

HELGIN

LAUGARDAGUR 13. MAÍ 2017

Helgin



Hanna Margrét Arnardóttir útskrifast úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands nú í vor. Útskriftarsýning hefst í Hafnarhúsinu í dag.

[helgin ➔12](#)



MYND/EYÞÓR

Gott lag og heppni lykillinn að sigri

Sennilega eru fáir Íslendingar jafn fróðir um Eurovision-keppnina og Jónatan Garðarsson. Hann spáir Portúgal, Búlgaríu eða Ítalíu sigri en segir þó allt geta breyst, það fari eftir stemningunni í Evrópu í kvöld. ➔2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Undanfarin sextán ár hefur Jónatan verið liðsstjóri íslensku Eurovision-keppendanna og fylgst með keppninni baksviðs. Í kvöld ætlar hann að horfa á keppnina í rólegheitum heima hjá sér, ásamt fjölskyldunni.

„Ég kom fyrst að Eurovision þegar ég var í vinnuhópi sem hvatti til þess að við Íslendingar tækjum þátt í keppninni. Síðan var ég útgefandi íslensku Eurovisionlaganna og frá 2001-2016 var ég liðsstjóri íslensku keppendanna. Mér fannst algjörlega orðið tímabært að stiga til hliðar og Felix Bergsson var tilbúinn að taka við keflinu. Hann var mér til aðstoðar í fyrra og sá þá hvað hann þurfti að læra og kunna.“

En hvað skyldi standa upp úr þegar hann lítur til baka? „Fyrst og fremst allt fólk sem ég hef unnið með í gegnum tíðina, allt prýðisfólk. Stundum hefur þetta verið mikill tilfinningarússíbanki, ég hef tekið sumt inn á mig, bæði gleði og svo minni gleði, stundum nánast sorg, en alltaf haft fagmennskuna að leiðarljósi.“

Töfrar á úrslitakvöldinu

Jónatan er nýkominn heim úr frí frá New York og hefur því ekki fylgst grannt með undankeppninni en hann segist þó vel vita hvað sé að gerast. En hver er líklegasti sigurvegarinn að hans mati? „Eins og staðan er núna spái ég Portúgal, Búlgaríu eða Ítalíu sigri en svo getur allt breyst í kvöld. Stundum finnur maður þetta fyrirfram en svo verða einhverjir töfrar í salnum á úrslitakvöldinu. Þetta eru ólík lög, fyrri tvö eru róleg en þriðja er meira stuðlag.



„Við Jóhanna Guðrún og Helgi Jóhannesson, upptökustjóri sjónvarpsins, árið 2009. Þetta var merkileg ferð í alla staði og það sem stóð upp úr var þegar Jóhanna Guðrún eða Yohanna, hafnaði í öðru sæti keppinnar.“

Það fer alveg eftir stemningunni í Evrópu í kvöld hvaða lag vinnur. Svo er kannski eitthvert lag þarna sem ég hef ekki tekið eftir sem getur skotist upp og farið í fyrsta sætið. Það væri reyndar gaman ef Portúgal ynni. Þeir hafa átt í fjárhagskröggum eins og við og drógu sig út úr keppninni og ætluðu alveg að hætta en koma svo með þetta lag, sem hefur vakið mikla athygli. Söngvarinn syngur af einlægni og ef hann nær í gegn er aldrei að vita hvað gerist.“

Svala stóð sig með þryði

Svo skemmtilega vill til að Jónatan og Svala Björgvinsdóttir eiga sama afmælisdag. Hann segist ekki vita hvers vegna hún komst ekki áfram. „Svala stóð sig með stakri þryði, flutti lagið vel og gerði sitt allra besta, en þessi keppni er þannig að maður veit í rauninni aldrei hvernig atkvæðin radast. Eflaust má velta upp ýmsum flötum á myndvinnslunni, sviðsetningunni og hinu og þessu, en einfalda svarið er að evrópska sveiflan var einfaldlega



Hér er Jónatan í Belgrad í Serbíu eftir að Euroband, Regina Ósk og Friðrik Ómar, komust í úrslit. Ísland hafði ekki náð þeim árangri í þrjú ár þar á undan.

501 SKINNY KR.
13.990

Vörunúmer: 29502-0003
Danmörk kr 17.119*
Svíþjóð kr 14.340*

*skv.verðskrá levi.com og gengistöflu Íslandsbanka

LIVE IN LEVI'S

Levi's Kringlunni - Levi's Smaralind - Levi's Glerártorgi

„Eins og staðan er núna spái ég Portúgal, Búlgaríu eða Ítalíu sigri en svo getur allt breyst í kvöld. Stundum finnur maður þetta fyrirfram en svo verða einhverjir töfrar í salnum á úrslitakvöldinu.“

ekki með okkur að þessu sinni.“
Spurður hvort við þurfum að breyta einhverju varðandi forkeppnina hér heima til að komast í aðalkeppnina segir Jónatan að það þurfi alltaf að skoða alla fleti varðandi þessi mál. „En það er ekki til nein töfraformúla. Sviar leggja gríðarlega vinnu og fjármuni í að leita að rétta laginu á hverju ári og það er her manna og kvenna sem vinnur að Melodifestivalen, sem er næstum því jafn viðamikil keppni og Eurovision. Þeir hafa sérhæft sig í að semja Eurovisionlög og sviðsetja þau, enda er það svo núna í ár að 10 lög í Eurovision eru eftir sænska höfundu og sænskir verkefnastjórar koma að sviðsetningu margra laga í keppninni. Þetta er fyrst og fremst gott sjónvarpsfni, góð afþreying sem maður á ekki að taka allt of alvarlega. Mér finnst alveg jafn mikilvægt að leyfa alls konar höfundum og flytjendum að láta ljós sitt skína í Söngvakeppninni herna heima eins og að taka þátt í Eurovision. Þetta er einn af vaxtarprotunum í okkar fjölbreytta tónlistarlífi og á hverju ári koma fram nýir höfundar og flytjendur sem fá ómetanlegt tækifæri til að spreyta sig í sjónvarpskeppni. Mikilvægast er að íslenska þjóðin sé sátt við það

lag sem sent er í keppnina hverju sinni og standi heils hugar að baki sínum keppendum.“

Ekkert Eurovisionlag í uppáhaldi

Jónatan heldur ekki upp neitt eitt Eurovision lag umfram annað. „En ég man eftir tveimur sem mér fannst frábær á sínum tíma, annars vegar All Kinds of Everything með írsku söngkonunni Dana og hins vegar Waterloo með Abba. Af íslensku lögunum finnst mér mörg mjög vel heppnuð og sennilega standa lögin All Out of Luck og Is It True upp úr af þeirri einföldu ástæðu að þau komust bæði í annað sæti.“

Eurovision góð byrjun á sumrinu

Eurovision-keppnin hefur alla tíð verið sérlega vinsæl hérlendis og flestir landsmenn fylgst grannt með henni. „Þegar við tókum þátt í Eurovision í fyrsta sinn voru miklar vonir bundnar við íslenskan sigur en þegar það gekk ekki eftir töluðu margir keppnina niður. Það hafði samt ekki þau áhrif að vinsældinar minnkuðu. Landsmenn komust fljótt upp á lag með að efna til samkvæma í heimahúsum þetta kvöld, þar sem vinir og vandamenn hittast til að njóta góðra veiga, horfa á keppnina og skiptast á skoðunum. Það hefur væntanlega líka sitt að segja að á hverju ári verður Eurovision stærri í sniðum, með sífellt víðameiri sviðsbúnaði, ljósum, grafík og öllu sem hægt er að láta sér detta í hug að gera í einum sjónvarpsþætti. Margir segjast ekki horfa á keppnina, en vita samt sem áður allt um hana. Sennilega er þetta einfaldlega góð byrjun á sumrinu og kjörið tækifæri til að lyfta sér upp í góðra vina hópi eftir langan vetur.“

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

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Svefntruflanir eru úr sögunni

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Melissa Dream eru vísindalega samsettar vörur sem aðstoða fólk við að sofa betur og vakna endurnærðara. Lífsgæðin batna þannig til muna.

Við búum í hröðu og erlissömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Sigríður Geirsdóttir er fimmtug kona í krefjandi stjórnunarstarfi og hefur átt við svefnvandamál að stríða af og til undanfarin tíu ár. „Svefnvandamálið lýsir sér þannig að ég næ ekki að „slökkva á mér“ á kvöldin, heilinn fer á fullt að hugsa um næstu vinnudaga og ég næ ekki að slaka nægilega á til að sofa. Fyrir nokkrum árum fékk ég vægt svefnlyf hjá lækni sem hjálpaði mér en ég var aldrei hrifin af því að taka svefnlyf að staðaldri. Lyfin fóru einnig illa í mig, til dæmis vaknaði ég á morgnana með hálfgerða timburmenn, en þá líðan tengdi ég beint við notkun svefnlyfja. Fyrir nokkru var mér ráðlagt að prófa Melissa Dream og hentar það



mér mun betur en svefnlyfin,“ segir Sigríður. „Eftir að ég fór að nota Melissa Dream þá næ ég að slaka á og festa svefn. Ég sef eins og ungbarn og er hress morguninn eftir. Einnig hefur Melissa Dream hjálpað mér mikið vegna þirrings í fótum sem angraði mig oft á kvöldin. Það er líka góð tilfinning að notast við náttúruleg lyf ef þess gerist kostur.“

Finnur ekki fyrir fótaóeirð

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvökunætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki vön að vera andvaka. Þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream og ákvað að prófa.“



Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofa en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til. MYND/GVA

Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á því að halda. „Þá næ ég að sofa fljótlega og finn ekki fyrir þessum fótapirringi. Það sem mér finnst líka æðislegt við

töflurnar er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

Ekkert hefur reynst eins vel

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir, klæðskeri og hönnuður. „Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina.“ Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það vel. Það sem er líka gott við Melissa er að nú heyrir fótapirringur sögunni til en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofa en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!“

Sölustaðir og upplýsingar

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

Handhæg vörn gegn frjókornaofnæmi

Hay Max er lífrænn salvi sem fyrirbyggir frjókornaofnæmi. Með því að nota salvann fækkar hnerrunum og ofnæmisviðbrögð minnka.

Hay Max er lyfjalaus frjókornatálmí fyrir þá sem þjást af frjókornaofnæmi. Hay Max er framleiddur úr vottuðum lífrænum hágæðaeftum: bývaxi, ilmjkjarnaolíum, aloe vera og sólblómaolíu og er varan því vottuð fyrir grænmetisætur. Salvinn er laus við öll lyf sem þýðir að syfja er ekki ein aukaverkana ófugt við

mörg ofnæmislyf. Það er því óhætt að aka bíl þó svo Hay Max sé notað. Salvinn er auk þess hentugur fyrir börn, ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Salvinn er mjög einfaldur í notkun, hann er einfaldlega borinn vandlega á svæðið umhverfis hvora nös nokkrum sinnum á dag á meðan á frjókornatímabili stendur. Einnig má setja salvann aðeins inn í nasir og í kringum augu. Þannig er hægt að koma í veg fyrir að einkenni ofnæmisins komi fram, svo sem hnerri og kláði í augum, hálsi og eyrum. Hay Max hefur fengið fjölda viðurkenninga í Bretlandi, meðal annars frá bresku astma- og ofnæmissamtökunum.

Frábær lausn

Jón Páll Pálmason er mikið úti við á sumrin í starfi sínu sem þjálfari meistaraflokks í knattspyrnu. „Ég hef verið mjög slæmur á þessu tímabili, alltaf svo pirraður í augunum þegar frjókornin eru sem mest í loftinu. Ég ákvað að prófa Hay Max því



Jón Páll Pálmason þjálfar knattspyrnu og er alltaf með Hay Max salvann í vasanum á sumrin.

það sakaði ekki að prófa og smurði því í kringum augun og við nasirnar. Það var eins og við manninn mælt, ég fann mikinn mun á mér og er núna alltaf með dósina á mér þegar ég er úti,“ segir Jón Páll sem mælir hiklaust með Hay Max gegn frjókornaofnæmi.

Hay Max fyrir lítill kríli

Sonja Dögg Ólafsdóttir var í vandræðum með annan tvíburason sinn sem var síhnerandi. „Þegar við fórum í fri var hann alltaf hnerandi og með lekandi hor þannig að ég ákvað að fara í apótek til að athuga hvort það væri eitthvað til handa svona litlum krílum við ofnæmi. Mér var sagt að það væri ekkert lyf fyrir svo ung börn og var því bent á Hay Max og sýndar þrjár gerðir af því. Ég valdi að taka Hay Max með aloe vera. Ég bar þetta á hann og það var eins og hendi væri veifað og enginn hnerri kom sem var mjög gott. Þannig að Hay Max er borinn á þá báða þegar við fórum út og erum úti í náttúrunni og ég er alltaf með salvann í skiptitöskunni.“

Hay Max:

- Lausn við frjókornaofnæmi.
- Einfaldur í notkun, salvinn er borinn á svæði umhverfis hvora nös og augu ef vill.
- Inniheldur lífræn hágæðaefti.

- Vottaður fyrir grænmetisætur.
- Lyfjalaus.
- Hentar öllum.
- Kemur í veg fyrir hnerri, kláða í augum, hálsi og eyrum.
- Hay Max Pure inniheldur engin viðbætt ilmefni eða ilmjkjarnaolíur fyrir þá sem hafa viðkvæma húð og jósa náttúrulegan ilm af bývaxi.
- Hay Max Aloe Vera sameinar frjókornatálmí áhrif Hay Max og mýkjandi og græðandi áhrif Aloe vera plöntunnar.



Feitur matur og sterkur örvar sýruframleiðslu

ENGIN UPPÞEMBA LENGUR

Einar Ágúst Einarsson, smiður mælir með Frutin töflunum en eftir að hann byrjaði að taka þær hálf tíma fyrir svefn og mat finnur hann lítið sem ekkert fyrir óþægindum eða uppþembu.

„Ég hafði verið með mikla uppþembu og brjóstsviða eftir mat í langan tíma. Þetta kom sérstaklega fyrir ef ég borðaði seint á kvöldin eða fékk mér gosdrykki eða bjór stuttu fyrir svefninn. Þar sem ég er smiður og mikið á ferðinni milli vinnustaða er oft auðvelt að detta í skyndibitann og fylgir því brjóstsviði eða uppþemba í nær öll skiptin. Eftir að ég byrjaði að taka Frutin töflurnar finn ég ekki fyrir því lengur,“ segir Einar Ágúst ánægður.

Frutin eru töflur sem geta hjálpað þér að neyta fæðu sem getur valdið brjóstsviða án þess að eiga hættu á að finna fyrir óþægindum eftir máltíðina.



IceCare
Þin heilsa

Frutin fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. www.icecare.is

Stórkostlegur staður og stórkostleg stund

Allir eru sammála um að Úkraínumenn eigi hrós skilið fyrir framkvæmd Eurovision í ár. Borgin hefur tekið tæplega 1.200 blaðamönnum opnum örmum og allt skipulag hefur gengið eftir.

Skrifa frá

Eurovision

í Kiev

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@365.is
Stefán Árni
Pálsson
stefanp@365.is



Kænugarður er ógurlega falleg borg sem vert er að bæta á listann yfir borgir sem þarf að heimsækja. Flug hingað er ekki sérstaklega dýrt. Blaðamenn Fréttablaðsins flugu frá London, hópur frá Morgunblaðinu flaug frá Frankfurt og íslenski hópurinn kom hingað í gegnum Brussel.

Verðlagið er líka hagstætt. Hér kostar matur fyrir tvo á finu veitingahúsi með smá öli og heilli rauðvinsflösku um 12 þúsund krónur. Hamborgari og söngvatn kostar um þúsund krónur. Maturinn í fjölmörgum höllum, sem er gríðarlega góður, kostar um 400 krónur.

Kænugarður hefur tekið blaðamönnum 1.200 sem þangað eru komnir til að fjalla um Eurovision opnum örmum. Blaðamennirnir koma víða að. Þjóðverjarnir í blaðamannahöllinni eru meira að segja ánægðir með skipulagið og Svisslendingar sem við hittum í mat brostu út að eyrum yfir hvernig keppnin hefði tekist. Það þarf nú töluvert til að þessar þjóðir hrósi öðrum fyrir skipulag.

Öryggisgæslan er gríðarleg. Stranglega er bannað að taka mynd af öryggisvörðum eins og sá er þetta skrifar komst að. Hermenn í fullum skrúða, lögreglumenn með hriðskotabyssur og hundar leita á hverjum einasta blaða-



Horft yfir Kænugarð, höfuðborg Úkraínu, sem er sjöunda stærsta borg Evrópu ef miðað er við mannfjölda.

Nokkrar staðreyndir um Kænugarð

- Kænugarður er höfuðborg og stærsta borg Úkraínu.
- Borgin liggur í norðurhluta landsins við fljótið Dnjepr.
- Í borginni búa 2,9 milljónir manna.
- Flatarmál Kænugarðs er 840 ferkílómetrar.
- Kænugarður er sjöunda stærsta borg Evrópu ef miðað er við fólksfjölda.
- Jarðlestakerfið í Úkraínu er stórmerkilegt og það dýpsta í Evrópu. Það var byggt 105 metra niður í jörðu og var gert ráð fyrir því að borgarbúar gætu flúið í jarðlestakerfið ef kæmi til loftárásar.
- Hnefaleikakappinn Vitali Klitschko er borgarstjóri í Kænugarði.
- Það er þriggja klukkustunda tímamismunur á Íslandi og Kænugarði.

» Öryggisgæslan er gríðarleg. Stranglega bannað er að taka mynd af öryggisvörðum eins og sá er þetta skrifar komst að.

manni. Allt þarf að taka í sundur og sýna að hver einasti hlutur virki. Ekkert virðist fara fram hjá þeim. Þeir bílar sem koma of nálægt eru umsvifalaust reknir í burtu með harðri hendi.

Skemmtanalífið er í miklum blóma þrátt fyrir undirliggjandi sorg. Miðbærinn að nóttu til virkar öruggur en það gæti svo sem verið vegna allrar öryggisgæslunnar. Eftir gott kvöld hér úti finnur maður aldrei til hræðslu. Hjartað



Horft yfir Eurovision-þorpið. NORDICPHOTOS/GETTY

slær örar þegar gengið er um stræti Reykjavíkur.

Það eina sem mætti setja út á í Kænugarði er enskukunnátta heimamanna. Flestir eru ekkert sérstakir svo vægt sé tekið til orða. En þeir svara á úkraínsku og slíkt er skemmtilegt. Ef við höfum þurft að komast á milli staða höfum við

notað Uber. Við vorum varaðir við okri á leigubílum og svindlurum í þeim geira þannig að Uber varð fyrir valinu.

Eurovision lýkur í kvöld og flugvöllurinn verður þétt setinn næstu daga. Reyndar fengu að blaðamenn Fréttablaðsins ekki flug heim fyrr en með síðustu vél á mánudag.

Borgin verður kvödd með bros á vör og gleði í hjarta enda hefur hún tekið vel á móti okkur og hinum blaðamönnum.

Keppendur eru einnig ánægðir og munu skila stórkostlegri sýningu heim í stofu landsmanna sem og allrar Evrópu. Á því er enginn vafi.

L-Mesitran

Náttúruleg sáragræðsla með hunangi

Hunangplástur og sárakrem með hunangi. Hentar á allar tegundir sára. Plásturinn hentar vel á lítil yfirborðssára. Nauðsynlegur á sára hæla eftir göngur.



- Fæst í apótekum -

Williams & Halls
www.wh.is



Allt skipulag keppinnar hefur verið til fyrirmyndar.

Hrislande
douze points 🍬



Steik í Eurovision-partíinu

Upplagt er að hafa bæði Eurovision- og grillpartí í kvöld. Þessi uppskrift er með nautakjöti en það má alveg breyta um kjöt og hafa kjúkling eða svín.

Nautakjöt á grillið er alltaf dásamlegur matur. Ekki er verra ef kjötið er borið fram með góðu grilluðu grænmeti. Hér er einföld nautasteik sem allir geta eldað. Ef valinn er kjúklingur í staðinn fyrir nautið er kannski betra að hafa kalda sósu með í stað piparsósunnar.

Uppskriftin miðast við fjóra.

4 sneiðar nautafillet Marinering fyrir kjötið

Marinerið kjötið áður. Best er að láta það liggja í blöndunni í hálfan dag, að minnsta kosti í eina klukkustund. Þessi marinering hentar líka fyrir svínakjöt eða kjúkling.

2 hvítlauksrif, pressuð
2 tsk. ferskt engifer, smátt skoríð
3 msk. tómatsósa
3 msk. sojasósa
2 msk. fljótandi hunang
1 msk. sesamolía

Blandið öllu vel saman. Setjið í plastpoka ásamt kjötsneiðunum. Lokið pokanum og geymið við stofuhita. Þurrkið mestu sósunu af

Grænmeti á spjoti er fullkomið meðlæti með nautasteikinni.



Æðislegt nautasteik sem gott er að snæða yfir Eurovision.



Grillaður mais.

kjötinu áður en það er sett á grillið en í lok tímans má pensla henni aftur yfir. Þetta er gert til að koma í veg fyrir að kjötið brenni.

Grænmeti á spjoti

8 sjalottlaukar
4 kirsuberjatómatar
1 kúrbítur
2 paprikur
2 msk. olía
Salt og pipar
8 grillspjót

Skrælið laukinn, skolið tómatana, kúrbít og papriku. Skerið í hæfilega bita. Þræðið upp á spjót. Ef notuð eru tréspjót þurfa þau að liggja í bleyti í hálf tíma áður svo þau brenni ekki. Penslið grænmetið með olíu og stráði salti og pipar yfir.

Grillið spjótin á meðalhita í um það bil 5 mínútur. Snúðið af og til. Grillið kjötið á meðalhita í 2-3 mínútur á hvorri hlið eftir þykkt. Berið kjötið fram með grænmetinu og gjarnan góðri piparsósu. Einnig má hafa grillaða maískólfa með.

Grillaður mais

4 maískólfar
2 msk. mjúkt smjör
Safi og rifinn börkur úr einni límónu
Gott salt

Setjið maískólfa í sjóðandi vatn í um það bil 2 mínútur. Hrærið saman smjöri, límónusafa og rifnum berki. Penslið maisinn með smjöri og grillið í 5-6 mínútur. Snúðið af og til. Stráði smávegis salti yfir í lokin.

Piparsósa

3 msk. smjör
1 laukur, mjög smátt skorinn
1 tsk. græn piparkorn
1 tsk. rósapipar
3 msk. hveiti
3 dl kjötsoð
2 dl rjómi
¼ tsk. salt
½ tsk. nýmalaður pipar
2 msk. fersk steinselja

Bræðið smjörið og steikið laukinn þar til hann byrjar að taka lit. Setjið rósa- og grænpiapar í mortél og merjið. Bætið síðan yfir laukinn. Hærið hveiti saman við og hellið síðan heitu kjötsoði saman við svo sósan þykkni. Látið sjóða í 20 mínútur.

Bætið þá við rjómanum. Það má setja örlitinn súsulit saman við ef sósan er of ljós á litinn. Bragðbætið með salti og pipar. Það má sigta sósunu áður en hún fer á borð ef einhver vill ekki hafa laukinn í henni. Ef sósan er of þykk er hún þynnt með rjóma eða soði. Þegar sósan er borin á borð er steinselju stráð yfir hana.

Hasselback-kartöflur

Sumir geta ekki hugsað sér nautasteik án þess að hafa kartöflu. Þá er upplagt að baka hasselback. Þær eru bragðmiklar og góðar. Notið stórar kartöflur og skerið þær í þunnar sneiðar án þess að fara í gegnum þær. Svona kartöflur passa með flestu kjöti. Venjulega er ein kartafla á mann.

4 kartöflur
2 msk. smjör
Paprikuduft, salt og pipar
Parmesan-ostur

Hitið ofninn í 225°C. Skrælið kartöflurnar og skerið í þunnar sneiðar en ekki í gegn. Þær eiga að haldast saman á botninum. Ágætt ráð er að setja grillspjót í gegnum þær að neðan og skera niður að því. Best er að skera af þeirri hlið sem snýr niður svo kartaflan standi vel í ofninum. Setjið kartöflurnar í vel smurt eldfast mót og setjið smá smjörklípur á milli sneiðanna. Penslið kartöflurnar létt með smjöri eða olíu og stráði kryddi og rifnum parmesan-osti yfir. Setjið í heitan ofninn og athugið eftir 45 mínútur hvort þær eru orðnar mjúkar.

Eurovision-party?

VOGA
ídyfa
KRYDD
175 g

Þetta verður veisla

NÝJAR SENDINGAR

RODEO SÓFI 4RA SÆTA
TILBOÐSVERÐ 198.000,-



MEERT HILLUR
LÍTIL 2.900,-
STÓR 3.900,-



DENA STÓLL
FRÁ 125.000,-



SÓFABORÐ
M: 49.000,-
L: 59.000,-



BIRD
1.450,-



ALLIR EININGARSÓFAR
MEÐ 20% AFSLÆTTI



HORSÓFI NORDIC 262 X 262CM
TILBOÐSVERÐ 256.000,-

SKÁPUR, EINNIG TIL Í SVÖRTU
179.000,-



habitat  SÍÐAN 1964

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-LAU KL. 10-18
OG SUN KL. 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Hleypir fjöri í Eurovisionpartíið

Margra ára gamall Eurovisionleikur Davíðs Olgeirssonar tónlistarmanns nýtur mikilla vinsælda í heimapartíum þegar vinahópar hittast.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Ég hef ekkert ætlað að gera leikinn á hverju ári en það hafa alltaf einhverjir samband. Ég held að hundrað manns hafi sóst eftir honum í ár,“ segir Davíð Olgeirsson, tónlistarmaður og markaðsstjóri Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar, en hann setti saman Eurovisionpartíleik fyrir meira en tíu árum sem nýtur mikilla vinsælda í heimapartíum.

„Það er rosalegt fjör að hafa þennan leik í Eurovisionpartíinu. Þetta er ekki drykkjuleikur í sjálfu sér en það getur verið gaman að drekka eitthvað meðan á honum stendur, fólk má bara ekki missa einbeitinguna. Þegar stigakynnarnir birtast á skjánum verður fólk að vera með á nótunum,“ segir Davíð sposkur.

Leikurinn gengur í grófum dráttum út á það að segja til um þau lönd sem hreppa munu sex efstu sætin. Fyrir rétt lag í sæti fást fimm stig. Ef spád er fyrir um rétt lag í sex efstu sætin en ekki rétt sæti fást tvö stig og þar fram eftir götunum.



Davíð Olgeirsson, tónlistarmaður og markaðsfulltrúi, bjó fyrir mörgum árum til skemmtilegan partíleik fyrir gesti sína í Eurovision-gleðskap. Leikurinn er enn í umferð í heimapartíum um allan bæ. MYND/ANTON BRINK

Það er rosalegt fjör að hafa þennan leik í Eurovision-partíinu. Þetta er ekki drykkjuleikur í sjálfu sér en það getur verið gaman að drekka eitthvað meðan á honum stendur, fólk má bara ekki missa einbeitinguna. Þegar stigakynnarnir birtast á skjánum verður fólk að vera með á nótunum.

Davíð Olgeirsson

Veglegt hlaðborð með
fjölbreyttum og bragðgóðum réttum
Tilvalið fyrir fjölskyldur!



FRÁBÆR
KÍNVERSUR
VEITINGASTAÐUR
Í MEIRA EN
30 ÁR

Krakkar að 5 ára aldri borða frítt
5-12 ára börn 1.200kr.

HLAÐBORÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00
Verð kr. 2.100



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00

Kinahofid

Kínahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogur
www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022



www.kinahofid.is

„Svo er hægt að fá aukastig, til dæmis fyrir að giska á hvaða sæti Ástralía hreppir og hvað Bretar gefa Portúgölum mörg stig. Hvernig verða fót þýska stigakynnisins á litinn? Ég hafði líka í leiknum spurningu um hvort karl eða kona myndi kynna stigin frá Þýskalandi en tók eftir því að fólk var kynna sér það fyrirfram. Ég tók þann lið því út,“ segir Davíð, ekki sé hægt að líða svindl.

Hann blási sjálfur yfirleitt til Eurovisionfagnaðar heima og þá sé leikurinn alltaf á dagskrá. En vinnur hann ekki alltaf, sjálfur höfundur leiksins?

„Nei, ég vinn nefnilega ekki alltaf, þótt ég sé yfirleitt ofarlega. Í partíinu í fyrra vann gaur sem vissi bókstaflega ekki neitt um Eurovision, sem var ótrúlega pirrandi. Sigurlandið, Úkraína, náði ekki einu sinni í topp sex hjá mér, enda hundleiðinlegt lag,“ segir Davíð og hlær. Pólitik hljóti að hafa spilað inn í sigurinn í fyrra. Fólk þurfi jafnvel að vera betur að sér í stöðu heimsmálanna en tónlist til að spá rétt um Eurovision.

Hvada lönd veðjar hann á í ár? „Ég vona að Ítalía vinni. Fannst lagið frábært strax og ég heyrði það fyrst. Portúgal verður líka örugglega mjög ofarlega, þetta verður keppni milli ítalska lagsins

og þess portúgalska. Svo veitir sænska lagið þeim harða keppni. Þessi þrjú verða í topp þremur.“

Sjálfur hefur Davíð tvisvar tekið þátt í undankeppninni hér heima, árið 2006 með lagið Strengjadan og árið 2008 með lagið In Your Dreams. Er hann jafnvel Eurovision-nörður innst inni? „Nei, ég er ekki nörður. Ég hef samt mjög gaman af þessu og tel mig vita ýmislegt um Eurovision. Ég hef meira að segja verið í dómnefnd RÚV 5 ár í röð. Það er reyndar kannski dálítið narðarlegt.“

Leikurinn gengur í grófum dráttum út á það að segja til um þau lönd sem hreppa munu sex efstu sætin. Fyrir rétt lag í sæti fást fimm stig. Ef spád er fyrir um rétt lag í sex efstu sætin en ekki rétt sæti fást tvö stig og þar fram eftir götunum.

EUROVISION
SONG CONTEST
UKRAINE 2017

1.sæti: _____
2.sæti: _____
3.sæti: _____
4.sæti: _____
5.sæti: _____
6.sæti: _____

Fyrir hvert rétt land á topp 6 færðu 2 stig en 5 stig fyrir rétt land í rétt sæti.

Í hvaða sæti verður Ástralía? (3 stig) _____

Aukastig: (hvert rétt svar gefur 1 stig)

Hvað gefa Bretar Portúgölum mörg stig? _____
Hvað gefa Svíar Danmörku mörg stig? _____
Hvað gefa Úkraína Svíum mörg stig? _____
Hvað gefa Portúgalar Ítölum mörg stig? _____

Hvernig verða fót stigakynnis Þýskalands á litinn? _____
Hvernig verða fót stigakynnis Eistlands á litinn? _____
Hvernig verða fót stigakynnis Ungverjalands á litinn? _____
Hvernig verða fót stigakynnis Azerbaijan á litinn? _____

Hverjum gefa Makedónar 12 stig? _____
Hverjum gefa Ítalir 12 stig? _____
Hverjum gefa Íslendingar 12 stig? _____
Hverjum gefa Danir 12 stig? _____
Hverjum gefa Ungverjar 12 stig? _____

Stig: _____

Fylgstu með á
Facebook - Lindex Iceland
#lindexiceland

Kjól,
4999,-

LINDEX

we make fashion feel good

Gemüse-laibchen
Fæst í FK, Hagkaup, Nettó og Kosti Reykjavísbæ

Frábært bragð

BEINT Í OFNINN
GRÆNMETIS buff
með kartöflum, brokkoli, gulrótum og kryddjurtum
Gott á grillið

4 Stück, 300 g



Scream frá 1996 er leikstýrt af hinum eina sanna Wes Craven. Myndin naut mikilla vinsælda og átti eftir að hafa mikil áhrif.

Vörður í kvikmyndasögunni

Klassískar hryllingsmyndir verða í aðalhlutverki á Hryllingskvöldum Bíós Paradísar sem hefjast í kvöld og standa yfir í sumar.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Í kvöld hefst Hryllingskvöld í Bíói Paradís í Reykjavík þar sem vel valdar eldri hryllingsmyndir verða sýndar annan hvern laugardag í sumar kl. 22. Fyrsta myndin er Child's Play frá árinu 1988 með dúkkunni ódauðlegu, Chucky, og svo tekur hver klassikin við af annarri fram í ágúst.

Hryllingsmyndir hafa verið reglulega á dagskrá bíósins frá því það var sett á fót árið 2010 að sögn Ásu Baldursdóttur, dagskrárstjóra Bíós Paradísar. Svartir sunnudagar, hópur sem skipuleggur költ klassísk sýningar á sunnudagskvöldum, hefur sýnt margar af bestu hryllingsmyndum kvikmynda-sögunnar. Hann fer alltaf í sumarfrí og því segir Ása að aðstandendur bíósins hafi viljað skipuleggja hryllingskvöld í sumar. „Hvað er betra en að horfa á hryllingsmynd að sumri til? Aðsóknin hefur verið ágæt en stundum hefur hreinlega verið uppselt á sýningarnar. Því fannst okkur tilvalið að halda fleiri hryllingskvöld. Við höfum hægt og rólega verið að minna á skemmtunina sem er fölginn í því að koma saman og horfa á góðar kvikmyndir, það er hreinlega bara ólýsanlega gaman.“

Heillandi form

Næsta mynd á dagskrá er hin goðsagnakennda The Evil Dead frá 1981, þá Carrie eftir bók Stephens King og svo Gremlins frá 1984. Unglingahrollvekjann eftirminnilega Scream frá 1996 verður sýnd snemma í júlí, þá Jaws eftir Steven Spielberg frá 1975 og að lokum I Know What You Did Last Summer, önnur klassísk unglíngahrollvekjanna frá árinu 1997.



Mörgum á eftir að bregða í brún á Hryllingskvöldum Bíós Paradísar í sumar. Ása Baldursdóttir er dagskrárstjóri Bíós Paradísar. MYND/ANTON BRINK

Jaws skaut Steven Spielberg upp á stjörnuhimininn árið 1975 þar sem hann hefur verið síðan.

En hvað er svona heillandi við þetta form, hrollvekjuna? Ása segir það raunar vera risastóra spurning. „Hrollvekjann hefur svo margt sem okkur finnst heillandi og er hræðslan og hugmyndin um hræðsluna eitt af því sem er mikilvægt í því samhengi. Hugmyndafræði sögunnar sem sögð er í

hryllingsmynd er einnig margbrotin og speglar ýmislegt, t.a.m. tvíhyggju sem brýst fram í stefnum á borð við hið góða og hið illa, hinn lifandi heim og heim hinna dauðu, okkar og hinna, og svo mætti lengi telja.“

Hún segir kvikmyndina hafa á valdi sínu að myndgera ímyndunar-aflið með hljóði og mynd og það sé í sjálfu sér mögnuð sögusköpun. „Hvort sem það eru skrímsli, andsetið fólk, vampirur eða annars konar verur, þá spretta þær fram ljóslifandi í hrollvekjunni á hvíta tjaldinu. Áhorfandinn mætir oft hinu óþekktu í þeim tilgangi að fá hárin til að risa. Hvort sem það tekst eða ekki þá er hrollvekjann form sögusköpunar sem á sér sérstakan stað í hugum og hjörtum fólks.“

Mikil upplifun

Yngstu kvikmyndirnar eru frá árunum 1996-1997, áður en yngstu kvikmyndahúsagestirnir fæddust. Ása segir að þær myndir og hinar um leið eigi vafalaust eftir að leggjast vel í yngri gesti. „Yngsti aldurs-hópurinn er mjög spennur fyrir þessum sýningum. Við erum að ræða um vörður í kvikmyndasögunni, kvikmyndir sem eiga heima á hinu stóra hvíta tjaldi. Því er nánast guðlast að horfa á þær án þess að sitja í myrkvuðum bíosalnum. Við getum ekki beðið eftir að bjóða upp á þessar perlu fyrir þá sem hafa enn ekki notið þeirra. Ungu fólkið veit að um sannkallaða bióupplifun er að ræða og ekki skemmir fyrir að vera í fullum sal af fólki, það er í raun bara gjörsamlega geggjað.“

Opnunarmynd Hryllingskvölda, Child's Play, sem verður sýnd í kvöld er auðvitað frábær fulltrúi hryllingsmynda síns tíma. „Þessi mynd er frábær á svo marga vegu. Dúkka, sem er andsetin af fjöldamörðingja og ungur saklaus drengur fær að gjöf, fer á kreik. Leikstjórinn, Tom Holland, fer liprum höndum um þemað enda er dúkkan Chucky aðalstjarnan, karakter sem hefur lifað í áranum rás framhaldslífi út fyrir kvikmyndina sjálfa. Ég mæli sérstaklega með þessari frábæru hryllingsmynd og hvet sem flesta til að koma á Hryllingskvöld í Bíói Paradís í sumar.“

Nánari upplýsingar má finna á www.bioparadis.is.

Er ferðavagninn rafmagnslaus?

Þú getur treyst á TUDOR



Fristunda rafgeymar í miklu úrvali, AGM þurr rafgeymar eða lokaðir sýrurafgeymar.

TUDOR SKORRI SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM **TUDOR**

Bíldshöfði 12 · 110 Rvk · 5771515 · skorri.is

GLAMOUR.is



Allt það helsta úr heimi TÍSKUNNAR á einum stað

GLAMOUR.IS





furninova

HANNAÐU ÞINN EIGIN COFFEE SÓFA

Þú velur; sætaeiningar, arma, fætur leður eða áklæði. Ótal möguleikar á uppþöðun eininga. Við aðstoðum þig við að teikna draumasófann þinn



Coffee Day - 3ja sæta

Mocca armur + 3 sæti + Mocca armur + Gio fætur
Jesolo luxus leður - Stærð: 220x94 kr. 408.600
Margar leðurgerðir í boði verð frá kr. 311.000



Coffee Day - hornsófi

Mocca armur + beygður endapartur + Maxi horn
3 sæti sæti + Mocca armur + krómfætur
Sofia Blue áklæði - Stærð: 285x336 kr. 441.000



Coffee Night - stóll

Mocca armur + 1,5 sæti
Mocca armur + viðarfætur
Eros áklæði - Stærð: 104 cm kr. 126.000



Coffee Day - horntungusófi

Jamaica armur + 2,5 sæti + divan eining + viðarfætur
Evita áklæði (40 litir í boði) - Stærð: 279x211 kr. 316.350



Coffee Day - tungusófi

Jamaica armur + 2 sæti + tungueining + Jamaica armur + eikarfætur
Morelos áklæði - Stærð: 252x167 kr. 329.400

Coffee Night - 3ja sæta

Santos armur + 3 sæti + Santos armur + krómfætur
Marbach áklæði - Stærð: 248x94 verð kr. 260.550
Deluxe útgáfa með fiðurfyllingum



LÍNAN

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



„Það eru allir gluggar opnir. Mig langar út í starfsnám eða fara af stað með eigin hönnun hér heima.“



Rendur fangabúninga sjást hér á jakka.



Bleikur litur er áberandi í línu Hönnu.



Yfirhafnir voru áberandi í línu Hönnu.



MYNDIR/ LEIFUR WILBERG ORRASON

Bleikt fangelsi innblástur

Hanna Margrét Arnardóttir útskrifast úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands nú í vor. Sterkar söngkonur og fangelsi veittu henni innblástur við hönnun lokaverkefnisins. Útskriftarsýning hefst í Hafnarhúsinu í dag.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Lokaverkefnið mitt er afrakstur sex mánaða ferlis sem hófst á rannsókn á sterkum karakterum úr tónlistarheiminum, Aaliyah, Rihönnu og fleiri söngkonum sem hafa afgerandi stíl. Rannsóknin leiddi mig að „oversized“ yfirhöfnum og að fangelsisbúningum og fangelsum,“ útskýrir Hanna Margrét Arnardóttir, ein útskriftarnema fatahönnunardeildar frá Listaháskóla Íslands nú í vor.

„Það er í alvörunni til bleikt fangelsi í Texas þar sem fangarnir eru látnir klæðast bleiku frá toppi til táar, í þeim tilgangi að mýkja mennina. Veggir eru einnig málaðir bleikir. Bleikur litur varð því áberandi í línunni minni og rendur, líkt og finna má í fangasamfestingum. Sjálf hef ég mikinn áhuga á íþróttum og lagðist í rannsóknir á snjóbrettafatnaði og „diteilum“ í fatnaði ólíkra íþróttagreina. Í línuna blandaði ég meðal annars saman finum efnum eins og ull og kasmír við íþrótt- og útivistarefni eins og jersey og nælon-úlpuefni. Ég óf einnig efni í tvo jakka, alveg frá



Hanna Margrét Arnardóttir leitaði innblásturs til sterkra karaktera úr tónlistarheiminum og til fangelsis í Texas. MYND/GVA

grunni með hjálp Mariu Ásgeirsdóttur. Það þurfti að þræða mörg þúsund þræði gegnum vefstólinn. Þetta er búin að vera mikil vinna, sérstaklega síðustu dagana

fyrir sýningu en sem betur fer hjálpumst við öll að, bekkjarsystkinin, líka andlega,“ segir Hanna en útskriftarnemar sýndu línur sínar á stórrí tiskusýningu í Hörpu

í síðustu viku. Hanna segir afar lærdómsríkt að undirbúa og setja upp slíka tiskusýningu.

„Sýningin í Hörpu var mjög vel sótt og heppnaðist ótrúlega vel.

„Það eru allir gluggar opnir. Mig langar út í starfsnám eða fara af stað með eigin hönnun hér heima, ég er svo heimakær.“

Hanna Margrét Arnardóttir

Við höfðum áður haldið tiskusýningu á öðru ári í skólanum þar sem hver sýndi þrjú „lúkk“ en þessi var allt öðruvísi. Flestir voru með átta alklæðnaði og við réðum öllu sjálf. Maður þurfti að skipuleggja sig sjálfur og láta allt ganga upp. Ég lærði ótrúlega mikið af þessu,“ segir Hanna.

Hvað tekur nú við? „Það eru allir gluggar opnir. Mig langar út í starfsnám eða fara af stað með eigin hönnun hér heima, ég er svo heimakær. En það er spennandi að fara út og ná sér í reynslu.“

Í dag mun sýning allra útskriftarnema Listaháskólans verða opnuð í Hafnarhúsinu.

HEIMILISSÝNINGIN AMAZING HOME SHOW

Sérblað um heimilissýninguna Amazing Home Show kemur út þann 17. maí.

Í þessu blaði verður hægt að kaupa bæði auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir geta haft samband við Jóhann Waage

Sími 512 5439

johannwaage@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ



ÞÚ FÆRÐ "SUMARDRESSIÐ" HJÁ Curvy.is

Curvy býður upp á fjölbreyttan fatnað í stærðum 14-28 eða 42-58



VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Vá erum á Shop chat - Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Bílar á lager og á leiðinni

Nánari upplýsingar á nyja.is



DODGE Ram 3500 long horn limited.
Árgerð 2017, Nýr bíll, dísel, sjálfskiptur leður, lúga, bakkmyndav og fl. Rnr.212274.

Eins og alltaf hjá okkur er öll standsetning innifalin í verði.

VERÐ
8.056.000. án vsk **VÆNTANLEGUR** Rnr.212274.



DODGE Ram 3500 longhorn ltd.
Árgerð 2017, ekinn 10 P.KM, dísel, sjálfskiptur. leður, lúga, bakkmyndav og fl

Eins og alltaf hjá okkur er öll standsetning innifalin í verði

VERÐ
7.250.000. án vsk **VÆNTANLEGUR** Rnr.115798.



GMC Sierra denali 3500hd nýja vélin.
Árgerð 2017, Nýr bíll dísel, sjálfskiptur. leður, lúga, bakkmyndavél, og fl

Eins og alltaf hjá okkur er öll standsetning innifalin í verði,

VERÐ
8.427.000. án vsk **VÆNTANLEGUR** Rnr.115615.



GMC Sierra denali 3500hd nýja vélin.
Árgerð 2017, Nýr bíll, dísel, sjálfskiptur. leður, lúga, bakkmyndav og fl.

Eins og alltaf hjá okkur er öll standsetning innifalin í verði.

VERÐ
8.427.000. án vsk **ER Á STAÐNUM** Rnr.211296.



FORD F350 platinum ultimate.
Árgerð 2017, nýr bíll dísel, sjálfskiptur. leður, lúga, 360 og fl. Rnr.115630..

Eins og alltaf hjá okkur er öll standsetning innifalin í verði.

VERÐ
8.290.000. án vsk **VÆNTANLEGUR** Rnr.212274.



FORD F350 platinum.
Árgerð 2015, ekinn 57 P.KM, dísel, sjálfskiptur, leður,og fl

ER Á STAÐNUM.

VERÐ
6.490.000. án vsk Rnr.212238.

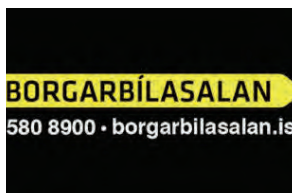


FORD F350 platinum ultimate.
Árgerð 2017, nýr bíll dísel, sjálfskiptur, leður, lúga bakkmyndavél.

Eins og alltaf hjá okkur er öll standsetning innifalin í verði.

VERÐ
8.290.000. án vsk **VÆNTANLEGUR** Rnr.114422

Allir nýir pallbílar með 2ja ára ábyrgð eða 120 þ km.



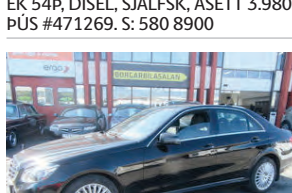
PESSI SÍVINSÆLI!!!
*16 NISSAN QASHQAI ASENTA. EK 53P, DÍSEL, BEINSK. ÁSETT 3.290 PÚS #480347. S: 580 8900



ADAL TÖFFARINN!!!
*16 RENAULT KADJAR. EK 68P, DÍSEL, BEINSK. ÁSETT 3290 PÚS #480170. S: 580 8900



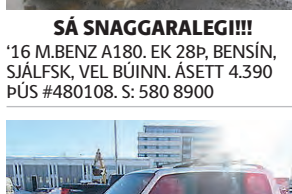
HAGKVÆMINN & ÞÆGILEGUR
*16 HYUNDAI TUCSON COMFORT. EK 54P, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 3.980 PÚS #471269. S: 580 8900



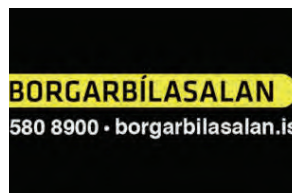
FYRIR ÞÁ KRÖFUHÖRÐU!!!
*14 M.BENZ E200 CDI. EK 198P, DÍSEL, SJÁLFSK. 110% ÞJÓNUSTA. ÁSETT 3.9870 PÚS #452306. S: 580 8900



SÁ SNAGGARALEGI!!!
*16 M.BENZ A180. EK 28P, BENSÍN, SJÁLFSK. VEL BÚINN. ÁSETT 4.390 PÚS #480108. S: 580 8900



LÚXUS JASKURINN!!!
*12 MMC PAJERO INSTYLE. EK 125P, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 4.480 PÚS #471783. S: 580 8900



GLIMRANDI GÓÐUR 4X4!!!
*16 BMW X1 XDRIVE. EK 38P, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 4.680 PÚS #471972. S: 580 8900



LÚXUSBÚINN BRETII!!!
*15 LAND ROVER DISCOVERY SPORT PURE. EK 39P, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 4.990 PÚS. #480041. S: 580 8900



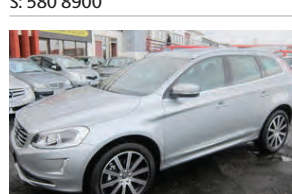
SÍVINSÆLI FERDALANGURI
*13 TOYOTA LC 150 GX 7 MANNA. EK 180P, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 4.990 PÚS. #471979. S: 580 8900



FULLBÚINN FARARSKJÓTUR
*16 KIA SORENTO LUXURY 7 MANNA. EK 65P, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 5980 PÚS. #471737. S: 580 8900



FRÚARBÍLLINN!!!
*16 LAND ROVER RANGE ROVER EVOQUE. EK 2P, DÍSEL, SJÁLFSK, VEL BÚINN. ÁSETT 7.680 PÚS. #452745. S: 580 8900



NÝJA DJÁSNIÐ!!!
*17 VOLVO XC60 INSCRIPTION. NÝR BÍLL, DÍSEL, SJÁLFSK, VEL BÚINN. ÁSETT 7.990 PÚS. #480280. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



KIA Soul. Árgerð 2016, ekinn 38 P.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 3.090.000. Rnr.320579. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ GL 350 bluetec 4matic (824). Árgerð 2013, ekinn 42 P.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 10.900.000. Rnr.340078.



TOYOTA Avensis s/d sol. Árgerð 2005, ekinn 133 P.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 990.000. Rnr.320588.



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



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

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



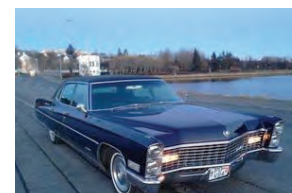
BMW 330E PLUG IN HYBRID
Luxury line, hlaðinn búnaði. Sem nýr. Ekinn 13 þkm. 02/16. Ásett 5,29m. Tvö sett af felgum. bill.is sími 5773777



Til sölu Subaru Legacy árg.2005 í góðu standi, mikið endurnýjaður. Verð 600.000 ath skipti s: 845 2781



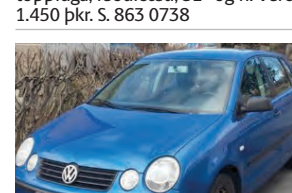
GRILLBÍLL HLAÐINN GRÆJUM
Til sölu þessi veitingabíll,6,2 dísel,ekinn aðeins 38þ. mílur, gasgrill,3 kælar,hitaskápar,220v. rafmagn,sjóðsvél,rennandi vatn og fl og fl, sendi myndir. Verð 4,5 milljónir. Uppl. 820-5181



Cadillac Fleetwood Brougham 1967,ekinn aðeins 54þ. mílur sk. 18" sjón er sögu ríkari,ath.taka vinnubíll upp í. Uppl.s. 820 5181



Pajero árg "05, ek 195 þkm. Einn eigandi. Ný dekk. Dráttarkrókur, topplúga, leðursæti, 32" og fl. Verð 1.450 þkr. S. 863 0738



VW Polo '03, keyrður 210 þkm. Þarfnast lagfæringar.Verð 245.000kr. Uppl. í s:6935644.



FORD FIESTA, ÓKEYRÐUR GULLMOLI

Skráður 8/2014. Skjannahvítur, vél 998 cc, 100 hestöfl, sjálfskiptur, 5 dyra, sumar og vetrard., 1 eigandi, ekinn aðeins 16 þús.km. Verð 1.980.000. Uppl. í síma 898-2620.



Ford Focus '05. Ekinn 164þkm. Skoðaður 18. Bill í toppstandi. Verð 390þús S. 8942551

Renault kangoo 1.5 dci 11/2011 ek 93þús,bsk,sk 17,ný tímareim og service bók. Fæst á yfirtöku 920.000 23þús afb á mán. Uppl. s. 659 3522

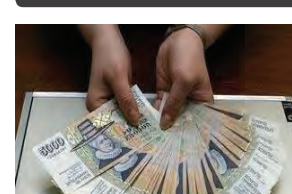
500-999 þús.



LÍTID KEYRÐUR - TILBOÐ 890 PÚS - 100% LÁN

SKODA FABIA CLASSIC 1,2 MPI 6/2011 ek.70 þús, 5 gira, skoðaður 19, eyðsla 4,8/100, ásett verð 1190 þús TILBOÐ 890 PÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-750 PÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 750 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '05, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

Toyota Landcruiser 150 GX 2015/11



Toyota Landcruiser 150 GX 2015/11 til sölu. Ekinn 26 þús km. Breyttur fyrir 33", dráttarkrókur, BF Goodrich dekk. Leðurinnrétting og húddhlíf að framan. Einn eigandi, aldrei í útleigu. Einstaklega vel með farinn bíll á góðu verði. **Verð kr. 8.200 þús.** Upplýsingar í síma 896-1413.

Mótorhjól



Til sölu er Kawasaki Vulcan 2000 - árg. 2003. Ekki 10.000 mílur. Verð 900.000. Sími 896-2890

Kerrur



Til sölu stór flutningarvagn hentar vel til ferðaþjónustu. Uppl. í s. 6918326 & 5673381

Bátar



SILUNGANET

HEIMAVÍK
Nýju sjóbleikjunetin komin, meira flot, dýpri net, meiri veiði. Heimavík Sporhamrar 3, S. 892 8655 www.heimavik.is

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN

Köllunarklettsvegur 3 við Sæbraut
Sími 522 2222
www.vagnahollin.is

Vinnuvélar

OK VARAHLUTIR

BÍLALYFTUR- DEKKJAVÉLAR
Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði, ATH eignum en fremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist oksparas@simnet.is

TIL LEIGU BYGGINGARKRANI

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

892 5309

Tjaldvagnar

Famly Comi tjaldvagn með fortjaldi og ýmsum aukahlutum til sölu verð kr. 850.000 Uppl.s. 893 0236.

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparas@simnet.is

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir piparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN
Garðvinna, sláttur klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Garðþjónustan

- Trjáklippingar
- Felli tré
- Garðyrkja
- 40 ára starfsreynsla

Jóhannes garðyrkjumeistari
S. 846 8643 • 856 9600
www.gardyrkjumeistari.is

Bókhald

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

Málarar

Faglærðir málarar geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Parketslípun
sólallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

Gólf list
Gólfvæðing og viðhald

99% RYKFRITT

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

SMIDSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.
Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.
Uppl. í s. 663 3944 Ingi
smidskraftur@gmail.com

HÚSASMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

Spádómar

Stjórnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímabantanir í s. 844 1596

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SMÍÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR

PROVENTUS 551 5000
Starfsmannaþjónusta

Ármúla 15, 10B Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Hurðir og gluggar Kaplahrauni Hafnarfirði

Óskar eftir að ráða einstakling til starfa á verkstæði við smíðar. Starfið er fólgið í allri smíði og frágangi á gluggum, hurðum og öðru tengdu.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í trésmíði er kostur en ekki skilyrði.
- Reynsla af smíðavinnu á verkstæði æskileg.
- Sjálfstæð vinnubrögð og gott frumkvæði.

Upplýsingar í síma 565 4123

Hurðir & gluggar
Smíðum eftir máli glugga, fög og útihurðir

Járnabakkar Járnabindingavörur

Erum með á lager allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivír 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjómur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirslegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstólalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótáror og kónar 10-50 mm
- Öryggishlífar á kambstál, listar og sveppir

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
772-3200/692-8027

Þjónustuauglýsingar Sími 512 5407

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

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

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

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is

Tjaldaleiga skáta

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjið á facebook síðu okkar: 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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu

LAGERSALA 40-80%
AFSLÁTTUR

Lagersala 13. og 14. maí frá 12-18 Kjolar, Töskur, Leggings, Bolir, 495,- 995,- 1.495,- 1.995,- 2.995,- Erum á facebook Súpersól Hólmasei 2 Seljahverfi 567-2077

"GRILL KAMADO"



12" = 39.000,-
16" = 87.000,-
18" = 107.000,-
22" = 115.000,-
24" = 125.000,-

orng05@simnet.is

STIGA®



Stiga TwinClip 50 SB

Lúxus sláttuvél með dríf B&S 625E mótör
Tvískiptur sláttuhnífur, slær 2svar 70 lítra kassi, "notendavænni"
Frábær vél í flestan slátt

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864
www.vefrarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

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/Siðd/Kvölds - 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 endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Heimilið

Antik



Antikkluður og víðgerðir Sérhæfð víðgerðarþjónusta á gömlum klukkum og úrum. Guðmundur Hermannsson úrsmiðameistari. S. 554 7770 & 691 8327. www.ur.is ur@ur.is

Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn



Barnavöðlur í st.20-42 4 litir í boði Belti og poki fylgir hverjum vöðlum Verð 7.900 kr Besta verðið !!
Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA - HÚSNÆÐI TIL
LEIGU

Til leigu 206 fm húsnæði á jarðhæð við Auðbrekku. Hentar fyrir ýmiskonar léttar starfssemi, s.s. lager, vinnustofur og fl. Innkeyrsludyr.

Nánari uppl. í s. 897 9743

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

TMÍ

TRYGGINGAMIÐLUN
ÍSLANDS

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

CERTIFIED WELDER.

We are looking for a certified welder or fitter for work at project in the country side. Well paid as there is much overtime. For information/contacts: e-mail: reynir@orriehf.is / tel.: 892 0290 or 896 9708.

Sertificcti metinátaji.

Mekljám labus, kvalificctus metinátajus darbam komandgjumá. Labs atalgjoms. Var strádát arí virsstundas. For infromation/contacts: e-mail: reynir@orriehf.is / tel.: 892 0290 vai 896 9708.

FIRMA PK VERK

poszukuje pracownikow do prac ziemnych przy swiatlowodach informacje w jezyku Polskim pod nr. Tel: oraz Polski 8476550 oraz e-mail robert@pkverk.is

Óska eftir vönum mönnum í málingavinnu og sandspörtlun Sími:820-3439

SMÍDALAND EFH

Smiðir-verkstjórar- tæknimenntaðir. Leitum réttra manna. www.smidaland.is, S:7720040

Óskum eftir starfsmönnum vönum múrvíðgerðum eða verktökum sem geta tekið að sér múrverk. Uppl. í s. 698 6738

SMÍÐIR

Traust fyrirtæki óskar eftir smiðum og eða undirverktökum í fjölbreytt starf. Ahugasamir sendið umsóknir á frikkisol@gmail.com og s. 773 3376

VANIR MÁLARAR ÓSKAST

Vanir innanhúss málarar óskast til starfa sem fyrst hjá SSL málu ehf. næg og traust verkefni framundan. Upplýsingar veitir Stefán s.660 0222.

Tilkynningar

Fundir

AÐALFUNDUR
ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS FYLKIS.

Mánudaginn 29. maí 2017 kl. 19:30 er boðað til aðalfundar Íþróttafélagsins Fylkis í samkomusal Fylkishallar.

Dagskrá:

Hefðbundin aðalfundastörf samkvæmt 10. gr. laga Íþróttafélagsins Fylkis.

Önnur mál.

Reykjavík, 12. maí 2017.

Aðalstjórn Fylkis.



SIÓNVARP X977IS X977APPID ÚTVARP

X
97.7

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is