



FIMMTUDAGUR 1. ÁGÚST 2019

Tíska



Verzlunarmannahelgin er rétt handan við hornið og því mikilvægt að fara að huga að klæðnaði fyrir helgina. Tískudrottningin Andrea Magnúsdóttir gefur góð ráð fyrir komandi helgi.

→4



Tanja Huld Levý segir fötin sem maður velur gefa visbendingar um hver maður er. Hún hefur nýtt sér þennan tjáningarmáta mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skipulögð óreiða með dassi af léttum húmor

Tanja Huld Levý Guðmundsdóttir er fjölhæfur fata- og textílhönnuður sem stofnaði sitt eigið fatamerki árið 2015. Ákveðin saga einkennir fatalínuna. →2

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS

Framhald af forsiðu →

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Fatamerkið heitir Tanja Levý í höfuðið á henni. Aðspurð hvernig hún myndi lýsa hönnun sinni kallar hún hana „skipulagða kaos, leikandi, með dassi af hómor, áherslan er lögð á textil en sniðin eru afslöppuð og unisex“. Tanja leggur mikið upp úr því að það sé saga á bak við hverja fatalínu. Sagan getur verið allt frá „algjörum skáldskap og rugli yfir í ofurraunveruleika“, segir Tanja. „Tilgangurinn er yfirleitt að vekja athygli á einhverju málefni sem á huga minn, en það hentar mér best að gera það á fyndinn og skemmtilegan hátt.“ Tanja segist að sjálfsögðu klæðast eigin hönnun. „Ég geri það alveg villt og galið. Ég hanna alltaf eitthvað sem ég myndi sjálf klæðast og finnst lekkert.“

Raunveruleikaflótti og skammdegispunglyndi

Viðfangsefni fatalínunnar Sýnódísk trópik er raunveruleikaflótti og skammdegispunglyndi á Íslandi. Sýnódísk er hugtak yfir það tímabil sem það tekur plánetu að snúast heilan hring um sig sjálfa, miðað við stjörnuna sem plánetan er á reiki umhverfis. Samkvæmt heimasíðu Tönju fara dagdraumarnir um suðræna sælu heilan hring á veturna, frá raunveruleikaflóttanum og aftur að köldum veruleika íslenska vetrarins. Mynstrið á fötunum er innblásið af því augnabliki þegar ársargjarnir fuglar birtast á himninum og fljúga í undarlegum mynstrum. Fuglarnir gogga í þig til að vekja þig af dagdraumum þínum.

Fatalínan Upp með sokkana var hönnuð í samstarfi við myndlistarmanninn Loja Höskuldsson. Bæði Loja og Tönju fannst skorta samstarf á milli íþróttaheimsins og listaheimsins, þannig að þær ákváðu að hanna landsliðsbúninga sem áttu að sameina íþróttir og listir. Loja og Tanja búa að reynslu í íþróttum og listsköpun.

Fyrirsæta með bringuhár

Frá barnsaldri hefur Tanja haft sterkar skoðanir á því hverju hún klæðist. „Það sem mér finnst merkilegt við fót er að þau eru hluti af tjáningu okkar um hver við erum, rétt eins og líkamstjáning og tal. Með klæðnaði gefurðu vísendingar um hver þú ert. Ef ég lít til baka þá sé ég að ég hef nýtt mér þennan tjáningarmáta á alls konar



Saga hverrar fatalínu getur verið allt frá algjörum skáldskap yfir í ofurraunveruleika. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Tanja og Loja hönnuðu landsliðsbúninga sem áttu að sameina íþróttir og listir.



Mynstrið er innblásið af ársargjörnum fuglum sem birtast á himninum og fljúga í undarlegum mynstrum.



NÝJAR HAUSTVÖRUR STREYMA INN

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna

belladonna



Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

hátt með alls konar tilraunum og er þakklát fyrir það ferli. Ég tel að það hafi mótað mig mikið.“ Tanja hefur tekið tímabil af öllum skal-anum, allt frá íþróttastelpunni yfir í að reyna að vera gotneska týpan (goth).

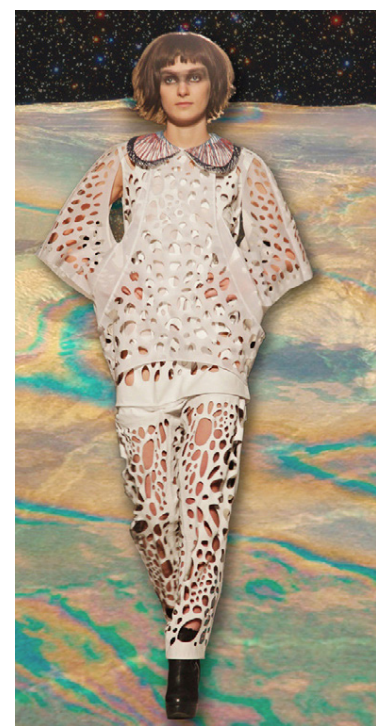
Þegar Tanja var enn í Menntaskólanum við Hamrahlíð tók hún þátt í fyrstu tiskusýningunni sinni. Eftirminnilegasta flíkin sem hún hannaði fyrir sýninguna var samfestingur, innblásinn af Jon Bon Jovi. „Ég sá fyrir mér mann með bringu smekkkfulla af bringuhárum klæðast flíkinni. Ég fann hvergi karlmannsmódel með bringuhár í kringum mig þegar ég var á þessum aldri, en komst upp með að þína vin minn, sem var þó ekki með nein bringuhár, til að klæðast samfestingnum.“

Eftir að Tanja kláraði MH skellti hún sér í fatahönnun í Listaháskóla Íslands. „Eftir útskrift þyrsti mig í að öðlast meiri tæknikunn-áttu til að framkvæma hugmyndir mínar. Þá fór ég í textilhönnun í Myndlistaskólanum í Reykjavík og útskrifaðist þar með diplóma.“

Hættir aldrei að læra

Það er ýmislegt á döfinni hjá Tönju. Um þessar mundir er hún að skipuleggja brauðtertuþekppni í samstarfi við vöruhönnuðinn Valdís Steinarsdóttir og Brauðtertuþekppni Erlu sem verður haldin á Menningarnótt. Þann 21. ágúst verður sýningin Independent party people haldin í Tjarnarbiói, uppsett af sviðslistahópnum Sálu-félagar. Tanja er að hanna búninga fyrir það verk.

„Svo er ég að hanna búning í samstarfi við tónlistarkonuna Mr. Sillu, sem hún ætlar að koma fram í á útgáfutónleikum sínum í Berlin. Síðast en ekki síst er ég að hefja samstarf með hönnuðunum Sigríði Sunnu Reynisdóttur og Ninnu Þórarinsdóttur, við hönnun á leikföngum með sérstaka áherslu á textil.“ Leikfangahönnunin mun bera merkið LEiKA og er hugrúfustur Sigríðar. Hugmyndin er enn á þróunarstigi en þær Sigríður, Ninna og Tanja ætla að hanna búninga fyrir börn úr falletum og lífrænum efnum sem geta vaxið með barninu.



Eftirminnilegasta flíkin er samfestingur, innblásinn af Jon Bon Jovi.

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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



DEPECHE.

EKTA
LEÐUR



hjá
Hrafnhildi



NÝJAR HAUSTVÖRUR STREYMA INN

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My
Style

tiskuhús



mystyle f

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Buxnaleggings

Str. S-XXL. Kr. 5.900.- kr. 6.900.-



20%

aukaafsláttur af allri útsöluvöru

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

SUMARLEIKUR FRÉTTABLAÐSINS

Taktu **skemmtilega sumarmynd** af þér eða þínum að lesa Fréttablaðið í appinu, á vefnum eða á prenti. Sendu okkur á Facebook eða á sumarleikur@frettabladid.is.

100.000 kr.
gjafabréf frá Úrval Útsýn
fyrir tvær bestu myndirnar!

Leiknum lýkur 12. ágúst

Þægindin númer eitt, tvö og þrjú

Verslunarmannahelgin er rétt handan við hornið og því mikilvægt að fara að huga að klæðnaði. Tískudrottningin Andrea Magnúsdóttir gefur góð ráð fyrir komandi helgi.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Andrea er fatahönnuður sem á merkið og verslunina Andrea. Tískuvikan í Kaupmannahöfn hefst strax eftir verslunarmannahelgi þar sem Andrea mun ekki láta sig vanta. „Ég ætla að skella mér út fyrr og eiga nokkra frídaga í borginni með dóttur minni áður en tiskugleðin byrjar," segir Andrea sem ætlar að eyða helginni í Kaupmannahöfn.

Útilegufatnaður er í tisku

„Tiskan í dag er svo áreynslulaus og þægileg. Þú getur mætt í strigaskóm, síðkjól og lopapeysu eða í hjólabuxum, Dr. Martens skóm og flíspeysu. Mér finnst persónulega mikilvægast að vera í þægilegum fötum og klæðast einhverju sem lætur mér líða vel," segir Andrea.

Tiskan er síbreytileg og það hafa ýmisleg „trend“ verið á útihátíðum landsins í gegnum árin. „Tiskan í dag er fullkomin fyrir útileguna, útivistarfatnaður er „trend“ í dag. Íslenska merkið 66°Norður er til dæmis með fullt af flottum fatnaði fyrir útileguna en á sama tíma sér maður tiskufyrirmyndir klæðast merkinu úti í heimi.“

EKKI KÚL AÐ VERA KALT

„Ég mæli með að fólk taki með sér góða úlpu, þægilega tösku eins og til dæmis mittistösku, sem hangir á þér og þú þarft ekki að hafa áhyggjur af því að týna töskunni, flotta húfu og sólgleraugu ef sólin lætur sjá sig, en allt stefnir í það," segir Andrea.

Ef það er eitthvað sem Andrea myndi alltaf taka með sér þá væri það hlý og góð peysa og úlpa. „Hlýjar og góðar peysur geta alveg bjargað manni þegar það fer að kólna á kvöldin.“



Samkvæmt Andreu er algjört lykilatriði að taka hlýja og góða peysu með sér í ferðalagið.



Algengustu mistökinn þegar kemur að útileguklæðnaði eru þau að fólk á það til að klæða sig ekki nógu vel. „Fólk klikkar oftast á því að klæða sig í hlýju fötin þegar því er orðið kalt á kvöldin. Trikkið er að fara í hlý föt áður en þér verður kalt.“

Að lokum vill Andrea gefa ungu fólki góð ráð fyrir helgina. „Fáðu þér flotta mittistösku þar sem þú geymir símann, kortið og sólgleraugun, ekki láta þér verða kalt og skemmtu þér vel.“



Góð húfa og mittistösku ættu að fara með þér í ferðalagið um helgina.

Digest Gold hefur gert kraftaverk fyrir mig

Öflugu meltingarensímin frá Enzymedica geta bætt meltinguna, komið reglu á hægðir og gefið okkur aukna orku. Einungis 1 hylki þarf til að finna muninn.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíðir en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munnum. Þar eru fyrstu meltingarensímin sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau



Barbara Kresfelder.

niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt

nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Kraftaverk í 1 hylki

Barbara Kresfelder hefur um árabíl verið í vandræðum vegna magaónota og meltingarvandamála. Hún er endalaust að leita leiða til að bæta ástandið, ýmist með því að bæta inn ákveðinni fæðu og/eða taka út. Árangurinn hefur verið misjafn en ekkert hefur þó leyst nein vandamál þó svo að þau minnki a.m.k. tímabundið.

„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir máltíðir og þá sérstaklega eftir að hafa borðað mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða síld. Ég tek eitt hylki rétt fyrir máltíð og nú finn ég ekki fyrir neinum ónotum eftir á. Stundum gleymi ég að taka ensímin fyrir matinn og hef þá tekið töflu strax eftir máltíð í þeirri von að það hjálpi, sem það gerir, þó það sé

„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða síld. Eitt hylki rétt fyrir máltíð og vandamálið er úr sögunni.“

Barbara Kresfelder, 50 ára, móðir tveggja unglingsdrengra

kannski ekki alveg jafn öflugt og þegar ég tek hana fyrir mat. Ég tek alltaf töflu fyrir morgunmat og hefur það sett reglu á klósettferðir hjá mér. Þvílíkur bónus sem það er.“

Meltingarónot og -truflanir hafa í flestum tilfellum áhrif á hægðir og finnur Barbara einnig fyrir miklum mun hvað það varðar: „Ég lendi einnig í vandræðum eftir flestallar máltíðir og hef verið

með niðurgang. Nú er það vandamál úr sögunni og ég sveiflast ekki milli þess að vera alltaf á klósettinu – eða næstum aldrei.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kvíðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnaræðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols.
- Ensím á bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamstarfsemina umfram bættu meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr.

Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu folki að verða enn heilbrigðara.

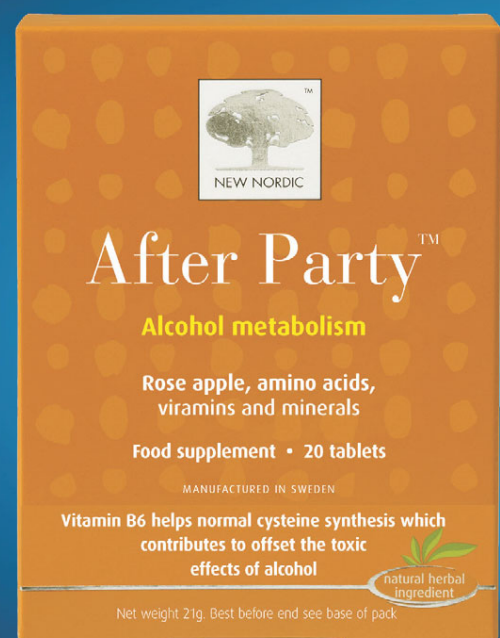


Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Therablend kallast sú aðferð sem notuð er við vinnslu á þessum ensímum og mælast þau á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Ensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

Slepptu þynnkunni með After Party™

- Náttúruleg lausn við timburmönnum
- Er fyrirbyggjandi með því að vinna á móti vökvatapi sem verður við áfengisneyslu.
- Dregur úr þreytu og óþægindum
- Inniheldur amínósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflugna blöndu af B-vítamínnum og Magnesíum.
- Taktu 2 töflur fyrir fyrsta drykk og 2 töflur fyrir svefn.

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og stórmörkuðum.





Fjólublátt hár Rapinoe hefur vakið mikla athygli eftir að knattspyrnu-lið hennar varð heimsmeistari.

Með alls kyns pastellitum í hárinu

Vinsældir þess að lita hárið í sterkum pastellitum hafa aukist mjög að undanfögnu. Nú er hárið ekki bara heillitað með einum lit heldur er mikið um að hluti þess sé litaður, til dæmis bara hárendarnir, eða einungis toppurinn. Síðan þekkt líka að hafa marga skæra liti svo það eru margir möguleikar þegar kemur að hárlitun þessa dagana.

Margar þekktar skvisur hafa verið að birta myndir af sér á Instagram með hluta hársins litað í skærum litum, sérstaklega er bleikur vinsæll. Bandaríska knattspyrnukonan Megan Anna Rapinoe er til dæmis með fjólublátt hár sem gæti orðið mjög vinsælt hjá ungum stúlkum á næstunni. Söngkonan Taylor Swift var með bleikan lit í taglinu á forsíðu Entertainment Weekly.

Ofurfyrirsætan sænska Elsa Hosk sem hefur verið ein stærsta stjarna Victoria's Secret undirfataframleiðandans er sömu leiðis komin með bleika tóna í hárendana og sama má segja um leikkonuna Gemmu Chan.

Ekki gleyma pollabuxunum

Nú þegar verslunarmannahelgin nálgast og margir leggja land undir fót og kíkja á útihátíðir, borgar sig að vera vel búinn. Pollabuxurnar frá 66°Norður eru fyrir löngu orðar að einhvers konar einkennisklæðnaði fyrir þessa helgi. Bæði eru þær fullkomlega vatnsheldar og svo verja þær líka þann sem notar þær fyrir mold og drullu. Að vísu er ekki spáð mikilli rigningu á landinu um helgina. En það er samt algjör óþarfi að taka áhættuna og skilja pollabuxurnar góðu eftir heima. Þó að það sé útihátíð þá er um að gera að tolla í tiskunni og það er nokkuð ljóst, miðað við vinsældir pollabuxanna, að þær detta seint úr tisku þessa helgi.



Pollabuxurnar eru vinsælar.

Gættu vel að húðinni í sumarsólinni

Sólarvörnin er nauðsynlegasti hluturinn þegar fólk er í sól, hvort sem það er hér á landi eða annars staðar. Ef farið er til sólarstranda þar sem fólk svitnar, fer í klóraða laug eða saltan sjó er nauðsynlegt að hugsa vel um húðina. Sólarvörnin er best fyrir húðina í sólinni og sérfræðingar segja að hún sé ekki síður mikilvæg þegar ský eru á himni. Þá getur sólin einmitt verið mjög lúmsk og auðvelt er að brenna.



Sólarvörnin er afar mikilvæg fyrir húðina. Aldrei má að gleyma henni.

Sólarvörnin þarf að minnsta kosti að vera SPF 30 eða hærra. Gætið að því að bera þarf á sig aftur eftir að hafa verið mikið í vatni.

Annað sem er nauðsynlegt fyrir húðina þegar fólk hefur verið mikið í sól eru góð rakakrem. Húðin vill gjarnan þorna þegar hún dökknar og getur myndast klæði sem getur verið óþægilegt. Góð rakakrem koma í veg fyrir það.

Ekki er nóg að bera á sig eftir að

komið er inn úr sólinni. Gott er að gera það aftur fyrir svefninn.

Þá er afar mikilvægt að hreinsa sólarvörnina og önnur óhreinindi vel af andlitinu fyrir svefninn, til dæmis með góðu andlitsvatni.

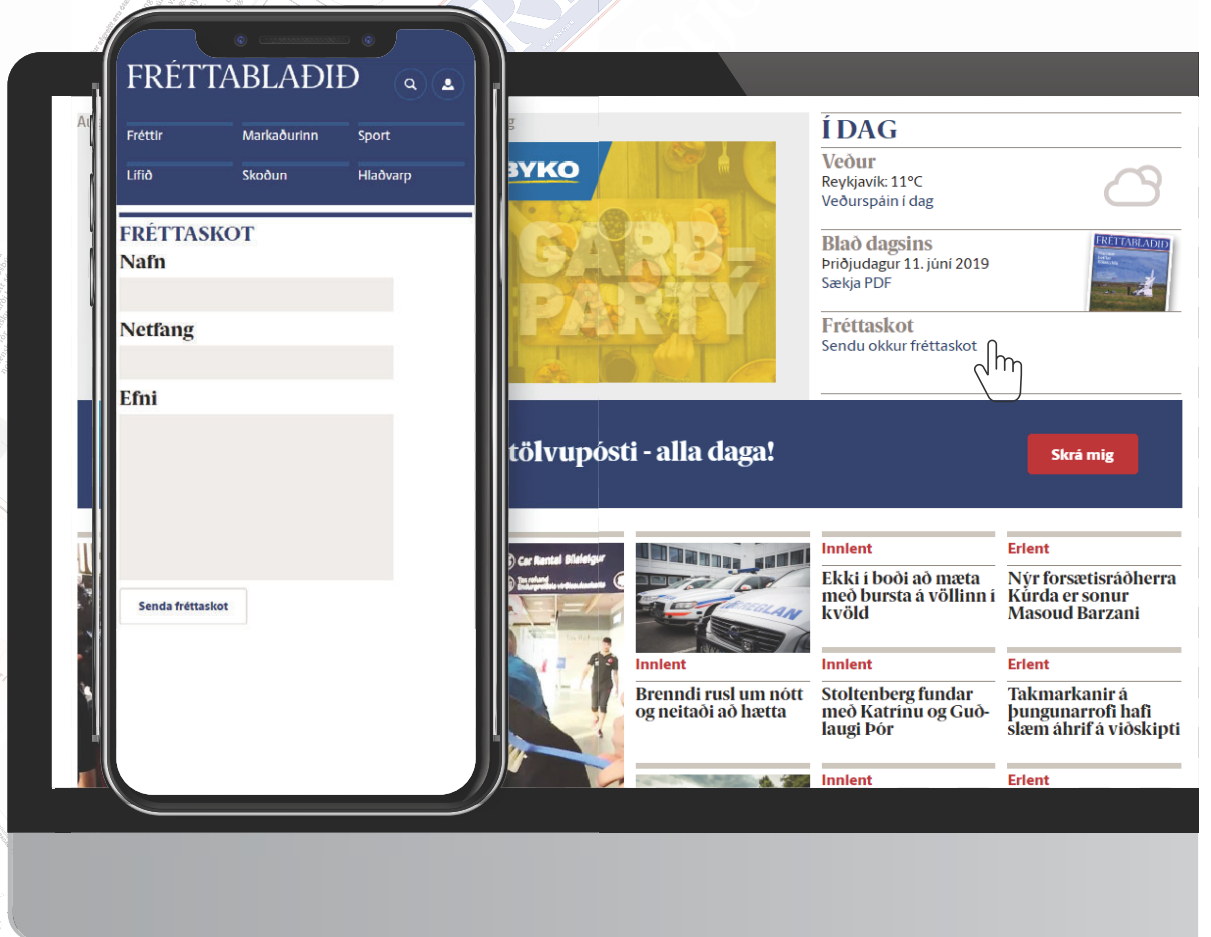
Það er spáð sólriku veðri um verslunarmannahelgina svo það er betra að vera vel undirbúinn með sólarvörnina í bakpokanum. Ekkert er verra en að brenna og það gæti jafnvel eyðilagt gott ferðalag.

LUMAR ÞÚ Á STÓRFRÉTT?

Sendu okkur þá fréttaskot í gegnum frettabladid.is.

Þú finnur hlekkinn undir blaði dagsins eða á slóðinni www.frettabladid.is/frettaskot.

Greiðum **5.000 kr.** fyrir fréttina ef hún birtist í Fréttablaðinu og **10.000 kr.** ef hún birtist á forsíðu blaðsins!



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjár litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 158.000,-

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

Bílar til sölu



ISUZU DE-MAX árg.2007 Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn ný skoðaður ekin 221 þús. km sömu eigendur frá upphafi Krókur, flottur bíll Verð 1.300.000,- staðgr. S. 892-8655

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

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

ÓSKA EFTIR AÐ KAUPA BÍL !

Vil kaupa fólkubíl eða jeppling á verðbilinu 1,5-2,0 milljónir.
Hringdu S. 564-5000.

Fjór hjól



CFORCE 450

Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, eins manna.

Kr. 1.149.900,-



Nitro - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Bátar



JAPÖNSK
GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalitrir Hjóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Míðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar

VI-PRIF EHF.

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

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélur, sláttuoð, 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.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

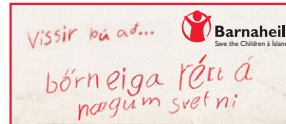
Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Keypt & Selt

Til sölu



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



Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

Stýrimann vantar á 200 tonna bát til sæbjúgnaveiðar nú þegar. Upplí s: 694-8908

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélaþjóngjafa eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjóbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Upplí s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Big Green Egg

The Ultimate Cooking Experience™

Þessir mögnuðu ofnar/grill eru byggðir á hinni ævafornu „komado“ leir ofna eldunaraðferð sem gefur gæfumuninn í allri eldamennsku. Þeir sem einu sinni prófa Big Green Egg grillin skipta aldrei aftur yfir. Ofnarnir eru til í ýmsum stærðum.



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri

Draghálsi 4
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is





ÖRYGGI OG ÞEKING
Í FASTEIGNAÞSKIPTUM FRÁ 1984

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

☎ 535-1000

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Lönaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Kennsla



Veitingastaðir

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Parftu
að ráða?

ráðum
ráðningarstofa

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

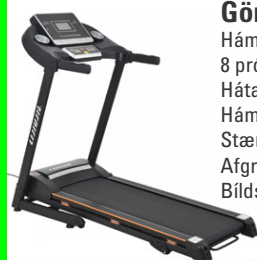
Fagmennska og traust
í meira en áratug

Hafðu samband - þín ánægja er mitt markmið

Heimir Bergmann 630 9000

Löggiltur fasteignasali - heimir@logheimill.is

Lögheimill
þar sem heimil er best



Göngubraut: 69.500,-

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

PREKTÆKI

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

EYJALIND



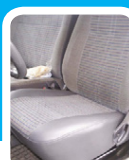
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfvar



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-,
mótorhjóla og snjósléðasætum.
Húsbíllaklæðningar og öll almenn
bólstrun. Við erum þekktir fyrir
fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjúlundi 19 - 210 Gardabæ

- ▶ Andlitsbað, litun og plokkun
- ▶ Tilboð 9.500,-
- ▶ Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.

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



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐ ÞÚ AÐ KOMA FYRIR TÆKINU 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