

JÓLIN

LAUGARDAGUR 6. JANÚAR 2018

Helgin



Jólin kveðja í dag og síðasti jólasveinninn heldur til fjalla. Margir gera sér dagamun og halda upp á þrettándann. ➔6



Nýtt nikótínlyf: Skammtapokar undir vör

Zonnic mint er nýtt nikótínlyf í mjög nettum skammtapoka sem settur er undir vör. Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í hverjum skammtapoka og er ætlað til meðferðar við tóbaksfíkn og auðveldar þannig fólki að draga úr eða hætta tóbaksnotkun. ➔2

NÝTT ÁR NÝ MÄRKMIÐ

NÝ NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST

Stundaskrá gildir frá 8. janúar. Engin binding.

Sjö stöðvar · Þrjár sunlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Framhald af forsiðu →

Zonnic mint skammtapokar (posar) eru sænsk þróun og hafa verið notaðir þar í nokkur ár til að auðvelda fólki að draga úr eða að hætta tóbaksnotkun. Lyfið er einnig komið á markað í Noregi og Finnlandi.

Nikótínið frásogast í munnholinu

„Zonnic mint skammtapokarnir með nikótíni eru vættir með tungunni og settir undir vörina og geymdir þar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Gott er að færa pokann til öðru hvoru með tungunni en það eykur losun nikótínsins úr honum.“ Sumir fá brjóstsvíða og ertingu í maga við notkun á nikótín lyfjatyggigúmmi en munnvatn myndast stöðugt þegar það er tuggið og er síðan kyngt og fer niður í maga. Nikótínið úr Zonnic skammtapokum frásogast í munnholinu, sem lágmarkar magn nikótíns sem berst

niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

Hættu á þínum hraða

Zonnic mint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta tóbaksnotkun alveg og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sigaretta sem sleppt er að reykja er sigur. Þar sem mjög hátt hlutfall þeirra sem reyna að hætta reykingum hefur aftur tóbaksnotkun er mikilvægt að hver og einn taki ferlið á sínum hraða – sleppi einni sigarettu í einu. Oft á ekki við að nota tóbak og þá er Zonnic mint skammtapoki góð lausn. Þegar fólk vill ekki, getur ekki eða má ekki reykja, t.d. á fundum, í flugvélum eða á veitingahúsum, getur Zonnic mint skammtapokinn hentað vel þar sem hann er það lífill og þunnur að hann sést ekki, nikótínið losnar úr pokanum yfir lengri tíma og gefur um leið ferskan andardrátt.

Sölustaðir

Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í hverjum skammtapoka og kemur í 20 stk. dósum með skrufloki og barnalæsingu. Salan hófst 1. september og er Zonnic mint komið í sölu í helstu apótekum og í fjölda verslana og bensinstöðva.



Máttu ekki reykja? Zonnic mint skammtapokinn hentar þar.

zonnic®

Ítarlegar upplýsingar um Zonnic mint er að finna á www.zonnic.is.

Athugið að lesa vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari

upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Glucosamin LYFIS við liðverkjum

Glucosamin LYFIS við liðverkjum Glucosamin LYFIS sem ætlað er við vægri til meðalsvæsinni slitgigt í hné. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Glucosamin LYFIS er í duftformi í skammtapokum og er leyst upp í vatni. Auðvelt er að taka lyfið inn og einungis þarf að taka það einu sinni á dag.

Fjöldi rannsókna staðfestir virkni glucosamin sulfats.

„Margar rannsóknir hafa verið gerðar sem staðfesta virkni glucosamin sulfats við einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné og hefur það lengi verið notað við liðverkjum. Síðan

2007 hefur verið gerð sú krafa að vörur sem innihalda glucosamin séu framleiddar og seldar sem lyf sem tryggir gæði, virkni og öryggi vörunnar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Glucosamin sulfat viðheldur gæðum liðvökva og dregur úr niðurbroti brjósks

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin sulfat sem er eðlilegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt að inntaka glucosamin sulfats örvar nýmyndun mikilvægra „smurefna“ í liðum, m.a. hýalúrónsýru. Auk þess hefur glucosamin sulfat reynst hindra virkni

brjóskeyðandi ensíma sem og myndun annarra vefjaskaðandi efna. Þessi áhrif geta stuðlað að vægri bólgueyðandi verkun.

