

LEIÐ

LAUGARDAGUR 31. MARS 2018

Helgin



Á páskadagsmorgun hefur skapast sú skemmtilega hefð í Hallgrímskirkju að leita páskaeggja. Þar verður hátíðarmessa á sama tíma og undurfagur söngur Mótettukórsins. ➔6



Fermingarkjöllinn frá ömmu

Þegar kom að því að kaupa fermingarkjöllinn á elsta barnabarnið ákvað Hanna Sesselja Hálfðanardóttir að létta undir með syni sínum og tengdadóttur og taka að sér að kaupa fermingarfötin á þetta barn og þau sem á eftir kæmu. Atvikin höguðu því þannig að allar sex systurnar fermdust síðan í sama kjól. ➔2

Hanna Sesselja Hálfðanardóttir, alnafna ömmu sinnar, fermd árið 1999. MYND/BJARNI JÓNSSON

HÖNNUN
GÆÐI
ÞÆGINDI

SÓFADÖGUM LÝKUR Á LAUGARDAG
20-40% AFSL. ÁE ÖLLUM SÓFUM

OPNUNARTÍMI:
FIM - LOKAÐ
FÖS - LOKAÐ
LAU - 11-17
SUN - LOKAÐ
MÁN - LOKAÐ

RODEO SOFI 277CM
TILBOÐSVERÐ 176.000,-

MEERT HILLUR

50 CM HILLA - 2.900,-
100 CM HILLA - 3.900,-

SNAGI
2.500,-

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Þegar kom að því að kaupa fermingarföt á elstu dótturina þá kom mamma til mín og sagðist vilja borga fyrir fermingarfötin,“ segir Hálfðan Þórir Markússon en hann og kona hans, Sóley Indriðadóttir, eiga sjö börn. „Hún tók það líka fram að hún vildi að það yrði hennar verkefni við fermingu allra barnabarnanna. Þetta var árið 1999 og börnin okkar Sóleyjar orðin fimm að tölu, allt stelpur. Sóley, mamma og elsta dóttirin Hanna Sesselja, alnafna mömmu, fóru síðan saman að skoða fermingarkjóra og fundu þennan fina kjól í versluninni Flash á Laugaveg-

inum. Hanna segir að amma sín hafi fundið kjólinn á rekkunum en þær hafi allar verið sammála um valið.“ Síðar sama ár gripu örlögin í taumana og Hanna Sesselja, móðir Hálfðans, féll skyndilega frá, aðeins sextíu og eins árs að aldri. Þremur árum síðar var svo aftur komið að fermingu. „Þegar kom að fermingu Báru Fanneyjar, sem er næstelst og fermdist 2002, gerðum við foreldrarinn ráð fyrir að leggja út fyrir nýjum kjól. Þegar nálgast ferminguna lagði mamma hennar til að þær færu í bæinn að skoða kjóra en fékk þá óvænt viðbrögð. Bára Fanney var fyrir löngu búin að ákveða að hún ætlaði að fermast í kjólnum, sem amma hennar keypti, að okkur og eldri systur sinni forspurðum. Þessi möguleiki hafði



Bára Fanney, fermd árið 2002.
MYND/BJARNI JÓNSSON



Árný Þóra, fermd árið 2006.
MYND/BJARNI JÓNSSON



Margrét Rósa, fermd 2008.
MYND/BJARNI JÓNSSON

STYRKUR TIL TÓNLISTARNÁMS

Minningarsjóður um Jean-Pierre Jacquillat, fyrrum aðalstjórnanda Sinfóníuhljómsveitar Íslands, mun á þessu ári veita efnilegum tónlistarmanni styrk til framhaldsnáms erlendis á skólaárinu 2018-2019.

Veittur er einn styrkur að upphæð 1.500.000 kr.

Umsóknir, með upplýsingum um námsferil og framtíðaráform, sendist fyrir 1. maí nk. til formanns sjóðsins:

Minningarsjóður um Jean-Pierre Jacquillat
Pósthólf 35, 121 Reykjavík

Umsóknum fylgi hljóðritanir, raddskrár frumsaminnar verka eða önnur gögn sem sýna hæfni umsækjenda.

FYRRUM STYRKÞEGAR

2017 Sólvi Kolbeinsson - saxófón	2004 Víkingur Heiðar Ólafsson - píanó
2016 Baldvín Oddson - trompet	2003 Birna Helgadóttir - píanó
2015 Rannveig Marta Sarc - fiðla	2002 Lára Bryndis Eggertsdóttir - orgel
2014 Sólveig Thoroddsen - harpa	2001 Pálína Árnadóttir - fiðla
2013 Hulda Jónsdóttir - fiðla	2000 Hrafnkell Orri Egilsson - selló
2012 Benedikt Kristjánsson - söngur	1999 Una Sveinbjarnardóttir - fiðla
2011 Matthias I. Sigurðsson - klarinett	1998 Árni Heimir Ingólfsson - píanó/tónv.
2010 Gunnhildur Daðadóttir - fiðla	1997 Þórunn Magnússon - tónsmíðar
2009 Helga Þóra Björgvinsdóttir - fiðla	1996 Ingibjörg Guðjónsdóttir - söngur
2008 Jóhann Nardeau - trompet	1995 Sigurbjörn Bernharðsson - fiðla
2007 Melkorka Ólafsdóttir - flauta	1994 Guðni A. Emilsson - hljómsveitarstj.
2006 Elfa Rún Kristinsdóttir - fiðla	1993 Tómas Tómasson - söngur
2005 Ögmundur Þór Jóhannesson - gítar	1992 Þóra Einarsdóttir - söng

www.minningarsjodur-jppj.is

Þegar titið er til baka má segja að mamma hafi staðið við það sem hún ætlaði sér, það er að leggja til fermingarföt á börnin okkar.

Hálfðan Þórir Markússon



Sylvía Rún, fermd 2012. MYND/RUT

ekki komið upp í huga okkar foreldrana og hugmyndin og ákvörðunin var algerlega hennar,“ segir Hálfðan. Og systurnar voru samstiga. Sú þriðja í röðinni, Árný Þóra, fermdist árið 2006, Margrét Rósa fermdist 2008 og Sylvía Rún fermdist 2012. Þær völdu allar að fermast í kjólnum sem amma þeirra keypti.

Eftir andlát Hönnu Sesselju bættust tvö börn í hópinn, Róbert Ingi, eini strákurinn, fæddur árið 2000 og Dagbjört Gyða, fædd árið 2004. Róbert Ingi fermdist 2014. „Hann braut hefðina og við foreldrarinn þurftum að leggja út fyrir fermingarfötum á hann,“ segir Hálfðan kíminn. Síðastliðinn pálmásunnudag fermdist svo yngsta dóttirin, Dagbjört Gyða, og hún valdi eins og systur hennar að fermast í kjólnum. „Nú hafa allar dætur okkar sex að tölu fermst í kjólnum sem var keyptur fyrir níttján árum og í öllum tilfellum var þetta þeirra val,“ segir Hálfðan. „Þeim fannst meira spennandi að fermast í kjól sem hafði svona sterka tengingu við ömmu þeirra og fjölskylduhefðina heldur en að velja sér sinn eigin kjól. Ad okkar mati hefur kjóllinn alltaf staðist samanburð við aðra fermingarkjóra, þrátt fyrir tiskusveiflur og nýtt fermingarbarn. Þegar titið er til baka má segja að mamma hafi staðið við það sem hún ætlaði sér, það er að leggja til fermingarföt á börnin okkar.“ Þess



Fjölskyldan saman við fermingu yngstu dótturinnar, Dagbjartar Gyðu, á pálmásunnudag og Dagbjört er að sjálfsgöðu í kjólnum. Efri röð frá vinstri: Margrét Rósa, Sóley, Róbert Ingi, Hálfðan Þórir, Hanna Sesselja, Neðri röð frá vinstri: Sylvía Rún, Dagbjört Gyða, Árný Þóra og Bára Fanney. MYND/RUT

má líka geta að önnur tenging við ömmuna er fyrir hendi. „Börnin fermdust öll í Viðistadakirkju þar sem amma þeirra var mjög virk í starfi Systrafélags kirkjunnar enda er kirkjan kölluð ömmukirkja af okkar börnum.“ Hálfðani og Sóleyju þykir vænt um hvernig kjólamálin hafa þróast. „Fyrirfram hefði maður búist við því að það að kaupa fermingarföt á sex

stelpur yrði flóknara en á einn strák, en þökk sé mömmu þá var það ófugt í okkar tilfalli.“ Nú er yngsta dóttirin fermd, en hvað skyldi þá verða um kjólinn? „Það eru komin þrjú barnabörn og þar af tvær stelpur,“ segir Hálfðan og bætir við: „Við reynum að varðveita kjólinn þannig að þær hafi val þegar kemur að því að þær vanti fermingarkjól.“

FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!



Það eru ekki allar 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 velflestum apótekum og heilsuverslunum um land allt.

abel heilsuvörur

Eplaedik er heilsubætandi „elexír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaradír, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elexír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdar-tap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magasýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að edikssýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Vísindavef HÍ.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat ófugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sitrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsráð sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lífnaðarhátta (streita og mataræði) og veldur það ýmiss konar kvillum. Ójafnvægi verður

í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmiskerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir röskun. Að lokum skal nefna að eplaedikið, þessi „lífsins elexír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsubótar í aldaradír og margt hljómar örliðið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru akveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

Hrönn Hjálmarasdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

taka eplaedik inn í vökvaformi alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru öflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólín – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum eru ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsum, Iceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

Hin fullkomna þrenna gegn fjölþættum meltingarvandamálum



Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



ENZYMEDICA®

Digest Gold – Tvær vörur í einni

- Gegn fjölþættum meltingarvandamálum.
- Inniheldur ATPPro sem styður meltingu og eykur orku.
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Tekið rétt fyrir máltíð.



Bio-Kult®

Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna

7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflórana, bakteríudrepani hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkni úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

Hefur jákvæð áhrif á heilann

Bacopa eða brahmi jurtin hefur um árhundruð verið notuð í Ayurveda hefðinni eða indversku læknisfræðinni.

Bacopa frá Solaray hefur ótrúlega víðtæka virkni en bæði rannsóknir og reynsla benda til þess að hún geti gagnast við mörgum algengum vandamálum.

Fyrir minnið

Bacopa er sennilega best þekkt fyrir jákvæð áhrif á heilastarfsemi. Rannsóknir hafa sýnt fram á að hún geti eftt minni og hefur hún því mikið verið notuð bæði við minnistapi og af heilbrigðum einstaklingum sem vilja efla minnið, til dæmis á álagstímum í vinnu og námi.

Betri einbeiting

Margir nota jurtina til að bæta einbeitingu og margir hafa notað hana með góðum árangri til að draga úr einkennum athyglisbrests og ADHD.

Fyrir geðið

Algengt er að nota Bacopa við vægum einkennum kvíða og dep-

urðar og hafa margir góða reynslu af henni til að bæta geðheilsuna.

Gegn streitu

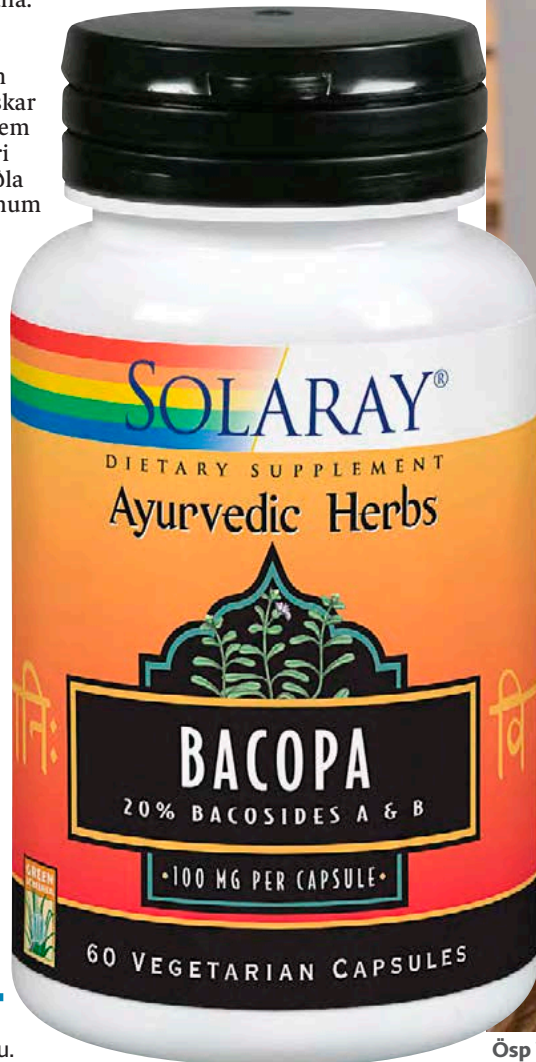
„Bacopa er ein af þeim jurtum sem kallaðar eru adaptógenískar (adaptogenic) sem þýða má sem jafnandi eða aðlagandi í þeirri merkingu að hún er talin stuðla að jafnvægi og hjálpa líkamanum að aðlagast og takast á við streitu. Það er væntanlega vegna þessara eiginleika sem hún getur haft áhrif á svo margt,“ segir Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti.

Mild jurt en öflug

Bacopa er mild en áhrifarík jurt. Hún hefur engar aukaverkanir en auðvitað er ráðlegt að spyrja lækni um inntöku ef þú tekur einhver lyf.

„Best er að gefa Bacopa tíma til að virka, ekki afskrifa hana þó þú finnr ekki mun eftir nokkra daga. Rannsóknir benda til þess að full virkni komi ekki fram fyrr en eftir 8-12 vikna inntöku,“ segir Ösp enn fremur og bætir við. „Ohætt er að hætta inntöku hvenær sem er, Bacopa er ekkert sem heilinn eða líkaminn verður háður á neinn hátt. Hún virkar bara meðan þú tekur hana.“

Bacopa fæst í Heilsuhúsinu, Heilsuveri og í verslunum Lyfju.



Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti mælir með Bacopa.

Nýr valmöguleiki frá Weber

Weber Pulse 2000 rafmagnsgrill

- Innbyggt iGrill tækni -
- Weber iGrill-app -
- Stafrænn hitamælir -
- Hrein orka -
- Fullkomið á svalirnar -



Gæði • ending • ánægja
weber.is



Heilsaðu hamingjunni

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Finndu þinn sólargeisla í næstu heilsuvörverslun eða apóteki.



Lífið er sterkara en dauðinn

Á páskadagsmorgni hefur skapast sú skemmtilega hefð í Hallgrímskirkju að leita páskaeggja. Þar verður hátíðarmessa á sama tíma með undurfögnum söng Mótettukórsins.

Við felum páskaegg í turninum, kirkjuskipinu og úti á torginu, ef veðrið verður gott, enda er nóg af skemmtilegum og spennandi felustöðum í kringum kirkjuna og stytta Leifs Eiríkssonar,“ upplýsir Inga Harðardóttir, æskulýðsfulltrúi Hallgrímskirkju.

Þar verður mikið um dýrdir í stærsta helgidómi þjóðarinnar á gleðilegustu hátíð kristinna manna.

„Í kirkjunni er einkar hátíðleg stemning á páskadag og dylst engum að fólk er í hátíðarskapi. Allir koma í sínu finasta þússi, enda er



Inga Harðardóttir er æskulýðsfulltrúi Hallgrímskirkju þar sem skemmtileg páskaeggjaleit fer fram á páskadagsmorgun. MYND/ERNIR

páskadagur einn af stærstu hátíðardögum ársins. Þá höldum við upp á að lífið er sterkara en dauðinn. Því fylgir vitaskuld mikil gleði og von,“ segir Inga.

Líf og upprisa

Hátíðarmessa hefst klukkan 11 með undurfögnum söng Mótettukórsins. Séra Irma Sjöfn

Óskarsdóttir predikar og þjónar fyrir altari með séra Jóni Dalbú Hróbjartssyni.

„Í sunnudagaskólanum ætlum við að syngja og sprella, eftir stutta viðveru í messunni, og hendast svo í magnaða páskaeggjaleit. Með börnunum veltum við fyrir okkur hvað upprisan þýðir og förum yfir sögu páskanna á þann hátt sem börn skilja. Okkur þykir mikilvægt að það sé þeim ekki of fjarlægt og tengjum upprisuna við lífið sjálft sem börnin geta tengt við, eins og að komast í gegnum erfiðleika og geta samt haldið áfram,“ útskýrir Inga.

Veisla fyrir eyru og andagift

Í hátíðarmessu Hallgrímskirkju á morgun getur fullorðna fólkíð notið messunnar á meðan börnin leika sér og leita páskaeggja, en vitaskuld mega fullorðnir fylgja börnum sínum í sunnudagaskólann.

„Það eru allir velkomnir í kirkjuna og dásamleg byrjun á páskadagsmorgni að ganga til messu og njóta ihugunar, tónlistarveislu, gleði, leiks og samveru,“ segir Inga. „Í sunnudagaskólanum erum við vel mönnuð og gerum okkar vana- bundnu morgunverk sem börnin njóta svo mjög áður en við leitum eggjanna. Felustaðirnir verða svo

léttir fyrir yngstu börnin en aðeins erfiðari fyrir þau eldri.“

Tónlistarflutningur Mótettukórsins, undir stjórn Harðar Áskels-sonar, verður sérlega glæsilegur í páskamessunni.

„Eftir þjáningu og sorg á föstudaginn langa tekur við fögnuður og gleði sem endurspeglast í tónlistinni sem verður sannkölðuð veisla fyrir eyrun og andagiftina og tóna vel við þennan mesta gleðiatburð sögunnar sem gerðist á páskadag. Það tilheyrir líka fagnaðarefni hátíðarinnar að sjá börnin laumast um húsið í fjörlegri leit sinni að páskaeggjum,“ segir Inga.

VANTAR GARÐHÚSGÖGN?

Taktu þér greiðslufrí með Kortaláni og láttu drauminn rætast.

Kynntu þér málið. 525 5055 | sala @valitor.is | valitor.is

VALITOR

GRÍPTU MEÐ ÞÉR AMINO Á FERÐINI



• ENGINN SYKUR • GEFUR ORKU • EYKUR EINBEITINGU

ON | OPTIMUM
NUTRITION

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600



Bryndís
GSM: 773 7400

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Vírushreinsun og stýrikerfis- hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsvegur 126
104 Rvk.



SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendað fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Úti- og innimálun

Gerum föst verðtilboð í utanhúsmálun og endurmálun
sameigna fyrir húsfélög og fleira.

Vönduð vinnubrögð og notum einungis topp efni.

Vaskir Drengir ehf
Björgvin P. Hallgrímsson
Löggitur málameistari



vaskirdrengir@gmail.com
sími 844-9188

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

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@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is