



FRIDJUDAGUR 17. APRÍL 2018

Heilsa



Ljósir hefur þróað styrkjandi námskeið fyrir ungmenni sem eiga krabbameinsgreinda ástvini. Kristín Berta Guðnadóttir félagsráðgjafi er leiðbeinandi.

→4



Í tilefni vorkomu hefur TEKK Company bætt við nýjum og spennandi vörulínum sem heita By-Boo, ELEONORA og SEVN. Lögð er áhersla á smekkleg húsgögn á góðu verði, að sögn Telmu og Elínar Maríu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

ENZYMEDICA®

Söluhæsta  
meltingarvaran í  
Bandaríkjunum



# Ný vörulína í TEKK Company

Hjá TEKK Company fæst allt sem þrýða má fallett heimili. Nú hefur bæst við ný vörulína þar sem fjölbreytni, gæði og gott verð er í fyrirrúmi, að sögn þeirra Telmu Birgisdóttur og Elínar Maríu Sigurjónsdóttur, eigenda verslunarinnar. →2



**T**EEKK Company hefur fyrir löngu skipað sér sess á meðal vinsælustu húsgagnaverslana landsins og hefur vöruúrvalið aldrei verið meira en nú, að sögn þeirra Telmu og Elínar Maríu, sem eru tvær af fjórum eigendum verslunarinnar.

„Í tilefni vorkomu höfum við hjá TEKK Company bætt við nýjum og spennandi vörulínum sem heita By-Boo, ELEONORA og SEVN. Þar er lögð áhersla á smekkleg húsgögn fyrir heimilið, svo sem staka stóla, borðstofuborð í mörgum stærðum og gerðum, flottar hillur og skápa og úrval af fallegum og þægilegum sófum. Frá By-Boo, ELEONORA og SEVN koma einnig smávörur í miklu úrvali, eins og mottur, vasar, klukkur, speglar, púðar og sófateppi, eða allt sem þarf til að gera heimilið hlýlegt og notalegt,“ segir Telma.

#### Hollensk gæðamerki

By-Boo, ELEONORA og SEVN eru frá hollenskum framleiðanda sem er þekktur fyrir gæði og fjölbreytt úrval. „Húsgögnin eru á góðu verði svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi,“ segir Elín María. „Við getum einnig sérpantað húsgögn að óskum viðskiptavina okkar og tekur aðeins um 3-4 vikur að fá þau afhent,“ bætir hún við.

„Hjá TEKK Company er einstaklega gott úrval af fallegum sófum, þar á meðal góðir einingasófar en þá getur fólk raðað saman einingum eftir því sem hentar best og valið úr meira en 200 gerðum af áklæði. Við bjóðum upp á alls konar liti, gróft eða fint efni og flauel eða leður. Þessa dagana er mikill áhugi á sófum og gaman að sjá hvað fólk er duglegt að prófa nýja liti, ekki síst unga fólk,“ segir Telma.

#### 20 ára afmæli í haust

TEKK Company er í 1.000 fermetra húsnæði við Skógarlind 2 í Kópavogi og í haust verða 20 ár frá því að verslunin var opnuð. Á haustmánuðum verður þessum merka áfanga fagnað með ýmsum tilboðum og uppákomum.

Undir sama þaki er verslunin Habitat sem er mörgum að góðu kunn fyrir stílhrein og falleg húsgögn. „Við eigum von á nýrri sumarlínu frá Habitat og í henni eru stólar, borð og blómapottar sem henta vel á pallinn,“ segir Elín María.



Fagur flauelssófi frá ELEONORA. Hann fæst í fjórum litum, grænum, bláum, gulum og gráum.



Líkt og ávallt er góð þjónusta í fyrirrúmi og starfsfólk TEKK Company er ávallt reiðubúið að veita ráð við val á húsgögnum og fylgihlutum. Boðið er upp á fría heimkeyrslu á húsgögnum.

Nánari upplýsingar má fá á heimasíðunni, [tekk.is](http://tekk.is), eða á [facebook.com/tekkcompany](https://www.facebook.com/tekkcompany). TEKK Company, Skógarlind 2, Kópavogi, s. 564 4400.



Borð frá By-Boo en í þeirri línu er fjölbreytt úrval af sófaborðum og smábörðum á mjög góðu verði.



Mango borðstofuborðin koma í nokkrum stærðum og líka kringlött.



Stóllinn er frá ELEONORA og kemur í bláum, gulum, grænum og gráum lit.



Sjónvarpsskenkur frá LOFT línunni. Í sama stíl fást skenkur og skápur.



# Viltu bæta tímann á hlaupunum?

Magnesiumspreyinn frá Better You hafa reynst sérstaklega vel fyrir alla þá sem stunda íþróttir, mikla útivist og/eða fjallgöngur. Magnesium Recovery er sérstaklega hugsað fyrir íþróttafólk og þá sem hreyfa sig mikið.

**M**agnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamnum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamnum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva og beina, vökvajafnvægi og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti.

## Bættur árangur og slepp við krampa

Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem notar Magnesium Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu:

„Ég er búinn að nota Magnesiumspreyð síðan 2011 þegar ég setti nágildandi Íslandsmet í 100 km hlaupi og hef notað það í öllum keppnum og æfingum síðan. Síðasta alvöruheppni mín var á Laugaveginum fyrir tveimur árum, 2016, en þá bætti ég Íslandsmetið í 60 ára flokki og fór fram úr mörgum hlaupurum seinni hluta hlaupsins. Þegar þeir komu í mark sögðu þeir mér að þeir hefðu fengið krampa. Sjálfur slapp ég alveg við það enda notaði ég magnesiumspreyð vel fyrir hlaupið.“

Svo meiddist ég á hásin í Reykjavíkumaraþoninu og var greindur með króníska hásinabólgu. Mér var ráðlagt hálfu ári síðar þegar ég var ennþá að berjast við þessi meiðsl að nudda mig með magnesiumolíu og ég er aftur byrjaður að hlaupa.“



Með Magnesium Recovery frá Better You hefur Sigurjón Sigurbjörnsson losnað við hvítleiða vöðvakrampa.



15 ml glas passar fullkomlega í hlauba-buxurnar!

## Virkar á 10 sekúndum

Sigurjón getur sagt margar reynslusögur um hversu vel magnesiumolían hefur reynst honum:

„2015 ákvað ég að hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu og reyna að bæta metið í heilu maraþoni í 60 ára flokki og verða fyrstur Íslendinga að hlaupa vegalengdina á undir 3 tímum. Ég hljóp á 2.59:29 og þegar ég kom í mark fékk ég krampa. Ég hafði notaði spreymið fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökva í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesiumtöflur í sjúkrahaldinu og sagt að það gætu liðið 15 mín. Þar til þær virkuðu. Ég

Magnesium Recovery hefur reynst fjöldi íþróttafólks afar vel en það inniheldur einnig kamfóru, svartan pipar og sítrusolíur til að styrkja æfinguna og flýta endurheimt.

“Í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota magnesiumolíu fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.

fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með magnesiumspreyð mitt, ég spreyaði á mig og eftir 10 sek. var ég krampalaus.“

## Steinefni skolast út með svita

Magnesiumskort má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja, mikillar koffínneyslu og næringarsnauds jarðvegs sem nýttur er til ræktunar matvæla. Einnig skolast steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum

mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa að bæta okkur upp.

## Magnesium hefur áhrif á:

- Orkumyndun (ATP í frumunum)
- Vöðvastarfsemi
- Taugastarfsemi
- Myndun beina og tanna
- Meltingu
- Blóðflæði
- Kalkupptöku
- Húðheilsu

## Merki um magnesiumskort:

- Svefnferðleikar
- Sinadráttur
- Vöðvakrampi
- Aukið næmi fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkuleysi
- Höfuðverkir
- Fjörfiskur

**Söluastaðir:** Flest apótek, Fræið Fjarðarkaup & Heilsutorg Blómavali.

## Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það víkkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

*Ingveldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari*



natures aid



- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fót kuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



# Það má halda áfram að hlæja

Ljósíð hefur þróað styrkjandi og skemmtilegt námskeið fyrir ungmenni sem eiga ástvini sem greinst hafa með krabbamein. Námskeiðin eru ókeypis, uppbyggjandi og jákvæð.

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



Í fyrstu verða allir hræddir þegar aðstandandi greinist með krabbamein. Við tölum því um óttann og horfum ákveðið til vonarinnar því krabbamein þarf ekki endilega að fara á versta veg. Í æ fleiri tilvikum er hægt að vinna bug á sjúkdómnum, en krabbameini fylgir óvissa og það er erfitt að lifa í óvissu.

Þetta segir Kristín Berta Guðnadóttir, félagsráðgjafi, fjölskylduráðgjafi og jógakennari. Kristín er leiðbeinandi á tveimur nýjum námskeiðum Ljössins sem ætluð eru unglíngum á aldrinum 14 til 16 ára og ungmennum á aldrinum 17 til 20 ára.

„Námskeiðin eru ókeypis og opin öllum unglíngum og ungmennum sem eiga náinn aðstandanda sem greinst hefur með krabbamein. Það geta verið foreldrar, systkini, ömmur og afar, frændur, frænkur og vinir,“ útskýrir Kristín.

Á námskeiðunum er farið yfir hvað gerist í fjölskyldum þegar einn innan fjölskyldunnar veikist, en Kristín hefur mikla reynslu af vinnu

með börnum og ungmennum sem lent hafa í áföllum.

„Við tjöldum öllu til á námskeiðinu,“ segir Kristín. „Við förum í ýmsa gagnlega fræðslu og veitum unga fólkinu dugandi verkfæri til að takast á við erfiðleika og hafa betri stjórn á hugsunum sínum. Við notum líka sköpunarkraftinn til listsköpunar en slíkt losar um streitu og veitir hugarró. Þá förum við í hugleiðslu, jóga og hópefli og í síðasta tímanum pöntum við pítsu og fáum leikara í heimsókn til að vinna með okkur spunaverkefni,“ upplýsir Kristín en námskeiðin fara fram á fimm mánudagskvöldum.

## Styrkur að standa ekki einn

Markmið nýrra námskeiða Ljössins er að þróa þau áfram í samstarfi við þátttakendur.

„Krakkarnir geta þannig lagt fram spurningar sem þau skortir svör við og sett fram tillögur um umfjöllunarefni,“ segir Kristín. „Við leggjum líka ríka áherslu á að hafa gaman. Það er áhrifamikil fyrir ungt fólk að hitta aðra í sömu stöðu og vita að maður er ekki einn. Í því felst styrkur að heyra í öðrum krökkum og vera í hópi með jafnöldrum sem ganga í gegnum sömu hluti, hugsanir og tilfinningar.“



Kristín Berta Guðnadóttir er félagsráðgjafi, fjölskylduráðgjafi og jógakennari. MYND/ERNIR

Kristín kemur einnig að námskeiðinu sem aðstandandi.

„Ég veit hvernig það er að vera aðstandandi þess sem er krabbameinsveikur. Þess vegna veit ég líka að þrátt fyrir áfallið, erfiðustu tímabilin og þótt alvaran sé yfir öllu, má maður halda áfram að hlæja, lifa og hafa það gaman. Það er nefnilega erfitt að lifa með stöðugar áhyggjur af framtíðinni og því sem við getum ekki stjórnað. Því förum við yfir aðferðir sem hjálpa krökkum að vera hér og

nú og njóta lífsins áfram, því við höfum enga stjórn á því hvað gerist á morgun. Einmitt þess vegna er svo gott að fara á stað þar sem við getum hlegið og gert skemmtilega hluti meðfram góðri fræðslu, og við höfum þetta á léttum nótum.“

## Öflug verkfæri við vanlíðan

Orðið krabbamein veldur sumum ungmennum kvíða og vanlíðan.

