

# HELGIN

LAUGARDAGUR 24. ÁGÚST 2019

## Helgin



Tónlistarhátíð Vírdós verður haldin á Höfn um næstu helgi. Þar koma ýmsir tónlistarmenn fram, en hátíðin er tileinkuð óvenjulegum hljóðfærum sem eru smíðuð, sýnd og notuð á hátíðinni. ➔4



ÞÚ NÆRÐ BETRI  
ÁRANGRI  
MEÐ RECOVERY  
MAGNESÍUM SPREYINU

Fæst í apótekum, heilsubúðum  
og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)



Fannar Snær og Hildur hlakka til dagsins. Þau eru með allt klárt fyrir vöflubaksturinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Bjóða þjóðinni í vöflur í sjöunda skipti

Hjónin Hildur Sveinsdóttir og Fannar Snær Harðarson láta sér ekki allt fyrir brjósti brenna. Þau ætla að bjóða þjóðinni upp á kaffi og vöflur á heimili sínu í sjöunda skiptið í dag, á Menningarnótt. ➔2

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



### Framhald af forsiðu →

**H**ildur og Fannar Snær hafa lengi búið í miðbænum. Hún segist hlakka mikið til að taka á móti gestum í garðinn og allt sé tilbúið fyrir daginn. Þau hjónin búa í gömlum steinbæ að Bjargarstíg 17 sem nefnist Heilmannsbær. Þangað fluttu þau haustið 2011. Auðvitað vonast allir eftir að veðrið verði frábært í dag. „Við vorum með fyrsta vöfflukaffið fyrir almenning árið 2012 og höfum verið með það allar götur síðan utan 2017. Þetta er því í sjöunda skiptið sem við bjóðum gestum í garðinn. Við áttum heima á öðrum stað í Þingholtunum þegar við byrjuðum á þessu árið 2009 en þá buðum við einungis fjölskyldu og vinum í lítinn bakgarð sem við vorum með þá. Þegar við fluttum á Bjargarstíginn fengum við stærra garð og gátum tekið á móti fleira fólki,“ segir Hildur. „Okkur langaði til að vera með í því að bjóða heim enda þægilegt þar sem við erum í miðbænum,“ bætir hún við.

Það var borgarstjórinn í Reykjavík, Dagur B. Eggertsson og kona hans, Arna Dögg Einarsdóttir, sem buðu gestum Menningarnætur fyrst upp á vöfflur á heimili sínu við Óðinsgötu árið 2008. Vöfflukaffið vatt upp á sig og fleiri fjölskyldur tóku upp þennan skemmtilega sið. Höfuðborgarstofa hefur auglýst eftir íbúum sem vilja taka þátt og leggur þeim til hráefni. Borgarstjóri tók ekki vaktina í fyrra vegna veikinda og verður ekki heldur með núna. Sumar fjölskyldur hafa ekki látið sér nægja að baka vöfflur ofan í fjölda fólks heldur boðið jafnframt upp á tónleika.

### Atería með tónleika

Dóttir Hildar og Fannars, Fönn, leikur á trommur með hljómsveitinni Ateríu. Hljómsveitin var sigurvegari á úrslitakvöldi Músiktilrauna í fyrra. Þá var Fönn aðeins tólf ára. Hljómsveitin ætlar að troða upp í garðinum eftir vöfflukaffið sem stendur frá kl. 14-16. Með Fönn í hljómsveitinni eru systurnar Ása og Eir Ólafsdætur en þær eru frænkur Fannar. Það verður aldeilis spennandi að hlýða á þessar ungu stúlkur sem hafa þegar getið sér gott orð í músíkinni. Tónleikarnir hefjast kl. 17.

Þegar Hildur er spurð hvort það sé ekki svolítið skritið að taka á móti fullt af ókunnugu fólki og bjóða því upp á kaffi og vöfflur, svarar hún því neitandi. „Það er mjög skemmtilegt. Við erum með þetta úti á palli sem er þægilegt. Húsið okkar er lítið og ég gæti ekki



Fjölskyldan í skemmtilegu umhverfi. Hildur, Fönn, Freyja og Fannar. Þau taka öll þátt í deginum og Fönn verður með tónleika í garðinum.

Það myndast oft röð út á götu og það kemur alls konar skemmtilegt fólk til okkar og allir eru sérlega þakklátir.

Hildur Sveinsdóttir

tekið á móti mörgum inn í það,“ segir hún. Heilmannsbær, þar sem fjölskyldan býr, var byggður á árunum 1879-1885. Fyrsti eigandi hússins var Jóhann V. Heilmann og er bærinn kenndur við hann. Húsið var fríðað árið 2011. Það er því hægt að virða fyrir sér húsið þegar fólk kemur í vöfflukaffið.

### Röð út á götu

„Það myndast oft röð út á götu og það kemur alls konar skemmtilegt fólk til okkar og allir eru sérlega þakklátir,“ segir Hildur. Hún hefur venjulega útvegað fjögur til sex vöfflujárn fyrir baksturinn. „Við



Fjölskyldan fyrir framan gamla steinbæinn þar sem þau búa við Bjargarstíg. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

erum stanslaust að baka í þessa tvo tíma og fjölskyldan hjálpast að við þetta. Einnig fáum við vini og ættingja til að hjálpa okkur, tveir baka vöfflurnar, aðrir þeyta rjómann, svo þarf að hræra deigið og passa upp á kaffi og aðra drykki. Þannig að þetta er heilmikið fyrirtæki, talsverð vinna en hún er skemmtileg,“ upplýsir hún. „Það hafa verið upp undir 400 manns sem hafa mætt í garðinn til okkar. Ég fæ alltaf lánaða kaffivel hjá leikskólunum Grænborg en þar starfaði ég einu sinni. Leikskólastjórinn hefur verið svo vinsamlegur að lána könnuna á hverju ári.“

### Öflug prjónakona

Hildur segist hafa gaman af því að baka en vöfflubakstur sé eiginlega bara einu sinni á ári. „Ég er meira í kókunum en matargerð,“ segir hún en þess má geta að Hildur er öflug

prjónakona og hefur mjög mikla ánægju af prjónaskap enda starfar hún hjá Handprjónasambandinu. Þar tekur hún á móti prjónakonum, fær afhentar peysur og sinnir gæðaeftirliti. „Sjálfr prjóna ég aðallega peysur, sjól, húfur og vettlinga. Prjónar hafa verið áhugamál hjá mér frá því ég var krakki,“ segir hún en Hildur hefur prjónað á dæturnar, Fönn og eldri systur hennar, Freyju. Fannar starfar hins vegar sem forritari.

### Vonast eftir góðu veðri

Hildur vonast til að það verði gott veður í dag þegar vöfflubaksturinn hefst. Hún segir að það hafi rignt einu sinni en þá settu þau upp tjald. Hún vonast til að þess þurfi ekki í dag. „Ég held að þetta verði mjög skemmtilegt í dag og ég hlakka mikið til að fá gestina,“ segir hún.

Hildur er að klára sumarfríð um helgina og segist hafa ferðast um landið. „Við leigðum hús á Sudureyri og vorum þar í viku. Það var mjög gaman. Svo máluðum við húsið okkar en við tímum ekki að missa af íslenska sumrinu.“ Þar sem þau búa í gömlu húsi þarf alltaf að vera að dytta að en bæði hjónin eru handlagin og reyna að gera allt sjálf. Þau eru sömuleiðis umhverfisvæn og hjóla og ganga allt sem þau fara. Það er stutt í alla þjónustu í miðbænum.

Hildur og Fannar hafa ekki alltaf verið í 101 því hún er alin upp á Blönduósi en hann í Svíþjóð. „Við erum mjög ánægð í miðbænum og viljum hvergi annars staðar vera,“ segir Hildur og býður alla velkomna á Bjargarstíginn í dag. Það er búið að taka til í garðinum og allt tilbúið.

## Evonia

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

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.

Bætiefni ársins í Finnlandi 2012.

[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)



## Minnistöflur

Bætir skammtímaminnið. Nýtist fólki sem er undir álagi og fæst við flókin verkefni. Hentar vel fyrir eldri borgara, lesblinda og nemendur í prófum. Dregur úr streitu, eykur ró og bætir skap.



[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | 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,

# Skapið varð jafnara og hitakóf hurfu með Femarelle

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær slá á einkennin og geti einnig unnið gegn beinþynningu. Femarelle er til í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa.

**B**reytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum.

## Hvað er breytingaskeiðið?

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

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kviði og sorgartilfinning

## Líður svo miklu betur!

Valgerður Kummer Erlingsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og hennar saga er svona: „Það var þannig hjá mér að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa þróun og fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Ég ákvað því að prófa að skipta þeim út fyrir Femarelle og mér líður svo miklu betur en áður og jafnvel betur en þegar ég notaði hormónana. Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.“



Valgerður Kummer Erlingsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og telur það hafa hjálpað sér.



“Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.”

Valgerður Kummer Erlingsdóttir

## Hormónar og beinþynning

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttunni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Helsta innihaldsefnið í Femarelle kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soya og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni

tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

## Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fánlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

## BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

- Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
- Hröð og mikil upptaka.
- Betra og öruggara en töflur eða hylki.
- Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum
- 48 skammtar

- Vegan D3
- B12
- Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

# Tónlistarhátíð sem snýst um frumleika

Tónlistarhátíð Vírdós verður haldin á Höfn um næstu helgi. Þar koma ýmsir tónlistarmenn fram, en hátíðin er tileinkuð óvenjulegum hljóðfærum sem eru smíðuð og sýnd á hátíðinni.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Tónlistarhátíðin Vírdós fer fram í þriðja sinn dagana 29.-31. ágúst næstkomandi á Höfn í Hornafirði. Auk hefðbundinna tónleika verður boðið upp á hljóðfærasmíði, hljóðfærásýningar, blúsdjamm og alls kyns óvenjulega tónlistarviðburði, meðal annars í gamalli skreiðarskemmu.

„Það verður ýmislegt í boði í ár,“ segir Vilhjálmur Magnússon, forstöðumaður Vöruhúss og Fab Lab smíðju Hornafjarðar. „Fyrir utan tónlistarviðburðina nýtum við alls

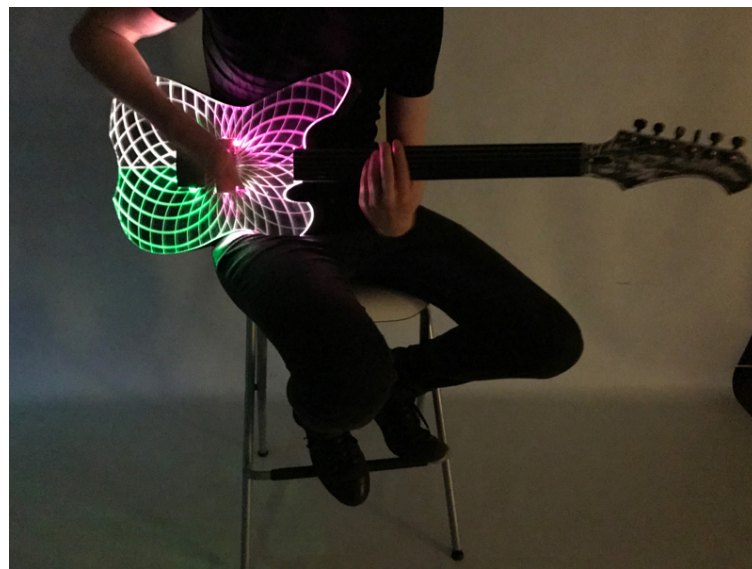
konar furðuleg hljóðfæri á ýmsan hátt. Á fimmtudaginn verður líka skemmtilegur viðburður á rakarastofu hérna í bænum og þar verða haldnir litlir tónleikar á meðan það er verið að klippa fólk. Hátíðin endar svo á viðburði á stórum skemmtistað sem heitir Hafíð, en þar verður Dikta aðalnúmerið.“

Hátíðin á rætur að rekja til Fab Lab hönnunarsmiðjunnar í Vöruhúsinu á Hornafirði, en þar var fyrst haldið námskeið í hljóðfærasmíði fyrir um fjórum árum. Í kjölfar þess var svo stofnuð hátíð utan um verkefnið.

„Í Fab Lab hönnunarsmiðjunni eru alls konar verkfæri en í sama húsi er líka aðstaða fyrir hljómsveitir til að æfa,“ segir Vilhjálmur.



Á hátíðinni eru meðal annars spilað á ýmis óhefðbundin hljóðfæri, eins og vindlakassagítara.



Hljóðfærin er misjafnlega flókin en sum eru mjög tæknileg.



Á fimmtudaginn verða haldnir litlir tónleikar á meðan verið er að klippa fólk á rakarastofu í bænum. Það verður örugglega fint að fara í klippingu þá.



Tónlistarmaðurinn Daði Freyr smíðaði þennan LED-keytar í Fab Lab smíðjunni fyrir sjónvarpsþáttinn Verksmiðjan 2019.

„Þegar smíðjan kom upp byrjaði fólk að búa til hljóðfæri. Fyrst voru það aðallega einfaldir vindlakassagítarar en svo þróaðist þetta yfir í mjög tæknileg hljóðfæri með alls kyns skynjurum og hvað eina, þannig að þetta varð sífellt vandaðra.“

Vilhjálmur segir að þeir sem standi að hátíðinni hafi smíðað

ýmis öðruvísi hljóðfæri einfaldlega til að skapa og búa til eitt-hvað nýtt, en tilgangurinn með hátíðinni sé að stuðla að frumleika í tónlist.

„Það er til dæmis einn gítar sem er með innbyggða hreyfiskynjara sem nema hreyfingu við hálsinn. Hljóðið breytist svo eftir því hvernig hendurnar fara yfir

„Hér er líka mikil blúsmenning, því hér hefur lengi verið haldin blúshátíð. Eitt-hvað af gítörum eru slædgítarar og þeir nýtast vel í blúsinn, sérstaklega vindlakassagítararnir.“

skynjarana. Svo er plexiglersgítar sem nemur hljóð og breytir um lit í takt við það,“ segir Vilhjálmur. „Í vetur unnum við líka með RÚV að gerð sjónvarpsþáttanna Verksmiðjan 2019, þar sem Daði Freyr smíðaði LED-keytar, sem er blanda af hljómborði og rafmagnsgítar. Þegar þú spilar á hann birtast alls konar ljós á LED-skjá.“

Hér er líka mikil blúsmenning, því hér hefur lengi verið haldin blúshátíð. Eitt-hvað af gítörum eru slædgítarar og þeir nýtast vel í blúsinn, sérstaklega vindlakassagítararnir,“ segir Vilhjálmur. „Á hverri hátíð erum við með hljómsveitir sem spila á þessi hljóðfæri og við hvetjum líka sveitir sem koma annars staðar frá til að spila á eitt-hvað af þessum nýstárlegu hljóðfærum. Við viljum að minnsta kosti kynna þennan möguleika fyrir þeim.“

Vilhjálmur segir að upphaflega hafi innblásturinn að svona „heimagerðum“ hljóðfærum komið frá blústónlistarmanninum Seasick Steve, en hann sló í gegn á gamals aldri og spilar sjálfur á ýmis óhefðbundin hljóðfæri.

„Hann á haug af skemmtilegum græjum og er með einstakt sánd. Hann er mikið „idol“ hjá okkur,“ segir Vilhjálmur. „Svo býður Fab Lab smíðjan bara upp á marga skemmtilega möguleika og gerir fólki kleift að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd, sama hversu flóknar þær eru. Við höfum svo líka blandað þrívíddarprentun við vinnuna og það býður upp á skemmtilega nýja möguleika, bæði hvað varðar útlit og virkni hljóðfæranna.“

Í tvö ár var boðið upp á diplómanám í stafrænni hönnun í Fab Labinu og þaðan komu tvö lokaverkefni sem voru gítarar sem gríðarlega mikið var lagt í. Þeir urðu öðrum líka innblástur,“ segir Vilhjálmur. „Þegar við sátum svo uppi með fullt af hljóðfærum var ákveðið að halda sýningu og hátíð.“



Skólinn er 30 ára

Skráðu þig núna

Innritun og upplýsingar á [danskoli.is](http://danskoli.is) eða í síma 553 6645



Break  
Zumba

Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Köru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar  
[www.danskoli.is](http://www.danskoli.is) | [dans@danskoli.is](mailto:dans@danskoli.is) | sími 553 6645

# Látum ekki liðverki hamla okkur!

Verkir í liðum setja oft strik í reikninginn og koma í veg fyrir að fólk hreyfi sig eða stundi áhugamál.

Liðverkir eru mjög hvítleiðir og hamlandi en það er mikilvægt að vinna með vanda málið og hætta ekki að hreyfa sig. Þar skiptir mestu að stunda léttu hreyfingu og draga úr álagi á liðina. Séu verkir það miklir að þeir dragi úr hreyfingu þá eru til verkjastillandi lausnir. Jurtalyfið Harpatinum fæst í apótekum og er notað til að lina lið- og gigtarverki. Harpatinum inniheldur djöflakló (Devil's claw) sem er meðal vinsælustu jurtalyfja í Evrópu við gigtar- og liðverkjum.

„Fjöldi rannsókna sýnir að innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum, baki og vöðvum ásamt því að draga úr stírðleika t.d. í baki, mjöðmum, öxlum, hálsi og fingrum. Jurtalyf sem innihalda djöflakló hafa lengi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri og slíkt jurtalyf er nú loksins líka í boði á Íslandi,“ segir Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis.

„Harpatinum hentar vel fyrir þá sem eru með langvinna verki í liðum vegna slits eða vægrar gigtar. Það er mikilvægt fyrir þá sem fast við langvinna verki að geta haldið sér á hreyfingu því hreyfing er ein besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur þó verið erfitt þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vítahringur sem er erfitt að vinna sig út úr,“ segir Ólöf.

Ólöf segir að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem finni til í liðum og stuðlað að aukinni hreyfingu. „Það er eðlilegt að eldast og slitna. Flestir vilja samt geta haldið sínu striki þrátt fyrir verki í liðum og stundað sína vinnu og áhugamál hvort sem það er að fara í gönguferðir, spila golf eða þrjóna. Rannsóknir hafa sýnt að samfelld notkun jurtalyfsins dregur úr bólgum í liðum og verkjum. Auk þess minnkar vöðvastífni og stírðleiki þannig að fólk á auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Þetta skapar góðan grundvöll til að ná stjórn á verkjunum, halda áfram hreyfingu eða ná sér aftur á strik.“

„Harpatinum er einnig notað til að meðhöndla vægar meltingartruflanir. Það er kostur fyrir marga en Harpatinum þolist



Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis, segir að Harpatinum henti vel fyrir þá sem eru með langvinna verki í liðum vegna slits eða vægrar gigtar.



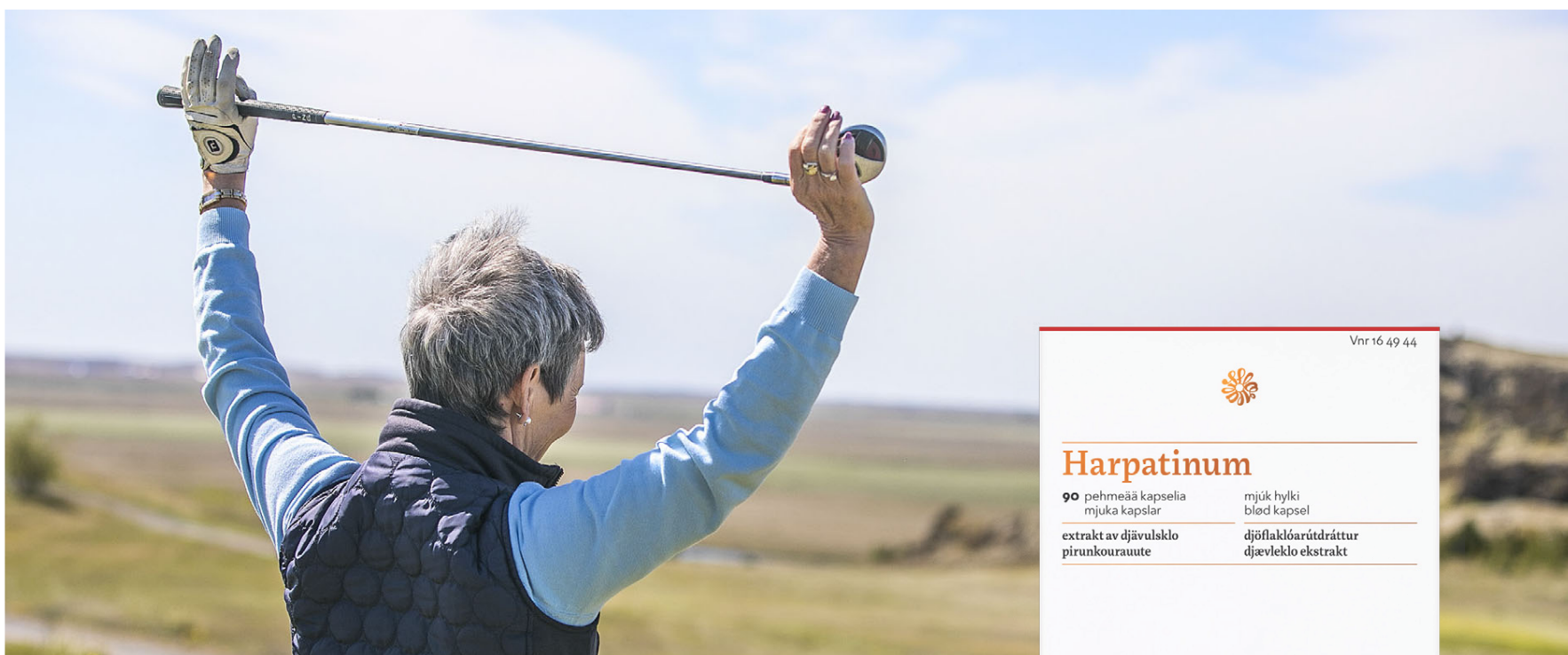
almennt mjög vel og má taka með öðrum bólgueyðandi verkjalyfjum ef á þarf að halda,“ segir Ólöf.

Að lokum leggur Ólöf áherslu á að jurtalyfið er framleitt samkvæmt ströngum gæðakröfum og er samþykkt af Lyfjastofnun. Jurtir leika veigamikil hlutverk í sögu lyfjafræðinnar og fólk hefur nýtt margar þeirra til lækninga

frá örófi alda. Sumar af þessum jurtum eru enn í notkun og nú gilda strangar reglur um skráningu á jurtalyfjum í Evrópu. Harpatinum er á 20% afslætti í Apótekanum og apótekum Lyfja og heilsu í ágúst.



FLOREALIS



## Haltu þínu striki!

Harpatinum við gigtar- og liðverkjum. Bætir hreyfingu og dregur úr stírðleika.

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [serlyfjaskra.is](http://serlyfjaskra.is).





# Poppum upp poppið

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



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



**P**opp 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 poppkornsblönduna, 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 tvær mínútur. Hellið yfir poppblönduna og veltið varlega um. Kælið á smjörpappír.

## Sterkt buffalo-popp

Blandið ½ bolla af sterkri buffalo-sósu (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 stórrí 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, rúsínum 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.

## NÝSKÖPUN Á ÍSLANDI

Laugardaginn 31. ágúst mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið Nýsköpun á Íslandi.

Blaðið er unnið að hluta í samstarfi við Rannís og Tæknipróunarsjóð.

Í blaðinu gefst nýsköpunar fyrirtækjum færi á að kynna sína starfsemi og vöruþróun. Um leið er blaðið öflugur auglýsingamiðill fyrir fyrirtæki og stofnanir sem bjóða nýsköpunarfyrirtækjum upp á ýmiskonar vörur eða þjónustu.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins  
Sími: 550-5652 / arnarm@frettabladid.is



# 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. Lítt, lipur, meðferileg í notkun og eyða auk þess afar lítlu eldsneyti.

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

## KRÓKUR

ÞARFTU 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 til sölu



Til sölu M.Bens C-280 V6 árgærd 1997 ekinn 239 þús. í góðu lagi og ný skodaður. Verðhugmynd 350 þús. Upplýsingar í síma 892-8825.

Vissir þú að... Barnaheill  
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

## Bílar óskast

Óska eftir að kaupa 250 þús. kr fólkubíl árg 2000 +. Verður að vera í toppstandi. Staðgreiðist. Uppl. í s: 480-2109.

## Vörubílar



## VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:

Eigum nú á lager okkar grimmsterku skúffur ú Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind. Gerum líka við palla.

Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík  
s. 894-6000.

## Þjónusta

## Pípulagnir

## PIÞULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

## Hreingerningar

## Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmum
- allar gerðir af mottum
- mygluþrifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum

Hreinsandi  
fyrir alla muni

Við erum á facebook  
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

## VY-ÞRIF EHF.

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

## Garðyrkja

Hellulagnir, lóðastandsetning, skjólveggir og pallasmiði. Jónas Freyr Harðarson garðyrkjufraeðingur s: 697-8588.

## 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 umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

## 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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

## 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



## LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþrunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



## Kassagítarar á tilboði

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

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

SAFT



## Sumarbústaður við Gíslholtsvatn til sölu

Eignarland við vatn.

Fallegt skógi vaxið land, veiðiréttur í vatninu. Bústaður og gestahús. Verð 17,5 milljónir

Nánari upplýsingar í síma 893-5517

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

**Dáleiðsla**  
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.  
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari  
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com  
[www.bernhoft.is](http://www.bernhoft.is)

**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**

**ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR**  
ÞARFTU AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?  
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ  
**FRÉTTABLAÐIÐ**  
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**

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

Nánari uppl.; reism@simnet.is eða s. 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 plokun
- ▶ 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

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

## 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,  
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar &  
Námskeið

## Námskeið

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

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 19/8,  
16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1,  
10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x  
5 days/daga. 2-4 students/nem. AM  
& PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500.-  
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. 8981175/5571155

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við  
endurtökupróf og aksturmat.  
S. 893 1560 og 587 0102, Páll  
Andrússon.

## Heimilið

## Barnavörur



## SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar -  
Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313  
barnidokkar.is

FYRIR  
AÐSTOÐ  
INNANLANDS  
gjofsemgefur.is  
907 2002

Hjálparstarf  
kirkjunnar

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir  
Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 16 fm herbergi með  
aðgangi að eldhúsi, baðherbergi og  
þvottahúsi í Austurbænum. LAUS  
STRAX Frekari uppl. s: 862-7504.

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## GEYMSLUPLÁSS.

Afgirt plan til leigu á Höfðanum ca  
1000 fm. Frekari upplýsingar í síma  
894-2503

## Atvinna

## Atvinna í boði

JÁRNABINDINGAR / IRON  
JOB

Vantar vana járnsmenn. Mikil vinna.  
Uppl. í s. 897 1995 og jarnaverk@  
internet.is

Stýrimann vantar í 2 vikur í  
afleysingar á MB Friðrik Sigurðsson  
Á.R.17. Uppl. hjá skipstjóra í síma  
694-8908.

Fyrirtæki í Reykjavík vantar  
smíða- og rafvirkjanema í vinnu með  
skóla í ýmsa viðhaldsvinnu, þurfa  
að vera með amk 2 ára nám og  
reynslu að baki. Umsóknir sendist  
til fbl merkt "nemi"



## Iðnaðarhurðir

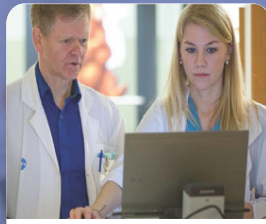
Ljósvirki býður upp á sérhæfðar lausnir í iðnaðar-  
hurðum, flekahurðum og hraðopnandi dúkhurðum,  
sniðið eftir þörfum viðskiptavinar. **Hafið samband á**  
ljósvirki@ljósvirki.is eða í síma 595 1500 fyrir upp-  
lýsingar og verðtilboð



Ljósvirki ehf.

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG  
FERSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU



Job.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



Sérfræðingar í  
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir  
eru okkar besta auglýsing



FAST  
Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is