

FÓK

LAUGARDAGUR 21. JÚLÍ 2018

Helgin



Linda Björg Árnadóttir, lektor í fatahönnun, tók þátt í skemmtilegu myndlistarverki Steingríms Eyfjörð eftir tilvilj-unarkenndar fund. ➔4



Möguleg manncyssaga uppi á Skaga

Ingimar Oddsson, eitt sinn þekktur sem söngvarinn í Jójó, er guðfaðir gufupönksins á Íslandi og rekur nú einu gufupönkmiðstöð landsins á Akranesi. ➔2

Ingimar lítur ekki á fötin sín sem buning þó sumir horfi á eftir honum á götu. „Þetta eru bara fötin mín!“ MYND: ÞÓRSTEINN



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

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Framhald af forsiðu →

Ég kalla þetta ekki búning, ég kalla þetta fót," segir Ingimar þegar blaðamaður spyr hvort hann geti mögulega verið í búningi þegar hann hittir ljósmyndara vegna viðtalsins. „Ólíkt þeim sem stunda hlutverkaleiki þá förum við ekki í karakter eða þykjumst vera einhver önnur heldur aðhyllumst þennan lífsstíl, svolitíð eins og að vera pönkari, hippí eða goth," heldur hann áfram og bætir við: „Ég heiti áfram Ingimar þó ég sé með hatt."

En hvað er gufupönk? „Gufupönk eða „steampunk“ er viktoríanskur ævintýrastíll, á ensku Victorian Science fiction, veröld sem aldrei varð," segir Ingimar og vísar til orðs sem hefur verið notað til að lýsa gufupönkinu, orðsins retró-fútúrismi. Blaðamaður hvár enn og Ingimar útskýrir: „Það er ekki verið að fara aftur í tímann heldur er verið að velta fyrir sér framtíðarsýn frá lokum nítjándu aldar. Þá sá fólk fyrir sér ýmiss konar tækni-framfarir og framtíð sem við erum núna að imynda okkur hvernig hefði getað verið."

Það er eiginlega hægt að segja að við séum að fara aftur í tímann til að sjá hvernig fólk hélt að heimurinn myndi breytast út frá fagurfræði nítjándu aldar. Þetta er því framtíðarstíll ekki síður en fortíðarstíll og orðið retró-fútúrismi, endurlit til framtíðar."

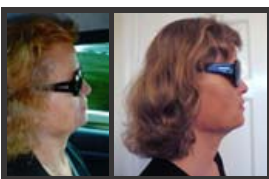
Orðið steampunk verður til



Ingimar Oddsson er guðaðir gufupönksins á Íslandi og hefur staðið fyrir gufupönkhátíðum um árabil. MYND: ÞORSTEINN

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Eru flugurnar að éta þig?

Vinsælasta flugnafælan í USA
Þriðjungur bandaríkjamanna nota Moustidose reglulega til að forðast bit mið og mitla*

*Samkvæmt heimsíðu EPA (United States Environmental Protection Agency)



Moustidose Icardine
12 klukkustunda virkni.



Ófnæmisprófað og má nota viðkvæma húð. Hentar bæði fullorðnum og börnum frá 6 mánaða aldri

Moustidose DEET
Ómissandi í ferðlög til heiltari landa



Sérstaklega hannað til að verjast bitum meindýra á erfiðum svæðum líkt og Asíu, Afríku, Suður Ameríku suður-Evrópu og Suðurríkja Bandaríkjana.

Moustidose afterbite krem
Græðandi krem sem kælir og dregur úr kláða eftir bit.



Inniheldur Boswella er jurtina sem hefur í gegnum aldirnar verið notað sem bólgu eyðandi efni í lækningum. Má nota fyrir fullorðna og börn á öllum aldri.

Fæst í apótekum um land allt

árið 1987 og á þá við um fólk sem klæðir sig upp á og fer í hlutverkaleiki, tölvuleiki eða þess háttar sem tengist Viktoríutímabilinu. Ingimar segir að áhugafólk um gufupönk á heimsvísu sé rúmlega ein og hálf milljón manns. Á Íslandi séu um 200 manns í félaginu en virkir meðlimir séu um sextu talsins. „Fólk tekur þessu misalvarlega, sumir eru mest í að búa til hluti sem gætu hafa orðið til, sumir fara í fötin þegar sá gállinn er á þeim, sumir fara á stefnur þar sem gufupönkarar koma saman og svo eru þeir, eins og ég, sem eru í þessu hversdags."

Hann segir að í Evrópu sé fjöldi kaffihúsa og veitingahúsa sem dragi mið af hönnunarstíl gufupönksins og dragi að sér viðskiptavini sem kunna að meta slíkt og aðra sem kunna að meta skemmtilega hönnun. „Til dæmis eru tveir staðir, veitingastaður og kaffihús, í Búdapest og ég hef farið þangað og rætt við þá sem standa á bak við það og fengið hugmyndir."

Ingimar hefur verið heillaður af gufupönkinu síðan hann heyrði af því fyrst. „Ég kynnst steampönki fyrst 2010 og kom mér upp mínun fyrsta fatnaði um það leyti og þá förum við og tókum myndir við Árbæjarsafn, heima og á fleiri stöðum. Ég var þá persónan Loftskipstjórinn en það eru margar persónur sem hægt er að leika í gufupönkheiminum," segir Ingimar. „En fljótlega hætti ég að leika þar maður og í dag er maður bara maður og sjálfur í sínum fötum. Ég held að ég eigi engan áfengingalla eða útivistarföt, enga Cintamani-úlpu eða vatteraðan jakka en fleiri einn og fleiri en tvo harðkúlu-eða pipuhatta."

Aðspurður hvað hafi dregið hann að gufupönkinu segir Ingimar það hafa verið nokkurs konar sagnfræðihugi. „Ég held að ég hafi alltaf verið svolitíð hrifinn af möguleikanum á annars konar sögu, svona ef hlutirnir væru ekki eins og þeir



Í gufupönksetrinu í Dularfullu búðinni má kaupa ýmsan varning sem ber keim af síðviktorianska tímabilinu og framtíðarsýn þess. MYND: FINNUR ANDRESSON

hafa þróast hvernig væru þeir þá?" segir hann og bætir við: „Þetta er stundum kallað alternative history, möguleg mannkynssaga. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á nítjándu öldinni og hafði mjög gaman af því að klæða mig í svona fót, hvort sem ég var að koma fram sem tónlistarmaður eða fara í veislur, var þá með gamaldags „kravat“ í hnút um hálsinn, frekar en að vera með bindi til dæmis."

Ingimar var um tíma forstöðumaður Skrimslasetursins á Bildudal og setti þar upp stórar gufupönkhátíðir um nokkurra ára skeið. Hann opnaði svo Dularfullu búðina í lok maí í fyrra sem er fyrsta og eina gufupönkmiðstöðin á Íslandi. „Dularfulla búðin er hugsuð sem fjöllistahús þar sem hönnunin tekur mið af gufupönkinu, bæði aðkoman og allt sem tengist," segir Ingimar. „Svo erum við líka að selja vörur, korselett, gleraugu og pipuhatta svo dæmi séu nefnd. Markmiðið var að setja upp vísindaskáldsögusafn sem er enn í vinnslu

undir áhrifum viktorianskra 19. aldar vísindaskáldsagna, Jules Verne, HG Wells og svo framvegis. En svo er Dularfulla búðin líka veitingastaður, tónleikastaður og samkomustaður fyrir venjulegt fólk."

Þótt Ingimar sé fluttur frá Bildudal er ekki þar með sagt að þar verði engin gufupönkhátíð í ár heldur verður hátíðin haldin á Akranesi. „Hátíðin var með stóru sniði á Bildudal enda tóku bæjarbúar virkan þátt og stofnað var lýðveldið Bildalía sem stóð í sex daga. Í ár, nánar tiltekið 17.-19. ágúst verður Steam Punk Iceland hátíðin haldin á Akranesi, mest í og í kringum Dularfullu búðina. Hátíðin verður minni í sniðum herna til að byrja með því við höfum ekki náð að hasla okkur völl en við eigum samt von á svona fimmtíu, sextíu gufupönkurum og svo eru auðvitað allir velkomnir!"

Nánari upplýsingar er að finna á Dularfulla búðin á Facebook.

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

Útgefandi: 365 miðlar
Abyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Stigriður Inga Sigurðardóttir, stigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

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

Hefst breytingaskeiðið hjá konum um þrítugt?

Femarelle rejuvenate við fyrstu einkennum breytingaskeiðs er náttúruleg lausn og er virkni staðfest með klínískum rannsóknum. Rannsóknir sýna að það vinnur einnig gegn beinþynningu og hefur góð áhrif á geðið.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir þó að það sé í mismiklum mæli.

Hvað er breytingaskeið?

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónunum og að lokum hættu. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf & nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Þirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlíöngun
- Kvíði og sorgartífinning

Fyrstu einkenni

Þekkt er að konur alveg niður að þrítugu finni fyrir einhverjum einkennum sem talin eru upp hér og líklegt má teljast að það tengist hormónastarfseminni. Þetta getur byrjað að gerast mörgum árum áður en eiginlegt breytingaskeiðið hefst en það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbrig



» **Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðalega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en að taka inn hormóna.**



Fjölmarginir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle línunnar liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur á betri lífs-gæðum.

líferni getur spilað stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftar en ekki þarf meira til.

Hitaköstin hurfu

Þórunn Elva Magnúsdóttir er 46 ára gömul og hefur notað Femarelle rejuvenate í á annað ár núna og finnur mikinn mun: „Í byrjun árs 2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skritið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Femarelle rejuvenate sem konur á mínum aldri væru að taka með góðum árangri og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax, eða eftir u.þ.b. þrjár vikur, og líður mikió betur. Ég hef tekið Femarelle núna í eitt ár og stendur ekki til að

hætta að taka það svo ég get hilaust mælt með því.

Femarelle rejuvenate

Fjölmarginir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle línunnar liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem sýna virkni og auknar líkur á betri lífs-gæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle einnig hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamin fyrir eðlilega efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

„Ég las um Femarelle rejuvenate sem konur á mínum aldri væru að taka með góðum árangri og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og líður mikió betur.“

Þórunn Elva Magnúsdóttir



Færri salernisferðir og betri nætursvefn

Brizo™ er fæðubótarefni sem er sérhannað fyrir karlmenn sem þjáast af einkennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli og getur veitt skjóta lausn við óþægilegum einkennum við þvaglát.

Begar karlmenn eldast breytist hormónamagnio í líkamanum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar lítillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Brizo breytti allri líðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf og þá án aukaverkana: „Ég var farinn

að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

Aukin velliðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt þar sem virka efnið SC012 er unnið úr gerjuðu soja. Rannsóknir hafa sýnt að verulega dró úr þeim einkennum sem áður voru talin upp við inntöku á Brizo í þrjá mánuði. Eitt hylki kvöldis og morgna þarf til að Brizo beri tilætlaðan árangur.

Sólastaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Brizo getur hjálpað karlmönnum sem þjáast af einkennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli.



Skúli Sigurðsson hefur góða reynslu af Brizo og getur mælt með því.

Ævintýrið byrjaði á kaffihúsi

Haustið 1990 settist Linda Björg Árnadóttir, lektor í fatahönnun, inn á kaffihús þar sem hún hitti tvo ókunnuga menn. Þeir báðu hana um að taka þátt í myndlistarverki Steingríms Eyfjörð myndlistarmanns og 27 árum síðar urðu myndverk til sem afleiðing þessa tilviljunarkennda fundar.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Þannig vegja heimilisins heldur Linda Björg Árnadóttir, lektor í fatahönnun við Listaháskóla Íslands, mest upp á tvö myndlistarverk eftir Steingrím Eyfjörð sem hanga uppi á vegg í stigaganginum. Verkin eiga sér nokkuð skemmtilega og persónulega sögu að sögn Lindu. „Haustið 1990 var ég á fyrsta ári í Myndlista- og handíðaskólanum (MHÍ) og vann með skólanum nokkur kvöld í viku í Ísbúð Vesturbæjar á Hagamel. Einn daginn var ég á leið þangað gangandi en ákvað að drepa tímann og fá mér kaffi því ég átti ekki að mæta alveg strax í vinnu.“

Óvæntur fundur

Á kaffihúsinu sátu á næsta borði tveir ókunnugir menn sem gáfu sig á tal við hana. „Þeir spurðu mig hvort ég vildi vera samstarfsaðili í myndlistarverki Steingríms Eyfjörð, en hann var annar þeirra, og safna myndum af kvenofurhetjum sem síðan ætti að sýna sem myndlist. Ég átti einhvern veginn



„Ég átti einhvern veginn að setja mig í spor ofurhetju og auk þess að safna myndum og hugmyndum um hina kvenlegu ofurhetju. Þeir voru einnig með plön um að gera búning á mig, dáleiða mig og eitthvað fleira,“ segir Linda Björg Árnadóttir, lektor í fatahönnun við Listaháskóla Íslands. MYNDIR/ANTON BRINK

724 HIGH RISE STRAIGHT
12.990

ÚTSALA
50%

LIVE IN Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind

Myndlistarverkin tvö eftir Steingrím Eyfjörð hanga uppi í stigaganginum heima hjá Lindu.



að setja mig í spor ofurhetju og auk þess að safna myndum og hugmyndum um hina kvenlegu ofurhetju. Þeir voru einnig með plön um að gera búning á mig, dáleiða mig og eitthvað fleira. Maðurinn sem var með Steingrími dró upp ávísanahefti og skrifaði ávísun upp á 10.000 kr. og lét mig fá hana upp í kostnað fyrir kaupum á efni, ljósritun og fleiru.“

Framandi lífsreynsla

Hún segir þetta hafa verið mjög framandi lífsreynsla. „Þó að ég hafi verið á fyrsta ári í MHÍ þá var ég ekki alin upp við listir og 10.000 kr. á þessum tíma voru eins og 100.000 kr. í dag auk þess sem þetta voru algerlega bláókunnugir menn sem réttu mér ávísunina.“

Hún tók þó við henni og símanúmeri Steingríms og tók að sér verkefnið. „Ég byrjaði á því að fara í bókaúdir að skoða blöð um ofurhetjur og safnaði þeim saman. Þetta var fyrir tíma gsm-síma og

með tímanum missti ég samband við Steingrím og verkefnið fjarðað út.“

Hittust aftur

Árið 1997 hittust Linda og Steingrímur aftur fyrir tilviljun en þá hafði hún búið í París í tvö ár og kom heim um sumarið til þess að vinna. „Hann vildi endilega halda verkefninu áfram og hittumst við nokkrum sinnum vegna þess þetta sumarið. Um haustið fór ég aftur til Parísar og við misstum sambandið aftur. Snemma árs 2017 opnar síðan Steingrímur sýningu í Hafnarborg þar sem að hann hafði meðal annars notað úrklippurnar mínar í verk sem hann kallar Ofurhetjan.“

Ég á núna tvær af þessum myndum og þykir vænt um þær og þessa ótrúlega sögu á bak við verkin en 27 árum eftir að ég hitti tvo ókunnuga menn á kaffihúsi urðu til myndverk sem afleiðing þessa tilviljunarkennda fundar.“

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

-20%



Salma sófi kr. 197.800
NÚ KR. 158.240



20 - 50%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
PÓBUM

-25%



Devi lampi kr. 26.300
NÚ KR. 19.725

-30%



Jim ljós kr. 24.600
NÚ KR. 17.220

-30%



Gavi vínrekki kr. 9.900
NÚ KR. 6.930



Gold Spegill kr. 27.900
NÚ KR. 19.530
60 CM

Flair stóll kr. 97.500
NÚ KR. 78.000

-20%



Tripod lampi kr. 42.800
NÚ KR. 32.100

-25%



-25%

Marocco Pulla kr. 43.700
NÚ KR. 32.772



-30%

Oasis blómapottur . 9.800
NÚ KR. 6.860



LÍNAN

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



Gúrku má nota á margan hátt.

Ferskt og gott salat

Agúrkusalat er ákaflega létt og ljúft á sumardögum. Það passar einstaklega vel sem meðlæti bæði með fiski og kjóti. Salatið er afar einfalt að gera og um að gera að nýta íslenska grænmetisuppskeru.

1 agúrka
1 skallotlaukur
1 hvítlauksrif
1 msk. ferskar kryddjurtir eftir smekk, til dæmis steinselja eða minta
2-3 msk. sýrður rjómi
Salt og pipar

Skerið agúrku, lauk og kryddjurtir mjög smátt, pressið hvítlaukinn. Blandið saman við sýrðan rjóma og bragðbætið með salti og pipar. Það má vel nota gríska jógúrt í staðinn fyrir sýrðan rjóma. Berið salatið fram með grilluðu kjóti eða fiski.



Sætt og svalandi

Siróp úr rabarbara er frábært að eiga í ísskápnum og gott að blanda með sóðavatni eða í sumarlega kokteila. Eftirfarandi uppskrift er eftir Magnús Jónasson skróðgarðyrkjufraeðing og er að finna á síðunni gardheimar.is. Þar er að auki fróðleikur um umhirðu rabarbara og fleiri uppskriftir.

Rabarbarasiróp

½ kíló rabarbaraleggir
1¾ dl vatn
½ kíló sykurlu fyrir hvern lítra af vökvu
1 tsk. vanillusykur
1 tsk. sitrónusýra

Sjóðið rabarbarann í vatninu í 10 mín. Síð og mælið vökvann. Bætið sykrinum og vanillusykrinum út í og sjóðið í 5-7 mín. Bætið sitrónusýrunni saman við og hellið í flösku. Þá er sírópið tilbúið til notkunar. Þetta er svo gott út á pönnukökurnar og kexið eða út á ísinn. Svo má líka þynna það með vatni og þá er kominn sumarljúfur drykkur.

Basilíkusósa með grillinu

Væn lófafylli af basilíkuþlötum
Lófafylli af fjallasteinselju eða klettasalat
2 hvítlauksgeirar, saxaðir
**¼ rauðlaukur, saxaður (má vera venju-
 legur)**
½-1 tsk. rautt chiliöldin, saxað smátt
Nymalaður pipar
Salt
1 msk. nýkrestur sitrónusafi
100 ml ólífuoila

Setjið basilíku, steinselju (mætti líka vera klettasalat), hvítlauk, rauðlauk og chili í matvinnsluvél og látið ganga þar til allt er saxað smátt. Kryddið með pipar, salti og sitrónusafa og þeytið ólífuoliunni saman við smátt og smátt. Smakkið svo og bragðbætið eftir þörfum.

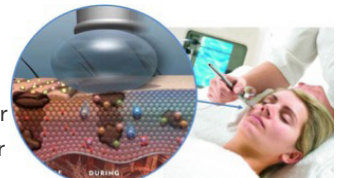
Þessa sósu má nota með ýmsum grillmat en líka út á pasta, kartöflur, salöt og ýmislegt grænmeti, eða sem idýfu með pinnamat.
 Heimild: www.nannarognvaldar.com.



Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtímaferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir

HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrun og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Snyrtistofan Hafblik

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÖRHJÓL. Fjörhjólín eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, 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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bílauppbóð.is er uppbóðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið, www.bílauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbóð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bílauppbod.is

667 2277 NÝJA WWW.NÝJA.IS BÍLAHÖLLIN



HYUNDAI 110. Árgærd 2017, eknir frá 21 þ.KM. bensín, beinskiptur. Verð frá 1.090.000. Besta verð í þænum takmarkað magn Rnr.213102.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nýja.is

Bílar til sölu



HONDA CRV Executive 2005 - 94 þús.km "nán, sem nýr" Verð 1100þús. S: 6925405



Mercedes Benz GLE 500E AMG útlit, 4 MATIC PLIG IN HYBRID. Panorama glerþak, 360° myndavél, leiðsögukerfi, loftþúfaþjórur, Rafm.Krökur, 21" AMG felgur ofi ofi Nývirði 13.650.000,- ásett verð 12.490.000,- Tilboð 11.690.000 ATH skipti. S: 620-2192

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

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

Mótorhjól



Gilerla Piaggio Fuoco 500 cm-3ja hjóla 2011 - 5300 km - 40 hö - sjálfskipt kr: 810.000 s: 8950577

BENSÍNSVESPA

Engin trygging! Ekkert próf!
Engin skráning!
Kr. 229.900,-

Nitro - Urðarvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Bílaþjónusta

VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ PÉRI!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Bókulludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir

Ljósboðinn ehf.

Altenatorar & Startarar

ljósboginn@ljósboginn.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

LÓDAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagirnir
- Hellulagnirnir
- Þökulagnirnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

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

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.

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.
Löggildur málarameistari
Jón og Marteinn Málningarþj.
S: 8611242

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

Rafmagnshjól



RHFhjól ehf.

Sími: 555 0595

Opið hús
Laugardaginn
21. júlí að
Súðarvogi 44
frá kl. 13 til 15.

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullklárúð.

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

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjuhlundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

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

Verið hjartanlega velkomin.

Tímanspantir 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 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



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA®



Stiga Estate 7102 H

Sjálfskiptur lúxus sláttutraktór Kawasaki FS600V motor Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Frábær traktór í stærri svæði

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

MAX GLÆNÝ GERÐ



BINDIVIR

bindivir.is Sími 857 7060

Vissir ma að... Barnaheill börn ega ræll að leikisér



Kassagítarar í úrvali Gítarinn 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

Til sölu 40 feta gámur.nánari uppl í siggaer20@gmail.com

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd

NUDD Nuddstofan, opið frá 10-20, einnig á laugardögum S. 855-3199

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



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 aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Pall Andrésón.

Tómstundir & Ferðir

Gisting

-SÓL OG SUMAR Á TENERIFE-

Til leigu 3ja herb. íbúð á Tenerife. Uppl. í síma 893 3475.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 103 fm á jarðhæð.Hafnarfirði laus strax tilvalið fyrir litla heildsölu eða lager. Uppl. í siggaer20@gmail.com. eða í s: 862-5899. Verður til sýnis á mánudaginn milli kl. 16-19

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Sílfri ehf óskar eftir óflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

- BÍLSTJÓRA VANTAR Á FJÖGURRA ÖXLA TRUKK -

Sílfri ehf óskar eftir bílstjóra á fjögurra öxla trukk.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Óska eftir verkamönnum í byggingarvinnu. Need workers in construction work. Nánari uppl. í s: 7728296

Atvinna óskast

STARFSFÓLK Í BODI

Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfolk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flísalagnir og aðra múrverki, vélavinnu, vélavinnu og málningavinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu. Mangildi Starfsmannþjónusta

s.780-1222

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

Húsnæðiur. Tilbúinn til nýrra verkefna. Sími:771-8554



S.773-4700 og 520-3500

Til leigu í Kringlunni.

Verslunarpláss á 1. hæð, ca 115 fm. Getur losnað fljótlega.

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson á netfanginu oskar@atveignir.is og 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700



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

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðiðni á eftirfarandi stöðum viðsvegar um landið:

Kringlan SMÁRALIND ÞJÓRÐUR

BONUS KJÖRBÚÐIN Krambúð nettó NI olis bóksala stúdent. Háma



FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is