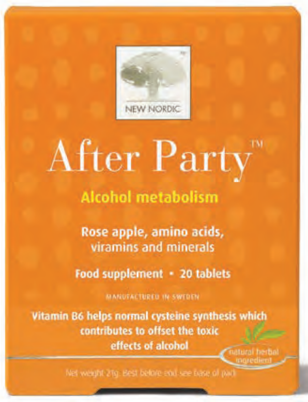
Fólk
Helgin

LAUGARDAGUR 3. JÚNÍ 2017

Huginn Frár gaf út sitt fyrsta lag, Gefðu mér einn, fyrir skemmstu og kemur fram með sveitinni Úlfur Úlfur í kvöld.

10

Slepptu þynnkunni



2 töflur fyrir skemmtun
2 töflur fyrir svefn

Fæst í næsta apóteki

www.icecare.is

„Í starfi okkar fylgjumst við með þróun í upplýsingatækni og kennsluháttum og viljum að nemendur séu virkir þátttakendur í námi sínu og því lýðræðislega samfélagi sem við búum í," segir Helgi Kristjánsson, aðstoðarskólastjóri MK. MYND/EYÞÓR

MK er skólinn minn

Boðið er upp á fimm stúdentsbrautir hjá Menntaskólanum í Kópavogi auk þess sem boðið er upp á nám í grunndeild matvæla- og ferðagreina. Skólinn leggur ríka áherslu á nýtingu upplýsingatækni í öllu sínu skólastarfi. 2

Framhald af forsíðu ➪

Menntaskólinn í Kópavogi (MK) hefur nokkra sérstöðu meðal íslenskra framhaldsskóla. Skólinn er hefðbundinn bóknámsskóli auk þess sem hann er kjarnaskóli í hótel-, matvæla- og ferðagreinum, að sögn Helga Kristjánssonar aðstoðarskólameistara. „Einkunnarorð okkar eru þekking, þroski, þróun og þátttaka. Þannig viljum við bæta og efla þekkingu nemenda og auka þroska þeirra og víðsýni. Í starfi okkar fylgjumst við með þróun í upplýsingatækni og kennsluháttum og viljum að nemendur séu virkir þátttakendur í námi sínu og því lýðræðislega samfélagi sem við búum í.“

Helgi segir námsframboð skólans vera fjölbreytt. „Þar er að finna hefðbundið bóknám til stúdentsprófs en alls eru fimm fjölbreyttar stúdentsbrautir við skólann; alþjóðabraut, félagsgreinabraut, opin braut, raungreinabraut og viðskiptabraut. Við lok 10. bekkjar er einnig hægt að hefja nám í grunndeild matvæla- og ferðagreina. Það nám er undirbúningur fyrir þá sem vilja fara í iðnnám í bakstri, þjóninum, kokkinum eða starfa í ferðaþjónustu. Auk þess starfrækjum við framhaldsskólabraut.“

MK leggur ríka áherslu á fjölbreytta kennsluhætti og nýtingu upplýsingatækni.

Upplýsingatæknin nýtt

MK leggur ríka áherslu á fjölbreytta kennsluhætti og nýtingu upplýsingatækni í skólastarfi að sögn Helga. Kennslan miðast því í ríkum mæli við notkun stafrænna miðla og kennslukerfa og að nemar skólans læri að nota tækni og tölvur sem vinnutæki. „Allir nemendur eru með far- eða spjaldtölvur og þeir geta unnið á þær hvar sem er í skólanum í gegnum þráðlaust net. Við notum rafrænt vinnuumhverfi þar sem öll verkefni eru aðgengileg á heimasvæði hvers áfanga.“

Frábært félagslíf er í MK og nóg um að vera yfir skólaárið. „Félagslífið er fjölbreytt og það er mjög góður andi í skólanum. Nemendafélagið er öflugt og það er alltaf eitthvað í gangi hjá nefndum innan félagsins. Alls eru þrettán nefndir við skólann og þær sinna margvíslegum verkefnum en umfram allt er lögð áhersla á að hafa gaman og að allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi.“

Stjórn nemendafélagsins, sem kosin er af nemendum ár hvert, sér um það að allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi í skólanum, segir Helgi. „Þar má nefna skipulagða atburði eins og Tyllidaga, sem eru þemadagar á haustönn, en þá er hefðbundið nám brotið upp. Nemendur geta þessa daga valið úr fjölmörgu skemmtilegu til að gera á skólatíma og lýkur þeim með tyllidagaballi. Stjórnin sér einnig um að halda önnur böll líkt og nýnemaball, myrkramessuball en það ball var haldið í Reiðhöllinni Víðidal og þemað var „neon“. Árshátíðin var hin glæsilegasta og nemendur skemmtu sér konunglega. Á lokaballið kom skemmtikrafturinn IloveMakonnen fram ásamt Sturlu Atlas og fleirum.“

Grunndeild matvæla- og ferðagreina er undirbúningur fyrir iðnnám í bakstri, þjóninum, kokkinum eða starfi í ferðaþjónustu.

Öflugt félagslíf

Íþróttanefnd skipuleggur líka ýmsa viðburði, þ. á m. fótboltamót, handboltamót auk fleiri íþróttaviðburða. Urpið, sem er söngkeppni MK, er haldin árlega á vorönn þar sem nemendur fá tækifæri til að spreyta sig í söng-listinni.

„Sigurverarinn tekur þátt í Söngkeppni framhaldsskólanna fyrir hönd skólans. Mikill metnaður ríkir hjá aðstandendum og keppendum sjálfum en forkeppnin fór fram í Gamla bíói 28. febrúar síðastliðinn og reyndist mikil skemmtun.“

Sauðkindin, sem er leikfélag MK, sér um að setja upp leiksýningu ár hvert og allir áhugasamir fá að sjálfsögðu að vera með, segir Helgi. „Við í MK höfum á síðustu árum sett upp sýningarnar Mamma Mia, Börrlesk, Frægð, Dýrin í Hálsaskógi og í mars á þessu ári var verkið Hrói höttur frumsýnt. Því má sjá að það er svo sannarlega fjör í MK.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.mk.is og á Facebook-síðu skólans.

