



ÞRIÐJUDAGUR 1. ÁGÚST 2017

Heilsa



Ægir Þór Steinarsson, landsliðsmaður í körfubolta, undirbýr sig þessar vikurnar undir Euro-Basket 2017 sem haldið verður í Finnlandi í lok sumars.

heilsa →4



Algeng einkenni ofnæmisbólgu í nefi eru hnerri, nefrennsli, kláði og nefstífla.

Glinor nefúði við ofnæmi

Lyfís kynnir Glinor nefúða við ofnæmisbólgu í nefi. Fæst á góðu verði án lyfseðils í næsta apóteki. Með Glinor næst fyrirbyggjandi meðferð áður en ofnæmistímabil hefst. →2

333 kr á dag*

SKEMMTIPAKKINN

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817 365

Framhald af forsiðu →

Glinor nefúði inniheldur virka efnið natriumcromoglicat, efni sem hindrar losun bólguvaldandi boðefna eins og histamíns,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Vegna verkunarmátans er meðferðin fyrirbyggjandi í eðli sínu og því hægt að hefja notkun áður en ofnæmistímabilið byrjar.“

Algeng einkenni ofnæmisbólgu í nefi eru hnerri, nefrennsli, kláði og nefstífla.

Glinor er eini nefúðinn með þessu innihaldsefni sem fæst án lyfseðils á Íslandi en LYFIS hefur unnið markvisst að því að auðvelda aðgengi landsmanna að lyfjum sem áður hafa einungis fengist gegn lyfseðli.

Glinor er notað við ofnæmisbólgu í nefi en algeng einkenni hennar eru hnerri, nefrennsli, kláði og nefstífla. Lyfið er ætlað fyrir fullorðna og börn, allt niður í fjögurra ára aldur. Skammtur fyrir fullorðna og börn er einn úðaskammtur í hvora nös tvisvar til fjórum sinnum á dag. Glinor nefúðinn veldur ekki syfju.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Glinor nefúði fæst án lyfseðils í apótekum.

Einkenni ofnæmisbólgu í nefi

- Hnerri
- Nefrennsli
- Kláði í nefi
- Nefstífla

“Vegna verkunarmátans er meðferðin fyrirbyggjandi í eðli sínu og því hægt að hefja notkun áður en ofnæmistímabilið byrjar.”



LYFIS
Traust í lyfjum

ratiopharm

Glinor nefúði við ofnæmi er ætlaður fyrir fullorðna og börn allt niður í fjögurra ára.

Desloratadine Ratiopharm við ofnæmi og ofsakláða

Ofnæmislyfið Desloratadine ratiopharm eru litlar bragðgóðar munn-dreifitöflur sem hægt er að láta leysast upp í munni, tryggja eða kyngja í heilu lagi. Fæst án lyfseðils í apótekum. Verkar allan sólarhringinn.

Desloratadine ratiopharm er ofnæmislyf sem veldur ekki syfju. Það hjálpar til við að hafa hemil á ofnæmisviðbrögðum og einkennum þeirra með því að hindra verkun ofnæmisvakans histamíns,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Lyfið er fljótt að virka og verkon þess varir allan sólarhringinn, svo eingöngu er þörf á að taka það einu sinni á dag,“ segir Hákon.

Lyf sem innihalda virka efnið desloratadin, eins og Desloratadine ratiopharm, voru áður eingöngu fáanleg gegn lyfseðli. Mismunandi er milli einstaklinga hvaða ofnæmislyf hentar hverjum og því geta einstaklingar þurft að prófa sig áfram með hvað hentar þeim.

Eins og nafnið gefur til kynna er virka efnið desloratadin talsvert skylt efninu loratadin (inni-haldsefni í m.a. Loratadin LYFIS), en loratadin er óvirkt efni sem umbreytist í líkamanum í virka efnið desloratadin. Með desloratadini er búið að taka út umbreytingarskrefið úr óvirku efni í virka efnið. Desloratadine ratiopharm

Desloratadine ratiopharm er ætlað til að draga úr einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða.

munn-dreifitöflur leysast hratt upp í munni og maga.

Desloratadine ratiopharm er fáanlegt án lyfseðils í 10 stk. og 30 stk. pakkningum og er ætlað fullorðnum og unglungum eldri en 12 ára.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



24 klst. verkun

Desloratadine ratiopharm eru litlar munn-dreifitöflur sem leysast hratt upp í munni eða maga og má taka inn án þess að drekka með vökva, þó það henti engu að síður líka. Munn-dreifitöflurnar eru með tutti frutti bragði og innihalda ekki laktósa.

Ofnæmiskvef, einkenni

- Hnerri
- Nefrennsli og kláði í nefi
- Kláði í efri gómi
- Kláði í augum
- Rauð eða tárbot augu

Ofsakláði, einkenni

- Kláði
- Ofsakláði
- Léttir þessara einkenna varir allan sólarhringinn.

LYFIS
Traust í lyfjum

ratiopharm

ÚTSÖLULOK

25-40%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM CINTAMANI VÖRUM

CINTAMANI

dress code iceland

[snapchat/cintamani.is](https://www.snapchat.com/add/cintamani.is) + [facebook/cintamani_iceland](https://www.facebook.com/cintamani_iceland) + [instagram/ cintamani.iceland](https://www.instagram.com/cintamani.iceland)

bankastræti + kringlan + smáralind + austurhraun + akureyri + www.cintamani.is

Spennandi tímar fram undan

Ægir Þór Steinarsson, landsliðsmaður í körfubolta, undirbýr sig þessar vikurnar undir EuroBasket 2017 sem haldið verður í Finnlandi í lok sumars. Hann borðar ekki smjör, er sjúklega fyndinn og er hræddur við trúða.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Íslenska landsliðið í körfubolta undirbýr sig þessar vikurnar fyrir lokamót EM, EuroBasket 2017, sem haldið verður í Finnlandi í lok sumars. Liður í þeim undirbúningi voru tveir leikir gegn sterku liði Belga í síðustu viku sem báðir unnust. Einn leikmanna íslenska landsliðsins er bakvörðurinn Ægir Þór Steinarsson sem lék á síðasta tímabili með spænska liðinu San Pablo. Liðið hans vann sér sæti í efstu deild þar í landi fyrir í sumar og því ljóst að spennandi tímar eru fram undan hjá Ægi, fyrst með íslenska landsliðinu og svo í spænsku deildinni næsta vetur sem af flestum er talin sterkasta deild Evrópu.

Lífið á Spáni síðasta vetur fór vel í Ægi sem segist hafa lært heilmikið á dvöl sinni þar, sem um leið hafi gert hann að mörgu leyti að betri mann-
eskju. „Við á Íslandi erum ofboðslega manísk og förum á fullri ferð í kapphlaup lífsins. Spánverjinn forgangsraðar hins vegar rétt að mínu mati. Þeir sinna fjölskyldunni og eyða miklum tíma með sínum nánustu. Það er eitthvað sem mig langar að tileinka mér.“

Utan körfuboltans, sem skipar eðlilega stóran hluta í lífi Ægis, segist hann vera sjúklega fyndinn, óskipulagður og mjög myndarlegur. „Auk þess borða ég ekki smjör, hlusta á J Dilla og er hræddur við trúða. Ég hef aldrei dottið af hestbaki og keypti mitt fyrsta hvíta skópar í vor. Einnig er ég með mik-



„Mig langar að vera með gott hlutverk í liðinu,“ segir Ægir Þór Steinarsson, landsliðsmaður í körfubolta.

MYND/VILHELM

inn tásvepp, er með útstæð eyru og ég á það til að ofnota brandarana mína. NBA-leikmaðurinn fyrrverandi, Steve Nash, er svo í miklu uppáhaldi hjá mér.

Hvað færðu þér í morgunmat?
Tvær flatkókur með osti, Hleðslu og svo stundum banana. Þessi blanda

hefur ekki klikkað í mörg ár.

Hver er uppáhaldsæfingin þin?
Þeir sem eru mikið í kringum körfubolta ættu að þekkja stinger. Einhverra hluta vegna finnst öllum gaman í stinger og ég er engin undantekning þar.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Það er kannski klisja að segja það en pabbi minn, Steinar Davíðsson, er gamall kokkur og allt sem hann eldar er ofboðslega gott. Við fjölskyldan höfum verið góðu vön á kvöldin þegar gamli setur upp svuntuna.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimat? Það er allur gangur á því, en ég er háður því að fá mér Hleðslu eftir æfingar. Annars finnst mér banani með hnetusmjöri geggjað. Stundum verð ég mjög gráðugur og gúffa í mig nammi eða kókum á milli mála.

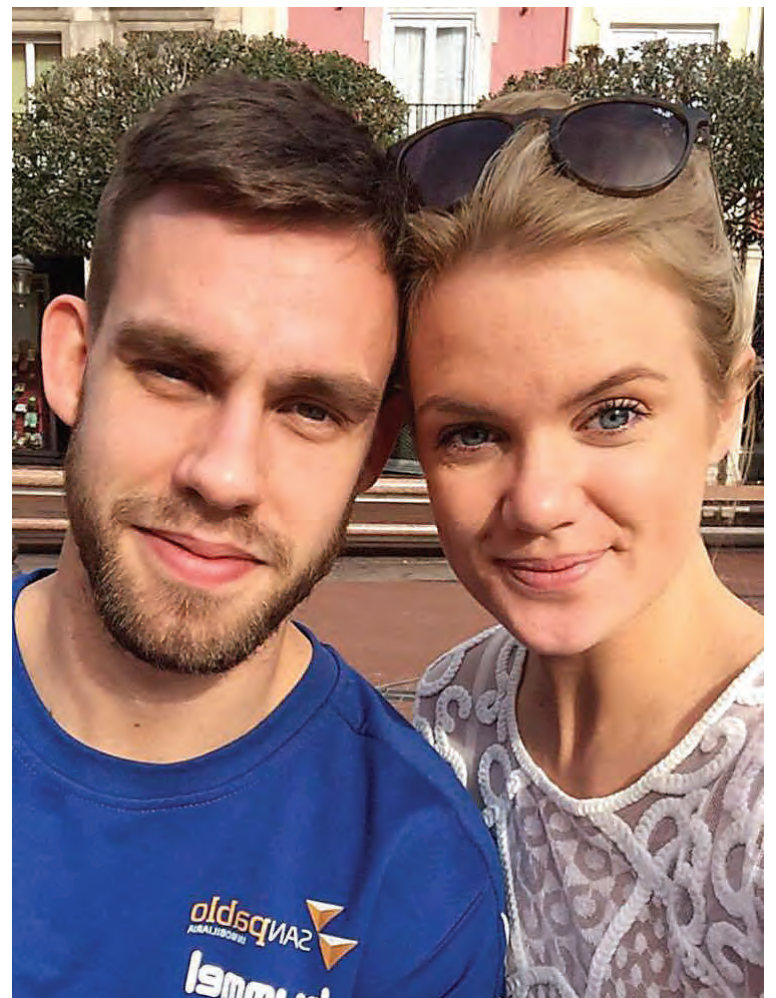
Hvernig slakar þú á milli æfinga og leikja? Mér finnst geggjað að hanga á kaffihúsum, sérstaklega eftir dvölinu á Spáni. Það er mikilvægt að taka góða lögn þegar tími gefst í það.

Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig? Þá fer ég í einhverja þriggja rétta máltíð. Einveran á Spáni kenndi mér að borða þriggja rétta máltíð með jamón og ostum í forrétt, chuleta kjöt í aðalrétt og natillas í desert.

Hvernig er dæmigerð helgi? Síðan ég kom heim hef ég reynt að fara svolítið út úr bænum. Kærastan mín á í sveit heim að sækja þannig að ég hef reynt að fara þangað í slökun í pottinum eða í reid túra.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum? Ég hef engin heilsuráð enda virðast engin heilsuráð vera rétt í dag. Ég veit í raun ekkert hvað ég má borða en það eina sem ég veit er hvað fer vel í mig og hvað ekki. Ég fer ekki eftir neinum reglum heldur borða ég bara það sem mig langar að borða.

Hvernig er andinn í landsliðshópnum fyrir átökin fram undan?



Ægir Þór ásamt kærustu sinni, Heiðrúnu Kristmundsdóttur, í sólinni á Spáni.

Andinn er alltaf góður í þessum hópi. Þetta er allt öðruvísi stemning en í þeim félagsliðum sem ég hef verið partur af. Vissulega er samkeppni og við erum engir félagar inn á vellinum en um leið og það er búið þá er mikið stuð hjá okkur.

Hver eru persónuleg markmið þín fyrir EuroBasket í sumar?
Fyrsta markmið er auðvitað að komast í hópinn en fyrir mér er það ekki nóg. Mig langar að vera með gott hlutverk í liðinu og hjálpa því í

að ná góðum úrslitum.

Gegn hvaða erlendu leikmönnum hlakkar þú mest til að spila á Eurobasket 2017? De Colo frá Frakklandi hefur verið einn besti leikmaður Evrópu undanfarin ár. Giannis Antetokounmpo, „The Greek Freak“ er auðvitað leikmaðurinn sem við hlökkum mest til að spila á móti. Hann er einn af bestu leikmönnum NBA-deildarinnar í dag þannig að það verður einstakt að spreya sig á móti honum.

HAUSTVÖRUR



ÚTSALA
50%
afsláttur

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Túrmerik munnúði

Sá eini sinnar tegundar
í heiminum.

Hámarksupptaka þegar
úðað er út í kinn.

Túrmerik eða curcumin er í hásæti
bólqueyðandi efna úr náttúrunni.
Það er það náttúrulega efni sem
hefur hvað mest verið rannsakað
og benda rannsóknir til að það
sé ótrúlega öflugt gegn mörgum
orsökum krónískra sjúkdóma.





Sóley segir að það sé ótrúlegt hvað lítil börn geti gert í ungbarnasundinu.



Það er oft mikið fjör á sundnámskeiðunum.



„Ég tel að einn merkasti áfangi sem ég hef náð með nemandi sé ungur einstaklingur sem hafði fengið heilablóðfall og núna, tveimur árum seinna, syndir hann daglega einn kílómetra þrátt fyrir að vera lamaður öðrum megin.“

Alin upp í sundhöll

Sóley Einarsdóttir hefur kennt skriðsund í meira en þrjá áratugi. Hún segir það styrkja stoðkerfið, auka þol og auk þess sé vatnið heilandi.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriddinga@365.is



Strax á unga aldri ákvað Sóley Einarsdóttir að verða sundkennari en hún var ekki nema fimm ára þegar hún var orðin flugsynd. „Það má segja að ég sé alin upp í Sundhöllinni í Hafnarfirði. Föðurbróðir minn var sundlaugarvörður og hann kenndi okkur systkinunum að synda svo við vorum öll orðin vel synd áður en við byrjuðum í skóla,“ rifjar Sóley upp en hún lauk íþróttakennaraprófi frá Laugarvatni 1989 og diplóma í ungbarnasundi 1997.

Sóley kennir ungbarnasund, barnasund, vatnsleikfimi og skriðsund en hún hefur starfrækt Sundskóla Sóleyjar um langt skeið. Á meðal nemenda hennar eru börn sem hafa átt erfitt með að læra sund í hefðbundnu skólasundi og fullorðnir einstaklingar sem vilja læra skriðsund eða bæta sundtækni sína. „Í gegnum tíðina hef ég

“ Sundleikfimi er góð fyrir alla aldurshópa, ekki síst fyrir þá sem eru byrjaðir að eldast. Lengi vel kenndi ég eldra fólki og sá greinilega hvað sundið gerði því gott.

verið með marga nemendur sem hafa náð ótrúlega góðum tókum á skriðsundi. Ég tel þó að einn merkasti áfangi sem ég hef náð með nemandi sé ungur einstaklingur sem hafði fengið heilablóðfall og núna, tveimur árum seinna, syndir hann daglega einn kílómetra þrátt fyrir að vera lamaður öðrum megin. Ég er líka ánægð með að ég kenndi mómmu minni að synda þegar hún var orðin sjötug. Hún er orðin 84 ára gömul, syndir sína 100-200 metra tvisvar í viku og þetta heldur

henni alveg gangandi,“ segir Sóley og stoltið leynir sér ekki.

Réttu fótatökin

Á skriðsundsnámskeiðunum byrjar Sóley á að kenna fólki að liggja rétt í vatninu en hún segir það afar mikilvægt. „Svo kenni ég nemendum réttu fótatökin og síðan hvernig hendur og öndun tvinnast saman. Ég er með fjögurra vikna námskeið þar sem fólk kemur tvisvar í viku og svo æfir það sig í sundi þess á milli,“ segir Sóley sem mælir með að fólk noti styrkjandi blöðkur í sundinu. „Þannig fæst meiri styrkur í fætur og upp í mjaðmir og bak. Þær eru styttri en venjulegar blöðkur og hannaðar til að auka þennan styrk.“

Innt eftir því hvort Íslendingar séu nógu duglegir að fara í sundlaugarnar til að synda en ekki bara til að slaka á í heitu pottunum segist Sóley telja að svo sé og það hafi breyst til hins betra síðustu tvo áratugin. „Sundleikfimi er góð fyrir alla aldurshópa, ekki síst fyrir þá sem eru byrjaðir að eldast. Lengi vel kenndi ég eldra fólki sundleikfimi og sá því greinilega hvað það gerði því gott. Það voru jafnvel dæmi um að fólk losnaði við að fara í hnéadgerðir því það náði að styrkja sig svo vel í sundleikfiminu. Sund og sundleikfimi henta flestum vel, það er engin hætt á að slasa sig í sundi og ég tel að vatnið hafi heilunarmátt. Skriðsundið hjálpar fólki sem glímur við hnémeiðsli eða stoðkerfisvandamál, vöðvabólgu í öxlum og eykur einnig þolið sem hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið,“ segir Sóley sem hlakkar til að hefja sundkennsluna á ný eftir sumarfrí um næstu mánaðamót.

Nánari upplýsingar um sundnámskeiðin má finna á vefsíðunni www.sundskoli.is

Útsalan er hafin

30 - 70% afsláttur

Frábært úrval af buxum á útsölunni.

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949



Einn ódýr í sumarfríð MMC Outlander comfort. Árgerð 2003, ekinn 206 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 550.000.4 nagladekk á felgum fylgja Rnr.151811.



TOYOTA Rav4 hybrid vx 4wd. Árgerð 2017, ekinn 6 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð 5.990.000.- Asett verð 6.290.000.- Rnr.151822

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eignum flestar stærðir á lager.

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

Til sölu á 50.000kr, Suzuki Liana, 2002árg, ekin.220. 4x4. Sími:690-6861

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Húsbílar



Ford Transit Rimor húsbíll. Nýskr 30.05.2008. Ek. 84þús. Vél 2.2. 5 girar. Eyðslugrannur. Hraðastillir. Skoðaður 2018. Bakkmyndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. Tilboð 4.900.000 Uppl. í s. 855 5231

Fellihýsi



Rockwood fellihýsi, 12 ft, árg 2010. Mjög lítið notað. Verð 1990 þúsund. Uppl í s. 6919988.

Hjólhýsi



FENDT OPAL 2017.

Lítið notað hjólhýsi með 2 rúmum, heitt og kalt vatn, ísskáp, wc og hlaðið lúxus. Eitt vandaðasta hjólhýsið á markaðnum. Tilboðsverð 4,2 mkr. Uppl. síma 862 6519

Vinnuvélar



JLG Skæralyftur til leigu Rafmagns og Diesel Vinnuhæð upp í 18 metra Uppl í síma 8580400 Sigfús



JLG Spjótlyftur til leigu Árgerð 2017, Vinnuhæð upp í 22 metra Uppl.í s 8580400 Sigfús

Bátar

SILUNGANET



HEIMAVÍK

Flotnet, sökknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBERU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Garðyrkja



Garðsláttur á höfuðborgarsvæðinu litillir sem stórir garðar. S: 7894100

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. 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

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málamestari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

viftur.is

-andaðu léttar

Standvifta
frá kr
7.990

Hjóðlátar baðviftur



Rakataeki

Tilboð
frá kr
14.990



Handpurrrkari



Tilboð
kr
19.990

Viftur í loft



Skoðaðu úrvalið



ishúsið

viftur.is

-andaðu léttar

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Parketslípun

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

99%
RYKFRITT

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Keypt
& Selt

Til sölu

STIGA®



Stiga Estate 7102 H

Sjálfskiptur lúxus sláttutraktör
Kawasaki FS600V mótör
Notendavænt sæti og stýri
320 lítra graskassi
Frábær traktör í stærri svæði

Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vefrarsol.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
endurtökuþróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrésson.

Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn



Airflo fluguveiðiset



kr. 18.900

Stöng, hjól
og lína
Undirlína
og taumur
Flugubox
og flugur
Veiði-
gleraugu

Vinsælt sett
til gjafa

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

Vantar hús, raðhús eða annað
húsnæði á höfuðborgarsvæðinu
eða sirka 1.kl. ökuradius frá
borginni. Mikil greiðslugeta
fyrirfram og trygging. Tómas, Sími:
699-6762

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S:
564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

GINGER

GINGER Í REYKJAVÍK

Ginger í Reykjavík óskar eftir
hressu starfsfólki í dagvinnu,
kvöld og helgarvinnu. Ef þú ert
orðinn 18 ára, reyklaug og vilt
vinna á góðum og skemmtilegum
stað sendu þá ferilskrá á brynja@
ginger.is

Day, EVENING AND WEEKEND
SHIFTS: Ginger restaurant in
Reykjavík seeks employees to
work in the day, evening and on
weekends. If you are 18 or older
and a non-smoker please send
your CV to brynja@ginger.is

Íslenska

GLAMOUR

Glæsilegasta tískutímarit landsins

GLAMOUR fylgir með
Stóra- og Risapakkanum

Kynntu þér málið á 365.is

365

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar