

ÓLEIÐ

LAUGARDAGUR 9. MARS 2019

Helgin



Litla dúkkan sem hefur fylgt börnum í meira en hálföld hefur í nútímanum fengið yfir sig skít og skömm. Stutt er síðan Barbie kom með fjóra nýja líkama, steig inn í nútímann að sumra mati, en aðrir voru ekki ánægðir, Barbie væri orðin feit. ➔6



Friða Britt Bergsdóttir fer ekki í ferðalög nema taka með sér Probi Mage meltingargerlana. MYND/STEFÁN

Probi Mage ómissandi heima og heiman

Friða Britt Bergsdóttir hefur unun af ferðalögum og útivist. Hún nýtir hvert tækifæri sem gefst til að heimsækja framandi slóðir í góðum félagsskap. Friða er ávallt vel útbúin á ferðalögum sínum og eitt af því sem hún sleppir aldrei að taka með sér er Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar. ➔2

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Framhald af forsiðu →

Fríða Britt hefur siglt niður Níl sem hún segir alveg hreint ótrúlega upplifun og fengið að kynna lemúrum á Madagaskar og á ýmsar góðar minningar úr fjölmörgum ferðalögum sínum. Nýverið fór hún til Egyptalands. Auk þess að sigla á Níl skoðaði hún meðal annars píramidana og hin helgu hof og hún er hvergi nærri hætt. Fleiri spennandi ferðir eru nú þegar á planinu.

„Ég hef verið með viðkvæman maga í fjöldamörg ár og eitt það versta sem ég get hugsað mér þegar ég er á ferðalögum er að láta órólegan maga eða magakveisu koma í veg fyrir að ég geti notið ferðarinnar til fulls eða jafnvel eyðileggja hluta af henni fyrir mér,“ segir Fríða.

„Þegar kemur að ferðalögum finnst mér það að geta nýtt matar og drykkjar og prófað framandi rétti í nýju landi bæði áhugavert og skemmtilegt. Það dýpkar upplifunina til muna. Þetta gæti ég líkast til ekki ef magi og melting væri ekki til friðs. Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér, ekki bara á ferðalögum, því mér líður betur almennt þegar ég tek þetta inn.

Ef meltingin er góð finn ég hvað öll almenn líðan er betri líka. Það að þurfa ekki að hafa áhyggjur af hvort maginn sé í lagi þegar haldið er út í daginn, heima eða að heiman, skiptir okkur öll auðvitað miklu máli,“ segir Fríða.

Merkileg uppgötvun, upphafið að merkilegri vöru

Um miðjan áttunda áratuginn komust vísindamenn við Háskólasjúkrahúsið í Lundi í Svíþjóð að því að algengt var að finna mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* í heilbrigðum þörmum en hann var

mun sjaldnar að finna í sjúkum þörmum. Þetta kallaði á frekari rannsóknir og leiddi til uppgötvunar á mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®) sem gerðar hafa verið fjölmargar rannsóknir á sem spanna yfir 25 ár.

Probi Mage LP299V® hefur verið söluhæsta varan í sínum flokki í heimalandinu, Svíþjóð, og fengið frábærar móttökur á Íslandi. Hylkin innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla af gerðinni *Lactobacillus plantarum* 299v og ráðlagður dagskammtur er 1 hylki á dag. Þetta er sami skammtur sem hefur í rannsóknum sýnt sig meðal annars hafa sérstaklega góða eiginleika gegn því sem stundum er nefnt iðraólga einu orði.

Með iðraólgu er aðallega átt við einkenni eins og:

- Uppþembu
- Vindgang
- Niðurgang
- Hægðatregðu

Í dag hefur áhugi og þekking vísindasamfélagsins á þarmaflórunni aukist mjög frá því sem áður var og ekki síst vegna þess að sýnt þykir að heilbrigði þarmaflóru okkar getur skipt miklu máli fyrir heilsu okkar almennt, jafnt líkamlega sem andlega.

Hippókrates sagði á sínum tíma: „Allir sjúkdómar hefjast í meltingarvegi,“ og þó svo hann hafi ef til vill ekki fengið þann hljómgrunn sem hann vonaðist eftir þá er margt sem bendir til þess nú að hann hafi haft á réttu að standa hvað þetta varðar, að einhverju leyti í það minnsta.

Þeir sem eiga við tilfallandi eða langvarandi óþægindi tengd meltingu að etja þekkja vel hversu mikil áhrif það getur haft á daglegt líf og að sama skapi hversu mikill léttir það er þegar komist er fyrir slíkt ástand.

Probi Mage LP299V® fæst í apótekum um land allt, heilsuverslunum, Fjarðarkaupum, Hagkaupi, Melabúðinni og Heimkaupum.



Fríða Britt finnur mikinn mun á sér eftir að hún fór að nota Probi Mage. MYND/STEFÁN



Meltingin betri

Ég hef notað Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
Þórunn Kristjónsdóttir



Alltaf viðkvæm í maga

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitt-hvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek eitt hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
Sigríður Ríta Ragnarsdóttir



70% minni verkir með Bio Kult

Rannsóknir sýna fram á að inntaka á Bio Kult Original getur dregið verulega úr einkennum iðraólgu (IBS) og ristilkrampa. Talið er að tíðni verkjakasta minnki um rúmlega 70 prósent.

Parmaflóran samanstendur af meira en 1.000 tegundum örvera sem vega hátt í tvö kíló. Hún gegnir gríðar mikilvægu hlutverki þegar kemur að heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu.

Ójafnvægi á þarmaflóru

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

Þetta er t.d.:

- Uppþemba
- Brjóstsviði
- Harðlifi/niðurgangur
- Sveppasýkingar
- Blóðrubólga
- Ristilkrampar
- Iðraólga (IBS)

Mataræði, lyf og streita

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

Hvað er iðraólga (IBS)?

Iðraólga sem sumir þekkja sem ristilkrampa á sér stað við truflun á starfsemi ristils og smáþarma á þann hátt að í stað þess að dragast reglubundið saman og flytja þannig fæðuna taktfast áfram þá verða samdrættir á mismunandi stöðum ristils og smáþarma samtímis. Þessar truflanir koma oftast í kjölfar máltíða. Afleiðingar þessara óreglulegu samdrátta eru þær að fæðan berst treglegar niður meltingarvegin og frásog vatns truflast með þeim afleiðingum að hægðirnar verða harðar en geta einnig stundum orðið linar eða jafnvel að þunnum niðurgangi. Iðraólgu verður yfirleitt fyrst vart hjá ungu fólki og hrjáir að jafnaði 15-20% fullorðinna en flestir eru á aldrinum 20-50 ára. Konur eru í meiri áhættu svo og þeir sem lifa



“Allir ættu að taka inn góðgerla (probiotics) til að auka líkur á heilbrigðu lífi og hefur Bio Kult reynst mörgum vel.

Hrönn Hjálmsdóttir, heilsu-
markþjálfari hjá Artasan

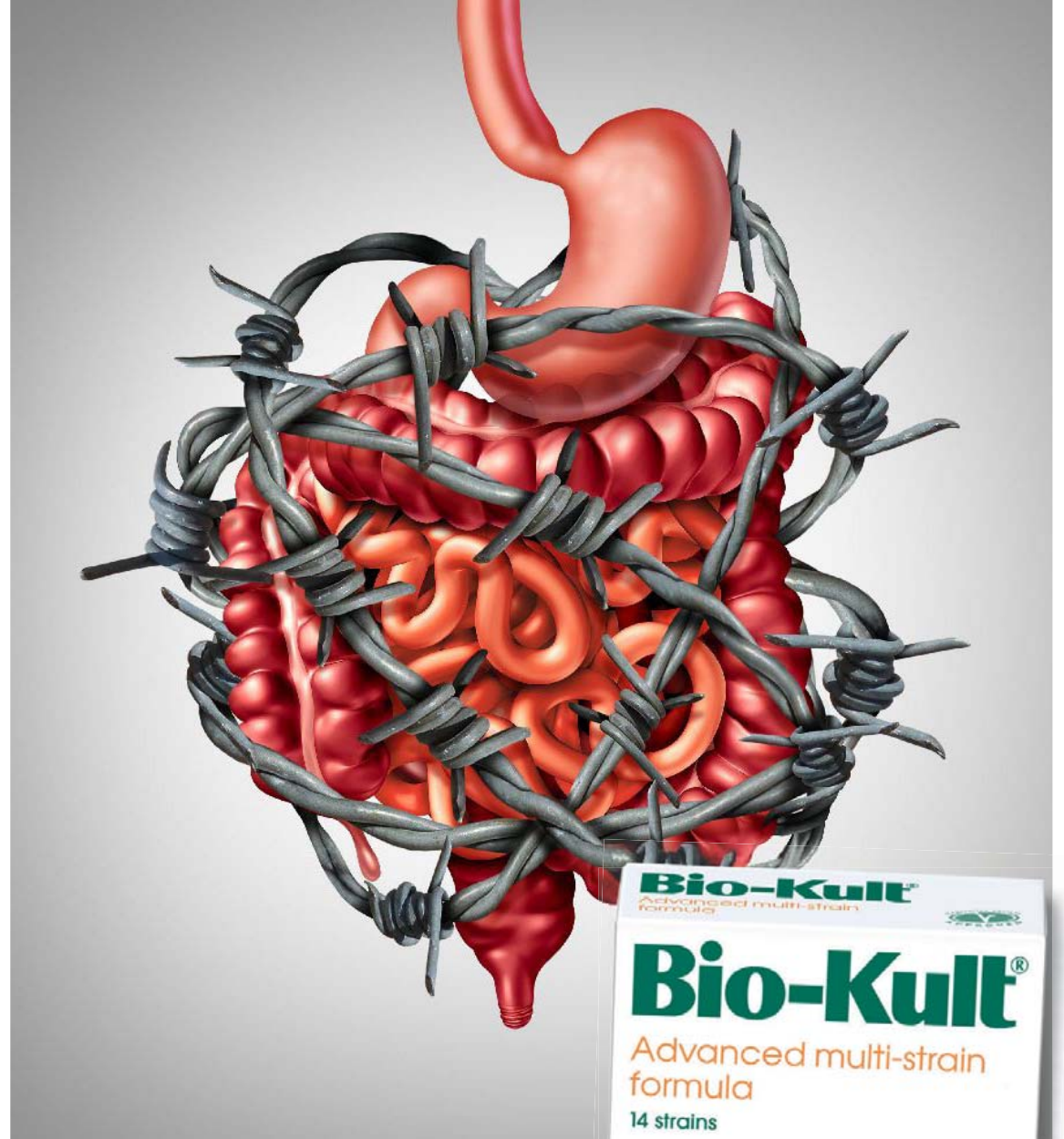
við mikla streitu.