> Allir nemendur eru með far- eða spjaldtölvur og þeir geta unnið á þær hvar sem er í skólanum í gegnum þráðlaust net. Við notum rafrænt vinnuumhverfi þar sem öll verkefni eru aðgengileg á heimasvæði hvers áfanga.
>
> Helgi Kristjánsson

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

Hvítari tennur með Gum Original White vörum

Tennurnar verða hvítari með Gum Original White munnskoli og tannkremi. Vörurnar innihalda flúor, veita vörn og hreinsa burt bletti og óhreinindi. Þessar vörur innihalda blöndu sem Gum hefur einkaleyfi á.

Gum Original White munnskol og tannkrem hreinsa burt bletti og óhreinindi og veita tönnunum vernd. Tannlæknar mæla með Gum vörunum. „Vörulínan er breið og góð og í henni má finna allt frá tannburstum og Soft Picks tannstönglum til tannhvíttunarefna. Sérfræðingar Gum eru fljótir að tileinka sér nýjungar og mæta þörfum fólks sem er virkilega gott í þessum geira,“ segir Ásta Kjartansdóttir, vörumerkjastjóri hjá Icecare.

Engin bleikiefni

Gum Original White munnskol og tannkrem hreinsa burt bletti og óhreinindi og tennurnar fá sinn upprunalega lit. Báðar vörurnar innihalda flúor og má nota að staðaldri. Þær hafa ekki skaðleg áhrif á almenna tannheilsu og innihalda ekki bleikiefni sem geta skaðað náttúrulega vörn tannanna. „Hvíttunarlínan, Original White, er mjög góð því hún virkar vel en fólk fær samt sem áður ekki tannkul. Slípimassinn er agnarsmár svo hann rispar ekki upp glerunginn eins og oft vill verða þegar notuð eru hvíttunartannkrem.“

Ásta segir það einnig kost að Original White línan viðhaldi árangri eftir lýsingarmeðferð á tannlæknastofu. „Soft Picks tannstönglarnir eru mitt uppáhald því þeir komast vel á milli tannanna og innihalda engan vír og eru ríkir af flúori. Þetta eru frábærir einnota tannstönglar sem virka eins og millitannburstar en þá er hægt að hafa í veskinu eða heima fyrir framan sjónvarpið.“

Hvíttunarvörurnar innihalda sérstaka blöndu sem Gum hefur einkaleyfi á og hreinsar betur en bleikiefni.

Vörurnar hafa ekki skaðleg áhrif á almenna tannheilsu og innihalda ekki bleikiefni sem geta skaðað náttúrulega vörn tannanna.

Ásta Kjartansdóttir, vörumerkjastjóri hjá IceCare.

Vörulínanan er breið. Í henni má finna allt frá tannbursta og tannstönglum til tannhvíttunarefna.

Gegn frjókornaofnæmi

Hay Max er lyfjalaus frjókornatálmi fyrir þá sem þjást af frjókornaofnæmi. Hay Max er framleiddur úr vottuðum lífrænum hágæðaefnum: bývaxi, ilmkjarnaolíum, aloe vera og sólblómaolíu og er varan því vottuð fyrir grænmetisætur. Salvinn er laus við öll lyf sem þýðir að syfja er ekki ein aukaverkana ófugt við mörg ofnæmislyf. Það er því óhætt að aka bíl þó svo Hay Max sé notað. Salvinn er auk þess hentugur fyrir börn, ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Salvinn er mjög einfaldur í notkun, hann er einfaldlega borinn vandlega á svæðið umhverfis hvora nös nokkrum sinnum á dag á meðan á frjókornatímabilinu stendur. Einnig má setja salvann aðeins inn í nasir og í kringum augu. Þannig er hægt að koma í veg fyrir að einkenni ofnæmisins komi fram, svo sem hnerri og kláði í augum, hálsi og eyrum. Hay Max hefur fengið fjölda viðurkenninga í Bretlandi, meðal annars frá bresku astma- og ofnæmissamtökunum.

Frábær lausn

Jón Páll Pálmason er mikið úti við á sumrin í starfi sínu sem þjálfari meistaraflokks í knattspyrnu. „Ég hef verið mjög slæmur á þessu tímabili, alltaf svo pirraður í augunum þegar frjókornin eru sem mest í loftinu. Ég ákvað að prófa Hay Max því það sakaði ekki að prófa og smurði því í kringum augun og við nasirnar. Það var eins og við manninn mælt, ég fann mikinn mun á mér og er núna alltaf með dósina á mér þegar ég er úti,“ segir Jón Páll sem mælir hiklaust

Hay Max

- Lausn við frjókornaofnæmi.
- Einfaldur í notkun, salvinn er borinn á svæði umhverfis hvora nös og augu ef vill.
- Inniheldur lífræn hágæðaefni.
- Vottaður fyrir grænmetisætur.
- Lyfjalaus.
- Hentar öllum.
- Kemur í veg fyrir hnerra, kláða í augum, hálsi og eyrum.
- Hay Max Pure inniheldur engin viðbætt ilmefni eða ilmkjarnaolíur fyrir þá sem hafa viðkvæma húð og kjósa náttúrulegan ilm af bývaxi.
- Hay Max Aloe Vera sameinar frjókornatálmandi áhrif Hay Max og mýkjandi og græðandi áhrif Aloe vera plöntunnar.

með Hay Max gegn frjókornaofnæmi.

Hay Max fyrir lítil kríli

Sonja Dögg Ólafsdóttir var í vandræðum með annan tvíburason sinn sem var síhnerrandi. „Þegar við fórum í frí var hann alltaf hnerrandi og með lekandi hor þannig að ég ákvað að fara í apótek til að athuga hvort það væri eitthvað til handa svona litlum krílum við ofnæmi. Mér var sagt að það væri ekkert lyf fyrir svo ung börn og var því bent á Hay Max og sýndar þrjár gerðir af því. Ég valdi að taka Hay Max með aloe vera. Ég bar þetta á hann og það var eins og hendi væri veifað og enginn hnerri kom sem var mjög gott. Þannig að Hay Max er borinn á þá báða þegar við förum út og erum úti í náttúrunni og ég er alltaf með salvann í skiptitöskunni.“

Í Hay Max Pure eru engin viðbætt ilmefni Hay Max Aloe Vera sameinar frjókornatálmandi áhrif Hay Max og græðandi áhrif aloe vera

Heilbrigð melting

Active Liver stuðlar að eðlilegum efnaskiptum

„Ég fékk aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd.“
Jóna Hjálmarsdóttir

Inniheldur:
- Kólín sem stuðlar að:
- eðlilegum fituefnaskiptum
- viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrarinnar
- Mjólkurþistil og ætiþistil sem talin eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galls
- Túrmerik og svartan pipar

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna
Nánari upplýsingar á www.icecare.is

Ekki láta flugnabit eyðileggja sumarið

Effitan flugnafæluúði er náttúrulegur og með mikla virkni. Hann virkar vel á moskítóflugur, mý, flugur, flær og skógarmítla í allt að 8 klukkutíma. Hann má nota á frá 3 mánaða aldri.

Effitan kom á markað hér á landi vorið 2011. „Það hitti strax í mark, enda um að ræða mjög áhrifaríka skordýrafælu án allra eiturefna," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

„Effitan inniheldur ekki eiturefnið DEET sem er í mörgum flugnafælum og skordýraeitri en það er talið geta haft skaðleg áhrif á heilsu fólks. Virku innihaldsefnin í Effitan eru m.a. kókosolía, eucalyptus citriodora (sítrónu júkalyptus) og citronella sem er ilmkjarnaolía og vel þekkt sem flugnafæla í kremum, úðum og kertum. Effitan er 98,88% náttúrulegt og er virkni þess klínískt rannsökuð, bæði hjá Swiss Tropical Institute í Basel og Dr. Dautel Institut í Berlín."

Fyrir alla fjölskylduna

Þar sem Effitan er náttúruleg skordýrafæla hentar hún að sögn Hrannar fyrir alla fjölskylduna.

> **Effitan inniheldur ekki eiturefnið DEET sem er í mörgum flugnafælum og skordýraeitri en það er talið geta haft skaðleg áhrif á heilsu fólks.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

Ófrískar konur og börn frá þriggja mánaða aldri eru ekki undanskilin en vert er að geta þess að yfir 82% af efnunum eru lífræn. Einungis þarf að varast að bera efnið ekki þar sem hægt er að setja það í augu og munn. Rannsóknir sýna að Effitan verndar í allt að átta klukkustundir.

Stangveiði, golf, göngur og garðyrkja

Yfir sumartímann má segja að blíðunni fylgi fluga. Hrönn segir því þjóðráð að eiga Effitan í golftöskunni, bakpokanum og í veiðitöskunni enda getir mývargurinn hreinlega eyðilagt friðsæla veiðiferð. „Það er líka gott að nota það þegar taka á til hendinni í garðinum."

Frí á suðrænni sólarströnd

„Við könnumst flest við hversu hvimleitt það getur verið að lenda í svöngum moskítóflugum í sólarfríinu. Að vera útbitin og að tapa sér í kláða er ekki góð skemmtun og getur í sumum tilfellum skemmt fríið. Effitan má nota að vild og ekki er verra ef við tökum nóg af B-vítamíni inn líka en pöddurnar eru margar hverjar viðkvæmar fyrir lyktinni sem þetta vítamín gefur frá sér," segir Hrönn.

Sölustaðir: Flest apótek og Aktu taktu

Effitan er mjög áhrifarík skordýrafæla án allra eiturefna.

B12-vítamín – skortur getur verið lífshættulegur

B12 Boost frá Better You er áhrifaríkur munnúði sem inniheldur hátt hlutfall af B12-vítamíni (methylcobalamin), krómi og grænu tei. Upptaka vítamínsins gegnum slímhúð í munni tryggir hámarksupptöku og virkni.

B12-vítamín er gríðarlega mikilvægt og gegnir margvíslegu hlutverki í líkamanum. „Það er m.a. nauðsynlegt fyrir skiptingu frumnanna en rauðu blóðkornin eru í hópi þeirra frumna sem skipta sér oftast og því veldur B12-vítamínskortur blóðleysi. B12-vítamín er nauðsynlegt fyrir nýmyndun tauganna og spilar það því stórt hlutverk í að halda taugakerfinu okkar í lagi sem og heilastarfseminni," segir Hrönn Hjálmarsdóttir heilsu- og næringarmarkþjálfi hjá Artasan.

Hvað veldur B12 skorti?

Hún segir það verða sífellt algengara að fólk þjáist af B12-skorti og er hluti af skýringunni sá að vandamál tengd meltingu og hafa aldrei verið fleiri og jafn algeng og nú. „Einnig er B12 það vítamín sem flesta skortir á efri árum og oft er það vegna skorts á efninu „Intrinsic factor" sem er mikilvægt prótein, framleitt í maganum og hjálpar til við upptöku. Það þýðir að þó svo að við borðum mat sem inniheldur B12 eða tökum vítamínpillur, verður engin upptaka á B12 og við lendum í skorti. Óhófleg neysla áfengis, kaffis, kóladrykkja og nikótíns, notkun ýmissa lyfja, m.a. sýrubindandi lyfja og mikil eða langvarandi notkun sýklalyfja er meðal þess sem getur valdið skorti."

> **Upptaka á B12 gegnum slímhúð í munni er áhrifarík leið til að tryggja líkamanum nægjanlegt magn af B12-vítamíni.**

> **B12 er það vítamín sem flesta skortir á efri árum.**

Ertu vegan?

Í raun þurfa allir að fá B12 en grænmetisætur og vegan (þeir sem sneyða alfarið hjá dýraafurðum) eru að sögn Hrannar líklegri en aðrir til að þjást af skorti. Hlutverk B12 í að stuðla að heilbrigðri frumuskiptingu sem og úrvinnslu líkamans á fólínsýru gerir það mikilvægt fyrir ófrískar konur og konur með barn á brjósti að taka inn B12. Einnig, eins og nefnt var hér að ofan, er fólk með ýmis vandamál í meltingarvegi og/eða lélegt frásog næringarefna útsettara en aðrir fyrir því að lenda í skorti," segir Hrönn.

Sífellt algengara er að fólk þjáist af B12 vítamínskorti.

Yfir 50% betri upptaka í munnúða

Í ljósi þess að B12-skortur tengist oft vandamálum í meltingarvegi er að sögn Hrannar best að taka það í formi munnúða. „Rannsóknir sýna að upptaka gegnum slímhúð í munni er yfir 50% meiri heldur en ef um töflur er að ræða. Þetta er því örugg og áhrifarík leið til að tryggja líkamanum nægjanlegt magn af B12-vítamíni eða til að verja okkur gegn skorti."

B12 Boost munnúðinn frá Better You inniheldur methylcobalamin sem er náttúrulegt form þessa vítamíns. Úðinn er bragðgóður og tryggir að líkaminn fái allt það B12 sem hann þarf á afar auðveldan og einfaldan máta. Hann inniheldur einnig steinefnið chromium chloride (króm) sem nýtist öllum og er sérstaklega hjálplegt fólki með efnaskiptavillu og/eða blóðsykurvandamál og svo er grænt te í blöndunni sem eykur orku.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

RECAST
SVEFNSÓFI
kr. 119.900
SKEMILL kr. 33.200
TILBOÐ -20%
Mati 3ja sæta
kr. 147.500
TILBOÐ
kr. 118.000
Rugged Motta 170x240
kr. 49.900
Marvel Motta 170x240
kr. 56.300
Grengo ljós
kr. 29.700
Eikarhilla
kr. 38.500
Stylo - 45x33 cm
kr. 19.800
Stylo - 70x40 cm
kr. 32.900
Bow Gólflampi
kr. 43.200
Walls Grey
Spegill 80 cm
kr. 18.900
Crackle vasar
stór kr. 3.980
lítill kr. 2.800
Minimal klukkur
kr. 8.700
Cupid
kr. 32.900
Paloma kr. 77.400
LÍNAN
BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

Spennandi tökur bókaðar

Tómas Nói Emilsson, 14 ára, er löngu búinn að ákveða framtíðarstarfið og lék í bresku tónlistarmyndbandi til að kynnast kvikmyndaheiminum.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Tómas Nói Emilsson, nemandi í áttunda bekk í Hlíðaskóla, leikur í nýju tónlistarmyndbandi bresku hljómsveitarinnar Firewood Island við lagið Soldier af plötunni Chaos Is The State Of Heart. Hann hefur fyrir löngu ákveðið framtíðarstarfið og sá verkefnið sem tækifæri til að fá innsýn í kvikmyndabransann.

„Ég ætla að verða kvikmyndagerðarmaður og mig langaði til að sjá hvernig hlutirnir ganga fyrir sig á setti. Verkefnið kom til í gegnum Facebook-grúppu þar sem kvikmyndagerðarfólk og aukaleikarar geta tengst. Þar var auglýst eftir strák á mínum aldri til að leika í myndbandi og ég skráði mig,“ útskýrir Tómas Nói.

Myndbandið var unnið af Reykjavik Rocks og tekið upp á Reykjanesi. Upptökur tóku heilan dag og ollu Tómasi ekki vonbrigðum. Hann segir daginn hafa verið skemmtilegan og lærdómsríkan.

„Þetta var stórt verkefni en samt frekar lítið „crew“. Mér fannst ótrúlega gaman og flott að sjá hvernig svona myndband er unnið. Mér fannst eiginlega meira spennandi að sjá það allt heldur en að leika. Það var gaman að sjá

> **Ég ætla að verða kvikmyndagerðarmaður og mig langaði til að sjá hvernig hlutirnir ganga fyrir sig á setti. Auglýst var eftir strák á mínum aldri til að leika í myndbandi og ég skráði mig.**

græjurnar sem þau voru með, allar flottu myndavélarnar og hvernig skot þau voru að taka. Ég lærði helling.“

Lagið Soldier er hugljúft og örlítil dramatísk tilþrif þurfti í leikinn í myndbandinu. Tómas segist hafa þurft að undirbúa sig aðeins en það hafa verið lítið mál. „Þetta var svo góður leikstjóri að það gekk allt vel,“ segir hann.

Verðlaun fyrir stuttmynd

Þetta voru ekki fyrstu skref Tómasar fyrir framan myndavél en hann hefur áður leikið, í auglýsingu fyrir Krónuna á síðasta ári. Hann er þó kominn með talsverða reynslu í kvikmyndagerð miðað við aldur en Tómas hefur frá því hann var smástrákur búið til myndbönd og

Tómas Nói Emilsson lék í tónlistarmyndbandi bresku hljómsveitarinnar Firewood Island en hann langaði að kynna sér vinnubrögðin á setti. Sjálfur hefur hann tekið upp verðlaunastuttmynd og myndbönd. MYND/EYÞÓR

„Ég lærði helling,“ segir Tómas Nói sem sést hér í broti úr myndbandinu.

> **Ég hef verið að safna að mér græjum frá því ég var lítill. Ég ætla til dæmis að fá mér almennilega myndavél fyrir fermingarpeningana.**

þá sigraði hann í flokki yngri nemenda á Stuttmyndadahátíðinni í Bíó Paradís árið 2015 með stuttmynd sína Stökkið.

„Frá því ég var 11 ára hef ég verið ákveðinn í því að þetta sé það sem ég vil gera. Ég hef verið að safna að mér græjum frá því ég var lítill. Ég ætla til dæmis að fá mér almennilega myndavél fyrir fermingarpeningana. Svo á ég fullt af hljóði og fleira dóti,“ segir hann og er þegar kominn með bókanir fyrir sumarið sem kvikmyndatökumaður.

„Ég er kominn með slatta af verkefnum í sumar. Tónlistarmyndbönd og fleira. Ég er með samböndum, þekki stelpu sem þekkir fólk sem vill fá mig til að gera taka upp. Ég er meðal annars að fara að gera myndband fyrir uppistandara á Snapchat og er með fleiri lítil verkefni hér og þar.“

LEIÐSÖGUNÁM
VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.
-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

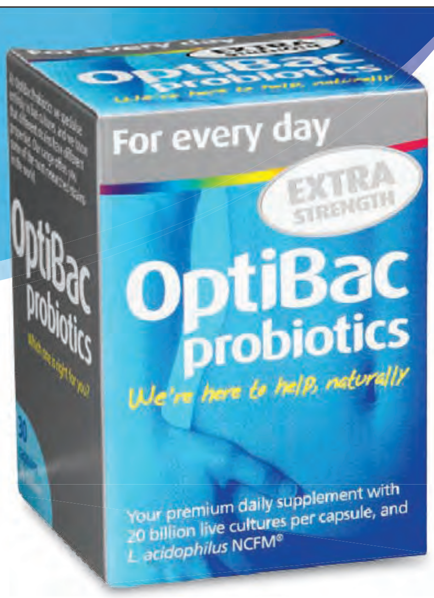
Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:
S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.

Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Ferðamálaskóli Íslands
Opið 8-22
Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

OptiBac probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“

Víðir Þór Þrastarson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

@OptiBac
www.facebook.com/optibaciceland

Fæst í apótekum og heilsubúðum

PRENTUN.IS

Fæst í flestum apótekum, heilsuvöru-
búðum og í Hagkaup, Smáralind.
International Organic and Natural Cosmetics Corporation • BDIH Standard •
benecos
náttúruleg fegurð
Náttúrulegt og lífrænt
Án parabena
Ekki prófað á dýrum
benecos
NATURAL MULTI-EFFECT MASCARA

Leika sér með gler og liti

YOMUTO Design samanstendur af Xavier Muñoz og Federico Tosco en þeir sýndu nokkur litfögur verk sín á HönnunarMars fyrr á þessu ári.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Tvíeykið Xavier Muñoz frá Spáni og Federico Tosco frá Ítalíu mynda hönnunarteymið YOMUTO Design en þeir tóku þátt í HönnunarMars fyrr á þessu ári. Þar sýndu þeir m.a. lampa, kertastjaka og aðrar hönnunarvörur sem eru gerðar úr notuðu gleri frá mismunandi stöðum í heiminum og frá ólíkum tímabilum. YOMUTO teymið, sem er staðsett í Barcelona, leitast við að hanna fjölbreytta vörur sem eru á mörkum hönnunar og skúlptúrs með hugmyndafræðilega áherslu á endurvinnslu, náttúru, minningar og fjölmenningarsamfélagið með öllum þeim þversögnum sem því fylgir.

Xavier segir þá félaga hafa hist fyrst fyrir um sex árum. „Við hittumst fyrir algjöra tilviljun en um leið má segja að mörg verka okkar verði líka til fyrir algjöra tilviljun.“

Ýmislegt fram undan

Á Hönnunarmars sýndu þeir vörulínurnar „Granny Lamps“ og „Trophies“ sem byggja á gamalli glervöru en verkin má sjá þessa dagana á veitingastaðnum Mat og drykk sem er úti á Granda í Reykjavík. Þar má einnig sjá stórt glerlistaverk í glugga eftir þá félaga. „Verkin okkar hanga í loftinu og eru á hillum. Þau setja skemmtilegan svip á veitingastaðinn og ekki skemmir fyrir að maturinn þar er mjög góður,“ bætir Federico við.

Næst á dagskrá hjá þeim félögum er þátttaka í Barcelona Design Week sem hefst 9. júní en þar munu þeir opna vinnustofu sína fyrir gestum. Þá taka við sýningar í Dúbaí og á Ítalíu um haustið. „Auk þessara sýninga erum við stöðugt að vinna að nýjum og spennandi verkefnum með ýmsum skemmtilegum aðilum,“ segir Xavier.

Góð viðbrögð

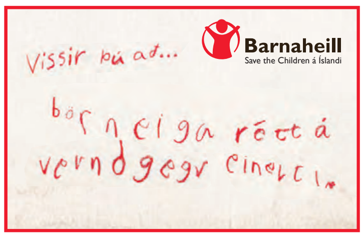
Þeir voru mjög ánægðir með þátt sinn á HönnunarMars og þann tíma sem þeir dvöldu hér á landi. „Við fengum mjög góð viðbrögð frá sýningargestum sem komu til að skoða verk okkar. Við stækkuðum auk þess tengslanet okkar og kynntumst fullt af nýju og áhugaverður fólki. Bráðlega munum við hefja framleiðslu á nokkrum nýjum verkum í Reykjavík, t.d. verkum sem verða seld í verslun sem er í Listasafni Íslands,“ bætir Federico við.

Hægt er að kynna sér verk þeirra á www.yomuto.com og á Instagram (@yomutoatelier).

Glerlistaverkið til vinstri prýðir enn glugga veitingastaðarins Mats og drykkjar.

Xavier Muñoz (t.v.) og Federico Tosco mynda saman YOMUTO Design.

> Við fengum mjög góð viðbrögð frá sýningargestum sem komu til að skoða verk okkar. Við stækkuðum auk þess tengslanet okkar og kynntumst fullt af nýju og áhugaverðu fólki.
>
> Federico Tosco



TAX FREE

LÝKUR Í DAG

TAX FREE DAGAR

31. MAÍ - 3. JÚNÍ

20%

afsláttur af öllum vörum

habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-LAU KL. 10–18
OG SUN KL. 13–17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Ungir Íslendingar eru snilld

Húsasmiðurinn Huginn Frár ber nafn annars hrafna Óðins og krunkar nú eyrnakonfekti í hlustir landsmanna með frumraun sinni í tónlistarsköpun.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Hver ertu og hvaðan, Huginn Frár? „Ég er ungur strákur sem vill ekkert nema að gera tónlist með vinum sínum. Fæddur á Blönduósi, alinn upp á Skagaströnd, en hef alltaf verið meira borgarbarn.“

Sagan á bak við nafnið þitt? „Huginn kemur úr norrænni goðafræði og ég held að mömmu og pabba hafi þótt nafnið fallegt. Þau grófu svo upp nafnið Frár úr gömlum bókum og þurftu leyfi til að skíra mig því. Sjálfan langaði mig alltaf að heita Stefán þegar ég var yngri, en Huginn venst furðu vel!“

Hvert stefnir þú í lífinu? „Ég stefni bara hátt; á að gera alltaf það sem mig langar að gera og gera það vel.“

Nýja lagið er þitt fyrsta. Er von á meiru? „Já, „Gefðu mér einn“ er fyrsta útgefna lagið, en líka það fyrsta sem ég samdi. Ég stefni á annað vídeó á næstunni og svo sjáum við hvað gerist. Ég á nóg til.“

Hver sá um tónlistaruppeldið? „Mamma og pabbi áttu bæði þátt í því. Mamma var og er í kór og pabbi í hinum ýmsu hljómsveitum, eins og Tundur, Return to Base og nú í Nýríka Nonna. Ég hlustaði því á fjölbreytta tónlist á æskuárunum, allt frá Eminem til Slade.“

Eruð þið pabbi þinn samtaka í tónlistarbransanum? „Við pabbi höfum lítið samið tónlist saman en ég hef gaman af tónlistinni hans pabba og hann hefur gaman af minni, þótt mig gruni að það sé af því að ég gerði hana sjálfur. En pabbi er mjög stoltur af mér.“

Spilar þú á hljóðfæri? „Ég var svo ofvirkur í æsku að ég var látinn æfa allt; blokkflautu, píanó og þverflautu, en lítið situr eftir. Ég kann fjögur grip á gítar en er annars nokkuð vonlaus á hljóðfærum.“

Hvað liggur þér á hjarta? „Það er mjög mismunandi, en um leið og ég heyri taktinn kemur eitthvað í hausinn sem ég byggi ofan á.“

Hver er boðskapur „Gefðu mér einn“? Þú ert ansi berorður í textagerðinni. „Þetta er í raun bara ég að fá útrás fyrir tilfinningar og lagið hefur sína merkingu fyrir mér. Svo verður hver og einn að túlka þetta fyrir sjálfan sig.“

Óttastu að hafa slæm áhrif á óharðnaða unglinga og börn með umfjöllunarefni lagsins? „Nei, svona hefur þetta alltaf verið. Tónlistarmenn fyrri tíma voru ekki að syngja vögguvísur fyrir foreldra okkar. Maður verður að hafa trú á að yngri kynslóðir geti fylgt eigin sannfæringu.“

Það heyrast skothvellir í enda lagsins; er bófastef í tónlistinni? „Nei, það er engin falin meining þar á bak við. Skothvellirnir pössuðu bara vel inn.“

Huginn Frár óttast ekki að hafa slæm áhrif á óharnaða unglinga með tvíræðri textasmíð sinni. Hann spilar með Úlfi Úlfi á Húrra í kvöld. MYND/ERNIR

Hvernig finnst þér að vera kominn í sviðsljósið og hvernig hafa viðtökurnar verið? „Ég vissi ekkert hvernig mér liði með að fara á svið í fyrsta sinn með eigið efni en ég varð alls ekki stressaður. Mér fannst það bara gaman og æ skemmtilegra. Viðtökurnar hafa verið æðislegar og virðast margir fíla þetta lag, sem er geðveikur bónus.“

Ertu góður strákur? „Já, ég myndi segja að ég væri góður strákur og held að mamma mín væri sammála ef ég tæki til í herberginu mínu.“

Þú ert húsasmiður og nýstúdent. Hvernig er dæmigerður dagur í lífi ungs húsasmiðs? „Ég á bágt með að svara því vegna þess að ég hef ekki enn unnið við húsasmíðarnar. Ég fór aðallega í smíði vegna þess að ég átti erfitt með að sitja kyrr en hver veit nema ég taki til við húsasmíðar í framtíðinni.“

Hver eru önnur áhugamál? „Ég fylgist mjög mikið með fótbolta, og er það eiginlega fótboltinn og tónlist sem eiga hug minn allan. Ég spilaði mikið á yngri og unglingsárum, með Fjölni, Fram og Skallagrími og er alltaf á leiðinni í spriklið aftur.“

Hvernig hugsarðu um sjálfan þig? „Nokkuð vel og er mjög duglegur að verðlauna sjálfan mig.“

Áttu þér leyndan hæfileika sem fáum er kunnur? „Það gæti komið mörgum á óvart að ég tala reiprennandi dönsku eftir að hafa búið þar í sex ár.“

Hvað finnst þér best að gera um helgar? „Það fer allt eftir stemningu. Ég fer bara þangað sem straumarnir taka mig, hvort sem það er að kíkja í bæinn, stúdíóið eða hvað annað sem fyrir liggur.“

Hvað er það sem þú stenst ekki? „Beikon-lasanjað hennar mömmu veldur mér sjaldan vonbrigðum.“

Hvað er fram undan? Hvað stendur til í sumar? „Ég verð bara í hörkunni í sumar því iðnaðurinn sefur aldrei. Svo mun ég auðvitað gefa út meiri tónlist og vonandi spila af og til. Í kvöld stíg ég á svið Húrra með strákunum í Úlfur Úlfur og næsta föstudagskvöld (9. júní) tek ég þátt í hljómleikaröðinni Stage Dive Fest, líka á Húrra.“

Hvernig er annars unga fólkið í dag, sem erfir Ísland? „Ungir Íslendingar eru algjör snilld; kraftmikið fólk sem þorir og framkvæmir.“

NÝTT FRÁ GERRY WEBER - RÓMANTÍSKT OG TÖFRANDI

GLÆSILEGAR SUMARYFIRHAFNIR

SUMARYFIRHAFNIR 20% AFSLÁTTUR

NÝ GLÆSILEG VERSLUN
SKIPHOLTI 29B

SUMARMARKAÐUR
Í FULLUM GANGI
HJÁ LAXDAL LAUGAVEGI
50%-60%-70% afslættir

BERNHARÐ LAXDAL

Laugavegi 63 • Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Vörurnar sem þig dreymir um að eignast

fatboy®

Fatboy Stripesol sólhlíf með borði
Verð **100.858 kr.**

Hlíf 350sm
Borð 76x120sm
Golfplata 74sm

Fatboy Headdemock hengirúm
Verð **47.886 kr.**

Fatboy á íslandi
á horni Ármúla og Grensásvegar
Facebook.com/fatboyisland
Sími 588 1955

Fatboy Original Nælon-púði (60x60x110sm) Verð **23.650 kr.**
Einnig til úr 100% steinþvegnum bómul. Verð **23.650 kr.**

20 LITIR

YFIR 30 LITIR

Fatboy Junior púði (60x60x72sm)
Verð **17.727 kr.**

4 LITIR

Metahlowski
púði **32.645 kr.**

2 LITIR

Camouflage
púði **26.838 kr.**

16 LITIR

Buggle-Up
púði **32.645 kr.** (190x140sm)

The Lamzac Original púði
(200x90sm) Elskar útiveru
Verð **8.694 kr.**

Edison The medium
lampi Verð **28.838 kr.**
(32x51sm)

Edison The Grand lampi
Verð **49.929 kr.**
Elskar útiveru (60x90sm)

Edison The Petit
lampi Verð **7.580 kr.**
(16x25sm)

CopperCappie
skermar **1.745 kr.**

Cappie-On Deluxe-lampi
Verð **10.650 kr.**

Cappie-On lampi
Verð **7.580 kr.**
Birtu-stillanlegur, hægt að hlaða og elskar útiveru

CopperCappie
skermar **1.745 kr.**

(13x25sm)

Doggielounge púði
Stór Nælon **12.833 kr.** (60x60x72sm)
Stór steinþveginn **13.989 kr.**

Lítill nælon **9.331 kr.** (47x47x52sm)
Lítill steinþveginn **10.477 kr.**

Tískuhönnuðir framtíðar

Klæðilegir garðar og föt samsett úr plexíglerplötum var meðal þess sem sjá mátti á útskriftarsýningu hönnunar- og tískuskólans Parsons í New York.

Parsons tískuskólinn, Parsons School of Design, í New York er einn sá virtasti í bransanum. Árlega sýnir úrval nemenda lokaverkefni sín á sérstakri sýningu sem blásið er til á Pier 60 í borginni.

Sýndar voru bæði kven- og karlfatalínur þó raunar hafi margar flíkur verið kynlausar líkt og er afar móðins þessa dagana í tískuheiminum.

Alexa Chia Wan Yu lét eina fyrirsætu sína klæðast plexíglerplötu sem skreytt var til að líkjast gallajakka. Önnur efni sem hönnuðurinn notaði í sýningu sinni voru vínill og fjölliðaefni .

Jiwon Choi vildi hanna flíkur sem væri hægt að klæðast á marga vegu og stuðla þannig að minni sóun. Flíkur Choi voru litríkar og minntu um margt á herklæði samúræja.

Hör, bómull og ull einkenndu hönnun Sijia Wu sem hannaði línu af fljótandi, jarðarlitum flíkum.

Jacob Olmedo var með afar nýstárlega nálgun í sinni hönnun. Falleg breiða af hveitigrasi vex upp úr náttúrulegu efninu sem Olmedo bjó til og hannaði sjálfur.

Min Kyung Kim fékk innblástur frá Memphis-hreyfingunni sem mikið bar á á níunda áratugnum. Hún sótti einnig innblástur til líflegs hugarheims barna.

Glundroðinn í kringum draslaraleg herbergi þar sem föt liggja um öll gólf varð hönnuðinum Myung Eun Cha að yrkisefni.

2017

OPIÐ VERÐUR Í KOLAPORTINU
Í DAG, LAUGARDAG 3. JÚNÍ,
OG Á MÁNUDAG, ANNAN Í HVÍTASUNNU,
FRÁ KL. 11-17
LOKAÐ HVÍTASUNNUDAG

KOLAPORTIÐ
– dásamleg deild samfélagsins

KVIKA

NÝ SENDING AF SUMARFATNAÐI

FRÁBÆRT ÚRVAL AF FATNAÐI Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56

SJÁÐU ÚRVALIÐ Á CURVY.IS EÐA
KOMDU VIÐ Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

Við erum á Snap chat > Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

BRAUT BÍLASALA

AUDI Q5 quattro pamorama. Árgerð 2016, ekinn 14 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.290.000. Rnr.103149.

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

bíll.is
bestir í bílum...

HARLEY DAVIDSON Touring flhtci electra glide. Árgerð 2006, ekinn 22 Þ.KM, bensin, 5 gírar. Verð 2.690.000. Rnr.270255.

Bíll.is
Malarhöfði 2, 110 Rvk.
Sími: 577 3777
www.bill.is

BILO.IS
HÖFÐAHÖLLIN

FORD KUGA TITANIUM nýskr.04/2016, ekinn 20 Þ.km, dísel, sjálfskiptur, dráttarkrókur ofl. Verð 4.890.000 kr. Raðnr. 256450 á BILO.is

SUBARU FORESTER 2,0I PREMIUM nýskr. 05/2016, ekinn 6 Þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.390.000 kr. Raðnr. 256460 á BILO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.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.

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

Bílar til sölu

Dodge Ram 1500 Ferðabíll með öllu, markísa ofl. Tilbúinn í ferðalagið. uppl. í síma 892 2662

Audi A5 Sportback 2,0 TDI Arg. 2012, ek.98000 km, dísel, sjálfskiptur. TILBOÐ 3 990 000 Sími 8419760.

Til sölu Isuzu kassabíll 2009 árg. 12 europall. Ekinn 88,500 km. Burðargeta 3.425 kg. L: 5,12. B: 2,51. H:2,35. Verð: 3.5 +vsk. S:8932012

M. Bens Sprinter árg. 2010 ekinn 105 þús. km verð kr 2,390.- þús. m.vsk. Bensín / Metan Ný tímakeðja ofl. skipti á jeppa/ picup, ódýrari eða á svipuðu verði koma til greina. Uppl í síma 694 5525

Cerokee árg '02, litur grár, vél 4,7 SS, skoðaður 17, söllúga, ekinn 135 þús mílur, dekk góð, lakk gott, aukamiðstöð, svefndýnur, 2 stólar + 2 borð. Verð: 990. S: 8982128

250-499 þús.

EINN ÓDÝR OG GÓÐUR - TILBOÐ 390 ÞÚS

CITROEN C5 2,0 16V 140 hö STATION 11/2006 ek.165 þús, sjálfskiptur, góð heilsársdekk, ný sk.18 og í góðu standi, TILBOÐ 390.000.- möguleiki á 100% láni s.841 8955

500-999 þús.

SJÁLFSKIPTUR - TOPPLÚGA

VW PASSAT 2.0 COMFORTLINE 6/2004 ek.144 þús, sjálfskiptur, topplúga, sk.18, flott eintak, dráttarkrókur, verð 550 þús 100% lán í boði s.841 8955

SJÁLFSKIPTUR SPARIBAUKUR - 100% LÁN

NISSAN NOTE 1,6 TEKNA 7/2008 ek.130 þús, sjálfskiptur, sk.18, leður á slitflötum, eyðsla 5,4ltr/100 verð 890 þús TILBOÐ 790.000.- 100% lán í boði S.841 8955

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-750 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 750 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '05, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

Húsbílar

TIL SÖLU

Ford Transit Rimor húsbíll. Nýskr 30.05.2008. Ekinn 84þús., vél 6þús. Bakkmyndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. S. 896 1339

FLAIR Húsbíll til sölu. Árgerð 2008 ekin 33þ, Km Iveco Daily 60 C 18 undirvagn. Tilboð. Sími 897-1265.

Hjólhýsi

Til sölu Hobby 540 UFE hjólhýsi, 2008 árg. Markísa m. hliðum, sólarsella, útvarp og TV/loftnet. Fallegt hús á 2.680.000 kr. Upplýsingar í síma 8942460.

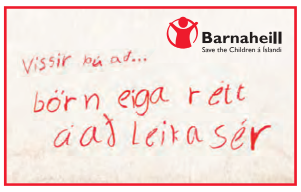
Fellihýsi

Aliner. Árg '11. Svefnpláss fyrir 5. ísskápur, miðstöð, vaskur, 2 hellur. S: 8982128

Bátar

HEIMAVÍK

Flotnet, sökknet. Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is



Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur og úðun ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Löggiltur málari getur bætt við sig verkefnum inni og úti. Uppl. s. 772 1765

Faglærðir málarar geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

HÚSAVIÐGERÐIR
Trésmíði • múrverk • málun, blikk • háþrýstiþvottur, og þakklæðningar.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.
UPPL. Í SÍMA 858 3300

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Spái í spil og bolla, tek heim eða símaspá frá kl.14. Mjög góð reynsla. Kristín s. 897 9002

Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímapantanir í s. 844 1596

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

Háþrýstiþvottur & Sandblástur
Alhreinsun/strípun á t.d. stein,múr, stáli osfrv.
Mikil reynsla - öflug tæki.
S: 860-2130

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni

Keypt & Selt

Til sölu

TIL SÖLU

COMANCHE Tjaldvagnar
Montana með 13" dekkjum.
Með ferðaboxi **Kr. 1088.000,-**
Án ferðabox **Kr. 990.000,-**
Poulsen
partur af liðinu
Sími 530 5900

mýranaut

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

STIGA

Stiga Estate 3084 H
Sjálfskiptur sláttutraktór
B&S 3130 AVS mótor
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktór í meðalstór svæði
VETRARSÓL
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

Til sölu

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

Tryggðu þér áskrift á aðeins 333 kr. á dag*
9.990 kr. á mánuði

*9.990.- á mánuði.
365.is | Sími 1817
365

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is
Tjaldaleiga skáta
Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

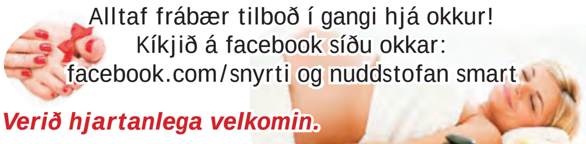
Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Til sölu

“GRILL KAMADO”

12” = 39.000,-
16” = 87.000,-
18” = 107.000,-
22” = 115.000,-
24” = 125.000,-
orng05@simnet.is

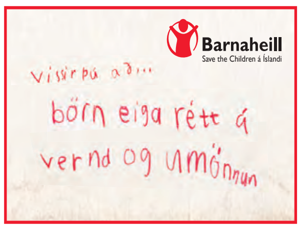
Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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



Námskeið

ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA
ICELANDIC/ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH/ENSKA f. fullorðna I, II, III: Start/Byrja: 26/6 -HOLIDAY/FRÍ- 4/9, 2/10, 30/10, 27/11. Morn/Aftern/Evening - Morgna/Síðd/Kvölds - 4 weeks/vikur x 5 days/daga. Only/Bara 2 - 5 students/nem per group/hóp. www.iceschool.is -ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI OG SKIPTITASKA
Verð frá kr. 99.900. Barnið Okkar Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

PVC vöðlur . Þykkar og góðar vöðlur fyrir erfiðar aðstæður St. 42-48. Verð 10.950 kr Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Húsnæði óskast

NULL
Óska eftir 50-60fm ibud á höfuborgarsvæðinu. 57ára kvk. greiðslugeta 150þ p.mán. s:8608454

Sumarbústaðir

Einbýlishús - sumarhús úr hágæðaharðfuru. Kynnið ykkur úrvalið. Gott verð.
Upplýsingar hjá **ghalldor@simnet.is**

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNARHÚSNÆÐI Í VESTMANNAEYJUM
Til leigu 50 m2 verslunarhúsnæði staðsett við Strandveg í Vestamannaeyjum, mestu umferðargötu bæjarins þar sem gangandi fólk fer um í stórum hópum. Upplýsingar í síma 5 666 590

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Geymsluhúsnæði

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

Atvinna

Atvinna í boði

RÉTTINGAVERKSTÆÐI JÓNS B. ehf.

VANTAR
Bílamálara og Bifreiðasmið til starfa sem fyrst. Eingöngu vana vandvirka menn. Fyrirtækið er með hátt þjónustu stig. Fagmennska. 5 stjörnu BGS verkstæði. S. 5667 660 6977 685
Erum staðsettir í Mosfellsbæ.
vinsamlegast sendið ferilskrá á jonrett@internet.is

LOFTORKA REYKJAVÍK
Óskar eftir vönum meiraprófs bílstjóra á trailer.
Upplýsingar í síma 565 0875 eða 892 0525 eða á fridrik@loftorka.com

Workers needed, Starfsmenn vantar í sveigjanleg verkefni tengdum ferðamönnum, s.s. þrif, samskipti og útréttingar Bókhaldsreynsla æskileg. Enskukunnátta nauðsynleg. Workers needed for various tasks, such as cleaning and communication with tourists. Sendið ferilskrá á isleiga@isleiga.com eða hringið í síma 7841698.

VILJUM RÁÐA
bílasmið og bílamálara. Uppl. í s: 899-5424 - Bílverk B.Á. Selfossi

HÁRSKERI ÓSKAST
Hárskeri óskast í sumar afleysingar í 5 vikur. Upp. S 866 0167

Tilkynningar

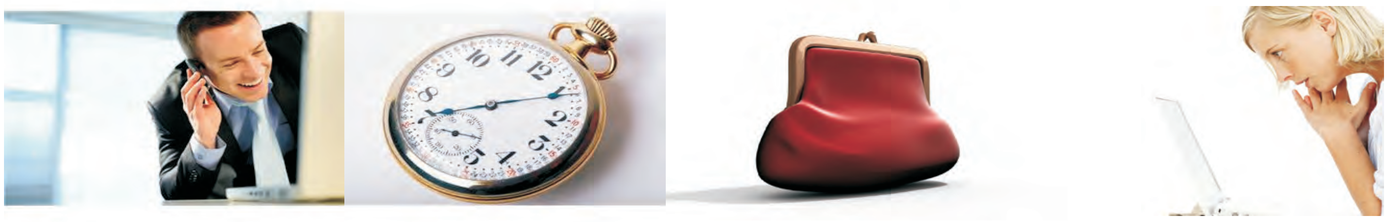
Einkamál

SÍMADÖMUR 908 5500
Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

STRÁ



Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.