



LAUGARDAGUR 19. OKTÓBER 2019

Helgin

Blanda fyrir alla!



EINSTAKT KOLLAGEN FYRIR ANDLITIÐ



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



Gjafakort sem skapar gleðistund

Gjafakort í Þjóðleikhúsið er pakklát gjöf sem gefur ánægjulega stund. Hægt er að nota gjafakortið hvenær sem hentar þar sem það rennur aldrei út. Í vetur verða margar spennandi leiksýningar á fjölnum. ➔2

Atli Þór Albertsson markaðsstjóri segir gífurlega spennandi vetur fram undan hjá Þjóðleikhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Vongóðir upprennandi leikarar þreyta þrúfur fyrir uppsetningu Þjóðleikhússins á hinu sívinsæla leikriti byggðu á sögu Thorbjörns Egners um Kardemommubæinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu ➔

Atli Þór Albertsson, markaðs-
stjóri Þjóðleikhússins, segir
að þetta verði skemmtilegur
vetur í leikhúsinu. Þjóðleikhúsið
heldur upp á sjöttu ára afmæli á
þessum vetri og sýningarnar verða
fjölbreyttar og við allra hæfi. Leik-
rit eftir íslenska höfunda eru þar
á meðal, auk þess sem Þjóðleik-
húsið er með marga af vinsælustu
leikurum landsins í leiksýningum
vetrarsins.

Vinsæl jólagjöf

„Gjafakortin okkar eru mjög
vinsæl sem jólagjöf. Einnig hafa
þau verið vinsæl hjá vinnuveit-
endum sem jólagjöf til starfs-
manna. Gjafakortin renna aldrei
út og halda alltaf raunvirði sínu.
Fólk hefur komið til okkar með til
dæmis átta ára gamalt gjafakort
og við finnum þá út á hvað það var
keypt,“ útskýrir Atli. „Áður fyrr
stóð á kortunum að þau rynnu
út eftir eitt ár. Því hefur verið
breytt þannig að núna stendur
að gjafakortið gildi fyrir sýningu
að eigin vali í eitt ár en eftir það
heldur það verðgildi sínu miðað
við upphaflegt verð. Ef miðaverð
hækkar er alltaf hægt að greiða
mismun þannig að kortið er í fullu
gildi á því verði sem það var keypt
upphaflega,“ greinir hann frá og
bendir á að miðaverð hækki ekkert
endilega ár frá ári. „Gjafakort eru
frábær kostur þegar starfsmenn
fyrirtækja eru á mismunandi aldri
því leikhúsið er fjölbreytt,“ segir
hann. „Hægt er að hafa samband
við okkur og fá tilboð þegar um
fjölda gjafabréfa er að ræða.“

„Á hverju starfsári, sem stendur
yfir frá því í ágúst til júní ári
seinna, frumsýnum við fjöldann
allan af sýningum. Þjóðleikhúsið
leggur metnað í að vera með leik-
sýningar við allra hæfi. Það eru
framsæknar sýningar, klassík, ný
íslensk sem erlend verk auk barna-
og fjölskylduleikrita. Við teljum
því að það sé ósköp auðvelt fyrir
fólk að finna eitthvað spennandi
og við sitt hæfi.“



Kardemommubærinn sýndur á afmælisári

Uppáhaldsleikrit allra Íslendinga,
Kardemommubærinn, verður
frumsýnt í apríl á næsta ári en Atli
segir að sú leiksýning fylgi hverri
kynslóð. „Allir eiga sínar minn-
ingar frá Kardemommubænum í
Þjóðleikhúsinu,“ segir hann. Þetta
fræga verk norska listamannsins
Thorbjörns Egner var fyrst sýnt í



Þjóðleikhúsinu árið 1960. Þá fór
Róbert Arnfinnsson með hlut-
verk Bastians bæjarfógeta, Emilía
Jónsdóttir var Soffía frænka en
ræningjana þrjá léku þeir Ævar
Kvaran, Baldvin Halldórsson og
Bessi Bjarnason. Í nýju sýningunni
verður Örn Arnason Bastían,
Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir
leikur Soffíu frænku en ræningja-
ana leika Hallgrímur Ólafsson,



Sverrir Þór Sverrisson og Oddur
Júlíusson. Sérstök gjafakort verða
í boði fyrir Kardemommubæinn
þannig að börnin geta glaðst um
jólin og farið að hlakka til.

Margt spennandi í boði

Önnur stórsýning sem nú er á
fjöllum Þjóðleikhússins er Shake-
speare verður ástfanginn. Hér er
á ferðinni eldfjörugur, róman-
tískur gamanleikur sem byggður
er á Óskarsverðlaunamyndinni
Shakespeare in Love. Þessu verki
hefur verið einstaklega vel tekið af
áhorfendum. Helstu leikarar eru
Aron Már Ólafsson, Lára Jóhanna
Jónsdóttir, Örn Arnason, Edda
Björgvinsdóttir, Jóhanna Vig-
dís Arnardóttir og Guðjón Davíð
Karlsón.

Atli segir að Einrædisherrann
fari aftur á svið í vetur þar sem
Siggi Sigurjóns fer á kostum sem

Chaplin. „Þá get ég nefnt frábæra
sýningu sem nefnist Útsending en
þar fer Ingvar E. Sigurðsson með
aðalhlutverkið. Hún fjallar um
fréttamanninn Howard Beale sem
er sagt upp störfum hjá banda-
riskri sjónvarpsstöð eftir 25 ára
starf. Hann tilkynnir áhorfendum
að eftir viku muni hann svipta sig
lífi í beinni útsendingu en við það
rýkur þáttur hans upp í áhorfi.
Þessi sýning var sett upp í Þjóð-
leikhúsinu í Lundúnum og fékk
frábærar viðtökur. Við göngum
alla leið með þessa sýningu sem er
sett upp eins og sjónvarpsútsend-
ing. Reynsluboltinn Egill Eðvars-
son stýrir sviðsmyndinni sem lítur
út eins og venjulegt stúdíó. Þarna
verða risaskjáiir og kvikmynda-
tökuvélar. Þetta er sýning sem á
eftir að vekja athygli,“ segir Atli.

Gagnvirk sýning

Hann nefnir fleiri sýningar eins
og Ör eftir Auði Övu Ólafsdóttur,
Þú eigð leikrit – tímaferðalag,
fjölskyldusýningu eftir Ævar Þór
visindamann, þar sem áhorfendur
kjósa reglulega á milli valkosta og
stýra þannig framvindu sýningar-
innar þannig að hún er gagnvirk. Í
hverju sæti er fjarstýring þar sem
áhorfendur geta sagt álit sitt og
lært um leið á lýðræðið.

Ástarsorg í Kópavogi

„Síðan má nefna Kópavogsskró-
niku sem fjallar um unga,
einstæða móður sem í kjölfar
ástarsorgar dvelst langdvölum í
Kópavogi. Ilmur Kristjánsdóttir
og Silja Hauksdóttir hafa skapað
söguna upp úr bók Kamillu
Einarsdóttur,“ upplýsir Atli og er
fjarri því allt upptalið sem í boði
verður á þessu leikári. „Ætli þetta
séu ekki hátt í tuttugu sýningar
sem hægt er að velja um þannig að
allir geta fundið eitthvað við sitt
hæfi.“

Ljóst er að margt skemmtilegt
og spennandi verður að gerast í
Þjóðleikhúsinu í vetur. Fyrir þá
sem vilja kynna sér sýningar betur
er hægt að fara inn á www.leikhusid.is en þar má finna itarefni og
kaupa miða og gjafakort.

Læknirinn sagði að ég þyrfti miklu meira D-vítamín

DLúx 3000 munnúðinn hækkaði D-vítamínigildin hjá Rakel Ósk á methraða og kom heilsunni í lag. Einungis 4 vikur þurfti til að ná upp í vel ásættanleg gildi og það með bara einum úða á dag.

D-vítamín er nauðsynlegt fyrir heilbrigt taugakerfi, heila, hjarta og æðakerfi. Það er nauðsynlegt fyrir húðina, beinin, sjónina og heyrnina svo nokkuð sé nefnt og það ver okkur fyrir alvarlegum sjúkdómum. Skortur D-vítamíns þegar kemur á fullorðinsár getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrnun og tannskemmdum. Rannsóknir gefa einnig sterkt til kynna að D-vítamín sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma en vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti.

Magaverkjaköst vegna skorts

„Rakel Ósk er hress og kát 10 ára fimleikastelpa sem vanalega er heilsuhraust. Í nóvember 2018 byrjaði hún svo að veikjast en það lýsti sér fyrst og fremst í magaverkjaköstum þar sem versta kastið varði í þrjár vikur. Hún fór til meltingarsérfræðings sem tók hana í alls kyns rannsóknir og það eina sem kom út úr því var að hún var langt undir mörkum í D-vítamíni. Gildið var aðeins 25 nmól/l en eðlilegt er að vera á bilinu 50 til 150 nmól/l,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu-markþjálfari hjá Artasan.

Gildin ruku upp á 4 vikum

„Rakel Ósk þurfti því að taka sterkan D-vítamínskammt samkvæmt læknisráði til að ná upp gildunum og mælti læknirinn með 3000 einingum á dag. Rakel Ósk er eins og mörg börn (og jafnvel fullorðnir) með að finnast vont að gleypa töflur þannig að þeim mæðgum var bent á DLúx 3000 munnúðann í apóteki og fannst Rakel ekkert mál að úða upp í sig einu sinni á dag. Fjórum vikum síðar fór hún svo í blóðprufu og læknirinn ætlaði varla að trúa sínum eigin augum. Gildin voru komin í 98 nmól/l og taldi hann þetta örugglega vera met



Rakel Ósk þurfti að taka sterkan D-vítamínskammt samkvæmt læknisráði til að ná upp gildunum og mælti læknirinn með 3.000 einingum á dag.

í bætingu og hvatti til þess að passa áfram upp á inntöku til að viðhalda gildunum. Rakel er öll önnur í dag, er sjálfri sér lík og hefur ekki fengið magaverk aftur.“

D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

„Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra þjáðust af D-vítamín skorti. Einnig kom þar fram að þeir sem

eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum þjáist oftast af skorti en aðrir. Í framhaldi af þessu var skoðað hvað það þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamín skort er



DLúx munnsprey tryggir hámarksupptöku.

“Læknirinn sagði mér að ég þyrfti að fá miklu meira D vítamín. Mér finnst ekki gott að taka töflur og fékk því DLúx 3000 munnúða. Hann er ekki vondur á bragðið og ekki sterkur og létt að taka hann, bara eitt sprej á dag. Mér liður miklu betur eftir að ég byrjaði að taka úðann.

Rakel Ósk, 10 ára

að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagsskammt, enda eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.“

Hvar fáum við D-vítamín?

„Þetta vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni kemur úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns

en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því getur verið erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema rétt yfir hásumarið, um hádegði þegar sól er hæst á lofti og þá má ekki nota sólarvörn. Gott ráð er að leyfa sólinni að skína á líkamann í um 20 mínútur án varnar en þannig er vænn skammtur af D-vítamíni tryggður. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í formi batiefna því eins og áður kom fram er það okkur lífsins ómögulegt að fá það úr fæðunni eða frá sólinni nema í takmörkuðum mæli,“ segir Hrönn.

Af hverju DLúx í úðaformi?

- Munnúði tryggir hraða og mikla upptöku því vítamínið seytlar gegnum slímhúðina í munninum og beint út í blóðrásina.
- Mörgum finnst erfitt að taka inn töflur og svo getur meltingin verið undir álagi eða ekki alveg í lagi af ýmsum ástæðum en með munnspreyinu förum við fram hjá meltingarkerfinu.
- DLúx hentar grænmetisætum og sykursjúkum sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.



Efni sem bæklunarlæknar mæla með
Nú loksins til á Íslandi



Glucosamine & Chondroitin Complex

Inntaka á glúkósamíni eykur framboð þess í líkamanum sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt.

