

ALLT

LAUGARDAGUR 11. júní 2022

KYNNINGARBLAÐ

Fjölskylduhátíð
10.–12. júní
í Grindavík

SJÓARINN
SÍKÁTI

lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR

85%
VIRKT
CURCUMIN

BIOGENIC[®]
ALOE VERA
WITH TURMERIC

Soothing Digestive Tracts

www.celsus.is

lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

**AUKAKÍLÓIN
BURT**

CERTIFIED ORGANIC
CC FLAX

Bone, skin and digestive health

FOR WOMEN
CALCIUM
CRANBERRY
FLAVORED

POWDER
300g NET

ORGANIC
VEGAN

www.celsus.is



Ásta Vilhelmlína Guðmundsdóttir stendur fyrir stórskemmtilegri og alþjóðlegri listahátíð á Eyrarbakka um helgina.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hafsjór hugmynda

Alþjóðlega listahátíðin Hafsjór – Oceanus fer fram á Eyrarbakka um helgina og stendur fram á haust. Um er að ræða samstarfsverkefni Byggðasafns Árnesinga og listamannsins Ástu Vilhelmínu Guðmundsdóttur, sem jafnframt er sýningarstjóri hátíðarinnar. **2**



Hópurinn saman fyrir framan húsið.

MYNDIR/ÞÓSENDAR



Anil og Piotr að vinna að hljóðgjörningi í Eggjaskúrnum.

Svava Jónsdóttir

Opnunarhátíðin er nú um helgina, 10. til 12. júní og eru opnar vinnustofur, listasmiðjur og fyrirlestrar hluti af hátíðinni.

„Ég hef tekið þátt í svona lista-hátíðum víða um lönd svo sem í Japan, Suður-Kóreu, Frakklandi, Litáen og á Íslandi og hef kynnst þar mikið af frábærum lista-mönnum og hefur það lengi verið draumur minn að standa sjálf að svona listahátíð og bjóða þá þeim listamönnum sem ég hef kynnst á þessum hátíðum,“ segir Ásta Vilhelmlína Guðmundsdóttir lista-maður, sem ásamt Byggðasafni Árnesinga stendur að alþjóðlegu listahátíðinni Hafsjó – Oceanus á Eyrarbakka, þar sem Ásta Vilhelmlína býr.

„Önnur ástæða er að gera eitthvað svona fyrir samfélagið þar sem ég bý, en ég keypti hús á Eyrarbakka fyrir fimm árum sem ég gerði svo upp og mér finnst Eyrarbakki vera tilvalinn staður til að gera eitthvað svona: Hér er svo mikil saga og nálægð við hafið og þetta er í rauninni svo töfrandi staður. Þá er skemmtilegt að leiða saman erlendu listamenn-ina og svo þá íslensku sem eru á svæðinu.“

Tilgangur hátíðarinnar er að efla listsköpun á svæðinu, mynda tengsl við aðra menningarheima og fá sýn annarra á samfélagið við sjávarsíðuna.

„Markmiðið er auk þess að minnka bil á milli fólks og reyna að taka í burtu fordóma sem kannski myndast ef fólk veit ekki betur eða þekkir ekki nógu vel til. Þetta er ótrúlega skemmtilegt.“

Fjórtán erlendir listamenn taka þátt í hátíðinni og sex Íslendingar. Erlendu listamennirnir eru frá Suður-Kóreu, Japan, Míritius, Póllandi, Litáen, Indlandi, Nepal, Frakklandi, Þýskalandi, Spáni og Ítalíu.

Opnunarhátíðin er helgina 10. til 12. júní og eru opnar vinnustofur og fyrirlestrar hluti af hátíðinni.

„Það verður mikið um að vera: Innsetningar úti um allt safnið. Svo eru útilistaverk og gjörningar. Dans og tónlist. Þetta verður voða-lega yndislegt allt saman.“

Sagan og hafið

Ásta Vilhelmlína segir að lista-mennirnir hafi komið til leiks eins og óskrifað blað og séu opnir fyrir stað og stund.

„Það sem hefur verið mjög sterkt í þessum hópi er ótrúlega mikil samvinna og kærleikur og þeir hjálpast að. Þetta er mjög sér-stakur tímarpunktur til að hittast í



Hópurinn saman fyrir framan kartöflugeymsluna eftir tón- og dansgjörning.



Sung Baeg er listamaður frá Suður-Kóreu.



Anil Subba frá Nepal og Sung Baeg frá Suður-Kóreu við eitt listaverkið.



Gio Jú er dansari frá Suður-Kóreu.



Dansgjörningur í kartöflugeymslunni, Gio Jú er frá Suður Kóreu.

þessum tilgangi vegna Covid sem er vonandi að hverfa og fólk hefur einhvern veginn verið í mikilli þörf fyrir að skapa.“

Listamennirnir vinna verk sín á staðnum og hafa skúrar og skemmur hýst vinnuáðstöðu þeirra og hefur verið nóg að gera síðan erlendu listamennirnir komu til landsins um miðjan maí.

„Þeir verða fyrir áhrifum frá umhverfinu og náttúrunni,“ segir Ásta Vilhelmlína og nefnir sér-staklega fjöruna og hafið og svo söguna.

„Þess vegna heitir listahátíðin Hafsjór; það er í rauninni hafsjór af sögu, fróðleik og náttúru og bara öllu mögulegu sem fólk er í rauninni búið að drekka í sig frá því það kom.“

Ásta Vilhelmlína segir að það sé frábært að vera í samstarfi við Byggðasafn Árnesinga og nefnir að safnstjórinn, Lýður Pálsson, og safnvörðurinn, Linda Ásdisar-dóttir, hafi opnað dyrnar fyrir listamönnunum.

„Það er auðvelt að sökkva sér í söguna og fá tilfinningu fyrir lif-inu og hvernig það var hérna. Það er mjög dýrmætt. Ég sé að sagan og hafið endurspeglast mjög sterkt í listaverkunum.“

Hún nefnir líka þorpsbúa.

„Það sem gerist er að maður tengist mörgum þorpsbúum og það sem mér hefur fundist vera frábært er hvað þorpið er ofsa-lega móttækilegt fyrir þessu. Við vorum með gjörning í gamalli kartöflugeymslu en eigendur hennar voru til í að lána okkur geymsluna. Þetta er ótrúlega flottur staður og ætlunin er að nota skemmuna fyrir uppákomur í framtíðinni skilst mér, en þetta var í fyrsta skipti sem þetta var

Markmiðið er auk þess að minnka bil á milli fólks og reyna að taka í burtu fordóma sem kannski myndast ef fólk veit ekki betur eða þekkir ekki nógu vel til.

Ásta Vilhelmlína Guðmundsdóttir

gert og það myndaði spennandi ramma í kringum verkin. Þetta var í rauninni spuni – tónlist og dans eða Butoh, sem er upprunnin í Japan. Mér finnst það vera magnað hvað allir eru að hjálpast að og vilja gera gott. Þorpsbúar hafa lánað húsin sín eða herbergi til að hýsa listamenn. Vinnuáðstaða listamannanna hefur verið opin öllum, við viljum gjarnan fá fólk til okkar í heimsókn, og margir hafa snætt með okkur kvöldverð eða eldað fyrir okkur. Mig langar að nota tækifærið og þakka öllum sem hafa aðstoðað okkur á einhvern hátt. Skólinn kom til okkar og listamennirnir fræddu þau um verk sín, buðu upp á listasmiðjur eða performeruðu.“

Sýningin lifir síðan áfram eftir að listamennirnir yfirgefa landið, en sýningin stendur út septem-ber. ■

BESTI TÍMINN TIL AÐ FJARLÆGJA HÁRÆÐASKEMMDIR Í ANDLITI

Við á Snyrtistofunni Hafblik sérhæfum okkur í árangursríkum háræðaslitsmeðferðum. Við lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóðblöðrum í andliti. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í veilu háræðunum og loka þeim af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Yfirleitt næst bati eftir 3 skipti. 4-5 vikur þurfa að líða á milli meðferða.

Við bjóðum upp á ókeypis skoðunartíma sem þarf að bóka fyrirfram. Myndir eru teknar af háræðaskemmdunum sem viðkomandi vill láta fjarlægja, tímalengd meðferðar og kostnaður áætlaður og meðferð og eftirmeðferð kynnt.

Nú er besti tíminn framundan að láta drauminn rætast að losna við háræðaskemmdirnar. **Petta er lausnin.** Guðrún Jóhanna eigandi Snyrtistofunnar Hafblik þekkir þetta bøl sem háræðaskemmdir valda á eigin skinni. Hjá henni komu þær í kjölfar rósroða en þær geta komið af margs konar öðrum ástæðum líka. Ár eftir ár þurfti hún að fara í lasermeðferðir hjá húðlæknum í tilraun til að laga háræðaskemmdir sem gaf lítinn sem engan árangur þrátt fyrir að vera eina lausnin á þeim tíma. Nú er lausnin komin með þessari tækni sem þetta hljóðbylgjutæki býður upp á. Hér á myndunum er dæmi um árangur háræðaslitsmeðferðanna hjá Snyrtistofunni Hafblik.



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Fimm ný fæðubótarefni frá Good Routine eru komin á markað á Íslandi og hafa slegið í gegn undanfarin misseri. Þessi vönduðu fæðubótarefni eru gerð úr náttúrulegum innihaldsefnum og geta stuðlað að bættri heilsu á ólíkan hátt, meðal annars með því að vernda þvagfærakerfið, styrkja ónæmiskerfið og bæta meltingu.

Good Routine framleiðir gæða fæðubótarefni með náttúrulegum innihaldsefnum og einstakri blöndun og samvirkni innihaldsefna. Fæðubótarefnin eru kröftug og virka hratt, hafa hátt næringargildi og upptaka þeirra í líkamnum er góð. Þau innihalda auk þess engin algeng ofnæmis- eða aukaefni.

Fæðubótarefnin eru framleidd á Spáni eftir einkaleyfisvörðum og vísindalega skrásettum formúlum Secom®, en hér er um að ræða einstaklega vandaðar vörur og háþrúð bætiefni.

Loksins á Íslandi

Núna fást fimm af vörum Good Routine á Íslandi. Þær eru: Com-fort-U®, sem veitir þvagfærakerfinu stöðuga vernd, Daily-D3 2000 IU®, sem eru D3-vítamín af náttúrulegum uppruna, Synergize-Your-Gut®, sem er fyrir þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru, Pure Omega-3, sem er kraftmikið Omega-3 í gelhyllkjum og C-Your-Immunity®, sem inniheldur C-vítamín, Quercetin, Hesperidin og Bromelain í einu hylki og hjálpar fólki sem er viðkvæmt fyrir kulda og hitabreytingum. Von er á fleiri vörutegundum frá vörumerkinu bráðlega.

Ásamt því að sérhæfa sig í fæðubótarefnum þá leggur Good Routine einnig mikla áherslu á að stuðla að vitundarvakningu um að góðar venjur séu lykilatriði þess að

Meltingin betri með hjálp Good Routine



Synergize-Your-Gut® hjálpar til við þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru.

MYND/ADSEND



Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefnin frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra.

MYND/ADSEND

liða vel alla daga. Það spannar allt frá hreyfingu og næringu til andlegrar heilsu.

Vönduð og spennandi fæðubótarefni með mikla virkni

Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefnin frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra. Hún hefur verið að nota Daily-D3 2000 IU®, Synergize-Your-Gut® og C-Your-Immunity®.

„Ég hef tekið þetta inn í um 3-4 vikur og þetta eru mjög góð bætiefni. Ég hef ágætis þekkingu á fæðubótarefnum því ég hef alltaf hugsað vel um mig og ég fann það strax að þetta er frábær vara,“ segir hún.

„Ég frétti af þessum fæðubótarefnum í gegnum vinafólk og sá

Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það sé meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það kom mér eiginlega á óvart hvað ég finn mikið fyrir þessu.

Unnur Gunnarsdóttir

þetta í verslunum og fannst þetta strax mjög spennandi. Ég hef alltaf verið áhugamanneskja um bætiefni, eins og ég segi, svo ég var ánægð með að fá að prófa eitthvað nýtt og spennandi,“ segir Unnur. „Mér finnst virkilega hafa verið vandað til verka og þetta er mjög fjölbreytt lína af fæðubótarefnum svo ég á eftir að prófa fleiri efni, en þetta lofar mjög góðu hingað til og mér finnst allt við þetta merki mjög faglegt.“

Betri melting og þarmaflóra

„Maður vill alltaf hugsa vel um sig og nú er ég orðin amma, svo ég þarf að hugsa vel um ónæmiskerfið og meltinguna og mér finnst áhrifin af Synergize-Your-Gut® sérstaklega eftirtektarverð og jákvæð,“ segir Unnur. „Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það sé meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það kom mér eiginlega á óvart hvað ég finn mikið fyrir þessu, sérstaklega þar sem ég hef ekki notað þetta lengi.

Ég myndi virkilega mæla með þessum fæðubótarefnum. Ég hef mikla trú á þessum vörum og góða tilfinningu fyrir þeim,“ segir Unnur. „Ég held líka að þau sem fylgjast með í vítamínheiminum eigi eftir að sjá það fljótt hvað þetta er vönduð og flott vara.“ ■

Good Routine fæðubótarefnin fást í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekaranum og Krónunni.

Pylsupartí fyrir ævintýragjarna bragðlauka

Íslensku sumri fylgir pylsuát í útilegum, sumarbústóðum og garðinum, en pylsa þarf ekki endilega alltaf að vera með hefðbundnu meðlæti.

thordisg@frettabladid.is

Grillaðar pylsur eru lostæti í sumarsins blíðu og alltaf sigildar með hefðbundnu meðlæti, tómatsósu, sinnepi, remúlaði og lauk, en þegar kemur að útaleggi á pylsu í pylsubrauði eru möguleikarnir jafn óþrjótandi og hugmyndaflugið leyfir. Hægt er að gera hversdagslega pylsuveislu að spennandi ævintýri fyrir bragðlaukana með því að bregða út af vananum og prófa eitthvað nýtt. Hér gefast þrjár hugmyndir að nýstárlegu meðlæti út á brakandi stökkar pylsur, beint af grillinu.

Grillið pylsur að eigin vali á miðlungshita og snúið þeim oft, eða þar til þær eru orðnar heitar í gegn og léttstökkar og jafnvel svolítið sprungnar, sem tekur oft um fjórar til fimm mínútur. Sumir kjósa að léttgrilla pylsubrauðin líka en gæta þarf þess að þau brenni ekki. Leikið ykkur svo með meðlætið, sem gefur um hálfan annan til tvo bolla, hver uppskrift.

Súrar gúrkur og laukur

- 4 súrar gúrkur, fint skornar niður
- Laukur, fint saxaður
- 3 msk. fersk steinselja
- 2 msk. grófkorna sinnep
- Salt og svartur pipar



Þegar Íslendingar gera sér glaðan sumardag finnst þeim gott að gæða sér á pylsu í pylsubrauði, en upplifunin verður allt önnur með óvæntu og djarfara meðlæti. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Hrærið saman gúrkunum, hvítum lauk, steinselju og grófkorna sinnepi. Kryddið með salti og pipar.

Sterk og góð piparrótarkássa

- 3 msk. rifin piparrót
- 2 msk. sýrður rjómi
- 1 msk. hvítvinsedik
- 1 msk. majónesi
- 1 tsk. sykur
- 2 bollar fint skorið rauðkál
- 1 skallotlaukur, fint skorinn
- 1 stór gulrót, rifin
- 2 msk. ferskt, saxað dill
- Salt og svartur pipar

Hrærið saman sýrðum rjóma, hvítvinsediki, majónesi, rifinni piparrót, sykri, rauðkáli, gulrót, skallotlauk og fersku dilli. Látið standa í fimmtán mínútur og veltið kássunni af og til.

Krydduð chili-kássa

- 1 bolli hvítvinsedik
- 2 msk. sykur
- 1 tsk. kóríanderfræ
- ¼ tsk. salt
- 2 fint skornir og rauðir chilibelgir
- 1 rauðlaukur af miðstærð, fint skorinn

Setjið hvítvinsedik, kóríanderfræ, sykur og salt í pott og látið malla á meðalhita. Takið af hitanum og bætið við rauðum chili og rauðlauk. Veltið kássunni af og til og látið standa í minnst 25 mínútur. ■



Grillaðar pylsur smakkast allt öðruvisi en soðnar, og best þegar þær springa.

Hægt er að gera hversdagslega pylsuveislu að spennandi ævintýri fyrir bragðlaukana með því að bregða út af vananum. Því ekki að prófa eitt-hvað nýtt, eins og kryddaðar og ferskar kássur út á grillaðar pylsurnar?

Eldað Með Hönnu Þóru

Eldað með Hönnu Þóru eru nýir örþættir sem sýndir verða á vef Fréttablaðsins. Þættirnir verða sýndir þrisvar í viku, þriðjudaga, fimmtudaga og laugardaga fram í miðjan ágúst.

Hanna Þóra ætlar sýna hvernig á að útbúa ketó veislur fyrir alla fjölskylduna á einfaldan og fljótlegan máta.

Uppskriftirnar úr þáttunum munu birtast samdægurs á vef Fréttablaðsins.



Skannaðu kóðann

HAGKAUP

frettabladid.is



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Klassísk og undurfögur stúdentsveisla

Matarbloggarinn Berglind Hreiðars hélt á dögnum glæsilega útskriftarveislu fyrir elstu dóttur sína, Hörpu Karin Hermannsdóttur.

Berglind heldur úti síðunni Gotterí og gersemar og fór að venju létt með að hrista fram úr erminni undurfallega útskriftarveislu. Kræsingarnar og umgjörð veislunnar endurspegla listræna hæfileika Berglindar, sem er einstaklega lágín við að töfra fram glæsilegar þemaveislur.

Harpa Karin var að útskrifast úr Menntaskólanum við Sund.

„Hún er raungreinamegin í lífinu og fær þá gáfu klárlega frá pabba sínum, en ekki mér,“ segir Berglind og hlær. Hún bætir við að dóttir sín sé bæði samviskusöm og dugleg og hefji nám í rekstrarverkfræði við Háskólann í Reykjavík í haust. „Hún er dugleg að vinna með náminu svo ekki gefst mikill tími fyrir áhugamál en hún elskar að ferðast, ganga á fjöll og fara í ræktina.“

Dagurinn algjörlega hennar

Mæðgurnar nutu þess að undirbúa veisluna saman.

„Það er merkisáfangi að klára stúdentspróf og að mínu mati mikilvægt að fagna og hafa gaman þótt auðvitað sé töluverð vinna að skipuleggja og halda svona veislu. Dagurinn var algjörlega hennar og snerist undirbúningurinn um það að fara í hárlitun, neglur, finna kjól, panta förðun, myndatöku og allt þetta helsta fyrir hana sjálfa. Við hin mættum síðan afgangi og redduðum fatnaði og öðru slíku korter í veislu,“ segir Berglind og hlær.

Þegar kom að því að velja þemað var það kjóllinn sem réði för.

„Við biðum þess að Harpa fyndi rétta kjóllinn, sem gerðist nú ekki fyrr en viku fyrir útskrift. Kjóllinn var silfurlitaður og því ákváðum við að hafa silfurþema. Við mæðgur fórum því í Balún til að sjá hvað væri til í stíl við það og úr varð silfur, svart, hvítt og gyllt þema.“

Aðspurð segir Berglind að litirnir séu ekki beinlínis uppáhaldslitir dótturinnar.

„Hún á það alveg til að vera litaglöð líka og ég hafði nú upphaflega séð fyrir mér alls kyns vorliti í blöðrum og blómum, en svona þróaðist þetta og útkoman var klassísk og fögur.“

Veitingar við allra hæfi

„Við völdum fjölbreyttar veitingar svo allir myndu eitthvað við hæfi, að mestu girnilega smárétti frá Nomy veislubjónustu sem voru



Berglind töfraði fram sæta bita á sinn fagra hátt.



Kræsingarnar heilluðu jafnt augu, munn og maga.



Fjölskyldan var alsæl með daginn sem heppnaðist vel og ljúffengar veitingarnar slógu svo sannarlega í gegn.



Veislugestir fengu notið dýrindis sælkeraréttar.



Myndabás var settur upp í bílskúrnum og vakti mikla kátinu hjá stúðinunni og gestum hennar. Útkoman var óborganlegar myndir og ljúfar minningar.



Veisluborðið var hið glæsilegasta og fangaði augað, þar sem matur og munúð voru í forgrunni. MYNDIR/ÞSENDAR

allir upp á tíu, hver öðrum betri og gestirnir höfðu orð á því hversu góður maturinn væri. Harpa elskar síðan að fara á Mandi svo við pöntuðum líka veislubakka þaðan. Ég sá síðan um að gera eftirréttaturn fyrir utan makkarónurnar sem komu frá Gulla Arnari, enda er hann meistari á því sviði.

Ég útbjó köku á toppinn með skilti frá Hlutprent og síðan voru bollakökur, kókupinnar, döðlugott, súkkulaðimús, kransaköku-bitar og makkarónur á hinum hæðunum. Elín Heiða, systir Hörpu, sá síðan um að gera borð fyrir krakkana með mínipítsum, ávöxtum, snakki, hrískökum og fleiru sniðugu því það má ekki gleyma þeim í svona veislum.“

Blöðrur, blóm og fánar

„Stelpurnar hjá Balún aðstoðuðu

okkur við að velja blöðruboga og blöðrur, diska, servíettur, fána í loftið og fleira sem passaði saman og kom ótrúlega vel út. Mig langaði að hafa mikið af blómum og keypti krúttlega vasa í Fjarðarkaupum sem fylltir voru dýrindis blómum frá Garðheimum. Þar völdum við sitt litíð af hverju, bóndarósir og alls konar hvítt og grænt.“

Mæðgunum fannst líka mikilvægt að varðveita minningar frá deginum með því að taka myndir en það sem sló í gegn var myndabásinn.

„Við settum upp myndabás frá Instamyndum í bílskúrnum, sem vakti mikla lukku, og fengum gesti til að fara þangað að leika sér og taka myndir. Þegar við fengum linkinn sendan af þeim myndum var mikið hlegið og dýrmætar myndir bættust í albúmið.“ ■

Þegar við fengum linkinn með myndum sem voru teknar í veislunni var mikið hlegið og dýrmætar myndir bættust við í albúmið.

GLÓANDI

MEÐ ICEHERBS

- Viltu heilbrigt hár & sterkari neglur náttúrulega?
- Kröftug & nærandi íslensk parablanda

húð, hár & neglur

Paratöflur með sæþörungum

OFURFÆÐA HAFSINS

60 HYLLI | FÆÐUBÓTAREFNI

Stúdentstertan var sannkallað listaverk og á toppi tertunnar trónaði kökuskraut með nafni stúðinunnar.

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



Club Car Tempo 2020 Bill i toppstandi og nýinnfluttur. Nýir 8V rafgeymar og allur yfirfarinn. Kr. 1.480.000 Hægt að fá myndir sendar í tölvupósti. Sími 8971928 / hb@a7.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Bátar

MERCURY
Utanborðsmótorar
2,5 - 600 hp.



Verkstæði Vélasölnunnar hefur á að skipa sérhæfum starfsmönnum til viðgerða og viðhalds á **Mercuriser** bátavélum og **Mercury** utanborðsmótorum

R. SIGMUNDSSON
VÉLASALAN
www.velasalan.is
s. 520 0000, Dugguvogi 1
104 Reykjavík

VEIDIPORTIÐ
Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm

Verð frá:
149.000.kr

SAILSKI®
Gerir verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Málarar

MÁLNINGARVINNA.
Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málari s: 832-6017.

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

Húsaveiðhald

FLÍSALAGNIR - 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



S. 763 8199
Getum bætt við okkur smíðaverkefnum. Verktakardg.is.

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

GLUGGA GERÐIN

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



SNORRI TRAVEL / ÆVINTÝRI ehf.

Til sölu að hluta eða allt saman

- Verkstæði Völuteig 6, Mosfellsbæ.
- Gott útisvæði.
- 4 rútur í góðu ástandi.
- Engin veðbönd.

www.snorritravel.is



BORÐVIFTUR Verð frá: 4.339 kr.	LAVADA Verð: 39.990 kr
BORÐKÆLAR MJÖG NETTUR Verð: 15.976 kr.	JET I Verð: 20.768 kr.
100 HRAÐAR ÖFLUGAR Verð: 21.101 kr	TURBO SWIRL Verð: 21.101 kr

Keypt
& Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar
á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

myranaut

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

GEFÐU
VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Heilsa

Heilsuvörur

gott
cbd.is

CBD 6.6%
CBD 24%
CBD 12%

Húsnæði

Húsnæði í boði

Góð 2. herb. 72 fm íbúð til leigu í
Grafarvogi, langtímaleiga 215 þús
per mán, 2 mán. bankatrygging.
Reykingar ekki leyfðar né gæludýr.
Áhugasamir sendið upplýsingar um
fjöldskylduhagi á habbyhalidors@
gmail.com

Húsnæði til sölu



NÝTT HÚS, LÆKKAD VERÐ!
Flott 30 ferm. sumarhús til sölu, nýtt
til afhendingar strax. Staðsett í
Rangárvallasýslu. Sendi myndir og
teikningar. verð nú. 4.950.000 Uppl.
820-5181

Geymsluhúsnæði

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

VEIÐIPORTIÐ
Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr

SAILSKI®

Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

gott
cbd.is

Pharma Hemp®
PREMIUM
CBD
DROPS
CBD 6.6%
CBD 24%
CBD 12%

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Þarftu
að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum
og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir
fyrirtækja og sérsníðum lausnir
sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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

Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata

Grammer

Vertu vinur okkar á Facebook

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

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTU
AUGLÝSINGAR

HAÐU SAMBAND OG
VIÐ GERUM ÞÉR TILBOD

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is