



LAUGARDAGUR 26. MAÍ 2018

Helgin



Leitin að klaustrunum nefnist sýning sem sett hefur verið upp í Þjóðminjasafni Íslands og byggir á rannsókn Steinunnar Kristjánsdóttur prófessors í fornleifafræði. ➔4



Nemendur eru í góðum höndum hjá þeim Kristínu Bjartmarsdóttur, Ásdís Vatnsdal og Hildi Jónsdóttur hjá Ferðamálastólánunum. MYND/ERNIR

# Gagnlegt nám fyrir blómlegan geira

Í Ferðamálastólánunum í Kópavogi er boðið upp á hagnýtt nám fyrir alls kyns störf í ferðapjónustu. Skólinn hefur góða tengingu við atvinnulífið og námið nýtist einnig í framhaldsnám erlendis. ➔2

Stutt, hagnýtt starfsnám

## MATSVEINN – MATARTÆKNIR

### HEILSA OG MATUR

Ertu 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 ferðapjónustu.

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

Menntaskólinn í Kópavogi  
Sími: 594 4000



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI  
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN | FERÐAMÁLASKÓLINN | LEIÐSÖGUSKÓLINN







Nemendur Ferðamálastólans í verkefnavinnu.

## Framhald af forsiðu →

Ferðamálastólinn er starfræktur í Menntaskólanum í Kópavogi. Skólinn menntar fólk til þess að starfa í hinum ýmsu kimum ferðamálgæirans og námið er því upplagt nú þegar ferðabjónustan er í sögulegum blóma hér á landi. Skólinn er kvöldskóli og er kennt fjögur kvöld í viku, frá kl. 16.30 til 22.00. „Námið sem við bjóðum upp á er starfstengt ferðamálanám þar sem lögð er áhersla á ferðabjónustu, stjórnun, skipulag og margt annað sem er hagnýtt fyrir ferðamálagæirann,“ segir Ásdís Vatnsdal, fagstjóri Ferðamálastólans.

Ferðamálastólinn sinnir bæði þjálfun fólks sem hyggst þjónusta Íslendinga sem eru að fara til útlanda og útlendinga sem koma hingað til lands til að ferðast. „Þetta er fjölbreyttur starfsvettvangur. Ferðaskrifstofur og ferðaskipuleggjendur eru til dæmis í samstarfi við flugfélög, hótél og flutningafyrirtæki erlendis og gera samninga og leita tilboða,“ segir Ásdís. „Svo kennum við á farþáunarkerfið Amadeus, sem er notað hjá flugfélögunum.“

## Góð tenging við atvinnulífið

„Meðalaldur þeirra sem sækja námið er um 33 ár, en elstu nemendur hafa verið á sextugsaldri og þeir hafa bæði notið námsins og nýtt það til jafns við þau sem yngri eru,“ segir Ásdís. „Margir sem koma vilja bæta við sig kunnáttu og þekkingu á því sviði sem þeir vinna á nú þegar, á meðan aðrir eru að skipta alveg um starfsvettvang.“

Við erum með góða tengingu við atvinnulífið og allir kennararnir okkar eru með kennsluréttindi, auk þess sem þeir hafa umtalsverða reynslu úr ferðabjónustu,“ segir Ásdís. „Við vitum því hvað þarf að kenna og leggjum áherslu á að



Ásdís Vatnsdal, fagstjóri Ferðamálastólans. MYND/ERNIR

## Fólk sem útskrifast frá okkur er eftirsótt til vinnu og starfar á mjög fjölbreyttum vettvangi.

verkefnin séu raunhæf og líkist því sem raunverulega er verið að gera í ferðabjónustu.“

Nemendur eru því vel í stakk búnir til þess að hefja störf strax eftir útskrift. „Fólk sem útskrifast frá okkur er eftirsótt til vinnu og starfar á mjög fjölbreyttum vettvangi. Margir fara að vinna á ferðaskrifstofum og flugfélögum, affreyngarfyrirtækjum og hótélum,“ segir Ásdís. „Starfsmöguleikarnir eru nánast óþrjótandi, en það er líka hægt að nýta námið til frekari menntunar á þessu sviði, því nú er nám við Ferðamálastólann metið sem fyrsta árs nám til BA-prófs við háskólann í Bournemouth. Þannig

að námið hjá okkur er góður kostur fyrir ungt fólk sem er að útskrifast með stúdentspróf og langar eftir villi í frekara nám erlendis og mennta sig til starfa í spennandi og blómlegum geira.“

## Starfsnám erlendis

„Starfsnám við Ferðamálastólann er þrjú mánuðir. Hægt er að taka starfsnám meðfram bóklega náminu eða að því loknu. Margir ráða sig í vinnu hjá ferðabjónustufyrirtækjum með skóla og þá getur sú vinna verið metin að einhverju leyti,“ segir Ásdís. „Nemendum gefst einnig kostur á að sækja starfsnám erlendis. Á undanförunum árum hafa þau fengið þriggja vikna starfsnám í Lapplandi og þá er lögð áhersla á vetrarferðabjónustu, sem er stór og mikilvægur þáttur í ferðabjónustu hér á landi, enda eru aðstæður að mörgu leyti svipaðar á Íslandi og í norðurhluta Finnlands.“

## Að öllu leyti hagnýtt

Dagrún Antoinette Pettypiece útskrifaðist úr Ferðamálastólannum



Dagrún Antoinette Pettypiece segir að það sé eins og námið hafi verið klæðskerasniðið fyrir sig.

í vikunni og er þegar byrjuð að vinna hjá Fosshótel Reykjavík.

„Ég fór í námið þegar ég var komin yfir þrjú og var ekki enn þá búin að ákveða hvað ég ætlaði að verða þegar ég yrði orðin stór,“ segir hún. „Mér fannst bara frábært og spennandi að geta unnið við eitthvað sem mér finnst svona skemmtilegt, að ferðast og kynna ólíkum menningarheimum.“

Mér fannst námið mjög krefjandi, en það kom mér skemmtilega á óvart hvað allir þættir námsins reyndust mér vel í starfi. Þetta er alveg ótrúlega hagnýtt og ég hef áður sagt að það sé hreinlega eins og námið hafi verið klæðskerasniðið fyrir mitt starf, en ég starfa sem þjónustustjóri hjá Fosshótel Reykjavík,“ segir Dagrún. „Í rauninni hef ég nýtt allt sem ég lærði, meira að segja umhverfisfræðina, sem ég bjóst ekki við að kæmi að gagni fyrir fram. Það hefur bara allt komið sér ótrúlega vel.“

Námið hjálpaði mér líka að komast í þetta starf, en ég var hálfnuð með námið þegar ég fékk það,“ segir Dagrún. „Ég ætlaði mér aldrei að vera í hótélgeiranum en svo bara elska ég þetta starf og sé ekki fram á að færa mig.“



Jón Ólafur Kjartansson segir að námið hafi verið bæði skemmtilegt og mjög hagnýtt.

## Góð innsýn og gagnlegur undirbúningur

Jón Ólafur Kjartansson útskrifaðist frá Ferðamálastólannum fyrir tveimur árum og vinnur nú hjá Iceland Travel. Hann segist hafa farið í námið því að hann er mikill náttúruunnandi og vissi að hann vildi starf þar sem hann gæti notið hennar. „Ég hafði heyrt góða hluti um Ferðamálastólann og fannst hann góður kostur til að opna þær dyr. Auk þess taldi ég þetta gagnlegt nám, núna þegar ferðabjónustan er í miklum blóma,“ segir hann. „Það hentaði líka mjög vel að geta tekið námið í kvöldskóla samhliða vinnu.“

Mér fannst þetta nám vera sett upp mjög skemmtilega og verkefnavinnan var bæði lifandi og skemmtileg og hún undirbjó mig vel fyrir vinnuarkaðinn. Ég sé um alls konar ólíka hópa sem ferðast hingað til lands og námið hefur hjálpað mér mikið við að takast á við verkefni í vinnunni,“ segir Jón. „Mér fannst vettvangsferðirnar, þar sem fyrirtæki kynntu starfsemi sína, standa sérstaklega upp úr. Þær voru bæði skemmtilegar og mjög gagnlegar, því þær gáfu manni mikla innsýn í ferðabjónustu hér á landi.“



# Eplaedik er heilsuþætandi „elixír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþætandi í aldaradur, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsuþætandi. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsuþætandi „elixír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdarþap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

## Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magsýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að edikssýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Vísindavef HÍ.

## Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat ófugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sitrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsráð sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lífnaðarháttá (streita og mataræði) og veldur það ýmiss konar kvillum. Ójafnvægi verður

í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmiskerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir röskun. Að lokum skal nefna að eplaedikið, þessi „lífsins elixír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

## Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsuþætandi í aldaradur og margt hljómar örliðið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að

**Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.**

Hrönn Hjálmarstöttir, næringar- og heilsuþætjálfi

taka eplaedik inn í vökvaformi alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

## Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru óflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

## Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólín – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum eru ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsumhusum, Iceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.



## Á að grilla í kvöld?

## Frutin er náttúruleg lausn við brjóstsviða



Takið 1-2 töflur eftir þörfum

Frutin hentar einnig barnshafandi konum.



Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.



# Rannsakar klausturstaði og aftökur á Íslandi

Sýningin Leitin að klaustrunum verður opnuð á Þjóðminjasafni Íslands í dag. Hún byggir á rannsókn Steinunnar Kristjánsdóttur, prófessors í fornleifafræði. Á sýningunni má m.a. sjá merka gripi sem hafa fundist á klausturstöðum víða um land og fá fjölbreyttan fróðleik um um klaustrin.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Á sýningunni eru upplýsingar og gripir sem fundust í rannsókn minni á klaustrum á Íslandi. Ákveðið þema er fyrir hvern klausturstað, svo hún er mjög fjölbreytt og fróðleg,“ segir Steinunn Kristjánsdóttir, prófessor í fornleifafræði við Háskóla Íslands og Þjóðminjasafn Íslands. Í fyrra kom út bók hennar Leitin að klaustrunum – klausturhald á Íslandi í fimm aldir, sem vakti mikla athygli og var m.a. tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna og Fjöruverðlaunanna.

Í rannsókn Steinunnar var leitað að hvers kyns vísbendingum um klausturhald í landinu frá 1030–1554 en klausturhald hófst með stofnun klausturs í Bæ í Borgarfirði árið 1030. Samtals voru þrettán klaustur stofnuð á fjórtán stöðum á kaþólsku tímasteiði hérlendis en því síðasta var komið á fót á Skriðuklaustri árið 1493.

„Klaustrin urðu ásamt biskupsstólunum að umsvifamestu kirkjulegu stofnunum í landinu fram til síðaskipta. Þá var þeim lokað og kaþólsk trú bönnuð með lögum. Klausturhald féll síðan í gleymsku og minjar úr klaustrum týndust. Þegar ég hóf rannsóknina á sínum tíma átti ég alls ekki von á að hún yrði jafnvíðamikil og raun ber vitni og það er enn af nógu að taka,“ segir Steinunn og bætir við að hún finni fyrir miklum áhuga fólks á þessu málefni.

„Það kemur mér ánægjulega á óvart. Fólk er almennt opið fyrir öllum trúarbrögðum og hefur einnig áhuga á sögunni, líka því sem ekki hefur mikið verið talað um,“ segir hún.

## Klausturgripir fundust á söfnum

Við rannsóknina á klaustrunum var notast við jarðsjármælingar og grafir könnunarskurðir þar sem vísbendingar sáust. Leitað var



Steinunn segist finna fyrir miklum áhuga á sögu klaustra á Íslandi. MYND/KRISTINN INGVARSSON



Á sýningunni má m.a. sjá vígslustein helgrar byggingar sem kom í ljós við framkvæmdir árið 2008. MYND/SIGTRYGGUR ARI

að klausturgripum í söfnum og kirkjum og að klaustrplöntum, rústum og örnefnum úti á vettvangi. Heimildir voru lesnar, jafnt fornbréf sem þjóðsögur, auk þess sem farið var yfir kort og ljósmyndir.

