

# LEIÐ

LAUGARDAGUR 7. APRÍL 2018

## Helgin



Deep Relief hlaupið slær á verki og bólgur í vöðvum.



Nemendur á öðru ári í fatahönnun við Listaháskóla Íslands hönnuðu fatalínu úr notuðum fatnaði og textíl. Afrakstur þeirrar vinnu er til sýnis í húsnæði Listaháskólans.

→6

# Deep Relief við bólgu og verkjum í vöðvum

Deep Relief hlaup inniheldur íbúprófen og levómentól sem dregur úr verkjum og bólgum. Deep Relief er borið á aum svæði og gefur þannig staðbundna verkun. Deep Relief er lyf sem fæst án lyfseðils í apótekum. →2



TAXFREE  
DAGAR  
TIL SUNNUDAGS

20%  
AFSLÁTTUR AF  
ÖLLUM VÖRUM

TAXFREE  
DAGAR  
TIL SUNNUDAGS

20% AFSL. AF  
ÖLLUM VÖRUM

habitat



TEKK  
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |  
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

## Framhald af forsiðu →

**B**ólga í vöðvum og liðum einkennist af þrota, roða, stífleika og verkjum, og er það leið líkamans til að hefja bataferlið. Deep Relief hlaup er ætlað til að draga úr gigtarverkjum, vöðvaverkjum, sársauka og bólgum, svo sem eftir tognanir og íþróttameiðsl. Deep Relief er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára.

## Staðbundin verkun

Deep Relief inniheldur íbúprófen sem tilheyrir flokki bólgueyðandi verkjalyfja, en þau hafa verkjastillandi áhrif og draga úr bólgu og þrota,“ segir Særós Ester Leifsdóttir, lyfjateknir hjá Icepharma. „Auk þess inniheldur það levómentól sem hefur kælandi áhrif sem slævir verki.“ Þegar Deep Relief hlaup er borið á aum svæði þá er mjög sjaldgæft að fólk finni fyrir kviðverkjum og meltingartruflunum af íbúprófeni sem lyfið inniheldur, þar sem notkunin er staðbundin. Einnig getur lyfið hentað vel þeim sem eiga erfitt með að gleypa töflur eða hylki.

## Gott að hafa í huga

Deep Relief hlaup fæst í 50 g túpu. Nota skal 1-4 cm af Deep Relief hlaupinu í hvert skipti, og smyrja því í þunnu lagi á svæðið sem á að meðhöndla. Hlaupinu er nuddað varlega á, þar til það hefur gengið inn í húðina. Endurtaka á þetta allt að 3 sinnum á dag en ekki oftar. Ekki má nota hlaupið oftar en á 4 klukkustunda fresti. Ef verkur eða þroti eru viðvarandi eftir notkun hlaupsins í 2 vikur á að hafa samband við lækni.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og 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](http://www.serlyfjaskra.is). Mentholatum. MEN180402 – apríl 2018.



## Coldfri við kvefi og særindum í hálsi

Coldfri munnúði styttr kveftímabil og meðhöndlar særindi í hálsi. Coldfri er í 20 ml úðaglassi og fæst í apótekum á góðu verði.

**C**oldfri munnúði er ekki lyf en er seldur í apótekum. Tilvalið er að prófa Coldfri munnúða næst þegar kvefpestin ber að dyrum. Munnúðinn er sykurlaus og því ákjósanlegur í stað sykraðra háls-tafna við hálsbólgunni. „Mikilvægur þáttur í að hindra framgang kvefpesta er að koma í veg fyrir að sýklar nái fótfestu í kokinu,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.



Coldfri Coldfri munnúði er sykurlaus og fæst í apótekum.

### Hvað gera innihaldsefnin?

#### GLÝSERÓL OG SORBITÓL

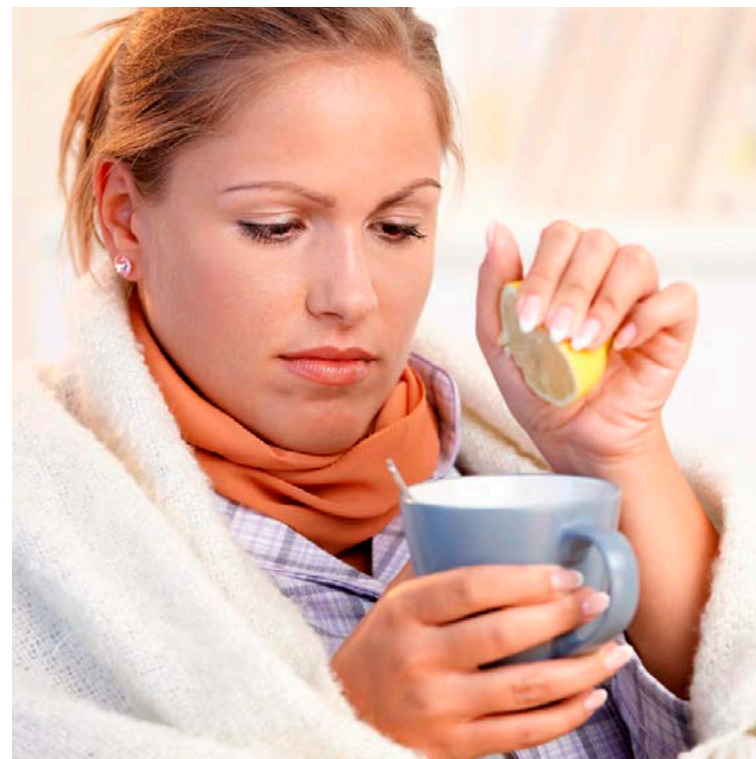
- minnka bólgu/bjúg í slímhimnu í hálsi sem linar sársauka
- hvata munnvatnsmyndun sem veldur útskolun á sýklum

#### ZINK ASETAT

- myndar varnarfilmu á slímhúðinni
- hefur veiru- og bakteríuhamlandi áhrif
- hvatar ónæmissvari við sýkingu

#### PANTOTENAT (B5-VÍTAMÍN)

- hvetur endurnýjun á bólginni slímhimnu í koki



Coldfri má nota á meðgöngu og með barn á brjósti.

# Ofnæmi, meltingartruflanir, sveppasýkingar og sykurát

Bio-Kult Candéa er blanda af góðgerlum, hvítlauk og Grape Seed Extract sem hefur góð áhrif á meltinguna og hjálpar til við að draga úr áhrifum og vexti Candida-svepps. Bio-Kult er góð lausn.

Candida albicans er svokallaður tækifærissveppur (sem er ákveðið form af geri) og er hann í litlum mæli í munni og þörmum til að aðstoða við meltingu. Hann er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarveginum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað veldur hann fjölda óæskilegra einkenna eins og t.d. þreytu, liðverkjum, loftmyndun, þyngdaraukningu og löngun í sykrud matvæli og drykki eykst.

## Meltingartruflanir, sveppasýkingar eða þunglyndi?

Afar mikilvægt er að þarmaflóran okkar sé heilbrigð og í jafnvægi en það er stundum hægara sagt en gert því það er svo margt í nútímasamfélaginu sem hefur áhrif þar á og kemur á ójafnvægi í þörmum. Þar ber helst að nefna sýklalyf, óreglulegan svefn, streitu, mikla kaffi- og áfengisneyslu og að sjálf-sögðu neyslu sykurs og einfaldra kolvetna. Ef það verður ójafnvægi á þarmaflórunni og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er Candida-sveppurinn þá ofarlega á blaði. Ef hann fer að vaxa óhindrað veldur hann oft miklum usla og einkennin leynd sér ekki. Það getur t.d. verið:

Meltingartruflanir, uppþemba, óeðlilegar hægðir, húðvandamál, sveppasýkingar (sérstaklega hjá konum), tímabundið ofnæmi, hugsanlegt þunglyndi.

## Sveppur sem elskar sykur

Candida-sveppurinn elskar sykur og nærast og dafnar vel þegar svoleiðis er í boði. Hann ýtir því líka undir löngun í sætindi og eiga margir erfitt með að kljást við þann púka. Mikill ofvöxtur á Candida albicans getur valdið því að þarmaveggirnir veikjast og verða gegndræpir (leaky

gut/gegndræpur ristill) og þá er ástandið orðið alvarlegt því þegar óæskileg efni ná að leka úr þörmunum út í líkamann valda þau sjúkdómum eins og t.d. síþreytu, liðdagigt, mígreni og fleiru sem getur verið mun alvarlegra.

## Góðir gerlar og breytt mataræði

Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kökum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, brauði, pasta og kartöflum, en það mun hindra vöxt sveppsins og á endanum hjálpa til við að koma á jafnvægi. Einnig er mikilvægt að

Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

Bio-Kult Candéa hefur reynt fólki með meltingarvandamál mjög vel.



Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir.



Hrönn Hjálmarsdóttir.

sleppa neyslu á gerjuðum matvælum eins og t.d. súrkáli því þó svo að það sé gott og örvi vöxt bakteria í þarmaflórunni, þá örvar það líka óæskilegar bakteríur. Til þess að verið sé að vinna heilshugar að því að drepa gersveppinn og koma jafnvægi á þarmaflóruna er best að taka inn góða mjólkursýrugerla því það þarf að styðja við framleiðslu á góðum bakteríum á sama tíma og við drögum úr vexti þeirra „vöndu“.

## Bio-Kult Candéa er lausnin

Bio-Kult Candéa inniheldur öfluga

blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður Candida albicans gersveppinn. Fyrir utan að innihalda 14 mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmaflórana er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega öflugur við að drepa niður gerjun og trufla virkni sveppsins og Grape Seed Extract sem er þykkni, gert úr kjörnum vinberja. Það inniheldur efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa og hafa langvarandi sveppasýkingar (af völdum Candida albicans) verið meðhöndlaðar með þessu efni.

## Uppþemban hætti og sykurlöngun minnkað til muna!

Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynt fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra:

„Í mörg ár fann ég fyrir óþægindum í maga. Ég upplifði það yfirleitt þegar líða tók á daginn að ég yrði sífellt upplásnari um magann og sér í lagi efri hluta hans þannig að ég taldi líklegt að um óþol væri að ræða. Mér var bent á Bio-Kult Candéa hylkin og ákvað að það sakaði ekki að prófa. Þegar ég hafði

Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.

Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir, 54 ára og 5 barna móðir

tekið staðfastlega tvö hylki daglega með stærstu máltíð dagsins í tvo mánuði fór ég að finna mun. Ég hafði í mörg ár verið afar hrifin af ákveðnum gosdrykk og hann varð hreinlega að vera til í ísskápnun. Eftir þessa tvo mánuði fór ég að finna minnkandi löngun í hann sem og aðra sykraða gosdrykki og hefur vatnsdrykkja aukist að sama skapi. Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun til staðar í slíkt lengur. Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri“

Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Pakkinn inniheldur 60 hylki og ef um fyrirbyggjandi meðferð er að ræða, duga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag). Ef Candida-sýkingin hefur þegar blossað upp þá er í lagi að taka tvö hylki tvisvar á dag.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsubúðum verslana.



Selma Björk er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle.



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli.



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle.



## FEMARELLE REJUVENATE

- Slær hratt á fyrstu einkenni breytingaskeiðs
- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári

## FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkenni (hitakóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi

## FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein að innan
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast – vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu. Femarelle® vörulínan

www.fi.is

# Myndakvöld Ferðafélags Íslands

Priðjudaginn 10. apríl kl. 20 í sal Fí Mörkinni 6



Myndagebraun sem öllum sem mæta gefst kostur á að taka þátt í. Leifur Þorsteinsson stýrir.

Örnefni á Torfajökulssvæðinu og að Fjallabaki:  
Ólafur Örn Haraldsson höfundur árbókar Fí um Friðland að Fjallabaki.

Þátttaka er ókeypis – allir velkomnir

## Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | Sími 568 2533 | www.fi.is

## HEIMILI OG SKÓLI ÓSKA EFTIR TILNEFNINGUM TIL FORELDRAVERÐLAUNA 2018

Tilnefningar sendist með því að fylla út rafrænt eyðublað á [heimiliogskoli.is](http://heimiliogskoli.is). Hægt er að tilnefna til Foreldraverðlauna en einnig má tilnefna dugnaðarförk Heimilis og skóla. Síðasti skiladagur tilnefninga er **10. apríl 2018**.



Heimili og skóli  
Landssamtök foreldra

SUÐURLANDSBRÁUT 24 | 108 REYKJAVÍK  
SÍMI 516 0100 | WWW.HEIMILIOGSKOLI.IS

## GLAMOUR.is



Allt það helsta úr  
*heimi* TÍSKUNNAR  
á einum stað  
GLAMOUR.IS



## Hljómsveitin Sykur gefur út sína þriðju plötu í sumar. Sveitin kom fram á tón- listarhátíðinni Sónar Reykjavík í síðasta mánuði og gladdi gesti með gömlum og nýjum lögum.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



Tæp sjö ár eru síðan hljómsveitin Sykur sendi síðast frá sér plötu en sveitin tróð upp á Sónar Reykjavík í síðasta mánuði við góðar undirtektir. Þar flutti hún m.a. nýtt lag af nýrri plötu sem er væntanleg í sumar en óhætt er að segja að aðdáendur sveitarinnar séu margir orðnir spenntir að heyrna nýtt efni frá henni.

Halldór og Kristján Eldjárn skipa sveitina auk Agnesar Bjartar Andradóttur og Stefáns Finnbogasonar og voru þau himinlifandi yfir viðtökunum á Sónar. „Við fengum rosalegar viðtökur,“ segir Halldór. „Tónleikarnir voru fyrir um kvöldið en við erum vön en salurinn tróðfylltist og allir voru dansandi eins og komið væri langt fram yfir miðnætti. Nýju lögnum var mjög vel tekið. Það var eins og gestir þekktu þau öll og voru meira að segja farnir að syngja með textum sem þeir kunna ekki

einu sinni. Ég held að það sé mjög góður fyrirboði.“

### Ljúfsár þakklætisóður

Kristján var staddur í Los Angeles og gat því ekki komið fram með þeim í þetta skiptið. „Þetta var rosalega áhugaverð og erfið upplifun að fylgjast með Sykurtónleikum á Sónar í gegnum samfélagsmiðla. Ég var ótrúlega ófundsjúk og saknaði hljómsveitarfélaga minna, en á sama tíma var ég svo ótrúlega stoltur af þeim því viðtökurnar voru svo magnaðar.“

Nýja lagið, sem heitir Loving None, fjallar að sögn meðlima Sykurs um sambandsslit. „Frekar en að nálgast þau með biturð eða depurð er lagið eiginlega ljúfsár þakklætisóður til allra góðu stundanna. Þá er einnig falin í því óviljandi vísun í frægt lag með annarri íslenskrum hljómsveit, en við látum hlustandanum eftir að finna þá vísun.“

### Spennt fyrir Lunga

Þau segja lagið hafa verið til í einhverri mynd síðan 2015. „Lagið var í raun frumflutt á Lunga sama ár en undir allt öðru nafni. Við munum einmitt spila aftur á Lunga í ár og erum alveg tryllingslega spennt fyrir því enda er alltaf frábær stemming þar og mjög gaman að spila fyrir það góða fólk sem þangað kemur.“

Lögin á nýju plötunni hafa fæðst og þróast á undanförunum árum að sögn þeirra. „Við höfum oft grínast með að það sé svo langt síðan við gáfum síðast út plötu að í millitíðinni hættu hljómsveitir að gefa út plötur. Sum lögin voru samin fyrir allmörgum árum en eru fyrst að líta dagsins ljós núna á meðan önnur hafa orðið til í hljóðverinu. Það er nokkurs konar gestaþraut fyrir hlustandan að púsla plötunni saman í krónólógiska röð. Að því sögðu hefur vinnsla hennar tekið mikinn kipp á seinustu mánuðum

og gengur ótrúlega vel. Það má búast við lendingu hennar í öllum helstu tónveitum snemmsumars.“

### Lögin að klárast

Kristján er nýlega farinn til Los Angeles í nám þannig að platan er að sögn sveitarinnar eiginlega alþjóðlegt samstarf. „Þegar ljósín slokkna í hljóðverinu í Reykjavík, kvikna þau í hljóðverinu í LA. Þegar ein pítsa klárast í Reykjavík, er önnur pöntuð í LA. Það hefur gengið mjög vel að vinna þrátt fyrir miklar fjarlægðir.“

Után hljómsveitarinnar segjast þau öll vera mjög góðir vinir. Oft þegar þau hittast til að gera tónlist fer orkan með hópinn í allt aðrar áttir en endilega að klára nýtt lag. „Um daginn ætluðum við t.d. að taka upp eitt lag en enduðum á að sjóða uppáhaldshljóðnemann okkar í potti í tvær klukkustundir. Við lásam á netinu að hann yrði betri við þær aðgerðir. Þannig að við enduðum þann dag á að vera með ekkert nýtt lag en miklu betri hljóðnema. En núna erum við fókuseruð.“

### Orkumikill hópur

Næstu mánuðir fara í að leggja lokahönd á plötuna en fyrir utan hana er að mörgu að hyggja segja þau. „Halldór og Kristján eru hvor í sínu lagi með sólóverkefni og báðir hafa unnið að tónlist fyrir stutt- og heimildarmyndir. Halldór vann nýverið að tónlistarinnsetningunni Stratus Pianoss með Ólafi Arnalds og áður en Kristján fór út í nám spilaði hann með rapparanum Kött Grá Pje og hljómsveitinni Hatara. Stefán fékk nýverið vinnu hjá Ríkissjónvarpinu sem leikmyndasmiður og Agnes er í myndlistarnámi og er einnig vinsæl plötusnælda, þannig það er nóg að gera. Það er nú samt oft þannig að einmitt þegar allir eru hvað uppteknastir í sínu, þá fer tónlistin á hreyfingu.“



Meðlimir Sykurs f.v.: Agnes Björt Andradóttir, Kristján Eldjárn, Stefán Finnbogason og Halldór Eldjárn. MYND/DÝRFINNA BENITA

# Mjög góður fyrirboði

VOR  
ÚTSALA  
-30%



Curvy.is



8.393 kr  
11.990 kr



4.193 kr  
5.990 kr



4.893 kr  
6.990 kr



4.613 kr  
6.590 kr



7.693 kr  
10.990 kr



4.893 kr  
6.990 kr



5.593 kr  
7.990 kr



5.593 kr  
7.990 kr

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

# Búa til ný föt úr notuðum

Nemendur á öðru ári í fatahönnun við Listaháskóla Íslands hönnuðu fatalínu úr notuðum fatnaði og textíl. Afrakstur þeirrar vinnu er til sýnis í húsnæði Listaháskólans að Þverholti 11 um helgina.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Verkefnið er unnið í samstarfi við Rauða krossinn, þar sem við hönnuðum fatalínu sem er einungis gerð úr endurnýttum textíl. Textiliðnaðurinn er annar mest mengandi iðnaðurinn í heiminum og við sem upprennandi hönnuðir þurfum að vera meðvitund um hvað við getum gert til þess að leysa það vandamál," segja Sigmundur Páll Freysteinsson og Sigríður Ágústa Finnbogadóttir, nemandur í fatahönnun við LHÍ, en nú stendur yfir sýning annars árs nema, Misbrigði III, í húsnæði LHÍ í Þverholti.

Verkefnið byrjaði á heimsókn í Rauða krossinn þar sem nemendur kynntu sér starfseminna. Sigríður og Sigmundur segja magnið af fatnaði sem hefur safnast hafa komið sér á óvart.

„Á síðustu árum hefur verið mikil aukning í fatasöfnun hjá Rauða krossinum en það sem kom okkur mest á óvart var að þau fæ ekki einungis gömul föt heldur er mikið af fatnaðinum enn þá með verðmiðanum," segja þau. Eftir heimsóknina hófust nemendur handa við hugmyndavinnu og þróun á formum og textíl. Þá tók



Sigríður Ágústa Finnbogadóttir og Sigmundur Páll Freysteinsson, nemandur í fatahönnun við LHÍ, segja endurvinnslu eina lausn á vanda textiliðnaðar. MYND/EYÞÓR

við skissuvinnu og loks lokaútgáfa.

Er það áskorun að búa til eitthvað nýtt úr þegar tilbúnum flikum?

„Það er takmarkandi að vinna einungis með notaðar flikur og textíl þegar maður er að gera eitthvað nýtt. En það er vissulega góð áskorun því að endurvinnsla er ein af bestu lausnunum á vandamálum textiliðnaðarins. Offramleiðsla stórfyrirtækja veldur því að mikið af nýjum fatnaði er fargað. Við viljum að fólk sé meðvitund um hvar það kaupir sér föt til að við getum spornað við þessu vandamáli," segja þau.

„Flikurnar sem við gerðum fyrir þetta verkefni fara ekki í framleiðslu heldur eru einungis sýningargripir. Við viljum sýna fólki að það er hægt að gera margt nýtt með því að endurnýta gömul föt. Á sýningunni verður meðal annars hægt að prenta á boli frá Rauða krossinum til að gefa þeim nýtt líf. Við hvetjum alla til að mæta," segja Sigmundur og Sigríður.

Opið er í dag á milli klukkan 17 og 19. Sýningin í Listaháskóla Íslands, Þverholti 11, er opin um helgina frá klukkan 13 til 17 bæði laugardag og sunnudag.



Margt fallegt er hægt að búa til úr notuðum fatnaði eins og sjá má á myndinni.

# Ný áhrifarík meðferð við leggangapurrki

Íslenska lyfjafyrirtækið Florealis hefur sett á markað Smaronia sem er einstök meðferð við leggangapurrki og öðrum óþægindum á kynfærasvæði oft tengdum tíðahvörfum.

Smaronia er náttúrulegt gel í leggöng sem hlotið hefur viðurkennda virkni sem lækningavara. „Gelið inniheldur hýalúrónsýru sem veitir góðan raka og rauðsmára (red clover) sem stuðlar að þykkari legslímhúð og eykur teygjanleika hennar," segir Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúruvafna og þróunarstjóri Florealis.

„Auk þess eru efnasambönd í gelinu sem mynda varnarhjúp sem viðheldur náttúrulegum raka í slímhúð legganga ásamt því að veita vörn gegn ertandi efnum og örverum. Þannig myndar Smaronia kjöraðstæður fyrir slímhúðina að endurnýja sig og viðhalda heilbrigði legganga," bætir Elsa við.

**Leggangapurrkur er algengur vandi**

Konur á öllum aldri geta upplifað þurrki í leggöngum, t.a.m. eftir barnsburð, þótt tíðnin aukist umtalsvert um og eftir tíðahvörf. Þetta er vandamál sem konum finnst almennt ekki þægilegt að ræða um og þær upplifa því oft á tíðum að vera einar um að kljást við þennan vanda.

Talið er að aðeins um fjórðungur



Smaronia er margprófað og sýna niðurstöður klínískra rannsókna að um er að ræða áhrifaríka meðferð við þurrki, sviða og særindum í leggöngum.

Elsa Steinunn Halldórsdóttir



Smaronia er náttúrulegt gel í leggöng sem hlotið hefur viðurkennda virkni sem lækningavara.

kvenna sem upplifa þessi óþægindi sæki sér meðferð. Leggangapurrki geta fylgt ýmis önnur óþægindi eins og klæði, sviði og sársauki við samfarir.

**Smaronia veitir áhrifaríka meðferð**

„Smaronia er margprófað og sýna

niðurstöður klínískra rannsókna að um er að ræða áhrifaríka meðferð við þurrki, sviða og særindum í leggöngum," segir Elsa. „Þegar slímhimnan í leggöngunum þynnist og þornar getur hún orðið viðkvæm fyrir ertandi efnum og árásum sýkla úr umhverfinu en tíðni sýkinga í leggöngum eykst

um og eftir tíðahvörf. Við teljum því að Smaronia geti hjálpað fjölda kvenna að öðlast meiri lífsgæði," segir Elsa að lokum.

Smaronia fæst í öllum helstu apótekum. Frekari upplýsingar um vöruna er að finna á [www.florealis.is](http://www.florealis.is).



Geggið idýfa með snakkinu.

## Chili-ostaídyfa

Þessi er svakaleg með helgar-snakkinu.

### 2-3 steiktir hamborgarar

1 dós rauðar nýrnabaunir, skolið vel

1 dós svartar baunir, skolið vel

½ stór smátt saxaður laukur

280 g frosin maiskorn

50 g grænn chili-pípar úr dós (má sleppa)

170 g eldristaðir tómatar úr dós (e. fire roasted tomatoes)

140 g maukaði tómatar úr dós

1 msk. taco-krydd

1 msk. cumin

1 msk. chili-duft

450 g cheddar-ostur,

skorinn í litla bita

1 bolli mjólk

2 bollar rifinn cheddar-ostur

½ bolli saxaður kóriander

(má sleppa)

Skerið hamborgarana í litla bita. Setjið tómata í pott og hitið. Bætið við baunum, grænu chili og mais. Sjóðið í smá stund og bætið kryddum út í. Sjóðið áfram og hrærið vel. Næst fara hamborgarabitar, cheddar-ostur í bitum og mjólkinn út í. Setjið lokið á og sjóðið við vægan hita í a.m.k. klst. Í lokin er rifna ostinum bætt út í og kóriander. Sjóðið þar til allt hefur blandast vel saman. Berið fram heitt. Ef idýfan er of þykk má þynna með smá mjólk. Berið fram með t.d. taco-flögum eða tortilla-kökum.

## Furðuverur í Norræna húsinu

Norræna húsið býður í dag fjölskyldur velkomnar á skemmtilega textílvinnusmiðju með áherslu á sjálfbærni og sköpun. Vinnusmiðjan er liður í Umhverfishátið Norræna hússins sem haldin er nú um helgina.

Þátttakendur fá tækifæri til að skapa sína eigin furðuveru úr endurunnum textílefnum sem fallið hafa til við framleiðslu á Íslandi. Efnin koma frá Umemi, Glófu og Cintamani. Þátttakendur eru svo hvattir til að segja sögu af furðuverunni sinni og leyfa öðrum að kynna henni betur.

Leiðbeinendur í smiðjunni eru textílhönnuðirnir Erla Dís Arnardóttir og Guðný Katrín Einarsdóttir sem standa fyrir þróunarverkefni Handabandi, en markmið þess er að þróa skapandi vinnustofu sem hluta af félagsstarfi.

Vinnusmiðjan er á íslensku og stendur frá klukkan 14 til 16 í dag. Þátttaka er ókeypis en skráning fer fram á Tix. Einn miði gildir fyrir einn þátttakanda, fullorðinn eða barn. Fullorðinn getur fylgt einu eða tveimur börnum.

## Ljúffengur lax á ótal vegu

Lax má matreiða á ótal vegu án mikillar fyrirhafnar og hann er tilvalinn sunnudagsréttur. Lax er góður hvort sem hann er steiktur, soðinn, bakaður eða grillaður. Hægt er að útbúa dýrindisrétt með því að blanda vel saman 2 dl af sojasósu, 3 cm af engiferrót og 2 tsk. af púðursykri og hella yfir vænt laxaflak og baka í 180°C heitum ofni í um 15 mínútur. Annar skotheldur réttur inni-

heldur 2 msk. af ólífuolíu, safa úr hálfri sítrónu og salt og pípar. Þessu er dreypt yfir laxaflax sem er bakað í ofni við 180°C í um 15 mínútur. Gott er að setja grænan aspas með í ofnskúffuna og hafa hann sem meðlæti en aspas er einmitt ríkur af A-, C-, E-, K- og B6-vítamíni. Lax er ríkur af D-vítamíni, ómega-3 sýrum og próteini, enda oft flokkaður sem ofurfæða.



Lax er ljúffengur og vítamínríkur.

# Afmælistilboð

Kínahofið fagnar 30 ára afmæli með frábærum tilboðum sem gilda frá 9. apríl til og með 15. apríl.



## Veglegt hádegishlaðborð

8 bragðgóðir réttir ásamt úrval af sósum og meðlæti

Verð aðeins kr. 1.590 kr.

Gildir á milli kl. 11 og 14.



## Freistandi kvöldtilboð

Allir kjúklinga, nauta, lamba og svínakjötsréttir af matseðli.

Hrísgrjón fylgja öllum réttum.

Verð aðeins kr. 1.590 kr.



Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00



# KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



# LIPOSAN loksins á Íslandi

Yfir 500 milljón skammtar seldir í heiminum. Klínískt staðfest þyngdarstjórnun.

Íslenska líftækni-fyrirtækið Primex kynnir LipoSan – Náttúrulegar trefjar sem hjálpa til við þyngdarstjórnun, viðhalda eðlilegu kólesteróli og bæta meltinguna. LipoSan frá Primex eru náttúrulegar trefjar sem binda fitu úr fæðunni og draga úr upptöku fitu í meltingarveginum. LipoSan hjálpar til við þyngdarstjórnun, bætir meltinguna og viðheldur eðlilegu kólesteróli.

## Hvernig virkar LipoSan?

**Þyngdarstjórnun og bætt melting:** LipoSan inniheldur náttúrulegt kítósan, sem eru trefjar unnar úr íslenskri rækjuskel. Kítósan leysist upp í magasýru og bindur fitu úr máltíðinni. Þannig hamlar LipoSan upptöku fitu í meltingarveginum, dregur verulega úr hitaeiningum í máltíðinni og stuðlar þannig að þyngdartapi. Klínísk rannsókn sýnir fram á þyngdartap í kjölfar notkunar á LipoSan. Hópur einstaklinga sem tóku 3 g á dag í 8 vikur léttist í samanburði við hóp sem tók lyfleysu.<sup>1</sup>

Þá sýna rannsóknir að náttúrulegar trefjar LipoSan styðji við heilbrigða þarmaflóru og bættu meltingu.

**Eðlilegt kólesteról:** Kólesteról úr fæðu leysist upp í magasýrum og blandast þeim. LipoSan dregur úr upptöku þess í meltingarveginum og lækkar verulega það magn kólesteróls sem nær út í æðakerfið. Regluleg inntaka á LipoSan dregur þannig úr LDL kólesteróli í blóðinu. Samkvæmt EFSA (Matvælastofnun Evrópu) stuðlar kítósan að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu ef tekin eru 3 g á dag.

## Hvað með góða fitu í máltíðinni?

LipoSan bindur meira af óhollari olíum og fitum en af hollum olíum úr venjulegri máltíð. Ef lýsi eða aðrar hollar olíur eru teknar að staðaldri er ráðlagt að taka þær



á öðrum tíma dags til að tryggja fulla virkni þeirra. LipoSan hefur ekki áhrif á upptöku eða nýtingu á fituleysanlegum vítamínum (A, D, E og K) né andoxunarefnum úr fæðunni.

## Hvernig er best að nota LipoSan?

Til að LipoSan virki sem best er ráðlagt að taka það inn rétt fyrir eða með máltíð. LipoSan þarf einungis um 3-5 mínútur til að ná fullri virkni í maganum og hvert gramm af LipoSan getur bundið vel yfir 100 g af fitu. Sé engin fita í máltíðinni virkar LipoSan á sama hátt og almennar trefjar til stuðnings meltingu og þarmaflóru. Til að auka áhrif LipoSan hefur C-vítamíni verið bætt í hylkin í tvennum tilgangi, annars vegar eykur það fitubindingareiginleika LipoSan auk þess að styrkja ónæmiskerfið og almenna heilsu.

LipoSan er fáanlegt sem LipoSan + Vitamin C hylki eða á duftformi sem LipoSan Micro sem þá er hægt að blanda beint út í máltíðina.

Þannig hamlar LipoSan upptöku fitu í meltingarveginum, dregur verulega úr hitaeiningum í máltíðinni og stuðlar þannig að þyngdartapi.



“Ég hef tekið LipoSan hylki í meira en ár og líður miklu betur í maganum. Þá finnst mér frábært að geta dreift LipoSan Micro yfir matinn minn þegar ég borða. Ég er ánægð með að það finnst ekkert aukabragð og frábært að geta bætt trefjum við máltíðir. Síðan ég byrjaði að taka LipoSan hef ég tekið eftir því að ég léttist án þess að breyta matarvenjum eða hreyfingu, sem kom mér skemmtilega á óvart!”

Sigurlína Káradóttir

## Um Primex ehf.

Primex er íslenskt líftækni-fyrirtæki, staðsett á Siglufirði, sem sérhæfir sig í þróun og sölu á kítósanvörum fyrir fæðubótarefni, lækningavörur og ýmsar aðrar vörur. Frá árinu 1999 hefur Primex unnið að því að breyta hráefni sem áður var mengandi úrgangur í verðmætar afurðir sem bæta lífs-gæði manna og dýra.

1. RN Schiller et al. (2001) A randomized, double-blind, placebo-controlled study examining the effects of a rapidly soluble chitosan dietary supplement on weight loss and body composition in overweight and mildly obese individuals. J. Amer. Nutr. Ass. 4(1): 42-49. Nánar á [lipoSan.is](http://lipoSan.is)



Náttúrulegar trefjar sem hjálpa til við þyngdarstjórnun, viðhalda eðlilegu kólesteróli og bæta meltinguna





Ótrúleg  
verð!



## Stórsýning á húsbílum í Reykjanesbæ um helgina

SÝNINGARTILBOÐ



**Sunlight T 58: Árgerð 2016**, ekinn 78.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.

SÝNINGARTILBOÐ



**Sunlight T 64: Árgerð 2016**, ekinn 61.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.

SÝNINGARTILBOÐ



**Sunlight T 67: Árgerð 2016**, ekinn 64.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.

SÝNINGARTILBOÐ



**Sunlight T 68: Árgerð 2016**, ekinn 52.000 km. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.

SÝNINGARTILBOÐ



**Sunlight T 69 L: Árgerð 2016**, ekinn 48.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.

SÝNINGARTILBOÐ



**Dethleffs Magic Edition T 7151-4: Árgerð 2015**, ekinn 63.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, leðuráklæði, bakkmyndavél, sjónvarp með DVD spilara, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 10.690.000, staðgreitt.

SÝNINGARTILBOÐ



**Dethleffs Trend A 6977: Árgerð 2015**, ekinn 69.000 km. Hjólagrind, rafdrifin trappa, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.

SÝNINGARTILBOÐ



**Hymer CS 494: Árgerð 2004**, ekinn 46.000 km. Markísa, bakkmyndavél, ný rafdrifin trappa, tölvukubbur settur í 2016.

Ótrúlegt verð: 2.980.000, staðgreitt.

Frábært úrval  
stórglæsilegra tækja  
á ótrúlegum verðum,  
árgerðir 2014-2016

Sunlight

Dethleffs

McRent

LMC

**Opnunartímar**  
Laugardaginn 7. apríl frá kl. 12-16  
Sunnudaginn 8. apríl frá kl. 12-16

Opið verður  
vikuna 9.-13. apríl frá 10-17:00

Helgaropnanir auglýstar nánar á heimasíðu P. Karlsson.



P. KARLSSON EHF.

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200 | www.pkarlsson.is



Heimilisiðnaðarfélagið vill hvetja fólk til að nota þjóðbúninga í ríkari mæli. MYND/EYÞÓR

# Draga gersemar fram í dagsljósið

Út úr skápnum – þjóðbúningana í brúk! er yfirskrift viðburðar hjá Heimilisiðnaðarfélagi Íslands á morgun. Tilgangurinn er að finna búninga og koma þeim í notkun.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Í tilefni af hundrað ára afmæli fullveldis Íslands langar okkur hjá Heimilisiðnaðarfélaginu að vekja athygli á íslenska þjóðbúningnum. Við vitum að á árum áður voru fjölmargir búningar saumaðir og margir þeirra hanga ónotaðir inni í skáp. Við erum því farin af stað með átaksverkefni sem heitir Út úr skápnum – þjóðbúningana í brúk! Með því viljum við hvetja til þess að eldra fólk fari inn í skáp eða skoði hvað leynist í kössum og koffortum og nái í búninga sem þar kunna að vera og finni yngri konur í fjölskyldunni sem eru til í að klæðast þeim. Þannig verða þessar gersemar dregnar fram í dagsljósið og teknar í notkun á ný," segir Margrét Valdi-

marsdóttir, formaður Heimilisiðnaðarfélags Íslands, en á morgun, sunnudag, kl. 13-16 býðst fólki að koma í húsnæði félagsins við Net-hyl 2e með þjóðbúninga og búningahluta til skoðunar og mátunar. Sérfræðingar í þjóðbúningasámi og búningasilfri verða á staðnum til ráðgjafar og ráðlegginga.

## Heilu eða hálfu búningarnir

„Við fáum þær Jófríði Benediktsdóttur og Oddnýju Kristjánsdóttur, sem báðar eru klæðskerar og þjóðbúningakennarar, til okkar, ásamt Dóru Jónsdóttur, gullsmíð og sérfræðingi í búningasilfri, gestum til upplýsingar. Fólk fær tækifæri til að mæta búningana og fá um leið ráðleggingar um hvort gera þurfi breytingar á þeim. Fólk getur komið með heilu búningana eða hluta af búningi, svo sem upphlut, svuntu,

húfu eða búningasilfur, og fengið upplýsingar um hvað þetta er og hvernig það er notað. Einnig verður hægt að fá ráðleggingar varðandi breytingar á búningum. Við viljum fyrst og fremst hvetja til þess að fólk taki búningana í notkun og út úr skápunum og að þeir fari áfram til yngri kynslóðanna," segir Margrét.

Fyrirmyndina að þessum viðburði má rekja til Þjóðminjasafns Íslands en það hefur árum saman staðið fyrir dögum þar sem fólki býðst að koma með hluti úr sínum fórum og fá um þá upplýsingar.

## Skemmtileg hefð

Þegar Margrét er spurð við hvaða tækifæri þjóðbúningar séu helst notaðir nú til dags segir hún að margir klæðist þeim helst á hátíðisdögum á borð við þjóðhátíðardaginn 17. júní, við skírnir



Það er fjárhagslegur og umhverfislegur ávinningur að því að eiga góð spariföt á borð við þjóðbúning, að sögn Margrétar. MYND/STEFÁN

Fólk getur komið með heilu búningana eða hluta af búningi og fengið upplýsingar um hvað þetta er og hvernig það er notað.

og fermingar. „Fólk mætti í raun vera mun duglegra við að nota þjóðbúningana sína. Við hjá Heimilisiðnaðarfélaginu lítum gjarnan öfundaraugum til nágretta okkar í Noregi og Færeyjum sem eru mjög duglegir að klæðast búningum sínum. Í Noregi er til síðs að stúlkur eignist þjóðbúning við fermingu sem síðan er notaður við hátíðleg tækifæri á borð við skírnir, fermingar, brúðkaup og slíkt næstu áratuginna. Það er bæði fjárhagslegur og umhverfislegur ávinningur í því að eiga ein góð spariföt sem endast, auk þess að vera ótrúlega skemmtileg hefð," segir hún. „Á næstu vikum eru peysufatadagar í Verslunarskóla Íslands og

Kvinnaskólanum í Reykjavík svo þetta er einmitt kjörinn tími til að skoða hvort einhver í fjölskyldunni eigi ónotaðan þjóðbúning," segir Margrét en upphlutur er algengasti búningur landsins. Fast á eftir koma peysuföt.

## Aðsókn að námskeiðum í þjóðbúningasámi

Heimilisiðnaðarfélagið heldur reglulega námskeið í þjóðbúningasámi og segir Margrét mikinn áhuga vera á þeim. „Þau eru ótrúlega skemmtileg og því fjölmörg dæmi um að fólk ánetst og komi á mörg námskeið. Búningarnir eru saumaðir úr vönduðum efnum og handsaumur er mikill og því tengist maður þessum flíkum tilfinningaböndum, enda mikil fyrir þeim haft. Okkar hlutverk hjá Heimilisiðnaðarfélaginu er að halda við þessu gamla handverki," segir Margrét.

Í byrjun júní verður Heimilisiðnaðarfélagið svo með sýningu á þjóðbúningum á Árbæjarsafni og þá verður hægt að sjá mismunandi búninga úr fórum félagsins.

Föstudaginn 13. apríl mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið

## GRÆNN LÍFSSTÍLL

Í blaðinu verða umhverfismál á ýmsum sviðum í brennidepli. Ætlunin er að benda bæði fyrirtækjum og almenning á fjölmörg skref sem auðvelt er stíga í átt að grænum lífsstíl. Einfaldar breytingar á daglegum venjum sem geta haft afar mikil og góð áhrif á okkar nær umhverfi með samhentu átaki almennings og fyrirtækja.

Á meðal efnistaka blaðsins er...

**Endurvinnsla** – pappír, plast, rafhlöður og ýmis spilliefni

**Kolefnisjöfnun** – hvernig geta fyrirtæki og heimili kolefnisjafnað á auðveldan hátt?

**Orkugjafar framtíðarinnar** – Metan, vetni eða rafmagn? Hvað mun knýja farartækin okkar í framtíðinni

**Maturinn og umhverfið** – hvernig geta framleiðslufyrirtæki lágmarkað umhverfisáhrifin og hvernig geta stuðlað að umhverfisvænni framleiðslu?

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

NÝTT

20 daga skammtur



# BIO Öflug hreinsandi jurtablanda

Jurtablanda sem er hreinsandi, vatnslosandi og örvar meltinguna.



## MUNDU EFTIR JÁRNINU

Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Unnið úr lífrænum jurtum, engin aukaefni!

Fæst í apotekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana

# Tölvuleikir geta gagnast í námi

Tölvuleikir þjálfa ýmsa hæfni sem getur nýst í námi og virðast geta gagnast í menntun barna á ýmsan hátt. En það er dýrt að nota þá í kennslu og það skortir rannsóknir á gagnsemi þeirra.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Tölvuleikir hafa breyst mikið frá því að þeir komu fyrst fram á sjónarsviðið. Í dag spilar fólk á öllum aldri tölvuleiki og tölvuleikjajafnaðurinn veltir svimandi fjárhæðum. Leikirnir eru mun fjölbreyttari en nokkru sinni fyrr og þjóna fjölbreyttum hlutverkum. Eitt þeirra er að mennta fólk.

Tölvuleikjahönnuðir hafa náð mjög góðum árangri í að skapa kerfi þar sem fólk hefur gaman af því að læra. Sumir leikir eru mjög langir og flóknir, en samt sækir fólk endurtekið í þá. Það getur stundum reynst erfitt fyrir kennara að vekja áhuga nemenda á náms-efni og tölvuleikir geta hjálpað við að fá nemendur til að nálgast efnið á nýjan og virkari hátt. Tölvuleikir gætu því orðið stór hluti af menntakerfi framtíðarinnar.

## Gagnlegir á ýmsan hátt

Rannsóknir gefa til kynna að tölvuleikir geti gert ýmiss konar gagn.

Þeir geta stuðlað að þroska tilfinninga og vitsmuna. Í mörgum leikjum þarf fólk að vinna saman



Tölvuleikir gætu skipað stóran sess í menntun framtíðar. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

eða keppa hvert við annað, eða hvort tveggja. Slíkir leikir reyna á og þjálfa hæfni fólks til að vinna með öðrum og eiga samskipti. Þannig geta tölvuleikir aukið félagshæfni, í réttum aðstæðum. Tölvuleikir geta líka þjálfað rýmskynjun, rökhugsun, minni, hæfni til að leysa vandamál, samhæfingu hreyfinga og viðbragðshraða.

Tölvuleikir leyfa fólki að læra á sínum hraða og þá má auðveldlega sniða að þörfum og getustigi hvers og eins. Þetta getur komið að miklu gagni fyrir börn sem gengur

illa í námi. Þeim finnst stundum erfitt að halda sig við námsefnið og þurfa stundum á einstaklingsmiðaðri kennslu að halda. Þá virðast tölvuleikir koma að gagni við að vekja áhuga þeirra á efniinu, fá þau til að mæta, taka þátt, sýna metnað og læra.

Leikir geta líka gefið fólki æfingu í alls kyns erfiðum eða hættulegum aðstæðum án ótta við afleiðingarnar. Dæmi um þetta eru leikir sem setja spilara í flókna síðferðislega stöðu sem þeir þurfa að vinna úr eða flughermar sem



Í tölvuleiknum Assassin's Creed: Origins er hægt að fara í skoðunarferðir um Egyptaland hið forna. MYND/ASSASSINSCREEDORIGINS

gagnast við þjálfun flugmanna.

Tölvuleikir geta vakið áhuga barna á tækni og fært þeim grundvallartæknikunnáttu sem reynist vel. Leikir eins og Angry Birds og Minecraft hafa til dæmis verið notaðir til að kenna forritun.

Margir leikir byggja á mannkynssögunni og þeir geta kennt spilurum um hana með því að krefjast þess að leikmenn læri að skilja hvernig söguleg fyrirbrigði virka, svo þeir geti unnið með þau.

Svo er hægt að fá vinnu út úr tölvuleikjum. Bæði við að framleiða þá og spila. Sumir hafa tekjur af því að spila leiki og streyma því á Twitch eða YouTube og aðrir hafa tekjur af því að gera myndbönd út frá tölvuleikjum fyrir YouTube. Enn aðrir gerast atvinnumenn í tölvuleikjum, en það er mikill áhugi fyrir því að fylgjast með þeim bestu í heimi og tekjurnar í atvinnumennsku geta verið mjög háar. Sumir skólar í Kína eru farnir að kenna krökkum að spila tölvuleiki til að þjálfa atvinnumenn framtíðarinnar.

## Hægt að kanna stafræna staði

Tölvuleikir geta líka sett fólk á staði eða inn í menningu sem þeir eru að læra um í skólanum. Gagnvirk upplifun af kennsluefniinu getur aukið áhuga barna á því og hjálpað þeim að muna eftir því.

Gott dæmi um þetta er nýr spilunarmöguleiki í tölvuleiknum Assassin's Creed: Origins, sem kallast „Discovery Tour“. Leikurinn gerist í Egyptalandi til forna og í Discovery Tour gefst spilurum tækifæri til að ferðast um risastóra stafræna endursköpun á Egyptalandi hinu forna sem er byggð á bestu rannsóknum sagnfræðinga og í samstarfi við helstu sérfræðinga í sögu Egyptalands. Það eru engir bardagar og engin verkefni fyrir spilara, eins og í hefðbundnu útgáfunni af leiknum, en í staðinn er hægt að ferðast um og fara í 75 skoðunarferðir sem kenna manni um ýmsar hliðar á menningu Egyptalands til forna. Skoðunarferðirnar eru talsettar og myndskreyttar og minna á skoðunarferðir um safn, en á þennan hátt færðu ekki bara að sjá muni úr þessum heimi, heldur heimsækja hann.

Prófanir á þessum nýja spilunarmöguleika hafa sýnt að hann geti hjálpað börnum mikið að læra. Það eru heldur ekki bara grunnskólanemendur sem hefðu áhuga á að heimsækja Egyptaland hið forna.

Með þessum nýja spilunarmöguleika getur leikurinn gagnast mun stærri notendahóp en hefðbundin útgáfa hans, sem snýst um að berjast gegn samsæri valdamikilla einstaklinga í þessum töfrandi heimi. Þessi útgáfa af leiknum

hentar bæði börnum sem eru of ung fyrir ofbeldið og fullorðnum sem hafa ekki gaman af því að leika sér í tölvuleikjum.

## Minecraft hefur hjálpað einhverfum

Tölvuleikurinn Minecraft hefur verið notaður til kennslu á ótal vegu, enda býður leikurinn upp á mikla möguleika. Það er meira að segja til sérstök útgáfa af leiknum sem heitir MinecraftEdu, sköpuð af kennurum og kennir stærðfræði og tungumál.

Maður að nafni Stuart Duncan hefur náð miklum árangri í að kenna einhverfum börnum með því að nota Minecraft. Duncan stofnaði sérstakan netþjón fyrir einhverfa og fjölskyldur þeirra svo þau hefðu öruggan stað til að leika sér á, því þegar einhverfir krakkar léku sér á hefðbundnum netþjónum lentu þeir oft í einelti og erfiðleikum. Enginn kemst inn á þjóninn nema Duncan hafi samþykkt viðkomandi, en þjónninn er svo vinsæll að Duncan hefur samþykkt meira en átta þúsund manns.

Þar læra börnin hvert af öðru. Sum hafa lært að lesa og skrifa og önnur byrjuðu að tala í fyrsta sinn. Krakkarnir fóru líka að eignast vini í skólanum í fyrsta sinn og deila með öðrum. Foreldrar þeirra þökkudu tímanum af þjóninum fyrir þessar framfarir.

## Dýrt og lítið rannsakað

Tölvuleikir geta því verið gagnlegt tól til að læra, en þeir hafa að sjálf-sögðu galla sem kennslutæki.

Það eru mikill skortur á rannsóknum á því hvernig og hvort tölvuleikir bæta frammistöðu í kennslustofunni eða námsárangur. Sérfræðingar segja að tæknilega séð ættu þeir að gera það að ýmsu leyti, en það sé ómögulegt að full-yrða um það án frekari rannsókna.

Það getur líka verið kostnaðarsamt að nota tölvuleiki í kennslu, því tölvur og tölvubúnaður kosta mikið og það gæti verið dýrt að skapa umgjörð fyrir slíkt nám og þjálfa kennara. Án haldbærra gagna um gagnsemi tölvuleikja í námi er ekki hægt að ætlast til að fjársveltir skólar fjárfesti í slíku.

En það virðist líklegt að tölvuleikir eigi eftir að skipa sífellt stærri sess í námi á næstu árum og áratugum, kannski ekki sist hjá börnum sem glíma við námsörðugleika. Það sem kemur helst í veg fyrir að þeir taki við í ríkari mæli sem kennslutæki er skortur á frekari rannsóknum og kostnaðurinn sem fylgir þeim, bæði fjárhagslegur kostnaður við tækjakaup, kostnaður við breytingar á námskerfum og kostnaðurinn við að reyna að breyta hugmyndum fólks um hvar og hvernig maður lærir.

# 30%

LEVI'S SMÁRALIND  
VALDAR VÖRUR

LIVE IN Levi's®

Levi's Smáralind - Tilboð gildir til sunnudags

Ótrúleg

VIÐ ERUM

20<sup>19</sup>/<sub>98</sub> 18

20 ÁRA



REDINGTON

# AFMÆLIS

Tilboð

Aðeins í apríl

Fjórir flottir fluguveiðipakkar á verði sem slær allt út.



**REDINGTON**  
**VICE**  
 FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta kröftug stöng. **Redington i.D** fluguhjól með uppsettri **RIO** flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línubýngdum #5, #6, #7 og #8. **Lífstíðarábyrgð** frá framl. á stöng.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**34.995 KR.**  
 Fullt verð 42.995 kr.

**REDINGTON**  
**PATH II**  
 FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta miðhröð stöng. Hentar vel byrjendum sem lengra komnum. **Redington Crosswater** fluguhjól með uppsettri **RIO** flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línubýngdum #6, #7 og #8. **Lífstíðarábyrgð** frá framl. á stöng.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**24.995 KR.**  
 Fullt verð 32.995 kr.

**REDINGTON**  
**CROSS WATER**  
 FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta miðhröð stöng. Hentar vel byrjendum sem lengra komnum. **Redington Crosswater** fluguhjól með uppsettri **RIO** flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línubýngd #8.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**19.995 KR.**  
 Fullt verð 24.995 kr.

**REDINGTON**  
**MINNOW**  
 FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta miðhröð, 8 feta stöng. Sérstaklega hönnuð og framleidd fyrir yngstu veiðimennina. **Redington Crosswater** fluguhjól með uppsettri **RIO** flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Línubýngd #5.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**17.995 KR.**  
 Fullt verð 22.995 kr.

Fimm glæsilegir vöðlupakkar á óviðjafnanlegu verði.

**REDINGTON**  
**PALIX**  
 VÖÐLUPAKKI

Vinsælustu vöðlurnar á Íslandi í dag. **PALIX** öndunarvöðlur með styrkingum á hjám og góðum brjóstvasa. Áfaster sandhlífar. Vandadír neoprensokkar. **Redington PALIX** vöðluskór. Léttir og sterkir. Þú velur hvort þú vilt gúmmí- eða filtsóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**26.995 KR.**  
 Pakkatilboð eftir 30. apríl 32.995 kr.

**REDINGTON**  
**PALIX**  
 STÍGVÉLAVÖÐLUR

*Glæsilegt tilboð fíldir aðeins í apríl*

- Nýtt frá Redington -  
 Nú fást vinsælu **PALIX** vöðlurnar með vönduðum áföstum stígvélum. Gúmmísóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**29.995 KR.**  
 Fullt verð 44.995 kr.

**REDINGTON**  
**CROSS WATER**  
 VÖÐLUPAKKI

*Ótrúlegt verð*

Öndunarvöðlur með innri brjóstvasa, áföstum sandhlífum og góðum neoprensokkum. Hægt að breyta í mittisvöðlur. **Redington PALIX** vöðluskór. Léttir og sterkir. Þú velur um gúmmí- eða filtsóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**21.995 KR.**  
 Pakkatilboð eftir 30. apríl 26.995 kr.

**REDINGTON**  
**WILLOW RIVER**  
 VÖÐLUPAKKI

*Dömusnið*

Öndunarvöðlur fyrir veiðikonur. Vinsælar vöðlur með brjóstvasa, áföstum sandhlífum og sterkum sokkum.

**WILLOW RIVER** vöðluskór með gúmmí- eða filtsóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**26.995 KR.**  
 Pakkatilboð eftir 30. apríl 32.995 kr.

**REDINGTON**  
**CROSSWATER YOUTH**  
 VÖÐLUPAKKI

*Krakkastærðir*

Léttar og liprar öndunarvöðlur fyrir unga veiðimenn.

**CROSSWATER YOUTH** skór með gúmmísóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**18.995 KR.**  
 Pakkatilboð eftir 30. apríl 22.995 kr.



## VEIÐIHORNID

**OPIÐ:**  
Virka daga  
9:00 til 18:00  
Laugardaga  
11:00 til 15:00

KRÓKHÁLSI 4 • SÍMI 517 8050  
Veidimadurinn.is

SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410  
Veidihornid.is

**OPIÐ ALLA DAGA:**  
Virka daga  
9:00 til 18:00  
Laugardaga  
11:00 til 15:00  
Sunnudaga  
11:00 til 15:00

# Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

**STÓRA BÍLASALAN**



**NÝIR BÍLAR!**

Discovery Sport HSE. Árgæðir 2018, dísel, sjálfskiptir. Verð 7.490.000. Rnr. 150444.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>

**bilauppbod.is**

**ÞARFTU AÐ KAUPA EDA 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](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærlig í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

**Vinnuvélar**



**Dekkjavélar**  
(affelgunar og ballance vélar) á tilbodsverði



O.K. varahlutir ehf.  
[okspares@simnet.is](mailto:okspares@simnet.is) | S. 6961050

**Pallhýsi**



**TIL SÖLU.**

Notuð pallhýsi verð frá 750.000 m/vsk Nánari uppl. á [pallhysi.is](http://pallhysi.is) eða í s:849-2220

**Vinnuvélar**



**Dekkjavélar**  
(affelgunar og ballance vélar) á tilbodsverði



O.K. varahlutir ehf.  
[okspares@simnet.is](mailto:okspares@simnet.is) | S. 6961050

**Bátar**



Bayliner 185 Bowrider 19" bátur 6 sæta. Mercruiser inboard 130hp m.millikæli. Bayliner bátakerra galvaniseruð. Annar búnaður: NAVMAN FISH 4380 Garmin GPSmap 276C og yfirbreiðsla Vel með farinn og gott viðhald. Uppl. í síma 894-1321

**Hjólbarðar**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

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



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**

Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á [okspares@simnet.is](mailto:okspares@simnet.is)



**VISSIR ÞÚ AÐ...**  
Foreldrar eru meginábyrgð á að stuðla að sjálfmáttum, andlegum og félagslegum þróun barna sinna.

**Varahlutir**



**Altenatorar & Startarar**



[ljosboginn@ljosboginn.is](mailto:ljosboginn@ljosboginn.is)  
s. 553-1244

**Þjónusta**

**Pípulagnir**

**PÍPULAGNIR**

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

**Hreingerningar**

**VY-PRIF EHF.**

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

**Garðyrkja**

**Lárkot ehf**

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirdu 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.

**RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.**

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða [olafur@retta.is](mailto:olafur@retta.is).

**Málarar**

**REGNBOGALITIR EHF**

Alhliða málningarpjónusta löggiltra fagmanna. [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is) Sími 891 9890

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

**Komdu og prófaðu!**

# bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

[www.bill.is](http://www.bill.is)



**VW California beach 4x4 .**

Árgæð 2017, ekinn 55 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar.

**Verð 7.390.000.**

Rnr.271119.



**TOYOTA Hilux double cab.**

Árgæð 2007, ekinn 197 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar.

**Verð 2.190.000.**

Rnr.260925.



**SUZUKI Grand vitara.**

Árgæð 2015, ekinn 92 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

**Verð 2.690.000.**

Rnr.107182.



**SKI-DOO Mx2 x 800.**

Árgæð 2009, ekinn 3 þ.KM, bensín, .

**Verð 590.000.**

Rnr.260818.



**NISSAN Qashqai tekna.**

Árgæð 2016, ekinn 18 þ.KM, dísel, 6 girar.

**Verð 4.090.000.**

Rnr.250929.



**MINI Cooper.**

Árgæð 2005, ekinn 162 þ.KM, bensín, 5 girar.

**Verð 990.000.**

Rnr.271465.



**MAZDA 2.**

Árgæð 2016, ekinn 61 þ.KM, bensín, 5 girar.

**Verð 1.790.000.**

Rnr.271469.



**LAND ROVER Discovery series ii 37"**

Árgæð 2002, ekinn 237 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.

**Verð 1.790.000.**

Rnr.251171.

**Búslóðaflutningar**

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

**Spádómar**

**SPÁSÍMINN 908 5666**

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

**SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845**

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

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

**Rafvirkjun**

Rafverktaki getur tekið af sér auka verkefni. Sími 6635538 elscalar@gmail.com

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

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

**Nudd**

**NUDD**

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

**Húsviðhald**



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

**Húsnæði**

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

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

**Póst dreifing**

við komum því til skila

**VOFF VOFF VOFF**

Besti vinur mannsins á það til að bíta í putta og póst... þössum upp á voffa.

www.postdreifing.is

**Lóð og hús**

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vel okkur húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinur biðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarpakkinn er valinn, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsaðgerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kíkið á vef okkar: [www.huseining.is](http://www.huseining.is) og sjáið lóðaframboði!



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÓL - sumarhús



KÖSÝ - smáhýsi

**Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.**

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmíðju að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaðgerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: [www.huseining.is](http://www.huseining.is)



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144. [www.huseining.is](http://www.huseining.is) [kjartan@huseining.is](mailto:kjartan@huseining.is) [solfja@huseining.is](mailto:solfja@huseining.is)

**GRETTISLAUG Á TILBOÐI**



Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Nú er rétti tíminn til að huga að heitum potti fyrir sumarið. Þess vegna bjóðum við nú á sértilboði hina vinsælu Grettislaug með vönduðu loki.

Grettislaug með loki á aðeins kr. **272.000**



Auðbrekku 6 - Kópavogi · Sími 565 8899 · [www.normx.is](http://www.normx.is)

**Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!**



**Sunlight T 58: Árgerð 2016**, ekinn: 78.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl.ofl. **Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 64: Árgerð 2016**, ekinn 61.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl. ofl. **Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 67: Árgerð 2016**, ekinn 64.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 68: Árgerð 2016**, ekinn 52.000 km. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 69 L: Árgerð 2016**, ekinn 48.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.**



**Dethleffs Magic Edition T 7151-4: Árgerð 2015**, ekinn 63.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, leðuráklæði, bakkmyndavél, sjónvarp með DVD spilara, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 10.690.000, staðgreitt.**



**Dethleffs Trend A 6977: Árgerð 2015**, ekinn 69.000 km. Hjólagrind, rafdrifin trappa, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control ofl. ofl. **Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.**



**Hymer CS 494: Árgerð 2004**, ekinn: 46.000 km. Markísa, bakkmyndavél, ný rafdrifin trappa, tölvukubbur settur í 2016. **Ótrúlegt verð: 2.980.000, staðgreitt.**



**P. KARLSSON EHF.**

## Stangveiðimenn/konur athugið

Námskeið í fluguköstum hefst sunnudaginn 8. apríl í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.  
**Kennt verður 8,15,22 og 29. apríl.**  
Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar.  
Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu.  
Tökum greiðslukort.  
Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.  
**Verð 17.000 kr en 15.000 kr til félagsmanna.**  
Uppl. í s. 894 2865 Gísli . KKR, SVFR & SVH

## 16 SMÁAUGLÝSINGAR

## FRÉTTABLAÐIÐ

7. APRÍL 2018 LAUGARDAGUR

## Keypt & Selt

### Til sölu



### LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. [www.Heitipottar.is](http://www.Heitipottar.is) Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



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](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

Batman bíll sem var á Hard Rock cafe í gamla daga og RAYMOND WEIL úr, ásamt fl. úrum til sölu. Uppl. í s. 849 3230

### Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



### ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ISLENSKA f. utlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 30/4,28/5,25/6,23/7,3/9.1/10,29/10,26/11,7/1.: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvölds. AUKATÍMAR: STÆ/EDL: [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

### Ökukennsla

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

## Heimilið

### Barnavörur



### VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. [barnidokkar.is](http://barnidokkar.is)

## Tómstundir & Ferðir

### Hestamennska

### HNAKKAR TIL SÖLU

Sleipnir íslenskur hnakkur og JR spezial og reiðhjálmar. Uppl. í s. 849 3230

## Atvinna

### Atvinna í boði



### RÆSTINGAR

Við óskum eftir fólki til starfa við ræstingar. Í boði eru fastar stöður, hluta störf og vaktavinna. Helst á aldursbilinu 20-50 ára og með bilpróf. Reynsla ekki áskilin. Sækið um á [hreinarlinur.is](http://hreinarlinur.is) eða í pósti á [atvinna@hreinarlinur.is](mailto:atvinna@hreinarlinur.is)



### CLEANING

We are looking for people to hire, for full time jobs, part time jobs and shifts work. Preferably between 20-50 years of age, Icelandic and/or English speaking with driving licence. Experience not mandatory. Please apply via [hreinarlinur.is](http://hreinarlinur.is) or via email: [atvinna@hreinarlinur.is](mailto:atvinna@hreinarlinur.is)



### SPRZTANIE

Firma sprztajaca zatrudni osoby chetne do pracy na 50 lub 100%. Mile widziane prawo jazdy oraz osoby w wieku 20-50 lat. Prosimy o zaswiadczenie o niekaralnosci. Kontakt na stronie [hreinarlinur.is](http://hreinarlinur.is) lum mail: [atvinna@hreinarlinur.is](mailto:atvinna@hreinarlinur.is)

### CLEANING COMPANY

is looking for people to work in cleaning services,(bussins and residential). Part time/full time job. English and experience are mandatory.Motivating salary depending on performance. Required: professionalism, reliability and flexibility.

The applications for job will be send to the e-mail adress [hallo@stedum.is](mailto:hallo@stedum.is), until 9'th of may

### Atvinna óskast

### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta - [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000 [Netfang.proventus@proventus.is](mailto:Netfang.proventus@proventus.is)

### STARFSMENN Í BOÐI

Höfum nokkra erlenda iðnaðarmenn og verkamenn í boði til lengri eða skemmri tíma. Manngildi starfsmannþjónusta Símar 780-1660 og 868-4551 [work@mgs.is](mailto:work@mgs.is)

## Tilkynningar

### Fundur

Aðalfundur bilaklúbbsins Krúser verður haldin laugardaginn 14. apríl kl. 10:00 á Höfðabakka 9.

## Járnabakkar Járnabindingavörur

Erum með á lager allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivír 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjórur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirlegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstólalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótáror og kónar 10-50 mm
- Öryggishlífar á kambstál, listar og sveppir

**Vír og lykkjur ehf**  
[www.viroglykkjur.is](http://www.viroglykkjur.is) - [viroglykkjur@internet.is](mailto:viroglykkjur@internet.is)  
772-3200/692-8027

## SKER Hönnun & Gjafavara

Opnunartími: Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17 Laugardaga frá 12-15

Langhóltsvegur 126 104 Reykjavík [www.sker.is](http://www.sker.is)

## Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun  
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

[tolvuvinir.is](http://tolvuvinir.is)  
tölvuverkstæði

Hafðu samband Sími: 045 0100 Langhóltsvegur 126 104 Rvk.

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Ferðþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðþjónustuna, afhenda fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjúlundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkj á facebook síðu okkar: [facebook.com/snyrti](https://facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

## Úti- og innimálun

Gerum föst verðtilboð í utanhúsmálun og endurmálun sameigna fyrir húsfélög og fleira. Vönduð vinnubrögð og notum einungis topp efni.

Vaskir Drengir ehf  
Björgvin P. Hallgrímsson  
Löggiltur málarameistari

[vaskirdrengir@gmail.com](mailto:vaskirdrengir@gmail.com)  
sími 844-9188

## Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

## WORK NORTH

HÚSARIF • JARÐVINNA • MÚRBROT  
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN

Sími. 852-5804 | 852-5808 | [worknorth@simnet.is](mailto:worknorth@simnet.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is) [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)