

HEILSA

LAUGARDAGUR 11. MAÍ 2019

Heilsa



Edda Borg vonast til að sjá sína gömlu og nýju nemendur á 30 ára afmælistónleikum Tónskóla Eddu Borg í dag. Hún er nýbúin að gefa út dásamlega djassplötu og fann sinn ektamann þegar hún var unglingur.

→8

AUKIN ORKA SKARPARI HUGSUN



Sölustaðir: apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.



Blephaclean hreinsar varlega viðkvæmt augnsvæði og er bæði rakagefandi og mýkjandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Frábær lausn við frjókornaofnæmi

Blephaclean er góð lausn fyrir fólk sem glímir við þurr augu, hvarmabólgu og frjókornaofnæmi. Blephaclean er klínískt viðurkennd vara sem virkar vel og léttir fólki lífið. Blephaclean blautpurkur til að hreinsa augnsvæðið. →2

Framhald af forsiðu →

Frjókornin festast auðveldlega á augnlok, brúnir augnlokanna og á augnhárin. Dagleg þrif eru því mikilvæg til að halda frjókornum, ögnum og öðrum ofnæmisvökum frá svæðinu í kringum augun og til að draga þannig úr ofnæmissjúkdómum.

Hvarmabólga er líklega einn algengasti augnsjúkdómur á Íslandi. Hann er talinn vera vegna ofnæmis fyrir bakteríum sem við erum öll með á hvörmum. Ofnæmið veldur bólgu í hvörmum, með roða og þrota sem truflar oft starfsemi fitukirtla. Fitukirtlarnir búa til fitubræk ofan á tárnum svo þau haldist og smyrji nægjanlega, annars gufa tárin hratt upp og renna niður kinnarnar. Því eru þurr augu oft fylgifiskur hvarmabólgu.

Helstu einkenni hvarmabólgu

- Sviði
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pírringur
- Smákláði

- Roði í hvörmum og augum
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, lestur eða við áhorf á sjónvarp
- Bjúgur á hvörmum

Oft er erfitt að greina á milli einkenna hvarmabólgu og þurra augna. Þurr augu og hvarmabólga koma oft fram saman og þarf því oft að meðhöndla hvort tveggja. Daglegt hreinlæti á augum er afar mikilvægt í bland við heita bakstra fyrir árangursríka meðferð á misunandi augnvandamálum eins og hvarmabólgu, þurru augum, slími vegna ofnæmis o.fl.

Þurr augu

Þurr augu eru algengt vandamál en þá hefur orðið truflun á framleiðslu tára svo augun framleiða ekki nægilega mikið af þeim eða tárin eru ekki nægilega vel sett saman og þau gufa upp of fljótt.

Helstu einkenni þurra augna

- Táraflæði
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pírringur
- Smákláði
- Óþægindi í augum eftir tölvu-

» Blephagel og Blephaclean eru hágæða vörur fyrir þá sem glíma við hvarmabólgu, þurr augu eða frjókornaofnæmi.

vinnu, lestur eða við áhorf á sjónvarp

- Roði í augum

Aldur hefur áhrif á augnþurrk, hann er algengari tengdur ýmsum gigtar- og sjálfsöfnæmissjúkdómum, hjá fólki með ofnæmi og hjá þeim sem nota snertilinsur. Þá geta utanaðkomandi atriði valdið eða viðhaldið þurru augum, t.d. lyf, áfengisdrykkja, tölvunotkun, víftur o.fl. Ekki er hægt að lækna þurr augu en unnt er að meðhöndla einkenni sjúkdómsins með gervitárum eins og Thealoz sem fást án lyfseðils í apótekum.

Sjá nánar á www.provision.is



Blephaclean hreinsar varlega viðkvæmt augnsvæði.

Blephagel

Blephagel er dauðhreinsoð kældandi vatnskennt gel til daglegrar hreinsunar á viðkvæmum, þurru eða klístruðum augnlokum og augnhárum. Það vinnur vel á hvarmabólgu og frjókornaofnæmi. Það er ofnæmisprófað af bæði augnlæknum og húðsjúkdómalæknum. Blephagel er einnig rakagefandi og mýkjandi fyrir augnlokin án þess að hafa áhrif á náttúrulegt pH-gildi húðarinnar. Það er án rotvarnarefna, ilmefna og alkóhóls og er hvorki feitt né klístrað.

Mælt er með því að nota Blephagel bæði kvölds og morgna eða eins oft og þörf er á. Gelinu er nuddað varlega á lokað augnlokið og augnhárarætur með hringhreyfingum. Þannig leysist upp slím og agnir sem síðan eru þurrkaðar af með hreinni grísku en ekki skolaðar af. Blephagel er þróað og unnið í samvinnu húðlækna og augnlækna.



Blephaclean

Blephaclean eru hágæða blautklútar til að hreinsa mjúklegra slím og húðskorpu af augnhvörmum og augnhárum. Þeir vinna vel á hvarmabólgu og innihalda rakagefandi róandi efni sem stuðla að hjöðnun á þrota á augnsvæði án þess að erta augu eða húð. Þetta eru einu blautklútar sinnar tegundar sem klínískt sannað er að virki og hafa verið prófaðir af bæði augnlæknum og húðlæknum. Virka vel á frjókornaofnæmi og draga úr kláða og þrota.

Blephaclean blautklútar innihalda meðal annars hýalúronsýru sem gefur raka, Iris Florentina rót sem er bólgueyðandi og Centella asiatica rót sem flýtir fyrir gróanda, styrkir og eykur blóðflæði. Blautklúturnir eru einnota, dauðhreinsoðir og án rotvarnarefna, ilmefna og sápu. Þeir eru einstaklega mildir fyrir viðkvæmt augnsvæði og má nota fyrir ungbörn frá þriggja mánaða aldri.



» Blephaclean er þróað og unnið í samvinnu húðlækna og augnlækna.

Eiginleikar Blephaclean

- Hreinsar varlega viðkvæmt augnsvæðið
- Græðir og endurnýjar húðina
- Rakagefandi og mýkjandi
- Verndar gegn þurrki

Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Thealoz®, Thealoz Duo® og Thealoz Duo Gel® eru einstakar vörur sem viðhalda raka og verja augun fyrir þurrki á náttúrulegan hátt. Í þeim er trehalósi sem er náttúruleg sameind sem kemur jafnvægi á frumur hornhimnunnar og verndar þær fyrir þurrki. Auðvelt að nota, milt fyrir augun.

Thealoz

Thealoz eru rakagefandi augndropar sem vernda yfirborð augans og fást í dag í þremur misunandi tegundum.

Aðalinnihaldsefnið í þeim er trehalósi, náttúrulegt efni sem finnst í mörgum plöntum og hjálpar þeim að lifa í þurru umhverfi. Trehalósi eykur viðnám þekjufruma hornhimnunnar gegn þurrki og kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnu. Thealoz sækir innblástur til náttúrunnar og er sérstaklega milt fyrir augun. Það kemur í mjúkri fjölskamtaflösku sem er auðvelt að nota.

Thealoz Duo

Thealoz Duo er einstök samsetning náttúrulegra og mýkjandi efna til meðhöndlunar á augnþurrki. Hér er um tvöfalda virkni að ræða þar sem notað er náttúrulega efnið trehalósi en einnig hýalúronsýra sem gefur raka og smyr fyrir langvarandi létti.

Thealoz Duo þykkir táfílmuna og endist sexfalt lengur en hýalúronsýra ein og sér og má nota með snertilinsum. Formúlan er án rotvarnarefna í fjölskamtaflösku sem nota má í þrjá mánuði eftir opnun.

Thealoz Duo Gel

Thealoz Duo Gel er fyrsta samsetningin af trehalósa, hýalúronsýru og karbómer í gelformi og gefur ennþá lengri virkni í samanburði við augndropa. Þess vegna hentar gelíð einstaklega vel á nóttunni þegar minni virkni er í táfílmunni sem og á daginn þegar augun þurfa extra hjálp til að viðhalda raka. Á nóttunni minnkar virkni táfílmunnar sem veldur því að einkenni augnþurrks verða verri eftir að augunum er lokað, óháð því hvernig einkennin voru fyrir svefn. Karbómer gerir það að verkum að gelíð endist lengur en dropar og hentar því einstaklega vel til stuðnings á nóttunni en má að sjálfsgöðu nota yfir daginn líka.

- Trehalósi er náttúruleg sameind sem eykur viðnám þekjufruma hornhimnunnar gegn þurrki
- Hýalúronsýra gefur raka og smyr fyrir langvarandi létti
- Karbómer gerir það að verkum að gelíð helst lengur og veitir langvarandi létti
- Sérstaklega milt fyrir augun
- Mælt með fyrir augnlinsur
- Án rotvarnarefna

Allar vörurnar fást í apótekum og Eyesland gleraugnaverslun.



Betri einbeiting og bætt heilsa

Digest Spectrum meltingarensím geta dregið verulega úr einkennum fæðuþols. Hann Nökkvi Örn hefur öðlast betra líf eftir að hann fór að nota þau og gengur m.a. betur að einbeita sér.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskaiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringar-efna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuþol eða ensimaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursþol eða laktósaþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður laktósa. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkennum fæðuþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkenni



Mjólkurþol getur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósa en Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka Digest Spectrum. „Við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur,“ segir móðir hans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuþol sé að ræða. Orsök fæðuþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkurþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki

komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og að sitja kyrr. Ingibjörg Vala, móðir Nökkva hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósa en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.“

Betri einbeiting og bætt heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins hefur hann ekki fengið neitt astmakast frá áramótum þrátt fyrir kuldatið sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum

“Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi.“

Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva

hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að

koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átti sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott. Einkenni fæðuþols geta m.a. verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- UppþemWba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokkum í u.þ.b. þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.

Sölustaðir:
Apótek, heilsuhúð
og heilsuhillur
verslana

Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæði í líkamanum. Ípróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það vikkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

Ingveldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari



natures aid



LÍFRÆNT
OFURFÆÐI

- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fót kuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Umvafin kærleik og hlýju

Hringsjá býður upp á náms- og starfsendurhæfingu fyrir þá sem eru 18 ára og eldri. Markmið er að gera þeim kleift að takast á við frekara nám eða stunda atvinnu á almennum vinnumarkaði.

Tíminn í Hringsjá hefur svo sannarlega breytt öllu í lífi Önnu Mariu Sigtryggsdóttur sem fór snemma út af beinu brautinni í lífinu. Skólaganga hennar var stutt, hún taldi illa í starfi og hefur lengi glímt við fíknivanda. „Mér tókst loks að breyta lífi mínu fyrir nokkrum árum þegar ég hóf þrjú ára endurhæfingu mína en þar skipaði Hringsjá stærstan sess. Nú hef ég verið edrú í fimm ár og hef starfað sem ritari á Húðlækna-stöðinni á Smáratorgi í eitt og hálf ár og er bjartsýn á lífið fram undan.“

Leiðin til betra lífs hófst í Grettis-taki árið 2014, sem er endurhæfingarræði fyrir fíkla, og þaðan lá leiðin í Hringsjá þar sem hún stundaði nám um eins og hálfis árs skeið. „Ég hafði ekki setið á skólabeck í 25 ár og fyrri skólaganga mín var ekki góð. Ég þvældist á milli margra grunnskóla auk þess sem ég hef alla tíð átt erfitt með nám og það háði mér þegar ég gekk út í lífið seinna meir. Síðan bauðst mér þetta einstaka tækifæri, að taka hluta þrjú ára endurhæfingar minnar hjá Hringsjá sem var svo sannarlega frábær tími.“

Ótrúlegar breytingar

Námið hjá Hringsjá samanstóð af þremur öðrum en fyrir henni var þessi tími þó miklu meira en skóli. „Þangað kemur alls konar fólk sem hefur þurft að glíma við margs



„Hjá Hringsjá er öllum mætt á eigin forsendum,“ segir Anna María Sigtryggsdóttir sem mælir með Hringsjá. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Starfsemi Hringsjár

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Í Hringsjá er boðið upp á mikið úrval af spennandi námskeiðum og einstaklingsmiðað þrjú ára námskeiðum sem er á framhaldsskólastigi. Umsóknarfrestur er til 15. maí. Fjölbreytt námskeið í boði. Nánari upplýsingar má finna á www.hringsja.is

konar vandamál. Margir koma brotnir inn en ná að byggja sig upp og verða að manneskjum á ný. Það var ótrúlegt að sjá breytingarnar á mörgum sem voru samferða mér þennan tíma. Hjá Hringsjá er öllum mætt á eigin forsendum og það er virkilega vel haldið um hvern og einn nemanda. Sjálfri fannst mér frábært að fá tækifæri til að setjast aftur á skólabeck og læra á ný. Ég kunni t.d. ekkert á tölvur en lærði inn á þær í náminu sem mér þótti virkilega lærdómsríkt.“

Hún segir námið hafa gefið sér mjög mikið sjálfstraust og raunar byr undir báða vængi. „Námið gaf mér tæki og tól og gerði mér kleift að stíga út á vinnumarkað með sjálfstraust og betri grunnþekkingu. Það er hugsað sem stökkpall-

„Ég var búin að berjast í mörg ár við að ná bata en það gekk ekki upp fyrr en ég hóf náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá.“

ur út í lífið, hvort sem frekara nám er valið eða vinnumarkaðurinn. Sjálf valdi ég vinnumarkaðinn og var ég fljótlega boðuð í atvinnuviðtal eftir að námi lauk.“

Allir velkomnir

Starf hennar hjá Húðlækna-stöðinni var því það fyrsta sem hún hefur sinnt í mörg ár. „Það voru vissulega viðbrigði en um leið frábært tækifæri til að komast aftur út í lífið. Ég var búin að berjast í mörg ár við að ná bata en það gekk ekki upp fyrr en ég hóf náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá. Það sem stendur helst upp úr er fólkíð sem vinnur þarna, bæði kennarar og starfsfólk sem umvefur mannkærleika. Flestir mæta til Hringsjár brotnir og með lítið sjálfstraust og því skiptir öllu máli að koma inn í umhverfi þar sem allir eru velkomnir og verða strax hluti af heildinni.“

Nánari upplýsingar má finna á www.hringsja.is.

Endurræsing á líkama og sál

Líf og heilsa Ernu Héðinsdóttur breyttist fyrir tveimur árum þegar hún kynntist sjósundi og köldum pottum. Nú ætlar hún að kenna nýliðum að taka fyrstu skrefin í sjósundi í Nauthólsvík.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Erna Héðinsdóttir markþjálfari hefur stundað sjósund og köldböð um tveggja ára skeið og er að eigin sögn algerlega fallin fyrir sjósundinu. Næsta skref er að aðstoða nýliða við að taka sín fyrstu skref út í sjóinn og upplifa þá vellíðan og gleði sem hún finnur í sjósundinu. „Áhuginn á sjósundi hefur aukist mikið undanfarin ár og í vor höfðu starfsmenn hjá Vilja Markþjálfun samband við mig og spurðu mig hvort ég væri til í að leiða námskeið þar sem nýliðum eru kennd fyrstu skrefin í sjósundi.“ Strax varð uppselt á fyrsta námskeiðið og nú er verið að skipuleggja fleiri hópa. „Námskeiðið hefst á kynningarfundum þar sem farið er yfir helstu atriði sem þarf að hafa í huga í sjósundi. Síðan fer hópurinn fjórum sinnum saman í sjóinn í Nauthólsvík þar sem ég mun m.a. hjálpa fólki að anda rólega og slaka á í sjónum til að geta synt.“

Gerði kraftaverk

Áhugi Ernu á sjósundi og köldum böðum hófst fyrir þremur árum þegar vefjagigt var að hrjá hana auk stöðugra höfuðverkja með mígreniköstum og vanlíðan. „Ég hafði heyrt að kuldi og sjósund gætu gert fólki gott. Einnig hafði sjúkraljálfi sonar míns ráðlagt honum víxlböð til að minnka



Erna, lengst til vinstri, ásamt nokkrum sjósundsfélögum sínum en félagskapurinn í sjósundinu skiptir miklu máli. MYND/LAUFEY G. SIGURDARDÓTTIR

Týndi hjartanu í sjónum

Erna Héðinsdóttir segist alltaf vera glöð þegar hún kemur upp úr sjónum. Hér er hún nýbúin að klára Fossvogssundið í ágúst 2018.

MYND/BJARNDÍS
ARNARDÓTTIR

Sumarið 2018 langaði Ernu að synda meira í sjónum og hinn 8. ágúst var ákveðinn örlagadagur í lífi hennar. „Þennan dag synti ég í fyrsta sinn yfir Fossvoginn í Fossvogssundi á vegum Sjósunds- og sjóbaðsfélags Reykjavíkur (SJÓR) og það má segja að ég hafi týnt hjartanu í sjónum þennan dag. Frá og með þeim degi hef ég stundað sjósund markvisst.“

Hún segir sjósund vera eins og endurræsing á líkama og sál. „Að komast í sjóinn seinnipart dags, þegar það er farið að lækka í orku-tankinum og jafnvel verkir og þreyta eru farin að gera vart við sig, er bara það besta sem ég veit. Þessi nálægð við náttúruna og í raun að sameinast henni í sjónum er alveg einstök upplifun. Bæði þegar sólin gerir spegilsléttan sjóinn gylltan og líka þegar öldurnar hvítlyssa og við skoppum um eins og korktappar.“

Þótt Erna hafi notað kuldann í upphafi sem verkjameðferð segist hún hafa öðlast svo miklu meira með sjósundinu. „Utan náttúruupplifunarinnar hefur félagskapurinn gefið mér svo ótrúlega mikið. Í sjónum hef ég kynnt frábærum hópi fólks sem er með mikla reynslu af sjósundi og sá félagskapur er ómetanlegur hluti af sjósundgleðinni.“

Áhugasamir geta kynnt sér námskeiðin á Vilji Markþjálfun á Facebook.

bölgur í meiddslum. Mig langaði því að prófa hvort þetta gæti haft áhrif á verkina mína.“

Í upphafi segist hún ekki hafa komist ofan í kalda potta því liðamótin einfaldlega neituðu að beygjast svo hún kæmist ofan í. „Ég gat hins vegar bakkað út í sjó og lagst varlega á bakið. Með tímanum og þjálfun komst ég svo í köldu pottana sem ég notaði mikið veturinn 2017-2018 en þá fór ég til skiptis í heitan og kaldan pott þar sem ég tók um 30 andardrætti í hvorum potti. Þetta gerði kraftaverk fyrir höfuðverkin og ég hef varla fengið mígreniköst síðan.“

Ætlar þú að vera með?

Sumarnámskeið JSB
hefst 27. maí

Krefjandi TT námskeið sem virka!

Matarlisti, ummálmæling, vigtun og vikulegir póstar.
Skemmtileg og áreiðanleg leið til að koma sér í form.

TT námskeið

3x í viku í 6 vikur, 27. maí - 5. júlí.
Alltaf frábær árangur.

Sterk, flott og í fínu formi!

TT3 – námskeiðin eru fyrir stelpur 16+ sem vilja auka
styrk og úthald, bæta mataræðið, efla sjálföryggið
og koma sér í frábært form.

3x í viku í 6 vikur, 27. maí - 5. júlí.

Nýtt! JSB Hraðlestin fer af stað 27. maí

Hörkupúl og sviti, hér er ekkert gefið eftir!

5x í viku í 2 vikur.

Tímar: 17:30 mán. - föst.

Dagsetningar:

Hraðlest-1, 27. maí - 7. júní. Kr. 10.900

Hraðlest-2, 11. júní - 22. júní. Kr. 10.900

Hraðlest-3, 25. júní - 5. júlí. Kr. 10.900

Sjá nánar á jsb.is

Innritun hafin í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt
fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa
og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Skólinn sem breytir lífi fólks

Nám í Bataskólanum er ætlað fólki, 18 ára og eldra, með geðrænar áskoranir, aðstandendum þeirra og starfsfólki á heilbrigðis- og velferðarsviði. Líf nemanda breyttist mikið til batnaðar.

Ólöf Jónsdóttir Pitts segir að Bataskólinn hafi breytt lífi sínu og hún sjái alls ekki eftir að hafa tekið upp simann og hringt. „Það sem skólinn hefur gert fyrir mig er að ég hef meiri trú á sjálfri mér núna. Ég hef verið að kljást við kvíðaröskun og ég frétti af skólanum í gegnum Hugarafl. Sá þar eina konu sem hafði verið í skólanum og þetta vildi ég fá í mitt líf. Svo ég ákvað að hringja og þótt þetta hafi verið eitt það erfiðasta sem ég hafi gert þá voru móttökurnar við samtalinu svo æðislegar að ég ákvað að fara.

Þegar ég labba svo þarna inn þá hugsaði ég alveg hvað ég ætti að segja og hvað ég væri að fara að gera. Ég vissi ekkert hvað ég var að fara út í. En þegar inn var komið þá fann ég þennan góða anda og þetta er það besta sem ég hef nokkurn tímann gert. Ég er orðin 62 ára gömul og ég get alveg sagt að Bataskólinn bjargaði lífi mínu,“ segir hún.

Ólöf segir að bekkurinn hennar hafi verið frábær og hún hafi þorað að bera upp spurningar. Eitthvað sem hún þorði ekki áður. „Ég þori núna að standa á mínu og framkvæma hluti sem ég þorði ekki áður. Ég lærði svo mikið um kvíðann og ýmislegt um samskipti við fólk. Þetta var æðislegt nám í alla staði.“

Hún segir að kvíðinn hafi verið að fara með sig í fyrsta sinn sem hún hafi labbað inn í skólann en

„Ég hætti að vilja að fara út og það var alveg kominn tími fyrir mig að taka áskorun og setjast niður til að taka til hjá mér.“

núna sé bjart yfir lífinu og hún sé nýbúin að stofna gönguhóp í hverfinu sem hún segir að sé dásamleg tilfinning. „Ég hefði aldrei þorað það áður til dæmis. Ég tók bara sénsinn því ég var með einhverja höfnunartilfinningu og Bataskólinn á mikinn þátt í þessum gönguhóp.“

Þórir Örn Sigvaldason hefur svipaða sögu að segja. Hann var meira að segja svo spennur að fara að taka til í sínu lífi að hann skráði sig á öll námskeiðin, 17 talsins.

Í kjölfar líkamsárásar fyrir margt löngu byrjaði Þórir að verða félagsfællinn og kvíðinn. „Ég hætti að vilja fara út og það var alveg kominn tími fyrir mig til að taka áskorun og setjast niður til að taka til hjá mér. Það var gott að detta í þessa stemningu sem er í skólanum. Allur kvíðinn hvarf nánast á fyrsta degi þegar maður fann þennan anda því það voru allir að róa í sömu átt. Það var mjög gaman að kynna fólkinu – yngra jafnt sem því eldra.“



Ólöf Jónsdóttir Pitts er komin á betri stað í lífinu eftir Bataskólann. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Besta ákvörðun sem ég hef tekið

María Rún Prándardóttir, útskriftarnemi úr myndlist í LHÍ, ber skólanum vel söguna. Hún stefnir á frekara nám í haust.

María Rún stóð vaktina á Kjarvalsstöðum í vikunni á útskriftarsýningu BA-nema í myndlistardeild og hönnunar- og arkitektúrdeild Listaháskóla Íslands.

María Rún lætur vel af náminu en hún útskrifast með BA-gráðu í myndlist í júní. „Ég ætlaði alltaf að fara í læknisfræði frá því ég var lítil og fór þess vegna í MR,“ segir María Rún. Hún ákvað að taka eins árs hlé eftir menntaskólann og skráði sig í sjónlistadeildina í Myndlistaskólanum í Reykjavík og eftir það varð ekki aftur snúið. „Mér fannst námið þar svo ótrúlega skemmtilegt og gefandi að ég ákvað að sækja um í Listaháskólann og komst inn.“

María Rún segir námið hafa verið bæði gefandi og skemmtilegt. „Ég kynntist sjálfri mér svo vel. Maður lærir að verða mjög sjálfstæður og kynnist svo skemmtilegu og ódrúvísi fólki.“

Einn helsti kostur námsins að sögn Maríu Rúnar er hversu fámennir bekkirnir eru. „Það voru



María Rún Prándardóttir myndlistarnemi við útskriftarverk sitt, Sýrðin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

reyndar 25 í okkar bekk sem er óvenju mikið, en hópurinn er ótrúlega náinn og kennararnir verða vinir okkar því þeir eru líka fáir. Hver og einn nemandi fær þess vegna mjög mikla athygli.

Ég veit að námið mun nýtast mér í hvaða starfi sem er í framtíðinni. Við lærum svo mikla skapandi hugsun og að hugsa í lausnum. Mig langar klárlega að reyna að halda áfram í myndlistinni,“ segir hún.

María Rún er ekki alveg viss hvert hún stefnir í framtíðinni en þó er ýmislegt á dagskrá á næst-

unni. „Ég er að sækja um ritlist í HÍ, sem er mjög tengt nám. Nema að það er kannski meira sköpun með orðum en myndlistin með myndum,“ segir María Rún sem greinilega hefur fundið sína hillu innan skapandi greina.

Í sumar verður María Rún starfsnemi hjá listakonunni Kristínu Gunnlaugsdóttur. „Hún sérhæfir sig í egg-temperu. Það er tækni til að búa til freskur og var mikið notuð á miðöldum. Ég held hún sé jafnvel sú eina á Íslandi sem kann þá tækni og hún ætlar að kenna

mér hana,“ segir María Rún.

Útskriftarverkefni Maríu Rúnar kallast Sýrðin. Það er nýyrði sem María Rún setti saman úr orðunum dýrðin og súr. „Ég hef verið að hugsa um súrnun sjávar og var í samtali við Hafrannsóknastofnun. Þau sögðu mér frá rannsóknum sem þau hafa gert á Íslandi varðandi hvaða áhrif súrnunin hefur á lífríkið.

„Verkefnið varð ljóðræn hugsun um það. Þetta er vídeógörningur. Ég lét smíða plastkúlu fyrir mig og tók upp myndband þar sem ég

„Maður lærir að verða mjög sjálfstæður og kynnist svo skemmtilegu og ódrúvísi fólki. Bekkirnir eru fámennir. Hópurinn er ótrúlega náinn og kennararnir verða vinir okkar.“

sigli í plastkúlunni úti á sjó. Þetta eru tvær varpanir, önnur er inni í kúlunni en hin er fyrir utan. Hugsunin var hvað einstaklingurinn merkir í sambandi við umhverfismálin.“

María Rún segir verkefni líka fjalla um loftslagskvíða sem henni finnst margir þjást af. „Ég upplifi það mikið þegar ég heyrir hvaða áhrif súrnun sjávar hefur á Íslandi. Af því hvað sjórinn er kaldur hér hefur þetta meiri áhrif hjá okkur.“

María Rún segir að myndlist sé mjög pólitískt nám. Nemendur skólans vinna mikið út frá samfélaginu og samfélagsumræðunni. „Það eru margir í skólanum meðvitaðir um áhrif þess að borða kjöt til dæmis, það er rosalega mikið af grænmetisætum í Listaháskólannum almennt og fólk er mjög meðvitað.

Ég held að allir myndu græða á þessu námi. Þó að þetta sé vissulega dýrt nám þá gefur það svo margfalt til baka. Þetta er besta ákvörðun sem ég hef tekið,“ segir María að lokum.

Ný sending af sundfötum

Stærðir 14-28 eða 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy, Hreyfilshúsinu við Grensásveg eða skoðaðu úrvalið í netverslun www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Sundbolur
11.990 kr
Stærðir 16-26



Sundbolur
12.990 kr
Stærðir 14-28



Bikini toppur
7.990 kr
Stærðir 40-44 E-H



Tankini toppur
7.990 kr
Stærðir 12-28



Tankini toppur
9.990 kr
Stærðir 16-26



Sundbolur
12.990 kr
Stærðir 14-28

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Ástin leyndist í auglýsingu

Edda Borg vonast til að sjá gamla og nýja nemendur á 30 ára afmælistónleikum Tónskóla Eddu Borg í dag. Hún er nýbúin að gefa út djassplötu og fann sinn ektamann þegar hún var unglingur.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Það fyllir mann gleði og heldur manni ungum að vinna með börnum og ég hlakka til hvers einasta skóladays," segir skólastjórinn Edda Borg sem var ekki nema 22 ára þegar hún tók ákvörðun um að stofna tónskóla í barnmörgu Seljahverfi Breiðhóltsins árið 1989. „Ég hafði þá kennt tónmennt einn vetur í Seljaskóla, eftir útskrift sem tónmenntakennari, og fann hversu mikil vöntun var á tónlistarkennslu í hverfinu. Fyrsta árið bauð ég upp á forskólakennslu sem undirbúning fyrir frekari hljóðfæraleik og viðtökurnar stóðu ekki á sér því alls innrituðust 80 nemendur í skólann," upplýsir Edda sem fékk inni í safnaðarheimili Seljakirkju fyrsta veturinn en af því að fjöldinn var svo mikill fékk

hún að kenna börnunum í kirkju-skipinu sjálfu.

„Á öðru starfsári tónskólans hófst sérhæfð hljóðfæra-kennsla og nemendafjöldinn jókst enn meir. Því fluttum við í húsnæði við hlið kirkjunnar og störfuðum þar í tuttugu ár en á tuttugasta afmælisárinu fluttum við í stórt og glæsilegt húsnæði við hlið Seljaskóla," segir Edda og unír hag sínum vel.

„Við kennum á flestöllum hljóðfæri og erum með öflugra forskóladeild. Áhugi barna á samspili er að aukast og því erum við með nokkrar krakkahljómsveitir starfræktar við skólann. Við vorum til dæmis með átta ára börn sem spiluðu bara Bítalög í sinni hljómsveit en einnig er mikið um klassískt hljóðfæranám við skólann," segir Edda.

Með tónlistina í blóðinu

Edda er tónlistin í blóð borin. Faðir hennar, Ólafur Kristjánsson, var skólastjóri tónlistarskólans í

Bolungarvík þar sem Edda ólst upp til sextán ára aldurs eða þar til hún fluttist suður í höfuðstaðinn til að sækja framhaldsskóla.

„Segja má að ég hafi alist upp í tónlistarskóla því hluti kennslunnar fór fram heima. Ég þekkti ekkert annað og fannst eðlilegt af hafa tónlistarnemendurna heima í stofu og oft var mikið fjór á heimilinu og alltaf tónlist í loftinu," segir Edda sem sjálf hóf pianónám á sjötta árinu.

„Pabbi kaus að kenna mér ekki sjálfur því hann hafði kennt bræðrum mínum og stundum notað tímana þeirra í útréttingar og stúss sem hann vildi ekki að yrði hlutskipti mitt. Hann tók því ákvörðun um að ég lærði á piano hjá Ragnari H. Ragnar á Ísafirði og tvisvar í viku í tíu ár keyrðu þau mamma eða pabbi mig yfir á Ísafjörð. Þá voru engin jarðgöng á milli bæja og farið um veginn í öllum veðrum," segir Edda.



Edda heillaðist ung af tónlist en leit líka til arkitektúrs. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Litill með risastórt hjarta

Edda hafði ekki verið á mölinni nema í hálf ár þegar hún rak augun í afdrifaríka auglýsingu.

„Þar sá ég auglýst eftir hljómborðsleikara sem gæti sungið en líka bassaleikara. Ég sló til, sótti um og til að gera langa sögu stutta vorum við Bjarni Sveinbjörnsson bassaleikari bæði ráðin í hljómsveitina og urðum fljótt ástfangin. Það má því segja að við hjónin höfum kynnst í gegnum blaða-auglýsingu," segir Edda og hlær, en hljómsveitina stofnaði Axel Einarsson sem samdi meðal annars lagið Hjálpum þeim og spilaði bandið lengi í Klúbbnum.

„Ég hef alltaf sagt að skólinn okkar sé litill með risastórt hjarta. Við Bjarni leggjum okkur öll í skólastarfið og búum yfir ákveðinni kunnáttu sem nýtist vel í kennslunni. Sjálf er ég klassískt menntaður pianóleikari en hef líka verið í poppi síðan ég var sextán ára og Bjarni er djassbassaleikari sem hefur spilað með helstu tónlistarmönnum landsins og þótt víðar væri leitað. Við erum líka óskaplega heppin með starfsfólk og höfum í okkar röðum unga og hæfileikaríka kennara sem eru opnir fyrir nýjungum," segir Edda um vegferð tónskólans sem nú stendur á þritugu og hefur aldrei verið vinsælli.

„Ég er stundum spurð hvort ég sé enn með skólann því hann sjáist aldrei auglýstur en við höfum ekki þurft að auglýsa hann vegna mikillar aðsóknar. Ég nýt hvers dags með nemendum og það er sérstaklega gaman nú þegar mínir allra fyrstu nemendur eru farnir að senda sín börn í skólann. Mér finnst ég eiga svo mikið í börnunum og það er góð tilfinning að fá nú „barnabörnin“ til sín. Tónlistarnám er börnum mikilvægt og nýtist þeim víða í lífinu seinna

meir. Það hjálpar þeim á gleði- og sorgarstundum því það er alltaf hægt að leita í tónlistina.“

Ný plata og skólasöngur

Í tilefni 30 ára afmælis Tónskóla Eddu Borg verða afmælistónleikar í Seljakirkju klukkan 14 í dag.

„Það verður mikið um dýrðir og húllumhæ. Dagskráin verður fjölbreytt, létt og skemmtileg og á tónleikumunum verður frumfluttur glænýr skólasöngur. Ég vaknaði einn daginn með sönginn í höfði mér og Bjarni gerði texta við lagið. Ég hlakka mikið til þess að flytja hann í fyrsta sinn, hann leggst vel í börnin og við höfum hist alla daga vikunnar til að efa. Við munum syngja hann á vorin héðan í frá og börnin fá að velja honum gott nafn, en ljóðið endar á línunni: „Sjáumst aftur næsta haust“, útskýrir Edda sem býður upp á köku að tónleikum loknum.

„Hér áður hefði ég bakað hana sjálf, því þá var maður allt í öllu, en nú læt ég fliktan bakarameistara baka dýrindis afmælistertu fyrir gestina. Allir eru velkomnir og ókeypis inn, og mikið væri gaman að sjá gamla og nýja nemendur samgledjast okkur í dag.“

Edda stendur nú líka á öðrum tímamótum. „Jú, ég var að gefa út sólóplötu með „smooth jazz“ sem ég samdi og leik sjálf á pianó. Platan heitir „New Suit“ og fær strax töluverða spilun erlendis en hún er svo glæný að ég hef ekki enn náð að koma henni í útvarpið hér. Ég hef alla tíð samið tónlist en ekki þorað að trana henni fram og lítið sem ekkert ort texta. Því hét fysta platan mín „No words needed“ en þetta er djasskotin rytmísk tónlist. Það liggur vel fyrir mér að semja djass, ég hef ekkert fyrir því og lögin koma til mín í heilu lagi.“

Hægt er að hlusta á New Suit á Spotify og sjá nánar á eddaborg.is.

GERIÐ GÓÐ KAUP

MÁNUDAGINN 13. MAÍ FRÁ KL. 16:00 – 18:30
Í VETRARGARÐINUM Í SMÁRALIND



20 VINNINGATÆKI OG FLEIRA

MIKIÐ ÚRVAL AF GJAFU- OG SÖLUVÖRU
BARNATÆKI Á GÖNGUM

10 KLESSUBÍLAR
OG KLESSUBÍLABRAUT



7 D BÍÓ

ALLT Á AÐ
SELJAST!

NÁNARI UPPLÝSINGAR MARIA@SMARATIVOLI.IS.

Við notum Probi Mage LP299V[®] mjólkursýrugerla



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega. - **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef notað **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr. - **Þórunn Kristjónsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir



Birgir Þórðarson

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V[®]** gerði honum gott og tekur það inn daglega.

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**



Fríða Britt Bergsdóttir

Iðraólga er ekki eðlilegt ástand til langs tíma

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína og hefur fjölmargar góðar reynslusögur frá fólki sem hefur notað vöruna. „Hér höfum við vöru sem gerðar hafa verið fjölmargar rannsóknir á sem spanna rúma tvo áratugi. Iðraólga getur verið virkilega hvítleitt vandamál og leggst misjafnlega á fólk. Sumir eiga það til að stíflast og þjást af hægðatregðu til lengri eða skemmri tíma á meðan aðrir upplifa lausar hægðir og jafnvel niðurgang og ólgu sem stundum gerir ekki boð á undan sér. Oftar en ekki fylgja alls kyns önnur ónot með sem sum okkar hafa átt við að stríða í áraradír og líta jafnvel á sem eðlilegt ástand. Vindgangur er enn ein birtingarmynd þess að kannski sé ekki allt eins og best verður á kosið í meltingarveginum okkar og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflórunni en þá kemur þessi magnaði mjólkursýrugerill að góðum notum,“ segir Þorbjörg.

Sjálf hef ég ekki fundið betri vöru en **Probi Mage LP299V[®]** í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér heima né erlendis, enda þekki ég vel hversu mikilvægt er að hlúa að meltingunni og þarmaflórunni fyrir heilsuna. **Probi Mage LP299V[®]** er vara sem ég ráðlegg jafnt karlmönnum og konum sem vilja bæta meltinguna og styrkja varnir líkamans. Ég nefni karlmennina sérstaklega því þeir eru ófáir sem ég þekki til sem hafa notað Probi Mage hylkin með góðum árangri og fjölmargar konur lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun **Probi Mage LP299V[®]**.



Þorbjörg Hafsteinsdóttir



Létt kjúklingasalat er alltaf gott.

Kjúklingapasta með salati

Þennan rétt tekur stuttan tíma að gera. Hann er frábær hádegisverður eða bara sumarmálsverður á góðum degi. Rétturinn miðast við fjóra.

4 kjúklingabringur, úrbeinuð læri eða afgangur af kjúklingi

¼ tsk. salt

¼ tsk. pipar

2 msk. smjör

Pastasalat

250 g pasta að eigin vali

1 pakki kirsuberjatómatar

½ rauðlaukur

2 vorlaukar

1 poki klettsalat

½ krukka Kalamata ólífur

1 poki ristaðar furuhnetur

1 ferskur mozzarella ostur

Strengjabaunir

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á umbúðunum. Sigtíð og skolið með köldu vatni. Geymið. Saltið og piprið kjótið og steikið á pönnu á báðum hliðum. Geymið á pönnunni þegar það er fullleidd en slökkvið undir.

Skerið tómata í helminga og rauðlaukinn smátt ásamt vorlaukunum. Blandið pastanu saman við grænmetið, klettsalatið og vorlaukinn. Setjið í stóra skál. Skerið kjúklinginn í sneiðar og raðið fallega yfir. Mozzarella er skorinn í litla bita og settur yfir. Dreifið furuhnetunum yfir ásamt baunum. Malið pipar yfir.

Berið fram með góðu brauði. Það má vel gera dressingu til að hafa með salatinu, til dæmis að blanda saman sýrðum rjóma, límónusafa, Dijon sinnepi og hunangi. Saltið og piprið.



Amerísk grillsósa

Nú er grilltíminn hafinn og þá þarf maður góða grillsósu. Hér er ekta amerísk grill-sósa sem er bragðgöð og geymist vel. Uppskriftnin er frekar stór og það má frysta sósuna.

1 laukur

2 hvítlauxsbátar

2 rauðir chili-pipar

2 msk. olía

2 msk. sojasósa

2 dósir tómatar

½ dl eplacider-edik

1 msk. Dijon sinnep

1 msk. Worcestershire sósa

3 msk. púðursykur

1 tsk. cayennepipar

1½ msk. paprikuduft

1 tsk. salt

Grófmalaður pipar

Steikið laukinn í olíu þar til hann mýkist. Setjið allt annað saman við og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í 45 mínútur. Hrærið af og til. Notið töfrasprota til að mauka sósuna og notið hana á hvers konar kjöt.

Aspas með Bolzano sósu

Aspas er ferskastur í apríl og maí. Núna er því kjórið að kaupa ferskan aspas og útbúa ljúffengan forrétt. Hér er aspasinn borinn fram með Bolzano sósu. Uppskriftnin miðast við sex.

600 g grænn aspas

Sósa

4 egg

1 msk. Dijon sinnep

1 msk. hvítvinsedik

Safi úr hálfri sitrónu

1 msk. fersk steinselja
2 msk. smátt skorinn graslaukur
1 dl rapsolía

Brjótið harða hlutann neðst á aspasnum frá. Þegar aspasinn er beygður brotnar hann auðveldlega á réttum stað. Skrælið örliðið efsta lagið af stönglinum. Brotið getur nýst í soð.

Harðsjóðið egg í tíu mínútur og kælið undir rennandi köldu



vatni. Takið skurnina og skerið egginn í helminga. Takið út eggjaraudurnar og geymið hvítturnar. Músið rauðurnar með gaffli og hrærið sinnepi saman við. Bætið þá olíunni saman við hægt og rólega og hrærið á meðan. Bætið síðan ediki og sitrónusafa.

Skerið eggjahvítturnar mjög smátt og blandið saman við sósuna ásamt steinselju og graslauk. Bragðbætið með salti og pipar ef þarf. Kælið

sósuna þar til hún verður borin fram.

Sjóðið vatn með smávegis salti. Setjið aspasinn út í og sjóðið í 5 mínútur. Það má líka steikja hann á pönnu upp úr smjöri og hvítlauk, salta smá og pipra.

Leggið aspasinn á disk með sósunni. Bolzano sósa á ættir að rekja til norðausturhluta Ítalíu. Hún er oftast borin fram með aspas. Sósan minnir á franska sósu sem nefnist gribiche og er gerð úr majónesi og soðnum eggjum.



Vont er þeirra ranglæti, verra er þeirra réttlæti!

Strípaður örorkulífeyrir

kr. 212.321 útborgað

*Lágmarkslaun eru 317.000 kr. f. sk.

*Atvinnuleysisbætur eru 278.000 kr. f. sk.

*Skerðingar á örorkulífeyri allt að 100%

Lífskjarasamningur 2 } Skiljum engann eftir!

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



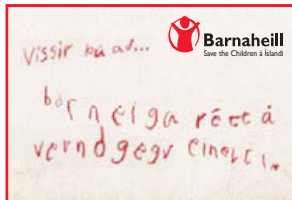
SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar lítlu eldsneyti.

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



Nýr Nissan Leaf SV 40Kw. Raundrægni um 270 km. Til afhendingar strax. Besta verð sem hægt er að standa við. 100% lán mögulegt. Verð: 4.190.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



VW GOLF GTE PANORAMA nýskr. 05/2017, ekinn 10 þ.km, bensín/rafmagn (plug in), sjálfskiptur, glerþak, stafrænt mælaborð ofl. Verð 4.550.000 kr. Raðnúmer 259068



VW GOLF GTE nýskr. 03/2018, ekinn 14 þ.km, bensín/rafmagn (plug in), sjálfskiptur, stafrænt mælaborð, ACC, 18" álfelgur ofl. Verð 4.750.000 kr. Raðnúmer 259301

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Oska eftir að kaupa Toyota árg'00-10 f. 120 þús í pen, verður að vera í toppstandi. Uppl. í síma 483 3568

Mótorhjól



CFORCE 520
Bein innspýting, rafmagnstýri, spili, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, tveggja manna.

Lækkað verð!
Kr. 1.289.900,-



Nitro - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Hjólbarðar

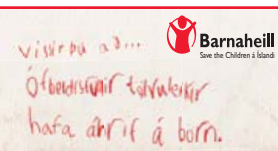


TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvélaðekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir



Altenatorar & Startarar
ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244



Bílaþjónusta



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Pípulagningameistari 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

Garðyrkja

Almenn garðvinna, ódyr þjónusta. Halldör garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

BÓKHALD.
Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

Getum bætt við okkur fyrirtækjum í bókhalds þjónustu. Upplýsingar í síma 894-0135, Margrét

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaveiðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- * STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
- * KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
- * GLUGGAR/GLER
- * INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagelid@gmail.com

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

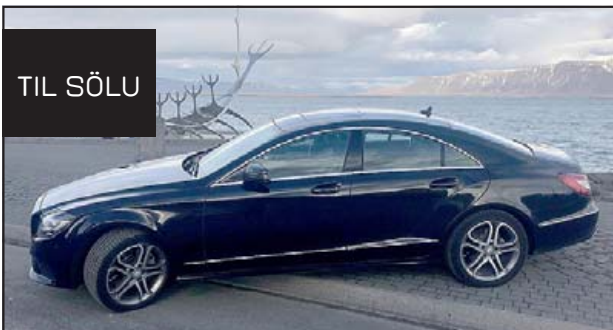


LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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



Mercedes Bens til sölu

Mjög vel með farinn svartur Mercedes Bens CLS 350 Bluetec til sölu, árg. 2015, ekinn aðeins 44 þús. km. Bíllinn er í topp standi og hefur verið í reglulegu viðhaldi hjá Öskju. Svart leðuráklæði, topplúga rafm. & hiti í sætum, „self park“ og margt fl. Verð 7.490 þús.

Áhugasamir hafið samband í síma 896-0747.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

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



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg. 8 prógróm. Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma. Hámarks hraði 14 km/klst. Stærð brautar: 42x115 sm. Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, Rvk.



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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



Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
Íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir 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



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.

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



S. 773-4700 og 520-3500

Gistiheimili til sölu

Til sölu gistiheimili á höfuðborgarsvæðinu ca
270fm, með góða aðstöðu. Góðar bókanir fyrir
sumarið. Mjög sanngjarnt verð.

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson lgf. í á netfanginu
oskar@atveignir.is og síma: 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

microlift RAFMAGNSTJAKKAR

material handling e-solution

RAFDRIFIN KEYSLSLA

ET15MH 1,5t
217.620 kr + vsk.

ET20MH 2,0t
257.780 kr + vsk.



RAFDRIFIN LYFTING OG KEYSLSLA

ET15MH-P 1,5t
273.780 + vsk.

ET20MH-P 2,0t
333.450 kr + vsk.

ETNA ehf. Til synis hjá Pmt, Krókhálsi 1. Upplýsingar og fyrirsögnir í síma 698 1539 - email: siggi@pmt.is

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Húsmiðameistari. Alhliða
smíðavinna, tilboð eða
tímavinna. Sími 888-8366 eða á
thorarinnscheving@live.com

Húsmiður með mikla reynslu,
getur bætt við sig verkefnum. Uppl.
í s. 787 7137

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Skemmtanir

ÓSKA EFTIR SÖNGKONU.

Söngkona og gítarleikari óskast í
hljómsveit.

Uppl. á antonben@simnet.is

Múrarar

Múrari getur bætt við sig
húsviðgerðum og múrverki í
sumar. S. 862 0092

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint
frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk,
gúllas, snitsel og steikur. www.
myranaut.is s. 868 7204



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

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



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

Óskast keypt

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.kaupungull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skiopholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Þjónusta

Rafbylgju- mælingar

Ert þú með:

Exem – Þurrk í augum?
Síþreytu – Vöðvabólgu?
Verki í fótum og höfði?
Svefntruflanir?
Myglusvepp?

Fjarlægum rafbylgjur
í tenglum og í jörð.

Klettur ehf.
Sími 892 3341
& 581 1564.

www.gardar.info

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: 1 - 6: Starts/Byrjanir:
27/5, 24/6, 22/7, 19 8/, 16/9, 14/10,
11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/
daga. 2-4 students/nem. AM&PM/
fh&eh. Price/Verð: 48.000,- Most
labour unions pay back 75-90 %
of course price/Flest stéttafélög
endurgreiða 75-90% námsgjalds.
www.iceschool.is - ff@icetrans.
is - facebook.com/iceschool.
Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar -
Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.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

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m² Lofthæð 4 m. Hurð
3,7 m Lager eða geymsla. Leiga:
99 þús Facebook: steinhella 14. S:
661-6800

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



FISKBÚÐIN HAFBERG

óskar eftir að ráða starfsmann

viðkomandi þarf að vera:

ábyrgðarfull/ur

jákvæð/ur

sjálfstæð/ur

göð þjónustulund

Áhugasamir sendi fyrirspurn
á hafberg@internet.is eða í s
8203413 Geir



HÁSETI

Oliudreifing ehf. óskar eftir að
ráða háseta í sumarafleysingar
á oliuskipið Keilir.
Almennt gildir að siglt er í tvær
vikur og frí í tvær vikur.
Helstu verkefni Keilis er
olíuafgreiðsla til skipa á
Faxaflóasvæðinu og
birgðaflutningur frá
Reykjavík.

Starfið stendur báðum kynjum
til boða.

Umsóknir sendist á audunn@odr.is.

Nánari upplýsingar veitir:

Audunn Birgisson í síma
550-9928.

Vanur flakari óskast, traineded
filler needed. Erum í Hafnarfirði.
Uppl s:899-8033

Tilkynningar

Tapað - Fundið

Lyklakippa tapaðist milli Hamrahlíð
og Hátúns miðvikudaginn 8. maí.
S:783-5958

Fundir

AÐALFUNDUR KATTAVINAFÉLAGS ÍSLANDS VERÐUR HALDINN Í HÚSI FÉLAGSINS AÐ STANGARHYL 2, REYKJAVÍK, MIÐVIKUDAGINN 22. MAÍ 2019 KL. 20:00

Dagsskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Lagabreytingar
3. Önnur mál, löglega fram borin.
Kaffiveitingar.

Félagar eru hvattir til að mæta.
Stjórnin

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