„Við tölum því um streituna og kvíðann sem fylgir álaginu við það að náinn ástvinur er veikur.

Helstu spurningar sem kvikna eru: Hvers vegna fær maður krabbamein? Hvernig get ég tekist á við kvíðann? Hvernig get ég tekist á við vanlíðan mína í þessum aðstæðum? Verkfærin sem við veitum til þess eru öflug, gerð til þess að takast á við streitu og tilfinningar, og unglíngarnir tala um að þau geti líka notað þau í öðrum aðstæðum lífsins, yfirfært þau á aðra hluti og að þeim líði svo sannarlega betur.“

Næsta námskeið hefst mánudaginn 23. apríl og er aðgangur sem fyrr segir ókeypis.

„Við hvetjum ungt fólk á aldrinum 17 til 20 ára til að koma á næsta námskeið og foreldra til að segja sínu unga fólki frá námskeiðinu. Við viljum endilega fá sem flesta og það gerir öllum gott að vera á meðal annarra sem standa í sömu sporum og hitta fagfólk til að uppskera betri líðan og meiri gleði. Námskeiðið er á jákvæðum, uppbyggjandi og styrkjandi nótum og unga fólkið fær vettvang til að ræða málin og úrræði sem gagnast þeim til að geta líðið sem best í erfiðum aðstæðum.“

Nánari upplýsingar um námskeiðin og skráningar á ljosisid.is

## Hvernig fannst þeim námskeiðið?

### Fannar Þórir Samúelsson

**A**f hverju ákvaðst þú að fara á þetta námskeið hjá Ljössinu?

Ég ákvað að fara vegna þessi að ég er aðstandandi og vildi læra meira. Hvernig nýttist námskeiðið þér?

Námskeiðið nýttist mjög vel. Ég fékk að vita það sem ég vildi vita og svo var þetta líka gaman. Myndirðu mæla með því við aðra krakka í svipuðum aðstæðum?

Já, ég mæli með þessu námskeiði. Það er bæði fræðandi og skemmtilegt, og gæti hjálpað mörgum.



Fannar Þórir Samúelsson, nemandi í Hólabrekkuskóla.

### Garðar Máni Ágústsson

**A**f hverju fyrstu á námskeiðið hjá Ljössinu?

Vegna þess að litli bróðir minn greindist með krabbamein og mér leið illa. Fannar, vinur minn, sagði mér frá námskeiðinu og ég ákvað að prófa. Hjálpaði námskeiðið þér eitthvað?

Já, það reif mig upp að fara á þetta námskeið og það var gott að tala um það sem er búið að vera í gangi og hitta aðra í sömu sporum. Ég lærði að fólk er að lenda í því sama. Ég fór að geta einbeitt mér meira og hætti að einblína ein-göngu á það neikvæða. Myndir þú mæla með þessu námskeiði fyrir aðra?

Að sjálfsgöðu, ef þeim líður illa.



Garðar Máni Ágústsson, nemandi í Hólabrekkuskóla.

### Camilla Hjördís Samúelsdóttir

**H**vers vegna ákvaðstu að fara á námskeið Ljössins?

Vegna þess að afi minn, sem greindist með krabbamein fyrir rúmu ári síðan, benti okkur Fannari bróður mínum á þetta námskeið. Mér þótti námskeiðið áhugavert og hélt að það gæti hjálpað mér að takast á við veikindi afa míns. Hvernig nýttist námskeiðið þér?

Það nýttist mér mjög vel og var virkilega hjálplegt. Ég nota sumt af því sem okkur var kennt á námskeiðinu í daglegu lífi og mér líður betur að tala um krabbamein við aðra. Áður en ég fór á námskeiðið fékk ég kvíðahnút í magann við það eitt að heyra orðið krabbamein. Námskeiðið var líka mjög skemmtilegt og við fengum að kynna fleira fólki í sömu aðstæðum. Myndirðu mæla með námskeiðinu fyrir krakka í svipuðum aðstæðum?

Ég mæli hiklaust með þessu námskeiði. Það er í senn mjög hjálplegt og skemmtilegt. Svo eru stjórnendur námskeiðsins rosalega hjálplegir, skemmtilegir og skilningsríkir.



Camilla Hjördís Samúelsdóttir, nemandi í Breiðholtsskóla.

Fimmtudaginn 26. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið

## ÚTIVIST

Í þessu glæsilega blaði verða skemmtileg viðtöl við allskonar fólk sem hefur smitast af útivistarbakteríunni. Fjallgöngur, hlaup, hjólreiðar eða skokk um göngustíga borgarinnar.

Markmið blaðsins er grípa athygli allra þeirra sem stunda útivist af einhverju marki. Því til viðbótar verður ýmis gagnlegur og hvetjandi fróðleikur fyrir þá sem vilja fara af stað og stunda meiri útiveru og útivist.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og kynningarumfjallanir veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# ALLT INNIFALIÐ

## MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2041  
**149.900 KR.**  
~~ÁÐUR: 276.600 KR.~~



2046  
**270.220 KR.**  
~~ÁÐUR: 408.900 KR.~~



6010  
**288.620 KR.**  
~~ÁÐUR: 431.900 KR.~~



114-1  
**267.020 KR.**  
~~ÁÐUR: 404.900 KR.~~



115  
**369.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 532.900 KR.~~



113  
**297.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 442.900 KR.~~



2021  
**304.620 KR.**  
~~ÁÐUR: 451.900 KR.~~



106  
**305.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 452.900 KR.~~



104  
**329.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 482.900 KR.~~



118  
**313.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 462.900 KR.~~



129-3  
**385.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 552.900 KR.~~

### ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

Með öllum keyptum steinum í Apríl fylgja 2 hvítir spörfuglar að verðmæti 18.800,-kr eða 1 hvít dúfa að verðmæti 12.900,-kr

### 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 LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



\*Fri upptæking miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu. Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4  
108 REYKJAVÍK

**Graníthöllin**  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS



# Nátthrafnar í vondum málum

Dagurinn eftir andvökunótt getur reynst nátthröfnum sérstaklega erfiður og þá er mikilvægt að grípa ekki til örprifaráða sem viðhalda vítahringnum.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Ef þú áttir erfitt með að sofa í gærkvöldi og byltir þér nætur-langt ertu sennilega ekki upp á þitt besta í dag. Samfélagið er skipulagt með tilliti til morgunhana sem fara snemma að sofa og vakna eldhressir og til í daginn rétt eftir að nátthrafnarnir svifa loks inn í draumalandið. Morgunhanarnir sjá svo um að draga nátthrafnana á fætur og þeyta þeim, vansvefta og ómögulegum, inn í annir hversdagsins. Nátthrafnar geta því upplifað þunglyndi þar sem það er eins og þeir séu aldrei í takt, alltaf þreyttir og gengur verr að einbeita sér að verkefnum dagsins.

Nýlegar rannsóknir, sem gerðar voru á 433.000 Bretum og stóðu í tæp sjö ár sýna að nátthrafnarnir, lífa skemur en morgunhanar og þeim er frekar hætt við efnaskiptasjúkdómum, taugasjúkdómum og geðsjúkdómum meðal annars. Verið er að rannsaka ástæður þessa en þangað til ættu nátthrafnarnir að reyna að koma reglu á líf sitt eins og best þeir geta þar sem sama rannsókn sýndi einnig að þótt hluti af ástæðunni fyrir því að sumum lætur betur að vakna fyrir og öðrum



Kaffið getur bjargað deginum en rústað nóttinni svo aðgát skal höfð.



Nátthrafnar þurfa að leggja sig fram við að aðlagast samfélagi sem hannað er fyrir morgunhana.

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og **JOB.is** á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is) eða á [www.job.is](http://www.job.is)

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS **Job.is**



Það gerir engum gott að lúra lengur heldur veldur það aðeins morgunstreitu.

seinna sé erfðabundinn er hægt að hafa áhrif á svefninn með því að tileinka sér aðrar venjur og sjá hvort ekki tekst að koma líkama og sál í betra horf með því móti.

Flestir nátthrafnar eru fastir í ákveðnum vítahring morgunþreytu og næturgölturs og hér eru nokkrar góðar aðferðir til að rjúfa hann.

- Ekki lúra lengur. Tíu mínútur til eða frá breyta engu fyrir ósofna sál. Þú ert bara að koma þér upp morgunstressi sem hjálpar ekki þegar þú ert úr jafnvægi fyrir.
- Ekki sofa út. Því miður getur þessi eini frímorgunn sett alla reglu úr skorðum. Líkaminn veit ekki hvaða dagur er og ef þú hefur komið á reglu er synd að rústa henni fyrir einn útsvefn.
- Fáðu þér kaffi fyrirpartinn en slepptu því eftir klukkan tvö. Athugaðu að kóladyrkkir, orku-drykkir og grænt og svart te geta verið jafnörvandi og kaffi svo það borgar sig að takmarka neyslu þess á sama hátt.
- Hreyfing er mikilvæg en athugaðu það tekur um þrjá tíma fyrir líkamann að vinna úr hressu hormónunum og ná hinni eftir-sóknarverðu líkamsþreytu sem gefur svo góðan svefn.
- Blundur og lúr er í góðu lagi, en hann má ekki vera lengri en 20 mínútur, annars fer líkamsklukkan í rugl.

- Nældu þér í dagsbirtu. Reyndu að komast aðeins út undir bert loft meðan sólin er á lofti, þó það sé bara í nokkrar mínútur. Dagsbirta hjálpar til að stilla líkamsklukkuna og gera henni grein fyrir hvenær er dagur og hvenær er nótt. Á björtum sumarnóttum er þess vegna mikilvægt að draga vel fyrir glugga.
- Ekki fara á netið eða í símann rétt fyrir svefn. Öll birta truflar svefnskynið en bláa birtan sem snjalltækin okkar gefa frá sér er sérstaklega ruglandi. Reyndu frekar að róa þig með öðrum aðferðum og gerðu þessi tæki útlæg úr svefnherberginu.
- Ekki taka afdrifaríkar ákvarðanir þegar þú ert svefnlaus. Þú ert bæði líklegri til að vera kvíðnari og ábyrgðarlausari en ella auk þess sem dómgreind þinni verður ábótavant þar sem yfirkeyrðar heilasellur eiga erfitt með að tengja saman einföldustu upplýsingar. Bíddu með ákvarðanatöku þangað til svefninn er kominn í lag.
- Athugaðu að stundum er svefnleysi eðlileg viðbrögð líkamans við streitu, tilhlökkun og óreglulegum svefnvenjum. Ef svefnvandamál fer hins vegar að hafa alvarleg áhrif á líðan þína í leik og starfi ættirðu að tala við lækni, einkum ef vandamálið hefur staðið í mánuð eða meira.



# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi 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 / suzukisport.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)

## BÍLA GALLERÍ



### PLUGINHYBRID.IS

BMW X5 Xdrive 40e PLUG IN HYBRID. 5.2016, ekinn 35 þ.km, Sjálfsk. Leður, Panorama, ofl! Verð 9.480þ. Sjá Raðnr.102091 á [www.bilagalleri.is](http://www.bilagalleri.is)



### MMC.IS

MMC OUTLANDER PHEV Hybrid Intense Plus. Nýr í Árgærd 2018, Rafmagn/ bensín, Sjálfsk, Leður/rússkin, 18" felgur, ofl. Verð 4.690þ. 3 litir í boði! Sjá Raðnr.112180.á [www.bilagalleri.is](http://www.bilagalleri.is)

Bílagallerí bílasala  
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur  
Sími: 554 6700  
[www.bilagalleri.is](http://www.bilagalleri.is)

## Bílar til sölu



Toyota Yaris árg 06 beinsk vél 1.0 ek 128 þús nýskóaður góð dekk topp bill verð 540 þúsund 8927852

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-PRIF EHF.

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

## Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhírðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

## Bókhald

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

## Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

## Búslóðaflutningar

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

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

## Húsaviðhald

### HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870

Eind ehf

## Keypt & Selt

### Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Vissir þú að...  
holl og góðfæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á



Barnaheill  
Save the Children á Íslandi

## Atvinna

## SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

**HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444**

ADÉINS **23 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*  
80%lán

ADÉINS **34 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*\*  
90%lán

**SÍÐUSTU BÍLARNIR!**

VERÐ KR. **1.790** ÞÚS.

**KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000**

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfraðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

**LÆKKAD VERÐ**

**GÓÐUR BÍLL BETRI DILL**

# TOYOTA YARIS 2017\*

**Komið og reynsluakið**

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð\*\*\*
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki\*\*\*\*
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjálss búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppí
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

\*Yaris 1.0 bensín beinskiptir eknir á bílinu 25-30 þús. Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

\*\* Miðað við 80% lán til 84 mánaða - Árlæg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%

\*\*\* Miðað við 90% lán til 60 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

[stora@stora.is](mailto:stora@stora.is) · [stora.is](http://stora.is)  
[facebook.com/storabilasalan](https://facebook.com/storabilasalan)  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18  
lau 12-15

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri  
Visskvaldæði Keldun

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!



## 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 s.552-4910

Ábendingahappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

Skólar &  
Námskeið

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

3. herb. íbúð í blokk í Vesturbænum  
til leigu frá 10. maí til 21. júní, með  
húsgögnum. Verð 150 þús. Uppl. 892-  
4400 Erla.

## Atvinnuhúsnæði

## ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m<sup>2</sup> Lofthæð 4 m. Hurð  
3,7 m Lager eða geymsla. Leiga:  
99 þús Facebook: steinhella 14. S:  
661-6800

## 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 m<sup>2</sup>. Ódýrt eftir það. S:  
564-6500

## Atvinna

## Atvinna í boði

Óska eftir duglegum starfsmanni í  
bílaþríf. Umsóknir sendist á [dussy@centrum.is](mailto:dussy@centrum.is).

Aðstoðarmaður óskast á  
þjónustubil sem fer um landið í  
sumar, konur jafnt sem karlmenn  
hvattir til að sækja um. Helst að  
hafa bílpróf. Umsóknir berist  
á [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is) merkt  
Aðstoðarmaður

Starfskraft vantar í Sauðburð  
æskilegt að viðkomandi gæti unnið  
inniverk með Uppl. í s. 864 2146

## Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARAR, MÁLARAR 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)

SMÍÐIR - VERKAMENN  
- MÚRARAR-  
LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn,  
múrara, pípara og  
lagerstarfsmenn sem eru klárir í  
mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s.  
780 1444

## Atvinna

KAFFIBARÞJÓÐAR  
ÓSKAST

Te & Kaffi leitar að metnaðarfullum og brosmildum  
kaffibarþjóðum til að starfa á kaffihúsunum okkar á  
höfuðborgarsvæðinu.

Hjá Te & kaffi starfar fjöldinn allur af hressu og  
metnaðarfullu fólki og nú vantar að bæta í þann góða hóp.  
Við leitum að jákvæðum og drífandi einstaklingum til að  
takast á við spennandi verkefni á kaffihúsunum okkar.

Aldurstakmark er 18 ár og um framtíðarstörf er að ræða.  
Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.  
Umsóknir berist á [atvinna@teogkaffi.is](mailto:atvinna@teogkaffi.is) fyrir 30. apríl  
næstkomandi.

# Loftræsting fyrir eldri hús

Endurnýtir varma - gefur ferskt loft

- Auðveldari uppsetning
- Varmaendurvinnsla
- Engar lagnir
- Alltaf ferskt loft
- Óþarfi að opna glugga
- Minna ryk
- Jafnara rakastig
- Sjálfvirkt

Heilbriggt loft  
heilbrigðar byggingar

**viftur.is**  
-andaðu léttar

**ishúsið**  
S:566 6000 • [ishusid@ishusid.is](mailto:ishusid@ishusid.is) • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur