

Nýr Opel

GRANDLAND X

Opel Grandland X rúmgóður sportjeplingur á frábæru verði þar sem þægindi, hátækni og lúxus er staðalbúnaður. Þýsk gæði, þýsk hönnun, þýsk hagkvæmni.

Reynsluaktu Opel og þú gætir unnið Opel Karl til afnota í heilt ár



Grandland X Enjoy 1,2L MT 130ha
Verð: 3.990.000 kr.

Frumskýningartilboð:

3.790.000 kr.

Nýttu þér frábær kjör áður en verð á nýjum bílum hækkar vegna fyrirhugaðra reglugerðabreytinga



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér Opel Grandland X og bókaðu reynsluakstur á grandland.opel.is

Sýningarsalur
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000

Opnunartímar
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bílaþö
Benna



Ævintýrin í Suðaustur-Asíu

Chris hélt fyrirlestur í Ástralíu fyrir um fjórum árum og kynntist þar ljósmyndaranum Anne Tenne. Hún bauð honum að hafa samband við sig ef hann hefði áhuga á að ferðast til Suðaustur-Asíu þar sem hún myndi mynda hann í ferðalaginu.

„Ég hef svo mikla unun af því að ferðast að mér leist vel á hugmyndina. Svo hringdi hún í mig aðeins tveimur

dögum seinna og spurði hvort ég væri ekki bara til í að fara strax. Ég sló til og við ferðuðumst saman á þessum slóðum í sex vikur,“ segir Chris.

Chris segir að það hafi komið sér á óvart hvað það voru margir fatlaðir sem áttu um sárt að binda. „Aðstæður eru ekki nógu góðar fyrir fatlað fólk. Ég fékk hugmynd að verkefnum þarna og er spenntur að snúa aftur.“



Hvatning frá fjölskyldunni

Þrátt fyrir að hafa enga útlimi fékk Chris aldrei neina sérmeðferð á sínu heimili. Hann æfði götuhoikki, skíði, golf og körfubolta og kom sér í alls konar vandræði í skólanum, líkt og önnur börn. Hann hjálpaði einnig til í búskapnum hjá afa sínum. „Ég þurfti að gera hlutina aðeins öðruvísi en aðrir og framkvæmdi kannski á aðeins lengri tíma en ég kom hlutum í verk. Ég hef átt fremur eðlilegt líf.“

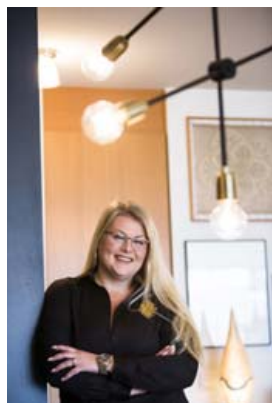


**ÉG ÞURFTI AÐ GERA
HLUTINA AÐEINS
ÖÐRUVÍSI EN AÐRIR
OG FRAMKVÆMDI
KANNSKI Á AÐEINS
LENGRI TÍMA EN ÉG
KOM HLUTUM Í VERK.**

LEÓK

LAUGARDAGUR 18. AGÚST 2018

Helgin



Hrafnhildur Sigmarsdóttir segir nauðsynlegt að eiga sér vin í hversdeginum. Hún hefur komið sér vel fyrir í fallettri íbúð í Bryggjuhverfinu. Myndir sem hún birti á Skreytum hús vöktu athygli. [helgin](#) ➔8



Nanogen hárvörurnar hafa vakið athygli fyrir mikla virkni og góðan árangur sem skila sér í fallegu, þykkara hári. Vörurnar gefa hárinu auk þess meiri lyftingu.

Þykkara og heilbrigðara hár með Nanogen

Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva og viðhalda heilbrigðum hárvexti og hjálpa til við að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni Nanogen hárvöranna hefur verið vísindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin. ➔2

FYRIR OKKUR



Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður.
Kynntu þér úrvalið á [gutimidinn.is](#)



Hárlós getur hent okkur öll og orsökina er ekki alltaf þekkt en algengt er þó að hármissi megi rekja til veikinda, mikils álags, vandamála með skjaldkirtil, lyfjameðferða og barnsburðar. Einnig skiptir miklu máli hvernig við hugsum um hárið, t.d. hvernig það er þurrkað og greitt, hvort hitamótunartæki eru notuð og hvort það er litað. Góðu fréttirnar eru þó, að oftast getur hárið vaxið aftur og við tamið okkur betri hárumhirðu til að styðja við hárvöxtinn," segir Karen Elva Smára-dóttir, markaðsstjóri hjá CU2 sem flytur inn Nanogen hárvörurnar.

Heildstæð hárlína

Nanogen hárvörurnar eru heildstæð lína sem inniheldur virk efni sem örva hárvöxt og hjálpa okkur að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni varanna hefur verið visindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin.

Hárið hefur ákveðinn hárvaxtarhring en um leið og eitt hárd deyr byrjar annað að vaxa í þess stað. Nanogen formúlan virkar á þrjá vegu og hefur þannig áhrif á þennan vaxtarhring. Formúlan gefur hársökkjunum skilaboð um að örva hárvöxt þannig að:

1. Ný hármýndast hraðar og koma í stað deyjandi hára.
2. Hvert hárd er lengur í vaxtarfasa sem þýðir að það lifir lengur og nær meiri sídd en ella.
3. Aukin kollagenframleiðsla við röt hársins minnkar hárlós með bættri festu við hársvörðinn.

Það hefst allt með réttum hárvott

„Það skiptir höfuðmáli að þvo hárið ekki of oft til að stripa það ekki af sínum náttúrulegu olíum. Það ætti að nægja að þvo hárið á tveggja til þriggja daga fresti, sama hvernig hártégundin er. Þó þarf að hafa í huga að litað eða mikið efna-meðhöndlað hárf lengri tíma milli þvotta. Ef þú ert í vandræðum með að bíða svo lengi er gott að nota þurrsjampó síðasta daginn fyrir þvott," upplýsir Karen.

Nanogen hárvaxtarþjampó inniheldur virk efni sem örva hárvöxt eins og t.d. salísílsýru, beta-glucan og pea sprout. Sjampóið gefur einnig einstaka lyftingu strax eftir fyrsta þvott og fjarlægir á áhrifaríkan hátt óhreinindi sem hafa safnast upp í hársverðinum. Það inniheldur hvorki súlföt, sílikón né alkóhól.

Þegar þú þværð hárið skaltu bleyta það vel með volgu vatni en of heitt vatn getur haft skaðleg áhrif á bæði hárd og hársvörð. Þegar hárið er orðið vel blautt skaltu nudda sjampóið varlega í hárið og einbeittu þér að rótum þess. Gott er að taka smá tíma í að nudda hársvörðinn til örva blóðflæðið. Aukið blóðflæði til hársökkjanna þýðir meira af súrefni og næringu til að hjálpa hárinu að vaxa og styrkjast. Eitt af lykilatriðum í hárvotti er að þvo hárið með sjampói tvisvar í hvert skipti, fyrra skiptið er til þess að þvo burt leifar af hármótunarfnum og öðrum óhreinindum úr hárinu og seinna skiptið er til að hreinsa hárið sjálft.



Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva hárvöxt og halda hárinu heilbrigðu.

Formúla Nanogen er einkaleyfisvarin.

Nanogen hárvaxtarþjampó inniheldur virk efni sem örva hárvöxtinn.



Virgni Nanogen linunnar hefur verið visindalega staðfest.



Hámarkaðu árangurinn með hárvaxtarþjampó þinni í Nanogen Growth Serum.

Ekki gleyma næringunni

Eftir hárvott er borin góð raka-gefandi hárnæring í hárið en konur með fingert og/eða þunnt hárd sleppa gjarnan þessu skrefi til að forðast að þyngra hárið. Með því móti fær hárið ekki þá næringu og raka sem það þarf og getur orðið rafmagnað og viðkvæmt fyrir fífla og sliti. Í stað þess að sleppa hárnæringunni er betra að leita eftir næringu sem er sérstaklega ætluð fingerðu hári og er merkt sem þykkjandi eða lyftandi.

Til að gefa hárinu auka ást og tryggja að það fái nægan raka og næringu er gott að nota djúpnæringu einu sinni í viku en hún er notuð eftir sjampó og fyrir hárnæringu. Eftir hárvottinn er gott að skola hárið með köldu vatni til að loka inni allan raka og næringu.

Hámarkaðu árangurinn

Hárvaxtarþjampóinn í Nanogen linunni, Nanogen Growth Serum, inniheldur mesta magn hárvaxtarþátta sem í boði eru og blöndu peptíða og þykkisni.

Þú berð einfaldlega 1 ml af blöndunni handahófskennt í þurrar hársvörð einu sinni á dag. Ein flaska er mánaðarskammtur af þessu undraefni.

Fáðu enn meiri fyllingu

Ef þú vilt enn meiri lyftingu eftir hárvott getur þú notað Nanogen rötárliftingsþjampó en auk þess að gefa meiri fyllingu í hárið inniheldur það keratín, niacínamide (b3-vítamín) og koffín sem virka saman til að örva hársökkina og gefa þeim um leið raka og styrk. Spreyið má nota bæði í blautt og þurr hárd en ef þú

kýst að blása hárið þá þarftu ekki að hafa neinar áhyggjur því það veitir hárinu einnig vörn gegn hitanum.

Á meðan hárið vex

Það getur verið erfitt að bíða eftir nýju hárunum en meðan á Nanogen meðferðinni stendur getur þú notað Nanogen hárvaxtarþjampóinn og hárvöxtþjampóinn til að tryggja hárvöxtinn.

treffjarnar. Hártreffjar eru smáar agnir sem stráð er yfir vandamála-svæði og bindast agnirnar við þitt eigið hárd svo það virkar þykkara og meira um sig.

Kynntu þér möguleika Nanogen vörulinunnar á næsta sölustað. Nanogen vörurnar fást í apótekum, Heimkaup.is og beautybox.is



Góður og grænn drykkur sem er heilsusamlegur að auki. Til að „poppa drykkinn upp“ má til dæmis bæta við kanill, túrmerik, hörfræ eða chiafræ, smá epladjúss eða tveimur dóólum til að sæta aðeins.

Margt smátt gerir eitt stórt

Að breyta lífsstílnum er langtímavinnna sem best er að skipta niður í mörg lítil og viðráðanleg verk-fni. Með þrautseigju og hjálp meltingarensíma og mjólkursýrugerla verður það árangursríkara.

Að liða vel í eigin skinni og vera sáttur við sjálfan sig er eftirsóknarvert en við eigum kannski misauðvelt eða erfitt með að komast á þann stað. Þegar við viljum bæta heilsufar og vellíðan almennt er gott að huga vel að nokkrum grundvallaratriðum sem geta skipt sköpum varðandi árangursríkt framhald.

Jafnvægi á líkama og sál

Það skiptir öllu máli að andleg líðan sé góð en þegar við erum ekki í góðu jafnvægi getur verið erfitt að koma mataræðinu í gott horf og svo öfugt. Við verðum að fara yfir nokkra þætti sem skipta okkur öll miklu máli og finna har þarf að laga hlutina til að vera í jafnvægi en þetta eru atriði eins og:

- Sambönd (hjólaband, fjölskylda og vinir)
- Atvinna – erum við sátt?
- Fjármál / fjármálaáhyggjur
- Hreyfing
- Andleg líðan

Samhlíða skoðum við svo mataræðið og fyrstu skrefin þar snúast alltaf um það að taka út óæskilega næringu eins og sykur, unna matvöru og þau matvæli sem valda vanlíðan ásamt því að koma reglu á máltíðir.

Meltingin er grunnurinn

Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærni í lagi og hvaða áhrif þarmaflóran hefur bæði á líkamlega og andlega líðan. Að auki leikur hún stórt hlutverk í að viðhalda öflugri ónæmiskerfi. Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarefni frásogist en til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærni eru því það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta nærst vel því um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur eðlilegum hæðum kemst betra jafnvægi á og við höfum stigið stórt skref í átt að heilbrigðara



lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við byrjum á grunninum. Því traustari og betur gerður sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel.

Góður og grænn á morgnana

Til að koma sér af stað á morgnana getur hentað vel að gera sér góðan grænan drykk fullan af næringarefnum og trefjum sem er gott fyrir meltinguna. Vel samsettur drykkir hafa líka jákvæð áhrif á blóð-sykurinn og hjálpa í baráttunni við sykurpúkann. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

Grænn og vænn

1 líka blönduð græn blöð, spinat eða grænkál
½-1 bananí (má vera frosinn)
1 bolli frosið mangó eða ananas
1-2 cm engifer
Smá sitrónusafi
1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu- eða haframjól

Ýmislegt má svo nota til að „poppa drykkinn aðeins upp“ en það getur verið smá kanill, túrmerik, 1 msk. hörfræ eða chiafræ, smá epladjúss eða tvær dóólur til að sæta aðeins. Berjadrykkir eru líka góðir og um að gera að finna hvað hentar.

Þreyta eftir máltíðir

Ensim eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hrau fæði eru ensim sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna til að finna og flytja ensim til meltingarvegarins – hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir? Með hækkanði aldri gerist það líka að framleiðsla ensima í líkamanum minnkar en ensimaskortur getur lýst sér í eftirtöldu:

- Brjóstsvíði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kvíðverkir & ógleði
- Bólur
- Nefrenslí
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Hüðkláði
- Hüðroði
- Svefnleysi

Það er alltaf mikilvægt að borða „lifandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat og fjölmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensim til að auðvelda líkamanum verkið og



„Meltingarensimin frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukíð orku til muna.“

nýta fæðuna betur. Þetta er einnig grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensimin frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukíð orku til muna. Aðferð við vinnslu á ensim-unum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum og gerir þau 5-20 sinnum öflugri en önnur meltingarensim.

Aukið heilbrigði fyrir alla

Fyrir utan bæði D-vítamín og Omega-3 fitusýrur sem er okkur lífsnauðsynlegt að taka inn í formi bætiefna eignum við að taka inn öflugra mjólkursýrugerla. Það er stöðugt álag á meltingunni og atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykur og koffein sem geta valdið því að hvorki meltingin (í maganum) né þarmaflóran er í nógu góðu jafnvægi. Bio-Kult mjólkursýrugerlarnir eru mjög öflugir fyrir þarmaflórana og efla ónæmiskerfið en Bio-Kult Candéa inniheldur auk 7 gerlastofna hvítlaug sem er bakteríudrepandi og öflugur fyrir ónæmiskerfið og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem inniheldur öflug efnasambönd sem vinna gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum og þá sérstaklega Can-

didá-svepp sem margir kannast við.

Ávisun að betri líðan

Gott er að stefna inn í sumarið með smá aðgerðaplán að vopni. Tökum út sykurlinnu með hjálp græna drykkjarinn til að byrja með og hugum svo að mataræðinu ásamt því að fara almennt yfir líðan okkara í leik og starfi. Hér eru svo nokkrar þumalputtareglur sem hægt er að hafa til hlíðsjónar en það er allt hægt ef viljinn er fyrir hendi.

- Borðum hreina fæðu
- Borðum árstíðabundið
- Borðum mat sem við þolum
- Borðum reglulega, ekki eftir kvöldmat
- Eldum frá grunni
- Áfengi í hófi
- Sykur í hófi
- Sleppum unnum matvællum og forðumst viðbættan sykurlinnu
- Drekkum vatn
- Sofum nóg
- Forðumst streitu
- Hreyfum okkur – ferskt loft
- Ræktum sálina

Skoðum okkur ekki bara í speglinum, líka innviði:

- Hjólaband
- Vinna
- Fjármál
- Félagslíf o.fl.

Fílar sig best sem seiðkarl

Ragnar Egilsson féll kylliflatur fyrir marokkóskri matargerð þegar hann bjó í París eitt sumarið. Um þessar mundir eldar hann mest úr grænmeti enda segir hann meiri áskorun felast í því.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Matgæðingurinn Ragnar Egilsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri Mat-hallarinnar á Hlemmi og forsprakki S.U.M.A.R (Samtök um matseld annarra ríkja) á Facebook, hefur lengi haft áhuga á matargerð. Hann segir fyrsta matarafrekið sitt hafa unnist um ellefu ára aldurinn þegar hann eldaði eggjaköku sem féll vel í kramið hjá foreldrum hans. „En ástríðan kviknaði fyrir alvöru þegar ég fluttist til Parísar eitt sumarið með þáverandi fransk-vietnamskri kærustu minni. Þrátt fyrir að ég hafi vissulega lært mikið um vietnamska og franska matseld þá féll ég kylliflatur fyrir marokkóskum veitingastöðum borgarinnar.“

Hann segir þá matargerð henta sér vel þar sem hann hafi voða lítinn áhuga á eldhúsræjum. „Ég fíla mig best eins og seiðkarl að henda alls konar hráefni í kássu og horfa á eitthvað undravert gerast yfir nokkra klukkutíma. Því tek ég gott tagine, paella eða ratatouille fram yfir sous-vide-aða nautasteik hvenær sem er.“

Íran og Japan heilla

Þessa dagana er Ragnar mikið að elda úr ýmsu grænmeti því honum finnst felast meiri áskorun í því. „Hvað matargerðarhefð varðar þá hef ég verið frekar fókusaður á Íran. Ef ég vil pásu frá saffrani og eggaldini þá finnst mér gott að elda eitthvað japanskt og minna mig á hvað hægt er að gera með þremur innihaldsefnum og japanskri þráhyggju fyrir nákvæmni.“

Þó er uppáhalds nautnamaturinn hans ítalskt-amerískt spagetti og kjötbollur í rauðri sósu með fullt af parmesanosti. „Þetta er á engan hátt heilsusamlegt og mér líður eftir á eins og ég hafi gleypst lifandi höfrung en ég fæ vatni í munninn bara við að hugsa um réttinn.“

Hér gefur hann tvær girnilegar uppskriftir þar sem tilvalið er að nota nýtt íslenskt grænmeti sem er að detta í verslanir þessa dagana, t.d. kartöflur, blómkal og rófur.



Ragnar Egilsson matgæðingur og fagurkeri er forsprakki hópsins S.U.M.A.R. (Samtök um matseld annarra ríkja) á Facebook. MYND/ EYÞÓR

Aloo Gobi (Kartöflur og blómkal)

Fyrir 3-4

Aloo Gobi er vegan karriréttur sem á uppruna sinn í Punjab í norðurhluta Indlands. „Í dag má þó finna þennan rétt á hverju götuhorni í Indlandi og Pakistan. Aðalstjórnum eru tvær plöntur sem vaxa vel á Íslandi og þessi bragðmikla kassa yljaf vel nú þegar haustið er að færa sig upp á skaftið. Þessi uppskrift er að mestu byggð á uppskrift úr Karríbíbílunni hennar Madhur Jaffrey. Kryddin ættu að fást í betri matvöruverslunum og sérvæslunum á borð við Istanbul Market í Ármúla 44 í Reykjavík.“

4-5 msk. jurtaolia
400 g íslenskar kartöflur, skornar í munnbita
1 blómkalshaus, skorinn í litla blómvendi
1 meðalstór gulur laukur, niður-skorinn
4 hvítlaugsgeirar, marðir
1 msk. smátt saxað ferskt engifer
1 tsk. heil cumin-fræ
1 dós heilir niðursoðnir tómatar
2 tsk. kórianderduft
1 tsk. gott chili-duft
½ tsk. túrmerik
2 grænir ferskir chili skornir eftir endilöngu (má nota rauða)
Salt eftir smekk
1 tsk. garam masala
Safi úr ½ limónu
3 msk. saxað ferskt kóriander



Aloo Gobi er vegan karriréttur sem á uppruna sinn í norðurhluta Indlands.



Misóbrúnaðar rófur eru ofureinfaldur réttur sem er tilvalið að prófa.

Hitið olíuna yfir meðalháum hita í stórrí pönnu. Steikið kartöflubitana þar til þeir hafa tekið lit (um 4 mín.). Fjarlægjið kartöflur af pönnu, hristið af olíuna og látið á disk með eldhúsrúllappir. Gerið

það sama með blómkálsvendina og leggið til hliðar. Bætið við örilitilli olíu ef þess er þörf og hellið niðurskorna lauknum á pönnuna og eldið í um 3 mín. Næst fer hvítlaukurinn,

engiferið og cum-infræin í pönnuna og hitað í u.þ.b. 2 mínútur. Svo tómatarinn, kórianderduftið, chili-duftið og túrmerik og eldast í u.þ.b. 5 mínútur.

Bætið kartöflunum og blómkalínu aftur á pönnuna ásamt fersku chili, salti og desilitra af vatni. Náðið upp suðu og lækkið hita. Leyfið þessu að malla í um 15 mín. og hrærið reglulega. Það gæti þurft að bæta við örilitlu af vatni ef þetta er of þykkt.

Takið kássuna af hellunni og bætið við garam masala, limónusafa og ferskum kóriander. Bragðast vel með naan-brauði og basmati-hrisgrjónum.

Misóbrúnaðar rófur

Fyrir 2 sem léttur réttur eða sem meðlæti fyrir 4-5

Þessi uppskrift segist Ragnar hafa stolið samviskulaust af vefsíðu Bon Appétit. „Ég mæli mikið með þeim og þá sérstaklega YouTube-rásinni þar sem eldhústjórinn, sveinhuginn og sjarmatröllíð Brad Leone gaddrar fram alls konar vitleysu. Þessi ofureinfalda uppskrift byggir á næpum en mér finnst rétturinn ekki síori með ferskum gulrófum. Eg vil hafa rófurnar í minni kantinum því þær stóru eru oft trúnaðar. Misómauk má finna í ásiskum sérvöruverslunum.“

500 g litlar rófur, skornar í 2,5 cm þykka báta
2 msk. ljósgult misó
2 msk. ósaltað smjör
1 tsk. sylkur
Örlítið af salti og pipar
2 msk. sitrónusafi

Látið allt hráefnið nema sitrónusafann saman á pönnu og hellið rétt nógu miklu vatni yfir til að þekja rófurnar. Náðið upp suðu og eldið yfir meðalháum hita þar til vökvinn hefur gúfað upp (um 15-20 mín.). Haldið áfram að elda rófurnar eftir að vökvinn hefur gúfað upp og snúið þeim af og til þar til þær hafa brúnað vel á pönnunni (um 5 mín.). Bætið við sitrónusafa og msk. af vatni og hrærið varlega til að þekja rófurnar í misógljånunum. Bætið við salti og pipar ef þarf.

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 24. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér. Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla.“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

Heilbrigð þarmaflóra

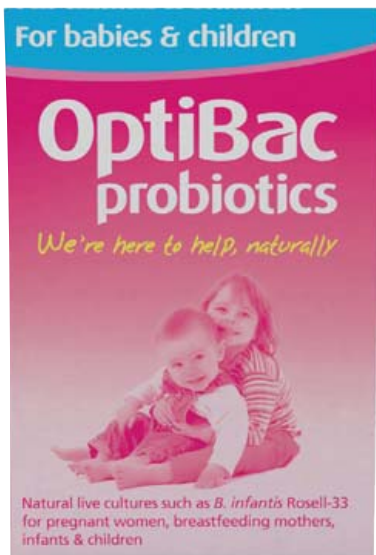
„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi.“ segir Ösp. „Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.“

Optibac for babies & children

„For babies & children er hágæða góðgerlablanda með prebiotic trefjum fyrir börn frá fæðingu. Optibac for babies & children er sérhönnuð fyrir þarfir barna. Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar auk þess sem inntaka getur stýtt þann tíma sem tekur að komast yfir veikindi.“ segir Ösp. Blandan er einstaklega mild þó hún sé áhrifarík og hana má gefa heilbrigðum* ungbörnum



Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti.



allt frá fæðingu. Hana má blanda í vatn eða mjólk fyrir ungbörn og gefa með skeið, sprautu, í pelann eða með því að blanda þykkt og bera á geirvörtur áður en barnið fer á brjóst. Fyrir eldri börn má einnig blanda í safa, jógúrt, boost eða annan kaldan mat. Ekki skal blanda gerlana í heitan mat eða drykk eða síra drykki eins og appelsínusafa eða gosdrykki.



Optibac For babies & children góðgerlablandan er sérhönnuð með þarfir barna í huga frá fæðingu.

Fyrir hvern er For babies & children?

Blandan hentar flestum** en hún getur gagnast ákveðnum hópum sérstaklega vel.

Skólakrakkar og leikskólabörn

1 skammtur á dag getur styrkt mótstöðu gegn veikindum og fækkað þeim dögum sem barnið þarf að vera heima vegna veikinda. Upplagt er að huga að þessu í upphafi skólaársins.

Börn með meltingarvandamál s.s. kveisu, hægðatregðu, bakflæði eða annað

Þarmaflóran leikur hlutverk í öllum meltingarvandamálum. Bæði reynsla og rannsóknir hafa sýnt að í mörgum tilfellum getur inntaka góðgerla dregið úr einþenknum.

■ **Börn fædd með keisaraskurði**
Rannsóknir hafa sýnt að börn sem fæðast með keisaraskurði hafa oft veikari þarmaflóru fyrstu árin og eru því útsettari fyrir meltingarvandamálum. For babies & children er tilvalin leið til að styrkja flóruna þeirra.

■ **Börn sem eru á pela**
Pelabörn eru oft gjarnari á að fá hægðatregðu og önnur meltingarvandamál og geta góðgerlar oft hjálpað þeim mikið. Duftinu má blanda beint í pelann.

■ **Barnshafandi konur og konur með barn á brjósti**
Að hafa góða flóru við fæðingu er mjög mikilvægt því barnið fær sinn fyrsta gerlaskammt við fæðingu. Gerlarnir skila sér svo til barnsins með brjóstamjólkinni og geta þannig stutt við flóru þess.

» Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar.

*Fyrirburar, börn með einhverja sjúkdóma eða þau sem taka inn lyf ættu ekki að taka gerlana nema að höfðu samráði við lækni.

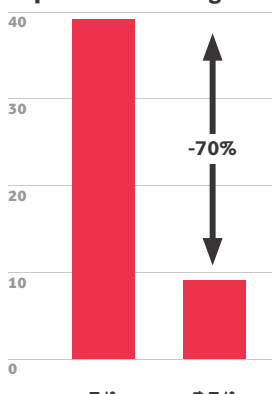
**Gerlarnir eru ræktaðir á mjólkurgrunni og duftið getur því innihaldið snefil af mjólkurprótni og hentar því ekki þeim sem hafa mjólkurofnæmi. Ef um mjólkursjúkursópol er að ræða er varan í góðu lagi.

Optibac For women

Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálín skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasykingar og ýmis óþægindi gert vart við sig. For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærasvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganganna. Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganganna. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsgötu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp.

Optibac fæst í apótekum og heilsvörurverslunum

Optibac skilar árangri samkvæmt rannsóknum



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasykingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.

Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærasvæðið og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gegn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstagið
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldrí



» Ég hef alltaf verið með viðkvæman maga og útþaninn. Þess utan var ég með magaverki. Eftir að ég fór að taka Optibac For women er gerlaflóran komin í betra jafnvægi, maginn ekki lengur svona viðkvæmur, verkirnir nánast horfnir og ég er ekki útþanin.

Birgitta Ýr Guðmundsdóttir sjúkraliði

OptiBac probiotics
We're here to help, naturally

Margþætt manga í Grófinni

Borgarbókasafnið í Grófinni býður borgarbúum upp á sannkallaða mangaveislu frá klukkan 13 til 19 í dag. Margt verður á döfinni, mangamaráðun, ratleikur, andlitsmálning og karóki.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Það verður mjög liflegt hjá okkur á Menningarnótt,“ segir Hólmfríður Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Borgarbókasafninu í Grófinni, en safnið býður til skemmtilegrar dagskrár þar sem japönsk menning og manga-teiknimyndir og -menning verða í hávegum höfð. Dagskráin er hluti af Mangahátíð í Reykjavík en á síðustu dögum hafa verið haldin málþing og uppákomur. „Astæðan fyrir því að við ákváðum að vera með er sú að hingað til lands kemur japanskur

mangahöfundur, Makoto Yukimura, sem hefur gert átta bindi af íslensku fornsögunum í mangastíl. Við erum einnig með mangaeild hér í safninu og þótti því við hæfi að vera með í þessu mangaeivintýri,“ segir Hólmfríður.

Dagskrá safnsins verður á tveimur hæðum. „Á fyrstu hæðinni verður til dæmis flugdrekasmíðja og andlitsmálning en fólk getur látið mála sig í mangastíl og tekið svo mynd af sér með bakgrunni og í búningum. Á annarri hæðinni verður við með pókekonratleik í myndasögudeildinni og svo ætjum við að prenta út myndir úr Vinlandssögu Yukimura en það verður gaman



Boðið er upp á andlitsmálningu, skrautlega búninga og skemmtilegar hárkollur þannig að fólk getur látið taka mynd af sér sem mangasögupersóna.

fyrir gesti að skoða myndir af þessum frægu íslensku vikingum í mangastíl. Krökkum verður boðin kennsla í að teikna manga og japanska sendiráðið kennir fólk japanskt letur. „Þá verður kona sem gengur hér um, stoppar fólk og teiknar innri mangapersónu þess,“ lýsir Hólmfríður glæðlega.

Ein af skemmtilegum uppákomum safnsins þennan dag er mangamaráðun sem Fyrirmynd, félag teiknara og myndhöfunda stendur fyrir. „Það eru íslenskir teiknarar sem taka þátt. Þeir mæta

sneyma, fá jafnvel fyrsta rammann frá Yukimura og verða svo allan daginn að teikna teiknimynd í mangastíl. Fæstir þeirra eru þekktir fyrir að teikna manga og því gaman að sjá útkomuna,“ segir Hólmfríður. Myndasögurnar verða hengdar upp jafnóðum á veggj bókasafnsins.

Þegar liður á daginn og meira fjór færast í mannskapinn verða dregnar fram karókipartíin. Milli klukkan fimm og sjö getur fólk því komið og sungið uppáhaldslögin sín.



Makoto Yukimura hefur gert átta bindi af íslensku fornsögunum í mangastíl sem bera heitið Vinland saga. Sýning á myndum úr bókunum verður í Borgarbókasafninu í Grófinni.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.690 kr.*



SÚVÍNAKJÖT MEÐ TOFANSÓSU
KJÚKLINGUR MEÐ SATAYSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET

DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Ferðamálastólinn

Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein
– eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri
sem er með brennandi áhuga á ferðamálum og Íslandi sem ferðamannalandi.

► GETUM BÆTT VIÐ NEMENDUM Á HAUSTÖNN.
KENNSLA HEFST 27. ÁGÚST. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi
Sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIBSÖGUSKÓLINN

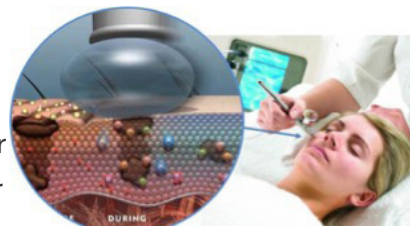


Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir

HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjórnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Snyrtistofan Hafblik

Vin í djúpsjávarblárrí stofu

Hrafnhildur Sigmarsdóttir segir nauðsynlegt að eiga sér vin í hversdeginum. Hún hefur komið sér vel fyrir í fallegri íbúð í Bryggjuhverfinu. Myndir sem hún birti á Skreytum hús vöktu athygli.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Ég er frekar privat manneskja og var ekkert endilega viss um að ég ætti að birta myndir á netinu af því hvernig ég byggði. Það eru komin yfir sex hundruð „likes“ og hátt í hundruð athugasemdir. Það er frábært að fá svona hvatningu og jákvæða endurgjöf,” segir Hrafnhildur Sigmarsdóttir, deildarstjóri hjá Reykjavíkurborg og jógakennari, en hún notaði sumarfríð til að koma sér fyrir í fallegri íbúð í Bryggjuhverfinu. Myndir sem hún birti á Facebook-hópnum Skreytum hús vöktu athygli margra.

„Þetta er klárlega besta grúppan í bænum. Fólk er svo viljugt að koma með ábendingar og leita ráða. Ég sótti til dæmis hvatningu í hópinn til þess að mála þennan bláa lit í stofuna. Votur heitir hann frá Slippfélaginu,” segir Hrafnhildur. Liturinn hafi slakandi áhrif enda eigi heimilið að vera vin.

„Ég er jógakennari og fararstjóri hjá Bændaferðum á slóðum Vestur-Íslandi og Kanada. Ég hef nýlengi diplóma á meistarastigi í jákvæðri sálfræði og í henni er lögoð mikil áhersla á velliðan í umhverfinu. Ég hef yfirleitt mikið að gera, í vinnunni á daginn og kenni á kvöldin og því skiptir það mig miklu máli að heimilið sé vin. Ég er til dæmis ekki með sjónvarpið í stofunni. Bláu veggirnir mynda U og þegar ég sit við borðstofuborðið og horfi inn í stofuna finnst mér liturinn umvefjandi. Í honum er grænn og hlýr tónn, eins og djúpsjór. Honum fylgir mikil kyrrð,” segir Hrafnhildur. Spurð út í stílinn á heimilinu segist hún raða saman úr öllum áttum og haldi upp á hluti sem hafi tilfinningalegt gildi.

„Innblástur sækir ég til móður minnar, móðursystur og systur, allt smekkkonur sem virða notagildi gamalla hluta. Ég er til dæmis með gamlan skáp í stofunni sem

„Innblástur sækir ég til móður minnar, móðursystur og systur, allt smekkkonur sem virða notagildi gamalla hluta.“

Hrafnhildur Sigmarsdóttir

foreldrar mínir keyptu 1976 og gamlar bækur í hillum sem tengdar eru sögu Vestur-Íslandi sem frændi minn hefur grafið upp fyrir mig hjá fornbókasölu. Ég er dugleg að elta útsölu og tilbóð og reyni að kaupa klassiska og „neutral“ hluti. Söfinn minn er dýrasta húsagnin enda var ég lengi að mæna mig upp í þau kaup. Vænst þykir mér um málverk eftir Stórval sem pabbi minn á en ég er með í láni. En þegar ég var tíu ára fór pabbi með mig í heimsókn til listamannsins sem spilaði fyrir mig á harmonikkunni. Það er gaman að eiga verk sem tengist svona minningu. Ég ferðast mikið og kaupir mér á hverjum stað einhverja list eða verk. Síðast keypti ég mér lampa á Grikklandi. Upphaldsstaðurinn á heimilinu er í sófanum, með góða bók og umvafin bláa litnum.“



Málverkið eftir Stórval tengist æskuminningu Hrafnhildar en hún heimsótti listamanninn ásamt föður sínum og hlustaði á harmonikuleik.

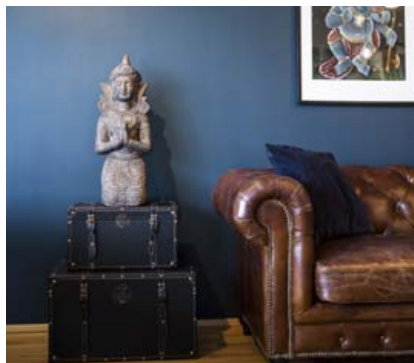


Oddmjóa lampann keypti Hrafnhildur á ferðalagi um Grikkland. Bækurnar í hillunni fann frændi hennar fyrir hana á fornbókasölu.



„Ég hef yfirleitt mikið að gera, í vinnunni á daginn og kenni á kvöldin og því skiptir það mig miklu máli að heimilið sé vin.“ segir Hrafnhildur Sigmarsdóttir, deildarstjóri hjá Reykjavíkurborg, fararstjóri hjá Bændaferðum og jógakennari.

MYNDIR/ERNIR



„Fólk heldur gjarnan að það sé saga á bak við þessi koffortort en þau voru bara keypt á dúnrandi útsölu í Pier.“



Gamla skápinn í stofunni keyptu foreldrar Hrafnhildar árið 1976.



Upphaldsstaður Hrafnhildar á heimilinu er í Chesterfieldinum, með góða bók og umvafin bláa litnum.



Hrafnhildur lærði jákvæða sálfræði þar sem áhersla er lögð á velliðan í umhverfinu. Hún hafði það að leiðarljósi þegar hún skipulagði og raðaði hlutunum inn í íbúðina.



Vikingaklæði liggja frammi fyrir fólki.

Eldsmíði í Aðalstræti 16

Landnámssýningin í Aðalstræti 16 opnar dyr sínar fyrir gestum á Menningarnótt frá klukkan 9 til 22.

Á Landnámssýningunni er að finna skemmtilegt búningahorn þar sem hægt verður að klæða sig upp eins og víkingur, bera vopn og skildi og smella af mynd við flottan bakgrunn. Einnig verður hægt að tefla og leysa þrautir og smakka á harðfiski með smjöri, á meðan birgðir endast. Við inngang safnsins verða staddir eldsmiðir milli klukkan 15 og 22 sem láta hamarshögginn dýnja þegar þeir móta járn eftir gömlum aðferðum. Þeir svara með glöðu geði spurningum gesta um aðferðir eldsmiðinnar.

Milli klukkan 17 og 20 mun Rúnar Ástvaldsson sitja inni á sýningunni og tálga út afar fallega fugla úr íslensku birki og verður hægt að kaupa fuglana af Rúnari þennan dag.

Á sýningunni er fjallað um landnám í Reykjavík og byggt er á fornleifarannsóknunum sem fram hafa farið í miðbænum. Miðpunktur sýningarinnar er skálarúst frá 10. öld, sem fannst þegar grafið var fyrir nýju húsi á horni Aðalstrætis og Túngötu.

Ókeypis aðgangur og allir velkomnir. Opnunartími 09.00-22.00.



Rósakál er herramannsmatur.

Gott meðlæti

Allt of margir sneiða fram hjá rósakálinu þegar kemur að meðlæti með kjöti og fiski. Rósakál er þó herramannsmatur sem hægt er að mætræða á ótal vegu. Það er t.d. tilvalið að steikja það eða baka í ofni í ýmsum skemmtilegum útfærslum. Hér er ein góð uppskrift sem fer vel með flestu kjötmeti auk þess að standa vel sem aðalréttur.

Fyrir 6 manns

2 msk. smjör
250 g beikon
Hálft kg rósakál – takið af ystu laufin og stillk
Órlítið af chili-flögum
Salt og pipar
½ bolli rjómi
½ bolli ljós cheddar-ostur
½ bolli gott brauðrasp

Hitið ofninn í 200 gráður. Smyrjið hæfilega stórt ofnfast fat með smjöri. Sjóðið rósakálið í léttsoltu vatni í 8-10 mín. eða þar til það er mjúkt (ekki þó of mjúkt). Takið rósakálið til hliðar, sigtið vatnið af og saxið gróflaga. Beikon steikt á pönnu. Þerjið mestu fituna af og saxið gróflaga.

Setjið rósakálið og helminginn af beikoninu í fatið og stráið smá chili-flögum yfir ásamt salti og pipar. Hellið rjómanum yfir og setjið ostinn yfir ásamt afganginum af beikoni og brauðraspinu. Setjið nokkra smjörklipur efst. Bakið í ofni í um 15 mín. eða þar til fallega gulbrúnt á lit.

Fritt í strætó á Menningarnótt

Fritt verður í alla strætisvagna á höfuðborgarsvæðinu á Menningarnótt og hvetur Strætó alla sem ætla að eyða deginum eða kvöldinu í miðbæ Reykjavíkur til að nýta sér almenningsamgöngur.

Strætó verður með skutlubjónustu frá Laugardalshöll um Borgartún að Hlemmi og þaðan beinustu leið að Hallgrímskirkju og til baka. Skutlubjónustan er góður valkostur fyrir þá sem ætla á bílum í miðbæinn, en ökumenn eru hvattir til að leggja kringum Borgartún eða Laugardalshöll og

» Börnum þykir fjór að fara í strætó og tilvalið fyrir fjölskyldur að fara með strætó í bæinn.

nýta sér strætóskutluna í miðbæinn en þær aka frá klukkan 7.30 að morgni til klukkan eitt um nóttina. Fritt fyrir alla farþega.

Nánari upplýsingar á straeto.is



Það er fritt fyrir alla, konur, börn og kalla, í strætó á Menningarnótt. MYND/STEFÁN

30% afsláttur

af skólavörum

laugardag og sunnudag



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is



7 MANNA GÆÐINGUR!!!
'07 AUDI Q7 QUATTRO 3.0 TDI. EK 174 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 3.200Þ #481072 S: 580 8900



FAGRI BLÁ!!!
2007 MERCEDES-BENZ A 200 CDI. EK 147 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSKIPTUR. ÁSETT 850Þ #453808. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



SUZUKI FIÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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



ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



SUZUKI SWIFT '05 vel með farinn frúarbíll Ek 100þ. nýl. álfelgur og heilsársdekk Einn eigandi Mjög gott eintak. Uppl.s.822.1778



FORD F-250 4X4
1987 F-250 V-8 302.4x4. ek. 200þ. ryðlaus. Verð 850þ. uppl. 820-5181



Til sölu Ford Mustang GT. Premium.8cyl. Árg.2005.Ek. 3.800. km. Uplýsingar í 892-0378.

Mótorhjól



ROYAL ENFIELD CLASSIC CROME 500cc, bein innspýting, ABS Tilboðsverð: 950.000 *ClassicCrome.png* vallaubraut.is 8411200 & 8417300

Kawasaki



Frábært ferðahjól á tilboðsverði!
Kr. 1.399.000,-



Nitro - Úrðarvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is



ROYAL ENFIELD HIMALAYAN 411cc, bein innspýting, ABS Tilboðsverð: 920.000 *Himalaya1.jpg* vallaubraut.is 8411200 & 8417300

Kerrur



ÓFLUG ALHLIDA KERRA Nugent GP105 2700kg Með rampi: 510.000+vsk *GP 105.png* vallaubraut.is 8411200 & 8417300

Fellihsýsi



FLOTT FELLIHÝSI
Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með fortjaldi, markhýsu, tv og fl. Verð 890þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313



12 feta FLEETWOOD Fellihsýsi með öllu. árg.2008. nýtt fortjald. Verð: 1.450.000 Uppl. s: 861-9170

Vinnuvélar



AGRIMASTER RUDDASLÁTTUVÉL Með safnkassa, vinnslubr. 150cm Tilboðsverð: 650.000+vsk *Agrimaster.jpeg* vallaubraut.is. 8411200 & 8417300

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLARHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolleudekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparis@simnet.is

Varahlutir

LYÐSÖGGINN ehf
Altenatorar & Startarar

ljósboginn@ljósboginn.is s. 553-1244

Þjónusta

Hreingeringar

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR
• Jarðvinna
• Drenlagdir
• Hellulagnir
• Þökulagnir
☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Bókhald

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

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
• Smíðavinna
• Múrvinna
• Málningarvinna
☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flísa- & parketlagdir og trésmíði. S. 616 1569
Smíðir geta bætt sig verkefnum. Uppl. í s. 783 6006
Tökum að okkur flíslagnir og viðgerðir bæði utanhús og innanhús. Uplýsingar í s:618-7712

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullklárauð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

HÖFÐABÓN BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á höfðabon.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Vinum palla og öll gólfefni landsins þegar gæðin skipta máli
Fallett gólf
förm hvert á land sem er Fallett gólf
Þjónusta frá 1984
Allar frekari upplýsingar veitir Þorsteinn Geirsson
í síma: 898 1107 eða hjá: golflipun@simnet.is - www.fallettgolf.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og búrústál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
Íshúsið
S:566 6000 • Smíðuvegur 4a, 200 Kópavogur

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Spádómur

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

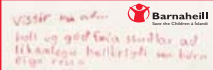
Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straublik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL-JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga

GÁMAR TIL SÖLU

Til sölu 40 feta gámar (container), til afgreiðslu strax. sími: 6986400 hvellur@hvellur.com

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 3/9, 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 daga/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/ Aftn/Evenings. Morgna/Sið/ Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfræðslan. Fullordinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Pall Andrésson.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

FUGLAVEIÐI Í AUSTUR HÚNAVATNSSÝSLU

Til leigu er fuglaveiði í Viðdalsfjall að austan verðu

Tilboðum skal skilað til Birgis Ingþórssonar Uppsólum 541 blönduós fyrir 22. Ágúst 2018 veitir hann einnig allar nánari upplýsingar fyrir hönd landeiganda í síma 6914995 eða spenarehf@gmail.com.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Góð 70fm,3 herb íbúð til leigu í Stórholti. Laus strax, leiguverð 220.000 þ. uppl. í s. 898-8212

Til leigu 2 herb. ca 60 fm. snýrtileg íbúð í miðbæ Kóp. Stutt í alla þjónustu. Leiga 200 þús á mán + hiti og rafmagn. Húsaleigubætur fast ekki. Uppl. s:893-6814 eftir kl 14 á daginn.

60m2 íb. með húsgögnum í Gnoðavogi. Langtímaleiga. Hægt að skoða. Leiga 110.000 per. mán með hita og rafmagn. Uppl. í s. 6980088

Til leigu



ÍÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Vagnhöfði 17

115-120 m²
með millilofti,
allt nýuppgerð

Örfá bil eftir

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vela okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum bíðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarpakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsaðgerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kíkið á vef okkar: www.huseining.is og sjáið lóðaframboðið!



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÓL - sumarhús



KÓSÝ - smáhýsi

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaðgerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144. www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

LITALÍNAN EHF

Óskar eftir lærdóm málurom og menn vana málingarvinnu einnig nema. Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445



KRANAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



SMÍÐUR/UPPMÆLING

NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaás óskar eftir að ráða smíði í uppsláttarvinnu (greitt samkv. mælingartaxta) og nema á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

DEVITOS PIZZA

Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, Kvöldvinna

Looking for staff at the front desk and pizza baker. Day work, Evening work
Uppl. í s. 777 6506

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÁRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

Fasteignir



Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignaloð að Kvistalundi 6. Bústaðurinn skiptist í: stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er grónn með fallegum trjám. Verönd er fram með austur, suður og vestur hlíð hússins. Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn. Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbú fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson
Löggiltur fasteignasali í síma: 780-2700
eða á helgi@miklaborg.is

Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNABALAN 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is

MIKLABORG

- með þér alla leið -

Til sölu

Falleg plaköt í miklu úrvali - www.sker.is



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Tilkynningar



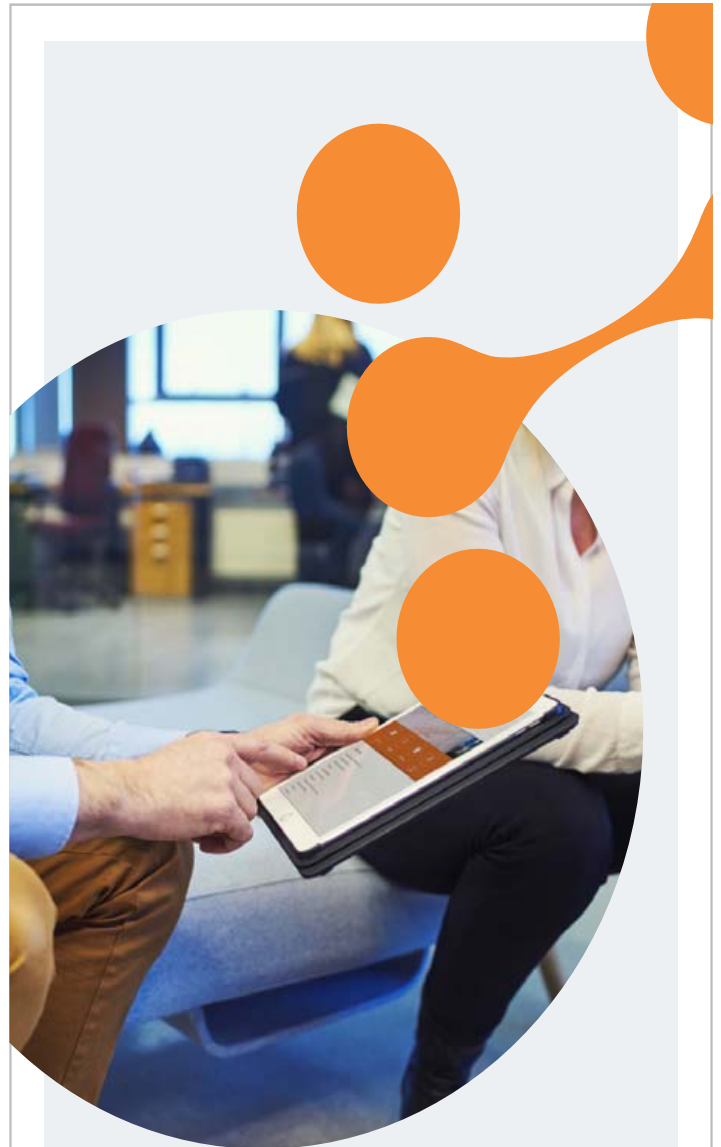
Félagsbústaðir óska eftir tilboðum í notaða bíla. Um er að ræða sex bíla í heildina sem seljast allir saman eða í sittthvoru lagi:

- Honda Jazz (AE-308), skráður 6.1.2005, ek. 151þús.
- Honda Jazz (US-391), skráður 22.5.2007, ek. 158þús.
- Honda Jazz (OZ-704), skráður 30.5.2007, ek. 108þús.
- Honda Jazz (VI-J28), skráður 20.11.2007, ek. 141þús.
- Honda Jazz (NS-T90), skráður 5.12.2007, ek. 117þús.
- Toyota Yaris (RI-484), skráður 17.4.2007, ek. 130þús.

Myndir af bílunum má nálgast hér: <http://felagsbustadir.is/bilar-til-solu/>

Fyrirspurnir sendist á gretaro@felagsbustadir.is
Bílarinn verða til sýnis miðvikudaginn 22. ágúst nk. á milli kl. 13 og 14 að Halveigarstíg 1 í Reykjavík.

Tilboð skulu berast eigi síðar en mánudaginn 27. ágúst nk. á netfangið gretaro@felagsbustadir.is merkt „tilboð notaðir bílar“. Öllum tilboðum veður svarað.



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

 **HAGVANGUR**

www.hagvangur.is

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



S A F E T

