

SVÖLU

LAUGARDAGUR 6. MAÍ 2017

Helgin



Í afrískri verslun í Breiðholti ræður Patience Adjahoe ríkjum. Hún gefur lesendum uppskriftir frá heimalandinu.

[helgin](#) ➔8



Fyrir þarmaflóruna þína

www.icecare.is



MYND/ANTON BRINK

Styður Svölu að fullu

Greta Salóme hefur margs að minnast nú þegar hún lítur til baka. Hún hefur tvisvar tekið þátt í Eurovision-keppninni. Greta gat deilt reynslu sinni til Svölu Björgvins. ➔2

Framhald af forsiðu →

Elín Albertsdóttir
elin@365.is



Greta segir að það leynist mörg tækifæri í Eurovision-keppninni og sjálfsagt sé að nýta þau. Keppnin hafi gefið henni kost á að ferðast og halda tónleika víða. Þar fyrir utan hafi hún kynnst mörgu góðu fólki. „Ef maður gripur tækifærið eru allir vegir færir,“ segir hún. Það hafa verið annasamir dagar og vikur hjá Gretu undanfarið en hún er ákveðin í að reyna eftir fremsta megni að fylgjast með öllum þremur Eurovision-kvöldunum í næstu viku.

„Ég er að spila úti um allar trissur,“ segir Greta þegar við slógum á þráðinn til hennar. „Það er svo ótrúlega margt búið að gerast. Ég verð með „show“ í Eldborg í Hörpu eftir viku. Það er fyrir skipafélagið Celebrity Cruise Line sem býður upp á þessa sýningu fyrir sérstaka VIP-gesti á þeirra vegum. Síðan verð ég með tvenna tónleika í Salnum í Kópavogi fyrir Oddfellow. Auk þess spila ég mikið við alls kyns fagnaði, afmæli, brúðkaup eða jarðarfari. Það er alltaf eitthvað að gerast,“ segir Greta og bætir við að fljótlega liggi leiðin til New York þar sem hún mun syngja á tiskusýningu sem haldin er fyrir baráttusamtök gegn einelti sem nefnast Unicef against bullying.



Eurovision hefur veitt Gretu Salóme fjölmörg tækifæri sem hún hefði ekki annars fengið. MYND/GVA

Á ferð og flugi

„Eftir New York-ferðina verð ég í Danmörku áður en ég fer aftur um borð í Disney-skemmtiferðaskip. Ég býst við að fljúga fram og til

baka að mestu leyti þetta sumarið í stað þess að vera alltaf um borð í skipinu,“ segir hún. „Næstu mánuðir eru því þéttskipaðir hjá mér. Ég verð með annan fótinn heima og hinn í útlöndum. Þetta er æðislega

gaman og það eru algjör forrétindi að fá að gera það sem manni finnst skemmtilegast.“

Greta tók þátt í Eurovision-keppninni í fyrra skiptið í Bakú árið 2012 og síðan aftur árið 2016. Hún

segir að strax eftir fyrri keppnina hafi hún fundið fyrir auknum verkefnum. Disney-skipafélagið hafði samband og bauð henni að vera með sýningu um borð í skemmtiferðaskipinu Disney Magic en hún sigldi með skipinu í meira en eitt ár og síðan aftur með hléum. Það gaf henni kost á ferðalögum um heiminn á fljóttandi fimm stjörnu hóteli. „Ég ætla ekki að vera hjá Disney af sama kraftinum og áður enda svo margt annað að gerast hjá mér. Til dæmis verð ég með tónleika í Líbanon í sumar,“ segir þessi kraftmikla söngkona og fjöllu-leikari. „Ég er einhvern veginn úti um allt.“

sama hver úrslitin verða. Ég hlakka til að fylgjast með Svölu á þriðjudaginn,“ segir Greta og bætir við að hún gæti alveg hugsa sér að taka aftur þátt í keppninni á réttum forsendum. „Ef rétta lagið kæmi upp í hendurnar á mér.“

Nýtt lag á leiðinni

Greta ætlar ekki að vera með Eurovision-parti komandi laugardag. Ástæðan er sú að hún verður með Disney-tónleikana í Hörpu daginn eftir. „Ég verð á stífum æfingum á laugardeginum auk annarra verkefna. Hins vegar er búið að bjóða mér í nokkur partí og aldrei að vita nema ég reki nefið inn einhvers staðar. En það verður líklega ekki kósíkvöld hjá mér.“

Um þessa helgi ætlar Greta að reyna að taka smá kósíkvöld með fjölskyldunni í sumarbústað við Laugarvatn. „Ég verð með tvenna tónleika í Salnum í dag fyrir Oddfellow. Á eftir bruna ég svo í bústaðinn. Ég reikna með



Greta Salóme með glæsilegt „show“ um borð í Disney-skemmtiferðaskipi.

að hlaupa smá í sveitinni og byggja mig upp. Síðan grillum við eitthvað gott,“ segir Greta en kærastinn, Elvar Karlsson, fær þá aðeins að sjá hana. „Hann er sjálfur mjög upptekinn alla daga í námi og starfi. Hann er að klára viðskiptafræði og verðbréfamíðlun og rekur að auki fyrirtæki.“

Greta er fyrir utan allt annað að semja lög á fullu. Hún ætlar að senda frá sér nýtt lag í sumar, fjörukt lag sem hún vonast til að verði sumarsmellur. Fyrir stuttu lék hún með Eurovision-stjórnunni Alexander Rybak í Eldborgarsal Hörpu. „Það var æðislegt. Við fengum frábær viðbrögð frá áhorfendum. Alexander er mjög hrifinn af Íslandi og honum fannst tónlistarviðbrögðin hér æðisleg. Hann hefur hug á að koma aftur. Við erum í góðu sambandi og ég á von á að við vinnum meira saman,“ segir Greta sem hlakkar mikið til næstu viku.

SÓLGÆTI - ÁVALLT GOTT VERÐ OG NÚ ENN BETRA!

HOLLT OG GOTT!

FRÁBÆR TILBOÐ 27. APRÍL - 8. MAÍ

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLU SÓLGÆTI

<p>500gr Verð áður: 489 kr. Verð nú: 367 kr.</p>	<p>250gr Verð áður: 869 kr. Verð nú: 652 kr.</p>	<p>125gr Verð áður: 598 kr. Verð nú: 449 kr.</p>	<p>125gr Verð áður: 559 kr. Verð nú: 419 kr.</p>	<p>250gr Verð áður: 509 kr. Verð nú: 382 kr.</p>	<p>250gr Verð áður: 509 kr. Verð nú: 382 kr.</p>
<p>500gr Verð áður: 629 kr. Verð nú: 472 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 589 kr. Verð nú: 442 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 379 kr. Verð nú: 284 kr.</p>	<p>100gr Verð áður: 449 kr. Verð nú: 337 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 469 kr. Verð nú: 352 kr.</p>	<p>250gr Verð áður: 409 kr. Verð nú: 307 kr.</p>
<p>200 ml Verð áður: 699 kr. Verð nú: 525 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 569 kr. Verð nú: 427 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 469 kr. Verð nú: 352 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 469 kr. Verð nú: 352 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 469 kr. Verð nú: 352 kr.</p>	<p>500gr Verð áður: 469 kr. Verð nú: 352 kr.</p>

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið 1979

LAUGAVEGI LÁGMÚLA KRINGLUNNI SMÁRATORGI SELFOSSI AKUREYRI NETVERSLUN HEILSUHUSID.IS

Sípreytan er í þörmunum

Fjölmar gar niðurstöður rannsókna benda til mikilvægis þess fyrir almenna heilsu að viðhalda góðu jafnvægi á bakteríuflóru þarmanna.

Á dögunum var birt vísindagrein um tengsl milli bakteríuflórunnar og sípreytu. Ástæður sípreytu hafa fram til þessar verið óljósar og hún jafnvel verið tengd við andleg veikindi. Sípreyta lýsir sér eins og nafnið gefur til kynna í sífelldri þreytu sem stundum varir svo mánuðum og árum skiptir. Einnig getur borið á einbeitingarskortir, eirðarleysi, hægari hugsanastarfsemi, þyngra skapi og meiri áhyggjum. Samkvæmt rannsókninni er talið að ákveðnar bakteríur hafi áhrif á efnaskipti líkamans og getu hans til að taka upp næringarefni, og raska þannig orkujafnvægi líkamans og valda bólgum sem geta valdið óþægindum.* Allt þetta valdi sífelldri þreytu og öðrum ein- kennum sípreytunar.

Það er því mikilvægt að huga vel að bakteríubúskap þarmanna með því að taka inn vandaða góðgerla. Bio Kult góðgerlar styrkja þarmaflórana og stuðla að betri heilsu.

Betri heilsa

Íris Ásmundardóttir er á fullu í framhaldsskólanámi og æfir ballett í rúmlega tuttugu klukkustundir á viku ásamt því að vinna sem aðstoðarkennari í ballett fyrir þau sem eru að taka fyrstu spörin.

„Þegar ég lærði að stærsti hluti ónæmiskerfisins væri í meltingarfærunum ákvað ég að gera eins vel og ég gæti til að styðja við og halda þeim í sem bestu standi. Ég ætla mér langt í ballettinum



Íris Ásmundardóttir ballerína er mjög hraust, sjaldan þreytt og með góða einbeitingu. MYND/ANTON BRINK

“Sípreyta lýsir sér eins og nafnið gefur til kynna í sífelldri þreytu sem stundum varir svo mánuðum og árum skiptir.

og mér hefur undanfarin tvö ár hlotnast sá heiður að fá að stunda nám við sumarskóla Boston Ballett ásamt því að hafa tekið tíma bæði



Margrét Alice Birgisdóttir heilsumarkþjálfari mælir með Bio-Kult.

í Steps on Broadway og í London. Til þess að geta stundað þetta allt saman af fullum krafti tek ég Bio-Kult á hverjum degi til að styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir að ég fái alls konar umgangspæstir sem ég má ekkert vera að eyða tímanum í,” segir Íris.

Margrét Alice heilsumarkþjálfari mælir heilshugar með meltingargerlunum frá Bio-Kult. Henni finnst Bio-Kult gera sér gott samhlíða heilsusamlegu mataræði. „Ég er allavega mjög hraust, sjaldan þreytt, með góða einbeitingu og hlakka nær undantekningarlaust til að takast á við verkefni dagsins.“

Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Candida-sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti hjá

fólki svo sem munnangur, fæðu-óþol, pírringur og skapsveifur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, migreni eða ýmis húðvandamál.

Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og soja-óþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride

Heimild um sípreytu: *<https://www.thetimes.co.uk/article/e79b3816-29e9-11e7-9d2e-96f2194e0ac4>



Stundar hreyfingu án verkja

Sigurður átti orðið erfitt með fjallgöngur vegna verkja, en stefnir núna á IronMan í sumar eftir að hann fór að taka inn Amínó Fiskprótín Liðir.

Sigurður Ólafsson kynntist Amínó Fiskprótín Liðir eftir ábendingu frá fjölskyldumeðlimi sem vissi að hann var búinn að glíma við ónot í hnjám. Sigurður hefur alla tíð verið duglegur að stunda einhvers konar hreyfingu, en fyrir um það bil fimm árum fór að bera á verkjum í hnjám.

„Árið 2012 byrjaði ég að stunda fjallgöngur í töluvert miklum mæli en það eina sem skyggði á ánægjuna voru verkir sem ég fór að finna fyrir þegar leið á göngurnar,” segir Sigurður.

„Þegar ég byrjaði að taka þátt í Landvættaprogrammi hjá Ferðafélagi Íslands haustið 2015, þar sem mikið er um hlaupa- og hjóla-æfingar, fór enn meira að bera á þessum verkjum. Eftir að hafa reynt ýmsar vörur prófaði ég Amínó Fiskprótín Liði. Mjög fljótlega tók ég eftir gríðarlega miklum mun. Þetta er í fyrsta skipti sem ég tek fæðubótarefni sem algjörlega breytir aðstæðum mínum þannig að ég get stundað hreyfingu án verkja,” segir hann.

„Haustið 2016 byrjaði ég að æfa fyrir IronMan keppni sem verður haldin í Kaupmannahöfn seinni-part sumars 2017. Æfingaálagið er töluvert mikið og ef ekki væri fyrir Amínó Fiskprótín Liði þá væri ég ekki að ná sama magni af æfingartími í viku.“

Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda IceProtein® ásamt öðrum lífvirkum efnum. Amínó® Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr hafinu við Ísland. Það inniheldur sæbjúgu (cucumaria frondosa) og IceProtein® (vatnsrofin þorsprótín). Skrápurinn samanstendur að mestu leyti af brjóski og er því mjög ríkur af kollageni en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate sem verndar liði fyrir skemmdum og örvar endurbyggingu á skemmdu brjóski.

Fyrir utan að innihalda kollagen og chondroitin sulphate er sæbjúga-extraktið ríkt af sinki, jodi og járni sem og bólguhemjandi efnum sem nefnast saponin. Auk sæbjúgna

Sigurður Ólafsson getur sannlega mælt með Amínó Liðir.



“Árið 2012 byrjaði ég að stunda fjallgöngur í töluvert miklum mæli en það eina sem skyggði á ánægjuna voru verkir sem ég fór að finna fyrir þegar leið á göngurnar,

og IceProteins® innihalda Amínó Liðir túrmerik, D- og C-vítamín og mangan. Rannsóknir hafa sýnt að vatnsrofin fiskprótín, eins og eru í IceProtein®, auka upptöku á kalki úr meltingarvegi og styðja þannig við liðaheilsu. Kollagen, chondroitin sulphate, D- og C-vítamín og mangan eru allt efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda þorsprótín, ásamt



Sigurður Ólafsson er að vonum ánægður með árangurinn.

öðrum lífvirkum efnum sem styðja við eða auka heilsuþættandi virkni þorspróteína.

Að sögn dr. Hólmfríðar Sveinsdóttur, stofnanda og framkvæmdastjóra PROTIS ehf., sem framleiðir Amínó® vörulíuna, er fiskprótínið unnið úr hágæða hráefni sem fellur til við flakavinnslu á íslenskum

þorski. „Markmiðið er að hámarka nýtingu á einstakri náttúruauðlind og bæta lýðheilsu.“

Fæst í apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má finna á www.icecare.is.

Gott að hafa almættið með sér

Maggi Kjartans stýrir söng Brokkkórsins í guðspjónustu hestamanna

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Brokkkórinn flytur lög við sérstaka guðspjónustu þar sem hestamönnum er boðið að koma riðandi til kirkju. Séra Valgeir Sigurðsson predikar. Hann er mikill hestamaður sjálfur og byrjaði á þessu í samvinnu við fleiri fyrir nokkrum árum. Nú er þetta orðið að hefð,“ segir Magnús Kjartansson en árleg kirkjureið hestafólks á höfuðborgarsvæðinu fer fram á morgun. Riðið verður til Seljakirkju og segir Magnús, sem er hestamaður sjálfur, þetta stórskemmtilega uppakomu sem brjóti upp hversdaginn.

„Ef hestamenn sjá kirkjur vita þeir að frá þeim liggja reiðgötur til allra bæja í sveitinni og við þekkjum margar sögur frá því í gamla daga þegar fólk reið til kirkju. Þetta er gömul og skemmtileg hefð til að halda við og tækifæri til þess að gera eitthvað annað á hestbaki en riða í hringi. Það halda allir kátir og glaðir til kirkju,“ segir Magnús. Eru hestamenn guðhrætt fólk upp til hópa? „Ja, allavega þennan dag,“ segir hann sposkur. Predikunin fjalli iðulega um efni sem eru

hugleikin hestamönnum.

„Við lofum vorid og sumar-komuna í messunni og í predikun er lagt út af einhverju sem snertir hestamanninn. Reynt að finna þeirra viðkvæmstu strengi. Brokkkórinn leiðir almennan söng og flytur einnig þrjú lög, þar af er einn sálmur. Enda veitir ekki af fyrir hestafólk að kunna einn til tvo sálma og nokkrar bænir, það kemst stundum í þannig aðstæður að betra er að hafa almættið með sér. Eftir messu safnast fólk saman í kaffi og með því.“

Eru engir vasapelar á lofti?

„Hingað til hefur ekki þurft að áminna neinn,“ segir Magnús og hlær.

Fjögur ár eru síðan Magnús flutti sig úr borgarhasarnum í sveitasæluna í Grímsnesi. Þar rjátla þau hjónin með hestana en lítinn annan búskap.

„Við höfðum lengi verið með skika þarna og ræktað. Foreldrar konunnar minnar þar við hliðina en afi hennar var síðasti ábúandi á jörðinni. Ýmsir rótarangar tengja okkur því við þennan stað. Þetta er lögbýli en við erum þó ekki með neinn búskap. Setjum kannski niður nokkrar kartöflur og mörgum finnst skrítið að við séum ekki einu



sinni með hænur. En við getum fengið egg hjá nágrönnum, til að eiga í ommilettu fyrir gesti,“ segir Magnús. Hann nái jarðtöngu í hestamennskunni og rölegheitin í sveitinni eigi vel við hann. „Það myndast heilmikið jarð-

samband á hestbaki og gott að gleyma öllu öðru um tíma, nema gangi hestsins og einbeita sér að því að hanga á baki. Þá hafa bænir oft komið sér ágætlega. Ég kenni einnig tónmennt á Borg í Grímsnesi og finnst það dásamlegt,“ segir hann.

Líklega yrði hann ekki almennilegur bóndi.

„Þegar flugfreyja og tónlistarmaður eiga í hlut er afar erfitt að mæta reglulega í verkin eða fylgja nokkurri rútinu. En okkur liður vel þarna, laus við borgarstressið.“

Magnús Kjartansson stýrir söng Brokkkórsins í Seljakirkju í hinni árlegu kirkjureið hestafólks á höfuðborgarsvæðinu.

MYND/ANTON BRINK

www.fi.is

Morgungöngur

Ferðafélags Íslands 8.–12. maí

Á fjöll við fyrsta hanagal

Kl. 6 að morgni, alla daga vikunnar frá upphafsstað göngu.

Fararstjórar: Páll Guðmundsson og Auður Kjartansdóttir.

Fátt er betra en að byrja góðan dag með fjallgöngu og fylla lungun af fjallalofti fyrir verkefni dagsins. Ýmiss fróðleikur og skemmtun í hverri göngu, auk morgunleikfimi. Í tilefni af 90 ára afmæli FÍ verður skáld með í hverri morgungöngu

Mánudagur: Helgafell ofan Hafnarfjarðar. Gangan hefst við Kaldársel.

Þriðjudagur: Reykjaborg. Gangan hefst við bílastæði norðaustan við Hafravatn.

Miðvikudagur: Haukadalsfjöll. Gangan hefst við neðan við Hrafnhóla.

Fimmtudagur: Vífilsfell við Sandskeið. Gangan hefst við malarnámur við rætur fjallsins.

Föstudagur: Úlfarsfell. Gangan hefst við bílastæði skógræktar við Vesturlandsveg. Skrifað undir samstarfssamning við heilsueflandi samfélag Mosfellsbæ.

Göngurnar taka 2-3 klst.

Gott er að vera í skjólgóðum fatnaði og gönguskóm og taka með sér göngustafi, nestisbita og drykk.

Þátttaka er ókeypis
Allir velkomnir



Skráðu þig inn – drífðu þig út – það er aldrei of seint

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | Sími 568 2533 | www.fi.is

ERU HJÁLMAFNIR RÉTT STILLTIR?



Kiwanishreyfingin á Íslandi og Eimskipafélag Íslands standa þessa dagana fyrir dreifingu á reiðhjólahljálum til allra sex ára barna sem eru að ljúka fyrsta bekk í grunnskóla. Þetta farsæla samstarf hefur verið frá árinu 2004 og lætur nærri að Eimskip og Kiwanis hafi fært yfir 60 þúsund börnum hjálma frá þeim tíma. Þessi gjöf hefur í gegnum árin margsannað gildi sitt og mikilvægi þess að nota reiðhjólahljál.

Eimskip og Kiwanis biðja foreldra að fylgjast með næstu daga þegar börnin koma heim með hjálmana, því þau þurfa aðstoð við að stilla þá rétt til að þeir hlífi börnunum eins vel og mögulegt er. Til að gjöfin nýtist sem best og skili tilætluðum árangri er mikilvægt að barnið noti hjálminn ávallt þegar það hjólar, leikur sér á línuskautum, hlaupahjólum eða hjólabretti. Nákvæmar leiðbeiningar fylgja með hjálmunum.

Kiwanis

EIMSKIP

Sérkennilegur eyðileiki

Páll Ásgeir Ásgeirsson ferðaðist um landið síðastliðið sumar til að finna náttúrulegar og gamlar laugar sem eru á fárra vitorði. Frá þeim segir hann í bókinni 171 Ísland, áfangastaðir í alfaraleið.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Tilurð þessarar bókar nær aftur til ársins 2008 þegar við gáfum út litla bók sem hét 101 Ísland: áfangastaðir í alfaraleið. Hún var byggð á þeirri hugmynd að segja Íslendingum frá minna þekktum áfangastöðum vítt og breitt um landið en sniðganga þekktu áfangastaði. Löggö var áhersla á greinargóðar leiðarlýsingar og að allir gætu komist á staðinn," lýsir Páll Ásgeir en nokkrum árum síðar var gefin út uppfærð bók með 155 áfangastöðum. „Síðan var ákveðið að fjölga enn áfangastöðum og bæta nú við baðstöðum af öllu landinu, bæði sundlaugum utan alfaraleiðar og náttúrulegum af einhverju tagi.“

Mælingar með kjöthitamæli

Síðastliðið sumar þvældist hann því ásamt eiginkonu sinni, Rósu Sigrúnu Jónsdóttur, um landið með minnisbók, myndavél og kjöthitamæli og skoðaði baðstaði af ýmsum toga. „Konan mín er alltaf með mér á þessum ferðalögum og sér um visindalegar rannsóknir sem að þessu sinni fólust í því að mæla hitann á laugnum með



Páll Ásgeir Ásgeirsson skoðaði fjölda baðstaða um allt land síðastliðið sumar. MYND/GVA

kjöthitamæli," segir Páll Ásgeir glettinn.

Þau skoðuðu sögulega staði, náttúrulegar en ekki síður gamlar sundlaugar hér og þar sem hann segir að séu ótrúlega víða opnar.

„Við skoðuðum miklu fleiri staði en þá sextán sem komust í bókina. Sumar laugarnar voru ekki nógu heitar, eða nógu stórar til að baða sig í. Þá eru sumar laugar á einka-

landi og í túnfætinum hjá fólki en við vildum ekki vísa fólki á baðstaði nema eigendur samþykktu það.“

Heiðarleikapróf í gömlum laugum

Hann segir verkefnið hafa verið mjög skemmtilegt og að þau hafi uppgötvað fjölmarga staði sem þau vissu ekki að væru til. „Til dæmis var ofboðslega gaman að finna gamlar sundlaugar frammi í afddölum sem ungmennafélög sveitanna byggðu fyrir 60 til 80 árum. Í dag eru allir fluttir úr sveitinni, laugarnar eru enn aðgengilegar en enginn starfsmaður á staðnum. Í staðinn er baukur í anddyrinu sem fólk á að setja pening í. Fylgir þessu einhver sérkennilegur eyðileiki sem gaman er að upplifa og um leið er þetta nokkurs konar heiðarleikapróf.“

Gamla laugin í Brautartungu

En eru einhverjir staðir sem standa upp úr? „Nokkrir baðstaðir á landinu eru alveg ógleymanlegir vegna staðsetningar. Þar má nefna lauginu í Krossnesi sem er alveg ofan í fjöru á stórkostlegum stað. Einnig má nefna Hellulaug í Flókalundi á Barðaströnd sem er alveg niðri í fjöru. Þá má ég til með að nefna sundlaug í Lundarreykjadal-



Sundlaugin í Brautartungu í Lundarreykjadal.

dal í Borgarfirði á stað sem heitir Brautartunga. Hún er stórkostlega falleg og gaman að koma í hana enda er allt svo hreint og fallett, bæði laugin og búningsklefarnir, og baukur í anddyrinu.“

Í fótspor Williams Lord Watts

Páll Ásgeir situr ekki auðum höndum í sumar. Hann er þjóðþekktur fararstjóri og fer í fjölmargar ferðir sem slíkur en einnig

ferðast hann á eigin vegum. „Um helgina er ég á leið upp á Snæfellsjökul með hóp á vegum Ferðafélags Íslands,“ segir hann en mest hlakkar hann til ferðar sem hann fer með litlum hópi fólks seinni hluta júlímánaðar. „Þá fetum við í fótspor Williams Lord Watts sem fyrstur allra fór gangandi yfir Vatnajökul árið 1875. Ég held að þetta verði bæði mjög erfiður og skemmtilegur leiðangur.“



UPPLIFÐU FRELSIÐ Á YAMAHA MÓTORHJÓLI

Yamaha mótorhjólín eru þekkt fyrir gæði og einstaka hönnun. Við eigum örugglega rétta hjólið fyrir þig!



TRACER 700



TRACER 900



XT1200Z SUPER TÉNÉRÉ



YZF-R1M



WR450R



XSR700



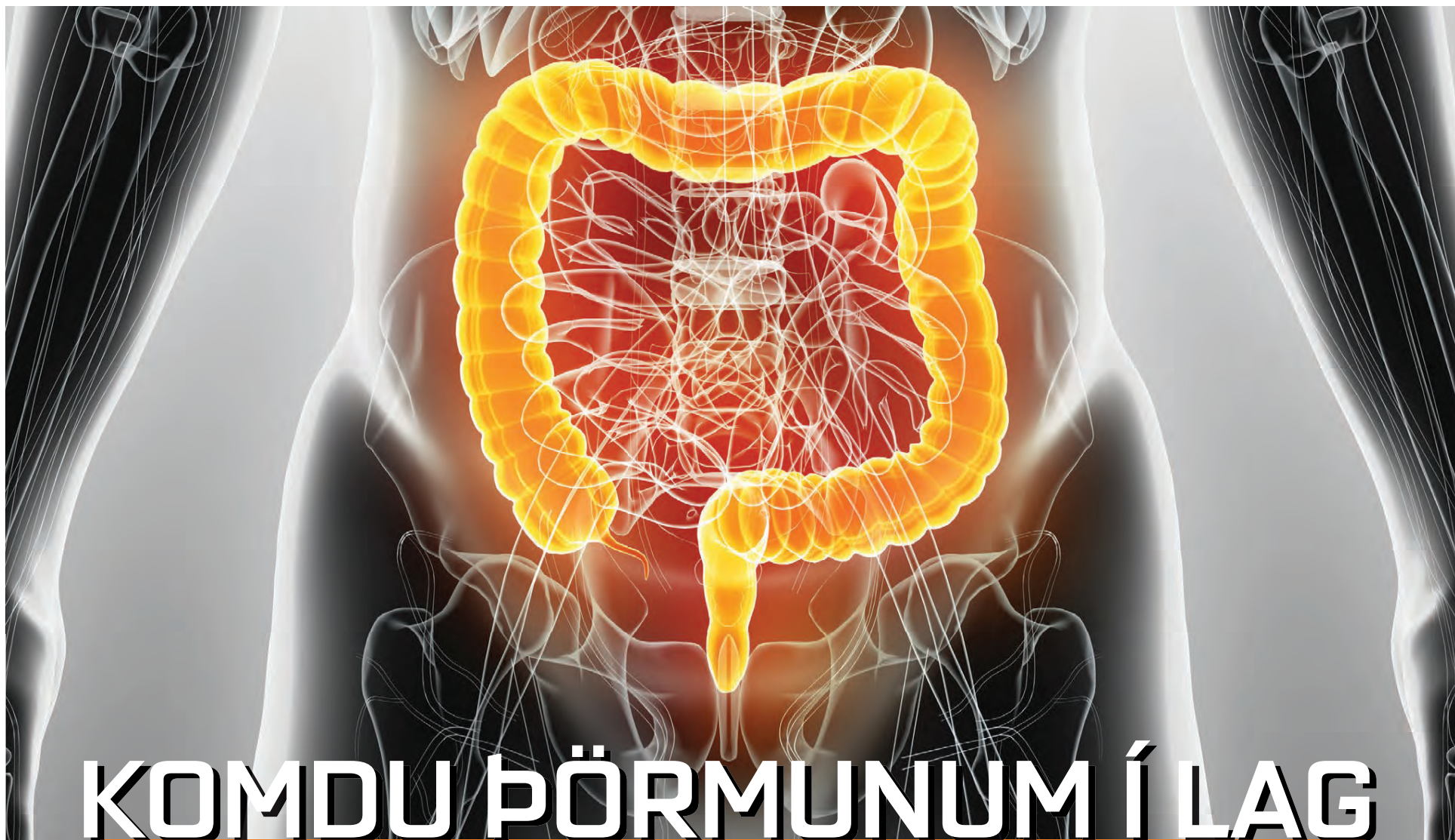
YAMAHA

Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | sími 540 4900

www.yamaha.is



EXPLORE WITHOUT LIMITS



KOMDU ÞÖRMUNUM Í LAG

Taktu inn góðgerla ef þú finnur fyrir eftirfarandi einkennum

Síþreytu · Uppþembu · Meltingartruflunum · Sveppasýkingu · Candida · Kláða á kynfærum · Niðurgangi
· Harðlífi · Magakrampa · Bakflæði · Fæðuóþoli · Exemi · Háu kólesteróli · Vægri matareitrun
· Skertu ónæmiskerfi eftir langvarandi flensu · Gott að taka samhliða sýklalyfjakúr

HVAÐA TEGUND HENTAR ÞÉR BEST?



Gr8- Dophilus

Styrkir ónæmiskerfið.

8 mismunandi vinveittir góðgerlar sem efla og styðja við heilbrigða meltingarflóru. Inniheldur Prebiotics (FOS), sem nærir góðu bakteríurnar sem eru fyrir í þörmunum. Hylkin eru húðuð og opnast því í þörmunum. Þurfa ekki kælingu og eru því hentug í ferðalagið eða veskið. Sýru- og gallþolin.

VEGAN

Probiotic Defence

Vinveittir góðgerlar til inntöku fyrir viðhald á heilbrigðri þamaflóru. Inniheldur Prebiotics (FOS), sem hefur það hlutverk að næra góðu bakteríurnar sem eru fyrir í þörmunum.

VEGAN

Probiotic -10 (25 Billion - 50 Billion - 100 Billion)

Þeir allra sterkustu.

10 mismunandi vinveittir góðgerlar í miklum styrkleika. Sérstaklega öflugar blöndur af góðgerlum fyrir þá sem þjást af meltingarvandamálum eins og niðurgangi og sveppasýkingu, Candida og bakflæði. Styður við heilbrigða meltingarflóru. Inniheldur breitt svið öflugra vinveittra góðgerla. Veldu styrkleika eftir ástandi, sterkari ef vandamálið hefur varað til lengri tíma.

VEGAN

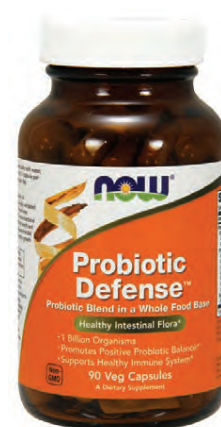
Clinical GI Probiotic

Minnkar uppþembu.

Inniheldur Bifidobacterium lactis HN019 góðgeril sem er sérstaklega öflugur fyrir meltingarveginn og til að minnka uppþembu. Styður við heilbrigða meltingarflóru. Þarf ekki kælingu og því hentugt í ferðalagið eða veskið.

Hentugt fyrir 50+

VEGAN



Sætar sælkerakrásir frá Gana

Efra-Breiðholt er suðupottur heimshornamenningar og þar er afrísk sælkerabúð. Patience A. Karlsson reiðir fram vinsælasta helgarmatinn í Gana.

Jarðhnetusúpa

fyrir 4

Þessi dýrindis súpa er ein af dásæmdum Gana í Vestur-Afríku og vinsæll helgarmatur. Hún er gjarnan borin fram með fufu (fæst í AfroZone) og omutuo (hrisgrjónabollum).

1 dós Creamy Jumbo hnetusmjör
1 dós (70 g) tómatpuré
4 stórir og þroskaðir tómatar
2 stórir skalottlaukar
4 stórar gulrætur
Svolítið af brokkólíi (eða öðru grænmeti að eigin vali)
Hvítlaukur (eins mikið og vill)
Fersk engiferrót (minna en meira ef súpan á ekki að verða of sterk)
Salt og pipar
2 bollar sjóðandi vatn
Chilipipar
4-8 sveppir
Fiskur eða kjöt að eigin smekk
Magi/Jumbo fisk-, kjöt-, eða grænmetisraftur

ATH! Creamy Jumbo hnetusmjör, 70 g tómatpuré, stórir skalottlaukar og magi-raftur fæst í AfroZone.

Mýkið tómatana í sjóðandi vatni, takið af þeim hýðið og maukið aldinkjötið. Setjið Creamy Jumbo hnetusmjör í pott, tvo bolla af vatni, helming af tómatpuréinu og nýlagað tómatmoukið. Látið malla á miðlungshita og hrærið í þar til hráefnið er orðið brúnt með olíu á yfirborðinu (í 15-25 mínútur.) Skerið kjúklinga- kjötið í bita og gufusjóðið eða létsteikið í potti í 5 mínútur með salti og stórum kraftkubbi. Takið hýðið af engiferrót, skalottlauk og hvítlauk og bætið saman við kjúklinginn. Hrærið í hráefninu til að kjötið taki í sig bragð. Setjið nú hnetusmjör-blönduna yfir kjúklinginn og bætið við 2 bollum af vatni til viðbótar ef þynna þarf súpana. Látið sjóða í 20-30 mínútur og hrærið í af og til svo festist ekki við botninn. Bætið við gulrótum og brokkólíu á seinni mínútum suðunnar. Skreytið með fersku spinati eða steinseljju. Berið fram með soðnum hrisgrjónum, hrisgrjónabollum, fufu eða banku frá Gana.

Red red

fyrir 4

Ganabúar eru sólgafir í Red red. Nafnið Rautt rautt er dregið af lit réttarins sem er rauð kassa með rauðum mjölbanönum. Patience er hrifin af bragðsterkum mat og notar því ferska tómat, hvítlauk, engiferrót, lauka, tómatpuré og nautakjöt í sína útgáfu en það gerir lit og bragð enn ríkulegra. Í Red red eru oftast notaðar augnbaunir (e. black-eyed peas) eða aðrar kúabaunir sem finna má í AfroZone. Útkoman er sannkölluð veisla!

4 stórir vel þroskaðir mjölbananar
500 g augnbaunir
Salt
Stór laukur
Ferskur hvítlaukur
Fersk engiferrót
Kjöt eða fiskur að eigin vali
1 dós (70g) Derica tómatpuré
200 ml rauð olía eða önnur grænmetisolia
Chilipipar að vild
Magi fisk- eða kjötraftur
Gari (búið til úr ratarhnyði cassava-jurtarinnar)

ATH! Mjölbananar, augnbaunir og aðrar kúabaunir, Derica tómatpuré,



Ganabúinn Patience A. Karlsson er eigandi verslunarinnar Afro Zone í Hólagarði í Efra-Breiðholti. Hún varð ástfangin af Íslendingi sem var við túnfiskveiðar í Gana fyrir fjórtán árum. Patience flytur inn brakandi ferska ávexti og grænmeti, ásamt freistandi og framandi hráefni í eldamenskuna frá Afríku. MYND/ERNIR



Red red er vinsælasti aðalréttur Ganabúa og sannkallað gómsæti sem hittir í mark á kósikvöldi.

Faðir Patience er sólginn í heimalagaðar karamellur úr niðursoðinni mjólbanda enda einstakt hnossgæti.

rauð grænmetisolia og gari fást í AfroZone, Lóuhólum 2-6.

Hreinsið baunir og látið í pott með vatni sem nær minnst þumlung yfir. Sjóðið í klukkustund eða þar til mjúkar. Skerið lauk og annað hrámeti. Blandið hluta af því við kjötið ásamt salti og krafti. Látið sjóða í 2 mínútur. Hitið næst olíu á pönnu og snöggsteikið soðið kjötið í um 2 mínútur. Fjarlægjið nú kjötið, kælið olíuna aðeins og steikið upp úr henni lauk, hvítlauk og engifer í um hálfra mínútu. Setjið tómatpuré út á pönnuna og hrærið þar til verður rautt, bætið þá

við ferskum tómötum. Bætið við krafti og kjöti og eldið á miðlungshita til að byrja með en síðan er látið malla á lágum hita í 5-10 mínútur. Bætið að síðustu soðnum baunum saman við, saltið og látið malla á lágum hita á meðan bananar eru undirbúnir.

Mjölbananar

Fjarlægjið bananahýðið, snyrtið bananana og skerið í litla bita. Saltið litlilega. Hellið olíu á pönnu, um hálfan þumlung á dýpt, og steikið bananabitana á miðlungs-



hita. Hrærið og veltið til svo bitarnir brúnist vel. Takið þá af pönnunni og þerrið á eldhúspappír eða grind. Berið fram með kássunni. Skreytið með gari líkt og gert er með parmesanost á pitsu eða notið sem meðlæti sem vætt er í vatni.

ATH! Sleppa má olíu, skera bananana smærri og sjóða í saltvatni í 5-10 mínútur eða rista í ofni í 5-10 mínútur á 200°C.

Einnig er Red red gómsætt sem grænmetisréttur með því að sleppa kjöti eða fiski.

Karamellur úr niðursoðinni mjólbanda

Ganamenn eru lítt gefnir fyrir sælgæti og líta á það sem verðlaun fyrir krakka. Í Gana er flestur matur heimaunninn og á það líka við um sætindi. Patience telur það vera vegna þess að ódýrara er að kaupa dós af niðursoðinni mjólbanda til að gera heima-

gerðar karamellur en að kaupa þær innfluttar. Karamellurnar innihaldi minni sykurlaugar en bragðist jafnvel enn betur. „Ungir krakkar taka gjarnan upp á því að kaupa niðursoðna mjólbanda fyrir vasapeninginn og búa til karamellur sem þeir selja svo skólasystkinum sínum undir borðið. En þótt krakkar séu sannarlega sólgafir í karamellurnar er þabbi minn vitlaus í þær líka. Þær eru ljúffengt laugardagsnammí,“ segir Patience.

1 dós niðursoðin mjólbanda
1 msk. smjör
Panna og trésléif

Bræðið smjör á miðlungshitari pönnu. Hellið niðursoðna mjólbanda yfir bráðið smjórið og hrærið í stöðugt í 10-15 mínútur. Takið af hitanum þegar karamellan er orðin brún og hægt að snúa við kaldri skeið án þess að karamellan detti af. Mótið að vild og njótið! Berið fram með kaffi eða kaldri mjólbanda.

Galaxy S8

114.900,-



GALAXY xCover 4

LG G5 SE



MILITARY
DROP TESTED
CERTIFIED MIL-STD-810B U.S.



39.900,-



life's good
when you
play more



56.900,-



Xiaomi
Smartphone

Redmi Note 4



Xiaomi
Smartphone

Mi4 i



5,5"
Octa-Core
32GB/3GB
Dual-SIM

44.900,-



5"
Octa-Core
16GB
Dual-SIM

26.900,-

Krókhálsi 5c Sími 546-9000

emobi.is

bara gott verð



Hafsteinn Halldórsson ásamt dóttur sinni.

MYND/GVA



Ástþór verkfærameistari hjálpar til við að smíða fyrsta matjurtakassann.



Pétur að dytta að garðinum sínum.

Fallegu verkefni

Hafsteinn Halldórsson sinnir ýmsum skemmtilegum verkefnum í frístundum sínum. Þar má nefna uppsetningu verkstæðis fyrir einhverfan vin og niðurgrafningu trampólins fyrir félagi sem notar hjólastól.

Starrí Freyr
Jónsson
starr@365.is



Það er sjaldan lognmolla í kringum Hafstein Halldórsson, annan eigenda hönnunarfyrirtækisins Happie furniture. Fyrir utan að sinna eigin framleiðslu ásamt meðeigenda sínum og eiginkonu, Guðrúnu Öglu, er hann að reisa hús fyrir fjölskylduna við Hafravatn, undirbúa uppsetningu á tíu fermetra verkstæði fyrir einhverfan vin sinn auk þess sem hann er að undirbúa það að grafa fyrir trampólíni, sem er fyrir annan vin hans sem er í hjólastól. „Ég er mjög ofvirkur maður en það er líka gott að nýta aldurinn, meðan maður hefur kraftinn og þolinmóðan maka sem þolir að ég sé vinnandi alla daga og fari aldrei í fri.“

Hálfgæðir bræður

Uppsetning verkstæðisins og niðurgroftur trampólins tengist félögum hans, og hálfgæðum bræðrum að eigin sögn, en þeir búa á sambýlinu á Barðastöðum. „Ég hef sjálfur unnið þarna í níu ár með hléum og strákarnir þar eru hálfgæðir bræður mínir og góðir félagar. Fyrir um þremur árum smíðaði ég matjurtakassa í garðinn hjá þeim en efnið, t.d. timbur, plast og mold, fékk ég gefins frá Húsasmíðjunni. Eftir að myndir af kössunum fóru á Facebook setti fólk sig í samband við mig og vildi kaupa eins kassa. Því má segja að vinsældir þeirra hafi byrjað eins og borðin okkar frá Happie furniture, fólk sá myndir á Facebook og hafði samband. Matjurtakassarnir urðu svo vinsælir að Íslenski sjávarklasinn lánaði okkur risastórt rými úti á Granda undir verkefnið auk þess sem Húsasmíðjan hefur styrkt okkur enn frekar.“

Tekur í sundur

Skúrinn, sem verður 9-10 fermetrar, er ætlaður vini hans Ástþóri. „Hann verður í garðinum en Ástþór elskar verkfæri. Það er erfitt að fara með hann í Húsasmíðjum því áður en þú veist af er hann búinn að taka næsta verkfæri í sundur.“

Aðalfjórið hjá honum er að skrúfa allt í sundur enda er hann mjög góður í því. Skúrinn verður finasta verkstæði fyrir hann og þangað getur hann farið og sinnt þessu áhugamáli sínu.“

Svo er það Pétur, sem er töffari í hjólastól að sögn Hafsteins og býr líka á Barðastöðum. „Við ætlum að niðurgrafa trampólín fyrir hann þannig að þá getur hann bara losað beltíð af stólnum og hent sér beint út á trampólíni. Ég er búinn að redda gröfukalli og allt er að verða tilbúið. Það er auðvitað allt brjálað að gera hjá okkur í Happie furniture en fólk getur nú beðið í 1-2 aukadaga eftir borðum meðan maður sinnir svona fallegum verkefnum.“

Afaskór og föðurland

Sjálfum finnst Hafsteini best að vinna í fötum með fullt af málningsletnum og nógu mörgum vösum til að geyma hluti sem tengjast smíðunum. „Fötin skiptu mig miklu máli á yngri árum en í dag er hugsað um praktik og þægindi! Ég get ekki gert upp á milli tveggja upphaldsflíka minna, afaskónna og föðurlandsins enda nánast alltaf í þessu.“

Föðurlandið er í miklu upphaldi hjá Hafsteini þar sem veðrið skiptir ekki máli enda alltaf hægt að vippa sér í stuttermabol yfir og skoppa út í íslenska veðrið.

„Afaskóna gaf Einar mágur minn mér en ef mig vantar nýja skrifa ég nýjan óskalista fyrir hann á júlunum. Fyrstu afskóna fékk ég „lánaða“ hjá þabba á sínum tíma. Ég er ansi hræddur um að þeir hafi ekki skilað sér til baka enda um átta ár síðan ég fékk þá lánaða.“

Næg verkefni

Á næstu vikum skilar fyrir-tæki þeirra hjóna stærsta verkefni sínu til þessa, sem er sæti og borð fyrir um 150 manns á Hlemmi matarhöll sem opnar í sumar. Einnig koma þau að nýju bjórbaðhúsi sem brugghúsið Kaldi stefnir á að opna í sumar sem er það fyrsta sinnar tegundar á Norðurlöndum að sögn Hafsteins. „Við erum einnig að skila stóru hringborði fyrir veitingahúsið Hraun eldhús í Ólafsvík og erum með í framleiðslu fimmtán misstórar hringborðsplötur fyrir veitingastað sem verður opnaður á Hellissandi í sumar. Þannig að það er enginn skortur á verkefnum þessa dagana.“



ludovico einaudi
[elements]

17.07.17

HARPA

Ítalska tónskáldið og píanóleikarinn Ludovico Einaudi heldur tónleika í Eldborgarsal Hörpu þann 17.júlí.

Einaudi leikur úrval verka af nýjustu plötu sinni „Elements“ auk fjölda annarra verka frá hans magnaða ferli.

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA NÚNA Á
TIX.IS, MIÐASÖLU HÖRPU EÐA Í
SÍMA 528 5050

PROVENTS tix.is

Nýttu tækifærið og sjáðu þennan stórkostlega píanista.



LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

KOMDU
í
KOLAPORTIÐ
 – dásamleg deild samfélagsins



OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17

KVIKA



Ynja Mist er fædd 1996 en í þá daga þurftu foreldrar hennar leyfi frá mannafnanefnd fyrir nafninu Ynja.

Fór í afdrifaríka skólaferð í Sorpu

Kópavogsmærin Ynja Mist á engan sinn líka. Hún stendur á tvítugu, er nýflutt ein síns liðs til Kaupmannahafnar og er jafnvíg á myndlist, kraftlyftingar og kókuskreytingar.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
 thordisg@365.is



Ég hélt fyrstu myndlistarsýninguna ellefu ára. Það var á Hólmavík þaðan sem ég er ættuð og á ömmu og afa. Við amma fórum að skoða útskornu fuglana hans Hafþórs Þórhallssonar sem bauð mér að setja upp sumar-sýningu í galleríinu sínu og seldi ég fimmtán myndir yfir sumarið,“ segir Ynja Mist og brosir að minningunni. Sjálfstraust hennar óx líka í samræmi við undirtektirnar.

„Þetta var mér mikils virði. Ég fékk mjög mikla trú á sjálfri mér og í kjölfarið bjó ég til leirskartgripi sem ég seldi fyrir framan Litlu jólabúðina á Laugavegi. Ég á auðvelt með að fylgja draumum mínum, kannski vegna þess að orðið „seinna“ er varla til í minni hugsun þegar kemur að hugmyndum. Það þarf allt að gerast núna. Ég hef líka alltaf vitað hvert ég stefni og að ég er listamaður frá því ég var barn.“

Ynja stendur nú fyrir sinni fjórðu einkasýningu sem lýkur 13. maí í Bókasafni Kópavogs. „Það er mikilvægt fyrir listamenn að sýna verk sín og ofsalega gaman að upplifa viðbrögð sýningargesta. Ég veit að margir á mínum aldri teikna en finna sig ekki vera orðna gildandi listamenn. Því þarf blöndu af djörf-ung og þori til að taka af skarið, ásamt sjálfstrausti og metnaði því það stýrir manni enginn né segir hvað á að gera. Sköpunarkrafturinn þarf að vera köllun og mikilvægt að vera opin og þora að sýna allar hlíðar; það sem manni fannst misheppnað og það sem tókst vel.“

Náttúrumyndir voru viðfangsefni Ynju sem barn og andlitsmyndir á unglingsárunum.

„Í dag vil ég að verk mín túlki það sem mér liggur á hjarta. Grunn-skólaheimsókn í Sorpu hafði varanleg áhrif á barnshugann og ég fór að hugsa mikið um endurvinnslu og hvar ruslið sem ég henti

Amma kallaði mig meira að segja Ynju Endurvinnslu því ég var alltaf að skamma full-orðna fólkið.

lenti. Amma kallaði mig meira að segja Ynju Endurvinnslu því ég var alltaf að skamma fullorðna fólkið,“ segir Ynja og hlær dátt.

Sýning hennar nú ber þessa einmitt merki en hún ber nafnið Hlýnun og snýst um hlýnun jarðar.

„Fyrir mér er aðalvandamálið okkar eigin neysla, hvort sem það er alfarið eða að hluta til á okkar ábyrgð að veðurfar sé að breytast. Við hendum ógrynni af mat, fötum, húsgögnum og umbúðum. Sónin sem á sér stað í nútíma samfélagi er gríðarleg. Til að hemja neysluna kaupi ég til dæmis aldrei mat í tvöföldum umbúðum og vel vörur eftir umbúðum, innihaldi og framleiðsluáferðum. Ég vel mér líka frekar fót sem endast lengi og forðast að nota einnota hluti eins og heitan eldinn. Ég hef miklar áhyggjur af plasti í sjónum og áhrifum þess á lífríkið og því fer mjög í taugarnar á mér þegar fólk setur ávexti og grænmeti í plast-poka þegar það þarf þess ekki. Ávextir, eins og til dæmis bananar, voru skapaðir í náttúrulegum umbúðum!“

Er löngu orðin fullorðin

Ynja Mist er ekki við eina fjölinna felld. Hún var tilnefnd sem íþróttakona Garðabæjar í ár, fékk verðlaun fyrir árangur sinn með Stjórnunni og segir líf sitt snúast um myndlist, kókuskreytingar og kraftlyftingar.

„Ég réð mig í kókuskreytingar til Sætra synda þegar ég var sautján ára og skreyti þar enn þegar færi gefst. Ég kunní ekkert til að byrja með en ég er góð í höndunum og allt sem snýr að sköpun og handavinnu liggur vel fyrir mér,“ segir Ynja sem átti stóran þátt í uppbyggingu Sætra synda sem fyrsti starfs-

maður bakarísins og tímir ekki að sleppa hendinni af starfinu þótt hún sé nýlega flutt til Kaupmannahafnar. Þar stefnir hún á nám í vöruhönnun við arkitekta- og hönnunarskólann KADK og býr ein því kærastinn stundar háskólanám heima á Íslandi.

„Hér liður mér vel og finnst ekkert mál að vera ein. Ég held að það fari mjög eftir einstaklingum hvort þeir upplifi sig fullorðna um tvítugt. Sumum þykir enn gott að búa í foreldrahúsum en ég hef haft mikla sjálfstæðisþörf frá sextán ára aldri og vildi þá strax byrja að vinna fyrir mínum mat.“

Um helgina ætlar Ynja að koma sér fyrir í nýju íbúðinni og taka vakt á Big Bowl, sem er veitinga- og keilusalur. „Ég reyni að vinna sem minnst til að hafa tíma fyrir myndlistina. Þá hafa kraftlyftingar setið á hakanum og ég þarf brátt að taka stærðfræðipróf í sendiráðinu til að komast inn í skólann. Ég var á myndlistarbraut Fjölbautaskólans í Garðabæ sem fer aðeins fram á tvo áfanga í stærðfræði en það dugar ekki til því margar listgreinar kalla á meiri stærðfræði.“

Ynja fór að mæta á æfingar í Sporthúsinu þegar hún var fimmtán ára og heillaðist af lóðunum.

„Ég fór æ meira út í kraftlyftingar og fannst skemmtilegt að ná meiri þyngdum. Með mér í FG voru strákar sem æfðu með Kraftlyftingafélagi Garðabæjar og hvöttu mig til að koma á æfingar. Ég sló til og hef verið þar eina stelpa síðan,“ segir Ynja sem á Íslandsmet í öllum lyftum í -57 kílóa flokki. „Metin mín á síðasta móti voru 100 kíló í hnébeygju, 107,5 kíló í réttstöðulyftu og 60 kíló í bekkpressu, en síðan hef ég bætt þyngdirnar talsvert,“ segir Ynja sem tekur þriggja tíma æfingar þrisvar í viku og teygjuæfingar þess á milli. „Jú, þetta er tímafrekt sport og skemmtilegt en myndlistin hefur alltaf forgang,“ segir hún brosmild.