Steinunn er hvergi nærri hætt að rannsaka klaustur, þótt hún

hafi þegar skrifað 600 síðna bók um málefnið. Í byrjun júní hefst uppgröftur að Þingeyrum þar sem Þingeyrarklaustur stóð til forna og stendur yfir í mánuð.

„Ég er líka byrjuð á rannsókn sem tengist klaustrum en hún snýst um aftökur á Íslandi eftir

síðaskiptin. Eftir að klausturhald lagðist niður settust sýslumenn að á þessum klausturstöðum og þeir sáu um að dæma fólk og framfylgja dómum, líka dauðadómum. Ég er að leita að dysjum og sögum þessa fólks sem var tekið af lífi. Það var oft dysjað á aftökustaðnum því

» Ég er byrjuð á rannsókn sem tengist klaustrum. Hún snýst um aftökur á Íslandi eftir síðaskiptin. Eftir að klausturhald lagðist af settust sýslumenn að á þessum klausturstöðum og þeir sáu um að dæma fólk og framfylgja dauðadómum.



Það missti réttinn til greftrunar í kirkjugarði. Þetta er líka stærra verkefni en ég átti von á, en um er að ræða 300 mál á 300 ára tímabili. Þessi mál eru einnig hluti af sögunni sem ekki hefur mikið verið talað um,“ segir Steinunn.

## Margar vinnukonur voru líflátnar

Hún segir að gögn bendi til þess að margar vinnukonur hafi verið teknar af lífi á þessu tímabili og áhugavert að skoða hverju það sæti. „Mig langar að skoða þetta mál út frá fémínisma og valdamisvægi. Í kaþólsku var það guð sem réð refsingu fólks og það gat unnið dóma af sér. Með stóradómi eftir síðaskiptin missti kirkjan vald yfir refsingum og það færðist yfir til sýslumanna. Þeir gátu því ráðið örlögum fólks,“ greinir Steinunn frá.

Búið er að grafa upp tvær dysjar sem báðar eru á höfuðborgarsvæðinu. „Þessir staðir eru í raun allt í kringum okkur,“ segir Steinunn.

Nánar má lesa um sýninguna Leitin að klaustrunum á vef Þjóðminjasafnsins, thjodminjasafn.is.

abel heilsuvörur

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

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

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

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, í Melabúðinni, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útslustaða um land allt.

GingerLove

SleepyLove

ÞÍÐ RÁV VEÐAN  
DetoxLove



## Innköllun á fæðubótarefnum

### Now B-100

Icepharma er umhugað um öryggi neytenda og hefur, í samráði við Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur, ákveðið að innkalla Now B-100 þar sem ráðlagður neysluskammtur sem tilgreindur er á vörinni er hærri en öryggismörk Matvælaöryggisstofnunar Evrópu (EFSA) segja til um.

Eftirfarandi upplýsingar auðkenna vöruna sem innköllunin einnskoraðast við:

Vöruheiti: Now B-100

Stríkanúmer: B-100, 100 hylki 733739004369

Lotunúmer og fyringur:

B-100 – lotur: 3042426 dags. 31.5.2020, 3032411 dags. 31.3.2020, 3025270 dags. 31.01.2020

Framleiðandi: Now foods

Dreifing: Akureyrarapótek ehf., Apótek Garðabæjar ehf., Apótek Hafnarfjarðar ehf., Apótek MOS, Apótek Ólafsvíkur, Apótek Suðuresja, Apótek Vesturlands ehf., Apótekarinn Bíldshöfða, Apótekarinn Domus Medica, Apótekarinn Eištorgi, Apótekarinn Fitjum, Apótekarinn Fjarðak./Hólsh., Apótekarinn Glæsibæ, Apótekarinn Hafnarstr. 91-95, Apótekarinn Hamraborg, Apótekarinn Helluhrauni, Apótekarinn Hrisalundi, Apótekarinn Hveragerði, Apótekarinn Hvolsvelli, Apótekarinn Höfða, Apótekarinn í Vestmannaeyjum, Apótekarinn Keflavík, Apótekarinn Mjódd, Apótekarinn Mosfellsbæ, Apótekarinn Salahlverfi, Apótekarinn Selfossi, Apótekarinn Skipholti, Apótekarinn Smiðjuvegi, Apótekarinn Vallakór, Apótekið Garðatorgi, Apótekið Hólagerði, Apótekið Setbergi, Apótekið Skeifunni, Apótekið Spönginni, Austurbæjarapótek ehf., Árbæjarapótek ehf., Blómaval Reykjavíkur, Borgarapótek, Farnasía ehf., Fjarðarkaup ehf., Fjarðarkaup Fræið, Garðs Apótek ehf., Gló verzlun, Hagkaup – Akureyri, Hagkaup – Eištorgi, Hagkaup – Garðabæ, Hagkaup – Kringlan, Hagkaup – Skeifan, Hagkaup – Smáralind, Hagkaup – Spöngin, Heilbr.st. Vesturi, Lyfs Hólma, Hraunbergspótek ehf., Iceland Engiljalla, Iceland Staðarberg, Iceland Vesturborg, Iceland-Verslun Akureyri, Iceland-Verslun ehf. Arnarbakka, Iceland-Verslun Keflavík, IceMed á Íslandi sif, Inter Medica ehf., IslandsApótek ehf., Kjörbúðin Blönduósi, Kjörbúðin Bolungarvík, Kjörbúðin Búardal, Kjörbúðin Dalvík, Kjörbúðin Grundarfirði, Kjörbúðin Neskaupstað, Kjörbúðin Sandgerði, Kjörbúðin Seyðisfirði, Kjörbúðin Siglufirði, Kjörbúðin Skagaströnd, Krónan Akranesi, Krónan Árbæ, Krónan Bíldshöfða, Krónan Fiskisöld, Krónan Fitjar, Krónan Flatahrauni, Krónan Grafarholti, Krónan Hamraborg, Krónan Hvalteyrarbraut, Krónan Jafnaseli, Krónan Lindir, Krónan Mosfellsbæ, Krónan Nóaúni, Krónan Reyðarfirði, Krónan Selfossi, Krónan Vallakór, Krónan Vestmannaeyjum, Lyf og Heilsa Austurvei, Lyf og Heilsa Glerártorgi, Lyf og Heilsa Granda, Lyf og Heilsa Hafnarfirði, Lyf og Heilsa Kringlunni 1 hæð, Lyf og Heilsa SA lyfjaskömmun, Lyfja lyfjautubú Stykkishólmi, Lyfja Borgarnesi, Lyfja Hafnarstræti, Lyfja Ísafirði, Lyfja Laugavegi, Lyfja Lágmúla, Lyfja lyfjautubú Blönduós, Lyfja lyfjautubú Eskifirði, Lyfja lyfjautubú Hvammstanga, Lyfja lyfjautubú Patreksfirði, Lyfja Nýbýlavegi, Lyfja Sauðárkróki, Lyfja Selfossi, Lyfja Smáralind, Lyfja Smáratorgi, Lyfjaval ehf. Mjódd, Lyfjaval ehf. Aittamýri, Lyfjaver ehf., Lyfsalinn, Nesbaki, Netto Akureyri, Netto Borgarnesi, Netto Búakór, Netto Egilsstöðum, Netto Granda, Netto Grundavík, Netto Hafnarfirði, Netto Húsavík, Netto Húsvík, Netto Höfn í Hornafirði, Netto Íðavöllum, Netto Ísafirði, Netto Mjódd, Netto Reykjanesbæ, Netto Salavegi, Netto Selfossi, Reykjanes-apótek ehf., Reykjavíkur Apótek, Ríma Apótek ehf., Seljakjör – Samkaup, Stigljufarbar Apótek ehf., Urðarapótek ehf., Vöruhótel Krónan Bakkinn.



Neytendur sem hafa keypt vöruna eru beðnir um að skila henni á sölustaði eða til Icepharma, Lynghális 13 á milli 8-16 alla virka daga. Neytendur fá vöruna endurgreidda að fullu.



**EVY**  
TECHNOLOGY

**UVA**

**5 stjörnur**



**ALLT AÐ 6 TÍMA  
SÓLARVÖRN**

**beauty  
shortlist  
AWARDS  
2018**

**WINNER**



www.bast-i-test.se/solkram

## ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

Viðbætt kollagen, silkeextrakt, C- og E-vítamín fyrirbyggir og lagfærir sólaskaða í húð.

- Húðin verður fallega sólbrún, mjúk og rakafyllt. Best í test þrjú ár í röð.
- Ofnæmisprófað er gott gegn sólarexem og sólarofnæmi. Þægilegt að bera á húðina, vatnsheld ekkert klístur eða fituáferð.
- Engin paraben, engin ilm-eða nanaóeindir. Engin hormónatruflandi efni.
- Meðmæli húðlækna.

**Grunnformúlan er  
læknisfræðilega skráð**



**BÄST-I-TEST.se**





# Ekki láta meltinguna eyðileggja fríið

Helmingur fólks fær meltingartruflanir á ferðalögum erlendis. Við þekkjum þetta flest af eigin reynslu eða okkar nánustu. Niðurgangur, hægðatregða og uppþemba eru algeng vandamál.

**Þ**egar við ferðumst um langan veg á framandi slóðir eru meiri líkur á að verða fyrir matarsýkingum. Þá þurfum við að huga sérstaklega vel að meltingunni og passa upp á þarmafóluruna. **For travelling abroad** er einstök blanda góðgerla sem er sérhönnuð til að taka á ferðalögum.

Blandan inniheldur 4 tegundir gerla sem rannsóknir hafa sýnt að þola vel erfiðar aðstæður og geta hjálpað til við að koma í veg fyrir

meltingarþægindi og niðurgang á ferðalögum.

Bifidobacterium longum Rosell-175, Lactobacillus rhamnosus Rosell-11 og Lactobacillus acidophilus Rosell-52 eru allt vel rannsakaðar tegundir góðgerla sem þola vel hita og raka og komast lifandi niður í smáþarma og ristil þar sem þeir vernda og viðhalda vinveittu flórinni.

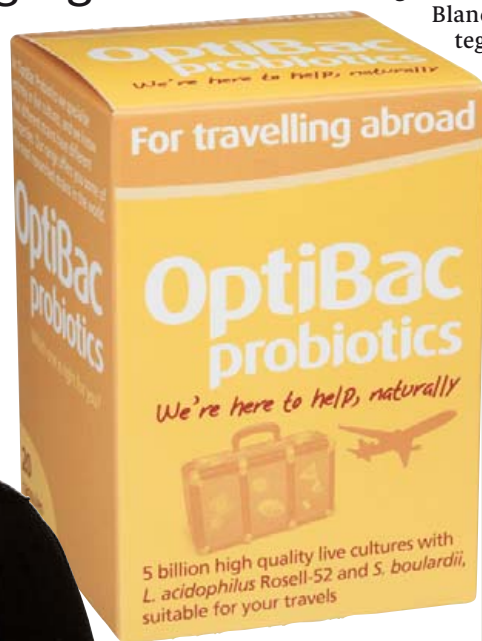
Saccharomyces boulardii er vinveitt gersveppategund sem hefur margar rannsóknir á bak við sig. Hún getur bundist skaðlegum sýklum í meltingarvegnum, borið þá út með hægðum

og komið þannig í veg fyrir að þeir valdi sýkingum. Enn fremur reynist hún ákaflega vel við niðurgangi og getur hjálpað við að stoppa hann og stytta tímann sem hann gengur yfir.

Best er að taka **For travelling abroad** í 3-5 daga áður en lagt er af stað í ferðalagið, á meðan á því stendur og í nokkra daga eftir að heim er komið.

Má gefa börnum frá 1 árs aldri – þá má opna hylkin og blanda í mat eða drykk sem er kaldur eða við stofuhita.

