

# HELGIN

LAUGARDAGUR 2. SEPTEMBER 2017

Helgin



Nú er rétti tíminn til að huga að garðinum fyrir veturinn.

helgin ➔6



Stúlkurnar í Tógó fóru alla leið í túlkun sinni, spiluðu söng og dönsuðu. MYND/ALDA LÓA LEIFSDÓTTIR

## Stelpur rokka í Tógó

Rokksumarbúðir Stelpur rokka! hafa notið mikilla vinsælda á Íslandi. Margir sjálfboðaliðar starfa í búðunum og hafa safnað dágóðri reynslu sem þeir nýta nú til að breiða út boðskapinn í öðrum löndum. Þær Iris Ellenberger og Auður Viðarsdóttir héldu í rokkbúðir til Tógó í Afríku í sumar.

Sólveig Gísladóttir  
solveig@365.is



**S**telpur rokka! eru sjálfboðaliðarekin samtök sem starfa af femínískri hugsjón við að efla ungar stelpur og transkrakka í gegnum tónlistarsköpun. Kjarninn í starfinu eru rokksumarbúðir, þar sem þátttakendur læra á hljóðfæri, spila saman í hljómsveit, kynnast farsælum tónlistarkonum, fræðast um ýmsar hlíðar tónlistar og jafnréttisbaráttu og koma fram á lokatónleikum. „Upphafskona þessa verkefnis hér á landi er Áslaug Einarsdóttir en hún bjó um tíma í Bandaríkjunum þar sem hún kynntist svona rokkbúðum.“ segir Iris en fyrstu búðirnar voru haldnar sumarið 2013. Síðan þá hafa 400 stelpur, konur, trans og kynsegin einstaklingar tekið þátt í rokkbúðum Stelpur rokka! og myndað yfir 80 hljómsveitir.

Iris hefur verið með í verkefninu frá upphafi en fjölmargir sjálfboða-

liðar koma að starfinu. „Þetta hefur gengið alveg ótrúlega vel. Fyrsta sumarið voru einar rokkbúðir fyrir 12 til 16 ára stelpur, en í ár voru haldnar sex búðir á Íslandi auk vinnusmíðja í haust.“

### Öðlast sjálfstæði og sjálfstraust

Rokkbúðirnar eru alþjóðlegt fyrirbrigði sem hefur verið til í um 15 ár, og finnast því slíkar búðir víða um veröld. Hróður verkefnisins berst víða, til dæmis vakti verkefnið áhuga Mirlindu Kuakvi frá Tógó sem ákvað að efna til rokkbúða þar í landi í fyrsta sinn í fyrrasumar. „Mig langaði til að gefa stúlkum frá Tógó tækifæri til að upplifa slíkar búðir því ég tel að með þeim geti þær öðlast aukid sjálfstraust, frumkvæði og þor,“ segir Mirlinda sem kom til Íslands í sumar til að taka þátt og upplifa íslenskar rokkbúðir. „Mig langaði að safna reynslu og fá hugmyndir frá kennurunum hér á Íslandi sem ég gæti nýtt úti. Í raun er ekki mikill munur á búðunum

hér og í Tógó, en þó eru stelpurnar í Tógó kannski örlítið kraftmeiri,“ segir Mirlinda sem stefnir ótraud á að halda fleiri rokkbúðir þar á landi í framtíðinni. „Ég tel að þær geti haft veruleg áhrif í Tógó.“

### Söfnuðu 500 kílóum af hljóðfærum

Nokkuð hefur verið um samstarf á milli rokkbúða í ólíkum löndum. „Fólk reynir að hjálpast að og sér í lagi styðja þá sem eru að byrja,“ lýsir Iris. Þar sem nokkur reynsla hefur safnast upp hjá sjálfboðaliðunum íslensku eru þeir nú farnir að veita stuðning út fyrir landsteinana. Þannig komst til dæmis á samstarf milli íslensku búðanna og þeirra sem Mirlinda stofnaði í Tógó.

„Þar sem erfiðlega gekk að útvega hljóðfæri þar í landi var ákveðið að safna þeim hér á landi og flytja út,“ segir Iris og gekk átakið ótrúlega vel. Stelpur Rokka! í samstarfi við Sól í Tógó, samtök sem hafa stutt

Framhald á síðu 2 ➔

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Indverskar grænmetisbollur

með dædlumauki og jógurtsósu



Sjálfbóðaliðar frá Sól í Tógó og Stelpur rokka! söfnuðu 500 kílóum af hljóðfærum fyrir fyrstu rokkbúðirnar í Tógó. Fremst á myndinni er Deborah bassakennari. MYND/ALDA LÓA LEIFSDÓTTIR



Skráðu  
þig núna!

Innritun  
og upplýsingar  
á [danskoli.is](http://danskoli.is) eða  
í síma 553 6645

Salsa  
Break  
Zumba  
Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög  
veita styrki vegna dansnámskeiða.



**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Kóru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar  
[www.danskoli.is](http://www.danskoli.is) | [dans@danskoli.is](mailto:dans@danskoli.is) | sími 553 6645

#### Framhald af forsiðu →

við mannúðarstarf í Tógó frá árinu 2008, safnaði um 500 kílóum af hljóðfærum sem flutt voru til Tógó, en tónlistarbúðirnar 2016 voru fjármagnaðar af Sól í Tógó og styrk frá utanríkisráðuneytinu.

„Við Auður fórum síðan sem sjálfbóðaliðar í búðirnar í Tógó í sumar og komum með hljómborð, mixera og ýmislegt fleira gagnlegt.“ segir Íris.

Þess má geta að Sól í Tógó tók á leigu húsnæði í Lome undir hljóðfærin frá Íslandi og stofnaði ásamt Mirlindu tónlistarskóla fyrir stúlkur sem er starfræktur á sama stað, en þetta er fyrsti starfandi tónlistarskólinn í Tógó.

“Þar sem erfiðlega gekk að útvega hljóðfæri þar í landi var ákveðið að safna þeim hér á landi og flytja út.

Íris Ellenberger

#### Ófeimnar stúlkur í Tógó

Íris segir heilmikla upplifun að koma til Tógó en þær Auður ferðuðust þangað ásamt tveimur konum á vegum Sól í Tógó, þeim Öldu Lóu Leifsdóttur og Rut Sigurðardóttur.

„Uppbygging búðanna er svipuð. Stelpurnar byrja á að kynna hljóðfærunum og læra byrjunaratriði í hljóðfæraleik. Svo mynda þær hljómsveitir, æfa lög og ljúka svo vikunni með lokatónleikum.“ segir Íris sem kemur alltaf á óvart hve miklum árangri stelpurnar í búðunum ná á einni viku. „Maður er himinlifandi með alla lokatónleika og það skemmtilega við tónleikana í Tógó var hversu kraftmiklar stelpurnar voru á sviði. Þær voru alveg ófeimnar, sungu ekki bara og spiluðu heldur dönsuðu líka, svo þetta varð heilmikil sýning og kraftmikil.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson



Mirlinda, rokkbúðarstjórinn í Tógó, heimsótti íslenskar rokkbúðir í sumar. MYND/ALDA LÓA LEIFSDÓTTIR



Sjálfbóðaliðarnir sem stjórnuðu rokkbúðunum í Tógó í sumar. Frá vinstri eru Íris, Mirlinda, Auður, Cici, Esse, Mother, Regine og Alda Lóa frá Sól í Tógó.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, [elin@365.is](mailto:elin@365.is), s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, [heida@365.is](mailto:heida@365.is), s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, [solveig@365.is](mailto:solveig@365.is), s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, [sigriduringa@365.is](mailto:sigriduringa@365.is), s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, [starri@365.is](mailto:starri@365.is), s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, [vera@365.is](mailto:vera@365.is), s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, [atli@365.is](mailto:atli@365.is), s. 512 5457 | Jóhann Waage, [johannaage@365.is](mailto:johannaage@365.is), s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, [jonivar@365.is](mailto:jonivar@365.is), s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, [olafurh@365.is](mailto:olafurh@365.is), s. 512 5433

# Frábær virkni af Bio-Kult

Bio-Kult er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Ragna Lóa Stefánsdóttir hefur góða reynslu af Bio-Kult. Hún náði sér af magakveisu með hjálp þess og finnst meltingin vera orðin betri.

Þegar Ragna Lóa Stefánsdóttir kom heim frá Marokkó var hún með slæma magakveisu og leið illa. Hún fór til læknis sem gaf henni lyf við kveisunni. „En það var eins og ég næði mér ekki alveg af magakveisunni og ákvað því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo gott af því áður,“ segir Ragna Lóa.

## Mælir með Bio-Kult

Árangurinn lét ekki á sér standa og Ragna Lóa fann ótrúlega fljótt mun eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga.

„Ég hef fundið að með aldrinum þá verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég þarf að passa betur upp á mataræðið til að halda meltingunni í lagi. Bio-Kult Original kemur þar sterkt inn fyrir mig því mér finnst að meltingin sé betri og ég finn að það gerir mér gott,“ lýsir hún og bætir við að það eigi sérstaklega við þegar fólk sé undir álagi því þá eflir Bio-Kult varnir líkamans. „Ég mæli með Bio-Kult Original, það hefur reynst mér mjög vel.“

## Gott fyrir meltinguna

Margrét Alice Birgisdóttir heilsumarkþjálfari mælir með því við viðskiptavini sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikil-

vægt 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. Ég mæli heilshugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract og með Bio-Kult Original, báðar tegundir hafa reynst mér vel,“ segir Margrét.

## 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. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja



Ragna Lóa fann ótrúlega fljótt mun á sér eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. MYND/STEFÁN

“Bio-Kult Original kemur sterkt inn fyrir mig því mér finnst að meltingin sé betri og ég finn að það gerir mér gott.”

Ragna Lóa Stefánsdóttir

þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþjól má nota vörurnar.

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

# Active Liver virkar fyrir mig

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin, þar á meðal lifrinni.

Jóna Hjálmsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefinn í vörunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvitund um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrinni, þess vegna vildi ég prófa.“ Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í rétttri þyngd, enda inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira



og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja

um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

## Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auð-

velt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins. Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. „Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur

Jóna er afar sátt við virkni Active Liver og fann fljótt mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og finnst auðveldara að halda mér í rétttri þyngd.“

af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pipar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallsins. Einnig inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar aminosýruna hómósýstein.

**New Nordic Active Liver:** Inniheldur kólín sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum.
- Viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrarinnar.
- Eðlilegum efnaskiptum að því er varða aminosýruna hómósýstein.
- Inniheldur mjólkurþistil og ætíðistil sem talið er að stuðli að eðlilegri starfsemi lifrar og galls.
- Inniheldur túrmerik og svartan pipar.

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

# Minni verkir – meiri liðleiki

Nutrilenk vörurnar hafa reynst fjölda fólks vel við að draga úr stírðleika og verkjum í liðum. Gold getur hjálpað gegn brjóskefvsrýrnun, Active smyr stírða liði og gelið er kælandi og bólgueyðandi.

**N**utrilenk Gold og Active eru liðbættiefni sem þarf vart að kynna en þúsundir Íslendinga hafa notað þau gegn eymslum og stírðleika í liðum með góðum árangri daglega og hafa gert í mörg ár. „Nutrilenk hefur verið eitt mest selda liðbættiefnið hér á landi lengi og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem dásama virknina og eru tilbúnir að deila því með öðrum,“ segir Hrönn Hjálmarasdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan. „Nú eru Nutrilenk liðbættiefnin orðin þrjú en nýjasta varan er Nutrilenk gel sem hefur rækilega slegið í gegn. Gelið er bæði fyrir liði og vöðva og má nota samhlíða öðrum liðbættiefnum eða bara eitt og sér.“

## Notar allar Nutrilenk vörurnar

Bergljót Vilhelmina Jónsdóttir er ein af þeim sem þekkja vel til Nutrilenk varanna. Hún er 64 ára sérkennari, sem situr mikið í starfi sínu og vinnur mikið á tölvu. Hún hefur stundað hestamennsku af lífi og sál í 30 ár.

„Ég hef tekið Nutrilenk Gold í um það bil 15 ár. Ég byrjaði eftir að hafa lent í slysi og upphandleggs- og ökklabrotnað. Sjúkraþjálfarinn minn ráðlagði mér að taka Nutrilenk Gold því hann taldi að ökklinn myndi endast betur þannig. Þessi ár hef ég lengst af tekið 2 töflur á dag en jók dagsskammtinn í 4 töflur fyrir ári. Ég veit ekki hvernig þróunin hefði verið ef ég hefði ekki tekið Nutrilenk Gold en ökklinn hefur staðið sig vel og ég hef ekki fundið til í stóru liðunum.“

## Finn ekki til í höndum og stírðleikinn er minni

Fyrir 12 árum greindist Bergljót síðan með Sjögrens sjúkdóminn sem er sjálfsofnæmis- og gigtarsjúkdómur.

„Áður en greiningin kom var ég farin að finna töluvert til í höndunum, sérstaklega á veturna þegar tölvuvinnan jókst. Það voru bólgur í liðum á fingrum sem mér gekk illa að vinna á. Fyrir um það bil þremur árum fór ég svo að

## Gelið inniheldur

engiferþykkni og eucalyptus ilm-kjarnaolíu sem notuð hafa verið í náttúru-lækningum í aldaradír. Það er kælandi og bólgueyðandi og er hugsað fyrir bæði liði og vöðva.



Nú eru Nutrilenk liðbættiefnin orðin þrjú. Nýjasta varan er Nutrilenk Gel sem hefur rækilega slegið í gegn.



Gelið er bæði fyrir liði og vöðva og má nota samhlíða öðrum liðbættiefnum. eða bara eitt og sér.“

finna fyrir verkjum í hryggnum og þá sérstaklega í hryggsúlunni (slitigt). Samfara því fann ég fyrir stírðleika í líkamnanum. Þetta olli mér mikilli vanlíðan og ég var ég sífellt þreytt og leið mjög illa. Þá ákvað ég að prófa Nutrilenk Active, 2 töflur á dag. Eftir um það bil mánuð hurfu verkirnir, ég finn ekki til í höndunum og stírðleikinn er mun minni. Fyrir ári prófaði ég að sleppa 2 mánuðum úr og sjá hvað myndi gerast.

Verkirnir komu aftur og ég hélt þá áfram að taka Nutrilenk Active ásamt Nutrilenk Gold.“

## Kælandi og bólgueyðandi Nutrilenk gel

Í september í fyrra keypti Bergljót svo Nutrilenk kaupukatilboð þar sem ókeypis túpa af Nutrilenk geli fylgdi með. „Mér finnst það virka mjög vel á mig því það er kælandi

„Eftir um það bil mánuð hurfu verkirnir, ég finn ekki til í höndunum og stírðleikinn er mun minni.“

Bergljót Vilhelmina Jónsdóttir

og bólgueyðandi. Til þessa hef ég prófað ýmis bólgueyðandi hita- og kæligel sem og oliur en af þeim finnst mér Nutrilenk gelið virka best á mig. Það er fljótt að virka en það er kælandi, dregur úr verkjum og smýgur vel inn í húðina. Gelið er sérstaklega mjög gott eftir heitan bakstur eða það,“ segir Bergljót.