Kondrótín súlfat er byggingarefni brjósks og er það því ásamt glúkósamíni afar góð blanda fyrir liðina. Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

Ástfangin við fyrstu lykkju

Hrund Pálmadóttir var ung að aldri þegar hún lærði að prjóna og fann strax að það átti vel við hana enda fallegt sem hún skapar. Hún er einnig flink að smíða skart og skraut úr silfri.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Ég veit ekkert skemmtilegra en að prjóna. Ég ólst að miklu leyti upp hjá ömmu minni og afa í Skagafirði og amma kenndi mér að prjóna þegar ég var fjögurra ára. Óhætt er að segja að ég hafi orðið ástfangin við fyrstu lykkju því mér þótti þetta svo gaman,“ segir Grund Pálmadóttir, prjónakona með meiru.

„Ég prjónaði og saumaði fót á dúkkurnar mínar þegar ég var lítil stelpa. Ég var aldrei með neina uppskrift heldur gerði bara eitthvað út í loftið. Svo þegar ég eignaðist börnin mín fór ég að prjóna eftir uppskriftum en núna hef ég mest gaman af því að hanna sjálf það sem ég prjóna,“ heldur hún áfram en prjónaflíkur eftir hana eru orðnar eftirsóttar langt út fyrir fjölskylduna.

Íslenska ullin er í mestu uppáhaldi hjá Grund og hún er mjög hrifin af íslenska prjóninu almennt. „Skemmtilegast finnst mér að hanna og prjóna kápur úr íslensku ullinni og nútímavæða útfærslurnar á þeim, sem ég hef

ekki mikið séð gert,“ segir Grund, sem hefur prjónað fleiri kápur en hún hefur tölu á.

Sér útkomuna fyrir sér

„Þegar ég byrja á nýju verkefni sé ég oftast fyrir mér hvernig ég vil að útkoman verði og byrja svo að prjóna. Það tekur mig um sextíu til sjötíu klukkutíma að prjóna kápu, auk þess sem nokkur tími fer í að sauma á þær spennur og ganga frá lausum endum. Mér finnst mjög mikilvægt að vanda fráganginn svo flíkurnar endist sem best,“ segir hún og bætir við að því miður séu prjónavörur sjaldnast metnar til fjár, mikil vinna liggi að baki hverri flík.

Hægt er að skoða og kaupa handverk eftir Grund á Facebook undir heitinu Ástríða. „Ég startaði Ástríðu árið 2011 í kjölfar veikinda. Ég greindist með þunglyndi, kvíða, áfallastreituröskun og vefjagigt eftir kulnun í starfi og einelti á vinnustað. Persónuleg áföll áttu líka þátt í þessum veikindum. Því miður gat ég ekki unnið af heilsufarsástæðum og vantaði tilgang í lífinu. Það er svo mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og þá tók ég fram prjónana á ný en ég hafði tekið mér langa



„Því miður gat ég ekki unnið af heilsufarsástæðum og vantaði tilgang í lífinu. Það er svo mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og þá tók ég fram prjónana á ný,“ segir Grund.

MYNDIR/ÚR
EINKASAFNI

„Svo þegar ég eignaðist börnin mín fór ég að prjóna eftir uppskriftum en núna hef ég mest gaman af því að hanna sjálf það sem ég prjóna.

pásu frá þeim. Það var eins og heilun fyrir mig. Seinna bjó ég til búð á etsy.com undir nafninu AstridaDesign. Í fyrra greindist ég með krabbamein og prjónaskapurinn hefur virkilega hjálpað mér við að takast á við það,“ greinir hún frá.

Fyrir fáum árum lét Grund gamlan draum rætast og fór á námskeið í silfursmíði. Hún heilladist af silfrinu og hefur smíðað skart og skraut af miklu listfengi síðan þá. „Ég smíða úr silfrinu mér til skemmtunar og geri bara eitt eintak af hverjum hlut.“

Grund segist hafa lært mikið og þroskast við að ganga í gegnum veikindi og telur sig betri mann-skju eftir þá lífsreynslu. „Ég er hægt og rólega að jafna mig eftir krabbameinsmeðferðina og stefni á að opna vefbúðina mína aftur sem fyrst,“ segir Grund, sem er bjartsýn á framtíðina.



Hér er Grund í einni kápunni sem hún hannaði og prjónaði sjálf.



Grund prjónar peysur og sjól en hún smíðar einnig fagurt skart úr silfri. Gerir aðeins eitt eintak af hverjum hlut.



Íslenska ullin er í mestu uppáhaldi hjá Grund og hún er mjög hrifin af íslenska prjóninu almennt.



Ég hef notað **Probi Mage** 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



abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki
innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Lansinoh fyrir móður og barn

Stundum getur brjóstagjöfin verið snúin og þá er gott að geta fengið smá hjálp. Lansinoh hefur í yfir 35 ár þróað ýmsar vörur fyrir mæður og börn til að styðja við brjóstagjöf. Vörurnar frá Lansinoh eru vandaðar og öruggar, þær innihalda ekki paraben, BPA eða BPS.



Lansinoh HPA Lanolin brjostaáburður er 100% ofnæmisprófað lanólín og hið einstaka hreinslunarferli tryggir að hann sé sá öruggasti og hreinasti brjostaáburður sem völ er á. Lansinoh HPA Lanolin er eina lanólín varan í heiminum sem hefur fengið stimpil og vottun Bresku ofnæmissamtakanna. Berið áburðinn á aumar og sárar geirvörtur í þunnu lagi. Einnig er hægt að nota áburðinn á bleyjútbrot, slit, lítil sár, bruna, nuddsár, þurra bletti og sem náttúrulegan rakagefandi varasalva með góðum árangri.



Lansinoh Clean & Condition blautþurrkur

næra húðina og koma í veg fyrir þurrk og að viðkvæm húð flagni. Veitir húðinni vernd á milli bleijuskipta og hentar fyrir viðkvæma húð vegna tíðra bleijuskipta. Sterkar og mjúkar blautþurrkur sem innihalda ekki alkahól



Lansinoh Soothers Gel kælipúðar

veita samstundis þægilega kælingu fyrir mæður með börn á brjósti og eru með sárar og aumar geirvörtur. Púðarnir eru öryggir, þá má endurnýta, draga úr sársauka og verjar viðkvæmar geirvörtur til að auka velgengi í brjóstagjöf. Framleitt í USA.



Lansinoh rafmagns brjóstadæla sem hentar mæðrum sem þurfa að mjólka sig oft. Hægt að mjólka með einni hendi og auðvelt að ná fram tæmingarviðbragði. Einstaklega lítil en samt öflug dæla. Með örvunar- og mjólkunarstillingum og 5 hraðastillingum á hverju stigi. Dælan er með nýjum ComfortFit silicon brjóstaskyldi sem er einstaklega mjúkur og leggst vel að brjóstinu. 100% BPA/BPS frítt plast. Sérstaklega auðvelt að þrifa dæluna og viðsettin.



Lansinoh Mjólkursafnari

til að safna mjólk á meðan brjóstagjöf stendur. Tæmingarviðbragð kemur oft fram í báðum brjóstum, sem þýðir að mjólkín úr brjóstinu sem barnið er ekki að drekka úr fer til spillis. Lansinoh mjólkursafnarin sýgur sig fastan á brjóstið og þú getur safnað allt að 110 ml af mjólk handfrjálst. Sogskál á botni safnarans sýgur sig fasta á öll borð og kemur í veg fyrir að hellist úr safnanarum þegar þú leggur hann frá þér. Framleiddur úr 100% matvælahæfu (food grade) silikoni. Algjörlega BPA, PVC og þalatfrítt efni. Fyrirferðarlítill og auðveldur að taka með sér og nota hvar sem þú ert að gefa brjóst, heima og heiman.



Mexikanahattarnir frá Lansinoh

geta hjálpað þér ef þú ert í vandræðum með brjóstagjöf. Þeir verja geirvörtunum á meðan á gjöfinni stendur og geta líka auðveldað barninu að ná taki. Lögun hattanna gefur hámarks-snertingu við húð. 100% silikon, þunnir, mjúkir og sveigjanlegir. Inniheldur ekki BPA eða BPS Hattarnir koma í tveimur stærðum S og M. Þægilegt geymslubox fylgir. 2 stykki í pakka.



Lansinoh einföld brjóstadæla

sem hentar mæðrum sem þurfa ekki að mjólka sig oft. Hægt að mjólka með einni hendi og auðvelt að ná fram tæmingarviðbragði með tveggja takta dælingu. 100% BPA frítt plast. Kemur í þægilegri stærð og er einföld í notkun. Þægilegt að þrifa.



Lansinoh Therepearl hitameðferð

og kæli-meðferð eða 3-in-1 brjóstameðferð má bæði nota heita og kalda. Inniheldur engin eiturefni og aðstoðar þig við hinar ýmsu aðstæður í brjóstagjöfinni. Einstök hönnun lagar sig að brjóstinu eða dælunni eins og baunapoki og virkar allan hringinn. Hannað af lækni og viðurkennt af brjóstagjafaráðgjöfum. Brjóstameðferðina er hægt að nota við verkjum, bólgum, stálmum, stíflum eða brjóstabólgu. Hentar einnig til að örva tæmingarviðbragð meðan verið er að pumpa með brjóstadælu. Köld meðferð: dregur úr stálma Frystið í að minnsta kosti 2 klst Heit meðferð: losar stíflur og brjóstabólgu



Lansinoh frystipokar fyrir brjóstamjólk

með tvöföldum rennilás til að tryggja lokun. Vandaðir pokar með sérstökum flipa til að skrifa á dagsetningu.



Lansinoh pelar með túttum

sem eru sérstaklega hannaðar til að líka eftir brjóstinu sem gerir barninu auðveldara að fara á milli brjósts og pela. Gerir barninu kleift að nota tæknina sem það lærði á brjóstinu. Sérstakt loftræsikerfi dregur úr líkum á að barnið gleypi loft sem gæti áhrif á magaverki og uppköst. BPA og BPS frítt. Pelarnir eru til í 160 ml og 240 ml. Tútturnar eru úr 100% silikoni, mjúkar og sveigjanlegar, til í slow flow, medium flow og fast flow



Lansinoh Latch Assist

er lítið tæki sem hentar mæðrum sem finna fyrir brjóstabólgu eða brjóstastíflu. Sumar mæður finna fyrir því að húðin sé svo þanin og bólgin að geirvartan er nánast orðin flöt og skapar það erfiðleika fyrir barnið að ná góðu taki á brjóstinu. Þá kemur Lansinoh Latch Assist til hjálpar. Þetta einfalda litla tæki dregur geirvörtuna varlega út til þess að barnið nái góðu gripi á henni. Þetta er fyrsta skrefið í átt að velgengni í brjóstagjöf!



Lansinoh einnota lekahlífar

eru örþunnar en á sama tíma mjög rakadrægar. Lekahlífarnar eru sérstaklega fódraðar og leitar mjólkín í miðju hlífanna og kemur í veg fyrir að mjólkín liggi upp við húðina. Þetta er eina lekahlíf sinnar tegundar sem missir ekki lögun sína þegar hún verður blaut, svo að þú þarft ekki að hafa neinar áhyggjur í amstri dagsins.

Klingja bjöllum í hjartastað

Bjöllukórinn heldur lokatónleika Listar án landamæra í Gerðubergi í dag. Kórinn hefur gert garðinn frægan hér heima og ytra með einstökum hljóðum sem heillar alla sem á hlýða.

Bjöllukórinn var stofnaður á haustdögum 1997 af Valgerði Jónsdóttur, skólastjóra Tónstofu Valgerðar. Í kórnum eru tólf meðlimir sem flestir sækja einkatíma í söng og hljóðfæraleik í Tónstofunni en einu sinni í viku hittast þeir á bjöllukórsæfingu og leika þá á hljómfagrar Suzuki-tónbjöllur.

„Markmið Bjöllukórsins er að meðlimir hans þjálfist í að leika



Í Bjöllukórnum er listafólkið Ólafur Snævar Aðalsteinsson, Ástrós Yngvadóttir, Rut Ottósdóttir, Halldóra Jónsdóttir, Erna Sif Kristbergsdóttir og Edda Sighvatsdóttir í neðri röð. Í efri röð standa Hildur Sigurðardóttir, Gauti Árnason, Ásdís Ásgeirsdóttir, Gísli Björnsson, Auðun Gunnarsson og Íris Björk Sveinsdóttir. MYND/ OWEN FIENE

Jólahlaðbord Fjörúkráarinnar

Hefst 22 nóvember



Nú er komið að okkar árlega jólahlaðborði sem verður með þjóðlegu sniði. Söngvararnir okkar ganga á milli borða og syngja jólalög. Að borðhaldi loknu tekur Einar Ágúst við og spilar frameftir kvöldi.

Verð: 8.900 kr
Cerum tilboð fyrir hópa



Lifandi tónlist

Einnig er jólahlaðborð á Hlíði

www.fjorukrain.is - Pantanir: birna@fjorukrain.is

Fylgstu með okkar á Facebook Viking Village - Fjörúkráin og Hótel Viking

með öðrum, fá notið þess einstaka miðils sem tónlistin er og finni farveg fyrir tónræna hæfileika sína sjálfum sér og öðrum til ánægju,” útskýrir Valgerður um Bjöllukórinn sem hefur eflst ár frá ári og tekið þátt í spennandi verkefnum sem útheimta margs konar færni.

„Segja má að Bjöllukórinn sé framvarðarsveit Tónstofunnar og í þau 22 ár sem kórinn hefur starfað hefur hann leikið fyrir stofnanir, félagsamtök, skóla og fyrirtæki. Kórinn hefur líka komið fram á listahátíðum og með öðru tónlistarfólki, þar á meðal Möggu Stínu, Svavari Knúti, Gunnari Gunnarssyni, Högna Egilssyni, Karólínu Eiríksdóttur, Þórunni Grétu Sigurðardóttur, Sigur Rós og Retro Stefson,” upplýsir Valgerður um Bjöllukórinn en það veitir meðlimum hans mikla gleði og ekki síður þeim sem hlusta á kórinn leika á tónbjöllum.

Njóta þess að koma fram

Valgerður hefur með óeigingjörnu starfi sínu gefið fjölda nemenda með sérþarfi kost á að njóta tónlistarnáms og með því endurspeglad nútímalegar áherslur á inngildingu, jafnrétti, sjálfstætt líf og þátttöku fatlaðra í samfélaginu.

„Starfsemi Bjöllukórsins og Tónstofunnar er einstök á landsvisu og þótt víðar væri leitað. Við erum því stolt af því að geta miðlað af sérþekkingu okkar og höfum gert það innan og utan landsteinanna þar sem Bjöllukórinn hefur leikið af þeirri snilld sem honum er einum lagið,” segir Valgerður um kórinn sem hefur tekið þátt í mörgum samstarfsverkefnum.

Má þar nefna setningu Listahátíðar í Reykjavík 2014, í samstarfi við Högna Egilsson, verk Ólafs Ólafssonar og Libia Castro „Í leit að töfrum – Tillaga að nýrri stjórnarskrá fyrir lýðveldið Ísland“ og norrænu og baltnesku samstarfsverkefni „Kenndu mér norræn og baltnesk barnalög“ og „Deilum menningararfinum í listsköpun“. Í nýliðnum september tók Bjöllukórinn líka þátt í tíu ára afmælishátíð Pascal Norge.

Bjöllukórinn hefur einnig hlotið fjölda viðurkenninga og var ásamt Tónstofunni handhafi kærleikskúlu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra árið 2010.

Við erum stolt af því að geta miðlað

sérþekkingu okkar og höfum gert það innan og utan landsteinanna þar sem Bjöllukórinn hefur leikið af þeirri snilld sem honum er einum lagið. Við fögnum því að fá að leggja hönd á plóg með bjöllunum okkar.

Valgerður Jónsdóttir



„Við í Bjöllukórnum njótum þess að koma fram og að vera í samstarfi þar sem við fáum tækifæri til að kynna nýrri tónlist og nýjum listamönnum. Sýnileiki Bjöllukórsins í samfélaginu hefur vakið enn frekari áhuga listafólks á að starfa með okkur. Við fögnum því að fá að leggja hönd á plóginn með bjöllunum okkar,” segir Valgerður.

Efnisskrá Bjöllukórsins er fjölbreytt og hljómur hans einstakur. Kórinn hefur gefið út tvo hljómdiska; Hljómfang árið 2012 og Hljómvang árið 2017.

„Á lokatónleikum Listar án landamæra í dag flytur Bjöllukórinn meðal annars íslensk þjóðlög, lag eftir Atla Heimi Sveinsson, Þorcel Sigurbjörnsson og Braga Valdimar Skúlason,” upplýsir Valgerður full tilhlökkunar.

Tónleikar Bjöllukórsins hefjast í Gerðubergi klukkan 15 í dag. Þar verður einnig hægt að njóta listviðburða og heillandi sýninga listafólksins sem tekur þátt í List án landamæra.

Aðgengi er gott í Gerðubergi og lyftur á milli hæða. Aðgengilegt er á salerni og blátt bílastæði nálægt húsinu.



Silicol melt-ingargel myndar þunnt varnarlag á slímhúð meltingarvegarins og hefur róandi áhrif á hann.

Áttu í erfiðleikum með meltinguna?

Silicol meltingargel er notað gegn óþægindum frá meltingarvegi.

