „Það kom mér á óvart að fólk sæi mig þannig en mér þótti það um leið afar spennandi. Ég var brjálæðislega feiminn krakki, alls ekki vinsæl og mikið strítt.“ segir Anna RakeL sem bjó vestanhafs frá tólf ára til tívutgs, fyrir utan 9. og 10. bekk á Íslandi.

„Mér líkaði best við fyrirsætu-bransann að fara í hlutverk. Þá komst ég út úr skelinni, varð ófeiminn og slakaði á. Bandaríska skólakerfið var líka gæfuspor í minnu lífi. Það er ótrúlega fært í að umbuna nemendum fyrir það sem vel er gert og heldur fallega utan um einstaklinginn sem byggir upp sjálfstraust og styrkir sjálfsmyndina.“

Anna RakeL segist ekki hafa gengið vel í skóla á barnsaldri en hún var greind með ADHD á full-orðinsárum.

„Það útskýrir svo margt frá því ég var lítill. Mig grunaði seinna að ég væri lesblind en ég meikaði ekki að fara í greiningu til að athuga það, því ef ég reyndist ekki lesblind væri ég bara heimsk.“

Botnlaus fyrirsæta

Á meðan Anna RakeL bjó í Bandaríkjunum var hún á samningi hjá móðelskrifstofunum Bordeaux, Wilhelmínu og Company's og hafði nóg að gera.

„Ég fékk líka mikið að gera þegar ég kom heim upp úr tívutgu og eflaust hafa margir fengið nóg af smettinu á mér. Í fyrsta verkefninu þótti hipp og kúl að vera með vaselin á augnlokunum og útlitið var blautt og glansandi.“ segir hún og hlær að minningunni.

Anna RakeL lauk námi í grafískri hönnun frá Listaháskóla Íslands 2010 og starfar sjálfstætt við fagið.

„Ég er alin upp undir teikniþróuninni hennar mómmu. Hún stofnaði auglýsingastofuna Krass á hæðinni fyrir ofan Hornið og ég var því mikið að betla pítur í eldhúsi Hornsins og svo var Pylsuvagninn og hamborgarastaður í götunni. Ég er svolítið botnlaus því ég er

mjög orkumikil og þá þarf maður mikið bensín. Foreldrar vinkvenna minna elskuðu að fá mig í mat því það var alltaf eins og ég hefði ekki borðað í viku.“ segir Anna RakeL hláturmið.

Hún heyrði í fyrsta sinn að hún væri ekki nógu grönnt þegar hún fór á sinn fyrsta samning, fimmtán ára gömul.

„Ég hélt ég þyrfti alendi að hafa áhyggjur af linunum enda stóðu mjaðmabeinin út þegar einn umboðsmaðurinn sagði mig alltof granna. Þá kom annar aðvifandi og sagði mig þurfa að grennast. Og af því að þetta var lífbrauð mitt varð hluti af módelvinnunni að hlaupta, gera Jane Fonda-eróbikk og jóga. Ég átti erfitt með að sætta mig við tilhugsunina um að mega ekki borða og aðalbrandarinn á settinu þegar ég sást hvergi var að leita að mér þar sem matur var.“

Um þessar mundir er Anna RakeL í sjónvarpsauglýsingum Nettó.

„Þar er ég með dökka hárkollu og þegar mamma sá mynd af mér sagði hún: „Hva? Er þetta gömul mynd af mér?“ Ég er opin fyrir verkefnum þegar eitthvað dettur inn enda finnst mér ofsalega skemmtilegt að vera fyrirsæta, fjölbreytt og lifandi.“

Hamingja ungrú Glad

Í sumar stýrir Anna RakeL eftirmíðögum í Popplandi á Rás 2.

„Ég er gráður og forvitin í tónlist. Ég lærði á gitar sem unglingur en er ótrúlega feiminn að gripa í gitarinn. Heima er þó pianó, bassar, trommur, hristur og mjög taktviss tveggja ára snáði sem má ekki sjá trommur eins og pabbinn. Ég var sveitt að reyna að halda honum frá trommusettinu á síðasta jólaballi.“

Á árum áður var Anna RakeL með útvarpsþáttinn Miami Metal á X-inu og starfaði sem sjónvarpskona á SkjáEinum.

„Mér þykir sjónvarp mjög skemmtilegur miðill því þar er það myndmálið sem talar. Ég heiti Glad og set broskallinn með, alveg sama þótt það eigi að vera faglegur tölvuþóstur. Það er ekki þar með sagt að maður sé minni fagmaður þótt maður brosi.“

Anna RakeL hefur einnig unnið fyrir sér sem diskóteikari í hartnær tuttugu ár.

„Upphaldið mitt er að spila í brúðkaupum því þar ríkir gleði og hamingja í loftinu. Það heitir ungrú Glad vel, og við Egill spilum saman, sem er enn krúttlegra og aðvitað viðeigandi.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ríttjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaði dagslega.

Útgefandi: 365 miðlar
Abyggðarmáður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heid@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigirður Inga Sigurðardóttir, sigir@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Pórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Sálumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, joni@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Morgundagurinn verður betri með After Party
Náttúruleg lausn við timburmönnum

Alcohol metabolism
Rose apple, amino acids, vitamins and minerals
Food supplement • 20 tablets
MANUFACTURED IN SWEDEN
Vitamin B6 helps normal cysteine synthesis which contributes to offset the toxic effects of alcohol
Net weight 21g. Best before end see base of pack.

Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vitaminum og Magnesium.

Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana
www.artasan.is

SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

Íslenska landsliðið í fótbolta er á **CUBE** reiðhjólum í Rússlandi!

- CUBE ATTENTION SL VIKING -

#fyriríslan



STAGES
CYCLING

WILIER TRIESTINA



LOUISGARNEAU

Park Tool

Tacx



#becube #triverslun

RFR.

Rolf PRIMA

RFR.

Suðurlandsbraut 32,108 Reykjavík

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

Verkar fljótt á bólur

Bólur í andliti geta verið hvítleitt ástand og þeim fylgja oft mikil óþægindi. Íslenska lyfjafyrirtækið Florealis býður upp á bólukremið Aleria sem hefur reynst notendum mjög vel.

Aleria frá Florealis er bólukrem sem hefur reynst vel við meðhöndlun á bólum og óþægindum í húð. Það minnkar strax röða, bólur og þrota í húðinni og dregur úr þeim óþægindum og þrýstingi sem getur myndast í kringum bólurnar.

Græðandi og ver gegn bakteríum

Dr. Elsa Steinunn Halldórsdóttir er þróunarstjóri Florealis og segir hún Aleria kremið viðhalda náttúrulegum raka húðarinnar, ásamt því að innihalda hýalúrónsýru og aloe vera jurtautdrátt, sem eru frábærir náttúrulegir rakagjafir fyrir húðina. „Kremið hefur einnig græðandi og bakteríudrepandi eiginleika. Það myndar ákveðna varnarhimnu sem heldur bakteríum frá svæðinu og gefur þannig húðinni svigrúm til að endurnýja sig og verða heilbrigð,“ segir Elsa enn fremur.

Órugg meðferð

Í þeim klínisku rannsóknum sem hafa verið gerðar hefur sýnt sig að með fjögurra vikna meðferð minnkar verulega fjöldi bóla sem og alvarleiki þeirra. Meðferðin er órugg og þolíst vel. „Kremið hentar vel í öllum tilfellum þegar bólur gera vart við sig. Margir sem eiga við alvarlegri bóluvandamál að etja eru á húðlyfjum sem þurrka upp húðina. Í þeim

Kremið hentar vel í öllum tilfellum þegar bólur gera vart við sig, að sögn Elsu, þróunarstjóra Florealis.



Aleria hefur reynst vel við meðhöndlun á bólum og óþægindum húð.

“Kremið hefur græðandi og bakteríudrepandi eiginleika. Það myndar ákveðna varnarhimnu sem heldur bakteríum frá svæðinu og gefur þannig húðinni svigrúm til að endurnýja sig og verða heilbrigð.”

tilfellum hentar Aleria mjög vel sem viðbótarmeðferð því kremið er vatnsleysanlegt og stíflar ekki húðkirtlana,“ segir Elsa.

Oft tengir fólk bólur helst við unglunga en það er einnig vel þekkt að aukin streita, mataræði, blæðingar hjá konum og fleiri þættir geta orsakað bólur. „Aleria verkar mjög fljótt og auð-

velt er að nota farða en þá er mælt með því að leyfa kreminu að þorna í 20-30 mínútur áður en farðinn er settur á andlitið,“ segir Elsa.

Aleria fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils. Nánar á florealis.is/aleriala og á Facebook-síðu Florealis.