Að sögn Hrannar virðist Nutrilenk gelið henta nánast öllum og við hinum ýmsu kvillum. „Íþróttafólk ber því vel söguna ekki síður en þeir sem eru að kljást við slitigt og eymsli í liðum og eru gríðarlega margir sem nota það eins og handáburð til að draga úr verkjum og bólgu í fingrum.“

## Magnesíum flögur

Frábært í baðið og fótabaðið



Fyrir svefninn og við fótaóeirð

Fyrir alla

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu





*Alltaf opið*  
lindex.is

LINDEX

# Haustverkin í garðinum

Á haustin er að ýmsu að huga fyrir veturinn og garðurinn er þar engin undantekning. Ágústa Erlingsdóttir garðyrkjufraeðingur mælir með að setja niður haustlaukana og raka lauf af grasflötinni. Hún segir að ekki eigi að klippa tré fyrr en eftir áramótin.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Núna er einmitt rétti tíminn til að setja haustlaukana niður því það er enn hlýtt í veðri og þá ná þeir að róta sig vel. Þeir ná því ekki þegar komið er frost í jörðu. Laukarnir blómstra svo snemma í vor. Vetrargosar koma upp í mars-apríl en túlipanar aðeins seinna,“ segir Ágústa Erlingsdóttir, skrudgarðyrkju-meistari og námsbrautarstjóri skrudgarðyrkju við Landbúnaðarháskóla Íslands.

Auðvelt er að gróðursetja haustlauka en reglan er sú að dýptin í moldinni samsvari tvisvar til þrisvar sinnum þykkt lauksins en þeir geta verið mistórir eftir tegundum. Bilið á milli þeirra á að vera svipað og betra er að planta þeim saman í litlar grúppur í stað þess að setja einn og einn á við og dreifa um garðinn.

Ágústa segir þennan árstíma einnig tilvalinn til að planta út og gróðursetja runna og tré. „Yfirleitt er rakt í veðri og trén fá því ágætistíma til að róta sig fyrir veturinn. Ekki þarf að hafa miklar áhyggjur af vökvun, nema það komi óvænt þurrkatímabil.“

## Laufin falla

Á næstu dögum og vikum fara laufin að falla af trjánum og dreifast yfir gróður og grasflötir. Ágústa mælir með að raka laufin af grasflötinni svo hún komi vel undan vetri. „Laufin má gjarnan raka saman, mylja niður og setja í beðin því þau brotna hratt niður og þau eru góður áburður. Það má líka nota þau til að hlífa viðkvæmum gróðri. Grasflötina



Unga kynslóðin getur látið til sín taka við haustverkin í garðinum. MYND/GETTY

sjálfa er gott að slá fyrir veturinn en þó ekki of snögg, heldur skilja eftir 4-8 cm gras. Ef ætlunin er að ráðast gegn mosa í grasflötinni er ágætt að dreifa þunni lagi af sandi yfir hana, hvort sem er að hausti til eða vori. Sandurinn siast niður í jarðveginn og þá kemur meira loft í hann sem minnkar líkurnar

á mosa,“ segir hún og bætir við að mosi vaxi vel þar sem jarðvegur er blautur eða rakur. „Mosinn er eilífðarverkefni og sandurinn eyðir honum ekki en friskar vel upp á grasflötina.“

## Ekki klippa trén

Ágústa segir að ekki eigi að klippa trjágróður á þessum árstíma heldur bíða með það fram yfir áramótin. „Þessa dagana freistast margir til að snyrta trjágróður svo limgerðin séu bein og falleg fyrir veturinn. Það ætti hins vegar ekki að gera. Ástæðan er sú að á þessum árstíma er yfirleitt rakt í veðri og sveppagró og ýmis óværa á ferðinni og meiri líkur eru á smiti ef trén eru nýklyppt. Limgerði og runna á ekki að klippa fyrr en búið er að frysta, til dæmis eftir áramótin eða snemma næsta vor, fyrir laufgun. Stærri runna og tré er svo best að klippa snemma sumars, eftir laufgun og fram undir miðjan júlí.“

Ef fólk er með einhverjar sérstakar eða viðkvæmar plöntur sem eru mögulega á mörkum þess að þrífast hér á landi er skynsamlegt að skýla þeim til að milda áhrif frosts og vinda í vetur, að sögn Ágústu. „Ýmis útbúnaður til að skýla plöntum fæst í helstu garðyrkjuverslunum landsins og er þá helst notast við litla staura og striga til að tjalda umhverfis plönturnar sem á að skýla. Þetta getur gert gæfumuðinn hvað varðar heilbrigði og vöxt viðkvæmari tegunda í gördum.“

## Áburður að vori

Þar sem uppskerutíminn stendur nú sem hæst segir Ágústa að gott sé að skilja kálblöð og stöngla eftir í matjurtabeðum. „Það er fint að tæta þetta saman við jarðveginn og láta liggja yfir veturinn. Nema þá helst ef einhverjir sjúkdómar hafa gert vart við sig í kálplöntunum í sumar. Rabarbarablöð má einnig smækka því



Ágústa segir að núna sé ekki rétti tíminn til að klippa runna og tré því sveppagró og önnur óværa sé á ferðinni og auknar líkur á smiti. MYND/EYÞÓR

Þessa dagana freistast margir til að snyrta trjágróður svo limgerðin séu bein og falleg fyrir veturinn. Það ætti hins vegar ekki að gera. Ástæðan er sú að á þessum árstíma er yfirleitt rakt í veðri og sveppagró og ýmis óværa á ferðinni og meiri líkur eru á smiti ef trén eru nýklyppt.

þau eru svo stór og blanda saman við jarðveginn.“

En er gott að bera áburð á til dæmis rabarbara fyrir veturinn? „Nei, það er ekki snúdukt að bera áburð á neinn gróður fyrir veturinn. Í rauninni eru gróðurinn byrjaður að undirbúa sig fyrir dvala í vetur. Um leið og við setjum áburð á gróður erum við að hvetja hann áfram í að vaxa og það viljum við ekki.“

Loks nefnir Ágústa að hægt sé að nota síðustu þurrkadaga haustsins til að bera á pallinn, hafi það gleymst í sumar. „Pallaolían þarf að ná að þorna vel. Það stefnir í ágætishita um helgina og fint að rumpa því af fyrir veturinn.“

## HAUST TÍSKAN ÚTSÖLULOK



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

## KAUPAUKI

Fjölnota poki og glæsileg ZikZak flaska fylgir með hverri keyptri úlpu!



Stærðir  
**36-56**

# GLÆNÝJAR SÍÐAR ÚLPUR!

Nýjar síðar úlpur fyrir veturinn eru loksins komnar

# ZIKZAK

TÍSKUHÚS



TÚNIKA  
**6.990kr**  
st.36-52



KJÓLL  
**6.990kr**  
st.S-XXXL



KJÓLL  
**5.990kr**  
st.S-XXXL



TÚNIKA  
**5.990kr**  
st.36-52



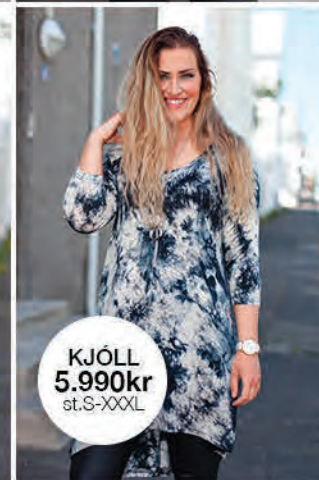
KJÓLL  
**6.990kr**  
st.S-XXXL



TÚNIKA  
**5.990kr**  
st.36-50



BOLUR  
**3.990kr**  
st.36-50



KJÓLL  
**5.990kr**  
st.S-XXXL



Úlpu á  
**FRÁBÆRU** verð!  
**12.990kr**  
stærðir 36-56



Úlpu á  
**FRÁBÆRU** verð!  
**12.990kr**  
stærðir 36-56



Úlpu á  
**FRÁBÆRU** verð!  
**12.990kr**  
stærðir 36-56



2017  
Úlpumar **eru**  
komnar!

Úlpu á  
**FRÁBÆRU** verð!  
**12.990kr**  
stærðir 36-56

# Frábær stemning í stúkunni

Íslenska karlalandsliðið í körfubolta er aftur mætt til leiks á Eurobasket 2017 en A-riðill er leikinn í Helsinki í Finnlandi. Fjöldi Íslendinga fylgir liðinu til Finnlands og er stemningin í hópnum frábær.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



Íslenska karlalandsliðið í körfubolta hóf leik á fimmtudaginn á Eurobasket en liðið leikur í geysisterkum A-riðli sem fer fram í Helsinki. Þetta er í annað skiptið sem liðið kemst í lokaúrslit en síðast kepptu íslensku strákarnir í sannkölluðum dauðariðli í Berlín árið 2015. Stemningin þar meðal stuðningsmanna var einstök enda stóð liðið sig frábærlega þrátt fyrir að hafa tapað öllum leikjunum. Fjöldi Íslendinga er mættur til Finnlands til að fylgjast með liðinu og fram undan eru fjórir leikir, fyrst gegn Póllandi í dag, Frakklandi á morgun og Slóveníu og Finnlandi eftir helgi. Fyrsti leikurinn gegn sterku liði Grikkja tapaðist á fimmtudag.

Einn gallharðra stuðningsmanna íslenska liðsins er Emil Örn Sigurðsson sem að sjálfsögðu er staddur úti í Helsinki. Körfuboltinn hefur fylgt honum lengi en hann hóf að æfa körfubolta níu ára gamall og hefur síðan verið viðlodandi íþróttina, ýmist sem leikmaður, þjálfari eða stjórnarmaður.

## Erfið bið

Emil var ekki í Berlín fyrir tveimur árum og segist ekki hafa ætlað að



Íslensku stuðningsmennirnir vöktu mikla athygli í Berlín 2015. Þeir eru mættir aftur í stúkuna í Helsinki þar sem A-riðill í Eurobasket 2017 fer fram. Fram undan eru fjórir erfiðir leikir.  
MYNDIR/ERNIR

## 12.990 EXTREME SKINNY

Vörunúmer: 24875-0005

Danmörk

kr. 15.240\*

Svíþjóð

kr. 13.249\*

\*Skv. levi.com og gengiskrán. Isl.banki 30.08.17

LIVE IN **Levi's**

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

missa af þessu tækifæri. „Ég tók ákvörðun um að fara til Helsinki strax og ljóst var að liðið væri búið að tryggja sig á Eurobasket. Þetta var því ekki spurning um hvort heldur hvenær maður myndi fljúga til Helsinki. Það verður að viðurkennast að þetta hafa verið erfiðir ellefu mánuðir hvað biðina varðar en nú er maður loksins mættur á staðinn ásamt fjölskyldu og vinum.“

Emil segist vilja sjá liðið vinna að minnsta kosti einn leik í Finnlandi. „Við erum komin á Eurobasket í annað sinn og verðum að gera kröfu um sigur að mínu mati. Síðast vorum við að þreifa fyrir okkur en núna erum við búin að stimpla okkur inn á meðal bestu þjóða Evrópu og eðlileg þróun að ætlast til sigurs.“

Hann segist mjög spenntur fyrir því að sjá hinn 2,16 metra háa Tryggva Snæ Hlinason leika en þetta mót er fyrsta stóra mót hans með A-landsliðinu. „Tryggvi hefur sýnt ótrúlegar framfarir síðasta árið. Þótt eldri leikmenn á borð við Jón Arnór og Hlyn Bærings standi alltaf fyrir sínu eru menn eins og Tryggvi, Haukur, Martin og Kristófer einfaldlega að taka yfir og munu leiða þetta lið á komandi árum.“

## Margir góðir leikmenn

Fyrir mótið segist hann hafa verið spenntastur að sjá hinn 22 ára gamla gríska Giannis Antetokounmpo sem leikur með Milwaukee Bucks í NBA-deildinni. Giannis þykir einn efnilegasti leikmaður heims en hann dró sig út úr hópnum á síðustu stundu vegna meiðsla. „Af öðrum má nefna Finnann Lauri Markkanen sem er svakalega efnilegur og svo má ekki gleyma Nando De Colo, Diaw og Fournier hjá Frökkum sem eru flottir leikmenn. Ég er spenntastur fyrir því að sjá Frakka og Finna spila en tel möguleika Íslands vera gegn Póllandi í dag.“

Körfuknattleikssamband Íslands og finnska körfuknattleikssambandið standa fyrir veglegu stuðningsmannasvæði eða svokölluðu „Fanzone“ fyrir alla stuðningsmenn sína og að sjálfsögðu var Emil mættur þangað fyrir fyrsta leik ásamt ferðafélögum sínum. „Stemningin var flott þar og á held ég eftir að verða betri þegar liður á mótið. Einnig var



Haukur Helgi var besti maður liðsins með 21 stig og 4 fráköst.

stemningin í stúkunni góð á fyrsta leik og gaman var að sjá hversu margir eru mættir til að styðja liðið.“

## Margt jákvætt

Þrátt fyrir 29 stiga tap í fyrsta leik var margt jákvætt við leikinn að sögn Emils. „Leikurinn var finn og sér í lagi annar leikhluti. Haukur Helgi bar af og Kristófer Acox átti flotta innkomu sem var að mínu mati kveikjan að þessum flotta kafla. Það hefði verið gaman að sjá strákana fylgja þessum kafla eftir í seinni hálfleik en Grikkir eru bara drulluerfiðir.“

Fyrir utan þá fjóra leiki sem eftir eru hjá Íslandi er Emil ekki enn búinn að ákveða hvaða aðra leiki hann ætlar að sjá. „Ég hef ekki tekið ákvörðun um það ennþá. Svo er auðvitað landsleikur Finnlands og Íslands í fótbolta í dag sem við ætlum að sjálfsögðu ekki að sleppa. Svo er bara að njóta borgarinnar, en ég hef aldrei áður komið hingað. Einnig er planið að nýta tækifærið fyrst maður er svona nálægt Eistlandi og kíkjia til Tallinn, höfuðborgar landsins.“





FERÐAFÉLAG ÍSLANDS  
**LÝÐHEILSU  
GÖNGUR**  
— SEPTEMBER 2017 —

## LIFUM OG NJÓTUM

Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands verða alla miðvikudaga í september í flestum sveitarfélögum landsins í tilefni af 90 ára afmæli félagsins. Markmiðið er að hvetja fólk á öllum aldri til útivistar og hreyfingar í góðum félagsskap og efla þar með heilsu sína og lífsgæði.

- **September 2017**
- **Alla miðvikudaga kl. 18:00**
- **Náttúra, vellíðan, saga og vinátta**
- **Fjölskylduvænar 60-90 mínútna göngur**
- **Í flestum sveitarfélögum**
- **Allir velkomnir - þátttaka ókeypis**

Allar upplýsingar um göngustaði vítt og breitt um landið má nálgast á [www.fi.is/lydheilsa](http://www.fi.is/lydheilsa)



### **ÞÚ GETUR UNNIÐ !**

Allir sem vilja geta skráð sig í göngur og þar með í lukkupott sem dregið verður úr í lok verkefnisins.

**Fleiri göngur = meiri vinningslíkur!**

Skráðu þig á  
[www.fi.is/lydheilsa](http://www.fi.is/lydheilsa)



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

VALITOR



vís



HEILSUEFLANDI  
samfélag

# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi 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

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 • borgarbilasalan.is



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2012 KIA CEED. EK 81 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 1.680P #453090. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2012 VW CADDY LIFE. EK 85 Þ.KM, DÍSEL, 5 GÍRAR. ÁSETT 2.180P #471402. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2017 HYUNDAI I30 CLASSIC. EK 27 Þ.KM, BENSÍN, 6 GÍRAR. ÁSETT 2.480P #472426. S: 580 8900

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 • borgarbilasalan.is



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2014 KIA CEED EX 1.6 NEW . EK 51 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 2.480P #480412. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2016 NISSAN X-TRAIL. EK 44 Þ.KM, DÍSEL, 6 GÍRAR. ÁSETT 4.690P #480454. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2016 JEEP GRAND CHEROKEE. EK 21 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 7.880P #480603. S: 580 8900

Borgarbilasalan  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS  
**BÍLAHÖLLIN**  
BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



POLARIS Sportsman 450 h.o efi. Árgerð 2017, ekinn -1 Þ.KM, bensín. Verð 1.096.000. án Vsk Rnr.212499..



POLARIS Sportsman ace 570. Árgerð 2017, ekinn -1 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.161.000.án Vsk Rnr.212497.



MERCEDES-BENZ Cla 180 amg. Árgerð 2015, ekinn 22 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar. TilboðsVerð 4.390.000. Rnr.115989.



VOLVO Xc90 inscription t8 hybrid. Árgerð 2017, ekinn -1 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 10.940.000. Ekkert extra bara besta verð Rnr.212485.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS  
**BÍLAHÖLLIN**  
BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



FORD F350 platinumium ultimade. Árgerð 2017, ekinn -1 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.370.000. Rnr.212195. OPIÐ laugard 12.til 15

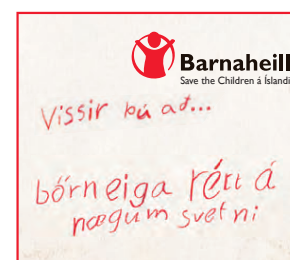
Nýja bílahöllin  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 567 2277  
www.nyja.is

**bilauppbod.is**

**PARFTU 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



Tilboð 3.999 þús. Ásett verð 4.800 þús. Benz CLA 180 AMG pakkí, glerþopppluga ofl. Ek. 22 þús. Eins og nýr. Einn eigandi. Kom á götuna 11.15. Uppl. í s. 825 8118.



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþúðafjöldrun ofl ofl ofl Stgr. 5.8m. Uppl: 899 0410



**MATARBÍLL TIL SÖLU.**  
Allt nýtt, rafmagn, gas og innréttingar, fullur af græjum, ekinn 30þ. skoðaður 19 Verð aðeins 3,5 meiri uppl. 820-5181

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2  
Sími 5773777  
www.bill.is



**LAND ROVER** Discovery sport.

Verð: 6.190.000

Árgerð: 2017 : Dísel  
Ekinn: 6þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.271028.



**MMC** Pajero.

Verð: 2.590.000

Árgerð: 2008 : Dísel  
Ekinn: 261þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.270933.



**SUZUKI** Sx4 s-cross.

Verð: 2.390.000

Árgerð: 2015 : Bensín  
Ekinn: 49þ.km. : 5 girar

Rnr.107953.



**FORD** Fiesta eco boost.

Verð: 1.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín  
Ekinn: 22þ.km. : 5 girar

Rnr.260569.



**HYUNDAI** i20

Verð: 1.250.000

Árgerð: 2014 : Bensín  
Ekinn: 86þ.km. : 5 girar

Rnr.271014.



**SUZUKI** Gsxr 1300 r hayabusa

Verð: 2.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín  
Ekinn: 15km. : 5 girar

Rnr.270851.

## Bílar óskast

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**  
Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

## Vinnuvélar



JLG Skæralyftur til leigu Rafmagns og Diesel Vinnuhæð upp í 18 metra Uppl í síma 8580400 Sigfús



JLG Spjöttlyftur til leigu Árgærd 2017, Vinnuhæð upp í 22 metra Uppl. í s 8580400 Sigfús

## Hjólbarðar



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

## Varahlutir

## Startarar &amp; alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



## Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400  
www.bilaraf.is

## Þjónusta

## Pípulagnir

## PÍPULAGNIR

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

## Hreingerningar

## VY-ÞRIF EHF.

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

## Garðyrkja

## GARÐAUMSJÓN

Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór 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 innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengi. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggtur málameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflutningaþj. 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.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. 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

## Önnur þjónusta

## Háprýstipvottur &amp; Sandblástur

Alhreinsun/stripun á t.d. stein, múr, stáli osfrv. Mikil reynsla - öflug tækni. S: 860-2130



## VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMÉFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða, streyту, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímamantanir í síma 864-1273

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 8676677

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Til sölu

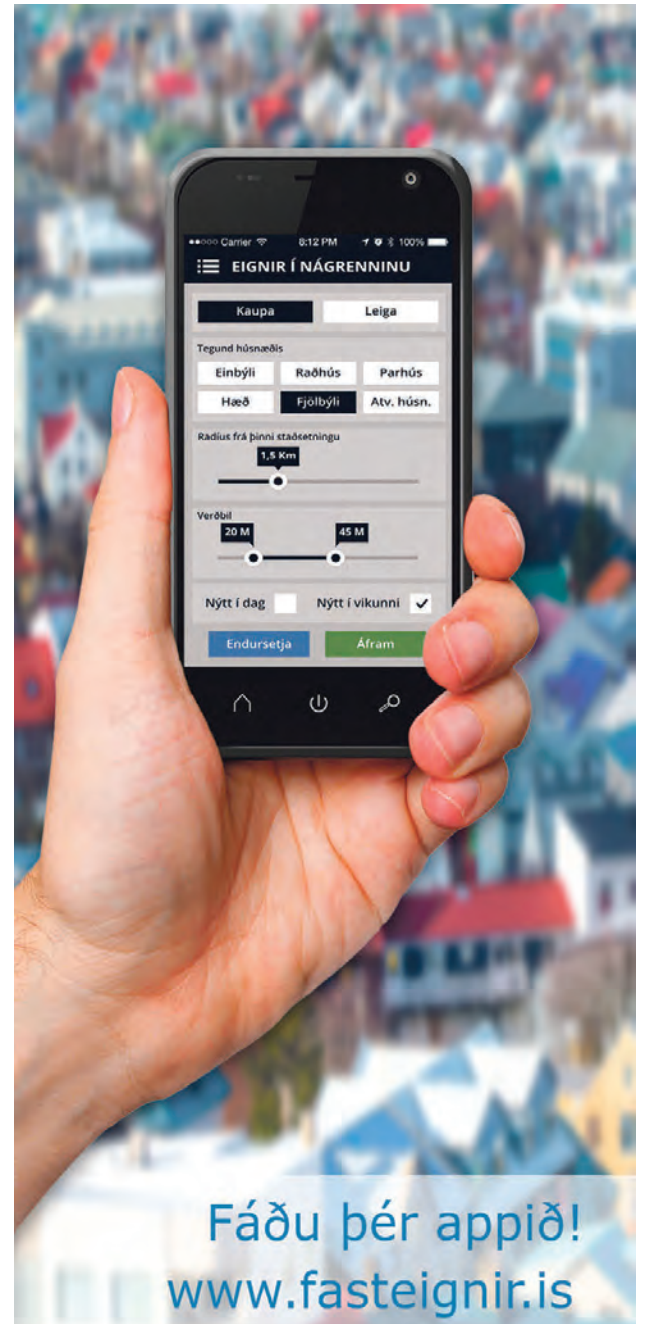


Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Halðu samband og við metum ástandið.

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



Fáðu þér appið!  
www.fasteignir.is

## Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

**viftur.is**

Viftur • Blíkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

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

## Öryggismyndavél fyrir sumarþústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörðun 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 blíkkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is



## Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur viðgerðir - sala hröð og góð þjónusta Dugguvogi 23 - s: 5814991 rafstilling@rafstilling.is



## Snyrti &amp; 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.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

## Skólar & Námskeið

### Námskeið

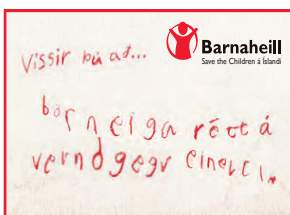


#### ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III.  
ENGLISH f. Adults/ ENSKA f.  
Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 4/9,  
2/10, 30/10, 27/11. 2018: 8/1, 5/2,  
5/3. Morn/Aftern/Evening. Morgna/  
Síðd/Kvöld - 4 weeks/vikur x 5  
days/daga. 2 - 5 students/nem.  
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  
Andrésson.



## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.  
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Gott herbergi til leigu í Kópavogi.  
Uppl. í síma. 899 7587.

### Húsnæði óskast

Par á þrítugsaldri óskar eftir 2ja herb, íbúð eða stúdíó í skemmi tíma. Reglusemi og skilvísar greiðslur. Uppl. í s. 692 5686 Egill

### Atvinnuhúsnæði

#### ATVINNUHÚSNÆÐI Í BOÐI

##### SÍÐMÚLI 1,

rishæð, miðsvæðis í Reykjavík. Félagsheimili, opnar vinnustofur, léttur iðnaður, arkitektar/verkfæringar, bókhaldsstofa eða annað, 166 fm. í opnu rými á 3 hæð, Skiptist í dag í tvö samliggjandi rými, 80fm. og 70 fm., + eldhús og salerni. Snyrtilegt húsnæði, hátt til lofts. Hagstætt verð aðeins kr. 1.750 á fm. fyrir langtímasamning, 50 bilastæði. Laust.

Nánari uppl. veitir Ragnar, s: 861 7227, eða ragnar.s@simnet.is

## Sumarbústaðir



#### SUMARBÚSTAÐUR 38 FERM.

3 svefnherb. 2.baðherb, sturta, 1.klukkutíma frá Reykjavík. magnað útsýni, geggjuð lóð, lækur. Eyrarskógur 301. Sendi myndirverð 8,5 uppl. 820-5181

### Hönnun



## HÖNNUN

#### VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

## UPPHITUD FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihúsum í vetur. S. 899 7012 Sölbakki.

### Bílskúr

Bílskúr óskast til leigu undir dót. Uppl á: hreinverk.is og í s. 699 6762 Tómas

## Atvinna

### Atvinna í boði



TRYGGINGAMIÐLUN  
ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í hlutastarf. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt hlutastarf.

#### DÝRAATHVARF

Dýravinur óskast. Þarf að vera röskur, áreiðanlegur, stundvís og reglusamur og hafa getu til að vinna undir álagi. Starfið er fjölbreytt og gefandi og felst í þrífum, umönnun dýra, afgreiðslu o.fl. Íslenskukunnáttá skilyrði. Um er að ræða 90% starf (meðtalin helgarvinna) í 2 mánuði og eftir það 67% starfshlutfall. Umsóknir ásamt ferilskrá og meðmælum sendist á netfangið halldora@kattholt.is fyrir 15. sept. n.k.

## FELLABAKRÍ Á EGILSSTÖÐUM

Óskar eftir að ráða duglegan bakara/bakaranema í fullt starf. Leitað er eftir fjölhæfum bakara / nema í brauð og kökugerð. Manni sem getur unnið sjálfstætt og er fær í mannlegum samskiptum.

Uppl. í s.861 7039 eða fbi@austurland.is

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

## VIÐ ERUM AÐ TALA UM SPORTIÐ

Kjartan Atli, Gummi Ben, Höddi Magg og fleiri góðir fylgjast grannt með öllu sem viðkemur íþróttahæminum á Stöð 2 Sport. Vertu með okkur í haust, það er einfaldlega skemmtilegra með Stöð 2.



MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is

365

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

**Intellecta** er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf.

Síðumúla 5

108 Reykjavík

511 1225

intellecta.is

# intellecta