Bio Kult minnkar einkenni iðrabólgu

Vísindalegum rannsóknum á þarmaflóru okkar manna fleygir hratt fram og þurfum við sífellt að vera að endurskoða viðhorf okkar og sjónarmið því skilningur okkar á hlutverki hennar í líkama okkar er sífellt að aukast. Framleiðendur Bio-Kult gerlanna hafa látið gera mikið af tvíblindum, klínískum rannsóknum sem sýna fram á ótrúlega jákvæða virkni gerlanna þegar kemur að því að draga úr þeim einkennum sem nefnd voru hér áður. Nýlega voru birtar niðurstöður rannsókna sem gerð var á hópi fólks sem þjáðist af iðraólgu og voru þær afar áhugaverðar.

70% minni verkir

Í rannsókninni var 360 manna hópi skipt til helminga og fékk annar hópurinn BioKult Original sem inniheldur 14 mismunandi gerlastofna á meðan hinir fengu lyfleysu (placebo). Tekin voru 4 hylki á dag í 16 vikur áður en árangurinn var metinn. Marktækur munur var á hópnum en iðraverkir þeirra sem tóku inn Bio Kult Original höfðu minnkað um nærri 70% (samanborið við



Iðraólgu verður yfirleitt fyrst vart hjá ungu fólki og hrjáir að jafnaði 15-20% fullorðinna en flestir eru á aldrinum 20-50 ára.

47% í samanburðarhópnum). Einnig hafði tíðni verkjakasta hjá Bio-Kult hópnum dregist saman um rúm 70%. Í lok rannsókna voru 34% þeirra sem höfðu fengið Bio-Kult Original einkennalausir á meðan það voru einungis 13% í samanburðarhópnum.

Geta allir tekið góðgerla?

Allir geta tekið inn góðgerla til að hjálpa til við að halda jafnvægi á þarmaflórunni. Fjöldi örvera í meltingarveginum er gríðarlega

mikill og það getur verið flókið og dýrt ferli að ætla að greina hvert tilfelli fyrir sig nákvæmlega. Sem betur fer eru góðgerlar til inntöku hættulausir og í versta falli verður engin breyting. Það getur einfaldlega þýtt að önnur tegund, samsetning stofna eða magn henti betur.

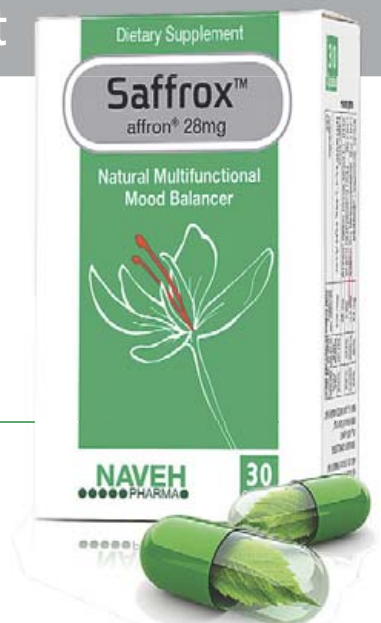


Saffrox | Andleg vellíðan á náttúrulegan hátt

Saffrox er 100% náttúrulegt og klínískar rannsóknir sýna að það hefur góð áhrif á andlega líðan og léttir lund.

Bætiefni sem hefur mikil áhrif á geðslag án aukaverkana eins og þyngdaraukningar og kyndeyfðar

- Vinnur gegn geðsveiflum og depurð
- Jákvæð áhrif á kynlífslöngun
- Vinnur gegn andlegri streitu
- Stuðlar að betri svefngæðum



Útsöluastaðir: Flest apótek.



Mavic Air

Mavic Air er ótrúlega meðfærilegur en um leið afkastamikill dróni fullur af möguleikum.

- 32 MP Sphere Panorama myndataka[1]
- Hægt að brjóta saman
- Þriggja ása gimbal & 4K myndavél
- Umhverfisskynjun
- SmartCapture
- 21 mínútu flugtími

Verð 114.990

Flymore kit 144.990*

*Taska, 2x aukarafhlöður, hleðslustöð, spaðavörn, auka spaðasett



DJI SPARK

Spark er lítill dróni útbúinn DJI tækni. Spark gerir þér kleift að grípa augnablik hvenær sem þú vilt.

- Flugtími: 16 mínútur
- Hraði: 50 km/klst.
- Gimbal: Tveggja ása
- Drægni: 2 km
- Drægni Vision Positioning System: 30 m
- Myndupplausn: 12 MP

Controller combo 69.990

Flymore combo 89.990*

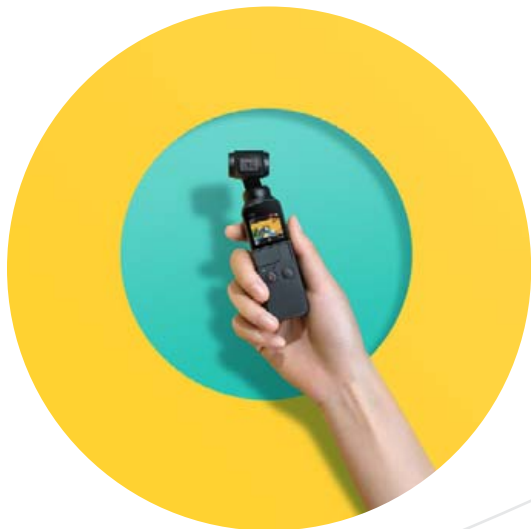
*1 aukabatterí, spaðavörn, hleðsludokka, auka spaðasett.



Tello

Tello er frábær dróni sem hentar byrjendum einstaklega vel. Hægt er að forrita Tello í Scratch-umhverfinu.

Verð 19.990



Osmo Pocket

Osmo Pocket er minnsta 3-ása myndavél með hristivörn sem DJI hefur nokkru sinni framleitt.

- Létt og meðfærileg
- 4K 60fps myndbandsupptaka
- Vélræn hristivörn
- Fjöldi aukahluta
- 140 mínútna rafhlöðuending

Verð 54.990



Osmo Mobile 2

verð 19.990



VIÐURKENNDUR SÖLUAÐILI

DJI Reykjavík er viðurkenndur sölu- og dreifingaraðili DJI vara á Íslandi. Við bjóðum DJI vörur á svipuðu verði og erlendis.

UM DJI

DJI er stærsti drónaframleiðandi heimsins í dag með um 70% markaðshlutdeild. DJI er þekkt fyrir gæði og góða þjónustu.

KÍKTU VIÐ

Við þekkjum DJI vörur eins og handarbökin á okkur. Kíktu í heimsókn til okkar ef þig vantar aðstoð eða ráðgjöf.



Mavic 2 Pro

Mavic 2 Pro notast við Hasselblad-myndavéartækni til að tryggja myndgæði.

- Hasselblad-myndavél
- 1" CMOS myndflaga
- Stillanlegt ljósop
- 10-bit Dlog-M
- 10-bit HDR myndbandsupptaka
- Hyperlapse
- Flugtími 31 mín

Verð 209.990

HASSELBLAD

GEFÐU HUGMYNDA- FLUGINU LAUSAN TAUM



Mavic 2 Zoom

- 2x optískur aðdráttur (Optical Zoom)
- 1/2,3" CMOS myndflaga
- 48MP myndataka
- 4x stafrænn aðdráttur án þess að tapa gæðum (FHD myndbandsupptaka)
- Dolly Zoom
- Hyperlapse
- Flugtími 31 mín

Verð 179.990

Barbie er sextug í dag

Litla dúkkan sem hefur fylgt börnum í meira en hálföld hefur í nútímanum fengið yfir sig skít og skömm. Stutt er síðan Barbie kom með fjóra nýja líkama, steig inn í nútímann að sumra mati, en aðrir voru ekki ánægðir, Barbie væri orðin feit.

