

# HELGINGAR

LAUGARDAGUR 11. NÓVEMBER 2017

## Helgin



Linda Björk Hilmarsdóttir hefur unnið við að koma fólki í gott form í þrjátíu ár og er hvergi nærri hætt. Hún segir fólk meðvitaðra um heilsuna nú en áður. ➔4



„Ég er ekki með varaplan ef ég verð leiður á tónlistinni,“ segir tónlistarmaðurinn Arnar Guðjónsson sem hefur mörg járn í eldinum þessa dagana. MYND/ERNIR

### FYRIR PARMAFLÓRUNA!



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® (*Lactobacillus plantarum* 299v) er söluhæsti mjólkursýrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í velfestum apótekum og heilsuverslunum um land allt.

 abel heilsuvörur

# Tónlistin

## alltaf stór hluti af mér

Forsprakki hljómsveitarinnar Leaves, Arnar Guðjónsson, hefur ekki setið auðum höndum undanfarin ár á meðan sveitin er í pásu. Hann hefur sent frá sér tvær plötur á síðustu tveimur árum og fyrsta sólóplatan er í vinnslu. Helginni verður eytt í faðmi fjölskyldunnar. ➔2

Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



Tónlistarmaðurinn Arnar Guðjónsson, löngum kenndur við rokksveitina Leaves, fór í fyrsta gítartímamann tíu ára gamall og vissi um leið hvert hugur hans stefndi. Hann hefur starfað við tónlist stærstan hluta fullorðinsára sinna, lengstum sem gítarleikari og söngvari Leaves.

Síðasta plata sveitarinnar kom út árið 2013 og hefur Arnar einbeitt sér að öðrum og spennandi verkefnum undanfarin ár. Á síðasta ári gaf hann út plötuna Grey Mist of Wuhan sem er eins konar óður til kínversku iðnaðarborgarinnar Wuhan. Einnig hefur hann hafið samstarfsverkefni með Hrafn Thoroddsen úr Ensími undir heitinu Warmland og gefið út þrjú lög. Fyrsta sólóplata hans er líka í vinnslu þannig að enginn skortur er á verkefnum þessa dagana. Auk lagasmíða rekur hann eigið hljóðver, Aeronaut Studios, þar sem hann hefur starfað með fjölmörgum innlendum og erlendum tónlistarmönnum undanfarin ár.

#### Sameiginlegur þráður

Nýjasta afurð hans er hins vegar plata með tónlist úr heimildarmyndinni L'homme qui voulait plonger sur Mars (Maðurinn sem vildi kafa á Mars). Leikstjóri myndarinnar, Thierry Robert, og Arnar eiga sameiginlegan vin á Íslandi og þegar Thierry var að leita að tónlist fyrir mynd á síðasta ári benti sameiginlegi vinurinn honum á Arnar. „Thierry hlustaði á Grey Mist of Wuhan og tónlistin smellpassaði þar inn. Hann notaði

hana því sem hljóðmynd (e. soundtrack) heimildarmyndarinnar. Fljótlega eftir að því verkefni lauk vildi Thierry fá mig til að gera tónlistina við næstu mynd og hana gerði ég alveg frá grunni.“

Arnar segir að Thierry hafi viljað hafa tónlistina stóra og dramatiska, ekki ósvipaða og í stórrí Hollywood-mynd. „Þótt tónlistin úr myndinni sé ólík Grey Mist of Wuhan þá er þarna einhver þráður sem tengir plöturnar tvær en ég beiti svipaðri aðferðafræði þegar ég bý tónlistina til. Myndin flakkar á milli þess að vera nokkuð hefðbundin heimildarmynd yfir í að vera mjög draumkennd og því fær tónlistin að spila stóra rullu og vera oft í forgrunni.“

#### Small allt saman

Platan Grey Mist of Wuhan varð einhvern veginn til í höndunum á honum segir Arnar. „Ég var að túra með Bang Gang og seinna Leaves í Kína og þessi borg, Wuhan, sat einhvern veginn í mér. Mér fannst hún drungaleg og grá iðnaðarborg, sveipuð einhverri dulúð sem varð svo kveikjan að þessu verkefni sem átti að vera smá hvíld frá poppinu. Platan var seinna tilnefnd til Íslensku tónlistarverðlaunanna sem plata ársins í opnum flokki.“

Samstarfsverkefnið Warmland varð til fyrr á þessu ári en þeir Hrafn hafa leigt stúdíórými saman í nokkur ár. „Ég var byrjaður að vinna nokkur lög þar sem ég trommaði sjálfur, spilaði á bassa og notaði hljóðgervla. Lagið Lyda fæddist og nafnið Warmland var tilbúið. Þá hóaði Hrafn í mig á fund og langaði að leyfa mér að heyra nokkrar hugmyndir sem hann var með. Þetta small bara



Það eru bara svo mikil forréttindi að fá að ferðast um heiminn og gera það sem manni finnst skemmtilegast. Ég hef túrað og unnið með fjölmörgum listamönnum og lært mikið á því að fylgjast með hvernig þeir vinna og hugsa. MYND/SAGA SIGURDARDÓTTIR

## ENZYMEDICA®

### Ein öflugustu meltingarensím á markaðnum í dag

- Áttu við meltingarvandamál að stríða?
- Ensím eru nauðsynleg fyrir meltingu og öll efnaskipti líkamans.
- Betri melting, meiri orka!
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- 100% vegan hylki. Án fylliefna, bindiefna eða annarra flæðiefna.



#### Ekki lengur útblásin eftir máltíðir!

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



Útsöluastaðir: Fæst í flestum apótekum, heilsuverslunum og Fjarðarkaupum.

allt saman og við tókum ákvörðun um að sameina krafta okkar undir nafninu Warmland.“ Sveitin spilaði á fyrstu tónleikum sínum á Iceland Airwaves hátíðinni í síðustu viku við mjög góðar undirtektir. Þeir félagar vinna nú hörðum höndum að plötu í fullri lengd sem á að koma út á næsta ári.

#### Óvæntur frami

Frami Leaves var skjótur og óvæntur á sínum tíma. Eftir að söngkonan Emiliana Torrini tók demóupptökur þeirra á fund í Bandaríkjunum fór boltinn að rulla og eins og Arnar hefur sagt áður í viðtölum, „við vorum rétta bandið á réttum tíma“. Sveitin skrifaði undir samning við nýlega stofnað útgáfufyrirtæki, Dreamworks, og fyrsta plata þeirra, Breathe, kom út árið 2003. Hún komst m.a. í 71. sæti á breiðskifulistanum auk þess að vera valin ein af bestu plötum ársins hjá breiðskifulistanum Q Magazine. Næstu árin einkenndust af fleiri plötum og fjölmörgum tónleikaferðalögum um allan heim þar sem Leaves hitaði m.a. upp fyrir heimsfrægar sveitir á borð við Stereophonics, Doves og Supergrass.

Þegar Arnar litur til baka segir hann að upp úr standi allir þeir vinir sem hann hefur eignast á þessum tíma. „Það eru bara svo mikil forréttindi að fá að ferðast um heiminn og gera það sem manni finnst skemmtilegast. Ég hef túrað og unnið með fjölmörgum listamönnum og lært mikið á því að fylgjast með hvernig þeir vinna og hugsa. Það getur nefnilega verið hættulegt að loka sig inni einn í sínum pælingum. Mér finnst ég líka ótrúlega heppinn að fá svona marga flotta listamenn og listakonur inn í stúdíóið mitt. Það hefur



Hrafn Thoroddsen (t.v.) og Arnar Guðjónsson mynda dúettinn Warmland. Fyrsta plata þeirra kemur út á næsta ári. MYND/JEANEEN LUND

hjálpað mér að þróast og vaxa sem tónlistarmaður.“

Af hljómleikaferðum um heiminn segir hann að ferðirnar til Kína séu sérstaklega eftirminnilegar. „Menningin er svo ólík og það er svo stutt síðan landið var alveg lokað. Það var frábært að spila fyrir Kínverjana, þeir voru mjög þakklátir og skemmtilegir áhorfendur. Svo fóru allir í ród eftir tónleikana til að fá eiginhandararitun.“

#### Fjölskyldan mikilvæg

Eftir að hafa starfað við tónlist svo lengi segir Arnar lítið hafa hugsað út í annan starfsvettvang. „Ég er ekki með neitt varaplan ef ég verð leiður á tónlistinni. Enda get ég alveg séð mig sem áttæðan að semja einhverja framúrstefnu-tónlist. Tónlistin á vafalaust eftir að verða stór hluti af mér út ævina þótt maður viti aldrei hvaða tækifæri bjóðast í framtíðinni.“

Aðspurður hvort það freisti hans stundum að starfa erlendis segir

hann vissulega oft erfitt að vinna á svona litlum markaði. „Hugurinn hefur oft leitað út og ég ætla ekki að útloka það að flytja einhvern tíma og freista gæfunnar annars staðar. En það eru bara svo mikil lífsgæði hér á Íslandi. Hér er fjölskyldan og vinir og hér er gott að búa þótt verðlagið sé orðið fánlega hátt.“

Þrátt fyrir mikið annríki reynir Arnar að vinna eins lítið og hann getur um helgar. „Mér finnst mikilvægt að eyða tíma með konunni minni og tveimur börnum. Mitt helsta áhugamál fyrir utan tónlistina er fótboltinn. Reyndar horfi ég ekki á enska boltann og á ekkert uppáhaldsfélag. Ég spila þó fótbolta 2-3 sinnum í viku og ætla að gera það þangað til líkaminn segir stopp. Annars fer helgin líklega í það að undirbúa afmæli barnanna sem verður haldið á sunnudaginn. Svo er dóttir mín með tónleika í Salnum ásamt Stúlnakór Reykjavíkur á laugardagskvöldið.“

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

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Sölmenn: 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

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

# Svitakófin hurfu, svefninn betri og orkan hefur aukist

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Þær slá á einkenni tíðahvarfa og styrkja beinin.

**B**reytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru fjölmargar sem þjást á einhvern hátt.

## Hvað er breytingaskeið?

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónunum og að lokum hætta. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveifur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

## Lífsstíll og náttúrulegar lausnir

„Til að lágmarka eða draga úr einkennum breytingaskeiðsins er gott að fara í smá sjálfskoðun og athuga hvort það er ekki eitthvað sem hægt er að gera án mikils tilkostnaðar en eins og alltaf þá skiptir

lífsstíll okkar gríðarlega miklu máli. Að borða hreina fæðu, hreyfa sig reglulega (helst alla daga), sofa vel, rækta sálina og sambönd við fjölskyldu, vini og kunningja getur skipt sköpum og í öllum tilvikum þá eru meiri lífsgeði fölgín í heilbrigðum lífsstíl. Fjölmargar náttúrulegar lausnir eru svo til sem geta slegið enn frekar á einkennin og er þá frekar einstaklingsbundið hvað virkar og hvað ekki. Því verða allir að prófa sig svolítið áfram og gefa sér nokkrar vikur til að finna út hvort viðkomandi lausn hentar eða ekki, sama hvað prófað er,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

## Femarelle virkar

Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkandi aldri. Í byrjun þessa árs voru einkennin þó orðin þannig að ekki var lengur við unað. Hún hefur þetta að segja um Femarelle:

„Þegar að því kom að ég vildi gera eitthvað í málnum, hugnaði mér ekki að fara á hormónalyf svo ég frestaði alltaf að panta mér tíma hjá lækni. Einhvers staðar rakst ég á umfjöllun um náttúrulyfið Femarelle og góðar reynslusögur af því. Ég ákvað að kaupa mér einn pakka og prufa, það gæti varla skaðað nokkuð. Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsöfninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns pírrings en sefnúna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapíringur sem hefur hrjáð mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.“

## Femarelle sem fyrsta meðferð

Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdóma-



Hrönn Hjálmarsdóttir.

fræðum mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðarlega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en taka inn hormóna. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr óerfðabreyttu soja, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vefi í móðurlífi eða brjóstum. Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna.



Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkandi aldri.

## Staðfest virkni



### Femarelle Rejuvenate

#### Femarelle Rejuvenate 40+

- Minnkar skapsveifur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur heilbrigðu hári



### Femarelle Recharge

#### Femarelle Recharge 50+

- Slær hratt á einkennin (hitakóf og nætursviti minnkar)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vefi í brjóstum eða legi



### Femarelle Unstoppable

#### Femarelle Unstoppable 60+

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi

## Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



### Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



### Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



### Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandráðum.



### Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukafna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

# Heilsurækt til góðra verka

Linda Björk Hilmarsdóttir hefur unnið við að koma fólki í gott form í þrjátíu ár og er hvergi nærri hætt. Hún segir fólk meðvitaðra um heilsuna nú en áður og æfing- ar fjölbreyttari.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Linda Björk Hilmarsdóttir er gjarnan kennd við heilsuræktarstöðina Hress í Hafnarfirði, en hún hefur rekið stöðina í tuttugu og fimm ár og kennir fjórum sinnum í viku. „Ég kenni það sem kallast Warm-fit og eru æfingar sem mér finnst virka mjög vel og láta mér líða vel. Þetta er sambland af æfingum til að styrkja og liðka líkamann og æfa um leið jafnvægið. Svo er endað á slökun með köldum ilmkjarnabakstri,“ segir Linda Björk brosandí.

## Reykt á kaffistofunni

Frá því að hún hóf að starfa innan heilsuræktargeirans hefur margt breyst. „Þegar ég byrjaði að vinna í Hress á sínum tíma voru t.d. reykingar leyfðar í starfsmanna- aðstöðunni. Þjálfararnir reyktu að vísu ekki en afgreiðslufólkið fékk sér gjarnan smök. Það var ekki opnað fyrr en klukkan níu á morgnana og það var lokað í einn mánuð á sumrin. Núna hvarflar ekki að nokkrum manni að reykja, hvað þá inni á líkamsræktarstöð. Vinsælustu tímarnir hjá okkur eru eldsnemma á morgnana en við opnum klukkan fimm og höfum opið til tíu á kvöldin. Fólk er í miklu fjölbreyttari þjálfun en áður, það hjólar og er í jóga, eða lyftir og fer út að hlaupa. Mér finnst fólk almennt miklu meðvitaðra um heilsuna en áður,“ segir Linda Björk og bætir við að það sé ánægjulegt hversu margir við-



„Þegar ég byrjaði að vinna í Hress á sínum tíma voru reykingar leyfðar í starfsmanna- aðstöðunni. Núna hvarflar ekki að neinum að reykja,“ segir Linda Björk. MYND/STEFÁN

“Í ár söfnuðum við hátt á þriðju milljón fyrir Steinvöru Þorleifsdóttur og dætur hennar tvær. Eiginmaður hennar lést úr sjaldgæfu krabbameini í fyrra og hún sjálf greindist með ólæknandi krabbamein fyrr á þessu ári.

Linda Björk Hilmarsdóttir

skiptavinir hafi haldið tryggð við stöðina síðustu þrjátíu árin. „Margir hafa verið með okkur allan þennan tíma, enda eru þeir í hörkuformi,“ segir hún og hlær. „Við teljum okkur líka vera vinalega og persónulega stöð og húsvörðurinn er einn mikilvægasti starfsmaðurinn því hann sér um að halda öllu vel við. Við förum vel með og nýtum alla hluti vel.“

## Hressleikar hápunktur ársins

Einn hápunktur í starfsemi Hress eru svokallaðir Hressleikar en þeir voru haldnir í tíunda sinn nú á dögum. Markmiðið með þeim er að safna fé og styrkja fjölskyldu í Hafnarfirði sem gengur í gegnum erfiðleika.

„Kveikjan að Hressleikunum var sú að okkur langaði til að gera eitthvað jákvætt og skemmtilegt þegar nýbúið var að blessa Ísland. Allir voru svo daprir og leiðir og í raun í sjokki, bæði viðskiptavinir og starfsfólk Hress, sem ákvað að tala

ekki um kreppuna að fyrra bragði. Okkur langaði jafnframt að takast á við einhverja áskorun og í kjölfarið voru fyrstu Hressleikarnir haldnir. Þeir tókust svo vel að árið eftir var ákveðið að endurtaka leikinn og safna um leið peningum fyrir fjölskyldu í okkar heimabæ, Hafnarfirði,“ upplýsir Linda Björk. „Við litum á þessa söfnun sem skyndihjálpar fyrir viðkomandi þegar verst lætur. Við fáum ábendingar um hvern ætti að styrkja og höfum alltaf hitt á dásamlegt fólk. Í ár söfnuðum við hátt á þriðju milljón fyrir Steinvöru Þorleifsdóttur og dætur hennar tvær, Kristínu Jónu og Þórhildi. Eiginmaður hennar, Kristján Jónsson, lést úr sjaldgæfu krabbameini í fyrra og hún sjálf greindist með ólæknandi krabbamein fyrr á þessu ári,“ segir Linda Björk og bendir á að enn sé hægt að leggja inn á reikning Hressleikanna til styrktar fjölskyldunni.

„Allir þjálfarar og annað starfsfólk gefur vinnuna sína þennan

“Okkur langaði að takast á við einhverja áskorun og í kjölfarið voru fyrstu Hressleikarnir haldnir.

dag, en Hressleikarnir krefjast heilmikils undirbúnings og skipulagn- ingar. Um þrjú hundruð manns skrá sig til leiks og skráningargjald- ið rennur óskipti í söfnunina, auk þess sem fyrirtæki á höfuðborgar- svæðinu leggja sitt af mörkum. Fyrir það erum við mjög þakklát. Við höfum fengið ótrúlega góð viðbrögð við Hressleikunum og erum þegar farin að skipuleggja leikana á næsta ári,“ segir Linda Björk.

Styrktarsjóður Hressleikanna:  
Reikningur: 0135-05-71304. Kenni-  
tala: 540497-2149.



Fiesta de Mexico hentar frábærlega á allt grænmeti.

Arabískar nætur er sjö kryddablandan ættuð frá Líbanon í grænmetisrétti

Reykt paprika bitur aðeins en er góð í marga grænmetisrétti.

Eðalsteik og grillblandan er góð fyrir tofusteikina.

Fiskikrydd er gott í grænmetis-súpur- og rétti.

Lamb Islandia er frábært á alla kartöflurétti og á kjúklingabaunarétti.



Krydd fyrir  
VEGAN  
matreiðslu

Benda skal á að öll stök krydd henta í VEGAN matreiðslu s.s. origano, basilikum, steinselja og fleiri. Töfrakryddið og ítalskt panini henta ekki í VEGAN matreiðslu því þau innihalda ostaduft.

Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur

Sjón er sögu ríkari



Verð frá:  
6.990.000 kr.

## Sölusýning á húsbílum í Reykjanesbæ um helgina

**Sunlight**

**Dethleffs**

**McRent**

**LMC**

Laugardagur – opið frá 12-16

Sunnudagur – opið frá 12-16



P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200 | [www.pkarlsson.is](http://www.pkarlsson.is)

# Flott veisla á feðradaginn

Feðradagurinn er á morgun. Er þá ekki upplagt að bjóða feðrum upp á góðan kvöldverð? Það væri til dæmis hægt að elda góða nautasteik með chilli-sósu og baka súkkulaðiköku í eftirrétt.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Feðradagurinn hefur verið haldinn hátiðlegur á Íslandi frá árinu 2006. Dagurinn er alltaf annar sunnudagur í nóvember. Mæðradagurinn er mun eldri en honum var fyrst fagnað hér á landi árið 1934. Sá dagur er annar sunnudagur í maí. Það er alltaf hægt að gera sér dagamun og feðradagurinn er ekki verri en hver annar hvað það varðar. Hér kemur uppskrift að góðri nautasteik og súkkulaðiköku í eftirrétt.

## Nautasteik með chilli-sósu

Pennan rétt er mjög auðvelt að útbúa en uppskriftin miðast við fjóra.

4 góðir nautakjötsbitar, um það bil 200 g á mann  
Ólífuolía  
Salt og pipar  
Smjör til steikingar  
Sýrður rjómi  
4 msk. sweet chilisauce  
400 g kirsuberjatómatar  
Blandað salat  
½ rauðlaukur

Byrjið á að berja létt á kjötbitana. Penslið kjötið með ólífuolíu og kryddið með salti og pipar. Steikið á heitri pönnu með smjöri og smávegis olíu. Lokið kjötinu fyrst á báðum hliðum en lækkið þá hitann og steikið áfram í um það bil fjórar mínútur á hvorri hlið, eftir þykkt bitanna. Best er að hafa kjöthitamæli við höndina en meðalsteikt er kjötið 55°C.

Tómatarnir eru settir í eldfast form og bakaðir við 230°C í 10 mínútur. Hrærið saman sýrðan rjóma og sweet chilli-sósu. Skolið salatið og skerið laukinn smátt. Blandið saman. Salatið sett á disk með bökuðum tómötum. Kjötið er látið hvíla í 10 mínútur eftir eldun. Með kjötinu er gott að hafa gratineraðar kartöflur.

## Gratineraðar kartöflur

12 kartöflur  
1 laukur  
1 msk. smjör  
Salt og pipar  
4 dl rjómi  
1 dl rifinn ostur

Skrælið kartöflur og lauk og skerið í sneiðar. Leggið kartöflusneiðarnar í eldfast mót og bragðbætið



Hvað er betra en nautasteik á dimmu vetrarkvöldi.

# 12.990

MILE HIGH SKINNY

Vörunúmer: 22791-0034  
Danmörk kr 14.874\*  
Svíþjóð kr. 12.617\*

\*Skv. levi.com og gengiskránn. Isl. banka 7.11.17

**LIVE IN Levi's**

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



Gratineraðar kartöflur.



Guðdómleg súkkulaðikaka sem allir elska.

með salti og pipar. Laukurinn fer yfir þær en síðan rjómi og rifinn ostur. Bakið í 200°C heitum ofni í 45-50 mínútur.

## Heit súkkulaðikaka

Þessi súkkulaðikaka er borin fram heit. Þegar skorid er í hana er súkkulaðið mjúkt og rennandi. Uppáhaldskaka margra. Stundum eru kökurnar frýstar áður en þær fara í ofninn til að auðveldara sé að fá súkkulaðið mjúkt. Þessi uppskrift gefur sex kökur.

100 g smjör  
4 egg  
1 dl sykur  
1 dl hveiti  
1 pakki brómber, jarðarber eða

hindber til skrauts ásamt flórsykri. Bræðið sex litil málmform að innan með smjöri. Fyllið formin upp að ¾. Setjið þau í frýsti í tvo tíma eða lengur. Hitið ofninn í 180°C og bakið kökurnar í um það bil 15 mínútur. Tíminn getur verið misjafn eftir ofnum. Það gæti verið sniðugt að prufubaka eina köku áður til að meta hvort þetta sé rétti tíminn. Takið kökurnar varlega úr forminum og setjið á disk. Dreifið flórsykri yfir og skreytið með berjum. Gott er að hafa vanilluis með kökunum.



## Vitsmunaleg munúð í Gátt

Í dag klukkan þrjú verður opnuð myndlistarsýningin Vitsmunaleg munúð í Galleríi Gátt í Hamraborg 3a í Kópavogi. Þar verða sýnd verk eftir myndlistarkonuna Ólöfu Björgu Björnsdóttur sem útskrifaðist úr málaradeild LHÍ 2001 eftir að hafa numið bæði í Kóreu og í Granada á Spáni. Sýningin er tvískipt. Annars vegar fjallar hún um þroskaþrep út frá ákveðnu kerfi sem snýst um það að breyta og bæta sjálfan sig og gefa áfram þær gjafir í einhverju formi til heimsins. Hins vegar gerir myndlistarkonan dulúðlegar tilraunir til að kalla fram kynorku. Málverk & nuddbekkur er í aðalrýminu og má segja að erótísk tilraunavinnustofa verði í hliðarrými. Sá hluti sýningarinnar verður breytilegur á meðan á sýningartímabilinu stendur, allt eftir dagsformi listakonunnar. Sýningin verður opin miðvikudaga til sunnudaga milli 15 og 18 og stendur til 3. desember.



## Jólahlaðborð á undanhaldi

Jólahlaðborð á vegum vinnuveitenda er á undanhaldi í Noregi. Jólahlaðborðið hefur verið ein aðalhátið starfsmanna í áratugi. Stórfyrirtæki í iðnaði þar í landi eru hætt að bjóða starfsmönnum á jólahlaðborð en bjóða þeim til útlanda í árshátíðarferð þriðja hvert ár. Eigendur fyrirtækisins taka á hverju ári peninginn sem færi í jólahlaðborð til hliðar fyrir utanlandsferð, að því er NRK vefmiðill greinir frá. „Enginn saknar jólahlaðborðsins,“ segir forstjórinn. Annað fyrirtæki býður starfsfólki frekar á jólasýningu í leikhúsi þar sem léleg mæting var á jólahlaðborðið undanfarin ár.

Skóðanakönnun sem gerð var á síðasta ári í Noregi upplýsti að sex af hverjum tíu fara í einhvers konar jólamat. Einnig kom fram að færri og færri kjósa hefðbundið jólahlaðborð. Þá hafa hótél og veitingastaðir fundið fyrir minni áhuga á jólahlaðborðum á undanförmum árum. „Það hafa orðið breytingar í þá átt að mörg fyrirtæki bjóða frekar jólamat í hádegi á virkum degi án áfengis,“ segir framkvæmdastjóri NHO Reise-liv í samtali við NRK.

Hið hefðbundna jólahlaðborð hefur verið eins frá síðari heimsstyrjöldinni í Noregi. Í dag er margt nýtt í boði og fólk er mjög upptekið í desember. „Fólk er orðið leitt á þessum hefðbundnu jólahlaðborðum þar sem eru mismunandi kræsingar og öllu blandað saman.“

## Jólabasar Grensáss í dag

Hinn árlegi jólabasar Grensáss verður haldinn í safnaðarheimili Nes Kirkju frá kl. 13-17. Tilvalið er að mæta með fjölskylduna, eiga góða stund og styðja gott málefni í leiðinni. Að þessu sinni verður sérstakur viðburður á jólabasarnum þar sem landsliðstreyja forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessonar, verður boðin upp en hann gaf Hollvinum Grensásdeildar treyjuna sína áritaða til styrktar félaginu. Einnig er hægt að bjóða í treyjuna á

vefnum [www.grensas.is](http://www.grensas.is).

Á basarnum verður hægt að fá margs konar handunna listmuni, ullarvörur, skinnavörur, kransa og jólaljós, sem og nýbakaðar tertur og brauð. Mörg fyrirtæki gefa veglega happdrættisvinninga og liðsmenn Sniglanna, vélhjólasmataka lýðveldisins, baka vöflur og hita súkkulaði. Allur ágóði af jólabasarnum fer í kaup á nauðsynlegum búnaði og endurbætur á allir aðstöðu fyrir skjólstaðinga og starfsfólk Grensáss.



Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, gaf Hollvinum Grensás landsliðstreyjuna frægu sem verður boðin upp í dag. MYND/VILHELM



# Lagersala

Í dag kl. 10-16

Tískufatnaður og heimilsvara

# RÚN

## HEILDVERSLUN

Höfðabakka 9, 110 Reykjavík | Sími 561 9200 | [run@run.is](mailto:run@run.is) | [www.run.is](http://www.run.is)

# Mjög aðkallandi áhugamál

Karl Jóhann Jóhannsson hefur spilað á gítar síðan hann var barn en fyrir þremur árum setti hann aukinn kraft í tónlistina og stofnaði hljómsveitina Óværu, sem stefnir á útgáfu nú í vetur.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@365.is



Karl Jóhann Jóhannsson er gítarleikari þungarokks-sveitarinnar Óværu, tveggja barna faðir og forritari hjá hugbúnaðarfyrirtækinu Men & Mice. Karl hefur spilað á gítar síðan hann var níu ára gamall og verið í ýmsum hljómsveitum í gegnum tíðina. Á tímabili tóku vinnan og fjölskyldulífið allan hans tíma, en fyrir þremur árum stofnaði hann hljómsveitina Óværu með félaganum sínum. Sveitin stefnir á fyrstu útgáfunni í vetur og hefur verið dugleg að spila á tónleikum undanfarið.

## Kom aftur að tónlistinni

„Ég byrjaði að læra á gítar níu ára og fór fljótlega í klassískt nám, en hætti því svo á menntaskólaárunum,“ segir Karl. „Klassíkin átti ekki við mig þegar ég var bara að spila á rafmagnsgítar í hljómsveitum mér til gamans. Ég gerði það í nokkur ár, en svo datt þetta aðeins niður þegar maður eignast krakka og fór að vinna og búa og svona.“

Karl segist hálfpartinn hafa komið aftur að tónlistinni í seinni tíð. „Ég eignaðist tvö börn og áður en maður vissi af var maður hætta að gera það sem maður var að gera áður og var bara að vinna og sinna heimilinu,“ segir Karl. „En síðan fær maður löngun til að byrja aftur. Þetta er mjög aðkallandi áhugamál.“

Árið 2014 stofnaði Karl Óværu með hinum gítarleikara sveitarinnar. „Það er svo rosalega gaman að semja, æfa og spila tónlist og spila á tónleikum,“ segir hann. „Við erum bara fyrst og fremst að reyna að gera góða tónlist.“

Ég er svo búinn að vera í djass-gítarnámi í þrjú ár hjá FÍH,“ segir Karl. „Ég er í rauninni að byrja frá grunni, því það er allt annað en klassíkin og rokkið. Ég eyði sífellt meiri tíma í að æfa fyrir það, sem er mjög skemmtilegt.“

## Alltaf verið þungarokkari

Karl hefur alltaf verið þungarokkari inn við beinið. „Á tíunda áratugnum hlustaði ég á Pantera, Sepultura, Metallica og allt það og svo fór maður yfir í harðkjarna pönk og daudarokk,“ segir hann. „Í



Karl Jóhann Jóhannsson stofnaði Óværu með félaganum sínum árið 2014. MYND/EYÞÓR



Óværa á sviði. MYND/KRISTÍN UNA SIGURDARDÓTTIR

dag hlusta ég á alls konar tónlist, en í rokkinu finnst mér til dæmis Deafheaven, Full of Hell, Nails og Converge vera að gera áhugaverða hluti. Ég hef alltaf haldið mig við blöndu af pönki og þungarokki. Ég hef aldrei spilað neitt sem er mjög áhlustanlegt,“ segir hann og hlær.

Karl hefur samið lög síðan hann var fimmtán ára og hann semur hluta af lögum Óværu á móti hinum gítarleikaranum. Söngvarinn sér svo um textana. „Ég hef ekki fengið að lesa textana hjá okkur, en þetta er örugglega ekkert allt neitt voðalega fallegt,

„Við erum bara fyrst og fremst að reyna að gera góða tónlist.“

Karl Jóhann Jóhannsson

ef ég þekki hann rétt,“ segir Karl léttur.

## Spila ánægjunnar vegna

Óværa hefur verið dugleg við að spila á tónleikum upp á síðkastið. „Okkur finnst bara svo gaman að spila á tónleikum. Við ætlum að vera að taka upp núna en svo kom Airwaves og maður vill ekki missa af því. Við spilum á fernum tónleikum á einni viku í kringum Airwaves. Það var töluverð keyrsla en gekk bara mjög vel og við fengum góðar móttökur.“

Við erum komnir með fint prógramm núna og höfum spilað meirihlutann af því á tónleikum í svona ár. Það er alltaf að þússast meira til og meðfram því æfum við ný lög,“ segir Karl. „Við ætlum svo að taka þetta upp og gefa út stutt-skífu með 4-5 lögum í vetur.“

## Öðruvísi Jólahláðborð fyrir hópa

### Forréttir

Rjómalöguð sjávarréttasúpa  
Karrísild  
Rússnesk rauðröfusild  
Grafinn lax og karfi  
Tvíreykt sauðahangikjöt

Aðeins 3.900 kr. á mann!

Ath! Eingöngu afgreitt fyrir hópa  
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is

### Aðalréttir

Jólamakóttilettur í raspi  
Grillsteikt lambalæri bernaíse  
Dönsk purusteik  
Allt góða og hefðbundna meðlætið

### Eftirréttir

Hjónabandsæla  
Ís og ávextir



SEAFOOD RESTAURANT

Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólnum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við  
auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ



# FYRSTA BLANDA NIVEA AF Q10 & HREINU C-VÍTAMÍNI



ÞESSIR TVEIR KRAFTMIKLU SINDURVARAR GERA HÚÐFRUMUNUM KLEIFT  
AÐ TAKA UPP 50% MEIRA SÚREFNI\* SEM GEFUR HÚÐINNI MEIRI ORKU.  
NÝJA FORMÚLAN ER SÉRSTAKLEGA VERNDUÐ Í LOFTÞÉTTRI PAKKNINGU.



## Skreytum hús!

**M**ed nýfallinni mjöll er orðið jólalegt um að litast þótt enn séu sex vikur til jóla. Þó er ekki ráð nema í tíma sé tekið að huga að jólabakstrinum. Kókubakstri fylgir ómótstæðileg angan og hlýja sem gerir heimilislífið svo yndislega ljúft og notalegt. Því er tilvalið að hefja smákökubakstur jólaanna um helgina með einni eða tveimur smákökusortum eða þá að skreyta piparkökuhús, sem kætir ekki sist blessuð börnin í aðdraganda jóla. Það þarf heldur ekki að vera neitt flókið. Hægt er að kaupa tilbúin piparkökuhús í verslunum, sem auðvelt er að setja saman og skreyta síðan af hjartans list með glassúr, litríku sælgæti, brjóstsykri, sykurlúðum, karamellum, smartis eða hverju sem hugurinn gírnist. Afraksturinn mun gleðja hug og hjarta, og færa okkur örliðið nær jólum.



## Risaeðlur hefðu getað lifað loftsteininn af

**N**ý kenning heldur því fram að ef loftsteininn sem skall á jörðinni og útrýmdi risaeðlunum hefði lent annars staðar á jörðinni gætu þær hugsanlega hafa lifað náttúruhamfarirnar af.

Samkvæmt nýrri rannsókn japanskra vísindamanna hefði loftsteininn ekki valdið útrýmingu 75% af öllu lífi á jörðinni ef hann hefði ekki skolið á Yucatan-skaga við Mexíkóflóa. Vísindamennirnir halda því fram að loftsteininn hafi varpað hráolíu og vetniskolefni út í grunnan sjó, sem hefði svo kviknað í. Við það hafi gríðarlegt magn af sóti farið út í andrúmsloftið, sem hafi valdið mikilli kólnun og leitt til útrýmingarinnar.

Rannsakendur komust að þeirri niðurstöðu að á þessum tíma hafi um 13 prósent af yfirborði jarðar haft nægilegt magn af lifrænu efni til að framleiða nægilega mikið sótt til að útrýma 75 prósentum af öllu lífi.

Því segja rannsakendur að ef loftsteininn hefði lent á hinum 87 prósentunum af yfirborði jarðar gætu risaeðlurnar enn verið á lífi í dag.

Eðlilega eru ekki allir vísindamenn sammála þessu. Sumir þeirra telja að sótið hafi ekki verið lykillinn að útrýmingu risaeðlanna, né að það séu nægilegar sannanir fyrir því að það hafi verið svo mikið lifrænt efni þar sem loftsteininn lenti að það hafi framleitt svona mikið sótt.

Það eru ýmsar aðrar kenningar til um hvað olli útrýmingunni í raun og veru, en flestir vísindamenn eru sammála um að landingarstaður loftsteinsins hafi ráðið miklu um hve mikilli eyðileggingu hann olli.

## Skript á leikföngum og fatnaði

**S**kriptmarkaður verður haldinn í Iðnó á sunnudaginn milli klukkan 12 og 14 með leikföng og barnaföt. Andrymi stendur fyrir markaðnum. Á Facebook-síðu Andrymis segir:

„Hugmyndin er sú að þú leggir til þá hluti sem börnin þín þurfa ekki lengur og þú getur í staðinn tekið með þér heim það sem þú og börnin þín getið nýtt ykkur.

### Reglurnar eru einfaldar:

1. Átt þú bækur, skó, föt, leikföng eða eitthvað annað sem börnin þín þurfa ekki lengur? Vinsamlegast komdu með það/þessa hluti, helst flokkaða eftir stærð.

2. Fannst þú eitthvað sem þú vilt fyrir börnin þín? Þér er velkomið að taka það heim!
3. Eigðu góðar stundir með góðum félagskap!

Með því að mæta með föt eða leikföng til skiptanna tryggjum við að gömlu hlutirnir þínir komist til nýrra eigenda, annaðhvort hjá öðrum gestum eða Rauða krossinum. Við athugum ekki eða teljum það sem þú tekur með. Þér er frjálst að koma með eins mikið eða lítið og þú vilt.

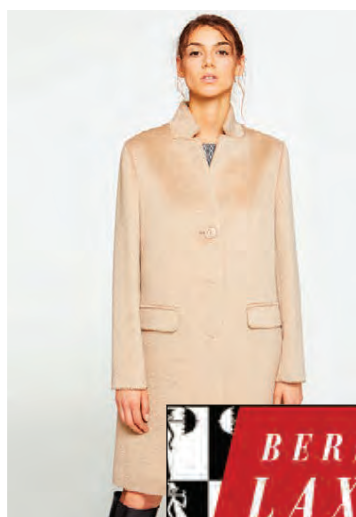
Upplýsingar um aðengi er að finna á [www.andrymi.org](http://www.andrymi.org).



Það er gaman að fara á skiptimarkað með dótið sitt.

## VANDAÐAR YFIRHAFNIR FRÁ HEIMSPEKKTUM FRAMLEIÐENDUM CINZIA ROCCA - CREENSTONE OG FL.

skoðið [laxdal.is/yfirhafnir](http://laxdal.is/yfirhafnir)



BERNHARD  
LAXDAL  
SÍGILD KÁPUBÚÐ

# 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?

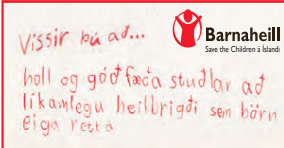
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

**Bilauppbod - Krókur**  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is



**TOYOTA COROLLA ÚTSALA**  
Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

**Sparibíll ehf**  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
www.sparibill.is



Vissir þú að...  
holl og góðfæra stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn elga besta

## Bílar til sölu



SsangYong Tivoli XDI, 2016, Diesel 4x4, ekin 6.000km, Sjáfskiptur, mikið af aukabúnað. Verð: 2.690.000. S:8214940



Lincoln Aviator 2004 í góðu standi. Mjög vel útbúinn bíll. Ek. 163.000 Km. Verð kr. 700.000. Uppl. í s. 8980118



Land Cruiser 150 Gx, árg.2012, ekin.147þ, Sjáfskiptur, dráttarkrókur, skoða skipti, Verð: Tilboð. Sími:8990675



Hyundai Tucson árg 2007 ek. 141.000 km.sjáfskiptur,nytt í bremsum og margt fl.verð 890,000 góður staðgr afsláttur S: 7746058



Mitsubishi Pajero Sport 2004 ek. 219.000 km sjáfskiptur, nýtt í bremsum og fl. Bill í topp standi verð 550,000 góður staðgreiðslu afsláttur. S: 6616416

## 250-499 þús.



**TILBOÐ 490.000 - 100% LÁN**  
HONDA CRV 4WD 2003 ek.211 þús, sjáfskiptur, 2 eigendur, smurbók, sk.18 sumar og vetrardekk á felgum, ryðlaus, ásett verð 690 þús TILBOÐ 490 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

## 500-999 þús.



### 4X4 DIESEL - TILBOÐ 890 ÞÚS.

SSANGYONG KYRON M-200 TDI 8/2007 ek.176 þús, sjáfskiptur, með hátt og lágt drif, leður lúga, krókur, eyðsla 8,7ltr/100, ásett verð 1390 þús TILBOÐ 890 ÞÚS möguleiki á 100% láni, s.841 8955

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PIPULAGNIR

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

## Hreingerningar

### VY-PRIF EHF.

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

## Ráðgjöf

### REKSTRARRÁÐGJÖF

Sölu og markaðsráðgjöf.

Viðsnúningur í rekstri.

Mikil reynsla.

Trúnaði heitið.

Hafðu samband á:

gkradgjof@gmail.com

## Bókhald

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

## Málarar

### MÁLARI

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

### REGNBOGALITIR

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

### ALHLIDA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

### TILBOÐ PÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is

### Múrum og smíðum ehf



### LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

## Nudd

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Nánari upplýsingar í síma 1817



## HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS

Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frelsið og Stöð 2 Marabon Now.

Þú getur horft í snjallsíma, spjaldtölvu eða fartölvu hvenær sem þér hentar.

Nánari upplýsingar í síma 1817 eða á 365.is

365

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!  
Kíkjðu 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

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

## Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG  
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti.  
Löggildur rafverktaki. rafneisti@  
simnet.isRAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti.  
Straumblik ehf. Löggiltur  
Rafverktaki. straumblik@gmail.comKeypt  
& Selt

## Óskast keypt

KAUPUM GULL -  
JÓN & ÓSKARAlla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

## Nudd

FERÐANUDD

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

## Námskeið

ICELANDIC & ENGLISH F.  
FOREIGNERS - ENSKA: L, LL,  
LLLLÍSLENSKA f. útlendinga. ENGLISH  
f. Adults/ ENSKA f. Fulloröna.  
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  
+ SKIPTITASKAVerð 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 REYKJAVÍK133 fm bil með allt að 9 m  
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð  
malbikuð lóð, og greið aðkoma.  
Nánari upplýsingar veitir Sverrir  
í s. 661 7000

## Húsnæði óskast

Óska eftir 2 - 3 herb., íbúð á  
höfuðborgarsv. Uppl. í s. 771 6901

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg  
af því. Allt að 20% afsláttur. www.  
geymslur.is

## Hönnun



HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera  
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum  
og sumarhúsum. Fast verð.  
Upplýsingar í síma 783 4180 eða  
kjartangardars@gmail.com

## Atvinna

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

PROVENTUS

Starfsmannaþjónusta

551 5000

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

Sérfræðingar í  
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir  
eru okkar besta auglýsing



FAST

Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

## Skemmtanir

HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19

Cafe  
**Catalina**

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is  
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar

Undankeppni  
HM 2018

Gullnáman

Rúnar Þór og hljómsveitin TRAP  
spilar um helgina.

Föstudag kl. 23:00 - 02:00 & laugardag kl. 00:00 - 03:00

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

LÁTTU EKKI SÍMANN  
PLATA ÞIG 365 er á sama farsímakerfi og  
Siminn en á mun lægra verði11GB + ∞ SMS  
2.590 KR.

Á mánuði

365.is | 1817

365

ráðum  
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is