

LEIÐ

LAUGARDAGUR 14. JÚLÍ 2018

Helgin



Guðný Þorsteinsdóttir, forritari og kennari, stofnaði tölvuleikja-fyrirtækið Gebo Kano í stofunni heima hjá sér en leikir fyrirtækisins hafa vakið athygli bæði hér-landis og erlendis. ➔6



Listahátíðin LungA fer fram í þessari viku á Seyðisfirði en hún nær hápunkti með tveggja daga tónleikadagskrá um næstu helgi. MYND/MAGNÚS ELVAR JÓNSSON

Listaveisla á LungA

Listahátíðin LungA hefst á Seyðisfirði á morgun. Hátíðin er vettvangur til að læra í gegnum sköpun og býður upp á fjölbreytta og öfluga dagskrá alla viku, sem nær hápunkti með tónleikum um næstu helgi. ➔2



ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI
ALLAR VÖRUR Á
20 - 70 %
AFSLÆTTI.

habitat  

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

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Listahátíðin LungA hefst á Seyðisfirði á morgun og stendur fram yfir næstu helgi. Hátíðin hefur verið haldin árlega síðan árið 2000 og snýst um að auka menningarflórana fyrir austan og gefa fólki vettvang til listsköpunar. Á hátíðinni er ógrynni viðburða sem er ætlað að fræða og skemmta og um næstu helgi verður svo glæsileg tónleikadagskrá bæði föstudags- og laugardagskvöld.

„Hátíðin byrjar núna á morgun með opunarhátíð. Tónleikadagskráin fer svo fram um næstu helgi og þá er umfangið langmest,“ segir Ólafur Daði Eggertsson, einn af skipuleggjendum LungA. „Í ár ná tónleikarnir yfir heila helgi, sem er stór breyting, og ég held að það sé ein ástæða þess að miðasala hefur gengið betur en nokkru sinni áður. Svo kemur Princess Nokia líka fram ásamt mörgum frábærum íslenskum tónlistarlistamönnum og það er stærra alþjóðlegt nafn en við höfum haft áður. Veðrið er líka búið að vera alveg frábært fyrir austan og það heillar marga.“

Örvandi og frjótt andrúmsloft

„Hátíðin var stofnuð árið 2000 af Björt Sigfinnsdóttur og Aðalheiði Borgþórsdóttur. Þær eru kjarninn í þessari hátíð,“ segir Ólafur. „Þetta eru mæðgur af Seyðisfirði sem vildu bæta við menningarflórana þar og búa til einhvers konar vettvang fyrir list og þær hafa unnið ómetanlega vinnu fyrir hátíðina.“

Í dag er LungA alþjóðleg listahátíð og vettvangur fyrir fólk til að læra í gegnum sköpun, taka þátt í lista-smíðjum og mæta á viðburði. Mér finnst LungA ganga rosalega mikið út á að valdefla fólk í gegnum list og listsköpun,“ segir Ólafur. „Fólk kemur og öðlast dýpri skilning á sjálfu sér með því að fara út fyrir þægindarammann og ögra sér í öruggu umhverfi. Auk þess eru í boði alls kyns fyrirlestrar, sýningar og annar fróðleikur.“

Það er erfitt að lýsa stemningunni á LungA, en ég myndi segja að lykilordin séu hlýja, fjölbreytni, gagnkvæm virðing og skemmtilegt, ástríkt, örvandi og frjótt andrúmsloft,“ segir Ólafur. „Það sem skilur LungA kannski frá öðrum hátíðum er að fólk er komið til að kafa dýpra ofan í sjálft sig og læra.“

Fjölbreytt tónleikadagskrá

„Aðalnúmerið á tónleikum um næstu helgi er Princess Nokia, sem er einn mest spennandi rappari



Listahátíðin LungA veitir fólki bæði vettvang til að skapa list og njóta hennar. MYND/MAGNÚS ELVAR JÓNSSON



Ólafur Daði Eggertsson, einn af skipuleggjendum LungA. MYND/ÞÓRHILDUR SIGURDARDÓTTIR

dagsins í dag. Hún er mjög öflug, mikill femínisti, ögrandi, virkilega góður tónlistarmaður og að verða áberandi í alþjóðlegu tónlistarsenunni,“ segir Ólafur. „Páll Óskar er svo að koma að spila í fyrsta sinn á LungA og svo koma líka Svala Björgvins, Sykur, Reykjavíkurdætur og Vök fram, ásamt fleirum.“

Það eru bæði nýir og spennandi listamenn að koma fram, eins og Munstur, sem er nýtt og ferskt „indie-band“, svo fáum við alþjóðlega listamenn eins og Princess Nokia og líka rótgróna íslenska tónlistarmenn eins og Pál Óskar og Svölu,“ segir Ólafur. „Við reynum líka að veita nýjum og tilraunakenndari listamönnum sem eru að koma upp úr grasróttinni tækifæri og vettvang, sem eykur fjölbreytnina og rímar við stefnu hátíðarinnar.“

Skóli og námskeið

„LungA-skólinn spratt svo út frá hátíðinni og var stofnaður af Björt Sigfinnsdóttur, stofnanda hátíðarinnar, ásamt þeim Lasse Høgenhof og Jonatan Spejlborg sem búa á Seyðisfirði, en þau koma öll úr Kaospilot-skólanum í Danmörku,“ segir Ólafur. „Þetta er listaskóli, hópar af nemendum koma til Seyðisfjarðar og taka þátt í vinnusmiðjum sem eru haldnar af íslenskum og erlendum listamönnum og fara mjög djúpt í sköpunarferlið.“

Á hátíðinni sjálfri eru líka nokkrar vikulangar vinnusmiðjur í boði á hverju ári. Við fáum til okkar listamenn sem eru mjög framarlega á sínu sviði og þeir kenna á námskeiðum sem tengjast þeirra sérsviðum. Þetta er einn af aðalkjörunum hátíðarinnar sjálfar,“ segir Ólafur.



Á LungA fara fram alls kyns vinnusmiðjur þar sem gestir fá tækifæri til að læra af listamönnum sem eru framarlega á sínu sviði. MYND/TIMOTHEE LAMBRECQ

„Allar vinnusmiðjurnar í ár eru mjög spennandi, en sú sem hefur kannski vakið mesta athygli er vinnusmiðja Andrews Thomas Huang, sem er leikstjóri og listamaður sem hefur meðal annars leikstýrt tónlistarmyndböndum fyrir Thom Yorke, Sigur Rós og Björk. Hann sameinar brúðugerð og tölvuteikningar og býr til súrrealískar veraldir.“

LungA Lab setur tóninn

„LungA Lab er stórt og umfangsmikið verkefni sem er eiginlega akademískur hluti LungA. Verkefnið tekur tæpur tvær vikur og 64 nemendur frá fjórum ólíkum skólum taka þátt. Þátttakendur koma frá University of Brighton á Englandi, Kaospilot í Danmörku, Hyper Island í Svíþjóð, Myndlistaskóla Reykjavíkur og LungA-skólanum

sjálfum,“ segir Ólafur. „Verkefnið er stutt af Evrópu unga fólksins og Erasmus+ og þessir bakhjarlar eru forsendan fyrir því að þetta er mögulegt.“

Á hverju ári er eitt þema ráðandi á hátíðinni og í ár er það kyn. Þátttakendur í LungA Lab koma til Seyðisfjarðar áður en LungA byrjar og fara í mikla og djúpa rannsóknar- og samtalsvinnu og kafa ofan í hugtakið,“ segir Ólafur. „Ein aðaluppskeran af þessari vinnu er svo opunarhátíð LungA, en þetta heldur líka áfram yfir alla hátíðina og þessir nemendur gefa tóninn fyrir stemningu hátíðarinnar.“

Fjölbreytt fræðsla og skemmtun

Síðast en ekki síst verða alls kyns skemmtilegar sýningar og fyrirlestrar á LungA. „Páll Óskar verður til dæmis með fyrirlestur um kyn, ásamt því að halda tónleika,“ segir Ólafur. „Ég er líka rosalega spenntur fyrir sýningu listahópsins Source Material, sem heldur líka listasmiðju, og líka fyrir dragdrottningunni Crystal Lubrikunt, sem er rísandi stjarna frá London. Hún er með fyndna, fjóruga og valdeflandi dragsýningu og vekur meðal annars athygli á mikilvægum málefnum. Þannig að það er rosalega mikið um að vera, þó að tónleikakvöldin séu kannski efst í huga margra. Aðsóknin hefur aldrei verið meiri, svo ég vona að fólk nái að tryggja sér miða í tíma, en miðasalan er í gangi á Tix.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:

365 miðlar

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

Sölumenn: 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 |

Náttúruleg SVITAVÖRN með MAGNESÍUM

- án áls (aluminium), parapena og annarra eiturefna -



NÝTT Á ÍSLANDI

FYRIR BÆDI
KONUR OG
KARLA

Með því að nota **magnesíum** næst **rétt sýrustig** í handarkrikanum sem **hindrar bakteríuvöxtinn** sem veldur svitalyktinni.

Sölustaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Næsta kynslóð mjólkursýrugerla

Wild Biotic eru náttúrulegir mjólkursýrugerlar sem samanstanda af meira en 100 gerlastofnum sem lifa almennt í meltingarvegi okkar og henta því fullkomlega til að bæta og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru.

Í meltingarvegi hverrar manneskju eru meira en 50 milljón milljónir baktería sem við myndum eiginlega kalla „óteljandi“ en í einu grammi af hægðum eru hvorki meira né minna en 100.000.000.000 bakteríur. Í daglegu tali kallast þetta örveruflóra og hefur hún gríðarleg áhrif á heilsu okkar og velferð.

Ofnæmi og óþol

Góðar bakteríur eiga að mynda nokkurs konar varnarvegg innan á þörmunum og viðhalda þannig heilbrigði þeirra. Lélegt mataræði, sýklalyf og sýkingar ýmiss konar geta valdið því að þessi veggur heldur ekki nógu vel og fá þannig óvinveittar bakteríur, eiturfæni, ofnæmisvaldar og aðrir óæskilegir „gestir“ tækifæri til að leika lausum hala og breiða úr sér. Þetta getur haft fjölmörg heilsufarsleg vandamál í för með sér og má t.d. nefna að óþol fyrir ýmsum matvælum eykst og ofnæmisviðbrögð versna til muna. Einnig er vert að nefna að hátt í 80% af ónæmiskerfinu okkar er beintengt örveruflórinni og ástandi hennar.

Wild Biotic – náttúruleg örveruflóra

Fyrirtækið New Nordic hefur



Hrönn Hjálmsdóttir heilsumarkþjálfari.

Wild Biotic er vísindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.

rannsakað líf örvera í náttúrunni og þar á meðal eru mjólkursýrugerlar í fjölda plantna sem þeir hafa safnað saman frá óspilltu náttúrusvæði í Mercantour þjóðgarðinum í suðurhluta frönsku Alpanna. Út frá byltingarkenndum rannsóknum sínum, sem eru þær fyrstu sinnar tegundir í heiminum, völdu þeir afbrigði sérstakra örvera (gerla) með það fyrir augum að búa til fæðubótarefni sem innihéldi gerlastofna sem almennt er að finna í meltingarvegi manna. Wild Biotic frá New Nordic er því vísindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.



Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhunangi og öðrum hunangstegundum en flestir þekkja núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru.



Wild Biotic er ný kynslóð mjólkursýrugerla. Þetta er ný vara á markaði hérlendis.

Frjókorn og hunang

Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhunangi og öðrum hunangstegundum en flestir þekkja núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru. Mörgum hefur reynt vel að neyta m.a. frjókorna (bee pollen) og mjólkursýrugerla til að draga úr einkennum frjókornaofnæmis ásamt því að sneiða hjá öllum mjólkurvörum.

Wild Biotic á Íslandi

Wild Biotic er frábær viðbót við þær vörur sem eru á markaði í dag og segja má að hér sé um nýja kynslóð mjólkursýrugerla að ræða. Í dagskammti, sem eru tvö hylki, eru 12 milljarðar örvera, frjókorn, drottningarhunang og ýmsar aðrar hunangstegundir. Börn undir 12 ára aldri og allt niður í eins árs mega fá eitt hylki á dag eða sem samsvarar innihaldi þess.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.

Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hair Gro frá New Nordic inniheldur frábæra blöndu náttúrulegra afurða sem rannsóknir hafa sýnt fram á að auki hárvöxt og sé einstaklega góð fyrir hársvörðinn og hársrótina.

Hárþynning eða skallamyndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skallamyndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

Staðreyndir um hár

Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetra á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er

nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund hár. Hár myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hársökkjunum (rótinni) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þéttleiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hársökkja.

Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt

Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyandin B2 úr eplum, en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt. Hair Gro



Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“.

inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og er það þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á almenna heilsu og einstak-



lega gott fyrir hársvörðinn og hársökkina (hárrótina) þar sem hárið myndast.

Töflurnar innihalda einnig hirsí, elftingu, aminosýrur, bíótín og sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.

Allt að 50% meiri hárvöxtur

Nýlega var gerð litil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu (skallamyndun) og með tímanum fór nýtt hár að vaxa og þéttleikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.

Gott gegn húðvandamálum

Pro-Derma frá Natures Aid er blanda sérvalinna örverustofna með sértæka virkni sem beinist sérstaklega að húðinni og vandamálum henni tengdum. Gott gegn rósroða, exemi, acne og psoriasis.

Melting og úrvinnsla líkamans á þeirri fæðu sem við látum ofan í okkur er algjört lykilatriði þegar kemur að heilsufari og vellíðan,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

„Ef yfirborð smáþarmanna, þar sem næringarupptakan fer fram, væri slétt myndi flatarmálið mælast allt að 300 fermetrar eða stærra en tennisvöllur. Á þessu svæði lifir gríðarlegur fjöldi baktería sem við í daglegu tali köllum örveruflóru og í heilbrigðri manneskju er stærstur hluti hennar vinveittur líkama okkar. Að viðhalda heilbrigðri þarmaflóru má líkja við ræktun á fallegum grasbletti en ef við hugum ekki vel að áburði og næringu verður erfitt að láta grasið dafna vel og verða fallett án þess að það verði kaffært í illgresi og annarri órækt.“

Lífsstíll og léleg flóra

Það er margt sem getur valdið því að þarmaflóran raskast og það er ótrúlega stór hópur af fólki sem þjáist af kvillum sem því tengjast. Örveruflóra hverrar manneskju er einstök og er því mismunandi hverjir kvillarnir eru eftir því hvaða gerla skortir eða hvað er í ójafnvægi.

Afleiðingar af lélegri þarmaflóru geta m.a. verið:

- Rósroði
- Exem
- Purrkublettir / kláði
- Bólur / acne
- Lélegt ónæmiskerfi
- Meltingarvandamál
- Iðraólga

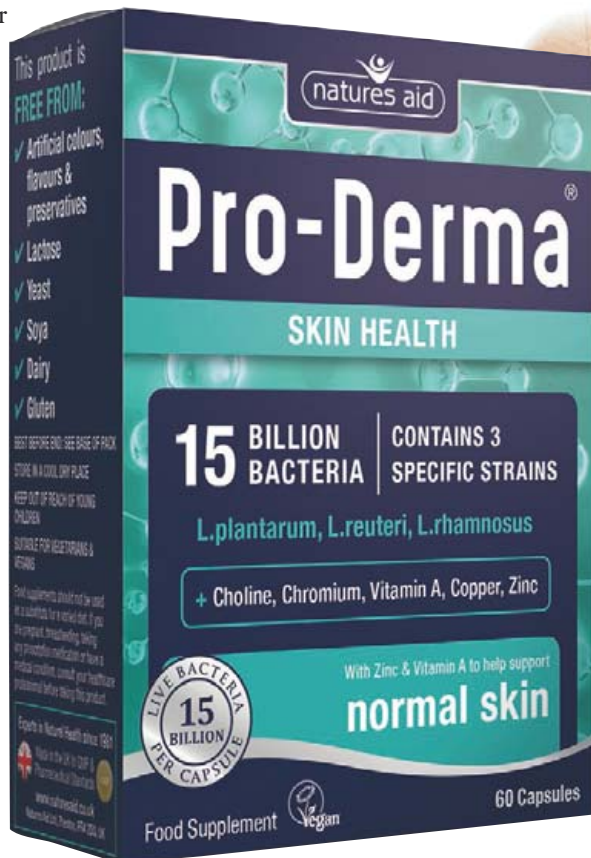
Einkenni rósroða

Rósroði er sjúkdómur í húð og líkist oft einna helst bóllottri húð unglíngna. Röði og roðablettir í andliti eru frekar algengur og afar hvítleiður kvilli fyrir marga. Af einhverjum ástæðum virðast sífellt fleiri kljást við húðvandamál sem svipar til einkenna rósroða en rósroði kemur yfirleitt ekki fram fyrir en eftir þrítugt og kemur þá fyrst fram sem röði á höku, kinnunum, nefi eða enni. Til að byrja með eru einkennin að koma og fara en til lengri tíma verður roðinn



Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

» Pro-Derma eru sérvaldir örverustofnar sem hafa verið rannsakaðir sérstaklega með tilliti til virkni þeirra gegn húðvandamálum eins og rósroða, exemi, psoriasis og acne.



Mataræði og heilbrigð þarmaflóra hefur mikið að segja um ástand húðarinnar.

Pro-Derma styður við heilbrigði húðarinnar.

varanlegri, háráðar verða sýnilegri, filapenslar koma fram og nefið getur orðið rautt og bólgið – sérstaklega hjá karlmönnum. Í sumum tilfellum verða augun viðkvæm.

Lífsstíll og húðvandamál

„Ýmis matvæli virðast ýta undir einkenni rósroða sem og margra annarra húðkvilla. Óþol gegn ákveðnum matvælum kemur líka oft fram í ástandi húðarinnar og má því líkum að því leiða að þarmaflór-an spili þarna stórt hlutverk. Sífellt fleiri rannsóknir staðfesta hversu mikið þarmaflóra okkar hefur að segja um heilsufarið og er það mun meira en áður var talið. Því er það lykilatriði að við nærumst á hollum og hreinum mat og höldum þarmaflórunni okkar í jafnvægi.“

Pro-Derma fyrir húðina

Pro-Derma inniheldur sérvalda örverustofna sem rannsakaðir hafa verið sérstaklega vegna virkni þeirra á húð og hamlandi áhrifa þeirra á óvinveittar húðbakteriur. Þessir örverustofnar styðja við heilbrigði húðarinnar og eru sérlega góðir fyrir þá sem þjáast af rósroða, exemi, psoriasis og acne (unglingabólum). Þessi blanda inniheldur einnig kólin sem styður við lifrarstarfsemi og heilbriggt afeitrunarferli, A-vítamín og sink sem er þekkt fyrir jákvæð áhrif á húð og ónæmiskerfi, kopar og svo króm sem jafnar blóðsykur sem getur haft áhrif á bólgu í húð.

Söluastaðir: Fæst í helstu apótekum.

Ginger, Turmeric og Bromelain

Mögnuð blanda sem byggð er á árpúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún getur m.a. reynst vel við bólgum ýmiskonar og er afar góð fyrir meltinguna.



„Nánast alla tíð hef ég átt við vandamál í öndurnarfærum að stríða sem lýsti sér m.a. í stífluðu nefi og þrátt fyrir aðstoð sérfræðinga versnaði vandamálið stöðugt. Eftir að hafa notað „Ginger, Turmeric & Bromelain“ í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri“

Prymur Sveinsson



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

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%

Dalton Sófaborð kr. 42.800
NÚ KR. 29.960



Flair stóll kr. 97.500
NÚ KR. 78.000

-20%

Gold Spegill kr. 27.900
NÚ KR. 19.530
60 CM

-30%

Tristan ljós kr. 13.900
NÚ KR. 9.730



-30%

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

-30%



Chaiselong kr. 175.900
NÚ KR. 123.130



20 - 50%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM ÞÚÐUM

-25%



Devi lampi kr. 26.300
NÚ KR. 19.725

Marocco Pulla kr. 43.700
NÚ KR. 32.772

-25%




-30%



Gavi vínrekki kr. 9.900
NÚ KR. 6.930

LÍNAN

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

Skemmtileg og fræðandi smáforrit fyrir krakka

Guðný Þorsteinsdóttir, forritari og kennari, stofnaði tölvuleikjafyrirtækið Gebo Kano í stofunni heima hjá sér en leikir fyrirtækisins hafa vakið athygli bæði hérlendis og erlendis.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Guðný Þorsteinsdóttir, stofnandi Gebo Kano, með rafbókina Stjörnuskífuna eftir Emil Hjörvar Petersen. MYND/SIGTRYGGUR ARI

MEIRI VERÐLÆKKUN 50-70% AFSLÁTTUR Á ÚTSÖLUNNI !!

Skoðaðu úrvalið og pantaðu í netverslun
www.curvy.is eða kíktu til okkar í Fákafen 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16



FRÍ PÓSTSENDING
UM ALLT LAND



6.495 kr
~~12.990 kr~~
Stærðir 14-28



2.345 kr
~~4.690 kr~~
Stærðir 16-22



3.995 kr
~~7.990 kr~~
Stærðir 12-24



2.995 kr
~~5.990 kr~~
Stærðir 16-28



3.995 kr
~~7.990 kr~~
Stærðir 12-28



1.995 kr
~~3.990 kr~~
Stærðir 14-28

Curvy.is

Fákafen 9 | 108 Reykjavík | S: 581-1552 | curvy@curvy.is

Gebo Kano er mitt hugar-fóstur og starfsmenn eru í rauninni bara ég. Þetta er bara ég og svo þræla ég mannum mínum út um helgar," segir Guðný sem er menntuð sem kerfisfræðingur frá HR og grunnskólakennari. „Mig dreyndi um að blanda því saman að forrita og gera eitthvað fræðandi fyrir krakka og hafa það þá líka skemmtilegt og fræðandi, ekki hafa þetta of þurrt en heldur ekki búa til eitthvað sem er bara leikur. Ég vann mörg ár í forritun en bætti síðan við grunnskólakennaranámi því mig langaði að gera námsforrit og fannst þá mikilvægt að vera með kennslufræðilegan bakgrunn líka en ekki æða af stað bara sem forritari. Ég hef starfað sem kennari líka og er kennari í hlutastarfi núna.“

Gjöf og eldur

Nafnið Gebo Kano á rætur sínar í rúnastafrófinu fúþark. „Við lágum yfir því að finna nafn sem gæti virkað erlendis líka og duttum loks niður á þetta," segir Guðný. „Gebo Kano eru tvær rúnir úr fúþark-rúnastafrófinu. Gebo er hljóðið g og merkir gjöf eða að gefa og Kano er k og getur þýtt eldur en líka virk sköpun og uppgötvun.“

Helsta framleiðsluvara Gebo Kano eru smáforrit eða öpp fyrir krakka og þá fyrst og fremst krakka á Íslandi. „Ég geri alltaf forrit sem hafa einhvers konar námslegt gildi og það er einhvers konar fræðsla í þeim en þau eru skemmtileg líka," segir Guðný og tekur sem dæmi nýjasta app fyrirtækisins.

„Stjörnuskífuna er sérhönnuð og myndskreytt rafbók fyrir Apple-spjaldtölvur þar sem skáldskapur blandast við þrautir og fróðleik og spennandi ævintýri og saga vísindanna renna saman. Sagan fjallar um tvo unglina í samtímanum og í hverjum kafla liggur fyrir þraut sem tengist sögunni og uppfinningunum. Alls eru þetta fjórtán lítillir tölvuleikir, sérhannaðir fyrir leikjábókina. Auk þess inniheldur Stjörnuskífuna mikinn fróðleik sem hægt er að veida úr textanum," segir Guðný og bætir við:

„Þetta er hugsað fyrir eldri hluta miðstigs og unglina en meiri hlutinn af öppunum okkar er hugsaður fyrir aðeins yngri, 6 til 12 ára, eins og til dæmis leikurinn Dýr í hættu þar sem krakkarnir vinna tölfræði-

„Ég geri alltaf forrit sem hafa einhvers konar námslegt gildi og það er einhvers konar fræðsla í þeim en þau eru skemmtileg líka.“

verkefni upp úr staðreyndum um dýr í útrýmingarhættu um leið og þau leika aðstoðarmann vísindastofnunar sem hefur slík mál með höndum.“

Orðaflípp

Öpp Gebo Kano hafa vakið athygli á alþjóðlegum sýningum erlendis sem tengjast tækni og skólasterfi. „Langstærstur hluti þess sem við búum til er líka gert á ensku því markaðurinn hér er svo lítill," segir Guðný. „Appið okkar Orðaflípp eða Word Creational kit, sem er íslenskt sköpunarforrit fyrir skáld og rithöfunda framtíðarinnar, var til dæmis tilnefnt til verðlauna á stórri ráðstefnu og það gerir okkur auðveldara fyrir að kynna það sem við erum að gera. Íslenski markaðurinn er litill og öppin ódýr svo það skiptir máli að ná til stærri hóps.“

Gebo Kano er með ýmis járn í eldinum, meðal annars aðra leikjábók með Emil Hjörvari þar sem krakkar fara inn í hulduheimi á Íslandi þar sem álfarnir vinna enn þá eins og í gamla daga og þannig kynnist notandinn íslenskrí þjóðmenningu en verkefnið fékk menningarstyrk sem tengdur er nafni Jóhannesar Nordal frá Seðlabankanum í vor.

Guðný stefnir ótraud áfram með Gebo Kano. „Markmiðið er ekki að sigra heiminn, markmiðið er að halda áfram að geta gefið reglulega út eitthvað skemmtilegt og gott sem nýttist íslenskum krökkum.“

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

TOPPBÍLAR



IVECO Daily 50-170. Árgerð 2015, ekinn 17 P.KM, dísel, beinskiptur. Verð 4.900.000. Rnr.393178.



IVECO Daily 35s15 dísel. Árgerð 2015, ekinn 53 P.KM, dísel, beinskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.288054.



IVECO Daily 55s17w 40". Árgerð 2017, ekinn 9 P.KM, dísel, beinskiptur. Verð 9.790.000. Rnr.413389.

Toppbílur
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lípur, 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

Bílar til sölu



Mercedes-Benz S320 W140 '91 kr.1.250.000 Með betri eintökum af W140 '91 á landinu til sölu, ek. aðeins 145 þús. km 3200 vél 6cyl. Fornbílskráning. Uppl. s:8430072.



Til sölu Ford Mustang.GT. Premium.8cyl. Arg.2005.Ek. 3.800. km. Uplýsingar í 892-0378.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Vörubílar

VILTU SKAPA ÞITT EIGIÐ ATVINNUTÆKIFÆRI

Til sölu MAN L 12-224. árgerð 2004
Ekinn 316 þús. Mikil vinna getur fylgt.

Áhugasamir hafi samband í s:821-8510

Bílaþjónusta

VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ PÉRI!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

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



visir þu að...
Óþeirðisumir tölur ekkir hafa áhrif á börn.

Varahlutir



Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

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.

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - 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



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

Útvegum starfsmenn

TIL FJÖLBREYTTTRA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið@proventus.is

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta

551 5000

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

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokun 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](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan-smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

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



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

PARFTU ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhof@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Húsviðhald



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Húsmiðameistari. Allhiða smíðavinna, tilboð eða tímavinna. Sími 888-6610 eða á thorarinnscheving@live.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt
& Selt

Til sölu



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



GLÆNÝ GERÐ



BINDIVIR

bindivir.is
Sími 857 7060

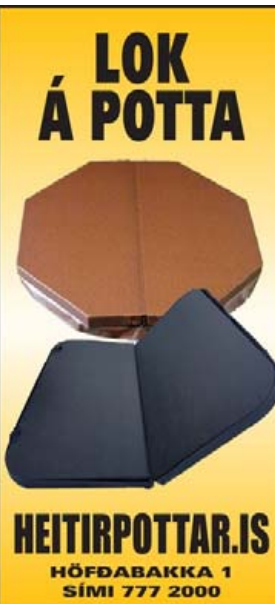
STIGA®



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.veinarsol.is



LOK Á POTTA

HEITIRPOTTAR.IS
HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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 Andrésón.

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

2 herb. íbúð í Norðurmýrinni til leigu, frá 1. sept í amk 1 ár. Bæði er möguleiki að leiga með eða án húsgagna. Uppl. s:659-8519

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 RVK

EÐA NÁGRENNI ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísun greiðslu heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

240 FERMETRA SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI Á HÖFDANUM TIL LEIGU.

Opið rými, 2 skrifstofur, 2 geymslur, eldhús og salerni, sér bílastæði. Nánari upplýsingar: tangarhofdi@gmail.com eða 8314962.

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

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

Uppl. sendist á eind@eind.is
EIND EHF

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

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

- BÍLSTJÓRA VANTAR Á FJÖGURRA ÖXLA TRUKK -
Silfri ehf óskar eftir bílstjóra á fjögurra öxla truck.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

LÖGGILTUR FASTEIGNASALI.

Við óskum eftir löggiltum fasteignasala. Um er að ræða fasteignasölu sem starfað hefur í nokkur ár með góðum árangri. Góð vinnuástaða á góðum stað í Reykjavík. Fasteignasali þarf að vera vanur sölustörfum og helst samningagerð. Ef réttur maður/kona finnst er eignarhlutur í fyrirtækinu mögulegur. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál.

Upplýsingar sendist á e-mailið smaar@frettabladid.is merkt Fasteignasali.

Óska eftir einstaklingi sem er vanur hestum, garðyrkju og tilfallandi verkefnum, 30 km frá Reykjavík. Fæði og húsnæði innifalið. Uppl. s:616-1569

VERKSTJÓRI

Stjórngarðar leita af verkstjóra til að stýra 4-5 manns hóp í hellulögnum, næg verkefni framundan Uppl. thorir@stjornugarðar.is

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

Tilkynningar

Einkamál

61 ára einlægur karlmaður vill kynna konu á svipuðum aldri sem nánum félagi til að fara með út að borða, í leikhúsi og/eða í keilu. Engin skyndikynni. Fullum trúnaði heitið og krafist. Uppl. 8561883.



GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



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