

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 19. OKTÓBER 2018

## Lífsstíll



Vinirnir Þorsteinn Ragnar Guðnason og Oddur Helgi Ólafsson skoruðu á sjálfa sig í haust og hlupu frá heimili Þorsteins í Austur-Landeyjum, 24,5 km leið í skólann sinn á Hvolsvelli. ➔4

# Að nýta mat er lífsnauðsyn

Listakonan Kitty Von-Sometime hefur skorið upp herör gegn matarsóun. Hún stundar að kaupa ávexti og grænmeti á síðasta snúningi og niðursettu verði og elda úr því dýrindis krásir sem hún setur í frysti og kippir út þegar hún nennir ekki að elda. Á Instagramreikningi hennar má sjá afraksturinn. ➔2



Kitty Von-Sometime listakona matreiðir úr grænmeti og ávöxtum sem eru á tilboði hverju sinni og birtir myndir og uppskriftir á Instagram. MYND/SIGTRYGGUR ARI

NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL ÞESS AÐ PANTA TIMEOUT HÆGINDASTÓLINN Í DRAUMA LITASAMSETNINGUNNI ÞINNI OG FÁ HANN AFHENTAN FYRIR JÓL...



## TILBOÐ

20% AFSLÁTTUR AF TIMEOUT PÖNTUNUM TIL 27. OKTÓBER

STÓLL + SKEMILL / LEBUR  
AFSLÁTTARVERÐ FRÁ KR. 268.560

FULLT VERÐ KR. 335.700



STÓLL + SKEMILL / AKLÆÐI  
AFSLÁTTARVERÐ FRÁ KR. 227.600  
FULLT VERÐ KR. 284.500

LÍNAN

BEJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsiðu →

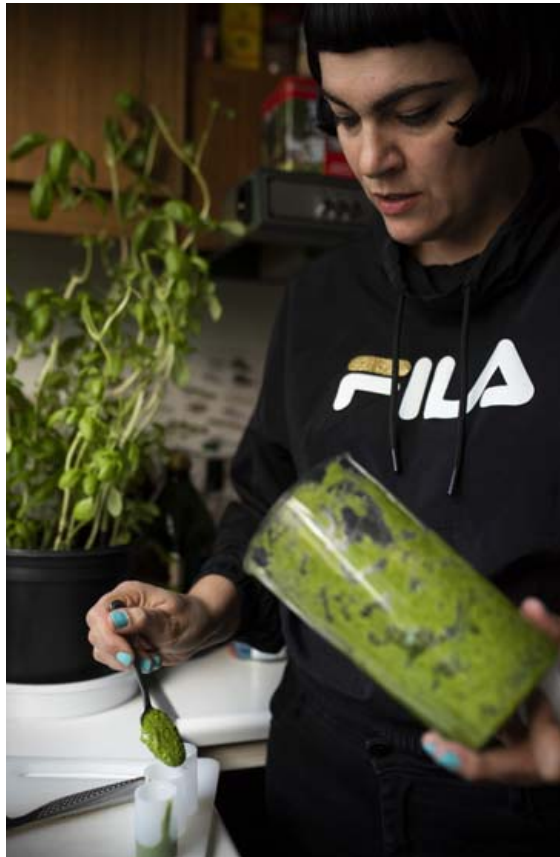
**Brynhildur Björnsdóttir**  
brynhildur@frettabladid.is



Þetta er eiginlega ekki verkefni heldur lífsstíll,“ segir Kitty sem hefur búið á Íslandi í þrettán ár og er þekktust fyrir stuttmyndir sínar undir heitinu The Weird Girls Project. „Allan þann tíma hef ég verið mjög frústreruð yfir skorti á úrvali af fersku grænmeti og ávöxtum í verslunum og jafnvel enn þá meira yfir því hvað mikið af mat fer til spillis.“ Hún bendir á að til að viðhalda ferskleika grænmetis og ávaxta á leiðinni yfir hafid þarf að geyma það við mjög lágt hitastig sem þýðir að þessi matvæli skemmast hratt þegar þau eru komin við stofuhita. „Við búum á eyju og ég held að hver einasti íbúi landsins kannist við þetta, að hafa keypt jarðarber eða tómata eða avokadó fullu verði og uppgötvad þegar heim er komið að hluti af pakkunum er skemmdur. Svo ekki bara er verið að flytja hingað mat með afskaplega orkufræfum leiðum heldur nýtist stór hluti hans ekki. Mér finnst brjálæðislegt að á eyju þar sem þarf að flytja inn meiri- hlutann af öllum mat og þar sem matur er ótrúlega dýr að matar- soun hér skuli vera svona mikil. Bæði vont fyrir umhverfið og pyngjuna.“

**Fyrir komandi kynslóðir**

Dóttir Kittyar, Lilja, er nú ára og elskar grænmeti og ávexti. „Stundum fer hún meira að segja með grænmeti með sér í afnæli af því hana langar meira í það en kökur og pítsu. Núna er hún til dæmis með æði fyrir káli og er alltaf að bjóða mig að steikja kál handa sér. Við erum líka með matjurtagard og ræktum grænmeti saman.“ Kitty bendir á mikilvægi þess forðæmis sem við setjum þeim sem eru að vaxa úr grasi. „Að nýta það sem er til og að rækta sitt eigið verður lykilatriði fyrir næstu kynslóðir og sérstaklega kannski þá sem búa á eyjum í köldu loftslagi. Við erum að ala upp kynslóð sem kann ekki að bjarga sér við þær aðstæður sem hún raunverulega býr við heldur þræðir kaffihúsin í leit að hinu fullkomna avokadó á ristudu braudi. Vonandi verða loftslags- breytingarnar ekki eins hröðilegar og útlit er fyrir núna en við verðum samt að taka í taumana og breyta viðhorfi okkar gagnvart svo mörgu. Fólk kvartar undan því að það sé bæði erfitt og dýrt að borða hollt hér á Íslandi en þá er líka málið að vera ekki hrædd við að kaupa pakkningu þar sem er eitt skemmt epli. Fólk skilur ekki að það gæti



Kitty nýtir hráefnið vel og frýstir afganga til að nota í næstu máltíðir.

notað allt hitt og borðað ferskan mat sem þad býr til sjálf.“

**Vill hvetja verslanir til að hætta að henda**

Kitty þekkir til fólks hér á landi sem stundar það sem kallast á ensku „dumpster diving“, á íslensku ruslarót eða gamagrans, en í því felst að fara í ruslagama stórverslana og sækja þangað mat sem er vel hægt að borða en hefur verið hent vegna þess að hann lítur ekki nógu vel út eða komið er fram yfir síðasta söluþegi. „Ég hef ekki gert þetta sjálf en ber virðingu fyrir þeim sem leggja þetta á sig. En eftir að verslanirnar byrjuðu að bjóða grænmeti og ávexti og aðrar vörur á síðasta söluþegi á fimmtiu krónum eða 99 krónum hef ég keypt allt sem ég kemst yfir. Einhverjir vilja meina að það fari ekki nema brot af því sem á að henda á svona tilbod og tilbodin séu jafnvel bara til málamynda og myndrandskorpunar fyrir verslanirnar. En ég vil, með því að kaupa þetta grænmeti og ávexti á síðasta söluþegi, hvetja

fyrirtækin til að hætta að henda mat. Venjulegt fólk kafar ekki í gáma í skjóli nætur til að ná í og nýta mat sem hefur verið hent en það er hins vegar mun líklegra til að kaupa mat sem á að fara að henda, á niðurstöðu verði, hvort sem ástæðurnar eru efnahagslegar eða til að huga að umhverfinu með því að minnka matarsoun.“

Hún segir ástæðu fyrir því að hún sýnir innkaupin og eldamennskuna á Instagram. „Þegar ég hef rætt þetta við fólk þá kemur í ljós að það skammast sín fyrir að kaupa úr tilbóðskórfum og upplifir að annað fólk í versluninni horfi á það með fyrirlitningu. Og ef það er rétt er það ógeðslegt,“ segir Kitty akóf. „Í fyrsta lagi er ómurlægt að láta fólk líða eins og það sé eitthvað minni- háttar ef það þarf að huga að fjár- hagnum og í öðru lagi er nákvæm- lega ekkert neikvætt við það að vilja minnka matarsoun. Þess vegna fór ég að birta það sem ég kaupi og hvað ég býr til úr því, til að sýna hvað er hægt að gera margt gott úr þessum mat sem á að henda.“



Kitty og Lilja dóttir hennar með uppskeru úr grænmetis- garðinum sínum. MYND: SVAVAR JÓNATANSSON



Ávextir og grænmeti á síðasta snúningi getur orðið ódýr afbragðsmatur.

**Eldar í frystinn**

Brosandi segist Kitty vera tæki- færissinni þegar kemur að þessum hluta lífsins. „Ég kaupi það sem er á tilbóði og finn svo uppskrift sem passar, stundum kann ég uppskrift en svo fer ég líka á netið, slæ hrá- efnið inn og sé hvað kemur upp.“ Hún segir frýsting gegna lykhillut- verki í þessari matseld. „Ég vildi óska þess að ég ætti fimm frýsti- kistur. Amma mín er af stríðskyn- slóðinni í Bretlandi þar sem mat- væli voru af skornum skammti og því mikilvægt að nýta allt til hins ýtrasta og hún frýsti bókstaflega allt! Ef það er einn tómatur afgang þá frýstir hún hann og notar síðar það að ógeðslegt,“ segir Kitty akóf. „É geymi til dæmis alla brokkoli- og grænkálsstikka í frýsti og nota í grænmetisúpu síðar.“ Hún bendir á að þetta sé mjög góður valkostur við að kaupa skyndibita eða til- búnaur máltíðir. „Það sparar bæði tíma og peninga að eiga eitthvað hollt og gott í frýstinum sem hægt er að gripa til. Ég vinn í kvik- myndaínaðinum þessa dagana og

er oft að vinna lengi fram eftir og þá er frýstikistan besti vinur minn því eftir tólf tíma vinnudag hef ég ekki orku til að elda.“

**The Weird Girls á Vest- fjörðum**

Kitty er að vanda með mörg járn í eldinum. „Ég er að vinna að tveimur verkefnum sjálf, annað er mynd- band með GusGus í nóvember sem ég er mjög spennit fyrir vegna þess að ég hef ekki unnið með barns- föður mínum, Daniel Ágústi, mjög lengi og það verður skemmtilegt. Og svo stefni ég á að gera The Weird Girls Project í vor á Vestfjörðum. Það er opið fyrir umsóknir um þátt- töku á vefsíðunni minni og ég hvet allar konur til að kynna sér málið og sækja um.“

Uppskriftir og myndir má sjá á Instagram-síðu Kittyar, kittyvon- sometime. Nánari upplýsingar um Kitty og The Weird Girls Project eru á [www.theweirgirlsproject.com](http://www.theweirgirlsproject.com) og þar má einnig skrá sig í Vestfjarðaverkefnið undir flip- anum upcoming.

# Evonia

**Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.**

**Evonia er hlaðin bæti- efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.**

Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

Fyrir      Eftir

[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)

**Kirsuberjatómata súpa Kittyar**

Þegar þið sjáið tómata á tilbóði kaupid eins mikið og þið getið. Takið þá allra skemmdustu frá og hreinsið hin 98 prósentin og bakið í ofni með ólífuolíu og basillaufum. Mýkið á meðan lauk, hvítlauk (ekki verra ef það var líka á tilbóði) eða frosnu hvítlauksmalki (sem þið gerðuð um daginn úr tilbóðshvítlauk), pestói (sem þið gerðuð mögulega um daginn úr tilbóðsbasiliku), grænmetis- eða kjúklingasouði og meiri basillauf í eftir smekk. Sjóðið í einum lítra af vatni, kryddið og settið í blandara. Borðið eins og þið viljið og frýstid afganginn í hæfilegum skómmtum til að eiga á köldum vetrardögum.



Hér keypti Kitty til að mynda margar fötur af tómötum á tilbóði og niðurstaðan er gómsæt vetrar- súpa sem gott er að eiga í frýsti.

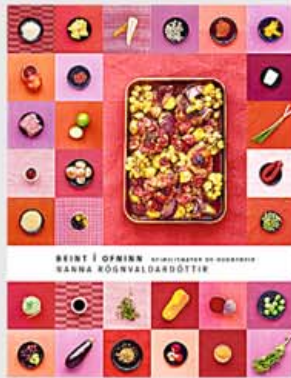
Folk er kynningarblað sem býður aug- lýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi vöðala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundid ritsjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starr Frey Jónsson, starr@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þordis Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sólumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

# ÞÚ ERT STRÁ EN STÓR ER BÓK

Stórar bækur á smáu verði í  
Bókabúð Máls & menningar



Tilboð 3.493 kr.  
fullt verð: 4.990-kr



Tilboð 6.643 kr.  
fullt verð: 9.490-kr



Tilboð 11.893 kr.  
fullt verð: 16.990-kr



Tilboð 4.193 kr.  
fullt verð: 5.990-kr

# 30%

afsláttur af eftirfarandi  
titlum í eina viku



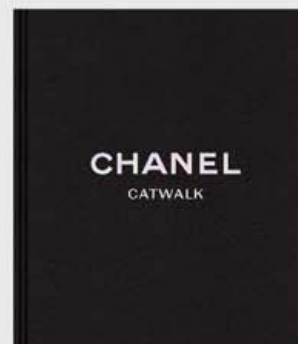
Tilboð 6.999 kr.  
fullt verð: 9.999-kr



Tilboð 6.295 kr.  
fullt verð: 8.995-kr



Tilboð 8.399 kr.  
fullt verð: 11.999-kr



Tilboð 8.395 kr.  
fullt verð: 11.995-kr



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)

# Skokkuðu 24 km í skólann

Vinirnir Þorsteinn Ragnar Guðnason og Oddur Helgi Ólafsson skorðu á sjálfa sig í haust og hlupu frá heimili Þorsteins í Austur-Landeyjum, 24,5 km leið í skólann sinn, Hvolsskóla á Hvolsvelli. Þeir létu ekki ausandi rigningu á sig fá.

Sólveig Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Tiundubekkingarnir Þorsteinn og Oddur hafa verið vinir frá því Oddur flutti frá Hellu á Hvolsvöll í fimmta bekk. Þorsteinn bjó þá í sveit, á Guðnastöðum í Austur-Landeyjum, en flutti reyndar á Hvolsvöll núna í haust. „Við vorum búnir að vera að hugsa um það síðan í sjöunda bekk hvort við gætum ekki hlaupið í skólann einhvern daginn. Svo ákváðum við loksins að láta verða af því núna áður en Þorsteinn flutti upp á Hvolsvöll.“ segir Oddur en bætir við að upphaflega hafi hugmyndinni verið kastað fram í grini. „En þegar fólk fór að segja að við gætum þetta aldrei, fór okkur virkilega að langa að ná þessu.“

Hvernig leist foreldrum þeirra á hugmyndina?

„Þegar við vorum að plana þetta



Tiundu bekkjarnir Oddur Helgi og Þorsteinn Ragnar eru bestu vinir.

í sjöunda bekk voru þau að segja að það væri hættulegt að hlaupa á þjóðveginum. En svo núna þegar við ákváðum að hlaupa þá sögðu þau bara allt í lagi.“ segir Þorsteinn.

Verkefnið frestaðist af ýmsum ástæðum. „Einu sinni vorum við búnir að ákveða að hlaupa á mánudegi en svo tagnaði ég í tíu kílómetra hlaupi í skólann vikuna áður. Þá var gert grín að því að við hefðum ekki hlaupið. En svo hlupum við bara helgina á eftir.“ Mánudagurinn 24. september

varð fyrir valinu. Þeir voru ákveðnir í að hlaupa á mánudegi þar sem fyrsti tíminn í skólanum er sund og því sáu þeir fyrir sér að geta hlýjað sér vel í heita pottinum. Á sunnudeginum var veðurspáin skoðuð og ljóst að ekki yrði bliðviðrinu fyrir að fara. Þeir ákváðu þó að láta slag standa og vöknudu sjálfir við vekjaraklukkuklukkan korter yfir fjögur.

„Fyrst átti Oddur reyndar ekki að komast en svo um kvöldið hringdi hann og sagði að hann kæmist. Þá



Veðrið var vægast sagt vont og strákarnir orðnir holdvotir á hlaupunum.

förum við af stað seint og settum vatnsflöskur út í kant á fimm kílómetra fresti og förum svo að sofa um miðnætti.“ lýsir Þorsteinn.

Þegar þeir vinir vöknudu í bitíð um morguninn buldi rigningin á húsinu. Þeir klæddu sig í striga-skó, joggingbuxur, innanundirbol, peysu og vindjakka, og voru í neonlitum vestum til að sjást sem best. Síðan héldu þeir keikir af stað. „Það var mjög vont veður og við vorum orðnir svo blautir á leiðinni að þegar við komum að polli þá hlupum við bara í hann.“

Foreldrar strákanna komu öðru hvoru að kíkja á þá meðan þeir hlupu upp í gegnum sveitina, en fylgdu þeim svo á bil alla leið á þjóðveginum.

Þeir hlupu alla leiðina en stoppuðu nokkrum sinnum til að fá sér að drekka. Þeir voru um þrjá tíma og 33 mínútur að hlaupa þessa 24,5 kílómetra. Rigningin var í bakvið mestan tíma og truflaði þá ekki nema í drykkjarpásunum sem urðu heldur hráslagalegar.

En var gaman?

„Já, þetta var geðveikt. Fyrstu 14 kílómetrarnir voru sjúklega auð-

veldir og við vorum bara að spjalla. Þegar við komum upp á þjóðvegin breyttist það. Síðustu 10 kílómetrarnir tóku svo langan tíma, það var ekki eðlilegt. Síðustu fimm kílómetrana voru fæturnir alveg blýbungir.“ lýsir Oddur. „Þegar við komum í skólann vorum við rosa þreyttir, en samt svo ferskir.“

Þeir voru fegnir því að geta skellt sér í sund við komuna í skólann og stungu sér í heita pottinn til að hlýja sér. Foreldrar þeirra höfðu komið með þurr fót.

Þeir vilja ekki viðurkenna að hafa verið mjög þreyttir í skólanum. „Við förum í alla tíma. Svo fór ég á æfingu í taekwondo og Oddur á söngæfingu. Svo förum við bara að sofa um hálf ellefu eins og venjulega.“

Er ætlunin að gera eitthvað þessu líkt aftur?

„Já, bara ekki strax.“ segir Oddur og hlær. „Okkur langar að labba Laugavegin einhvern tíma. Svo erum við alltaf að leita okkur að nýjum áskorunum, og langar til dæmis að tjalda einhvers staðar í vondu veðri í vetur.“ segir Þorsteinn.

## Stigateppi

fyrir húsfélög og sameignir

Hljóðdempandi, létt í þrifum og umgengni

Mælum og gerum tilboð að kostnaðarlausu

**Forbo**  
FLOORING SYSTEMS

**KJARAN**

SÍBUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 510 5510

# Íbúðir komnar í sölu

Tryggðu þér nýtt heimili í rótgrónu hverfi þar sem mannlífið blómstrar og allar nauðsynjar eru í göngufæri. Fáðu meira fyrir minna, lifðu í núinu og njóttu tímans sem skapast.



Í SÖLU NÚNA  
SUNNUMÁRI 24–28

# 201 SMÁRI

## Festu kaupin núna

Fyrstu heimilin í 201 Smára eru nú komin í sölu og í þessum áfanga standa til boða eignir sem henta öllum. Stærð íbúða er frá 63 m<sup>2</sup>, allt frá tveggja til fimm herbergja fjölskylduíbúða. Þá er verðið afar hagstætt eða frá 36.900.000 kr.

Íbúðirnar eru afar vel skipulagðar og sérstaklega hugað að nýtingu allra rýma með áherslu á hagkvæmni og snjallar lausnir. Hönnunin byggist að hluta til á hugmyndum frá almenningi sem fékk tækifæri til að gefa álit sitt á tilhögun íbúða, húsa og hverfis.



POPPIKKA.VIS



## Aukin lífsgæði

201 Smári er hannað frá grunni sem heildstætt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu þar sem stutt er í þjónustu, verslanir og stofnbrautir. Íbúum verður gert auðvelt að lifa bílléttum lífsstíl því aðgengi að göngu- og hjólabrautum og almenningssamgöngum verður með besta móti. Í hverfinu verða einnig hleðslustöðvar og deilibílar auk þess sem sorphirða og flokkun verður með nýju og betra sniði.

Ítarlegar upplýsingar má finna á [www.201.is](http://www.201.is)

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6  
201 Kópavogur  
sími 510 7900  
201@fastlind.is

Allar upplýsingar veita:  
Hannes Steindórssón 699 5008, hannes@fastlind.is  
Gunnar Valsson 699 3702, gunnar@fastlind.is  
Kristján Þórir Hauksson 696 1122, kristjan@fastlind.is  
Stefán Jarl Martin 892 9966, stefan@fastlind.is

# Heiðra minningu Ettu James

Þrjú ungir söngvarar hafa tekið sig saman og ætla að flytja lög Ettu James í Hard Rock á fimmtudag. Tónleikana halda þau til heiðurs söngkonunni en öll hafa miklar mætur á þessari flottu söngkonu.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Það var Rebekka Blöndal sem átti hugmyndina að tónleikunum. Hún segist vilja halda minningu Ettu James á lofti en söngkonan hefði orðið áttræð 25. janúar á þessu ári en hún féll frá árið 2012 eftir erfiða baráttu við hvítblæði. Etta gerði mörg vinsæl lög á ferli sínum en frægust eru líklega 'I'd rather go blind', 'The Wallflower', 'At last', 'Tell mama and Something's got a hold on me'.

Etta James var á yngri árum langt leidd í heróínufíkn. Eftir meðferð kom hún til baka og sendi frá sér plötuna *Seven Year Itch* árið 1980. Árið 1988, þá fimmtug, fór hún aftur í meðferð, í það skiptið á Betty Ford Center í Kaliforníu. Etta hlaut sex Grammy verðlaun á ferli sínum ásamt mörgum öðrum viðurkenningum. Etta var margverðlaunuð fyrir blús-, rokk- og rytmablústónlist.

Rebekka segir ástæðu til að halda nafni Ettu James á lofti og flytja tónlist hennar. Með henni á tónleikunum verða Dagur Sigurðsson og Karítas Harpa Davíðsdóttir. Margir muna eftir Karítas Harpu úr Voice-þáttunum en hún bar



Rebekka og Karítas Harpa hlakka til tónleikana á fimmtudaginn. MYND/ EYFÓR



Etta James átti skrautlega ævi en var margverðlaunuð söngkona.

sigur úr býtum í annarri þáttaröð. Dagur vakti hins vegar verðskuldaða athygli þegar hann tók þátt í undankeppni Eurovision fyrir á þessu ári. Rebekka tók sjálf þátt í Voice árið 2015 svo öll hafa þau komið fram í alls kyns keppni í sjónvarpi. Með þeim verður hljóm-

sveitin Etta en hana skipa Arnar Jónsson, Albert Sölví Óskarsson, Jón Ingimundarson, Kristófer Hlífur Gíslason og Þórdís Claessen.

„Mér finnst Etta oft verða útundan í umræðunni um frægar söngkonur. Hún var hins vegar mikill áhrifavaldur í tónlist og er ein af uppáhaldssöngkonum mínum,“ segir Rebekka. „Eftir að hún fór í meðferð átti hún fallegan feril. Etta samdi mörg lög sem urðu vinsæl en skráði sig ekki endilega fyrir þeim. Til dæmis samdi hún lagið 'I'd rather go blind' þegar hún sat í fangelsi en skráði það á þáverandi kærasta. Hún átti ansi skrautlega ævi en lögin eru flott og hún flutti þau á mjög áhrifaríkan hátt,“ segir Rebekka sem stefnir á að útskrifast úr Tónlistarskóla FÍH í vor.

Þær Karítas Harpa hafa ekki sungið saman áður. „Ég vissi að Karítas hefði sungið lög eftir Ettu og lagið þessa hugmynd fyrir hana. Dagur passar einnig mjög vel fyrir þessa tónlist og nær Ettu frábærlega. Við vonumst til að sjá sem flesta á Hard Rock, 25. október kl. 21. Ef áhugi er fyrir hendi langar okkur að hafa fleiri slíka tónleika. Við munum segja frá lífsferli Ettu á milli laganna og draga fram nokkra gullpunkta úr lífi hennar,“ segir Rebekka.

GRAL KYNNIR

# SVARTLYNG

★★★★★ ÞT. Mbl. ★★★★★ Sj. Frbl.

„Svartlyng er ein af þessum sýningum sem okkur bráðvantar“  
HA. RUV Menning

„Surrealísk kómík brotin upp með mistandi ádeilu“  
Sj. Frbl.

„Óborganlega fynding og surrealískt.“  
HA. RUV Menning

„Rampólítískt ádeiluverk sem virkar“  
ÞT. Mbl.

„Leikhópurinn allur fer á kostum“  
HA. RUV Menning

„Mikið sjónarspil og hressileg ádeila“  
KHP. Hugarás

„Farið bara í leikhús... og sjáðu þetta“  
HA. RUV Menning

**SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR**  
eftir Guðmund Brynjólfsson

TJARNARBIÓ

Takmarkaður sýningafjöldi | Miðasala á tix.is



Rauðar varir voru áberandi hjá Chanel þegar vor- og sumartískan var kynnt.

## Rauðar varir og glys á augum

Tískan í förðun verður fjölbreytileg þegar vorar á ný. Bleikur augnskuggi og eldrauðar varir eru áberandi en jafnframt vilja margir hönnuðir halda áfram með hið náttúrulega útlit. Glit og glimmer á maður að nota þegar farið er út á lífið og vera ófeiminn við það. Alls kyns skraut á andlit mátti sjá þegar Valentino kynnti vor- og sumartískuna 2019. Konur ættu að vera alveg

óhræddar við að nota eldrauðan varalit næsta sumar. Hann passar flestum vel og þykir kynþokkafullur. Augun ættu að vera með augnskuggi af brons eða gulli við rauðu varirnar. Leynardómsfullt útlit er það sem koma skal þegar sólin hækkar á lofti aftur.

Skrautsýning hjá Valentino en einfaldleiki hjá Alexander McQueen voríð 2019.



# Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



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

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

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949



SUZUKI Swift gl. Árgærd 2015, ekinn 63 þ.KM, bensín, 5 girar. Fallægur bill Verð 1.390.000. Rnr.152355.



TOYOTA Rav4 gx plus. Árgærd 2016, ekinn 83 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ath. skipti ód. Verð 3.490.000. Rnr.312067.



RENAULT Trafic diesel.. Árgærd 2017, ekinn 42 þ.KM, dísel, 5 girar. Webasto miðstöð og klæddur að innan Tilboðsverð m/VSK 2.990.000. Rnr.152306.

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949

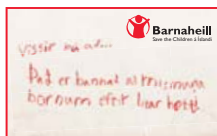


TOYOTA Land Cruiser 200 vx diesel 7 manna. Bill m/ leiðsögukerfi og bakkmyndavél Árgærd 2008, ekinn 193 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 5.990.000. Ath. skipti ód. Rnr.289270.



TOYOTA C-Hr C-Enter 4x4. Árgærd 2018, ekinn 1 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Fjór hjóladrífurinn Tilboðsverð 4.690.000. Asett verð 5.090.000.- ath. skipti ód. Rnr.152363.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is



FORD TRANSIT 350 L3H1 D/C TREND NYR óekinn, dísel, 6 girar. TILBOÐSVERÐ 3.999.000 kr. + vsk. Raðnúmer 257474



SSANGYONG REXTON 33" breyttur (nýl. dekk) nýskr. 072005, ekinn 217 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 890.000 kr. Raðnúmer 380003



PORSCHE CAYENNE S Árg. 2004, ekinn 173 þ.km, V8 bensín, sjálfskiptur, leður, luga, krókur ofl. TILBOÐSVERÐ 1.190.000 kr. Raðnúmer 258288



VW TIGUAN TRACK & STYLE nýskr. 06/2008, ekinn 185 þ.km, dísel, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ 990.000 kr. Raðnúmer 258555



LAND ROVER FREELANDER 2 HSE nýskr. 04/2007, ekinn aðeins 137 þ.km, dísel, sjálfskiptur, leður, glerþak ofl. Verð 1.390.000 kr. Raðnúmer 258610

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



**Glæsilegur rafmagnsbíll.**  
**NISSAN LEAF ASENTA 24 KW**

- Árgærd 2012
- Ekinn 51 þ.km.
- Næsta skoðun 2020
- Glæný heilsársdekk

Verð kr: 1.590.000.-  
Upplýsingar veitir Garðar hjá Netbílum í síma 588-5300

# Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

**bill.is**

Malarhöfða 2  
Sími 5773777  
www.bill.is



**MMC Outlander**

Árgærd 2017, ekinn 35 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

**Verð 4.090.000.**

Rnr.120007.



**MAZDA Cx-3**

Árgærd 2018, ekinn 25 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar.

**Verð 3.290.000.**

Rnr.120065.



**MMC Pajero**

Árgærd 2017, ekinn 48 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar.

**Verð 6.690.000.**

Rnr.120006.



**NISSAN Micra visia**

Árgærd 2016, ekinn 42 þ.KM, bensín, 5 girar.

**Verð 1.090.000.**

Rnr.120271.



**KIA Ceed**

Árgærd 2015, ekinn 82 þ.KM, dísel, 6 girar.

**Verð 1.590.000.**

Rnr.120010.



**KIA Picanto**

Árgærd 2017, ekinn 46 þ.KM, bensín, 5 girar.

**Verð 1.190.000.**

Rnr.120028.

## Þjónusta

## Pípulagnir

Pípulagningameistar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

## Hreingerningar



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

## VY-ÞRIF EHF.

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

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

Málun og aðrar viðgerðir. Leitið lausna í tíma og staðfestið pantanir. Aðeins ísl. starfmenn. Skapti Fær S. 768 0735

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR OG

DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögglidur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Önnur þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranaþil.

Grunnar, málarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þauvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf - S. 894 9696

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



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



Kassagítarar á tilboði

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

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Heilsa

## Nudd



## TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUGHUSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð málbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

## Geymsluhúsnæði

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

## GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarþúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Atvinna

## Atvinna í boði

## BAKARI EÐA VANUR ADSTODARMADUR.

Óskast í bakari í Breiðholti íslensku kunnáttu skilyrði

Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

## BAKARI

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakari í Breiðholti. Vinnutími frá kl. 12:00 -17:30 og annanhvorn laugardag. Íslensku kunnáttu skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.

Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is



## VERKAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMIDI, 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

## FRÉTTABLAÐIÐ IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Fréttablaðið.is  
stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ

## Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

## BOLTINN Í BEINNI

LAUGARDAGUR  
11:30 Chelsea - Man.Utd.  
14:00 Man.City - Burnley  
16:30 Huddersfield - Liverpool

SUNNUDAGUR  
15:00 Everton - Crystal Palace

MÁNUDAGUR  
19:00 Arsenal - Leicester

*Boltatilboð*

## LIFANDI TÓNLIST

HLJÓMSVEITIN

# SMELLUR

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

## HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

## FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS