

FEIÐ

LAUGARDAGUR 12. OKTÓBER 2019

Helgin

Active Liver
- Daglegt detox!



**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**



Fæst í flestum apótekum, Heilsuver,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



Tinna Guðmundsdóttir og Katrín Pétursdóttir smakka hér nýjasta bragðið í COLLAB línunni í veislu sem haldin var til að kynna það. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

COLLAB drykkur er spennandi nýjung

COLLAB drykkur hefur verið á markaði frá því í mars og hefur sannarlega slegið í gegn. Hægt er að velja um þrjár bragðtegundir en allir drykkirnir innihalda hreint kollagen frá Feel Iceland. COLLAB er unninn úr íslenskum hráefnum. ➔2

Framhald af forsiðu →

COLLAB hefur ekki síst vakið athygli fyrir að vera alíslensk vöruþróun. Fólk hefur kolfallið fyrir þessari nýjung en velja má um límónu- og ylliblómabragð, mangó- og ferskjubragð og hindberja- og apríkósubragð. Drykkurinn inniheldur 5,9 grömm af hreinu kollagen prótíni frá Feel Iceland.

Vinsældir vara sem innihalda kollagen hafa vaxið ört hér á landi og annars staðar í heiminum. Fleiri neysluvörur svo sem fæðubótarefni, matar- og drykkjarvörur auk snyrtivara innihalda þetta vinsæla prótín.

„Með aldrinum minnkar framleiðsla mannslikamans á kollageni en það er eitt helsta uppbyggingarprótín líkamans. Við byrjum að verða vör við aukna hrökkumyndun og önnur líkamleg einkenni þess að við erum að eldast. Þess vegna hefur kollagen stundum verið kallað æskubrunnurinn (e. fountain of youth),“ segir Hrönn Margrét Magnúsdóttir.

Íslensk náttúruafurð

Kollagen er prótín og það fyrirfinnst meðal annars í vöðvum, húð, sinum og beinum en það er ekki sama hvaðan kollagenið kemur eða hvernig það er unnið. Það eru til mörg mismunandi afbrigði af kollageni en algengustu kollagen mannslikamans eru af týpu 1, týpu 2 og týpu 3. Feel Iceland kollagenið er unnið úr villtum þorski og hver einasta framleiðslulota er greind og prófuð vandlega á rannsóknarstofu áður en kollagenið fer á markað. Til þessa hefur kollagen aðallega verið notað utan á líkamann og hafa fjölmörg snyrtivörfuþyrirtæki nýtt sér kollagen.

COLLAB er samstarf Ölgerðarinnar og Feel Iceland

Kollagendrykkurinn COLLAB er íslensk nýjung. Kollagenið er unnið úr íslensku fiskroði undir ströngu gæðaeftirliti. Kollagen prótíni kemur frá Feel Iceland en fyrirtækið er í samstarfi við Ölgerðina með COLLAB drykkinn.

Feel Iceland var stofnað af þeim Hrönn Margrét Magnúsdóttur og Kristínu Yri Pétursdóttur sem voru með þá hugsjón að nýta sjávarafurðir sem féllu til í hágæða vörur sem myndu láta fólki líða betur. Feel Iceland sérhæfir sig í hreinum kollagen fæðubótarefnum og er kollagenið unnið úr íslensku fiskroði hjá einum reyndast kollagenframleiðanda heims. Gæði og samfélagsábyrgð eru höfð í fyrirrúmi við vöruþróun. Vörur Feel Iceland hafa verið á markaði frá árinu 2014 og fengið frábærar viðtökur.

Kollagen, koffín og sex mismunandi B-vítamín

COLLAB er skemmtileg og spennandi nýjung sem byggir á íslensku hugviti. Drykkurinn er hressandi, sykurlaus og veitir fólki frábært uppbyggingarprótín. Kollagen er eitt umtalaðasta fæðubótarefni í nútíma samfélagi. Framleiðsla kollagens minnkar í líkamanum eftir því sem fólk eldist. Í drykknum eru einnig 105 mg af koffíni og sex mismunandi B-vítamín fyrir utan íslenska vatnið.