Ynja Mist opnar sýningu í Galleríi LAK á Akureyri í júlí. Sjá ynjaart.com og society6.com/ynjaart.

SPRENGISANDUR Á BYLGJUNNI

KRAFTMIKIL UMRÆÐA UM PÓLÍTÍKINA OG LANDSMÁLIN MEÐ KRISTJÁNI KRISTJÁNSSYNI

SUNNUDAGA MILLI KL. 10:00 - 12:00

SIÓNVARP BYLGJA BYLGJUAPPID ÚTVARP HLUSTADU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 30 ÁRA 989

333 kr á dag*

SKEMMTIPAKKINN

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817 365

20-50% afsláttur

af völdum vörum dagana 4-8.maí!

KRINGLUKAST!

20-50% afsláttur af völdum nýjum vörum í Krínglunni og á Glerártorgi

ZIK TÍSKUHÚS



PEYSA
ÁÐUR 5.990
NU 3.990
st.S-XXXL



PEYSA
ÁÐUR 6.990
NU 3.990
st.S-XXXL



PEYSA
ÁÐUR 4.990
NU 2.990
st.S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NU 2.990
st.S-XXXL



BOLUR
ÁÐUR 2.990
NU 1.990
st.36-46



TÚNIKA
ÁÐUR 7.990
NU 4.990
st.42-56



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NU 3.990
st.42-56



BOLUR
ÁÐUR 3.990
NU 2.490
ein stærð



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NU 3.490
st.S-XXL



PEYSA
ÁÐUR 5.990
NU 2.990
st.S-XXXL



BOLUR
ÁÐUR 2.990
NU 1.990
ein stærð



BLÚSSA
ÁÐUR 5.990
NU 2.990
st.S-XXL

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

BILAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



LAND ROVER Discovery s. Árgerð 2015, ekinn aðeins 35 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. TILBOÐ 7.980.000. Ásett verð 8.650.000. umboðsbíll 1.eigandi Rnr.115353.



MERCEDES-BENZ GLA 220 cdi 4matic. Árgerð 2014, ekinn 28 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 4.990.000.1 eigandi og umboðsbíll Rnr.115795.



BMW X5 - 7 manna. Árgerð 2012, ekinn 104 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Mjög fallegur og vel með farinn bíll Rnr.340265.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

BORGARBÍLASALAN

580 8900 · borgarbilasalan.is



TILBOÐSVERÐ 199 ÞÚS!!!
'00 SKODA OCTAVIA. EK 222P, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT VERÐ 380 ÞÚS!!! #471896. S: 580 8900... 100% LÁN Í BOÐ!!!!



TILBOÐSVERÐ 299 ÞÚS!!!
'05 HYUNDAI GETZ. EK 146P, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT VERÐ 480 ÞÚS!!! #480185. S: 580 8900... 100% LÁN Í BOÐ!!!!



TILBOÐSVERÐ 310 ÞÚS!!!
'03 SKODA OCTAVIA ELEGANCE TURBO. EK 237P, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT VERÐ 550 ÞÚS!!! #480357. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!

BORGARBÍLASALAN

580 8900 · borgarbilasalan.is



TILBOÐSVERÐ 449 ÞÚS!!!
'06 CHEVROLET KALOS. EK ADEINS 75þ, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT VERÐ 680 ÞÚS!!! #480247. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!



TILBOÐSVERÐ 549 ÞÚS!!!
'07 TOYOTA YARIS. EK 220P, DÍSEL, SJÁLFSK...ÁSETT VERÐ 680 ÞÚS. #480270. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!



TILBOÐSVERÐ 580 ÞÚS!!!
'02 TOYOTA RAV4 LANGUR AWD. EK 140P, BENSÍN, SJÁLFSK...ÁSETT VERÐ 780 ÞÚS. #452744. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!

BORGARBÍLASALAN

580 8900 · borgarbilasalan.is



TILBOÐSVERÐ 599 ÞÚS!!!
'05 NISSAN X-TRAIL 4X4. EK 187P, BENSÍN, SJÁLFSK...ÁSETT VERÐ 780 ÞÚS. #480248. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!



TILBOÐSVERÐ 720 ÞÚS!!!
'06 KIA SPORTAGE 4WD. EK 121P, DÍSEL, BEINSK...ÁSETT VERÐ 990 ÞÚS. #480250. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!



TILBOÐSVERÐ 799 ÞÚS!!!
'04 BMW 325i STATION. EK 196P, BENSÍN, BEINSK...ÁSETT VERÐ 990 ÞÚS. #452717. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!

BORGARBÍLASALAN

580 8900 · borgarbilasalan.is



TILBOÐSVERÐ 899 ÞÚS!!!
'11 VW POLO TRENDLINE. EK 139P, DÍSEL, BEINSK...ÁSETT VERÐ 1090 ÞÚS. #471192. S: 580 8900...100% LÁN Í BOÐ!!!!

Borgarbilasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

Toyota Kauptúni



TOYOTA Aygo h/b x-play. Árgerð 2016, ekinn 16 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.750.000. Rnr.182834.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakaupuni.is



TAMCO SPORT bensinespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú lítr í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

📍 Malarhöfða 2
☎ Sími 5773777
🌐 www.bill.is



VW Golf premium gte

Verð: 4.790.000

Árgerð: 2016 :: Bensín
Ekinn: 12þ.km. :: Sjálfskiptur

Rnr.270483.



SUZUKI Swift

Verð: 1.850.000

Árgerð: 2015 :: Bensín
Ekinn: 52þ.km. :: 5 girar

Rnr.302110.



SUZUKI VZR1800

Verð: 1.290.000

Árgerð: 2008 :: Bensín
Ekinn: 29þ.km. :: 5 girar

Rnr.270303.



VW Transporter double cab

Verð: 990.000

Árgerð: 2005 :: Dísel
Ekinn: 256þ.km. :: 5 girar

Rnr.260349.



TOYOTA Land cruiser 120 vx 33"

Verð: 2.790.000

Árgerð: 2006 :: Dísel
Ekinn: 260þ.km. :: Sjálfskiptur

Rnr.270408.



HOBBY 495 ul premium

Verð: 4.390.000

Árgerð: 2017 ::
Ekinn: 1þ.km. ::

Rnr.280013.

STÓRA BÍLASALAN



BMW X5 3.0si e70. Árgæð 2008, ekinn 97 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 3.990.000. Rnr.170460.



100% LÁN
SKODA Fabia 1.2 TSI. Árgæð 2014, ekinn 22 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.680.000. Rnr.136038.



100% LÁN
CHEVROLET Lacetti Station. Árgæð 2011, ekinn 115 þ.KM, 5 girar. TILBOÐ 790.000 staðgreitt. Rnr.159184.



100% LÁN
SKODA Fabia Combi Diesel Sparibaukur. Árgæð 2011, ekinn 131 þ.KM. Verð 1.290.000. Rnr.135861.



100% LÁN
HYUNDAI i30. Árgæð 2010, ekinn 148 þ.KM, bensín, 5 girar. TILBOÐ 780.000 staðgreitt! Rnr.162332.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



MERCEDES-BENZ G1 500 4matic. Árgæð 2013, ekinn 64 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 11.690.000. Rnr.991719. Tilboð kr: 10.990.000,-



KIA Sportage ex. Árgæð 2015, ekinn 77 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Rnr.992238. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MMC Pajero did. Árgæð 2006, ekinn 222 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. Rnr.142164. Tilboð kr: 1.490.000,-



MERCEDES-BENZ A 170. Árgæð 2007, ekinn 147 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Rnr.320713.

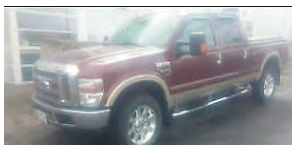
ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

Bílar til sölu

Toyota Prius Hybrid 2009. Sjálfsk. S. 6162597



Til sölu afskaplega heill og góður Benz 300 SD turbo diesel 1979 ekinn 160.000km. Ryðlaus og original. Verð: 1,850 m stgr. Uppl: 899 0410



Til sölu Ford F350 '08, ekinn 69 þús km. Gott eintak. Verð Tilboð, S: 8961931



Toyota Corolla 98 árg. Ný kúpling timareim ofl. krókur, Verð:80þ S:860-0360



Ný skoðaður bill. Peugeot station dísel á 2006 í ágætu standi. Nýjir demparar að framan og fl. verð 390.000 þúsund upplýsingar sími 8448200.



BMW 330E PLUG IN HYBRID
Luxury line, hladdinn búnaði. Sem nýr. Ekinn 13 þkm. 02/16. Ásett 5,29m. Tvö sett af felgum. bill.is sími 5773777



Ssangyong Kyrón
Árg 2007.
Verð 800.000 þ.

