

# WELFARE

LAUGARDAGUR 5. MAÍ 2018

## Helgin



Ragna Sigríður Bjarnadóttir fatahönnuður hóf nýlega störf hjá hinu vinsæla tiskumerki Part Two í Kaupmannahöfn og líkar vel. ➔12



## Blephadex gegn augnháramítlum

Milljónir manna þjást af kláða, óþægindum og brunatilfinningu í augum sem oft má rekja til vanstarfsemi í fitukirtlum. ➔2



## Ánægðari augu allan daginn

Nýtt!  
Gel fyrir náttina og eftir þörfum á daginn



## Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Thealoz eru einstakir augndropar sem viðhalda raka og verja augun fyrir þurrki á náttúrulegan hátt.

- Trehalósi kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnu
- Hýaluronsýra smyr og gefur langvarandi raka
- Karbómer fær gelið til að halda virkni enn lengur
- Sérstaklega milt fyrir augun
- Mælt með fyrir augnlinsur
- Án rotvarnarefna

provision  
www.provision.is



Thealoz



Thealoz Duo



Nýtt! Thealoz Duo Gel



Demodex-mítlar eða augnháramítlar geta valdið slíkri vanstarfsemi en þeir eru oft vangreind ástæða hvarmabólgu og þar með augnþurrks.

Augnháramítlar (Demodex) eru örsmáar áttfætillur sem finnast í augnhárasekkjum eða alldjúpt í fitukirtlum. Mítlarnir eru hálfgegnsærir og pinnalaga og ósýnilegir berum augum en má greina með að minnsta kosti 25x stækkun í raufarlampa. Þeir eru almennt taldir vera saklausar samlífslifverur húðarinnar en við mikinn fjölda þeirra geta þeir orsakað hvarmabólgu og ýmsa húðsjúkdóma.

#### Algeng einkenni um augnháramítíl:

- Kláði og augnþurrkur
- Sviði og vanlíðan á augnsvæði
- Roði í augum
- Roði á augnlokum
- Hróður á hvörmum
- Aðskotahlutartilfinning
- Næmni fyrir ljósi

Blephadex™ blautklútar eru sérhannaðir til að hreinsa augnsvæðið og vinna gegn augnháramítlum. Blephadex™ er með einkaleyfi fyrir sérstakri formúlu af Tea Tree og Virgin kókosolíu sem hafa þann eiginleika að hreinsa augnhár, augnlok og andlit



Hér má sjá augnhár með sýkingu.

án skaðlegra efna eða brennandi tilfinningu. Klútana má nota daglega til að róa, sótthreinsa og gefa augnsvæðinu raka. Þeir eru náttúruleg vara og lausir við rotvarnarefni.

Með því að nota Blephadex™ blautklúta sem part af daglegu hreinlæti augna má vinna á einkennum sem tengjast augnþurrki og hvarmabólgu (blepharitis), vanstarfsemi í fitukirtlum augna (MGD) og augnháramítlum (Demodex) og rósaroða (rosacea).

Notkun Blephadex™ einu sinni á dag þýðir að þú færð sömu meðferð heima og er notuð á læknaðum um allan heim. Ítarlegar rannsóknir staðfesta gæði og árangur formúlunnar sem þýðir að þú færð það sem stendur á pakkanum, þar



Augnháramítill er ekki hægt að sjá með berum augum. Þetta eru agnarsmáar verur sem geta orsakað óþægindi í augum. Hér stækkaður 1.500 sinnum.



á meðal aðeins hreinustu olíur úr Tea Tree og kókosunnar í þessa einstöku formúlu.

#### Inniheldur

- Tea Tree og kókosolíu
- Örvar starfsemi í fitukirtlum
- Róar og eykur raka á augnsvæði
- Náttúrulegt án rotvarnarefna
- Læknar mæla með vörinni

Tea Tree olía er bakteríudrepandi og eyðir örverum og sveppum. Hún er einnig eina náttúrulega efnið sem drepur augnháramítillinn (demodex).

Kókosólía er bólgueyðandi, bakteríudrepandi og eyðir örverum og sveppum auk þess að vera einstaklega rakagefandi og veita róandi tilfinningu.

Blephadex blautklútar eru náttúruleg vara sem inniheldur Tea tree og kókosolíu.

## Þægileg lausn við óþægindum í augum

Augnhvítan er sérhannaður margnota hitapoki sem lagður er yfir augnsvæðið til að virkja vanstarfsemi í fitukirtlum og sporna við hvarmabólgu, þurrum augum, vogrís, augnhvarmablöðrum og rósroða í hvörmum eða augnlokum.

Með því að leggja heita augnhvítuna yfir lokuð augu má létta á margs konar óþægindum. Hitinn helst nægilega lengi til að örva starfsemi í fitukirtlum þannig að þeir framleiði nægar olíur til að smyrja tárafilma og veita langvarandi létti.

Þá er einnig mjög gott að nudda augnhvarmana eftir að augnhvítan er tekin af. Augnhvítan er einföld, skilvirk og þægileg lausn fyrir fólk í meðferð gegn ýmsum óþægindum í augum.

#### Til meðferðar á eftirfarandi:

- Vanstarfsemi í fitukirtlum
- Hvarmabólgu
- Augnþurrki
- Stírum
- Bólgu í augnlokum
- Þurrki vegna notkunar snertilinsa
- Þurrki vegna augnaðgerða
- Vogrís
- Rósroða



Blephadex blautklútar verja augu og vinna gegn óþægindum sem tengjast augnþurrki og hvarmabólgu.

#### Léttir einkenni vegna:

- Preyti í augum
- Roða í augum
- Óskýrrar sjónar
- Brunatilfinningar
- Aðskotahlutartilfinningar
- Augnþurrks
- Ertingar í augum



Augnhvítan getur komið að góðum notum ef óþægindi í augum gera vart við sig.

Augnhvítan (MGDRx Eye Bag®) er CE-merkt lækningatæki, þróuð og framleidd í Bretlandi í samvinnu við augnlækna. Hún er úr náttúrulegum efnum; 100% silki, 100% bómull og með fyllingu úr hörfræjum og má hita í um 200 skipti. Hún er sérhönnuð til að hita í örbylgjuofni í um það

bil 30 sekúndur og er lögð yfir lokuð augu. Mælt er með því að nota augnhvítuna tvisvar á dag í um það bil 10 mínútur fyrir sem bestan árangur.

Fæst í öllum helstu apótekum og Eyesland gleraugnaverslunum.

# Mælir heils hugar með Bio-Kult

Bio-Kult Pro-Cyan er háþrúð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur endurtekið haft þvagnfæra-óþægindi en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro-Cyan.

**M**argar konur þjást af þvagnfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteríunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjást af þvagnfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagnfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. „Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig,“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir. Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlandi kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn þessum króniska vanda mínum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk

» Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri.



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagnfæraóþæginda. MYND/GVA

einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

## Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmalórana, breyttur lífsstíll,

aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvagnlát, aukin þörf fyrir þvagnlát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvagnlát og óeðlileg lykt og litur á þvagini. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagnfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái föttestu við slímhuð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvagini. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirk formúlu, sem hefur verið vísindalega þrúð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og

A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.

Vörurnar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

## Betri svefn

**Melissa Dream** er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni.

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljóvgandi áhrif.



### „Þvílíkur munur!“

Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvíld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis

Valið besta bætiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

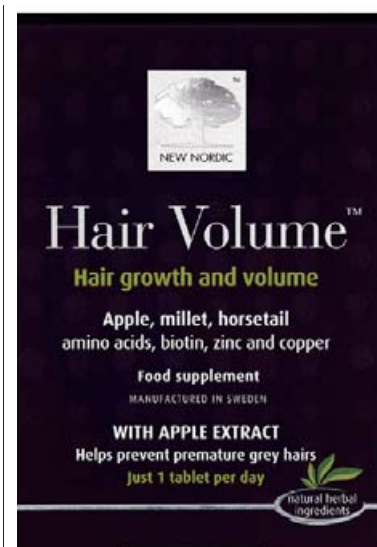
## Stuðlar að líflegra og fallegra hári

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

**S**elma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt 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 þykknad 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.

### Ný uppfinning

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



Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald: Elfting (horsetail extract), epla-extrakt, hirsu (millet extract), aminosýrur L-cysteine og L-methionine, bíótín, pantótenat-sýra, sink og kopar.

# Viltu léttast og losna við sykurlöngun?

Raspberry Ketones og Trim-It frá Natures Aid eru bæði afar vinsæl þyngdarstjórnunarefni. Þau geta dregið verulega úr sykurlöngun, aukið orku, örvað meltingu og hjálpa til við hreinsun líkamans.

Raspberry Ketones og Trim-it eru vel þekkt þyngdarstjórnunarefni sem hafa verið á markaði um þó nokkurt skeið. Fjöldi fólks hefur nýtt sér þessi efni í baráttunni við sykurlöngun og nú er hægt að kaupa þau saman í pakka þar sem annað efnið er á hálfvirði.

## Jafnari blóðsykur og aukin fitubrennsla

Raspberry Ketones er unnið úr kjarna hindberja og að auki er grænt te í blöndunni. Raspberry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt, við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega þá söfnum við ekki umfram fitu.

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi og aukin fitubrennsla en bara það eitt og sér getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum. Visbendingar eru einnig um að



Þegar hormón starfa rétt, við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega, þá söfnum við ekki umframfitu.

## Tvennutilboð!

Nú er til sölu tvennutilboð með Raspberry Ketones og Trim-It þar sem hið síðarnefnda er á 50% afslætti. Þessi efni vinna mjög vel saman og því upplagt að nýta sér þetta tilboð.



grænt te geti lækkað blóðfitu á borð við kólesteról og þrigglýseríð.

## Örvar meltingu og hreinsar

Trim It er blanda af bætiefnum sem notuð hefur verið í áratugi en hún hjálpar til við hreinsun líkamans og örvar meltinguna. Trim-It inniheldur m.a. eplaeðik sem hjálpar til við hreinsun eiturefna úr líkamanum og eðlileg efnaskipti, lesítín sem auðveldar meltingu á fitu og kelp (brúnþörungur) sem er sérlega steinefnaríkt. Önnur efni eru B6 sem hjálpa meltingunni og hveitíkím sem er gott fyrir ónæmiskerfið, hjarta- og æðakerfið.

Kelp, B6-vítamín og lesítín vinna einnig eins og náttúruleg þvagræsilyf sem hefur marga kosti því þannig getur maður losnað við umframvökva án þess að það



Strax á fyrstu vikunni hvarf sykurlöngunin og blóðsykurinn varð jafnari. Þetta auðveldaði mér að borða bæði minna og hollari mat.

Sigrún Emma Björnsdóttir

skolist út mikilvæg steinefni/sölt úr líkamanum.

## Sykurlöngunin hvarf

Sigrún Emma Björnsdóttir CrossFit-kona og einkaþjálfari hefur notað Raspberry Ketones frá Natures Aid lengi. „Ég fann mun strax á fyrstu vikunni því sykurlöngunin nánast hvarf. Í kjölfarið minnkaði sykurlöngun og blóðsykurinn varð jafnari sem auðveldaði mér að borða bæði minna og hollari mat.“

## Kílóin fjúka

„Ég er orkumeiri og einnig finnst mér ég ekki þurfa að borða eins mikið og áður og ég sleppi sælgæti algjörlega. Eftir að Trim-It kom á markað hefur ég tekið það líka og finnst það gera mér gott,“ segir Karen Hauksdóttir sem starfar við garðyrkju á höfuðborgarsvæðinu en hún hefur lengi notað Raspberry Ketones með góðum árangri. Nítján kíló hafa fokið eftir að hún fór að nota efnið.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsubúðir, Iceland og Fræið Fjarðarkaupum.

## Krill Oil - öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.



„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Sólarvarnir minnka líkur á húðkrabbameini

Aðgát skal höfð í nærveru sólar á vel við þegar að tíðni sortuæxlis í heiminum eykst um 3-7% á hverju ári. Án vafa eru nokkrar ólíkar orsakir fyrir þessari aukningu en líklega má kenna óvarlegri sólarlotkun þar um.

Það hefur lengi verið í tisku að vera sólbrúnn. Notkun ljósa-bekkja var mjög algeng hér á landi um síðustu aldamót en þá fór að bera á aukinni tíðni sortuæxlis, sérstaklega hjá ungum konum. Sem betur fer hefur sú tíðni lækkað aftur undanfarnin tíu ár samfara minnkandi ljósa-bekkjjanotkun. „Vísindalegar rannsóknir sýna ótvírætt að það þarf að fara varlega í sólinni og að notkun sólarvarna minnkar líkur á húðkrabbameini. Það hafa aftur á móti ýmsar getgátur skotið upp kollinum varðandi sólarvarnir síðastliðin ár. Það getur því verið mjög ruglandi og erfitt að átta sig á því hvað er rétt og hvað er rangt,“ segir Jenna Huld Eysteinsdóttir húðlæknir. Hún fær margar spurningar um sólarvarnir frá sjúklingum sínum sem hún svarar hér.

*Ef ég smyr á mig sólarvörn get ég þá verið í sólinni allan daginn?*

„Það er rangt. Sólarvarnir eru góðar en þær eru alls ekki fullkomnar. Það á að nota þær sem viðbót við sólhlífar, klæðnað, sólhatt eða derhúfu. Margir trúa því að það sé óhætt að liggja í sólinni ef þeir bera á sig reglulega sólarvörn. Það er alls ekki rétt og mikilvægt að gæta hófs í sólinni eins og í svo mörgu öðru. Reynið að forðast sólina yfir miðjan daginn þegar hún er sem sterkust og verið í skugga. Mikilvægt er að smyrja sólarvörn á svæði sem þú getur ekki dulið með klæðnaði, eins og andlit og handarbök.“

*Því hærrí SPF þáttur, því betri sólarvörn?*

„Rétt að vissu leyti. Það er ekki svo mikill munur á SPF 30 og 50 sólarvörn ef hún er borin á í þykku lagi. Þá verndar sólarvörn með SPF 30 um 96-97% gegn geislum

Vönduð og góð sólarvörn frá Actinica sem læknar mæla með að nota.

sólarinnar á meðan sólarvörn með SPF 50 verndar um 98%. Rannsóknir hafa aftur á móti sýnt að það er bara um fjórðungur sem notar þykkt lag eins og á að gera og að flestir smyrja alltof þunnt á sig. Þá er stór munur á því að bera á sig sólarvörn með SPF 30 eða SPF 50, þar sem 50 verndar mun betur. Ég mæli alltaf með notkun á sólarvörn með SPF 50 eða hærrí, aldrei lægri en SPF 30.“

*Það er nóg að nota meik eða farða í andlitið sem sólarvörn.*

„Rangt. Þó að farði innihaldi yfirleitt einhverja sólarvörn þá er hún yfirleitt ekki nægjanleg. Mjög algengt er að farðinn sé ekki notað-

ur í því magni sem þarf til að vernda gegn sólinni eða þá ekki dreift nógu jafnt yfir andlitið. Ég mæli því með að nota sólarvörn undir farða ef þú ætlar að vera í mikilli sól. Farði með sólarvörn getur verið nægjanlegur á vorin en ekki þegar sólin er sem sterkust yfir sumarmánuðina.“

*Sólarvörn er krabbameinsvaldandi.*

„Þetta hefur verið hvítleið mýta undanfarnin ár og skapað hræðslu og vantrú hjá fólki. Það eru engar vísindalegar rannsóknir sem hafa sýnt fram á að innihaldsefni í sólarvörnum séu krabbameinsvaldandi. Vísindalegar rannsóknir hafa aftur á móti sýnt fram á ótvíræð tengsl á milli sólarlotkunar og húðkrabbameina, þ.e.a.s. því meiri sólarlotkun því meiri áhætta á húðkrabbameini á lífsleiðinni.“

*Sérstök sólarvörn fyrir andlitið er óþörf.*

„Það er satt. Það er enginn munur á vörninni gegn sólinni á vanalegri sólarvörn ætlaðri fyrir allan líkamann og sólarvörn sem er ætluð fyrir andlitið einvörðungu. Vandamálið er að stundum eru þessar vanalegu sólarvarnir offeitar fyrir andlitið, sérstaklega fyrir þá sem eru með rósroða eða tilhneingingu til að fá bólur. Þá mæli ég sérstaklega með sólarvörnum án olíu fyrir andlitið með SPF 50.“

*Gefur sólarvarnarkrem betri vörn en sprej?*

„Það er að vissu leyti satt. Vörnir eru í rauninni sú sama ef þær eru með sama SPF-þátt en það er hægt að „svindla“ meira með spreji. Það er hætt á að það dreifist ójafnara yfir líkamann og því öruggara að nota krem. Það er samt allt í lagi að nota sprejin ef þau henta betur, til dæmis fyrir þá sem hafa mikil líkamshár.“

*Á að nota sólarvörn á lófana og iljar líka?*

„Já, en margir sleppa því að smyrja sólarvörn á hendur og fætur. Því miður getur húðkrabbamein alveg komið



Jenna Huld Eysteinsdóttir húðlæknir.

upp þar líka. Húðkrabbamein er algengast í andliti eða á handarbökum, þar sem þetta eru þau svæði sem eru oftast berskjölduð fyrir sólinni. Ef þú ert berfættur í sólbaði þá áttu að sjálfsgöðu að bera sólarvörn á fæturna.“

*Efsólarvörnir sem ég nota þolir vatn þarf ég þá ekki að bera á mig sólarvörn þegar ég kem upp úr sjónum eða sundlauginni?*

„Það er ekki rétt. Varnir sem eru hannaðar sérstaklega til að þola vatn eru betri en varnir sem eru það ekki. En það á alltaf að smyrja sig aftur eftir að hafa verið í vatni og einnig ef maður hefur svitnað mikið.“

*Sólarvarnir ætlaðar börnum eru mildari fyrir húðina.*

„Það er satt. Það er munur á sólarvörnum sem eru sérstaklega hannaðar fyrir börn og venjulegum sólarvörnum. Þær eru oftast

þykkari og stamari og eru lengur að fara inn í húðina. Það er út af öðruvísi samsetningu í kreminu þar sem innihaldsefni fara ekki eins fljótt inn í húðina og í venjulegum sólarvörnum. Það á að nota sólarvarnir ætlaðar börnum alveg upp í táningsaldurinn.“

*Húðin getur ekki framleitt D-vítamín ef þú notar sólarvörn.*

„Það er satt en mikilvægt er að hafa í huga að þú þarft alls ekki langan tíma í sólinni til að fá nægjanlegt D-vítamín yfir daginn. Rannsóknir hafa sýnt að 15 mínútur á dag án sólarvarnar eru nægjanlegar fyrir D-vítamínframleiðslu. Nú í dag vitum við að sólin er ekki bara krabbameinsvaldandi heldur einnig ein af meginorsökum ótímabærrar öldrunar húðarinnar. Það er því mikilvægt að gæta hófs í nærveru sólarinnar til að viðhalda heilbrigði húðarinnar.“



## Actinica® sólarvörn

- Ný kynslóð sólarvarnar með UVA og UVB vörn
- Rakagefandi og með SPF 50+
- Er án litarefna og PEG
- Klínískar rannsóknir hafa staðfest vörn gegn óæskilegum áhrifum sólarinnar<sup>1</sup>
- Hentar fólki í sérstökum áhættuhópum eins og fólki með veiklað ónæmiskerfi, þeim sem hafa fengið húðkrabbamein (annað en sortuæxli) og þeim sem verða fyrir langtíma útsetningu UV geisla
- Skammtari aðstoðar þig við að nota hæfilegt magn

Actinica® fæst í öllum apótekum.

Vinsamlegast lesið leiðbeiningar í fylgiseðli fyrir notkun.

Dreifingaraðili: Icepharma | Lynghálts 13 | 110 Reykjavík | S: 540 8000  
Heimild 1: Ulrich C ofl. Prevention of NMSC in OTR, BJD (S3)2009

# Ofurhetjur í aðalhlutverki og framhaldsmyndir áberandi

Fréttir úr kvikmyndaheiminum benda til þess að kvikmyndasumarið verði afar fjölbreytt í ár og von er á mörgum spennandi myndum á hvíta tjaldið. Framhaldsmyndir eru einna mest áberandi.

Sigríður Inga Sigurðardóttir

sigriddingur@frettabladid.is



Svo virðist sem Íslendingar viti fátt skemmtilegra en að skella sér í bíó. Þjóðin á svo gott sem heimsmet í bíóferðum en árlega seljast um 1,5 milljónir bíómiða sem þýðir að hver landsmaður fer að jafnaði í bíó fimm sinnum á ári. Á næstu vikum og mánuðum verða margar áhugaverðar kvikmyndir frumsýndar en sumar þeirra eru framhaldsmyndir vinsælla mynda sem flestir kannast við.

## Ofurhetjumyndir vinsælar

Ein stærsta mynd sumarsins er reyndar þegar komin í bíó en það er auðvitað ofurhetjumyndin frá Marvel, Avengers: Infinity War, en hún hefur hlotið góðar viðtökur bæði áhorfenda og gagnrýnenda. Myndin er sú mest sótt í kvikmyndahúsum landsins þessa dagana og raunar um heim allan. Það virðast einfaldlega allir hafa gaman af því að sjá ofurhetju- og ævintýramyndir þessa dagana. Í öðru sæti yfir vinsælustu myndir landsins er íslenska fjölskyldu-myndin Víti í Vestmanna-

Alden Ehrenreich er nýr Han Solo.



eyjum sem fjallar um stráka sem halda til Eyja að keppa í fótbolta og koma heim reynslunni ríkari. Hún verður eitthvað áfram á hvíta tjaldinu og um að gera að nota tækifærið og skella sér með fjölskylduna í bíó. Í gær var svo íslenska spennumyndin Vargur, í leikstjórn Barkar Sigbórssonar, frumsýnd og má búast við að hún eigi eftir að vekja mikla athygli.

## Rómantísk kvikmyndavika

Í næstu viku verður rómantikin alls ráðandi í bióhúsunum en þann 9. maí verða tvær myndir með það þema frumsýndar. Önnur er með rómantísku dramaívaði og heitir Bókmennta- og kartöfluvinafélagið og á að gerast um miðja síðustu öld. Hin myndin heitir Overboard og þar er rómantik og gaman í fyrirrími líkt og í myndinni I Feel Pretty sem verður frumsýnd tveimur dögum síðar, eða þann 11. maí. Þar er gamanleikkonan góðkunna Amy Schumer í einu aðalhlutverkinu en fyrirsæturnar Lauren Hutton og Naomi Campbell koma einnig við sögu.

## Deadpool 2 og Stjörnustríð mæta til leiks

Þann 16. maí verður spennu- og ævintýramyndin Deadpool 2 frumsýnd en fastlega er búist við að hún verði ein af stærstu myndum sumarsins. Þar er Ryan Reynolds sem fyrr í aðalhlutverki en



fyrri myndin var óvæntasti kvikmyndasmellurinn árið 2016 um heim allan og var það árið sú fjórða vinsælasta hér á landi. Það var því ekki eftir neinu að biða með að skella í aðra mynd og nú er sem sagt framhaldsmyndin á leiðinni í kvikmyndahús.

Þá geta aðdáendur Stjörnustríðsmyndanna látið sig hlakka til því þann 23. maí verður Solo: A Star Wars Story, eða Aftur til upphafsins eins og hún hefur verið þýdd,



Ryan Reynolds leikur í Deadpool 2.



Amy Schumer leikur í I Feel Pretty.

frumsýnd með Alden Ehrenreich í aðalhlutverki. Reiknað er með að hún verði ein vinsælasta mynd sumarsins og verður spennandi að sjá hvernig þessi hliðarsaga við Stjörnustríðsmyndirnar muni koma út. Myndin fjallar um ævintýri Han Solo áður en hann hitti Loga geimgengil.

Sama dag verður íslenska kvikmyndin Kona fer í stríð með Halldóru Geirharðsdóttur frumsýnd en þar leikur hún kórstjóra á fimmtugsaldri sem ákveður að bjarga heiminum, lýsir yfir stríði gegn stóriðju í landinu og gerist í framhaldinu skemmdarvargur. Benedikt Erlingsson er leikstjóri myndarinnar en fyrri myndir hans hafa vakið mikla athygli og sópað að sér verðlaunum.

Eftir langa bið birtist síðan ofurhetjufjölskyldan úr Incredibles á hvíta tjaldinu á ný en í þetta sinn er herra Ótrúlegur á hliðarlínunni á meðan Teygjumey bjargar heiminum. Myndin kemur í bíó þann 22. júní næstkomandi og eiga aðdáendur fyrri myndarinnar eflaust eftir að kætast mjög, enda margir orðnir langeygðir eftir framhaldsmynd.

Þegar liða tekur á sumarið birtist Tom Cruise enn á ný hlutverki Ethans Hunt í Mission Impossible – Fallout en sú mynd er sú sjötta í röðinni um kappann. Þá eru ótaldir framhaldsmyndirnar Mamma Mia: Here We Go Again, Ocean's Eight og Jurassic World: Fallen Kingdom en fyrri myndirnar eru flestum að góðu kunnar.

abel heilsuvörur

## Þorbjörg Hafsteinsdóttir

næringarþerapisti elskar lífrænu Love drykkina, GingerLove, DetoxLove & SleepyLove.

"SleepyLove er magnaður drykkur og hluti af minni kvöldrútinu, sérstaklega þegar mikið er í gangi. Sofum vel og hvílumst." Enginn viðbættur sykur eða sætuefni.

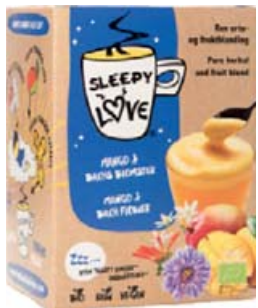
Fæst í apótekum og heilsuverslunum, í Melabúðinni, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsölastaða um land allt.

## GingerLove



engifer appelsínur sítróna

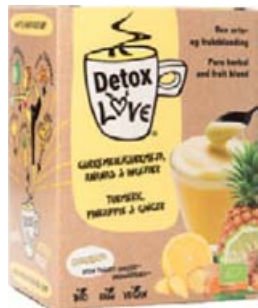
## SleepyLove



bach blómadröpar mangó epli engifer

BÍÓ RAW VEGAN

## DetoxLove



túrmerik ananas engifer



Söngfjlagið á sér marga aðdáendur.

## Listrænt meistaraverk

Söngfjlagið flytur Misa Criolla, hina þekktu Kreóla-messu eftir argentínska tónskáldið Ariel Ramírez ásamt hljómsveitinni INTI fusion í dag kl. 17 á Korpúlfsstöðum. Verkið var samið á fyrri hluta sjöunda áratugarins, skömmu eftir að yfirvöld í Páfagarði gáfu leyfi til þess að kaþólskar messur væru sungnar á þjóðtungum. Kreóla-messan er því ein fyrsta kaþólska messan í heiminum sem samín er í þjóðlegum stíl. Misa Criolla hefur verið lýst sem listrænu meistaraverki þar sem hljóðfæri og taktar suðuramerískra frumbyggja fléttast saman við spænskan messutexta Félix Luna.

Með Söngfjlaginu í Misa Criolla koma fram tónlistarmennirnir: Guðmundur Steingrímsson „Papa jazz“, ásláttur, Hjörleifur Valsson, fiðla, og hljómsveitin INTI Fusion: Carlos Jeldes, bassi, Edgar Albitres, söngur og flautur, Héctor Meriles, gítar, Héctor Novas, trommur, Salvador Machaca, charango og panflautur. Listrænn stjórnandi er Hilmar Örn Agnarsson.

Söngfjlagið er um sextíu manna blandaður kór sem stofnaður var haustið 2011 og er löngu orðinn kunnur í tónlistarlífi höfuðborgarinnar.



Aðalstræti 10 er eitt elsta og sögufrægasta hús Reykjavíkur.

## Eitt elsta húsið opnað

Híð sögufræga hús að Aðalstræti 10 verður í dag opnað almenningi sem safn og sýningahús á vegum Borgarsögusafns Reykjavíkur.

Um er að ræða elsta og eitt merkasta hús borgarinnar, í hjarta gamla miðbæjarins, en það var reist árið 1762 fyrir starfsemi verksmíðja Innréttinganna. Saga hússins í Aðalstræti 10 er samfléttuð sögu Reykjavíkurbæjar. Nú er þetta fallega og merka hús orðið hluti af Borgarsögusafni Reykjavíkur og þar verður hægt að kynna sögu borgarinnar og íbúa hennar. Í Aðalstræti 10 hefur fjölskrúðugur hópur karla og kvenna af hærri og lægri stéttum átt heimili sitt, notið veitinga og skemmtunar, keypt í matinn – eða bara átt leið um.

Opnaðar verða tvær sýningar, ljósmyndasýningin Reykjavík 1918 og sýningin Torfhúsabærinn Reykjavík og í húsinu verður starfrækt vönduð safnbúð Borgarsögusafns Reykjavíkur er býður upp á úrval sérhannaðra minjagripa og gjafavöru.

Formleg opnun er klukkan þrjú og allir eru velkomnir meðan húsrúm leyfir.

## Í fótspor Jane Austen

Rithöfundinum Jane Austen er gert hátt undir höfði í Bath á Englandi. Hún kom þangað ásamt móður sinni og systur árið 1797 eftir að faðir hennar féll frá. Hún heillaðist af borginni og kom þangað aftur síðar og fékk innblástur af umhverfinu í skrifum sínum. Íbúar í Bath halda minningu Jane Austen á lofti með alls kyns fagnaðarfundum þar sem fólk dressar sig upp eins og gert var í tíð rithöfundarins.

Jane Austen festival fer fram í borginni dagana 14. til 23. september ár hvert. Alls kyns er í gangi í borginni sem snertir

rithöfundinn á einn eða annan hátt. Fólk hópast til borgarinnar, fer á dansleiki, tónleika, skoðar handverk og annan varning í anda tímans sem bækur Jane gerast á. Þá er sömuleiðis hægt að kaupa leiðsögn um svæði sem kennd eru við Jane Austen. Leiðsögumaður er að sjálfsgögu klæddur eins og fólk var klætt í kringum 1800.

Hægt er að hala niður appi í símann sinn þar sem fólk fetar í fótspor Jane Austen í borginni og á upptökustöðum kvikmynda sem byggðar eru á bókum hennar. Hvort hinn frægi Darcy verði á vegi fólks skal ósagt látið.



Hin fræga Pulteney-brú í Bath á Englandi.

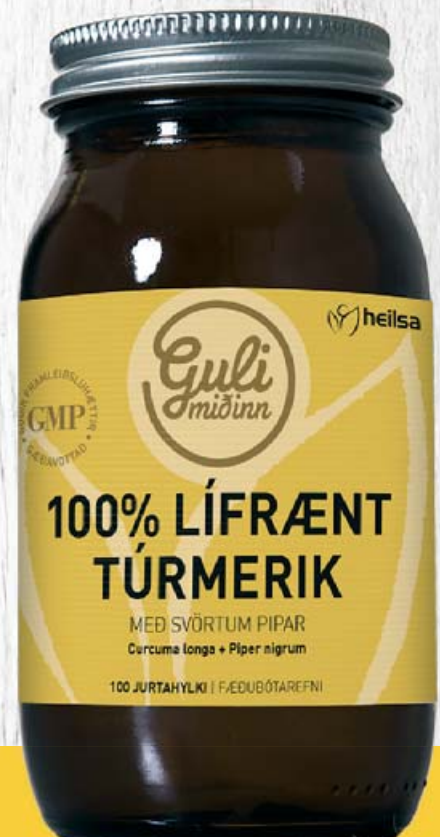
# Fyrir líkama og sál

Túrmerik hefur í aldir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþættandi 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 heilsuþættandi 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, upppembu 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](http://gulimidinn.is)



Guðmundur að störfum við uppsetningu sýningarinnar í Harbinger. MYND/SIGTRYGGUR ARI

# Allt í klessu hjá Guðmundi



Við bjóðum Valgeir velkominn til starfa hjá okkur. **Valgeir Einarsson Mäntylä** er kírópraktor og löggiltur sjúkrapjálfari.

Tímappantánir  
í síma 527-2277

Sporthúsinu  
Dalsmári 9-11  
201 Kópavogur  
www.kpi.is

**KIRO**  
**PRAKTÖR**  
**STÖFA**  
ÍSLANDS

Í Harbinger listagalleríi á Freyjugötu stendur nú yfir sýningaröðin Við endimörk alvarleikans þar sem viðfangsefnið er leikur í viðum skilningi. Í dag klukkan fimm verður opnuð sýningin Allt í klessu á verkum Guðmundar Thoroddsen.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Í kynningu á sýningunni segir meðal annars: augu, eyru, hattur og nef rembast við að fæðast úr trapisum, sivalningum og afrifum á meðan skaparinn gerir sitt besta til að stífa þeim í sundur. „Allt í klessu vísar í hvernig manni líður sjálfum, það er allt í klessu í samfélaginu og allt í klessu í þessum myndum,“

segir Guðmundur. „Það er eins og það sé búið að taka alls konar element og hræra þeim saman og gubba á strigann. Og tilfinningin í þessum frasa, allt í klessu, ég vildi að sú tilfinning myndi voma yfir sýningunni.“ Undanfarnin ár hefur Guðmundur unnið mikið með karlmennsku og feðraveldið þar sem myndefnið var gjarnan skeggaðir karlar sem uppteknir voru við ýmsa iðju á borð við kórfuknattleik, bjórbruggun og skotveidar en í þessari sýningu langaði hann að leita á ný mið. „Ég hafði ansi langan tíma til að vinna fyrir þessa sýningu en það gekk svolítið illa að koma sér að verki, meðal annars vegna þess að það eru breytingar í stíl og efnistölkum hjá mér. Og það var miklu erfiðara en ég bjóst við að breyta svona og ég er ekkert alveg laus undan körlunum.“

Guðmundur hefur getið sér gott orð í listaheiminum á undanförunum árum og haldið fjölda sýninga bæði hér heima og erlendis, til að mynda einkasýningar í Aysa Geisberg Gallery í New York. Einnig hefur verið fjallað um sýningar hans í ýmsum virtum listamiðlum, innlendum sem erlendum. Það má því teljast hugrekki að sprengja þægindarammann með því að leita á ný mið og snúa baki við feðraveldinu og karlmennskunni sem viðfangsefnum. „Ég veit það ekki. Mér fannst allt í einu að það væri ekkert satt lengur að mér væri mjög umhugað um að fjalla um samfélagið og feðraveldið og svo framvegis,“ segir hann. „Karlar voru eiginlega orðnir faratæki fyrir mig að útbúa myndir og ég var farinn að búa til það sem fólk bjóst

„Allt í klessu vísar í hvernig manni líður sjálfum, það er allt í klessu í samfélaginu og allt í klessu í þessum myndum.“

við af mér. Og orðinn þreyttur og pirraður á því.“

Sýningin er eins og áður sagði hluti af sýningaröð Harbinger Við endimörk alvarleikans þar sem viðfangsefnið er leikur í viðum skilningi og þáttur hans og vægi í sköpunarferlinu. „Harbinger hafði samband við mig vegna þess að þau eru með sýningaröð í gangi sem fjallar um leik og karlarnir sem ég var að gera þöskuðu vel inn í það,“ segir Guðmundur. „En þó karlana vanti er leikur í framleiðslunni á myndunum hjá mér, ég er bara að leika mér með form og liti og það er leikur í myndunum svo ég passaði inn í þessa sýningaröð þó ég væri ekki að gera það sama og undanfarið.“

Guðmundur er búsettur á Íslandi en heldur reglulega sýningar í New York eins og áður sagði og einnig hér heima. „Hverfisgalleri tók mig að sér og ég var með fyrstu sýninguna hjá þeim í nóvember í fyrra. Fram undan er stór sýning í Hafnarborg í nóvember og ég veit ekkert hvað ég er að fara að gera þar en vonandi verður það orðið skýrara eftir þessa sýningu.“

Sýningin í Harbinger á Freyjugötu 1 stendur til 19. maí og er opin frá klukkan 12 til 17.



# NÝ SENDING AF SUNDFÖTUM

Mikið úrval af Fatnaði í stærum 12-28 eða 40-56



SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



9.990 KR  
ST. 16-26



7.990 KR  
ST. 16-26



7.990 KR  
ST. 12-24



10.990 KR  
ST. 16-26



5.590 KR  
ST. 12-26



10.990 KR  
ST. 16-26



8.990 KR  
ST. 14-32



7.990 KR  
ST. 16-26

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á [WWW.CURVY.IS](http://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

**Curvy.is**

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

# Dásamleg byrjun á góðum degi

Helgarfrí eru kærkomin og tilvalið að auka enn á hamingjuna með því að bera fram morgunmat í rúmið og koma sínum nánustu á óvart með heimabökuðu hnossgæti.

**Pórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@frettabladid.is



Það er ómótstæðileg byrjun á deginum að vakna við lokkandi ilm af nýbökðuðum skonsur og fá að maula þær upp við mjúka kotta með nýþeyttu jarðarberjasmjöri, nýlögðu kaffi, ávöxtum og nýkreistum appelsínusafa, og vita að það er rétt smjörþefurinn af dásamlegum frídegi þar sem hver er sinnar gæfu og gleði smiður.

Margir eiga frosna rabarbarabita í frystinum og það er bæði einfalt og fljótlegt að baka skonsur. Ef það er afgangur af skonsunum má stinga þeim í frysti til að eiga á komandi sunnudagsmorgnum eða til að smyrja með góðu áleggi fyrir heilnæma og endurnærandi útivist nú þegar blessuð lóan ætlar að kveða burt snjóinn.

» Dagurinn byrjar vel með lokkandi ilmi af nýbökðuðum skonsur.

## Rabarbaraskonsur

6 dl hveiti  
1 msk. lyftiduft  
1 msk. vanillusykur  
½ tsk. salt  
½ dl sykur  
125 g smjör  
1¼ dl mjólk eða rjómi  
3 stílkar rabarbari

Hitið ofninn í 220°C. Blandið saman hveiti, lyftidufti, salti, sykri og vanillusykri í skál. Myljið litla bita af smjöri út í. Hellið mjólk saman við og hnoðið í höndum eða hrærivél. Deigið á að vera aðeins blautt. Setjið rabarbarabita út í deigið og hnoðið saman á hægum hraða til að þeir haldi

sér sem bitar. Fletjið deigið út með kökukefli svo það verði 3 cm að þykkt og skerið út kringlóttar kökur með glasi. Þeytið egg með gaffli og blandið saman við mjólk til að pensla skonsurnar áður en þær fara í ofninn og stráið örlytlu af sykri yfir. Setjið á bökunarplötu og bakið í 12-15 mín. eða þar til skonsurnar eru orðnar gylltar. Berið fram með rjómaosti og sultu eða jarðarberjasmjöri.

## Jarðarberjasmjör

110 g mjúkt smjör  
6 jarðarber  
1 tsk. sykur  
½ tsk. sítrónusafi

Maukið jarðarberin, setjið í pott og hitið við lágan hita í um 2 mín. Bætið við sykri og sítrónusafa. Kælið maukið og þeytið því næst saman við smjörið.



Það er rómantískt að færa ástinni sinni morgunverð í rúmið. Rósin talar sínu máli en matur er líka leið að hjarta mannsins, eins og þessar rabarbaraskonsur og jarðarberjasmjör.

## GLAMOUR BRÚÐKAUPSBLAÐ GLAMOUR

Allt sem þú þarft að vita um brúðkaup!

BRÚÐKAUPSBLAÐ  
GLAMOUR

100  
BLADSÍÐUR  
um stóra daginn,  
veisluna, fötin, förðunina,  
hárið, skipulagið, skreytingarnar og brúðkaupsferðina.



ALLT UM  
STÓRA DAGINN

Veislan - fötin - förðunin  
ferðalagið - hefðirnar

Hefðirnar  
af hverju  
erum við með  
brúðarvönd  
og hver er  
tilgangurinn  
með slörinu?



Lestu blaðið FRÍTT  
á GLAMOUR.IS



**SKOKKUR**  
ÁÐUR 3.990  
**NÚ 2.990**  
st.38-48



**PEYSA**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL



**BLÚSSA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
ÁÐUR 2.990  
**NÚ 1.990**  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
ÁÐUR 4.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 3.990**  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
ÁÐUR 3.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL

**ZIKZAK**  
TÍSKUHÚS

**KRINGLUKAST**

Skóðaðu úrvalið á [www.zikzakverslun.is](http://www.zikzakverslun.is)

**20-50%**

afsláttur af völdum vörum  
dagana 3-7.maí



**PEYSA**  
**9.990kr**  
st.S-XXXL



**BLÚSSA**  
**7.990kr**  
st.42-56



**PEYSA**  
**8.990kr**  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
**7.990kr**  
st.42-56



**BOLUR**  
**3.990kr**  
st.S-XXXL

# Engir tveir dagar eru eins

Fatahönnuðurinn Ragna Sigríður Bjarnadóttir hóf nýlega störf hjá danska fatamerkinu Part Two í Kaupmannahöfn. Eftir annasama vinnudaga nýtur hún lífsins í borginni með kærastanum.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Ragna Sigríður Bjarnadóttir fatahönnuður útskrifaðist með mastersgráðu í fatahönnun frá hinum virta danska listaháskóla KADK á síðasta ári. Hún hefur verið búsett í Kaupmannahöfn undanfarin ár og starfar nú hjá danska fatamerkinu Part Two sem aðstoðarhönnuður. Alþjóðlegi fatahönnunarsinn er krefjandi en þrátt fyrir það er lífið ljúft í Kaupmannahöfn þar sem hún nýtur lífsins með kærasta sínum Þráni Halldórssyni og kettinum Skeggja.

Það sást snemma hvert hugur Rögnu stefndi enda segist hún hafa haft sterkar skoðanir á fötum eins lengi og hún man eftir sér, bæði eigin fötum og annarra. „Ég fékk mjög snemma áhuga á að búa til fót og gat t.d. staðið fyrir framan spegil tímumum saman að vefja sjali utan um mig á mismunandi hátt. Einnig fannst mér miklu skemmtilegra að búa til ný fót fyrir dúkkulísurnar mínar heldur en að klæða þær í þau sem fylgdu með þeim. Þessu fylgdi svo sterkur áhugi á sauma- og prjónaskap og þegar ég vissi að það væri hægt að læra fatahönnun og vinna við hana varð ekki aftur snúið.“

## Stefndi alltaf út

Áður en Ragna hélt til Kaupmannahafnar útskrifaðist hún frá Listaháskóla Íslands með BA-gráðu í fatahönnun. Hún segist alltaf hafa stefnt á frekara nám og að stækka sjóndeildarhringinn.

„KADK er mjög virtur á alþjóðlegum vettvangi og því eru mikil tækifæri fölginn í því að útskrifast þaðan. Aðstaðan þar er á allt öðru plani en ég hafði kynnst áður, námið var mjög frjálst sem hentaði mér vel því ég veit hvað ég vil og er góð í að vinna sjálfstætt. Eftir útskrift vildi ég vinna hér í Danmörku sem hönnuður og læra meira um praktisku hlíðina og hvernig hlutirnir ganga fyrir sig í alvörnunni.“

Frá útskrift og þar til Ragna hóf störf hjá Part Two í lok febrúar leið tæpt ár sem hún líkir við langa rússíbanuferð. „Sú ferð byrjaði í rauninni viku fyrir lokayfirferðina mína en þá var ég stódd í Milanó að taka þátt í alþjóðlegri



Ragna Sigríður við hönnun sína við opnun útskriftarsýningarinnar í júlí 2017.

fatahönnunarsamkeppni ásamt ungum hönnuðum alls staðar að úr heiminum. Bekkurinn minn stóð síðan fyrir eigin tiskusýningu sem hluta af dönsku tiskuvíkunni í ágúst og í kjölfarið var mér boðið að sýna lokaverkefnið mitt þrisvar síðasta haust, einu sinni í London og tvisvar í Kaupmannahöfn.

Samhliða þessu var Ragna að finnpússa útskriftarmöppuna sína, setja upp heimasíðu og sækja um störf. „Þótt fatabransinn sé stærri hér í Danmörku en heima er samt mjög erfitt að fá vinnu því að það eru svo margir um hituna auk þess sem störf eru almennt ekki auglýst.“

Seinna um haustið tók við starfsnám hjá Pura Utz og í upphafi þessa árs hjá Stine Goya þar sem hún hand- og tölvuteiknaði munstur sem koma á flikur í sumar- og vorlínunni 2019.

## Góð samvinna

Starfið hjá Part Two er mjög fjölbreytt að hennar sögn og engir tveir dagar eins. „Part Two er ekki mjög stórt merki á danskan mælikvarða en samt er hönnunarteymið stærra en hjá nokkru fatamerki á Íslandi. Vörur okkar eru seldar út um alla Evrópu, m.a. á Íslandi, og einnig í Kanada en við framleiðum sex fatalínur á hverju ári.“

Ragna er í teymi með fjórum öðrum hönnuðum og einum munsturhönnuði. „Sem aðstoðarhönnuður er ég m.a. að tækni-teikna flikur fyrir framleiðslu og setja upp útskýringaskjöl sem fylgja með hverjum stíl fyrir sig. Einnig sé ég um grafiska vinnu fyrir hvert sölufæri, set upp svokallaða sölubók fyrir hverja línu þar sem allar upplýsingar um flikurnar koma fram og set upp kynningarpakka með innblæstrinum, svokallað „moodboard“, litakort



Jakki sem Ragna hannaði og saumaði fyrir Pura Utz meðan hún var í starfsnámi þar síðasta haust.



Frá útskriftarsýningu Rögnu í KADK.

og hvaða fókus við höfðum við hönnun línunnar.“

Hún segist mjög heppin að vera á vinnustað þar sem hún fái að vera með í flestum ákvörðunum. „Það er mikil samvinna og hugmyndum er kastað fram og til baka, t.d. hvaða flik eigi að vera

með hvaða munstri, hvort ermi eigi að vera stutt eða síð eða hvaða liti við notum hverju sinni. Þannig verða engir tveir vinnudagar eins og ég læri eitthvað nýtt á hverjum degi. Helsti munurinn á bransanum heima og hér úti er sá að í Danmörku er hann stór hluti af atvinnulífinu og miklu meiri virðing borin fyrir þessum iðnaði en heima. Í Danmörku eru líka stærra fatamerki og mörg þeirra eru búin að vera til í langan tíma og um leið með stöðugan kúnnahóp.“

## Þægilegt líf

Lífið í Kaupmannahöfn er annars mjög ljúft. „Bara þessar auka 5-10 hitagráður og það að getað hjólað um allt gerir mjög mikið fyrir geðheilsuna. Ég og kærastinn erum búin að vera mjög dugleg að nýta okkur það sem borgin hefur upp á að bjóða auk þess sem við erum líka dugleg að fara út fyrir borgina. Við eigum allra þjóða vini hérna úr skóla og vinnu og ég á minn íslenska hóp í kvennakórnum Dóttur sem ég syng og slúðra með einu sinni í viku. Þessi helgi fer annars í matarboð með vinum, prjónaskap úti á svölum í sólinni, kaffihúsaahangs, flóamarkaði og mögulega bíóferð.“ Hönnun Rögnu má skoða á ragnabjarna.com.

## Stutt, hagnýtt starfsnám

# MATSVEINN – MATARTÆKNIR

## HEILSA OG MATUR

Erðu að vinna í mótuneyti? Viltu auka möguleika þína í starfi?

Þá er þetta nám fyrir þig:

**Matsveina- og matartæknánám** er fyrir þá sem starfa eða vilja starfa við matreiðslu og stjórnun í eldhúsum leik-, grunn- og framhaldsskóla, vinnustaða og heilbrigðisstofnana. Námið er einnig heppilegt fyrir þá sem starfa á fiski- og flutningaskipum og í ferðaþjónustu.

INNDRITUN STENDUR YFIR Á MENNTAGATT.IS TIL 31. MAÍ.

Menntaskólinn í Kópavogi  
Sími: 594 4000



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI  
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN



# ÚLFARSFELL 1000

*Fjölskylduhátíð 10. maí kl. 14*

**Göngustjórar:** Reynir Traustason og John Snorri Sigurjónsson.  
Þyrla Landhelgisgæslunnar mætir á svæðið.

Brottför kl. 14 frá skógræktinni í Mosfellsbæ og bílastæði í Úlfarsárdal.  
Jakob Frímann Magnússon stjórnar stuði á palli.

**Ávarp:** Páll Guðmundsson, framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands.

Stuðmenn, Emmsjé Gauti, Hörður Torfason og Katrín Halldóra syngur  
lög Ellýjar Vilhjalms. Skrefin, kór Ferðafélags Íslands.

Haukur Hjaltason stjórnar æfingarprogramminu Hauknum.

*Styrktaraðilar: Vodafone, Stundin, Ikea og Fjallakofinn.*



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS  
[www.fi.is](http://www.fi.is)



# Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg 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)



### 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](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

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



KIA SPORTAGE LUXURY nýskr. 11/2016, ekinn 40 þ.km, diesel, sjálfskiptur, leður ofl. Einkabíll! Verð 4.290.000 kr. Raðnúmer 257865 á BÍLO.is



BMW 520D XDRIVE nýskr. 09/2016, ekinn 12 þ.km, diesel, sjálfskiptur, hlaðinn aukahlutum! Störglæsilegur bíll! Verð aðeins 6.490.000 kr. Raðnúmer 256774 á BÍLO.is



BMW 225 XDRIVE Plugin Hybrid nýskr. 01/2017, ekinn 18 þ.km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur, mjög vel búinn aukahlutum. Glæsilegur bíll! Verð 4.880.000 kr. Raðnúmer 257669 á BÍLO.is

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
[www.bilo.is](http://www.bilo.is)

## Bílar til sölu



Til sölu Nissan Qashqai verð 2.650.000,-árg. 2016, Diesel,Sjálfskiptur Sumar og vetrardekk uppl í s: 699 7720

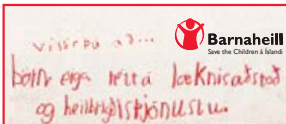


Til sölu Landcruiser 120 árgerð 2009 ekinn 154.000 km. Nýskoðaður góður bíll. Upplýsingar í síma 897-5341 og 897-5360.



Til sölu BMW X5 diesel, 7/2007,ek.154 þús.hlaðinn búnaði. Uppl. s. 8930888

Landcruiser 200 VX árg. 2008, diesel, ek. aðeins 130þ. km. Verð 7.790.þ. VW Polo, 1400, comfortline, árg. 2011, beinsk., ek. 92þ. Verð 1.190þ. Uppl. í 822-4850



## Bílar óskast



Óska eftir að kaupa vel með farin, lítið ekinn Toyota Land Cruiser 100, Diesel eða Bensin 2005-2006, má gjarnan vera breyttur bíll, helst svartan ekki skilyrði. Uppl. í síma 7705144 Kjartan

## Fornbílar



1968 Mustang GTCS til sölu Eina eintakið á Íslandi verð 4.000.000 s. 860-5263

## Hópferðabílar



**RÚTUR TIL SÖLU**  
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

## Hjólhýsi



### HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNAÐUR!

Hobby hjólhýsi 2018, stórsparnaður. Kaupu beint frá Þýskalandi við aðstoðum þig. Verðhugmyndir, grunnverð. 1 Evra kr. 122,— Landhaus 770 CL kr.4.540.000,— Premium 560 CFe 3.760.000,— Prestige 620 CL 3.150.000,— ON TOUR. 470 UL 2.840.000.— Allar fyrirspurnir sendist á [kriben@simnet.is](mailto:kriben@simnet.is) s. 8634449 Ath. takmarkað magn.

## Vinnuvélar



**OK VARAHLUTIR**  
Dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði

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

## Bátar



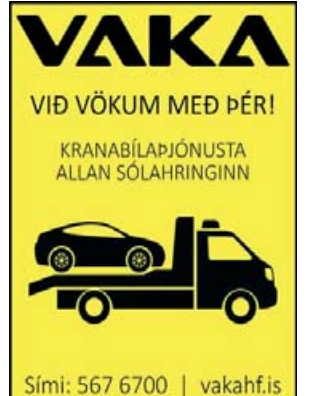
### NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12

Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655



Bellybátur ,pumpa taska og sundffit Aðeins 24.900 kr Veiðiþortið Grandagarði 3 552-9940

## Bílaþjónusta



VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | [vakahf.is](http://vakahf.is)

Komdu og prófaðu!

# bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

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



### NISSAN Note.

Árgerð 2016, ekinn 34 þ.KM, diesel, 5 girar.

**Verð 1.790.000.**  
Rnr.260726.



### RENAULT Kadjar.

Árgerð 2017, ekinn 31 þ.KM, diesel, sjálfskiptur 6 girar.

**Verð 3.390.000.**  
Rnr.251098.



### NISSAN Pulsar.

Árgerð 2016, ekinn 33 þ.KM, diesel, 6 girar.

**Verð 2.080.000.**  
Rnr.271039.



### HYUNDAI I30 comfort.

Árgerð 2012, ekinn 162 þ.KM, diesel, sjálfskiptur.

**Verð 1.290.000.**  
Rnr.301965.



### TOYOTA Hilux 33" breyting.

Árgerð 2016, ekinn 19 þ.KM, diesel, sjálfskiptur 6 girar.

**Verð 6.590.000.**  
Rnr.271580.



### HOBBY 470 ul on tour.

Árgerð 2018, ekinn -1 þ.KM, ??, .

**Verð 3.790.000.**  
Rnr.280046.



### HONDA Cbf 1000 a tilboð.

Árgerð 2008, ekinn 45 þ.KM, bensín, 6 girar.

**Verð 680.000.**  
Rnr.251263.



### MAZDA 2 advance.

Árgerð 2012, ekinn 94 þ.KM, bensín, 5 girar.

**Verð 990.000.**  
Rnr.250359.

**Hjólbarðar**



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
 Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparaes@simnet.is

**Varahlutir**



**Alternatorar & Startarar**  
 ljósboðinn@ljósboðinn.is s. 553-1244

**Þjónusta**

**Hreingerningar**

Tek að mér þríf í heimahúsum. Er von. Uppl. í s. 783 5886

**VY-ÞRIF EHF.**  
 Öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

**Garðyrkja**

**Lárkot ehf**  
 Sandur, mold og jarðvinna.  
 Mætum og gerum tilboð.  
 Uppl. í s. 892 2257  
 Geymið auglýsinguna.

**HELLULAGNIR**  
 LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870  
 eind@eind.is

*Eind ehf*

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

**Bókhald**

**RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.**  
 Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

**Búslóðaflutningar**

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

**Húsviðhald**

Jarðvinna  
 Drenlagir  
 Skóplagnir  
 Lóðavinna  
 Gerum tilboð  
 S & H ehf  
 Uppl. í s: 823-7473

**FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**  
 Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.  
 Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.  
 Tímavinna eða tilboð.  
 Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

**HÚSAVIÐGERÐIR**  
 ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870  
 eind@eind.is

*Eind ehf*

**k2**  
 LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

Þarf að skipta um rennur, glerja eða aðra smíðavinnu? Tilboð/tímavinna. S. 888 2171

**Nudd**

**NUDD**  
 Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

**Spádómar**

**SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845**  
 Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

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

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
 Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**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 sumaríð. Þess vegna bjóðum við nú á sértilboði hina vinsælu Grettislaug með vonduðu loki.

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

Auðbrekku 6 - Kópavogi - Sími 565 8899 - www.normx.is

**Lóð og hús**

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

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum 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 heildarþakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsaágerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

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

SMART - einbýli  
 KLASSIK - einbýli  
 SÓL - sumarhús  
 KÓSÝ - smáhýsi

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaágerðum, 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](mailto:www.huseining.is) [kjartan@huseining.is](mailto:kjartan@huseining.is) [soffia@huseining.is](mailto:soffia@huseining.is)

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

TILKYNNNA ÓVÍDEIGANDI Eða ÓLÖGLEG TERNI Á NETINU

**Þjónustuauglýsingar** Sími 512 5407

**Ferðaþjónustuhús**

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. 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!  
 Kíkið á facebook síðu okkar: [facebook.com/snyrti](https://facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://facebook.com/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

**Öryggismyndavél fyrir sumarhústað og heimili.**

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkjósi og sírenu. Stýrist með appi.

**Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is**

**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**

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

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

**viftur.is**  
 Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**  
 S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS**

TOYOTA ÞJÓNUSTA ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR  
[WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS](http://WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS)  
**S. 587 1350**

Keypt  
& Selt

## Til sölu

Innihurðir  
frá Þýskalandi. Vandaðar.

Verð frá Kr. 8000 með körmum. Litir eik, og hvítt. S. 66 45 900. santon@mi.is



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

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



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

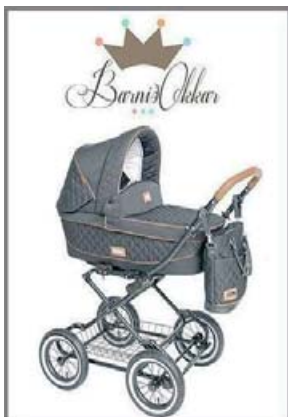
Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 28/5,2 5/6,23/7,3/9,1/10,29/10,26/11, 2019:7/1, 4/2, 4 weeks/4 vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvölds. AUKATÍMAR: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@cetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Armúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. 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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

## TIL LEIGU Í GARDABÆ

Til leigu 100 fm 3ja herbergja íbúð Við Gardatorg. Leiguverð 295.000. Nánari uppl. í síma 898-5254

Atvinnuhúsnæði til leigu 150 fm á Kársnesbraut góð innkeyrsluhurð skrifstofa, 20 fm kællir 5 fm frystir. uppl. s. 6605600

## Atvinna

## Atvinna í boði



## VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Eldri smiður eða maður vanur húsmiði (Handyman) óskast í viðhald húseigna hluta úr degi. Uppl. S. 66 45. 900 Santon@mi.is

Óskum eftir hressu fólki til að vinna á matarvöðnum staðsettum í Reykjavík næg vinna í boði Uppl. Kobbí@humarsalan.is

Óskum eftir lærdum eða vönum mönnum í málningarvinnu. Umsóknir sendist á smaar@frettabladid.is merkt málari

## 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 Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

## Tilkynningar

## Fundir

## FÉLAG HESTHÚSEIGENDA Í VIÐDAL

Aðalfundur félagsins verður haldinn í C-tröð 4 reiðhöllinni hjá Sigurbirni fimmtudaginn 17. maí n.k kl 19.30. Dagskrá: venjuleg aðalfundarstörf.

Stjórnin

GEFÐU  
HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar



Gamli glugginn úr,  
ný glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

IÐNAÐARHÚSNÆÐI  
TIL LEIGU

115-120 m<sup>2</sup>  
með millilofti,  
allt nýuppgerð

Opið hús  
miðvikudaginn  
9. maí  
kl. 12-13

Vagnhöfði 17  
(Dvergshöfðamegin)

s. 776 8484 - siggahrund@gmail.com



## SKER Hönnun &amp; Gjafavara



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

Langholtiavegur 126  
104 Reykjavík  
www.sker.is

Hefur þú kíkt  
á Job.is?

job.is *visir*

## Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun  
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fjót og góð þjónusta

tölvuvinir.is  
tölvuverkstæði



Hafðu samband  
Sími: 445 0100  
Langholtiavegur 126  
104 Rvk.