COLLAB fæst í öllum helstu verslunum og stórmörkuðum.



Kristín Yri Pétursdóttir, Hrönn Margrét Magnúsdóttir, Ásta Pétursdóttir og Elísabet Reynisdóttir mynda núverandi teymið á bak við Feel Iceland.



Skálað í COLLAB sem er nýr alíslenskur drykkur sem slegið hefur í gegn.



Gestir í kynningarveislunni hjá Ölgerðinni og Feel Iceland voru sammála um að bragðið af COLLAB drykknum væri frábært.



COLLAB er nýjung á íslensku markaði. Velja má um þrjár bragðtegundir, límónu- og ylliblómabragð, mangó- og ferskjubragð og hindberja- og apríkósubragð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Fullt hús var hjá Ölgerðinni og Feel Iceland í veislu þegar drykkurinn var kynntur. Allir voru sammála um að COLLAB væri einstakur drykkur.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundnið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður:

Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Kraftur úr iðrum jarðar

Kísill er lífsnauðsynlegt steinefni sem líkaminn notar til ýmissa starfa s.s. fyrir húð, hár, neglur, bein og liði. Inntaka á hreinum kísli getur verið mikil heilsubót samhliða heilbrigðu mataræði.

Kísill er oft kallaður gleymda steinefnið en það kemur fyrst og fremst úr matnum og er eitt helsta snefilefni mannlíkamans. Hann er einnig eitt algengasta steinefnið á yfirborði jarðar og er lífsnauðsynlegur til vaxtar og viðhalds lifandi vera. Hann getur auðveldað líkamanum upptöku á öðrum steinefnum, örvað efnaskipti og myndun frumna. Einnig eru vísendingar um að hann taki þátt í nýmyndun kollagens og/eða stöðugleika þess.

Húð, hár, neglur, bein & liðir

Á sl. áratugum hefur safnast saman ýmiss konar fróðleikur um kísilinn og ljóst er að hann gegnir mikilvægu hlutverki í beinmyndun og heilsu beina og bandvefja. Þörf er á frekari rannsóknunum á þessu frumefni til að skilja betur og ná utan um hvert líffræðilegt hlutverk þess er, en ljóst er að það er okkur lífsnauðsynlegt og notar líkaminn það til ýmissa starfa s.s. fyrir húð, hár, neglur, bein og liði og getur hann einnig stuðlað að endurbyggingu húðvefs.

GeoSilica

GeoSilica hefur verið starfrækt frá árinu 2012. Með einstöku hugviti og framleiðsluáferðum er útkoman 100% hreinn kísill sem sóttur er á tveggja kílómetra dýpi í eldvirka íslenska jörð en hvergi

annars staðar í heiminum er kísill unninn á þennan hátt. Þessi aðferð skilar neytendum hreinum og vel uppleysanlegum kísli og þar sem engin efni né hitun koma að vinnslunni skila gæðin sér 100% alla leið.

Áherslur í framleiðslu

GeoSilica hefur þróað fimm mismunandi vörur. Sú upprunalega er PURE en hún inniheldur eingöngu náttúrulegan jarðhitakísil og hreint íslenskt vatn. Í kjölfar frábærra viðbragða við vörunni var farið í frekari vöruþróun og 2017 var nýjum vörum bætt við. Sú fimmta, REFOCUS, kom síðan á markað í júlí 2019. Allar vörurnar innihalda hreinan kísil og í öllum nema PURE, eru viðbætt steinefni og/eða vítamín til að skerpa áherslur hverrar fyrir sig. GeoSilica vörurnar eru 100% náttúrulegar og vegan.

Frekari rannsóknir

Eftir því sem við eldumst minnkar kísilmagn líkamans og nútímafeða uppfyllir ekki alltaf kísilþörf hans þannig að það næst besta er að fá kísilinn beint úr náttúrunni. Þörf er á frekari rannsóknum á þessu frumefni til að skilja betur og ná utan um hvert líffræðilegt hlutverk þess er, en ljóst er að það er okkur lífsnauðsynlegt.

Sölustaðir: Apótek og helstu stórmarkaðir.



“Kísill er eitt algengasta steinefnið á yfirborði jarðar og lífsnauðsynlegur til vaxtar og viðhalds lifandi vera. Hann getur m.a. auðveldað líkamanum upptöku á öðrum steinefnum, örvað efnaskipti og myndun frumna.

PURE inniheldur 100 prósent náttúrulegan jarðhitakísil og hreint íslenskt vatn án allra aukaefna. Kísill er mikilvægt og lífsnauðsynlegt steinefni og er oft kallaður hið gleymda steinefni. MYNDIR/ARTASAN



RECOVER inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil með viðbættu magnesiumi í hreinu íslensku vatni sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi, aukinni orku ásamt því að styrkja taugakerfið. Auk þess stuðlar magnesiumi að viðhaldi og myndun heilbrigðra beina.



RENEW inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil með viðbættu sinki og kopar í hreinu íslensku vatni sem stuðlar að viðhaldi hárs, húðar og nagla. Sérstaklega hannað til þess að knýja fram unglagan ljóma og náttúrulega fegurð.



REPAIR inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil með viðbættu mangan í hreinu íslensku vatni til að styrkja bæði bein og liðamót. Mangan stuðlar einnig að eðlilegri myndun bandvefs á borð við sínar, liðbönd og húð.



REFOCUS inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil með viðbættu járn og D-vítamín í hreinu íslensku vatni sem stuðlar að eðlilegri heilastarfsemi, aukinni orku og dregur úr þreytu. Auk þess stuðla bæði járn og D-vítamín að heilbrigðu ónæmiskerfi.

Hreindýr að hætti læknisins

Ragnar Freyr Ingvarsson eða læknirinn í eldhúsinu, býr yfir fjölda girnilegra uppskrifta á heimasíðu sinni. Hér er til dæmis frábær uppskrift að hreindýralund sem veiðimenn ættu að fagna.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hreindýrakjöt er sannkallaður veislumatur og flestir geta öfundast út í veiðimenn sem fylla frystinn hjá sér á haustin. Ragnar Freyr setur hér upp mjög girnilega uppskrift og við fengum hana að láni.

Hreindýralund innbökuð í smjördeigi með Duxelle sveppum

Fyrst er að huga að sveppunum. „Samkvæmt því sem fram kemur í Matarást er þessi aðferð fengin frá matsveini d'Uxelle lóvarós, La Varenne, en þar segir að best sé að nota gamla sveppi þar sem þeir hafa mikið bragð,“ upplýsir Ragnar Freyr á bloggi sínu. „Maður breytir uppskriftum alltaf eitthvað þannig að núna heitir þetta Ragnar'elle sveppir – maybe. Í dag notaði ég þrjár tegundir af sveppum, franska sveitasveppi, kastaniusveppi og



Ragnar Freyr Ingvarsson, læknirinn í eldhúsinu, matreiðir dásamlega flotta rétti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

svo venjulega sveppi frá Flúða-sveppum. Fyrst voru 40 g af þurrkuðum sveppum leyst upp í volgu vatni og svo sjóðandi vatni.

Vatninu hellt frá og geymt í sósuna. Fersku sveppirnir skornir smátt. Smjör og olía hitað á pönnu. Þegar olían er að verða heit er 5-6 smátt skornu hvítlausrifjum og 2 litlum finskornum laukum dembt á pönnuna og látið svitna aðeins. Því næst var sveppunum skellt yfir og þeir látnir steikjast. Þá var ferskum kryddjurtum bætt á pönnuna, niðurskorinni salvíu, steinselju, basilíku og timían. Lyktin gýs að vitum manns. Þetta er steikt aðeins saman og svo er glasi af vatni hellt á pönnuna og jafnmiklu af hvítvíni. Þetta var soðið niður.

Þá að hreindýrinu. Lundin var þvegin og þurrkuð. Söltuð með Maldonsalti og pipruð með nýmuldum svörtum pipar og einnig piparblöndu. Smjör var brætt á pönnu og svo var lundin svissuð að utan – fáeinar sekúndur á hverri hlið. Tekið af pönnunni og látið hvíla,“ útskýrir Ragnar.



Innbökuð hreindýralund er sannkallaður veislumatur. Ragnar Freyr gefur skemmtilega hugmynd að eldun.

“Hreindýrakjöt er villibráð sem er einstaklega ljúft og gott. Það hentar vel í villibráðaveislu ekki síður en á jólaborðið eða bara þegar maður gerir sér glaðan dag.

„Í framhaldinu eru þrjár plötur af smjördeigi flattar út. Ragnar'elle sveppirnir eru lagðir á og lundin ofan á sveppina. Svo er niðurskorinn gullóstur lagður

á kjötið og meira af sveppunum. Deigið er vafið yfir og innsiglað, penslað og látið í 160 gráðu heitan ofn með kjöthitamæli – tilbúið þegar kjarnhiti er á bilinu 72-76 gráður.

Löngu áður er niðurskorinn hvítlaukur, laukur, selleri og gulrætur steiktur í potti. Þegar grænmetið er farið að mýkjast er vatninu af sveppunum hellt í pottinn (um 1 lítri) og suðan fær að koma upp. Saltað og piprað. Villibráðarkraftur af hvaða tagi sem er settur ofan í og svo meira vatn. Suðan fær að koma upp og svo soðið niður á nýjan leik. Næst er grænmetið skilið frá og soðið

sett aftur í pott og látið malla. Niðursneiddir sveppir líkt og voru notað í fyllinguna eru settir í pottinn og látnir mýkjast í suðunni. Smakkað til. Bætt á krafti, saltað og piprað ef þarf. Hálfum pela af rjóma bætt út í og sósan soðin áfram og þykkt eftir þörf. Mjög gott er að mauka grænmetið með töfrasprota og bragðbæta sósuna með þessu, það bæði bragðbætir og þykkir hana, ég endaði með því að nota um helminginn af grænmetinu aftur ofan í sósuna.

Þessi matur var borinn fram með sykruhúduðum kartöflum, grænbaunapuré og Waldorf salati og var hreinasta sælgæti.“

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsuþótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft

jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslikamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting



frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsuþótarum og í Hagkaupum.



Magnús Friðbergsson mælir með Arctic star sæbjúgnahylkjum.

PROBI MAGE mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans



"Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþembur er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar."

Þorbjörg Hafsteinsdóttir
næringarþerapisti notar **Probi Mage** mjólkursýrugerla fyrir meltinguna og varnir líkamans.



Prófessor **Bengt Jeppsson**, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, 25 árum eftir að hann og kollegar hans báru kennsl á mjólkursýrugerilinn sem er að finna í **Probi Mage** og á hafa verið gerðar tugir rannsókna. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

Probi Mage hylkin innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla af gerðinni *Lactobacillus plantarum 299v* og ráðlagður dagskammtur er 1 hylki á dag.



Þórunn Kristjónsdóttir

Ég hef notað **Probi Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög ápreifanlegum 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**



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage** 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 því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn.
- **Fríða Britt Bergsdóttir**



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

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** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega. - **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**



Birgir Þórðarson

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage** gerði honum gott og tekur það inn daglega.

Probi Mage mjólkursýrugerlarnir hafa verið söluhæstir í sínum flokki í Svíþjóð og fengið frábærar móttökur á Íslandi.



Krummi er með tónleika í kvöld í Djúpinu. FRÉTTABLAÐIÐ/PÓRSTEINN

Krummi í Djúpinu

Tónlistarmaðurinn og veitingafrömuðurinn Krummi Björgvinsson er með tónleika um helgina. Krummi kemur fram ásamt Bjarna M. Sigurðarsyni en þeir félagar hafa starfað saman um árabíl, meðal annars í hinni goðsagnakenndu dauðarokkshljóm-sveit Mínus.

Krummi er einstaklega fjölbær en tónlistinni, sem hann er búinn að vera að vinna að, og mun flytja í kvöld, er lýst sem „þjóðlagatónlist með skirskotun til útlagakántrís og hippatónlistar 6. og 7. áratugar“ í viðburðalýsingu.

Þá koma einnig fram þeir Daníel Hjálmtýsson og Karl Henry.

Tónleikarnir fara fram í Djúpinu, Hafnarstræti 15, og hefjast þeir klukkan 21. Hægt er að nálgast miða á tix.is.



Á Októberhátíð er hefð að drekka mikinn bjór. NORDICPHOTOS/GETTY

Októbergleði

Uppruna Októberhátíðarinnar, má rekja til ársins 1810. Þann 12. október það ár fór fram konunglegt brúðkaup í borginni München í Þýskalandi. Öllum íbúum borgarinnar var boðið til veislu sem þótti heppnast svo vel að ákveðið var að endurtaka leikinn að ári. Síðan þá hefur verið haldin mikil matar- og bjór-hátíð í München ár hvert. Hefðin hefur breiðst út og nú eru haldnar Októberhátíðir um alla Evrópu og jafnvel víðar.

Aðal Októberhátíðin er þó eftir sem áður í München sem laðar að sér ferðamenn allstaðar að úr heiminum. Þar er fjöldinn allur af tjöldum þar sem seldar eru enn fleiri tegundir af bjór og hægt er að gæða sér á þýskum veitingum. Í dag eru liðin 209 ár frá fyrstu Októberhátíðinni.

Kúla Bryndísar tilnefnd til verðlauna hjá Interior Design Magazine US

Bryndís Bolladóttir hönnuður hefur gert garðinn frægan um allan heim með hönnun sinni Kúlu & Línu sem hún hannaði til betri hljóðvistar í opnum rýmum og prýðir nú fjölmörg fyrirtæki og stofnanir hér á landi og ytra.

Kúla og Lína komust í fyrri í fimm manna úrslit hjá stærsta og virtasta hönnunartímariti Bandaríkjanna, Interior Design Magazine US, sem er dreift um allan heim. Þessa dagana stendur tímaritið fyrir kosningu fyrir Best of Year-verðlaunin 2019 þar sem Kúla Glass Bryndísar er tilnefnd.

Bryndís höfðar til þjóðarstolts Íslendinga og hvetur þá til að styðja íslenska hönnun í Bandaríkjunum.

„Von mín er að með stuðningi íslenska fótboltaandans takist íslenskri hönnun að vinna miklu stærri andstaðinga en ella,“ segir Bryndís. „Ég er rosalega þakklát fyrir að vera á þessum stað við hlið stærstu fyrirtækjanna á heimsmarkaði og væntingar mínar eru að komast aftur í fimm efstu sætin svo að ég fái frekari umfjallanir í stóra hönnunarfrumskóginum.“

Kosning stendur til 18. október. Þar kys almenningur á móti dómnefnd sem blaðið skipar og hægt að kjósa einu sinni á 24 tíma fresti með því að fara inn á linkinn <https://boyawards.secure-platform.com/a/gallery/rounds/22/details/29109>



Bryndís undir verkinu Kúlu, svipuðu því sem nú er tilnefnt til verðlauna.

ÞÚ ERT EKKI EIN



Málþing um brjóstakrabbamein
verður haldið að Skógarhlíð 8
þriðjudaginn 15. október 2019
kl. 17:00-18:30.

Málþingið er á vegum Brjóstaheilla
– Samhjálpur kvenna, Krabba-
meinsfélags höfuðborgarsvæðisins
og Ráðgjafarþjónustu Krabba-
meinsfélagsins

Allir velkomnir!



Setning

Brynja Björk Gunnarsdóttir formaður
Brjóstaheilla – Samhjálpur kvenna

Myndgreining

Ásbjörn Jónsson, yfirlæknir á Landspítala

Brjóstaskurðlækningar á Landspítala

- greining og meðferð

Kristín Sigurðardóttir sérfræðingur í hjúkrun og
Svanheiður Lóa Rafnsdóttir brjóstaskurðlæknir,
teymisstjóri brjóstaskurðeildar Landspítala

Krefjandi lífsreynsla og bjargráð

Þóra Sigfríður Einarsdóttir, sálfræðingur

Reynslusaga - stuðningsnetið

Kristín Erla Þráinsdóttir

Reynslusaga

Guðrún Kristín Svavarsdóttir

Umræður / Tónlistaratriði

Fundarstjóri

Anna Sigríður Arnardóttir

Málþinginu verður streymt beint í streymisveitu Krabbameinsfélagsins: krabb.is/streymi

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

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



Nýr Ford Transit Custom Sport. Sjálskiptur. Diesel. 170 hð. Álfelgur. Útbreikknanir. Leðurseti. 8" skjár með bakkmyndavél ofl. Til í Hvítu og svörtu.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Pípulagnir

PIPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Nudd

HEILSUNUDD.

Heilnudd eða partanudd Afslappandi umhverfi Er í Grafarvogi Sími 8633375

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málingarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

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. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf



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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Skemmtanir

ÓSKA EFTIR SÖNGKONU OG GÍTARLEIKARA.

Söngkona og gítarleikari á góðum aldri óskast í hljómsveit, 70' músík.

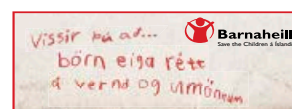
Uppl. á antonben@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



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



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

Óskast keypt

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

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe ofl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Vélar og verkfæri



Til sölu 4 snjótennur og 2 saltkassar. Sími: 892 3102

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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



RENAULT Megane.

Árgerð 2017, ekinn 74 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 2.190.000.

Rnr.270415.



DACIA Duster

lux/leður. Árgerð 2017, ekinn 108 Þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 1.690.000.

Rnr.130287.



VW Golf sportsvan.

Árgerð 2016, ekinn 41 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 1.890.000.

Rnr.130264.



MAZDA Cx-5 vision.

Árgerð 2018, ekinn 53 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 4.390.000.

Rnr.130134.



HYUNDAI I20.

Árgerð 2017, ekinn 93 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar.

Verð 1.690.000.

Rnr.130152.



MMC Outlander

instyle plug-in-hybrid. Árgerð 2018, ekinn 32 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

Verð 4.740.000.

Rnr.130275.

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4-5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90% of course price/Flest stéttafélag endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Armúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

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

LAGER OG VERSLUNARHÚSNÆÐI.

Til leigu lager og verslunarhúsnæði við Steinhellu í Hafnarfirði. 1135 fm, laust nú þegar, langtíamleiga.

Upplýsingar í síma 893-9777 og 862-4685.

Til leigu raðhús 180 fm, 4ja herb. í Hafnarfirði. Ekkert dýrahald leyft. Uppl. s:893-9777

Gott herbergi til leigu, 25 fm. 105 RVK. S: 8600360.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

GEYMSLUPLÁSS.

Til leigu geymsluhláss fyrir ferðavagna, báta o.fl. Áhugasamir sendið tölvupóst á idex@idex.is

Atvinna

Atvinna í boði

STARFSMAÐUR ÓSKAST.

til að þrifa og sjá um morgunmat / súpu í hádeginu hjá starfsmönnum. 70% starf. Vinnustaður við Leifsstöð. Anton ehf.

Upplýsingar í síma 664-5900 eða antonehf@gmail.com

GLÓRA

VERKTAKAR ATHUGID

Stjórn húsfélagsins í fjölbylishúsinu Dalsás 2-6 óskar eftir tilboðum smíði eða uppsetningu á sorpgerði við hús nr. 2

Brot- og jarðvinna Nýsmíði steyptra veggja eða uppsetning eininga Hellulagnir

Tilboð verða opnuð 29.10.19 kl 20:00 - verklok:15.12 2019

Hægt er að hafa samband í síma 892 2160 eða að senda tölvupóst á oskar@glora.is

Atvinna óskast

Faglærður húsmasíður leitast eftir að komast á samning við pipulagnir í reykjanesbæ og nágrenni hafið samband á olafpe@gmail.com

www.yakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yakovswell.net

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg. 8 prógröm.

Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma. Hámarks hraði 14 km/klst.

Stærð brautar: 42x115 sm.

Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.

Bíldshöfða 16, Rvk.



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 14 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun

- Tilboð 9.500,-

- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is