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Barbie á stórafmæli í dag. Hún er sextug og saga þessara litlu dúkku er ekkert minna en stórkostleg. Um 98 prósent heims þekkja Barbie sem er mun meira en gengur og gerist. Barbie-dúkkan hefur eðlilega þróast og breyst á þessum 60 árum. Fyrsta Barbie-dúkkan sem almenningur sá var í KR-lituum sundbol með tagl. Hún hafði brjóst og karlmenn sögðu Ruth Handler, stofnanda Mattel, strax í byrjun að svona dúkka myndi aldrei seljast. Konur og börn tóku dúkkunni þó fagnandi og nánast óslitið síðan hefur heimurinn leikið sér með Barbie.



Ruth Handler, upphafskona Barbie, með eina dúkku. Handler var mikill brautryðjandi. Hún lést árið 2002. NORDICPHOTOS/GETTY

Sigurgangan hefur þó verið þynnum stráð og ótrúlega margir hafa látið Barbie-dúkkuna fara í taugarnar á sér. Hún er jú með óvenjulegasta vöxt sem fyrirfinnst. Ef hún væri alvöru kona væri brjóstmálið nánast metri, mittismál aðeins 46 sentimetrar og mjaðmirnar 84 sentimetrar og hún væri um tveir metrar á hæð.

Þá hefur verið bent á að dúkkan ýti undir anorexiu hjá ungum stúlkum og reglulega er minnt á að Barbie gaf út dúkku 1963 sem hélt á umdeildri bók. Á forsiðu bókarinnar stóð Hvernig á að grennast? og á bakhliðinni stóð EKKI BORDA með hástöfum. Frasarnir hennar hafa einnig sætt gagnrýni. Talandi Barbie sagði setningar eins og: „Á ég einhvern tímann nóg af fötum?“ „Ég elska að versla,“ og „Stærðfræði er erfið!“

Mattel fór að hugsa dúkkuna



» Ef hún væri alvöru kona væri brjóstmálið nánast metri, mittismál aðeins 46 sentimetrar og mjaðmirnar 84 sentimetrar og hún væri um tveir metrar á hæð.

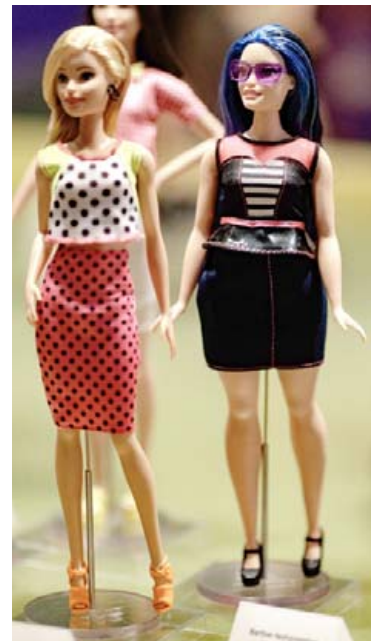


Barbie og Ken árið 1964. Trúlega á leiðinni í veislu. NORDICPHOTOS/GETTY

upp á nýtt enda höfðu sölutölur farið niður á við.

Árið 2016 komu út fjórar nýjar dúkkur sem fengu glimrandi móttökur. Það var komið smá kjöt utan á sveltandi líkamann en enn var gagnrýnt. Nú var bent á að það ætti ekki að gefa eftir varðandi líkamann. Offita væri vandamál en jákvæðar raddir voru yfirgnæfandi. Barbie steig inn í nútímann með þessu skrefi. Flestir voru sammála um það. Streymisveitan Hulu fylgdi hönnunarlíðinu eftir þennan tíma og gerði myndina Tiny Shoulders: Rethinking Barbie sem hægt er að finna á veitunni. Veitir myndin innsýn í hinn magnaða heim Barbie.

Þrátt fyrir að vera orðinn sextug er Barbie trúlega rétt að byrja sinn feril. Hún mun væntanlega fagna stórafmælinu á heimili sínu í Malibu með Ken og vinkonum, fá sér kókusneid og hlakka til framtíðarinnar.



Barbie er komin inn í nútímann. NORDICPHOTOS/GETTY

Evonia

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



Fyrir

Eftir

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.

www.birkiaska.is



Eitursvöl og ber aldurinn vel. Barbie fagnar sextíu ára afmæli sínu í dag en hún var frumsýnd á þessum degi í New York árið 1959. NORDICPHOTOS/GETTY

FERMING 2019

Skór fyrir alla fjölskylduna



VAGABOND JOYCE
Kaupfélagið
14.995



SIXMIX HÆLASKÓR
KOX
15.995



GABOR
Steinar Waage
17.995



VAGABOND ELENA
Kaupfélagið
12.995



SIXMIX HÆLASKÓR
KOX
19.995



GABOR SANDALAR
Steinar Waage
16.995



SKECHERS SANDALAR
Skechers
8.995



KMB HÆLASKÓR
Kaupfélagið
19.995



SKECHERS GÖTUSKÓR
Skechers
13.995



VAGABOND ZOE
Kaupfélagið
15.995



VANS OLD SKOOL
KOX
13.995



VANS AUTHENTIC
KOX
10.995



VAGABOND LINHOPE
Kaupfélagið - Herra
17.995



SKECHERS GÖTUSKÓR
Skechers - Herra
12.995



VAGABOND PAUL
Kaupfélagið - Herra
17.995



VAGABOND ZOE
Steinar Waage
15.995

Skór.is

ALLA SKÓNA OG FLEIRI FERMINGARSKÓ MÁ SJÁ Á SKÓR.IS NETVERSLUN

Kaupfélagið
Kringlan - Smáralind

STEINAR WAAGE
SKÓVERSLUN

KOX
KRINGLUNNI

SKECHERS
KRINGLU OG SMÁRALIND



SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR

ÚTSALA

ÚTSALA

ÚTSALA

20-70% afsláttur

Frábært úrval af vönduðum útivistarfatnaði frá **Arc'teryx**,
Kühl, **Löffler**, **Marmot**, **Smartwool** og **Scarpa** skóm,
ásamt því sem eftir er af skíðabúnaði frá **Völkl**, **Marker**,
Dalbello, **Smith**, **Julbo** o.fl.

EKKI MISSA AF ÞESSU TÆKIFÆRI!



Afgreiðslutími næstu daga:

	laugardagur	sunnudagur	mánudagur lokadagur útsölu
Laugavegur 11	10-17	12-18	10-18
Kringlan 7	10-16	lokað	10-18
Reykjavíkurvegur 64	12-16	lokað	12-18

Ég er fjörfiskur og villigrís

Það er pabbahegi hjá rapppabbanum Erpi Eyvindarsyni í kvöld. Hann skálar í sykurskertum sítrónusvala við Ragga Bjarna og segir lífsstíl sinn skrautlegan eins og sannir textar hans segja frá.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég er ekki enn orðinn alvöru pabbi en fer að dæla þessu út. Mig langar að eignast tíu krakka og helst eiga litla púka um allan heim, kannski einn Gyðing sem er góður í stærðfræði, Rússa sem er framúrskarandi í ballett og Íslending í Sigurrósa-lopamussu sem dæmi. Það væri gaman að geta teft fram einni snargeðveikri Benetton-fjölskyldu," segir Erpur og skellihlær.

„En ég er náttúrulega rapppabbi; pabbi íslensks rapps. Papa don Blaz er með pabbahegi. Bróðir minn Sesar A er svo rappafinn og í kvöld verður með mér grimmur sjóbissnessafi, sjálfur Raggi Bjarna," segir Erpur sem kemur reglulega fram með Ragga.

„Við tökum iðulega „Allir eru að fá sér“ og ég fæ mér alltaf fullt en Raggi er alltaf í sínum sykurskerta Sítrónu-Svala og búinn að vera í kókómjólkinni í áratugi. Ég vissi af Ragga því afi minn var dyravörður og dansstjóri í gamla Alþýðuhúsinu í Iðónó, þar sem Raggi spilaði meðal annars á trommur og afi hékk líka mikið með Hauk Morthens og fleiri godsögnum. Af



Erpur, eða Blaz Roca, er ekki enn pabbi en þó rapppabbi. MYND/ANTON BRINK

Ragga hef ég aðallega lært að vera afslappaður því það er sama hvað hann virðist utangátta áður en hann stígur á svið; hann gerir allt tipp topp þegar hann er kominn á sviðið og er fagmaður fram í fingurgóma.

Skrautlegur lífsstíll

Yrkisefni Erps eru ekki alltaf á barnamáli.

„En ég get ekki tekið á mig að hafa slæm áhrif á unga hlustendur. Ég er listamaður og lífi samkvæmt því að verða betri manneskja með hverjum deginum sem líður. Ég get hins vegar ekki sleppt því að yrkja um það hvernig líf mitt hefur verið og er, það gera listamenn og ekki þeirra hlutverk að ritskoða sjálfa sig. Fólk verður að meta það sjálft hvort Michael Jackson hafi

verið betri fyrirmynd en þeir sem eru með allt uppi á borði, eins og ég sem virðist kannski grófari, eða presturinn sem virðist heilagastur af öllum er að gera mun verri hluti í kapellunni. Listamenn sem opna sig og virðast ekki vera til fyrirmyndar eru í langflestum tilfellum heilbrigðari en þeir sem fordæma mest og þykjast góðar fyrirmyndir," segir Erpur sem yrkir gjarnan um eigin lífsstíl í sínum textasmíðum.

„Lífsstíll íslenskra rappara, samkvæmt yrkisefninu, er ekki alltaf sannur. Sjálfur bulla ég aldrei í mínum textum en það eru margir að vakna á Arnarnesinu þar sem mamma þeirra matar þá með silfurskeið á meðan pabbi þeirra er að einkavæða bankana og borga tryggingar af Porsche-bílnum sem þeir gáfu stuttbuxnaunganum í fermingargjöf. Það eru pulsir sem ýmist ljúga eða eru fæddir silfurskeiðarskrattar og hafa aldrei dýft tanni í vatn til að vinna sér inn fyrir lifibrauðinu. Ef ég segist hafa farið í 36 tíma „blackout“ gerði ég það í alvörunni, en ég rappa líka um pólitík og fleira. Lífsstíll minn er þó vissulega skrautlegur, enda er ég fjörfiskur og mikill villigrís. Þannig hefur það alltaf verið og þannig væri ég líka þótt ég ynni

við að búa um hótélrum í Ármúl-anum.“

Kúbuvindill og hlaupskepnur

Þegar Erpur á fri á laugardagskvöldi þykir honum gott að hafa það náðugt heima.

„Þá fæ ég mér stóran Kúbuvindil, sker niður ávöxt eða poppa og maula kannski hlaupskepnur yfir franskri mynd sem gerist í Marseille eða ítölskum glæpaþátum sem eru í uppáhaldi," segir Erpur og hlakkar mikið til pabba-kvöldsins sem hann stendur fyrir á Bryggiunni Brugghúsi í kvöld.

Strákarnir sem koma fram með guðföður rappsins eru Raggi Bjarna og ferskverjarnir Sdóri, Chase og NVTVN, DJ Balatron, Blaffi BlackOut og KrisH.

„Tilgangur lífsins er að upplifa sem mest, þannig öðlast maður viskuna. Líka að hegða sér. Það skilar sér eins og hvert annað karma. Að vera góður við alla sem eru góðir við þig og segja ræpunum að fukka sér, en maður á almennt að vera almennilegur við alla.“

Fylgstu með skrautlegum lífsstíl Erps á Snapchat undir Babarinn og á Instagram undir Slakibabarinn.

Lengri útgáfa af viðtalinu við Erp er á frettabladid.is



Málþing málefnaþóps ÖBÍ um kjaramál
19. mars. kl. 13 -16 á Grand Hótel
Háteigi, 4.hæð

Eru öryrkjar fólkið með breiðu bökin?

DAGSKRÁ

- Ávarp formanns þuríður Harpa Sigurðardóttir formaður ÖBÍ
- Hafa tekjur öryrkja hækkað eins og tekjur annarra? Þróun lífeyris og tekna öryrkja í samanburði við þjóðfélagið í heild
Bergþór Heimir Þórðarson, varaformaður kjarahóps ÖBÍ
- Dreifing skattbyrði - jöfnuður og sanngirni
Indriði H. Þorláksson hagfræðingur og fyrrverandi ríkisskattstjóri
- Örinlegg - reynsla tveggja örorkulífeyrisþega
- Réttur fatlaðs fólks til viðunandi lífsafkomu og félagslegrar verndar í íslenskum rétti í ljósi 28. gr. Samnings SB um réttindi fatlaðs fólks
Brynhildur Flóvenz, dósent hjá Lagadeild HÍ
- Pallborðsumræður
- Lokaorð Rósa María Hjörvar formaður málefnaþóps ÖBÍ um kjaramál

Fundarstjóri: Eyrún Magnúsdóttir, fjölmiðlakona

■ Rit- og táknsmálstúlkun í boði

ALLIR VELKOMNIR - FJÖLMENNUM OG SÝNUM SAMSTÖÐU

ÖBÍ - Ekkert um okkur án okkar!



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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



VW GOLF GTE DSG PANORAMA nýskr. 05/2017, ekinn 10 þ.km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Griðarlega flottur! Verð 4.650.000 kr. Raðnúmer 259068



AUDI A3 SPORTBACK E-TRON nýskr. 01/2017, ekinn 16 þ.km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Mjög vel búinn aukahlutum! Verð 4.450.000 kr. Raðnúmer 259069



BMW 225XE IPERFORMANCE nýskr. 02/2017, ekinn 12 þ.km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Svakalega flottur bíll! Verð 3.990.000 kr. Raðnúmer 259005

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

Bílar til sölu



TILBOÐ 1 MILLJ. STGR.!

Renault Scenic III 2013 ssk, diesel, ekinn 85 þús., 5 manna frábær fjölskyldubíll. Fæst á 1 millj. stgr. Hjördis 896-0753

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfried.is



Benz Atego 817 árg. 2000 ek 588. XXX Km Skoðaður 19. V. 750.000 Kr eða tilboð.

Uppl. í s. 6597909 - Gunnar.



Toyota Hiace árg. 2007 Diesel 4x4 ek 235.xxx Km. Flottur, vel meðfarinn bíll, skráður 6 manna. V. 1.850.000 kr Uppl.í s. 6597909 - Gunnar.



Vel með farinn CHEVROLET CRUZE station. árg.2013, sjálfsk, diesel TURBO . nýskoðun næst 2021. Verð 1.990.000 kr. Tilboð óskast. Uppl. helst í e-mail throsturfrid@internet.is eða sms 6993318.

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólasköfludekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparis@simnet.is

Varahlutir



BÍLAPARTAR ERU PARTUR AF OKKUR!
MIKIÐ ÚRVAL VARAHLUTA Í FLESTA BÍLA



Sími: 567 6700 | vakahf.is



Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

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

Bókhald

RÁÐGJÖF.
Vantar þig fyrirtækja aðstoð s.s. Fjármál, solumál, markaðsmál, starfsmannamál eða almenna fyrirtækjaráðgjöf. Margra ára reynsla í fyrirtækjarekstri.
Hafðu samb. í 8211000
Guðlaugur eða laugim66@gmail.com

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

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

Til sölu



Til sölu Lexus LS 430 árg 2004.

Ekinn aðeins 85.000 km
Topp eintak.
Skipti á Landcruiser 100 eða
Lexus LX 470 2003-2007 770-5144

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vórufl., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflytningar@jdflytningar.is

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

HÚSAVIÐGERÐIR

Sprunguviðgerðir - Múrviðgerðir

Stimplun bílaplana. Málun.
BDG ehf s. 618 7712

FLÍSALAGNIR - 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



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



VW Passat Alltrack

kr. 3.490.000

Nýskráður 12/2015, ekinn 108 þús.km., diesel, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 45.356 á mánuði*



Toyota Yaris Hybrid

kr. 2.390.000

Nýskráður 3/2017, ekinn 28 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 31.111 á mánuði*



Toyota Avensis

kr. 2.990.000

Nýskráður 5/2017, ekinn 43 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 38.881 á mánuði*



Skoda Octavia Combi 4x4

kr. 2.390.000

Nýskráður 6/2015, ekinn 76 þús.km., diesel, beinskíptur.

Afborgun kr. 31.111 á mánuði*



KIA Ceed Lx

kr. 2.390.000

Nýskráður 3/2017, ekinn 58 þús.km., diesel, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 31.111 á mánuði*

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílaáskjalnum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Keypt
& Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Rísarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



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

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - J
ÓN & ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Námskeið

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

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. AM&PM/fh&eh. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back 75-90% of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool. Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir lítilli íbúð á leigu í rvk (ekki 101), skilvisri og góðri umgengni heitið. Uppl. s: 847-0919

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

HÚS Í ORLANDO!

Einbýlishús m/3 svefn.herb. við golfvöll með sundlaug og heitum potti til leigu vegna forfalla í apríl. Uppl. s: 892-6440

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Til sölu



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

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Stangveiðimenn/konur athugið

Námskeið í fluguköstum hefst sunnudaginn 10. mars í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.

Kennt verður 10, 17, 24 og 31. mars.

Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar.

Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu.

Tökum greiðslukort.

Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.

Verð 18.000 kr en 16.000 kr til félagsmanna.

Uppl. í s. 894 2865 Gísli. KKR, SVFR & SVH

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

Erum að byrja með smáskipa- og skemmtibátanámskeið sem standa frá 18. mars til 27. apríl 2019.

Skráning og nánari upplýsingar í sínum 514 9602 og 665 1100 og einnig á þessum slóðum:

<https://tskoli.is/namskeid/smaskipanamskeid/>

<https://tskoli.is/namskeid/skemmtibatnamskeid/>



FRÁBÆR ÞJÓNUSTA - GÓÐ VERÐ
SALA OG LEIGA

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Hlaupabretti, aðeins 99.000,-

Óflug græja með 3 hp mótör.
Max hraði 16 km/klst.
Breytilegur halli allt að 15°.
Hátalarar, mp3, 12 prógröm. Hámarksþyngd notanda 130 kg.

Afgreitt alla daga.
Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, bakhús.



Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði

Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í sumaraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-
mótorhjóla og snjósleðasætum.
Húsbílakíðningar og öll almenn
bólstrun. Við erum þekktir fyrir
fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 tímbrí.
- Pappi og bástal 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

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is