

FÓLK

LAUGARDAGUR 15. SEPTEMBER 2018

Helgin



Krúnk, krúnk og dirrindi er nýr barna- og fjölskyldusöngleikur sem frumsýndur verður í Hofi á morgun. Agnes Wild er leikstjóri sýningarinnar.

→4



Úlfar Finnbjörnsson tók við sem yfirkokkur Grand Hótel Reykjavík í desember í fyrra. Hann er önnum kafinn við undirbúning villibráðar- og jólahlaðborða.

Jólahlaðborð með villtu sniði á Grand

Úlfar Finnbjörnsson, yfirmatreiðslumaður á Grand Hótel Reykjavík, er í óðáönn að undirbúa villibráðarhlaðborð sem haldin verða í október. Næst á dagskrá eru jólahlaðborðin á Grand sem eru ein þau vinsælustu á landinu. →2



Einn glæsilegasti og nýjasti salur hótelsins er Háteigur á fjórðu hæð Grand Hótel Reykjavík. Salurinn er einn sá tæknilegasti á landinu með stjörnulýsingu í loftinu sem gefur frábæra stemningu.

Úlfar hefur starfað á Grand Hótel Reykjavík frá því í desember í fyrra og er afar ánægður með tíma sinn þar. „Þetta hefur verið alveg ofsalega gaman, mikil vinna en spennandi. Það var mjög skemmtilegt að koma aftur enda vann ég hérna fyrir þrjátíu árum. Eg hef ekkert breyst, en hef mikið lært,“ segir hann glettinn.

Úlfar hefur í nógu að snúast enda er Grand Hótel Reykjavík stærsta ráðstefnuhótel á Íslandi. Fyrir utan gesti hótelsins þarf að matreiða ofan í fjölda annarra gesta sem koma á ráðstefnur eða bara í mat. „Svo eru hlaðborðin mjög vinsæl en við höfum boðið upp á sumarhlaðborð, villibráðarhlaðborð og jólahlaðborð.“

Tina sveppi, jurtir og ber

Úlfar er þjóðþekktur kokkur, ekki síst fyrir áhuga sinn á villibráð. Því er ekki að undra að nánast er uppselt á villibráðarhlaðborð Grand sem verða haldin í lok október. Mikill undirbúningur liggur að baki slíku hlaðborði enda er allt unnið frá grunnu í eldhúsi Grand. „Við erum á fullu að undirbúa núna. Erum að búa til pate, grafa og reyka lax. Við reynum að gera sem flest sjálf, förum til dæmis að tina sveppi, jurtir og ber. Ef við náum ekki að tina nóg reynum við að kaupa íslenskt.“

Vandað jólahlaðborð

Jólahlaðborð Grand Hótel Reykjavík hefur verið með þeim vinsælustu á landinu. Í ár verður það með villtu sniði. „Hlaðborðið er hefðbundin en við munum bjóða upp á fjóra eða fimm villibráðar-rétti líka. Við höfum ekki ákveðið hvaða réttir það verða enda vitum við aldrei hvað fæst mikið af hverju. Þeir sem koma tvisvar fá því örugglega ekki alveg það sama.“ Úlfar segist leggja mikla áherslu á að vanda val á hrafni. „Við erum búin að vera að smakka hangikjöt hingað og þangað. Höfum ekki alveg komist að niðurstöðu en líklega verður það að norðan. Við vöndum valið enda viljum við fara alla leið og vera best.“

Þjóðþekktir skemmtikraftar

Hátíðardagskráin á jólahlaðborðum Grand í ár verður ekki af verri endanum. Haukur Heiðar úr

Diktu ásamt Þorbirni S munu spila á föstudagskvöldum en á laugardagskvöldum stíga Magnús Þór Sigmundsson og Jóhann Helgason á svið. Úlfar segir skipta miklu að stemningin á svona kvöldum sé rétt. Hún þurfi að vera hátíðleg og þessir tónlistarmenn skilji hvað þurfi til.

Nýr og glæsilegur salur

Einn glæsilegasti og nýjasti salur hótelsins er Háteigur á fjórðu hæð. „Salurinn er svakalega flottur og ábyggilega tæknilegasti salur á Íslandi með LED lýsingu, stýranlegum veggjólum og stjörnulýsingu í loftinu sem setur skemmtilegan svip á salinn. Ekki skemmir heldur útsýnið yfir bæinn,“ segir Úlfar og bætir við að umgjörðin skipti miklu til að upplifun matarasta verði sem allra best. Salurinn hentar vel undir ráðstefnur og veislu af öllum toga en hlaðborðin verða að hluta haldin í Háteigi.

Mikil aðsókn

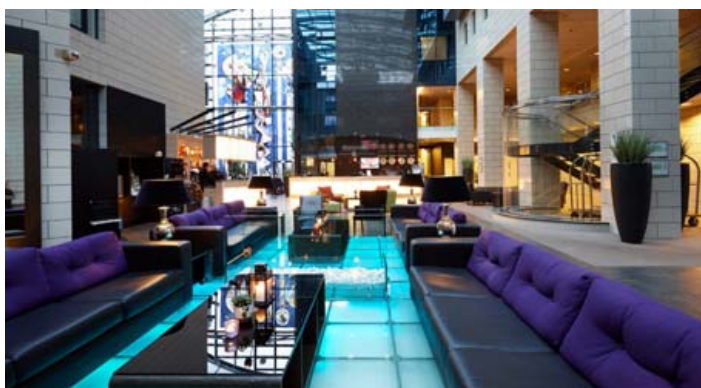
Fólk er farið að huga að jölum ef marka má Úlfar en þegar eru að hrannast inn pantanir fyrir jólahlaðborðin. „Það er mjög vel bókað og við erum mjög spennit fyrir þeirri áskorun að taka á móti svona mörgu fólk, enda er aðsóknin alltaf að aukast. Í jólahlaðborðin mæta helst hópar, alveg frá átta upp í 180 manns. Þetta geta verið heilu fyrirtækin eða litlir hópar eins og saumaklúbbar, golfvínir og slíkt. Fólk er farið að bóka með mun meiri fyrirvara en áður, nú er þetta orðið svo þægilegt, hægt að fara á vefinn grand.is og bóka beint.“

