



ÞRIÐJUDAGUR 25. APRÍL 2017

Heilsa



Einfaldir hármaskar til að fríska upp á hárið eftir veturinn. Hræfnin í maskana leynast í eldhússkápunum.

Heilsa ➔4



Jurtir, steinefni
og vítamín

Fæst í næsta apóteki eða
heilsuvörðslun



Húllað er mjög fjölbreytilegt, bæði hvað varðar tækni og stíl, að sögn Unnar. MYND/GVA

Húllað af skærri gleði

Unnur María Bergsveinsdóttir lærði sagnfræði en hefur nú sirkuslistir að aðalstarfi. Hún hefur náð undraverðum tókum á því að húlla og sýnir nú og kennir öðrum listina. ➔2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Unnur menntaði sig í sagnfræði á sínum tíma og vann m.a. sem ættfræðingur að gerð Íslendingabókar og við verkefnastjórn hjá Miðstöð munnlegrar sögu á Landsbókasafninu. Undanfarin ár hefur hún hins vegar starfað við sirkuslistir. „Ég var á ferðalagi um Mexíkó 2008 þegar ég kynntist hópi af götulistamönnum. Ég féll fyrir sirkuslistunum og ferðalaginu og slóst í hópinn og frestaði heimförinni aftur og aftur. Þannig flakkaði ég um Mexíkó sem götulistamaður í rúm þrjú ár. Þegar ég kom hingað heim aftur 2012 bauð Sirkus Íslands mér vinnu og ég starfaði fyrir fyrirtækið þar til ég ákvað síðasta vor að það hentaði mér betur að vinna sjálfstætt. Sú ákvörðun hefur reynst vel og ég starfa auk þess með Reykjavík Kabarett og Drag-Súgi en bæði verkefnin eru í mjög spennandi þróun. Núna í vikunni sýnir Reykjavík Kabarett til dæmis nýja spennandi sýningu í félagi við erlendar stórstjórnur frá New York. Eftir tæpa viku fer ég svo út til Bretlands að vinna með þarlendu sirkusfyrirtæki, Let's Circus. Við munum túra um Hjaltlandseyjar með sýningar og námskeið í samvinnu við Listahátíð Hjaltlandseyja og sinna svo social circus-verkefni í heimabæ fyrirtækisins, Newcastle.“

Húllatrixin skemmtileg

Unnur var að kenna loftfímleika og sirkuslistir við Æskusirkusinn þegar hún ákvað að læra nokkur húllatrix til að bæta við sig sem kennari. „Ég fattaði fljótt hvað



Húllað eykur
bæði þol og
styrkir vöðva,
sérstaklega
miðjuvöðva
líkamans. MYND/
GVA

ÆFÐU Í LIT

macron

Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16

nordanfiskur
Góður kostur - á hvers manns disk!

Yfir 300 vörutegundir
fyrir veitingastaði,
mötuneyti og fyrir þig!

www.nordanfiskur.is | 430-1700 | pantanir@nordanfiskur.is

„Mér finnst gaman að sjá krakka og fullorðna fyllast gleði yfir því að húllahringurinn sé farinn að láta að stjórn. Það er mikilvægt að læra grunnatriðin hjá góðum kennara.

húllahringurinn er ótrúlega skemmtilegur og það varð ekki aftur snúið. Húllað er mjög fjölbreytilegt, bæði hvað varðar tækni og stíl og möguleikarnir á því að blanda saman trixum eru óendanlegir,“ segir Unnur en hún mælir með að húlla daglega til að ná góðri leikni í listinni. „Og njóta þess að húlla, leyfa hringnum að taka stjórnina og leiða þig trix frá trixi.“