Vegna verkunarmáta glucosamins geta liðið nokkrar vikur þar til dregur úr einkennum slitgigtar (einkum verkjum).

Glucosamin LYFIS fæst í 30 skammta pökkum í apótekum og er á góðu verði. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



LYFIS

Traust í lyfjum

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin sulfat í duftformi og eru 30 skammtapokar í hverjum pakka. Duftið er leyst upp í vatni og er því auðvelt til inntöku og einungis þarf að taka einn skammt á dag.



Liðverkir hrjá fjölda fólks og mikið mæðir á hnjáliðum sem eru stærstu liðir líkamans. Brjósks og liðvökvi eiga stóran þátt í hreyfanleika liða og þegar skemmdir verða minnkar hreyfanleiki og verkir geta komið fram.

- Glucosamin LYFIS hentar fyrir þá sem finna fyrir liðverkjum vegna slitgigtar
- Glucosamin er náttúrulegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva
- Fjöldi rannsókna á glucosamin sulfati staðfestir virkni þess
- Einn skammtur á dag
- Leyst upp í vatni – auðvelt að taka inn
- Nær bragðlaust
- Ódýr valkostur



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

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@365.is, s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelms-son, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,

Heilbrigð melting með Active Liver

Fita getur sest víða á líkamann, meðal annars innan í lifriferin, þar á meðal lifrinni. Active Liver stuðlar að eðlilegum efnaskiptum. Jóna Hjálmarsdóttir hefur mjög góða reynslu af Active Liver.

Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur veldur of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Mikil neysla kolvetna getur haft áhrif á óhóflaga uppsöfnun þriglýseríða í lifrinni. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pipar. Einnig ætíð og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallsins. Einnig inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar aminosýruna hómósysteín.

Góður árangur

Jóna Hjálmarsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúrulegum efnunum í vörinni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvitund um líkamstarfseminu og veit að fita getur

» Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd.



safnast í lifrinni, þess vegna vildi ég prófa.“ Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér.

„Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd, enda inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira

og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.“ segir Jóna.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Brizo veitir lausn við óþægindum við þvaglát

Ég hef notað Brizo og er ánægður með hversu vel það hefur reynst mér. Ég er 69 ára og var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Þetta var óþægilegt og mér líkaði ekki ástandið.“ segir Skúli Sigurðarson.

„Ég vildi forðast að nota lyf, leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa mánaðarskammt af Brizo og fann fljótt að mér leid betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðrunni og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.

Ég hef mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf.“



Nú vakna ég úthvildur, segir Skúli.

Brizo hjálpar eftirfarandi:

- Lítil eða slöpp þvægbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát



Jóna Hjálmarsdóttir mælir með Active Liver.

ENZYMEDICA®

Ein öflugustu meltingarensím á markaðnum í dag

- Áttu við meltingarvandamál að stríða?
- Ensím eru nauðsynleg fyrir meltingu og öll efnaskipti líkamans.
- Betri melting, meiri orka!
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- 100% vegan hylki. Án fylliefna, bindiefna eða annarra flæðiefna.



Ekki lengur útblásin eftir máltíðir!

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“



Útsöluastaðir: Apótekarinn, Fjarðarkaup, Heilsuhúsið og Lyf & Heilsa

Sterk bein fyrir góða daga

Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein.

Árlega má rekja 1.600–1.800 beinbrot á Íslandi til beinþynningar en ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl á Íslandi, megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni. Beinþynning (e. osteoporosis) er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein,“ segir Hrönn Hjálmaradóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Hvað er beinþéttni?

„Beinþéttni segir til um hversu sterk bein okkar eru. Þegar beinvefurinn, innri hluti beinanna, fer að gisna er talað um að beinþéttni minnki og líkur á beinbrotum vegna álags eða áverka aukast. Fyrstu tvo áratugi ævinnar eru beinin að þéttast og þá, eins og alltaf, skiptir næringin öllu máli,“ útskýrir Hrönn. „Við verðum bæði að fá nægilegt kalk og nægilegt magn af D-vítamíni til að byggja upp sterk bein. Upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttinni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið.“

Áhættuþættir

„Um 60-70% af beinþéttni ráðast af erfðabáttum. Hversu þétt beinin eru á yngri árum ræður líka miklu um hvenær þau ná brotastigi. Beinþynning hefst oft hjá konum við tíðahvörf en aðrir þættir sem við getum ekki haft áhrif á eru aldur, kyn og kynstofn.“

Við getum þó eitthvað gert í máluðum því það eru nokkrir þættir sem hægt er að hafa áhrif á:

- Of grannt holdafar (vannæring)
- Kalk- og/eða D-vítamínskortur.
- Reykingar
- Hreyfingarleysi
- Óhollir lífshættir

Einnig hafa ákveðin lyf, eins og sykursterar áhrif.

Næring og þungaberandi æfingar

„Þrátt fyrir að við höfum ekki fulla stjórn á því hversu mikil eða lítil beinþynningin verður þegar við eldumst, getum við haft töluverð áhrif á það og með réttum ákvörðunum jafnvel komið í veg fyrir beinbrot á efri árum,“ segir Hrönn.

„Nægileg kalk- og D-vítamín-

Dagleg hreyfing styrkir beinin. Æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd eins og göngur og skokk gefa bestan árangur. MYND/ARTASAN

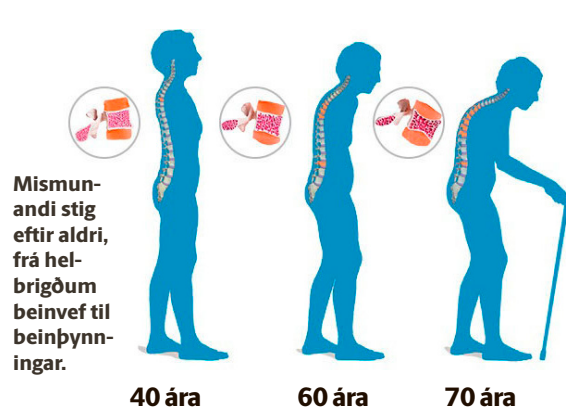


Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. Góð bætiefni ásamt reglulegum líkamsæfingum eru nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu.

Hrönn Hjálmaradóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari



neysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu. D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi, alla ævi en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinunum. Svo eigum við að hreyfa okkur alla daga en til að styrkja beinin eru þunga-



berandi æfingar bestar. Það eru æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd svo sem göngur og skokk og einnig er mjög gott að lyfta lóðum.“

Osteo Advance – fullkomin beinablanda

„Fjöldi rannsókna gegnum tíðina hefur sýnt fram á að dagleg inntaka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum vegna beinþynningar. Fleiri vítamín og steinefni eru þó nauðsynleg

til að viðhalda sterkum beinum en þetta er til dæmis magnesíum og K-vítamín. Osteo Advance frá Natures Aid inniheldur allt það nauðsynlegasta til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum en það er magnesíum og kalk í réttum hlutföllum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki.“

Söluastaðir: Flest apótek og heilsu- búðir.



Osteo Advance frá Natures Aid inniheldur allt það nauðsynlegasta til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum en það er magnesíum og kalk í réttum hlutföllum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki.

Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klopna? Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínum og aminosýrum og er rakagefandi
- **Biotin**, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp**, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nöglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsu- og heilsuhillum verslana.

RISA ÚTSALA

PARKET, FLÍSAM, HURÐIR

40-70%
AFSLÁTTUR

Birgisson®

Upphafshátíð hversdagsins

Á þrettándaðnum síðasti sveinstaulinn fór, segir í jólasveinakvæði Jóhannesar úr Kötlum en þá fór Kertasníkir aftur upp á fjöll og jólunum þar með formlega lokið. Nú hefst hið daglega líf að nýju.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Enginn veit nákvæmlega hvenær Jesús Kristur fæddist. Það stendur hvergi í Biblíunni enda fæðingardagar ekkert endilega taldir mikilvægir en vígsludagar eins og skírinn þeim mun mikilvægari. Af þeim sökum var skír Kristi fagnað í upphafi kristni og fundinn til þess hátíðisdagur sem þegar var fyrir hendi og hitti á 6. janúar ár hvert. Það var almennt viðtekið í upphafi kristni að nýta hátíðisdaga sem til voru fyrir, til dæmis voru þær hátíðir sem fagna árstíðum eins endurkomu sólar eða jafndægum á vori í eldri trúarbrögðum en í kristni gjarna endurnýttir til að fagna viðburðum í lífi Jesú.

Fæðing Krists þótti smám saman vera meira tilefni til fagnaðar og var fundinn staður á hinna fornu sólhátíð 25. desember þar sem sú dagsetning passaði vel við skírna-hátíðina sem þegar var fagnað en þá var heimsóknar Austurlandavitrिंगanna líka minnst enda eru það vitringarnir sem koma með jólagjafirnar á þrettándaðnum í sumum útgáfum af kristni. Nokkur átök voru milli kirkjudeilda þegar sú ákvörðun var tekin að færa fæðingardag Kristi og málamíð-unin að hafa alla daga milli þessara tveggja dagsetninga hátíðisdaga. Þess vegna höldum við jóli í þrettán daga, auk þess sem talan þrettán hefur löngum haft ýmsa merkingu og til dæmis eru þrettán tungl á hverju ári.

Á Íslandi var þrettándinn almennur frídagur fram til ársins 1770 og einnig þriðji í jólum, þriðji í páskum og þriðji í hvítasunnu. Danska kónginnum fannst heldur mikið af helgi hjá verkalyðnum íslenska og því voru þessir frídagar afnumdir. Margir fagna þó þrettándaðnum vel og má segja að hann sé eins konar endaloka-hátíð, fólk notar tækifærið til að halda síðasta jólaboðið og klára síðustu smákökurnar, sest niður og nýtur jólaskeiðinganna og trésins áður en allt er tekið niður og sett í geymsluna til næstu jóla og svo er líka algennt að klára það sem hófst á gamlárskvöld, sprengja síðustu flugeldana, halda brennu þar sem bæði eru brennd burtu jólin og



Jólasveinar, álfar og tröll heimsækja gjarna þrettándabrennur til að kveðja áður en hversdagurinn tekur við að nýju.

gamla árið og strengja heit sem er miklu auðveldara að halda þegar smákökurnar eru búnar og hátíða-höldum linnir.

Ýmis þjóðtrú sem tengist nýárs-nótt er líka talin eiga við á þrettánd-

anum. Þá er talað um að selir fari úr hömum sínum, álfar flytji búferlum og kýr tali mannamál. Mönnum er ekki ráðlagt að vera á ferli þar sem þessar athafnir eiga sér stað því þá geti þeir orðið ærir. Sem er ekki

ólíkleg skilgreining á hegðun þess sem segist hafa verið að spjalla við kýr.

Það tíðkast á mörgum stöðum á Íslandi að halda veglega upp á þrettándann og munu þrettánda-

brennur loga víða í kvöld. Búast má við að álfar og huldufólk láti sjá sig á kringum þær, jafnvel jólasveinar og foreldrar þeirra. Og fjöldi Íslendinga sem vilja kveðja jólin með stæl og fagna komu hversdagsins.



Fiesta de Mexico hentar frábærlega á allt grænmeti.

Arabískar nætur er sjö kryddablandan ættuð frá Líbanon í grænmetisrétti

Reykt paprika bitur aðeins en er góð í marga grænmetisrétti.

Eðalsteik og grillblandan er góð fyrir tofusteikina.

Fiskikrydd er gott í grænmetis-súpur- og rétti.

Lamb Islandia er frábært á alla kartöflurétti og á kjúklingabaunarétti.



Krydd fyrir
VEGAN
matreiðslu

Benda skal á að öll stök krydd henta í VEGAN matreiðslu s.s. origano, basilikum, steinselja og fleiri. Töfrakryddið og ítalskt panini henta ekki í VEGAN matreiðslu því þau innihalda ostaduft.

Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur

Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is

Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum

FRÁBÆR KÍNVERSKUR VEITINGASTAÐUR Í MEIRA EN 30 ÁR



HLAÐBORÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00
Verð kr. 2.100



Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00



Kinahofid

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogsi
www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022



Við erum á facebook

www.kinahofid.is

Föstudaginn 12. janúar mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið



Veganúar 2018

Markmið veganúar er að vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða og kynna kosti vegan fæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernd.

Í blaðinu er lifandi og skemmtileg viðtöl og fróðleiksmolar. Spjallað er við fólk sem hefur tileinkað sér vegan lífsstíl til lengri eða skemmri tíma. Einnig er rætt við fólk sem og fá innsýn á hvernig viðkomandi hefur undirbúið sig fyrir breyttan lífsstíl.

Með blaðinu fá lesendur góða innsýn á vegan hugmyndafræðina og hvernig má auðveldlega tileinka sér þann lífsstíl nú í janúar eða til frambúðar.



Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við Ólaf H. Hákonarson markaðsfulltrúa Fréttablaðsins í síma 512-5433 eða með því að senda póst á netfangið olafurh@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ



Súkkulaði er ekki að hverfa á næstunni. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Súkkulaði er ekki að hverfa

Nýlega bærust fréttir af því að súkkulaðiframleiðsla væri að líða undir lok því að kakóplantan væri að deyja út. En sannleikurinn er sá að ræktunarskilyrði eru að breytast vegna loftslagsbreytinga og súkkulaði ekki að hverfa í bili.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Í kringum áramótin komst á kreik frétt um að kakóplantan væri að verða útdaud og olli mörgum aðdáendum súkkulaðis hugangri. Í fréttinni, sem birtist fyrst á vef Business Insider, var því haldið fram að vegna loftslagsbreytinga stefndi í að árið 2050 yrði súkkulaði horfið. Vísindamenn segja þó ekkert til í þessu.

Í frétt Business Insider var sagt að kakóplöntur væru að hverfa vegna aukinna hlýnda og þurrara veðurfars. Þar sagði að vísindamenn við Kaliforníuháskóla í Berkeley væru að vinna með seltægisframleiðandanum Mars til að „bjarga plöntunni áður en það yrði um seinan“.

Í samtali við þýska fjölmiðilinn Deutsche Welle sagði Megan Hochstrasser, samskiptastjóri vísinda við háskólann, að í fréttinni væri farið með rangt mál. „Því miður eru rangar upplýsingar í greininni sem vakti athygli fjölmiðla á kakóverkefninu okkar. Það stefnir ekki í að súkkulaði verði útdaudt eftir 40 ár.“

Vísindamennirnir eru hins vegar að vinna með Mars-fyrirtækinu til að gera kakóplöntuna harðgerari, svo að hún geti betur varist vírus- og sveppasýkingum, en ekki til að bjarga henni frá því að deyja út. Sveppur hefur plagad kakóplöntur í Suður-Ameríku áratugum saman og Hochstrasser segir að vísindamennirnir séu að reyna að breyta erfðaefni kakóplöntunar með CRISPR-genabreytingatækni svo að hún þoli sjúkdóma betur.

Mars-fyrirtækið hefur stutt þessar rannsóknir með eins milljarðs dollara framlagi til að tryggja að áfram verði til nægar birgðir af kakóplöntum.

Með því að auka þol kakóplöntunnar gegn sjúkdómum er hægt



Stór hluti af kakóframleiðslu heimsins kemur frá Filabeinsströndinni. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

að bregðast við áhrifum hugsanlegra loftslagsbreytinga með því að rækta kakóplöntuna á stöðum sem eru ekki mjög heppilegir til þess í dag og tryggja betri uppskeru á þeim stöðum þar sem hún er þegar ræktað.

Í frétt Business Insider er vísað í rannsókn sem millirikjanefnd um loftslagsbreytingar birti árið 2014. Þar kemur fram að ef ekkert breytist gæti hitastigið á tveimur stærstu ræktunarsvæðum kakóplöntunnar, Filabeinsströndinni og Gana, hækkað um 2,1 gráðu á Celsius án þess að rigning aukist fyrir árið 2050. Það gæti þýtt að hentugt ræktunarlend minnkaði verulega í Gana og hyrfi nær alveg á Filabeinsströndinni.

Þegar tegund er skilgreind sem útdaud þýðir það að hún hverfi alveg af jörðinni og sjáist ekki í að minnsta kosti 50 ár. Þannig að þótt þetta sé vissulega áhyggjuefni, er það ekki rétt að kakóplantan sé að deyja út.

Þótt þessi svæði standi undir mjög stórum hluta af kakóplöntun ræktun heimsins er hægt að

rækta plönturnar annars staðar. Kakóplöntur eru t.d. ræktaðar á Indlandi, á Karíbahafssvæðinu og í Ástralíu og eru upprunalega frá Ameríku, en ekki Afríku.

Í vikunni gaf Kaliforníuháskóli í Berkeley út fréttatilkynningu þar sem kom fram að loftslagsbreytingar ógni kakóplöntunni, þótt ekki sé hætt á aldaða hennar. En ef spár vísindamanna rætast og loftslagsbreytingar minnka hentug ræktunarsvæði hennar verulega gæti það ýtt undir útbreiðslu sjúkdóma. Það er það sem vísindamennirnir eru að reyna að vinna gegn.

Þótt kakóplantan sé því ekki í hættu á að deyja út, eru loftslagsbreytingar ekki að hjálpa henni frekar en öðrum plöntum sem við notum og reidum okkur á.

Það er því full ástæða til að hafa áhyggjur af loftslagsbreytingum og áhrifum þeirra á matvælaframleiðslu, en spurningin er ekki hvort súkkulaði verði enn til eftir 40 ár, heldur hvað það eigi eftir að kosta og ekki síst hvort genabreytingar með CRISPR-tækni geti haft áhrif á framleiðslu þess í framtíðinni.

ÚTSALAN ER HAFIN 30-60% AFSLÁTTUR



Fallegur fatnaður í stærðum 42-58
sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Úlpa
6.993 kr
9.990 kr



Kjöll
6.993 kr
8.990 kr



Peysa
4.193kr
5.990 kr



Úlpa
9.594 kr
15.990 kr



Jakki
9.093 kr
12.990 kr



Buxur
6.693 kr
10.990 kr



Buxur
4.893 kr
6.990 kr



Úlpa
9.594 kr
15.990 kr

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

Bílalíf



GOTT VERÐ - 3.980.000

LEXUS IS 300H EXE PLUS HYBRID. Árg.2014,ek.62.þús km,bensín og rafmagn,sjálfskiptur.Rnr.247428. Er á staðnum- S:5621717



LÆKKAD VERÐ!

TOYOTA LAND CRUISER 200 VX 35". Árg.2008,ek.aðeins 148. þús km,bensín, sjálfskiptur.Verð 5.990.000. Rnr.247484. Á staðnum - S:5621717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Rapid Ambition. Árgerð 2015, ekinn 31 þ.KM, bensín, beinsk., Verð 2.290.000. Rnr.136577.



100% LÁN

SKODA Octavia Scout Elegance. Árgerð 2015, ekinn 49 þ.KM, Verð 4.690.000. Rnr.136568.



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Diesel Sjalfskiptur Combi. Árgerð 2015, ekinn 29 þ.KM, Verð 3.180.000. Rnr.136159.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Diesel 4x4 Combi. Árgerð 2015, ekinn 31 þ.KM, Beinsk.. Verð 3.190.000. Rnr.136463.

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

Netbifreiðasalan



Subaru Legacy Outback. Árgerð 2015 Ekinn 51 þkm Bensín 2.5 Sjalfskiptur Fjörhjóladrifinn Dráttarkrókur ofl. Virkilega flottur og vel búinn bíll sem er á staðnum Ásett verð 4.290.000.- TILBOÐ 3.970.000.- Stgr Rnr.111117. Opíð laugardaga frá 12-15:00 www.nbs.is

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

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



LAND ROVER Range rover vogue sdv8. Árgerð 2015, ekinn 32 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. 345 hestöfl umbosbíll með öllu Verð 16.900.000. Rnr.116100.



SKODA Kodiaq 4x4 ambition . Árgerð 2018, ekinn -1 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 5.790.000. Rnr.116026.



MERCEDES-BENZ Gla 220 cdi 4matic. Árgerð 2015, ekinn 36 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 4.980.000. Rnr.116125.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



HONDA Cr-v executive. Árgerð 2007, ekinn 145 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 girar. Verð 1.390.000. Rnr.116104.



VW Golf comfortline . Árgerð 2015, ekinn 39 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar.Einkabíll Verð 2.790.000. Rnr.116141.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

BRAUT
BÍLASALA



SSANGYONG Tivoli dlx 4x4 7" skjár og bakkmyndavél nýr bíll. Árgerð 2017 ekinn 1 þKM dísel 6 gíra sjálfskiptur álfelgur Glæsilegur bíll Verð tiboð 3.390.000. Rnr.104955. At Örfáir bílar eftir á þessu verði

Braut Bílasala
Bildshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Til sölu TOYOTA Land Cruiser "80
Tilboðsverð kr 2.690.000. -



árg 94, ekinn 352 þ.km, dísel sjálfskiptur, breittur fyrir 44 tommur, 38 tommu getur fylgt með, nýpúptekin vél webasto hitari. Bíll með öllu sem þarf. Rnr.102528.

BRAUT
BÍLASALA

Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilabraut.is

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



BMW 330e iperformance

Verð: 5.490.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 5þ.km. : 8 Sjalfskiptur

Rnr.271149



TOYOTA Land cruiser 150 leður 7 manna

Verð: 7.590.000

Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 48þ.km. : 6 Sjalfskiptur

Rnr.107763



BMW X5 xdrive25d

Verð: 9.600.000

Árgerð: 2017 : Dísel
Ekinn: 6þ.km. : 8 Sjalfskiptur

Rnr.250807



RENAULT Clio limited

Verð: 1.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 6þ.km. : 5 girar

Rnr.271108



HYUNDAI i20

Verð: 2.190.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 31þ.km. : 4 Sjalfskiptur

Rnr.250982



HYUNDAI i20

Verð: 1.750.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 23þ.km. : Beinskiptur

Rnr.260671



HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast

**BESTA VERÐIÐ**

SKODA Superb ambition greenline. Árgerð 2013, ekinn 124 þ.km, dísel, 5 girar. Verð 1.990.000. Rnr.212251.

**BESTA VERÐIÐ**

NISSAN Navara DC 4wd Acenta. Nýr bíll. ekinn 0 þ.km, dísel, 6 girar. Verð 4.990.000. Rnr.130362.

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is


bilauppbod.is
ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

**SPRENGIVERÐ**

VW TIGUAN SPORT & STYLE nýskr. 03/2015, ekinn 62 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.980þkr. SPRENGIVERÐ 3.490 þkr. Raðnr. 256500 á BILO.is

**SPRENGIVERÐ**

VW GOLF COMFORTLINE 4MOTION nýskr. 07/2015, ekinn 74 þ.km, dísel, 6 girar. Verð 2.980þkr. SPRENGIVERÐ 2.490þkr. Raðnr. 257174 á BILO.is

**SPRENGIVERÐ**

FORD FOCUS TITANIUM STATION nýskr. 05/2014, ekinn 43 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490þkr. SPRENGIVERÐ 1.990þkr. Raðnr. 256481 á BILO.is



BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

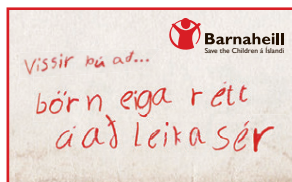
**SPRENGIVERÐ**

HONDA JAZZ ELEGANCE nýskr. 05/2014, ekinn 42 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.790þkr. SPRENGIVERÐ 1.490þkr. Raðnr. 255735 á BILO.is

**SPRENGIVERÐ**

MAZDA CX7 GRAND TOURING AWD Árg. 2007, ekinn 110 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.680þkr. Sprengiverð 1.350þkr. Raðnr. 256335 á BILO.is

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

**Bílar til sölu**

Lancer vagon. Bíll í toppstandi. Ný tímireim, ný dekk, nýjar bremsur ofl.öfl. 5 girar 2.0l bensín 390 þús stgr. S. 847 7663



MITSUBISHI OUTLANDER PHEV. Rafmagn/Bensín. Árg. 2014. Ekinn 87 þús. Er enn í ábyrgð. Verð 2.950 þús S: 8649999

Vinnuvélar

Vorum að fá sendingu af Robus sturtuvögunum. Búvís sími 465 1332

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

**Til sölu****LOK Á HEITA POTTA**

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

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



Gamli glugginn úr,
ný glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

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



HÚSBÍLAÆÐI !

**Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll**

árg 2010, ekinn 124 þ. km, 6 girar, á tvöföldum að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. Verð 5.990.000 Verð nú 4.250.000.

**Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll**

árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. Verð 4.990.000.- Verð nú 3.650.000.

**Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll**

árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. Verð 4.990.000, Verð nú 3.650.000.

**Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll**

árg 2008, ekinn 117 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. Verð 4.990.000 Verð nú 3.650.000.

**Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll**

árg 2011, ekinn 145 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. Verð 5.590.000 Verð nú 4.750.000.

**Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll**

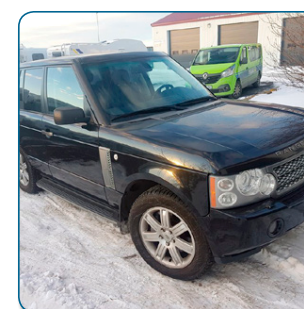
árg 2009, ekinn 110 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 til 3 tvöfalt rúm aftast sólarsetla Verð 5.990.000 Verð nú 4.650.000.

**Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll**

árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur Verð 4.990.000 Verð nú 2.200.000. Bíllinn er bílaður líklegast með ónýta vél.

**Dacia Dokker 1.5 diesel**

árg 2016, ekinn 28 þ. km, 5 girar, svefnpláss fyrir 2, sólarsetla og öndun á topp, klár í notkun. Verð 1.990.000.-



Range Rover Vogue diesel 3.6 vél, ekinn 205 þ. km, sjálfskiptur, bíllinn er nánast með öllu.

Verð 3.990.000

Verð nú 3.490.000

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

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



Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

BÓKHALDSPJÓNUSTA TIL SÖLU.

Vilt þú bæta við þig verkefnum eða hefur þú áhuga á að fara út í slíka þjónustu.

Til sölu er bókhaldsþjónusta sem hefur verið starfandi í rúm 30 ár og þjónustar bæði einstaklinga og lögaðila.

Áhugasamir sendi inn hugmyndir sínar og framtíðarsýn á gudnyk@gmail.com merkt: B - 1818

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Þjónusta

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is
tölvuverkstæði

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - 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



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Keypt & Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Námskeið


ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvölds: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fulloðinsfræðslan-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

3-4ja herbergja íbúð við Sogaveg (ofan við Skeifu), alls 100m² ásamt sólpalli og garði, strætó fyrir utan. Laust frá 1.03.2017. Uppl. í s. 8601404

R109-Til leigu 3ja herb kj.íbúð í einbýli.Verð 169 þús. Upplýs. á snemma@visir.is og 6951790

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Gisting


SPÁNN LA MARINA COSTA BLANCA

Ertu að leita að húsi á Spáni Mikíð af flottum eignum til sölu/leigu Endilega hafið samband Jóhanna sími: +34-675-100-266 Mail: johannasoffia77@gmail.com

Hönnun


HÖNNUN
VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

ÍBÚÐAHÓTEL Í 101 REYKJAVÍK

óskar eftir þeimur í hlutastarf, tilvalið fyrir skólafólk. Umsóknir sendist á jobs@apartmentk.is

Apartment Hotel in 101 Reykjavik seeks part time housekeepers. Please send applications to jobs@apartmentk.is

ÍBÚÐAHÓTEL Í 101 REYKJAVÍK

óskar eftir starfskrafti í móttöku, um er að ræða næturvaktir. Góð enskunnáttá og rík þjónustulund skilyrði. Umsóknir sendist á jobs@apartmentk.is

Apartment Hotel in 101 Reykjavik is looking for a Night Receptionist. Fluent english and good customer service skills are required. Please send applications to jobs@apartmentk.is

BAKARÍ / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7-13 og annan hvern lau. 8-14. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.

Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

TRAILER BÍLSTJÓRA VANT

Silfri ehf óskar eftir truckabilstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s, 894 9690

Vantar stýrimann á 24 metra bát. Gert út frá Suðurnesjum. Uppl. í s. 868 2853

KVÖLDVINNA STRAX

Við leitum að dugleg fólk í framtíðar og aukavinnu á MIXED og Banthai ofan við hlemm Góð vinna með skóla uppl. ásamt mynd á banthai@banthai.is

Atvinna óskast

SMIDIR OG AÐRIR VERKAMENN

Höfum og getum útvegað smíði og aðra verkamenn sem geta hafið störf innan skamms.

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 og proventus@proventus.is



Sérfræðingar í ráðningum

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ


Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart