



LAUGARDAGUR 30. SEPTEMBER 2017

Helgin



Adalbjörg Þórðardóttir myndlistarkona opnar í dag sýninguna Skuggsjá konu í Galleríi Fold. Hún málar skemmtilega skugga en er líklega þekktust fyrir svanamyndirnar sínar. ➔4



Anna Gréta hefur öðlast nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímin.

Margföld orka og laus við magavandamál

Meltingarensímin frá Enzymedica eru nýjung á íslenskum markaði en öflug ensím bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki en þetta tengist að öllum líkindum skorti á meltingarensímum. Líkaminn framleiðir sjálfur meltingarensím sem brjóta niður fæðuna en margt getur orðið til þess að hann framleiði ekki nóg.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol.

Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósan. Meltingarensímin eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensímin sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Þar dreypast einnig flestar örverur

sem geta fylgt með matnum en magasafinn sem er mjög sterk saltsýra sér um þá vinnu. Hvert ensím hefur svo mjög sérstakt (afmarkað) hlutverk og þau virkjast hver við sitt hita- og sýrustig (pH-gildi).

Stundum gerist það að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Það er t.d. ef að við borðum of mikið og/eda að samsetning matarins er slæm en þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara

magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn (eða bætiefnin) á að skila okkur.

Margföld orka og laus við magavandamál

Segja má að hún Anna Gréta hafi öðlast nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímin en það var ekki bara meltingin sem varð betri, heldur

Framhald á síðu 2 ➔



Jurtir, steinefni og vítamín

SOLARAY
KOSTFÍLSKUD
Spektro
Multi-Vita-Min[®]

Det optimale kosttilskud med urter og sporstoffer
Opløses på mindre end 20 minutter

100 KAPSLER

Fæst í næsta apóteki eða heilsuvörverslun

Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan

Framhald af forsiðu →

náði hún betri svefni og því varð hún orkumeiri og gladari eins og gefur að skilja. Hún hafði þetta að segja:

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásinn eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kvíðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla



Ég er ekki lengur útblásinn eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.

Anna Gréta

að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreyfni og veliðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnaræðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuþols.
- Ensím á bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bætta meltingu.



Loksins á Íslandi – söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum

Enzymedica meltingarensím innihalda öflug ensímböndu sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuþols. Ensím eru án fylliefna, bindiefna eða annarra flæðiefna. 100% vegan hylki.

- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrir.

Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega

hjálpað heilbrigðu fólki að verða enn heilbrigðara.

Byltingarkennd ensím

Artasan kynnir til leiks ný og afar öflug meltingarensím frá Enzymedica. Fyrirtækið hefur einkaleyfi á aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þannig að

melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Söluastaðir: Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Solveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsón, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

ENZYMEDICA® – Meltingarensím

Öflug ensím sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuþols

Digest Gold

- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Gegn fjölbættum meltingarvandamálum
- Handhafi Vity* verðlaunanna 10 ár í röð.
- Inniheldur ATP (ATP, Magnesium Citrate, Coenzyme Q10, Phytase).

Digest Spectrum

- Hentar vel þeim sem glíma við ýmis fæðuþol.
- Hentar allri fjölskyldunni.
- Styður meltingu á glúteini, laktósa, kaseini, próteini og fenól, sem og grænmetis og bauna.
- Viðurkennt af Autism Hope Alliance.

Digest Basic

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn.

Digest

- Tvöfalt meiri styrkur en í Digest Basic.
- Eykur orku.
- Litil hylki sem auðvelda inntöku.



*Sú vara sem smásalar kjósa oftast sem bestu vöru ársins í hverjum flokk

TIMEOUT

HAUSTTILBOÐ

STÓLL + SKEMILL

KR. 286.000

FULLT VERÐ KR. 357.600



CONFORM®



Asterix 3ja sæta sófi kr. 276.900



Cupid Black
kr. 23.400

Cupid Marble
kr. 15.700



Karetta stóll
kr. 88.600



Cast vasar
kr. 5.490



Glory púðar
kr. 6.700



Flower Lounge stóll
kr. 93.800



Palm motta 170x240 kr. 49.900
200x300 kr. 71.900



Bow gólf lampi
kr. 39.800



Salma Night sófi kr. 217.200

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Alltaf að leita að fegurðinni

Aðalbjörg Þórðardóttir myndlistarkona opnar í dag myndlistarsýninguna Skuggsjá konu í Gallerii Fold. Hún málar skemmtilega skugga en er líklega þekktust fyrir svanamyndirnar sínar.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Þetta er sjöunda einkasýning Aðalbjargar sem er sennilega þekktust fyrir svanamyndir sínar en á þessari sýningu leggur hún meiri áherslu á skuggann sem er stundum talað um sem hindrun en getur líka búið yfir okkar leyndustu þrám.

Aðalbjörg hefur verið grafískur hönnuður meirihluta starfsævi sinnar. „Ég ætlaði upphaflega að verða listmálari en fann tiltölulega snemma að það sem fylgdi því, eins og að koma sér á framfæri og óöryggi í afkomu, átti ekki við mig. En mér finnst mjög gaman að vera grafískur hönnuður svo það var ekki nein förn þannig séð að færa sig þar yfir. Allt snýst þetta að lokum um samspil lita og forma og sköpunar,“ segir Aðalbjörg sem átti samt erfitt með að sleppa penslunum. „Ég hef alltaf málað með, skissað og teiknað og fengið útrás fyrir öðruvísi sköpunarþörf. Svo var það kringum 2000 að ég fór að mála svaní. Þetta eru svanir sem eru í raun ekki til heldur það sem svanir standa fyrir. Það eru til goðsagnir um svaní hjá öllum þjóðum, þeir eru svo tignarlegir og í einhverjum texta sagði að þeir



Aðalbjörg Þórðardóttir, eða Abba, við nokkur verkanna á sýningunni sem verður opnuð í dag, laugardag, í Gallerii Fold þar sem hún fjallar meðal annars um samband konu og skugga. Græna myndin heitir Af jörðu og sú bláa Hugarflug. MYND/VILHELM

Meet the world
VIA University College

en.via.dk



NAM I DANMÖRKU

Hjá VIA University College í Danmörku bjóðum við upp á margvíslega menntun

Í BOÐI ER:

Á ENSKU OG DÖNSKU

- Byggingafræði
- Véltaeknifræði
- Byggingaiðnfræði
- Markaðshagfræði
- Byggingartæknifræði
- Veitutæknifræði
- Merkja og markaðsstjórnun
- Samskipta og fjölmiðlaáætlan
- Frumkvöðlun

- Tískuhönnun
- Mynsturhönnun
- Innkaupastjórnun
- Smásöluhönnun og stjórnun

Á ENSKU

- Tölvutæknifræði
- Framleiðslutæknifræði
- Útflutnings-tæknifræði
- BS í Markaðsfræði

Á DÖNSKU

- Véltaekni
- Landmælingar
- Vörubrúun og tæknileg sameining
- Aðgangsnámskeið
- Húsgagnahönnun
- Sjónræn tíska og samskipti
- Efnahönnun, handverk og kynning

Fulltrúi skólans
Johan Eli Ellendensen,
verður á Íslandi
29.09-06.10.2017

Áhugasamir geta
haft samband í síma
+298 229684, eða
netfang
jee@via.dk

Leggið inn skilaboð/
skrifa og við munum
hringja/skrifa til
baka.

“Ég hef alltaf málað með, skissað og teiknað og fengið útrás fyrir öðruvísi sköpunarþörf.

væru eins konar hlekkur eða brú milli himins og jarðar, eitthvað andlegt og upphafið. Ég held að ég sé alltaf að leita að einhverju stóru, einhverju yfirsíkilvitlegu og yfirnáttúrulegu án þess að vita hvað það er. Og svo fegurðinni. Það er svo mikil fegurð í svönum og ég dregst að því sem er fallett, finnst gott að geta losað mig við alls konar leiðindatilfinningar inni í svona fallettum heimi. Kannski er þetta flótti líka. En þurfa ekki allir flóttaleið öðru hvoru?”

Aðalbjörg, eða Abba, málaði síðustu svanamyndina árið 2014. „Ég fann að ég var búin með þetta tímabil og þyrfti að fara að finna mér eitthvað annað. Og það gekk brósuglega. En svo fór ég að velta fyrir mér og skoða hvað gerist þegar sól eða birta fellur á form. Því öll form hafa skugga og skugginn dýpkar formin og breytir þeim. Ég byrjaði, sjálfri mér trú, að mála blóm því þau eru falleg og heillandi hvernig skuggum þau varpa. Og svo fór ég að hugsa um að það er líka til óeiginleg merking í skugganum, það er talað um að eitthvað sé skuggsælt en svo er líka talað um að standa í skugganum af einhverjum eða að eitthvað sé skuggalegt. Ég fór að velta skuggum fyrir mér og nota minn eigin skugga. Ég tók utan um hann og málaði það sem mig langaði að setja inn í hann. Það gátu verið mínar eigin hugsanir eða langanir eða eitthvað sem ég vildi koma á framfæri. Ég endaði vinnuna þar sem ég var farin að nota skuggann til að segja eitthvað. Og ég kalla sýninguna Skuggsjá konu.“

Sýningin verður opnuð í Gallerii Fold á Rauðarárstíg í dag, laugardag, kl. 14 og eru allir velkomnir. Sýningin stendur fram til 14. október.



„Það eru til goðsagnir um svaní hjá öllum þjóðum, þeir eru svo tignarlegir.“



„Ég tók utan um skuggann og málaði það sem mig langaði að setja inn í hann.“



Fyrir líkama & og sál

Túrmerik hefur í aldaðir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþætandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþætandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öflugan bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, uppbembu og iðraólgu.

Vítamín og bæti-efni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Lífið tók miklum breytingum

Bio-Kult Candéa hylkin veita öfluga vörn gegn Candida sveppnum í meltingarvegi. Unnur og Kolbrún segja að notkun hylkjanna sé það eina sem hafi virkað í baráttunni við meltingarópægindi.

Unnur Gunnlaugsdóttir fékk fyrst sveppasýkingu fyrir fjórtán árum og fékk í kjölfarið síendurtekin óþægindi. „Ég hef prófað allt til að losna við Candida sveppinn, allt frá grasa-lækningum til lyfseðilsskyldra lyfja til að losna við þennan ófögnuð en ekkert hefur virkað. Ég minnkaði líka mjög neyslu á einföldum kolvetnum en það hafði ekkert að segja. Tímabilið í kringum blæðingar var algjör hryllingur, stanslaus sviði og vanlíðan, ég var orðin mjög þunglynd,“ segir Unnur.

Hún segir líf sitt hafa tekið miklum breytingum eftir að hún fór að taka inn Bio-Kult Candéa hylkin. „Ég er algjörlega laus við sviða og kláða og önnur óþægindi sem fylgja Candida sveppnum. Að auki get ég loksins farið í sund og nýt þess að fara í sund reglulega með börnunum mínum, þvílíkur munur. Ég mun hiklaust halda áfram að nota Bio-Kult Candéa og mæli með Bio-Kult Candéa hylkjunum.“

Bio-Kult Candéa hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Bio-Kult Candéa

er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og grape seed extract. Það virkar sem öflug vörn gegn Candida sveppnum í meltingarvegi kvenna og karla. Candida í meltingarvegi getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti.

Einkenni Candida sveppsins geta meðal annars verið munnangur, fæðuþjól, pírtingur, skapsveifur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál. Kolbrún Hlin Hlödversdóttir var gjörn á að fá sveppasýkingar, hún var mjög viðkvæm og fékk kláða og óþægindi ef hún notaði dömubindi eða túrtappa.

„Ég varð himinlifandi þegar ég áttaði mig á því að ég fékk ekki kláða og pírting þegar ég var á sýklalyfjakúr, blæðingum eða eftir samfarir eins og ég var vön, og það eina sem ég hafði breytt var að nota hylkin frá Bio-Kult Candéa. Venjulega þegar ég hef verið á sýklalyfjakúr hef ég tekið inn margfalda skammta af mjólkursyrugerlum (acidophilus), en það virkar miklu betur fyrir mig að nota Bio-Kult Candéa hylkin. Eftir að ég kynntist Bio-Kult Candéa hef ég ekki notað neina aðra mjólkursyrugerla þar sem það virkar



langbest fyrir mig. Ég er mjög ánægð með árangurinn af Bio-Kult Candéa.“

Bio-Kult Candéa er öflug vörn gegn Candida sveppnum á viðkvæmum svæðum hjá konum.

Bio-Kult Candéa hylkin fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna



Unnur segir notkun á Bio-Kult Candéa hylkjunum hafa breytt lífi sínu. Hún er laus við síendurtekin óþægindi af Candida sem hrjáðu hana áður í mörg ár.



Kolbrún Hlin Hlödversdóttir mælir með því að taka inn Bio-Kult Candéa til að bæta meltinguna og losa fólk við óþægindin sem geta fylgt notkun sýklalyfja.

Stuðlar að líflegra og fallegra hári

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra.

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurr og slitid. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljá á hárið og finn að það hefur þyknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég,“ segir Selma.

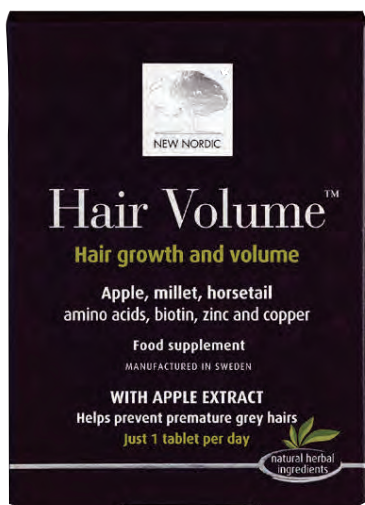


Selma Björk Grétarsdóttir.

Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur edlilegum lit, hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsí, kísli og B-vítamínunum.

Hair Volume styrkir og þykkir hárið. Selma hefur góða reynslu af notkun þess.



Sleipiefni fyrir elskendur úr lífrænum innihaldsefnum

Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum efnum og hafa hlotið lífræna vottun. Sérstök sleipiefni fyrir fólk í barn-eignarhugleiðingum eru nú einnig fáanleg.

Of t eiga konur sem eru komnar á breytingaskeiðið, hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða glimt við langtíma veikindi við þurrk í leggöngum og slímhúð að stríða. Yes-línan er sérstaklega hönnuð fyrir þær konur. Margrét Mjöll Sverrisdóttir, sölustjóri hjá Icecare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar um heim. „Ummæli neytenda um vöruna hafa verið mjög jákvæð og hafa læknað í Bretlandi einnig mælt með því að konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum noti vöruna,“ segir hún. Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum innihaldsefnum, meðal annars Aloe

vera, flax extract og guar gum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bretlandi. Sleipiefnin innihalda engin aukaefni eða skaðleg efni sem geta verið erandi fyrir slímhúðina. Þau klístrast ekki, eru rakagefandi fyrir slímhúðina og þau má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir. „Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem má nota með gúmmíverjum,“ útskýrir Margrét og bætir við að einnig sé fáanlegt Yes Baby fyrir fólk í barneignarhugleiðingum. Pakkinn inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglosunarpróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Yes sleipiefnin eru laus við:

- Glycerin
- Hormóna
- Glycols / Parabena
- Rotvarnarefni
- Ilmfefni
- Silíkon
- Jarðolíuefni
- Argínín
- Önnur erandi efni fyrir húð svo sem grapefruit seed extract



FULL BÚÐ AF FALLEGUM HAUSTVÖRUM

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu við í verslun okkar að Fákafeni 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is



2.990 kr
Stærðir 42-54



4.990 kr
Stærðir 44-56



13.990 kr
Stærðir 42-54



6.990 kr
Stærðir 42-50



4.990 kr
Stærðir 42-54



15.990 kr
Stærðir 42-56



19.990 kr
Stærðir 44-54



4.290 kr
Stærðir 42-56

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu



SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI
Heimsending. www.humarsalan.is
Pöntunarsími: 8676677



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Námskeið

ICELANDIC & ENGLISH F.
FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III.
ENGLISH f. Adults/ ENSKA f.
Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 2/10,
30/10, 27/11 - 2018: 8/1, 5/2, 5/3,
2/4, 1/5. 4 weeks/vikur x 5 days/
daga. 2 - 5 students/nem. Morn/
Aftern/Evening. Morgna/Síðd/
Kvölds: www.iceschool.is - ff@
icetrans.is - Fulloðinsfræðslan-
IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 /
8981175.

Ökukennsla

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

Heilsa

Nudd

FERÐANUDD

Menntaður nuddsérfræðingur
biður uppá nudd heim til þín eða
hvar sem er. Nánari upplýsingar á
heimasíðu: www.mobile-massages.
com eða í síma: 7612295

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

Atvinna

Atvinna í boði

DEVITOS PIZZA

Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu
og pizzabakara. Dagvinna,
Kvöldvinna
Uppl. í s. 833 8434

Allar tölvuviðgerðir
ásamt Ipad og Iphone
viðgerðum

- Fljót og góð þjónusta -



tölvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiðvegur 126
104. Rvk.

Dú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum
www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar,
tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og
tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er
ráðningin í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt
langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú
ekki ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni
okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn
fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum
og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina
hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmanna-
mála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og
hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á
þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi
þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is



HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA