

HELGIN

LAUGARDAGUR 22. JÚNÍ 2019

Helgin



Álfahátíðin í Hellisgerði verður haldin í þriðja sinn um Jónsmessuna, á morgun sunnudaginn 23. júní, með tilheyrandi skemmtiatriðum og nóg af álfum. Í fyrra mættu nokkur þúsund manns í bliðskaparveðri og skemmtu sér vel. ➔6



„Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að að útskýra þetta en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig,“ segir Pétur Björnsson. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir þremur árum,“ segir Pétur en hann er mikill keppnismaður.

Bólgur og verkir hurfu með Protis Liðum

Líftæknifyrirtækið Protis ehf. sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á líf-virku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði. ➔2

**GEFÐU
VATN**

gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf
kirkjunnar



Pétur reynir að hjóla á hverjum degi og segir að það geri sér gott. Hann ætlar að taka þátt í WOW Cyclothon-keppninni í sumar ásamt nokkrum hjólafélögum sínum á Sauðárkróki.

Framhald af forsiðu →

Protis Liðir er náttúrulegt fæðubótarefni sem unnið úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskrótíni fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Lífæknifyrirtækið Protis er staðsett á Sauðárkróki. Þar er Pétur búsettur og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil þremur árum. Annað hnéd er brjóskaust og klippra þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóski. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stökkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst erfitt að sitja lengi í bil eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það

kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að að útskýra þetta en það er eins og eitthvað lækni í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávægis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjanum,“ segir hann.

Út að hjóla

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir þremur árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömu leiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á sköðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjáliðaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasast fyrir rúmum 25 árum þegar ég var að hlaupa utanveggar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu tYPísk íþróttameiðsl.



Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín sem finnst í Protis Liðum.

Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum. Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Hef hins vegar fundið mig á reiðhjólunum enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítill umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á

hverjum degi og gaman að segja frá því að ég ætla að taka þátt í WOW Cyclothon-keppninni í sumar ásamt nokkrum öðrum hédan.“

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið chondoitin sulphate. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, jödi og járn og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau

innihalda lífvirka efnið sapónín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum aminosýrum, sérstaklega tryptophan auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjósk og liðvökva. Nánar á protis.is.

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Betri líðan og aukin orka

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans. Hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er lifrin efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóðið og ótal margt fleira færi úr skorðum.

Hreinsun eitrefna og virkjun D-vítamíns

Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrad sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundruð mismunandi starfa eiga sér stað í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Lifrin er því vægast sagt mikilvægt líffæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórnar meðal annars efnaskiptum og hreinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

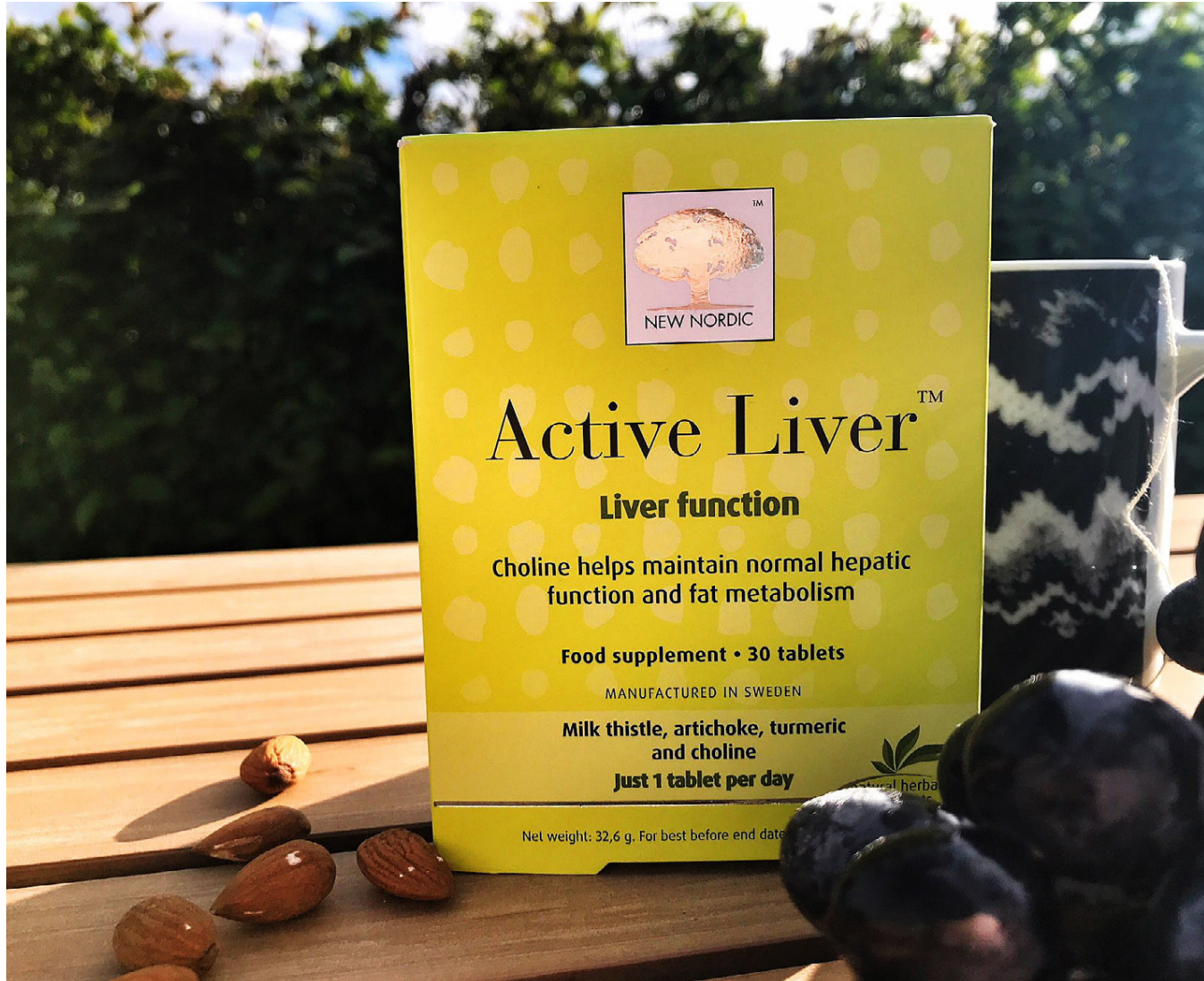
Lífstill hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin virkar ekki eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigði lifur. Það eru:

- Áfengi og koffín
- Unnin matvara, ódýrar oliur og auka/gerviefni
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitri og illgresiseyði
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lífræn)
- Sykraðir drykkir og snakk
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveiti og fleira)

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan og aukinni orku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af ein-kennum heilbrigðrar lifur. Active Liver inniheldur mjólkurpistil og ætíþistil sem taldir eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galls.



Bætiefnið Active Liver inniheldur mjólkurpistil og ætíþistil sem taldir eru stuðla að heilbrigðri starfsemi lifrar og galls.

Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur notað Active Liver um nokkurt skeið og hefur þetta að segja:

„Ég er mjög meðvitund um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“



Jóna Hjálmarsdóttir er sjúkraliði.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í blöndunni er einnig efnið kólín* sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum.
- Eðlilegri starfsemi lifrar.
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminósýruna hómósýstein.
- Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekkum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum í okkur og á því öll viljum við lifa lengi heilbrigð á líkama og sál.

*Kólín er vatnsleysanlegt nær-ingarefni, skylt öðrum vítamínum eins og fólínsýru og þeim sem

Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði

tilheyra B-vítamín fjölskyldunni. Kólín sinnir álíka hlutverkum og styður við bæði orku og heilastarfsemi ásamt því að halda efnaskiptunum virkum.

FEMARELLE REJUVENATE

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári



Þórunn Elfa fann mikinn mun á c.a. 3 þremur vikum.

FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkenni (hitakóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli



FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín,
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast - vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu.

Femarelle
vörulínan

Jónsmessudagskrá víða um landið

Jónsmessan er 24. júní ár hvert en um helgina eru viðburðir tengdir Jónsmessunni og sólstöðum víða um land.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Á Árbæjarsafninu í Reykjavík verður Jónsmessujóga á morgun 23. júní milli klukkan 14.00 og 15.00. Þorgerður Sveinsdóttir jógakennari leiðir einfalt fjölskyldujóga. Jógað er opið öllum en greiða þarf aðgangseyri inn á safnið.

Árbæjarsafnið stendur einnig fyrir Jónsmessugöngu sem hefst klukkan 22.30 annað kvöld. Gengið verður frá Árbæjarsafni og niður í Elliðaárdal. Stefán Pálsson sagnfræðingur leiðir gönguna.

Miðsummarhátíðin Reykjavík Midsummer music er haldin í Hörpu í sjöunda sinn. Hún hófst á fimmtudaginn og stendur til morguns.

Í Hraunborgum í Grímsnesi er mikið um að vera um helgina en þar er haldin miðsummarhátíð að sænskum sið. Gestir eru hvattir



Jónsmessuhátíð er haldin á Akureyri um helgina með fjölbreyttri dagskrá. NORDICPHOTOS/GETTY

EINFÖLDUM HLUTINA

VANTAR ÞIG AÐSTOÐ VIÐ REKSTUR?

- Þarf að snúa rekstri við?
- Þarftu að losa lager og verðmæti?
- Viltu selja reksturinn?
- Er fyrirtækið á leið í þrot?
- Þarftu að finna leiðir til að loka?

YFIRTÖKUM EIGNIR / KAUPUM:

- Ökutæki
- Lóðir/Eignir
- Lager fyrirtækja
- Fyrirtæki sem eru að fara í þrot eða eru til sölu

OKKAR NÁLGUN

- Erum lausnamiðaðir
- Staðgreiðum verðmæti
- Kaupum allar eignir
- Fyllsta trúnaðar er gætt
- Skjót ákvarðanatoka



MÁLALAUSNIR
malalausnir@malalausnir.is

“ Í Hraunborgum í Grímsnesi er mikið um að vera um helgina en þar er haldin miðsummarhátíð að sænskum sið

til að mæta með hljóðfærin sín og allir koma saman um kvöldið og setja saman risa miðsummarband sem spilar fyrir gesti hátíðarinnar. Blómaskreytingasérfræðingur kennir blómaskreytingar og allir eru hvattir til að skreyta tjöldin sína og vagna. Sveitamarkaður verður á staðnum. Sundlaugarpartí fyrir unga sem aldna, boðið verður upp á bjórsmökkun, matarsmökkun, það verður uppistand og línudansar, reiptog, pokahopp, grillpartí og margt fleira.

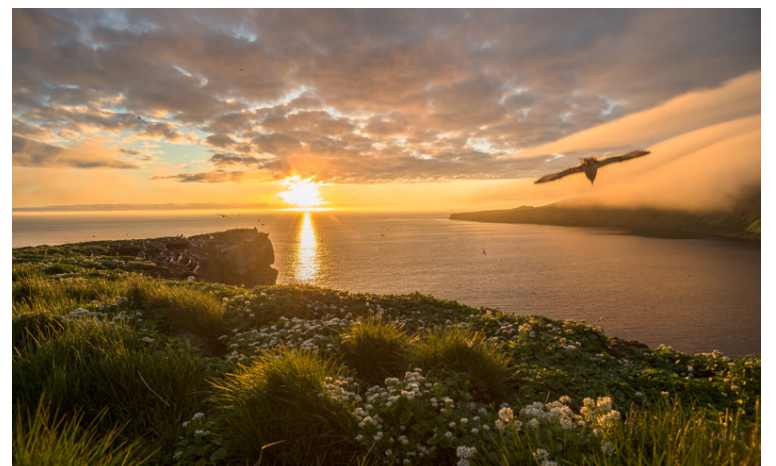
Á Akureyri verður Jónsmessunni fagnað með 24 tíma hátíð sem hefst á hádegi í dag og stendur til hádegis á morgun. Dagskráin er fjölbreytt og hefst á Listasafninu á Akureyri með einleik Tuma Hrannar-Pálmasonar, sem þekktur er undir listamannsnafninu Flammeus. Hann leikur á gítar og syngur lög af plötu sinni The Yellow sem er væntanleg 4. júlí.

Í sundlaug Akureyrar verður sýnt dansverk og trúbador kemur og spilar fyrir laugargesti. Flammeus mun einnig mæta á staðinn og í kvöld mun tvíeykið Stórleikurinn þeyta skífum á bökkum sundlaugarinnar. Í sundlauginni verður boðið upp á vatnazúmbar í dag milli kl. 17.00 og 18.00.

Á göngugötunni í miðbænum spilar hljómsveitin Omotrack frá klukkan 23.00-23.45. Á miðnætti verður svo hægt að dansa zúmbar á Ráðhústorginu.



Árbæjarsafn stendur fyrir göngu um Elliðaárdalinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Ýmsar listsýningar og tónleikar verða í Listagilinu gestum að kostnaðarlausu. Viðsvegar um bæinn verður boðið upp á tónleika og ýmsa gjörninga. Nákvæma dagskrá má finna á visitakureyri.is.

Í Grímsey er um helgina sumar-sólstöðuhátíð með fjölbreyttri dagskrá, fjölskylduratleik, lifandi tónlist, sjávarréttakvöldi, balli, varðeld og Brekkusöng og fleiru.

Á Kópaskeri er einnig sólstöðuhátíð um helgina þar sem nóg er

um að vera. Andlitsmálning fyrir börnin, kaffi og matsala. Bryggju-tónleikar verða í kvöld þar sem bæði heimamenn og gestir stíga á svið. Sérstakir gestir eru Kristján Kristjánsson, eða KK, og Páll Rósinkrans. Eftir tónleikana er ball í íþróttahúsinu með hljómsveitinni Legó. Hátíðin endar á morgun með fjölskyldugöngu út að Kópaskersvíta og norður með ströndinni út að veggjabrotum fjárborgarinnar við flugvöllinn.

Sumarbirtan truflar svefninn

Sumarsólstöður voru í gær en þá er lengsti dagur ársins, sólin skín hátt á himni og umvefur okkur birtu allan sólarhringinn. Sú mikla er birta er alger andstæða við það sem við upplifum í kringum vetrarsólstöður þegar dagsljós er mjög lítið.

Svefntruflanir eru meðal algengustu heilsufarsvandamála fólks sem býr á norðurhveli jarðar. Þar spilar saman mikil birta yfir sumartímann og mikið myrkur yfir vetrartímann, en þessi mikli munur á ljósi hefur bein áhrif á líkamsklukkuna okkar," segir Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf- og læknavísindum.

„Birtan hefur áhrif á heilann því hún hemur framleiðslu hormóna sem gera okkur syfjuð. Við erum einfaldlega minna þreytt þegar við erum umvafin birtu allan sólarhringinn. Það þýðir samt ekki að við þurfum að hvílast minna. Svefn er enn jafn mikilvægur þó að bjart sé úti," segir Sandra.

Rannsóknir sýna að það tekur fólk lengri tíma að sofna, það sefur skemur, vaknar oftar á nóttunni og hreyfir sig meira í svefni þegar

bjart er úti allan sólarhringinn. Svefnleysi er algengt meðal Íslendinga á sumrin en fólk sefur þá oft um klukkustund skemur á nóttu en um veturna.

„Svefninn er mjög mikilvægur fyrir andlega heilsu og lítill svefn hefur strax áhrif á okkur. Langvarandi svefnkortur hefur mjög slæm áhrif á heilsuna og það kemur að skuldadögum fyrr eða síðar. Svefn er alltaf jafn mikilvægur, líka þegar bjart er úti," bætir Sandra við.

Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum

Jurtalyfið Sefitide frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils í apótekum.

Sefitide stytir tímann við að sofna og bætir gæði svefns. Lyfið inniheldur útdrátt úr garða-

brúðurót (Valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar hafa lengi verið viðurkennd og staðfest í klínískum samanburðarrannsóknum.

„Sefitide er tekið inn að kvöldi og hjálpar viðkomandi að róast og sofna. Það dregur úr því að fólk sé að vakna oft á nóttunni og stuðlar þannig að samfelldum svefni. Sefitide hentar því sérstaklega vel þeim sem upplifa svefntruflanir yfir björtustu mánuðina. Það er hvorki sljógandi né ávana-bindandi og má nota allt frá 12 ára aldri," segir Sandra að lokum.

Gagnlegar upplýsingar

Sefitide er á 15 prósentu afslætti í Garðs Apóteki og á Appotek.is.

Sefitide fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum



Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch er doktor í líf- og læknavísindum.

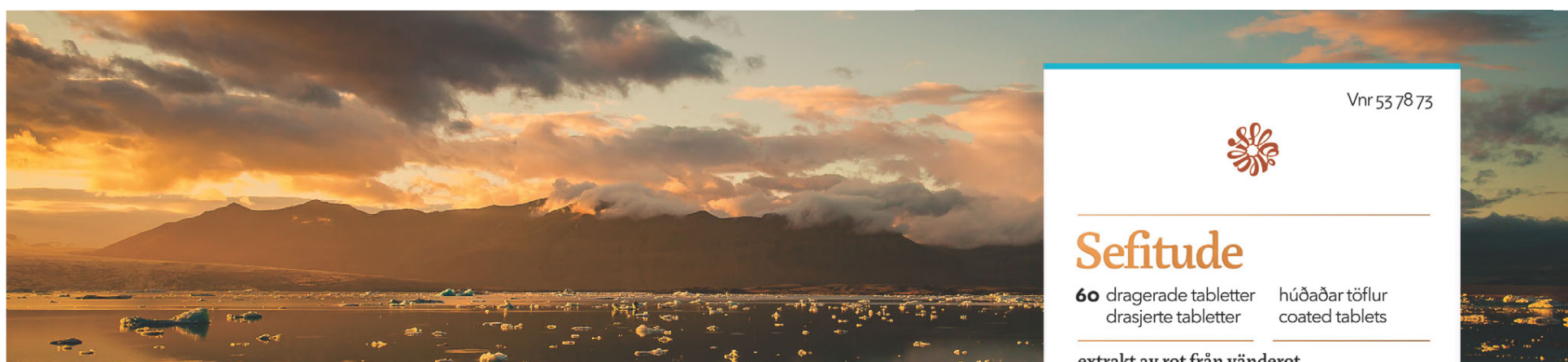
kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis

eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis ehf.



FLOREALIS



Vnr 53 78 73



Sefitide

60 dragerade tabletter húðaðar töflur
drasjerte tabletter coated tablets

extrakt av rot från vänderot
valerianarot ekstrakt
garðabrúðurótardráttur
valerian root dry extract

Växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbingar

Plantebasert legemiddel for lindring av mild uro og søvnforstyrrelser

Jurtalyf til að draga úr vægum kvíða og svefntruflunum

Herbal medicinal product for the relief of nervous tension and sleep disorders

Er erfitt að sofna?

Sefitide hjálpar þér að sofna, bætir gæði svefns og dregur úr vægum kvíða.

Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

15%
afsláttur
á Appotek.is
og í Garðs Apóteki



Hver og einn túlkar sinn innri álf á einstakan hátt.

Álfadrottning og -kóngur ganga um Hellisgerði

Álfahátíðin í Hellisgerði verður haldin í þriðja sinn um Jónsmessuna, á morgun sunnudaginn 23. júní, með tilheyrandi skemmtiatriðum og nóg af álfum. Í fyrra mættu nokkur þúsund manns í blíðskaparveðri og skemmtu sér vel.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Í fyrra mættu nokkur þúsund manns á hátíðina sem var langt fram úr öllum væntingum, að sögn Tinnu Bessadóttur, skipuleggjanda hátíðarinnar. Tinna rekur Litlu Álfabúðina og kaffihúsið í Hellisgerði sem er alltaf opið á sumrin. Hún segir að það sé sterk hefð fyrir að halda upp á Jónsmessuna í Hafnarfirði, enda gömul trú að þar séu álfar í hrauninu sem koma út og skemmta sér á þessum lengsta degi ársins. „Það hefur verið haldin Jónsmessuhátíð í Hafnarfirði í mörg ár en með misjöfnum hætti,“ segir Tinna sem er alin upp þar.

„Í fyrra heppnaðist hátíðin mjög vel. Þá vorum við með barnajóga og nudd fyrir börn, álfagöngu, fólkið í Annriki mætti í þjóðbúningunum og listhópur Vinnuskólans var með sýningu.“ Þá var álfaganen gengin frá Hamrinum niður í Hellisgerði.

Sigurbjörg Karlsdóttir mun leiða gönguna í ár, Annriki mættir aftur í búningum og það verður fjölskyldujóga. Gígja Árnadóttir, rithöfundur og kennari, ætlar að halda sögustund en hún hefur skrifað sögur um álfu og huldufólk handa börnum sem heita Hvað er á bakvið vegginn?

Síðan verða Svala Björgvins og



Tinna hvetur alla hátíðargesti til að mæta í álfabúningum.

Þórdís Imsland með tónleika þar sem þær flytja Disney-lög. Dagskranni er stýrt af Trjálfunum, sem eru Helga Braga Jónsdóttir leikona og Steinn Ármann leikari.

Á hátíðinni geta gestir séð álfadrottninguna og álfakonunginn ganga um Hellisgerði en Tinna segir að konungsparið hafi ætíð

verið vinsælt myndefni á hátíðinni.

„Hátíðin er fyrir alla en miðar mest að yngri krökkunum. Það verður róleg stemning, ekki mikill troðningur, og fullt af álfum sem er hægt að taka myndir af og svona.“ Tinna segir marga krakka hafi mætt í álfabúningum í fyrra og



María Ísól, dóttir Tinnu, er hér í álfabúningi.



Nokkur þúsund manns mættu á hátíðina í fyrra.

“ Mig langaði að gera eitthvað skemmtilegt og hér í Hellisgerði er rosalega góð aðstaða fyrir hátíð.

kransar og álfæyru. „Álfæyrn seldust upp á um klukkutíma í fyrra. En við verðum líka með álfahúfur í boði og alls konar varning sem fæst í Álfabúðinni, eins og litlar álfastyttur, álfaskó og ýmislegt.“

Álfahátíðin var alltaf hugarföstur Tinnu sem hefur rekið kaffihúsið og búðina í um fjögur ár. „Mig langaði að gera eitthvað skemmtilegt og hér í Hellisgerði er rosalega góð aðstaða fyrir hátíð. Það er einhvern veginn alltaf gott veður og logn hérna, og þar er svið sem er of sjaldan notað. Staðurinn býður upp á litla fjölskylduhátíð og mér fannst tilvalið að nýta það.“

Upphaflega byrjaði hátíðin sem verkefni í viðburðastjórnun í Háskólanum á Hólum sem vatt upp á sig. Nú talar bæjarstjórn Hafnarfjarðarbæjar um að gera hátíðina að árlegum viðburði um ókomna tíð að sögn Tinnu. Það er ókeyppis inn á hátíðina sem byrjar klukkan tvö eftir hádegi á morgun, sunnudag, og stendur yfir til fjögur.

mælir með að fólk mæti í álfabúningum á hátíðina, bæði fullorðnir og börn. Í fyrra voru búningarnir jafn mismunandi og þeir voru margir. „Hver og einn þarf að túlka sinn álf sjálfur, það getur verið hvernig sem er.“

Boðið verður upp á vöffur, kaffi og djús, síðan verða til sölu blóma-



LIVE IN **Levi's**[®]

Levi's Kringlunni – Levi's Smáralind



Poppum upp poppið

Laugardagskvöld kalla á notalegar stundir með bíomynd, poppi og kók. Gaman er að kæta bragðlaukana með því að poppa upp poppið með ómótstæðilega girnilegum útfærslum.



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Popp á alltaf við og fæstir fá staðist angan af heitu og brakandi fersku poppi. Alkunna er að salt og sætt passar einkar vel saman en í raun passar popp við allt mögulegt í eldhússkápnum. Því er tilvalið að lifa djarft og prófa eitthvað nýtt í kvöld.

Popp með ítölsku ívafi

Blandið saman 6 msk. af rifnum parmesanosti, 2 tsk. af ítölsku kryddi og hálfri tsk. af hvítlauksalti. Bræðið ½ bolla af smjöri, hellið því yfir nýpoppað popp og hrærið saman við. Sáldrið þá ostablöndunni yfir og leyfið að blandast poppinu.

Tex Mex popp

Bætið hálfri teskeið af cumín-fræjum saman við poppmaís og smjör

þegar poppað er og hristið aðeins á meðan poppast. Setjið svo poppið í skál, bætið saman við söxuðum cilantro-pipar og kryddið yfir með salti, chilipipar-dufti, hvítlauksdufti og reykrtri papriku sem þið veltið um poppið.

Sætt og saltað popp

Blandið nýpoppuðu poppi saman við bolla af brotnum saltkringlum og bolla af M&M að eigin vali. Bræðið hvítt súkkulaði í vatnsbaði og hellið yfir poppkornsböndunna, eða leyfið því að kólna á smjörpappír og brjótið í bita yfir poppið.

Sykurpúða- og hnetupopp

Blandið poppuðu poppi, litlum sykurpúðum, salthnetum og brotnum saltstöngum saman í stóra skál. Setjið ¾ bolla sykurs, ½ bolla smjör og ¼ bolla sírópi í pott,

látið suðu koma upp og hrærið í tver mínútur. Hellið yfir poppblönduna og veltið varlega um. Kælið á smjörpappír.

Sterkt buffalo-popp

Blandið ½ bolla af sterkri buffalosósu (eins og notuð er á buffalo-kjúklingavængi) saman við 2 msk. af bræddu smjör og cayenne-pipar á hnífisoddi. Sáldrið yfir poppið og blandið varlega saman. Gott er líka að hella svolítilli Ranch-salatdressingu og auka cayenne-pipar yfir.

Karamellupopp

Bræðið einn og hálfan bolla af smjöri á stórra pönnu. Bætið saman við bolla af sírópi og

tveimur og hálfum bolla af púðursykri. Hitið að suðu og látið sjóða í eina mínútu. Takið af hitanum og bætið við teskeið af vanillu. Hellið blöndunni yfir poppað popp og hrærið létt saman. Látið kólna á smjörpappír og losið svo í sundur.

Suðrænt sælupopp

Bræðið saman ½ bolla smjör, 2 tsk. karrí og 1 tsk. sykur. Hellið saman við poppað popp og stráðið yfir ristudum kókosflögum, møndlum, rúsinum og salti.

Popp með hnetusmjöri

Hitið einn bolla sykurs og einn bolla hunangs saman á pönnu og leyfið að malla í fimm mínútur. Takið af hitanum og bætið við einum bolla af hnetusmjöri. Hellið poppi saman við og veltið um þar til þakið hnetusmjörblöndunni. Látið kólna á smjörpappír og losið svo um. Gott er að sáldra brotnum saltkringlum og söxuðu súkkulaði yfir.

Súkkulaðipopp

Bræðið saman súkkulaði í dálæti saman við 2 msk. smjör á lágum hita. Hellið yfir poppað popp og látið kólna á smjörpappír. Losið um og njótið.

KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR

Sérblað um allt sem tengist Keflavíkurflugvelli og þeirri starfsemi sem flugvöllurinn og nágrenni hans býður upp á. Verslun og þjónusta hefur aukist mikið undanfarin ár og er þetta frábært tækifæri fyrir fyrirtæki að koma á framfæri þeirri þjónustu sem þau bjóða upp á fyrir þá sem eiga leið um Keflavíkurflugvöll og nágrenni.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins



Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Auglýsingadeild Fréttablaðsins
Sími 550 5078 / serblod@frettabladid.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 ápreifanlegum 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



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

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.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

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**

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Hagkaup og Heimkaup.

abel heilsuvörur



Lífrænir og vegan ávaxta- og jurtdrykkir!



abel heilsuvörur

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Heimkaup og völdum apótekum um land allt.

Góðar aðferðir við vínsmökkun

Þegar smakka á vín verða ákveðnir hlutir að vera til staðar samkvæmt Vínbúðinni en á heimasíðu hennar má finna margar skemmtilegar og fróðlegar greinar varðandi áfengi. Samkvæmt Vínbúðinni þarf góð birta að vera í því rými sem nota á til smökkunarinnar og hvítur bakgrunnur, til dæmis hvítt A4-blað, til þess að bera vínið við. Auk þess er nauðsynlegt að

hafa vatn við höndina til þess að skola munninn á milli tegunda, ef smakka á fleiri en eitt vín í senn. Ógagnsæ plastmál til að spýta í eru hið mesta þarfaþing enda er ekki kyngt við vínsmökkun. Þá er hætt við að bragðlaukarnir finni aðeins á sér og missi athyglina. Samkvæmt Vínbúðinni eru þrjú skynfæri notuð til að finna hvað vínið hefur upp á að bjóða; augu, nef og munnur.

1. Smökkunin hefst á því að horfa á vínið og skrá hjá sér tærleika og lit þess. Liturinn á hvítvíni getur verið allt frá næstum glærum út í grænan meðal annars. Liturinn á rauðvíni er hins vegar allt frá því að vera fjólublár þegar það er nýkomið á flöskuna, segir á heimasíðunni.

2. Annað stig vínsmökkunar er að lykta af víninu og meta þannig ástand þess.

3. Þá er komið að því að bragða á því. Þá metur maður hvort vínið sé súrt, sætt, beiskt eða kryddað. Smakkarar meta síðan eftirbragð vínsins eftir að hafa spýtt því í spýtudallinn. Kannað er hvort eftirbragðið sé gott og hversu lengi bragð vínsins endist í munninum. Því betra eða vandaðra sem vínið er, því meiri líkur eru á miklu bragði sem lifir vel og lengi eftir að búið er að spýta.



Það eru margar góðar aðferðir til að smakka vín. Vínbúðin kennir fólki réttu handtökin.



Seljakirkja í Seljahverfi var hönnuð af Sverri Norðfjörð arkitekt.

Gengið til messu

Það er notalegt að byrja sumarlegan sunnudagsmorgun á göngumessu sem kirkjurnar í Breiðholti standa fyrir í júní.

Á morgun, sunnudaginn 23. júní, verður gengið frá Breiðholtskirkju í Mjódd yfir í Seljakirkju um sérdeilis fallegt og gróðursælt Breiðholtið. Lagt er af stað klukkan 10 frá Breiðholtskirkju og endað í sunnudagsmessu sem hefst í Seljakirkju klukkan 11.

Í messunni verður barn borið til skírnar og prestur verður séra Bryndís Malla Elíóttir. Félagar úr Kór Seljakirkju leiða söng og organisti Breiðholtskirkju, Örn Magnússon, leikur á orgelið.

Eftir messu verður boðið upp á ljúffengar veitingar og rútuférling til að flytja göngufólkið aftur á upphafsreit eftir veglegt messukaffið.



Hjúkrun á árum áður. MYND/FÍH

Hjúkrun í 100 ár

Hjúkrun í 100 ár er yfirskrift sýningar sem nýlega var opnuð í Árbæjarsafni. Af því tilefni mun Anna Þorbjörg Þorgrímsdóttir, sagnfræðingur og höfundur sýningarinnar, ganga um sýninguna og segja frá því sem þar ber fyrir augu.

Saga hjúkrunar hefst í Reykjavík í byrjun 20. aldar þegar smit-sjúkdómar og skortur á mat og almennu hreinlæti var helsta ógn við heilsu bæjarbúa. Henni lýkur í sérhæfðum og tæknivæddum heimi hjúkrunar dagsins í dag þegar hreyfingarleysi og allsnægtir ógna heilsu okkar.

Grunnur hjúkrunar er óbreyttur og miðar að því að skapa sjúklíngnum öruggt umhverfi og þannig hindra, stöðva eða lina afleiðingar sjúkdóma og slysa. Umgjörðin hefur breyst í takt við breytingar samfélagsins og þróun í tækni og vísindum og í leiðsögninni verður athygli gesta beint að þessum breytingum og á þeim grunni verður vöngum velt yfir því hvert er stefnt.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU



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



Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00



KINAHOFID

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



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



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

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

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Bílar til sölu



SUZUKI SWIFT 2013

4ra dyra með útvarpi og alles. Ek. 110.000 km. Beinsk. og sparnettinn. Skoðaður til 2021 í toppstandi. Verð 890.000. kr. Áhvilandi 660.000 kr. Uppl. í síma 611 6185.



KIA Picanto Ek. aðeins 47 þús. km. Afar vel með farinn og litur út eins og nýr. Billinn er staðsettur í Auðbrekku 16, 200 Kópavogi. Verð 950 þús. Uppl. í s. 8977798

Mótorhjól



- SEM NÝTT -

Híð fullkornna ferðahjól ekið aðeins 300km frá upphafi. H. Davidson Electra Glide Ultra Classic '06. Verð 2.9 milj. s.6989900.

Hjólhýsi



TIL SÖLU LÍTIÐ NOTAÐUR ADRIA 2014

ADRIA/ALTEA hjólhýsi 2014 TILBÚINN Í FERDALAGIÐ. Fullt af aukahlutum fylgja. Sk. 2020 Verð 2.600.000 Uppl. 893 9999

Hjólbarðar



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

Varahlutir



Altenatorar & Startarar

ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélaútgjafi, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

Bólstrun

Svampur.is

Þjódum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihsíð
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Rúnar múrari

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s. 697 4650

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

HÚSAMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300

serfagehf@gmail.com



Fyrirtæki í byggingariðnaði getur bætt við sig verkefnum í uppsteypu og utanhússklæðningum.

Upplýsingar í síma 8691027 eða fagmot@mail.com.

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir,Fjármál,Heilsa. Opið alla daga.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Gúmmibelti

- Fyrir smágröfur



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.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

FJÁRMÁLASTJÓRI TIL LEIGU

Er bókhaldið eftir á? Stemmur ekki? Á eftir að skila ársreikningi? eru skýrslurnar úr bókhaldskerfinu ekki eins og þær eiga að vera? Ertu með bestu lánakjör? Vantar eigið fé?

Leysum vandamálin stór og smá.

Löng reynsla, mikil þekking og sanngjarnt verð.

Fjarmalastjorn@gmail.com

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkn
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál 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

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf

Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

HÖFÐABÓN



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Keypt
& Selt

Til sölu

STIGA®



Einstök gæði

Stiga TwinClip 50SQB

Lúxus sláttuvél með drifi
B&S mótör 625EXI, 2,27kW
Tvískiptur hnífur, slær X-smátt
70 ltr. notendavænn graskassi
Frábær sláttuvél

VETRARSÓL

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



myranaut

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
á tilboði

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

MARKISA

Ný rafmagns markisa til sölu, 3
metra löng. uppl. í s: 896-6025

Óskast keypt

STADGREIÐUM 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,
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Barnavörur

Barnið Okkar



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA

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

Skólar &
Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 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.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
barn eiga rétt á Vernd
gegna klámi.

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

STÚDÍÓ ÍBÚÐ Á EFRI
HÆÐ Í FLATAHRAUNI,
HAFNARFIRÐI,

alls 60 fm er til leigu. Aðeins
skilvisir og reglusamir leigjendur
koma til greina. Leiga 110.000 kr
á mánuði.

Sendu okkur línu á
flatahraun@yahoo.com ef þú
hefur áhuga með upplýsingum
um þig og meðmælendur.

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDBIL.

TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m2 bil.
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.
Lager eða geymsla.
Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella
14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

STARF Á HESTALEIGU

Vantar vanan mann í sumar á
hestaleigu 30 km. frá Reykjavík. Þarf
að geta byrjað sem fyrst. Uppl. í s:
616- 1569

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EDA
AÐRA STARFSMENN?

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

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



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Halðu samband og við metum ástandið.

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

Tilkynningar

Tilkynningar

HÚSASMÍÐUR

Lítið viðhaldsfyrirtæki vantar smíð
með reynslu. Uppl. í s: 897-3006
Jóhann

LOFTVIFTUR

BLÁSTU HITANUM BURT!



Westinghouse
AMERÍSK GÆÐI SÍÐAN 1886

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Andaðu léttar



íshúsið

viftur.is

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur