

KOLLAGEN

LAUGARDAGUR 2. MARS 2019

Helgin



Hera Björk mælir heilshugar með kollageni frá Colway. MYND/ELÍN REYNIS

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í apótekum, heilsubúðum og
www.heilsanheim.is

KOLLAGENIÐ gerir gæfumuninn

Hera Björk Þórhallsdóttir söngkona mælir heils hugar með nýju KOLLAGEN húðvörunum frá Colway og segir þær hafa gert kraftaverk fyrir húðina. Hera Björk keppir í Söngvakeppni Sjónvarpsins í kvöld með lagið Moving On. ➔2

Framhald af forsiðu →

Hera Björk kynntist hreina KOLLAGENINU frá Colway fyrir um 10 árum og hefur notað það síðan þá. „Þegar nýja húðvörulínan kom á markaðinn hér á Íslandi fyrir rúmu ári stökk ég hæð mína af gleði og byrjaði strax að nota hana og ég elska hana í ræmur. Þetta eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er kollagenið sem gerir gæfumuninn,“ segir Hera Björk.

„Elin Reynisdóttir, förðunar-meistari Íslands, sem farðar mig alltaf þegar mikið stendur til hefur mjög oft orð á því hversu góða húð ég hef og ég þakka KOLLAGEN húðvörurum fyrir það allan daginn og kannski íslenska fjallalofinu.

Góð heilsa og heilbriggt útlit skiptir mig miklu máli. Ég var í nokkur ár ekki alveg að standa með sjálfri mér í þeim efnunum en hef alveg áttað mig á því að það kemur víst ekki af sjálfu sér og kostar heilmikla vinnu. Sú vinna margborgar sig enda eigum við bara eitt líf og einn líkama. Ég legg því mikla áherslu á að nota hreinar, hágæða vörur sem virka en það gera KOLLAGEN húðvörurnar frá Colway svo sannarlega og ekki síst þegar húðin er að skreppa saman þegar maður fer svona hratt aftur í fermingarstærð,“ segir söngkonan glaðhlakkalega.

Hágæða vatnsbundið kollagen en ekki vatnsrofið

Allar húðvörurnar frá COLWAY eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af líffænafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda vatnsbundið kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Allt kollagenið í vörum þeirra er vatnsbundið, því aðeins þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsrofið nær kollagenið eingöngu niður í efsta lag húðarinnar sem gerir lítið sem ekkert gagn.

Berðu kollagenið beint á húðina

Með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá staði sem okkur finnast vera farnir að láta á sjá náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldri og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamnum sem hefst upp úr 25 ára aldri. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri og vinnur gegn finnum línunum og hrukkum. Það gefur húðinni góðan raka og hún verður stinnari og fallegri. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina.

Hera Björk kynntist hreina KOLLAGENINU frá Colway fyrir um 10 árum og hefur notað það síðan þá. MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

100% hreint kollagen – PLATINUM

Colway býður upp á 100% hreint kollagen gel fyrir andlit. Þetta 100% hreina kollagen hentar öllum, en sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamálahúð eða glíma við rósroða og slíkt. Kollagen andlitsgelið heitir PLATINUM og er það allra besta sem þú getur fengið fyrir húðina.

KOLLAGEN húðvörulínan

COLWAY býður einnig heila húðvörulínu og innihalda allar vörurnar kollagen. Þar má finna KOLLAGEN gel (serum), rakakrem, bæði létt krem sem hentar öllum og annað með meiri raka, augnkrem, næturmaska, farðahreinsi, andlitsvatn og líkamskrem sérstaklega framleitt fyrir appelsínuhúð.

Nýjar vörur

Sífelld bætast nýjar vörur við línuna og það nýjasta er PEELING andlitsmaski stútfullur af náttúrulegum næringarefnum auk kollagens, kollagen blautklútar og það allra nýjasta er Body Lotion sem inniheldur auk kollagens 25 sérvalin náttúruleg næringarefni fyrir húðina.



» Elin Reynisdóttir, förðunar-meistari Íslands, sem farðar mig alltaf þegar mikið stendur til hefur mjög oft orð á því hversu góða húð ég hef og ég þakka KOLLAGEN húðvörurum fyrir það allan daginn.



Þessi fallega hvíta taska er stútfull af kollagenvörum frá Colway.



Colway býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen.

Hárþykkingarvörur og hágæða bætiefni

COLWAY framleiðir sérstaka hárfykkingarlínu fyrir þá sem eru að glíma við lélegan hárvöxt, hárlos, lélegt og slitið hár og einnig hágæða bætiefni sem styðja við húð, hár og neglur.

Bætiefnin sem við seljum á Íslandi frá COLWAY eru kollagenhyllki sem heita COLVITA og Astaxanthin sem heitir AXANTA. Það inniheldur einnig öll B-vítamínin og peperin sem unnið er úr svörtum pipar.

Sölustaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek MOS, Apótekarinn, Apótekið, Heilsuhúsið, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfja, Lyfjaver, Lyfsalinn Glæsibæ, Urðarapótek, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umjónarmenn efnis: Sólveig Gisladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Fótaóeirðin horfin og ég fæ aftur góðan nætursvefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Blandan inniheldur jurtir, amínósýrur, vítamín og steinefni sem hafa ekki sljógandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við eril dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglega lífinu. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótruflað. Álitid er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ættu að ná yfir u.þ.b. 45-50% af öllum nætursvefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klst. svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum upp um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofði þannig að við hvílumst og vöknum endurnærð. Vakta-vinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur er algeng orsök svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er mjög algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði, upptaka næringarefna og venjur geta líka átt stóran þátt í svefnleysi.

Einbeitingarskortur og offita

Langvarandi röskun á svefni og svefnmynstri getur haft mjög alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar. Einkenni svefnleysis eru m.a. þreyta yfir daginn, skapsveiflur og jafnvel þunglyndi og kvíði. Einbeiting minnkar, slyshætta eykst og ýmis andleg og líkamleg vandamál, eins og t.d. offita, verða algengari. Sum einkenni geta líka dregið þann dilk á eftir sér að þau ýti undir frekara svefnleysi sem þýðir að við erum komin í vitahring sem þarf einhvern veginn að rjúfa.

Loksins góður nætursvefn

Soffía Káradóttir þekkir Melissa Dream og ber því vel söguna: „Ég hef lengi verið með fótaóeirð

Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf-tíma er öll fótaóeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn.



Soffía Káradóttir

sem hefur aukist með árunum og mér hefur reynt erfitt að sofa nógu vel vegna þess. Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream hefur þetta algjörlega breyst. Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf-tíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn. Að mínu mati eru þetta töfratöflur sem ég gæti ekki verið án og hef ég nú tekið Melissa Dream reglulega í þrjú ár.“

Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Við eigum ekki að borða á kvöldin og passa okkur á því að drekka ekki of mikið, bæði til að gefa meltingarfærnunum pásu og að losna við klósettferðir. Ekki taka tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúruleg bætiefni reynast mörgum vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Þetta bætiefni fékk um daginn viðurkenningu frá National Nutrition í Kanada í flokki bestu fæðubótarefna gegn streitu.

Aminósýra sem stuðlar að slökun

Melissa Dream inniheldur sitrónumelissu sem hefur verið



notuð í aldaradír m.a. til að bæta svefn og draga úr kvíða. Þar er einnig að finna L-theanine, amínósýru sem finnst í svörtu og grænu tei og hafa rannsóknir sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljógandi áhrif. Að lokum inni-

heldur Melissa Dream B-vítamín sem er gott fyrir taugakerfið og nægilegt magn af magnesíum sem er vöðvaslakandi og getur dregið úr óþægindum í hand- og fótleggjum.

HAM

Svefnleysi getur þó verið alvar-

legra vandamál en svo að einföld ráð dugi. Þá er best að ráðfæra sig við lækni. Þess ber þó einnig að geta að rannsóknir hafa sýnt að bestur árangur næst með hugrænni atferlismeðferð (HAM) sem er nokkurra vikna námskeið sem fólk getur sótt.

Hin fullkomna þrenna gegn fjölbættum meltingarvandamálum



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



ENZYMEDICA®

Digest Gold – Tvær vörur í einni

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



Bio-Kult®

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

Smábollur á bolludaginn

Bolludagur er á mánudaginn. Flestir hafa einhvers konar bollur á borðum þennan dag, ekki bara rjómabollur heldur einnig kjöt- eða fiskbollur. Hægt er að gera margvíslegar útgáfur af bollum.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það er vissulega hægt að hafa venjulegar farsbollur á bolludag. Er ekki samt gaman að breyta aðeins til og hafa annars konar bollur? Það er hægt að bera bollurnar fram á ýmsan hátt, til dæmis í míni hamborgarabrauði, pítubrauði eða bara eins og þær koma fyrir. Hér koma nokkrar uppskriftir ef einhver vill prófa.

Tapas kjötbollur

fyrir fjóra

Litlar kjötbollur geta verið fingramatur í veislum en þær eru ekki síður góðar í kvöldmat. Hægt er að krydda þær á ýmsan hátt. Þessi uppskrift er með litlum, vel krydduðum bollum.

400 g svínahakk
2 skalottlaukar
½ rauður chilli-pipar
1 tsk. hafsalt
½ tsk. nýmalaður pipar
½ tsk. múska
1 tsk. óreganó
2 msk. brauðrasp



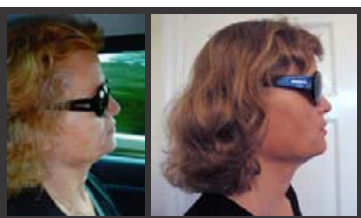
Bollur er hægt að útbúa á margan hátt.

Evonia

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



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.



Fyrir

Eftir

www.birkiaska.is



Kjötbollur eru góðar í samlokur.

Saltið hakkið og hrærið vel saman ásamt öðrum innihalds-efnum. Mótið litlar bollur og steikið þær við meðalhita. Berið bollurnar fram með salati, hvítlaukssósu og skreytið með sítrónubátum.

Kjötbollur með spagetti í tómatsósu

fyrir fjóra

Mjög vinsæll fjölskylduréttur sem auðvelt er að útbúa.

600 g nautahakk
60 g parmesanostur
2 hvítlauksrif, rifin eða pressuð
½ tsk. salt
½ tsk. pipar
Tómatsósa
2 msk. olía
1 laukur, smátt skorinn
1 stórt hvítlauksrif, smátt skorið
1 dós tómatar í bitum
2 msk. tómatauk
1 tsk. sykur
1 dl kjötsoð
2 msk. basil, smátt skorið
½ tsk. salt
½ tsk. pipar
500 g spagetti (eða tagliatelle eftir smekk)



Kjötbollur með spagetti er vinsæll fjölskylduréttur.

1 egg
2 msk. smjör
1 msk. smátt skorið timían
2 hvítlauksrif

Skerið lauk og chilli-pipar mjög smátt og blandið saman við hakkið ásamt salti, kryddi og brauðraspi. Hrærið vel saman og bætið egginu við. Útbúið litlar bollur með lófnum.

Steikið bollurnar upp úr smjöri á meðalheitri pönnu. Bætið hvítlauk og timían á pönnuna í lok steikingartímans og lækkið hitann. Látið allt malla í nokkrar mínútur og hreyfið bollurnar á pönnunni. Berið fram með salsa, hvítlaukssósu og góðu brauði eða öðru eftir smekk.

Kjúklingabollur með sítrónu og mango chutney

fyrir fjóra

Kjúklingabollur eru mjög góðar. Hægt er að bera þær fram með sósu, grænmeti og kartöflum. Sítróna og mango chutney gefa bollunum skemmtilegt bragð.

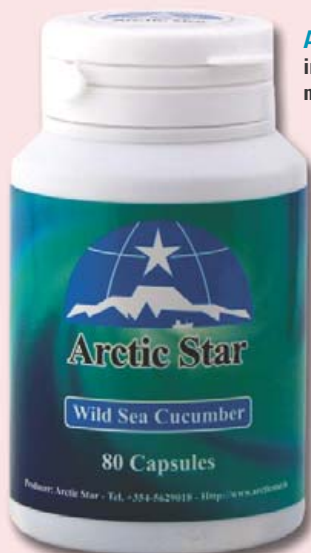
800 g kjúklingahakk
1 tsk. hafsalt
¼ tsk. nýmalaður pipar
3 hvítlauksrif
1 laukur, mjög smátt skorinn
Rifinn börkur af einni sítrónu
1 ½ msk. mango chutney
1 tsk. chilli-mauk (eða sósa)
1 egg
2 msk. olía eða smjör til steikingar

Blandið öllu saman í nautahakkið og mótið litlar bollur. Brúnið þær á heitri pönnu upp úr smjöri og olíu. Lækkið hitann og steikið áfram í 6-8 mínútur.

Hitið olíu á annarri pönnu og steikið lauk og hvítlauk. Látið mýkjast en ekki brenna. Bætið tómatar og tómatauki út á pönnuna ásamt sykri og soði. Sjóðið upp og látið sósuna malla í 15 mínútur. Bætið basil, salti og pipar við í lokin. Sumir vilja mauka sósuna með töfrasprota en það er smekksatriði. Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum á umbúðum. Um það bil 80-100 g á mann. Setjið pastað út í sósuna í lokin ásamt bollunum. Stráid parmesan-osti yfir. Það er reyndar líka gott að setja smávegis í sósuna á meðan hún mallar.

Síðan er bara að velja sér uppskrift og njóta sem allra best.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Meðhöndlar sigg, þykkka húð og sprungna hæla

MariCell™ FOOTGUARD™ er einstaklega virkt krem, sérþróað til meðhöndlunar á siggi, þykkri húð og sprungnum hælum. Kremið inniheldur mOmega3™ fjölómettaðar fitusýrur og byggir á íslenskri einkaleyfavarinni tækni.

Húðlæknirinn Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell™ kremunum sem fást í nokkrum mismunandi gerðum og eru framleidd af Keracis á Ísafirði.

„Það hefur lengi þótt freistandi að nota Omega 3 fitusýrur í meðferð við hinum ýmsu sjúkdómum og þá sérstaklega húðsjúkdómum. Áhrif þeirra eru mjög góð á húðina en lyktin hefur staðið mönnum fyrir þrifum, enda eru fitusýrurnar unnar úr fiskroði og öðru sjávarfangi. Við hittum hins vegar á mjög góða blöndu sem hefur virkni án þess að lyktin trufla,“ segir Baldur Tumi.

Mýkri fætur og betri liðan

Kremið FOOTGUARD™ í MariCell™ línunni er sérstaklega þróað fyrir fætur. Það hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprungvandamál á fótum að stríða og einnig þeim sem þurfa að standa mikið við vinnu og eru með slæma fótahælsu. Jafnframt er kremið tilvalið til þess að mýkja og fegra fæturna fyrir sumarið og opna skóna. Auk mOmega3™ fitusýra inniheldur kremið ávaxtasýru sem brýtur niður sigg og þykkka húð og karbamíð sem er raka-gefandi.



Kremið inniheldur efni sem vinna saman að því að bæta heilbrigði húðarinnar.

Baldur Tumi Baldursson húðlæknir

Kostir mOmega3™ tækninnar

Baldur Tumi segir marga þekkja kosti þess að taka inn Omega 3 fitusýrur í töfluformi en að áhrif þess séu þó ekki ýkja mikil út í húðina.

„Séu þær hins vegar bornar beint á erfið svæði margfaldast áhrifin, jafnvel þó styrkur þeirra í kreminu sé ekki yfirþyrmandi,“ útskýrir Baldur.

Hann segir nauðsynlegt að setja virk efni í krem eigi þau að virka og að menn hafi lengi vitað að Omega 3 hefði góð áhrif á húðina. En hvernig þá?

„Efta lag húðarinnar (hyrnislág) er búið til úr 15 til 20 lögum af frumum. Neðstu frumur húðarinnar eru lifandi, en eftir því sem ofar dregur þorna þær, deyja og mynda hyrnislág. Á milli þurru frumnanna er fylliefni, sem er ríkt af fitusýrum. Fitusýrurnar halda hyrnisláginu mjúku og vatnsheldu. Undir ákveðnum kringumstæðum rýrnar fylliefnið þannig að hyrnislagið opnast sem veldur því að húðin bólgnar og verður þrútin,

rauð og þurr. Bólguviðbrögð húðarinnar stafa meðal annars af auknu gegndræpi húðarinnar sem veldur því að ertandi efni komast inn í hana. Of mikið gegndræpi veldur því einnig að húðin missir raka og verður þurr, en þá getur verið nauðsynlegt að bera á hana. mOmega3™ tæknin er gerð til þess að snúa þessari þróun við.“

Bætt heilbrigði húðarinnar

Sprungur á hælum geta myndast þegar fitusýrurnar í húðinni rýrnar og húðin verður þurr. Í kjölfarið minnkar teygjanleikinn og húðin strekkist þar til hún á endanum gefur eftir og springur. Regluleg notkun á FOOT-

GUARD™ getur komið í veg fyrir þetta.

FOOTGUARD™ styrkir húðlögin, eykur vatnsbindigetuhúðarinnar og minnkar þannig líkur á siggi, húðþykkun og sprungnum hælum.

Önnur krem í MariCell™ línunni innihalda mOmega3™ fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð í mismunandi styrk.

Vörurnar fást í apótekum.



Dagur 1



Dagur 14



Laus við sigg og sprungur

„Þegar ég var níu ára fór að safnast á mig sigg á hælum og tábergi. Amma kenndi því um að ég gengi um berfætt en seinna kom í ljós að þetta var sóríasis,“ segir Þórey Sigrún Leifsdóttir í Neskaupstað.



Sigg og sprungur ágerðust með aldrinum hjá Þóreyju.

„Þegar verst lét var ég komin á það stig að vakna á nóttunni vegna kláða og þirringa í fótum, oft með blæðandi sprungur í sigginu. Stundum brá ég á það ráð að raspa fæturna um miðjar nætur og smyrja þá með smyrslu og vanlíðanin var mikil,“ segir Þórey sem fyrir tveimur árum fór til húðlæknis sem benti henni á kremið MariCell™ FOOTGUARD™ frá Keracis.

„Hann mælti eindregið með kreminu, bar það á annan fótinn til prufu og eftir aðeins sólarhring fann ég stóran mun. Ég ber nú kremið á mig eftir þörfum og tek skorpur en sprungurnar eru horfnar og ég hef ekki vaknað út af kláða eða blæðandi sprungum í tvö ár. Ég hef í raun ekki verið jafn góð síðan ég var barn,“ segir Þórey sem hefur ekki tölu á hversu mörgum hún hefur bent á MariCell™ FOOTGUARD™.

„Ég mæli með því fyrir alla sem kljást við sprungur og sigg, því það er það besta sem ég hef notað á mitt vandamál.“

Fyrir sprungna hæla og fótasigg



FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykkka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Fyrir auma, rauða og bólgnu húð með kláða



XMA

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár



SMOOTH

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba

með mOmega3™

Fyrir þykkka og hreistraða húð með kláða



PSORIA

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis

með mOmega3™

Hræðist ekki að gera mistök

Ari Ólafsson segist hafa fundið sinn innri mann við sigurinn í Söngvakeppni Sjönnvarpsins í fyrra. Líf hans hafi snúist á hvolf, lífsreynslan hafi verið jákvæð og hann sé nú að upplifa drauma sína.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Dýrmætasti lærdómurinn var um sjálfan mig. Ég lærði hvað býr innra með mér og að ég er óhræddur við að gera mistök. Ég var oftsinnis spurður hvernig ég þyrði að stíga á svið og syngja frammi fyrir milljónum manna en hafði ekki svar við því þá. Ég fann aldrei fyrir hræðslu, né velti mér upp úr því hvort ég ynni eða gerði mistök, og veit nú að í mér, sem og öllum, býr kraftur sem kemur okkur alla leið. Það eina sem til þarf er að opna sig gagnvart því.

Augu mín opnuðust líka fyrir því að ég var ekki lengur strákur. Ég var orðinn ungur maður sem gerir allt 100 prósent og gefst aldrei upp. Það er stóri lærdómurinn; að gefast ekki upp og gefa sig aldrei í efasemdinar,“ segir Ari Ólafsson um þá lífsreynslu að vinna Söngvakeppni Sjönnvarpsins í fyrra og fara fyrir Íslands hönd í Eurovision.

Ari segir óraunverulegt að ár sé komið frá því að hann stóð uppi sem sigurvegari.

„Það er skrítið hvað þetta hefur liðið hratt og hvað árið 2018 var bilað fyrir mig. Líf mitt breyttist

gífurlega og ég er nú að uppskera eftir alla þá vinnu sem ég hef lagt í söng og tónlist. Ég fékk að sýna mig frammi fyrir íslensku þjóðinni, allri Evrópu og öllum heiminum, sem var mér afar mikilvægt. Núna veit þjóðin hver ég er og getur fylgst með mér í framtíðinni,“ segir Ari kátur.

Blómstrar í Lundúnum

Ari býr nú í Lundúnum og lærir söng og tónsmíðar við hinn virta tónlistarháskóla Royal Academy of Music.

„Ég er enn í skýjunum því beint á eftir Eurovision flutti ég til London og byrjaði nýtt ævintýri þar. Eftir Söngvakeppnina byrjaði boltinn að rúlla hratt og ég er nú að uppfylla drauma mína. Eftir grunnnám í Royal Academy of Music hef ég hug á að halda þar áfram í meistaranámi í operusöng eða við söngleikjadeildina því ég vil gera tónlistina að lífibrauði mínu,“ segir Ari sem er strax byrjaður að safna eigin tónsmíðum í sarpinn.

„Ég er mikið í því að semja og uppfullur af hugmyndum sem vonandi enda á plötu einn daginn. Það er erfitt að skilgreina tónlistina sem ég sem. Ég er auðvitað nýgræðingur í tónsmíðum en vil búa til nýja tónlist sem vekur



Ari segir Eurovision vera einstakan stökkpall og að nú sé hann að upplifa og sjá drauma sína rætast. MYND/ERNIR

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



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



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



miklar tilfinningar hjá fólki. Ætli megi ekki flokka það sem popp með „psychedelic“ og „indie“-áhrifum,“ útskýrir Ari.

Besta partí Evrópu

Ari stígur á svið í beinni útsendingu úrslitabáttar Söngvakeppni Sjönnvarpsins sem fram fer í Laugardalshöll í kvöld.

„Ég er ákaflega spenntur en vil ekki gera upp á milli laganna sem keppa til úrslita. Mér finnst úrslitin vera rétt og þetta eru þau fimm lög sem ég spáði að kæmst í úrslit. Ég er því ótrúlega spenntur að sjá hverjir vinna,“ segir Ari sem gefur sigurvegurum kvöldsins sama veganesti og Svala Björgvins, sigurvegari ársins 2017, gaf honum í fyrra.

„Það er að njóta augnabliksins og alls sem er. Eurovision er yfirþyrmandi stór viðburður og allt sem í honum felst, en náttúrulega langskemmtilegasta partí Evrópu. Það er gott að ganga hægt um gleðinnar dyr en muna að taka allt inn og njóta þess til fulls sem í vændum er. Ég veit að Hera og Friðrik Ómar vita þetta bæði sem fyrrverandi sigurvegarar. Sjálfur leit ég aldrei á Eurovision sem keppni heldur hátíð þar sem fólk kemur saman úr öllum heimshornum og á sínum forsendum, sama hvernig það er á litinn eða hver kynhneigð þess er. Eurovision býður fjölbreytileikanum heim og þar höfum við séð allt. Það finnst mér fallett. Það geta allir verið þeir sjálfir og allir átt sinn stað.“

Gott að gráta

Ari segir Eurovision stóran stökkpall fyrir þá sem vilja leggja tónlistina fyrir sig.

„Allt í kringum Söngvakeppnina og Eurovision var mjög góður skóli, ekki

síst fyrir mig sem var bara 19 ára þegar ég tók þátt og vann. Þessi reynsla hefur gert mikið fyrir mig sem listamann og ég hef fengið ótal tækifæri sem ég hef nýtt mér sem listamaður. Þótt Lundúnbúar kveiki ekki endilega strax á perunni að ég hafi tekið þátt í Eurovision er tónlistarsenar þar stór og það opnast margar dyr þegar kemur að áheyrnarprufum og listaheiminum þegar maður bendir á YouTube og nafn mitt er slegið inn. Ég sé því ekkert nema jákvætt við þátttöku í Eurovision.“

Lagið Our Choice, sem vann Söngvakeppnina og sigraði hjörta landsmanna í fyrra, segir Ari að sé enn í miklum metum hjá honum.

„Ég hefði tæplega tekið að mér að syngja lagið ef ég hefði ekki verið hrifinn. Það er erfitt og krefst hæfni að eiga við það og fara upp um tvær og hálfu áttund. Það sem heillaði mig mest var boðskapurinn og að það vakti fallettar og jákvæðar tilfinningar. Um það finnst mér tónlist snúast, að koma fólki saman, jafnvel milljónum saman eins og í Eurovision, og

sameinast undir einni tilfinningu og sameiginlegri upplifun. Það er svo

fallett og það var ástæðan fyrir því

ad ég þurfti að taka þetta lag.“ Mörgum er minnisstætt þegar Ari táfelli þegar hann stóð uppi sem sigurvegari í fyrra.

„Ég er ófeiminn við að sýna tilfinningar og lærði ungur hjá mömmu og pabba að leyfa mér að finna fyrir tilfinningum mínum. Maður skuldar sjálfum sér það sem manneskju. Það er jafn eðlilegt að hlæja og gráta og það besta í heimi finnst mér að hlæja mikið og gráta þegar ég þarf. Eftir grátinn líður manni betur og maður hefur hleypt geðshræringunni út. Það er heilbrigð útrás fyrir tilfinningarnar.“



Ari hefur enn mikið dálæti á sigurlaginu sem hann flutti í fyrra og segir tónlist snúast um að sameinast á tilfinninga-sviðinu.

FERMING 2019

Skór fyrir alla fjölskylduna



VAGABOND JOYCE
Kaupfélagið
14.995



SIXMIX HÆLASKÓR
KOX
15.995



GABOR
Steinar Waage
17.995



VAGABOND ELENA
Kaupfélagið
12.995



SIXMIX HÆLASKÓR
KOX
19.995



GABOR SANDALAR
Steinar Waage
16.995



SKECHERS SANDALAR
Skechers
8.995



KMB HÆLASKÓR
Kaupfélagið
19.995



SKECHERS GÖTUSKÓR
Skechers
13.995



VAGABOND ZOE
Kaupfélagið
15.995



VANS OLD SKOOL
KOX
13.995



VANS AUTHENTIC
KOX
10.995



VAGABOND LINHOPE
Kaupfélagið - Herra
17.995



SKECHERS GÖTUSKÓR
Skechers - Herra
12.995



VAGABOND PAUL
Kaupfélagið - Herra
17.995



VAGABOND ZOE
Steinar Waage
15.995

Skór.is

ALLA SKÓNA OG FLEIRI FERMINGARSKÓ MÁ SJÁ Á SKÓR.IS NETVERSLUN

Kaupfélagið
Kringlan - Smáralind

STEINAR WAAGE
SKÓVERSLUN

KOX
KRINGLUNNI

SKECHERS
KRINGLU OG SMÁRALIND

Brjálað fjör fram undir morgun

Í kvöld verður slegið upp svakalegri dansveislu á skemmtistaðnum Bravó í Reykjavík þar sem plötusnúðahópurinn Hausar mun standa fyrir drum & bass klúbbakvöldi. Aðgangur er ókeypis.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Plötusnúðahópurinn Hausar stendur fyrir drum & bass klúbbakvöldi í kvöld á Bravó, Laugavegi 22 í Reykjavík, en húsið hefur verið vagma raftónlistarmenningar og drum & bass senunnar hér á landi undanfarna tvo áratugi. Öll helstu tímabil raftónlistarmenningar hafa verið viðloðandi Laugaveg 22, meðal annars Skýjum Ofar, Elf 19 og breakbeat.is, en húsið hýsti lengi skemmtistaðinn 22 sællar minningar.

Hópurinn lofar brjáluðu fjöri langt fram á nótt en þessi kvöld hafa löngum verið afar vel sótt og færri komist að en vilja. „Við ætlum að bjóða upp á allar helstu stefnur drum & bass frá upphafi, þar með talið Jungle, Tech Step, Liquid Funk og Neuro Funk ásamt „klúbba-neglum“. Við hvetjum alla til að mæta snemma á Bravó en það verður frítt inn. Staðurinn verður örugglega fljótur að fyllast en við byrjum á slaginu kl. 22 og hættum allavega ekki fyrr en 4.30 um nótt.“ segir Ólafur Jónsson sem gengur undir nafninu Untitled í hópunum. Aðrir meðlimir Hausa eru Daniel Kristinn Gunnarsson (Croax), Bjarni Benediktsson (Bjarni Ben), Björgvin Loftur Jónsson (Nightshock) og Halldór Hrafn Jónsson (Junglitz).

Byrjaði í heimapartíum

Plötusnúðahópurinn Hausar var upphaflega stofnaður árið 2012 en meðlimir hans eiga það allir sameiginlegt að hafa langa reynslu bak við spilarana og hafa verið viðloðandi plötusnúðamenn-inguna hérlendis í lengri tíma. „Eftir að liðsmenn breakbeat.is höfðu að mestu lagt upp laupana var fát um viðburði þar sem var hægt að koma saman og hlusta á drum & bass. Við vildum bæta úr því. Fyrst um sinn hittumst við í heimapartíum og buðum vinum og kunningjum ásamt því að senda út beint á netinu. Á þeim tíma var lítið um skipulagða spilunartíma og hver sem vildi gat komið og tekið í spilarana. Meðal annars spiluðu plötusnúðar frá Skýjum Ofar á þeim kvöldum sem okkur þótti mikill heiður.“ segir Bjarni Ben.



