

# LOF

LAUGARDAGUR 7. JÚLÍ 2018

## Helgin



Hulda Geirsdóttir, dag-skrárgerðarmaður á RÚV, ólst upp í Keflavík og tónlistin hefur alltaf skipað stóran sess í lífi hennar. ➔4



Elín Sif Halldórsdóttir gripur alltaf í gítarinn þegar hún þarf að dreifa huganum og slaka á. MYND/PÓRSTEINN

# Ævintýrin eftir Söngvakeppnina

Elín Sif Halldórsdóttir, tónlistarkona og leikari, sendi frá sér nýtt lag á dögunum. Í haust verður svo frumsýnd myndin Lof mér að falla þar sem hún er í aðalhlutverki og hljómsveitin hennar, Nátt sól, er með plötu í burðarliðnum. ➔2

## MARAÞON

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um maraþon kemur út 27. júlí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Brynhildur  
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Flestir muna eftir Elínu Sif úr söngvakeppni Sjóvarpsins árið 2015 þar sem hún heillaði alla upp úr skónum, sextán ára gömul og ein á sviðinu með gítarinn.

„Ég hafði alltaf mjög gaman af tónlist, mamma er tónlistarkennari og það var alltaf mikil tónlist heima, en mér fannst ekki gaman í tónlistarnámi og það var ekki fyrr en ég hætti í ballett þegar ég var fimmtán ára og þurfti skapandi útrás að ég fékk aftur áhuga á tónlistinni, uppgötvaði gítarinn og fór að semja,“ segir hún.

„Fyrsta lagið sem ég samdi var held ég án gríns lagið „Í kvöld“ sem ég sendi í Söngvakeppni Sjóvarpsins 2015. Ég var svo spennit fyrir því að ég ákvað að senda það án þess að segja pabba og mömmu frá því. Svo var lagið valið inn í keppnina og þegar ég var sextán ára var ég komin í úrslit.“

Hún segir athyglina sem fylgdi þátttökunni hafa verið krefjandi. „Mamma og pabbi pössuðu mjög mikið upp á að ég væri ekki of mikið í fjölmiðlum og svoleiðis. Svo er þetta bara litla Ísland og takmörk fyrir því hvað svona getur orðið stórt,“ segir hún en bætir við: „En mér fannst athyglin óþægileg, ég fékk ekki þetta kikk út úr keppninni sjálfri nema bara fyrst og uppgötvaði að mig langaði ekki til að gera þetta aftur. Ég var líka busi í menntaskóla og var hrædd um að þetta myndi lita alla menntaskólagöngu mína. En svo gerðist það ekkert.“



### Ný plata með Náttól

Þátttakan í söngvakeppninni færði Elínu Sif hins vegar ýmis tækifæri.

„Guðrún Ólafsdóttir og Hrafnhildur M. Ingólfssdóttir í hljómsveitinni Náttól sáu mig til dæmis þar. Þær voru nýbúnaar að stofna hljómsveitina og vantaði þriðja meðliminn og höfðu samband,“ segir Elin. „Við vorum hluti af listhópum Hins hússins þetta sumar þar sem við vorum að vinna með lög eftir íslenskar konur. Lagið Hyperballad eftir Björk gekk svo



Elin Sif var sextán ára þegar lagið hennar Í kvöld komst í undanúrslit í Söngvakeppni Sjóvarpsins árið 2015. MYND/ERNIR



Elin Sif, Baldvin Z og Eyrún Björk við tókur á Lof mér að falla. MYND/STEFÁN

vel að við ákváðum að taka þátt í söngvakeppni MH veturinn eftir sem leiddi svo til Söngkeppni framhaldsskólanna sem við unnum. Í kjölfarið fórum við svo til Ístanbul og tókum þátt í alþjóðlegri söngkeppni þar sem við unnum líka og þetta var mikið ævintýri. Eftir þetta höfum við verið að semja og erum að klára plötu sem vonandi kemur út bráðum.“

### Óþekkjanleg í Lof mér að falla

Náttól var ekki eina ævintýrið sem Söngvakeppnin færði Elínu en hún fer með annað aðalhlutverkið í mynd Baldvins Z Lof mér að falla sem verður frumsýnd í haust.

„Baldvin sá mig líka í Söngvakeppninni og bað mig að koma í prufur fyrir sjónvarpsþáttaröðina

Réttur og ég fékk smáhlutverk þar þó ég hafi ekki verið með neina leikreynslu nema bara úr Hliðaskóla,“ segir Elin. „Svo boðaði hann mig aftur í prufur fyrir Lof mér að falla og var greinilega ánægður með mig og treysti mér til að fara með þetta hlutverk. Persónan sem ég leik heitir Magnea, venjuleg stelpa sem kynnist stelpu sem heitir Stella og heillast algerlega af henni og heiminum sem hún lifir og hrærist í, sem er mjög hættulegur. Þetta er ástarsaga og neyðsaga en líka mjög hreinskilin og raunveruleg saga um allar hliðarnar á því að lifa svona lífi.“

Mótleikkona Elínar heitir Eyrún Björk Jakobsdóttir en þær voru saman í grunnskóla. „Ég held að bæði ég og Eyrún höfum þurft að hafa mikið fyrir því að koma

Elin Sif er lagasmiður, söngkona og leikkona sem sendi frá sér nýtt lag á dögunum, Make you feel better.

MYND/ÞÓRSTEINN

okkur í hlutverk Magneu og Stellu. Þegar við vorum á leið til Barcelona í tókur horfði Baldvin á okkur í flugvélinni og ætlaði ekki að trúa því að við værum leikkonurnar í myndinni hans. Mér finnst ég hálf óþekkjanleg í þessari mynd.“

Elin var í ár að undirbúa sig fyrir tókurnar og finnst það hafa verið óraunverulegur en mjög skemmtilegur tími. „Mér finnst stundum eins og þetta hafi ekki gerst og fátænlegt að myndin sé tilbúin og að hún verði frumsýnd bráðum. Ég fékk að vinna með landsliðinu í kvikmyndagerð, Baldvini og öllu fólkinu sem kom að tókunum og það er mikið heiður.“ Hún segir kvikmyndagerð heilla eftir þessa reynslu. „Ég hef klárlega uppgötvað áhuga minn á leiklist og er mjög heilluð af heiminum kringum kvikmyndagerð og öllum kvikmyndnaðinum,“ segir hún. „Ég væri alveg til í að prófa að gera eitthvað fleira kringum kvikmyndir, semja tónlist, skrifa handrit, framleiða... allt bara.“

### Að láta sér líða betur

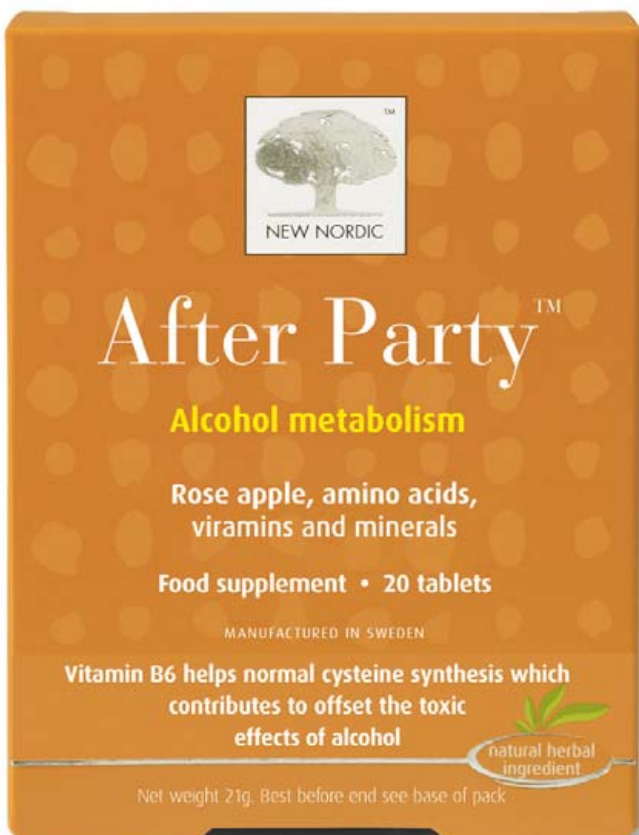
Elin Sif lauk stúdentsprófi um áramótin meðfram tókum á myndinni, og segir að haustið verði helgað tónlistinni að mestu. „Ég hef verið að semja ótrúlega mikið af tónlist í svolitinn tíma núna en hef ekki látið verða af því að gefa mikið út. Mig langar að taka tíma í að leggja lokahönd á nokkur lög og gefa þau út því það gerist vist ekki af sjálfu sér. Þannig að það er planið mitt í haust að leggja áherslu á tónlistina og sjá hvernig gengur.“

Eitt lag er þegar komið í spilun en það kom út á dögunum. „Lagið heitir Make you feel better og ég samdi það með kærastanum mínum, Reyni Snæ. Það fjallar um það að leyfa ekki einhverjum að takmarka þig heldur gera allt eftir sinni sannfæringu og vera samkvæmur sjálfum sér. Mér finnst þetta vera svona peppandi sumarlag.“

Í sumar vinnur Elin í skapandi sumarstörfum hjá Hinu húsinu og er því á ferðinni með gítarinn um allan bæ. „Ég sótti um að fá að vinna í minni eigin tónlist og æfa mig að flytja hana þannig að ég er mikið að spila á elliheimilum sem er mjög góð æfing og svo er ég líka að spila úti á götu,“ segir hún. „Í frítímanum stunda ég félagslíf eða spila á gítar. Mér finnst mjög gaman að ljósmyndun og fer stundum í göngu-túra og tek myndir. En ef ég vil slaka á eða dreifa huganum, þá grip ég alltaf í gítarinn.“

## Morgundagurinn verður betri með After Party

Náttúruleg lausn við timburmönnum



Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínum og Magnesium.

Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk  
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana

www.artasan.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

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

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

# Gegn brjóstsviða og nábit

Bakflæði, brjóstsviði eða nábitur getur valdið fólki miklum óþægindum. Acid Soothe frá Enzymedica er náttúruleg lausn sem er skjótvirk og styrkir slímhúð magans.

**B**rióstsviði eða nábitur getur komið í kjölfar máltíða ef við meltum ekki rétt, þegar við borðum illa samsetta fæðu eða drekkum eitthvað sem maginn er ekki að ráða við.

## Hvað er brjóstsviði?

Þegar við borðum fer fæðan frá munni og niður vélindað á leið sinni í magann. Þar sem vélindað opnast inn í magann er kallað efra magaop. Þar er sterkur hringvöðvi sem virkar eins og loka í aðra áttina þar sem hann hleypir fæðu niður en varnar því svo að hún leki til baka. Þegar það gerist er talað um vélindabakflæði og er það orsök þess að við fáum brjóstsviða eða nábit.

## Einkenni bakflæðis

Þegar maturinn er kominn í magann bætast meltingarhvatar (ensím) og saltsýra við hann sem gerir innihald magans mjög súrt og ertandi. Ef hringvöðvinn við vélindað er slakur er hætta á því að magainnihaldið leki til baka og ef það gerist finnum við oft verulega fyrir því þar sem innra



Hrönn Hjálmarsson, heilsuáhrifgjafi.

byrði vélindans er ekki gert fyrir svona mikla sýru. Einkennin geta verið fleiri en bara brjóstsviði, það getur verið:

- Nábitur (súrt óbragð í munni eða koki)
- Brjóstsviði (bruna- eða sviða- óþægindi undir bringubeini)
- Uppþemba
- Hæsi / ræskingarpörf
- Næturbósti
- Kyngingarörðugleikar

## Acid Soothe gegn brjóstsviða

Acid Soothe er náttúruleg lausn gegn brjóstsviða og áþekktum vandamálum en í hverju hylki er að finna ensím, blöð papaya plöntunnar og aðrar jurttir sem auðvelda meltinguna og hjálpa líkamanum að halda réttu sýrustigi (pH-gildi). Að auki er afar öflug tegund af sinki, zinc carnosine, sem reynist afar vel gegn ýmsum magavandamálum; bólgum, gróanda og í þessu tilfalli er það sérstaklega hugsað til þess að styrkja slímhúð magans. Brjóstsviði og bakflæði er einnig algengur fylgikvilli gallblöðruvandamála og hefur þessi tegund sinks reynst afar vel til að draga úr þeim einkennum.

## Orsök brjóstsviða

Eins og áður sagði er algengast að slakur hringvöðvi við efra magaop valdi bakflæði (brjóstsviða) en það



Brjóstsviði, nábitur eða bakflæði í kjölfar máltíða getur verið sársaukafullt. Acid Soothe getur komið í veg fyrir það.

**„Sterkur hringvöðvi virkar eins og loka í aðra áttina þar sem hann hleypir fæðu niður en varnar því svo að hún leki til baka. Ef það gerist er talað um vélindabakflæði og er það orsök þess að við fáum brjóstsviða eða nábit.“**

getur líka gerst ef um þindarslit er að ræða. Þungun, offita og harðlifi eru vel þekktir orsakavaldar þar sem þessir þættir valda þrýstingi á magann. Með bættu heilsufari og einnig með því að huga að því hvað við látum ofan í okkur, hvernig við gerum það og hvenær, getur haft góð áhrif en ákveðinn matur er talinn geta stuðlað að brjóstsviða eða a.m.k. aukið líkurnar á honum. Mikíð kryddaður og brasaður matur eykur sýrumyndun í maga á meðan feitur matur hægir á magatæmingu og situr innihaldið þá lengur í maganum og líkur á bakflæði aukast. Það sem getur aukið líkur á óþægindum (veikt hringvöðvann) er t.d.:

- Kaffi
- Áfengi
- Súkkulaði
- Piparminta
- Nikótín (úr tóbaki eða nikótínlyfjum)

Góð regla er svo að borða ekki eftir kl. 19 á kvöldin eða í a.m.k. 3 klukkustundir fyrir svefn og á það við almennt hvað varðar heilsufar og heilbrigði. Svo getur alltaf verið einstaklingsbundið hvaða fæða það er sem veldur óþægindum hjá okkur en önnur góð regla er að borða aldrei yfir sig. Yfirfullur magi veldur almennt vanliðan og eykur líka líkurnar á því að hringvöðvinn haldist ekki alveg lokaður.



# Veistu hvort þú ert súr?

Ef pH-gildi líkamans er ekki rétt eru meiri líkur á að við þjáumst af ýmiss konar kvillum. pH-strimlarnir frá Enzymedica hjálpa fólki að finna út hvert sýrustig líkamans er.

**L**íkami okkar getur verið of súr eða of basískur og eru fjölmargar ástæður fyrir því af hverju það gerist. Ýmsa sjúkdóma má tengja of lágu pH-gildi í líkamanum og geta pH-strimlarnir frá Enzymedica gefið visbendingu um hvort allt sé í lagi.

## Sýrustig og sjúkdómar

Öll efnaskiptaferli líkamans eru háð því að sýrustig líkamans sé rétt og haldist í jafnvægi. Sýrustig í þvagi sveiflast aðeins upp og niður milli daga og einnig innan dagsins en þó er það yfirleitt innan ákveðinna marka. Líkaminn er í raun að halda sýrustiginu í jafnvægi með því að skila frá sér mis súru eða basísku þvagi. Langvarandi súrt (og stundum mjög basískt) ástand getur gefið til kynna undirliggjandi sjúkdóm.



Tekur einungis nokkrar sekúndur að fá niðurstöðu.

## pH-strimlar auðveldir í notkun

Með pH-strimlunum frá Enzymedica er auðveldlega hægt að fylgjast með sýrustigi þvagsins til að sjá hvort líkamsstarfsemin sé í jafnvægi hvað þetta varðar. Í pakknum eru u.þ.b. 132 prufur þannig að hann nýtist vel og lengi. Til viðmiðunar þá er hreint vatn gildið 7 (pH 7), sem er alveg hlutlaust. Þvagið okkar er oft örliðið súrara og þá séstaklega á morgnana. Þegar sýrustigið er mælt er annaðhvort að pissa á strimilinn eða dýfa honum í hreint þvagi í 3 sekúndur. Liturinn kemur strax í ljós en hann segir til um sýrustigið. Æskilegast er að það sé á bilinu 6,5-7,5.

## Meðaltalið gefur góða mynd

Ef þú vilt fylgjast með sýrustigi líkamans er best að mæla það þrisvar sinnum yfir daginn, að

**Til gamans er hægt að mæla sýrustig í munnavatni til að sjá hvort maturinn okkar er súr eða basískur. Hægt er að breyta sýrustigi í munnum með 1-2 munnbitum af mat.**

morgni (fyrsta þvagi), um miðjan dag og að kvöldi. Meðaltalið gefur bestu niðurstöðuna þar sem sýrustig líkamans er breytilegt yfir daginn. Þar sem það getur breyst litlilega milli daga er gott að gera þetta í einhvern tíma til að sjá hvort hlutirnir séu ekki í jafnvægi og innan æskilegra marka.

## Maturinn hefur áhrif

Það sem við nærumst á telst ýmist basískt eða súrt og góð regla er að reyna að borða sem mest af basískum mat. Við erum það sem við borðum og það skiptir alltaf máli að næra sig vel til að halda góðri heilsu. Muna að borða sem mest af hreinni fæðu og þá mikið

úr jurtaríkinu, forðast unna matvöru og óhollustu en auðvitað á að gera sér dagamun. 80/20 reglan er alltaf góð en þá nærumst við 80% á hollustu og svo leyfum við okkur aðeins líka. Ef líkami okkar er að jafnaði frekar súr gæti verið ráð að auka hlut hollustu í mataræðinu og borða mikið af ávöxtum og grænmeti en þess háttar hollusta hefur alltaf góð áhrif á heilsufar okkar.

## Strimlarnir eru ekki lækningatæki

Athugið að pH-strimlarnir eru einungis til að gefa visbendingu um ástand líkamans en ekki til þess gerðir að greina, meðhöndla eða fyrirbyggja sjúkdóma. Leitið ávallt lækni til að greina eða meðhöndla sjúkdóma/heilsufar.

**Acid Soothe:** Söluastaðir: Flest apótek og Fjarðarkaup  
**Strips:** Flest apótek og Fjarðarkaup

## Tónlistin í lífi mínu

## Deilir tónlistinni með vinum

Dagskrárgerðarkonan Hulda G. Geirsdóttir ólst upp í Keflavík þar sem tónlist var stór hluti af uppeldi hennar. Hér rifjar hún upp nokkur minningabrot úr lífi sínu sem tengjast tónlist.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Tónlist hefur alla tíð skipað stóran sess í lífi Huldu G. Geirsdóttur, dagskrárgerðarkonu hjá Rás 2 og RÚV. Í æsku voru það fyrst og fremst vinir og ættingjar sem höfðu áhrif á tónlistarsmekk hennar en foreldrar hennar kynntu hana m.a. fyrir Bitlunum, Villa Vill og Bergþóru Árnadóttur svo eitthvað sé nefnt. „Eldri frændsystkini mín kynntu mig svo fyrir ýmsu skemmtilegu, t.d. KISS og Queen, Bravo-blöðin voru málið fyrir tíma internetsins og svo hlustaði maður stíft á John Peel hjá BBC. En það er enn fyrst og fremst þannig að við vinirnir og vinnufélagarnir, sem deilum tónlistaráhuganum, skiptumst á ábendingum. Svo uppgötva ég mjög margt í vinnunni á Rás 2 en þangað berst auðvitað gríðarlegt magn nýrrar tónlistar auk þess sem Spotify hefur líka opnað margar forvitnilegar dyr í seinni tíð.“

Hulda var búin að skipuleggja margt spennandi í sumar, t.d. tónleika með Pearl Jam í júní í London. „Þetta hefur verið langþráður draumur en ég sá þá síðast fyrir aldarfjórðungi og hef elskað þessa sveit alla tíð síðan, ekki síst Eddie Vedder. Því voru það gríðarleg vonbrigði þegar þurfti að fresta tónleikunum þar sem Eddie hafði misst röddina kvöldið áður. Nú hafa þeir sett tónleikana á að nýju og ég ætla að gera mér aðra ferð til London og sjá þá 17. júlí og get ekki beðið.“

Hún segir gaman að því hvað



„Þegar ég gekk með son minn hlustaði ég stanslaust á þriðju plötu Travis, The Invisible Band, og ég var eiginlega sannfærð um að barnið myndi þekkja öll lögin af henni,“ segir Hulda G. Geirsdóttir, dagskrárgerðarkona hjá Rás 2 og RÚV.

MYND/STEFÁN

tónlistarlífið á Íslandi er fjölbreytt og margt sé í boði og vísar þar m.a. til Secret Solstice í síðasta mánuði og fleiri viðburða. „Svo verður gaman að sjá Guns N' Roses hér á heimavelli og í haust á ég miða á U2 í Kaupmannahöfn. Það væri líka gaman að fara á Eistnaflug en þangað hef ég aldrei komið og þarf nauðsynlega að bæta úr. Ég ætla að sjá Skálmöld og Sinfó í Hörpu í ágúst og svo er ýmislegt fleira áhugavert í boði og ég á pottþétt eftir að sjá margt fleira hér heima enda dugleg að fara á tónleika.“

Hvaða lag fær þig til að hugsa um fyrsta barnið?

Þegar ég gekk með son minn hlustaði ég stanslaust á þriðju plötu Travis, The Invisible Band, og ég var eiginlega sannfærð um að barnið myndi þekkja öll lögin af henni, sérstaklega lögin Sing og Side sem eru enn í upphaldi hjá mér eins og öll platan. Þrátt fyrir þetta hefur Travis aldrei ratað á fóninn hjá drengnum.

Hvað lag minnir þig á fráþæra tónleika?

Ég var svo heppin að komast á 30 ára afmælistónleika plötunnar The Joshua Tree með U2 á heimavelli þeirra í Dublin á Írlandi í fyrra. Hvert einasta lag sem þar var flutt er eins og greytt í heilann á mér enda var þetta ógleymanlegt kvöld þar sem allt spilaði með; veðrið, gleði og eftirvænting áhorfenda, hljómgæði og flutningur. Toppurinn var þegar sveitin flutti Where the streets have no name og þrjár herþotur flugu yfir leikvanginn og spúðu írsku fánalitunum í reyk á eftir sér. Algerlega ógleymanleg stund.

Hvaða plata tengist helst unglingsárum þínum?

Þær eru ótal margar og eiginlega efni í heila bók. Ein plata er þó sérstök í minningunni af því að hún er kannski ekki hefðbundin unglingsplata en það er tónleika-platan Bring on the Night með Sting. Ég heillaðist algerlega af flutningi þessara fráþæru tónlistarmanna sem voru með Sting á plötunni. Eitt sumarið hjólaði ég mikið og alltaf með þessa plötu í eyrunum og Walkman í vasanum. Þegar ég heyrir lög af plötunni í dag finn ég Sudurnesjalognið leika um andlitid og hjartslátturinn eykst í takt við hjólið.

Hvaða lög minna þig á fráþæra sveitaböll unglingsáranna?

Þau eru nú nokkur sveitaböllin í minningunni og oftast voru það Todmobile eða Stjórnin sem trylltu lýðinn. Oft var tekið vel undir í Eitt



þeim fjölda fólks sem kom og sýndi okkur ómetanlega hluttekningu og svo KK sem flutti lag sitt When I think of angels við athöfnina. Ég vissi að hann

samdi lagið eftir að hafa misst systur sína og ég fann fyrir mikilli samkennd með honum vitandi af missi hans. KK felldi tár við flutninginn og það snerti mig mjög djúpt. Við KK áttum síðar eftir að verða vinnufélagar og vinir og mér þykir alltaf extra vænt um hann vegna þessa og lagið þykir mér líka vænt um þó að tengingin sé sorgleg og kalli enn fram tár.

Hvaða lag fær þig til að vilja stökkva inn í tímavel og fara aftur í tímann?

Það er Smells like teen spirit með Nirvana sem kom út 1991. Grunge-rokkið skall á af fullum krafti þegar ég var við háskólanám í Bandaríkjunum og ég man nákvæmlega hvar ég var stödd þegar ég heyrði þetta lag í fyrsta skipti og þau áhrif sem það hafði á mig. Þetta var æðislegur tími og ég væri alveg til í að skella mér í köflotta skyrtu og stökkva aftur til háskólaáranna í Bandaríkjunum.

Hvaða tónlist minnir þig á hallærislegan tíma í lífi þínu?

Það var margt á eitis tímabilinu sem mér fannst svaðalega flott þá en brosi yfir í dag, t.d. herðapúðarnir og hárgreiðslurnar. En á sama tíma var margt fráþært að gerast í tónlist og þrátt fyrir hallærislega tísku, á nútíma mælikvarða, áttu margar sveitir fráþæra lög á þessum tíma. Þar gæti ég t.d. nefnt fyrstu plötu Duran Duran og Pax Vobis hér heima. Eðalstoff, en tiskan maður!

## TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins  
aðeins 1.690 kr.\*



SVÍNAKJÖT MEÐ TOFANSÓSU  
KJÚKLINGUR MEÐ SATAYSÓSU  
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET  
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

\*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

## Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is)



Opið alla daga  
vikunnar frá  
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022



# Frábært fyrir vigtina og dregur úr þreytu og sleni

Yfir 500 milljón skammtar seldir í heiminum. Klínískt staðfest þyngdarstjórnun.

Íslenska líftæknifyrirtækið Primex kynnir LipoSan – náttúrulegar trefjar sem binda fitu úr fæðunni og draga úr upptöku hennar í meltingarveginum. LipoSan hjálpar til við þyngdarstjórnun, bætir meltinguna og viðheldur eðlilegu kólesteróli.

## Hvernig virkar LipoSan?

**Þyngdarstjórnun og bætt melting:** LipoSan inniheldur náttúrulegt kítósan, sem eru trefjar unnar úr íslenskrri rækjuskel. Kítósan leysist upp í magasýru og bindur fitu úr máltíðinni. Þannig hamlar LipoSan upptöku fitu í meltingarveginum, dregur verulega úr hitaeningum í máltíðinni og stuðlar þannig að þyngdartapi. Klínísk rannsókn sýnir fram á þyngdartap í kjölfar notkunar á LipoSan. Hópur einstaklinga sem tóku 3 g á dag í 8 vikur léttist í samanburði við hóp sem tók Lyfleysu.

Þá sýna rannsóknir að náttúrulegar trefjar LipoSan styðji við heilbrigða þarmaflöru og bætta meltingu.

**Eðlilegt kólesteról:** Kólesteról úr fæðu leysist upp í magasýrum og blandast þeim. LipoSan dregur úr upptöku þess í meltingarveginum og lækkar verulega það magn kólesteróls sem nær út í æðakerfið. Regluleg inntaka á LipoSan dregur þannig úr LDL kólesteróli í blóðinu. Samkvæmt EFSA (Matvælastofnun Evrópu) stuðlar kítósan að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu ef tekin eru 3 g á dag.

## Hvað með góða fitu í máltíðinni?

LipoSan bindur meira af óhollari olíum og fitum en af hollum olíum úr venjulegri máltíð. Ef lýsi eða aðrar hollar olíur eru teknar að staðaldrí er ráðlagt að taka þær



## Sigurður Nikulásson, skíðapjálfari og Iron Man, mælir með LipoSan

Sigurður Nikulásson eða Siggí Nikk eins og hann er kallaður, er mikill íþróttagarpur, þjálfar skíðafólk og er margfaldur Iron Man. Siggí gekkst undir stóra aðgerð á baki í byrjun árs 2017 sem olli því að hann gat ekkert æft um nokkurra mánaða skeið. „Ég bætti á mig um 5 kg eftir aðgerðina, en fyrir mig skiptir gríðarmiklu máli að halda þyngdinni í skefjum til að ná sem bestum árangri í íþróttaiðkun minni. Ég hef notað LipoSan+Vitamin C um nokkurra mánaða skeið og finn að það gerir mér mjög gott. LipoSan hefur hjálpað mér að losa mig við aukakílóin og ég finn fyrir aukinni orku og minna sleni. Ég mæli svo sannarlega með LipoSan+Vitamin C og ætla mér að halda áfram að taka það inn daglega.“

“Ég hef notað LipoSan+ Vitamin C um nokkurra mánaða skeið og finn að það gerir mér mjög gott. LipoSan hefur hjálpað mér að losa mig við aukakílóin og ég finn fyrir aukinni orku og minna sleni. Ég mæli svo sannarlega með LipoSan+Vitamin C og ætla mér að halda áfram að taka það inn daglega.



á öðrum tíma dags til að tryggja fulla virkni þeirra. LipoSan hefur ekki áhrif á upptöku eða nýtingu á fituleysanlegum vítamínum (A, D, E og K) né andoxunarefnum úr fæðunni.

## Hvernig er best að nota LipoSan?

Til að LipoSan virki sem best er ráðlagt að taka það inn rétt fyrir eða með máltíð. LipoSan þarf einungis um 3-5 mínútur til að ná fullri virkni í maganum og hvert gramm af LipoSan getur bundið vel yfir 100 g af fitu. Sé engin fita í máltíðinni virkar LipoSan á sama hátt og almennar trefjar til stuðnings meltingu og þarmaflöru. Til að auka áhrif LipoSan hefur C-vítamíni verið bætt í hylkin í tvennum tilgangi, annars vegar eykur það fitubindingar-eiginleika LipoSan auk þess að styrkja ónæmiskerfið og almenna heilsu.

LipoSan er fánlegt sem

LipoSan + Vitamin C hylki eða á duffformi sem LipoSan Micro sem þá er hægt að blanda beint út í máltíðina.

## Um Primex ehf.

Primex er íslenskt líftæknifyrirtæki, staðsett á Siglufirði, sem sérhæfir sig í þróun og sölu á kítósanvörum fyrir fæðubótar-efni, lækningavörur og ýmsar aðrar vörur. Frá árinu 1999 hefur Primex unnið að því að breyta hráefni sem áður var mengandi úrgangur í verðmætar afurðir sem bæta lífsgæði manna og dýra.

1. RN Schiller et al. (2001) *A randomized, double-blind, placebo-controlled study examining the effects of a rapidly soluble chitosan dietary supplement on weight loss and body composition in overweight and mildly obese individuals.* J. Amer. Nutr. Ass. 4(1): 42-49. *Nánar á liposan.is*

Fæst í öllum helstu apótekum.



Náttúrulegar trefjar sem hjálpa til við þyngdarstjórnun, viðhalda eðlilegu kólesteróli og bæta meltinguna

LIP SAN



# Vollrath sýnir í Berlín

Isabel Vollrath langaði til þess að læra höggmyndalist en fatahönnun varð ofan á. Hönnun Vollrath er gjarnan lýst sem þrívíðum listaverkum.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Þýski hönnuðurinn Isabel Vollrath sýndi nýjustu vor- og sumarlinu sína á tiskuvíkunni í Berlín á dögunum. Fatnaði Isabel er gjarnan lýst sem þrívíðum listaverkum og hefur hún sjálf sagt að hún nálgist hönnunina eins og þrívíðar teikningar eða skúlptúra. Hún hafi ætlað sér að læra höggmyndalist en fatahönnun hafi orðið ofan á. Hún vilji vinna á mörkum myndlistar og fatahönnunar og fái útrás fyrir listamanninn í sjálfri sér gegnum sniðagerð, efni og saumatekni.

„Meirihluta þess sem ég hanna mætti allt eins hengja upp á vegg eins og listaverk, eða setja í ramma, í stað þess að hengja inn í skáp,“ sagði Isabel í viðtali við vefinn goart-berlin.de.

Isabel hannar allar sínar línur í takmörkuðu upplagi og segist einungis þannig geta verið trú sjálfri sér og listinni, form og leikur að efnum komi ávallt á undan fagurfræðinni.



## FRÁBÆR MORGUNMATUR EÐA MILLIMÁL



• TILVALIÐ Í NESTIÐ • FYRIR OG EFTIR ÆFINGU • HENTAR ÖLLUM

INNIHELDUR CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI. 1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKT. GLÚTEINLAUST OG VEGAN. LÍFRÆNT VOTTIÐ OG ÓERFDABREYTT.

# 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%

Icon motta kr. 52.650  
170x240 cm  
NÚ KR. 36.855

-50%



Bond kr. 24.900  
NÚ KR. 12.450

-30%



Half&Half kr. 17.900  
NÚ KR. 12.530

-30%

Chaiselong kr. 175.900  
NÚ KR. 123.130



20 - 50%  
AFSLÁTTUR  
AF PÚÐUM



-50%

Hype stóll kr. 39.900  
NÚ KR. 19.950



-30%



Gold Spegill kr. 27.900  
NÚ KR. 19.530  
60 CM

-30%



Brooklyn Sófaborð kr. 69.800  
NÚ KR. 48.860

Marocco Pulla kr. 43.700  
NÚ KR. 32.772

-25%



-30%

Paloma stóll kr. 77.400  
NÚ KR. 54.180



# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS / linanehf / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



„Áður en ég vissi af var ég farinn að þróa minar eigin útsetningar á lögum og púsla saman undirspili sjálfur,“ segir Baldur Viggósson Dýrfjörð, sem heldur tónleika í Hörpu í dag. MYND/SIGTRYGGUR ARI

# Strákur, fiðla og framandi tæki

Fiðlunemandinn Baldur Viggósson Dýrfjörð fer út fyrir klassíska boxið á tónleikum í Hörpu í dag og næsta miðvikudag. Þar flytur hann m.a. lög eftir Chris Isaak, Michael Jackson og AZ/DC.

Starri Freyr

Jónsson

starri@frettabladid.is



Skemmtilegar og frumlegar útsetningar á þekktum popp- og rokklögum eru á efnisskrá Baldurs Viggóssonar Dýrfjörð, 18 ára nemanda í klassískum fiðluleik, sem kemur fram á þrennum tónleikum í Hörpu þessa dagana. Fyrstu tónleikarnir voru í gær, föstudag, og þeir næstu verða kl. 17 í dag við veitingastaðinn Smur-

stöðina, sem er til húsa á fyrstu hæð Hörpu.

Baldur hefur stundað nám í klassískum fiðluleik frá barnsaldri en hefur undanfarin misseri farið út fyrir klassíska boxið og komið fram víða á höfuðborgarsvæðinu og skemmt gestum og gangandi með skemmtilegum og frumlegum útsetningum á popp-, rokk- og djasstónlist fyrir fiðlu.

**Með gott tóneyra**

Aðspurður hvenær hann hafi

byrjað að fíka við popp-, rokk- og djassútsetningar segist Baldur alltaf hafa verið með gott tóneyra og því átt auðvelt með að pikka upp laglínur og spila þær á fiðluna. „Þau lög sem maður heyrir nú til dags eru miklu minna klassísk verk eftir löngu dauða karla og meira bara slagarar í útvarpinu. Svo ég hef alltaf í rauninni verið að spila einhver popp lög líka.“

Eftir að hafa spilað djass á þematónleikum í tónlistarskóla með gítarleikara og trommara segist hann hafa byrjað að prófa sig áfram. „Fyrst með lögum með undirspili sem ég fann á netinu en svo fór ég að fylgjast með öðrum fiðluleikurum sem hafa verið í sams konar útsetningum og hóf að herma eftir þeim. Þá sá ég að hægt var að gera ýmsar útgáfur betri eða skemmtilegri og áður en ég vissi af var ég farinn að þróa minar eigin útsetningar á lögum og púsla saman undirspili sjálfur.“

**Marglaga lög**

Í sumar segist hann hafa unnið mikið með „loop-pedal“ sem virki þannig að hann tekur upp laglína og endurtekur hana svo aftur eins og oft og hann vill. „Svo er hægt að byggja ofan á hana mörg lög af stefjum og á endanum hljómar allt eins og undirspil. Í mínu tilfalli er það eins og það séu margar fiðlur að spila í einu. Ef ég vil spila lag með „loop-pedalnum“ þarf lagið helst að endurtaka sömu 4/8 hljómana aftur og aftur í gegnum lagið. Svo þarf ég að brjóta hljómana niður í einstaka nótur og rytman á þeim til að lagið hljómi eins og ég hef ímyndað mér það. Einnig nota ég fiðluna og

„Tónlistin er samt enn stór partur þótt fiðlan sé tekin út því ég spila á gítar og píanó í frítímanum og er mikill sturtusöngvari.“

hljóðnemann sem ásláttarhljóðfæri til að líkja eftir trommum svo undirspilið fái breiðari og skýrari vidd.“

**Mikil fjölbreytni**

Meðal laga á efnisskránni er Wicked Game eftir Chris Isaak en sú útgáfa var unnin í samstarfi með Götuleikhúsi Reykjavíkur. Lagið var frumflutt í Ráðhúsi Reykjavíkur síðasta föstudag þar sem flytjendur voru klædd í búninga. „Krakkarnir í Götuleikhúsinu voru með ótrúlega fallega kóreógrafíu í kringum mig á meðan ég spilaði en þar notast ég einmitt við „loop-pedalinn“. Ég mun notast mest við hann á þessum þrennum tónleikum og þar af leiðandi verða lögin öll annaðhvort popp eða rokk en ekki djass eða blús. Mér þykir það líka bara skemmtilegast enda fanga þau lög meiri athygli. Bara einhver strákur að spila á fiðlu með hljóðnema sem tengist fullt af framandi tækjum og tólum.“

Meðal annarra laga nefnir hann fallega útgáfu af Hallelujah eftir Leonard Cohen. „Svo tek ég nánast alltaf Smooth Criminal með Michael Jackson þegar ég kem fram og auðvitað Thunderstruck með AC/DC en það er alltaf jafn mikill

sjarmi yfir því lagi og skemmtileg orka í kringum það.“

**Syngur í sturtu**

Után fiðlunnar stundar Baldur nám við Menntaskólann í Hamrahlíð og segist elska kaffi. „Ég vinn líka sem þjónn og barþjónn auk þess að vera einn af listhópum Hins hússins í sumar þar sem ég fæ listrænu útrásina í fiðlustússinu. Tónlistin er samt enn stór partur þótt fiðlan sé tekin út því ég spila á gítar og píanó í frítímanum og er mikill sturtusöngvari, öðrum fjölskyldumeðlimum til litillar gleði. Svo kann ég auðvitað að meta góða sjónvarpsþætti og siminn er aldrei langt undan.“

Árið 2016 tók Baldur þátt í Ísland got talent sem hann segir hafa verið ótrúlega góða reynslu. „Þá fyrst átti ég mig á því að fólk í raun naut þess að hlusta á það sem ég var að spila. Það gaf mér mikilvægt sjálfs-traust sem hvatti mig til að sinna þessu betur. Svo var ég auðvitað að vinna með algjörum fagmönnum í bransanum og síðast en ekki síst eignaðist ég vini sem mér þykir ótrúlega vænt um.“

Hann segist lengi hafa stefnt á að taka upp og gefa út tónlistarmyndbönd við eitthvað af því efni sem hann hefur verið að vinna við undanfarið. „En tíminn flýgur frá mér og brátt byrjar skólinn og allt ruglið sem fylgir honum. Svo er ég með hræðilega fullkomunarárættu í kringum það sem ég gef út og það hjálpar ekki til. En ég stefni þó á að gera það fljótlega.“

Tónleikarnir í dag hefjast kl. 17 og þeir þriðju verða miðvikudaginn 11. júlí kl. 17. Aðgangur er ókeypis.

**Það eru ekki allir mjólkursyrugerlar eins**



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V mjólkursyrugerlum sína allra bestu einkunn.

Prófessor Bengt Jøppsson hefur starfað hjó Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgövuðu mjólkursyrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

**abel heilsuvörur**



JOHN FRIEDA®

LONDON PARIS NEW YORK

# Tveimur tónum LJÓSARA



me&johnfrieda®

# Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

Bílalíf



**SPARIÐ KR.1.070.000.-**  
NÝR SUZUKI SX4 S-CROSS COMFORT PLUS. Sjálfskiptur, leður, glerpak ofl., með öllum lúxus og öryggisbúnaði. Verð 3.990.000.- Rnr. 248362. Eigum einnig svarta á staðnum.

Bílalíf  
Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 562 1717  
Opíð 10-18 virka daga  
www.bilalif.is

Ábendingnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



SUZUKI



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



MMC ASX 4X4 árg. 2016 ek. 48b. dísel, sjálfsk. Nýr 4.350 Tilb. 3.1 S. 899 5189

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bílaþjónusta

**VAKA**  
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkölludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir

LJÓSBÖGANN ehf.  
Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is  
s. 553-1244

Þjónusta

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

Löggildur málaramestari  
Jón og Marteinn Málningarþj. S: 8611242

MERCEDES-BENZ  
Actros 1854ll 4x2 wingliner.



- Árgerð 2004
- ekinn aðeins 226 P.KM
- dísel
- sjálfskiptur.
- Verð 4.490.000 án vsk

Rnr.10604



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

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

## Bókhald

## RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

## Búslóðaflutningar

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

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

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

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Húsviðhald



**LOFTSTOKKAHREINSUNIN**

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

## VIÐGERÐIR - ÚTBOÐ

Vikurás 2-4 húsfélag óskar eftir tilboðum í utanhúsviðgerðir sem eru innán við 3.1 m frá jörð. Helstu magnhöfður eru: múrbrot 0.4 m<sup>3</sup>, múrviðgerðir 23 stk (samtals um 0.4 m<sup>3</sup>), sprunguviðgerðir 55m, háþrýsivottur og málnun 198m<sup>2</sup>.

Útboðsgögn eru ofan á póstkóssum í anddyri Vikurás 4. Uppl. í s. 868 1085

## HÚSAVIÐGERÐIR

## ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Nudd

Tilboð. Thai heilsunudd 101 RVK. uppl. í s. 761-8369.

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



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

## STIGA®



## Stiga Estate 7102 H

Sjálfskiptur lúxus slátturaktór Kawazaki FS600V mótör Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Frábær traktór í stærri svæði

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

## MAX®

## GLÆNÝ GERÐ



## BINDIVIR

bindivir.is  
Sími 857 7060

## Til sölu



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.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

## Til sölu

## Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vella okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavininum biðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarpakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsaagerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kíkið á vef okkar: [www.huseining.is](http://www.huseining.is) og sjáið lóðaframboðið!



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÓL - sumarhús



KÓSÝ - smáhýsi

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmíðu að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaagerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: [www.huseining.is](http://www.huseining.is)



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144. [www.huseining.is](http://www.huseining.is) [kjartan@huseining.is](mailto:kjartan@huseining.is) [soffia@huseining.is](mailto:soffia@huseining.is)

## Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúal 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](http://www.reisum.is)

## Snyrti &amp; nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



## Tilboð

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

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantarar í síma 789 3031 & 897 3035, [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart](https://www.facebook.com/snyrti-og-nuddstofan-smart)

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á [hofdabon.is](http://hofdabon.is)

Höfðabón ehf  
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á [bonhofda@gmail.com](mailto:bonhofda@gmail.com)



## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞÆRT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | [thjonusta@365.is](mailto:thjonusta@365.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is) [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)



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

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

### Vélar og verkfæri



**STÁLSMÍÐAVÉLAR TIL SÖLU**  
Beygjuvél, klíppur, stórar rafsúður, sög, fræsivélar og margt fl. Upplýsingar í síma 7705144 Kjartan

### 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/Siðd/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.

### Húsnæði

#### Húsnæði í boði

##### FOR RENT

#### TIL LEIGU 2JA HERB. ÍBÚÐ

For rent two bedroom apartment.

Til leigu góð 2ja herb. 70 fm íbúð með yfirbyggðum svölum í Krummahólum. Reglusemi áskilin.

Upp. sendist á antonben@simnet.is

Lítið herbergi til leigu með sérinngangi, wc, sturtu og eldunaraðstöðu. Hentar einstaklingi. Er í 101. Uppl. í s. 861 5412

#### 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

##### - TRAILER BILSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir öflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Bilstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt, íslenskukunnátta, hreint sakavottorð. Uppl.s:8999288

#### Atvinna óskast

##### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

# Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**

Ráðningar

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



## Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770  
[www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

**ráðum**  
ráðningarstofa