

WELÓ

LAUGARDAGUR 27. APRÍL 2019

Helgin



Diddú bregður á leik í Salnum á morgun og opnar sig um líf sitt á hinu klassíska sviði.

→4



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



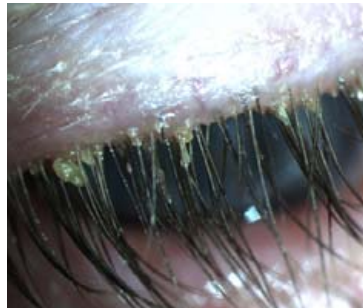
Demodex-mítlar eða augnháramítlar geta valdið slíkri vanstarfsemi en þeir eru oft vangreind ástæða hvarmabólgu og þar með augnþurrks.

Augnháramítlar (Demodex) eru örsmáar áttfætlur 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 samlifslifverur húðarinnar en við mikinn fjölda þeirra geta þeir orsakað hvarmabólgu og ýmsa húðsjúkdóma.

Algeng einkenni um augnháramítla:

- 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 hefur þann eiginleika að hreinsa augnhár,

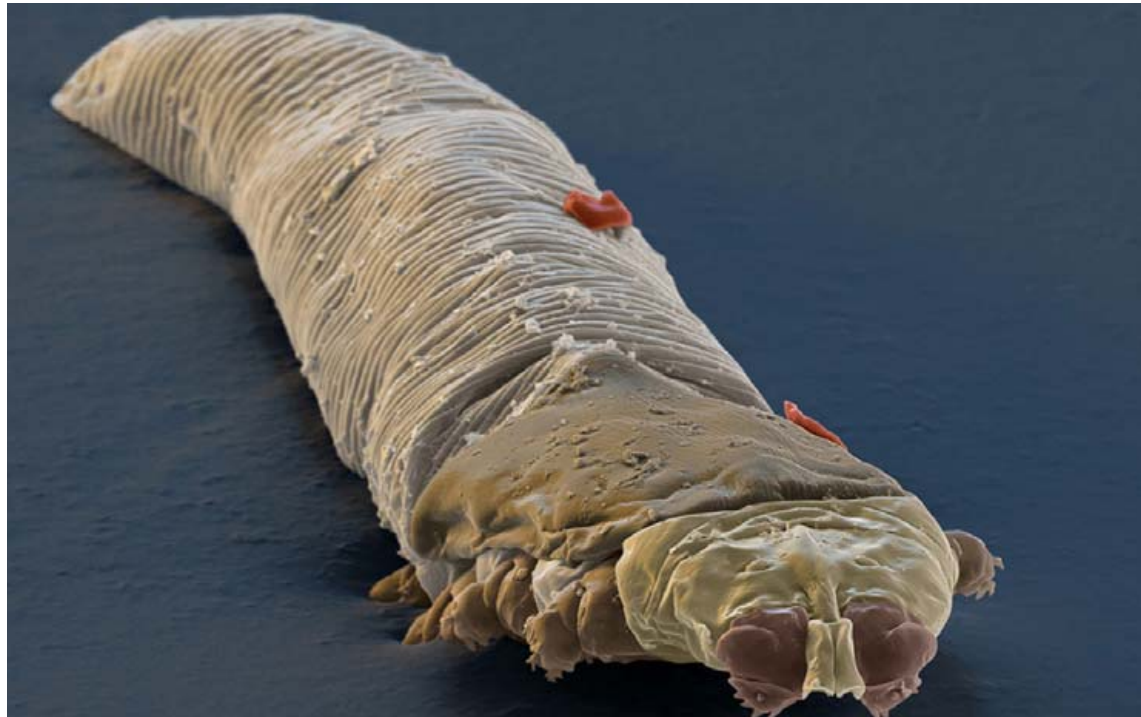


Hér má sjá augnhár með sýkingu.

augnlok og andlit án skaðlegra efna eða brennandi tilfinningar. 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), augnháramítlum (Demodex) og rósaroða (rosacea).

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



Augnháramítill er ekki hægt að sjá með berum augum. Þetta eru agnarsmáar áttfætlur sem finnast í augnhárasekkjum eða fitukirtlum og geta orsakað ýms óþægindi í augum. Hér er einn stækkaður 1.500 sinnum.



á pakkanum, þar 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 bakteríudrepani og eyðir örverum og sveppum. Hún er einnig eina náttúrulega efnið sem drepur augnháramítlinn (demodex).

Kókosólía er bólgueyðandi, bakteríudrepani 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

Sérhönnuð augnhvíla sem er lögð yfir augnsvæðið til að virkja vanstarfsemi í fitukirtlum og sporna við hvarmabólgu, þurrum augum, vogrís, augnhvarmablöðrum og rósroða í hvörmum eða augnlokum. Fæst bæði einnota og margnota.

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

Augnhvílan 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



Margnota augnhvílu.

Léttir einkenni vegna:

- Preytni í augum
- Roði í augum
- Óskýrrar sjónar
- Brunartilfinningar
- Aðskotahlutartilfinningar
- Augnþurrks
- Ertingar í augum

Fæst í apótekum og Eyesland gleraugnaverslunum.



Einnota augnhvíla getur komið að góðum notum við óþægindum í augum.

Fyrir liði, vöðva, heila og húð

Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda.

Astaxanthin er afar öflugt andoxunarefni sem er gott fyrir húðina og virkar vel á mörg kerfi líkamans. Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins, sem er náttúrulegt karótínóíð, finnst í smápörungum sem kallast *Haematococcus pluvialis* en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu. Astaxanthin er einnig að finna í dýrum og plöntum sem hafa einkennandi rauðan (bleikan) lit eins og til dæmis í laxi og ljósátu (krill). Astaxanthin getur veitt vörn gegn útfjólubláum geislum og því gríðarlega gott fyrir húðina og það getur einnig stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

Aukinn árangur í íþróttum

Astaxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnunum sem fyrirfinnst í náttúrunni. Það berst gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum og hjálpar það því til dæmis við að lækna skemmda frumuvefi. Astaxanthin getur dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri. Mikið af astaxanthin er til dæmis í vöðvum laxins og vilja sumir meina að það gefi laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

Minni bruni, meiri brúnka?

Ysta lag yfirhúðar ver undirliggjandi lög hennar gagnvart ýmsum efnum, örverum og vatni. Dýpra í yfirhúðinni eru lifandi frumur sem skipta sér stöðugt til að endurnýja ysta lagið og er æviskeið hverrar frumu á bilinu 20-50 dagar. Í yfirhúðinni eru einnig frumur sem framleiða brúna litarefnið melanín þegar sólin skín á húðina en hlutverk þessa litarefnis er að verja kjarna (erfðaefni) húðfrumanna gagnvart útfjólubláum geislum sólarinnar. Bætiefnið astaxanthin



Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.



getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni (sólbruni) og ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina blokkar Astaxanthin ekki þá geisla sem breytast í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum og því gott fyrir alla en það hefur reynst þeim sem hafa mjög ljósa húð sérstaklega vel. Bæði ver það húðina betur gegn sólbruna og svo taka margir meiri lit en áður og/eda halda honum betur – sem flestum þykir góður bónus.

Hreint íslenskt astaxanthin

Algalif er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum *Haematococcus pluvialis* örþörungum og vinnur úr þeim hágæða astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í einangruðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og eingöngu hreint íslenskt vatn er notað við framleiðsluna. Endurnýtanleg orka er notuð við



“Astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláur geislar sólarinnar geta valdið húðinni en ólíkt sólarvörnum blokkar það ekki þá geisla sem líkaminn okkar nýtir til D-vítamínframleiðslu.

Hrönn Hjálmarsdóttir

framleiðsluna og flokkast hún sem sjálfbær iðnaður.

Dagleg inntaka

Astaxanthin er 550 sinnum öflugra andoxunarefni en E-vítamín og 6.000 sinnum áhrifaríkara en C-vítamín. Það tekur Astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóði þínu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja húðina gegn sólargeislum, áður en haldið er í gott sólarfrí er gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin getur einnig verið gott fyrir augun/sjónhinnuna og dregið úr þreytu og álagi á augum og stuðlað að skýrari sjón. Það dregur einnig úr bólgu almennt og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar.

Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum valinna verslana.

Betri svefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúrulyf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógvandi áhrif.



„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



Óvissuferð með Diddú

Sigrún Hjálmtýsdóttir verður gestur Gunnars Guðbjörnssonar söngvara í Salnum í síðdegiskaffi á morgun. Diddú ætlar að bregða á leik með áhorfendum, segja sögur og bresta í klassískan söng.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Diddú er landsmönnum að góðu kunn fyrir skemmtilegan frásagnarmáta jafnt og sönginn, hvort sem hann er á dægurlagasviðinu eða því klassíska. Á tónleikunum með Gunnari og Önnu Guðnýju Guðmundsdóttur píanóleikara fer hún yfir klassískan söngferil frá upphafi, lífið og listina. „Ég hef sungið í hinum klassíska heimi í þrjátíu ár svo það er af nógu að taka,“ segir hún. „Þetta er orðinn langur tími þótt maður spyrji sig hvert hann hafi farið. Það er eins og gerst hafi í gær,“ bætir hún við í glaðlegum tón. „Ég er enn að syngja það sama og ég gerði í upphafi svo segja má að maður endist ágætlega í þessu starfi.“

Eftir að Diddú lauk söngnámi við Guildhall School of Music and Drama í London hélt hún til Ítalíu í framhaldsnám. Ítalía hefur alltaf átt sterk ítök í henni síðan enda eignaðist hún marga góða vini þar sem hún heldur góðu sambandi við og er því margt að segja frá. „Við Gunnar ætlum að vera með söng og spjall. Hann mun kryfja mína klassísku hlið til mergjar. Ég mun opna mig og segja sögur af klassískum ferli mínum en ég á auðvitað aðra hlið sem ég hef gert skil áður með Jóni Ólafssyni. Það eru margar skemmtilegar hliðar á mínu klassíska lífi,“ segir Diddú. „Síðan mun ég örugglega bresta í



Diddú syngur og spjallar í Salnum á morgun og sýnir sína klassísku hlið í lífinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

söng í miðju viðtali en þetta mun leiða hvað annað áfram.“

Diddú segist hafa æft lögin með Önnu Guðnýju sem flutt verða en viðtalið verður algjörlega óvænt uppákoma. „Maður kemst ekki hjá að gefa af sér á persónulegan hátt því klassikin er samofin sálu manns og hjarta. Það eru svo ótrúlega margar sögur sem hægt er að segja.“

Þegar Diddú er spurð hvernig

henni hafi líðið þegar hún kom fyrst til Ítalíu og var að stiga sín fyrstu skref í ítölsku, svarar hún að það hafi verið skemmtileg upplifun. „Á þeim tímamarki var mér orðið mál að læra ítalska óperuskólann og saug allt í mig. Það gerðist ótrúlega margt á stuttum tíma og ég var fljót að komast inn í málið. Ég hafði lært framburð í skólanum í London en tungumálið marineradist inn í mig fljótt enda

var ég mjög móttækileg. Núna finnst mér ég vera að koma heim þegar ég kem til Ítalíu. Þangað fer ég árlega. Í sumar förum við hjónin til Feneyja og ætlum að breyta til. Við bjuggum lengi í Veróna og í nálægð við Gardavatnið en nú langar okkur að prófa að vera í Feneyjum sem er dásamlegur staður. Feneyjar hafa alltaf verið í miklu uppahaldi hjá okkur og þegar dæturnar voru litlar förum

„Mig langar að minnst foreldra minna, flytja lög sem þau sungu en einnig verð ég með klassískt popp.“

við oft í sunnudagsbílur þangað með þær. Þarna getur maður notið allra lystisemdana, bæði lystar og listar.“

Diddú segir að áhorfendur í Salnum á morgun fái að heyra Abba-lög í klassískri útfærslu jafnt sem ariur. „Mig langar að minnst foreldra minna sem sungu bæði, flytja lög sem þau sungu en einnig verð ég með klassískt popp. Þetta verður óvissuferð þar sem farið verður yfir sviðið,“ segir hún. „Mér finnst mjög gaman að blanda lögum saman og hef alltaf gert það. Mörg dægurlög eru klassísk í eðli sínu og henta vel með síðdegiskaffinu,“ segir Diddú en tónleikarnir hefjast kl. 16 í Salnum í Kópavogi á morgun.

Til gamans má geta þess að Diddú hefur hljóðritað fjóra geisladiska við undirleik Sinfóníuhljóm-sveitar Íslands, en alls hefur hún sungið inn á tæplega 100 hljómplötur. Hún hefur sungið með heimsfrægum söngvurum á borð við José Carreras og Plácido Domingo. Diddú hefur sungið víða um heim og má þarf nefna Frakkland, Rússland, Bandaríkin og Ítalíu svo nokkur dæmi séu tekin. Hún getur því sagt frá mörgu skemmtilegu sem á daga hennar hefur drifið.

Andlegur og líkamlegur rússíbani

Andrean Sigurgeirsson er á hraðri uppleið. Hann er dansari hjá Íslenska dansflokknum, dansar með Hatara í Eurovision og frumsýnir eigið dansverk í Tjarnarbíói á morgun.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég á ekki langt að sækja dansgenin því hún amma mín, Klara Sigurgeirsdóttir, var landskunnur samkvæmisdansari í gamla daga og kenndi samkvæmisdans í áraradír í Hafnarfirði. Sem lítill drengur var ég síðansandi svo pabbi spurði mig um sex ára aldurnum hvort ég vildi ekki fara í dansskóla. Ég svaraði því neitandi, því dans þótti alltof stelpulegur, en öll mín uppvartarar þráði ég dansinn. Ég hafði líka mikinn áhuga á bardagalist og æfði taekwondo í átta ár en fannst ég kominn á endastöð þar þegar ég var átján ára þótt ég væri bæði afbragðs bardagamaður

og í keppnisliðinu,“ segir Andrean Sigurgeirsson, dansari og danshöfundur í Íslenska dansflokknum.

„Andartakið þegar það rann upp fyrir mér að ég yrði að prófa dansinn var þegar við pabbi sátum saman yfir sjónvarpsþættinum So you think you can dance? Þar var stígninn samtímadans sem mér þótti gjörsamlega geggjáður. Aftur hvatti pabbi mig til að prófa og ég ákvað að slá til. Ég hringdi í snarhasti í Listdansskólann og sagðist vilja mæta strax í tíma, þrátt fyrir að hálf ár væri liðið frá inntöku-prófum. Vantaði hvort ed er ekki alltaf stráka? spurði ég, sem er því miður veruleikinn í ballett-senunni hér heima, og úr varð að ég fékk inngöngu eftir fyrsta balletttímamann, þá nýorðinn full-orðinn maður, 18 ára gamall,“ segir Andrean.

Dansar með Hatara í Ísrael

Andrean er 27 ára og hálf-indónesískur. Nafnið Andrean ber hann einn á Íslandi, ásamt tveggja ára systursyni sínum.

„Mamma vildi upphaflega skíra mig Andrea en pabba hugnaðist það ekki vegna þess að það er kvenmannsnafn á Íslandi. Því bættu þau n-i aftan við Andrea og úr varð Andrean. Lengi vel héldu þau að nafnið væri heimasmiðað og einstakt á heimsvísu en með tilkomu samfélagsmiðla höfum við komist að raun um að Andrean er algengt karlmannsnafn í Indónesíu,“ útskýrir Andrean brosmildur og spenntur fyrir komandi dögum.

Hann er á leið til Ísraels með Hatara til að dansa svarteygður í



Andrean er enn að klípa sig til að vakna af draumi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Ungt fólk fæðist inn í heim samfélagsmiðla og mannfólkið fylgir tækninni blindandi án þess að vita hver áhrifin verða.“

leðurólum í Eurovision.

„Það verður stærsta sviðið og mesti áhorfendafjöldi sem ég hef dansað fyrir hingað til. Ég býst við tilfinningalegum og líkamlegum rússíbana og reikna með að horfa agndofa til baka þegar ég lit yfir farinn veg í framtíðinni. Þetta mun opna margar dyr og nýja heima og víkka út sjóndeildarhringinn, enda er allt eftir áætlun,“ segir

Andrean sem eftir BA-gráðu frá Listaháskóla Íslands bauðst föst staða dansara við Íslenska dansflokkinn (ÍD) árið 2017.

„Dansflokkurinn var alltaf stóri draumurinn minn en ég reiknaði aldrei með að hann rættist. Að ganga til liðs við ÍD er eitt af stærstu skrefum lífs míns, mikill heiður og stórt stökk. Ég er enn að klípa mig til að vakna upp af draumnum,“ segir Andrean og hlær.

Tilvistarkreppa sjálfsmýnda

Alþjóðlegi dansdagurinn er á mánudaginn, 29. apríl. Af því til efni frumsýnir dansflokkurinn FWD Youth Company verkið Mass Confusion eftir Andrean í Tjarnarbíói annað kvöld, sunnudaginn 28. apríl, klukkan 20 og er um aðeins eina sýningu að ræða.

„Í verkinu velti ég upp spurningu sem ég hef mikið velt fyrir mér og snýst um sjálfsmýnd okkar í samfélaginu eins og það tikkar í dag. Ungt fólk fæðist í samfélagsmiðlaheim þar sem er dagleg tilvistarkreppa að finna út hver maður er. Sú spurning verður æ flóknari og því þurfum við öll að spyrja okkur hvort raunmynd okkar sé sú sanna eða sú sem við birtum á samfélagsmiðlum; já, hvora þeirra tengjum við meira við?“ spyr Andrean í Mass Confusion.

„Mannfólkið tekur allri þessari tækni gagnrýnislaust og fylgir henni blindandi án þess að vita hver áhrifin verða. Því er spurning hver stjórnar hverjum. Stjórnunum við tækninni, eða stjórnar hún okkur? Vegna þessa er líkamleg tenging og snering líka orðin afmörkuð. Eigum við að láta það viðgangast eða spyrna við fótum?“ veltir Andrean fyrir sér í yfirþyrmandi ringulreið samfélagsins.

Hann segir FWD Youth Company stórkostlegan stökkpall fyrir unga dansara sem hafa lokið dansnámi en vilja enn halda fast í dansinn.

„Það er soun á hæfileikum ungra dansara að þeir hafi ekki tækifæri til að dansa því að í ríkisrekna dansflokknum eru aðeins átta dansarar. Íslendingar eru ótrúlega hæfileikaríkir á danssviðinu, og má líka þeim við íslenska landsliðið í knattspyrnu út á við. Þeir eru þekktir og virtir í alþjóðadansheiminum og í gegnum þá streymir mikill kraftur, sköpun og orka.“

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



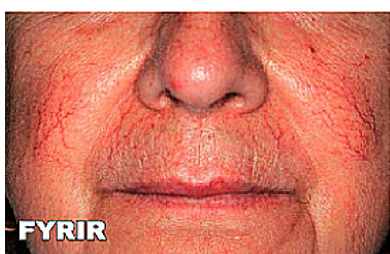
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

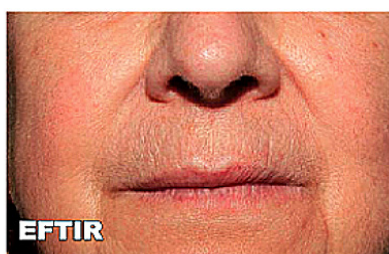


Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



FYRIR



EFTIR



FYRIR



EFTIR

Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háráðaslit í andliti, háráðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háráðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Snyrtistofan Hafblik

Bílar & Farartæki



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

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

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bílauppbod.is

bíll.is

bestir í bílum...



BILL.IS / HJOL.IS

HONDA VT 750 C2B Árgerð 2016. Ekinn 3 þ.KM Verð kr. 900.000.



BILL.IS / HJOL.IS

VICTORY VEGAS JACKPOT V06XB26DN Árgerð 2007. Ekinn 4 þ.KM Verð kr. 1.540.000.



BILL.IS / HJOL.IS

SUZUKI GSX-R600 Árgerð 2017. Ekinn 3 þ.KM Verð kr. 1.190.000

Bill.is
Malarhöfði 2, 110 Rvk.
Sími: 577 3777
www.bill.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður Breiðhöfða í húsnæði Bílalinda, Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum. www.ferdavagnamarkadur.is

Bílar til sölu



Nissan Quashqai Tekna til sölu árg. 2014, ek.67.þ. Ekki bílaleigubíll. V:2.750.000 S: 8452970



VW Passat 2.0 Highline 2005, ek.105.000 í toppviðhaldi sk. '20 Viðgerðar- og smurbók. Uppl. í s. 6942344

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bílaþjónusta

VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ PÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

LJÓSBOGINN ehf.

Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Felli tré og grysja og klippi runna. Oðyr þjónusta. Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300

HÚSBÍLAR Á LÆKKUÐU VERÐI !



Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010 ekinn 150 þ km 6 gíra á tvöföldu að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur verð 3.990.000
Tilboð 2.490.000



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011 ekinn 145 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur verð 4.390.000
Tilboð 2.990.000



Fiat Hobby húsbíll 2.3diesel árg 2017 ekinn 68þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2
Verð 8.900.000.
Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður.



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 120 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 Verð 5.990.000.
Tilboð 4.490.000



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 147 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 Verð 6.990.000.
Tilboð 5.490.000



Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2011, ekinn ca 146 þ km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 4.990.000.-
Tilboð 3.490.000.



Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2012, ekinn ca 144 þ km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 5.590.000.-
Tilboð 3.990.000.



Fiat Hobby Optima 65HFL
árg 2017 ekinn um 70þ km 6 gíra beinskriptur glæsilegur bíll í alla staði. 4 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur.
Verð 11.990.000
Tilboð 9.990.000



Fiat Carado A464 eða A461 árg 2016 eknir um 80þ km 6 gíra beinskriptur. 6 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur.
Verð 8.990.000
Tilboð 7.990.000

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

Vinsamlegast hringið í síma 7767600 til að bóka skoðun.



gummi@touringcars.eu



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamnt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM&PM/fh&eh. Price/Verð: 48.000.- Most labour unions pay back 75-90% of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - [facebook.com/iceschool](https://www.facebook.com/iceschool). Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði



Verktakar, gistihús, og bændagisting.

Innihurðir - Innihurðir

Vandaðar þýskar innihurðir með körmun. Tilboð óskast 1100 - 150 hurðir. Selt í heilu lagi. Litir hvitt og eik og spónlögð eik.

Upplýsingar í síma 66 45 900 og í tölvupósti: santon@nyborg.is

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690



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

Parftu að ráða?

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Kristinn R. Ólafsson verður með fyrirlestur á tapaskvöldinu um Spán og spænska menningu. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II.
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska III.
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska V.
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30



Námskeiðin hefjast 6. og 7. maí 2019. Verð á mann er 32.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: [Spaenskuskólinn Háblame](https://www.facebook.com/spaenskuskolinn_hablame)
Instagram: [spaenskuskolinn_hablame](https://www.instagram.com/spaenskuskolinn_hablame)

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða www.reisum.is



Hlaupabretti, aðeins 99.000,-

Óflug græja með 3 hp mótór. Max hraði 16 km/klst. Breytilegur halli allt að 15°. Hátalarar, mp3, 12 prógröm. Hámarksþyngd notanda 130 kg.

Afgreitt alla daga.

Uppl. í síma 661-1902.

Bíldshöfða 16, bakhús.



EYJALIND Varahlutir í VOLVO



- Vinnuvélar
- Vörubílar
- Rútur

Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í sumaraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



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

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan-smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



plettac
distribution

**FRÁBÆR ÞJÓNUSTA - GÓÐ VERÐ
SALA OG LEIGA**

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com



Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar



**GLEÐILEGT
SUMAR**

**15% afsláttur af
sumarviftum frá SOGO
til 1. maí.**

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

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

viftur.is