



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 19. nóvember 2022

KYNNINGARBLAÐ



Ísabella Leifsdóttir stýrir kertasmiðju í dag á Bókasafni Garðabæjar.

Rusl verður gull

starri@frettabladid.is

Bókasafn Garðabæjar býður upp á kertasmiðju í dag þar sem fjölskyldur geta sameinast um að gera falleg kerti, bæði til heimilisnota og í jólapakkann.

Ísabella Leifsdóttir sér um að leiðbeina þátttakendum en hún hefur lengi gert kerti undir merkinu Pink Upcycling. Hún segir kertagerðina vera afar gefandi verkefni.

„Það gefur mér mikið að sjá rusl verða að gulli. Eins og sjá má á Instagram-síðu Pink Upcycling þá uppvinn ég ýmislegt, allt frá því að gera listaverk úr plastrusli yfir í að gera upp brotna gull- og silfurskartgripi. Ég geri bæði inni- og útikerti en það er yndislegt að horfa á útikertin loga í skammdeginu.“

Kertagerðin í dag er fremur einfalt verkefni. „Við bræðum kertastubba og höfum til ílát og kveiki sem við hellum vaxi í. Þátttakendur þurfa í sjálfu sér ekki að koma með neitt með sér en það er velkomið að taka með sér ílát, potta, glös og dósir og svo auðvitað kertastubba ef þeir eru til heima við.“

Ísabella mun sýna kertin sín og aðrar vörur á jólamarkaði sem haldinn verður á Garðatorgi 26. nóvember ásamt fleira handverksfólki.

Kertasmiðja hefst klukkan 13 og stendur til 14.30 og er opin öllum.

Bókasafn Garðabæjar er staðsett við Garðatorg í Garðabæ. ■



Fimmta þáttaröðin af hinum geysivinsæla þætti Leitín að uppruninum er nú í syningum á Stöð 2 og hefur fengið fólk bæði til að brosa og gráta. Margt óvænt hefur gerst í þáttunum.

MYND/VILHELM GUNNARSSON

DNA-próf gjörbreytti leitinni

Sigrún Ósk Kristjánsdóttir hefur nóg fyrir stafni um þessar mundir. Þættir hennar, Leitín að uppruninum, hafa vakið mikla athygli en tveir eru eftir í þessari þáttaröð. Næsta föstudag hefst síðan Idolið á Stöð 2 þar sem Sigrún er kynnir ásamt Aroni Mola. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

elin@frettabladid.is

Leitin að upprunanum kallar fram bæði bros og tár hjá áhorfendum enda er þátturinn algjör tilfinningarússibani. Auk þess geta gerst óvæntir hlutir sem koma Sigrúnu og viðmælanda hennar stórkostlega á óvart ekki síður en áhorfendum. Þátturinn síðasta sunnudag var einmitt þannig. Viðmælandinn, Ása Nishanthi Magnúsdóttir, var ættleidd frá Srí Lanka árið 1985 og hefur leitað blóðmóður sinnar í mörg ár. Þær Sigrún töldu sig hafa fundið hana en DNA-rannsókn leiddi annað í ljós. Hins vegar breyttist sagan því vinkona Ásu, Harpa Sif Ingadóttir, sem einnig er ættleidd frá Srí Lanka, fann sína móður án þess að vera að leita að henni.

Fölsk ættleiðingargögn

Hollensk heimildarmynd um ættleiðingar barna frá Srí Lanka upplýsti árið 2017 að börn hefðu verið seld með svikum til ættleiðinga í Evrópu. Allt að ellefu þúsund börn kunna að hafa verið seld til evrópskra fjölskyldna með fölskum pappírum. Yfirvöld á Srí Lanka hafa viðurkennt svikin og höfðu í hyggju að setja upp DNA-gagna-grunn til að hjálpa börnunum að finna blóðmæður sínar og systkini. Ekki hefur enn verið staðið við það enda fátækt mikil í landinu. Ása er eitt þessara barna en mynd sem hún átti og taldi vera af lífmóður sinni reyndist vera milliliður í sölu. DNA-rannsóknin leiddi þó í ljós að konan á myndinni væri móðir Hörpu sem er fædd á sama ári og Ása. Um framhaldið á því máli fjallar þátturinn annað kvöld. Sagan er lygileg og erfið fyrir Ásu.

Óvænt niðurstaða

„Hverjar eru líkurnar á að svona gerist?“ spyr Sigrún. „Maður ræður engu um hvað gerist og hvenær,“ bætir hún við. Þegar Sigrún er spurð hvort ekki sé löng og flókin vinnsla við þættina, svarar hún því játandi. „Þetta er algjört maraþon-hlaup. Ég var í fæðingarorlofi þegar þetta mál tók sig upp aftur. Allt í einu var ég komin í fulla vinnu af því að það urðu vendingar í máli sem hafði verið á borðinu hjá mér í fimm ár,“ segir hún en Ása var í eldri þáttaröð. Leit hennar bar ekki árangur þá.

„Í þessu tiltekna máli var ég mjög upprifin yfir því að við værum búin að finna móður Ásu. Ég hafði verið miður mín að það hefði ekki tekist þegar hún kom fyrst fram í þættinum. Öll önnur mál höfðu gengið upp fram að því og viðmælendur fundið fjölskyldur sínar. Það tekur langan tíma að fá niðurstöður úr DNA-rannsókn og ferlið getur verið mjög flókið. Sérstaklega þegar heimsfaraldur er í gangi. Það ratar ekki allt á skjáinn sem við erum að vinna að,“ útskýrir Sigrún. „Það er bara einn aðili í Srí Lanka sem hefur leyfi til að taka DNA-próf og koma því úr landi. Vegna Covid var mjög erfitt að koma því frá landinu og við urðum að fá hjálp frá ferðamönnum og beita alls kyns króka-leiðum,“ segir hún. „Síðan biður maður með öndina í hálsinum eftir að fá niðurstöðuna. Ég var reyndar fullviss um að við fengjum staðfestingu á því að þetta væri móðir Ásu, sem síðan reyndist ekki vera. Eiginlega missti ég málið yfir þessari niðurstöðu. Þetta hvarflaði ekki að mér,“ segir hún.

Í þessari vinnu hefur Sigrún kynnst viðmælendum sínum náið. „Þetta verða vinir manns enda erum við í mjög miklum samskiptum. Við erum í tókum mánuðum saman og förum í ferðalag saman. Ég ver meiri tíma með



Ása, hjálparhellan Auri og Sigrún í Srí Lanka. Sigrún segir að Srí Lanka sé fráþært land og þangað myndi hún vilja fara í fri.

viðmælendum en mörgum vina minna meðan á vinnunni stendur. Stundum grínast ég með að ég vel engan þann í þáttinn sem ég nenni ekki með til útlanda,“ segir Sigrún og hlær. „Ósjálfrátt tekur maður inn á sig það sem þau eru að upplifa og þá er agalegt að geta ekki ráðið útkomunni.“

Menningarsjokk

Í þáttunum fer Sigrún með viðmælendum sínum á framandi slóðir og heimsækir heimili í hverfum þar sem fátækt er mikil. Hún segist hafa ferðast mikið áður en hún hóf vinnu við þessa þætti og búið erlendis en þetta sé allt öðruvísi. „Ég held að það séu ekki margir Íslendingar sem upplifa að koma heim til fólks sem býr við þessar aðstæður. Þetta er oft algjört menningarsjokk bæði

fyrir mig og viðmælanda minn. Stundum fær maður skrítna tilfinningu þegar maður kemur aftur á hótelið þar sem við búum og síðan í húsið sitt heima á Íslandi. Það kemur upp hálfgert samviskubit yfir því hvað við höfum það gott. Þetta á enn meira við um viðmælendur mína. Þau hafa mörg talað um þetta samviskubit. Það er reyndar þekkt hjá ættleiddum börnum frá framandi slóðum að sum fá þessa sektarkennd vegna þess hversu gott uppleidi þau hafa fengið í allsnægtum.“

Þegar Sigrún er spurð hvort hún fylgist með viðmælendum sínum eftir þættina svarar hún því játandi. „Ég gerði þátt í fyrra um það hvernig sambandið sé við ættingja eftir að þeir hafi fundist. Það kom í ljós að samskiptin voru alla vegu, stundum engin yfir í að vera

Sigrún Ósk er kynnir í Idol-þáttunum sem fara í loftið næsta föstudag. Sigrún segir að margt hæfi-leikaríkt fólk muni birtast á skjánum í þáttunum.

MYND/VILHELM

varð áttæð fyrir skömmu. Auri leitar ættingja fyrir fólk í mörgum löndum og fær beiðnir víða frá.“ Sigrún hefur ferðast til þó nokkurra landa í þáttunum og farið á suma staði nokkrum sinnum. Þar á meðal er Srí Lanka sem hún hefur miklar mætur á. „Srí Lanka er ofarlega á blaði yfir þá staði sem mig myndi langa til að heimsækja í fritíma,“ segir hún. „Það eru forréttindi að fá að starfa við þættina. Þetta hefur verið ótrúlegur tími og ég hef kynnst svo mörgu. Mig hefði aldrei órað fyrir því í upphafi að þáttaraðirnar yrðu fimm. Það er ótrúlega skemmtilegt hversu vel það hefur gengið að finna upprunann,“ segir Sigrún, sem hefur hlotið tvenn Edduverðlaun og blaðamannaverðlaun fyrir þættina auk fjölmargra tilnefninga.

Leitin að idolinu

Undirbúningur fyrir Idolið er nú á lokasprettinum enda styttest í sýningu. Forval var um allt land og mikill fjöldi sem vildi vera með. Um eitt hundrað manns komust síðan í dómaraprufur í þáttunum. Beinar útsendingar hefjast þó ekki fyrr en eftir áramótin þegar lokasprettur keppinnar fer í gang. Aðeins örfáir komast þangað. Sigrún segist ekki öfunda dómarana því þarna sé að koma fram heill hópur af nýjum snillingum á tónlistarsviðinu. „Þessi unga kynslóð er líka miklu vanari því að koma fram fyrir myndavélar heldur en þeir sem eldri eru. Kynslóð sem er von að vera á samfélagsmiðlum,“ segir hún. Dómnefndin er skipuð þeim Bríeti, Birgittu Haukdal, Herra hnetusmjöri og Daníel Ágústi.

Idolið var síðast á dagskrá Stöðvar 2 árið 2009 en þá voru þeir Simmi og Jói aðalkynnar keppinnar. Sigrún og Aron koma í þeirra stað núna. Sigrún var einnig kynnir í þáttaröðinni Allir geta dansað. Hún segir að þótt starf kynnisins sé ekkert ólíkt þá sé öðruvísi að vera í Idolinu. „Þetta er mjög umfangsmikil framleiðsla, margir sem koma að vinnunni. Upptökur hafa gengið ótrúlega vel, Aron kemur sterkur inn og þetta er búið að vera mjög skemmtilegt. Ég hef ekki öfundað dómnefndina í sínum störfum. Þetta er ekki einfalt val. Það er því gaman að sjá hvað dómnefndin er með ólíkar skoðanir.“

Hlakkar til aðventunnar

Auk þess að vera í upptökum á Idolinu hefur Sigrún verið í annasömu starfi við að klippa og ganga frá Leitinni að upprunanum. „Það getur verið snúið að koma öllu þessu efni fyrir í örfáum þáttum,“ segir hún.

Sigrún er gift og þriggja barna móðir. Það yngsta er ársgamalt en hin níu og tólf ára. Fjölskyldan býr á Akranesi og var nýlega að stækka við sig. „Við höfum verið að byggja svo það hefur verið mikið að gera. Auk þess var erfitt að fara burt frá þessum litla í heila viku í senn, en sem betur fer á ég dásamlegan mann og fjölskyldu. Desember verður rólegur hjá mér og ég hlakka mikið til að njóta aðventunnar, skreyta, baka og syngja jólalög. Ég elska þennan árstíma,“ segir Sigrún, sem fær ótrúlegan fjölda pósta frá fólki sem langar að leita upprunans. „Á tímabili fékk ég svo mikið að mér tókst ekki að svara öllum sem var mjög leiðinlegt. Þetta gerðist eftir þátt þar sem við leituðum að bandarískum föður sem hafði verið í hernum hér heima. Það eru greinilega margir í þeim sporum. Annars þykir mér óskaplega vænt um hversu góð viðbrögð þættirnir hafa fengið og það heldur mér sannarlega við efnið.“ ■

Miklu betri líðan með OsteoStrong

Edda Gustafsson bjó í New York og Kaupmannahöfn í 34 ár en flutti heim fyrir nokkrum árum. Laxveiði á hug hennar og að henda öngli í sjó. Edda nýtur þess að stunda OsteoStrong og finnst frábært hvað hún finnur mikla breytingu með stuttri vikulegri ástundun.

„Ég byrjaði að æfa hjá OsteoStrong vorið 2020 og varð strax mjög spennt. Þetta var eitthvað fyrir mig, einfaldleikinn heillaði mig. Fjögur tæki og síðan heim,“ segir Edda. „Ég sá sannfærandi myndband á netinu og smellti mér í prufutíma. Ég minntist á þetta við vinkonu mína sem var til í að koma með mér sem gerði þetta enn skemmtilegra. Ég hef prófað ofboðslega mörg tæki í gegnum tíðina en það sem mér líkar best er að hafa leiðbeinanda sem fylgist með að æfingin sé rétt gerð. Það skiptir auðvitað mestu máli,“ segir hún.

Styrkir líkamann

„Annað sem mér finnst frábært við OsteoStrong og gerir að verkum að maður nennir að mæta: það þarf ekki að skipta um föt eða vera í einhverjum leggings og svitna, heldur mætir maður bara, tekur á og býið. Þetta tekur svo stuttan tíma. Ég hef náttúrlega talað fyrir þessu æfingakerfi úti um allan bæ, ég finn mun, vinir mínir sjá hann líka auk þess sem líkamleg geta mín hefur styrkst mikið. Ég finn hvernig líkaminn styrkist eftir hvert skipti og tækin hjá OsteoStrong geta sömuleiðis sýnt árangurinn. Þannig getur maður fylgst með styrktaraukningunni. Það gleður mig að sjá muninn, ekki bara finna hann,“ segir Edda og bætir við: „Ég er með vefjagigt og gáttatíf í hjarta þannig að ég get alls ekki stundað hvaða íþrótt sem er. Það er mjög mikilvægt fyrir mig að fara ekki fram úr mér því þá verða verkirnir lamandi. Ég hef mjög oft lent í því að fara út að ganga og fá í framhaldinu mikla verki, stundum svo mikla að ég næ ekki að labba heim. Eftir æfingar í OsteoStrong upplifi ég ekki nein eftirköst þótt ég taki á því. Ég fann fljótt hvernig verkirnir í líkamanum höfðuðu við ástundun sem lætur manni líða svo miklu betur andlega,“ segir Edda, sem hefur glímt við vefjagigt frá því um tvítugt. Með aldrinum hefur sjúkdómurinn versnað. „Gigtin hverfur aldrei en með því að stunda æfingar hjá OsteoStrong get ég haldið verkjunum í skefjum og mér líður betur,“ segir hún.

Frábært starfsfólk

„Vinkona mín, sem hefur komið með mér í OsteoStrong, fór á heilsustofnun í Austurríki í tvær vikur um daginn. Þar er allt mælt hátt og lágt í heilsuáttu og sagði hún læknum að hún stundaði OsteoStrong á Íslandi. Hann var ánægður með það og hvatti hana til að halda því áfram. Læknirinn í Austurríki var greinilega með puttann á púlsum,“ segir Edda. „Það var skrítið að flytja aftur til Íslands eftir búsetu í útlöndum svona mörg ár. Mjög mikilvægt er fyrir mig að geta farið reglulega til útlanda og þá er OsteoStrong frábær staður. Starfsfólkið er sveigjanlegt við mig og það er ekkert mál að leggja meðlimakortið inn ef maður þarf þess,“ segir Edda, sem flutti aftur á æskuslóðirnar í Vesturbænum. Hún var í KR á yngri árum og stundaði sund í Vesturbæjarlauginni. „Ég er því svolítið rótgróinn Vesturbæingur.“ Edda, eins og margir aðrir, dró sig út úr æfingum í Covid en byrjaði aftur fyrir nokkrum mánuðum. „Vá, hvað ég þurfti á því að halda,“ segir hún. „Ég var fljót að ná því



Edda Gustafsson segist ekki upplifa nein eftirköst eftir æfingar í OsteoStrong.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem hjálpar fólki á öllum aldri að styrkja sig. Þjálfarar leiðbeina fólki og gæta þess að æfingarnar séu rétt gerðar.



OsteoStrong er á tveimur stöðum í Reykjavík, Hátúni 12 og Ögurhvarfi 2.

upp sem ég hafði misst niður og fann fljótt mun. Ég sagði vinkonu minni hversu gigtarverkirnir hefðu minnkað og hversu fljótt það gerðist. Hún hafði sjálf fundið mikinn mun. Við ætlum að stunda OsteoStrong áfram vinkonurnar, þóssum

upp á hvor aðra og höldum okkur við efnið. Ég sagði líka við manninn minn að þetta væri eitthvað sem ég ætlaði ekki að hætta að stunda,“ segir hún. „Ég elska laxveiði, það er toppurinn, en ég er líka alveg til í að fara bara út á sjó. Veiði er mín

besta slökun og hefur verið það síðan ég henti fyrst öngli í Þingvallavatn sem barn. Nú hlakka ég til að standa enn lengur við árnar næsta sumar þegar ég verð búin að safna enn meiri styrk í skrokkinn,“ segir hún. ■

» Ég finn hvernig líkaminn styrkist eftir hvert skipti og tækin hjá OsteoStrong geta sömuleiðis sýnt árangurinn. Þannig getur maður fylgst með styrktaraukningunni.

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk um 73% á ári að meðaltali.
- Auka jafnvægi um 77% á fimm skiptum.
- Minnka líkur á meiðslum.
- Bæta líkamsstöðu.
- Minnka verki í baki og liðamótum.
- Lækka langtíma blóðsykur.
- Auka beinþéttni.

Bylting í æfingum

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem hjálpar fólki á öllum aldri að styrkja sig. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sínar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

Frír prufutími

Það er boðið upp á fría prufutíma á föstudögum í Ögurhvarfi 2 og á fimmtudögum í Hátúni 12. Hægt er að bóka sig á osteoststrong.is eða í síma 419 9200.

Stöðvar OsteoStrong eru í Hátúni 12, 105 Reykjavík og í Ögurhvarfi 2, 203 Kópavogi. Frían prufutíma má bóka á osteoststrong.is og í síma 419 9200.

Hárlosvandamálið er úr sögunni

Fanney Dóra Veigarsdóttir byrjaði að prófa að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine eftir að hafa upplifað mikið hárlós. Árangurinn kom henni virkilega á óvart en hún hefur ekki þurft að losa hár úr hárburstanum sínum í tvo mánuði.

Fanney Dóra eignaðist barn fyrir 19 mánuðum síðan og missti mikið hár í kringum brjóstagjöfina. Hún bjóst við að það myndi lagast með tímanum en hárlósið hélt bara áfram. Þá talaði hún við vinkonu sína sem benti henni á að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine. „Ég fór fyrst í blóðprufu, en ég er mikill stuðningsmaður þess að láta athuga hvaða vítamín maður þarf áður en maður byrjar að taka inn bætiefni. Það kom í ljós að mig vantaði töluvert af vítamínum,“ útskýrir hún.

Í kjölfar blóðprufunnar byrjaði Fanney Dóra að taka inn Pure Omega-3 en hún ákvað að taka líka inn Synergize-Your-Gut fyrir magaflóruna og Daily-D3 d-vítamín, allt frá Good Routine. „Það er svo mikið afalls kyns vítamínum á markaðnum og það er erfitt að átta sig á því hvað maður á að taka og hvað er betra en annað. Ástæðan fyrir því að ég valdi bætiefni frá Good Routine er að þegar vinkona mín sagði mér frá þessu merki þá leist mér svo vel á hvernig bætiefnin eru framleidd og hver innihaldsefnin eru,“ útskýrir Fanney Dóra. „Það skiptir mig máli að það séu ekki innihaldsefni í þeim vítamínum sem ég tek sem ég þekki ekki eða get ekki auðveldlega fundið út hver eru.“

Munurinn kom á óvart
Eins og áður segir var Fanney Dóra búin að glíma við mikið hárlós, en hún var líka farin að sofa frekar



Fanney Dóra segist aldrei hafa fundið eins mikinn mun á sér og eftir að hún byrjaði að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

“Ég hef ekki fundið svona mikinn mun á mér áður þegar ég tek inn vítamín. Ég hef alveg fundið mun, en þetta er alveg sjáanlegur munur.”

Pure Omega-3 hylkin samantanda af ómega-3 fitusýrum í sínu náttúrulega formi.



Ráðlögð notkun af Pure Omega-3 eru tvö hylki á dag með mat eða vatni.

illa og finna fyrir þreytu. „Það eru komnir tveir mánuðir síðan ég byrjaði að taka inn þessi bætiefni og munurinn sem ég finn á mér hefur komið mér virkilega á óvart. Áður fyrr þurfti ég að hreinsa hár úr hárburstanum mínum að meðaltali annan hvern dag. En ég hef ekkert þurfa að gera það síðan ég byrjaði að taka Omega-3 fyrir að verða tveimur mánuðum,“ „Ég veit ekki hvort það er blanda af þessu þrennu, en læknar voru oft búnir að segja mér að taka inn Omega-3. Ég hef ekki fundið svona mikinn mun á mér áður þegar ég tek inn vítamín. Ég hef alveg fundið einhvern mun, en þetta er alveg sjáanlegur munur. Það er líka augljósara núna því ég var að breyta um háralit, ég var dökkhærð en er núna með rautt hár, svo ef ég sé hár liggja einhvers staðar þá sé ég það alveg á litnum hvort þetta eru gömul hár eða ný. Þetta er augljóslega að virka fyrir mig.“

Kostir Pure Omega-3
Pure Omega-3 frá Good Routine

inniheldur hæsta styrka af Omega-3 fitusýrum í hverri skammtastærð (1430 mg). Hylkin samantanda af ómega-3 fitusýrum í sínu náttúrulega og stöðuga þrigglýseríðaformi sem tryggir upptöku í frumuhimnum. Pure Omega-3 er framleitt með einkaleyfisvörðu tækniferli Flutex™, sem felur í sér fjögurra stiga sértækt hreinsunarferli. Það tryggir að þungmálmar og önnur mengunarefni eru fjarlægð án þess að notast sé við leysiefni, háan hita eða aðrar ágengar aðferðir sem gætu haft áhrif á gæði. Mælt er með Pure Omega-3 til að tryggja heilbrigði hjarta, augna, taugakerfis, húðar, beina og liðamóta, til að viðhalda eðlilegu magni lípiða í blóðinu, styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir ofnæmisviðbrögð og stuðla að vellíðan þeirra sem neyta ekki nógu mikils af góðri fitu. Ráðlögð notkun eru tvö hylki á dag, tekin með mat eða vatnsglasi eða samkvæmt tilmælum sérhæfðs ráðgjafa. ■

Yfirgengileg klassík í gullhöll

Björg Brjánsdóttir er menntaður þverflautuleikari með smekk fyrir klassískri tónlist jafnt sem popptónlist. Á mánudag frumflytur hún á Íslandi nýtt verk eftir Báru Gísladóttur á tónleikum í Hörpu.

jme@frettabladid.is

„Báðir foreldrar mínir eru hljóðfæraleikarar og það var aldrei spurning hvort ég myndi læra á hljóðfæri, heldur hvaða. Ég er með kenningu um það hvernig ég heillaðist af þverflautunni, en ég held að Ari Eldjárn hafi verið sá sem vakti áhuga minn á hljóðfærinu. Ég var fjögurra ára og það kom eldri strákur í hvítum jakkafötum og spilaði í Stundinni okkar í sjónvarpinu. Þarna ákvað ég að ég skyldi verða þverflautuleikari,“ segir Björg og kímir. Björg er menntuð í þverflautuleik í Noregi, Danmörku og í Þýskalandi og er sjálfstætt starfandi. „Ég vinn mikið með íslenskum tónskáldum við að flytja nýja tónlist. Einnig hef ég túrað með Björk undanfarin ár sem hluti af flautuhópnum Vibru,“ segir Björg.

Lýðurinn trylltist
Spurð um eftirminnilegustu tónleikana nefnir Björg tvenna. „Báðir voru ævintýri á ólíkan hátt. Annars vegar eru það tónleikar með Björk. Eftir að hafa spilað á mörgum stöðum var komið að O2 tónlistarhúsinu í London. Við okkur tók

risastór áhorfendahópur. Ég held ég hafi aldrei séð svona margar mann- eskur í einu. Þetta var alveg mjög súrrealísk og áhrifamikil tilfinning og lyfti tónleikunum upp. Hinir tónleikarnir voru í Þýskalandi í pínulitlum smábæ. Ég spilaði fyrstu flautu í fyrsta sinn með atvinnuhljómsveit. Á dagskrá var símfónía eftir Joseph Haydn (1732–1809) í lítilli gamaldags gullflúradri höll, fyrir hóp af fastagestum klassísku senunnar. Það var mjög absúrd en dásamlegt að spila eina klassískustu músík veraldar í landi hinna klassísku hefða í smábæ í gullhöll. Vanalega er meiri fjarlægð á milli áhorfenda og flytjanda á klassískum tónleikum en popptónleikum. Áhorfendur létu hins vegar eins og þeir hefðu verið á tónleikum með uppáhalds- poppstjórnum sínni. Það mætti segja að lýðurinn hafi tryllst,“ segir Björg og hlær. Björg á sér marga drauma um að koma fram með ýmsum hljómsveitum. „Ég hef hvað lengst gengið með þann draum í maganum að fá að spila með Emilíönu Torrini. Ég man að þegar ég fór í blaðaviðtal 13 ára gömul var ég spurð að því hver væri uppáhaldstónlistin mín. Fyrst ætlaði ég að segja Emilíana, því ég hlustaði á fátt annað en hana og Belle & Sebastian. En ég tók það til baka og sagðist vera alæta á tónlist. Ég var svo hrædd um að Emilíana myndi lesa viðtalið og finnst ég vera asnaleg. Svo var það titillinn á viðtalinu, að ég væri alæta á tónlist.“



Þverflautuleikarinn Björg hefur tekið þátt í fjölbreyttum verkefnum, allt frá frumflutningi tónverka til tónleikaferðalaga með Björk. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Popp og klassík í bland
Björg fylgist með í klassísku senunni og poppheiminum. „Tónlistaráhugi minn er tvískiptur. Suma tónlist hlusta ég á og greini út frá því sem ég hef lært og spilað sjálf, en stundum næ ég að taka inn tónlistina á hlutlausan hátt. Stundum getur einfalt popplag

verið það besta í heimi. Við höfum öll einhverja tilfinningu fyrir sterkri lagasmíð og djúsi melódiu burtséð frá tónlistarmenntun eða engri.“ **Barnslega áhrifagjörn**
„Ég er áhrifagjörn og fæ oft barnslegt æði fyrir alls konar popp-

músík. Þegar ég finn eitthvað nýtt að hlusta á er það stanslaust í eyrunum á mér eftir á, uns ég er búin að taka út æðið. Sú hljómsveit sem ég hef hvað lengst hrifist af, allt frá fyrstu plötu, er Moses Hightower. Núna er ég með æði fyrir Unu Torfa og er spennt að fylgjast með hvað hún gerir næst. Það er mikil gróska í gangi og ég fylgist ekki endilega með öllu í rauntíma. Það er eins og með annað menningarefni, stundum eru allir að tala um einhverja ákveðna hljómsveit, en það er ekkert verra að eiga hana inni eins og góða bók.“ **Tónleikar í Hörpunni**
Björg er spennt fyrir næsta verkefni. „Ég kem fram á kammertónleikum í Hörpu með Feima kammerklúbbi. Þetta verður Íslandsfrumflutningur Growl Power fyrir bassaflautu og rafhljóð eftir Báru Gísladóttur. Verkið var samið fyrr á árinu og er eitt af verkum hennar sem ég frumflutti í Mexíkó í byrjun árs. Bára skrifar mikið fyrir flautu og við höfum oft unnið saman. Hún býr til einstakan hljóðheim og í flutningnum nota ég röddina mikið með. Svo bregðast lifandi rafhljóð við flautunni. Ég held að áhugasamir verði þó bara að mæta og upplifa þetta sjálfir enda er erfitt að koma þessum hljóðheimi almennilega í orð. Tónleikarnir hefjast klukkan 20.00 á mánudagskvöldið,“ segir Björg að lokum. ■



LEIGUM • SELJUM • SETJUM UPP • TÖKUM NIÐUR • GEYMUM

LJÓSASERÍUR

Í ÁSKRIFT

GARDLIST.IS

☎ 554-1989

Ostar, kynlífstæki og kandífloss

Nú er kominn tími til að skipuleggja alla föstu liðina sem fylgja jólafoðstunni.

brynhildur@frettabladid.is

Mörg eru byrjuð að leggja drög að adventukrönsum og brátt koma súkkulaðidagatölin svinsælu í búðir, oftar en ekki með tannkremi áfestu til að draga aðeins úr foreldrasamviskubitinu sem fylgir því að úða súkkulaði í börn fyrir morgunmat.

Að telja niður dagana frá fyrsta desember til jóla hefur verið gert svo árhundruðum skiptir í Þýskalandi, fyrst með því að merkja hvern dag með krítarstriki á vegg og seinna með myndum sem tengjast fæðingu Krists.

Á átjándu öld var farið að nota sérstök jólakerti til að mæla tímann, skipta því í 24 hluta og brenna bara einn hluta á dag og er sá síður við lýði enn í dag. Fyrsta jóladagatalið er frá árinu 1851 og það var úr tré og skartaði 24 myndum úr jólaguðspjallinu.

Farið var að prenta dagatöl árið 1902 en árið 1920 var það Gerhard Lang sem fann upp á því að setja hurðir eða glugga sem hægt er að opna og sjá hvaða mynd leyndist bak við. Þá voru einnig stundum biblíuvers við hlið myndanna.

Í kreppunni og alveg fram yfir seinni heimsstyrjöld var skortur á pappir svo dagatalsframleiðsla lagðist að mestu af. En í kringum 1950 tók maður að nafni Richard



Jóladagatöl bæta líf og glæða geð í drunganum í desember.

Sellmar í Stuttgart upp þennan sið og hóf útflutning á mynda-dagatölum til Bandaríkjanna auk þess að sinna eftirspurn í Evrópu. Súkkulaðið bættist svo við árið 1958 og síðan hafa jóladagatöl markað hátíðleika adventunnar og stytt börnum stundir í myrkrinu í desember.

Síðan um aldamótin síðustu hefur ekki eingöngu verið hægt að fá dagatöl með myndum eða súkkulaði heldur hafa stærstu leikfangaframleiðendur einnig stokkið á vagninn og nú er hægt að fá dagatöl frá Legó, Playmó eða Disney svo dæmi séu tekin.



Sumar fjölskyldur föndra sín eigin dagatöl. Hér er fallett jólatré úr klósett-rúlluhólkum sem auðvelt er að lauma einhverju í.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Og nú geta fullorðnir einnig talið dagana niður til jóla því úrvalið af dagatölum sem eru ætluð þeim er jafnvel enn meira en fyrir börnin. Þar kennir ýmissa grasa, snyrtivöruframleiðendur láta gera litlar útgáfur af sínum vörum og steypa utan um fallett dagatöl, áfengisframleiðendur einnig, einkum gin og viskíframleiðendur og hægt er að fá dagatöl með 24 mismunandi tepokum eða kaffihyllkjum.

Þá má fá dagatöl með litlum sultukrúkkum, smáköku fyrir hvern dag og jafnvel mismunandi ostum eða þurrkuðu kjöti en þau dagatöl þarf væntanlega að



Piparköku-dagatöl svíkja ekki enda piparkökur með því jólalegra sem fyrirfinnst.

geyma í kæli. Aðdáendur ilmkerta, kandífloss og framandi krydda geta líka fengið dagatöl við hæfi og fylgja gjarna uppskriftir með þeim síðastnefndu.

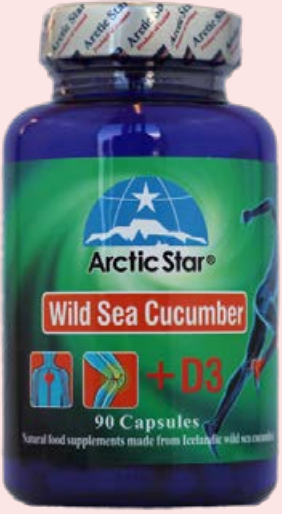
Þjóraðdáendur fá oft mismunandi bjóra frá sínum nánustu og ekki má gleyma kynlífhjálpar-tækjadagatölunum sem hafa notið gríðarlegra vinsælda hérlandis undanfarin ár.

Löngum hafa fjölskyldur saumað eða föndrað eigin jóladagatöl, einhvers konar grind með pokum eða hólfum sem eru merkt með númerum, þar sem litill glaðningur birtist á hverjum degi og getur sá bæði verið í formi sælgætis eða lítilla leikfanga. Einhverjar fjölskyldur baka piparkökudagatal, þar sem 24 mismunandi piparkökur eru skreyttar númerum og snæddar í rétttri röð og aðrar bjóða upp á nýja tegund af morgunkorni á hverjum morgni í desember. Margar fjölskyldur hafa einnig tekið upp samverudagatal þar sem tekin er frá tími dag hvern til að gera eitthvað saman eins og að baka, föndra, fara á skauta eða eitthvað annað

skemmtilegt. Öll eiga dagatölin það sameiginlegt að efla hátíðleika adventunnar og gera það bæri-legra að þurfa að rífa sig á fætur í svartasta skamdeginu. ■

SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum og stírðleika? Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hár blóðþrýstingur?



Vítamín D:

- Stuðlar að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs.
- Stuðlar að viðhaldi beina, tanna og vöðva.
- Stuðlar að bættri starfsemi ónæmiskerfisins.
- Eining hefur D-vítamín hlutverki að gegna við frumskiptingu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

Framleiðandi er Arctic Star ehf.

Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is

Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3

Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

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



Léttari liðir með töframætti Túrmeriks

Öflugar blöndur með fjallagrösom. Sterka blandan inniheldur svartan pipar sem margfaldar upptöku túrmeriks.

Þjáist þú af liðverkjum & bólgum?



ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

STERKT

túrmerik

Túrmerik með svörtum pipar

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

MILT

túrmerik

Túrmerik með fjallagrösom

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

Sólgeraugu í jólapakkann

Þú finnur úrval af fallettum sólgleraugum í verslunum Eyesland frá m.a. Jimmy Choo, Isabel Marant, Ray Ban og Gigi Studios.

Skoðaðu úrvalið á eyesland.is



Grandagarði 13 · Glæsibæ, 5.hæð · eyesland.is

eyesland



Kristján
s: 867-3040



Guðbjörg G.
s: 899-5949



Garðar B.
s: 898-0255



Sólveig
s: 869-4879



Hallgrímur
s: 896-6020



Elísabet
s: 781-2100



Viktoría Larsen
s: 618-5741



Einar Örn
s: 823-4969



Sonata
s: 764-6334



TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is



Kristín María
s: 837-1177



Ragnheiður
s: 788-3069



Halldór
s: 660-5312



Bára
s: 693-1837



Aðalsteinn Jón
s: 767-0777



Telma
s: 773-7223



Inga Reynis
s: 820-1903



Ragnar
s: 699-8282



Kristján Björn
s: 844-1450



Nina Björk
s: 820-0831



**Framúrskarandi
fyrirtæki**



OPÍÐ HÚS

HRÍSATEIGUR 43 – 105 REYKJAVÍK

OPÍÐ HÚS Í DAG LAUGARDAG 19. NÓV. KL. 13:30-14:00

Rúmgóð og björt 3ja herb. 86,8 fm. íbúð með sérinngangi í einu af vinsælustu hverfum Reykjavíkur. Eigninni hefur verið vel viðhaldið á undanförunum árum bæði að innan sem utan. Frábær staðsetning þar sem göngufæri er í alla þjónustu. **Nánari uppl. veita Kristján lgf. s. 867-3040 og Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949.**

Verð: 54,9 millj.



OPÍÐ HÚS

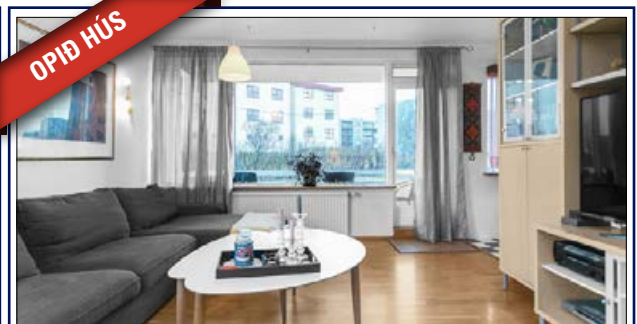
HVAMMABRAUT 14 – 220 HAFNARFJ.

OPÍÐ HÚS Í DAG LAUGARDAG 19. NÓV. KL. 13:00-13:30

Björt og falleg 2ja hæða 111,1 fm. útsýnisíbúð á 3. og efstu hæð í góðu fjölbýli á eftirsóttum stað í Hafnarfirði. Nýlega var sameignin tekin í gegn og einnig er nýlega búið að mála húsið að utan. Eignin er mið-svæðis og frábærar gönguleiðir í næsta nágrenni.

Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777.

Verð: 59,9 millj.



OPÍÐ HÚS

SUÐURBRAUT 14 – 220 HAFNARFJ.

OPÍÐ HÚS Í DAG LAUGARDAG 19. NÓV. KL. 14:00-14:30

Björt og falleg 3ja herb. 91,9 fm. íbúð á 2. hæð í góðu fjölbýli á frábærum stað miðsvæðis í Hafnarfirði. Skipt var um glugga að stærstum hluta 2015. Var stigagangurinn og öll sameign máluð og skipt um teppi 2018. Frábærar gönguleiðir í næsta nágrenni.

Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777.

Verð: 54,9 millj.



OPÍÐ HÚS

DREKAHRAUN 6 – 810 HVERAGERÐI

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 20. NÓV. KL. 13:00-14:00

Nýtt, vandað og fallegt 206,7 fm. 6 herb. timbureinbýlishús ásamt bílskúr á einni hæð í nýju hverfi sem er að rísa í Kambalandi í Hveragerði. Gólfhiti og vandaðar og fallegar flísar eru í íbúðarrími hússins, stept gólf í bílsskúrnum. Lóðin er 690 fm. að stærð, er á frábærum stað og verður gróffjönuð. **Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969. Verð: 95,9 millj.**



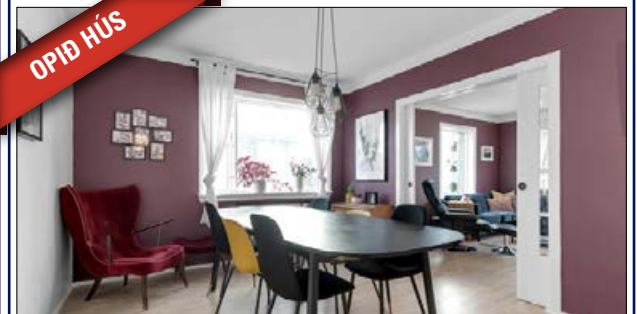
OPÍÐ HÚS

STUÐLABERG 66 – 221 HAFNARFJ.

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 20. NÓV. KL. 13:00-13:30

Einstaklega vel skipulagt og mikið endurnýjað 6-7 herb. 177,7 fm. par-hús ásamt fristandandi bílskúr á frábærum stað í Setberginu í Hafnarfirði. Um er að ræða hús á tveimur hæðum auk rishæðar. Sólskáli og risherbergi er ekki inn í fermetratölu eignarinnar. **Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949 og Inga lgf. s. 820-1903.**

Verð: 119,9 millj



OPÍÐ HÚS

DRÁPUHLÍÐ 4 – 105 REYKJAVÍK

OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 21. NÓV. KL. 17:15-17:45

Falleg og björt 5 herb. íbúð á efri hæð ásamt fallegri aukaíbúð í risi, samtals 175,9 fm. Sérinngangur í stigagang sem þessar 2 íbúðir deila. Búið er að lagfæra húsið að miklu leyti að utan og þak endurnýjað. Dren var endurnýjað árið 2008. Suðursvalir. **Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777.**

Verð: 114,9 millj.



OPÍÐ HÚS

DALAÞING 30 – 203 KÓPAVOGUR

OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 22. NÓV. KL. 17:30-18:00

Glæsilegt einbýlishús á tveimur hæðum ásamt innangengum bílskúr og tveimur aukaíbúðum, báðar með sérinngangi. Eignin stendur við enda á botnlangagötu í rólegu hverfi á frábærum stað með fallegu útsýni yfir Elliðavatn. Stór og skjólgóður sólpallur með heitum potti. Um er að ræða eign sem býður upp á mikla möguleika.

Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949. Verð: Tilboð



OPÍÐ HÚS

BOÐAÞING 16 – 203 KÓPAVOGUR

OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 22. NÓV. KL. 17:30-18:00

Einstaklega vönduð og falleg 2ja herb. 90,8 fm. íbúð á 3. hæð við Boðaþing. Um er að ræða fallega eign í lyftuhúsi fyrir 50 ára og eldri. Fallegt útsýni. Stutt er í þjónusumstöð Hrafnistu en þangað er hægt að sækja í ýmsa þjónustu og félagslíf.

Nánari uppl. veitir Sólveig lgf. s. 869-4879.

Verð: 69,9 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN

STÍFLUSEL 9 – 109 REYKJAVÍK

BÓKIÐ SKOÐUN

Rúmgóð og björt 4ra herb. 113,1 fm. íbúð á 2. hæð í góðu fjölbýli. Miklar endurbætur hafa farið fram á húsina að utan. Skjólgóðar suðursvalir. Snýrtileg sameign.

Nánari uppl. veita Elísabet lgf. s. 781-2100 og Guðbjörg lgf. s. 899-5949.

Verð: 57,9 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN

MÖRK 10 – 805 SELFOSS

BÓKIÐ SKOÐUN

Vorum að fá í sölu glæsilega 144 fm. sumarhústaði í Grímsnesinu, sem afhendast fullfrágengnr ásamt verönd og heitum potti.

Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040.

Verð 79,9 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN

ÁLHELLA – 221 HAFNARFJÖRDUR

BÓKIÐ SKOÐUN

Nýtt á sölu, 30 fm. geymsluhúsnæði við Álhelli í Hafnarfirði. Vaskur með heitu og köldu vatni, lýsing í lofti, ofn til upphitunar, rafmagnstafla með 3ja fasa rafmagni, einn 3ja fasa rafmagnstengill við rafmagnstöflu, rafmagnstengill í lofti fyrir hurðaoptara, ljósarofi og rafmagnstengill nálægt hurð. **Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040. Verð: 10,9 millj.**



MÖRK 12 – 805 SELFOSS

Glæsilegur 85 fm. sumarhústaður í Grímsnesinu, sem afhendist fullfrágenginn ásamt verönd og heitum potti.

Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040.

Verð: 49,9 millj.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



MMC ECLIPSE CROSS INVITE+ Plug in hybrid Nýskr. 03/2022, nýr bill. Uppg drægni 54 km Verð 6.590 þús. Rnr.116791.



M.BENZ EQC 400 4 MATIC AMG Nýskr. 04/2021, ek. 6 þkm, vel búinn bill. Uppgefin drægni 437 km Verð 10.990 þús. Rnr.116827.



FORD BRONCO SPORT First Edition 05/2021, ek 40 þkm, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.990 þús. Rnr.124668.



RANGE ROVER VOUGE PLUG IN HYBRID Nýskr. 03/2020, ekinn 46 þkm. Bill hlaðinn búnaði. Verð 16.900 þús. Rnr.122057.



VOLVO XC90 ULTIMATE T8 11/2022, nýr bill Drægni 93 km, 455 HÖ, mjög vel búinn bill með krók. Verð 13.990 þús. Rnr.124074.

Bilaborg
Smiðshöfða 17 (Stórhöfðamegin),
110 Reykjavík
Sími: 517 1111
<http://www.bilaborg.is>



Ónotaður 2022 Peugeot Boxer L3H2 Premium typta. Með 165 hö. vél sem kemur þér í gott skap í vinnunni. Þessi er með lúxus eins og fjaðrandi bilstjórasæti. Klæddur að innan. Dráttarkrókur. Og það mikilvægasta í dag hann er til afgreiðslu strax. Verð 6.200.000 án vsk.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu



Chevy Express 2003 V-8, 8 farþegar plús bílstjóri. Bensín, góð dekk, toppbill. Hópfæðaleyfisskoðun. Verð 1.250 þ. Uppl. í s. 820-5181

Bílar óskast

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

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR.
Faglaerðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalarar@gmail.com

MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Málningarvinna og viðgerðir innandyrna. Unnið af meistara. Ágúst P. málarameistari S: 699-4464 malingarthjonusta@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum. Löggiltir málarameistari. Löggiltir málamar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800
Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti
runarmur@gmail.com

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

vatnsvorn.is

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 108. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í sima 892 3341

Geymsluhúsnæði

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

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

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir krossar á leiði!
JS LJÓSMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI | SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Skemmuveg 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Ópið virka daga 8-17



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

Heilsa

Heilsuvörur



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only 1-4 students per course
! Also Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 31/10, 14/11, 28/11, 12/12, 2/1, 16/1, 30/1, 13/2, 27/2, 13/3. * 4 weeks x 5 workdays or/éða * 10 weeks/vikur x Sat&Sun-lau&sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500.- Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - [facebook.com/icetrans](https://www.facebook.com/icetrans). IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.



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

intellecta.is
RÁÐNINGAR
RÍKISKAUP
ABILLAD
RAMMASAMNINGI
intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LED leiðiskrossar
• Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
• Rafflaða endist um það bil í einn mánuð.
Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

LOK Á HEITA POTTA
Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is