Meðlimir Hausa eiga allir langan og farsælan feril að baki. MYND/SIGURGEIR S.



Fjörði á Bravó mun standa yfir til a.m.k. 4.30 í nótt. MYND/SIGURGEIR S.

Alltaf troðfullt

Þegar búíð var að reyna nógu mikið á nággrannana og áhorfið á streymið var miklu meira en búist var við ákváðu þeir að standa fyrir sínu fyrsta klúbbakvöldi sem var haldið á Faktorý sumarið 2012. „Það gekk vonum fram og næstu árin voru haldin fjöldamörg Hausa-klúbbakvöld á skemmtistaðnum borgarinnar. Núna erum við með föst klúbbakvöld fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði sem haldin eru á Paloma þar sem alltaf er troðfullt út úr dyrum ásamt öðrum kvöldum inn á milli. Gegnum tíðina höfum við einnig flutt inn nokkur stærstu nöfn drum & bass senunnar, meðal annars Ivy Lab, The Upbeats, Emperor, Culture Shock, Synth Ethics, erb N dub og Chris.Su. Okkur hefur svo hlotnast sá heiður að spila á hinni heilögu þrenningu tónlistarhátíða á Íslandi, sem eru Iceland Air-

waves, Sónar Reykjavík og Secret Solstice,“ bætir Croax við.

Góðir gestir kíkt við

Hausar hafa einnig verið með útvarpsþátt til fjölda ára á ýmsum útvarpsstöðvum við þó nokkrar vinsældir. „Þar hafa margir góðir gestir kíkt við, meðal annars Aggi Agzilla sem er goðsögn í íslensku drum & bass menningu og Balatron. Auk þeirra hafa fjölmargir erlendir gestir heimsótt okkur, t.d. Bensley, Panacea, Evol Intent, John Rolodex og Sinistarr sem aðdáendur drum & bass ættu að kannast við,“ bætir Nightshock við.

Spennandi ár fram undan

Árið 2019 verður viðburðaríkt hjá félögunum en utan þess að halda mánaðarleg fastakvöld á Paloma munu Hausar meðal annars spila á Sónar Reykjavík í lok apríl. „Við erum einnig í viðræðum við skipu-



Plötusnúðahópurinn Hausar, sem heldur uppi fjörinu í alla nótt, inniheldur f.v. þá Croax, Bjarna Ben, Nightshock, Untitled og Junglitz. MYND/ERNIR

„Núna erum við með föst klúbbakvöld fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði sem haldin eru á Paloma þar sem alltaf er troðfullt út úr dyrum.“

Croax

leggjendur nokkurra tónlistarhátíða erlendis en getum því miður ekki sagt nánar frá því að svo stöddu. Við mælum eindregið með því að fólk fylgi okkur á samfélagsmiðlum til að fá nýjustu fregnir. Einnig viljum við benda á að við höldum úti vikulegum mixum á tónlistarveitunni SoundCloud þar sem farið er yfir það nýjasta í drum & bass í bland við eldra efni,“ segir Junglitz að lokum.

Dagskráin hefst kl. 22 í kvöld og stendur yfir langt fram á nótt.

Nánari upplýsingar á Facebook (Hausar).

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 5. mars næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:

Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 512 5457



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

SPORT

Íþróttavöruverslun



Opið
Sunnudagana
3 & 10 mars
12-15.

PLAY DAYS

2 - 10 mars



20% afsláttur af nýjum vörum

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLECIA



hummel



PUMA

Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



GLÆSILEGUR HYBRID

TOYOTA C-hic hybrid leður Árgerð 2018 ekin 1 þ.KM bensín sjálfskiptur ásett verð kr 4.690.000.- tilboð 4.190.000. Rnr.106817. Frítt að skrá á bilabraut.is mikil sala verið velkomin



MERCEDES-BENZ Atego 1024I Árgerð 2018 ekin 1 þ.KM dísel, 6 girar. Verð 12.990.000. Rnr.110025. Frítt að skrá á bilabraut.is mikil sala verið velkomin

Braut Bílasala
Bildshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



PARFTU 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 Sími 522-4610.

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



BMW 225XE IPERFORMANCE nýskr. 02/2017, ekin 12 þ.km, bensín/ rafmagn, sjálfskiptur. TILBOÐ 4.270.000 kr. Raðnúmer 259005



RENAULT GRAND SCENIC BOSE EDITION nýskr. 11/2018, ekin 8 þ.km, dísel, sjálfskiptur, 7 manna, hlaðinn aukabúnaði. Verð 5.190.000 kr. Raðnúmer 259171



LR RANGE ROVER EVOQUE SE DYNAMIC nýskr. 06/2017, ekin 16 þ.km, dísel, sjálfskiptur, glerþak ofl. Verð 6.990.000 kr. Raðnúmer 259145

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

LITLA bílasalan



OPEL Astra sports tourer+. Árgerð 2017, ekin 40 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 2.990.000. Rnr.141854. á staðnum!

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opíð á laugardögum 12-15
www.litla.is

Bílar til sölu



MMC pajero DID dísel. árg. 2000 ek. 281þús 33' breyttur, 7 manna, sjálfsk. krókur og fl. Bill í góðu lagi. Næsta sk. '20 Verð 930þús s. 864 9402.



Nissan X-Trail Elegance, Árg. 06/2005, sjálfsk. leðurákl. Ek. 140þús, nýjar bremsur, næsta sk. 5/2020. Verð 450.000,- Sími 864 7050.

Hjólhýsi



Til sölu Hobby 660 WFU árg 2016 Stórt wc aftast með sturtu Alde, sjónv, sólarrella, auka vatnstankur, hjólagrind og markisa. Eitt með öllu. Garmin bakmyndavél. Alltaf geymt inni í hita á veturnum Uppl í síma 660 6633

Bílaþjónusta



Hjólbarðar



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

Varahlutir



ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

Pípuþjónustustofa getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

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

Bókhald

RÁÐGJÖF.

Vantar þig fyrirtækja aðstoð s.s. Fjármál, sölumál, markaðsmál, starfsmannamál eða almenna fyrirtækjaraðgjöf. Margra ára reynsla í fyrirtækjarekstri.

Hafðu samb. í 8211000
Guðlaugur eða laugim66@gmail.com

Kynntu þér málið.

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

Búslóðaflutningar

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdf lutningar@jdf lutningar.is

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Structor byggingaþjónusta ehf.

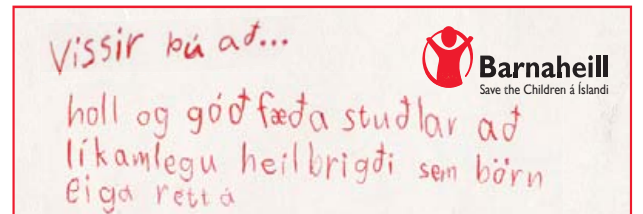
S. 893 6994



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

Skemmtanir

Bingóleiga
hjá
bingospil.is



Vissir þú að...
holl og góðfæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga retta

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



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



Hlaupabretti, aðeins 99.000,-

Öflug græja með 3 hp mótör. Max hraði 16 km/klst. Breytilegur halli allt að 15°.

Hátalarar, mp3, 12 prógröm. Hámarksþyngd notanda 130 kg.

Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, bakhús.



Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

40 feta gámur til sölu. Hefur verið opnaður á annari hliðinni en hægt að loka henni aftur. Ýmsir möguleikar. Áhugasamir sendi netfang og síma á smaar@frettabladid.is merkt "Gámur"

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/ Evening. Morgna/ Síðd/ Kvöld. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back part of course price/ Flest stéttafélög endurgreiða hluta námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herbergi í 105 Rvk, til leigu með aðgangi að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Upplýsingar í síma 686 8501.

Til leigu 2ja herb. íbúð á neðri hæð í nýlegu einbýlishúsi í Urriðaholti Garðabæ. Innifalið er hiti, rafm., net, uppþv., ísskápur, þvottav., þurrkari. Leiga 195.þ. S: 898-3420 eða gudmundur.orn.gudmundsson@gmail.com

Húsnæði óskast

Óska eftir herb. í RVK. Reglusemi og skilvisum greiðslum heitið. Uppl. í s. 611 3868

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn



Kennsla

GLÆNÝ OG FÆRSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is

Frumnýningum sjálfskiptan Sunlight T69 L - 2019 árg.



Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.



Sunlight T 64

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð frá: 7.690.000.



Sunlight T 68

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gírar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.390.000.



Dethleffs Trend A 6977

Árgerð 2015. Glæsileg háþekja. Truma Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, rafdrifin trappa, stór sjálfvirkur ísskápur með sér frystihólfi, stór lest, hjólagrind.

Ótrúlegt verð: 5.990.000.



LMC Breezer A 694 G

Árgerð 2015. Trumatic Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, stór ísskápur, hjólagrind, markísa, stór geymsla undir rúmi með lestarlúgum beggja vegna, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling. Ótrúlegt verð: 6.290.000.



VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bil, 2 kapteinstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.



LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.



Sunlight T 69 L

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, fellirúm í toppi, hjónarúm með aðgengi báðum megin, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gírar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.290.000.

OPIÐ UM HELGINA FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

www.pkarlsson.is

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

www.yaakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yaakovswell.net

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LAUGARDAGUR
12:30 Tottenham - Arsenal
15:00 Man.Utd. - Southampton

SUNNUDAGUR
14:00 Fulham - Chelsea
16:10 Everton - Liverpool

DAGUR BJÓRSINS
1. MARS

LIFANDI TÓNLIST

FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS



Velkomin í sýningarsalinn Dragháls 4



Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriehf.is

STÖREIDHÚS
Dragháls 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

TRAC 196 5303 14

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ráðum

ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta