



LAUGARDAGUR 7. MARS 2020

Helgin

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Sykursýkin engin hindrun

Það eru ekki nema um þrjú ár síðan hin 24 ára gamla Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir byrjaði að hlaupa og er hún þegar handhafi Íslandsmeistaratitils. Hún lifir eðlilegu lífi en segist bera virðingu fyrir sykursýkinni. ➔2

Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir er með sykursýki af tegund 1 sem hún segir hafa kennt sér ótal margt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

OPIÐ HÚS Í MK

Fimmtudaginn 12. mars 2020 kl. 16.30 – 18.30



Afreksípróttasvið
Félagsgreinabraut
Opin braut
Viðskiptabraut
Raungreinabraut
Framhaldsskólabraut
Starfsbraut einhverfra

Bakstur- bakari
Framreiðsla- þjónn
Kjötiðn- kjötiðnaðarmaður
Matreiðsla- kokkur
Grunndeild matvæla- og ferðagreina

Matsveina - og matartæknánám
Meistaránám í matvælagreinum
Leiðsögunám



Menntaskólinn í Kópavogi

Þekking - þroski - þróun - þátttaka

Menntaskólinn í Kópavogi, Hótel- og matvælagreinin
Ferðamálastólurinn og Leiðsöguskólinn
Digranesvegi 51, Sími 594 4000
www.mk.is

Framhald af forsiðu →

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Elin hefur alla tíð búið í Kópavoginum og stundaði fótbolta á sínum yngri árum. „Ég æfði fótbolta í níu ár, eða þangað til ég var 17 ára. Ég var í menntaskóla þá, í Verzlunarskóla Íslands, og á þeim tíma var félagslífið aðeins meira spennandi. Þegar ég hætti í fótboltanum byrjaði ég í ræktinni með vinkonunum og þá var ég aðallega að lyfta og gera æfingar sjálf og svo vorum við vinkonurnar mjög duglegar að fara í spinning saman. Það er helsti íþróttabakgrunnurinn minn.“

Afdrifarik ákvörðun

Elin segir hlaupaáhugann hafa kviknað út frá kynnum við góða vinkonu í gleðskap. „Aðdragandinn var frekar skemmtilegur þegar ég kynntist vinkonu minni, Thelmu Lind, í partíi hjá sameiginlegri vinkonu. Við vorum báðar á sama ári í Verzlunarskólanum og eigum mikið af sameiginlegum vinkonum en höfðum einhverra hluta vegna aldrei talað saman fyrr.“

Ólíkt því sem margir hafa eflaust upplifað létu þær vinkonur verða af áformunum og hafa ekki stoppað síðan. „Svo þegar aðeins var liðið á kvöldið þá vorum við búnar að ákveða að byrja að hlaupa saman og við bara létum verða af því, ótrúlegt en satt. Þannig að við tókum fyrsta hlaupið okkar saman nokkrum dögum síðar og við erum báðar enn þá að í dag. Það má segja að þetta hafi verið gott parti og við erum þakklátar vinkonu okkar.“

Hlaupin hafi þó löngum heillað. „Mér fannst hlaupin alltaf mjög spennandi en lét í rauninni aldrei verða af því fyrr en ég kynntist vinkonu minni fyrir þremur árum. Við skráðum okkur fljótlega í maraþon og höfum reyndar farið þrjú síðan þá og gerum alltaf skemmtilega ferð út frá þessu. Mér þykir rosalega vænt um þessar ferðir.“

Sami þjálfarinn frá byrjun

Þær Elin og Thelma ákváðu í upp-hafi að leita ráða hjá fagmanni. „Við vissum í rauninni ekkert hvað við vorum að fara út í og þess vegna leituðum við aðstoðar hjá Sigurði Pétri Sigmundssyni hlaupaþjálfara og hann er enn þá hlaupaþjálfarinn minn í dag. Hann er frábær þjálfari og ég hef verið að þjálfra með hópnum hans sem kallast einfaldlega „Hlaupahópur Sigga P.“ sem samanstendur af mjög skemmtilegum hlaupurum á



Elin er bjartsýn og metnaðarfull, innan sem utan hlaupabrautarinnar.

öllum aldri, bæði fólki yfir sextugt og um tvitugt,“ segir Elin.

Hún segir hann hafa reynst mörgum vel. „Hann er ótrúlega fróður um hlaup og ég hef lært að ég treysti honum, hann veit alveg hvað hann er að segja og það skilar sér. Mér finnst alltaf gaman að fara á æfingar og ég mæli mikið með honum. Það er hægt að hafa samband við hann og fá sérsníðið hlaupaprógramm með mjög góðri eftirfylgni og ég veit að margir hlauparar hafa náð ansi góðum árangri með hans aðstoð.“

Hópurinn hans Sigga hleypur ýmist innan- eða utandyra, eftir tíma árs. „Á veturna höfum við aðstöðu í Laugardagshöll og á sumrin erum við úti og það er þá annaðhvort í Laugardalnum eða Heiðmörk sem er æðislegt, sérstaklega þegar það er gott veður. Byrjum á því svona í kringum maí.“

Virðing fyrir sykursýkinni

Elin er með sykursýki af tegund 1 og þarf því að huga að ýmsu í kringum iðkunina „Stærsta áskorunin er kannski að samtvinna þetta tvennt en það hefur gengið ótrúlega vel. Það er svona eitthvað



Hérna er Elin í Chicago þar sem hún hljóp maraþon árið 2018.

sem ég þarf að hugsa aukalega um sem aðrir þurfa ekki að pæla í. Tæknin í dag er orðin svo ótrúlega góð að það er hægt að lifa fullkomlega eðlilegu lífi og ég myndi segja að ég lifi bara mjög eðlilegu lífi.“

Það sé þó áriðandi að fylgjast vel með. „En ég verð auðvitað að bera virðingu fyrir sykursýkinni og gefa mér tíma til að sinna henni á hverjum degi. Hún hefur alls ekki hamlandi áhrif á líf mitt og hefur í raun mótað mig að þeim einstaklingi sem ég er í dag. Ég þarf bara að vera skipulögð, sérstaklega með það hvenær ég borða og gef mér insúlínskammta. Ég hef svolítið fundið mína rútinu með, ef ég má sletta, í gegnum svona „trial and error“ ferli. Maður finnur hvað virkar og virkar ekki og gefur sér góðan tíma í það.“

Lífið með sykursýkinni hafi verið lærdómsríkt. „Þetta hefur í raun kennt mér að temja mér skipulag, skynsemi og þrautseigju sem ég tel að hjálpi manni líka bara í lífinu, hvort það sem er eitthvert markmið, skólinn eða í rauninni hvað sem er.“

Hún segir mikilvægt að fólk sé meðvitað um að sjúkdómar á borð við sykursýki þurfi ekki að standa í vegi fyrir því að draumar rætist. „Mig langar að setja gott fordæmi og sýna að það að vera með sykursýki er engin ástæða til að stoppa fólk í lífinu. Manni eru allir vegir færir og það ætti ekkert



Elin á fleygiferð ásamt vinkonu í Reykjavíkumaraþoninu í fyrra.



Elin Sóley fagnar því að hafa lokið Berlínarmaraþoninu árið 2019.

að stoppa mann í að gera það sem mann langar. En að sjálfsögðu er mikilvægt að vera alltaf með skynsemina að leiðarljósi.“

Fjölskyldan á hliðarlínunni

Elin hefur einnig hlaupið maraþon víða um heim. „Mér finnst þessi maraþon sem ég hef farið í ótrúlega skemmtileg, við höfum farið tvær vinkonur saman í þau öll og alltaf gert smá ferð út úr því, förum ekki strax heim og fáum aðeins að njóta borgarinnar. Það er líka gaman að hlaupa um borgirnar, maður fær svona öðruvísi sýn á borgina,“ segir hún.

„Fyrsta maraþonið var í München í Þýskalandi, síðan árið eftir förum við til Chicago, það var ótrúlega skemmtileg upplifun, Kaninn er náttúrulega yktur fyrir allan peninginn. Svo var það Berlín síðasta haust þannig að það hefur alltaf liðið ár á milli.“

Elin nýtur mikils stuðnings ástvina og er því afar þakklát. „Svo er ég ótrúlega heppin með stuðning frá fjölskyldunni minni en mamma, pabbi, tvíburabróðir minn og kærasti hafa alltaf komið með út til þess að hvetja okkur og mér finnst eiginlega toppurinn í þessum maraþonum að sjá þau á hliðarlínunni og hvað þau hafa gaman af þessu. Þau segja líka alltaf eftir hvert og eitt: Jája, Elin. Hvert förum við næst?“ segir Elin hlæjandi. „Þeim finnst þetta ótrúlega gaman og þau hafa verið mér ómetanlegur stuðningur í öllu.“

Elin hefur náð undraverðum árangri á stuttum tíma en hún byrjaði ekki að keppa fyrr en í byrjun þessa árs. „Síðasta haust ákváðum við Siggi í sameiningu að einblína meira á styrk og styttri vegalengdir. Ég fór Berlínarmaraþonið síðasta haust og hafði bara verið í þessum löngu hlaupum. Siggi P. hefur séð eitthvað í mér sem varð til þess að hann skráði mig í keppni í millivegalengdum og ég prófaði fyrst að keppa í janúar síðastliðnum og það kom mér á óvart hvað það gekk ágætlega.“

Íslandsmeistari á augabragði

Ágætlega er vægt til orða tekið en óhætt er að fullyrða að Elin hafi byrjað hlaupaferilinn með glæsi-brag. „Ég sem sagt vann fyrsta 800 metra hlaupið sem ég tók þátt í og lenti í þriðja sæti í 1.500 metrum. Eftir það mót fékk ég óvænt tækifæri til að keppa á Reykjavíkurlaikunum, RIG, í gegnum þjálfarann minn en það vantaði íslenskar stelpur til að keppa í 800 metrum og við vorum tvær sem fengum að keppa. Það var ótrúlega skemmtileg reynsla. Svo keppti ég á MÍ sem er Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum innanhúss og þar sigraði ég í 1.500 metra hlaupi kvenna og varð þar með Íslandsmeistari í þeirri grein og var önnur í 800 metrum.“

Hún segir árangurinn óvæntan og segir trú Sigga á sér hafa spilað þar mikilvægt hlutverk. „Þetta hefur verið skemmtilegt og á sama tíma komið mér á óvart. Það kom mér líka á óvart hvað millivegalengdarhlaupin eru skemmtileg og ég er ekki frá því að þetta eigi bara ágætlega við mig. Mér hefði í raun aldrei dottið í hug að keppa í styttri vegalengdum ef Siggi P. hefði ekki hvatt mig til þess.“

Elin hefur einnig náð glæsilegum árangri utan hlaupabrautarinnar. „Ég kláraði BS-nám í sameindalíffræði síðasta vor og byrjaði í mastersnámi núna í haust í líf- og læknavísindum. Í mínu verkefni er ég að fást við grunnrannsóknir á slitgigt sem mér finnst ótrúlega áhugavert.“

Framtíðin er björt og markmiðin skýr. „Að halda áfram að bæta mig og jafnvel halda áfram í millivegalengdinni, mér finnst það mjög skemmtilegt. Síðan er ég skráð í hálf t maraþon í Kaupmannahöfn.“

Elin hyggst verja helginni í að keppa og svo að njóta verðskuldadrar afslöppunar. „Ég er svo að keppa um helgina á bikarmótinu í 1.500 metrunum fyrir FH. Síðan ætlum við kærastinn minn mögulega að kíkja í bíó, það er langt síðan við förum síðast,“ segir hún, létt í bragði.

Glæsilegir skartgripir
innblásnir af íslenskri sögu

fríða

GULLSMÍÐUR & SKARTGRIPAHÖNNUÐUR

Skólavörðustíg 18 – www.fridaskart.is

Endurheimti heilsuna og óþægindi í liðunum hurfu

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af stirðleika, óþægindum, sliti eða braki í liðum. Oddrún Helga Símonardóttir ber því vel söguna en hún losnaði við langvarandi óþægindi á nokkrum vikum.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákarli) sem eru rík af kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það hjálpar fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum. Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold eru kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir það frásogshæft og virkt sem byggingarefni fyrir brjóskef. Nutrilenk Gold inniheldur D-vítamín en það stuðlar m.a. að viðhaldi eðlilegra beina og tanna, auk viðhalds á vöðvastarfsemi. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín og mangan



Oddrún, eða Heilsumamman, segir árangurinn einstakan og mælir heils hugar með Nutrilenk Gold.



til að auka virkni efnisins sem mest.

Oddrún Helga Símonardóttir, betur þekkt sem Heilsumamman, fór að nota Nutrilenk með svona líka góðum árangri.

Eymsli í liðum og brak í hnjám

„Í byrjun síðastliðins sumars fór vinstri olnboginn eitthvað illa út úr vorverkunum í sveitinni. Ég hélt að þetta væru bara strengir og



að þetta myndi lagast eftir nokkra daga. Í lok sumars var ég orðin mjög slæm, mér var líka orðið illt í hægri öxlinni. Þar voru það gömul meiðsli að taka sig upp vegna aukins álags á hendinni en ég hafði hlíft vinstri (olnboganum) allt sumarið. Til að bæta gráu ofan á svart fór mér að verða illt í hnjánum í fyrsta skipti, því ég var farin að finna fyrir smellum þegar ég skokkaði.

Ég hélt alltaf að ég væri alveg að

Árangurinn var eins og lygasaga, eftir tvær vikur fann ég nánast ekkert til og eftir þrjár vikur var ég farin að geta gert armbeygjur og planka.

lagast og var ekki búin að panta mér tíma hjá lækni þannig að ég vissi varla orðið hvað ég ætti að segja við lækinn, á hverju ætti að byrja því mér leið eins og ég væri að verða háöldruð. Ég hef sennilega oft flett fram hjá auglýsingu um Nutrilenk og aldrei fundist þetta efni eiga við mig en núna var lag, ég hafði engu að tapa og yrði ekki jafn ónýtt þegar ég kæmi mér loksins til læknis.“

Óþægindin hurfu nánast um leið

„Árangurinn var eins og lygasaga, eftir tvær vikur fann ég nánast ekkert til og eftir þrjár vikur var ég farin að geta gert armbeygjur og planka. Nokkrum vikum síðar gerði ég hlé á inntöku og eftir aðeins nokkra daga fór ég aftur að finna til. Þá byrjaði ég aftur að taka inn Nutrilenk og óþægindin hurfu nánast um leið.

Eftir 3 mánuði fann ég ekki fyrir neinu, hvorki í olnboganum, öxlinni né hnjánum og nánast sprakk úr hamingju yfir að hafa endurheimt heilsuna. Það má því segja að Nutrilenk hafi bjargað lifi mínu— eða a.m.k. olnboganum.

Ég tek einungis 2 töflur á dag sem er viðhaldsskammturinn og endist glasið því í 3 mánuði.“

Oddrún, eða Heilsumamman, er þekkt fyrir frábæra uppskrifta-bloggð sitt (heilsumamman.is) þar sem hún kennir fólki að njóta matarins og ýmiss góðgætis án þess að draga úr hollustunni.

Sölustaðir: Apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana og stórmarkaða

Taktu fagnandi á móti deginum með Saffrox!

Saffrox inniheldur 28mg af affron® sem er virka efnið í Saffron kryddjurtinni ásamt útvöldum vítamínum og steinefnum.

Saffrox er 100% náttúrulegt.

- Magnesíum stuðlar að að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúa.
- B6-vítamín stuðlar að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi, auk þess að halda reglu á hormónastarfsemi líkamans.
- B12 stuðlar m.a. að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins.



Vítamín eru ekki ætluð til þess að lækna sjúkdóma eða koma í veg fyrir þá og fæðubæfni eiga ekki að koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði.

Fæst í apótekum og heilsuhúsum.

Stærsta hundasýning heims er hafin

Crufts-hundasýningin, sú stærsta sinnar tegundar í heiminum, hófst í Birmingham í vikunni. Sýningin hefur verið haldin árlega síðan 1891 og í ár er von á þúsundum hunda og eigendum þeirra.

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Stærsta hundasýning heims, Crufts, stendur nú yfir í borginni Birmingham á Englandi, en hún fer fram dagana 5.-8. mars. Sýningin er alþjóðleg og hefur verið haldin árlega í Bretlandi síðan árið 1891, að undanskildum stríðsárunum 1914-18 og 1939-45. Í ár hafa verið settar ákveðnar takmarkanir til að vinna gegn útbreiðslu kórónavírussins, en engu að síður er gert ráð fyrir að mörg þúsund hunda og eigendur þeirra mæti á viðburðinn.

Það er breski hundaræktar-klúbburinn The Kennel Club sem skipuleggur viðburðinn, en hann er elsti hundaræktar-klúbbur heims. Heimsmetabók Guinness hefur staðfest að sýningin sé sú stærsta sinnar tegundar í heiminum, en þar eru um 200 hundategundir til sýnis.

A sýningunni fara margar keppnir fram samtímis, en aðalkeppnin snýst um að velja besta hundinn og samkeppnin um þann titil er hörð. Hér eru myndir frá fyrsta degi sýningarinnar.



Það er engin
smá vinna að
gera púðlu-
hundana
tilbúna fyrir
sýningu. MYNDIR/
GETTY

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Nýjar umbúðir



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

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

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

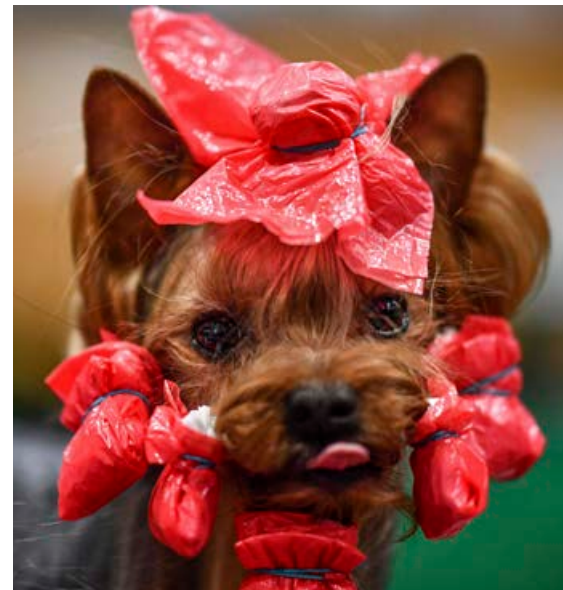
Arctic Star sæbjúgnahylki
Varan fæst í flestum apótekum,
heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

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



Um 200 hundategundir eru til sýnis á Crufts-sýningunni.



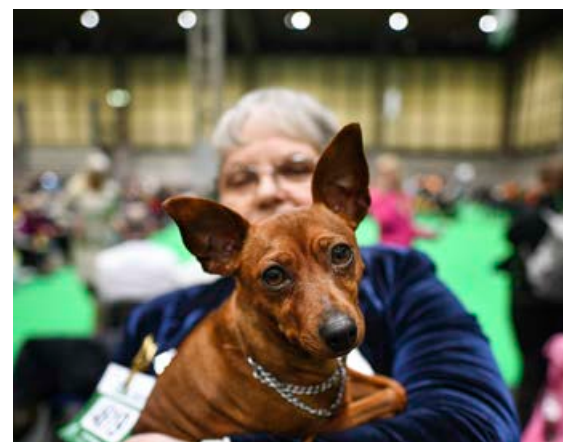
Fegurð kostar vinnu og eigendurnir spara ekki puntid.



Þessir Yorkshire
terrier-hundar
voru tilbúnir að
sýna sig og biðu
rólegir eftir að
röðin kæmi að
þeim.



Þessi Terrier-hundur lætur sér fjóra jafnskjóta ekki
duga og mætti því á sýninguna á hjólabretti.



Litill Pinscher-hundur virðir fyrir sér sýninguna.

Mest selda liðbætiefni á Íslandi

LIDVERKIR, STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í LIÐUM?



2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi

Nú hefur Curvy hafið sölu á nýjum vörumerkjum

15% KYNNINGARAFSLÁTTUR
AF NÝJU VÖRULÍNUNUM ALLA HELGINA

VERO MODA®
CURVE
ONLY CARMAKOMA
.....

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða
komdu í verslun okkar í Hreyfilshúsið við Grensásveg



CARMAKOMA pleðurjakki
Stærðir 14-26
8.492 kr
9.990 kr



VERO MODA CURVE Túnika
Stærðir 16-20
6.792 kr
7.990 kr

Curvy 

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

Herrafataverslun Guðsteins er ein elsta starfandi verslunin á Laugaveginum en hún var stofnuð árið 1918 og hefur staðið við Laugavegin frá 1929. „Ég keypti verslunina í sumar en hef verið rekstrarstjóri hér í fjögur ár,“ segir Sólveig. Hún segir að það að akstursstefnu hluta Laugavegarins hafi verið breytt þannig að ekki sé hægt að keyra niður alla götuna lengur hafi haft töluverð áhrif á sölu hjá versluninni.

Akstursstefnunni hefur verið breytt þannig að á milli Klapparstígs og Frakkastígs er keyrt upp Laugavegin í austurátt.

„Það sem hefur gerst eftir þessar breytingar er að það myndast tappi þegar bílarnir keyra upp Laugavegin og niður Frakkastíg. Bílarnir koma þarna úr premur áttum og þeim er lagt sitt hvorum megin við Frakkastíginn svo umferðarteppan sem myndast er oft mjög slæm. Fólk verður oft pirrað á teppunni og keyrir á móti umferðinni svo að traffikin hefur ekkert batnað eins og mér var sagt,“ segir Sólveig en hún sendi tölvupóst til Skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkurborgar í nóvember til að spyrjast fyrir um hvort breyta ætti akstursstefnunni til baka, en henni barst svar tveimur mánuðum seinna.

Svarið sem Sólveig fékk var að ekki stæði til að breyta aftur akstursstefnu á Laugaveginum. Þar stóð: „Núverandi fyrirkomulag með akstur upp hluta Laugavegs hefur gefist vel til þess að liðka fyrir flæði umferðar. Það hefur líka verið jákvætt fyrir þá íbúa sem þar búa, en áður fyrr fór öll umferð niður Laugavegin og beygði svo niður Vatnsstíginn. Það skapaði mikla umferð um þessa litlu hliðargötu og mengun fyrir þá íbúa. Núverandi fyrirkomulagi er einmitt ætlað að dreifa umferðinni betur þannig að þessi álagssvæði myndist ekki og bílaumferðin gengur hægt en jafnframt skilvirkar fyrir sig.“

Sólveig segist engan þekkja sem finnst þetta gott fyrirkomulag. „Ég fæ mörg símtöl á dag frá fólki sem spyr hvort ekki eigi að fara að breyta þessu aftur.

Elstu kunnarnir mínir sem eru tryggir viðskiptavinir treysta sér varla til að koma í búðina. Oft



Sólveig Grétarsdóttir er ósátt við breytta akstursstefnu á Laugavegi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Borgin þarf að hlusta á verslunareigendur

Sólveig Grétarsdóttir, eigandi Herrafataverslunar Guðsteins á Laugavegi, segist ósátt við breytta akstursstefnu á hluta götunnar, sem hafi haft slæm áhrif á viðskiptin. Íslendingar hafi dregið úr heimsóknum á Laugavegin.

láta þeir skutla sér en fólkið sem skutlar þeim ratar ekki þessa leið. Þetta veldur bara ringulreið og ruglingi og íbúar í kring kvarta yfir þessu.“

Íslendingar koma sjaldnar á Laugaveg

Sólveig segir að verslunin lifi ekki eingöngu á ferðamönnum en Íslendingarnir hafa dregið töluvert

úr heimsóknum á Laugavegin. „Ég sé alveg fyrir mér hvernig þetta verður ef Laugavegurinn verður göngugata allt árið, verslun mun færast af Laugaveginum. Við búum

Ég fæ mörg símtöl á dag frá fólki sem spyr hvort ekki eigi að breyta þessu aftur. Elstu kunnarnir mínir, sem eru tryggir viðskiptavinir, treysta sér varla til að koma í búðina til mín.

á Íslandi og það er ekki hægt að hafa lengstu göngugötu í Evrópu með íslenskt veðurfar. Mér finnst frábært að loka götunni í góðu veðri á sumrin og þegar eitthvað er um að vera. En í sex stiga frosti, snjókomu og slyddu þá á hún bara að vera opin. Þá eru engir gangandi vegfarendur á ferli, þó að þetta sé merkt göngugata.“

Eftir að verkfallið hófst hjá Eflingu hefur neðri hluti Laugavegarins verið opin fyrir umferð og Sólveig segir að verslunareigendur þar hafi fagnað því vegna þess að þeir eru aftur farnir að sjá Íslendinga í búðunum á virkum dögum. „Íbúarnir hér í kring sem vildu áður göngugötu eru margir farnir að hugsa sig um aftur, því að umferðin er farin að þjappast inn í hverfið þeirra. Fólk er farið að keyra Njálsgötuna, Grettisgötuna og fleiri hliðargötur til að komast leiðar sinnar. Ég hefði haldið að það væri skynsamlegra að þrengja bara Laugavegin þannig að hann væri þröng umhverfis-græn gata en hægt að keyra niður hana. Svo er hægt að keyra upp og niður Hverfisgötuna líka. Flæðið þarf að vera þar en ekki inni í íbúðahverfunum.“

Sólveig segir að henni finnist umræðan um Laugaveg þurfa að vera jákvæð því þetta er aðalverslunargatan í miðbæ Reykjavíkur. „Neikvæð umræða skapar neikvæða ímynd. En borgin þarf að hlusta á verslunareigendur við Laugaveg. Þetta eru ekki bara veitingastaðir og krakkar að leika sér á göngugötunni. Þetta er verslunargata.“

Undirskrift hefur gríðarleg áhrif

Sandra Guðrún

Guðmundsdóttir

sandragudrun@frettabladid.is



Hin íranska Yasaman er leikkona og líflegur karakter. Þann 8. mars í fyrra, á alþjóðlegum baráttudegi kvenna, framdi hún gjörning í lest þar sem hún gaf konum blóm í tilefni dagsins og hvatti þær sem vildu til að taka af sér höfuðslæðuna. Yasaman talaði um framtíðarvonir sínar þegar allar konur hefðu frelsi til að velja hverju þær klæðast og þær gætu allar gengið saman „ég án höfuðslæðu og þú með höfuðslæðu“.

Viðburðurinn náðist á myndband og fór á flug á internetinu í mars í fyrra. Fyrir þetta fékk Yasaman 16 ára fangelsisdóm. Hún var pyntuð og haldið í einangrun dögum saman og þvinguð til að játa á sig glæp. Nýlega var dómurinn stytur í rúm níu ár. Á vefsíðu Amnesty er hægt að lesa um mál Yasaman og skrifa undir ákall um að láta hana lausa. Þar segir að ekki megi viðgangast að írönsk stjórnvöld ræni hana bestu árum lífs hennar vegna þess eins að hún telur að komur eigi að hafa frelsi til að velja hverju þær klæðast.

Ætla að fræða almenning

„Við ætlum að hafa gjörning í



Drifa Atladóttir verður í Kringlunni á morgun ásamt félögum úr ungliðahreyfingu Amnesty. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Kringlunni til að vekja athygli á þessu máli. Við dreifum blómum, fræðum almenning um Yasaman og biðjum fólk að skrifa undir ákall hjá okkur þar sem við erum að reyna að þrýsta á stjórnvöld að leysa hana úr fangelsi,“ segir Drifa Atladóttir, meðlimur ungliðahreyfingar Amnesty, en hún verður ásamt fleiri meðlimum í Kringlunni á morgun á milli klukkan 14 og 16.

„Ég er bæði í Háskólafélagi Amnesty og ungliðahreyfingunni og við höldum reglulega viðburði til að vekja athygli á ýmsum mál-efnum sem Amnesty er að berjast fyrir,“ segir Drifa.

„Mál Yasaman er ekki bara tekið fyrir í þessum gjörningi í Kringlunni heldur er það hluti af stærri alþjóðlegri herferð sem heitir Þitt nafn bjargar lífi. Þar er barist fyrir máli Yasaman og fleira fólks. Við höfum oft séð jákvæðar framfarir í kjölfarið á því að Amnesty tekur fyrir svona mál. Þér finnst kannski að undirskrift þín skipti ekki máli, en við höfum séð að þegar allur heimurinn er að taka þátt í þessu þá hefur það gríðarleg áhrif.“

Drifa segir að fólk taki yfirleitt vel í undirskriftasafnanir hjá ungliðahreyfingunni og Háskólafélaginu. „Sérstaklega í málum eins og þessum sem er bara fríðsæll gjörningur. Þá er fólk mjög til í að koma og kíkja á okkur og sjá hvað er í gangi.“

Getur verið að þú sért með mígreni?

Mígreni er ein helsta ástæða þess að fólk missir úr vinnu, skóla og af félagslegum viðburðum, og hefur því mikil áhrif á lífsgæði. Mígreni er mjög algengt og er talið að um einn af hverjum tíu einstaklingum þjáist af mígreni.

Mígreni einkennist af slæmum höfuðverkja-köstum, en hvert kast varir oft í nokkrar klukkustundir og í verstu tilvikunum getur það staðið yfir í nokkra daga. Algeng einkenni eru t.d. stingandi sársauki, oftast í öðrum helmingi höfuðsins, meltingarþægindi, t.d. ógleði og uppköst, og mikil ljós- og hljóðfærni. Sumir fá fyrirboðaeinkenni, svokallaða áru, við upphaf eða samhliða mígreni-köstum. Þetta geta t.d. verið sjóntruflanir, máltruflanir og dæði í andliti eða höndum. Fjöldi og alvarleiki mígrenikasta er mjög mismunandi en algengt er að fólk fái um 1-2 köst á mánuði.

Áhyggjuefni að mígreni er vangreint

„Mígreni er flókinna taugasjúkdómur sem skerðir lífsgæði fólks verulega og köstin eru oft það slæm að fólk þarf að vera rúmliggjandi meðan á mígreninu stendur,“ segir Ólöf Þórhallsdóttir

lyfjafræðingur hjá Florealis.

Um 10% fólks er með mígreni, en það er langalgengast hjá konum á aldrinum 18-45 ára en talið er að 20-25% kvenna á þessum aldri séu með mígreni. Því miður er mígreni stórlega vangreint, sem er áhyggjuefni, því mígreni eykur líkur á alvarlegum sjúkdómum eins og heilablóðfalli og hjartaáföllum. Auk þess eru meiri líkur á að fólk með mígreni þurfi að kljást við þunglyndi og kvíða.

Hvað veldur mígreni?

Enginn veit fyrir vist hvað veldur mígreni, en líklega stafar sjúkdómurinn af truflunum í tauga- og æðakerfi. Samkvæmt núverandi tilgátu veldur efnaóafnægi í heilanum taugaspennu sem breiðist yfir stærra svæði, yfirleitt bara í öðru heilahvelinu. Þetta ferli virkjar sársaukanema í heilanum sem leiðir til losunar á bólguþólum. Bólguþóllarnir valda svo frekari sársauka og þannig myndast víta-hringur sem viðheldur kastinu.



Ólöf Þórhallsdóttir lyfjafræðingur.

Mígreni er arfgengur sjúkdómur og mikill meirihluti þeirra sem eru með mígreni hefur fjölskyldusögu um sjúkdóminn.

Fyrsta jurtalyfið til að fyrirbyggja mígreni

Mígreni getur haft mikil áhrif á lífsgæði einstaklinga sem og fjölskyldur þeirra. Þessu fylgir að auki mikill kostnaður fyrir samfélagið í heild sinni.



Glitbrá (e. feverfew) hefur verið notuð til að fyrirbyggja mígreni í yfir 30 ár.

„Því miður er engin lækning til við mígreni og það sem hefur verið í boði er annars vegar að taka lyf þegar mígreniköstin koma og hins vegar að nota lyf-seðilsskyld lyf til að fyrirbyggja alvarlegt mígreni. Auk þess reynir fólk ýmsar leiðir til að forðast hvers kyns áreiti sem getur komið kasti af stað,“ segir Ólöf.

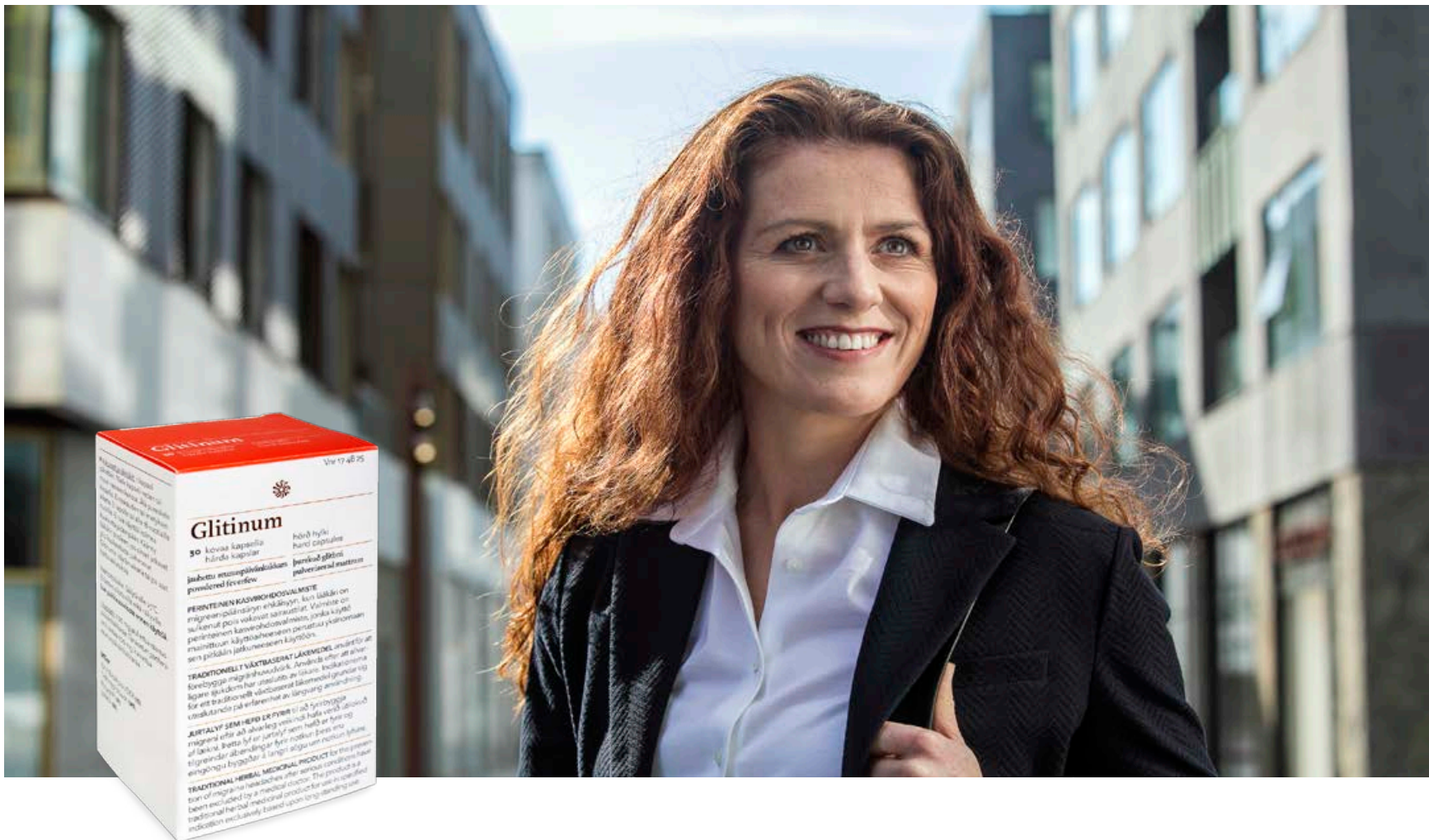
Nú er í boði fyrsta og eina viðurkennda meðferðin sem notuð er til að fyrirbyggja mígreni og fæst án lyfseðils. Um er að ræða jurtalyfið Glitinum sem fæst í öllum apótekum og inniheldur jurtina glitbrá (e. feverfew). Glitbrá er mikið rannsökuð og hefur verið notuð til að fyrirbyggja mígreni í yfir 30 ár. Sem dæmi má nefna að Samtök amerískra taugalækna og Amerísku höfuðverkjasmáttökin mæla með notkun á glitbrá. Niðurstöður klínískra rannsókna á glitbrá benda til þess að

reglubundin notkun geti fækkað mígreniköstum, en einnig geta köstin orðið vægari og styttri.

Gagnlegar upplýsingar

Glitinum er jurtalyf sem hefur er fyrir til að fyrirbyggja mígreni, eftir að alvarleg veikindi hafa verið útilökuð af lækni. Tilgreinda ábendingin fyrir notkun þess er eingöngu byggð á langri sögu um notkun lyfsins. Notkun: 1 hylki á dag. Ekki ætlað yngri en 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is og florealis.is/glitinum



Nýr valkostur fyrir fólk með mígreni!

Glitinum er jurtalyf sem notað er fyrirbyggjandi við mígreni. Lyfið er tekið að staðaldri til að draga úr tíðni mígreniskasta. Glitinum inniheldur þurrkaða glitbrá (e. *feverfew*) sem hefur skráða notkun við mígreni í yfir 30 ár. Fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

Jurtalyf sem hefur er fyrir til að fyrirbyggja mígreni eftir að alvarleg veikindi hafa verið útilökuð af lækni. Tilgreinda ábendingin fyrir notkun þess er eingöngu byggð á langri sögu um notkun lyfsins. Notkun: 1 hylki á dag. Ekki ætlað yngri en 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is.



FLOREALIS



Það veitir ró og hvíld að leggjast í ilmandi freyðibað og jafnvel kíkja í skemmtilega bók sem er uppfull ævintýra og endurnærir hugann.



Heit súpa og samlokur eru æðislegt nesti í lautarferð.



Það er rómantískt að stíga dans heima í eldhúsi.



Það er fátt meira lokkandi en ilmur af bakstri þegar fjölskyldan er samankomin heima.



Ekkert toppar gláp yfir góðri bíómynd eins og nýpoppað popp og annað gotteri að maula með.

Heima er alltaf best

Á tímum kórónaveirunnar verður ósjálfrátt meira um heimahangs. Þá gefst tækifæri til góðra samverustunda.

■ Þegar tíminn er nægur og ekkert hastar er ljúft að láta renna í ilmandi freyðibað og leyfa mjúku, heitu vatninu að losa um streitu, endurheimta orku og næra hugann með sætri angan og nærandi andrúmslofti.

■ Heimilið er gríðastaður. Hreiðrið sem heldur utan um okkur, fjölskylduna og vini. Njóttu þess að kúpla þig út í friðsæld og ein-

veru, eða við skvaldur raddanna sem þú elskar, til að taka góða kríu eða hreiðra um þig í hvíld til að safna kröftum fyrir næstu vinnuviku.

■ Hvað gerði fólk heima áður en sjónvarpsdagskrá stóð yfir frá morgni til kvölds og engar tölvur eða símar héldu því upp-teknu? Jú, það spilaði á spil og naut samverunnar í botn. Að

spila borðspil eða með hefðbundin spil sameinar fólk og skapar dýrmætar minningar.

■ Það beinlínis tilheyrir í helgarfri-um að baka eitthvað gómsætt með kaffinu og njóta bókunarilms sem fer um heimilið. Matur er mannsins megin og spennandi að velja nýja uppskrift sem gæti jafnvel endað í matreiðslubók fjölskyldunnar sem geymir

allar upphaldsuppskriftirnar.

■ Húslestur var viðhafður á baðstofuloftum Íslendinga á árum áður. Því ekki að lesa upphátt góða sögu eða forvitnilegan fróðleik fyrir fjölskylduna og leyfa hverjum og einum að taka við lestrarkeflinu?

■ Þegar nóg er komið af inniveru er tilvalið að taka saman teppi, heitt súkkulaði eða súpu á brúsa, eitthvað gott að maula og finna sér kyrrlátan stað úti í náttúrunni til að vera saman og anda að sér frísklegu vetrarloftinu.

■ Í notalegu innihangsi er tilvalið að tala meira saman, kynnst betur og rifja upp skemmtilegar sögur og minningar úr ævi fjöl-

skyldunnar. Oft eru þetta sögur sem eru sagðar aftur og aftur en þá er sniðug fyrirhyggja að taka þær upp og eiga eins og myndir í albúmi seinna meir.

■ Þegar kvöldar er fátt eins kósi og að horfa saman á góða bíómynd. Hægt er að velja ákveðið bíópema eins og myndir ákveðins leikstjóra, Óskarsverðlaunamyndir, speismyndir eða framandi, útlenskar myndir. Poppa og hafa það eins huggulegt og hugsast getur.

■ Á laugardegi heima við er við-eigandi að dansa svolítið, leyfa hverjum og einum að spila upphaldsdanslagið sitt og jafnvel sinna tónlistaruppeldi með því að hlusta á sitthvað gamalt og gott.

LÍFRÆN VOTTUN

Fréttablaðið vinnur í samstarfi við Vottunarstofuna Tún að sérblaði. Blaðið mun innihalda alls kyns fróðleik um lífrænar afurðir, ásamt viðtölum og umfjöllunum. Blaðið kemur út 13. mars nk.

Vertu viss um að tryggja þér gott auglýsingapláss í langmest lesna blaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

TILBOÐ HJÁ ÍSLANDSHÓTELUM



GÆÐASTUND Á GRAND

Gisting fyrir tvo í Tower View herbergi
á Grand Hótel Reykjavík
Morgunverðarhlaðborð
Tveggja rétta kvöldverður á Grand Brasserie
Aðgangur fyrir tvo í Reykjavík Spa

Bókaðu í síma 514 8000
eða info@grand.is

Tilboðsverð: 29.900 kr.



ÖLL TILBOÐIN
ER HÆGT AÐ FÁ
SEM GJAFABRÉF

Rómantík Í REYKHOLTI

Gisting fyrir tvo með morgunmat á
Fosshótel Reykholti, tveggja rétta
kvöldverði og aðgangi í Krauma

Bókaðu í síma 435 1260
eða reykholt@fosshotel.is

FOSSHOTEL
REYKHOLT



**Einstakt
tilboð
fyrir tvo
29.900 kr.**



Gisting fyrir tvo
með morgunmat á
Fosshótel Húsavík,
tveggja rétta kvöldverði
og aðgangi í
GeoSea sjóböðin

**Tilboð
fyrir tvo á
25.900 kr.**

FOSSHOTEL
HÚSAVÍK

Bókaðu í síma 464 1220 eða husavik@fosshotel.is

Huggó á Húsavík

sjóböð og slökun



Reykjavíkurnætur

Á FOSSHÓTEL REYKJAVÍK

Gisting í standard herbergi á Fosshótel Reykjavík
ásamt brunch hlaðborði á **Haut Restaurant**
fyrir tvo og að auki frítt bílastæði í bílastæðahúsi.

Bókist í gegnum netfangið
res.reykjavik@fosshotel.is
eða á vefnum islandshotel.is/tilbod

FOSSHOTEL
REYKJAVÍK



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



KRÓKUR
ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir pípapar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

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

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

Hreingerningar

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

Bókhald

Bókhaldsþjónusta, vsk, laun, Innheimta. Áralöng reynsla. AKB bókhald s. 856-6749

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málingarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggjiltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is
Málningarþjónusta S: 782-6034.

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 bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald


» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.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


Rúnar múrari
Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna. s. 780 2838.

NULL

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

Nudd

NUDD - NUDD
Úrvals nudd alla daga frá 14:30-22:00 í miðbæ Kópavogs, sími 888 6618 og 788 6609 Elisabet.

Skemmtanir


bingóleiga
bingospil.is

Trésmíði

TRÉSMÍÐUR
tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sjgverktakar@gmail.com

Önnur þjónusta

Spámaður les í myndir af lifandi eða dauðum. uppl. sími: 776-4111.

Keypt & Selt

Til sölu


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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Start/Byrja: 9/3, 6/4, 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. Einnig Sérnámskeið fyrir Heilbrigðisstarfsfólk/ Also Special courses for Health staff. 4 weeks/ vikur x 5 days/ daga. 2-4 students/ nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Labour unions pay back 75-90 % of course price/Stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175 / 5571155

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU 2JA HERB ÍBÚÐ ,30 FM.
Vönduð íbúð/bíls í Kóp á Kársnesi.
Nýtt parket, nýleg þvottavél, hiti í gólfi að hluta, eitt hvað af húsgögnum.
Leigist aðeins EINSTAKLINGI sem er skilvirkur, reglusamur, reykt og gæludýralaus.
90 þ + 1 mánuður fyrirfram.
Uppl í s: 6937334 og Ruddivik@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is


vissir þú að...
Það er bannað að krúsmenna börnum eftir lian hötti

Þjónusta



Við erum á fullu að bóka fyrir 2020 getum komið og gert tilboð og veitt ráðgjöf að kostnaðalaus



Hægt er að hafa samband í email: ejbygg94@gmail.com



EJ BYGG
Nýbyggingar • Viðhald • Hellulagnir • Pallasmíði

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Stangveiðimenn/konur athugið
Námskeið í fluguköstum hefst sunnudaginn 8. mars í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.
Kennt verður 8,15, 22 og 29 mars.
Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar.
Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu. Tökum greiðslukort.
Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.
Verð 18.000 kr en 16.000 kr til félagsmanna.
Uppl. í s. 894 2865 Gísli . KKR, SVFR & SVH

VP Múrari ehf
Flísalögn, múrviðgerðir og alhliða málningavinna innan og utanhús. Parketlögn og fleira.
Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu
Sími 766-3597 – vpmurari@gmail.com

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.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 uppl: reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is


WORK NORTH
HÚSARIF • JARÐVEGSVINNA
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN • MÚRBROT
Sími. 852-5804 | 852-5808 | worknorth@simnet.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Til sölu

Skemmtanir



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.

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

Þarftu
að ráða?

ráðum
ráðningarstofa

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

80's DISCO SHOW

LAUGARDAG KL: 23.45
Miðaverð: **1.500 kr.** eftir kl 22:30

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Skemmtanir

Sunnarvindur



JÓN ÞORSTEINN REYNISSON



GRÉTAR ÖRVARSSON



ÞÓRHILDUR ÖRVARSDÓTTIR



KARL ÖRVARSSON

Eftirlætlisög
ÖRVARSS KRISTJÁNSSONAR
harmónikkuleikara

TÓNLEIKAR Í SALNUM SUMARDAGINN FYRSTA 23. APRÍL
HLJÓMSVEIT UNDIR STJÓRN GRÉTARS ÖRVARSSONAR

**EINSTAKUR
VIÐBURÐUR!**

MIÐASALA Í SALNUM KÓPAVOGI, Í SÍMA 441-7500 OG Á WWW.TIX.IS



VINNUPALLAR EHF

Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

Capacent

Nýtt!

Capacent
flokkunSparar **tíma** og fyrirhöfn!

Alfred

BÍLA | 5-8
ÚTSALA MARS

12
MÁNAÐA
ÁBYRGÐ OG
ÁSTANDSSKOÐUN
FRÁ FRUMHERJA
Frumherji

Bílar með 12 mánaða ábyrgð á einstaklega hagstæðu verði. Góðir bílar sem hafa verið undir ströngu gæðaeftirliti og ávallt fengið reglulegt viðhald og þjónustu. Vottaðir bílar sem hafa farið í gegnum ástandsskoðun hjá Frumherja. Við bjóðum einnig lægri lántökugjöld. **Komdu við í bílajakjarnanum Eirhöfða og kíktu á úrvalið.**

NOKKUR VERÐDÆMI

KIA PICANTO X
ÁRGERÐIR 2018

VERÐ FRÁ: 990.000 KR.

RENAULT CLIO
ÁRGERÐIR 2017

VERÐ FRÁ: 750.000 KR.

TOYOTA YARIS
ÁRGERÐIR 2018

VERÐ FRÁ: 1.490.000 KR.

KIA RIO EX
ÁRGERÐIR 2018

VERÐ FRÁ: 1.650.000 KR.

KIA CEED LX
ÁRGERÐIR 2018

VERÐ FRÁ: 1.790.000 KR.

KIA SPORTAGE
ÁRGERÐIR 2017 - 2018

VERÐ FRÁ: 1.990.000 KR.

TOYOTA LAND CRUISER
ÁRGERÐIR 2017

VERÐ FRÁ: 4.990.000 KR.



UB ÚRVALSBÍLAR

NÝJA BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNANUM
EIRHÖFÐA

110
REYKJAVÍK

SÍMI
567 2277

VEFSÍÐA
URVALSBILAR.IS

OPIÐ UM HELGINA - LAUGARDAG
OG SUNNUDAG FRÁ 12:00 TIL 17:00