



LAUGARDAGUR 30. JÚNÍ 2018

Helgin



Helga Thoroddsen myndlistarkona vinnur með misskildar kvenhetjur í verkum sínum. Sýning á verkum hennar verður opnuð á morgun á Reykjavík Fringe undir yfirskriftinni Monstress.

→4



„Með því að demba hóteli ofan í þennan reit er verið að fórna mikilvægu, sögufrægu svæði fyrir einkahagsmuni. Þetta er ekki aðeins siðlaust heldur er þetta líka stórslys í skipulagslegu og sögulegu tilliti og algjör skortur á virðingu fyrir fortíðinni, sögunni og forfeðrum okkar,“ segir Friðrik. MYND/ERNIR

Sögufrægu svæði fórnað fyrir einkahagsmuni

Friðrik Ólafsson, fyrrverandi skrifstofustjóri Alþingis, segir mikla vá steðja að söguslóðum og skipulaginu í miðborg Reykjavíkur, ef svo illa tækist til að áform um firnamikið hótél á Landssímareit yrðu að veruleika. Fyrirhuguð er nýbygging við Kirkjustræti sem yrði hluti hótelsins, en sú bygging mundi að miklu leyti fara út í Víkurgarð, hinn forna kirkjugarð Reykvíkinga. →2

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



„Við hljóttum að krefjast þess að borin sé virðing fyrir sögulegri arfleifð borgarinnar, staðaranda og menningarlegu hlutverki hennar. Verði þessi byggingaráform að veruleika yrðu unnin óbætanleg spjöll á helgasta reit höfuðstaðarins, Víkurgarðinum,“ segir Friðrik.
MYND/ERNIR

Framhald af forsiðu →

Friðrik er formaður Kvosarinnar, félags sem hefur þann tilgang að stuðla að umhverfisvernd í Kvosinni í Reykjavík og leitast við að vernda sögulegar minjar sem þar er að finna.

„Víkurgarður er helgidómur í hjarta borgarinnar, sameign okkar borgarbúa og raunar landsmanna allra. Hann er elsti kirkjugarður Reykvíkinga og á upphaf sitt að rekja til þess tíma þegar kristni var lögtekin á Íslandi. Og nú stendur til að byggja hótél í Víkurgarðinum. Okkur sem stöndum að Kvosinni ofbýður þessi framkvæmd,“ segir Friðrik Ólafsson, stórmeistari í skák, fyrrverandi skrifstofustjóri Alþingis og núverandi formaður Kvosarinnar.

Hann hefur frá árinu 2013, ásamt fleirum, barist ótulllega gegn því að hótél eða aðrar byggingar rísi á þessum merka reit og nú hefur Kvosin kært þá ákvörðun byggingaryfirvalda borgarinnar; að veita leyfi til nýbyggingar í austurhluta Víkurgarðs við Kirkjustræti.

Hugnað ekki að kirkjugarður sé notaður undir hótélbyggingu

„Þetta mál á sér langan aðdraganda, sem hófst með því að nýtt deiliskipulag var samþykkt árið 2013. Þar er gert ráð fyrir því að hluti af kirkjugarðinum, þ.e. austurhlutinn, verði notaður undir nýbyggingu. Okkur hugnaðist ekki að níu hundruð ára gamall kirkjugarður, þar sem þrjátíu kynslóðir

Reykvíkinga hafa verið lagðar til hinstu hvílu, væri notaður sem grunnur undir hótélbyggingu – og raunar ekki byggingar af neinu tagi. Talað er um að vera lagður til hinstu hvílu, en það á ekki við í þessu tilviki. Okkur sem stöndum að Kvosinni var einfaldlega misboðið. Í félaginu eru hátt í hundrað manns og í þeirra röðum er margt málsmetandi fólk og þjóðþekktir einstaklingar,“ segir Friðrik.

Vill sýna svæðinu virðingu

Hann þekkir þetta sögufræga svæði í miðbænum mjög vel og segir að sér þyki afar vænt um það. „Talið er að bær fyrsta landnámsmannsins, Ingólfrs Arnarsonar, hafi verið á þessum slóðum og þótt ekki væri nema bara fyrir það ætti að sýna svæðinu tilhlýðilega virðingu,“ segir Friðrik sem er allt annað en sáttur við borgaryfirvöld og þá sem standa að byggingu hótels á þessum reit.

„Þegar deiliskipulagið var samþykkt árið 2013 mætti það strax mikilli andstöðu og því var harðlega mótmælt. Eigandi fasteignanna á Landssímareitnum reri að því öllum árum að þarna yrði búið til skipulag fyrir þennan tiltekna reit, enda jók það verðgildi hans eigna. Deiliskipulagið var í raun klæðskerasniðið í kringum hann og borgin féllst á það,“ segir Friðrik.

„Með því að demba hóteli ofan í þennan reit er verið að fórna mikilvægu, sögufræga svæði fyrir einkahagsmunum. Þetta er ekki aðeins siðlaust heldur er þetta

„Okkur hugnaðist ekki að níu hundruð ára gamall kirkjugarður, þar sem þrjátíu kynslóðir Reykvíkinga hafa verið lagðar til hinstu hvílu, væri notaður sem grunnur undir hótélbyggingu – og raunar ekki byggingar af neinu tagi. Talað er um að vera lagður til hinstu hvílu, en það á ekki við í þessu tilviki. Okkur sem stöndum að Kvosinni var einfaldlega misboðið.“

líka stórslys í skipulagslegu og sögulegu tilliti og algjör skortur á virðingu fyrir fortíðinni, sögunni og forfeðrum okkar,“ segir Friðrik og bætir við að græðgin sé orðin allt of mikil.

Borgaryfirvöld hlusta ekki á rök

„Frá upphafi hefur ekki verið neinn áhugi hjá borgaryfirvöldum á að hlusta á rök gegn þessum framkvæmdum. Þar er algjörlega talað fyrir daufum eyrum. Borgarstjórnarmeirihlutinn lét samþykkja það sem honum sýndist því hann er með meirihluta atkvæða

og hirðir ekki um að fara eftir lögum og reglum. Það er mín reynsla,“ segir Friðrik.

Hann segir að því hafi fljótlega verið ljóst að farið yrði út í málaferli en Friðrik vonast til að nýr borgarstjórnarmeirihluti skoði þetta mál frá grunni og að hægt verði að snúa frá áformum um hótélbyggingu. „Rötin að þessu öllu eru mikil mistök sem einhver vígreifur embættismaður framdi fyrir rúnum þrjátíu árum, eða 1987, þegar samþykkt var deiliskipulag Kvosarinnar. Þá voru mörk Víkurgarðs ranglega færð og sett miklu vestar, svo það litur ekki út fyrir að þessi tiltekni reitur sé hluti af garðinum. Þetta er lögleysa en því miður er enginn vilji til að láta þetta ganga til baka, þrátt fyrir ítrekaðar ábendingar,“ segir Friðrik.

Vonar að sem flestir láti í sér heyra

Inntur eftir því hver séu næstu skref segir Friðrik að Ragnar Aðalsteinsson hæstaréttarlögmaður hafi tekið að sér að gæta hagsmuna Kvosarinnar og nú sé málið búið að fara í gegnum öll kærustig innan borgarkerfis og utan. „Kæran er núna komin til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og var sett á dagskrá hjá skipulags- og samgönguráði borgarinnar núna í vikunni. Sennilega tekur einar 3-4 vikur að fá niðurstöðu um þá kröfu okkar að framkvæmdir við nýbygginguna verði stöðvaðar til bráðabirgða á meðan kæran er til meðferðar hjá úrskurðarnefndinni.“

Friðrik segist vona að sem flestir skoði þetta mál og láti í sér heyra því að fram undan blasi við skelfileg eyðilegging á sögulegum minjum ef ekki er spyrnt við fótum. „Ég held að borgarbúar og landsmenn allir kæri sig ekki um að ráðamenn borgarinnar hegði sér með þessum hætti. Við í Kvosinni erum heldur ekki ein í þessari baráttu, sóknarnefnd Dómkirkjunnar er einnig búin að kæra þessa aðför að Víkurgarði, enda á hún hagsmunum að verja,“ segir hann.

Ef nýbyggingin fengi að rísa mundi hún reka fleyg í hina fallegu götummynd milli Austurvallar og Aðalstrætis og koma í veg fyrir frjálst flæði hjólandi og gangandi vegfarenda sem svo mjög var rómað í kynningarritum um nýja deiliskipulagið, að sögn Friðriks.

„Við hljóttum að krefjast þess að borin sé virðing fyrir sögulegri arfleifð borgarinnar, staðaranda og menningarlegu hlutverki hennar. Verði þessi byggingaráform að veruleika yrðu unnin óbætanleg spjöll á helgasta reit höfuðstaðarins, Víkurgarðinum. Hann myndi lokast inni á milli hárra bygginga í litlum skika í miðborginni, og verða ofurseldur ágangi og umferð. Mergurinn málsins er sá að þessi sögufrægi staður þolir ekki eitt hótél enn, til viðbótar við öll þau hótél sem þegar eru til staðar. Ekki þarf neinn sprenglærðan skipulagsfræðing til að sjá að þetta gengur engan veginn upp,“ segir Friðrik.

Laus við magavandamál og orkan hefur margfaldast

Meltingarensímín frá Enzymedica eru afar öflug en þau bæta meltinguna, gefa aukna orku og betri líðan ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki en þetta tengist að öllum líkindum skorti á meltingarensímum. Líkaminn framleiðir sjálfur meltingarensím sem brjóta niður fæðuna en margt getur orðið til þess að hann framleiði ekki nóg

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefndur fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensímum sem brýtur niður laktósa. Meltingarensímín eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensímín sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Þar drepast einnig flestar örverur sem geta fylgt með matnum en magasafinn sem er mjög sterk saltsýra sér um þá vinnu. Hvert ensím hefur svo mjög sérstakt (afmarkað) hlutverk og þau virkjast hver við sitt hita- og sýrustig (pH-gildi).

„Stundum gerist það að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Það er t.d. ef við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm en þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn (eða bætiefnin) á að skila okkur,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



Anna Gréta öðlaðist nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímín.

Margföld orka og laus við magavandamál

Anna Gréta öðlaðist nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímín en það var ekki bara meltingin sem varð betri, heldur náði hún betri svefni og því varð hún orkumeiri og gladari eins og gefur að skilja. Hún hafði þetta að segja:

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot 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 margfaldast og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur



- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím

„Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldast og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Anna Gréta, 67 ára

geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafræðilega ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols.
- Ensím á bætiefnaformi geta haft margvisleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bættu meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr.

Með inntöku ensíma getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtílfínning minnkar því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.

Byltingarkennd ensím

Enzymedica meltingarensímín vinna á mismunandi pH-gildum í meltingarveginum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Sólustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana og stórmarkaða.

Tannlæknar mæla með GUM tannvörum

SUNSTAR
G·U·M
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

Hreinni tennur með SOFT-PICKS ADVANCED

Millitannatannburstar sem hreinsa vel svæði milli tanna þar sem matarafgangar sitja oft fastar

Getur komið í veg fyrir myndun tannsteins milli tanna



Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Fegurð í öllum kvenmyndum

Helga Thoroddsen myndlistarkona vinnur með misskildar kvenhetjur í verkum sínum. Sýning á verkum hennar er opnuð á morgun á Reykjavík Fringe undir yfirskriftinni Monstress.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Helga er alin upp á Selfossi en lærði málun í Camberwell College of Art í London. „Ég kom heim 2016 og fékk inni á Listastofunni og hélt mína fyrstu einkasýningu þar í maí í fyrra,“ segir Helga sem hefur einnig tekið þátt í samsýningum. „Ég verð svo með sýningu á opunarhátíð Reykjavík Fringe Festival á sunnudaginn undir yfirskriftinni Monstress þar sem ég fjalla um alls konar konur;



Helga Thoroddsen myndlistarkona skoðar konur og birtingarmyndir kvenna í sögunni í nýju ljósi á myndlistarsýningunni Monstress sem er hluti af opunarhátíð Reykjavík Fringe á morgun. MYND/ANTON BRINK

**20-50%
afsláttur
af völdum vörum**

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

**20%
afsláttur
af völdum vörum**

Stærðir 38-52

My
Style

tískuhús



mystyle



Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

forynjur, gyðjur og þess háttar.“

Helga vinnur mikið með konur úr trúarbrögðum og godsögnum. „Mér finnst mjög áhugavert að endurskoða kvenpersónur úr fortíðinni, godsögnum og ævintýrum sem hafa breytt um merkingu gegnum tíðina og hvernig sjálfstæði kvenna hefur verið skrímslavætt,“ segir Helga og nefnir Medúsu sem dæmi en Medúsa er persóna úr grískri goðafræði sem var með slöngur í stað hárs og breytti mönnum í stein með augnaráðinu einu saman. „Það sem heillaði mig við Medúsu er að hún hefur alltaf verið sýnd sem skrímsli og forynja en þegar sagan um hana er skoðuð kemur í ljós að það var hún sem var fórnarlamb, henni var nauðgað og svo refsað fyrir það en ekki þeim sem framdi glæpin. Og svo var henni breytt í skrímsli,“ segir Helga og tekur annað dæmi.

„Lillith er úr gyðingdómi og við heyrum ekki mikið um hana í kristninni. Hún var fyrsta kona Adams, sköpuð úr jörðinni eins og hann en af því hún neitaði að beygja sig undir vilja hans og vildi vera jafningi var henni kastað úr Eden og Eva var sköpuð í staðinn til að vera undirgefin. Lillith var svo skrímslavædd, varð að forynju sem rændi ungbörnum. Og í þessu samhengi má líka líta á hvaða afleiðingar það hafði fyrir Evu að taka sjálfstæða ákvörðun.“

Helga notar sjálfa sig sem fyrirmynd þegar hún malar. Hún segir ástæðuna vera margþætta. „Það er mikilvægt fyrir mig þegar ég er að mála myndir að ég geti tengst því sem ég er að mála,“ segir hún. „Svo er ég oft að mála nakíð fólk og það er ekki auðvelt að finna einhvern sem er tilbúinn til að sitja fyrir þannig en ég er alltaf til staðar.“

Hún er ekkert hrædd við að sýna persónurnar á myndunum sem „ljótar“ eða „gróteskar“ miðað við hefðbundin gildi. „Mér finnst mikilvægt að sýna alls konar kvenskrokka og birtingarmyndir kvenna og sjá feegurðina í öllu. Ég mála líka hefðbundnari fegurð en það er fegurð í öllum líkómum. Allir helstu myndlistarmenn sögunnar voru karlar og konan var alltaf sýnd gegnum augu þeirra. Mér finnst mikilvægt að taka völdin



Helga er heilluð af sögunni um Medúsu sem var beitt ofbeldi en í stað þess að refsá gerandanum breyttu goðin henni skrímsli. MYND/HELGA TH ART

til baka og sýna kvenlíkamann gegnum kvenaugu. Ég elska gömlu meistarana, da Vinci og Rubens og allt þetta en ég sé ekki síðri fegurð í Venus frá Willendorf en Venus frá Miló. Ég vil taka völdin til baka og mála konur sem eru ekki alltaf að líta undan heldur horfa beint á áhorfandann.“

Helga hefur þreifað fyrir sér í öðrum listgreinum en hún er nýkomin frá Prag þar sem hún var á námskeiði í hefðbundinni tékkneskri brúðugerðarlist og einnig hefur hún lagt stund á burlesque með sýningarhópnum Dömur og herra. „Ég byrjaði í burlesque til að auka sjálfstraustið og reyna að valdefla mig en síðan sé ég alltaf

fleiri hliðstæður milli þess sem ég geri í málverkinu og þess sem ég geri í burlesque-inu sem snýst um að taka valdið til mín og vera eins og ég vil vera en ekki eins og mér er sagt að vera.“

Sýningin er á Hlemmur Square, verður opnuð annað kvöld klukkan átta samhliða opunarhátíð Reykjavík Fringe Festival og er opin allan sólarhringinn til 8. júlí þegar Fringe-hátíðinni lýkur og Helga kemur einnig fram með Dömunum og herra á Gauknum þann 5. júlí.

Hægt er að sjá fleiri verk á helgathor.com og Helga Th art á Facebook.

SUMARÚTSALA

20 - 60% AFSLÁTTUR
AF ÚTSÖLUVÖRUM

-40%

Feston Barstóll kr. 58.300
NÚ KR. 34.980

-25%

Brit Stóll kr. 48.500
NÚ KR. 35.625

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

-30%

Grace motta kr. 69.900
170x240 cm
NÚ KR. 48.930

-50%

Bond Circle kr. 24.600
NÚ KR. 12.450

-25%

Recast Svefnsofi kr. 119.900
NÚ KR. 89.925

OMG Stóll kr. 33.900
NÚ KR. 16.950

-30%

Koparspegill kr. 27.900
NÚ KR. 19.530
60 CM

20 - 50%
AFSLÁTTUR
AF PÚÐUM

-30%

Brooklyn Sófaborð kr. 69.800
NÚ KR. 48.860

-50%

Marocco Pulla kr. 43.700
NÚ KR. 32.772

-25%

Freux stóll kr. 85.700
NÚ KR. 34.280

-60%

LÍNAN

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

Einfaldir og góðir pastaréttir

Pastaréttir þurfa ekki að vera flóknir. Það er hægt að útbúa pasta á mjög einfaldan hátt og með fáum hráefnum. Engu að síður fær maður dásamlega máltíð.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hér eru nokkrar einfaldar uppskriftir að pastaréttum. Þær eiga það sameiginlegt að allir geta gert þær. Passa verður að ofsjóða ekki pastað. Uppskriftirnar miðast við fjóra.

Pasta með tómát og beikoni

400 g pasta
300 g beikon
4 tómatar
1-3 chilli-pipar, fræhreinsaðir og smátt skornir
1 hvítlauksrif
1 laukur, mjög fint skorinn
1 dl hvítvín
1 dl ólífuolíu
1 dl parmesanostur
Salt

Skerið beikonið smátt. Takið húðina af tómötunum og skerið þá í bita. Steikið beikonið í olíu þar til það verður stökkt, bætið þá lauk, hvítlauk og chilli út í. Hafðið meira eða minna af chilli eftir smekk. Bætið síðan víninu og tómötum út á pönnuna ásamt smávegis salti. Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á umbúðum en þó einni mínútu of lítið því það heldur áfram að eldast á pönnunni. Setjið það út í tómatsósuna og setjið rifinn parmesanost yfir.

Spagetti með chilli, hvítlauk og ólífuolíu

Þetta er uppáhaldsuppskrift margra. Hún hentar vel fyrir þá sem borða ekki fisk eða kjöt. Það má breyta þessari uppskrift og setja út í hana til dæmis ólífur eða



Einfaldur pastaréttur með hvítlauk og chilli-pipar.



Það er ýmislegt þægilegt hægt að gera með pasta.

sólþurrkaða tómata. Fyrir þá sem vilja rækjur henta þær vel í þetta pasta og sómuleiðis beikon.

300 g spagetti
1 msk. þurrkaðar chilli-flögur
4 hvítlauksrif
0,5 dl jómfrúarolíu
2 msk. fersk basil
70 g rifinn parmesanostur
Salt og svartur pipar

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á umbúðum. Hitið upp steikarpönnu á meðalhita og steikið hvítlaukinn með chilli-flögum og ólífuolíu. Blandið pasta saman við olíuna og bragðbætið með salti og pipar, basil og rifnum parmesanosti.



Pasta með túnfiski úr dós finnst mörgum mjög gott.

Pasta með túnfisk og kapers

Fljótlegað pasta fyrir þá sem elska túnfisk úr dós. Notað er pappardelle eða tagliatelle í þennan rétt.

500 g pasta
1 dós túnfiskur í olíu
2 hvítlauksrif
1 laukur
1 dl kapers
150 g sykurbaurir
Klettasalat
1 sítróna
1,5 dl parmesanostur, rifinn
Salt og pipar
Ólífuolíu

Skerið lauk og hvítlauk smátt. Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum. Skerið kapers smátt niður. Steikið lauk og hvítlauk í olíu. Bætið kapers saman við. Takið olíuna frá túnfiskinum og setjið út á pönnuna. Bragðbætið með salti og pipar. Rifnið niður sítrónubörk og dreifið yfir ásamt klettasalat. Pastað er sett út á pönnuna og öllu hrært saman. Setjið rifinn parmesanost yfir og rétturinn er tilbúinn.

20% afsláttur
af öllum bolum og toppum



fimmtudag til laugardag
Str. 36-56

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Verkir eftir nætursvefn

Margir kannast við að vakna stífir eða verkjaðir á morgnana eftir nætursvefn. Af hverju er þessi verkur, er eitt-hvað til ráða?

Morgunverkir geta verið margvíslegir, fylgt okkur út daginn eða horfið þegar við höfum komið okkur af stað út í daginn. Þessir verkir geta verið við háls, bak eða jafnvel axlir en eiga það eitt sameiginlegt að vera mest áberandi í morgunsárið eða truflað svefn. En hvað er til ráða?

Guðmundur Freyr Pálsson, B.Sc. D.C. kiropraktor hjá Kiropraktorstofu Íslands, segir að fyrsta skrefið sé að horfa gagnrýnum augum á rúmið sitt. „Sagt er að flest rúm sem við sofum í missi hönnunareiginleika sína eftir sjö ára aldur, sama hversu frábært við teljum rúmið vera. Sem dæmi má nefna að rúm sem hannað var til að vera stíft en er orðið slitnið við sjö ára aldur skapar ákveðið ójafnvægi. Það myndast í stífleika þess frá hvorum enda



Guðmundur Pálsson er kiropraktor og kann ráð við ýmsum verkjum.

Þessir háls- og mjóbaksverkir virðast vera sérstaklega algengir hjá þeim sem sofa á maganum.

og miðsvæði þess þar sem mestur hluti þyngdar líkamans dvelur. Auk þess er mjög mikilvægt að hafa gott samræmi á þykkt kodda og stífleika rúms,“ segir Guðmundur. „Ef ýðnan er mjúk og sofið er með þykkan kodda er staða hálsins of há miðað við stöðu líkamans. Staða sem þessi getur leitt til mjög algengra háls- og mjóbaksverkja. Þetta er ein af þeim algengu „svefnvillum“ sem við sjáum og auðvelt getur verið að bæta úr,“ bætir hann við.

„Þessir háls- og mjóbaksverkir virðast vera sérstaklega algengir hjá þeim sem sofa á maganum. Við að sofa á maganum liggjum við með andlitnið til annarrar hliðar í langan tíma sem setur meira álag á aðra hlið hálsins og fettir mjóbakið. Margir einstaklingar sem sofa á maganum eru einnig gjarnir á að setja aðra hönd undir höfuð sem einnig getur leitt til nýttillkominna eða langvarandi axlarverkja. Ýmsar rannsóknir hafa leitt í ljós að færri svefntímar á maganum geti leitt til minni verkja á umræddum svæðum. Þá má nefna einstaklinga sem hafa átt í stríði við langvarandi verki sem orsakast ekki af slæmri svefnstöðu, en verða fyrir því að þeir verkir draga úr gæðum svefns. Fyrir þá er jafn mikilvægt að leita sér hjálpar og leita úrlausnar. Endurheimt svefns er afar mikilvægt skref í átt að bættri andlegri og líkamlegri líðan.“

ÚTSALAN ER HAFIN!! 30-50% AFSLÁTTUR

Flottur fatnaður í stærðum 14-28 eða 42-56
Verið velkomin í verslun okkar að Fákafeni 9
eða pantaðu í netverslun www.Curvy.is

Curvy.is



Verð nú
4.193 KR
5.990 kr



Verð nú
3.913 KR
5.590 kr



Verð nú
2.793 KR
3.990 kr



Verð nú
2.793 KR
3.990 kr



Verð nú
7.693 KR
10.990 kr



Verð nú
5.593 KR
7.990 kr



Verð nú
2.093 KR
2.990 kr



Verð nú
4.893 KR
6.990 kr



Verð nú
4.893 KR
6.990 kr



Verð nú
8.393 KR
11.990 kr



Verð nú
9.793 KR
13.990 kr



Verð nú
3.493 KR
6.990 kr

Líflegar bæjarhátíðir

Bæjarhátíðir munu setja sinn svip á helgina. Í Borgarnesi verður Brákarhátíð í hávegum höfð og á Hólmavík eru Hamingjudagar í fyrirrúmi.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigridinga@frettabladid.is



Yfir sumartímam setja bæjarhátíðir sinn svip á lífið hringinn í kringum landið og nú um helgina stendur mikið til í Borgarnesi og á Hólmavík. Von er á fjölda gesta til þessara staða og vonast hátíðahaldarar til þess að veðurguðirnir verði með þeim í liði og hann hangi þurr.

Litrikur bæjarbragur

Margrét Rósa Einarsdóttir er ein þeirra sem koma að Brákarhátíð í Borgarnesi. „Hér er á ferðinni bæjarhátíð eins og þær gerast bestar. Við höfum einblínt á að bæjarbragurinn sé bæði litrikur og skemmtilegur og alla þessa viku hefur verið fjöru dagskrá innan hverfa bæjarins, nokkurs konar minnihátíðir,“ segir Margrét glöð í bragði.

„Dagskráin í dag hefst á því að björgunarsveitin siglir frá höfninni með farþega í kringum Borgarnesið. Kvenfélagið sér um að útbúa morgunverð fyrir gesti og gangandi í Grímshúsum og má búast við að borðin svigni undan kræsingunum. Formleg hátíðarhöld hefjast klukkan eitt og standa til klukkan fimm. Miðað við veðurútlitið verða þau færð inn í Skemmuna og þar verða bæði markaðir og veitingasala. Það eru íbúar Borgarbyggðar sem halda markaðinn og selja varning og körfuboltafélagið sér um veitingasöluna,“ greinir Margrét frá.

Tónlistaratriði setja mikinn svip á dagskrána en auk þess munu víkingar mæta á svæðið og danshópur tekur sporið. „Krakkarnir fá svo auðvitað eitthvað við sitt hæfi en hér er búið að setja upp hoppukastala og síðan kemur Húlladúllan og sýnir sirkuslistir sínar, ásamt börnum úr Borgarnesi. Þau hafa verið á námskeiði hjá henni

” Við verðum með uppboð á rjómatertum og sá sem býður hæst fær að kasta rjómatertu í sveitarstjórnina.

alla vikuna og fá að sýna hvað þau hafa lært,“ telur Margrét upp. „Lína Langsokkur kemur í heimsókn. Hún býr að vísu ekki í bænum en eflaust hefði hún ekkert á móti því,“ segir Margrét hlæjandi.

Hún segir að flestir borði kvöldmat heima hjá sér en rétt fyrir átta hefst kvöldvaka með heljarinnar skrudgöngu. „Hljómlistarfélagið ætlar að sjá um kvöldvökuna og svo eigum við von á að Páll Óskar komi fram og syngi nokkur lög. Líkt og vanalega lýkur hátíðinni með balli og í þetta sinn með Palla-balli,“ segir Margrét sem vonar að brottfluttur Borgnesingar og þeir sem eiga ættir sínar að rekja til bæjarins komi og fagni með bæjarbúum.

Hamingjan verður á Hólmavík

„Hamingjudagar verða haldnir hátíðlegir á Hólmavík um helgina og undirbúningur hefur gengið mjög vel, enda er þetta í þrettánda skiptið sem við höldum þessa hátíð og við orðin þaulvön að setja hana saman,“ segir Íris Ósk Ingadóttir, tómstundafulltrúi Strandabyggðar, glöð í bragði.

Íris segir hátíðina vissulega taka breytingum frá ári til árs og ávallt eru nýjungar í boði. „Við leggjum áherslu á að skapa karnivalstemningu þetta árið. Við viljum ekki keppa um að vera með stærstu og mestu hátíðina, heldur að þeir sem koma til okkar fái að njóta sín sem best,“ segir Íris en dagskráin er fjölbreytt og skemmtileg.

Í ár verður meðal annars brydd-



Bæjarhátíðir setja sinn svip á lífið hringinn í kringum landið.



Hólmvíkingar kunna að baka glæsilegar hnallþóru.

að upp á þeirri nýjung að bjóða upp á rjómatertukast. Kveikjan að því er sú að búið er að skora á nýja sveitarstjórn að kaupa svokallaðan ærslabelg fyrir börnin í bænum. „Við verðum með uppboð á rjómatertum og sá sem býður hæst fær að kasta rjómatertu í sveitarstjórnina. Ágóðinn af uppboðinu fer að sjálfsögðu í kaup á ærslabelg,“ segir Íris brosandí.

Einn hápunktur Hamingjudaga er heljarinnar tertuhlaðborð þar sem gestum býðst að smakka hnallþóru, sér að kostnaðarlausu. „Íbúar hafa staðið í ströngu undanfarið við að töfra fram dýrindis-terturt. Þeir bjóða svo gestum að fá sér kókusneid. Í ár verða veitt verðlaun fyrir flottustu, girnilegustu og hamingjusömmostu hnallþórana,“ upplýsir Íris en búið er að bæta við sérstökum flokki þar sem börn eru sérstaklega verðlaunuð fyrir flotta kóku.

„Hér fer einnig fram hamingjuhlaup um fjallahringinn. Þegar hlaupararnir koma í mark fá þeir að sjálfsögðu að gæða sér á kókum,“ segir hún.

Þá verður haldin ljósmynda-keppni og eru krakkar sérstaklega hvattir til að taka þátt í henni. Eigandi skemmtilegustu myndarinnar fær verðlaun.

Þegar Íris er spurð út í veðurspána segir hún skipuleggjendur fylgjast grannt með henni. „Spáin lítur betur út með hverjum deginum sem liður. Það lítur jafnvel út fyrir að sólin láti sjá sig. Við reiknum með að það verði þurrt og hlýtt um helgina,“ segir hún og vonast til að sem flestir brottfluttir Hólmvíkingar heimsæki áthaganana í dag.



Hátíðahaldarar vonast auðvitað eftir góðu veðri um helgina.

Fimmtudaginn 5. júlí mun Fréttablaðið í samstarfi við Ungmennafélag Íslands gefa út aukablaðið

LANDSMÓTIÐ 2018

Markmiðið með blaðinu er að kynna rækilega Landsmótið sem að þessu sinni verður haldið á Sauðárkróki dagana 12 – 15 júlí n.k.

Boðið verður upp á fjölmargar upptökur og skemmtanir. Þar má nefna ball með Páli Óskari, gótuþátt með Steinda jr. og Auða Blö ásamt risa stóru þrauta- og leiksvæði.

Á Landsmótinu eru meira en 30 íþróttagreinar af ýmsu tagi. Hægt er að keppa, prófa og fá kennslu. Á landsmótinu er keppt í mörgum hefðbundnum íþróttagreinum en því til viðbótar verða nokkrar óvenjulegar en stórskemmtilegar greinar.

Boðið er upp á hefðbundin auglýsingahólf sem og umfjallanir sem eru settar upp af blaðamanni okkar í góðu samráði við auglýsanda.

Stór dreifing og mikill lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til ákjósanlegra markhópa.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon. Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 512-5442



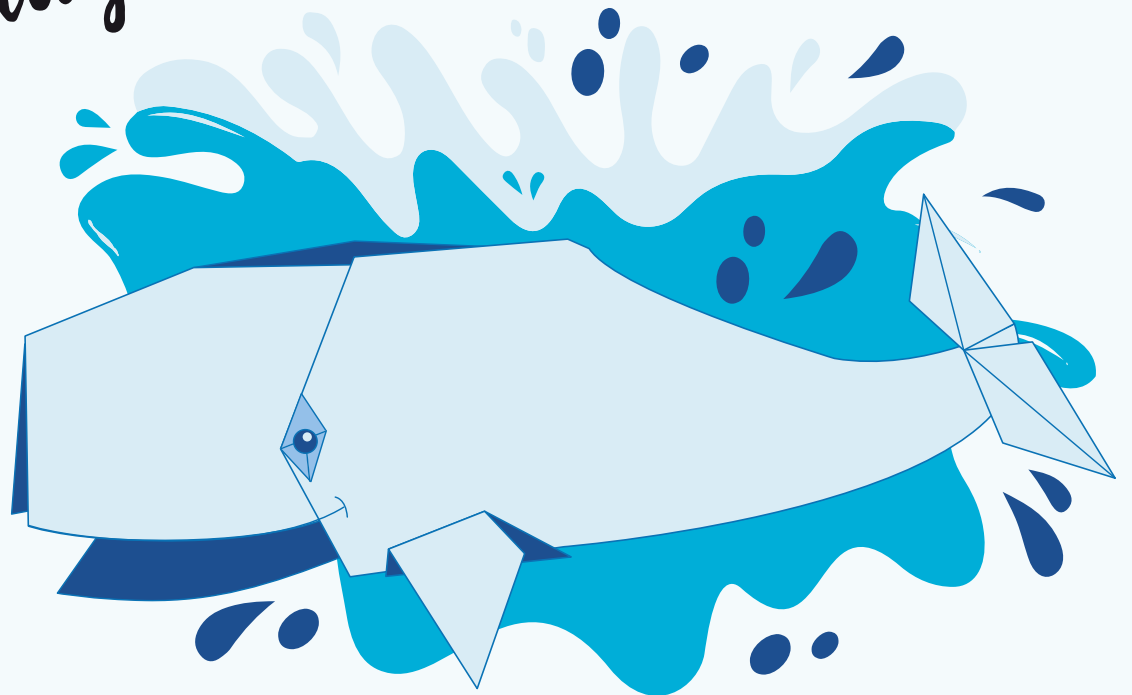
FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

HVALADAGURINN

í dag, laugardaginn 30. júní

Upplifðu ævintýraheim hvalanna í Hvalasýningunni og í Gömlu höfninni í dag frá kl. 10.00 til kl. 18.00.

Skemmtun, fríar ferðir og fræðsla fyrir alla fjölskylduna á Hvaladaginn



DAGSKRÁ

9.15	Upplýsingaskilti á Eiðsgranda um helstu tegundir hvala sem er að finna í Faxaflóa formlega vígt
10.00 - 13.00	Whales of Iceland: Ókeypis aðgangur. Hvalaföndur og uppákomur fyrir börnin.
12.00 - 18.00	Gamla höfnin í Reykjavík - tilboð fyrir alla fjölskylduna

Tilboð fyrir alla fjölskylduna

Icelandair		Special Tours	Líffræði hvala með leiðsögumönnum okkar. Ókeypis ferð um Faxaflóann á Lilju klukkan 17.00. Frímiðar fást á Reykjavík Röst.
Hotel Reykjavík Marina	20% afsláttur á Bröns frá 12.00-14.00.	Whale Safari	Hvalasmákökur, andlitsföndur, fjarsjóðsleit með verðlaunum og spennandi fræðsla leiðsögumanna um hvali.
Hamborgarabúllan	15% afsláttur af öllum veitingum frá 12.00-18.00.	Kopar Restaurant	Hádegisævintýri 4ja rétta smakkseðill með 20% afslætti og Fish and Chips á 1990 kr.
Reykjavík Segway Tours	50% afsláttur á Segway ferð klukkan 13.00. (15 ára aldurstakmark).	Höfnin	2 fyrir 1 á hádegisstilboðum til kl 14 og Happy hour allan daginn til kl 19.00.
Reykjavík by Boat	Ókeypis sigling um Sundin klukkan 16.00, boðið upp á grillaðar pylsur.	Caruso	Humarsúpa á 1590 kr, fish and chips á 2090 kr.
Río Reykjavík	Tacos tilboð 50% afsláttur, 15% afsláttur á þriggja rétta matseðli og DJ á útipalli.	Salt	Fish and chips á kostakjörum, 25% afsláttur.
Reykjavík Rost	Gómsæt gulrótarkaka með rjóma ásamt uppáhelltu kaffi á 990 kr.	Reykjavík Sea Adventures	Ókeypis harðfiskur handa öllum.
Elding	Ævintýraheimur hvala um borð í Fflli þar sem boðið verður upp á vöflur, hvalahljóð og leiki.	Haiti	Stór bjór á 600 kr, kaffi/kakó og kökusneid á 1000 kr.
		Reiðhjólaverzlunin Berlin	Ævintýrleg reiðhjól til ókeypis afnota í Gömlu höfninni.

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
 eind@eind.is

Eind ehf

k2
 LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

Spádómar
SPÁSÍMINN 908 5666
 Stjórnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun
RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
 Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

STIGA®

Stiga Estate 7102 H
 Sjálfskiptur lúxus sláttutraktór Kawazaki FS600V mótör Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Frábær traktór í stærri svæði

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.etrarsol.is

MAX
 GLÆNÝ GERÐ

BINDIVIR
 bindivir.is
 Sími 857 7060

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

Óskast keypt

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

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
 gjofsemgefur.is
 907 2002
 Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu:

- Hefilbekkur Sjöberg með 4 hillum og skápum frá Brynju. Kostar um 200.000 nýr en selt á 90.000.
- Notað iðnaðarljós, Gewiss gasljós. Gríðarleg birta. Selt á 15.000.
- 18 tommu dekk til sölu. 2 Bridgeston Blizzak 255/35/ heilsársdekk, annað algerlega ónotað og hitt mjög lítið. Kostuðu 148.000 en seljast á 45.000. 2 Hankook icewear 245/40 heilsársdekk í finu standi til sölu á 15.000 samtals.

Upplýsingar í síma 892 5064.

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á
www.talentrading.is

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

Bryndís
 GSM: 773 7400

TALENT
 RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Staðan í dag - hvað kóst þú ?



- 38.000.000 kr.
- 220.000 kr.
- 15.000 kr.
- 17.000 kr.
- 16.000 kr.
- 5.000 kr.
- 150.000 kr.
- 5,9-6,5 %
- 60.000 kr.
- 13.000 kr.
- 11.000 kr.
- 25.000 kr.
- 10.500 kr.
- 3.200 kr.

Verðin hér að neðan miðast við að 1 evra = 125 kr.
 Samanburðartölur hér að neðan miðast við nýja 3ja herb. 75 fm íbúð
 Aðrar tölur byggjast á daglegum innkaupum starfsfólks Spánarheimila
 Um meðaltalstölur er að ræða



- Kaupverð - Reykjavík / Torre Vieja
- Leiguverð - Reykjavík / Torre Vieja
- Húsfélag pr. mán
- Fasteignagjöld pr. mán
- Rafmagns og vatnsreikningar pr. mán
- Víðtæk heimilis - eigna trygging pr. mán
- Kostnaður við að mála 75 fm íbúð að innan - efni + vinna
- Óverðtryggðir vextir íbúðalána
- Bílaleigubíll í tvær vikur að hausti
- Kaskó trygging á árgömlum bíl pr. mán
- Að fylla meðalstóran bíl - 95 oktan bensín
- Út að borða fyrir 4ra manna fjölskyldu á steikarstað
- Matarkarfa með helstu nauðsynjum
- 16" pizza á Domino's

- 17.000.000 kr.
- 75.000 kr.
- 7.000 kr.
- 3.000 kr.
- 20.000 kr.
- 2.500 kr.
- 80.000 kr.
- 2,7-3,4 %
- 32.000 kr.
- 5.000 kr.
- 7.000 kr.
- 10.000 kr.
- 3.500 kr.
- 1.100 kr.

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 25/6, 23/7, 3/9, 1/10, 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 28/5: 4weeks/ vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening/Morgna/Síðd/Kvöld. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

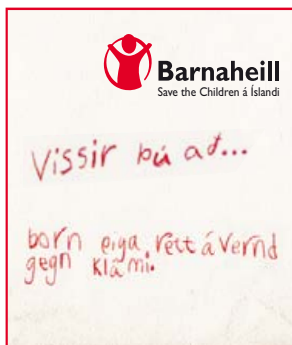
Ökukennsla

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

Tómstundir & Ferðir

Gisting

- SÓL OG SUMAR Á TENERIFE - Til leigu 3ja herb. íbúð á Tenerife. Uppl. í síma 893 3475.



Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU 2JA HERB. ÍBÚÐ

Til leigu góð 2ja herb. 70 fm íbúð með yfirbyggðum svölum í Krúmmahólum. Íbúðin laus um mánaðarmótin júní-júlí. Reglusemi áskilin. Svar sendist á antonen@simnet.is

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 RVK

EDA NÁGRENNI ÓSKAST Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísium greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á: sendtohelgi@gmail.com

Húsnæði til sölu

AUSTURBRÚN - ÍBÚÐ TIL SÖLU.

Til sölu er 50 m2 góð íbúð í vönduðu háhýsi við Austurbrún, Reykjavík. Besta útsýnið er frá þessari íbúð. Íbúðin selst á sanngjörnu verði, ef samið verður strax.

Áhugasamir beðnir að hafa samband á netfangi: jonss15@simnet.is og öllum verður svarað.

Sumarbústaðir



STÓRT SUMARHÚS TIL LEIGU Í GRÍMSNESI!

12 manns. Verð 40.000 þús kr. nóttin virka daga og 45 þús kr. nóttin um helgar, lágmark 2 nætur. Heitur pottur og sauna. Uppl. 898 1598 & ktsumarhus@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Looking for a technician to manage windows installations and cladding. Painting workers and plasterers also needed in new hotel Keflavik. Phone: e-mail: Santon@mi.is

Firma Anton z Keflaviku (Islandia) poszukuje specjalisty od montazu okien i prac elewacyjnych, malarzy oraz gipsiarzy. Telefon: 664-5900

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Sílfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Óskum eftir að ráða smiði, múrara og vana menn við hellulagnir.

Uppl. sendist á eind@eind.is EIND EHF

HÚSASMÍÐUR - VERKSTJÓRI Á AKUREYRI

Verktakafyrirtæki með góða verkefnastöðu óskar eftir að ráða verkstjóra.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í húsnæði
- Reynsla af mótaupplætti
- Enskukunnátta

Umsóknir sendist á verk.job@gmail.com og nánari uppl. í s. 840 0609

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skómmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐS Job.is



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

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

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál 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

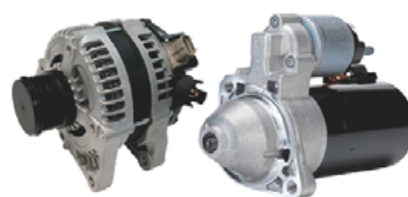
íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



EYJALIND Startarar og Alternatorar

- Vinnuvélar
- Lyftarar
- Dráttarvélar
- Bátar



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is