

# LEIÐ

FRÍÐJUDAGUR 26. JÚNÍ 2018

Heilsa

**ENZYMEDICA®**

Áttu við  
meltingar-  
vandamál að  
stríða?



Það tók tónlistarmanninn og leikstjórnann Eyvind Karlsson tíu ár að fullvinna sína fyrstu sólóplötu vegna kvíða. MYNDIR/SIGURJÓN MÁR SVANBERGSSON

## Í stríði við kvíðann

Eyvindur Karlsson varð fyrir erfiðu einelti á unglingsaldri og hefur glímt við kvíðaröskun síðan. Hann gefur út sína fyrstu sólóplötu á föstudag. ➔2



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



Ég hef verið kvíðinn frá unglingsaldri og öll mín fullorðinsár. Ég ímynda mér að orsakir kvíðans séu margþættar. Mamma mín og pabbi skildu þegar ég var lítil og bjuggu sitt hvorum megin á landinu. Það olli rötleysi þegar ég náði ekki að festa rætur, á hvorugum staðnum. Seinna ólst ég upp við alkóhólisma stjúpföður míns, sem er erfiður sjúkdómur fyrir alla aðstandendur, og hefur trúlega sett mark sitt á mig. Tólf ára flutti ég svo alkominn til Reykjavíkur og lenti í erfiðu einelti sem olli því að ég kveiddi því mjög að fara í skólann og verða fyrir einelti barnanna sem létu mig finna fyrir því að ég væri utanaðkomandi og öðruvísi eftir að hafa búið á Húsavík og Laugum í Reykjadal.

Þetta segir Eyvindur Karlsson sem þar til fyrir fimm árum var ekki meðvitaður um að hann væri haldinn kvíðaröskun né hvaða áhrif kvíðinn hafði á líf hans.

„Kvíði hjá mér lýsir sér í efasemdaröddum sem koma upp þegar ég er með verkefni í vinnslu og verð hræddur um að mér mistakist. Þá ýmist gefst ég upp eða finn mér afsökun til að halda ekki áfram. Ég þarf því helst að hafa einhvern til að reka mig áfram til að klára hlutina því ef ég ber einn ábyrgðina er hætt við að kvíðaraddirnar stoppi mig,“ segir Eyvindur.

#### Kallaði á hjálp á Facebook

Eyvindur er nýbúinn að gefa út sína fyrstu sólóplötu sem nefnist A bottle full of dreams.

„Platan hefur verið alls tíu ár í vinnslu, að hluta til vegna þess að ég hef verið haldinn hamlandi kvíða en líka vegna þess að ég eignaðist fjölskyldu, varð tveggja drengja faðir og fór utan til náms þaðan sem ég útskrifaðist 2011,“ útskýrir Eyvindur.

Til að koma smíðshöggi á plötuna ákvað Eyvindur að stofna lokaðan Facebook-hóp þar sem hann bað fjölskyldu sína og trúnaðarvini um aðhald og hvatningu til að ljúka við gerð plötunnar og safna fyrir útgáfu hennar á Karolina Fund.

„Viðtökurnar voru frábærar og hjálpuðu mér óseglanlega. Ég komst



Þrátt fyrir kvíðaröskun glímur Eyvindur ekki við sviðsskrekki og hlakkar mikið til útgáfutónleikanna þegar nýja platan hans kemur út á föstudag.

Maður er fastur í íslenska mynstrinu að vera duglegur og hafa mörg járn í eldinum. Því var fjandi erfitt að viðurkenna að ég réði alls ekki við það sem ég hafði ætlað mér.

að því hvað ég á yndislega fjölskyldu og vini sem tóku verkefnið mjög alvarlega og héldu þétt utan um mig. Í hvert sinn sem ég áorkaði einhverju við vinnslu plötunnar setti ég inn færslu og fékk klapp á bakið, og þegar þeim fannst ég farinn að draga lappirnar voru þau dugleg að reka á eftir mér og styðja við mig. Söfnunin gekk líka með eindæmum vel og fólk var rausnarlegt að styrkja mig og deila til að fá aðra til að vera með.“

#### Kornið sem fyllti mælinn

Vinna við plötuna olli miklu álagi á Eyvindur sem í kjölfarið upplifði ofsakvíða í fyrsta sinn.

