

HEILSA

FIMMTUDAGUR 28. SEPTEMBER 2017

Heilsa



Vala Eiríks útlarpskona á FM957 fer ekki troðnar slóðir þegar kemur að fatavali. Svo gengur hún alltaf berfætt.

tíska ➔4



Nýir eyrnadropar við eyrnaverk og bólgu

Otikon eru eyrnadropar sem hreinsa eyrnamerg úr hlust, draga úr verk og styðja við meðferð við eyrnabólgu. Otikon er í úðaformi og inniheldur einungis náttúruleg efni. Hentar bæði fyrir börn og fullorðna. ➔2



FINNDU ÞINN
EIGIN STÍL

Fallegt, fágæð og töff

comma,

SMÁRALIND

Framhald af forsiðu →

Otikon eyrnadropar hreinsa eyrnamerg úr hlust, draga úr verk og styðja við meðferð við eyrnabólgu," segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölu-fulltrúi hjá Artasan.

Sýking í miðeyra eða miðeyrnabólga getur orsakast af stíflu í kokhlust sem tengir saman miðeyra og nefkokið. Við kvef getur stíflan valdið söfnun vökvu sem getur orðið gróðrarstia og leitt til sýkingar. Þessi bólga er algengari hjá ung börnum og börnum þar sem kokhlustin er þrengri og stíflast auðveldlega. Aðaleinkenni eyrnabólgu er verkur, sem getur verið frá vægum til óbærilegs í versta falli sem leiðir til æsings og óróa, aðallega hjá börnum. „Mikilvægt er að taka fram að eyrnaveður gefur ekki endilega til kynna bólgu og stundum er nægilegt að eyrnagöngin sé stífluð til að valda verk, með öðrum orðum þá þarf eyrnaveður ekki endilega að tengjast bakteríusýkingu,“ árettar Þórhildur.

„Otikon eru eyrnadropar til úðanotkunar sem innihalda náttúruleg efni sem notuð eru til að hreinsa eyrnamerg úr hlustinni, draga úr eyrnavek og styðja við meðferð við eyrnabólgu,“ segir Þórhildur.

Otikon hefur marga kosti, úðinn hjálpar til við að fjarlægja eyrnamerg úr hlustinni á eðli-

NÝTT

100%
náttúruleg
innihaldsefni

Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölu-fulltrúi hjá Artasan.

legan hátt en úðinn mýkir eyrnamerginn og smyr hlustina, hann nýttist þannig til að bæta heyrn með því að losa tappa af eyrnamerg úr hlustinni.

Úðinn þekur hlustina með olíulagi sem ver hana fyrir utan- aðkomandi efnum auk þess sem úðinn getur dregið úr verkjum. Úðinn hentar börnum og full-orðnum og mikill kostur þykir hve auðveldur hann er í notkun.

Otikon fæst í næsta apóteki.



Auðveld notkun

- 1-2 úðar í eyra, mest þrisvar á dag í 5 til 7 daga, eða þangað til einkenni lagast.
- Hristið flöskuna, réttið úr úðastútnum og setjið endann u.þ.b. ½ cm inn fyrir op hlustarinnar, úðið.
- Biðið í hálfu mínútu og setjið lítinn bómullarhnoðra í eyrað. Eftir úðun má halla höfðinu til hliðar til að flýta fyrir að lausnin berist inn í eyrað.
- Geymið dropana á svölum stað en þá má nota í þrjá mánuði eftir opnun.

Otikon

- Meðferð við eyrnavek og bólgu í tengslum við miðeyrnabólgu
- Hjálpar til við að fjarlægja eyrnamerg úr hlustinni

Úðinn hentar börnum og fullorðnum en mikill kostur þykir hve auðveldur hann er í notkun.

Shiseido kynning í Sigurboganum fimmtudag, föstudag og laugardag.

Kynnum glæsilega nýja haustliti ásamt spennandi nýjungum í kremum.

Sérfræðingur frá Shiseido veitir faglegar ráðleggingar.

Falleg gjöf fylgir með kaupum á tveimur Shiseido vörum.

20%
AFSLÁTTUR

Kraftmikil sætkartöflusúpa

Skammdegið er á næsta leiti og haustpestir farnar að herja á fólk. Þá er gott að fá eitthvað heitt og næringarríkt í kroppinn. Þessi súpa gefur bæði vítamín og kraft.

Fyrir fjóra (og jafnvel í afgang daginn eftir)

- 1 stór sæt kartafla
- 5-6 stórar gulrætur
- 1 dós tómatar í dós
- 1 dós kókosmjólk (feitari gerðin)
- 2-3 hvítlauksrif
- 2-3 sentimetrar engifer
- 1-2 msk. karrý
- 1 kjúklingateningur
- Safi úr 1 límónu
- Um ½ - 1 lítri vatn

Skrælið sætu kartöfluna og gulræturnar og skerið í hæfilega bita. Sjóðið í u.þ.b. 20 mínútur eða þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar. Hellið í matvinnsluvél ásamt tómötunum og helmingnum af vatninu. Vatns- magn fer eftir því hversu þykka þið viljið hafa súpuna. Prófið ykkur áfram. Bætið karrý, uppleystum kjúklinga- krafti og kókosmjólk við og látið suduna koma upp. Bragðbætið með límónusafa og salti ef þarf. Gott er að bera súpuna fram með sólblóma- eða graskersfræjum, ferskum krydd- jurtum og góðu brauði.

» Súpan er ekki síðri daginn eftir. Það er gott að dreifa yfir hana sólblómafræjum.



Súpan er matarmikil og afar bragðgód.

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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

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

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

32.980 kr.



24.980 kr.



29.980 kr.



29.980 kr.

27.980 kr.



27.980 kr.



23.980 kr.



29.980 kr.



22.980 kr.



24.980 kr.



hjá
Crafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamátlaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnuöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamátlaskóli Íslands

Ferðamátlaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466



Flottar yfirhafnir, fyrir flottar konur

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

„Plastgleði þín og plastsorg er raunveruleg“

Málþing um stöðu og lausnir á plastvandinum

28. september 2017. 16:00 - 17:30.

Í fyrirlestrarsal Þjóðminjasafnsins.

Dagskrá:

Plaststefna Íslands

Hólmfríður Þorsteinsdóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun.

Örplast í fráveitu

Íris Þórarinsdóttir, tæknistjóri fráveitu hjá Veitum.

Endurvinnsla á plasti

Gyða Sigríður Björnsdóttir, sérfræðingur hjá Sorpu.

Leysum plastvandann

Dr. Rannveig Magnúsdóttir, verkefnastjóri hjá Landvernd

EU action to combat marine litter

Michael Mann, sendiherra sendinefndar Evrópusambandsins á Íslandi.

Spurningar úr sal og léttar veitingar í lokin.

Fundarstjóri: Guðrún Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Stofnunar Sæmundar fróða.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
UMHVERFIS- OG AUÐLINDAFRÆÐI

PLASTLAUS
SEPTEMBER

Berfætta Útvarpskonan

Valdís Eiríksdóttir, dagskrárgerðarmaður á FM957, hefur sérstakan fatastil sem eftir er tekið. Henni finnst best að vera frjállega klædd og berfætt.

Elin Albertsdóttir
elin@365.is

Valdís, eða Vala eins og hún er kölluð, segist alltaf hafa verið veik fyrir bóhem- og hippastil. Hún gengur helst ekki í síðbuxum nema þær séu extra þægilegar en elskar að ganga í þægilegum kjólum eða pílsum. Vala sér um að spila vinsælustu tónlistina á FM957 milli klukkan 13-17 alla virka daga. „Ég er alltaf með topplögin á fóninum,“ segir hún en sjálf hefur Vala lengi sungið með hljómsveitum og sem trúbador.

Það má segja að Vala fari sínar eigin leiðir í tiskunni og hún viðurkennir það. Hún þykir frumleg og frjálseg. „Já, ég hef alltaf viljað ráða mér sjálf í klæðaburði. Uppáhaldsbúðin mín er Indiska en einnig hef ég gaman af því að heim-sækja markaði í útlöndum, til dæmis indverska. Mér finnst Freebird falleg verslun og á nokkrar flikur þaðan. Síðan safna ég að mér úr öllum áttum, til dæmis second hand fötum. Ég á til dæmis margar flikur úr fataskáp mömmu. Ég er hrifin af litum og blómum. Ég er eiginlega alltaf berfætt og það er orðið að vinnustaðabrandara á FM. Mér finnst langbest að vera berfætt en ég fer reyndar í skó þegar mér verður kalt. Ég nýt þess að vera eins og mér líður best og er ófimin við það,“ segir Vala og gantast með að heima vilji hún helst ekki vera í fötum. „Mér finnst frábært að vera bara eins og ég er,“ segir hún.

Vala hefur unnið á FM frá árinu 2015. „Ég hef haft áhuga á tónlist frá því ég man eftir mér. Hugur minn stefndi á að vera hundrad prósent starfandi tónlistarmaður. Ég þurfti hins vegar að finna mér vinnu með tónlistinni og var svo heppin að finna mig í útvarpi. Ég hlakka til að mæta í vinnuna alla daga,“ segir þessi unga og hressa útvarpskona sem spilar á úkúlele, pianó og gítar. „Mamma er undrabarn í tónlist. Hún getur tekið upp hvaða hljóðfæri sem er og spilað. Hún syngur með kór en ég myndi vilja sjá hana gera meira í tónlist.“

Vala hefur margvísleg áhugamál fyrir utan tónlistina. Ferðalög eru ofarlega á lista auk alls kyns menningar. Hún stundar pole fitness, loftfimleika og þjálfar fimi sína á súlu. „Ég byrja daginn á að sveifla mér á súlu sem ég er með í svefnherberginu mínu. Það er

frábær líkamsrækt og þjálfun sem maður fær á súlunni og það er ekkert dónalegt við það,“ segir Vala sem býr ein með kisu sínum en hún er mikill dýravinur. „Það eru margir spennandi hlutir að gerast hjá mér á næstunni. Ég ætla aðeins út fyrir þægindarammann í leiklist og tónlist. Ég hef mikinn áhuga á leiklist og langar að leggja hana meira fyrir mig,“ segir Vala en enn sem komið er má hún ekki upplýsa um væntanlegt verkefni.

Vala Eiríks fetar ekki troðnar slóðir í fatavali. MYNDIR/EYÞÓR

SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



HJÓLREIÐAR



HLAUP



SUND



Fyrsta sending frá Tacx kemur 3.október

Tacx

ParkTool



WWW.TRI.IS

#cube_your_life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Rolf PRIMA

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 11:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00



Fullkomin í haustveðrið

Kápa - 2 litir
15.495
krónur

KRINGLUNNI | 588 2300

INDISKA



Axel er ekki hattatýpan að eigin sögn. Hann á þó nokkra sem hann notar helst á sviði. MYND/ERNIR

Spilar kántrí í Texas

Kántríklæðnaður er hvunn dagsklæðnaður hjá Axel Ómarssyni söngvara hljómsveitarinnar Axel O & Co. Sveitin er tilnefnd til verðlauna á kántrítónlistarhátíð í Texas.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Axel flutti til Texas í Bandaríkjunum sextán ára gamall og bjó þar til 26 ára aldurs. „Kántríhuginn kom því í raun af sjálfu sér enda er það hvunn dagsklæðnaður að vera í gallabuxum, kúrekastígvélum, bolum og skyrtum.“ segir Axel. „Það eru ákveðnar týpur af Texasbúum sem ganga með hatt en reyndar er meira um það í sveitum en borgum.“

Þessi klæðastíll hefur síðan fylgt Axel alla tíð. „Vitanlega tek ég tillit til umhverfisins og ef ég hef verið að vinna á skrifstofu hef ég verið í jakkafötum. En þegar ég fæ að ráða þá er þessi kántríklæðnaður fyrsta val.“

Ekki hattatýpa

Axel kaupir flest sín föt í Texas enda liggur leið hans þangað reglulega að heimsækja fjölskyldu sína. „Ég fer helst í Outback Western Wear og Bootbarn til að kaupa skyrtur en á Íslandi er helst hægt að fá góðar skyrtur í Levi's búðinni.“ segir Axel en stígvél kaupir hann í Texas þar sem hann segir úrvalið langmest. „Reyndar nota ég líka dálítið Timberlandskó sem eru dálítið kántrí.“

Axel segir lítið mál að klæða sig upp á í kántristíl. „Menn gera það oft í Texas að fara í fina skó, gallabuxur, fallega skyrtu og eru þá jafnvel í Armanijakka við og með kúrekahatt. Ég er sjálfur oft þannig til fara við finni tilefni, en sleppi hattinum.“ segir hann en hatta notar hann sjaldan, nema á sviði.

Tilnefndir í Texas

Auk þess að kaupa á sjálfan sig í Texas dressar hann upp hljómsveitar meðlimi sína í sveitinni Axel O & Co. sem hann stofnaði fyrir tveimur árum. „Ég er alinn upp í tónlist, pabbi er djasspianisti og ég hef verið að spila frá því ég man eftir mér.“ segir Axel sem hefur spilað kántrítónlist á Íslandi í um áratug.

Í sveitinni Axel O & Co. eru mætir tónlistarmenn. „Þarna eru menn á borð við Magga Kjartans, Jóa Ásmunds úr Mezzoforte, Fúsa Óttars og Sigurgeir Sigmundsson. Við höfum spilað töluvert og



Axel kaupir flest fötin sín í Texas en þó einnig í Levi's búðinni. MYND/ERNIR



Gallaskyrta með skrauti, gallabuxur og stígvél eru hentugar hvunn dagsklæðnaður að sögn Axels. MYND/ERNIR

„Í Texas fara menn í fina skó, gallabuxur, fallega skyrtu og eru jafnvel í Armanijakka við og með kúrekahatt.“

vorum nú síðast á Country festivali sem haldið var á Selfossi.“ segir Axel en næsta verkefni sveitarinnar er að fara til Texas í nóvember. „Þar munum við spila og erum tilnefndir til verðlauna á Texas Sounds International Country Music Awards.“

segir Axel en bandaríska sendiráðið á Íslandi styrkir þá til fararinnar.

Kántríð verður vinsælla

Axel segir kántríð vera að ryðja sér æ meir til rúms um allan heim. „Kántrítónlistarmarkaðurinn er einn stærsti markaður fyrir tónlist í heiminum og kántríð er vinsælt í löndum í kringum okkur, til dæmis á Norðurlöndunum. Einhvern veginn hefur þessi kántriheimur verið misskilinn hér á landi og fólk leggur allt of mikla merkingu í hann. Þegar fólk svo kynnist nútíma kántrítónlist kemst það að því að þetta er bara venjulegt rokk og popp, með sveitaívaði.“



Stretch háar í mittið

Stretchbuxur á 13.900 kr.
- einn litur
- stærð 32 - 50
- rennilás neðst á skálum

Glæsilegt úrval af buxum í stærð 32 - 54

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15



ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á upphaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér

365
365ASKRIFT.IS

HAUSTYFIRHAFNIR Í ÚRVALI

skoðið laxdal.is/yfirhafnir



ÍTALSKAR ULLARKÁPUR
30% afsláttur til 30. sept.

NÝ GLÆSILEG
VERSLUN
SKIPHOLTÍ 29B

BERNHARD
LAXDAL 

Laugavegi 63 • Skipholtí 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Tagl, toppur og túpering

Hugrún Harðardóttir hárgreiðslumeistari segir að hártiskan í vetur verði fjölbreytt og skemmtileg. Túperaður hnakki og flatur toppur, hátt/ lágt tagl, fléttur og snoðklipping er á meðal þess sem verður í tísku.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Hugrún Harðardóttir var aðeins fimmtán ára þegar hún byrjaði að sópa gólf á hárgreiðslustofu. Síðan þá hefur hún unnið í faginu og er hárgreiðslumeistari með eigin stofu í dag. „Ég opnaði hárgreiðslustofuna Barbarella Coiffeur á horni Vonarstrætis og Suðurgötu í september fyrir þremur árum. Ég er alltaf þakklát fyrir vinnuna mína. Ég vinn á besta og fallegasta staðnum í miðborginni með iðandi mannlíf allt í kring og hitti frábært fólk á hverjum degi. Ég vinn mjög skapandi vinnu og fæ að láta fólki líða vel. Ég bið ekki um meira,“ segir Hugrún brosandí.

Henni finnst haustin skemmtilegasti tíminn þegar kemur að tísku því hausttiskan henti íslensku veðurfari yfirleitt ágæt-

lega. „Ég hlakka alltaf til að fara til útlanda á haustin til þess að ná mér í smá vítamínsprautu fyrir fagið mitt og skoða strauma og stefnur. Ég vafra oft um á Pinterest þegar mig vantar innblástur en ég fæ líka mikið út úr því að setjast niður með góðan kaffibolla og tímarit á Eymundsson í Austurstræti þegar tími gefst til,“ segir Hugrún þegar hún er spurð hvernig hún fylgist með nýjustu hártískunni.

Fjölbreytt hártíska

Vetrartiskan í ár er mjög fjölbreytt og skemmtileg og ættu allir að finna línu við sitt hæfi, að sögn Hugrúnar. „Hárið verður áberandi náttúrulegt og afslappað og um að gera að nýta þá eiginleika sem hárið hefur að geyma. Hvort sem hárið er brjálæðislega krullað, með mjúka liði eða alveg slétt, þá er allt flott. Gott er að hafa í huga að þótt hárið sé afslappað þá fæst það útlit ekki alveg fyrir-

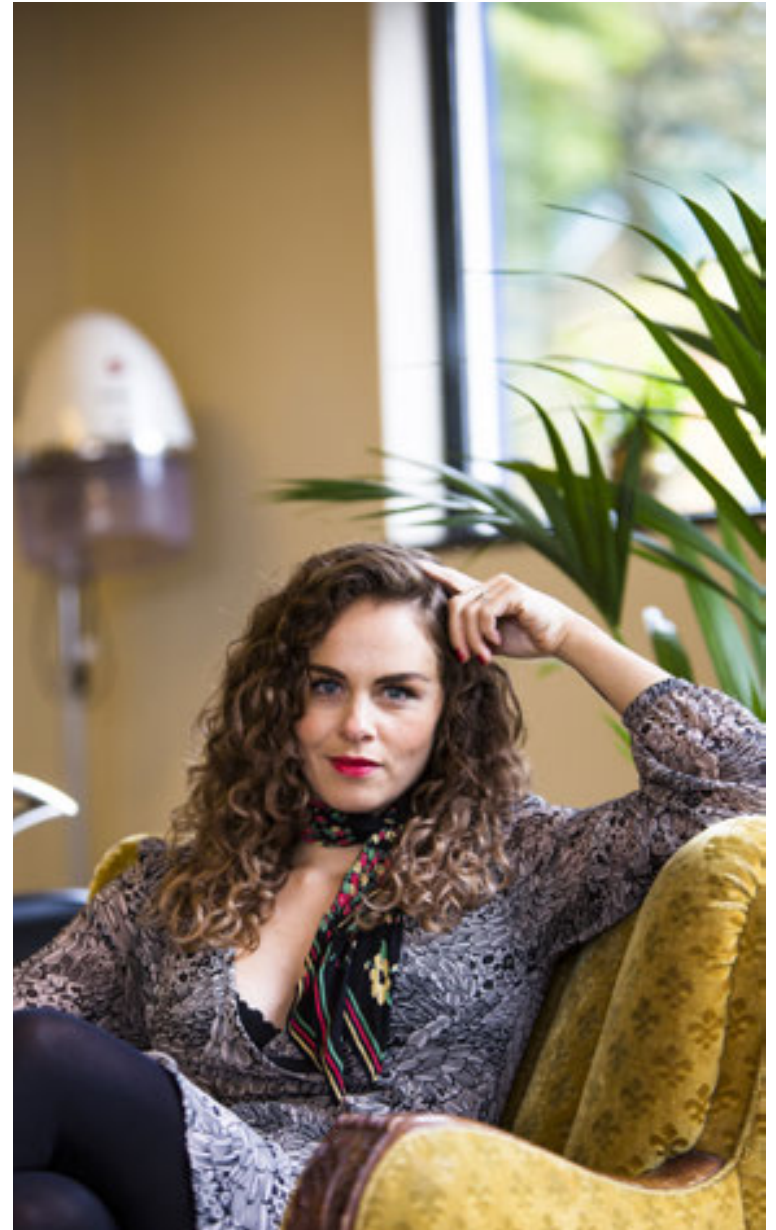
“Ég hlakka alltaf til að fara til útlanda á haustin til þess að ná mér í smá vítamínsprautu fyrir fagið mitt og skoða stauma og stefnur.

hafnarlaust og ég mæli með að fá fagmanneskju til aðstoðar við að finna rétta mótunarefnið, því það breytir öllu. Djúp hliðarskipting verður mjög áberandi og einnig afturgreitt hár, sem er eins fingrunum hafi verið rennt í gegnum hárið.“

Túpering og toppar

Áhrif frá sjötta áratugnum munu skína skært í túperudum hnakka með flötum toppi, hvort sem um er að ræða hliðarskiptingu eða miðjuskriptingu, að sögn Hugrúnar. „Tagl í hárinu verður einnig mjög heitt og hægt að útfæra það á marga vegu, svo sem hátt eða lágt, slétt eða úfið. Það er alltaf flott að fela teygjuna með því að vefja einum lokk úr taglinu yfir og festa með spennum. Fastar fléttur verða líka áberandi, eða allt frá úfnun og lausum fléttum, skreyttum fléttum með hárbörða eða fléttum sem sitja hátt á höfðinu. Hárbönd og börðar verða vinsælir aukahlutir í hártískunni í vetur,“ segir Hugrún og bætir við að fyrir þá sem vilja vel formaðar línur sé gaman að prófa annaðhvort alveg stutta eða millistutta klippingu. „Og þá semí nútímalega „pageboy“ klippingu sem er flott að móta með þurru vaxi og sjávarsaltspreyi. Núna er í tísku, og verður áfram, næstum því snodaður kollur en þó með rétt nægri lengd til þess að ná fram smá áferð með hármótunarefnum.“

Allir litirnir í litrófinu eru í boði en sem fyrr er áhersla á að fá hreyfingu í hárið og að lita-blöndunin sé falleg og mjúk. „Eftir sumarfrí og sólarupplitun er hárið oft gulnað og þurrt og þá getur verið skemmtilegt að leika sér með tónara sem geta breytt litnum en samt leyft fallegri hreyfingu að koma í gegn,“ segir Hugrún.



„Ég vinn á besta og fallegasta staðnum í miðborginni með iðandi mannlíf allt í kring og hitti frábært fólk á hverjum degi. Ég er í mjög skapandi vinnu og fæ að láta fólki líða vel. Ég bið ekki um meira,“ segir Hugrún. MYND/ERNIR

Hárþvottur tvisvar í viku

En skiptir máli hvernig hársápa er notuð og hversu oft hárið er þvegið? „Já, hárumhírða skiptir alltaf máli og mikilvægt að fjárfesta í sjampói og næringu sem henta hárgerðinni og því sem þú vilt ná fram. Allir ættu að nota hárnæringu hvort sem hárið er gróft eða fint. Hárið mun líta betur út og verða heilbrigðara fyrir vikið. Hárþvott með sjampói ætti að takmarka við tvö skipti í viku. Ef hárið er þvegið

daglega, mæli ég með að draga úr því smátt og smátt því annars fitnar hársvörðurinn frekar en ella og hárið þornar. Ég myndi frekar láta duga að skola hárið vel með heitu vatni og nudda og klóra hársvörðinn vel til að koma blóðflæðinu af stað og setja loks hárnæringu í endana. Sitt hár þarf þarf extra dekur ef það á að líta vel út og þá er sniðugt að nota djúpnæringu hálfsmánaðarlega eða jafnvel vikulega,“ segir Hugrún.

Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Netverslun á tiskuhus.is

Stærðir 38-52

My Style tiskuhús

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

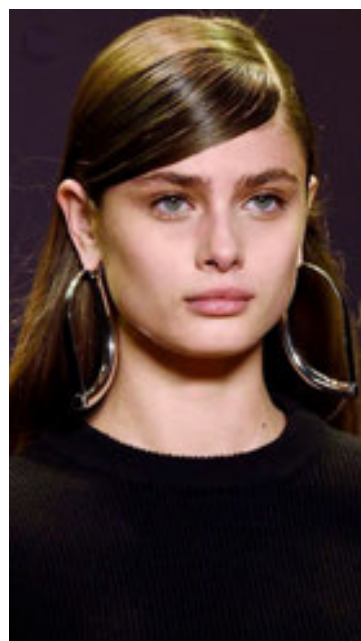
Kjólar

Kr. 11.900.-
Str. 40-56
Fleiri litir og munstur

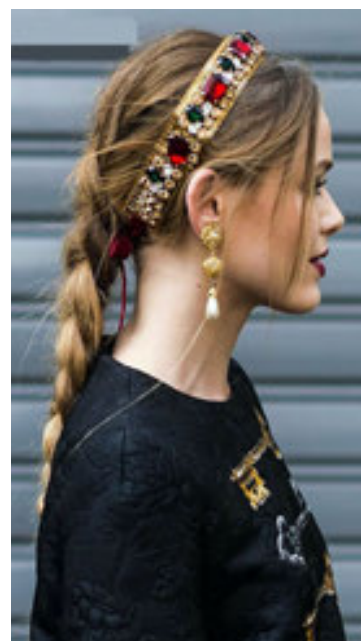
Ríta

Við erum á Facebook

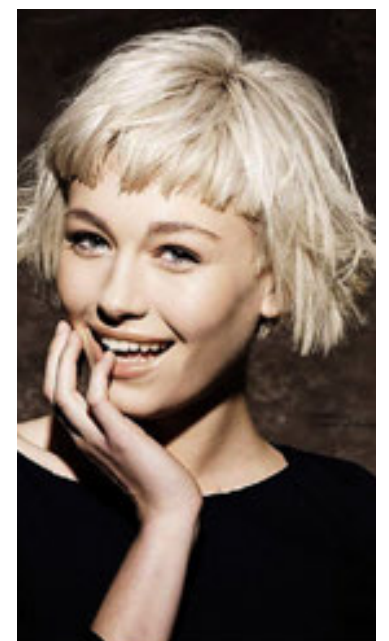
Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Djúp skipting til hliðar eða í mið- unni verður hámoðins í vetur.



Fléttur koma sterkar inn og aukahlutir í hárið verða vinsælir.



Í vetur verður hártiskan lifandi og skemmtileg.



KÓRAR ÍSLANDS



MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND OG BETRA VIÐMÓT

APPLE TV Á 0 KR.



með 12 mánaða áskrift að völdum pökkum 365

Við hjá 365 leggjum metnað í að þú njótir fyrsta flokks skemmtunar á sem bestan hátt. Með **365 sjónvarp á Apple TV** færðu meiri hraða, skarpari mynd og enn betra viðmót í sjónvarpi framtíðarinnar.

Nú getur þú fengið Apple TV 4 með áskrift að efni frá 365 og sparað tugi þúsunda því við bjóðum þér **Apple TV á 0 krónur með 12 mánaða áskrift** að völdum pökkum 365.

VALITOR

Nánar á 365.is eða í síma 1817.

 MARGFALT SKEMMTILEGRI



365.is | **365**

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



ÓDYR-7 MANNA!

Ford Explorer XLT 05/2002 ek 230 þ.km., bill í topp standi, verð aðeins 490 þús!!!



GOTT VERÐ!

M-Benz ML 350 11/2007 ek 189 Leður, lúga ofl (Mjög mikið yfirfarinn, sjá nánari lýsingu og myndir raðnr. 191441) Verð aðeins 2.270 þús!!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



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

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



500-999 þús.



35" 120 CRUISER - TILBOÐ 1990 ÞÚS

Toyota Land Cruiser 120 3.0 Diesel 8/2004 ek.259 þús, beinskiptur, 8 manna, 35" breyting á góðum dekkjum, sk.18, dráttarkrókur, gott viðhald, ásett verð 2490 þús TILBOÐ 1990 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

1-2 milljónir



LÍTID KEYRÐUR MOLI

TOYOTA CAMRY 2.4 2007 ek.55 þús m. sjálfskiptur, sk.18, lýtur mjög vel út ásett verð 1490 þús TILBOÐ 1.190 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Fornbílar

Chrysler New port árg 1966 vél 383 ss þarfnað smá lagfæringar. Uppl.s. 894 3765

Vörubílar



Man 10.220, árg. 2016, sjálfskiptur, ek 24.500km., er á grind, loftpúðar að aftan, verð 6,5+ vsk. uppl. í s. 894 3765.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Húsaviðhald

Húsasmiður getur bætt við sig verkefnum á næstu vikum. 19 ára reynsla. Þórður S. 842 5077

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

VY-PRIF 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

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítid Mál ehf. Sigurður 896-5758

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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



SKODA

Octavia

Nýskráður 10/2007, ekinn 115 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 750.000



TOYOTA

Corolla Terra

Nýskráður 3/2007, ekinn 134 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 790.000



Honda CR-V Executive

Nýskráður 5/2007, ekinn 112 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.690.000



HONDA

CR-V Panorama

Nýskráður 8/2007, ekinn 156 þús.km., bensín, 6 girar.

Verð kr. 1.390.000



FORD

Focus

Nýskráður 7/2007, ekinn 129 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 590.000



HONDA

Civic

Nýskráður 4/2005, ekinn 166 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 690.000



HONDA

CR-V ES

Nýskráður 7/2004, ekinn 176 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 690.000



PEUGEOT

3008

Nýskráður 6/2012, ekinn 81 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.890.000



HONDA

Jazz

Nýskráður 1/2004, ekinn 138 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 490.000

Afgreiðslutími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

notadir.bernhard.is opið allan sólarhringinn



NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónustanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Hafðu samband við söluráðgjafa um fjölbreytt lánakjör og fjármögnunarléiðir.

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fulloröna: 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/Siðd/Kvöld: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fulloðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

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

Sumarbústaðir



SUMARBÚSTAÐALÓÐ TIL SÖLU

Laugarvatni brekkuskógi, gróinn falleg leigu lóð,heita og kaldavatns inntak og fl.greitt.verð 1,9. uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

DEVITOS PIZZA

Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, Kvöldvinna
Uppl. í s. 833 8434

BAKARÍ / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7-15 og annan hvern lau. 8-14. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

AUKAVINNA

Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11 - 13:00 í afgreiðslu, Pizza King í Skípholti 70. Uppl. í s: 551 7474

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska II:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00
Þriðjudaga og fimmtudaga 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30- 15:00



Námskeiðin hefjast 9 og 10. október Verð á mann 29.000.-

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

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 ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

HJÓLBARÐAR
Hjólbarðaviðgerðir
Smurþjónusta
Bremsur
Demparar
Rafgeymar
o. fl.
Gylfafiöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
vlógerðir - sala
hróð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

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

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

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

Öryggismyndavél fyrir sumarþustað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang.
Lætur víta 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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Fasteignir



535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is



SELJENDUR EINBÝLISHÚSA Á SELTJARNARNESI

Fyrir traustan kaupanda óskum við eftir góðu einbýlishúsi á Seltjarnarnesi. Skoðar allt en helst hús á einni hæð. Öruggar greiðslur í boði.

Allar nánari upplýsingar gefur
Matthildur Sunna Þorláksdóttir
Löggiltur fasteignasali - matthildur@stakfell.is
eða í síma: 690 4966



Atvinna

SÖLUMAÐUR

SÖLUMAÐUR ÓSKAST Í HÚSGAGNADEILD
OKKAR Á SMÁRATORGI

Leitum að jákvæðum og þjónustulunduðum einstaklingi í húsgagnadeildina okkar. Skemmtilegt starf í lifandi umhverfi.



Spennandi starf þar sem miklir möguleikar eru á að vaxa í starfi. Góð árangurstengd laun í boði fyrir réttan aðila.

Áhugasamir hafið samband við Smára 842-8065 smari.hauksson@rfl.is



www.rumfatalagerinn.is

Tilkynningar

Auglýsing um tillögu að matsáætlun

Efnistaka við Eyri í Reyðarfirði

Fjarðabyggð undirbýr nú mat á umhverfisáhrifum vegna efnistöku úr sjó, utan netalagna, við Eyri í Reyðarfirði. Áætlað er að taka allt að 520.000 m³ af efni.

Mat á umhverfisáhrifum er unnið samkvæmt lögum 106/2000 og reglugerð nr. 660/2015 en framkvæmdin er matskyld samkvæmt lið 2.01 í fyrsta viðauka laganna.

Tillaga að matsáætlun er nú lögð fram til auglýsingar á heimasíðu Fjarðabyggðar, www.fjardabyggd.is. Í henni eru upplýsingar um:

- Framkvæmdina og starfsemi sem henni fylgir
- Starfshætti á fyrirhuguðu efnistökusvæði
- Umfang og áherslur mats á umhverfisáhrifum, þ.e. hvað verður skoðað í mati á umhverfisáhrifum
- Tilhögun, álitsumleitan og samráð við matið og gerð frummatsskýrslu

Allir geta kynnt sér tillöguna og komið með ábendingar og athugasemdir.

Ábendingar eða athugasemdir við tillöguna þurfa að vera skriflegar og berast umhverfisstjóra Fjarðabyggðar, Önnu Berg Samúelsdóttur, á netfangið anna.b.samuelsdottir@fjardabyggd.is eða bréflaga á skrifstofu umhverfisstjóra hjá Fjarðabyggð Hafnargötu 2, 730 Reyðarfirði.

Frestur til að gera athugasemdir er til og með 15. október.



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is