Hinseginleikanum fagnað

Fjórutíu ára afmælisfagnaður Samtakanna '78 verður haldinn í lönó annað kvöld með pompi og enn meiri prakt. Daniel E. Arnarsson framkvæmdastjóri lofar gleði og góðri skemmtun.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is

Já, samtökin eru fjórutíu ára í ár og við ætlum að fagna vel,“ segir Daniel. „Við höldum kaffibod 9. maí þangað sem kom fullt af fólki og vorum með litla dagskrá. En á morgun ætlum við að hafa þetta aðeins meira grand með þriggja rétta afmæliskvöldverði í lönó þar sem verður vonandi troðfullt enda gefst öllum kostur á að kaupa sér miða. Þar kemur fjöldi listafólks og skemmtikrafta fram. Dragsögur mun koma og kíkja á okkur, tónlistarmanneskjan Bláskjár flytur tónlist, Margrét Erla Maack verður með atriði, Karen Björg verður með uppistand og Bjartmar Þórðarson og Bergþór Pálsson taka lagið. Felix Bergsson verður kynnrir og matsæðillinn er tvenns konar svo bæði grænkerar og aðrir geti fundið eitthvað við sitt hæfi. Þegar kvöldverðinum lýkur um ellefu verður húsið svo opnað og Dj Margrét Erla Maack leikur fyrir dansi. Á miðnætti verður Reykjavík Kabarett svo með óþekktarsýningu eða Naughty midnight show þar sem koma fram bæði innlendir og erlendir kabarettlistamenn og svo verður dansað fram eftir nóttu og bæði ballið og sýningin verða í boði Samtakanna.“

Daniel segir að það sé mikilvægt að fagna þessum tímamótum



Daniel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna 78, býður alla velunnara hinseginleikans velkoma á afmælishátíð í lönó. MYND/STEFÁN

í starfi Samtakanna '78 þar sem svo margt hafi áunnist. „Samtökin eru stofnuð tólf árum áður en ég fæðist og maður á stundum erfitt með að mynda sér hvernig líf hinsegin fólks var á þessum tíma,“ segir hann. „Þau voru stofnuð fyrir hómósexúalista, bæði karla og konur, og þótti mjög mikilvægt að hafa alla með. Ég hef fengið að

heyra hvernig viðhorf samfélagsins voru á þessum árum og hvílik skref hafa verið tekin af fólkinu sem ákvað þrátt fyrir allt mótlæti með að berjast fyrir mannréttindum sínum og annarra.“

Hann segir að afmælishátíðin snúist fyrst og fremst um að fagna. „Við fögnum hinseginleikanum og hinsegin fólki og öllu því sem hefur

áunnist á þessum fjórutíu árum. Við þurfum alltaf að hugsa og muna að það er ekki allt unnið og nóg eftir í baráttunni. En á morgun ætlum við einbeita okkur að því að fagna. Öll sem hugsa hlýlega til okkar og eru sammála okkar málstað eru hjartanlega velkomin, bæði velkomið að kaupa miða í matinn og svo auðvitað velkomin á

ballið að dansa með okkur inn í nóttina.“

Allar nánari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu samtakanna samtokin78.is og á Facebook-síðu þeirra. Þá er einnig hægt að hringja í 552 7878 til að fá nánari upplýsingar.



Þessi mynd var tekin á afmælisdaginn sjálfan, 9. maí, og það er dragdrottningin Gloria Hole eða Hjalmar Forni Sveinbjörnsson Poulsen sem á sviðið. MYND/EYRÖR



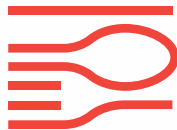
Samtökin '78 fagna fjórutíu ára afmæli sínu í ár með fjölbreyttum hætti en á morgun verður afmælishátíð samtakanna haldin í lönó.



VIÐ LOKUM FYRR Í DAG VEGNA LANDSLEIKS ÍSLANDS OG NÍGERÍU



Við lokum kl 14.30 í dag



INNNES



Við lokum kl 14.00 í dag
Tjónavakt opin allan sólarhringinn.



ASKJA

Við lokum kl 14.30 í dag



Við lokum kl 14.00 í dag
Áfram Ísland



Við lokum afgreiðslu Valitor kl 15
en neyðarþjónusta verður veitt í síma.



Verslanir okkar loka 14.45 í dag
en við opnum aftur 17.00 – 18.00



Við lokum kl 14.00 í dag



Við lokum kl 14.30 í dag



Við lokum kl 13.00 í dag



Við lokum kl 14.30 í dag



Við lokum á hádegi í dag



Við lokum kl 14.30 í dag



HAGI ehf – Stórhöfða 37
Við lokum kl 14.00 í dag



Nóatún í 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Við lokum kl 14.30 í dag



Parketverksmiðjan lokar kl. 14.30 í dag.

ÁFRAM ÍSLAND

Styðjum strákana okkar til sigurs

Omega-3 fyrir ófædd börn

Ef verðandi móðir tekur inn omega-3 fitusýrur getur það haft mjög góð áhrif á heilsu ófædda barnsins, að því er ný norsk rannsókn sýnir. Fiskur hefur til dæmis góð áhrif á heilastarfsemi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það hefur lengi verið vitað að fiskur og sérstaklega feitur fiskur er hollur fyrir ófrískar konur, til dæmis lax. Að undanfögnu hafa þó heyrst raddir um að mengun í fiski geti skaðað föstur. Samkvæmt mælingum norsku hafrannsóknastofnunarinnar hafa eitur- eða mengunarefni ekki fundist í fiski þar í landi yfir þeim mörkum sem sett eru, eftir því sem segir á vef norska ríkissjónvarpsins NRK. Ávinningurinn af því að borða fisk er svo mikill að fólk ætti að auka fiskát, sérstaklega barnshafandi konur.

Í tíu ár hafa norskur sálfræðingur og næringarfræðingur rannsakað tengslin milli fitusýra DHA sem er hluti af omega-3 og heilabroska barna. „Við höfum fundið út að því meira sem móðirin innbyrðir af DHA á meðöngu þeim mun greindara verður barnið,“ segir Stormark sem er einn af rannsakendum.

Við höfum lengi vitað að omega-fitusýrur eru hollar fyrir okkur. Nokkrar mikilvægustu fitusýrur í omega eru alfalinolen-sýra (ALA), icosapentaen-sýra (EPA) og docosa-hexaenoic-sýra (DHA). EPA og DHA eru fitusýrur úr sjávardýrum. EPA er mikilvægt fyrir hjarta- og æðasjúkdóma en DHA fyrir heila og augu. Vísindamenn í Björgvín í Noregi hafa fundið tengsl á milli DHA og heilabroska barna sem eru yngri en árgömul. Verðandi mæður gengust undir rannsóknina og þegar barn þeirra varð árgamalt svöruðu þær spurningum um getu barnsins til að leysa ýmsar þrautir. Börn sem höfðu fengið í sig omega-3 á meðöngu móður virtust geta leyst betur og fljótar úr þessum þrautum. Eldri rannsókn sem gerð var í Englandi sýndi svipaða niðurstöðu en þar var gerð rannsókn á skólabörnum.

Mælt er með að ófrískar konur borði fisk þrisvar í viku, helmingur ætti að vera feitur fiskur. Ef þær borða lítinn fisk ættu þær í staðinn að taka lýsi eða töflur sem innihalda omega-3. Þess má geta að rannsóknir hafa sýnt að fólk sem þjáist af þunglyndi eða kvíða liður betur taki það inn omega-3. Sömu leiðis þykir það gott fyrir liðina.



Omega-3 er nauðsynlegt fyrir barnshafandi konur sem vilja að börn sín þroskist vel á fyrstu árunum.

Lax með engifergljáa

Lax og asisk krydd fara vel saman. Hollur og einstaklega góður matur. Vissulega má skipta laxinum út fyrir bleikju.

Þetta er mjög góður hversdagsréttur sem bragðast ákaflega vel. Lax og asisk krydd fara vel saman og gera matinn spennandi. Uppskriftin miðast við fjóra.

- 1 laxaflak
- 1 biti fersk engiferrót
- 2 hvítlauksrif
- 5 msk. sojasósa
- 2 msk. sæt sojasósa (kecap manis)
- ½ tsk. sriracha-sósa (chili-sósa)
- 2 msk. púðursykur
- 1 limóna
- 1 msk. olía

Hakkið engifer og hvítlauk. Blandið saman við sojasósuna,

chili-sósu og sykurlitlu potti. Skerið limónu í tvennt og kreiðið safann yfir blönduna. Látið sjóða kröftuglega þangað til blandan þykknar og líkist sirópi. Hitið ofninn í 125°C.

Smyrjið eldfast mót með olíu og leggið laxabita í formið með roði niður. Penlið bitana með soja-blöndunni. Setjið formið í miðjan ofninn og bakið í 10 mínútur. Penlið þá aftur með sósunni og bakið áfram í 5-10 mínútur eftir stærð fiskbitanna. Steikarmælir ætti að sýna 50-55°C þegar laxinn er tilbúinn.

Berið fram með nùðlum og grænmeti. Einnig er gott að hafa limónubita, sojasósu og sriracha-sósu með.

Lengi vel hefur okkur Íslendingum nánast verið skipað að taka inn lýsi. Það hefur án vafa gert okkur gott í gegnum árin en það er áhyggjuefni hversu fiskneysla hefur dregist mikið saman.

Þrjár fisktegundir eru ríkar af omega-3 en það er lax, makrill og sardinur.

Hér er frábær uppskrift með laxi sem sýnir að fiskur getur verið spennandi matur.