„Of mikið álag hefur mjög slæm áhrif á kvíða. Maður er fastur í þessu íslenska mynstri að vera duglegur og hafa mörg járn í eldinum en það reyndist mér um of. Ég þurfti því að setjast niður og viðurkenna að ég réði alls ekki við það sem ég hafði ætlað mér. Það var fjandi erfitt að horfast í augu við en ég var hættur að funkera, gat ekki hugsað mér að fara út úr húsi og varð líkamlega stjarfur við þá tilhugsun eina að fara út í búð eða vera innan um annað fólk en nánustu fjölskyldu,“ útskýrir Eyvindur sem meðfram plötunni vann líka að opnum barsins Secret Cellar í Lækjargötu, sem hann ætlaði að reka með vini sínum, Bjarna töframanni.

„Eftir þá löngu og ströngu undirbúningsvinnu varð ég að jata mig sigraðan. Ég var hættur að geta sofið og endaði með því að bugast. Þetta var kornið sem fyllti mælinn og þegar barinn loks var opnaður gat ég ekki meir. Tilhugsunin um að mæta til vinnu á barnum á kvöldin olli því að ég lá grátandi heima af kvíða. Það var einfaldlega alltof mikið. Ég varð því að vera raunsær og dró mig út úr rekstrinum ásamt því að losa mig við fleiri verkefni sem ég hafði lofað mér í og fresta öðrum hlutum,“ segir Eyvindur um erfiðan kvíðann sem hann hefur nú sagt stríð á hendur.

„Kvíðinn hefur áhrif á allt mitt líf og ég á erfitt með ókunnar aðstæður. Ég hef af öllum mætti reynt að láta kvíðann ekki stjórna tilveru minni

og það hefur gengið ágætlega þar til fyrir um þremur vikum. Þá duldist mér ekki ég að ég gat ekki lengur unnið með kvíðann einn míns liðs og leitaði mér hjálpar. Það er verst hvað biðtíminn er langur í íslenska heilbrigðiskerfinu en ég bið nú eftir að komast að hjá Kvíðameðferðarstöðinni og er kominn á kvíðalyf til að takast á við sjúkdóminn.“

#### Meðferð í sorglegum lögum

Eyvindur hefur undanfarið sautján ár starfað sem tónlistarmaður og gengur undir listamannsnafninu One Bad Day. Hann útskrifaðist sem leikstjóri árið 2011 frá East 15-skólanum í Lundúnum og hefur samið tónlist við fjölda leikverka, ásamt því að flytja hana sjálfur og leika í mörgum verkanna.

„Ég hef verið viðriðinn leikhús alla ævi. Móðir mín er María Sigurðardóttir leikstjóri og faðir minn Karl Ágúst Úlfsson, leikari og Spaugstofu- maður. Því varð það ekki umflúið að alast upp í leikhúsinu og leikhús- bakterían tók sér snemma bólfestu í mér,“ segir Eyvindur sem dreymdi um að verða leikari en endaði á að læra leikstjórn.

„Mér fannst leikstjórn sameina svo margt á áhugasviði mínu sem ég fékkst við bæði beint og óbeint í leikhúsinu, tónlist og leik. Því þótti mér spennandi að geta haldið utan um margar ólíkar listgreinar í einu,“ segir Eyvindur sem hefur einnig unnið mikið að þýðingum og skriftum og gaf út skáldsöguna Ósagt árið 2007.

Lagasmíðar Eyvindar eru mest- megnis þjóðlagarokk og blús.

„Platan inniheldur fjölbreytta tónlist, allt frá angurværum og fallegum ballöðum yfir í rokk og tudda- blús,“ útskýrir Eyvindur, en þema í lögunum er tregi, ást og söknuður í ætt við Neil Young, Tom Waits og Nick Cave. „Ást og söknuður er sam- mannleg reynsla. Ég hlusta mikið á sorgleg lög og finnst ákveðin með- ferð felast í þeim. Sennilega tengist það því sem ég hef upplifað í gegnum tíðina. Maður getur samsamað sig um fjöllumunarefni, ég upplifi ein- hvers konar sálarhreinsun og finn að

ég er ekki einn þegar mér líður illa.“

#### Grimuverðlaun í kvíðakasti

Eyvindur verður með útgáfutónleika í Gaflaraleikhúsinu á föstudag.

„Þrátt fyrir kvíðann fæ ég aldrei sviðsskrekki og hlakka mikið til. Meira að segja mitt í öllu kvíðarótinu um daginn kom ég fram og spilaði á Grimuhátíðinni og tók á móti Grimuverðlaunum fyrir barnasýningu ársins, sem mér fannst ekkert mál. Ætli það sé ekki vegna þess að ég þekki aðstæður vel á sviði. Hins vegar er margt í undirbúningi og skipulagningu tónleikanna sem veldur mér kvíða en þar er ég heppinn að fá góða aðstoð frá fólkinu mínu og strákunum í hljómsveitinni,“ segir Eyvindur sem kemur fram með hljómsveit sinni og söng- konunni Bryndísi Ásmundsdóttur.

„Félagskvíði hefur alltaf verið hluti af mér en með því að koma fram á sviði er maður að vissu leyti að uppfylla þá mannlegu þörf að hafa félagskap en á sínum forsendum. Kvíði má ekki vera feimnismál. Hann veldur þeim kvíðu mikilli vanlíðan en það er hægt að vinna með hann,“ segir Eyvindur sem notar hreyfingu, núvitund og sam- veru við fjölskylduna til að slá á kvíðaeinkennin.

„Ræktin og göngu- og hjólatúrar virka vel á mig en líka að vera í núvitund, eins og mikið er rætt þessa dagana. Að vera með börnunum sínum og eingöngu með hugann við það þegar samveran á sér stað, og að sinna hverju verkefni hér og nú, í stað þess að hafa sífelldar áhyggjur af því sem fram undan er. Mér hefur svo sjálfum gengið bærillega að með- höndla kvíðaeinkennin á síðustu árum, en nú þarf ég að taka á röt hans. Ég þoli greinilega ekki eins mikið álag og ég hélt að ég þyldi. Það liggur eitthvað undir og ég er hepp- inn að hafa tekið í taumana áður en ástandið varð enn verra.“

Tónleikar Eyvindar í Gaflaraleikhúsinu Víkingastræti 2 í Hafnarfirði verða föstudaginn 29. júní klukkan 21.

ÚTSALAN ER HAFIN!

**Tískan**  
Skiptiholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar- efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar  
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433



# Minni eymsl og mýkri liðir

Nutrilenk Active er eitt af öflugu liðbættiefnunum í Nutrilenk „fjölskyldunni“ en það inniheldur hýalúrónsýru sem er mjög góð til að gera liðina mýkri og draga úr verkjum.

Þeir sem þjást af slitgigt, eru stírdír í liðum eða stunda mikla hreyfingu sem felur í sér mikið álag á liðina gætu öðlast betri liðan með inntöku á hýalúrónsýru en það er eitt helsta fæðubótarefnið sem notað hefur verið til að draga úr einkennum slitgigtar.

## Hvað er hýalúrónsýra?

Hýalúrónsýru er m.a. að finna í liðbrjóski og liðvökva. Mikilvægi hýalúrónsýrunnar felast einkum í gagnsemi hennar í seigjustigi liðvökvans og í uppbyggingu brjóskefva. Slitgigtarsjúklingar hafa minna af og ekki eins góða hýalúrónsýru í liðvökva og brjóskefva og heilbrigðir einstaklingar. Talið er að hýalúrónsýra hvetji liðþekjufrumurnar til að framleiða sjálfar hýalúrónsýru og það verður til þess að fólk finni minna fyrir verkjum og stírdleika þrátt fyrir álag. Hýalúrónsýran í Nutrilenk Active er unnin úr vatnsrofum hanakömbum.

## Verkir í höndum horfnir

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún notar allar Nutrilenk vörurnar og um Active segir hún:

„Ég prófaði að taka 1 perlu á dag af Active vegna verkja og eymsla í höndum og fann mikinn mun á mér. Active virkar eins og smurning á liðina og eru verkirnir nú horfnir.“

## Friðleifur mælir hiklaust með Nutrilenk Active

Friðleifur Friðleifsson er mikill íþróttamaður og hefur hlaupið frá árinu 2008. Hann hefur tekið þátt í öllum helstu hlaupum sem boðið er upp á á Íslandi hvort heldur götuhlaup eða utanvegahlaup. Einnig hefur Friðleifur tekið þátt í mörgum hlaupum erlendis, meðal annars 100 kílómetra hlaupi í Ólpunum við Mont Blanc. Hann sigraði í Esja Ultra hlaupinu árið 2014 og einnig 2015.

„Sem hlaupari þá er mikilvægt að halda öllum liðum vel smurðum. Þar kemur Nutrilenk Active að góðum notum. Ég hef núna notað Nutrilenk Active í töluverðan tíma og finn að líkaminn þolir langvarandi álag mun betur og eymsli í liðum eru miklu minni en áður.“



Erna Geirlaug Árnadóttir.

“Active virkar eins og smurning á liðina og eru verkirnir nú horfnir.”



Nutrilenk Active er orðið vel þekkt á Íslandi en áralöng reynsla og rannsóknir á þessu bættiefni gefa til kynna að það geti aukið liðleika og minnki verki.



Í hlaupum er mikið álag til dæmis á ökkla og hné, sérstaklega þegar hlaupið er á gröfu og misjöfnu undirlagi og ég tala nú ekki um upp og niður fjöll. Það er því mikilvægt að fyrirbyggja eymsli í liðum og ég get hiklaust mælt með Nutrilenk Active. Það virkar.“

## Minni stírdleiki, brak og verkir

Nutrilenk Active er orðið vel þekkt á Íslandi en áralöng reynsla og rannsóknir á þessu bættiefni gefa til kynna að það geti aukið liðleika og minnki verki. Það hentar einnig vel fyrir þá sem

finna fyrir braki í liðum ásamt eymslum og stírdleika og getur það því aukið hreyfigetu og almenna vellíðan. Margir sem hafa stundað stífar æfingar þar sem reynir óhóflega á liðina hafa bætt árangur sinn með inntöku á Nutrilenk Active.

Nutrilenk Active getur aukið hreyfigetu og almenna vellíðan.



Friðleifur Friðleifsson.

“Líkaminn þolir mun betur langvarandi álag og eymsli í liðum eru miklu minni en áður þegar ég tek Nutrilenk Active.”



## Krill Oil - öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

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



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

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki

**STÓRA BÍLASALAN**



### NÝR BÍLL

VW Golf 1.6 Diesel Comfortline. Árgæð 2018, sjálfskiptur 7 girar. Verð 3.690.000. Rnr.136950.

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

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 - borgarbilasalan.is



### STERKASTI MAÐUR ÍSLANDS!!!

'06 MANITOU 17 40. LYFTIGETA 17 TONN, 4M ARMUR, EK 1420 TÍMA. MANNKARFA M/ FJARSTYRINGU. ÁSETT 5.800P+VSK #453920. S: 695 2015



### GARÐÁLFURINN!!!

2017 CATERPILLAR 301-4C. 3 SKÓFLUR FYLGJA OG UNDIRVAGN BREIKKANLEGUR. ÁSETT 3.490P+VSK #480710. S: 695 2015

### MEISTARINN!!!

2014 RENAULT MASTER 7 MANNA. EK 115 P.KM, DÍSEL, BEINSK. ÁSETT 2.580P+VSK #473226. S: 695 2015

Borgarbílasalan  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900

**Bíla & FerðavagnaMarkaður**



Adria Aviva 563 árg 2016  
kojur fortjald, sjónvarpshattur, sjónvarpsarmur, sólarsetla. verð 3.580 þús skipti á fellihýsi möguleg, raðn 122647 Erum fluttur í húsæði Bilalindar við breiðhöfða vantar allar gerðir ferðavagna á skrá og planið.

Ferðavagnamarkaður  
Breiðhöfða,  
Sími: 659 2452  
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.  
[www.ferdavagnamarkadur.is](http://www.ferdavagnamarkadur.is)

**ASKJA NOTAÐIR BÍLAR**



MERCEDES-BENZ C 250 bluetec. Árgæð 2016, ekinn 14 P.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 6.190.000. Rnr.340343. Tilboð nú kr: 5.690.000,- 2ára ábyrgð.