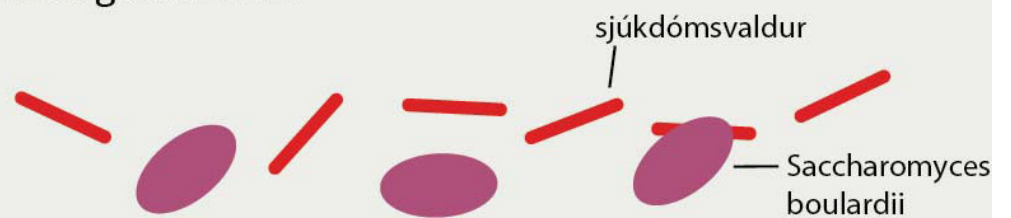
Mælt er með að taka 1 hylki á dag með morgunmat.



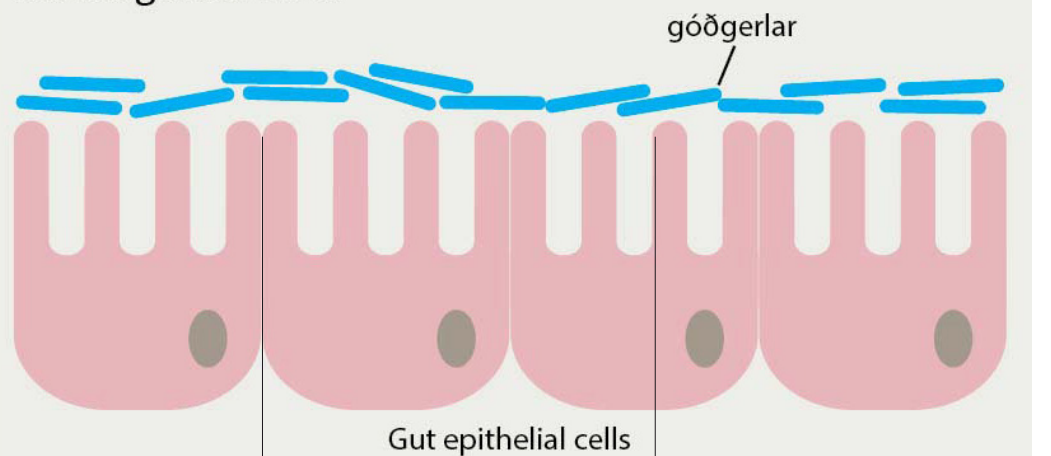
“Gott er að huga að meltingunni á ferðalögum og koma þannig í veg fyrir matarsýkingar. For travelling abroad er sérhannað til að taka á ferðalögum.

Ösp Viðarsdóttir  
næringarþerapisti

Varnargarður nr2:



Varnargarður nr1:



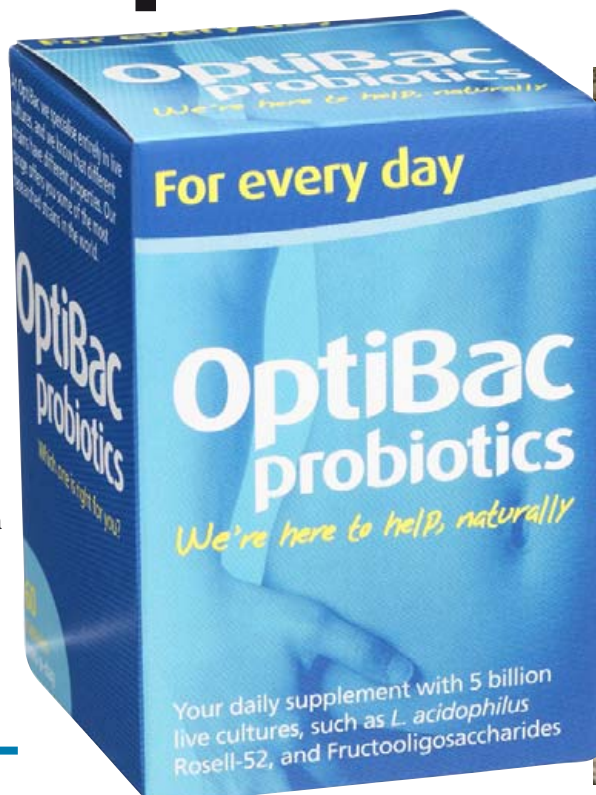
## Optibac fyrir þarmafóluruna

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

**F**or every day inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáþarmana. 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 flórana
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupólin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



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

Viðir Þór  
Prastarson,  
íþróttá- og  
heilsufræðingur



# FASTEIGNIR Á SPÁNI SKOÐUNARFERÐIR Í SÓLINA

## HVAÐ BJÓÐUM VIÐ?

1. Tökum vel á móti þér á Alicante flugvellið
2. Gistir á glæsilegu 4\* Hótel
3. Kynnum allt um kaupferlið
4. Sýnum mismunandi hverfi
5. Skoðum eignir sem henta þér
6. Einstaklingsmiðaðar ferðir þegar þér hentar, ekki hópferð



ÍBÚÐIR



PARHÚS



RAÐHÚS



EINBÝLI

Nánari upplýsingar  6902665 Kristján  
eða [birna@euromarina.es](mailto:birna@euromarina.es)



# Lífið er ljúft í Skagafirðinum

Körfuboltamaðurinn Pétur Rúnar Birgisson ætlar að taka á því í lyftingasalnum í sumar og reyna að slaka á eftir viðburðaríkan vetur. Hann sleppir yfirleitt morgunmat um helgar en fær sér þess í stað góða steik í hádeginu hjá mömmu. Honum finnst pítsa og kók uppskrift að frábærri máltíð.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Einn af eftirminnlegustu leikmönnum úrslitakeppni Domino's-deildar karla í körfubolta, sem lauk með sigri KR í lok apríl, er hinn 22 ára gamli Pétur Rúnar Birgisson úr Tindastóli. Lið hans varð bikarmeistari á síðasta tímabili en tapaði úrslitunum gegn KR eftir stórskemmtilegt einvigi.

Nokkrum vikum síðar er Pétur Rúnar búinn að jafna sig að mestu leyti og segir lið sitt ætla að halda áfram á sömu braut næsta vetur. „Auðvitað ætlum við að landa stóra titlinum á næsta tímabili og svo geri ég mitt besta til að komast í landsliðshópinn þegar landsliðsgluggarnir koma.“

## Skemmtileg úrslitakeppni

Síðasta tímabil einkenndist af sigrum og vonbrigðum. „Helsti sigurinn var að sjálfsgöðu bikarmeistaratitillinn. Að vinna fyrsta stóra titilinn í sögu félagsins fyrir framan alla þessa Skagfirðinga í Höllinni var ólýsanlegt. Helstu vonbrigðin voru að landa ekki líka Íslandsmeistaratitlinum, sérstaklega af því að við vorum



Pétur Rúnar Birgisson, leikstjórnandi Tindastóls, átti frábæra úrslitakeppni með liði sínu sem vann langþráðan bikarmeistaratítill.

MYND/KR. JÓHANNA



Fyrsti stóri titillinn í höfn og gleðin leynir sér ekki hjá Pétri og stuðningsmönnum. MYND/HJALTI ÁRNASON

leitt um helgar. Mamma hendir oftast í steik í hádeginu sem er það fyrsta sem ég fæ mér um helgi.

*Ertu mikill nammigris?*

Nei, ekki svo mikill. Það er helst eftir útleiki sem maður fær sér eitthvað til að hafa með yfir mynd í rútunni á leiðinni heim.

*Ef þú vilt gera vel við þig í mat og drykk um helgar, hvað verður fyrir valinu?*

Það er bara klassíska blandan, pítsa og kók.

*Hvernig lítur fullkomin helgi út?*

Þá sef ég til 10 og tek svo æfingu. Næst er það sófinn þar sem horft er á fótbolta yfir daginn. Kvöldinu er svo eytt í að spila Fortnite með félögum.

*Hvað ætlar þú að gera um helgina?*

Ég ætla á fótboltaleik í dag þar sem Tindastóll mætir Víði í 2. deild karla. Svo tekur við úrslitaleikur Meistaradeildarinnar um kvöldið en annars er það bara rólegt. Jú, og svo kys ég auðvitað í dag.

*Hvernig verður sumarið hjá Pétri Rúnari?*

Ég mun vinna við að mála í sumar, taka á í lyftingasalnum og reyna að slaka aðeins á.

*Ef þú mættir eyða helginni erlendis, hvert myndir þú fara?*

Ég og kærastan myndum skella okkur til Oakland í Bandaríkjunum og horfa á sjötta leik í úrslitum vesturdeildar NBA-deildarinnar, milli Golden State Warriors og Houston Rockets.

með heimavallarréttinn en við spiluum illa úr spilum okkar. Þessi úrslitakeppni var sú skemmtilegasta sem ég hef tekið þátt í hingað til. Það voru margir áhorfendur á hverjum einasta leik og mikil stemning. Mér fannst úrslitakeppnin líka vera mjög skemmtileg og held að fjöldi áhorfenda muni bara aukast á næstu árum.“

## Toppuðu í vetur

Pétur Rúnar var átta ára gamall þegar hann hóf að æfa körfubolta en íþróttin hefur lengi vel skipað stóran sess í Skagafirðinum. „Ég var sextán ára þegar ég byrjaði að spila með meistaraflokki. Það tímabil gekk brösuglega þrátt fyrir finan hóp og við féllum niður í fyrstu deild. Þá var tekin sú ákvörðun að leyfa mér, þá sautján ára, að taka við stöðu leikstjórnanda og aðrir ungir leikmenn fengu stór hlutverk sem borgaði sig vel til lengri tíma. Við fórum beint upp og fyrsta árið aftur í úrvalsdeild fórum við í úrslitaeinvigi þar sem við töpuðum 3-1 fyrir KR. Síðan þá hafa nokkrir leikmenn og þjálfarar komið og farið og gengið hefur verið upp og niður þar til við toppuðum núna í vetur.“

## Elskar tölvuleiki

Utan körfuboltans vinnur Pétur Rúnar í Árskóla, grunnskólanum á Sauðárkróki, og reynir að slaka á milli æfinga og vinnu. „Ég hata ekkert að spila tölvuleiki og þar má helst nefna Fortnite sem ég spila grimmt með félögum. Á næstu árum stefni ég á háskólanám og svo sé ég bara til hvert það leiðir mig. Annars er lífið á Sauðárkróki rólegt og mjög ljúft. Besta bakari landsins er í bænum en ég held að flestallir landsmenn séu farnir að átta sig á því.“

*Sefur þú út um helgar?*

Ég vakna yfirleitt 10 til 10.30. Það er oftast æfing í hádeginu.

*Besti morgunmaturinn um helgar?*

Ég er litíð fyrir morgunmat þannig að ég sleppi honum yfir-

## REGNKÁPUR OG YFIRHAFNIR

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Vertu velkomin í verstu okkar að Fákafeni 9 eða pantaðu í vefverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Regnkápa  
14.990 kr



Vindjakki sem  
hrindir frá sér  
15.990 kr



Vindjakki sem  
hrindir frá sér  
6.490 kr

Curvy IS

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

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ERI





Magadans er kenndur á mörgum stöðum á höfuðborgarsvæðinu.

## 1001 nótt í Tjarnarbiói

Magadansarar landsins ljúka dansvetrinum á sunnudag með sýningu í Tjarnarbiói sem ber heitið 1001 nótt sem visar í arabískan uppruna magadansins. Magadans er iðkaður í fjölda dansstúdíóa á Íslandi yfir vetrartímann enda magadans einstaklega góð líkamsrækt sem bæði styrkir stöðkerfið og eykur liðleika og þol auk þess að vera afskaplega skemmtilegur. Gróskan í magadansi er mikil og stíllarnir og dansarnir fjölbreyttir. Danshóparnir á höfuðborgarsvæðinu búa til frábæra sýningu sem snertir á flestu því sem er að gerast í magadansinum í dag svo það er óhætt að fullyrða að enginn þarf að láta sér leiðast í þessari dansveislu.

Auk magadansins verða geggjuð gestaatriði þar sem sýnt er m.a. salsa, burlesque, húlla og jallabina.

Danssýningin 1001 nótt verður eins og áður sagði í Tjarnarbiói klukkan fjögur á morgun, sunnudag, og aðgangseyrir er 2.000 krónur.

## YouTube-stjarna er látin

John Bain, betur þekktur undir YouTube-nöfnunum Total-Biscuit og The Cynical Brit, lést á fimmtudag, 33 ára gamall. Bana-mein hans var krabbamein.

Bain var með 2,2 milljónir áskrifenda á YouTube og fjallaði um tölvuleiki, en hann hætti að gagnrýna leiki í apríl, þegar krabbameinið dreifðist frá þörmum yfir í lifur. Hann greindist fyrst með krabbamein árið 2014.

Hann birti langan pistil á Reddit í byrjun maí þar sem hann sagði að hann ætti skammt eftir.

Eigin kona hans tilkynnti um dauða hans á Twitter-síðu Bains og birti ljóð til minningar um eiginn sinn. Hún sagðist finna fyrir meiri yfirþyrmandi sorg en hún gæti mögulega lýst.

Vinsældir Bains hófust árið 2010 og hann varð brátt þekktur og virtur í tölvuleikjaheiminum og hafði mikil áhrif. Bain var duglegur að hampa minna þekktum leikjum sem fengu litla markaðssetningu og gagnrýndi marga vinsæla tölvuleikjaframleiðendur fyrir að leggja meiri áherslu á hagnað en vandaða leiki.

Bains hefur verið minnst víða á samfélagsmiðlum og streymissíðan Twitch þakkaði honum sérstaklega fyrir framlag hans til tölvuleikja-íðnadarins og sagði að sterkar skóðanir hans og kímni gáfa hefðu gert hann að einni mikilvægustu röddinni í tölvuleikjaheiminum.



## Geymsla á brauði

Hvernig er best að geyma brauð svo það endist sem best? Þótt isskápur sé ávallt góður til að geyma mat þá á það ekki við um gerbakstur. Brauðið getur nefnilega orðið hart og þurrt í kælikáp auk þess sem það tekur auðveldlega í sig bragð. Ekki skal heldur geyma brauð í plastinnkaupapoka, þeir eru ekki hannaðir til geymslu matvæla. Reyndar henta fæstir plastpokar til geymslu á brauði þar sem það þarf loft auk þess sem skorpan linast. Nýtt súr-

deigsbrauð er best geymt á eldhúsbordinu með því að vefja það inn í viskastykki.

Ekki er heldur mælt með að brauðið sé niðurskorið ef ekki á að borða það strax. Brauð ætti að kaupa til daglegrar neyslu. Þegar geyma skal brauð er frystirinn bestur. Ef þú hefur keypt fryst brauð er ekki góð hugmynd að frysta það aftur. Sama



Ekki er sama hvernig brauð er geymt.

gildir um pylsu- og hamborgarabrauð. Ef brauð er geymt í frysti skal setja það í loftþéttar umbúðir og láta það þiðna alveg áður en þess er neytt.

YOGI TEA<sup>®</sup>  
ORGANIC

## Taktu þátt í SUMARLEIK YOGI og NETTÓ



Þú gætir unnið  
**STELTON HITAKÖNNU\***  
ásamt upphalds  
te-inu þínu!

Settu inn skemmtilega mynd á Instagram með YOGI TEA og taggaðu  
**#YOGITEANETTÓ**



\*Fimm könnur í pottinum - DREGIÐ 1.JÚNÍ





# Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949



TOYOTA Land cruiser 150 gx diesel 7 manna. Árgærd 2011, ekinn 167 P.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Ný rýðvarinn TILBOÐSVERÐ 4.980.000. Rnr.289486.



TOYOTA Land cruiser 200 vx diesel 7 manna. Árgærd 2008, ekinn 192 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Ný rýðvarinn Verð 6.290.000. Rnr.289270.

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



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

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

**LITLA** *bílasala*  
www.litla.is 587 7777



SUZUKI Vitara. Árgærd 2017, ekinn 56 P.KM, bensín, sjálfskiptur Verð 2.990.000. Á staðnum



KIA Sportage. Árgærd 2017, Ekinn 65 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Á staðnum - Gott úrval af 2017 Kia á staðnum



HARLEY DAVIDSON Touring Flhtci Electra Glide. Árgærd 2005, ekinn 24 P.KM, beinskiptur. Verð 2.390.000. Á staðnum Rnr.242235.

Litla bílasalan  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 587 7777  
Opíð á laugardögum 12-15  
www.litla.is



Toyota Yaris Hybrid 9/2014 ekinn 60 þús km. Einn eigandi. Þjónustubók. Ekki bílaleigubíll. Eyðslugrannur sjálfskiptur lipur bíll. Verð: 1.940.000,-

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

**bilauppbod.is**

PARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



Nissan Qashqai LE 4x4 2008 ekinn 154.þ leður ný skoðaður dekurbíll verð 1.140.000 uppl í s 8940128



Til sölu M-Benz 309 breiðara boddýið húsbíll. Árg: '80, nýskoðaður til 2020. Sólarsetla, gasmiðstöð, heitt og kalt vatn, kællir, ferðaklósett og gott rúm. Ný framdekk. Tilboð óskast. Sími 6911068

Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?**

Kaupi bíla 100-200þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hóperðabílar



Uppsniðaður 40 sæta grindabíll mjög góður. Fleiri bílar á www.snorrtravel.is S. 893 4246

Hjólhýsi



**HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNAÐUR!**

Hobby hjólhýsi 2018, stórsparnaður. Kauptu 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 fyrirspurnir sendist á kriben@simnet.is s. 8634449 Ath. takmarkað magn.



Adria Action 2015 Verð:3.390.000 kr. Vel útbúið hjólhýsi. Er á loftþúðum (Breytir) þrýstikútur og sjálfvirk hæðastilling. Isabella fortjald með carbon súlum, alpine útvarpi og fl.



**HJÓLHÝSADRIF MOVER.**

Kronings mover Skoðið á kronings.com Verð frá kr.168 þús.Til á lager.Áhugasamir hafi samband við KB-Imports ehf. S:8634449

kriben@simnet.is

Vinnuvélar

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

O.K. varahlutir ehf.  
okspares@simnet.is | S. 6961050

# Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

**bill.is**

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



**RENAULT Clio limited.**

Árgærd 2017, ekinn 23 P.KM, bensín, 5 girar.

**Verð 1.880.000.**

Rnr.271543.



**FORD Focus titan.station.**

Árgærd 2012, ekinn 126 P.KM, dísel, 6 girar.

**Verð 1.290.000.**

Rnr.271220.



**HOBBY 560 lu prestige.**

Árgærd 2018, TFT stjórnstöð o.fl.

**Verð 4.590.000.**

Rnr.251337.



**FORD Mondeo diesel.**

Árgærd 2010, ekinn 129 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.

**Verð 1.390.000.**

Rnr.260885.



**DACIA Duster.**

Árgærd 2016, ekinn 49 P.KM, bensín, beinskiptur.

**Verð 2.490.000.**

Rnr.251258.



**BMW X1 xdrive18d.**

Árgærd 2017, ekinn 32 P.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.

**Verð 4.550.000.**

Rnr.251295.



## Bilapjónusta

# VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉRI

KRANABÍLAPJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Hjólbarðar



## TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvélaðekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

## GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003Hjálparstarf  
Kirkjunnar

## Varahlutir

# LYOSBOGANN ehf.

Altenatorar &amp; Startarar

ljösboginn@ljösboginn.is  
s. 553-1244

## 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.

## Bókhald

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

## RÉTTA-BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

## Húsviðhald

## HÚSAVIÐGERÐIR

## ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf



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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK  
- 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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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



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.

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

15% afsláttur í maí  
af öllum ljósum  
Íslensk framleiðsla



CE vottuð ljós  
útiljós smíðuð  
fyrir íslenskt veðurfar

KUBBALJÓS  
• kubbaljos.is •

GÆÐASTÁL

Gæðastál • Smiðjuvegur 4 (græn gata) að ofanverðu  
Opíð 11-17 alla virka daga og 11-14 á laugardögum  
www.kubbaljos.is • sími 844 1710

Fríar  
SkoðunarferðirCostablanca  
Tenerife

## Hvað kýst þú ?



Við látum Spánardrauminn rætast

### Afhverju að kjósa Spánarheimili ?

- X Skrifstofa á Íslandi staðsett í verslunarmiðstöðinni Fjörður Hafnarfirði
- X Skrifstofa á Spáni staðsett í strandhverfinu Cabo Roig á Costa Blanca
- X Eitt símanúmer færir þér nær draumnum: 5-585858
- X Íslenskir lögfræðingar meðal starfsfólks ásamt spænskum lögfræðingi sem búa að áratuga langri reynslu
- X Íslenskt starfsfólk búsett á Costa Blanca á suður- og norðursvæðinu sem þekkir vel til staðháttanna
- X Fyrrum útíbússtjóri spænsks banka meðal starfsfólks sem aðstoðar við alla fjármögnun á Spáni
- X Milliganga um fjármögnun fasteignakaupa í gegnum spænska banka
- X Löggiltur skjalapýðandi og túlkur meðal starfsfólks sem færir allt kaupferlið yfir á íslensku
- X Sérniðnar skoðunarferðir á þeim hraða og tíma sem hentar viðskiptavinum hverjum um sig
- X Fríar skoðunarferðir
- X Allir byggingaraðilar og fasteignasölur á Spáni eru í samstarfi við Spánarheimili
- X Leiguumsjón fasteigna, fasteignaeftirlit og umsjón með fasteignum.
- X Öflug eftirsölupjónusta auðveldar nýjum fasteignaeigendum að aðlagast
- X Vildarklúbbur Spánarheimila færir þér vildarkjör á golfi, bílaleigubílum og annarri þjónustu

Kjóstu rétt - Láttu Spánarheimili létta þér lífið!



## Rafvirkjun

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

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

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu

Til sölu dót fyrir veitingarekstur; eldavél, uppvöskunavél, deigkúluvé, kæliborð (280 á lengd 90 á breidd) tekur 18 gastrobakka og margt fleira. Marý síma 820-8206

## 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/Síðd/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 Andrússon.

## Heimilið

## Barnavörur



## VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 847 8446

## Húsnæði óskast

3-4 herb. íbúð óskast sem fyrst á höfuðb.sv, skilvisar greiðslur, meðmæli ef óskað er. Uppl. s: 8925690 eða annast@landspitali.is

44 ára þýsk kona, búsett hér til 10 ára ásamt hundi til 5 ára leitar að sumarhúsi eða litlu einbýlishúsi allt að 70 km frá RVK. Langtímaleiga. Meðmæli ef óskað. Greiðslugeta 120 p. S: 8238910 e.kl 14.

## Atvinnuhúsnæði

Bjart snyrtilegt 350 m<sup>2</sup> iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði. Stór vinnusalur, stórt eldhús, kaffistofa, og gott herbergi. Allt á 210 p. á mán. Laust 20 maí. S: 696-7254 + 660-1060

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

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLUR.IS

## SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Grófumaður óskast, aðeins vanir menn. Einnig verkamenn og bílstjórar, vanir jarðvinnu. Uppl. í s. 8970731

## Atvinna óskast

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

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

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

## Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinnir.is  
tölvuverkstæði



Hafðu samband  
Sími: 445 0100  
Langholtiðvegur 126  
104 Rvk.



SKER Hönnun & Gjafavara



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

Langholtiðvegur 126  
104 Reykjavík  
www.sker.is

## GRETTISLAUG Á TILBOÐI



Grettislaug með loki á aðeins kr. 272.000

**NORMX**

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

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

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

## Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vel 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 - smáhúsi

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

Húseining framleiðir smáhúsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmíðju að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býur 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**

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

## Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. [www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## Snyrti &amp; nuddstofan Smart

Kirkjulundi 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.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • [helgasig2@gmail.com](mailto: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](mailto:arnarut@frettabladid.is) [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)