

WÉLO

LAUGARDAGUR 12. MAÍ 2018

Helgin



Það verður kátt í bresku konungshöllinni eftir viku þegar Megan og Harry ganga í hjónaband. Líklegast fyndist mörgum skemmtilegt að vera í Lundúnum þann dag. ➔4



Sjónin dofnar með aldrinum. Fólk ætti að láta skoða augun reglulega og fylgjast með augnbotnunum.

Vítamín sem dregur úr augnbotnahrörnun

Augnbotnahrörnun er algengasta orsök lögblindu á Íslandi hjá fólki eldra en 50 ára. Sjúkdómurinn leggst á miðgróf sjónhimnu í augnbotnum og skerðir sjónskerpu. Viteyes AREDS 2 dregur úr skemmdum á augnbotnum.



iGreen umgjardir sameina ítölsk gæði, stíl og frábæran sveigjanleika á góðu verði. Verið velkomin í verslanir okkar.

Frábært verð á glerjum

Einfókus gler
Verð frá kr. 16.900,-

Margskipt gler
Verð frá kr. 41.900,-



Grandagarði 13 og Glæsibæ, 5. hæð · sími 510 0110 · www.eyesland.is



Sjónin skiptir miklu máli og þegar við eldumst er gott að huga að réttum vítamínum, til dæmis sem henta fyrir augun.

Vitað er að ellihrórnun í augnbotnum er algengari með hækkandi aldri og að reykingar, ættarsaga og hárl blóðþrýstingur eru áhættuþættir.

Sjónin er okkur afar dýrmæt og því fyrr sem sjúkdómurinn greinist, þeim mun meiri líkur eru á að hægt sé að komast hjá alvarlegri sjónskerðingu. Því miður eru meðferðarmöguleikar takmarkaðir en með tilkomu sérþróaðrar vítamínböndu eins og Viteys Classic AREDS 2 hefur tekist að draga úr skemmdum í augnbotnum og koma í veg fyrir sjóntap.

Viteyes Classic AREDS 2

Viteyes AREDS 2 er andoxunarvítamín með sinki, lúteini og zeaxantíni og er ætlað við aldursbundinni augnbotnahrórnun sem byggir á AREDS 2 rannsókninni. Í þeirri rannsókn var könnuð fyrirbyggjandi verkun andoxunarvítamína gegn aldursbundinni augnbotnahrórnun. Hún leiddi í ljós að þeir sem hófu rannsóknina með litlu magni af lúteini og zeaxantíni í mataræði sínu og fengu viðbætt lútein og zeaxantín meðan á rannsókninni stóð voru 25 prósent ólíklegri til að þróa með sér ellihrórnun í augnbotnum á efri stigum samanborið við þáttakendur með svipað mataræði sem tóku ekki inn lútein og zeaxantín.

Til að tryggja hámarksgæði og -virkni eru innihaldsefni Viteyes öll í hæsta gæðaflokki og framleidd í samræmi við hæstu staðla í vörugæðum. Virk innihaldsefni Viteyes AREDS eru; C-vítamín, E-vítamín, sink, kopar, lútein og zeaxantín.

Viteyes Multivitamin AREDS 2 companion

Það er alltaf hættu á því að fólk innbyrði of mikið af vissum vítamínum þegar það er að blanda saman mismunandi tegundum. Þess vegna setti Viteyes á markað sérstakt Viteyes Multivitamin AREDS 2 Companion sem er sérhannað til að taka inn á móti Viteyes Classic AREDS 2. Ein tafla á dag inniheldur öll þau vítamín sem líkaminn þarfnast í réttum hlutföllum. Auk þess inniheldur það ekki sterkju, glúteín, laktósa, sojaprótein, mjólk, rotvarnarefni, bragðefni eða litarefni.

Allar vörurnar fást í apótekum.



Viteyes Multivitamin AREDS2 Companion

- Sérhannað til að taka með Viteyes AREDS-2
- Minnkar áhættu á að tekið sé of mikið af vissum vítamínum samhliða
- Multivitamin sem inniheldur öll þau vítamín sem líkaminn þarfnast í réttum hlutföllum á móti Viteyes Classic AREDS-2
- Ekkert ger, glúteín, laktósa, mjólk, sojaprótein, rotvarnarefni, bragðefni eða litarefni
- 1 tafla á dag

Til varnar þurrum augum

Þurr augu eru algengt vandamál en þá hefur orðið truflun á framleiðslu tára svo augun framleiða ekki nægilega mikið af þeim eða tárarn eru ekki nægilega vel sett saman og þau gufa upp of fljótt. Aldur hefur áhrif á augnþurrk, hann getur verið tengdur ýmsum gigtar- og sjálfsöfnæmissjúkdómum, hjá fólki með ofnæmi og hjá þeim sem nota snertilinsur. Þá geta utanadkomandi atriði valdið eða viðhaldið þurrum augum, t.d. lyf, áfengi, tölvunotkun, viftur o.fl. Ekki er hægt að lækna þurr augu en unnt er að meðhöndla einkenni sjúkdómsins.

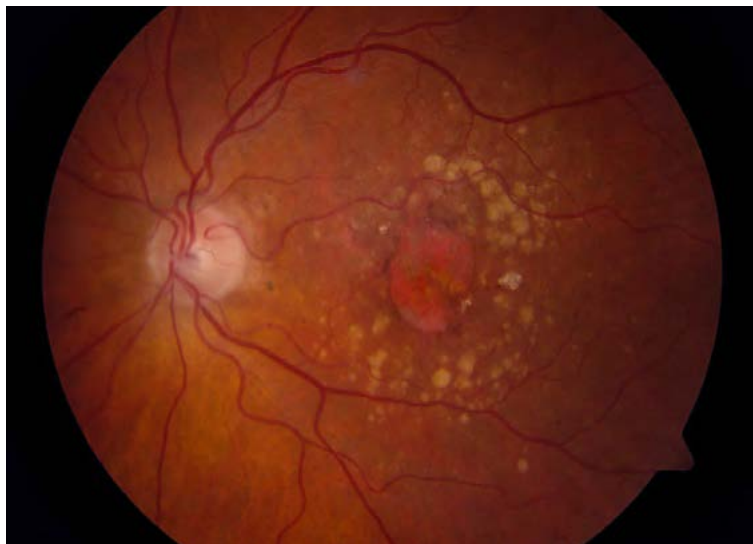
Viteyes Dry Eye vítamín

Þurr augu eru algengt vandamál. Viteyes Dry Eye vítamín er sérstaklega þróað fyrir þá sem eru með

þurr augu til að hjálpa til við að viðhalda heilbrigðri framleiðslu tára. Einnig er það gott sem fyrirbyggjandi vítamín fyrir augun. Viteyes Dry Eye vítamín er stútfullt af hágæðavítamínum til að uppfylla daglegar þarfir þurra augna. Meðal innihaldsefna er laktóferrín sem nauðsynlegt er fyrir táraframleiðslu, B6-vítamín fyrir rétt frásög í sama tilgangi, Borage fræolía sem klínískt sannað er að örvi táraframleiðslu, Omega 3 sem nauðsynleg er fitukirtlunum í augum til að mynda heilbrigða smurningu á tárafilmu, E-vítamín sem kemur í veg fyrir oxun og kemur á stöðugleika og hörfræolía sem hefur áhrif á eðlilega seytingu tárakirtla. Þessi einstaka blanda inniheldur ekki ger, glúteín, laktósa, sojaprótein, rotvarnarefni eða önnur bragðefni.



Heilbrigður augnbotn.



Augnbotnahrórnun.

Viteyes Dry eye

- Sérstaklega þróað fyrir alla þá sem eru með þurr augu eða vilja taka þetta sem fyrirbyggjandi vítamín fyrir augu
- Hágæða innihald af vítamínum fyrir daglegar þarfir þurra augna
- Laktóferrín, B6-vítamín, borage fræolía, Omega 3 fitur, E-vítamín og hörfræolía.
- Ekkert ger, glúteín, laktósa, sojaprótein, engin rotvarnarefni eða bragðefni
- 1 tafla á dag



Margt smátt gerir eitt stórt

Að breyta lífsstílum er langtímavinnna sem best er að skipta niður í mörg lítil verkefni. Með þrautseigju og hjálp meltingarensíma og mjólkursýrugerla verður það árangursríkara.

Að líða vel í eigin skinni og vera sáttur við sjálfan sig er eftirsóknarvert en við eigum kannski misauðvelt eða erfitt með að komast á þann stað. Þegar við viljum bæta heilsufar og vellíðan almennt er gott að huga vel að nokkrum grundvallaratriðum sem geta skipt sköpum varðandi árangursríkt framhald.

Jafnvægi á líkama og sál

Það skiptir öllu máli að andleg líðan sé góð en þegar við erum ekki í góðu jafnvægi getur verið erfitt að koma mataræðinu í gott horf og svo öflugt. Við verðum að fara yfir nokkra þætti sem skipta okkur öll miklu máli og finna hvar þarf að laga hlutina til að vera í jafnvægi en þetta eru atriði eins og:

- Sambönd (hjónaband, fjölskylda og vinir)
- Atvinna – erum við sátt?
- Fjármál / fjármálaáhyggjur
- Hreyfing
- Andleg líðan

Samhliða skoðum við svo mataræðið og fyrstu skrefin þar snúast alltaf um það að taka út óæskilega næringu eins og sykur, unna matvöru og þau matvæli sem valda vanlíðan ásamt því að koma reglu á máltíðir.

Meltingin er grunnurinn

Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærin í lagi og hvaða áhrif þarmaflóran hefur bæði á líkamlega og andlega líðan. Að auki leikur hún stórt hlutverk í að viðhalda öflugu ónæmiskerfi. Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarefni frásogist en til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærin eru því það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta næst vel því um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur eðlilegum hægðum kemst betra jafnvægi á og við höfum stigið stórt skref í átt að heilbrigðara lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við byrjum á grunninum. Því traustari og betur gerður sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel.

Góður og grænn á morgnana

Til að koma sér af stað á morgnana getur hentað vel að gera sér góðan grænan drykk fullan af næringarefnum og trefjum sem er gott fyrir meltinguna. Vel samsettur drykkir



Góður og grænn drykkur sem er heilsusamlegur að aukí.

Meltingarensímin frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukíð orku til muna.

hafa líka jákvæð áhrif á blóðsykurinn og hjálpa í baráttunni við sykurlúkann. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

Grænn og vænn

- 1 lúka blönduð græn blöð, spinat eða grænkál
- ½-1 banani (má vera frosinn)
- 1 bolli frosið mangó eða t.d. ananas
- 1-2 cm engifer
- Smá sitrónusafi
- 1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu- eða haframjól

Ýmislegt má svo nota til að „poppa drykkinn aðeins upp“ en það getur verið smá kanill, tármerik, 1 msk. hörfræ eða chiafræ, smá epladjúv eða tvær dödlur til að sæta aðeins.

Berjadrykkir eru líka góðir og um að gera að finna hvað hentar.

Þreyta eftir máltíðir

Ensim eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hráu fæði eru ensim sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna til að finna og flytja ensim til meltingarvegarinn – hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir? Með hækkanði aldri gerist það líka að framleiðsla ensíma í líkamanum minnkar en ensímaskortur getur lýst sér í eftirtöldu:

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

Það er alltaf mikilvægt að borða „lifandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat og

Bio-Kult mjólkursýrugerlarnir eru mjög öflugir og til að efla ónæmiskerfið enn frekar núna þegar kvæf og pestir herja á okkur getur Bio-Kult Candéa hjálpað mikið til.

fjöldmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensim til að auðvelda líkamanum verkið og nýta fæðuna betur. Þetta er einnig grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensiminn frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukíð orku til muna. Aðferð við vinnslu á ensímum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum og gerir þau 5-20 sinnum öflugri en önnur meltingarensim.

Aukíð heilbrigði fyrir alla

Fyrir utan bæði D-vítamín og Omega-3 fitusýrur sem er okkur lífsnauðsynlegt að taka inn í formi bætiefna eigum við að taka inn öfluga mjólkursýrugerla. Það er stöðugt álag á meltingunni og atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykur og koffeín sem geta valdið því að hvorki meltingin (í maganum) né þarmaflóran er í nógu góðu jafnvægi. Bio-Kult mjólkursýrugerlarnir eru mjög öflugir fyrir þarmaflórana og efla ónæmiskerfið en Bio-Kult Candéa inniheldur auk 7 gerlastofna hvítlauk sem er bakteríudrepani og öflugur fyrir ónæmiskerfið og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem inniheldur öflug efnasambönd sem vinna gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum og þá sérstak-

lega Candida-svepp sem margir kannast við.

Ávisun að betri líðan

Gott er að stefna inn í sumarið með smá aðgerðaplán að vopni. Tökum út sykurnum með hjálp græna drykkjarinnar til að byrja með og hugum svo að mataræðinu ásamt því að fara almennt yfir líðan okkar í leik og starfi. Hér eru svo nokkrar þumalputtareglur sem hægt er að hafa til hliðsjónar en það er allt hægt ef viljinn er fyrir hendi.

- Borðum hreina fæðu
- Borðum árstíðabundið
- Borðum mat sem við þolum
- Borðum reglulega, ekki eftir kvöldmat
- Eldum frá grunni
- Áfengi í hófi
- Sykur í hófi
- Sleppum unnum matvællum og forðumst viðbættan sykur
- Drekkum vatn
- Sofum nóg
- Forðumst streitu
- Hreyfum okkur – ferskt loft
- Ræktum sálina

Skoðum okkur ekki bara í speglinum, líka innvið:

- Hjónaband
- Vinna
- Fjármál
- Félagslíf o.fl.



Á vegum konunglegrar ástar

Sögulegir minnisvarðar, heillandi smábær og konunglegir kastalar eru steinsnar frá Lundúnum. Við einn þeirra má sjá Harry prins ganga að eiga Meghan Markle leikkonu um næstu helgi.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



England í vorbúningi er iðilfagurt um sveitir og torg og því tilvalið að bregða sér í lestarferð út fyrir borgarmörkin þegar dvalið er í Lundúnum.

- Windsor-kastali er töfrandi umgjörð utan um rómantíska merkisatburði innan bresku konungsfjölskyldunnar. Þangað fer Elísabet Englandsdrottning líka í fríum sínum og hægt er að fá leiðsögn um kastalann.



Harry og Meghan verða gefin saman frammi fyrir Guði og mönnum í Windsor.



Það er ógleymanleg upplifun að ganga um Stonehenge frá steinöld.

- Fyrir þá sem elska kóngafólk og verða í London um næstu helgi er freistandi að skjótast með lest til Windsor laugardaginn 19. maí og taka sér stöðu fyrir utan St. George-keppelluna þegar klukkan slær tólf að enskum stáðartíma. Þá verður hægt að sjá kóngafólkið í návgi og fylgjast með sögulegri hamingjustund þegar Harry prins og bandaríska leikkonan Meghan Markle ganga í hjónaband. Keppellan er sögð vera hjónaleysunum einkar hjartfölg-in og þar var Harry skírður sem barn. Þau Harry og Meghan hafa verið dugleg að vera með puttana í undirbúningi brúðkaupsins þótt konungdæmið standi straum af öllum íbúðinum þegar kemur að giftingarathöfninni, blómum, tónlist, skreytingum og sjálfri brúðkaupsveislunni. Svaramaður Harrys verður bróðir hans, krónprinsinn Vilhjálmur, og víst þykir að börn Vilhjálms og Katrínar, þau Georg litli og Charlotte prinsessa, leiki stórt hlutverk í athöfninni. Umgjörðin verður því eins og í alvöru ævintýri. Hægt er að taka lest frá Paddington-stöðinni í Lundúnum til Windsor og tekur ferðin um hálfu klukkustund.
- Stonehenge-mannvirkið er einn af þekktustu forsögulegu stöðum veraldar og mikil upplifun að sjá. Það stendur við Amesbury í Wiltshire, um það bil 13 kíló-

» Harry og Meghan verða gefin saman klukkan tólf á hádegi laugardaginn 19. maí.

metra frá Salisbury. Stonehenge var upphaflega reist sem virkisgarður á steinöld og er samsett úr risastórum steinum. Talið er að steinarnir séu frá því um 2500 árum fyrir Krist en elsti hluti fornminjanna frá því um 3100 fyrir Krist. Tekin er lest til Salisbury sem tekur um eina og hálfu klukkustund. Þaðan er um hálf-tíma akstur til Stonehenge með rútu eða leigubíl.

- Bath er undurfegur bær, 159 kílómetrum vestan við London. Borgin er reist í dölum árinna Avon við náttúrulega hveru sem eru þeir einu á Englandi. Þar byggðu Rómverjar almenningsbadhús og musteri sem gerðu Bath að vinsælum orlofsstað á georgíska tímabilinu. Borgin fékk opinbera stöðu sem borg Elísabetar I árið 1590 og er á heimsminjaskrá UNESCO. Lestarferð frá Paddington til Bath tekur um eina og hálfu klukkustund.

Sjá tímaáætlanir og verð á: britrail.co.uk og trainline.co.uk.



Stema Basic 750
124.900 m.vsk

Stema kerrur – þýsk gæðavara
Ásafl er umboðs- og þjónustuaðili Stema á Íslandi



Opið 8:30 – 17:00 virka daga – Sími: **562 3833**



ÁSAFL asafli.is
HJALLAHRAUNI 2, 220 HAFNARFIRÐI



Sylvía Nótt er kjörgervi fyrir búningaboð á söngvakeppniskvöldi.

Stuð á söngvakeppni

Þó Ari okkar hafi ekki orðið fyrir valinu hjá Evrópu í undankeppninni á þriðjudaginn er ekki þar með sagt að það verði ekki gaman í kvöld enda bjóða fáir sjónvarpsviðburðir upp á eins fjölbreyttar leiðir til að hafa gaman og Evrópusöngvakeppnin. Það er til dæmis borðleggjandi að halda partí og skella á þema, má til dæmis hvetja alla viðstadda til að mæta með hatt sem táknar tilfinningar þeirra til keppninnar eða í búningi til heiðurs eftirlætisatriðinu þeirra, íslensku eða erlendu. Einnig er hægt að leika sér með stigagjöf og gefa til dæmis stig fyrir framkomu, klæðnað, klæðsviptingar, tilfinningasemi, leikgleði, hækkarir, háa tóninn, sviðsetningarbrellur, þulagrín, kynnakankvísi og þannig mætti lengi telja. Þessa stigagjöf má svo auðvitað útfæra með tilliti til veitinga, hvort sem er í föstu formi eða fljótandi þannig að tekinn sé biti, flaga eða sopi þegar eitthvað af þessu gerist. Því sama hvernig allt veltur, þá er Eurovision bara einu sinni á ári. Lokakvöldið allavega.



Vigfús M. Vigfússon er vörustjóri persónuþrygginga hjá Sjóvá.

Leiðrétting

Í greininni Tryggingar hjólreiðafólks, sem birtist í sérblaðinu Út að hjóla síðasta fimmtudag, stóð ranglega að ábyrgðartrygging í Fjölskylduvernd hjá Sjóvá næði til þess ef hjólreiðamaður hjólaði á gangandi vegfaranda, svo lengi sem tjóninu hefði ekki verið valdið af gáleysi. Hið rétta er að tryggingin nær yfir tjón sem hjólreiðamaður veldur af gáleysi. Biðjumst við velvörðingum á þessu.

Kristinn Sigmundsson syngur til styrktar Kvennaathvarfinu

M eð hækandi sól er yfirskrift tónleika sem haldnir verða til styrktar Kvennaathvarfinu í Lindakirkju í dag klukkan 16.00. Á tónleikunum koma fram stórsöngvararnir Kristinn Sigmundsson og Þór Breiðfjörð, karlakórinn Hallveigarsynir og undirleikararnir Guðný G. Guðmundsdóttir og Arnhildur Valgarðsdóttir. Kynnir verður Örn Árnason. Það er Mannúðarsjóður Odd-fellowstúkunnar Hallveigar sem

stendur fyrir tónleikunum en allur ágóði rennur til styrktar Kvennaathvarfinu. Þeir fjármunir sem safnast verða nýttir við byggingu húsnæðis fyrir konur og börn sem hafa þurft að dvelja í athvarfinu vegna ofbeldis á heimili sínu. Miðaverð er kr. 4.500 krónur (svæði A) eða 3.900 (svæði B). Miðapantanir má panta á netfanginu sighthrudur@kvennaathvarf.is en jafnframt verða seldir miðar við innganginn.



Kristinn Sigmundsson.



Alltaf
frítt fyrir
5 ára og yngri
Hálft verð
fyrir 6-12 ára

Kvöldverðarhlaðborð á Haust Restaurant

Alla daga frá 18-21

Verð 6.990 kr. á mann

Gæðastund með vinum og fjölskyldu

Brunch allar helgar verð 3.950 kr. á mann



Haust Restaurant er staðsett á Fosshotel Reykjavík, Þórunnartúni 1
haust@haustrestaurant.is | borðapantanir í síma 531 9020 | haustrestaurant.is

Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla,“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

Heilbrigð þarmaflóra

„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi,“ segir Ösp.

„Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.“



„Ég hef prófað margar gerðir meltingargerla en aldrei fundið jafn mikla virkni og af Optibac.“

Viðir Þór Prastarson, íprótta- og heilsufræðingur



„For every day er frábær blanda sex tegunda gerla af vel rannsökuðum vinveittum bakteríum sem þola magasýrur og sölt og komast þannig lifandi í smáparmana. For Every Day hentar frábærlega fyrir þá sem vilja breiðvirka gerlablöndu til daglegrar inntöku.“

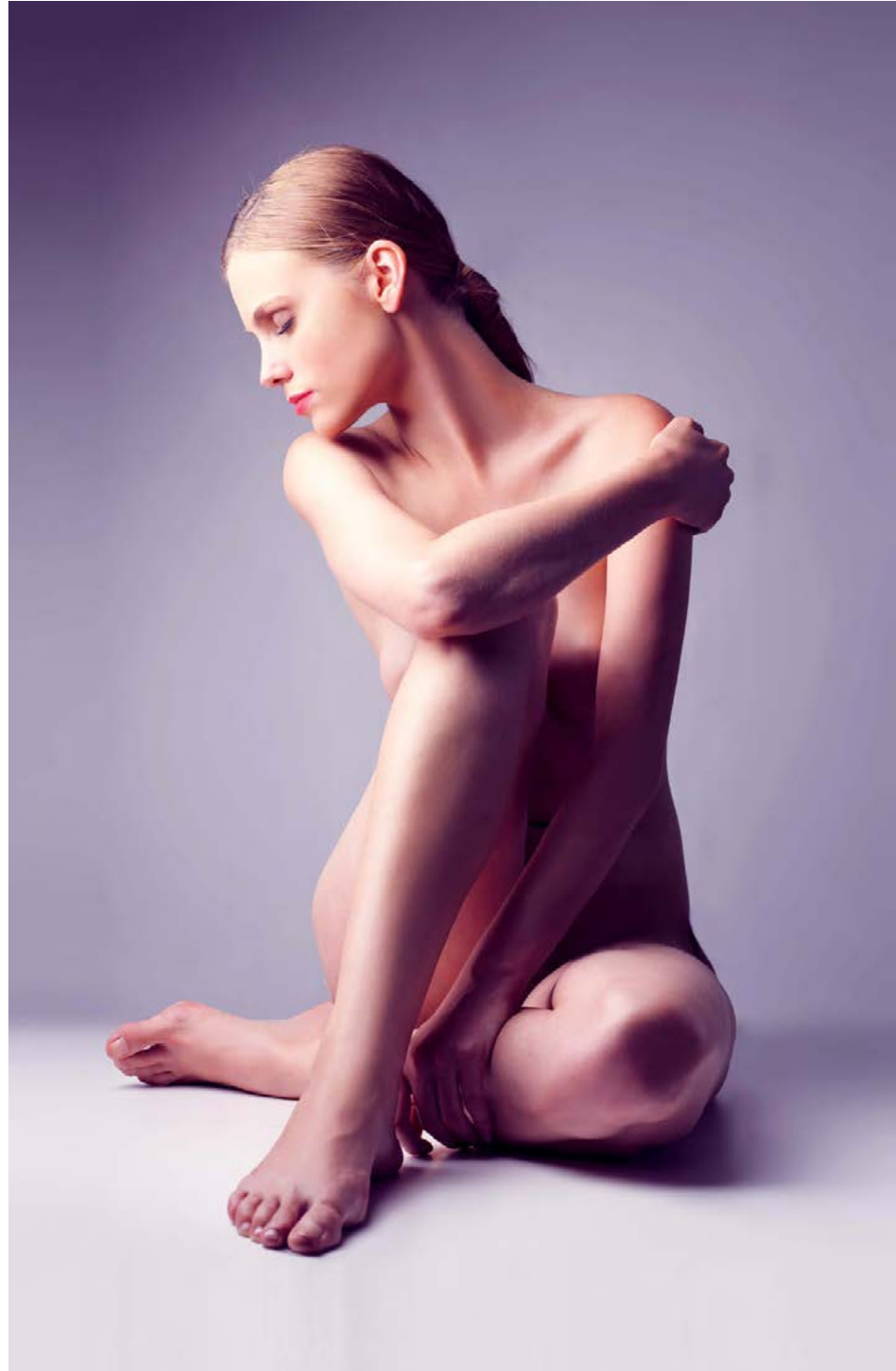
Ösp Viðarsdóttir, næringarþerapisti

Optibac For women

„Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamál skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.“

For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærasvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganga.

Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsögðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp.

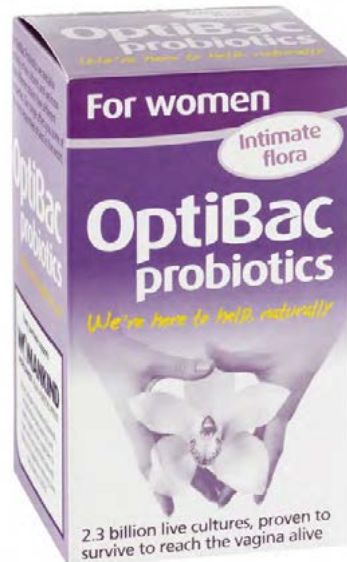


For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim.



For every day inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáparmana. For every day inniheldur einnig prebiotic trefjar sem næra góðu gerlana.

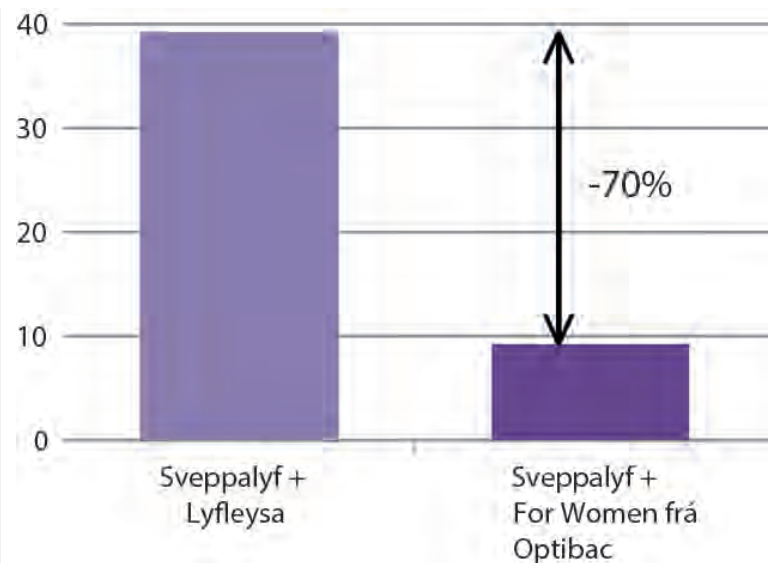
- Hentar vel eftir notkun sýklalyfja
- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS trefjar sem næra góðu gerlana og styðja þannig enn frekar við flóruna
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupolin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærasvæði og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gegn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstagjöf
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldrí

Optibac fæst í apótekum og heilsuvöruslunum.



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasýkingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.



Vegan



Mjólkurlaust



Glútenfrítt



Öruggt á meðgöngu

OptiBac
probiotics

We're here to help, naturally

Við leitum að FRAMÚRSKARANDI FRAMKVÆMDA- STJÓRA!

Tripical er ung og fersk ferðaskrifstofa sem útfærir og skipuleggur skemmtiferðir af öllu tagi. Við sérhönnum ferðir á framandi slóðir fyrir Íslendinga en hjálpum erlendum ferðamönnum líka að upplifa ævintýri á Íslandi. **Tripical** skipuleggur ferðir fyrir alla þá sem njóta þess að fara á nýja staði, kynnst annars konar menningu og nýju umhverfi.

Okkur sárvantar metnaðarfullan og hugmyndaríkan leiðtoga sem hefur áhuga og reynslu af stjórnun vaxandi fyrirtækis. Framkvæmdastjóri framtíðarinnar mun sjá um daglegan rekstur og stjórnun **Tripical**. Hann mun líka sinna upplýsingagjöf og mannaússtjórnun, þæla í kostnaðar- og áætlanagerð og græja alls konar annað. Og er auðvitað hress og skemmtilegur.

Þess vegna erum við að leita að háskólamenntuðum snillingi með reynslu af rekstri og stjórnun. Ef þú ert sjálfstæður og hugvitssamur leiðtogi með mikla færni í mannlegum samskiptum, góða tungumálakunnáttu, reynslu af ferðabransanum og kannt allt sem kunna þarf á tölvur, þá erum við líklega að leita að þér.

Ef þú hefur áhuga á að taka þátt í þessu ævintýri með okkur biðjum við þig að fara inn á heimasíðu Capacent, www.capacent.is, og skrá þína umsókn þar inn.

Nánari upplýsingar veita:

Ásdís Hannesdóttir (asdis.hannesdottir@capacent.is) og Ragnheiður Dagsdóttir (ragnheidur.dagsdottir@capacent.is) hjá Capacent ráðningum.

Umsóknarfrestur er til og með 21. maí nk.

Mundu að láta ferilskrána fylgja með sem og kynningarbréf þar sem fram kemur hvers vegna þú ert framúrskarandi framkvæmdastjóri.

capacent

Tripical

tripical.is / 519 8900

Geggjaður grillmatur fyrir Eurovision

Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva nær hámarki í kvöld. Margir gera vel við sig í mat og drykk en þá er tilvalið að kynda upp í grillinu og matreiða eitthvað syndsamlega gott.

Flestir vilja gefa sér góðan tíma til að fylgjast með söngvakeppninni sívinsælu þótt Ísland hafi ekki komist áfram í þetta sinn. Hins vegar eru fáir sem vilja eyða miklum tíma í matseld í kvöld en langar samt í eitthvað gott að borða. Þar sem grilltímabilið er að byrja er um að gera að dusta rykið af grillinu og kynda upp í því og grilla kjúklinga-spjót með grænmeti og ananas í eftirmat. Kjúklingurinn er settur í appelsínumarineringu, sem gefur ferskt og gott bragð. Þessi marinerung hentar líka vel fyrir risarækjur, svinalundir og nautakjöt. Ananasinn er góður einn og sér eða með vanilluís.

Grillaður appelsínukjúklingur með grænmeti

4 kjúklingabringur
1 appelsína
1 tsk. chili-duft
1,5 tsk. reykt paprika
1,5 tsk. Dijon-sinnep
3 msk. hunang
3 msk. tómatsósa
1 tsk. ólífuolía
Salt og pipar
Kirsuberjatómatar
Kúrbitur
Sveppir
Laukur
Grillpinnar

Byrjið á að kynda vel upp í grillinu



Grillaður og gómsætur kjúklingur með grænmeti.
NORDICPHOTOS/GETTY

svo það nái góðum hita og leggið grillpinnana í bleyti í 20-30 mínútur. Þerrið þá vel fyrir notkun.

Skerið kjúklinginn í hæfilega stóra bita. Rífið appelsínubörkinn með rifjarni í skál og bætið við chili-dufti og reyktri papriku. Setjið sinnep, tómatsósu og ólífuolíu saman við. Bragðbætið með salti og pipar. Hrærið öllu vel saman. Takið síðan hluta af marinerungunni og setjið til hliðar.

Setjið allan kjúklinginn í skálina

og dreifið marinerungunni vel yfir. Lokið skálina með álappír eða plastfilmu og látið kjúklinginn marinerast í 10-20 mínútur, eða jafnvel lengur ef tími er til. Skerið grænmetið í álika stóra bita og kjúklinginn. Þræðið til skiptis grænmeti og kjúkling upp á grillpinnana. Leggið grillpinnana á grillið og lækkið aðeins hitann. Látið kjúklinginn grillast vel, eða í 5 mínútur á hverri hlið. Snúðið grillpinnunum reglulega og hugið

vel að hitanum því kjúklingurinn þarf að grillast í gegn áður en hann er borinn fram. Dreypið aðeins af marinerungunni yfir kjúklinginn á meðan hann er grillast.

Gott er að bera grillmatinn fram með litlum kartöflum, salati eða góðu brauði og auðvitað góðri sósu.

Grillsósa

1 dós sýrður rjómi
1-2 hvítlauksrif, marin
1 msk. hlynsiróp
1 msk. ólífuolía
Salt

Hrærið öllu vel saman og berið fram með grillmatnum.

Grillaður ananas

Grillaður ananas er bæði sætur og mjúkur og Hot pepper sósan gefur honum extra gott bragð.

1 ananas, afhýddur og skorinn í sneiðar
1 msk. hunang
3 msk. bráðið smjör
Hot pepper sauce, að smekk
Salt

Setjið ananas, hunang, smjör og sósu í plastpoka. Saltið að smekk. Lokið pokanum og hristið hann vel svo allt blandist vel saman. Látið marinerast í hálf tíma og helst lengur, jafnvel yfir nótt. Hituð grillið og penslið létt yfir grillgrindurnar með olíu. Takið ananasinn úr pokanum og þerrið mestu marinerunguna af honum. Grillið ananasinn í 2-3 mín. á hvorri hlið, eða þar til hann er mjúkur og grillaður í gegn.

Lokasala

12 og 13. maí 2018

Verslunin hættir og allt á að seljast!

60 - 80% afsláttur

Kjolar, jakkar, buxur, leggings, tösukur, veski, bolir, blússur, peysur, hanskar, hattar, húfur, loðkragar, samkvæmisfatnaður samkvæmisveski, skart og margt fleira...



Súper Sól roon HÁRSTOFA

Hólmaseli 2 - 109 Reykjavík - Sími 567 2077



Opið mán. - föst. Kl. 10 - 18

abel heilsuvörur

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

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

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

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

GingerLove



SleepyLove



DetoxLove





ALLT SEM ÞÚ ÞARFT AÐ VITA UM FASTEIGNAKAUP Á SPÁNI

ALLIR VELKOMNIR!







OPINN KYNNINGARFUNDUR 12. OG 13. MAÍ

KL.14 - 18 Á HÓTEL CABIN Í BORGARTÚNI 32

Nánari upplýsingar gefur Birna Guðmundsdóttir á netfangið birna@euromarina.es og í síma 690 2665

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

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

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



SÍÐASTI BÍLLINN! 15 SELDIR!
Nýr Suzuki SX4 S-Cross LUX, Diesel, Sjálfsk. Leður, glerþak, kostar 5.2 í Suzuki, OKKAR VERÐ aðeins 3.990 þús!

Bílasalan Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Netbifreiðasalan



Hyundai IX35 Comfort AWD Árgerð 6/2011 Ekinn 141 Þkm Bensín Sjálfskiptur Hálfleður Losanlegur dráttarkókur ofl... Asett verð 1.980.000. TILBOÐ 1.690.000.- Stgr Stendur á planinu hjá okkur Malarhöfða 2. www.nbs.is Rnr:110994.



Toyota Prius Hybrid Árgerð 6/2011 Ekinn 136 Þkm Bensín/Rafmagn Sjálfskiptur Asett verð 1.790.000. TILBOÐ 1.399.000.- Stgr Stendur á planinu hjá okkur Malarhöfða 2. www.nbs.is Rnr:130012.



Audi TT Coupé Quattro Árgerð 6/2015 Ekinn aðeins 10 Þkm Bensín 230 Hö Sjálfskiptur 19" sumargangur + 18" vetrargangur fylgir Sjón er sögu ríkari Asett verð 7.690.000. Er inni sýningarsal okkar að Malarhöfða 2. www.nbs.is Rnr:110499.

Netbifreiðasalan
Malarhöfða 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4400
netbifreidasalan.is



MINI ONE COUNTRYMAN nýskr. 07/2014, ekinn 54 Þ.km, bensín, 6 girja. Geggjaður bill! Verð 2.880.000 kr. Raðnúmer 257394



M.BENZ ML 350 BLUETEC 4MATIC nýskr. 09/2013, ekinn 66 Þ.km, dísel (259hó), sjálfskiptur. Glæsilegt eintak! Verð 7.390.000 kr. Raðnúmer 287767



KIA SPORTAGE LUXURY nýskr. 03/2017, ekinn 59 Þ.km, dísel, sjálfskiptur, leður, 19" felgur ofl. Tilboðsverð 4.190.000 kr. Raðnúmer 230787

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



2012 Jeep Grand Cherokee Overland. Bensín / Metan. Ekinn 108 þús. Km. Beige leður. Glerþak. Loftþúðafjöðrun. Ofi. Ný dekk. Verð: 5.950.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



Land Cruiser 150 Gx, árg.2012, ekin.155þ. Sjálfskiptur, dráttarkrókur, skoða skipti, Verð: Tilboð. Sími:8990675



KRAFTUR, LÚXUS, LEDUR.
Saab 93 2,0 túrbó 2005 með öllu,ek.95þ.ný skoðaður .ný dekk og fl.590þ. uppl. 820-5181

Jeppar



Mjög góður Nizzan Patrol árg.00 ek.212 þús.35"br.Mjög mikið endurn.Verð 950 þús. Uppl. s:8918610

Hóperðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýrmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

BMW I 8 pure impulse.
Árgerð 2015, ekinn 56 Þ.KM, bensín, rafmagn, sjálfsk. 362 hestófl, harmon kardon 370Wött, 6 girar.
Verð 10.700.000.
Rnr.330238.

FLOTTUR BILL...

HEIMS BÍLAR
KLETTHÁLSI 2, 110 RVK • WWW.HEIMSBILAR.IS

Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



Sunlight T 58: Árgerð 2016, ekinn: 71.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 girja, cruise control, loftkæling ofl.ofl.
Ótrúlegt verð: 6.790.000, staðgreitt.



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



Sunlight T 58: Árgerð 2016, ekinn 66.000 km. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 girja, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.
Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.



Sunlight T 69 L: Árgerð 2016, ekinn 41.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 girja, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.**



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



Hobby 70 HQ Premium Drive: Árgerð 2016, ekinn 6.000 km. Tvær sólarcellur, 2 húsgeymar, bakkmynda-vél, markísa, hjólagrind, rafknúð fellirúm, auka undirstuðari að aftan, fjórar 16" stálfelgur fylgja. Glæsileg bifreið!
Verð: 12.990.000, staðgreitt.



Hymer CS 494: Árgerð 2004, ekinn: 46.000 km. Markísa, bakkmynda-vél, ný rafdrifin trappa, tölvukubbur settur í 2016. **Ótrúlegt verð: 2.780.000, staðgreitt.**

Opið um helgina frá 12-16



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

BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Opnunartími:
Mán-föst kl. 10-18 • Lau kl. 12-15 • Lokað sunnudaga.
Sími utan opnunartíma • S. 861 2165

Bílar á lager

REYNSLA OG TRAUST Í 30 ÁR



DODGE Ram 1500 laramie premium diesel
Árgerð 2017, ekinn 100 KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Lok á palli, gluggaplöst og fleira

VERÐ Rnr.212830.
10.980.000



FORD F350 king ranch.
Árgerð 2017, Nýr bíll, dísel, sjálfskiptur. 360 gráðu myndavélar ofl.

VERÐ Rnr.212921.
7.900.000. án vsk



DODGE Ram 3500 limited tungsten.
Árgerð 2018, Nýr bíll, dísel, sjálfskiptur. Aisin sjálf-skipting Loftpúðar aftan.

VERÐ Rnr.115242.
7.967.000. án vsk



DODGE Ram 3500 long horn limited.
Árgerð 2017, ekinn 14 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 6.920.000. Aisin sjálfskipting Loftpúðar aftan,

VERÐ Rnr.212909.
6.920.000. án vsk



FORD F350 platinum ultimate.
Árgerð 2017, Nýr bíll dísel, sjálfskiptur. Glerþak - 360 gráðu myndavélar ofl.

VERÐ Rnr.212195.
7.900.000. án vsk



GMC Sierra 3500hd denali.
Árgerð 2018, Nýr bíll, dísel, sjálfskiptur 6 girar. eigum líka til Svartan og Mineral Metallic

VERÐ Rnr.212928.
7.850.000. án vsk



DODGE Ram 3500 laramie. Árgerð 2018, ekinn 19 P.KM, dísel, sjálfskiptur.

VERÐ Rnr.212911.
6.645.000. án vsk

Allir nýir pallbílar með 2ja ára ábyrgð eða 120 þ km.

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.-,

Exelent 540 UL 3.210.000.-

ON TOUR. 470 UL 2.840.000.-

Allar fyrirsurnir sendist á kriben@simnet.is s. 8634449 Ath. takmarkað magn.

Vinnuvélar



NÝ SMÁGRAFA TIL SÖLU

Carter Smágrafa með Perkins motor 1,8t, 3 skóflur, hraðskiptir á skóflum. Til sýnis að Tunguhálsi 10, Reykjavík
Upplýsingar um vél og verð gefur Páll Ingi, Sími 824 2245

Bátar



NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12

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



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

Einstakt tækifæri!



Nýtt og frábært gestahús til sölu

12 + 9 fermetrar
Tilbúið til að reisa
Allt fylgir sem er á mynd nema húsgögn
70mm bjálki

Verð aðeins 1500 þús

Upplýsingar í síma 860 0662, Einar

Bílaþjónusta



VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

Almenn garðvinna

sláttur og klippingar ofl.

Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaveiðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf



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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Múrarí tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

HURÐIR OG BORD

Hurðir með kórnum frá Þýskalandi

Verð frá Kr. 8000

Stólar og borð fyrir veitingahús.

kr. 3000.- og kr. 7000.-

Ný biljard borð 4 fet og 8 fet. Opið frá 12 - 17 .mánuðag 14. maí.

Við hliðina á Blómabúðinni Dögg, Hafnarfirði S. 899 8607 og 66 45 900



Ný mahony bílskurshurð breidd 2.46 hæð 2.31,enn í pakkningu til sölu.Tilboð óskast. S:8640101

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & 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/Síð/Kvöld. AUKATÍMAR: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA

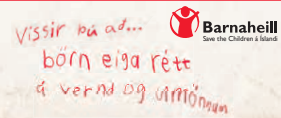
Verð frá 99.900 kr. Barnið
Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp.
barnidokkar.is

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Atvinnuhúsnæði til leigu 103 fm
á jarðhæð, Hafnarfirði laus strax
tilvalið fyrir litla heildsölu eða lager.
Uppl. í siggaer20@gmail.com

Bjart snyrtilegt 350 m2
iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði.
Stór vinnusalur, stórt eldhús,
kaffistofa, og gott herbergi. Allt á
210 þ. á mán. Laust 20 maí. S: 696-
7254 + 660-1060



Atvinna

Atvinna í boði

GSG EHF.

leitar eftir að ráða til starfa
verkstjóra.

Starfssvið er malbikun og
jarðvinna. Mikil vinna í boði fyrir
réttann aðila. Viðkomandi þarf að
hafa reynslu á þessu sviði, vera
ábyrgur og vinnusamur. Meirapróf
og vinnuvelaréttindi eru skilyrði.

Frekari upplýsingar og umsóknir
á thorvardur@gsg.is



SMÍÐUR / UPPLÁTTUR

Heimaas óskar eftir að ráða smiði
í uppláttarvinnu.

-Mæling/eingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Til greina kemur að ráða
móttagengi.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

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

SMÍÐA.IS

óskar eftir að ráða smiði eða menn
vana smíðavinnu til hinna ýmsu
smíðastarfa. Uppl. í s. 899 7262 og
smida@smida.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannabjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Fundir

ADALFUNDUR
KATTAVINAFÉLAGS
ÍSLANDS VERÐUR HALDINN
Í HÚSI FÉLAGSINS AÐ
STANGARHYL 2, REYKJAVÍK,
ÞRIÐJUDAGINN 22. MAÍ
2018, KL. 20:00

Dagsskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál, löglega fram borin
Kaffiveitingar

Félagar eru hvattir til að mæta.
Stjórnin

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok
og yfirbreiðslur á allar
tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is guðruninga@frettabladid.is
Góð
kaup!KOMDU OG
PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is


FIAT Dethleffs a 5881

Árgerð 2012, ekinn 145 P.KM,
dísel, beinskiptur.

Verð 4.990.000

Rnr.260353.



HOBBY 560 lu prestige

Árgerð 2018, 12v rafgeymir
mottur, stjórnborð o.fl.

Verð 4.590.000

Rnr.251337.



HONDA Civic 5dr.

Árgerð 2015, ekinn 64 P.KM,
bensín, beinskiptur.

Verð 1.690.000

Rnr.271143.



NISSAN Qashqai tekna

Árgerð 2016, ekinn 19 P.KM,
dísel, 6 gírar.

Verð 4.090.000

Rnr.271503.



RENAULT Clio

Árgerð 2017, ekinn 26 P.KM,
dísel, sjálfskiptur 6 gírar.

Verð 2.290.000

Rnr.260767.



SUZUKI Grand vitara

Árgerð 2015, ekinn 84 P.KM,
bensín, sjálfskiptur.

Verð 2.290.000

Rnr.302135.