VOLVO S40 se 2,4 140hó. Árgæð 2008, ekinn 140 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Rnr.992595. Tilboð nú kr: 1.290.000,-



CHEVROLET Captiva. Árgæð 2008, ekinn 206 P.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Verð 1.070.000.- Rnr.291096. Tilboð nú kr: 870.000.-



MERCEDES-BENZ B 200 cdi 4matic. Árgæð 2016, ekinn 19 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.992479. Tilboð nú kr: 3.850.000,- 2ára ábyrgð.



KIA Ceed lx 1.4. Árgæð 2010, ekinn 155 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 990.000. Rnr.992509. Tilboð nú kr: 790.000.-

ASKJA notaðir bílar  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 590 2160  
[www.notadir.is](http://www.notadir.is)

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 - borgarbilasalan.is



### 4X4 FOLINN!!!

'07 SCANIA R420 4X4. EK 440 P.KM, DÍSEL, BEINSKIPTUR.....BÍLL MED STÓL!!! ÁSETT 3.200P+VSK #480944. S: 580 8900

Borgarbílasalan  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900

**Bíla & FerðavagnaMarkaður**



Hobby excellent 540 UL árg 06.2018 tvö rúm, rafgeymir,hleðsla,sólarsella,fortjald skipti möguleg á fellihýsi raðn, 122643 verð 4.280 þús Erum með aðstöðu hjá Bilalind við breiðhöfða vantar allar gerðir ferðavagna á skrá og planið.



Hobby excellent 540 KMFE árg 05,2017 rafgeymir, hleðsla, sólarsella,gólfhiti,fortjald,varadekk skipti á ód möguleg.raðn 122644. verð 3.880 þús Erum með aðstöðu hjá Bilalind við breiðhöfða vantar allar gerðir ferðavagna á skrá og planið.

Ferðavagnamarkaður  
Breiðhöfða,  
Sími: 659 2452  
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.  
[www.ferdavagnamarkadur.is](http://www.ferdavagnamarkadur.is)



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfí og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

**bilauppbod.is**  
PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

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

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Fjór hjól

**Kawasaki**  
BRUTE FORCE 750  
Árgæð 2016



Frábært vinnutæki í Landbúnaðarstörf

TILBOÐSVERÐ  
Kr. 1.363.000,-  
An Vsk.

**NITRO**  
Nitro - Úrðarvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

## Hjólhýsi



### 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](mailto:kriben@simnet.is)



**GÆDA SÓLARSELLUR**  
verð með öllu 60 þús 100W  
KB-Imports ehf. S:8634449  
[kriben@simnet.is](mailto:kriben@simnet.is)

## Bátar

**MARÁS**  
**TOHATSU**  
UTANBORDSMÓTORAR



Léttir Fyrirferðalítillir Hjólátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - [www.maras.is](http://www.maras.is)

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

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

## Garðyrkja

**GEIRSVERK**  
Almenn Lóðavinna  
S: 691 7515

## Bókhald

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

## Málara

### GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU ÚTI.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

Löggildur málaramestari  
Jón og Marteinn Málningarþj.  
S: 8611242

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsaviðhald

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

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Keypt & Selt

## Til sölu

**HITAVEITU-SKELJAR**



**HEITIRPOTTAR.IS**  
HÖFDABAKKA 1  
SÍMI 777 2000

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Skólar & Námskeið

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

### TIL LEIGU 2JA HERB. ÍBÚÐ

Til leigu góð 2ja herb. 70 fm íbúð með yfirbyggðum svólum í Krummahólum. Íbúðin laus um mánaðarmótin júní-júlí. Reglusemi áskilinn. Svar sendist á [antonben@simnet.is](mailto:antonben@simnet.is)

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

## Húsnæði óskast

### EINBÝLI / HÆÐ / RADHÚS Í 110 RVK

**EDA NÁGRENNI ÓSKAST**  
Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísun greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á: [sendtohelgi@gmail.com](mailto:sendtohelgi@gmail.com)

## Geymsluhúsnæði

### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

### WWW.GEYMSLAEITT.IS

### FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

## Atvinna

## Atvinna óskast

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

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

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

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf Kirkjunnar