Fullt út úr dyrum í jólabróns

Jólabrónsinn verður á sínum stað að venju á Grand Hótel Reykjavík. „Það er alltaf mikil stemning í jólabrónsinum enda fullt út úr dyrum. Barnafólkið kemur frekar í hann en á kvöldin og því er hér lífflegt um að litast, börn á hlaupum eða að lita við borðin. Við höfum boðið upp á klassískan bróns og bætum við léttu réttunum af jólahlaðborðinu. Það er jólaleg stemning og ofsalega skemmtilegt og að sjálfsgöðu kíkja jólasveinarnir í heimsókn.“

Ný bók um víkingamat

Úlfar er þekktur matarblaðamaður enda starfaði hann mörg ár á tíma-



Umhverfið á Grand Hótel Reykjavík er stórglæsilegt.

ritinu Gestgjafanum og hefur gefið út matreiðslubækur. Er ný bók á leiðinni? „Já, við ætlum að klára bók fyrir jól sem ber heitið Víkingamat. Við náum því þó ekki af því að við erum að vanda okkur svo mikið,“ svarar Úlfar en bókin fjallar um mat sem víkingar borðuðu til ársins 1000. „Þetta var á þeim tíma sem víkingar voru ríkir og finir og ef þá vantaði eitthvað skutluðust þeir bara eftir því. Eftir þennan tíma fjölgaði fólk, það varð fátækara, það kólnaði í veðri og menn fóru að borða skósólana sína,“ segir hann og hlær.

Tveir sagnfræðingar gefa Úlfari innsyn í líf víkinga á þessum tíma en Karl Pettersson tekur myndirnar. Úlfar lagði ymislegt á sig, eins og að safna skeggi í rúmt ár svo hann liti dálítið villmannslega út á myndunum. „Svo sagði frúin hingað og ekki lengra,“ segir Úlfar glettinn en skeggið fékk að fjúka, honum sjálfum til mikils léttis. Hann vonast til að bókinn komi út fljótlega á nýju ári en í henni má meðal annars finna uppskrift að geirflugasteik.

Rjúpan hennar mömmu um jólnin

Inntur eftir því hvað sé á borðum kokksins sjálfis á jólnum stendur ekki á svári. „Eg hef borðað rjúpu á jólnum frá því ég fæddist og ég elda rjúpuarnar alltaf eins og mamma gerði því þó ég kunnir hundrað aðrar rjúpuuppskriftir vil ég hafa þetta eins og ég ólst upp við, það er meiri stemning í því. Í forrét er ég með humar og ísinn

hennar mömmu í desert en það er vanillius með hindberjasösu.“ Úlfar eldar rjúpu reglulega í vinnunni en hann passar sig á að borða þær aldrei sjálfur nema á jólnum. „Eg vil að þetta sé alveg sérstakt.“

En hvernig er best að elda jólarjúpu? „Rjúpuarnar eru heilar, hamflettar, brúnaðar á pönnu og settar í pott og soðnar við vægan hita í vatni í um klukkutíma. Svo er soðið soðið aðeins niður, þykkt og bætt út í gráðaosti, rífsberjahlaupi og smá rjóma.“

Úlfar á góðar minningar af því hvernig hann lærði að gera bestu rjúpusösunu. „Við erum sjö systkinin sem borðum meira og minna öll rjúpu á jólnum. Hér á árum áður hittumst við öll heima hjá mömmu eftir matinn, komum með sösu í bolla og kepptum um hver hefði gert bestu sösunu. Á árunum sem ég var að læra kokkinn fékk ég soð sem við löguðum í vinnunni en þá hafði mér verið kennt að setja gulrætur, selleri, lauk og alls konar krydd þegar ég var að sjóða rjúpuarnar. Þá hélt ég að ég hefði forskot. En ég lenti alltaf í öðru sæti, mamma var alltaf best en hún setti aldrei neitt nema salt og pipar í sösunu. Þegar ég fór að velta fyrir mér af hverju maður væri að setja allt þetta rugl í soðið fattaði ég að það væri bara til að deyfja rjúpu-bragðið. Eg vann mömmu ekki fyrr en ég gerði sösu alveg eins og hún og hætti að gera eins og kokkarnir sögu.“



Úlfar eldar rjúpu eftir uppskrift mömmu sinnar á jólnum.

Aldrei haft jafn þykkt hár

Er hárlos eða of þunnt hár að plaga þig? Hair Volume inniheldur vaxtarvakann Proxýanidín B2, hirsí, vítamín og steinefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og geta gert það líflegra og fallegra.

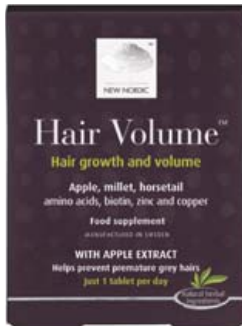
Hár þynnast með aldrinum hjá báðum kynjum og þó svo að skallamyndun sé algengari hjá körlum, getur hún einnig orðið hjá konum og það er fjöldi fólks sem þjáist út af hárlosi og þunnu og líflausu hári. Þættir sem geta valdið hárlosi eru meðal annars.

- Erfðir og aldur
- Hormónabreytingar
- Alvarlegir sjúkdómar
- Tilfinningaleg og líkamleg streita
- Slæmir ávanar eins og hártog
- Bruni
- Geislameðferð (krabbamein)
- Lyfjameðferð
- Tinea capitis (sveppasýking)
- Slæm dagleg meðferð á hárinu við litun, þurrkun, umhirðu og fleira

Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfinni lauk byrjaði ég að taka



Hef aldrei haft jafn löng augnhár og þykkt hár.

Edda Dungal

Hair Volume frá New Nordic en það tók u.þ.b. 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtaþykkni

úr eplum sem er ríkt af Proxýanidín B2 og hirsí sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínunum. Bíótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.

Söluastaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð. MYND/VALLI

Leið betur eftir þrjár vikur

Femarelle Rejuvenate við upphaf hormónabreytinga er náttúruleg lausn og er virkni staðfest með klínískum rannsóknum. Femarelle getur minnkað beinþynningu og haft góð áhrif á geðheilsu.

Breytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkenni geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

Einkenni eftir þritugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breytti hormónastarfsemi upp úr þritugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta t.d. verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Þíringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlögungun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframléðslu. Heilbriggt lífni getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftar en ekki þarf meira til.

Hítaköstin hurfu

Þórunn Elva Magnúsdóttir er 46 ára gömul og hefur notað Femarelle Rejuvenate á annað ár núna og finnur mikinn mun: „Í byrjun árs



Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og liður miklu betur.

Þórunn Elva Magnúsdóttir, 46 ára

2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skrítið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Femarelle Rejuvenate sem konur á mínum aldri væru að taka með góðum árangri og ákvað að prófa. Ég fann mikinn



Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframléðslu. Heilbriggt lífni getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftar en ekki þarf meira til.

mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og liður miklu betur. Ég hef tekið Femarelle núna í eitt ár og stendur ekki til að hætta að taka það svo ég get hiklaust mælt með því.

Femarelle Rejuvenate

Fjölmargir kvensjúkdómaleknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle-línunni liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur á betri lífs-

gæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle einnig höfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi. B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

Krummi setur upp kabarett

Krúnk, krúnk og dirrindi er nýr barna- og fjölskyldusöngleikur sem frumsýndur verður í Hofi á Akureyri á morgun, sunnudag. Agnes Wild leikstýrir sýningunni og tuttugu manna hópi hljóðfæra-leikara, söngvara og dansara og svo náttúrulega Krumma. Fjölmennt gleðisprengja fyrir alla.

Útsölumarkaður
Allt á að seljast

Verslunin hættir VIÐ TÆMUM ALLT

Útsalan hefst Laugardaginn 15. sept og líkur sunnudaginn 23. sept eða í 9 daga.

Opíð 12-18 alla daga

Aðeins 5 verð í búðinni
195 495 995 1.995 2.995

Komið og gerið goð kaup!
Húfur, búklægur, samkvæmt sítímaður,
þankvæm svetski, skert og margt fleira...

Súper Sól HÁRSTOFA

Hólmaseli 2 - 109 Reykjavík - Sími 567 2077 587 9877

Opíð mán. - föst. kl. 10-21, augst. kl. 10-16

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Þetta er í rauninni samstarfs-
verkefni Sinfóníuhljómsveitar
Norðurlands, Menningarfé-
lagsins og Leikfélags Akureyrar,
segir Agnes Wild sem leikstýrir
sýningunni en hún á að baki fjölda
leik- og leikstjórnarverkefna. „Þetta
er fjölskyldusýning og gleðisprengja
sem fer fram í Hamraborg, stóra
sviðinu í Hofi.“ Aðspurð hvort um
söngleik sé að ræða segir hún svo
ekki vera. „Ég myndi segja að þetta
væri leikrit með söngvum þar sem
Krummi er aðalsönguhetjan. Honum
finnst hann vera langbestur og flott-
astur, aðalfuglinn á Íslandi. Hann
hefur verið einn á Íslandi með
vinum sínum snjótittlingunum en
hefur beðið mjög óþreyjufullur eftir
því að loan og spóinn og krían snúi
aftur eftir langa vetursetu í heitari
löndum. Hann hefur sett upp
fuglakabarett á skemmtistaðnum
Fenjamýri þar sem fuglarnir tínast
inn einn af öðrum með tilheyrandi
tónlist og dansi.“ Sýningin er fjöl-
menn og góðmenn. „Það er átta
manna kór á sviðinu, fjórir dansarar
sem túlka alla fuglana með brúðum
og dansi og skemmtilegheitum
og svo er fjórtán manna hljóms-
veit, að ötöldum einum leikara,
Jóhanni Axel Ingólfssyni sem leikur
Krumma. Það er ótrúlega gaman,
krefjandi og spennandi fyrir mig að
leikstýra öllu þessu fólki á sviðinu,
leikara, kór, lifandi hljómsveit
og dönsurum, þarna blandast öll
sviðin saman og vinna þétt saman.
Það þarf auðvitað gríðarlega skipu-
lagningu því þetta er margt fólk
sem allt hefur sitt sérsvið og sínar
listrænu þarfir sem leikstjóri þarf
að taka tillit til.“

Höfundar verksins eru Hjörleifur
Hjartarson sem semur textann,
en hann skrifaði einmitt textann í
verðlaunabókina Fuglar í fyrra auk
þess að vera annar hluti dúettsins
Hundur í óskilum, og Daniel Þor-
steinsson pianóleikari og tónskáld
sem semur tónlistina. „Hver fugl
fær sitt þemalag og Daniel blandar
saman mismunandi tónlistar-
stílum, allt frá klassík og yfir í rapp,“
segir Agnes.

Þegar þetta er skrifað er aðeins
áætluð ein sýning á morgun,



Jóhann Axel Ingólfsson í hlutverki Krumma sem undirbýr kabarett til að fagna endurkomu vina sinna farfuglanna. Krefjandi og spennandi, segir hann.



Agnes Wild, leikstjóri, Krúnk, krúnk og dirrindi sem sýnt verður í Hamraborg í Hofi á sunnudaginn.

„Mér finnst Krummi
kominn til að vera.
Hann er svo skemmti-
legur karakter að hann
getur alveg haldið upp
stuðinu lengi lengi.“

sunnudag, en Agnes segir mögulegt
að sýningum verði bætt við. „Það
ætti að koma í ljós á næstu dögum.
Það er að verða uppselt á þessa
sýningu og þá er kannski eftirspurn
eftir fleirum,“ segir Agnes og bætir
við: „Mér finnst Krummi kominn til
að vera. Hann er svo skemmtilegur
karakter að hann getur alveg haldið
uppi stuðinu lengi lengi.“

Agnes hefur aldrei búið á
Akureyri en hefur sterkar taugar
til bæjarins. „Ég er ætluð hédan og
finnst ég alltaf komin heim þegar
ég kem. Amma og afi bjuggu á
Kristnesi þegar ég var litil svo ég hef
mjög sterk tilfinningatengsl hing-
að.“ Hún er mjög ánægð með að fá
að dvelja í bænum um skeið núna
og svo aftur í vor. „Ég er að setja
upp aðra sýningu hér sem verður
frumsýnd í vor sem heitir Djákninn
á Myrka, sagan sem aldrei var sögð
og er svona grínverk, eða eiginlega
hryllingsgrínverk kringum söguna
af Djáknnum á Myrka.“ En aftur
að Krúnk, krúnk og dirrindi. „Mig
langar að taka fram að lokum að
sýningin er afskaplega skemmtileg
fyrir alla og alls ekki nauðsynlegt
að hafa börn með sér þó sýningin
höfði til allra í fjölskyldunni.“

Krúnk, krúnk og dirrindi verður
sýnd á morgun, sunnudag, klukkan
fjögur í Hofi á Akureyri en allar
nánari upplýsingar má finna á mak-
is.

LOSADU ÞIG VIÐ FÓTAPIRRINGINN



Ertu að glíma
við fótapirring og
sinadrátt á nóttinni?

MAGNESÍUM NIGHT
húðvörurnar geta
hjálpað þér.

Innihalda:
• Magnesium
• Arnica
• Lavender



Sölustaðir: Flest apótek og www.heilsanheim.is

Austria Trend Hotel ★★★★★

Bratislava

20. september í 4 nætur

Frá kr. 69.995

VEGNA FORFALLA

595 1000

Heimsferðir

MariCell™ – íslensk húðvörulína frá Kerecis

Húðvörulínan MariCell™ inniheldur mOmega-3™ fjólómettaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð og er notuð til að meðhöndla ýmis húðvandamál. Eitt kremanna, MariCell™ SMOOTH, er ætlað til meðhöndlunar á bólum á upphandlegg, rakstursbólum og inngrónum hárum.

Kerecis kynnir MariCell™, íslensk húðkrem sem framleidd eru á Ísafirði og innihalda mOmega-3™ fjólómettaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávisun lækis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.

MariCell™ kremin eru þróuð af dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og eru notuð til þess að meðhöndla ýmis húðvandamál. Fáanlegar eru fjórar tegundir af MariCell™ kremum sem gefið hafa góða raun:

MariCell™ XMA: Meðhöndlar erta/bólga húð og einkenni exems.

MariCell™ PSORIA: Meðhöndlar húð með einkenni psoriasis eða annars konar hreistursmyndun.

MariCell™ FOOTGUARD™: Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla.

MariCell™ SMOOTH: Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba, hárhnökra, rakstursbólur og inngróin háir. Mýkir þurra og þykka húð á olnbogum og handarbólum.

MariCell™
kremin fást
í apótekum

MariCell™ SMOOTH

MariCell™ SMOOTH er ætlað til meðhöndlunar við húðnabbum; hárhnökrum, rakstursbólum og inngrónum hárum.

Bólur á upphandlegg

Algennt er að svokallaðir hárhnökrar (keratosis pilaris) myndast á upphandleggjum, lærum og lendum. Þeir eru yfirleitt hvítir eða rauðir að lit og valda hvorki sársauka né kláða. Þeir geta myndast ef of mikil framleiðsla verður á keratíni í efsta lagi húðarinnar. Ef þetta lag er of þykkt eða þurr getur það hindrað vöxt agnarsmárra líkamshára. Afleiðingin er að litil bunga eða hárhnökrri, sem inniheldur háir og dauða húð, myndast á húðinni.