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggigúmmi sem auðveldar þér að hætta að reykja

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki



nicorette
gerðu eitthvað magnað

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggigúmmi (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksklungu hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrarfeinkennum og auðveldar reykjafólki að venja sig af tóbaki. Það er tuggið hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leitið til læknis eða lyfjafæðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfð á www.sedlyfjakraf.is.



Til hamingju Fanntófell

með nýtt og glæsilegt
húsnæði að Gylfaflöt 6-8


AKRAFELL
Byggingafélag


Fanntófell

 Landslaginn
pípuþáttur


HELGAFELL
FASTÍGNASALA

LOFT
ORKA
BORGARNESI

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílalíf



DÍSEL - DÍSEL - DÍSEL
LAND ROVER Range Rover disel. Árgærd 2004, ekinn 237þ.km. disel, sjálfskiptur, Krókur, góð dekk, flott eintak, skoðun 2019. Dráttargeta 3500kg. Tilboðsverð aðeins 1.590.000. Rnr:247782. Til sýnis og sölu hjá Bílalíf, Kletthálsi, s:562-1717.



SJÁLFSKIPTUR!!! EK.38Þ.
FORD FIESTA TREND. Árgærd 7/2015, ekinn aðeins 38þ.km., bensín, sjálfskiptur. Einn eiganli Verð 1.690.000. Rnr:248426. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi, s:562-1717



Vorum að fá fullt nýjum hjólhýsum í mörgum litum og stærðum, á staðnum. Verð frá aðeins 1.990.000.- 100% lán mögulegt.

Bílalíf
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is

bilfang.is

S. 567 2000



ÓDYR 1790 PÚS !!!
Dazia Dokker 06/2018 Nýr bill, rennihúró báðum megin! Aðeins nokkrir bílar í boði núna á 1790 + VSK !!! Sýningarbill á staðnum, tókum gamla vinnubílinn uppi!

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

STÓRA BÍLASALAN



NYR BILL
SKODA Octavia 2.0L Disel 4x4 Style. Árgærd 2018, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.790.000. Rnr.136951.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



FENDT Tendenza 515 SG Árgærd 2018 Nýtt og ónotað störglestlegt húsi á frábæru verði ásett verð skiptiverð 5.380.000 - Tilboðsverð Staðgreitt kr:4.790.000.-Rnr.105777 Braut Netbílasala frítt að skrá vantar bíla á skrá mikil sala bílabraut@bilabraut.is

Braut Bílasala
Bíldhöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VID GAMLA BILINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

VEIÐIÞORTIÐ



Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum! Nánar um bátana á veiðiþortid.is Veiðiþortíð Grandagarði 3 101 Reykjavík 552-9940

VEIÐIÞORTIÐ



Bellybátur, pumpa taska og sundfít Aðeins 24.900 kr Veiðiþortíð Grandagarði 3 552-9940

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörnt verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Málarar

GETUM BÆTT VID OKKUR MÁLNINGARVINNU ÆTI.
Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.
Löggildur málarameistari Jón og Marteinn Málingarþj. S. 8611242

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HELLULAGNIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is



Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasíma, töluskípti, mynddyrasímar, rafneisti@sinnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

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



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

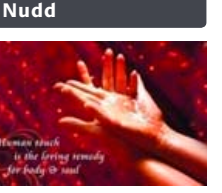
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga

KRANI TIL LEIGU
Sjálffuppreisnlegur krani til leigu. Uppl. í s. 773 3376

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæðu upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Ofanflóðavarnir á Patreksfirði, Urðargata, Hólar og Mýrar

Vesturbyggð hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um ofanflóðavarnir á Patreksfirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 22. júní - 7. ágúst á eftirtöldum stöðum: Á bæjarskrifstofu Vesturbyggðar á Patreksfirði, í Þjóðarhöfðunum og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skiplag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 7. ágúst 2018 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skiplag.is.

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HM Í BEINNI

FÖSTUDAGUR
15:00 NIGERÍA - ÍSLAND
18:00 Serbia - Sviss

LAUGARDAGUR
12:00 Belgía - Túnís
15:00 Suður Kára - Mexíkó
18:00 Svíþjóð - Þýskaland

SUNNUGADUR
12:00 England - Panama
18:00 Pólland - Kólumbía

LIFANDI TÓNLIST

Hljómsveitin
TRAP
Rannar, Pinn, Reykur, Örn og Diddi

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HMTILBOÐ ALLA DAGA

MATUR & DRYKKIR

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Vissir þú að...

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Foreldrar bera megin ábyrgð á að stuðla að iðkamegum, andlegum og félagslegum proska barna sinna.