

LEIÐ

LAUGARDAGUR 12. ÁGÚST 2017

Helgin




Bláberjadagar verða haldnir hátíðlegir í Súðavík fyrstu helgina í september. Á dagskránni verður m.a. tónlist, brenna, ball og auðvitað bláber.

helgin →4



Ævintýrakonur

Þriggja mánaða ferðalag Jóhönnu Jónsdóttur og Helgu Bergmann um Suður-Ameríku bauð upp á ný ævintýri á hverjum degi. Þær segja aldrei of seint að láta drauma sína rætast. 

Helga Bergmann (t.v.) og Jóhanna Jónsdóttir í sólseturssiglingu á Amasonfljóti í Brasilíu.

Magaverkur eða bakflæði?



Esomeprazol Krka
Magasýrubólín hylki
Tilboð: 995 kr.

Nú
28 stk.
án lyfseðils



Loratadin LYFIS
Töflur
Tilboð: 995 kr.

100 stk.
án lyfseðils

Ofnæmi?



Nasofan
Nefúði
Tilboð: 995 kr.

Nasofan inniheldur sterann flucicason propionat sem hefur bólgueydandi verkun. Þegar Nasofan er útdað í nefið dregur það úr bólgu og ertingu.



FARMASIA
APOTEK

Suðurveri
Stígahlíð 45
105 Reykjavík
Sími 511 0200
facebook.com/farmasiaapotek

Mán. til fös. Lau. Sun.
Opið: 08-20 10-18 13-18

Tilboðin gilda til 15. sept.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfjanna. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfin á www.serlyfjaskra.is

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Vinkonurnar Jóhanna Jónsdóttir og Helga Bergmann fóru í þriggja mánaða reisu síðasta vetur þar sem þær heimsóttu sex lönd og fjórar eyjar í Suður-Ameríku. Þær kynntust í gönguhópi fyrir rúmum þremur árum en þar kom til tals að Helga hafði farið ein í fimm vikna bakpokaferðalag til Víetnams og Laos. Þegar Jóhanna hafði lýst yfir áhuga sínum á ævintýraferðum um okunnar slóðir sagði Helga henni frá næstu áformum sínum; að skella sér í þriggja mánaða reisu til Suður-Ameríku. „Auðvitað var ákveðið að staðnum að við færum saman og rúmu ári síðar vorum við mættar á Keflavíkurflugvöll með bakpokana á leið í ævintýri lífs okkar.“ segir Jóhanna.

Þær lögðust yfir landakortið og ákváðu að hefja ferðalagið á Kúbu og halda þaðan til Suður-Ameríku þar sem fyrsti viðkomustaðurinn var Kólumbía. „Planið var að láta vinda ráða för eftir það en þegar við uppgötvuðum að Tapatí-frumbyggjahátíðin á páskaeyjum væri í kringum mánaðamótin janúar og febrúar ákváðum við að negla niður flugþangað. Eitt leiddi af öðru og áður en við vissum af vorum við búnar að bóka hátt í 30 flug og komnar nánast á enda veraldar,“ bætir Helga við.

Salsa og heimaslátrun

Ævintýrið byrjaði á Kúbu í lok desember á síðasta ári og eyddu þær níu dögum í að koma sér frá Holguin, á austari hluta eyjunnar, til höfuðborgarinnar Havana. „Við heimsóttum leiði Castros í fæðingar bæ hans Santiago De Cuba, urðum vitni að heimaslátrun svína fyrir gamlárskvöld sem var skelfilegt á að hlýða og var boðið í áramótafagnað hjá heimamönnum. Þar snæddum við heilgrillað svín, dönsuðum salsa og horfðum á flugeldasýningu þar sem reyndar aðeins einum flugeldi var skotið upp í virðingarskýni við hinn nýfallna leiðtoga. Okkur fannst þetta nú frekar fyndið.“



Með risaskjaldböku á Galapagoseyjum undan ströndum Ekvador. Þar má finna eitthvert magnaðasta dýralíf veraldar.

Næst var förinni heitið til Leticia, syðstu borgar Kólumbíu, en þaðan lá leiðin í Amasonfrumskóginn þar sem ýmis ævintýri biðu þeirra. „Það var heillandi að dvelja í fimm daga í frumskóginum við nokkuð frumstæðar aðstæður. Við þurftum að hægja niður taktinn því þarna hefur allt sinn tíma og enginn er að flýta sér. Þar skoðuðum við m.a. litskrúðugt fuglalíf, veiddum piraña-fiska og lékum okkur við tarantúlur, krókódila og önnur næturdýr eftir að myrkur skall á. Við gistum á dýragarði þar sem aparnir voru einkar vinalegir, forvitnir og fingralangir.“

Bláitaður sjórinn

Paradisareyjan San Andres var næsti viðkomustaður en hún er í Karíbahafinu, norður af strönd Kólumbíu. Meðan Helga lék sér í



Tabati-hátíðin á Páskeyju var einn af hápunktum ferðarinnar. Þar er gömlum hefðum viðhaldið og keppt er í ævafornum íþróttagreinum frumbyggja. Jóhanna og Helga voru m.a. dressaðar upp að hætti eyjar-skeggja í heimgærða búninga úr þurrkuðum pálmablöðum, fjöðrum og skeljum með svartri ösku.

undurheimunum við að kafa sótti Jóhanna köfunarnámskeið. „Sjórinn er óendanlega fallegur með sína margbreytilegu sjó bláu liti. Þar var virkilega gaman að kafa og lífið í sjónum var stórkostlegt. Síðasta daginn leigðum við okkur svakalegt tryllitæki og skelltum okkur í hring um eyjuna með snorkl-stoppum þar sem við skoðuðum m.a. höggmyndir á hafsbotni.“

Þá var haldið til Ciudad Perdida, sem þýðir Týnda borgin, en hún fannst árið 1973 og var byggð um 650 árum á undan Machu Picchu í Perú. „Eina leiðin til að komast þangað er að ganga í fjóra daga, í miklum hita og raka, langa krefjandi fjallstíga sem oft á tíðum geta verið mjög hálr vegna mikillar úrkomu á svæðinu. Á síðasta degi er snarbrött ganga upp um 1.200 steintröppur gegnum þykkann skóginn.“ Þegar á efsta pall var komið munaði engu að Helga hrapaði marga metra niður þegar hún steig á lausa steinsyllu, en á ögurstundu náði Jóhanna að kippa henni til baka frá bráðum bana að þeirra sögn. Það voru því afar sáttar og gláðar vinkonu sem héldu áleiðis til dýralífseyjanna Galapagos.

Frábær hátíð

Galapagoseyjar, undan ströndum Ekvador, eru með eitt magnaðasta

dýralíf veraldar þar sem varla verður þverfótað fyrir eðlum, sæljönnum, skjaldböku og alls kyns fuglategundum sem finnast einungis á þessum slóðum. „Þar náðum við að skoða slatta af eyjum, snorkla með risaskjaldböku, mörgæsum og ótal fiskum. Einnig köfudum við sex sinnum við eyjarnar þar sem toppurinn var að kafa með torfu af þrjátíu sleggjuháfum. Okkur fannst við alls ekki hafa gert þessum fallegu eyjum næg skil og ákváðum því síðar á ferðalaginu að skella okkur þangað aftur og var sú ferð ekki síðri en sú fyrri.“

Páskaeyja tilheyrir Síle, en er þó í rúmlega 3.500 km fjarlægð frá meginlandinu og tekur það um fimm og hálf klukkustund að fljúga þangað. „Það var mikil upplifun að skoða tilkomumiklar steinstyttur sem þar eru, sjá hvar þær voru höggnar út úr stóru fjalli, komið fyrir viðsvegar um eyjuna þrátt fyrir að vera fleiri tonn að þyngd og velta vöngum yfir hvernig í ósköpunum þetta var framkvæmanlegt.“

Toppurinn var svo að taka þátt í Tabati-hátíðinni að þeirra sögn. „Þetta er heljarmikil hátíð þar sem gömlum hefðum er viðhaldið og keppt er í ævafornum íþróttagreinum frumbyggja. Allir fá að taka þátt og vorum við meðal annars óvænt dressaðar upp að hætti eyjar-

skeggja í heimgærða búninga úr þurrkuðum pálmablöðum, fjöðrum og skeljum með svartri ösku.“

Bláir marmarahellar

Meginland Síle var næst á dagskrá þar sem helstu viðkomustaðir voru Santiago de Chile, Balmaceda, Coyhaique og Puerto Rio Tranquilo. Helsti hápunktur þessa hluta ferðarinnar voru bláu marmarahellarnir sem eru við vatnið General Carrera á landamærum Síle og Argentínu.

Í þjóðgarðinum Torres del Paine í suðurhluta Síle var planið að fara í fimm daga, 84 km krefjandi göngu um ægifagurt landslag með stórbrotnum fjallstindum og tignarlegum granitturnum. „Veðrið lék við okkur, en á fjórða degi ákváðum við að breyta áætlan og taka tvo seinustu dagana saman þar sem veðurspáin var ekki hagstæð seinni daginn. Þennan dag gengum við 31 km í dásamlegu veðri með toppútsýni á turnana þrjá.“ Næst lá leiðin suður á bóginn til Punta Arenas og Isla Magdalena að kíkja á suðurpólmörgæsir.

Síðasti viðkomustaðurinn var Perú þar sem þær dvöldu síðustu þrjár vikurnar. Aðalaðráttaraflíð var Inkastigurinn til Machu Picchu, eða Týndu borgarinnar eins og hún er oftast nefnd. Þær hófu þó dvölina á göngu í Regnbogafjöllunum án þess að hafa aðlagast hæðinni og gera sér grein fyrir því að þær voru í 5.300 metra hæð, nánast sömu hæð og grunnbúðir Everest.

Stórkostleg upplifun

Inkastigurinn til Machu Picchu var stórkostleg upplifun að þeirra sögn. „Ferðin tók fjóra daga og útsýnið var alls staðar stórkostlegt. Síðustu nóttina var lagt af stað út í myrkið rétt rúmlega tvö um nótt svo við næðum sólarupprás í sólarhliðinu fyrir ofan Machu Picchu. Við náðum upp á réttum tíma en því miður var engin sól. Útsýnið var samt stórkostlegt og veðrið var dásamlegt. Þessi leið tekur vel á en hæst er farið í 4.215 metra hæð.“

Ævintýrin í Perú héldu áfram. Þær flugu til Arequipa og Uroseyja á Titikakavatni sem er í rúmlega 3.800 metra hæð yfir sjávarmáli. Þriggja daga ganga í Colca Canyon, sem er eitt dýpsta gljúfur heims, beið þeirra þar og þær skoðuðu Nazca-línurnar úr lofti. „Þá flugum við til Lima, höfuðborgar Perú, þaðan sem leiðin lá heim. Okkur fannst landið yndislegt og þar spilaði inn í fólkið sjálft, náttúran og sagan. Ekki skemmdi svo fyrir að ferðast þar um með fráberum tólf manna hópi Íslendinga sem við hittum í Cusco.“

Endalaus ævintýri

Þær segja margar minningar standa upp úr. Hver dagur hafi innihaldið ný ævintýri og margar sköndnar uppkomur sem kalla munu fram hlátur um ókomna tíð. „Það sem stóð þó helst upp úr og kom okkur mest á óvart var hversu fólkið var hjálpsamt og glaðlegt. Allir voru boðnir og búnir að hjálpa okkur hvar sem við komum, hvort sem það var að finna gistingu, túlka spænskuna sem við kunnum nánast ekkert í, bjarga okkur úr sjávarhásku eða gefa okkur far þegar við vorum á puttanum,“ segir Helga.

Margt hefur safnast í viskubrunn þeirra að eigin sögn og þær eiga margar ómetanlegar minningar eftir ferðina. „Næstu ævintýri eru á teikniborðinu því stefnan er sett á Suður-Afríku 2019 og svo heillar að ferðast til Túrkménistan og Úsbekistan. Mottó okkar er: ekki vera hrædd við að fara út fyrir þægindarammann, sama á hvaða aldri þið eruð, því það er aldrei of seint að láta drauma sína ræstast,“ segja þær báðar að lokum.

Nýjar vörur



Blúndubolir
kr. 5.990.-
Str. S-XXL
Litir: svart,blátt

Túnika
kr. 11.900.-
Str. S-4XL

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólvéig 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

Sólumenn: 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

Mælir heilshugar með Bio-Kult

Bio-Kult er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Margrét Alice Birgisdóttir mælir með Bio-Kult fyrir meltinguna. Hún notar Bio-Kult Candéa til að halda einkennum niðri og Bio-Kult Original til að viðhalda bata.

Margrét Alice Birgisdóttir heilsumarkþjálfari mælir með því við viðskiptavini sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi meltingarinnar,“ segir Margrét.

Sjálf greindist Margrét með colitis ulcerosa, eða sárrastilbólgu, fyrir fjórtán árum. „Í dag er ég lyfja- og einkennalaus og hef verið það að mestu til margra ára. Ég er sannfærð um að bakteríurnar sem ég hef tekið í gegnum tíðina samhliða jákvæðum breytingum á lífsstíl hafi sitt að segja varðandi það hve vel mér gengur. Ég mæli heils hugar með

„Í dag er ég lyfja- og einkennalaus og hef verið það að mestu til margra ára.“

BioKult, bæði Candéa með hvítlauk og grapesseed-extract til að halda einkennum niðri og með Bio-Kult Original til að viðhalda batanum, báðar tegundir hafa reynst mér vel.“ Bio-Kult Candéa-hylkin geta virkað sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangri, fæðuóþoli, pirringi og skapsveiflum, þreytu, brjóstsvíða, verkjum í liðum, migreni eða ýmsum húðvandamálum.

Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grapesseed-extract. Bio-Kult Original er einnig öflug



Margrét Alice mælir með Bio-Kult-hylkjunum til að bæta meltinguna.

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

- Bio-Kult reynist vel til að bæta meltinguna.
- Mikilvægt er að viðhalda rétttri bakteríuflóru líkamans.
- Hægt er að fá bakteríur úr fæðu en þeir sem borða ekki slíkan mat geta tekið bakteríur í hylkjum.
- Margrét Alice mælir bæði með Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original.

Undrast hvað Femarelle hefur virkað vel fyrir mig

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri liðan. Femarelle slær á einkenni tíðahvarfa, svo sem hitakóf, höfuðverk og svefntruflanir.

Gerður Guðjónsdóttir er betri af verkjum í liðamótum og meltingin hefur lagast eftir að hún fór að taka inn Femarelle.

„Mér bauðst að prófa Femarelle fyrir tveimur mánuðum og ákvað ég að slá til. Ég hafði verið með verki í liðamótum og vöðvum í töluverðan tíma, hélt ég væri komin með liða- og vefjagigt. Einnig hafði ég verið slæm í meltingunni en ég var orðin mjög vön því eftir mörg ár, þannig að það var ekki að angra mig sérstaklega. Eftir um það bil eina viku fann

ég fljótlega mun á liðamótunum og var ekki lengur með verki. Þá fór ég að hugsa hvað ég hefði gert öðruvísi en áður, og þá rann upp fyrir mér að það væri inntakan á Femarelle sem var eina breytingin hjá mér.

Ég var mjög ánægð að uppgötva að ég fyndi svo fljótt mun á mér, og ákvað að halda áfram að taka það. Núna get ég setið lengi við og heklað og þrjónað, sem ég gat varla gert lengur. Ég á erfitt með að gleypa hylki, þess vegna tek ég innihaldið úr hylkjunum og blanda í matinn. Eftir um það bil mánuð fann ég líka mjög góða breytingu á meltingunni en þar sem ég hafði verið

í mörg ár með slæma meltingu, þá kom þetta mér sérstaklega á óvart og er ég alveg undrandi og mjög glöð að Femarelle skuli virka svona vel á mig.“

Vörurnar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Femarelle er öruggur kostur fyrir konur

- Vinnur á einkennum tíðahvarfa.
- Slær á óþægindi eins og hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg vara, unnin úr soja og inniheldur tofu-extrakt og hörfræjaduft.
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum sem fram hafa farið síðustu þrettán ár.



Gerður var ánægð að uppgötva að hún fyndi svo mikinn mun á sér eftir að hún hóf að taka inn Femarelle.



Bláber eru góð í bakstur. MYND/GETTY

Ber í hverri einustu brekku

Bláberjadagar verða haldnir hátíðlegir í Súðavík fyrstu helgina í september. Á dagskránni verður m.a. tónlist, brenna, ball og auðvitað bláber.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Í ár verða Bláberjadagar haldnir í sjöunda sinn í Súðavík og að þessu sinni stendur hátíðin yfir helgina 1.-3. september. Bláberjadagar voru fljótir að festa sig í sessi á meðal bæjarbúa og hafa verið vel sóttir í gegnum tíðina. Gamli Súðavíkingar nota þá gjarnan tækifærið og heimsækja gamlar slóðir, auk þess sem fjöldi annarra gesta sækir bæinn heim. Í Álftafirði, Hestfirði og Skötufirði er sérlega gott berjaland og segja má að hér sé kjörlandi fyrir aðalbláber. Gárungarnir telja að berjasprettan verði óvenjugóð í ár, svo ég vonast til að hún verði með allra besta móti," segir Pétur G. Markan sveitarstjóri Súðavíkurhrepps.

Villt hollusta

Bláber eru þekkt fyrir að vera stúttfull af hollustu og vítamínunum og segir Pétur þau vaxa villt allt í kringum bæinn svo ekki er langt að fara til að bragða á þessu góðgæti. Gestir Bláberjadaga ættu því að nýta tækifærið og fylla alla koppa og kurnur af bústnum berjum og nota þau í sultur, saft, bakstur og þeyting, en berin má einnig frysta og eiga til góða fyrir veturinn.

Innlendir og erlendir tónlistarmenn

Pétur segir að á Bláberjadögum verði tónlist í hávegum höfð en Eggert Nielsen hefur haft veg og vanda af því að fá erlenda tónlistarmenn til Súðavíkur þar sem þeir stíga á svið og skemmta gestum, auk þess sem ungir og uppnennandi íslenskir tónlistarmenn láta ljós sitt skína.

„Í Álftafirði, Hestfirði og Skötufirði er sérlega gott berjaland, svo segja má að hér sé kjörlandi fyrir aðalbláber.“

Pétur G. Markan
sveitarstjóri.



„Bláberjadagar hefjast formlega með tónleikum í Samkomuhúsinu, sem er afar glæsilegt og einn eðalsteinn okkar Súðavíkinga. Á laugardegnum verður Ungmennafélagið Geisli með

skemmtun fyrir krakkana og um kvöldið verður síðan brenna og loks ball. Við reiknum með að það verði mikil stemning. Það er líka ómetanlegt að geta farið með fjölskylduna í berjamó í Súðavíkurhreppi. Það er okkar Gullfoss og Geysir," segir Pétur.

Nóg pláss er fyrir alla gesti því tjaldsvæðið í Súðavík var gert upp fyrir þremur árum og að sögn Péturs er aðstaðan öll til fyrirmyndar. „Við erum með tipp topp aðstæður til að taka á móti gestum," segir hann og vonast til að sjá sem flesta berjavini á Berjadögum í haust.

Bláberjamúffur

Bláber henta vel í matargerð, svo sem sultur, saft, grauta, bakstur og þau eru sérlega góð í þeytinga. Bláber má frysta en þó er ekki mælt með því að þau séu lengur en hálf ár í frysti.

3 bollar hveiti
1 msk. lyftiduft
1 tsk. salt
6 msk. mjúkt smjör
1 bolli sykurl
2 egg
1 tsk. vanilludropar
1 bolli mjólk
2 bollar fersk bláber

Hitið ofninn 180°C. Setjið hveiti, lyftiduft og salt í skál. Þeytið smjör og sykurl saman þar til blandan verður létt og ljós og bætið síðan við eggjum og vanilludropum og hrærið þar til allt hefur blandast vel saman. Hellið hveitiblöndunni og mjólk saman við og þeytið þar til deigið er orðið slétt og kekkjulaust. Blandið berjunum varlega saman við með skeið. Setjið pappirsform í múffuform og bakið í um 30 mínútur. Látið kólna litlilega og berið fram.

HEILSURÆKT

Sérblaðið Heilsurækt mun fylgja Fréttablaðinu fimmtudaginn 24. ágúst.

Í blaðinu verður fjallað um allt sem viðkemur bættri heilsu. Má þar nefna ýmiskonar hreyfingu og heilsurækt, hollt matarræði, æfingafatnaður, vítamín, fæðubótarefni og ýmsar aðrar heilsutengdar vörur. Að venju er boðið upp á fjölmörg áhugaverð viðtöl og greinar sem gefa lesendum færi á að kynna sér fjölbreyttar leiðir til að koma skrokknum í gott stand.

Þetta sértæka efni í bland við gríðarlega mikinn lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til allra þeirra sem

Áhugasamir auglýsendur geta fengið nánari upplýsingar um blaðið hjá Ólafi H. Hákonarsyni markaðsfulltrúa með því að senda póst á netfangið olafurh@365.is eða með því að hringja í síma 512-5433



FRÉTTABLAÐIÐ

LOKADAGUR ÚTSÖLUNNAR

12. ÁGÚST

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

-30%



Olaf skenkur kr. 228.700
NÚ KR. 160.000

-40%



Hand knit púði kr. 8.900
NÚ KR. 5.340

-50%



Hübsch vasar kr. 7.340
NÚ KR. 3.670

-30%



Bond Round kr. 24.900
NÚ KR. 17.430



Bond Oval kr. 29.400
NÚ KR. 20.580

-30%



Rombo Earth armstóll
kr. 52.900
NÚ KR. 37.000

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM
OG SÉRPÖNTUNUM

-50%



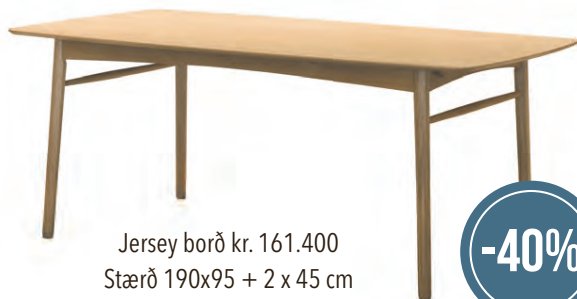
Jersey TV skenkur kr. 119.400
NÚ KR. 59.700

-50%



Wire sófaborð kr. 69.800
NÚ KR. 34.900

-40%



Jersey borð kr. 161.400
Stærð 190x95 + 2 x 45 cm
NÚ KR. 96.840

-50%



Hype borðstofustóll
kr. 39.900
NÚ KR. 19.950

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Fallegur regnbogamatur

Í dag fögnum við fjölbreytileika mannlífsins með litríkri gleðigöngu. Þá er ekki úr vegi að velta fyrir sér regnbogamat. Sterkir litir í tómötum, spergilkáli eða berjum eru samnefnari fyrir hollustu.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Of er sagt að það sé nauðsynlegt fyrir okkur að borða regnbogamat, „eat a rainbow of foods“. Litríkur matur af náttúrunnar hendi er nefnilega afar hollur og þess vegna ágætt að leita til litanna þegar maður er hungraður. Á skemmtilegum dögum þegar gleðigangan stráir birtu yfir borgina má síðan leyfa sér einhverja óhollustu í öllum regnbogans litum. Það gæti verið litrík kaka, möffins, fallegur kokteill eða franskar makkarónukökur.

Venjulega eru það ávextir, ber og grænmeti sem átt er við þegar talað er um regnbogamat. Heilsusamlegur matur í fallegum litum ætti að þekja að minnsta kosti hálfan diskinn. Þannig fær fólk í sig næg vítamín að ekki sé talað um trefjar.

Appelsína ætti að vera á morgunverðarborðinu auk tómata og gúrku. Síðar um daginn ætti maður að borða gulrætur, grasker, sætar kartöflur, kúrbít og kantálópumelónu. Í öllum þessum hráefnum er beta-karótín sem er mikilvægt andoxunarefni sem breytist í A-vítamín í líkamanum. A-vítamín er mikilvægt fyrir sjónina og það er talið geta spornað við öldrun auk margt annars. Fleiri góð vítamín eru í þessum hráefnum.

Græni liturinn er sömuleiðis mikilvægur. Salat og ýmsar káltegundir eru vítamínríkar. Spergilkál og spínat eru á lista yfir ofurfæðu. Bláa litinn fáum við í bláberjum sem ætti að vera nóg af á næstu vikum í náttúrunni. Ber eru litrík og góð. Vínber eru holl eins og önnur ber. Rauðvín í hófi og dökk súkkulaði má leyfa sér.

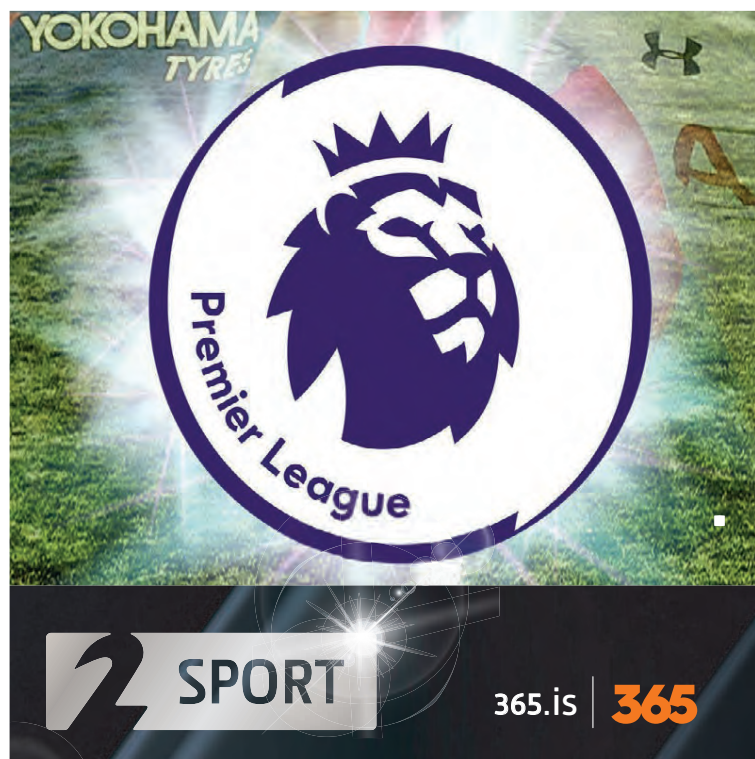
Brúna litinn fáum við úr grófu brauði. Ljósari brúna liti úr mjóli, hnetum og öðru slíku. Hvíti liturinn er í jógúrt, mjólk og fleiri mjólkurvörum. Loks er guli liturinn í smjöri og olíum. Allur matur sem á sér einhvern lit er hollur og vítamínríkur. Þess vegna er stundum sagt að fjölbreytt regnbogafæða sé okkur mikilvæg í dagsins önn.



Franskar makkarónur eru æðislega fallegar og lifga upp á umhverfið. Þær eru góðar með kampavini eða bara kaffi.



Fallegar bollakökur í regnbogalítum.



» Allur matur sem á sér einhvern lit er hollur og vítamínríkur. Þess vegna er stundum sagt að fjölbreytt regnbogafæða sé okkur mikilvæg í dagsins önn.

Regnbogamöffins

180 g mjúkt smjör
180 g sykur
180 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
2-4 msk. mjólk
2 egg
150 g hindber eða bláber

Smjörkrem

125 g mjúkt smjör
250 g flórsykur
1 msk. mjólk
Mismunandi kökulitir.



Regnbogakokteill.

Hitið ofninn í 180°C. Notið bökunardisk fyrir tólf möffins. Setjið pappír í hvert hölf. Setjið allt sem á að fara í deigið

fyrir utan berin í matvinnsluvél og hrærið vel saman. Bætið mjólk við eftir þörfum.

Setjið ríflega matskeið í hvert hölf og stingið berjum ofan í deigið. Önnur matskeið af deigi er síðan sett yfir berin.

Bakið í 15-20 mínútur. Kælið í að minnsta kosti 10 mínútur. Smjörkrem er búið til á meðan kökurnar kólna. Setjið smjörklípurnar í skál og hrærið þar til það verður loftkennt, þá er flórsykur settur varlega saman við og loks mjólkinn.

Skiptið kreminu niður í nokkrar skálar og litið í mismunandi litum. Það má setja hindber á toppinn á hverri köku.

Regnbogakokteill

Til að gera fallegan regnbogakokteill þarf eftirfarandi (eða bara biðja um hann á næsta kokteillbar).

Grenadine
Coconut romm
Ananassafi
Blue Curacao

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar
Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir
og áreiðanlegir. Eigum flestar
stærðir á lager.

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

BÍLA GALLERÍ



NÝIR! MMC Outlander PHEV PLUG
IN HYBRID. Sjálfsk, Leður / Alcantara,
bakkmyndavél ofl. 3 litir. Verð
4.190- 4.390þ. Sjá Raðnr.111579 á
bilagalleri.is

Bilagalleri bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu.
Piaggio Porter árg. 2001, ekinn
49.000km. já þú sérð rétt. Einn
eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður,
ný tímareim, 6 manna bíll. Billinn
vekur athygli, svo auglýsingagildið
er mikið. Hafð samband og fáið
sögustund. Uppl. í síma 895 7199,
Ómar.



TIL SÖLU

Honda Jazz árg. 2007, ekinn 104.000
km. Sjálfskiptur, skoðaður 2018.
Virkelega snyrtilegur bíll. Sá eini
græni. Uppl. í síma 8957 199, Ómar.



Renault Trafic (langur) nýskr.
07/2010. Ekinn 103.000 km.
Rennihúð báðum megin,
dráttarbeisli, krossviður í hliðum
og botni. Einn eigandi. Mjög vel
farinn bíll. Lakk eins og nýtt. Verð
1.590.000. Uppl. 840 0470



Subaru Forester Árg '16, ek. 19 þ.KM,
Sjálfskiptur, bensin, Verð 3.990.000
S. 6259302 /3 Aviran eða Katja



MERCEDES BENZ ML350. Árgerð
2005. Ek. 175þ.km. Einn eigandi.
Bill í toppstandi. Nýskoðaður.
Sumardekk, álfelgur. 1.990 mkr.
Uppl. 660 0747



NÚ ER LAG.

Ný standsettur veitingabíll með
gas-grillpönnu, gas-grilllofn,
kælborð, loftræsting, allur
einangraður og klæddur með stáli,
nýtt gas og nýtt rafmagn, Skoðaður
19. Ásett verð er 3,990þ. uppl.
820-5181



Skoda oktavia 4x4 2007 1900 cc
ek. 210 þús, uppþekið heddi hjá
Kistufelli, ný tímareim, vatnsdæla,
dekk ofl. dráttarkúla. Vel með
farinn. V. 950.000.- S. 897 5758

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu
sms.

Hóperðabílar



Dodge Sprinter árg. 2006 ekinn 290
þús km. Sætufjöldi 16+1+1. Verð 3,2
millj. S. 894-0278

Bátar



Quicksilver 380 HD á kerru með 15
hp tvíengismótor ásamt ymsum
fylgihlutum. Ásett verð: 390 þ.kr.
Uppl. í s. 8932448

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Þjónusta

Pípulagnir

ÍSAV EHF

getur bætt við sig verkefnum
í pípulögnum, vanir menn og
vönduð vinnubrögð.
Upplýsingar í síma 771 8963.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

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

GARÐAUMSJÓN

Garðvinna, sláttur klippingar ofl.
Hallðór garðyrkjumaður. S. 698
1215

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum
innan húss. Nýmálun, endurmálun,
spórtlun, lökkun og fl. Vönduð
vinnubrögð og snyrtileg umgengi.
Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur
málaramestari Upplýs, malarar@
simnet.is, Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Til sölu



Plettac vinnupallar til sölu.
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni.

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Til sölu

Vinnuvélar

Nú er tíminn!

Nú er rétti tíminn
til að huga að
golfbílakaupum.



Vinnuvélar- tækjamiðlun ehf • Kistumel 2 • 116 Reykjavík • Sími 480 0444 • vinnuvelar@vinnuvelar.is
www.vinnuvelar.is

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.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Húsnæði óskast

**Hús/ hæð / raðhús í
110 RVK eða nágrenni**
helst Ártúnsholt, Árbær, Selás óskast.

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi,
eða hæð á sv. 110 eða nágrenni.
Aðeins langtímaleiga kemur til greina.
Reglusemi og skilvísar greiðslur.

**Nánari upplýsingar sendist á:
sendtohelgi@gmail.com**

Hljóðfæri

Yamaha, Orgel, Stórt Gamalt,
Tilvalið fyrir kirkjúsóknir, kirkju
eða lengra komna. upplýsingar: í
síma 565-8848 eða 821-6848. Jón.
Jóhannes.

Til bygginga

**MEVA STEYPUMÓT OG
FYLGIHLUTIR**

Til sölu ónotaðir fylgihlutir fyrir
Meva steypumót, s.s. mótalásar,
rær, hífirkrokar o.fl. ásamt
nokkrum nýjum flekum.
Upplýsingar í 696 4490.

**Skólar &
Námskeið**

Ökukennsla

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

Heimilið

Dýrahald



ÍSLENSKUR FJÁRHUNDUR

Dásamlegir íslenskir
fjárhundshvolpar til sölu. Ættbók
Hríf og heilbrigðisvottorð.
Visa raðgreiðslur. Sjá nánar
[https://www.facebook.com/
stokkseyrarselbreeding/](https://www.facebook.com/stokkseyrarselbreeding/) Sími
5668778 og 776 8778 raga@nett.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

R109-. Snyrtilegt 2ja herb. íbúð í
einbýli í fallegu og rólegu hverfi. V.
122 þús. Email: fjallafoassar@gmail.
com

Húsnæði óskast

110 REYKJAVÍK

ÁRBÆR / ÁRTÚNSHOLT

Einstæður faðir með tvö börn
í skóla í 110 óskar eftir 2-3ja
herbergja íbúð í Hraunbæ eða
Ártúnsholti á sanngjörnu verði.
Reglusemi og skilvísar greiðslur.
Nánari uppl. í síma 824 1485

Óska eftir 25+ fermetra bílskúr. S.
8660784

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca 100 fm húsnæði til
leigu á höfuðborgarsvæðinu.
Jarðhæð. Upplýsingar:699-6762 eða
hreinverk.is - Tómas

Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

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

Hönnun



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

Vantar þig aukavinnu? Hressan
starfskraft vantar á daginn alla
virka daga frá 11 - 13:00 í afgreiðslu,
helgar frá 18:00 - 20:00. Pizza King í
Skipholti 70. Uppl. í s: 864 7318



**MOSFELLSBAKARÍ -
MOSFELLSBÆ**

Óskum eftir þjónustulunduðu,
hressu og samvirkisömu fólki
til að vinna með okkur í verslun
okkar að Háholti 13-15, Mos.
Vinnutími er virka daga frá 13:00 -
18:30 og aðra hverja helgi annann
daginn. Umsækjendur þurfa að
tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið á
staðnum eða á netinu, slóðin
er www.mosfellsbakari.is/
atvinnu-umsokn/



**MOSFELLSBAKARÍ -
HÁALEITISBRAUT, RVK.**

Óskum eftir þjónustulunduðu,
hressu og samvirkisömu fólki
til að vinna með okkur í verslun
okkar að Háaleitisbraut, Rvk.
Vinnutími er virka daga frá 13:00 -
18:30 og aðra hverja helgi annann
daginn. Umsækjendur þurfa að
tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið á
staðnum eða á netinu, slóðin
er www.mosfellsbakari.is/
atvinnu-umsokn/

BÍLSTJÓRI

Bjossi ehf óskar eftir vörubílstjóra
á 4 öxla vörubíl og á dráttarbil.
Þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Mjög góð laun í boði.

Uppl. í s. 696 6676 Bjossi & 899
8201 Skúli eða bjossi@bjossi.is



HEILBRIGÐ HÚS EHF

HÚSAMÍÐUR ÓSKAST !
Óska eftir að ráða vandan
húsamíð til starfa. Hæfniskröfur
eru: Sveinspróf í húsamíði A.m.k.
5 ára reynsla í faginu. Sjálfstæð
vinnubrögð. Gott vald á íslensku.

Umsóknir sendist á
gustismidur@gmail.com
Upplýsingar gefur Ágúst í síma
699 8393

GINGER

DAGVAKTIR

Ginger óskar eftir starfsfólki á
dagvaktir alla virka daga. Ef þú
ert orðinn 18 ára og vilt vinna á
góðum og skemmtilegum stað
sendu þá ferilskrá á [brynja@
ginger.is](mailto:brynja@ginger.is) Ginger restaurant is
looking for employees on day
shifts all weekdays. If you are
18 or older and interested in
working at a good restaurant
please send your c.v. to [brynja@
ginger.is](mailto:brynja@ginger.is)

DEVITOS PIZZA

Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu
og pizzabakara. Dagvinna,
Kvöldvinna
Uppl. í s. 777 6506

Work! Need person with some
experience to work on house,
concrete and more. Information:
6185286, Þórður.



Óskum eftir að ráða þjónustufólk
í sal, á hádegisvaktir. Umsóknir
sendist á 3frakkar@3frakkar.is

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

**Hjálparstarf
kirkjunnar**

**FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS**

gjofsemgefur.is
907 2002

**Hjálparstarf
kirkjunnar**

**GEFÐU
VATN**

gjofsemgefur.is
907 2003

**Hjálparstarf
kirkjunnar**

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

visir þú að...
Ófærðisvinnur
tölvuleikir
hafa áhrif
á börn.

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

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

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

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is
**Tjaldaleiga
skáta**
Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og
gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is