Spurð um hvað henni finnst skemmtilegast við að húlla segir Unnur að það geri hana einfaldlega mjög glada að húlla við skemmtilega tónlist. „Svo finnst mér líka mjög vænt um hvað ég hef kynnst mörgu og góðu fólki í gegnum húllað. Ég er dugleg að fara á námstefnur erlendis, bæði til að læra og sýna. Mikilvægt er að sækja sér sífellt nýja þekkingu. Það er gott að læra af Youtube en ekkert jafnast á við það að læra af góðum kennara í hópi áhugasamra nemenda. Svo eru húllarar líka svo frábær og samheldinn hópur. Ég á núna góðar húllavinkonur um allan heim og í því er heilmikill stuðningur fólgin og gleði. Það er gaman að fylgjast með hverri annari vaxa sem húllarar í gegnum Facebook og Instagram og hittast á húllanámstefnum um allan heim.“

Gott fyrir heilsuna

Húllað er ekki aðeins skemmtilegt, það hefur líka góð áhrif á líkamlega jafnt sem andlega heilsu. „Húllað bæði eykur þol og styrkir vöðva,



Unnur Maria kenndi loftfímleika þegar hún ákvað að læra nokkur húllatrix og eftir það varð ekki aftur snúið. Hún nýtur þess að húlla. MYND/GVA

sérstaklega miðjuvöðva líkamans; bak, maga og hliðar. Húllað liðkar hreyfingar og bætir líkamsstöðu, jafnvægisskyn og líkamsvitund. Svo brennir húllað auðvitað líka heilmörgum hitaeiningum, eða álíka og skokk eða hröð ganga. Síðan er húllað gott fyrir andlega heilsu. Mér finnst erfitt að hugleiða en á afar auðvelt með að tæma hugann þegar ég húlla, svo það er mín hugleiðsla,“ segir Unnur.

Er komið húllað á Íslandi? „Veistu, ég sé hilla í það! Og ég mun að sjálfsgöðu gera allt það sem ég get til að kynda undir því. Ég held úti mánaðarlegu Húllafjöri á eigin vegum. Seltjarnarnesbær hefur reynst mér afar vel og ljáð mér afnot af Eidistorgi og aðgang að hljóðkerfi til að lifga upp á Húllafjörið með góðri tónlist. Allir eru velkomnir á Húllafjör, bæði stórir og litlir. Ég á fullt af húllahringjum; litla krakka, fullorðins- hringi og risahringi. Þátttakendur

prófa að húlla, ég geng á milli, gef góð ráð og kenni skemmtileg trix. Mér finnst gaman að sjá krakka og fullorðna fyllast gleði yfir því að húllahringurinn sé farinn að láta að stjórn. Það er mikilvægt að allir sem hafa áhuga á að húlla geti komið og lært grunnatriðin hjá góðum kennara án fyrirhafnar eða kostnaðar. Mér skilst svo að ég sé eini fullorðinshúllahringjasali landsins en það er mikilvægt að fólk sé með húllahring við hæfi og hann sé ekki of lítill og léttur,“ segir Unnur sem stefnir á að halda húllanámskeið síðla sumars fyrir fólk á öllum aldri. „Svo er sífellt að færast í aukana að fyrirtæki og stofnanir, t.d. skólar, ráði mig til sín með húllasýningu og Húllafjör í kjölfarið. Síðan fer ég líka í fyrirtæki með Húllafjör sem hópefli og blanda þá inn í leikjum og áskorunum. Það geta allir húllað með réttum leiðbeiningum og það er ótrúlega gaman.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Hefur birtan áhrif á svefninn?

Lunamino er náttúrulegt svefnbæti-efni sem hefur hjálpað þúsundum Íslendinga með svefn. Það inniheldur aminosýruna L-tryptófan sem er byggingarefni svefnhormónsins melatóníns og er það hér ásamt völdum jurtum og bætiefnum sem öll eru þekkt fyrir róandi og slakandi áhrif. Lunamino hjálpar fólki að sofna og nætursvefninn verður betri.

Það kannast eflaust margir við hversu erfitt það er að sofa þegar sól hækkar á lofti og birtutíminn fer að lengjast. Það er ekkert að því að vakna fyrr á morgnana en við verðum þó öll að fá nægilegan svefn. Rannsóknir sýna að röskun á svefni eykur álag á líkamann á svipaðan máta og kvíði eða streita og má því segja að hann sé undirstaðan að almennu heilbrigði og vellíðan.

Hugum vel að svefnað-stæðum

Um það bil þriðjungi mannsævinnar er varið í svefn. Gott er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu okkar og gott er að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, Ípad og sínum rétt áður en farið er að sofa. Bæði getur rafsegulsviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislarnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu af svefnhormóninu melatóníni í heilakönglinum og geti því spilt nætursvefninum. Fáum okkur frekar góða bók að lesa, hlustum á róandi tónlist eða stundum einhvers konar slökun eða íhugun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu. Gætum þess einnig að hafa hljótt í kringum okkur og myrkvum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa.

Svefn og yfirþyngd

Svefn og mataræði tengjast sterkum böndum. Best er að borða léttu máltíð á kvöldin og góð regla er að borða ekki eftir kl 19 á kvöldin. Örvandi drykkjum sem innihalda koffín og/eda sykurlaxur ætti að sleppa alveg sem og að vera borða sætindi og ruslfæði, því þó svo að við sofnum eru miklar líkur á því að við vöknum aftur þegar blóðsykurinn nær lágmarki. Einnig hefur svefnleysi áhrif á seddu og svengdarhormónin leptín og ghrelín sem ásamt brenglun á streituormóninu kortisóli auka löngun okkar í orkuríkan mat.



Lunamino hjálpar fólki að sofna og nætursvefninn verður betri og samfelldari.

Svefnhormónið melatónín

Líkaminn framleiðir svefnhormónið melatónín þegar fer að nálgast háttatíma. Þetta á að gerast á náttúrulegan hátt en hjá mörgum er eitthvað sem truflar þetta ferli, eins og t.d. það sem talið er upp hér fyrr í greininni. Þá eyðir fólk oft löngum tíma í að bylta sér í rúminu og jafnvel þurrast yfir að festa ekki svefn. Aminosýran L-tryptófan sem fyrirfinnst í mörgum matvælum er byggingarefni melatóníns og er það einnig eitt af innihaldsefnum Lunamino svefnbætiensins.

Róandi jurtir og bætiefni

Auk L-tryptófans inniheldur Lunamino vel þekktar jurtir sem eru þekktar fyrir róandi og slakandi áhrif. Þessar jurtir eru melissa, sem hjálpar okkur að sofna, ásamt lindarblómi og höfrum sem eru sérstaklega róandi. Lunamino inniheldur einnig blöndu af B-vítamínum og magnesíum. B-vítamín eru

Lunamino getur reynst afar hjálplegt við að komast út úr þeim vítahring sem svefnleysi getur valdið og hjálpað til að við að bæta svefninn og svefnmynstrið.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari



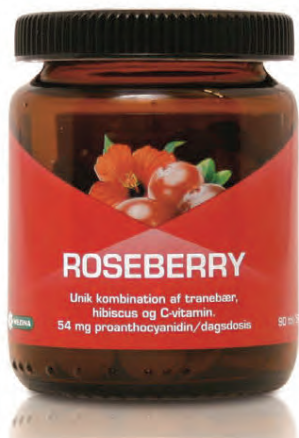
Svefnvandamál og svefnleysi getur þó átt sér dýpri rætur en svo að þetta hjálpi og þá er um að gera að leita til fagaðila sem sérhæfa sig í þessu.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

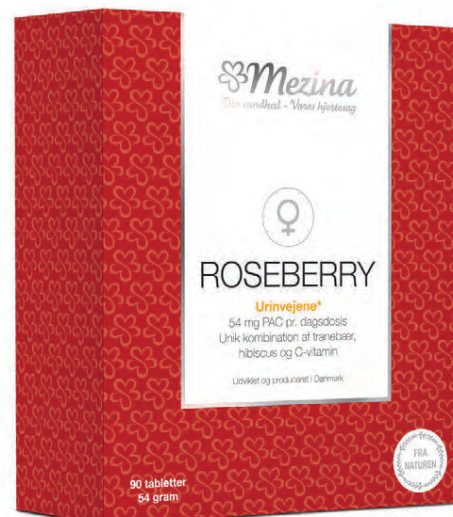
Áhrifaríkt náttúrulegt bætiefni fyrir þvagfærin

ROSEBERRY er öflugt við **blöðrubólgu** og **þvagfærasýkingum**

Inniheldur þykkni úr trönuberjum ásamt hibiscus og C-vítamíni



NÝJAR UMBÚÐIR



Sölustaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana.

Frísklegra hár undan húfunni

Einfaldir hármaskar sem fríska upp á hárið eftir veturinn. Hráefnin í maskana leynast í eldhússkápunum.

Með vorinu lýkur loks tímabilinu þar sem hárið er falið undir húfu. Þá er kjörið að skella frískandi og vaxtarörvandi maska í hárið til að losna við vetrardofann. Í eldhússkápunum leynast hráefni sem gera hárinu gott. Á síðunni [homeremediesforlife.com](#) er að finna nokkrar uppskriftir að hármöskum.

Laukur er sagður hafa góð áhrif á hárvöxt, hann innihaldi meðal annars efni sem örva framleiðslu kollagens. Pressið safann úr lauknum. Blandið tveimur matskeiðum af lauksafa saman við tvær matskeiðar af hreinni jógúrt. Nuddið blöndunni í hársvörðinn og í hárið og látið biða í klukkustund. Þvoið þá hárið með mildu sjampói. Einnig má bæta einni matskeið af hunangi úr í blönduna og 5-10 dropum af lavenderolíu.

Egg eru rík af próteini, sinki og járn sem eiga að hafa góð áhrif á hárið. Einfaldast er að skilja rauðuna frá hvítunni og nudda

hvítunni í hárið. Látið biða í 30 mínútur og þvoið síðan hárið með mildu sjampói. Einnig má bæta einni teskeið af ólivuolíu og hunangi saman við eggjahvítuna, þeyta saman og bera í hárið. Láta biða í 20 mínútur áður en hárið er þvegið.

Bananar innihalda A-, E- og C-vítamín sem eiga að örva hárvöxt og minnka hárlos. Stappið vel þroskaðan banana í mauk og nuddið vel í hársvörðinn. Setjið sturtu-hettu eða plast-poka yfir hárið og látið biða í 45 mínútur. Þvoið þá hárið með sjampói. Einnig mætti bæta tveimur matskeiðum af lauksafa saman við bananamaukið.

Grænt te er ríkt af andoxunarefnum sem þykja styrkja hárið,



Grænt te er ríkt af andoxunarefnum sem þykja styrkja hárið, örva vöxt og koma í veg fyrir hárlos.

örva vöxt og koma í veg fyrir hárlos. Teið hreinsar einnig hársvörðinn vel. Hellið upp á grænt te og berið það í hársvörðinn með bómullarhnoðra. Þrýstið bómullarhnoðranum vel í húðina. Látið biða í klukkustund. Skolið þá hárið með köldu vatni. Einnig mætti bæta aloe vera-geli út í teið.

Aloe vera-gel hreinsar svitaholurnar í húðinni og er talið afar áhrifaríkt fyrir hárvöxtinn. Það gefur hárinu raka, eyðir flösu og kemur í veg fyrir hárlos. Skerið stilk af aloe vera-plöntu og skerið í sundur eftir endilöngu.



Auðvelt er að útbúa styrkjandi maska fyrir hárið í eldhúsinu heima.



Skafið gelið úr og nuddið því í hársvörðinn. Látið biða í 30 mínútur og skolið þá úr með vatni. Í gelið má bæta kókosmjólk eða kókosolíu. Þá er einnig mælt með því að drekka aloe vera-safa sem gefur enn betri árangur. [www.homeremediesforlife.com](#)

Það borgar sig að vera hjá 365

iPhone 7

Á FRÁBÆRU VERÐI

iPhone 7 Jet Black / 128 GB

99.990 kr. stgr

Fullt verð: **134.990 kr.**

GLÆSILEGUR KAUPAUKI

AÐ VERÐMÆTI 15.000 KR.

- Mánaðaráskrift af Fjölvarpi Veröld
- Inngöngutilboð í GSM áskrift hjá 365
- Tvö nýjustu GLAMOUR tímaritin

Tilboðið gildir í verslun 365, Skaftahlíð 24 og útibúi okkar í Kringlunni.

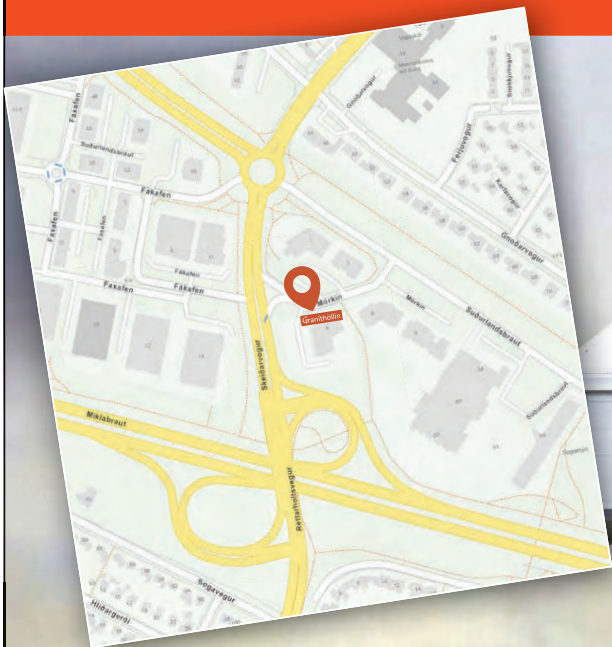
365.is | Sími 1817

365

TAKMARKAÐ
MAGN Í BOÐI

Graníthöllin er flutt í Mörkina 4

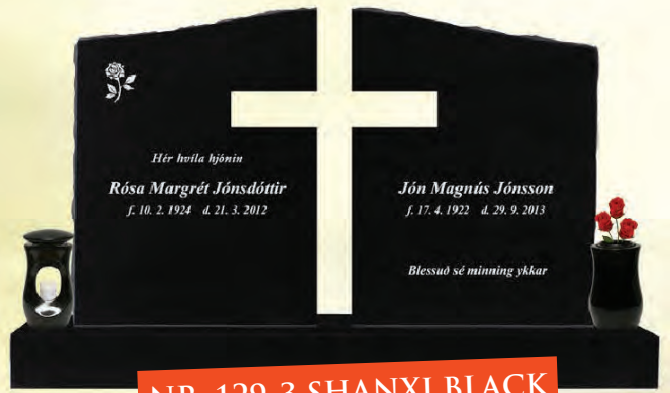
Opnunartilboð - **30% afsláttur** af öllum legsteinum, aukahlutum og allri okkar þjónustu.



NR. 1002 GS



NR. 118 PAR



NR. 129-3 SHANXI BLACK

FYLGIRHLUTIR FYLGJA EKKI MEÐ
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

VIÐHALD & ÞRIF LEGSTEINA

30% AFSLÁTTUR AF ALLRI
VINNU OG ENDURMÁLUN

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á
STEININUM? GRANÍTHÖLLIN TEKUR
AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA
LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM
VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEG-
STEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS



Hummus úr rauðrófum

Ljúffengur rauðrófu-hummus bragðast vel með t.d. hrökkbrauði, flatköku og grænmeti.

- 300 g rauðrófur
- 300 g kjúklingabaunir, soðnar
- 1-2 hvítlauksgeirar
- 3-4 msk. thahini
- Safi úr 1/2 sítrónu
- 1 1/2 msk. granatepla-pykkni (pomegranate molasses)
- 1/4 ts. chilipipar-flögur
- 2 ts. salt
- Nýmalaður pipar
- Kalt vatn eftir þörfum

Bakið eða sjóðið rauðrófurnar þar til þær eru mjúkar. Ef þær eru bakaðar er gott að pakka þeim inn í álpappír og baka í ofni við 180- 200°C í 15-20 mínútur eftir stærð, slökkva síðan á ofninum og leyfa rófunum að hvíla í ofninum í smá stund. Ef þær eru soðnar er best að sjóða þær heilar svo þær haldi lit sínum. Suðutíminn fer eftir stærð.

Setjið allt hráefnið í matvinnsluvél og maukið. Þynnið maukið með vatni eftir smekk, gætið þess þó að þynna það ekki of mikið, byrjið á 1-2 matskeiðum. Smakkið til með salti, sítrónusafa og pipar.

Hummusinn er betri daginn eftir að hann er útþúinn og geymist í nokkra daga í vel lokuðu íláti í ísskáp.

Heimild: www.kryddogkrasir.com



Vertu úti!

Ferskt loft hefur góð áhrif á heilsuna og örvar sköpunargleðina. Hvort sem þú þarft að finna lausn á vandamáli eða fá góðar hugmyndir að verkefnum er fátt betra en góður göngutúr til að hreinsa hugann. Þetta kemur fram í rannsókn á vegum Háskólans í Essex en þar segir að hreyfing utandyr, helst í grænu umhverfi og nálægt vatni, hafi góð áhrif á andlega heilsu. Þannig fái fólk hlé frá streituvaldandi umhverfi og nái að slaka á huganum. Þá myndast D-vítamín í húðinni fyrir tilstilli sólargeisla en D-vítamínskortur hrjái marga landsmenn, en hann lýsir sér m.a. með þreytu og sleni. Auðvelt er að bæta útiveru inn í daglega lífið, t.d. með því að ganga í vinnuna eða skólann, stunda útiþróttir, svo sem fólbolta, sund eða fara á skíði og skauta á veturna. Síðan er hægt að fara út að ganga með hundinn eða fá hund nágrannans lánaðan fyrir gönguferðir og loks er ráð að taka frá part úr degi til að fara í gönguferð.

Konur sofa meira en karlar

Rannsókn á fimm þúsund manns í hundrað löndum sem gerð var með ákveðnu appi sýndi að svefnvenjur fólks eru mismunandi eftir löndum. Aldur skipti líka máli. Rannsóknin sem gerð var við háskólann í Michigan í Bandaríkjunum var gerð með appi sem nefnist Endtrain og getur hjálpað fólki að sofna auk þess sem hægt er að fylgjast með svefninum. Eldra fólk fer fyrr í rúmið en það yngra. Konur sofa um hálfri klukkustund lengur en karlmenn. Ungar konur þurfa mest að sofa.

Eins og vitað er fer eldra fólk fyrr í rúmið á kvöldin en unga fólkið. Það fer líka fyrr á fætur á morgnana. Rannsóknin sýndi að þeir sem eru meira úti undir beru lofti á daginn sofa betur en þeir sem hanga mikið innandyr. Einnig sýndi rannsóknin að þeir sem þurfa að vakna mjög snemma til vinnu fá venjulega ekki nægan svefn.

Rannsóknin sýndi jafnframt að fólk í Hollandi og í Ástralíu fær meiri svefn en íbúar í Singapore og Japan. Allir ættu að sofa frá sjö til níu klukkustundum yfir nótt til að fá nægjanlega hvíld.



Því eldra sem fólk verður því minna sefur það.

ÚTI AÐ AKA

LJÚFFENG
LEIKHÚSKVÖLD

Kynntu þér nýjan smáréttaseðil á borgarleikhús.is

SÍÐUSTU SÝNINGAR LEIKÁRSINS KOMNAR Í SÖLU!

Fim 27/4 kl. 20	Örfá sæti	Fim 4/5 kl. 20	Örfá sæti	Fim 11/5 kl. 20	Örfá sæti
Lau 29/4 kl. 20	UPPSELT	Fös 5/5 kl. 20	Örfá sæti	Fim 18/5 kl. 20	
Sun 30/4 kl. 20	Örfá sæti	Sun 7/5 kl. 20			

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA STRAX!

MIÐASALA | BORGARLEIKHUS.IS

Borgarleikhúsið

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

BORGARBÍLASALAN

580 8900 • borgarbilasalan.is

Seldur.is

KAUPUM BÍLA

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð



X-MEN!!!

'05 NISSAN X-TRAIL. EK 187P, BENSÍN, SJÁLFSK...GETUR FÆRT FÓLK Á MILLI STAÐA!!! ÁSETT 780 PÚS. #480250. S: 580 8900



DEADPOOL!!!

'06 KIA SPORTAGE CRDI. EK 121 P.KM, DÍSEL, BEINSK...BÍLL SEM KÍMNIGÁFU!!! ÁSETT 890 PÚS. S#480250. S: 580 8900

Borgarbilasalan

Funahöfða 1, 110 Reykjavík

Sími: 580 8900



SUZUKI



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

SUZUKI UMBODIÐ ehf

Skeifunni 17, 108 Reykjavík

Sími: 565-1725

suzuki@suzuki.is

Suzuki.is / suzukisport.is

BORGARBÍLASALAN

580 8900 • borgarbilasalan.is



LÍTID KEYRÐUR - 490.00. - 100% LÁN

PEUGEOT 307 1.6 XR 5/2002 ek. aðeins 76 þús, 5 gira, sk.18, 1 eigandi vel með farinn bíll sem á nóg eftir, verð 490 þús möguleiki á 100% láni s.841 8955

BATMAN!!!

'04 BMW 325i. EK 196P, BENSÍN, SJÁLFSK...FULLUR AF GRÆJUM OG DÓTI!!! ÁSETT 880 PÚS. #452717. S: 580 8900



IRON MAN!!!

'03 SANTA FE 4X4. EK 249P, BENSÍN, BEINSK...ÁREIDANLEGUR OG STERKUR!!! ÁSETT 399 PÚS. #480323. S: 580 8900

Borgarbilasalan

Funahöfða 1, 110 Reykjavík

Sími: 580 8900



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bílauppbod - Krókur

Sími: 522 4610

www.bilauppbod.is

250-499 þús.



LÍTID KEYRÐUR - 490.00. - 100% LÁN

PEUGEOT 307 1.6 XR 5/2002 ek. aðeins 76 þús, 5 gira, sk.18, 1 eigandi vel með farinn bíll sem á nóg eftir, verð 490 þús möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-750 PÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 750 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '05, skoða allt er með pening og pappira klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

Bátar



MARÁS

TOHATSU

UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÓNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær

Sími: 555 6444 - www.maras.is

Hjólbarðar



VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Vissir þú að...
börn eiga rétt að leika sér



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Gerðu verðsamanburð og lækkaðu GSM reikninginn þinn með 365

ENDALAUS GSM

Hvaða leið hentar þér?

LEIÐ 1

✓ Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki
✓ 0 GB gagnamagn

790kr.

LEIÐ 2

✓ Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki
✓ 1 GB gagnamagn

1.680kr.

LEIÐ 3

✓ Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki
✓ 5 GB gagnamagn

2.680kr.

LEIÐ 4

✓ Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki
✓ 30 GB gagnamagn*

3.490kr.

365.is | Sími 1817

365

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031

stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir pípapar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. 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.

Málarar

POPETURSSON/HÚSAMÁLUN

Inni og útimálun - fagmennska og vönduð vinnubrögð. Fáðu frítt tilboð og gerðu verðsamanb. S:8587531

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115

golflist@golflist.is

www.golflist.is

Gólf

list

Parketlagnir og viðhald

99% RYKFRITT



Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

SPÁSÍMINN 902 1020

Spámiðlun heilun Sjöfn spámiðill og heilari Geymið auglýsinguna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Nýlegur Thery vatnabátur eða slöngubátur með mótór óskast keyptur. Uppl. s. 694 8575

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vísla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301

www.tantratemple.is

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu frá 1. maí 4ja herb. íbúð í neðra Breiðholti. Uppl. s. 699 3737

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

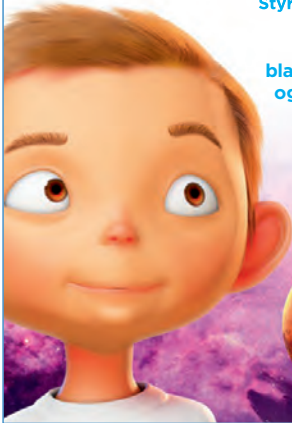
Vantar þjónustufólk strax (Einnig sumarvinnu) í fullt starf á YummiYummi, Hverfisgötu 123 og Nana Thai, Skeifunni 4. Senda mynd og uppl yummy@yummy.is



BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

Heilsaðu upp á Dag á blarapril.is. Hann er einhverfur og hefur frá ýmsu að segja.



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is





TILKYNNNA ÖVIÐEIGANDI EÐA ÖLOGLEGT EFNÍ Á NETINU



EIGNAMÍÐLUN

Sala fasteigna frá 1957

Elsta starfandi fasteignasala landsins

Gautland 21, 108 Reykjavík





Góð og vel skipulögð 58 fm íbúð á jarðhæð í litlu fjölbýlishúsi við Gautland. Parket er á stofu og eldhúsi. Gengið er úr stofu út á hellu-lagða verönd í garði. Svefnherbergi með góðu skáaplássi. Snýrtileg sameign. Húsið hefur nýlega verið viðgert og málað. Verð 30,9 m.

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík



FLÓAHREPPUR

Er ekki kominn tími til að breyta til?



Leikskólakennarar, deildarstjórar og aðstoðarleikskólastjóri

Krakkaborg er þriggja deilda leikskóli og að jafnaði dvelja þar um 40-45 börn frá 9 mánaða aldri. Húsnæði leikskólans er nýlegt og aðstaða og aðbúnaður mjög góður. Hér er góður starfsmannahópur, yndisleg börn og jákvæðir foreldrar. Umhverfi leikskólans biður upp á óendanlega möguleika. Við erum að vinna að nýrri stefnu leikskólans, höfum sótt um Skóla á grænni grein og margt annað skemmtilegt er framundan. Ef þú ert leikskólakennari sem vilt vera virkur hluti liðsheildar, jákvæður og skapandi þá ættirðu ekki að hika. Við erum falin perla rétt fyrir utan Selfoss.

Hæfniskröfur:

- Leikskólakennaramenntun eða önnur uppeldismenntun
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum
- Metnaður og áhugi fyrir faglegu leikskólastarfi
- Frumkvæði og jákvæðni
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð

Allar umsóknir verða teknar til skoðunar og þeim svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningum Kennarasambands Íslands. Umsóknarfrestur er til og með 23. júní.

Nánari upplýsingar veitir Guðbjörg Hólm Þorkelsdóttir leikskólastjóri í síma 480-0151. Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á netfangið guggaholm@floahreppur.is

Þú veist þú að...

börn eiga rétt á læknisáðstoð og heilbrigðisþjónustu.



Barnaheill

Save the Children á Íslandi

Tryggðu þér áskrift á aðeins 333 kr. á dag*

9.990 kr. á mánuði



3

Krakkar

BIO

Vild

SKEMMTIPAKKINN



365

*9.990.- á mánuði.

365