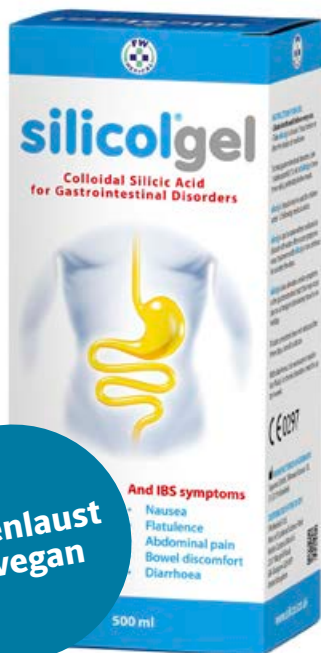
Meltingartruflanir eru yfirleitt vegna ertingar í meltingarfærum. Þegar það verður röskun í meltingarkerfinu getur það leitt til óþægilegra einkenna eins og brjóstsviða, bakflæðis, ógleði og uppkasta. Það getur einnig valdið magaverk, niðurgangi og vindgangi sem geta einnig verið einkenni iðrabólgu (IBS).

Silicol meltingargel myndar þunnt varnarlag á slímhúð meltingarvegarins og hefur róandi áhrif á hann. Silicol Meltingargel inniheldur kisilsýru, sem samanstendur af steinefninu ksil og

» Silicol meltingargel myndar þunnt varnarlag á slímhúð meltingarvegarins og hefur róandi áhrif.

súrefni, í vatnsleysanlegu kvoðuformi. Kvoðuformið gefur efninu stærri yfirborðsflöt til að bindast sýrum, eiturefnum og gasefnum. Varnarlagið virkar eins og segull sem dregur í sig óæskileg efni og losar þau út úr líkamanum á náttúrulegan máta með hægðum.

Við meltingartruflunum skal taka inn eina matskeið (15 ml) af Silicol meltingargeli þrisvar á dag, helst fyrir máltíðir. Það skal tekið inn að minnsta kosti einni klukkustund áður eða eftir að lyf



Glútenlaust og vegan



Silicol melt-ingargel er notað gegn eftirfarandi einkennum af völdum meltingartruflana:

- Brjóstsviða
- Bakflæði
- Uppköstum
- Ógleði
- Magaverk
- Niðurgangi
- Vindgangi

eru tekin inn. Taka má það ýmist óþynnt eða þynnt með vatni, safu eða tei og það er fyrir fullorðna og börn 12 ára og eldri.

Ef einkenni frá meltingarvegi hafa ekki minnkað eftir þrjá daga skal hafa samband við lækni. Við meðferð gegn langvarandi óþægindum má nota Silicol meltingargelið í allt að fjórar vikur.

Silicol meltingargel er skráð sem lækningatæki og er framleitt í Þýskalandi. Fæst í 200 ml eða 500 ml flösku í næsta apóteki.

Hristið fyrir notkun

SVITNAR ÞÚ MIKIÐ? Nú má vinna bug á óþægilegri líkamslykt!

Perspi-Guard Maximum 5 er mjög sterkur svitalyktareyðir sem hannaður er til að koma í veg fyrir svita og svitalykt hjá einstaklingum með ofvirka svitakirtla.

- Má nota á alla venjulega húð til að koma í veg fyrir vandamál sem tengjast miklum svita og svitalykt.
- Berist á hreina og þurra húð einu sinni til tvisvar í viku.
- Til að ná bestum árangri skal úða á meðferðarsvæðið að kvöldi til áður en farið er að sofa.



FÆST Í APÓTEKUM

„Ég hef átt við táfýlu vandamál að stríða í mörg ár. Eftir að ég byrjaði að nota þessa vöru fyrir rétt tæpu ári síðan hef ég ekki fundið neina táfýlu.“

-Björg Inga Erlendsdóttir

Bestu náttúrulífsmyndir ársins

Í vikunni tilkynnti Natural History Museum í London hvaða myndir safnið hefði valið sem bestu náttúrulífsmyndir ársins. Myndirnar eru fjölbreytt augnakonfekt og komu frá ýmsum heimshornum.

Myndirnar sem Natural History Museum í London valdi sem bestu náttúrulífsmyndir ársins voru kynntar fyrr í vikunni. Safnið stendur fyrir ljósmyndakeppninni, sem fór fyrst fram árið 1965, og í ár voru meira en 48 þúsund myndir sendar

inn frá 100 ólíkum löndum. Að vanda eru myndir ársins glæsilegar, heillandi, óhugnanlegar, fallegar og umhugsunarverðar. Þær fóru á sýningu í safninu í gær og verða síðar sýndar víða um heim. Hér er brot af myndunum sem voru valdar í ár.



Sigurvegari í flokki dýralífs í borgum: Rottuhópurinn

Charlie Hamilton James náði þessari mynd af rottuhópi sem bjó undir Pearl Street á Manhattan-eyju í New York. Um 30 rottur bjuggu undir þessari rist sem var við tré og þær sóttu sér mat úr ruslapokum nágrenna sinna.



Sigurvegari í flokki andlitsmynda af dýrum: Blekkingarandlit

Þessi örsmáa krabbakönguló var að veiða maura á Indlandi þegar ljósmyndarinn Ripan Biswas kom auga á hana, en fyrst hélt hann að um óvenjulegan maur væri að ræða. Köngulóin hermir eftir útliti maura og nýtir það til að komast í návigi við þá.



Sigurvegari í flokki hegðunar hryggleysingja: Arki-tekútherinn

Daniel Kronauer tók þessa mynd á Kosta Ríka, en hún sýnir hóp flakkandi hermaura sem byggja bú úr eigin líkðum til að vernda drottninguna og lírfur sínar.



Sigurvegari í flokki svart-hvítra mynda: Ekkert skjól fyrir snjónum

Þessi er tekin í Yellowstone-þjóðgarðinum í Bandaríkjunum og sýnir stakan visund í hriðarbyl. Myndina tók Max Waugh.



Sigurvegari í flokki hegðunar fugla: Land arnarins

Það tók Audun Rikardsen þrjú ár að fá þennan glæsilega gullörn til að venjast myndavél sinni og byrja að venja komur sínar á þessa grein í Norður-Noregi, en það tókst.



Sigurvegari í almennum flokki og sameiginlegur sigurvegari í flokki hegðunar spendýra: Augnablikið

Bao Yongqing tók þessa mynd í Qilian-fjöllum í Kína að vori og hún sýnir múrmeldýr sem fær óvænta og óvelkomna heimsókn frá ref. Múrmeldýrið var nývaknað úr vetrardvala og hungrið rak það úr bæli sínu, beint í gin refsins.



Sameiginlegur sigurvegari í flokki hegðunar hjá spendýrum: Jöfn viðureign

Þessi mynd er afrakstur sjö mánaða vinnu Ingo Arndt við að elta fjallaljón í Síle og sýnir augnablikið þegar ljónið gerir árás á spendýr sem heitir guanaco og er náskylt lamadýrum. Í þetta skiptið slapp braðin með skrekkin.

VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um vörubíla og vinnuvélar kemur út 25. október nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is





Þvaggleki er falið vandamál

Þvaggleki er nokkuð algengt vandamál og talið er að um 30% kvenna glími við hann á einhverjum tíma. Þvaglekinn getur verið frá því að vera í dropatali til þess að einstaklingurinn rennblotnar.

Þvaggleki getur byrjað hvenær sem er en líkurnar fara vaxandi með aldri og ofþyngd að sögn Hildar Sólveigar Ragnarsdóttur, hjúkrunarfræðings og ljósmóður. „Þvagleka er skipt niður í þrjár tegundir; áreynsluþvagleka, bráðaþvagleka og blandaðan þvagleka. Áreynsluþvagleki er algengastur og lýsir sér þannig að viðkomandi missir þvag við áreynslu eins og hnerra, hósta eða líkamlega áreynslu,“ segir Hildur.

„Helsta ástæða þess er slappir grindarbotnsvöðvar og er meðganga og fæðing algengasta ástæða slappra grindarbotnsvöðva.“ Hildur segir að tíðni áreynsluþvagleka aukist þegar kona hefur fætt mörg börn en einnig hefur aldur og offita áhrif á þvagleka.

Bráðaþvagleki lýsir sér þannig, að sögn Hildar, að það mikil og sterk þvaglátsþörf verður að viðkomandi nær ekki að fara á salerni í tæka tíð. „Talað er um að í þessum tilvikum sé blaðran ofvirk eða óróleg. Ekki er alveg vitað um orsökina og er þetta vandamál að finna hjá öllum aldurshópum.“ Þriðja tegundin af þvagleka, blandaður þvagleki, er blanda af áreynslu- og bráðaþvagleka.

Þvagleka er hægt að meðhöndla á ýmsa vegu. Hildur nefnir að grindarbotnsæfingar styrki vöðvana í grindarbotninum og því ættu allar konur að huga að því að gera grindarbotnsæfingar reglulega. Bæði til að fyrirbyggja þvagleka og meðhöndla hann. Einnig er hægt að meðhöndla þvagleka með blöðrustjórnnun, raförvun, lyffjum og aðgerð. Meðhöndlunin fer eftir tegund og alvarleika að sögn Hildar.

Þvaggleki er mikið feimnismál á meðal kvenna og oft ekki eitthvað sem rætt er um í vinkvennahópum. „Svo virðist einnig vera að konur eigi erfitt með að bera þetta vandamál upp við heilbrigðisstarfsfólk. Allt of fáar konur ræða um þetta vandamál sem leiðir til þess að þær fá ekki rétta meðferð,“ segir Hildur og bætir við að þvagleki geti skert lífsgæði verulega. „Þvagleki hefur mismikil áhrif á daglegt líf kvenna og andlega líðan. Hjá sumum konum er þvagleki meiri háttar vandamál á meðan aðrar takast á við hann



Hildur Sólveig Ragnarsdóttir hjúkrunarfræðingur segir þvagleka geta byrjað hvenær sem er. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Helstu kostirnir við Discreet:

- Tvöföld hliðarvörn
- Lyktin læsist inni
- Extra rakadræg miðja breytir vökva í gel
- Fyrirferðarminni þvaglekavörur
- Gott aðgengi að vörum

» Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál.

með lítilli fyrirhöfn.“

Það getur verið mikil hjálp í því að þvaglekavörur fáið sem víðast og aðgengið sé sem best. „Always Discreet vörurnar eru í svipuðum pakkningum og venjuleg dómubindi en eru sérstaklega hönnuð til að taka við þvagi,“ segir Hildur. „Þannig eru þær ekki aðgreindar frá öðrum vörum og ætti aukið aðgengi að hjálpa til við að opna

Hvað er Always Discreet?

- Bindu og buxur sérstaklega hannaðar fyrir konur með þvaglekavandamál
- Bindu og buxur með nýja tækni, þorna fyrir og læsta lykt



Það er mikilvægt að hafa gott aðgengi að þvaglekavörum.



Bindin eru sérhönnuð fyrir þvagleka eru rakadræg og læsa lyktina inni.

Af hverju Always Discreet?

- Stór og vaxandi markaður
- Opnari umræða um vandamálið minna tabú
- Fólk leitar frekari lausna
- Konur þekkja Always og treysta því merki

umræðuna um þetta vandamál. Þvaglekavörur geta stuðlað að betri lífsgæðum hjá konum sem glíma við þvagleka.“

Sérhannað fyrir þvagleka

Always vörumerkið þekkja flestir sem leiðandi merki í dómubindum. Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum

og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál. Þessi vörulína er fánleg í helstu apótekum og stórmörkuðum landsins.

Við framleiðslu á vörum voru þvaglekavandamál skoðuð til hlitar til að koma með vörum sem uppfyllti kröfur og bætti við því sem vantaði í það úrval af vörum sem þegar voru fánlegar.



Gamaldags ræjukokteill er alltaf góður en hann var vinsæll hér áður.

Gamaldags en ofsalega gott

Hvernig væri að rifja upp gamaldags ræjukokteill eins og var vinsæll hér á sjöunda og áttunda áratugunum? Væri ekki gaman að prófa hann í forrétt í kvöld?

Þessi uppskrift er fyrir fjóra.

- 200 g skelflettur rækjur
- 2 dl mangó, skorið í bita
- 1 lárpera
- 1 msk. smátt skorinn vorlaurur
- Dill til skreytingar
- 1 msk. sítrónusafi
- 2 msk. ólífúolia
- Salt og pipar

Skerið lárperuna í bita. Blandið saman lárperu, mangó, rækjum og vorlaur. Setjið í fjögur glös. Blandið saman olíu og sítrónusafa, bragðbætið með salti og pipar. Hellið blöndunni yfir. Flestum finnst gott að hafa dressingu með þessum rétti.

- 1 bolli majónes
- ½ bolli sýrður rjómi
- ½ límóna, bara safinn
- 1 msk. hunang
- Salt og pipar

Hrærið allt saman og setjið ofan á réttinn. Einnig er gott að hafa ristað brauð með.

Perur með After eight

Ef ykkur vantar uppskrift að gamaldags eftirrætti þá er hér einn klassískur og afar einfaldur. Skerið fjórar perur til helminga, afhýðið og leggið í eldfast mót. Setjið eina til tvær sneiðar af After eight súkkulaði á hvern helming. Setjið í heitan ofn í 10-15 mínútur og látið súkkulaðið bráðna. Berið fram með vanillúis.

Hawaii-rétturinn

Frábær gamaldags réttur frá áttunda áratugnum og uppahald margra. Sneiðar af bayonne-skinku er raðað í eldfast form, ananashringjum raðað yfir, síðan rifinn ostur og sýrður rjómi. Bakað í ofni og borið fram með hrisgrjónum.

Súkkulaðibananar

Grillaðir bananar með súkkulaði er eftirrættur frá áttunda áratugnum. Rétturinn hentar fyrir alla fjölskylduna. Skorið er í miðjuna á banana með hýði og súkkulaðibitum troðið þar á milli. Sett í 200°C heitan ofn í tíu mínútur eða á úti-grill. Berið fram með vanillúis.



SamSuða í Borgarbókasafninu í Kringlunni

SamSuða er yfirskrift sýningar- raðar í Borgarbókasafninu í Kringlunni. SamSuða er stefnumót skipandi einstaklinga þar sem skáld er fengið til að velja listaverk út Artóteki Borgarbóka- safns og skrifa um þau stuttan texta. Verkin geta verið eftir einn og sama listamanninn eða blanda/ samsuða af verkum eftir ýmsa. Verkin og textinn eru síðan sett upp á sýningu í Borgarbókasafninu í Kringlunni.

Að þessu sinni mun ljóðskáldið

Eliás Knórr velja verkin og flytja textann sinn við opnunina og skrifar um þau texta. Sýningin sem hann kys að nefna Leyf mér að vaxa verður opnuð í dag, laugar- daginn 19. október, klukkan 15.30. Mun Eliás flytja textann sinn við opnunina.

Eftirtaldir listakonur eiga verk á sýningunni:

- Gunnhildur Þórðardóttir
- Hildur Björnsdóttir
- Laura Valentino
- Louise St. Djermoun

Í Artótekinu er til leigu og sölu myndlist eftir íslenska listamenn í Sambandi íslenskra mynd- listarmanna.

Markmiðið er að kynna notendum Borgarbókasafns og öðrum íslenska samtímalist og gefa þeim kost á að leigja eða eignast listaverk á einfaldan hátt.

Léttar veitingar og allir velkomnir. Sýningin stendur til 30. nóvember.



SPORT



Íþróttavöruverslun

Ný 750 fm
SPORT24
íþróttavöruverslun
að Miðhrauni 2
Garðabæ

PLAY
DAYS
18. til 24. október

Fylgdu okkur á

20%-30% afsláttur af nýjum vörum

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLECIA



hummel



PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18

Sími 553 0700
NÆG BÍLASTÆÐI

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



NÝR MMC OUTLANDER PHEV PLUG-IN HYBRID RAFMAGN OG BENSÍN, BETRA VERÐ OG FLEIRI AUKAHLUTIR!

400.000 undir listaverði og þú færð að auki: Söllu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Verð 5.090þ. Sjá www.mmc.is



MINI COUNTRYMAN S E PLUGIN-HYBRID 4X4! RAFMAGN OG BENSÍN.

TILBOÐSVERÐ STGR 4.490þ! 4.850þ í skiptum. Sem nýr! Nyskr 5.2018! Ekinn aðeins 7 þ km! Leður/tau. 18"álfelgur, Sjálfsk, ofl. Sjá www.plugin-hybrid.is

Bilagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

1-2 milljónir

RENAULT CLIO SPORT '18
Til sölu Renault Clio sport 2018. Keyrður 23.776 km. Dísel. Beinskiptur. Ásett verð: 2.300.000 staðgreitt: 1.990.000 kr. Uppl í síma 5640700

Þjónusta

Pípulagnir

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

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.
Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.
Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufraeðingur
s:662-6625

Bókhald

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

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.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Önnur þjónusta

Demparar
- Styrkur
- Ending

Fyrir:

- Fólksbila
- Jeppa
- Vörubila
- Flutningabila
- Rútur

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

Keypt & Selt

Til sölu

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

**STAÐGREIÐUM 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.kaupungull.is
Opð mán - fös 11-16,
Skiptaholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

IDNADAR- EDA LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Til leigu 180-270 fm. atvinnuhúsnæði í Bolholti 4 (bakhús) 105 Rvk. Laust strax.
Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Við erum að...
börn eiga rétt á aðstand og heil og heil mnda í ofbeldi

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

GLUGGA GERÐIN

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.

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Viltu silkimjúkt heilbrigt hár?

Tímabantanir: 777 2078/ 760 2434

AMAZON Keratin Ehf
Opinber dreifingar- og meðferðaraðili Keratín á Íslandi
Lönbúð 5, GARÐABÆ

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. Bildshöfða 16, Rvk.

PREKTÆKI

Geymsluskúrar / gestahús til sölu

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

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

LED leiðiskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR

14:00 Chelsea - Newcastle

16:30 C.Palace - Man.City

SUNNUDAGUR

15:30 Man.Utd. - Liverpool

MÁNUDAGUR

19:00 Sheffield Utd. - Arsenal

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

**HEITUR MATUR
ALLA DAGA 11-21**

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is