

ÓLO

LAUGARDAGUR 4. NOVEMBER 2017

Helgin



Ásta Elínardóttir ákvað um áramótin að prófa eitthvað nýtt í hverjum mánuði. Í október var hún í sömu fötum á hverjum degi og uppgötvaði að við eyðum allt of miklum tíma og orku í fót. ➔6



Jensen býður góða nótt á hverju kvöldi og góðan dag á hverjum morgni, enda er endurnærandi nætursvefn leiðarljós hins eftirsóttá, norska rúmframleiðanda.

Góð hvíld og ljúfir draumar

Norskir og góðir gestir, í slagtogi með Óla Lokbrá, ráða ríkjum í Epal í dag. Með lykil að góðum nætursvefni og uppskrift að sælu og vellíðan í Jensen-rúmunum, sem fullvissa eigendur sína alltaf um að hafa valið rétt rúm að morgni. ➔2



MARAÐON
NOW OG
11GB Á
3.990 KR.*

*á mánuði

365.is | **365**



Hvert og eitt Jensen rúm er klæðskerasniðið að óskum og þörfum eigenda sinna og kemur Epal færandi færandi hendi með rúmið og setur það upp heima.

Framhald af forsiðu →

Meira að segja draumfarirnar eru yndislegar,“ segir Garðar Haukur Guðmundsson hjá Epal um þá sælu að eiga vísan nætursvefn í hágæða draumarúmi frá norska framleiðandanum Jensen. „Maður vaknar úthvöldur á líkama og sál, endurnærður og fullur orku fyrir nýjan dag.“

Garðar veit hvað hann syngur um Jensen-rúmin sem litu fyrst dagsins ljós í Svelvík við Óslóarfjörð í febrúar 1947.

„Jensen óskar þér góðrar nætur að kvöldi og góðs dags að morgni. Góður nætursvefn er nauðsynlegur fyrir heilbrigði og vellíðan og það hefur Jensen haft að leiðarljósi í sjötíu ár,“ segir Garðar. „Rúmin eru sérhönnuð til að veita bestu hugsanlegu svefngæði, enda vitad að maðurinn er í fastasvefni þriðjung ævi sinnar, að meðaltali sjö og hálfan tíma á sólarhring, sem gera 229 klukkustundir eða 1,3 vikur í hverjum mánuði; 2.745 tíma eða heilar 15,6 vikur á ári. Því er eins gott að vanda valið á rúmi og Jensen kappkostar að þú vaknir í vissu um að hafa valið rétt rúm.“

Nostrað við hvert og eitt rúm

Hvert og eitt Jensen-rúm er klæðskerasniðið að eiganda sínum.

„Sérstaða Jensen er að sérsníða rúm að óskum hvers og eins. Úrvalið er ríkulegt þegar kemur að dýnum, gormakerfi, áklæði, rúmgöflum, fótum, litum, yfirdýnum og heildarútliti rúmsins,“ segir Garðar, en fjórar vikur tekur að fá rúmið sérsníðað og sent til Íslands.

„Þá komum við færandi hendi með rúmið, setjum það upp heima



Hönnun Jensen er glæsileg og sigild, og setur elegant blá á svefnherbergið.

Gormakerfi Jensen veitir hárréttan stuðning fyrir líkamann, hvort sem það er bak, mjaðmir, axlir eða háls.

Garðar Haukur Guðmundsson

og nánast búum um fyrir fyrstu nóttina. Það fer ekki fram hjá neinum sem prófar gæðin að þar er um alvöru Jensen-rúm að ræða og leynir sér ekki að nostrað hefur verið hvert rúm til að tryggja góðan svefn.“

Gæðin felast ekki síst í sérhönnuðu svæðaskiptu pokagormakerfi Jensen, sem hentar vel öllum aldri og líkamsformi. Öll þróunarvinna er í samstarfi með kiropraktorum og sérfræðingum í svefnrannsóknunum.

„Við val á dýnu er mikilvægt að

horfa á hæð, þyngd og vaxtarlag. Gormakerfi Jensen veitir hárréttan stuðning fyrir líkamann, hvort sem það er bak, mjaðmir, axlir eða háls, og hvort sem valin er mjúk eða stíf dýna. Rétt dýna dregur úr líkum á óþarfa vöðvaspennu, bakvandamálum og óværum svefni, hún þarf að halda hryggnum beinum og styðja vel við líkamann.“

Vistvæn náttúrusmið

Jensen er grænt rúm. Náttúran er í hávegum höfð.

„Náttúrulegur efniviður, nýjasta tækni og nútíma gæðavefnaður gera Jensen-rúm að einstöku hús-gagni. Fólk sefur því með góðri samvisku í vistvænni náttúrusmið. Það skiptir máli því æ fleiri velja vistvænt fyrir heimili sitt og tilveru,“ segir Garðar.

Verksmiðja Jensen í Svelvík er með umhverfissvæna vottun.

„Jensen-rúmin eru einnig með



Garðar Haukur Guðmundsson og Guðmundur Hannesson í rúmdeild Epal.

Svansvottun, og vottun frá Möbelfakta og AEH+. Þá hafa þau hlotið verðlaun norska hönnunarráðsins fyrir þægindi, framleiðslu og góða hönnun, og allar vörur Jensen eru prófaðar hjá óháðum svissneskum eftirlitsaðila, þar sem Jensen fær fyrstu einkunn,“ útskýrir Garðar um Rollsinn í skandinavískum rúmunum. Jensen er leiðandi í framleiðslu á skandinavískum hágæðarúmunum.

„Rúmin skarta skandinavísku, tímalaus útliti og einnig fást glæsileg náttborð, rúmgöflar og lampar frá Jensen. Vinsælastir eru gráir tónar og litbrigði úr náttúrunni en þó eru nú meira áberandi litir að koma inn,“ upplýsir Garðar, en í Epal fæst allt sem gerir svefnherbergið að draumi; ljós, fylgihlutir, húsgögn og frábærar lausnir.

Jensen framleiðir þrjár gerðir af rúmunum: Nordic Seamless boxdýnrúm, Continental rúm og stillanleg rafmagnsrúm. Áttatíu prósent

seldra Jensen-rúma hjá Epal eru stillanleg.

„Stillanleg rúm eru ekki lengur bundin við fólk á efri árum heldur höfða nú til allra aldursþópa sem velja stillanleg rúm til að njóta dekur og þæginda,“ upplýsir Garðar.

Öll rúm frá Jensen eru með fimm ára ábyrgð og 25 ára ábyrgð á rúmbotnum og gormakerfi.

„Verðið kemur líka skemmtilega á óvart og kemur mjög vel út miðað við gæðin. Það finna allir óskadýnuna hjá Jensen. Rúm sem veita góða hvíld og ljúfa drauma.“

Í dag koma norskir sérfræðingar Jensen í heimsókn í Epal til að aðstoða viðskiptavinum við val á réttu rúmi. Í tilefni af því gefur Epal 10 prósent afslátt af þöntunum.

Epal er í Skeifunni 6, þar sem hægt er að kynna og prófa Jensen í návígi. Sjá nánar á epal.is

Er orkuleysi, útblásinn magi eða verkir að hrjá þig?

Orkuleysi, verkir og sjúkdómar geta orsakast af skorti eða truflun á eðlilegri ensímvirkni líkamans. Ensím gegna mikilvægu hlutverki og eru nauðsynleg í allri meltingu og efnaskiptum líkamans. Einkenni skorts á ensímunum geta verið brjóstsviði og magaverkur.

Ensím eru nauðsynleg í allri meltingu og efnaskiptum líkamans. Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá einnig óþægindi, uppþembu, vindverki og meltingartruflanir en það tengist að öllum líkindum skorti á meltingar-ensímum. Ensím „klippa“ stærri fæðueiningarnar niður í minni einingar svo þær eigi greiðari leið út í blóðrásina.

Jafnvel vítamín og steinefni þurfa ensím til að virka. Þegar við borðum hráfæði, er fæðan bæði stútfull af vítamínum og steinefnum en inniheldur auk þess náttúruleg meltingarensím sem brjóta niður fæðuna og þar af leiðandi þarf meltingarkerfi líkamans ekki að hafa eins mikið fyrir að melta slíka fæðu. En þegar matur er unninn og/eda eldaður, verða ensímín í fæðunni óvirk, sem getur leitt til þess að flytja þarf ensím úr öðrum kerfum líkamans til meltingarvegarins svo eðlileg melting geti átt sér stað. Þetta ferli er orkufrekt og skerðir bæði líkamlega og andlega orku ásamt því að hafa slæm áhrif til lengri tíma á ónæmiskerfið.

Rotnun og gerjun í þörmum er mjög óeðlileg fyrir líkamann

Margir eru með ómelta fæðu í lengri tíma í þörmunum sökum ensímsskorts, sem getur hreinlega stíflað meltingarveginn. Ómelt fæða í meltingarvegi getur valdið gerjun og/eda rotnun og hefur það ferli í för með sér framleiðslu á eiturog- og sindurefnum sem getur valdið ótímabærri öldrun í vefjum og hreinlega skaðað frumur líkamans. Til að koma í veg fyrir þetta ferli er mikilvægt að neyta hráfæðis og/eda taka inn meltingar-

ensím fyrir máltíðir til að auðvelda niðurbrot fæðunnar.

Einkenni skorts á ensímunum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir & ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi



Anna Gréta sefur betur og er ekki lengur útblásin eftir máltíðir eftir að hún byrjaði að taka Enzymedica meltingarensímín.

Margföld orka og laus við magavandamál

Segja má að hún Anna Gréta hafi öðlast nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímín en það var ekki bara meltingin sem varð betri, heldur náði hún betri svefni og því varð hún orku-meiri og gláðari. Hún hafði þetta að segja:

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að glíma við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magánot og uppþemba var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensím-

unum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Byltingarkennd ensím

Enzymedica meltingarensímín eru mest seldar meltingarvaran í Bandaríkjunum og þau öflugustu sem til eru á markaðnum í dag. Fyrirtækið hefur einkaleyfi á aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst

„Ensím hjálpa til við að slá á óþægindi svo sem loftmyndun, uppþemba, meltingartruflanir og meltingaróreglu með því melta fæðuna hraðar og betur.“

á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Enzymedica ensímín eru 100% vegan og innihalda ekki fylliefni, bindiefni eða önnur flæðiefni.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu-búðir og Fræið Fjarðarkaupum.

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 ég því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo gott af því,“ 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 meltingin betri og ég finn að það gerir mér gott,“ segir hún

Bio Kult fyrir alla

Áhrif þarmaflórunnar á heilsu eru sífellt að verða skýrari. Gagnsemi góðgerla verður sífellt kunnari. Hver rannsóknin á fætur annarri rennir stöðum undir mikilvægi þess að passa vel upp á þarmaflórana til að efla almenna heilsu. Góðgerlarnir frá Bio-Kult hafa slegið í gegn héraendis og eru fáanlegir í fjórum gerðum og hver þeirra með mismunandi virkni.



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



- **Bio-Kult Candéa** – inniheldur auk frostþurrkaðra góðgerla hvítlauk og greipkjarnaþykki sem hjálpa til við að auka mótstöðuafli líkamans gegn umgangspæstum og vexti sveppa.
- **Bio-Kult Original** – inniheldur háan styrk frostþurrkaðra góðgerla sem styrkir meltinguna og hjálpar til við að koma jafnvægi á bakteríuflóru líkamans.
- **Bio-Kult Pro Cyan** – bleika blómið – inniheldur, auk frostþurrkuðu góðgerlanna, A-vítamín og trónuberjabykkni

sem henta einstaklega vel til að stuðla að eðlilegri starfsemi þvagrásar.

- **Bio-Kult Infantis** – sérblönduð góðgerlablanda fyrir börn sem inniheldur einnig Omega 3 og D-vítamín. Kemur í duftformi í handhægum bréfum sem auðvelt er að sáldra út á mat.

Veldu þá tegund sem hentar þér best.

Fáanleg í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaða.

D-vítamín skortur algengur á norrænum slóðum

Ný rannsókn sýnir að börn sem voru í D-vítamínskorti þurftu að taka allt að þrefaldan dagskammt í sex mánuði til að ná ásættanlegum gildum. Íslendingar þurfa að taka D-vítamín allt árið um kring.

D-vítamín er nauðsynlegt fyrir heilbriggt taugakerfi, heila, hjarta og æðakerfi. Það er nauðsynlegt fyrir húðina, beinin, sjónina og heyrnina svo nokkuð sé nefnt og það verður okkur fyrir alvarlegum sjúkdómum. Rannsóknir gefa einnig sterkt til kynna að D-vítamín sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma en vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti.

D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

„Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra skorti D-vítamín. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eda lifa á norðlægum slóðum séu oftast í skorti en aðrir. Þessar niðurstöður ættum við á Íslandi ekki að hundsá þar sem hér vantar verulega upp á að sólin skini nægilega mikið á okkur og einnig eru allt of mörg börn í ofþyngd.“



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

„Peir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eda lifa á norðlægum slóðum eru oftast í skorti en aðrir.“

Friedman School of Nutrition Science and Policy

Við þetta má svo bæta að landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 µg/dag). Vonandi eru þessar tölur orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Allt að þrefaldur dagskammtur

Í september voru svo birtar niðurstöður klínískra rannsókna (við sama skóla) þar sem skoðað var hvað það þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim

D-lúx 3000 munnúðarnir eru til fyrir alla aldurshópa.

börnum sem mældust í skorti. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurftu að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamínskort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru þeir hugsadur til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.

Hver eiga gildin að vera?

Landlæknisembættið telur að D-vítamín gildin eigi ekki að fara undir 50 nmól/l og eru það svokölluð skortsmörk. Dr. Michael Holick, sem er einn helsti sérfræðingur í heimi um D-vítamín og mikilvægi þess, telur að lágmarksgildi ættu að vera 75 nmól/l og reyndar eru fleiri sérfræðingar þeirrar skoðunar. Ef við erum nálægt skortsmörkum má kannski segja að hættan á skorti sé frekar fyrir hendi, þ.e.a.s. ef við sleppum því að taka vítamínið inn.

Hvar fáum við D-vítamín

Þetta vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni koma úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar sólin er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta

líkamans. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í formi bætiefna því eins og áður kom fram er það okkur lífsins ómögulegt að fá það úr fæðunni eða frá sólinni nema í takmörkuðum mæli,

D-vítamín dagur

2. nóvember er víða kallaður D-vítamín dagurinn (og sums staðar D-vítamín vika) þar sem lögð er sérstök áhersla á að upplýsa fólk um mikilvægi D-vítamíns. Þetta er að sjálfsögðu gert með það að leiðarljósi að bæta heilsufar almennings. Mikil vakning hefur orðið á sl. árum eða áratug hvað varðar neyslu á D-vítamíni og sífellt fleiri rannsóknir benda til þess að við getum stórbætt

heilsufar okkar með því að taka inn meira af því í formi bætiefna sem nemur opinberum ráðleggingum. Helsta ástæðan er líklega sú að allt of margir eru í skorti eða við skortsmörk á meðan ráðlagðir dagskammtar miðast við að viðhalda gildunum en ekki að hækka þau.

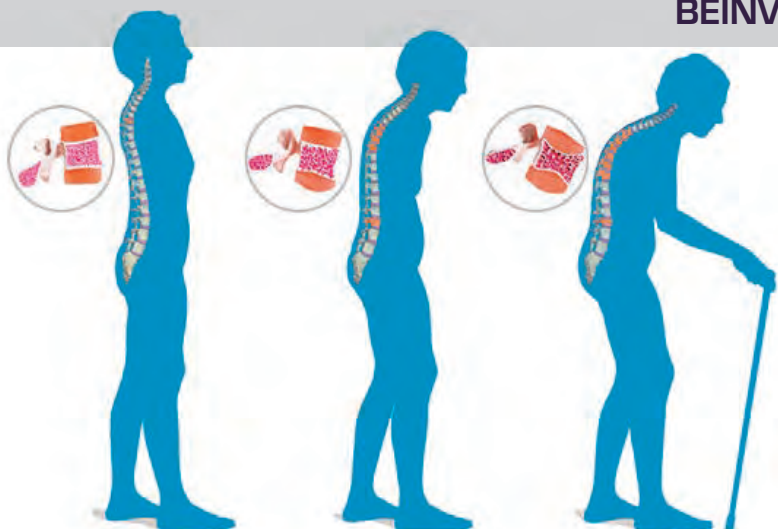
D-lúx munnspreyri frá Better You tryggja hámarksupptöku en með því að úða D-lúx út í kinn förum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku. D-lúx hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glúteinlausu fæði.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.



ERTU MEÐ STERK BEIN?

BEINVERND ER MIKILVÆG ALLA ÆVI



OSTEO ADVANCE er fullkomin blanda fyrir beinin

- Kalk og magnesíum í réttum hlutföllum
- D vítamín tryggir upptöku kalksins
- K2 vítamín sér um að kalkið skili sér í beinin



Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana

lindex.is

NÝ VERSLUN

OPNUM Í DAG
KL. 12:00 Á
VESTURLANDI

*Dalbraut 1,
Akranesi*

LINDEX

Er um meira en fötin okkar

Ásta Elínardóttir ákvað um áramótin að prófa eitthvað nýtt í hverjum mánuði. Í október var hún í sömu fötum á hverjum degi og uppgötvaði að við eyðum allt of miklum tíma og orku í föt.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Ég fæ alltaf reglulega góðar hugmyndir. Eitt af uppáhaldsmyllumerkjunum mínum er einmitt #égfæbaragóðarhugmyndir," segir Ásta og bætir við: „Ég ákvað um áramótin að þetta ætti að verða besta ár lífsins og setti mér fullt af markmiðum yfir árið. Þaði lítil eins og að snóða á mér hárið og stór eins og að semja lag, einn mánuðinn borðaði ég ávöxt á hverjum degi, annan æfði ég mig á hljóðfæri á hverjum degi og einn mánuðinn setti ég alltaf á mig varalít á morgnana. Það nýjasta var svo með fötin. Ég hef lengi velt þessu fyrir mér, alveg síðan dóttir mín byrjaði í Hjallastefnunni á sínum tíma og var í skólafötum. Engin rifrildi um föt, ekkert vesen að velja og þægindi alltaf í fyrirrúmi. Svo ég ákvað að prófa að vera í sömu fötum í heilan mánuð og þvo þá bara oftar.“

Þægindi og notagildi voru Ástu efst í huga þegar hún valdi sér fötin. „Ég er mjög virk manneskja og geri allskyns vitleysur alla daga. Suma daga þarf ég að mála myndir eða vegg, hoppa í polla, klifra upp í tré eða moka eftir ornum, suma

Þetta hefur opnað á margar samræður um fatasóun, líkamsvirðingu, sjálfið sem felst í fatastíl, notagildi fata og verslunaræði Íslendinga.

daga er ég á fundum allan daginn, aðra daga þarf ég að sinna eldhúsinu eða kúra uppi í sófa. Sumir dagar eru djamm dagar og aðrir dagar eru með finum veislum. Ég hugsaði því: dökkur grunnur, svartar buxur úr slitsterku efni og svartur hlýrabolur. Utan yfir það kom svo skyrtta, sem ég gæti leikið mér með að hafa hneppa, opna eða bundna eftir því hvert tilefnið væri. Og svo gul prjónapeysa þegar mér yrði kalt.“ Hún tekur fram að nærföt, yfirhafnir og skór hafi ekki verið hluti af þælingunni. „Veðrið á Íslandi er svo margbreytilegt að skór og yfirhafnir fóru eftir því. Og nærfötin fóru eftir tilefni, eins og allt kven- og transfólk þekkir.“

Ásta segist almennt hafa mætt mjög jákvæðum viðbrögðum. „Þetta hefur opnað á margar samræður um fatasóun, líkams-



Ásta Elínardóttir ákvað að ögra sjálfri sér með því að klæðast sömu fötum í heilan mánuð.

virðingu, sjálfið sem felst í fatastíl, notagildi fata og verslunaræði Íslendinga. Ég frétti líka af einhverri dómu sem var einmitt í svörtum buxum og hvítri skyrtu í heilt ár og væri alveg til í að ræða



Fötin sam Ásta valdi til að nota við öll tilefni í október voru rauðköflótt skyrtta, svartur hlýrabolur og svartar þægilegar og flottar buxur.
MYND/ANTON BRINK

12.990
SLIM 712

Vörunúmer: 18884-0001
Danmörk kr 14.980*
Svíþjóð kr. 12.694*

*Skv. levi.com og gengiskrá. Isl.banka 1.11.17

LIVE IN Levi's®

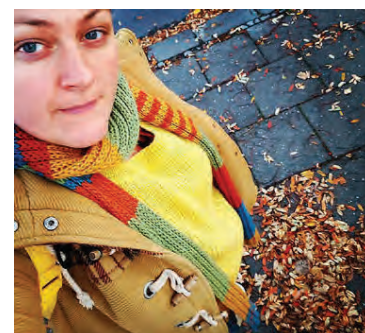
Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

við hana um hennar upplifun.“

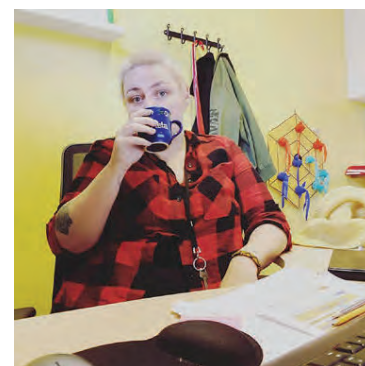
Hún segir að mesta áskorunin hafi falist í því að nota sömu föt í vinnunni og þegar hún fór út með vinkonum sínum. „Já, og hrekkjavaka! Ég er mikil búningakona og dóttir mín var alveg miður sín yfir því að ég fengi ekki að fara í búning. Við náðum þó að redda því þegar við áttuðum okkur á því að fötum mínum svipar mjög til fatastils persónu úr uppáhaldsþáttunum mínum. Við máluðum bara á mig smá glóðarauga og þá var ég klár.“

Og Ásta er ekki hætt. „Þegar ég vaknaði morguninn 1. nóvember bara nennti ég ekki að finna mér neitt annað. Það sama gerðist svo 2. nóvember og mig grunar að það gæti haldið eitthvað áfram. Ég ætla samt að kaupa mér betri buxur bráðum þar sem þetta snið er ekki alveg nógu þægilegt við kálfana, og mig langar í skyrtu í öðrum lit einhvern tíma.“

Ásta segir að helsti lærdómurinn sem hún hafi dregið af þessari tilraun sé sá að við eyðum almennt of miklum tíma í föt. „Það getur vissulega verið gaman að máta föt en mest allur tíminn fer í að gagnrýna eigin líkama og hvernig hann virðist vera í fötum. Þessari gagnrýni er bara ekki boðið lengur. Við erum svo miklu meira en fötin okkar.“



Þó Ásta hafi verið í sömu fötum í heilan mánuð með tilheyrandi þvottastússi voru yfirhafnir og skór ekki innifalin enda býður íslenska veðurfarið ekki upp á slíkt.



Hér má sjá Ástu í vinnunni í skyrtunni góðu, en hún valdi fötin sem hún klæddist í októbermánuði út frá þægindum og notagildi.

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM
ALDREI MEIRA ÚRVAL...



Barborð kr. 28.900



Circle hilla með spegli kr. 15.900



Half&Half Ljós
kr. 17.900



Flair Lounge tóll
kr. 97.500



Salma Night sófi kr. 217.200

Palm motta 170x240 kr. 49.900
200x300 kr. 71.900



Bandit Gold spegill
kr. 27.900



Chester sófi kr. 194.900



Tropical púði
kr. 7.200



Velvet púði
kr. 7.400



Skagerak
Kúruteppi
kr. 12.400

NÝ RISASENDING AF PÚÐUM



Cupid Marble
kr. 15.400

Cupid Black
kr. 23.400



Tripod góflampi
kr. 33.200

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / linanehf [t](#) / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Finnur aftur fyrir neistanum

Kári Jónsson, einn efnilegasti körfuboltamaður landsins, heldur mikið upp á grínistann Pétur Jóhann og segir Hafnarfjörð klárlega vera besta bæ landsins. Hann stefnir á atvinnumennskuna.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Einn efnilegasti körfuboltamaður landsins, hinn tvtitugi Kári Jónsson, skrifaði nýlega undir samning við uppeldisfélag sitt Hauka eftir að hafa leikið einn vetur með Drexel-háskólanum í Bandaríkjunum. Hann segir aðalástæðu vistaskiptanna tilkomna vegna þess að hann var einfaldlega hættur að hafa gaman af hlutunum ytra. „Mér leið ekki nógu vel og hafði ekki gaman af því sem ég var að gera dagsdaglega. Ég þurfti að ákveða hvað væri best fyrir mig persónulega og þótt þetta hafi verið mjög erfið ákvörðun og tækifæri sem erfitt er að gefa frá sér var þetta það sem ég þurfti að gera. Mér líður strax betur hérna heima og finn að neistinn gagnvart körfunni og daglegu lífi er kominn aftur.“

Hann segir lífið í Bandaríkjunum undanfarið ár hafa verið fint að mörgu leyti. „Auðvitað er margt öðruvísi þar en hér heima á Íslandi. Helsti munurinn er hversu stórt allt er í Bandaríkjunum en skólinn og körfuboltinn er sama batterið og er haldið mjög vel utan um allt saman. Það voru t.d. nokkrir námsráðgjafar

sem sáu bara um körfuboltaliðið sem hjálpaði mér persónulega mjög mikið auk þess sem liðið hafði 4-5 þjálfara í full starfi.“

Mikil körfuboltafjölskylda

Kári er fæddur inn í mikla körfuboltafjölskyldu. Afí hans er Ingvar Jónsson körfuboltaþjálfari, oft nefndur faðir körfuboltans í Hafnarfirði. Faðir hans er Jón Arnar Ingvarsson, margfaldur landsliðsmaður í körfubolta auk þess sem föðubróðir hans, Pétur Jónsson, á að baki 27 landsleiki með A-landsliðinu í körfubolta. „Það er talað um fátt annað en körfubolta í fjölskyldubodum. Ég læri svo mikið frá þeim sem mér finnst mjög dýrmætt. Eini gallinn er að oft eftir tapleiki eða slaka leiki þá fær maður strax að heyra hvað maður hefði getað gert betur. Það er ekki endilega það sem maður vill heyra strax eftir slakan leik en kannski það sem maður þarf að heyra til að læra af þeim.“

Spenntur fyrir þjálfun

Hann segist spenntur fyrir nýbyrjuðu tímabili, Haukar séu með spennandi hóp og skemmtilegt lið. „Auðvitað er tímabilið nýbyrjað og liðið er með nýjan útlending þannig að við erum ennþá að slípa



Kári Jónsson í leik með U20 ára landsliðinu á Evrópumótinu í Grikklandi í sumar þar sem liðið lenti í 8. sæti. MYND/FIBA

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar

Ljóðstafur Jóns úr Vör



Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar efnir í sautjanda sinn til árlegu ljóðasamkeppinnar um Ljóðstaf Jóns úr Vör.

Skilafrestur er til og með 8. desember og skal ljóðum skilað í fjórum eintökum undir dulnefni. Hverju ljóði skal fylgja umslag merkt með dulnefninu sem inniheldur upplýsingar um nafn, heimilisfang, símanúmer og netfang skáldsins. Einungis umslög sem tilheyra ljóðum sem fá verðlaun eða viðurkenningu verða opnuð og öllum gögnum verður fargað að keppni lokinni. Athugið að ljóðin mega ekki hafa birst áður.

Greint verður frá niðurstöðum samkeppinnar og verðlaun veitt sunnudaginn 21. janúar 2018 í Salnum í Kópavogi.

Verðlaunaafhendingin er liður í Dögum ljóðsins í Kópavogi, árlegri ljóðahátíð sem hefur þann tilgang að efla og vekja áhuga á ljóðlist.

Nánari upplýsingar:
menningarhusin@kopavogur.is
eða 441 7607



Afinn og faðir körfuboltans í Hafnarfirði, Ingvar Jónsson, með tveimur barnabörnum sínum og körfuboltastrákum. Hilmar Pétursson er til vinstri og Kári Jónsson til hægri.

okkur saman. Ég er mjög spenntur fyrir vetrinum og það verður fjör. Ég mun a.m.k. klára þennan vetur heima og næsta sumar skoða ég möguleika mína. Ef tækifæri opnast til að spila í Evrópu mun ég skoða það en núna er einbeitingin hérna heima.“

Fátt annað en körfuboltinn kemst því að í lífi Kára þessa dagana. Þegar hann er spurður hvert hann stefni síðar í lífinu viðurkennir hann að hann hafi í raun ekki hugmynd um hvað hann vilji starfa við eða hvernig nám hann vilji stunda. „Vonandi kemur það á næstunni. Það er margt sem mig langar til að læra enn frekar um boltann þannig að þjálfun er eitthvað sem ég mun örugglega fara út í.“

Hvað ætlar þú að gera um helgina? Það er ekkert planað annað en æfingar og gera eitthvað skemmtilegt með kærustunni og fjölskyldu. Hver er óskamorgunmaturinn um helgar? Þessi týpiski ameríski morgunmatur, egg, beikon og pönnukökur.

Hver er uppáhaldsmaturinn? Það

er jólamaturinn í fjölskyldunni sem er rjúpur. En það er bara einu sinni á ári þannig að uppáhalds helgarmaturinn er góð steik og bernaise-sósa. Það er fátt sem toppar það.

Hvaða NBA-leikmenn eru í mestu uppáhaldi? Það er LeBron James en sá sem ég horfi á aðallega til að læra af er Manu Ginobili, örvhentur galdramaður.

Hvernig tónlist hlustar þú á? Aðallega rapp og hipphopp. Herra Hnetusmjör er besti íslenski tónlistarmaðurinn.

Hvernig kvikmyndasmekkur hefur þú? Ég horfi meira á sjóvarpsþætti. Í mestu uppáhaldi eru Game of Thrones, The Walking Dead og Stranger Things.

Hver er fyndnasti maður landsins? Pétur Jóhann Sigfússon.

Er Hafnarfjörður besti bæ landsins? Alveg klárlega, enginn annar bæ kemst nálægt því.

Hvaða hæfileika hefur þú sem utanaðkomandi vita ekki um þig? Ég er ekki þekktur fyrir mikla hæfileika en það sem fáir vita er að ég er mjög góður nuddari.

Nú er hægt að greiða með **Netgíró!**

Stórglæsilegt úrval af sparifatnaði!

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



Dýrgripir í leynum

Dýrgripir geta leynst víða. Sumir þeirra láta kannski ekki mikið yfir sér en geta reynst stórmerkilegir við nánari skoðun. Hægt verður að koma með gripi til greiningar hjá Þjóðminjasafninu á morgun.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Margir eiga erfðagripir eða ættargripir í förum sínum án þess að vita sögu þeirra, svo sem hversu gamlir þeir eru eða hvaðan þeir koma og hafa áhuga á að fá upplýsingar um það," segir Freyja Hliðkvist Ómars- og Sesseljudóttir, sérfræðingur á muna-sviði Þjóðminjasafnsins, en tvisvar á ári stendur safnið fyrir viðburðinum Áttu forngríp í förum þínum?

Fjölbreytt flóra gripa

„Það er allur gangur á því hvaða muni fólk kemur með til greiningar og yfirleitt er um að ræða fjölbreytta og skemmtilega flóru gripa. Sumir koma jafnvel með gripi sem þeir vita allt um en vilja sýna okkur. Það er mjög fróðlegt að sjá hvað er til í förum fólks," segir Freyja.

Margir koma með hluti sem hafa verið lengi í þeirri eigu og jafnvel gengið á milli kynslóða. Freyja segir alltaf ánægjulegt að geta orðið fólk að liði og finna út aldur og uppruna slíkra gripa. „Við erum þrjú sem stöndum vaktina á sunnudaginn frá 14-16 og hvert okkar hefur sitt sérsvið. Hver og einn gripur er myndaður svo við



Freyja reiknar með að margir komi með gripi til skoðunar á morgun. MYND/STEFÁN

höfum yfirsýn yfir hvað fólk kemur með til greiningar. Stundum tekst okkur ekki að greina þá muni sem fólk kemur með og leitum þá jafnvel út fyrir landsteinana, til kollega

okkar í nágrannalöndunum og oft tekst að fá nánari upplýsingar um viðkomandi hlut. Við verðummetum ekki gripina en greiningin er fólk að kostnaðarlausu."

Les úr höfðaletri

Freyja segir að persónulega hafi hún mestan áhuga á alþýðugripum og leturútskurði. „Þetta er dálítið norðalegur áhugi," segir hún hlæj-

Fólk þarf ekki að óttast að við tökum gripina til varðveislu heldur taka allir sína gripi aftur með heim.

andi. „Alþýðugripur er yfirleitt gripur sem hefur tilheyrð hversdagslífi fólks. Þessir gripir eru oft gernýttir og hætta er á að þeir glatist á meðan finni gripir standast frekar tímans tönn. Mér þykir óskaplega gaman þegar fólk kemur með gripi með útskornu höfðaletri, sem hafa verið í eigu sömu fjölskyldunnar í marga ættliði, og ég get lesið úr letrinu fyrir það. Oft áttar það sig þá á hver uppruni hlutarins er og í eigu hvers hann var. Ég veit ekki hvor verður þakklátari, ég eða eigendurnir."

Allir fara með sína gripi heim

Alltaf koma fram gripir sem koma á óvart en Freyja segir alla flórana vera skemmtilega. „Fólk þarf ekki að óttast að við tökum gripina til varðveislu á Þjóðminjasafninu heldur taka allir sína gripi aftur með heim. Við ráðleggjum fólk hvernig best er að varðveita þá, við sem best skilyrði, en hita- og rakaveiflur og sólarljós geta skemmt hluti á skömmum tíma."

VANDAÐAR ÚLPUR FYRIR VETURINN

STÆRÐIR 42-56

SJÁÐU ÚRVALIÐ OG PANTAÐU Í NETVERSLUN WWW.CURVY.IS EÐA Í SÍMA 581-1552



SENDUM FRÍTT HVERT A LAND SEM ER!



14.990 kr



12.990 kr



18.990 kr



12.990 kr



13.990 kr



15.990 kr



Á jólabasarnum á morgun verður hægt að gera góð kaup og styrkja gott mál-fni. Kvenfélagið Hringurinn vinnur að mannúðarmálum í þágu barna.

Jólabasar Hringsins

Jólabasar Hringsins verður haldinn á Grand Hótel Reykjavík á sunnudaginn klukkan 13. Á basarnum verða til sölu handgerðir munir, tertur, smákökur og fleira kruderi. Jólabasarinn markar einnig upphaf jólakortasölu Hringsins.

Basarinn er ótvíræð visbending um að jólin eru að koma og tækifæri til þess að styrkja gott málefni um leið og gerð eru góð kaup.

Barnaspítalasjóður Hringsins var stofnaður árið 1942. Í hann fer öll fjáröflun Hringsins og í uppbyggingu Barna- og unglingageðeildar Landspítala, BUGL. Mörg önnur verkefni, sem tengjast veikum börnum, hafa verið studd og styrkt.

Allir þeir fjármunir sem safnað er renna óskiptir í Barnaspítalasjóð og eru öll verkefni félagsins unnin af Hringskonum í sjálf-bodastarfi.



Á morgun kl. 13 hefst jólabasar Hringsins á Grand Hótel Reykjavík.

Curvy.is

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

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



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

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

GEFDU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



TOYOTA RAV4 nýskr. 06/2005, ekinn aðeins 136 þ.km, sjálfskiptur, nýtt í bremsum, ný smurður. TILBOÐSVERÐ 699.000 kr. Raðnr. 256890 á BILO.is



VW POLO COMFORTLINE SJÁLFSKIPTUR nýskr. 01/2006, ekinn 117 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 660.000 kr. Raðnr. 257033 á BILO.is



SUBARU TRIBECA B-9 nýskr 07/2007, ekinn 116 þ.km, bensín, sjálfskiptur, leður, aukadekk á felgum. Flottur bíll! Verð 1.590.000 kr. Raðnr. 257032 á BILO.is



CITROEN C3 nýskr. 02/2004, ekinn 221 þ.km, bensín, 5 gir. Bíll í finu standi! TILBOÐSVERÐ 222.000 kr. Raðnr. 257031 á BILO.is



AUDI A6 2,0 TDI 03/2013, ekinn 103 þ.km, dísel, sjálfskiptur, S-line sæti, 19" álfelgur. Flottur bíll! Verð 4.590.000 kr.áhv. 2,4mkr. Skipti ód. Raðnr. 256375 á BILO.is

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

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



SKODA Kodiak 4x4 ambition . Árgærd 2017, ekinn -1 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 5.950.000. ER Á STADNUM Rnr.116026.



LEXUS Rx300. Árgærd 2006, ekinn 137 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 girar. Verð 1.690.000. Rnr.116063.



VW Caddy. Árgærd 2007, ekinn 117 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 590.000. Rnr.340767.



TOYOTA Land cruiser 120 gx. Árgærd 2003, ekinn 306 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.490.000. Rnr.212674.

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

Bílar til sölu



Lítið keyrður Kia Sportage árg. 2011, ekinn 88 þ.km. Vel með farinn, í reglul. viðhaldi hjá Öskju og ennþá í ábyrgð. Sjálfskiptur, dísel vél og á nýjum vetrardekkjum. Verð: 2.490 þús. Uppl. í s. 896-0747.



Til sölu Land Cruiser, keyrður 149þ. m. krók. Ný tímæreim, nýtt í bremsum, ný dekk og felgur, og einn eigandi. s. 8644777



SsangYong Tivoli XDI, 2016, Diesel 4x4, ekin 6.000Km, Sjálfskiptur, mikið af aukabúnað. verð:2.690.000. S:8214940



Vel með farinn Ford Explorer XLT árg. 2007 sjsk. 4x4. (7 sæti) Ek. 128.500 km. Verð 1.590.000 Uppl. í s. 840 7120



Ford Mustang '66. Sirka hálfnaður í upperð. 4 gira beinskiptur toploader. Það fylgir með honum töluvert af bæði nýju og gömlu dóti. Verð 1.600 þús. Uppl. í s. 690-7272

Megane station bsk, vél ek. 93 þ. Ný tímar, kúpl, brems og fl. Uppl. í s. 897 9252

Peugot 206, árg 2007, ek. 117 þ. Nýtt hedd, tímar. brems, legur og fl. Uppl. í s. 897 9252

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBERU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar



ÞVOTTAKOMPAÑIÉ

ÞHVOTTAHUS.IS

Þvottþjónusta fyrir hótél, veitingastaði, verktaða o.fl. Áreiðanleg þjónusta á mjög sanngjörnu verði. Leitið tilboða 895-5812!

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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.

Málalarar

REGNBOGALITIR

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

MÁLARI

Get bætt við mig verkum fyrir veturinn í allri almennri málingavinnu. S:841-0490

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

Til sölu Range Rover Supercharged 2007.



Þetta er sennilega einn fallestasti, og best varðveitti bíll af þessari kynslóð í landinu. Ekinn 147 þús km. Hefur fengið reglulegt viðhald og geymdur inni á vetrum. Bíllinn er af smíðaárgerð 2007 breyttur í 2010-12 útlit, samlitum með Overfinch stílbreytingum. **Verð 3.790 þús.**

Sendið fyrirspurnir á: grenivellir@gmail.com

Stærsti fasteignavefur landsins



fasteignir.is á visir.is

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG
 DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**
 Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti.
 Löggildur rafverktaki. rafneisti@
 simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

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

Önnur þjónusta



Parketslipun og Málun www.
 parketogmalun.is 25 ára reynsla.
 Parket og málameistari að
 störfum. Hausttilboð 2900 kr Fm.
 7728100

Keypt
& Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,
 220x220, 235x235, 235x217,
 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola
 1000 kg jafnarðarpunga af snjó.
 Vel einangruð og koma með
 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á
 markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.
 Opnara til þess að auðvelda opnun
 á loki. www.Heitipottar.is Sími 777
 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

RÚMBOTN 153X200
(QUINSIZE) ÓSKAST

Óska eftir vel með förunum og
 ódýrum rúmbotni í stærð 153x200
 Nánari upplýsingar í s. 699 2778

Heilsa

Nudd

FERÐANUDD

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

Skólar &
Námskeið

Námskeið

ICELANDIC & ENGLISH F.
FOREIGNERS - ENSKA: L, LL,
LLLL

ÍSLENSKA f. útlandinga. ENGLISH
 f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna.
 NORWEGIAN/NORSKA. Start/Byrja:
 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/Kvöldis: www.iceschool.is - ff@
 icetrans.is - Fulloðinsfræðslan-
 IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 /
 8981175.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið
 Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp.
 barnidokkar.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

Húsnæði óskast

Hjón á besta aldri sem eru að flytja
 til landsins frá Danmörku, óska
 eftir 2ja-3ja herb. íbúð í Reykjavík.
 Skilvisum greiðslum og góðri
 umgengi heitið. gudmbjork7@
 stofanet.dk

Óska eftir lítilli íbúð á
 höfuðborgarsv. í langtímaleigu.
 Skilvisum greiðslum heitið. Uppl. í
 s: 783 6006

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

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

VÉLAVÖRD VANTAR

Vélavörð vantar til afleysinga á mb.
 Núþ BA 69 sem rær með beitingavél
 frá Patreksfirði. Uppl. í síma 896
 1462.

TANNLÆKNASTOFA

Tannlæknir í 108 RVK auglýsir eftir
 aðstoðamannskju í 60-100% starf
 eftir áramót. Umsóknir sendist á:
 melgull@hotmail.com

Atvinna

STARFSMENN S.S. SMÍÐIR,
RAFVIRKJAR, PÍPARAR,
BIFREIÐASTJÓRAR,
VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR

PROVENTUS 551 5000
 Starfsmannaþjónusta

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Holka RAFLAND

**LEITIN
 AÐ UPPRUNANUM**

SUNNUDAGA

KLUKKAN 20:15

Leitin að
uppruninum

Önnur þáttaröð af þessum geysivinsælu
 þáttum sem slógu í gegn á síðasta ári og
 fengu bæði **Edduverðlaun** og
Blaðamannaverðlaun B.Í.
 Sigrún Ósk ferðast með
 viðmælendum sínum um
 víða veröld og aðstoðar þá
 við að leita uppruna síns.

365.is | 1817

MARGFALT SKEMMTILEGRI

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

- Indverskt Andlitsbað
- Húðhreinsun með gufu
- Lúxus maski
- Litun á augabrúnir
- Indverskt höfuð og andlitsnudd

Meðferð tekur 70 mín • Tilboð 9.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímarpantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
 eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

MARABON
NOW OG 11GB
Á 3.990 KR.*

Fáðu 11 gígabæt í símann, endalaust mörg símtöl
 og sms ásamt aðgangi að Marabon Now.

Nánari upplýsingar um tilboðið á 365.is eða í síma 1817.

*á mánuði

**MARABON
 NOW** + **11GB**

365.is | **365**