

HELGIN

LAUGARDAGUR 16. SEPTEMBER 2017

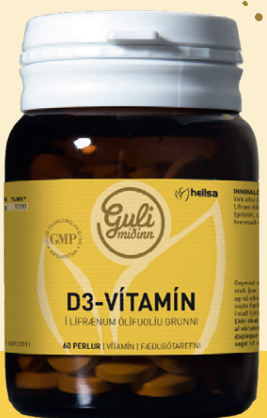
Helgin



Hilda Björk Friðriksdóttir er aðeins tvítug en hefur sýnt hunda í sjö ár. Um helgina tekur hún þátt í alþjóðlegri hundasýningu HRFÍ í reiðhöllinni í Víðidal.

[helgin ➔6](#)

FYRIR OKKUR



Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður.
Kynntu þér úrvalið á [gulimidinn.is](#)



Ólafía Ósk var krýnd Ungfrú Ísland 26. ágúst síðastliðinn. „Að vera ungfrú Ísland hefur kennt mér að vera stolt af sjálfri mér og að muna hver ég er.“ MYND/STEFAN

Alltaf verið stelpustelpa

Ólafía Ósk Finnsdóttir er fegursta kona lýðveldisins. Hún elskar kleinuhringi og segir lýsa sér best að hún sé lífsglöð, hláturmild og hamingjusöm. ➔2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ég hef alltaf þurft að vera skvís. Það er meðfætt. Og verið mikil stelpustelpa," segir Ólafía Ósk Finnsdóttir, nýkrýnd fegurðardrottning Íslands.

„Sem lítil stúlka þótti mér skemmtilegast að punta mig og vera fin, og ég elskaði glimmerkjóla. Ég stalst í málningardótið hennar mómmu, varalitaði mig og naglaklakkaði, og lék mér dagana langa með Barbie dúkkur sem ég klæddi upp í eigin hönnun sem ég bjó til úr efnisendum og fleiru sem féll til.“

Ungfrú Ísland segist þó aldrei hafa uppgötvað að hún væri sæt.

„Ég var langt í frá sætasta stelpan í bekknum og var lítið fyrir athyglina, enda róleg og lítillát að upplagi. Því kom mörgum á óvart að ég skyldi enda í fegurðarsamkeppni þar sem kastljósið skín á mann, sem og að mér hafi líkað það svona vel. Ég hef alla tíð fylgst með þessum keppnum og ákvað að slá til því mig langaði að prófa eitthvað nýtt og óðlast meiri sjálfstýrkingu. Það var ótrúlega góð lífsreynsla og kom mér sannarlega í opna skjöldu að vinna.“

Ólafía Ósk tók einnig þátt í keppninni Miss Universe Iceland í fyrra.

„Þá var ég helst til of ung en nú er ég orðin miðaldra í þessum bransa, ef svo má segja," segir hún og hlær. „Ég lenti þar á topp tíu en reynslan kom sér vel nú. Ég mæli hiklaust með fegurðarsamkeppnum fyrir allar stelpur sem langar að prófa því maður uppsker góða vináttu og dýrmæta lífsreynslu.“

Sönn og hjartahlý

Fegursta kona Íslands fæddist í Reykjavík 15. nóvember 1997. Hún er uppalin í Grafarvogi en hefur sterkar taugar til Akureyrar þangað sem hún fer tíðum til móðurömmu sinnar og afa.

„Ég verð tvítug í Sanya í Kína þar sem Miss World fer fram 18. nóvember. Foreldrar mínir fylgja mér utan svo ég verð örugglega ekki ein á afmælisdaginn. Dagskráin verður þó stíf allan tímann svo ég fagna stórafmælinu sennilega með 130 öðrum fegurðardrottningum, sem er nú ekki amalegt," segir hún full tilhlökkunar.

Beðin um að lýsa sjálfri sér svarar Ólafía: „Ég er hamingjusöm, lífs-glöð og brosmild. Það lýsir mér best. Hamingjusöm vegna þess að ég er ánægð að vera ég. Um leið og maður nær því að vera sáttur við sjálfan sig fylgir vellíðan í kjölfarið. Fegurðin ein og sér skapar ekki hamingjuna. Það sem býr



„Það hafa margir hrósað mér fyrir að vera einlæg. Mér þykir vænt um það. Ég vil vera einlæg og þykir það góður mannkostur," segir Ólafía Ósk, spurð um það fegursta sem henni hafi borist til eyrna um hana sjálfa. MYND/STEFÁN

innra með manni skapar sanna hamingju.“

Og ungfrú Ísland segist í engu breytt þótt hún beri nú tilkomumikinn titil.

„Ég er enn sú sama og ég var, en hef nú nýju verkefni að sinna. Ég vil sannarlega vera góð fyrirmynd fyrir hvern sem er. Góð fyrirmynd er í mínum huga sönn og hjartahlý manneskja sem er lífsglöð og gefur af sér.“

Vill hjúkra og hugga

Þegar Ólafía var lítil ætlaði hún að verða fatahönnuður eða hjúkrunarfræðingur.

„Ég varð strax einbeitt í þessu starfsvali og það hefur ekkert

breyst. Ég fór í fatahönnunarnám í Tækniskólanum eftir grunnskóla og þaðan í sjúkraliðanám við Fjölbautaskólann í Ármúla. Þegar því lýkur ætla ég í hjúkrunarfræði, en mig langar að hafa fatahönnunina sem áhugamál eða hliðargrein.“

Sem stendur starfar Ólafía í farþegaafgreiðslu Icelandair á Keflavíkurflugvelli.

„Það er skemmtileg vinna en auðvitað á ég mér líka flugfreyjudrauma. Ég er bara ekki orðin nógu gömul til að sækja um," segir hún og hlær við.

Áður starfaði Ólafía á Alzheimer- og heilabilunardeild hjúkrunarheimilisins Sóltúns.

„Mér fannst áhugavert að fá

Ég veit að fólk deilir um keppnina og allir mega hafa sína skoðun. Mér finnst að hver og einn megi gera það sem hann vill.

innsýn í þann erfiða heim aldraðra og það ýtti enn undir áhuga minn á hjúkrun. Samhliða starfi mínu í Sóltúni vann ég á frístundaheimili sem stuðningsfulltrúi stúlku með CP-hreyfihömlun, sem var yndislega gefandi. Ég er andlega sterk og er vonandi styrkur þeim sem á honum þurfa að halda. Það fyllir mig vellíðan að geta gert gagn.“

Í frístundum þykir Ólafía gott að bregða sér úr bænum.

„Fjölskylda kærasta míns rekur búskap og ferðaþjónustu í Úthlíð í Biskupstungum þangað sem mér finnst gott að fara og ég reyni að komast til Akureyrar þegar ég get. Mér finnst gott að kúpla mig út úr borgaryrnum og taka lífinu með ró í sveitakyrröinni.“

Kærastinn stoltur

Ungfrú Ísland er lofuð. Sá heppni er Unnar Geir Þorsteinsson úr Árbænum.

„Við kynntumst fyrir tæpum þremur árum í Tækniskólanum þar sem hann er að ljúka námi í rafvirkjun. Unnar spilaði lengi vel fótbolta með Fylki og æfir enn með Elliða, undirliði Fylkis," útskýrir Ólafía en er ekki með skýringu á reidum höndum þegar hún er spurð hvað sé málið með fegurðardrottningar og fótboltamenn.

„Það er að visu rétt að fegurðardrottningar falla fyrir fótboltamönnum og öfugt, en ætli það sé ekki sameiginleg ævintýramennska, ferðaprá, keppnissskap og áhugi á heilsurækt sem kyndir undir ástum þeirra.“

Að sögn Ólafíu þarf kærastinn ekki að hafa neitt annað til að bera en að vera einmitt hann og enginn annar.

„Honum þykir þetta auðvitað skemmtilegt, er stoltur af sinni konu og spenntur fyrir framhaldinu. Hann verður í jólaprófunum á sama tíma og Miss World fer fram í Kína og það er meira en að segja það að stinga af frá þeim. En hann fylgist grannt með heima.“

Anna Lára Orłowska, ungfrú Ísland 2016, er helsta fyrirmynd Ólafíu meðal íslenskra fegurðardrottninga.

„Við Anna Lára urðum góðar vinkonur þegar við unnum saman á frístundaheimilinu Stjórnulandi í Grafarholti. Það er auðvitað

skemmtileg tilviljun að við báðar séum handhafar þessarar fallegu kórónu. Anna Lára gaf mér í vega-nesti að vera ég sjálf í þessari keppni og njóta ferðarinnar. Vitaskuld var ekki fyrirsjáanlegt að ég myndi vinna og því yndislega fallett augnablik vináttu og væntumþykju þegar hún tók kórónuna af sínu höfði til að krýna mig henni sem nýja ungfrú Ísland.“

Nýorðin ungfrú Ísland kveðst Ólafía ekki hafa upplifað fordóma annarra í garð fegurðarsamkeppni.

„Ekki á eigin skinni, nei. Ég veit að fólk deilir um keppnina og allir mega hafa sínar skoðanir. Mér finnst að hver og einn megi gera það sem hann vill. Við erum öll ólík og það er í besta lagi. Keppnin hafði góð áhrif á mig og var fyrst og fremst uppbyggileg. Hún jók sjálfs-traust mitt og vann bug á óöryggi mínu við að koma fram.“

Getur hrist augasteinana

Náttúruleg fegurð þarf vissulega að vera til staðar hjá fegurstu konu Íslands og segist Ólafía oftast en ekki fara úr húsi ómáluð.

„Mitt fegurarráð er að halda sér heilbrigðri og hraustri. Það leynir sér ekki á útliti manns þegar vellíðan skín í gegn. Ég æfði fimleika með Ármanni í tíu ár en þurfti að hætta þegar ég meðdista á ökkla. Síðan hef ég stundað almenna líkamsrækt og liður best þegar ég hreyfi mig. Ég reyni líka að borða hollt en fæ mér súkkulaði þegar mig langar til," segir Ólafía sem rétt komst heim undan fellibylnum Irmu eftir sumarleyfi í Flórída fyrr í mánuðinum.

„Minn helsti veikleiki er kleinuhringir. Ég elska kleinuhringi og naut mín þess vegna sérstaklega vel í gösenlandi kleinuhringjanna í Ameríku. Ég á það til að lauma mér á kleinuhringjastaðina hér heima og í verslun 10/11 í Leifstöð er Dunkin' Donuts. Eftir langar vaktir er stundum erfitt að labba þar fram-hjá án þess að fá sér kleinuhring, en ég reyni að hemja mig," segir hún hláturmild.

Í keppninni Miss World dugar fegurðin ekki ein og sér heldur þurfa fegurðardrottningar heimsins að sýna hæfileika sína.

„Mörgum gæti komi á óvart að ég geti hrist í mér augasteinana, en það geta svo sem fleiri. Ég er með latt auga og á að ganga með gleraugu, en hef ekki verið nógu dugleg að nota þau. Ætli ég sýni ekki dansatriði með fimleikaivafi í Kína? Atriðið þarf að hitta í mark, en ég reikna síður með að fara í flikk flakk eða heljarstökk," segir sú allra fegursta og skellir upp úr.

Fylgstu með Ólafíu á Snapchat og Instagram undir olafiaosk.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og um-fjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin 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 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

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

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





Fyrir líkama & og sál



Túrmerik hefur í aldaraðir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþætandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþætandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öfluga bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, upppembu og iðraólgu.

Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Ráðlagt að prófa Femarelle

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Það er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum.

Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanföllum þrettán árum. Dalla Gunnlaugsdóttir kynntist Femarelle árið 2014 eftir að hafa gengið í gegnum óþægindi af völdum breytingaskeiðs. „Óþægindin voru hitakófi, þreyta, miklar skapsveiflur og svefntruflanir. Ég talaði um þessa vanlíðan mína við heimilislækni og hann benti mér á Femarelle þar sem ég vildi ekki hormóna. Eftir tvær vikur leið mér miklu betur, hitakófin hurfu, ég svaf betur og skapið varð jafnara. Í dag get ég ekki án Femarelle verið. Fólki í kringum mig finnst ég allt önnur og finnur mikinn mun á skapinu hjá mér. Í dag er ég í meira en fullri vinnu ásamt því að stunda nám. Sem sagt, Femarelle færði mér aukna orku,“ segir Dalla og brosir.

Betra skap og liðan

Guðrún Ragna Ólafsdóttir prófaði Femarelle fljótlega eftir að það kom á markað fyrir þremur árum. „Þegar ég komst á breytingaskeiðið fékk ég hormóna hjá læknum sem fóru ekki vel í mig þannig að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt liðan minni eftir að ég ákvað að prófa Femarelle við liðanina áður. Ég er með gigt og hef verið á lyfjum við gigtinni og mörg lyfin fara ekki of vel með mig. Núna er ég betri í skapinu og liður miklu betur við að nota Femarelle,



Dalla segist ekki geta verið án Femarelle.

miðað við það hvernig mér leið á hormónunum. Ég er ekki sama manneskja eftir að ég kynntist Femarelle,“ segir Guðrún Ragna.

Femarelle er öruggur kostur

Rannsóknir hafa sýnt að Femarelle örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í

móðurlífi eða brjóstum. Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur heilbrigði beina en hefur ekki áhrif á blóðstorknun. Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi.

Vörurnar fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum. stórmarkaða.

Heilbrigð melting með Active Liver

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt 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 veldur miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfedur okkar neyttu. „Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemi,“ útskýrir Ólóf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pipar. Einnig ætíðistil og mjólkurpistil 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 amínósýruna hómósýstein.



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.

Góður árangur

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 náttúruvefnum í vörnunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina, 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 réttu 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.



Frábær virkni af Bio-Kult

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 fann Ragna Lóa 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 heilsmarkþjálfari mælir með því við viðskiptavinum sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfarir 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.



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



Margir finna mikinn mun á meltingunni þegar þeir taka inn Bio-Kult.

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 þarmaflórana. Bio-Kult

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

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

Vörurnar fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.



Þetta súkkulaði er fyrir vandláta sælkeru.

Heimagert hnetusúkkulaði

Hver vill ekki gera vel við sig um helgar? Þetta súkkulaði er fyrir vandláta og fer vel í skál eftir góða steik eða annan veislumat.

200 g dökkt súkkulaði

Trönuber

Pistasíuhnetur

Gøjiber

Valhnetur

Appelsínubörkur

Sjávarsalt

Bræðið súkkulaðið við vægan hita yfir vatnsbaði. Setjið bökunarappír á plötu sem kemst í ísskáp eða frysti og hellið súkkulaðinu yfir. Dreifið gróft söxuðum pistasíum, valhnetum, gojiberjum, trönuberjum og kókosflögum yfir áður en súkkulaðið harðnar. Eins er gott að raspa appelsínubörk og annað sem hugurinn gírnist yfir. Toppið með örlitlu sjávarsalti.

Látið standa í ísskáp eða frysti þar til súkkulaðið er orðið hart og hægt er að brjóta það í hæfilega bita. Berið fram í fállegri skál.



Sjóðheitt og mýkjandi te í hálsinn.

Túrmerikte við haustkvefinu

Túrmerik og engifer hafa lengi þótt verka vel í baráttunni við flensu og kvef, kvilla sem elta okkur uppi þegar kólna fer í veðri. Á síðunni thekitchn.com er að finna einfalda uppskrift að heitum túrmerikdrykk sem er góður í hálsinn.

1 bolli vatn

¼ tsk. mullið túrmerik

¼ tsk. mullið engifer

Sletta af mjólk eða soja mjólk

Hunang eða hlýnsiróp til bragðbætis

Hellið vatninu í lítinn pott og látið suðuna koma upp. Bætið túrmerik og engifer út í, lækkið hitann og látið malla í tíu mínútur. Hrærið þá mjólkina saman við. Hellið gegnum sigti í bolla og bætið hunangi við til bragðbætis.



Bláberjabaka um helgina

Æðislega góð bláberjabaka sem upplagt er að útbúa núna þegar enn er hægt að tína bláber úti í náttúrunni.

Það sem þarf

2½ dl hveiti

100 g smjör

2 msk. sykur

1 msk. vatn

½ lítri bláber

½ dl sykur

1 msk. kartöflumjöl

Setjið allt sem á að fara í deigið í matvinnsluvél og hnoðið vel. Pakkið deiginu í plastfilmu og geymið í ísskáp í 30 mínútur. Hitið ofninn í 220°C. Fletjið deigið út og leggið í bökuform. Blandið saman berjum, sykri og kartöflumjöli í skál. Hellið blöndunni yfir bökudeigið. Bakið í 30 mínútur neðarlega í ofni. Lengur ef með þarf, ofnar eru misjafnlega heitir. Berið fram með þeyttum rjóma eða vanilluís.



Nú er upplagt að nota ber í bakstur.



Plastlaus september í Kringlunni laugardaginn 16. september

Á Degi íslenskrar náttúru má læra um plastlausar lausnir, búa til margnota poka, fræðast um strandhreinsun Íslands, ýmsar leiðir við losun sorps, fá gefins margnota poka og fleira.

Tökum skrefið, ekkert einnota plast í september!



Afþökkum rör, plastlok og einnota plastglös.



Komum með margnota mál og eigin ílát til áfyllingar. Æ fleiri staðir bjóða upp á það.



Skilum öllu plasti í endurvinnslu í stað þess að henda því í almennt rusl.



Notum margnota poka, pappakassa, bakpoka eða önnur margnota ílát í stað plastpoka.

Fleiri lausnir á plastlausseptember.is

#plastlaus



Lífsglaðir heimilishundar

Hilda Björk Friðriksdóttir er aðeins tvítug en hefur sýnt hunda í sjö ár. Um helgina tekur hún þátt í alþjóðlegri hundasýningu HRFÍ í reiðhöllinni í Viðidal þar sem hún sýnir hunda úr eigin ræktun.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Hilda hefur verið einlægur hundaáðdáandi frá unga aldri. „Fjölskyldan eignaðist fyrsta hundinn, enskan springer spaniel, þegar ég var fjögurra ára og síðar blending sem er tíu ára í dag,“ segir Hilda en hundaáhugiinn tók fljótt öll völd, hún sótti í að fara á hundasýningar og lét sig dreyma um að taka þátt. „Síðan náði ég samkomulagi við foreldra mína um að ég fengi að kaupa sýningarhund þegar ég var þrettán ára gegn því að ég sæi um hann sjálf og stæði mig áfram vel í skóla,“ segir Hilda sem fékk þá hvolp úr fyrsta standard schnauzer gotinu á Íslandi.

Hún sótti sýningarnámskeið, kynntist fólki og fór að keppa í flokknum ungir sýnendur en þar eru sýnendur sjálfir dæmdir fyrir hæfni sína í að sýna hundinn.

Þegar fengið tvö got

Áhuginn jókst aðeins með tímanum, Hilda lærði hundasýrtingu og svo fór hugurinn að hneigjast í átt að hundaræktun. Sextán ára gömul flutti hún inn Irish soft coated wheaten terrier tik og

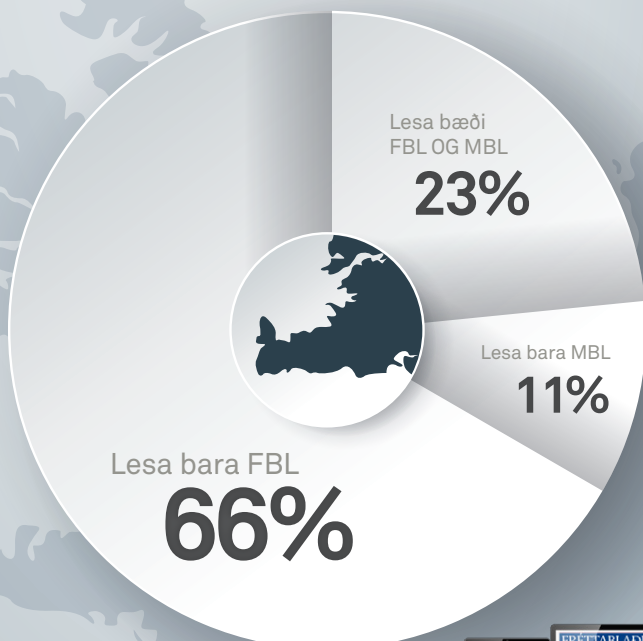


Hilda Björk með fjögurra mánaða Irish soft coated wheaten terrier hvolpana sína, þau Mulan og Nóa. MYND/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu
á aldursbilinu 18–49 ára
lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild: Prentmiðlamæling Gallup apr.-jún. 2017.

Allt sem þú þarft ...



Hilda með Jack, Jóhanna Líf Halldórsdóttir með Finn og Hafdis Jóna Þórarinsdóttir með Blíðu.

tveimur árum síðar hund af sama kyni, og hefur fengið tvö got undan tilkinni síðan. Hvolparnir úr fyrri gotinu eru tveggja ára og úr seinna fjögurra mánaða.

„Við mamma urðum ástfangnar af skapinu í þessu hundakyni. Ég er almennt mjög áhugasöm um terrier hunda sem eru orkumiklir og alltaf til í allt. Það sem wheaten hefur framyfir flesta terrier hunda er hins vegar að hann er meiri heimilishundur og ekki eins ofvirkur. Wheaten er lífsglaður að eðlisfari, ástríkur og nýtur að vera í samvistum við eigendur sína og er mjög húsbóndahollur. Þessir hundar þurfa ekki mjög mikla hreyfingu og aðlagast bara lífsstíl eigandans,“ lýsir Hilda.

Með hunda á fóðurheimilum

Hilda á sjálf sex hunda en aðeins ræktunartíkin á heima hjá henni. „Fyrsti sýningarhundurinn minn býr hjá frænku minni í útlöndum og er orðinn margfaldur meistari. Wheaten rakkinn og þrír af hvolpunum eru á svokölluðu fóðurheimili. Það þýðir að hundurinn er í raun eins og venjulegur heimilishundur fólksins en hef réttinn á



Hundar af kyninu wheaten terrier eru afar ástríkir og lífsglaðir segir Hilda.

að sýna hundinn og rækta undan honum,“ segir Hilda en bætir við að hún eigi von á að fá aðra tik úr einangrun sem hún er að flytja inn frá Rússlandi. „Hún mun búa hjá mér.“

Sýnir eigin hunda

Hilda hefur í gegnum tíðina sýnt hunda fyrir annað fólk en er að mestu hætt því enda á hún nóg með að sýna sína eigin hunda. Um

helgina tekur hún þátt í alþjóðlegri hundasýningu Hundaræktarfélag Íslands sem haldin verður í reiðhöllinni Viðidal, en 700 hundar af ýmsum kynjum keppa þar um hver verður besti hundur sýningar.

„Ég sýni alla wheaten hundana mína fyrir utan einn,“ segir Hilda sem fær góða aðstoð frá vinkonu sinni og ekki síst foreldrum á sýningum en þau hafa líkt og hún smitast af hundaáhugnum.

Jóhanna
Guðrún
flytur jólalög
ásamt
hljóðfæraleikurum

Allar helgar
17. nóv
til
15. des

Jólahlaðborð

á Grand Hótel Reykjavík

Ein skærasta söngstjarna landsins

Jóhanna Guðrún

flytur þekkt jólalög í léttum útsetningum

Stórglæsilegt jólahlaðborð allar helgar frá og með 17.nóv – 15. des
Verð 10.900 á mann

Tryggðu þér borð á grand.is/jol • jolahlabord@grand.is • í síma 514 8000

TILBOÐ á gistingu fyrir hlaðborðsgesti



Þór Breiðfjörð, Sunna og Leifur. Á tónleikum ætlar trióið einnig að flytja nýja útgáfu af Amar Pelos Dois, portúgalska laginu sem fór með sigur af hölmum í Eurovision. MYND/STEFÁN

Rokksöngvari syngur djass

Þór Breiðfjörð söngvari mun frumflytja lag eftir Ingibjörgu Þorbergs á tónleikum í dag, ásamt Sunnu Gunnlaugsdóttur og Leifi Gunnarssyni. Einnig flytur hann sína útgáfu af sigurlagi Eurovision.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Þór Breiðfjörð söngvari er mörgum að góðu kunnur fyrir fallegan flutning á poppi, djassi og dægurlagatónlist. Í dag ætlar hann að syngja íslensk dægurlög í djassbúningi við undirleik Sunnu Gunnlaugsdóttur og Leifs Gunnarssonar kl. 13.15 í Borgarbókasafninu í Spönginni.

„Dagskráin verður fjölbreytt og skemmtileg. Á efnisskránni eru lög sem Haukur Morthens, Ingibjörg Þorbergs og aðrir yngri söngvarar hafa gert fræg. Við munum einnig frumflytja nýtt lag eftir Ingibjörgu Þorbergs, sem heitir Á þjórsárþökk-

um. Það hefur ekki verið flutt opinberlega áður, eftir því sem ég best veit en löggin hennar Ingibjargar standa mér mjög nærri. Hún hafði samband við mig fyrir nokkrum árum eftir að hafa heyrt mig syngja og færði mér bunks af lögum eftir sig. Ég söng eitt þeirra, Hin fyrstu jól, inn á jólaplötuna Jól í stofunni, sem kom út fyrir nokkrum árum,“ segir Þór brosandí.

Á tónleikum ætlar trióið einnig að flytja nýja útgáfu af Amar Pelos Dois, portúgalska laginu sem fór með sigur af hölmum í Eurovision keppninni síðastliðið vor. „Ég er búinn að semja íslenskan texta við lagið, en það heillaði mig um leið og ég heyrði það fyrst,“ segir Þór en lagið kallar hann Augnablik. „Það

er heilmikill djass í þessu lagi og ég hlakka til að leyfa fólki að heyra mína útgáfu af því,“ segir hann.

Jólatónleikar undirbúinir

Undanfarið hefur Þór haft í mörgu að snúast og þar hefur söngurinn að sjálfsögðu verið í aðalhlutverki. Þótt enn sé langt til jóla er hann byrjaður að undirbúa jólatónleika sem verða haldnir í Gamla bíói þann 15. desember næstkomandi. „Undanfarið þrjú ár hef ég haldið tónleika á aðventunni. Þetta hafa verið mjög persónulegir tónleikar þar sem andi gömlu flauelsbarkanna hefur sviðið yfir vötnum til að koma fólki í sannkallað jólaskeið. Ég hef sungið vel valdar jólaperlur Bings Crosby, Hauks Morthens,

Nats King Cole og Michaels Bublé og að sjálfsögðu íslensk jólalög, meðal annars eftir Ingibjörgu Þorbergs og mig sjálfan.

Tónleikarnir hafa þótt léttir og skemmtilegir og margir gestir sem hafa aldrei látið sig vanta. Þessa dagana er ég í óðaönn að skrifa handrit og raða upp lögum fyrir þá. Það er aldrei að vita nema ég fái leynigest til mín en í fyrra var Valgerður Guðnadóttir sérstakur heiðursgestur. Svo verð ég einnig með á nokkrum stórum tónleikum í Eldborg seinna í vetur en ég má ekki fara nánar út í það eins og stendur. Um páskana syng ég svo í Jesus Christ Superstar, svo það verður nóg að gera á næstunni,“ segir Þór kankvislega.

Menntaður í söngleikjasöng

Þegar Þór er spurður hvernig söngvari hann sé að upplagi brosir hann og svarar að margir telji að hann sé klassískur söngvari í grunninn en svo sé í raun ekki. „Eftir að ég söng í uppfærslu Íslensku óperunnar á Vesalingunum standa margir í þeirri meiningu að ég sé klassískur söngvari. Hins vegar er sannleikurinn sá að ég er menntaður söngleikjasöngvari. Í raun er ég rokksöngvari sem menntaði sig í söngleikjasöng. Ég bjó í Bretlandi um árabíl og vann þá við að syngja í söngleikjum. Ég hef líka verið þekktur fyrir að syngja djass en ég er svo heppinn að vera með fjölbreytta rödd og get auðveldlega skipt um söngstil,“ segir Þór að lokum.

Osta- og skinkuhorn

Það er skemmtilegt að baka um helgar og um að gera að leyfa börnunum að hjálpa til. Osta- og skinkuhorn eru góð með kaffinu og svo er gott að gripa til þeirra í frystinum og taka með sér í skóla eða vinnu. Það tekur svolítið tíma að gera hornin en það er bara skemmtilegt. Þessi uppskrift ætti að gefa 18 horn.

Það sem þarf:

18 sneiðar skinka
36 sneiðar ostur
2 egg til að pensla
2 dl sesamfræ til að punta með,
má sleppa
Gerdeig
1 kg hveiti
1 poki þurrger
2 msk. sykurl
1 tsk. salt
65 g smjör
2 ½ dl mjólk
3 dl vatn



Skinku- og osta-
horn eru góð
með kaffinu.

Setjið öll þurrferni sem eiga að fara í deigið í hrærivélarskál. Bræðið smjórið, setjið vatn og mjólk saman við. Hellið saman við þurrfernin og hnoðið allt saman. Látið hefast í klukkustund. Sláðið þá niður deigið og látið aftur hefast í klukkustund. Skiptið deiginu í þrjú jafna hluta. Takið hvern part og fletjið hann út eins og pitsu.

Þá er hringnum skipt niður í sex þríhyrninga. Setjið ost og skinku á hvern þríhyrning og rúllið þeim síðan upp. Setjið hornin á bökunarpappír á ofnplötu. Látið hefast í 20 mínútur. Penslið þá með eggi og stráði sesamfræjum yfir. Bakið í 20°C heitum ofni í 15-20 mínútur eða þar til hornin fá gullinn blá. Kælið.



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA
UM FRÉTTIR

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is

365

20-50% afsláttur

af völdum nýjum vörum!

Glerárhlaup
dagana 14-18.sept,
af því tilefni bjóðum
við **FRÁBÆR** tilboð í
Kringlunni og á
Glerártorgi!

Stærðir
36-56

TILBOÐSDAGAR!

Frábær tilboð dagana 14-18.september

ZIKZAK

TÍSKUHÚS



SKYRTA
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.S-XXL

TÚNIKA
ÁÐUR 4.990
NÚ 1.290
st.S-XXXL

BOLUR
ÁÐUR 3.990
NÚ 1.990
st.S-36-50

TÚNIKA
ÁÐUR 4.990
NÚ 3.990
eins stærð

KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL

PEYSA
ÁÐUR 4.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL

SKYRTA
ÁÐUR 6.990
NÚ 4.990
st.S-XXL

KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 5.990
st.S-XXL

KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL

KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.990
st.S-XXXL

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, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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

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



SKODA Octavia 4x4. Árgærd 2014, ekinn 126 þ.KM, dísel, 6 girar. TILBOÐ 2.190.000. Ásett verð 2.890.000 Rnr.212458.



VOLVO Xc60 summum awd. Árgærd 2016, ekinn 26 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 6.590.000. umboðsbíll 1 eigandi og vel útbúinn Rnr.212535.



TOYOTA Land cruiser 150 gx 33" dekk. Árgærd 2016, ekinn 27 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 8.890.000.7 manna fallgur og vel með farinn Rnr.212537.



LAND ROVER Range rover sport hse sdv6 293 hð. Árgærd 2014, ekinn 56 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.980.000. Mjög vel útbúinn og fallgur Rnr.211931.



FORD F350 platinum ultimate. Árgærd 2017, Nyr dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 8.370.000.1 með öllu Rnr.212195.

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

Bílar til sölu



Ford Mondeo Gia árg'04, ek. 188.000km. Er ökufer og selt í því ástandi sem hann er ef viðunandi tilboð fæst. Sennilega er hedd þakning farinn í honum. Uppl. í S. 898 2430



Nissan xtrail LE árg 2007 ek. 156.000, nýskoðaður, sjálfskiptur, lykilaust aðgengi og start, AC, hraðastillir, rafmagn í rúðum, speglum, þaklúgu, færslu á sætum, krókur, leður innrétting, bluetooth, 6 diska spilar, verðtilboð óskast í síma 7721456



Matarbíll allt nýtt, rafmagn, gas, tæki og innréttingar, fullur af græjum, ekinn 30þ. skoðaður 19. Verð aðeins 3,5 uppl. 820-5181



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþúðafjögðrun ofl ofl ofl Stgr. 5,3m.stgr. Uppl: 899 0410



BESTA VERÐIÐ !!!
AUDI Q7 3.0 DIESEL árg. 2013 ek. 82 þkm, 7 manna, Leður, Krókur ofl, 1 eigandi, 100% Þjónusta, vetrardekk fylgja, tilboðsverð 6490 Þús, gsm 893-9500

Vinnuvélar



TIL AFHENDINGAR STRAXI!
Ný og ónotuð catipillar 301 1,8 tonn með þrem skóplum 30 60 100 cm hraðteingi Tilboðsverð 3.490.000.- + vsk. S. 6914441

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglarðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

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.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. 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

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

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

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

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

Keypt & Selt

Til sölu



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



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

Sófasett 3+2+1 25 þús. Stólar þægilegir með bast setu 5 stk. 10 þús. nýleg þvottavél 25 þús, gömul og góð uppþvottavél 15 þús. S. 899 2247

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III.
ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 2/10, 30/10, 27/11 - 2018: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 1/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2 - 5 students/nem. Morn/ Aftern/Evening. Morgna/Síðd/ Kvöld: www.iceschool.is - ff@ icetrans.is - Fulltöðisfræðslan- IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.



STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR KYNNIR:

ELLA FITZGERALD 100 ára



Andrea Gylfadóttir
Anna Mjöll Ólafsdóttir
Ágústa Eva Erlendsdóttir
Ellen Kristjansdóttir
Kristjana Stefánsdóttir
Ragnheiður Gröndal
Ragnhildur Gísladóttir
Salka Sól Eyfeld
Sigríður Thorlacius
Sérstakur gestur: KK

Stjórnandi og kynnir: Sigurður Flosason

ELDBORG 22. SEPTEMBER KL. 20:00

Vissir þú að...



börn eiga rétt
að leika sér

Ökukennsla

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

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



Federal Premium 2 1/4 **kr. 3.390**

Federal Premium Mag 3" **kr. 3.950**



kr. 3.950 Federal Prairie Storm

Vesturröst

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrostit.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Til leigu 60fm björt íbúð í blokk í Hafnarfirði í ca 6 mán. Uppl. s 661 7654 Anna

Herbergi + stofa, aðg að eldh og WC. Æskilegt kvk 55+, aðstoð við þrif og jafnvel hirð hesta S 8446609

Sumarbústaðir



SUMARBÚSTAÐALÓÐ TIL SÓ

Laugarvatni brekkuskógi, 0,5, gróinn falleg leigu lóð, heita og kaldvatns inntak og fl. greitt. Verð 2,9. uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Framtíðarstarf á lífflegum vinnustað

Leitum að kraftmiklum og áreiðanlegum starfsmönnum í almenna smur- og hjólbarðaðþjónustu á þjónustuverkstæði okkar á höfuðborgarsvæðinu.

Hæfniskröfur

- Reynsla af smurþjónustu
- Þjónustulípurð og samskiptahæfni

Öll hjólbarðaverkstæði N1 hafa hlotið vottun samkvæmt gæðakerfi Michelin.

Nánari upplýsingar veitir

Dagur Benónýsson,
dagur@n1.is

Áhugasamir sækji um á www.n1.is, merkt Framtíðarstörf.



KÖKUHORNID

Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í bakari okkar í Bæjarlind. Vinnuhlutfall samkomulag. Íslenskukunnátta skilyrði.

Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18 og kokuhornid@kokuhornid.is

Vantar skipstjóra/stýrimann á 24 metra bát. Gert út frá Suðurnesjum. Uppl. í s. 868 2853

ÓSK EFTIR KONU TIL AÐ ÞRIFA

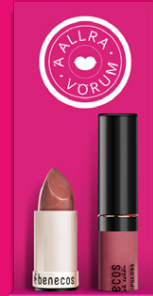
Óska eftir konu milli fertugs og fimmtugs sem er heiðarleg, mjög vandvirk og með góða andlega og líkamlega heilsu til að þrifa ca. 66 fm íbúð í Kópavogi hjá langveikri konu. Ætlast er til þess að þrifa séu helst tvisvar í viku, og þá helst á þriðjudögum eftir kl 16:00 eða um kvöldið og á föstudagsmorgnum. Upplýsingar og umsóknir sendist á adstodarkona@gmail.com.

Atvinna óskast

Vanur járníðnaðarmaður með sveinspróf óskar eftir atvinnu. Áhugasamir sendi póst á: vesturb@internet.is

Málara. Faglærðir Málara Tökum að okkur öll almenn málningsstörf. Tilboð eða tímavinna. s.771-9031

Byggjum von um betra líf



Þú styrkir Á allra vörum með því að kaupa varasett.

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



*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

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 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



vélastilling

Auðbrekku 19 - 200 Kópavogi - Sími 554 3140 - velastilling@simnet.is

Ahliða bílaverkstæði

Rafstilling ehf

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Meðgöngudekur

Nudd í 45 mín og með fylgir fótisnyrtning án lakks eða vax upp að hnjám aðeins 10.000.- Tilboðið verður út janúar, gildir í 6 mánuði eftir það.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is



VEISTU HVER
ÉG VAR?



Hressir viðmælendur á línunni og 80s tónlist er númer 1, 2 og 3 hjá Sigga Hlö.

**ALLA LAUGARDAGA
MILLI 16:00 OG 18:30.**

BYLGJAN
989

GIACOMO PUCCINI

TOSCA


FRUMSÝND 21. OKTÓBER 2017 Í ELDBORG – HÖRPU
MIÐSALA Á OPERA.IS · TRYGGÐU PÉR MIÐA!

#islenskaoperan

ÍSLENSKA ÓPERAN

Vissir þú að...

Börn eiga rétt að leika sér

 **Barnaheill**
Save the Children á Íslandi

Ísafold er ein stærsta prentsmiðja landsins og þjónustar daglega stóran hóp viðskiptavina. Verkefni okkar eru jafn fjölbreytt og viðskiptavinir okkar eru margir. Allt frá einföldum nafnspjöldum til bæklinga sem dreift er í öll heimili landsins. Bækur, tímarit, bæklingar og umbúðir. Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

Hafðu samband og við klárum þetta saman.

Emil Andrés Sigurðsson, bókbindari og trillukarl



Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Ísafoldarprentsmiðja er umhverfisstærsta prentsmiðja af Svaninum, norræna umhverfismerkinu. Við erum aðilar að Rammasamningi Ríkiskaupa og Rammasamningi Reykjavíkurborgar. Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, bæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfefni, umslög, nafnspjöld, fjölpóst og margt fleira.