Þunnt lag af MariCell™ SMOOTH er borið á húðsvæðið sem meðhöndla á tvisvar á dag og slakar kremið á húðinni þannig að auðveldara verður fyrir líkamshár að vaxa upp úr hársökkjunum. Kremið mýkir einnig hárhnökra, þannig að auðveldara verður að nudda þá af eftir sturtu eða heit böð.

MariCell™

<p>Fyrir sprungna hæla og fótasigg</p>  <p>FOOTGUARD™</p> <p>Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla</p> <p>með mOmega3™</p>	<p>Fyrir auma, rauða og bólga húð með kláða</p>  <p>XMA</p> <p>Meðhöndlar erta húð og einkenni exems</p> <p>með mOmega3™</p>	<p>Fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin háir</p>  <p>SMOOTH</p> <p>Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba</p> <p>með mOmega3™</p>	<p>Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða</p>  <p>PSORIA</p> <p>Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóriasis</p> <p>með mOmega3™</p>
---	--	--	---

Íslensk framleiðsla.
Án stera, án parabena, án vaxtarþátta



Rakstursbólur og inngróin háir

Rakstursbólur (pseudofolliculitis barbae) geta bæði verið ljótar og sársaukafullar og verða til þegar að skarpur nýrakaður hárendi vex inn í húðina. Rakstursbólur geta valdið örum, roða og bólgu. MariCell™ SMOOTH slakar á húðinni þannig að hún gefur betur eftir þegar hið nýrakaða háir vex.

MariCell™ SMOOTH inniheldur þrjú efni sem vinna saman að því að slétta húðnabba mOmega3™, 10% ávaxtasýru og 10% karbamíð.

1. mOmega3™ er unnið úr sjávarfangi og inniheldur meðal annars EPA- og DHA-fitusýrur sem húðin getur nýtt sér til að viðhalda heilbrigði millifrumu-efnis í hyrnslagi húðarinnar.
2. Ávaxtasýra mýkir efsta lag húðarinnar, flýtir fyrir húðflögnun og eykur gegndræpi húðarinnar þannig að mOmega3™ fitusýrur og karbamíð eiga auðveldara með að smjúga inn.
3. Karbamíð gefur raka og eykur vatnsbindigetu húðarinnar.

» Rakstursbólur geta valdið örum, roða og bólgu.



Þunnt lag af MariCell™ SMOOTH er borið á húðsvæðið tvisvar á dag í 2-3 vikur. Bólurnar eru svo nuddaðar af eftir sturtu eða heit böð.



Bólur á upphandlegg – hárhnökrar. Þeir eru yfirleitt hvítir eða rauðir að lit og valda hvorki sársauka né kláða. Einkennin eru algengust hjá unglíngum.

Hanna híbýli fyrir geimfara

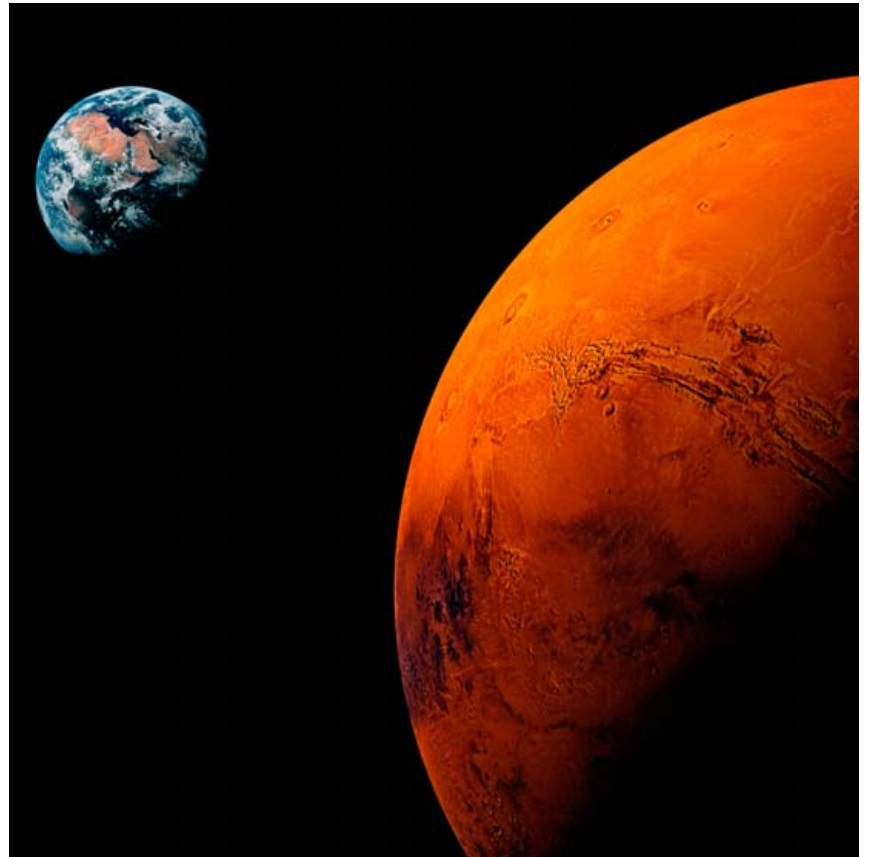
Athuganir tveggja vísindamanna í Stefánshelli í Hallmundarhrauni verða umfjöllunarefni fyrsta félagsfundar Stjörnu-skoðunarfélags Seltjarnarness sem haldinn er í Valhúsaskóla.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Svisslendingurinn Martin Gasser og Bandaríkjamaðurinn Michael Dunn frá 4th Planet Logistic munu á fundinum kynna starfsemi sem þeir standa fyrir í hraunhelli í Borgarfirði. Þar vinna þeir að rannsóknum og ætla sér að koma upp og prófa híbýli fyrir geimfara sem ætlunin er að verði notuð í framtíðinni bæði á tunglingu og Mars.

„Eitt af stóru vandamálunum við langvarandi dvöl á þessum hnöttum er umhverfið, til dæmis geimgeislun. Hraunhellar, sem sterkar visbendingar eru um bæði á Mars og tunglingu, geta veitt skjól. Hægt er að nota hellana sem hluta af byggingum auk þess sem þeir vernda geimfara fyrir loftsteinum og öðru slíku sem andrúmsloftið hér á jörðinni verndar okkur fyrir en það er af skornum skammti á



Talið er að fjölmargir hraunhellar fyrirfinnist á Mars og tunglingu. Þessa hella væri hægt að nota til að koma fyrir híbýlum fyrir geimfara framtíðarinnar enda geta þeir veitt skjól fyrir erfiðum umhverfisþáttum. NORDICPHOTOS/GETTY

DÁSAMLEGAR PEYSUR
Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið á Curvy.is eða kíktu við í verslun Curvy að Fákafeni 9

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

Ullarpeysa 8.990 kr Stærðir 14-24

Poncho 7.990 kr Stærðir 14-29

A-sníðs Peysa 6.490 kr Stærðir 14-29

Curvy.is

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

SENDUM FRÍTT
HVERT A LAND
SEM ER!



Pórir Már Jónsson hjá Stjörnu-skoðunarfélagi Seltjarnarness. MYND/EYÞÓR

Mars og ekki til staðar á tunglingu. Þá er hitastigið í hellum mjög stöðugt sem er kostur," segir Pórir Már Jónsson, gjaldkeri Stjörnu-skoðunarfélags Seltjarnarness.

Á Íslandi er að finna mikið af hraunhellum sem hefur líklega dregið vísindamennina hingað en auk þess bjó Martin Gasser á Íslandi í mörg ár. „Hellarnir henta ágætlega í svona rannsóknir. Til dæmis er ekkert dýralíf í hellunum sem þarf að taka tillit til.“

Stefánshelli í Hallmundarhrauni varð fyrir valinu sem rannsóknarsvæði vísindamanna. „Hellirinn er stór og mikill, auðveldur yfirferðar og þægilegt að athafna sig þar. Lítið er hrúnið og því ekki storgryti sem þarf að klöngrast yfir," lýsir Pórir.

Hann segir þá Gasser og Dunn hafa unnið að forrannsóknum með róbótum og drönum að undanförunu en til standi í vetur eða næsta sumar að koma upp vistarverum í hellinum.

En hversu líklegt er að það sem þeir eru að gera muni nýtast geimföllum framtíðar? „Það eru miklar

líkur á því að þessi lausn eða önnur sambærileg verði nýtt því mikið er horft til þessara hraunrasa út af umhverfisþáttum.“

Hellarnir þykja ekki síður áhuga-verðir vegna hugsanlegs lífs sem í þeim gæti leynst. „Hraunhellar hafa verið mikið rannsakadír bæði hér á Íslandi og erlendis. Menn hafa skoðað slímhimnur sem eru víða í hellum og eru merkileg sambylfi af bakteríum, sveppum, fléttum og öðru sem lifir í raun bara á steinum. Það þykir mjög áhugavert hvað þetta er einangrað frá öllu öðru því venjulegar bakteríur lifa ekki í þessum aðstæðum enda ekkert sólarljós eða lífræn efni til að lifa á. Þetta þykir mjög spennandi því menn halda að aðstæðurnar á Mars séu ekki svo ólíkar fyrir utan lægri loftþrýsting. Svona stöðugt umhverfi eins og í hellum býður upp á möguleika á lífi.“

Pórir segir töluverðan áhuga á fyrirlestrinum sem haldinn verður í Valhúsaskóla á Seltjarnarnesi klukkan 20 í kvöld. Fundurinn er opin öllum.

A.Vogel

Náttúrulegar og lífrænar heilsuvörur

A.VOGEL ERU HÁGÆÐA VÖRUR MEÐ ÞAÐ MARKMIÐ AÐ BÆTA HEILSUNA – FRAMLEIDDAR Í SVISS FRÁ ÁRINU 1902



NYTT

AUGNDROPAR
Mildir og náttúrulegir dropar við augnpurrki og þreytu í augum. Innihalda m.a. jurtina Augnfró (euphrasia officinalis) og hyaluronic síru. Erta ekki viðkvæma sírnúð augnanna, henta líka þeim sem nota augnlinsur.



NYTT

COUGH SPRAY HÓSTAPREY
Sérstaklega við þurrum hósta, kitlandi hósta og ertingu í hálsi. Inniheldur jurtimar marshmallow og mullein sem lina ertingu og mykja ásamt hungangi. 100% náttúrulegt.



NYTT

BRONCHOSAN HÓSTASÝRÓP
Sérstaklega gott við þurrum hósta, kitlandi hósta og ertingu í hálsi. Inniheldur m.a. hunang og furuólú. Unnið úr ungum furuólúum.



NYTT

SINUFORCE DRY NOSE
Sérstaklega við þurrki í nefgöngum og til að losa um þornað slím og ertingu. Milt og ertir ekki og má nota í allt að 30 daga samfleytt eða eftir þörfum. Inniheldur hyaluronic síru og kamillu til að smyrja og mykja.



NYTT

SINUFORCE NEFSPREY
Sérstaklega fyrir stíflað nef, bólginn nefgöng og til að losa um slím. Inniheldur saltvatn með eucalyptus, piparmyntu og kamillu. Milt og ertir ekki. Má nota í allt að 30 daga samfleytt eða eftir þörfum.



NYTT

LIP CARE SMYRSL VIÐ FRUNSUM
Smýrsl á varimar til að fyrirbyggja og vinna á frunsum. Inniheldur m.a. propolis extract sem er einstaklega áhrifaríkt. Hentar vel fyrir þá sem eru viðkvæmir fyrir því að fá frunsur í ákveðnum aðstæðum s.s. á ferðalögum, undir álagi eða á ákveðnum tímum árs. Má bera á allt að 5x á dag.



NYTT

BALANCE STEINEFNADRYKKUR
Inniheldur kalk, magnesíum, kalíum, sink og D-vítamín. Mikilvæg steinefni t.d. fyrir beinheilsu, taugakerfi og orkusvinnu. Frábær eftir æfingar eða ef þú hefur svitnað mikið til að bæta upp steinefnatapið. Hægt að blanda í 150ml af vatni, safa eða setja út í þeytinginn.



NYTT

SÓLHATTUR FRÁ A.VOGEL
Sólhattur getur hjálpað gegn kvefi og flensu. Nú finnur þú enn meira úrval af vörum sem innihalda sólhatt frá hinum þekktu framleiðanda A.Vogel þar sem allt er unnið úr lífrænu hráefni. Flestir kannast við sólhatt í fljótandi og í töfluformi. Nýjasta viðbótin er hálsbrjóstsykur, hot drink sem hentar frábærlega út í heitt vatn eða hunangs-teið og tuggutöflur.

ÞÚ FINNUR VÖRUR FRÁ A.VOGEL Í APÓTEKUM, HEILSUBÚÐUM OG Í HEILSUHILLUM DAGVÖRUVERSLANA

Hyprosan augndropar – Til meðferðar við augnþurrki

Hyprosan er gervítar og er ætlað til meðferðar við augnþurrki. Það fæst í dropaglasi án lyfseðils í apótekum. Hver millilítri inniheldur 3,2 milligrömm af hypromellósa sem eykur seigju Hyprosan.

Augnþurrkur er algengur kvilli og getur komið fram með ólíkum hætti, til dæmis sem sviði, rauð og tárvt augu, óskýr sjón, næmi fyrir ljósi eða þreyta í augum. Ef augnþurrkur er ekki meðhöndlaður getur hann orðið verri og haft alvarlegar afleiðingar í för með sér, svo sem bólgu og alvarlegar skemmdir á yfirborði augans. Því getur augnþurrkur skert lífsgæði fólks með því að hafa áhrif á daglegar athafnir. Augnþurrkur getur t.d. valdið óþægindum þegar fólk er utandyra í göngutúr, sérstaklega í roki eða sólríku veðri og einnig getur hann haft truflandi áhrif á lestur bóka eða vinnu við tölvu. Því er nauðsynlegt að fólk leiti sér læknishjálpar þegar það finnur fyrir einkennum,“ segir Hulda Pálsdóttir, viðskiptastjóri hjá Icepharma.

Gervítar geta stuðlað að góðri augnheilsu og heilbrigðu tárahimna er mikilvæg fyrir sjónskerpuna. Þar að auki heldur tárahimnan augunum rökum, skolar út ryki og óhreinindum og ver yfirborð augans gegn þurrki.

Hyprosan er gervítar og er ætlað

til meðferðar við augnþurrki. Það fæst í dropaglasi án lyfseðils í apótekum. Hver ml inniheldur 3,2 mg af hypromellósa sem eykur seigju Hyprosan. Þetta leiðir til þess að lausnin helst lengur á auganu og veitir auganu raka í lengri tíma.

Meðferð með Hyprosan er einn dropi í hvort auga þrisvar á dag eða eftir þörfum. Hægt er að nota hvert dropaglas af Hyprosan í einn mánuð, þó að lyfið innihaldi ekki rotvarnarefni.

- Án rotvarnarefna
- Hægt að nota með augn-linsum

Athugið

Hyprosan augndropar innihalda hypromellósa og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiggi hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til lækis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Gervítar geta stuðlað að góðri augnheilsu og heilbrigðari tárahimnu.



Hyprosan er gervítar og er ætlað til meðferðar við augnþurrki.

Nýr Opel

GRANDLAND X

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



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



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



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

Bíllitð
Benna

ALLT SEM ÞÚ ÞARFT AÐ VITA UM FASTEIGNAKAUP Á SPÁNI.

Opinn kynningarfundur á Grand Hótel
15. og 16. september frá 12 til 17


euromarina
SÍÐAN 1972



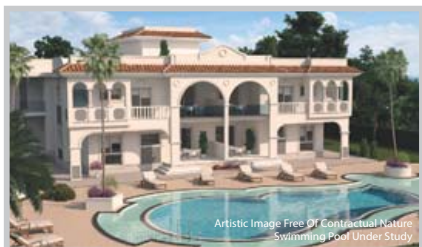
Beach Avenue - Los Arenales del Sol



Puerto Marina - Los Alcázares



Villa Jade - Doña Pepa



Allegra - Doña Pepa



Villa Agata - Los Alcázares



Fortuna - Doña Pepa



Guardamar del Segura



Riva - Doña Pepa



La Zenia II - Orihuela Costa



VELKOMIN Á KYNNINGARFUND. Uppgötvið nýjan lífstíl á Spáni.



Bankastjóri frá BankInter á Spáni
verður á staðnum og svara
spurningum um bankamál og
fjármögnun.

Íslenskir starfsmenn Euromarina taka
vel á móti þér.

bankinter.  **euromarina**

**EINNIG VERÐUM VIÐ MEÐ FYRIRFRAM BÓKUÐ EINAÞÖL ALLA NÆSTU VIKU
17. -21. SEPT Á FASTEIGNASÖLU REYKJAVÍKUR, SKEIFUNNI 17**

BÓKIÐ TÍMA Í SÍMA 6902665 EÐA BIRNA@EUROMARINA.ES

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar lítilu eldsneyti.

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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



PORSCHE CAYENNE S Árg. 2004, ekinn 173 þ.km, 8 cyl bensín, sjálfskiptur, leður, lúga ofl. Gott eintak! TILBOÐSVERÐ 1.190.000 kr. Raðnúmer 258288



SUZUKI SWIFT GL nýskr. 06/2015, ekinn 95 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.490.000 kr. Raðnúmer 258433



SUZUKI SWIFT GL nýskr. 05/2016, ekinn 74 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000 kr. Raðnúmer 258418

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

Bílar til sölu



FORD F 250 1987

V-8 302, nýr startari, nýr alternator, nýtt píust, rafgeymir, vatnskassi og fl. Verð 790þ. Uppl. 820-5181

Bátar



Frábær 29 ft skúta. Mastur, reiðl og framsegl ný. Fullt af aukabúnaði. Diesel 13 hp. Frekari uppl. í 864-7174. Engin skipti. V. 2,8m. Er í Rvk.

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar



VETUR NÁLGAST!

Undir Honda CRV: 4 st. nagladekk á org. felgum (215/70R16) Verð 170 þús. S. 6925405

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, 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 2950.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Aratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTADIR

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

Gvendarbás.

Rafvirki - Aðliða raflagnir

Sími 853-1199

gvendarbas@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

Glæsilegur Range Rover



Range Rover Vogue V8 Diesel
Árgerð 2013. Ekinn 142 þ. km sjálfskiptur, hlaðinn aukabúnaði, krókur og fleira.

Verð 13.800.000 **Tilboð 11.490.000**

Raðnúmer á bilasolur.is 203610



TOURINGCARS
gummi@touringcars.eu

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú). Upplýsingar í síma 776 7600

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Húsnæði

Húsnæði til sölu



1 HÚS EFTIR 2018!

Flott hús, 39 ferm, 2 svefnh. og 2 baðherb. stór stofa og eldhús. Fullbúið og tilbúið að flytja inn. Sendi teikn og myndir og uppl. Plug and play! Verð nú 6990p. uppl. 820-5181

Sumarbústaðir



SUMARBÚSTAÐUR TIL SÖLU 8,9 MILLS.

ÓPIÐ HÚS SUNNUDAGINN KL. 13-16

38 fm. á frábærum útsýnisstað í Eyarskógi 55 mín úr bænum. 2 svefnh. 2 baðherb. stofa, eldhús. Ópið hús sunnudag kl.13-16 Uppl. 820-5181

Atvinnuhúsnæði

88 M2 HÚSNÆÐI MED SÉRINNGANGI

í Siðumúla í snyrtilegu álklaeddu húsi.

Í húsnæðinu hefur verið ljósmyndastúdíó um árabíl. Getur líka hentað fyrir hverskonar vörslu, þjónustu eða verkstæði.

Leiguvörð 200 þús á mánuði. Uppl. veitir Magnús í síma 897 8266 eða á netfangi magnus@efnividur.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

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: 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 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evenings. Morgna/Síðd/Kvöld. Skráning: www.wiceschool.is - ffigicetrans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan. Fullorðinsfræðslan-IceSchool. Ártúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

BYGGINGASTJÖRN

Húsasmíður eða byggingatæknimenntaður óskast. Hlutastarf kæmi til greina.

Anton byggingafélag 30 ára Sími 6645900 og antonehf@gmail.com

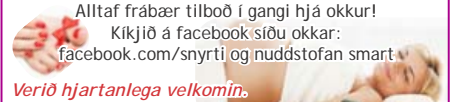
KAFFI MILANO FAXAFENI 11

Starfsfólk óskast í fullt starf og hlutastarf. Uppl. á staðnum eða senda á netfangið milano@simnet.is

Óska eftir ráðskonu í sveit á fint heimili. Uppl. í s. 892 9434

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

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



S. 773-4700 og 520-3500

Veitingastaður á Laugavegi

Til sölu rekstur vinsæls veitingastaðar á Laugavegi sem tekur 50 gesti í sæti. Vinveitingaleyfi.

Geysivinsæll á Trip Advisor. Gott tækifæri!

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson á netfanginu oskar@atveignir.is og 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700



S. 773-4700 og 520-3500

Spennandi skyndibitastaður

Til sölu spennandi veitingastaður með skemmtilega samsetningu á matseðli í skyndibita, setið inni og bíláluga. Frábær staðsetning á Suðurnesjum og topp búnaður. Veitingarekstur í örur vexti

Upplýsingar veitir Óskar Mikaelsson, lögg. fasteignasali í síma 773-4700 og á netfanginu oskar@atveignir.is

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði Auðbrekka 17 200 Kópavogi

Láttu okkur gera bíllinn kláran fyrir veturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

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

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



Prjór stærðir 7,5/9,5/14,9 fm. Veggjagrind út 45x95 timbrí. 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 Friða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

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



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is