



LAUGARDAGUR 13. JANÚAR 2018

# Helgin



Fjögurra manna fjölskyldu fannst tíminn farinn að æða áfram á óhóflegum hraða og dreif sig í heimsreisu. Nú njóta þau samverunnar og frelsisins og upplifa eitt-hvað nýtt á hverjum degi.

→6

# Ópolandi jákvæður stuðbolti

Ég og þú og allir vinir mínir. Ég og þú og allir vinir þínir. Gera lífið svo miklum mun skemmtilegra, segir stuðboltinn Sverrir Bergmann sem syngur fyrstu stuðbombu nýársins.



„Það gleður mig að lagið komi landanum í stuð og ég vona að fólk sé að fara að skemmta sér um helgina með vinum sínum,“ segir Sverrir. MYND/VILHELM



ÚTSALAN  
Í FULLUM GANGI  
20 - 70% AFSL.  
AF ÖLLUM VÖRUM

habitat 

 **TEKK**  
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |  
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

## Framhald af forsiðu →

**Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



Ég er alla jafnan mjög hress. Mitt viðhorf til lífsins er að vera góður við aðra, gera sitt vel og skemmta sér. Það er miklu meira gaman ef allir eru saman og hjálpa hver öðrum. Sumir segja mig reyndar óþolandi jákvæðan en ég er á því að maður eigi að bæta í brosið frekar en að rífa allt niður," segir stuðboltinn, söngvarinn og háskólaneminn Sverrir Bergmann.

Sverrir syngur heitasta stuðlag nýársins, Ég ætla að skemmta mér, með hljómsveit sinni Albatross. Lagið kom út á milli jóla og nýárs og hefur stimplað sig rækilega í hlustir landsmanna sem dilla sér og syngja með um borg og bæ.

„Okkur langaði að semja grípandi stuðlag og þetta er diskóskotinn smellur sem hefur verið vinsæl bylgja ytra en enginn hafði hoppað á hér heima," segir Sverrir sem gæti átt það til að syngja lagið í



„Ég er mest beðinn um Þjóðhátíðarlögin og Án þín úr söngvakeppninni. Ég verð auðvitað alltaf við því enda er ég miklu frekar skemmtikraftur en söngvari," segir Sverrir. MYND/VILHELM

orðnir menn sem spílum saman með hver annan í eyrunum, sem er mögnuð upplifun. Ég hef aldrei verið í eins miklum tengslum við vini mína og eftir að við gátum spilað saman á þennan hátt, fjarri hver öðrum en þó saman allan tímann. Á meðan spilað er ræðum við öll okkar hjartans mál en kannski fimm prósent af tímanum um sjálfan leikinn," segir Sverrir um jákvæða þróun tölvuleikja.

„Með þessu móti hafa tölvuleikir orðið félagslega jákvæðir fyrir börn og ungmenni sem eiga kannski erfitt með að eignast vini eða tjá sig. Þarna geta þau orðið félagslega sterkari þrátt fyrir að vera ein heima, því þau eru með vinina í eyrunum, allt er óþvingað og allir eru í góðum filing því það er svo gaman að leika sér saman. Inn á milli er þó vitaskuld gott að hittast til að spila saman og það gerum við félagarnir líka," segir Sverrir sem um þessar mundir er mest heill-aður af tölvuleiknum Hearthstone.

## Nýtur þess að skemmta fólki

Hljómsveitin Albatross kom fyrst fram á Þjóðhátíð í Eyjum árið 2016 þegar hún frumflutti Þjóðhátíðarlagið Ástin á sér stað, með Friðriki Dór. Lagið er eftir Halldór Gunnar sem samdi líka Þjóðhátíðarlagið Þar sem hjartað slær árið 2012.

„Albatross hefur að markmiði að skemmta fólki því þannig á það að vera. Að hafa gaman af lífinu," segir Sverrir sem fer sjálfur lítið út að skemmta sér.

„Sem skemmtikraftur er ég alltaf að skemmta öðrum. Ég elska það og fæ ekki nóg af því, er mikið dansfífl og oftast búinn á því köf-sveitir eftir ball." Um helgar sefur Sverrir sem lengst út og reynir að vakna ekki fyrir hádegi svo hann hafi krafta í næturvinnuna.

„Oftast nær skemmti ég frá klukkan tíu á kvöldin og stundum fram til fjögur, fimm á morgnana. Þá er gott að hafa sofð vel því maður þarf að standa sína vakt og vera í stuði á sviðinu, sama hvað. Mér finnst það alltaf jafn gaman og er alltaf í banastuði því mér finnst svo gaman að dansa."

## Á virku dagana með ástinni

Sverrir býr með unnustu sinni Línu Birgittu Sigurðardóttur lífsstíls-bloggara og hafa þau verið saman í þrjú ár.

„Okkar fyrstu kynni voru gamaldags og hefðbundin. Við hittumst og fórum út að borða og hún bauð mér, sem var vöðalega skemmtilegt. Línu Birgittu þykir vissulega leiðinlegt hvað ég er mikið að heiman um helgar og helsti gallinn við að spila mikið er að maður missir af samveru og viðburðum í lífi manns nánustu. Líf popparans er ekki hefðbundin og helgarnar detta oft alveg út hjá okkur, en við höfum virku dagana saman og erum þá lausari við."

Um þessa helgi ætlar Sverrir að panta sér pitsu, sinn uppáhaldshelgarmat. „Ég elska pitsu og er líka mikill ostapoppsmaður. Ég er samt hræðilegur í eldhúsinu og hef ekki enn fundið gleðina í að elda mat. Að panta pitsurnar sparar því bæði tíma og fyrirhöfn," segir hann brosmildur.

Sverrir tók þátt í undankeppni Eurovision hér heima með laginu Dönsum burtu blús árið 2014, en hugnast sú keppni ekki.

„Ég hef síðan oft verið beðinn um að endurtaka leikinn með góðum lögum en mig langar ekki til þess. Mér finnst hugmyndin að keppa um lag svo skrytinn og svo tekur við aftaka ef maður kemst ekki áfram. „En ég er enn sami tölvuleikja-nördinn. Við erum nokkrir full-

**ERTU MEÐ AUGNÞURR?**

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvamefna
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfseðils í apótekum

Hyprosan augndropar innihalda hypromellose og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiggi (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og auakverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is). Nóvember 2017.

einkasamkvæmi í Keflavík í kvöld, en um aðra helgi flytur Albatross lagið „live“ í fyrsta sinn á Þorabloti Stjörnunnar í Garðabæ.

Lagið er eftir Halldór Gunnar Pálsson, aðallagahöfund Albatross, en textann gerðu strákarnir saman.

„Textinn er uppfullur af öborganlegum frösum félaga okkar og búbbólunum frá Guðbjarti Jónssyni frá Flateyri sem hefur meðal annars sagt: „Ég sá svo sæta stelpu að ég fór alveg fram hjá mér," og „Ég fer niðri bæ til að sjá mig og sjá aðra." Einhvern tímann var svo ófært á ball fyrir vestan og þá gleymist seint þegar einn sagði: „Komiði, strákar! Þetta er ekki lengi gengið af mörgum mönnum,"" segir Sverrir og skellir upp úr, enda nóg af gleðinnar mánnskap í kringum hann með frasana á hreinu.

„Einn er alltaf mættur í citydressinu þegar hann er kominn í sparigallann og sá sami segist hafa verið gassalegur tvítugur, eins og segir í laginu. Við fórum í orðabók til að athuga hvort til væri íslenska orðið gassalegur, með tveimur essum, og þá kom upp úr dúrnunum að það þýðir ofsakátur, sem smellpassar auðvitað!"

## Flottir kallar í spunadansi

Sverrir er oftast kallaður Svessi en Big Swess í myndbandinu við stuðlag Þjóðarinnar nú.

„Jú, það er eitt af mörgum gælunöfnum mínum en á milli vina á ég mér fleiri gælunöfn sem ekki eru prenthæf," segir Sverrir spöskur en hann er heldur betur á dansskónum í myndbandinu, ásamt fleiri dansfærum körlum.

„Rauði þráðurinn í laginu er gæi sem ætlar að skemmta sér en er með danskortið galtómt. Hann býður dómu upp í dans og þar eru einmitt „ég og þú, og allir vinir mínir, ég og þú, og allir vinir þínir, sem ætla að skemmta sér," útskýrir Sverrir.

„Við hóuðum saman nokkrum skemmtilegum gæjum sem við vissum að væru til í stuð og hægt væri að fá til að hreyfa sig án þess að það kostaði vesen. Þetta eru þó ekki mennirnir á bak við frasana heldu flottir kallar sem spunnu sín eigin dansspór á staðnum en sjálfur bjó ég til lokadanssporið í restina."

## Nörðið og töffarinn

Sverrir hefur tónlist nú að adalstarfi en lýkur námi í viðskiptafræði við Háskólann á Bifröst í árslok.

„Ég hafði svo mikinn tíma aflögu á virkum dögum eftir að ég ákvað

að gerast poppari að mér þótti sniðugt að nota hann til að næla mér í meiri menntun. Ég hef alltaf haft gaman af tölum og prófaði að fara í stærðfræði í Háskólanum um árið en það átti ekki jafn vel við mig og viðskiptafræðin sem hentar mér mjög vel. Sérstaklega töluáfangar þar sem Excel og fleiri góðir félagar koma við sögu," segir Sverrir sem dúxaði í stærðfræði bæði í grunnskóla og framhaldsskóla.

„Það er mikið hark og maður þarf að spila ansi mikið til að afla sér vænna launa í tónlistarbransanum. Því langar mig að spreyta mig sem viðskiptafræðingur þegar ég hef lokið námi."

Sverrir er fæddur og uppalinn á Sauðárkróki þar sem hann tók þátt í Söngvakeppni framhaldsskólanna fyrir hönd Framhaldsskóla Norðurlands vestra árið 2000 og sigraði með laginu Án þín.

„Ég var nú eitthvað byrjaður að söngla áður en ég tók þátt í söngvakeppninni en þó ekki meira en hver annar sisyngjandi Skagfirðingur," segir Sverrir sem kom sigurinn á óvart. „Ég hafði alls ekki ætlað mér að taka þátt í þessari keppni því ég hafði reynt við það án árangurs á fyrsta árinu. Svo þegar Auði vinur minn hafði samið þennan svaka fina texta við lag Bon Jovi kunní ég ekki við annað en að taka þátt. Annað hefði verið dónaskapur."

Þeir Auði, eða Auðunn Blöndal útvarpsmaður og skemmtikraftur, eru æskuvinir.

„Við Auði vorum saman í bekk. Hann sat aftast og ég fremst en við náðum saman fyrir rest, nörðið og töffarinn," segir hann og hlær. „Við höfum síðan fylgst að í gegnum lífið og erum miklir vinir. Ég er vinamargur, mjög heppinn með vini og mitt helsta ríkiðæmi í lífinu eru vinirnir sem ég hef hitt á lífsins leið," segir Sverrir sem mundi þó aldrei kalla neinn vina sinna bestan því þeir standi honum allir jafnfætis. „Góður vinur er sá sem maður hefur jafnvel ekki hitt í áratug en það skiptir engu því hann stendur með þér hvort sem er. Sjálfur held ég að ég sé góður vinur vina minna, almennilegur og notalegur."

## Ræða hjartans mál í tölvuleik

Eftir sextán ár sem annar tveggja þáttarstjórnenda tölvuleikjaþáttarins Game Tívi hefur Sverrir sagt skilið við þáttinn í bili.

„En ég er enn sami tölvuleikja-nördinn. Við erum nokkrir full-

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

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Mumsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@365.is, s. 512 5338

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,

## LAGERHREINSUN

ÁÐEINS Í KRINGLUNNI 2.HÆÐ

**30-70%**  
AFSLÁTTUR



[www.hrim.is](http://www.hrim.is)

Kringlunni 2. hæð / 553-3003

# Ofnæmi, meltingartruflanir, sveppasýkingar og sykurát

Bio-Kult Candéa er blanda af góðgerlum, hvítlauk og Grape Seed Extract sem hefur góð áhrif á meltinguna og hjálpar til við að draga úr áhrifum og vexti Candida-svepps. Bio-Kult er góð lausn.

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 meltingu. Hann er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarveginum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað veldur hann fjölda óæskilegra einkenna eins og t.d. þreytu, liðverkjum, loftmyndun, þyngdaraukningu og löngun í sykrud matvæli og drykki eykst.

## Meltingartruflanir, sveppasýkingar eða þunglyndi?

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 þörmum. Þar ber helst að nefna sýklalyf, 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 fer 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.

## Sveppur sem elskar sykur

Candida-sveppurinn elskar sykur og nærast og dafnar vel þegar svoleidis er í boði. Hann ýtir því líka undir löngun í sætindi og eiga margir erfitt með að kljást við þann þúka. Mikill ofvöxtur á Candida albicans getur valdið því að þarmavegirnir veikjast og verða gegndræpir (leaky gut/gegndræpur ristill) og þá er ástandið

orðið alvarlegt því þegar óæskileg efni ná að leka úr þörmum út í líkamann valda þau sjúkdómum eins og t.d. síþreytu, liðagigt, mígreni og fleiru sem getur verið mun alvarlegra.

## 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 sykur úr fæðunni. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kókum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, braudi, pasta og kartöflum, en það mun hindra vöxt sveppsins og á endanum hjálpa til við að koma á jafnvægi. Einnig er mikilvægt að sleppa neyslu á gerjudum mat-

„Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni.“

Hrónn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

Bio-Kult Candéa hefur reynst fólki með meltingarvandamál mjög vel.



Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir.



Hrónn Hjálmarsdóttir.

vælum eins og t.d. súrkáli því þó svo að það sé gott og örvi vöxt baktería í þarmaflórunni, þá örvar það líka óæskilegar bakteríur. Til þess að verið sé að vinna heilshugar að því að drepa gersveppinn og koma jafnvægi á þarmaflóruna er best að taka inn góða mjólkursýrugerla því það þarf að styðja við framleiðslu á góðum bakteríum á sama tíma og við drögum úr vexti þeirra „vöndu“.

## Bio-Kult Candéa er lausnin

Bio-Kult Candéa inniheldur öflugan blöndu af vinveittum

gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður Candida albicans gersveppinn. Fyrir utan að innihalda 14 mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmaflóruna er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega öflugur við að drepa niður gerjun og trufla virkni sveppsins og Grape Seed Extract sem er þykkni, gert úr kjörnum vinberja. Það inniheldur efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa og hafa langvarandi sveppasýkingar (af völdum Candida albicans) verið meðhöndlaðar með þessu efni.

## Uppþemban hætti og sykurlöngun minnkað til muna!

Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynst fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra:

„Í mörg ár fann ég fyrir óþægindum í maga. Ég upplifði það yfirleitt þegar líða tók á daginn að ég yrði sífellt uppblásnari um magann og sér í lagi efri hluta hans þannig að ég taldi líklegt að um óþol væri að ræða. Mér var bent á Bio-Kult Candéa hylkin og ákvað að það sakaði ekki að prófa. Þegar ég hafði tekið staðfastlega tvö hylki daglega með stærstu máltíð dagsins í tvo mánuði fór ég að finna mun. Ég hafði í mörg ár verið afar hrifin af

„Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir, 54 ára og 5 barna móðir

ákveðnum gosdrykk og hann varð hreinlega að vera til í ísskápnum. Eftir þessa tvo mánuði fór ég að finna minnkandi löngun í hann sem og aðra sykraða gosdrykki og hefur vatnsdrykkja aukist að sama skapi. Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun til staðar í slíkt lengur. Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri“

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, duga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag). Ef Candida-sýkingin hefur þegar blossað upp þá er í lagi að taka tvö hylki tvisvar á dag.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsubúðum verslana.

## 40+ FEMARELLE REJUVENATE

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



Selma Björk er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle



## 50+ FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkenni (hitakóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli



## 60+ FEMARELLE UNSTOPPABLE

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



Eva Ólaf er hressari þegar hún notar Femarelle



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast - vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu.

Femarelle  
vörulínan

# Vörn gegn augnbotnahrörnun

Ultra Macular™ augnvítamínið er besta vörnin gegn framgangi augnbotnahrörnunar. Samsetning þess byggir á vönduðum vísindarannsóknnum og það inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni.

Ultra Macular™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum þeirra sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. Ultra Macular™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlandis sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda.

Að sögn Hildar Sigursteinsdóttur, markaðsfulltrúa heildverslunarinnar MAGNUS ehf., er samsetning Ultra Macular™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2. „AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt



Hildur segir að Ultra Macular™ minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.  
MYND/EYÞÓR

upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri,“ segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að íhuga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða tóku augnvítamínsins.

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki

af Ultra Macular™ á dag, sem er til mikilla þæginda fyrir fólk, auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín sitt í hvoru lagi,“ segir Hildur. „Ultra Macular™ inniheldur meðal annars litið sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru styðja við nætursjón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína.“

Hildur segir marga eiga erfitt

með að gera greinarmun á þeim augnvítamínnum sem í boði eru á markaðinum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að Ultra Macular™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum,“ segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og

því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínnum. Fyrirnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.“

Ultra Macular™ fæst í öllum helstu apótekum.

## Nýjungar sem geta breytt heiminum

Milljarðamæringurinn og mannvinnurinn Bill Gates, meðstofnandi Microsoft, skrifaði nýlega grein um uppfinningarnar sem honum finnst líklegast að breyti heiminum í náinni framtíð.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@365.is



Í greininni, sem birtist á vef Time, telur Gates upp nokkrar afdrifaríkar uppfinningar sem hafa breytt heiminum í gegnum tíðina og segir að það séu sex nýjar uppfinningar sem honum finnst líklegt að gætu haft svipuð áhrif á næstunni. Gates hefur sjálfur fjárfest ríkulega í gegnum tíðina í tækninýjungum sem hann telur að geti gagnast mannkyni.

**Betri geymsla á bóludefnum**  
Bóludefni hafa bjargað milljónum mannlífa um allan heim, en þau skemmast við rangt hitastig. Gates bindur vonir við nýjan kælskáp

sem ber heitið MetaFridge, en sá getur haldið bóludefnum við rétt hitastig í langan tíma þótt hann sé ekki tengdur við rafmagn. Það er líka ferðaútgáfa í vinnslu, sem gæti komið bóludefnum á afskekktari staði en áður og þannig breytt lífi fólks á svæðum þar sem bóludefni eru enn af skornum skammti.

### Genabreyting

Gates vonast til að genabreytingartækni geti útrýmt sjúkdómum, til dæmis með því að breyta genamengi sjúklinga eða gera moskítóflugum ómögulegt að bera malaríu. Þessi tækni er enn stutt á veg komin og sumir hafa áhyggjur af því að hún verði hugsanlega notuð á ósiðlegan hátt, en möguleikarnir eru gríðarlegir og Gates er vongóður.



Bill Gates sér fram á stórvægilegar breytingar til hins betra. NORDICPHOTOS/GETTY

### Eldsneyti frá sólinni

Gates segir að til að mannkynið geti komist hjá því að nota jarðefnaeldsneyti og hægt á loftslagsbreytingum þurfi að nálgast vandann á ólíkan hátt. En hann er bjartsýnn á að með nýrri tækni sem er í þróun hjá Caltech takist að nýta orku sólarinnar sem eldsneyti í náinni framtíð.

### mRNA bóludefni

Flest bóludefni nýta veikta eða óvirka vírusa til að hjálpa líkamnum að mynda ónæmi og fyrirbyggja sjúkdóma. En Gates segir

að vísindamenn séu að rannsaka hvernig hægt væri að nota erfðaefni í staðinn, sem myndi gera það fljótlegra og ódýrara að þróa ný bóludefni. Hann segir að ef við getum kennt líkamanum að búa til sínar eigin náttúrulegu varnir gæti orðið bylting í því hvernig við fyrirbyggjum sjúkdóma.

### Bætt lyfjagjöf

Gates er spenntur fyrir nýrri tækni sem gengur út á að setja litil tæki undir húðina sem sjá um lyfjagjöf. Það myndi tryggja örugga og stöðuga lyfjagjöf og útrýma

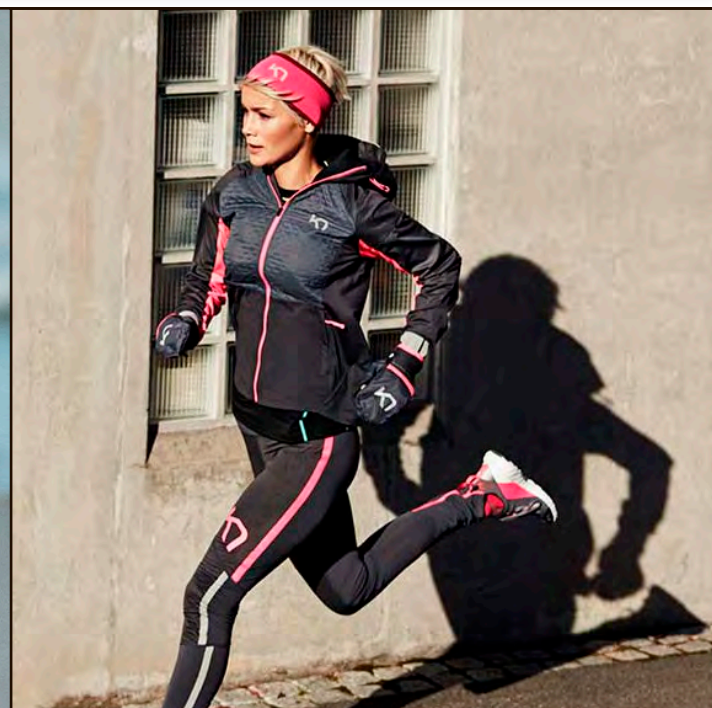
hættunni á að fólk gleymi að taka lyfin sín. Sama tækni gæti jafnvel gefið fólki ónæmi fyrir ákveðnum sjúkdómum.

### Gervigreind

Þetta er sú uppfinning sem Gates finnst líklegust til að umbreyta lífnáðarháttum fólks. Hann segir að gervigreind eigi eftir að skapa nýjar áskoranir, til dæmis hvernig eigi að þjálfa starfsfólk, sem missir starf sitt til sjálfvirkni, til nýrra starfa, en samt telji hann að gervigreind muni gera lífið meira gefandi, skilvirkara og auðveldara almennt.

# ÚTSALA!

## 20 - 50% AFSLÁTTUR AF SPORTVÖRUM!



ARMANI



casall®

# SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S: 520-1000 | SPORTIS.IS

# Fengu nóg af hversdeginum

Fjögurra manna fjölskyldu fannst tíminn farinn að æða áfram á óhóflegum hraða og dreif sig í heimsreis. Nú njóta þau samverunnar og frelsisins og upplifa eitthvað nýtt á hverjum degi.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@365.is



Við undirbyggjum þetta í raun ekki neitt, sem er mjög ólíkt okkur þar sem við höfum alltaf planað næstu skref í okkar lífi," segir Margrét Edda Ragnarsdóttir en hún og eiginmaður hennar, Guðmundur Árni Arnason, skelltu sér í margra mánaða heimsreisni í haust með syni sína tvo, Hrafnkel Árna 12 ára og Daníel Sólva 10 ára.

Fyrirvarinn var stuttur en tíma- setningin góð. Margrét segir þau hafa staðið á tímamótum og ákveðið að láta gamlan draum ræstast.

## Fullkomið frelsi

„Við elskum bæði að ferðast og höfum fylgst með nokkrum fjölskyldum sem ferð hafa í svipaða ferð og dauðöfundað þau. Þegar við stóðum bæði á ákveðnum tímamótum í vinnunni vorum við tilbúin í breytingar. Dagarnir, vikurnar og mánuðirnir voru farnir að liða skuggalega hratt og við vildum stoppa aðeins þennan hraða. Okkur langaði líka til að vera fullkomlega frjáls sem fjölskylda án allra utanaðkomandi skuldbindinga," segir Margrét.

Þau hafi íhugað tvo kosti, að flytja til Bandaríkjanna þar sem þau hafa bæði atvinnuleysi þar, eða heimsreisni. Premur vikum fyrir brottför var endanleg ákvörðun tekin og undirbúningur fór á fullt.

## Slow travel

„Við ákváðum bara fyrsta áfanga- staðinn, Vietnam, með viku millilendingu í Dúbaí. Svo myndum við bara láta þetta ráðast og tókum svokallað „slow travel“ á þetta og erum lengur á hverjum stað/landi í senn, eða 1-2 mánuði. Eftir mánaðarferðalag leið okkur eins og við



Fjölskyldan fór í eyðimerkursafari í Sameinuðu arabísku furstadæmumunum.

værum búin að vera í fjóra mánuði á ferðalagi! Það tók okkur svolitinn tíma að venjast þessu hæga tempói. Planið er að vera á ferðalagi fram til haustsins 2018," segir hún.

Að mörgu hafi þurft að huga fyrir brottför, eins og búsetningum og námi strákanna.

„Við fórum öll í þrjár sprautur, við lifrabólgu A og B og svo taugaveiki. Við hjónin fengum svo „boost“ á barnabólusetningarnar okkar. Við þurftum að sækja um leyfi frá skóla strákanna og eftir að leyfi var veitt funduðum við með umsjónarkennurum og fengum bunka af skóla-



Margrét Edda og Guðmundur Árni ásamt sonum sínum, Hrafnkeli Árna og Daníel Sólva. Fjölskyldan dembdí sér í heimsreisni í haust.



„Okkur langaði til að vera frjáls án allra utanaðkomandi skuldbindinga.“

bókum að láni með okkur út. Við kennum þeim alla virka daga, með undantekningum ef við erum að ferðast á milli staða, og reynum að vera búin fyrir hádegi. Það gengur reyndar ekki alltaf eftir þar sem strákunum finnst voða gott að kúra. Við leggjum mesta áherslu á stærðfræði og íslensku og oftast veitir ekkert af því að við sitjum bæði yfir strákunum til að hjálpa þeim og halda þeim við efnið. Ég get engan veginn skilið hvernig kennarar fara að þessu með 20-30 krakka bekk, þeir eiga mikið hrós skilið fyrir sína vinnu," segir Margrét.

Hvaða lönd hafið þið þegar heim- sótt? „Við höfum nú þegar ferðast til Dúbaí í Sameinuðu arabísku furstadæmumunum þar sem við fórum í skemmtilegt eyðimerkursafari. Við fórum til Kúala Lúmpúr í Malasíu þar sem við vorum í eina viku, vorum þrjár vikur í Vietnam og ætluðum að vera lengur en stytta ferðina þar sem við vorum komin mitt inn í mesta rigningartímann. Við kolféllum fyrir Vietnam með sinni einstöku höfuðborg, Hanoi, og öllum gómsæta götumatnum og geggjuðu umferðarmeningunni. Heilu fjölskyldurnar ferðast saman á einni vespu og þú kemst ekki yfir götu nema að bókstaflega labba fyrir umferðina. Við vorum einnig heilluð af bænum HoiAn, tófrandi bæ með sínum litríku ljóskerum hvert sem litid er og góðum matsölustöðum á hverju horni. Núna erum við í Ástralíu þar sem við verðum til janúarloka. Hér er mikil „outback“ stemning og hér er auðvelt að rekast á villt dýr þegar farið er út fyrir borgarmörkin. Þar á meðal kóalabirni og kengúrur. Skemmtilegasta atvikið hingað til er klárlega þegar við fundum kóala-

björn í garðinum okkar. Við vorum stödd á eyjunni Raymond Island hér í Ástralíu og sátum úti á palli þegar við heyrðum svakalegt hrín eins og í svíni. Lætin virtust koma frá framgarði hússins og þegar við kíktum fyrir hornið var kóalabjörn í trénu beint fyrir utan húsið! Hann var mjög lágt í trénu þannig að nálagðin var mikil og yngri sonur minn spurði hvort hann mætti klappa honum. Við töldum það þó ekki ráðlegt eftir þessi dólglæti í dýrinu.

Þá fórum við í skemmtilegt „road trip“ niður Big Ocean Road þar sem keyrt er eftir fallegri strandlengju með skemmtilegum smábæjum, ekki ósvipað Big Sur í Kaliforníu. Eftir Ástralíu er stefnan tekin á Indónesíu, hvað við verðum lengi þar og hvert við fórum næst er óráðið.

Margrét segir fjölskylduna njóta lífsins á ferðalaginu. Svona mikil samvera geri öllum gott en geti líka verið áskorun.

„Það hefur allt meira og minna gengið ótrúlega vel. Auðvitað slettist upp á samskiptin af og til, það er ekki við öðru að búast í svona ferð en þá er haldinn fjölskyldufundur þar sem málin eru rædd og leyst," segir hún spök. „Strákarnir eru ótrúlega spakir yfir þessu öllu saman og finnst gaman að koma á nýja staði eins og okkur foreldrunum. Þeir eru vanir að ferðast mikið með okkur og þó þeir geti rifist og slegist þá hafa þeir alltaf verið góðir vinir á ferðalögum. Þeir sakna auðvitað vina sinna og félagslífsins sem skólanum fylgir og tala mikið um það hvað þeir ætla að gera þegar þeir koma til Íslands aftur.“

Fylgjast má með ferðalagi fjölskyldunnar á Instagram, 4goingplaces.

Þriggja daga námskeið 2.-4. febrúar 2018

## Ritmennska

- Að skrifa sig frá erfiðum tilfinningum



Námskeið  
2.-4. feb.  
2018

Helgarnámskeið frá föstudegi til sunnudags. Steinunn Sigurðardóttir rithöfundur leiðir þátttakendur í að losa sig frá erfiðum tilfinningum með skapandi skriflegri tjáningu.



Unnið verður með texta sem þátttakendur skrifa í dvölinni ásamt texta eftir aðra höfunda. Ætlunin er að nálgast skapandi skriflega lýsingu á vanlíðan og depurð og reynt verður að skoða þessa líðan utanfrá með textann sem kiki. Hópeflið og ritmennskuaðferðin eru notuð sem tæki til þess að stuðla að bættri líðan og skapa uppbyggjandi kraft fyrir þá sem glíma við óyndi, áhyggjur, kvíða o.fl. Innifalið er ljúffengur og hollur matur, gisting í tvær nætur, fræðsla og hóptímar, slökun, aðgangur að sundlaugum/baðhúsi og líkamsrækt. Verð pr. einstakling er 59.000 kr.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.



Heilsustofnun  
Náttúrulækningafélags  
Íslands

- berum ábyrgð á eigin heilsu



Hægt verður að skiptast á bókum á Bókasafni Mosfellsbæjar í dag.

## Gamlar bækur fá nýtt líf

Allir krakkar á aldrinum 6-12 ára geta komið með gömlu bækurnar sínar sem þau eru hætt að lesa og valið aðrar í staðinn á Litla skiptibókamarkaðnum á Bókasafni Mosfellsbæjar í dag. Markaðurinn stendur yfir frá kl. 14-16. Börnin fá afhentan miða með tölustaf sem gefur upp þann fjölda bóka sem þau koma með og sýna svo miðann þegar þau eru búin að velja sér bækur til að taka með sér heim. Að sjálfsgöðu er mikilvægt að bækurnar séu vel með farnar og hreinar. Með þessu móti öðlast bækurnar lengra líf og veita fleiri börnum ánægjulegar stundir við lestur.



## Bragðgóðir og hreinsandi drykkir fyrir helgina

Skerið hráefnið niður og setjið í könnu. Hellið 350 ml af vatni yfir og látið standa í 5 tíma eða yfir nótt. Kjörið að laga á laugardegi og eiga fyrir þreytta á sunnudagsmorgni. Bætið klaka út í áður en þið drekkið.

### Tillaga 1

Búnt af myntu  
2 bollar af vatnsmelónu  
1 límóna skorin í báta

### Tillaga 2

1 límóna skorin í báta  
1 gúrka sneidd

### Tillaga 3

Safi úr einni sítrónu  
2 msk. hlýnsiróp  
1/8 tsk. cayenne-pípar

### Tillaga 4

1 bolli skorin jarðarber  
2 bollar vatnsmelóna skorin í teninga  
2 greinar ferskt rósmarín

### Tillaga 5

2 msk. eplaedik  
Safi úr hálfri melónu  
1 tsk. kanill  
1/2 epli skorin í sneiðar  
[www.draxe.com](http://www.draxe.com)

## Heimagerter hafrakex með kaffinu

Heimabakað hafrakex er ótrúlega gott með kaffinu eða til að taka með sér í vinnuna. Kexið er auk þess hollur biti.

### Það sem þarf

135 g hveiti  
150 g haframjöl  
100 g smjör

2 msk. hunang  
2 msk. púðursykur (má sleppa)  
1/2 tsk. salt  
1 tsk. matarsódi  
1 egg

Blandið saman öllum þurrefnum. Bræðið smjórið og setjið hunangið út í. Setjið smjörblönduna út í þurrefnin og síðan eggjið. Hrærið allt vel saman, færið á hveitistráð borð og notið hend-

urnar til að móta þykka pylsu úr deiginu. Geymið deigið í kælskápi í klukkustund áður en það er bakað.

Hitið ofninn í 180°C. Skerið pylsuna í 0,3 cm sneiðar og leggið þær ofan á bökunarpappír í ofnskúffu. Ýtið aðeins ofan á hverja köku til að fletja hana aðeins. Bakið í tíu mínútur. Látið kólna og berið fram með smjöri og osti eða öðru áleggji.

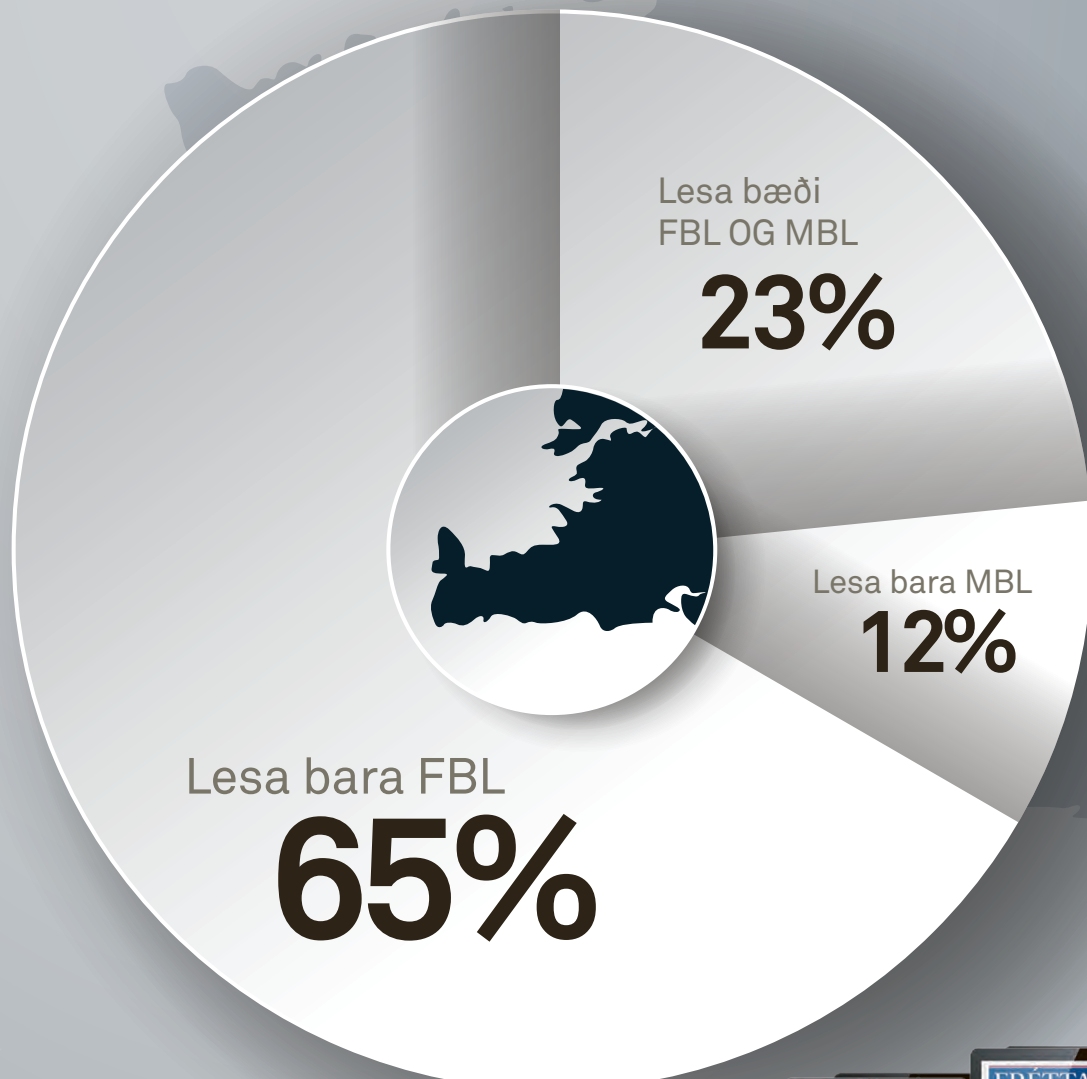


Ljúffengt hafrakex sem einfalt er að baka.

# FRÉTTABLAÐIÐ

# 88%

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



\*Fréttablaðið og Morgunblaðið.

Heimild: Prentmiðlamæling Gallup júl.-sept. 2017.

Allt sem þú þarft ...



# Opið hús hjá Reebok Fitness

Í dag eru allir velkomnir á opið hús hjá Reebok Fitness stöðvunum að Tjarnarvöllum, Urðarhvarfi, Holtagörðum og Faxafeni. Hóptímar og tækjasalirnir standa öllum opnir.

Við opnum hlíðin í dag og bjóðum alla velkomna á opið hús hjá okkur í Reebok Fitness. Öllum er velkomið að prófa úrval af opnum hóptímum hjá okkar, taka góða æfingu í tækjasal eða einfaldlega líta við og skoða hvað er í boði og fá um leið upplýsingar um áskriftarleiðir,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, markaðs- og fræðslustjóri Reebok Fitness.

„Magnús og Magga frumflytja nýjasta líkamsræktarkerfið í Body Pump í Faxafeni 14 kl. 12.00. Body Pump er einn vinsælasti hóptími í heimi sem byggir á lóðum, þróaður til að móta, tóna og styrkja allan líkamann. CrossFit Katla í Holtagörðum verður með opna tíma kl. 10.00 og kl. 11.00 og geta gestir og gangandi skellt sér á góða CrossFit æfingu. Guðný Jóna Þórsdóttir hóptímakennari verður með sjóðheitan Zumba tíma í Holtagörðum kl. 10.30. Fleiri hóptímar verða í boði eins og ButtLift, Fusion Pilates, Yoga, Trampoline Fitness, Hjól, Tabata, Foam Flex, Hot Body, Core Fitness, Hot Barre og Coach by Colour (CBC),“ upplýsir Unnur.

## Vönduð og fjölbreytt námskeið

„Við bjóðum upp á vönduð og fjölbreytt námskeið við allra hæfi og má þar nefna Fusion Pilates sem er nýtt námskeið hjá okkur og einnig má nefna 360 Total Body, Betra Form, Betra Lif, Fitness

Við hvetjum alla til að mæta í dag og setja heilsuna og markmiðin í fyrsta sætið. Við eigum aðeins einn líkama og verðum að huga vel að líkama og sál til framtíðar. Andrúmsloftið hjá okkur er notalegt, rólegt og fjölskylduvænt. Við leggjum mikið upp úr hreinlæti á öllum okkar líkamsræktarstöðvum sem eru með nýjustu lyftingatekjum og einvalalið einkapjálfa, kennara og starfsfólks.

Unnur Pálmarsdóttir

Áskorun, Fitness Box, Strong New Skinny og The Glute Workshop. CrossFit Katla býður upp á grunnnámskeið fyrir alla aldursþópna í Holtagörðum. Við hvetjum alla til að mæta í dag og setja heilsuna og markmiðin í fyrsta sætið. Við eigum aðeins einn líkama og verðum að huga vel að líkama og sál til framtíðar. Andrúmsloftið hjá okkur er notalegt, rólegt og fjölskylduvænt. Við leggjum mikið



Guðný Jóna verður með sjóðheitt Zumba í Holtagörðum og Magnýs kynnir nýtt Body Pump í Faxafeni. MYND/EYÞÓR

upp úr hreinlæti á öllum okkar líkamsræktarstöðvum sem eru með nýjustu lyftingatekjum og einvalalið einkapjálfa, kennara og starfsfólks,“ segir Unnur en sérstaða Reebok Fitness er að bjóða upp á líkamsrækt fyrir alla aldursþópna með ólík markmið í huga.

Nánari dagskrá Reebok Fitness má sjá á [www.reebokfitness.is](http://www.reebokfitness.is)



Katrin Björk og Unnur hvetja alla til að mæta í Reebok í dag og setja heilsuna og markmiðin í fyrsta sætið. MYND/LAUFEY

**STÓRÚTSALA - GÆÐA MERKJAVARA**  
**40%-60% AFSLÁTTUR**

BERNHARD LAXDAL  
SÍGILD KÁPUBÚÐ

FASHIONCLUB

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • [www.laxdal.is](http://www.laxdal.is)



# Smáauglýsingar

512 5000

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



**SPRENGIVERÐ**  
VW TIGUAN SPORT & STYLE  
nýskr. 03/2015, ekinn 62 þ.km,  
dísel, sjálfskiptur. Verð 3.980þkr.  
SPRENGIVERÐ 3.490 þkr. Raðnr.  
256500 á BÍLO.is



**SPRENGIVERÐ**  
VW GOLF COMFORTLINE 4MOTION  
nýskr. 07/2015, ekinn 74 þ.km, dísel,  
6 girar. Verð 2.980þkr. SPRENGIVERÐ  
2.490þkr. Raðnr. 257174 á BÍLO.is



**SPRENGIVERÐ**  
FORD FOCUS TITANIUM STATION  
nýskr. 05/2014, ekinn 43 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490þkr.  
SPRENGIVERÐ 1.990þkr. Raðnr.  
256481 á BÍLO.is



**SPRENGIVERÐ**  
MAZDA CX7 GRAND TOURING  
AWD Árg. 2007, ekinn 110 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur. Verð 1.680þkr  
Sprengiverð 1.350þkr. Raðnr.  
256335 á BÍLO.is

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
[www.bilo.is](http://www.bilo.is)



VOLVO XC90 t8 r-design hybrid.  
Árgerð 2018, nýr bensín, plug in  
sjálfskiptur. leður, lúga og fl Verð  
9.890.000. Rnr.116124.



FORD F350 platinum. Árgerð 2016,  
ekinn 51 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.  
Verð 6.435.000.verð án vsk  
Rnr.212754.



TOYOTA Land cruiser 150 gx 33"  
dekk leður. Árgerð 2016, ekinn 54  
þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.leður  
Verð 8.480.000. Rnr.116126.



INFINITI G35. Árgerð 2006, ekinn  
94 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð  
1.390.000. Rnr.116159.

Nýja bílahöllin  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 567 2277  
[www.nyja.is](http://www.nyja.is)



**ÞARFTU AÐ KAUPA  
EDA 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](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar óskast



## Hópfærdabílar



**RÚTA MED SALERNI.**  
65 sæta rúta (Benz kram og vél)  
ekinn aðeins 495þ.km.verð 1990þ.  
Uppl. 820-5181

## 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

Pípulagningameistari getur bætt  
við sig verkefnum og viðhaldi á  
ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

## Hreingerningar

Tek að mér þríf í heimahúsi vönduð  
vinnubrögð. Uppl. í s. 772 5924

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þríf, fyrir heimili,  
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum  
verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

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

## Málarar

**REGNBOGALITIR EHF**  
Alhliða málningarpjónusta löggiltra  
fagmanna. [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is) Sími  
891 9890

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,  
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra  
stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj.  
Mikaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is)  
[flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Húsaviðhald

**FLÍSLAGNIR - MÚRVERK  
- FLOTUN SANDSPARSL -  
MÁLUN - TRÉVERK**  
Ásamt öllu almennu viðhaldi  
fasteigna.  
Áratuga reynsla og þekking skílar  
fagmennsku og gæðum.  
Tímavinna eða tilboð.  
Strúctor byggingaþjónusta ehf.  
S. 893 6994

# Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

**bill.is**

Malarhöfða 2  
Sími 5773777  
[www.bill.is](http://www.bill.is)



**SUZUKI** Grand vitara

**Verð: 1.490.000**

Árgerð: 2009 : Bensín  
Ekinn: 149þ.km. : 8 Sjálfskiptur  
Rnr.260858.



**VW** Beetle

**Verð: 1.950.000**

Árgerð: 2012 : Bensín  
Ekinn: 55þ.km. : 8 Sjálfskiptur  
Rnr.271216.



**FORD** F350 extended cab 4x4

**Verð: 2.990.000**

Árgerð: 2008 : Dísel  
Ekinn: 151þ.km. : Sjálfskiptur  
Rnr.260845.



**LAND ROVER** Defender

**Verð: 3.590.000**

Árgerð: 2005 : Dísel  
Ekinn: 223þ.km. : Sjálfskiptur  
Rnr.251035.



**SUZUKI** Jimny

**Verð: 1.690.000**

Árgerð: 2015 : Bensín  
Ekinn: 102þ.km. : 5 girar  
Rnr.250965.



**KIA** Ceed

**Verð: 1.590.000**

Árgerð: 2015 : Dísel  
Ekinn: 105þ.km. : 6 girar  
Rnr.250923.

**Húsviðhald**



**LOFTSTOKKAHREINSUNIN**

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftæstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

**HÚSAMÍÐI:**

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

**Spádómar**

**SPÁSÍMINN 908 5666**

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

**661 3839 - SÍMASPÁ**

Opið frá kl. 14 alla daga.

**Múrarakar**

**MÚRARAR**

Getum bætt við okkur stórum og smáum verkefnum strax. Allt almennt múrverk.

Flotun, flísalagnir, steypuvinna og fl. fagmenntaðir Íslenskir fagmenn

PG-JG Verktakar Jón Gunnar 867-6698 Porvarður 892-6101

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

**Keypt & Selt**

**Til sölu**



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SERFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. [www.humarsalan.is](http://www.humarsalan.is) Pöntunarsími: 867 6677

**HÖFÐAHÖLLIN**

**Sprengjuverð**  
á alls konar bílum



**RISA ÚTSALA!**



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opið alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)



**myranaut**

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

**Heimilið**

**Barnavörur**



**SYSTKINA VAGN/KERRA**

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. [barnidokkar.is](http://barnidokkar.is)



**VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA**

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. [barnidokkar.is](http://barnidokkar.is)

**Skólar & Námskeið**

**Námskeið**



**ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA**

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlandinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. Aukatimar: STÆ/EDL: [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - [ff@icetrans.is](mailto:ff@icetrans.is) - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

**Ökukennsla**

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003



**Tómstundir & Ferðir**

**Hestamenska**



**FÉLAGSFUNDUR HESTAMANNAFÉLAGSINS FÁKS ÞRIÐJUDAGINN 16/1 KL 18:00 Í GUÐMUNDARSTOFU.**

Dagskrá:

1. Heimild til kaupa á fasteigninni Brekknaás 9, 110 Reykjavík sbr. 14. gr laga félagsins

2. Önnur mál

**Húsnæði**

**Húsnæði í boði**

**TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK**

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

**Húsnæði óskast**

Reglusömu pari með þrjú börn vantar 3-5 herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu fyrir 1.feb. Góð meðmæli og skilvísar greiðslur. Uppl. í s: 660-2770 Birkir og 867-5502 Jenny

**ÍBÚÐ Á SPÁNI ÓSKAST**

Óska eftir íbúð eða húsi á Spáni í langtímaleigu. Uppl. í s. 897 3319

**Atvinnuhúsnæði**

**TIL LEIGU**  
Til leigu nokkur skrifstofuhverbergi í Kjötsmíðjuhúsinu á Fosshálsi 110 Rvk stærð frá 19,2 fm til 23,7 fm góð sameiginleg aðstaða, upplýsingar gefur Bryndís í s: 8693077 og Sigurður í s:8923482

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**  
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

**Atvinna**

**Atvinna óskast**

**VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARAR, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?**  
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.  
Proventus starfsmannþjónusta - [proventus.is](http://proventus.is)  
Sími 551-5000  
Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

**Til sölu**

**Nýr bíll. Tilboð kr. 3.490.000.-**  
**Ásett verð 3,890,000.- kr 400,000.- afsláttur**



**SSANGYONG Tivoli dlx 4x4. 7" skjár og bakkmyndavél. Sjálfskiptur. 6 girar. 16" felgur og dekk. Rnr.104955**

Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík S. 587 6600 • [www.bilabraut.is](http://www.bilabraut.is)

**GLUGGA GERÐIN**

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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

intellecta.is

**RÁÐNINGAR**

intellecta

**Þjónustuauglýsingar**

Sími 512 5407

**Dáleiðsla**  
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.  
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur  
s. 864 2627 • [bernhof@gmail.com](mailto:bernhof@gmail.com)



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



**Snyrti & nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!  
Kíkjið á facebook síðu okkar: [facebook.com/snyrti](https://facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://facebook.com/nuddstofan_smart)

**Verið hjartanlega velkomin.**

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) og á [Facebook.com/snyrti](https://facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://facebook.com/nuddstofan_smart)



Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@365.is](mailto:arnarut@365.is) [sigrunh@365.is](mailto:sigrunh@365.is)

Við kynnum **NÝTT Á SKRÁ** og

**OPIN HÚS** á næstu dögum.

**LANDMARK**

FASTEIGNASALA

Þórey Ólafsdóttir, lögg. fast / eigandi  
thorey@landmark / gsm 663 2300



Sigurður Samúelsson, lögg. fast / eigandi  
ss@landmark / gsm 896 3312



## MOSAGATA 1 - 3, URRÍÐAHOLTI Í GARÐABÆ



## OPIÐ HÚS MILLI KL 15:00 OG 16:00 SUNNUDAGINN 14. JANÚAR

Nýjar 3ja og 4ra herbergja útsýnisíbúðir með séringgangi af stigapalli í fallegu lyftuhúsi í Urriðaholtinu í Garðabæ.

Íbúðirnar eru 22 talsins og afhendast fullbúnar með gólfefnum þann 1. mars. Helmingi íbúðanna fylgir bílskúr.

Frábær staðsetning en Mosagatan liggur hátt í Urriðaholtinu með glæsilegu útsýni yfir byggðina til suðurs og vesturs.

Mosagatan liggur einnig næst Urriðaholtsskóla sem opnar haustið 2018. Miklir útivistarmöguleikar í nágrenninu.

**BEST ER AÐ AKA EFTIR URRÍÐAHOLTSSTRÆTI, TIL HÆGRI INN BREKKUGÖTU EN ÞÁ ER MOSAGATA Á VINSTRI HÖND.**

**NÝTT** - Opið hús að Blikanesi 10, Arnarnesi Garðabæ

Sunnudaginn 14. jan milli kl 14:00 og 14:30

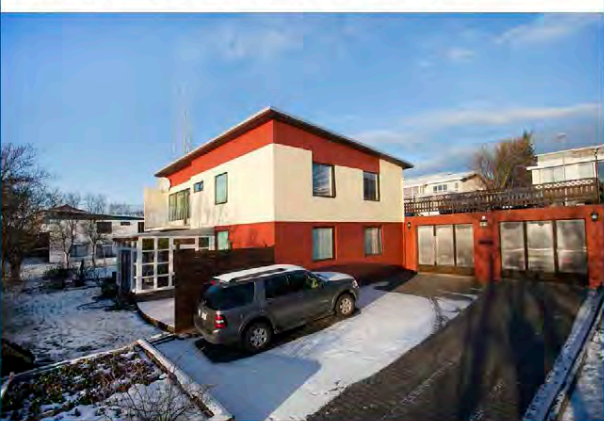
259,1 ferm | einbýli | verð 99,9 | Þórey 663 2300



**NÝTT** - Opið hús að Reynihvammi 12, Kópavogi

Sunnudaginn 14. jan milli kl 14:00 og 14:30 MÖGUL Á AUKA ÍBÚÐ

298 ferm | einbýli | verð 95,9 | Sigurður 896 2312



Opið hús að Úlfarsbraut 82, Úlfarsárdal Reykjavík

Sunnudaginn 14. jan milli kl 17:00 og 17:30 NÝBYGGING / BÍLSKÚR

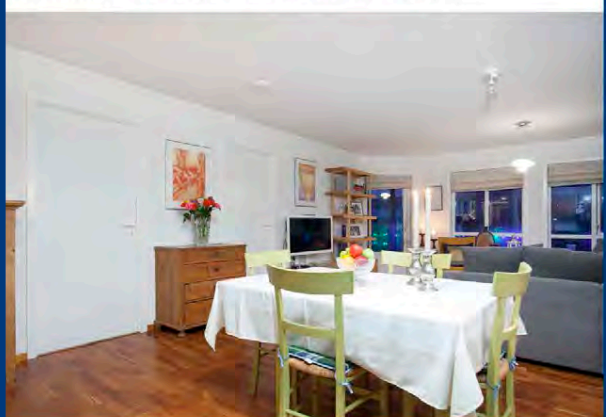
Frá 150,9 ferm | 4ra | verð frá 69,9 | Þórey 663 2300



**NÝTT** - Opið hús að Skeljatanga 19 (neðri hæð) í Mosó

Mánudaginn 15. jan milli kl 17:00 og 17:30

94,2 ferm | 4ra herb | verð 42,5 | Þórey 663 2300



Opið hús að Bæjargötu 19, Urriðaholti Garðabæ

Sunnudaginn 14. jan milli kl 13:00 og 13:30 GLÆSILEGT ÚTSÝNI

215,4 ferm | endaraðhús | verð 94,5 | Sigurður 896 2312



Bókið skoðun - Blikanes 16, Arnarnesi Garðabæ

Húsið er á einni hæð, fimm svefn herb og rúmgóðar stofur.

267 ferm | einbýli | TILBOÐ óskast | Sigurður 896 2312





**SKER**  
Hönnun & Gjafavara



Langholtiavegur 126 | 104 Reykjavík | S: 866 0182

## Vírushreinsun og stýrikerfis- hreinsun

Fljót og góð þjónusta



**tölvuvínir.is**  
**tölvuverkstæði**



Hafðu samband  
Sími: 445 0100  
Langholtiavegur 126  
104. Rvk.

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)

STRÁ



## Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
[stra@stra.is](mailto:stra@stra.is) - [gudny@stra.is](mailto:gudny@stra.is) - [www.stra.is](http://www.stra.is)

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

[www.stra.is](http://www.stra.is)