

HELGIN

LAUGARDAGUR 9. SEPTEMBER 2017

Helgin



Matreiðslubókahöfundurinn Nanna Rögnvaldardóttir hefur dálæti á pottum, pönnum og öðrum eldunarílátum úr steypujárni. Pottur, panna og Nanna er nýjasta bók Nönnu.

helgin →8



Séra Jón Ómar Gunnarsson með prestkraga og Bibliuna í hendi framan við tignarleg og glæst háhýsin við Asparfell í Efra Breiðholti. MYND/ERNIR

Purfum á Guði að halda

Jón Ómar Gunnarsson er nýr prestur í Efra-Breiðholti. Hann upplifir daglega samfylgd Guðs þegar hann horfir á barn sitt og fegurð sköpunarverksins. Líka þar sem ríkir góður andi manna í millum. Þar er Guð að verki. →2

www.sidumuli.is

SÍÐUMÚLAHÁTÍÐIN

Í DAG LAUGARDAGINN 9. SEPTEMBER

TAKTU ÞÁTT Í RATLEIK UM
SÍÐUMÚLANN OG ÞÚ GETUR UNNIÐ
100.000 KR GJAFABRÉF

12.00 - 16.00

- SETNING KL 12.30
- POLLAPÖNK KL 13.00
- CANDY FLOSS
- POPP OG PYLSUR
- HOPPUKASTALI
- VÍNSMÖKKUN
- KARNIVAL OG DANS
- ÍS OG ELDSPÚARI
- PRÚTTMARKAÐUR
- VETTLINGASÝNING
- TILBOÐ, GRILL OG GLEÐI
- HARMONIKKUSPIL

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Við þurfum á Guði að halda. Guð er haldreipi mannsins í öllum aðstæðum lífsins, gleði og sorg. Mér fyndist erfitt að horfast í augu við líf mitt og framtíð án þess að hafa trú og held að ég sé ekki svo ólíkur öðru fólki,“ segir séra Jón Ómar Gunnarsson, inntur eftir því hvort nútímamaðurinn þurfi á Guði að halda.

Hann er nýr prestur í Fella- og Hólakirkju Efra-Breiðholts, sjálfur Breiðhyllingur frá níu ára aldri, en fram að því sleit hann barnskónum í Rockford, Illinois, stutt frá Chicago.

„Að alast upp í Bandaríkjunum gaf mér að vera tvítýngdur og ég er enn fljótur að aðlagast skammtastærðunum vestra, sem eru í fyrstu alltof stórar en verða svo næstum of litlar,“ segir hann og hlær.

„Ég hef alltaf átt í stormasömu sambandi við mat þótt ég hafi aldrei verið feitur. Ég reyni að borða hollt en það er erfitt í kirkjum þar sem er mikið um bakkelsi, svo ég tali nú ekki um skírnarveislurnar þar sem presturinn þarf helst að smakka á fjórum rjómatertum svo að ömmunum sárni ekki. Það bjargaði mér að kynna CrossFit sem var mér opinberun um að gaman væri í líkamsrækt og dró úr samviskubitinu ef ég slepti mér í óhollustunni.“

Ósanngjörn umræða

Jón Ómar var prestur í Gleráarkirkju áður en hann steig í prédikunarstól í Efra-Breiðholti. Hann er kvæntur og eiga hjónin sex ára son.

„Það var góð lífsreynsla fyrir okkur Reykvíkingana að búa á landsbyggð-



inni og dásamlegt að búa á Akureyri. Þar eignuðumst við marga góða vini og bærinn mun alltaf eiga sérstakan stað í hjörtum okkar. Mér finnst að allir Reykvíkingar ættu að prófa að búa á landsbyggðinni, Ísland stækkar þá í huga manns,“ segir Jón Ómar sem þótti gott og gefandi að þjóna í Gleráarkirkju en stóðst ekki mátið að sækja um þegar prestsembætti var laust í Fella- og Hólakirkju, enda fjöl-

skyldur þeirra hjóna búsettar syðra.

Jón Ómar þekkir Efra-Breiðholt eins og lófann á sér. Hann æfði sund í Breiðholtslaug, sótti handboltaæfingar hjá ÍR í Austurbergi og útskrifaðist sem stúdent frá Fjölbrautaskólanum í Breiðholti.

„Ég er að mörgu leyti kominn heim og kannast enn við marga. Umræðan um hverfið er oft ósanngjörn. Sem Breiðhyllingur var ég orðinn fimmtán ára þegar ég heyrði fyrst að Breiðholtið þætti varasamt en hafði þó aldrei lent í neinu. Hér er heldur ekkert að óttast. Breiðhyllingar eru kraftmiklir frumkvöðlar sem byggðu sér þrjár kirkjur; sjálfbjarga fólk með drauma og vonir um að byggja upp gott hverfi og gerði það. Það talar svo best fyrir hverfið að fólk sem byggði það upp býr hér enn og vill helst ekki flytja.“

Efra-Breiðholt er nafli alheimsmenningar. Íbúarnir eru af ótal þjóðernum og aðhyllast mismunandi trúarbrögð. Sem stendur eru 50 prósent íbúanna kristnir Íslendingar í þjóðkirkjunni.

„Hér lifa allir í sátt og samlyndi og ólík trúarbrögð stía íbúunum ekki í sundur. Hverfiskirkjan er opin og víðsýn og við gerum okkur far um að taka vel á móti fólki, hvort sem það er kristið eða ekki. Kærleikurinn opnar enda faðm sinn fyrir öllum. Í barnastarfið koma börn af mörgum þjóðernum enda vilja flestir foreldrar að börn þeirra taki virkan þátt í samfélaginu.“

Fékk köllunina í laganáminu

Jón Ómar fór í lögfræði eftir stúdentspróf og sóttist námið vel.

„Í lögfræðinni fékk ég köllun um að verða prestur. Mamma hafði kennt mér bænir á bernskuárunum og ég hafði sótt barnastarf kirkjunnar, en eftir ferminu fannst mér ég útskrifaður úr kirkjunni, eins og gengur. Ég hélt þó í trúna og fór áfram með bænirnar þrátt fyrir að vera ekki trúheitur. Svo urðu þessi vatnaskil í lögfræðinni og ég fann að ég vildi fara dýpra í trúna. Öll viðleitni til að sporna við kölluninni olli mér innri ófriði. Ég hafði fullvissu um að ég ætti betur heima í kirkjunni.“

Um tvítugt starfaði Jón Ómar í sumarþáttum KFUM í Vatnaskógi, þar sem hann var leiðtogi hópa tíu ára stráka, og kemur enn að starfi sumarþáttanna í dag.

„Í Vatnaskógi fékk ég mína bestu starfsþjálfun til að verða prestur, bæði trúarlega og félagslega. Þar var áskorun að segja strákunum frá Jesú

án þess að það yrði yfirdrifið heldur skiljanlegt, svo að þeir gætu tekið það með sér sem veganesti. Á morgnana lasum við vers úr Nýja testamentinu og alltaf kom í ljós að þeir höfðu helling að segja um innihaldið og upplifanir sínar,“ segir Jón Ómar sem byrjaði og endaði hvern dag í Vatnaskógi með bæn.

„Bænin er haldreipi sem huggar og róar sál okkar manna. Þótt allt annað sé farið situr bænin eftir, eða samtal manns við Guð. Meira að segja hjá efasemdönnunum, sem afgreitt hafa prest, kirkju og Biblíuna, situr bænin fóst í hjarta og er það síðasta sem fólk grípur til þegar öll sund virðast lokuð.“

„Bænin er haldreipi sem huggar og róar sál okkar manna. Þótt allt annað sé farið situr bænin eftir, eða samtal manns við Guð.“

Jón Ómar Gunnarsson

Til staðar í gleði og sorg

Guð er til og engin tímaskekkja, segir Jón Ómar; hann á líka erindi við nútímafólk.

„Mannkynið glímur við flókinn veruleika en ætíð sömu grundvallarspurningarnar: Hvað gerist þegar ég dey? Til hvers er ég hér? Hvernig varð þetta allt til? Nútíminn hafnar hins vegar trúnni og við eigum öll að verða vísindaleg. En er það tilviljun að sólin ris að morgni og sigur að kvöldi? Það er einmitt alls ekki tilviljanakennt og hnigur allt að sama grunni, sem er sköpunarverk Guðs.“

Jón Ómar segir vísindi vissulega góð og hluta af Guðs sköpun en komin sé oftrú á ung vísindin. Þau hafi gefið okkur margt en líka leitt af sér hörmungar.

„Það er erfitt að byggja líf sitt á þeim efnislegu gæðum sem nútíminn metur mest. Þau byggja á veikum grunni og geta horfið á augnabliki. Og þrátt fyrir gott sjálfstraust og trú á eigin ágæti þætti mér erfitt að grundvalla líf mitt á mér einum og sjálfum, sem er bara litíð peð í stóra samhenginu. Einmitt þess vegna er allur grundvöllur lífs míns, hugsana og gilda, í trúnni á Jesú Kristi. Það er sá eini grundvöllur sem ekki er forgengilegur né brotnar, og þar liggur fullvissan um að ég sé fallinn elsku

hans, sem er uppspretta kærleikans í okkar lífi. Þá skiptir ekki máli þótt illa gangi og margt bjáti á.“

Boðskapur kristinnar trúar er fagur og mannbætandi og sannarlega ekkert til að skammast sín fyrir, segir Jón Ómar.

„Íslendingar líta margir á trú sem persónulegan hlut, en mættu ófeminnir flíka trú sinni af stolti, rétt eins og Bandaríkjamenn gera og gert er í öðrum helstu trúarbrögðum heimsins. Kristin trú hefur skilað Íslendingum fríðsælu og eftirsóknarverðu samfélagi og við mættum vel tala meira og opinskár um okkar þjóðartrú.“

Uppáhaldsvers Jóns Ómars í Nýja testamentinu er frá Páli postula í Rómverjabréfinu. Þar segir:

„Í öllu þessu vinnum við sigur því ekkert getur aðskilið okkur frá kærleika Guðs sem birtist okkur í Kristi Jesú.“

„Fyrir mér eru þessi orð lykilatriði í trúnni. Það er sama hvað á dynur; við erum í Hans höndum. Það veganesti hef ég haft út í lífið og er þakklátur foreldrum mínum fyrir að hafa kennt mér bænir og kirkjunni fyrir að bjóða mér í barna- og fermingarstarf svo að ég gæti eignast þessa trú. Guð er ekki æðri máttur sem setti okkur inn og fór heldur er hann nálagur. Kristin trú segir gegnumsnæitt að Guð skapaði manninn, elskar hann og vill honum blessunarríkt og gott líf. Í þjóðfélagi þar sem við sjáum glansmyndir af öðrum á Facebook og upplifum okkur minna virði, er gott að leita í trúna sem segir beint út: Þú ert dýrmæt sköpun Guðs og skiptir máli. Það gæti reynst huggunarríkt þeim sem þjást af kvíða í árangursdrifnu og kröfuhörðu þjóðfélagi sem marga er að buga.“

Efasemdamaðinn eiga virðingu Jóns Ómars sem segir þá oftar en ekki trúaðri en þá sem segjast trúa.

„Það er manlegt að efast og sjálfur er ég stundum grípinn efa. Efann leggur maður í hendur Guðs í gegnum bænina. Við prestar gerum okkur grein fyrir að Guð vinnur verkið. Við tölum við fólk en búum ekki til brú til hans heldur gerir hann það í okkur. Ynni Guð ekki verkið væri óvinnandi vegur fyrir okkur að bera áfram söguna um Jesú, söguna sem við höfum heyrt alla ævi en segir okkur alltaf eitthvað nýtt um lífið, dauðann og upprisuna; að við séum ekki til einskis gerð og að það sé tilgangur með þessu öllu.“

Skráðu þig núna!

Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

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

ZUMBA fitness

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

DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Kóru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

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

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

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 ein-kennum 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 sáralástílbólgu, 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.“

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

Ég mæli heils hugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grapeseed-extract til að halda ein-kennum 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, fæðu-óþoli, pírringi og skapsveiflum, þreytu, brjóstsviða, 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 grapeseed-extract. Bio-Kult Original er



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

einnig öflug 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 Bio-Kult 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 líðan. 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 myndi 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 melt-

ingunni 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 fáanlegar 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 myndi svo mikinn mun á sér eftir að hún hóf að taka inn Femarelle.

www.sensai-cosmetics.com

SENSAI

FOUNDATIONS

SENSAI hefur endurskapað margbreytileika dásamlegs silkis sem gerir það kleift að hafa áhrif á ljóma húðarinnar. Með nýju SENSAI Make-up línunni hannar þú þitt besta útlit, geislandi ferskleika eða náttúrulegan ljóma.



Húðin er sveipuð ljósi

Kraftmiklir krakkar rokka

Annað árið í röð stendur KEX hostel fyrir Rokkhátíð æskunnar í nánun samstarfi við Stelpur rokka! Boðið verður upp á lifandi tónlistaratriði, gagnvirka fræðslu, skemmtilegar smiðjur og nóg af fikti.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Rokkhátíð æskunnar verður haldin í annað sinn á KEX hosteli á morgun, sunnudag. Dagskrá hátíðarinnar er samansett af lifandi tónlistaratriðum í bland við gagnvirka fræðslu og vinnu-smiðjur þar sem krakkar fá að fikta í hljóðfærum sem búin eru til úr ávöxtum, gera barmmerki, grúska í raftónlist, þeyta skífum og margt fleira, segir Benedikt Reynisson frá KEX hosteli. „Rokkhátíð æskunnar er haldin af Heimilislegum sunnudögum hér á KEX í náninni samvinnu við sjálfbodaliðasamtökin Stelpur rokka!, líkt og í fyrra. Okkur langaði til að búa til skemmtilegan grundvöll fyrir krakka til að rokka og leituðum því til Stelpur rokka! á síðasta ári en þær eru búnar að vera með öflugt starf undanfarin 5-6 ár. Það er aðáunartvert að sjá hversu mikill kraftur er í þeim enda hefur tónlistarlandslagið breyst mikið hér á landi með tilkomu þeirra.“

Fjölbreytt dagskrá

Dagskráin stendur yfir frá kl. 13 til 15.30 og skiptist hún í tvennt, tónleikaprógramm í bókahorninu á KEX hosteli og smiðjur og kynningar í Gym & Tonic salnum.

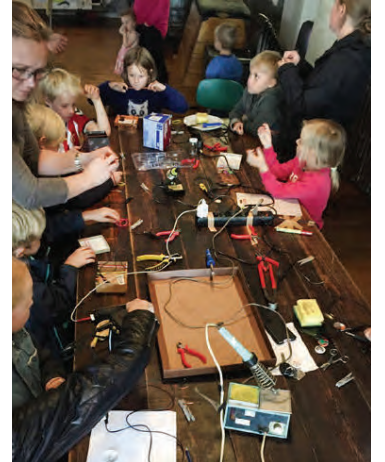
„Tónleikadagskráin hefst kl. 14 og skartar hljómsveitunum Chicken Darkness, Jens og Smekkt sem allar koma úr rokkbúðum sumarsins hjá Stelpur rokka! Áttan mætir líka og hljómsveitin Gróa sem varð til í rokkbúðum Stelpur rokka! og spilar m.a. á Iceland Airwaves í ár.“

Í Gym & Tonic salnum verður öllu rólegri stemning. „Þar ætla Stelpur rokka! að vera með kynningu á starfi sínu og munu m.a. kenna krökkum að gera eigin barmmerki og ýmislegt fleira. Raftónlistarkonan Kira Kira kennir trixín á bakvið raftónlist og allir fá að fikta. DJ Silja Glömmi verður með plötusnúðasmíðju, Skema kynnir ýmisleg tækniundur sem gera krökkum kleift að búa til tónlist og tónlistarsmafforritið Mussila verður kynnt fyrir börnum en fyrirtækið gerði nýlega samning við leikfangakeðjuna Hamley's um dreifingu og þróun á forritinu.“

Þetta er annað árið í röð sem hátíðin er haldin og segir Benedikt að aðsóknin hafi verið góð í fyrra og



Hluti skipuleggjenda og þáttakenda á Rokkhátíð æskunnar sem fer fram á KEX Hosteli á morgun. Í efri röð f.v. eru Benedikt Reynisson frá KEX Hosteli, Kristín Björk Kristjánsdóttir, einnig þekkt sem Kira Kira, DJ Silja Glömmi og Karen Briem sem stýra einni smiðjunni. Í fremri röð er hljómsveitin Smekktur sem kemur fram á morgun. MYND/VILHELM



Lif og fjör enda fá allir að fikta.



Skemmtilegar smiðjur eru í boði fyrir krakka á öllum aldri.



Lokatónleikar rokksumarbúða Stelpur rokka! voru vel sóttir í sumar. MYND/ERNIR

að allir hafi skemmt sér vel. „Þetta tókst bara nokkuð vel hjá okkur í fyrra. Hátíðin var aðeins lengri þá, eða frá kl. 13-16.30, en núna ætlum við að hafa hana styttri og hnitmiðaðri. Ég hugsa að um 400 manns hafi mætt hér á síðasta ári og við eigum von á góðri aðsókn á morgun.“

Frábært starf

Eins og fyrr segir sækja KEX liðar í smiðju stelpnanna hjá Stelpur rokka! en það eru sjálfbodaliðarekin samtök sem starfa af feminískri hugsjón við að efla stelpur, konur, trans og kynsegin einstaklinga í gegnum tónlistarsköpun að sögn Benedikts. „Kjarninn í starfi samtakanna er rokksumar-



Hljómsveitin RuGI var ein þeirra sveit sem kom fram á síðasta ári.

búðirnar en þar læra stelpur á hljóðfæri, að spila saman í hljómsveit um leið og þær kynnast farsælum tónlistarkonum, fræðast um ólíkar hliðar tónlistar og jafnréttisstarfs. Í lokin koma þær svo fram á lokatónleikum fyrir framan fullan sal fjölskyldna og vina. Mér skilst að rúmlega 500 þátttakendur hafi tekið þátt í rokk-

búðunum undanfarin sumur og þar hafi myndast yfir 100 hljómsveitir. Sannarlega frábært starf sem þar er unnið.“

Ókeypis er inn á hátíðina og allir eru velkomnir. Nánari upplýsingar má finna á Facebook-síðu KEX hostels.

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Sérblað um jólagjafir fyrirtækja til starfsmanna og viðskiptavina kemur út 30. september.

Í þessu blaði er hægt að kaupa auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512 5429
jonivar@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ



NÝ SENDING AF ÚLPUM

Stærðir 14-28 eða 42-56

SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS EÐA KOMDU VIÐ Í
VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 11-18
OG LAUGARDAGA FRÁ KL. 11-16



13.990 kr
Stærðir 14-28



21.990 kr
Stærðir 14-32



20.990 kr
Stærðir 14-28



13.990 kr
Stærðir 14-28



9.990 kr
Stærðir 14-28



17.990 kr
Stærðir 14-28



12.990 kr
Stærðir 14-28



9.990 kr
Stærðir 14-28

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!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

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

Möguleikar steypujárnsins

Matreiðslubókahöfundurinn Nanna Rögnvaldardóttir hefur dálæti á pottum, pönnum og öðrum eldunarílátum úr steypujárni. Pottur, panna og Nanna er nýjasta bók Nönnu.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Á síðustu árum hafa steypujárnspottar og -pönnur öðlast miklar vinsældir en ég varð vör við að margir vissu ekki alveg hvernig þeir ættu að nota og meðhöndla steypujárnið. Gerðu sér ekki grein fyrir möguleikum þess og vantaði hugmyndir og ráðleggingar. Þess vegna ákvað ég að gera bók sem sýndi hvað pottar og pönnur úr járni nýtast víða og í ólíka matargerð,“ segir Nanna og nefnir hægsteikingu við vægan, rakan hita jafnt sem snöggsteikingu við háan hita, steikingu á grillpönnu og djúpsteikingu. Sömuleiðis pottrétti, súpur, kornrétti, grænmetis- og baunarétti, sósur, meðlæti, grauta, ábætisrétti, pítsur og brauð.

Hún segir uppskriftirnar í bókinni flestar einfaldar, sumar hefðbundnar, aðrar nýstárlegar útgáfur af hefðbundnum réttum en sumar óvenjulegar. „Bókin hefur að geyma yfir 100 uppskriftir að alls konar mat og þar er að finna margar af mínum uppáhaldsuppskriftum. Í inngangskafli er líka heilmikill fróðleikur um steypu-



Nanna Rögnvaldardóttir, ritstjóri hjá Forlaginu, og eldavélin hennar góða.

„Í bókinni er að finna margar af mínum uppáhaldsuppskriftum.“

járn, bæði emalerað og óhúðað, kosti þess og ókosti, matreiðslu og bakstur í steypujárni, meðferð þess og viðhald.“

Nanna deilir hér uppskrift sem sver sig í ætt við risottó.



Að sögn Nönnu er rétturinn einstaklega auðveldur. Hráefnið er einfaldlega sett í steypujárnspott og honum stungið í ofn.

Næstum því risottó

Fyrir 4

Nei, þetta er ekki risottó, en þó af þeirri ættinni ... Það er hægt að elda margs konar hrísgrjónarétti úr sömu eða svipuðum hráefnum og risottó og nota til þess ýmsar aðferðir en þeir verða samt aldrei risottó, þótt margir þeirra séu ljómandi góðir. Þetta er einn slíkur og er alveg einstaklega auðveldur, maður setur bara allt saman í steypujárnspott og stingur honum í ofninn.

Ég hef stundum sagt að til að gera hefðbundið risottó þurfi tvö hvítvinsglös, annað út í risottóid og hitt til að dreypa á meðan verið er að hræra, því það þarf jú að hræra mjög oft í risottói. Hér er sett hvítvinsglas út í pottinn en þar sem ekki þarf að hræra neitt er bara hægt að tylla sér inn í stofu eða út á svalir með hitt glasið á meðan hrísgrjónin sjá um sig sjálf í ofninum. Nú, og svo er auðvitað hægt að sleppa því að setja hvítvín í

pottinn – nota aðeins meira vatn í staðinn – og drekka það bara allt saman.

Ég setti basilíku út í til að friska upp á bragð og útlit grjónanna en það má sleppa því eða nota ýmislegt annað hráefni, bæði grænmeti, kryddjurtir og annað.

200 g arborio-hrísgrjón (risotto-grjón)
100 ml þurrt hvítvín
750 ml sjóðheitt vatn
1 msk. grænmetiskraftur
50 g smjör
Pipar
Salt
40 g nýrifinn parmesanostur, og e.t.v. meira til að rífa yfir
e.t.v. 100 ml rjómi
Væn lófafylli af basilíku

Hitaðu ofninn í 175°C. Settu hrísgrjón, hvítvín, vatn og grænmetiskraft í steypujárnspott, hrærðu vel, settu þétt lok á pottinn og settu hann í ofninn í um 45 mínútur. Þá ættu grjónin að vera orðin hæfilega meyr og hafa drukkið í sig vökvann.

Taktu lokið af pottinum og hrærðu smjörinu saman við, ásamt pipar og salti eftir smekk, og síðan parmesanosti. Hrærðu líka rjómanum saman við ef óskað er eftir mýkri og rjomakennari grjónum, og að lokum basilíkunni. Berðu grjónin fram í pottinum eða settu þau í skál og stráðu e.t.v. parmesanosti og saxaðri basilíku yfir.



12.990
HIGH RISE SKINNY

Vörunúmer: 18882-0027
Danmörk kr 15.362*
Svíþjóð kr. 13.365*

*Skv. levi.com og gengiskránn. Isl.banka 6.09.17

LIVE IN LEVI'S

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



100%
VEGAN
— & —
HREIN BÆTIEFNI



Terranova bætiefni fást í flestum apótekum, Heilsuhúsinu, Gló og í Heilsuvörudeild Nettó.

Glansandi satín og leður

Taívanski hönnuðurinn Malan Breton lærði aldrei fatahönnun en hefur komið vel undir sig fótunum í tiskubransanum eins og sjá mátti á pöllunum á tiskuvíkunni í New York.

Malan Breton sýndi nýjustu línu sína á tiskuvíkunni í New York. Hann er sjálf-lærður fatahönnuður en setti sitt eigið merki á laggirnar árið 2005. Malan Breton fæddist á Taívan og hefur hannað fót frá því hann var ellefu ára. Hann starfaði hins vegar við skemmtanaíðnaðinn og stundaði módelstörf áður en hann flutti til New York. Þar vann hann sem fyrirsæta og stílisti og komst þannig inn í tiskubransann.

Árið 2007 opnaði Malan Breton stóra aðalverslun í East Village í New York.

Árið 2008 bætti hann fylgihlutum við hönnun sína, Malan Breton Accessories.

Árið 2010 kynnti hann fyrstu herralínu sína. Sama ár hannaði hann búninga fyrir sjónvarpsþáttinn Minute to Win It á NBC.

Árið 2014 bætti Malan Breton útifatnaði við merki sitt.

Malan Breton stjórnaði sjónvarpsþættinum The Malan Show á BravoTV.com sem ýtti undir frekari frama hans í tiskuheiminum í Bandaríkjunum. Fatnaður hans var í kastljósinu í einum þætti Australia's Next Top Model sem kallaðist „New York, New York“.

Þá hefur Malan Breton unnið til fjölda verðlauna fyrir hönnun sína.

Heimild: Wikipedia.org.



Ert þú með réttindi?

Raunfærnimat getur hjálpað þér að ljúka iðnnámi.

Haldinn verður kynningarfundur um raunfærnimat þriðjudaginn 12. sept. 2017 kl. 17.00 hjá IÐUNNI fræðslusetri, Vatnagörðum 20.

Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og getur mögulega stýtt nám þitt.

Þær iðn- og starfsgreinar sem verða til mats á haustönn 2017 ef næg þátttaka fæst eru:

- Húsmíði, málaraíðn og pípulagnir
- Blikksmíði, rennismíði, stálsmíði, málmstuða, vélvirkjun og vélstjórn
- Ljósmyndun

Inntökuskilyrði í raunfærnimat:

23 ára aldur og 3 ára reynsla úr viðkomandi grein (staðfest með opinberum gögnum)

Nánari upplýsingar á heimasíðu okkar, www.idan.is eða í síma 590 6400.

Allir velkomnir.



IÐAN
fræðslusetur

Sími 590 6400
www.idan.is

FRÆÐSLUMÍÐSTÖÐ
ATVINNULÍFSINS
MENNTUN Á VINNUMARKAÐI



KYNNINGARFUNDUR
12. SEPTEMBER
KL. 17.00

„Raunfærnimat er eitt það besta sem ég hef gert varðandi nám, vildi bara að ég hefði gert þetta fyrr.“ Gylfi Sigurðsson

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn 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



SMÁR EN KNÁR!!!
2016 NISSAN MICRA VISIA. EK 78 P.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 1.090P #472427. S: 580 8900



EIGUM ALLA LIT!!!
2017 HYUNDAI I10. EK 28 P.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 1.590P #480667. S: 580 8900



BESTU KAUPIN!!!
2017 HYUNDAI I20. EK 20 P.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 1.790P #480670. S: 580 8900



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



UPPLIFDU DRAUMINN!!!
2015 SKODA SUPERB LUXURY PANORAMA. EK 54 P.KM, DÍSEL, 6 GÍRAR...RIKULEGUR AUKABÚNAÐUR!!! ÁSETT 3.990P #472455. S: 580 8900



SJÓN ER SÖGU RÍKARI!!!
2015 VOLVO V60 R-DESIGN PLUG IN HYBRID 4WD. EK 55 P.KM, DÍSEL, SJÁLFSKIPTUR...BÍLL Í SÉRFLÖKK!!! ÁSETT 4.880P #480253. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

bilauppbod.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.

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

Bílar til sölu



Toyota Corolla 2004 ek. 120 000 km. Sjálfskiptur. Tveir eigendur. Góð heilsársdekk. Allt nýtt í bremsum. Verð 750 000 kr. Uppl. í s. 6603537



Ford húsbíll einn með öllu Afturhjóladrífnum ek. 55þús bíll í toppstandi Verð 5.5 m. Uppl. s. 692 4794

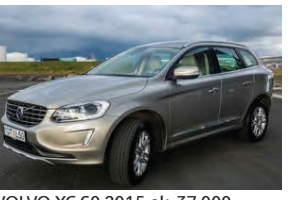


Til sölu Audi S8 2002 ríkulega búinn aukahlutum. Svartur með kamelbrúna leðri.Gullmóli og einstakur eigendaferill. Ek 79þ m. Sjón er sögu ríkari. V: 1.990þ s: 855 5546



MAZDA6 TIL SÖLU

Sjálfskiptur, cruise control, sóllúga og leðursæti. Verð: 250þús, hafa samband í síma: 8916782



VOLVO XC 60 2015 ek. 37.000 km. Diesel sjálfs. Krókur og nelgd vetrardekk. Verð kr. 5.800.000 Uppl. 892 2526



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stv. Avangarde leður og tekk innrétting. Avangarde útlit. Comfort sætapaðki. Harman Kardon sound system. Loftþúðafjöðrun ofl ofl ofl Stgr. 5,3m.stgr. Uppl: 899 0410

Til sölu Nissan xtrail LE árg 2007, ekinn 155 þúsund. Sjálfskiptur, diesel, rafmagn í öllu, leður. Krókur, Hraðstillir, AC,Bluetooth. Verð 1890 þús. Sími 7721456

Vinnuvélar



TIL AFHENDINGAR STRAX!
Ný og ónotuð catipillar 301 1.8 tonn með þrem skóplum 30 60 100 cm hraðteingi Tilboðsverð 3.490.000.- + vsk. S. 6914441

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRABÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

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

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 löggiltur málameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

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

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjál. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

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.

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

Nýr Mercedes-Benz GLC 350e 4Matic Plug-in Hybrid



Sanngjarnt verð • Uppl. í s. 851 1117

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.

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



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is



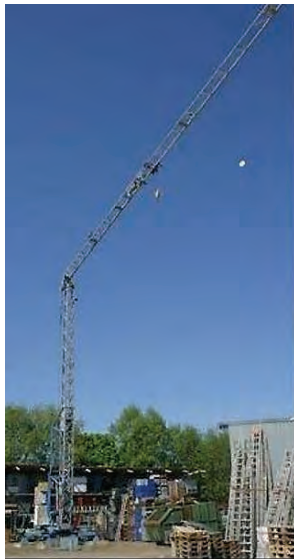
myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

INNRETTINGAR

Gínur - Borð fyrir fataverslun, selst ódyrt. Uppl. í síma 898 6547

Vélar og verkfæri



Til leigu bygginakrani, sjálfreisanlegur H:25/L:35. Er á doll, þæginlegur í flutningi og tekur 30min að reisa. S:8925309

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Verslun



NYTT!

We-Vibe unaðstæki ársins fyrir þör mörg ár í röð, Womanizer það allra besta í dag, Viamax fullnægjarkremið sem virkar, múffur, 50 Shades of Grey og allt það vinsælasta. Millifærsla, greiðlukort og netgír. Fáðu sent eða sæktu! www.hush.is

Skólar & Námskeið

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

Húsnæði óskast

34 kk óskar eftir lítilli íbúð í Reykjavík. Greiðslugeta 75-100þ.kr. Reglusemi og skilvisum greiðslum heitið. S. 6594505

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 899 7012 Sólbakki.

Atvinna

Atvinna í boði

TMÍ

TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

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

AUKAVINNA/SKÓLAFÓLK

Starfsfólk óskast á kvöld og eða helgarvaktir í sjöppu í 101 RVK. umsóknir sendist á atvinna234@gmail.com

Atvinna óskast

Málarar. Faglærðir Málarar Tökum að okkur öll almenn málningarstörf. Tilboð eða tímavinna. s.771-9031

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

SKEMMTIPAKKINN

Tryggðu þér áskrift á aðeins 333 kr. á dag*
9.990 kr. á mánuði

*9.990.- á mánuði.