

LOL

LAUGARDAGUR 28. OKTÓBER 2017

Helgin



Þrjár íslenskar söngdívur ætla að bregða sér í gervi Dolly Parton, Emmylou Harris og Lindu Ronstadt í Salnum á fimmtudag. ➔4



Starfsmenn KeyNatura í kajakróðri á Suðurlandi, með þara í forgrunni, en KeyNatura vinnur andoxunarefnið astaxathin úr smápörungum.

KEY nat ura

KeyNatura – Pörungaskörungar!

Íslenska líftæknifyrirtækið KeyNatura kynnir til leiks sínar fyrstu vörur úr pörungum eftir þriggja ára þróunarvinnu. ➔2



MARAPON
NOW OG
11GB Á
3.990 KR.

*á mánuði

365.is | **365**

Framhald af forsiðu →

KeyNatura er þróttmikið og ört vaxandi líftæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á astaxanthin, einu öflugasta andoxunarefni náttúrunnar. Efnið er framleitt úr þörungum sem ræktaðir eru með nýrri og áhuga-verðri tækni.

Astaxanthin

„Náttúrulegt astaxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnum sem fyrirfinnst á jarðri, ef ekki það besta. Mannlíkaminn treystir á andoxunarefni til að létta á oxandi streitu og hjálpa til við að lækna skemmda frumuvefi,“ segir Baldur Ólafsson, markaðsstjóri KeyNatura.

„Til að útskýra betur hvernig þetta virkar má segja að andoxunarefni á borð við astaxanthin berjast gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum. Astaxanthin vinnur með heilbrigði húðar, vöðva, liðbanda, augna og hjarta- og æðakerfis, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.“

Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthin finnst í þörungum.

„Þörungar eru aðalframleiðendur matvæla fyrir aðrar lífverur og dýr. Þeir eru plöntur og neðsta uppspretta næringarefna í fæðukeðjunni. Einnig má nefna að 70 til 80 prósent alls súrefnis á jörðinni eru framleidd af þörungum,“ útskýrir Baldur.

Efnið sem gerir laxinn bleikan

„Andoxunarefnið astaxanthin er einmitt það sem gefur laxinum rauðan blæ og talið er að það veiti honum þann aukna þrótt sem hann þarf til að komast leiðar sinnar upp straumharðar ár,“ upplýsir Baldur.

Aðeins eitt hylki af andoxunarefnum KeyNatura inniheldur sama magn af astaxanthin og er í einu kíló af laxi.

„Þess má geta að humar, lax og flamingóar eiga einnig sameiginlegt að fá sinn rauða blæ frá astaxanthin,“ segir Baldur.

» AstaOrka og AstaOmega eru klárlega vörur fyrir þá sem vilja auka lífsgæði sín.

Rannsóknir á astaxanthin

Astaxanthin, sem KeyNatura nefnir ASTA til auðkenningar á vörum sínum, hefur verið mikið rannsakað.

„Sífellt birtast nýjar niðurstöður sem gefa betri mynd af því hversu góð og viðtæk áhrif andoxunarefnið hefur á líkamann. Þar af sýndu niðurstöður rannsóknar, þar sem tími hjólaðamanna var mældur, að árangur þeirra sem tóku inn astaxanthin var 5 prósent betri en hjá samanburðarhópnum,“ segir Baldur.

Vistvæn framleiðsla á heimsmælikvarða

Markmið KeyNatura er að skipa sér í hóp fyrirtækja í forystu í framleiðslu á þörungavörum í heiminum og bjóða upp á fjölbreytt vöruúrval í náinni framtíð.

„Fyrirtækið telur nú tíu starfsmenn og stefnir að því innan fimm til tíu ára að þeir verði fimmtíu talsins með tífalt meiri framleiðslugetu en í dag. KeyNatura er virkur þátttakandi í því að skapa nýtt upphaf í vistvænni framleiðslu næringar- og hollustuefna úr vannýttri auðlind sem byggir á sjálfbærri nýtingu á auðlindum jarðar,“ segir Baldur.

KeyNatura er að Suðurhelli 8 í Hafnarfirði. Sjá nánar á keynatura.is.



Sjöfn Sigurgísladóttir er framkvæmdastjóri KeyNatura og Baldur Ólafsson er markaðsstjóri KeyNatura.

Tvær nýjar vörur

AstaOrka frá KeyNatura: Verndar frumur líkamans fyrir oxunarlagi og eykur þol, kraft og endurheimt. Hvert hylki inniheldur 4 mg af astaxanthin sem talið er geta verndað húðina fyrir ágangi sólarljóss með eins konar sólarvörn að innan. Einnig hafa rannsóknir sýnt frábæran árangur astaxanthin gegn hrukku og húðblettum.

AstaOmega frá KeyNatura: Íslendingar hafa vanist því að

taka lýsi unnið úr þorskalifur en nú býðst þeim að sækja Omega-3 fitusýrur beint til upprunans – eða frá þörungum. Hvert hylki af AstaOmega inniheldur Omega-3 fitusýrurnar EPA og DHA, ásamt 4 mg af astaxanthin, öflugasta andoxunarefni frá náttúrunnar hendi. Þessi efni stuðla að bættri starfsemi hjarta, heila og augna, og eru talin minnka bólgu í vefjum líkamans.

AstaOrka fæst á eftirfarandi sölustöðum: í Fjarðarkaupum, Heilsuveri, Heilsuhúsinu, Lyfju,

Apótekinu í Spöng og Setbergi, Mamma Veit Best, Systrasamlaginu, Lyfjavali Mjódd og Farmasíu.

Fleiri vörur á næstunni

KeyNatura teflir fram fleiri vörum úr þörungaríkinu á næstunni. „Má þar helst nefna AstaLýsi í fljótandi formi. Eins og nafnið gefur til kynna inniheldur lýsið astaxanthin og lýsi í einni blöndu. Þessi bráðholla blanda tvinnar saman hið nýja (astaxanthin) og hið gamla (lýsi) sem við Íslendingar þekkjum öll,“ segir Baldur.

AstaLýsi er einstaklega bragðgott enda er ekkert til sparað í gæðamálum.

„Einstök uppskrift blöndunnar er með appelsínubragði og gerir að verkum að kröfuhörðustu sælkerar gefa tvo þumla upp við smökkun. D-vítamini er einnig bætt við lýsisblönduna, sem er lífsnauðsynlegt fjörefni okkur sem búa hér á hjara veraldar í allsherjar myrkri yfir vetrarmánuðina og þegar minna er um náttúrulega gjafa þessa mikilvæga vítamíns,“ segir Baldur.



AstaOrka og Asta Omega eru nýjar vörur KeyNatura sem innihalda einstök áhrifastaxanthins.



AstaLýsi inniheldur lýsi, astaxanthin og D-vítamín.

Finnur þú fyrir þreytu, þirringi og löngun í sætindi?

Allt þetta geta verið einkenni Candida-sveppasýkingar. Candida albicans er svokallaður tækifærissveppur (sem er ákveðið form af geri) og er hann í litlum mæli í munni og þörmum til að aðstoða við meltinguna.

Candida albicans er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarvegnum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað verður hann orsök fjölda óæskilegra einkenna eins og t.d. þreytu, liðverkja, loftmyndunar, þyngdaraukningar og löngun í sykrud matvæli og drykki eykst. Afar mikilvægt er að þarmaflóran okkar sé heilbrigð og í jafnvægi en það er stundum hægara sagt en gert því það er svo margt í nútímasamfélaginu sem hefur áhrif þar á og kemur á ójafnvægi í þörmunum. Þar ber helst að nefna síklalyf, óreglulegan svefn, streitu, mikla kaffi- og áfengisneyslu og að sjálf-sögðu neyslu sykurs og einfaldra kolvetna. Ef það verður ójafnvægi á þarmaflórunni og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er candida sveppurinn þá ofarlega á blaði. Ef hann fær að vaxa óhindrað veldur hann oft miklum usla og einkennin leynd sér ekki. Það getur t.d. verið:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hægðir
- Húðvandamál
- Sveppasýkingar (sérstaklega hjá konum)

- Tímabundið ofnæmi
- Hugsanlegt þunglyndi
- Löngun í sætindi
- Kvíði og þreyta

Góðir gerlar og breytt mataræði

Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykurlausu matvæli og drykki eykst. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kókum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, brauði, pasta og kartöflum, en það mun hindra vöxt sveppsins og á endanum hjálpa til við að koma á jafnvægi. Gott er að taka inn góða mjólkursýrugerla á meðan verið er að vinna í að koma jafnvægi á þarmaflóruna.

Laus við sviða og kláða og önnur óþægindi

Unnur Gunnlaugsdóttir fékk fyrst sveppasýkingu fyrir fjórtán árum og fékk í kjölfarið siendurtekin óþægindi. „Ég hef prófað allt til að losna við Candida-sveppinn, allt frá grasalækningum til lyf-seðilsskyldra lyfja til að losna við þennan ófögnuð en ekkert hefur virkað. Ég minnkaði líka mjög neyslu á einföldum kolvetnum en

það hafði ekkert að segja. Tímabilið í kringum blæðingar var algjör hryllingur, stanslaus sviði og vanliðan, ég var orðin mjög þunglynd,“ segir Unnur.

Hún segir líf sitt hafa tekið miklum breytingum eftir að hún fór að taka inn Bio-Kult Candéa hylkin. „Ég er algjörlega laus við sviða og kláða og önnur óþægindi



Unnur hefur notað Bio-Kult Candéa hylkin í þó nokkurn tíma og segir það eina sem hafi virkað í baráttu hennar við siendurtekin meltingaróþægindi.

“Ég er algjörlega laus við sviða og kláða og önnur óþægindi sem fylgja Candida-sveppnum.

sem fylgja Candida-sveppnum. Að auki get ég loksins farið í sund og nýtt þess að fara í sund reglulega með börnunum mínum, því líkur munur.

Ég mun hiklaust halda áfram að nota Bio-Kult Candéa og mæli með Bio-Kult-Candéa hylkjunum.“

Óflug blanda sem styrkir varnir líkamans

Bio-Kult Candéa inniheldur ófluga blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grapefruit Seed Extract sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður Candida

albicans-gersveppinn. Fyrir utan að innihalda 7 mismunandi gerla-strengi sem byggja upp vinveittu þarmaflóruna er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega óflugur við að drepa niður gerjun og trufla virkni sveppsins og Grapefruit Seed Extract sem er þykkni, gert úr kjörnum greipaldina. Það inniheldur efna-sambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa og hafa langvarandi sveppasýkingar (af völdum Candida albicans) verið meðhöndlaðar með þessu efni.

Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Pakkinn inniheldur 60 hylki og ef um fyrirbyggjandi meðferð er að ræða, daga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag). Ef Candida-sýkingin hefur þegar blossað upp þá er í lagi að taka 2 hylki tvisvar á dag.

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Elskaðu. Lifðu. Njóttu.

Femarelle®



40+ FEMARELLE REJUVENATE

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári



50+ FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkenni (hitakófi og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vef



60+ FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Ég get sagt með góðri samvisku að Femarelle VIRKAR.

Hitakófin hættu, vakna ekki lengur á nóttinni og fótþirringur er minni eftir að ég fór að taka inn Femarelle.

Haldóra Ósk Sveinsdóttir

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.



Melissa Dream hjálpar þér að

slaka á, sofa betur

og vakna endurnærð ur

- Finnur þú oft fyrir syfju yfir daginn og átt erfitt með að halda athygli?

- Áttu erfitt með að sofna á kvöldin?

- Finnur þú fyrir stressi eða stöðugum áhyggjum?

- Ertu orkulaus?

Ef þú svaraðir flestum spurninganna játandi gæti Melissa Dream frá New Nordic verið lausnin fyrir þig.

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Kvennasögur frá söngdívum

Níundi áratugurinn verður endurvakinn í tónlist Dolly Parton, Lindu Ronstadt og Emmylou Harris þegar þrjár íslenskar söngdívur halda upp á 30 ára afmæli plötunnar Trio sem kom út árið 1987.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Það eru þær Guðrún Gunnarsdóttir, Margrét Eir og Regína Ósk sem flytja tónlistina eins og þeim einum er lagið. Tónlist þeirra Dolly Parton, Lindu Ronstadt og Emmylou Harris hefur verið mjög vinsæl í gegnum tíðina hér á landi. Guðrún segir að þegar hún vann á Rás 2 á þeim tíma þegar platan Trio kom út hafi mikið verið beðið um þessi lög. „Hljómplatan Trio varð geysivinsæl um allan heim og seldist í meira en fjórum milljónum eintaka auk þess sem hún hlaut tvö Grammy-verðlaun. Við teljum að aðdáendur þessarar plötu séu fjölmargir á öllum aldri,“ segir hún og minnst þess að lagið To Know Him Is to Love Him hafi verið langvinsælast. Það mun hljóma í Salnum auk annarra laga af plötunni.

„Ég var gestasöngvari á tónleikum Margrétar með lögum Lindu Ronstadt og þeir voru svo skemmtilegir að okkur datt í hug að gera sérstaka tónleika með lögum af Trio plötunni og annarri



Guðrún Gunnarsdóttir, Margrét Eir og Regína Ósk þenja raddir sínar í Salnum á fimmtudagskvöldið. MYND/GUNNAR SVANBERG

12.990
HIGH RISE SKINNY

Vörunúmer: 18882-0027
Danmörk kr 14.988*
Svíþjóð kr. 12.728*

*Skv. levi.com og gengiskránn. Isl.banki 27.10.17

LIVE IN Levi's

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



Dolly Parton, Emmylou Harris og Linda Ronstadt á blómatíma sínum árið 1987 þegar platan Trio kom út með þeim. MYND/GETTY IMAGES

„Hljómplatan Trio varð geysivinsæl um allan heim og seldist í meira en fjórum milljónum eintaka auk þess sem hún hlaut tvö Grammy-verðlaun.

sem kom út með þeim stöllum árið 1999. Við leyfum síðan vinsælustu lögum þessara þriggja söngkvenna aðeins að fljóta með,“ segir Guðrún. „Flestir kannast við þessi lög. Þessar heimsfrægu söngkonur eiga flottan sólóferil að baki. Dolly og Emmylou eru enn á fullu í tónlistinni en Linda er með Parkinson-sjúkdóminn og er hætt að syngja,“ segir Guðrún.

„Við vildum heiðra þessa tónlist sem er ótrúlega fallega raddsett. Það var mikil kúnt fyrir okkur að æfa þessa raddsetningu en við leggjum okkur allar fram,“ segir Guðrún og bætir við að þær

stóllur hlakki mikið til tónleikanna. „Dolly, Linda og Emmylou komu víða fram með gítarana sína í Ameríku en við fáum tvo gítarleikara með okkur, bassaleikara og trommuleikara. Það eru gríðarlega áhugaverðar sögur á bak við lögin, kvennasögur. Það er því ástæða til að leggja við hlustir. Tónlistin er þó jafnt fyrir bæði kynin,“ segir hún.

Guðrún, Margrét og Regína hafa ekki sungið saman á þennan hátt fyrr. Þær hafa þó komið fram ásamt öðrum. „Það kom okkur skemmtilega á óvart hversu raddirnar okkar passa vel saman,“ segir Guðrún en eftir þessa tónleika á fimmtudag fara þær sín í hverja áttina þegar jólatónleikarnir taka við. „Ég verð gestur á jólatónleikum Margrétar og Regína verður gestur hjá Sigu Beinteins. Það má því segja að vertið sé að hefjast hjá tónlistarmönnum landsins á næstu vikum,“ segir Guðrún sem starfar á Rás eitt þar sem hún er með þátt á virkum dögum á mannlegu nótunum.

VANDAÐAR YFIRHAFNIR

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

Curvy.is



Junarose Úlpa
12.990 kr



Jakki
7.893 kr



Parka Úlpa
15.990 kr



Sparileg Úlpa
17.990 kr



Úlviðarboxur
13.990 kr



Zizzi Úlpa
12.990 kr



Ullar úlpa
19.990 kr



Ullarkápa
19.990 kr

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



Íslenskir fuglar hafa karakter

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar

Styrkir í lista- og menningar- sjóði

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar auglýsir eftir umsóknum um styrki úr lista- og menningarsjóði vegna verkefna á næsta ári. Umsóknum skal skila fyrir 17. nóvember 2017. Hlutverk sjóðsins er að efla menningarlífið í Kópavogi í samræmi við menningarsafnu bæjarins. Styrkir eru veittir einstaklingum, stofnunum og listhópum.

Umsækjendur um styrki verða að sýna fram á gildi verkefnisins fyrir lista- og menningarlífið í Kópavogi, getu til að hrinda verkefninu í framkvæmd og leggja fram skýra fjárhagsáætlun. Lista- og menningarráð fer yfir umsóknir og afgreiðir þær fyrir árslok.

Umsóknareyðublöð fást á vef Kópavogsbæjar eða hjá þjónustuveri bæjarins, [Digranesvegi 1](#).

Nánari upplýsingar veitir Soffia Karlsdóttir, forstöðumaður menningarmála í Kópavogi, í gegnum netfangið: soffiakarls@kopavogur.is

Viktoría Buzukina malar fugla í frístundum. Hún flutti til Íslands frá Úkraínu fyrir sjö árum og segir íslenska fugla hafa sterkan karakter. Best þykir henni að munda pensilinn úti í náttúrunni.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Ég elska að mála úti og fer út með malaratrönnurnar þegar tækifæri gefst. Ég nota vatns-liti mikið en líka aðra tækni. Ég var í myndlistarskóla í tíu ár og í háskólanum í Kiev í Úkraínu lærði ég innanhússhönnun og sótti líka myndlistarnámskeið. Ég er í rauninni búin að mála stans-laust í tuttugu ár," segir Viktoría Buzukina, grafískur hönnuður og myndskreytir, en vatnslitamyndir hennar af íslenskum fuglum hafa vakið athygli.

„Vinkona mín bað mig um að mála myndir af íslenskum fuglum fyrir sig. Ég hafði aldrei málað fugla áður. Mér fannst þetta svo ótrúlega skemmtilegt að ég gat ekki hætt. Fólk fór að panta hjá mér myndir og nú hef ég málað fugla í fjögur ár. Íslenskir fuglar hafa svo mikinn karakter og ég varð eiginlega hissa þegar ég uppgötvaði hversu margar tegundir eru hérna og hversu ólíkar þær eru. Í Úkraínu var ég meira að mála arkitektúrinn í kringum mig meðan náttúran og fuglarnir eru í forgrunni á Íslandi," segir Viktoría.

Hún flutti hingað til lands fyrir sjö árum og lærði grafíska hönnun í Listaháskóla Íslands. Á daginn vinnur hún á auglýsingastofu en nýtir hverja lausa stund til að mála.

„Ég mála bara í frístundum og málun og myndskreytingar verða alltaf hluti af mínu lífi. Nú eru fuglar og fjaðrir þema hjá mér en ég mála yfirleitt myndir af dýrum, blómum og mótív úr náttúrunni.



„Ég mála bara í frístundum og málun og myndskreytingar verða alltaf hluti af mínu lífi. Nú eru fuglar og fjaðrir þema hjá mér en ég mála yfirleitt myndir af dýrum, blómum og mótív úr náttúrunni," segir Viktoría.

MYND/ANTON BRINK

Það má kalla þetta vatnslitátíma-bilið hjá mér," segir hún.

„Heima í Úkraínu er auðvitað talsvert betra veður og þar málaði ég úti öllum stundum. Hér á Íslandi drif ég mig út þegar veðið er gott. Lýsingin auðvitað fullkom-in úti í náttúrunni. Ég fæ líka alltaf innblástur þegar ég er úti að mála. Ég kemst reyndar ekki langt frá þar sem ég er með tvö börn heima, sex ára og eins árs. Ég er því frekar bundin heima við en skýst þá bara með trönnurnar út í garð.“

LG G6

79.900,-



Hágæða heyrnatól
JBL fylgja



Galaxy S8

94.900,-



Galaxy S8+

99.900,-

Galaxy Note8

DUOS 

139.900,-



Pixel 2



129.900,-

 **androidone**
Mi A1

Hágæða heyrnatól
JBL fylgja



44.900,-



69.900,-

CAT® S41

BE UNSTOPPABLE



GALAXY XCover 4



MILITARY
DROP TESTED
CERTIFIED MIL-STD-883C U.S.

36.900,-

Krókháls 5c – Sími 546-9000

emobi.is

Opið virka daga 10-17 / laugard 10-14



bara gott verð

Plataður ofan af bleiku skýi í sjónvarpið

Tónlistarmaðurinn Jón Jónsson stýrir þættinum Fjörskyldan sem byrjar á RÚV í kvöld. Jón segir að hann hafi ekki vitað hvað hann var að koma sér út í en það hafi verið mikið fjör að vinna þáttinn.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Jón Jónsson er í nýju hlutverki um þessar mundir sem stjórnandi þáttarins Fjörskyldan, sem byrjar í kvöld á RÚV. „Fjörskyldan er eins og nafnið gefur til kynna fjölskylduþáttur með fjör-ívaði,“ segir Jón. „Í hvern þátt koma tvær fjölskyldur, fjórir í hvorri, og etja kappi á mjög léttum nótum í spurningum og þrautum.

Hvorki þrautirnar né spurningarnar eru erfiðar, en þetta er sett fram þannig að það verði hress og skemmtilegt,“ segir Jón. „Ég held að á köflum sé maður að taka fjölskyldurnar út fyrir þægindarammann, sem var gaman.“

„Það er von mín að þeir sem heima sitja geti líka tengt við þetta,“ segir Jón. „Ég vona að fólk geti hlegið og brosað og fái jafnvel innblástur til að fíflast aðeins saman.“

Vissi ekki hvað hann var að fara út í

Jón segist ekki hafa stefnt á að gerast sjónvarpsmaður. „Rúnar Freyr Gíslason og Skarphéðinn Guðmundsson, dagskrárstjóri RÚV, plötuðu mig þegar ég var á toppi lífs míns, nýkvæntur og svífandi á bleiku skýi og sögðu „komdu í sjónvarpið“,“ segir Jón. „Og ég bara „já, ekkert mál, ég mæti!“ En vissi ekkert hvað ég var að fara út í.“

Jón tók svo þátt í þróun þáttarins. „Við og Örn Úlfar Sævarsson, sem er spurningahöfundur þáttarins, vorum í spjallþræði á Facebook þar

„Ég vona að fólkið sem situr heima geti hlegið og brosað og fái jafnvel innblástur til að fíflast aðeins saman.“

sem allar bestu/verstu hugmyndirnar komu einhvern tímann eftir miðnætti,“ segir hann.

Mikið fjör í tókum

Jón segir að það hafi oft verið mikið fjör í upptökunum fyrir þáttinn. „Mér fannst „skjóttu á svarið“ ógeðslega skemmtilegt. Bæði af því að það er skemmtilegt þraut og líka af því að það er skemmtilegur orðaleikur. Maður er oft að reyna að skjóta á



Jón naut sín sem þáttarstjórnandi. MYND/RAGNAR VISAGE/SIGURÐUR BRAGASON

svarið en þarna varstu að skjóta á það með pilum. Oft vissi fólk svarið vel en var ekkert sérstakt í að kasta. Sem var ógeðslega fyndið,“ segir Jón hlæjandi.

„Ég sem þáttarstjórnandi þurfti svo oft að halda fólki við efnið. Þannig að ég var svolítið fjölskyldu-faðirinn þarna í þessum þáttum. Þetta var svolitill uppdísþáttur,“ segir Jón í gríni.

Gaf út 15 ára gamalt lag

Það er ýmislegt í gangi hjá Jóni um þessar mundir fyrir utan sjónvarpsmennsku. „Á dögunum var ég að gefa út nýtt lag, sem er ástarlag til eiginkonu minnar sem ég samdi fyrir 15 árum og heitir þegar ég sá þig fyrst,“ segir hann. „Ég samdi það til hennar þegar við byrjuðum saman og gaf henni það þá og söng

það síðan þegar við giftum okkur í sumar. Þess vegna fannst mér kominn tími á að gefa það út, eftir að hafa geymt það í skúffunni í 15 ár.“

Jón segist byrjaður að vinna í nýju efni og stefna á að gefa út meira af tónlist á næsta ári.

„Svo er ég að spila á Iceland Airwaves og fæ nokkur skeyti á dag, sem mér þykir mjög vænt um, þar sem addáendur minir spyrja hvort ég verði ekki örugglega með jólatónleika,“ segir Jón. „Ég verð í Bæjarbíói í Hafnarfirði einhvern tímann rétt fyrir jól, en það verða samt ekki strangt til tekið jólatónleikar, þó ég syngi kannski eitt jólaglag.“

Fram undan er svo bara að vinna í nýrri tónlist og halda áfram að bera út fagnaðarerindið um hamingju og gleði,“ segir Jón léttur.

Góðar hugmyndir um grasker

Margir hafa tekið upp þann sið að skafa út úr graskeri og skera svo út í það andlit og setja út með logandi kerti til að hræða gesti og gangandi á hrekkjavökunni. Eftir situr oft á tíðum töluvert magn af graskersinnvolsi sem er aldeilis hægt að nýta á fjölbreyttan hátt.

Í magann

Fjölmar gar uppskriftir eru til með graskeri í aðalhlutverki, bæði brauð, kökur, súpur og kássur. Bragðið af graskeri er ekki ólíkt sætum kartöflum og áferðin líka nema hvað graskerið er bæði sætara og mýkra undir tónn. Graskerssúpa er einstaklega ljúffeng á

svölum haustdegi, til dæmis handa krökkum sem koma inn úr kulda og rökkri eftir velheppnaða gott-grikkjaferð.

1 kg grasker
1 sneiddur laukur
2 hvítlauksrif
3 bollar soð
1 bolli vatn
Salt og pipar
Mjólk eða rjómi

Fræhreinsið graskerskjötið og skerðið í bita. Setjið allt saman í pott og athugið að vökvinn flæði ekki alveg yfir graskerið. Látið suðu koma upp án loks og leyfið svo að malla þangað til graskerið



er mjúkt. Takið af hitanum og maukið í blandara eða með töfrasprota. Saltið og piprið að vild, setjið mjólk eða rjóma til bragðbætis og berið fram. Með súpunni

er kjörið að bera fram gott gróft brauð, til dæmis með graskersfræjum.

Ristuð graskersfræ eru holl og einstaklega góð og innihalda ýmis steinefni. Hreinsið fræin vel og leggið í ofnskúffu, dreypið ólífúolíu yfir og bakið í 8-10 mínútur við 170 gráður. Snúið fræjunum og bakið áfram í 5 mínútur í viðbót en takið prufur og passið að fræin brenni ekki að innan. Graskersfræ eru gómsæt viðbót við flestar brauðuppskriftir, út á salöt og bara steytt úr hnefa.

Á húð

Grasker nýtist einnig útvortis og hér er uppskrift að einföldum og

dásamlegum líkamsskrúbbi.
2 bollar maukað grasker
1 bolli matarsódi
¼ bolli hunang

Blandið öllu saman og berið á viðkvæma húð.

Um hálsinn

Graskersfræ eru einkar bragðgöð og stútfull af allskyns göðum steinefnum sem líkaminn kallar á. En þau eru líka ljómandi fallg og hægt að búa til úr þeim ýmsa skartgripa og skraut. Þræðið fræin upp á spotta með nál og leggið svo festina í málningu eða málið með pensli. Leyfið að þorna og berið með stolti.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Viltu þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?*

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 512 5402 – serblod@365.is

*Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins samkvæmt prentmiðlamælingu Gallup september 2017



FRÉTTABLAÐIÐ

HÁFJALLAKVÖLD

FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS

31. OKT Í HÁSKÓLABÍÓ KL. 20:00

MÍÐAR FÁST Á MIDJ.IS
AÐGANGSEYRIR ER 2000 KR,
ALLUR ÁGÓÐI RENNUR
TIL STYRKTARFÉLAGSINS LÍFS

JOHN SNORRI SIGURJÓNSSON

K2, LHOTSE & BROAD PEAK Á 80 DÖGUM

ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON & TÓMAS GUÐBJARTSSON

ÍSLENSKAR HÁFJALLAPERLUR;
DYRFJÖLL OG STÓRUÐ, SVEINSTINDUR Í ÖRÆFAJÖKLI, LÓNSÖRÆFI OG SAUÐHAMARSTINDUR,
GULLFOSSAR STRANDA, HULDUFJÖLL OG MÆLIFELL Á MÆLIFELLSSAND



FÁÐU MEIRA FYRIR **MINNA**



11GB +  **SMS**

2.590 KR.

Á mánuði

Veldu GSM hjá 365 og fáðu **11 GB** af neti í símann ásamt **endalausum símtölum** og **sms** á **2.590 kr.**

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjár litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

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



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



KIA CEED CRDI nýskr. 08/2013, ekinn 38 þ.km, dísel, sjálfskiptur, einkabíll. Verð 2.390.000 kr. Raðnr. 256967



RENAULT MASTER DCI 125 L2 H2 Árgæð 2015, 2 til á lager ekinn 40/46 þ.km, dísel, 6 gíra, bakkskynjarar. Verð 2.899.000 kr. + vsk Raðnr. 255425



FORD TRANSIT 350 TREND L2 NÝR BÍLL, dísel, 6 gíra, dráttarkrúkur. Verð 4.290.000 kr. + vsk. Raðnr. 230591 - Eignum einnig L3 og L3 4WD



TOYOTA LAND CRUISER 150 GX 35" nýskr. 06/2014, ekinn 69 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.990.000 kr. Raðnr. 288836



TOYOTA LAND CRUISER 120 LX 35" Árgæð 2008, ekinn 197 þ.km, dísel, sjálfskiptur (5 gíra). Mjög flott eintak! Verð 3.690.000 kr. Raðnr. 256985

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is



Bílar til sölu



Frábær 7 sæta barnastrætó, með hita í sætum og bakkmyndavél til sölu. Pláss fyrir 4 barnabílastóla og farangur að auki. Hlaðinn aukabúnaði og vel með farinn. Verð 2.990.000kr. Uppl í s. 899 0006



FJÖLSKYLDUBÍLL Á GÓÐU VERÐI.

Mazda 6 Station, Árg 2013, Ek 121P, Bensín, sjálfsk. Verð 2,2m. Tilboð kr. 2M.stgr. Einn eigandi frá 2013, Frábær fjölskyldubíll, eyðslugrannur. Uppl. í s. 840-3218

Tilboð KIA CEDD ÁRG 2016 Ek 25þús bensín, beinsk. Ásett verð 2350 þús nú 1760þú Uppl 8995189

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

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

Húsaviðhald

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



- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



NISSAN Pulsar

Verð: 2.390.000

Árgæð: 2016 : Dísel
Ekinn: 33þ.km. : 6 gírar

Rnr.271039



NISSAN X-trail

Verð: 1.590.000

Árgæð: 2009 : Bensín
Ekinn: 96þ.km. : 5 Sjálfskiptur

Rnr.271185



RENAULT Kadjar

Verð: 3.450.000

Árgæð: 2017 : Dísel
Ekinn: 37þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.270416



SUZUKI Grand Vitara

Verð: 2.690.000

Árgæð: 2015 : Bensín
Ekinn: 84þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.302135



SUZUKI Sx4 s-cross

Verð: 2.490.000

Árgæð: 2015 : Bensín
Ekinn: 58þ.km. : 5 gírar

Rnr.107785



TOYOTA Avensis

Verð: 2.990.000

Árgæð: 2016 : Bensín
Ekinn: 43þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.260597

Keypt
& Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 206677

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Hljóðfæri



Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 35 þús. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Skólar &
Námskeið

Námskeið

ICELANDIC & ENGLISH F.
FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útendinga I, II, III.
ENGLISH f. Adults/ ENSKA f.
Fulloröna: I,II,III. Start/Byrja: 30/10,
27/11 - 2018: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4,
30/4, 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x
5 days/daga. 2 - 5 students/nem.
Morn/Aftern/Evening. Morgna/
Síðd/Kvöld: www.iceschool.is - ff@
icetrans.is - Fullöðinsfræðslan-
IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 /
8981175.

Heilsa

Nudd

FERÐANUDD

Menntaður nuddsérfræðingur.
Karlmaður. Kemur á staðinn. Nánari
upplýsingar á heimasíðu: www.
mobile-massages.com eða í síma:
7612295

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI
OG SKIPTITASKA

Verð frá kr. 165.900.- Barnið Okkar
Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Bílskúr

Vantar bílskúr til leigu. Skilvísun
greiðslum heitið og reglusemi, allt
kemur til greina. S:8994823

Hönnun

icePatent
RAFLAGNATEIKNINGAR
Önnumst gerð raflagnateikninga
fyrir íbúðir og húseignir.
Upplýsingar í síma 852 2090,
IcePatent@outlook.com
www.IcePatent.is

Atvinna

Atvinna í boði

KAFFI MILANO FAXAFENI 11
Starfsfólk óskast í helgarvinnu.
Sendið uppl. á milano@simnet.is

FYRIRTÆKI í Reykjavík óskar eftir
fólki í þríf ofl. Þarf að hafa bilpróf.
Ums.sendist til Fbl, á: smaar@
frettabladid.is

Sérfræðingar í
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

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: 13:30 - 15:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska II:

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

Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30



Námskeiðin hefjast 6 og 7. nóvember.
Verð á mann er 29.000

Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spænskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Við gætum
verið með næsta
starfsmann
mánaðarins á skrá

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

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

capacent

www.capacent.is