Báðir bílarnir eru í góðu lagi og líta vel út.
Nánari upplýsingar í síma 783 5958



Hyundai i20, árg 2016, verð 1780 þús. Beinsk, ek 23 þús, nýja útlitið, hiti í sætum og stýri, aðgerðastýri, bluetooth, sumar- og vetrardekk. Umboðsbíll, 5 ára ábyrgð, topp eintak. Uppl í síma 8252424

Toyota Avenis árg 2000 Ek. 165þús. Þarfnast lagfæringar. V. 250 þús. Uppl. í s. 8458168

250-499 þús.



ÓDYR SPARIBAUÐUR - 390.000.-

VW POLO 1.2 BASICLINE 6/2005 ek.144 þús, bsk, sk.18, ódyr spairbaukur í toppstandi, ásett verð 590 þús, TILBOÐSVÉRD 390.000.- möguleiki á 100% láni s. 841 8955

500-999 þús.



4X4 - KRÓKUR - TILBOÐ 690 ÞÚS!

FORD EXPLORER 4.0 XLT 5/2004 ek.161 þús m. sjálfskiptur, skoðaður 18. dráttartengi, ný heilsársdekk, ofl. ásett verð 890 þús TILBOÐ 690 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bílar óskast

Óska eftir bílum frá 20-100 þúsund til lagfæringar eða niðurrifa eftir árgæð 2003. Uppl. í s. 820 4640

Mótorhjól



Til Sölu, Yamaha fzs 1000 Fazer 2001. 4/cyl./142hó. í góðu standi, nýleg dekk, ferðatöskur, verkstæðisbók. Ekinn 10.200 millur. Verð.850.þús. Uppl. 896-1494

Vinnuvélar

TIL LEIGU BYGGINGARKRANI

25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR SJÁLFRÉISANLEGUR OG ER Á DOLLY

892 5309

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN

Köllunarklettsvegur 3
við Sæbraut
Sími 522 2222

Benz Sprinter 316 hápekja.

Árgæð 2015. Ekinn 52.þús Vörurými klætt að innan og með festibrautum. Dráttarkrókur. Verð kr 5milljónir + vsk. Nánari upplýsingar í S:660-1166

TIL SÖLU • JEEP WRANGLER RUBICON

Árg. 2015 ek 40þ. km. 100% læsingar, aftengjanleg jafnvægisstöng, sjálfskiptur, leður-innrétting 4.10 hlutföll og m. fl. Verð 8.950.000.-

BÍLASALA AKUREYRAR EHF.
S. 461-2533
sala@bilak.is

Þjónustuauglýsingar Sími 512 5407

FMP
Flisar - Múrverk - Parket
S. 855 4420 • flisarpmp@gmail.com

Öryggismyndavél fyrir sumarþústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörn í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástul 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

Parketslípun
sölpallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
Gólf list
Parketlagning og viðhald

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjð á facebook síðu okkar:
[facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Tilkynningar

Lokakaffi Kvenfélagsins Heimaeyjar



Verður á Grand hótél Reykjavík sunnudaginn 7. maí kl. 14.00. Vonumst til að sjá sem flesta. **Stjórnin**

Til sölu



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

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS

S. 773-4700 og 520-3500

SUMARHÚS Á 7 HA EIGNARLANDI



Glæsilegt skógivaxið land, tilvalið fyrir smáhýsa ferðapjónustu rétt utan Hellu. Örstutt í alla þjónustu en þó alveg laust við alla umferð.

Uppl. gefur Óskar Mikaelsson lögg. fasteignasali í síma 773-4700 og oskar@atv.is

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjaskali 773-4700

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is



TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

Bátar



KROATIA

Til sölu 1 hlutur af 10 í skemmtibát Sealine 305 Fly Conty. Baturinn er allur ný yfirfarinn. 2 nýlegar turbo diesel vélar VM MR 500, 300 HP og 2 nýleg Mercury hældrif ásamt hliðarskrúfu. Í bátinum er eldunaraðstaða og svefnpláss fyrir 4-6 manns. Eignarhlutur í göðum 7 manna Peugeot til notkunar fylgir með. Verð kr. 800 þús. á hlut. Lágmark er að viðkomandi hafi skemmtibátaskirteini. Restarkostnaður hvers hluthafa, hafnargjöld og tryggingar kr. 15 þús. á mánuði. Heimahöfn við Adriaahöfn sjá: www.marinadalmacija.hr í Sukosan Zadar, Króatíu. Bataklúbburinn er með bryggjaaðstöðu fyrir 1200 báta, þar eru einnig veitingarstaðir, verslanir, baðhus og baðströnd. Myndir af bátinum eru á netsíðu www.internet.is/icelandinfo/perla Áhugasamir hafi samband: birgiroli@hotmail.com



Úrvals sjálfstýring fyrir smábát á einstaklega góðu verði. Upplýsingar s: 8343700

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

Tek að mér flutningsþrif og þrif í heimahúsum. Er rösk og vandvirk. Upplýsingar í síma 845 6231, Margrét.

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Málara

POPETURSSON/HÚSAMÁLUN
Inni og útimálun - fagmennska og vönduð vinnubrögð. Fáðu fritt tilboð og gerðu verðsamanb. S:8587531

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

SMÍÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinnu, parketlagning og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is
www.golfist.is



Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENSKA f. Fullorðna & ENGLISH f. Adults I,II,III: Byrja/Start: 29/5, 26/6, 22/8, 11/9, 9/10, 6/11, 4/12: Morgna/Síðd/Kvöld - Morn/Aftern/Evening. 4 vikur/weeks x 5 daga/days. 2 - 5 nem/students - www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Húsnæði

Húsnæði í boði



Til sölu. Hús á Hellu v. 10.7 Laust fljótlega. Tvö herbergi, eldhús og stofa. sími 6929144



Til sölu. Hús á Hellu v. 14.7. Útborgun má að hluta til borgast með bíl eða hjólhýsi. Laust fljótlega. S. 6929144

Sumarbústaðir



STÓRT SUMARHÚS TIL LEIGU Í GRÍMSNESI!

12 manns. Verð 45.000 þús kr. nóttin virka daga og 49 þús kr. nóttin um helgar, lágmark 2 nætur. Heitur pottur og sauna. Uppl. 898 1598 & ktsumarhus@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

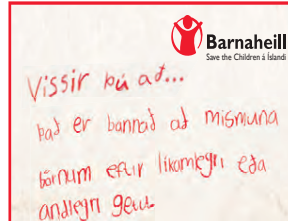
Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com



Atvinna

Atvinna í boði

ÞRIF OG AÐSTOÐ Í BAKARÍ

CLEANING AND ASSISTANCE IN BAKERY

Röskur, stundvís og heilsuhausur starfskraftur óskast til vinnu við þrif og aðstoð í bakaríi í Kópavogi. Vinnutími alla virka daga frá kl. 9-17 Þarf að hafa bílpróf. Framtíðarstarf/sumarstarf.

Bakery in Kópavogi want to hire hardworking and good people for cleaning and assistance. Must have drivers license. Working hour Monday-Friday 9-17. Future work / summer work. Please send application to: kokuhornid@kokuhornid.is

Áhugasamir sendi umsókn á: kokuhornid@kokuhornid.is

TMÍ
TRYGGINGAMIBLUN ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í verkefni. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt verkefni eða í 770-2277

VOGUE FYRIR HEIMILID ÓSKAR EFTIR SAUMAKONU.

Saumakona óskast á saumastofu okkar. Fjölbreytt verkefni t.d. dýnuer, gluggatjöld, áklæði á húsgögn ofl. Starfsumsóknir sendist á kolbrun@vogue.is
Endilega sendu inn umsókn á kolbrun@vogue.is

SUMARSTARF

Starfsfólk óskast í sumarflýsingar í matvælavinnslu í Mosfellsbæ. Frekari uppl. í s. 897 3236 eða á: raggi@nonniliti.is

BLIKKSMÍÐI EHF.

Óskum eftir blikksmíðum einnig aðstoðamönnum. Upp. s 893 4640
blikksmidi@simnet.is

Faglæðir málara geta bætt við sig útverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn 8641242

AU PAIR USA

Íslensk fjölskylda óskar eftir að ráða au pair í heilt ár frá og með í haust. Umsóknir sendist Jóhannu á joagp@hotmail.com

FISKVINNSLA Í HEJ.

Óska eftir vönu starfsfólki við snyrtingu og þökkun. Uppl. í s. 824 3180

Smiðir óskast. Óska eftir að ráða smíði í innréttingavinnu, viðhald og nýsmíði. Góð og mikil vinna framundan. Uppl í síma 8240232 ssvanursig@hotmail.com Szukamy stolarzy Chemy zatrudnic stolarzy do wykanczenia wnetrz, konserwacji oraz nowego budownictwa. Zapewniamy duzo ciekawej pracy. 8240232 ssvanursig@hotmail.com

Atvinna óskast

Vanur bílamálari með meistaréttindi óskar eftir vinnu frá 1.sept. uppl.í síma 8936850