

KOMIN  
AFTUR!HAPPA  
PRENNAN  
Skammtlegt að skata!

Heiðís Huld, sem stundar CrossFit, segir að Footguard komi í veg fyrir að hún rífi upp lófana eins og gerðist hjá henni áður.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÖR

## Fótakremið bjargaði höndunum

Heiðís Huld Segatta er tvítugur fyrrverandi leikmaður Fylkis, en iðkar núna CrossFit. Álag á fætur og hendur hefur skapað húðvandamál, enda miklar lyftur í þessari tegund þjálfunar. MariCell Footguard hefur komið í veg fyrir slík húðvandamál. **2**

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTSALOE VERA  
HREINN SAFI30  
DAGA  
SKAMMTUR

www.celcius.is

TARAMAR



Frítt

Arctic Flower Serum  
fylgir með TARAMAR  
vörum á Tax Free

1-7. júlí, einungis í Hagkaup

Smáranum, Kringlunni, Garðabæ, Akureyri

Heiðís Huld segist hafa verið orðin mjög slæm í lófunum þegar móðir hennar benti henni á að prófa MariCell Footguard á hendurnar. Áður hafði Heiðís borið það á fæturna með mjög góðum árangri. „Ég hef notað Footguard eins og handáburð og borið það á lófana áður en ég fer að sofa á kvöldin. Það er frábært hvernig það leysir upp harða húð og sigg sem myndast á höndunum við lyftingarnar. Þegar siggið var sem mest rifnaði það upp og ég fékk sár á hendurnar sem ég fann mikið fyrir þegar ég var að æfa. Það hefur komið mér stórkostlega á óvart hversu vel kremið virkar á hendurnar. Einnig er mjög lítið mál að nota það því ég ber það bara á mig áður en ég fer að sofa á kvöldin. Það klístrast ekkert og ég fann strax mun eftir fyrstu nóttina,“ segir hún.

„Hendurnar eru mikið mýkri en þær voru. Best er að gera þetta daglega til að halda þessu við. Kremið kemur í veg fyrir að ég rífi upp lófana sem gerðist reglulega hjá mér áður. Opin sár í lófunum eyðileggja fyrir manni æfingadaga, enda getur maður þá ekki ekkert hangið, togað eða lyft,“ segir hún.

#### Sigg við lyftingar

Heiðís Huld ákvað eftir að hafa leikið knattspyrnu frá unga aldri að hætta í boltanum og fara í CrossFit í staðinn. „Ég er búin að vera í CrossFit í rúmt ár og finn að svona einstaklingsíþrótt hentar mér mjög vel. Ég er mikil keppnismannskja og stefni á að keppa í CrossFit, því er mjög erfitt að missa niður æfingadaga vegna sára í lófunum. Áður en ég byrjaði í CrossFit var ég að lyfta lóðum daglega. Ég fann strax fyrir þessu vandamáli með hendurnar, það myndaðist sigg mjög fljótt og svo sár í kjölfarið,“ segir Heiðís Huld.

Heiðís Huld vill hvetja alla sem eru að lyfta lóðum til að prófa



Heiðís Huld hefur mikið keppnissskap og stefnir á að keppa í CrossFit.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR

## Footguard er íslensk framleiðsla og inniheldur omega.

MariCell Footguard því það kemur á óvart hversu vel það virkar. „Sumir eru að nota sandpappír eða einhvers konar rasp á hendurnar. Það er mun betra að nota svona krem sem styrkir húðina og mýkir. Footguard er íslensk framleiðsla og inniheldur omega.“

#### Íslensk framleiðsla

MariCell Footguard er íslenskt húðmeðhöndlunarefni próað af Dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og er framleitt á Ísafirði. Það er sérþróað til meðhöndlunar á siggi, þykkri húð og sprungnum hælum og að auki minnkar Footguard líkur á að slíkum húðvandamálum. MariCell Footguard er rakagefandi og eykur getu húðarinnar til að binda vatn.

MariCell Footguard inniheldur þrjú efni sem vinna saman að því að auka heilbrigði fótanna; mOmega3, ávaxtasýru(7%) og karbamíð(10%).

1. mOmega3 inniheldur m.a. EPA og DHA fitusýrur sem húðin getur nýtt sér til að viðhalda heilbrigði fylliefnis hrynislags húðarinnar.
2. Ávaxtasýra sem mýkir efsta lag húðarinnar, flýtir fyrir húðflögnun og eykur gegndræpi húðarinnar þannig að mOmega3™ fitusýrur og karbamíð eiga auðveldara með að smjúga inn í húðina.
3. Karbamíð gefur raka og eykur vatnsbindigetgu húðarinnar. ■

MariCell Footguard fæst í næsta apóteki.

# Gat ekki gengið í opnum skóm

Ása Hrund Sigurjónsdóttir starfar sem hjúkrunarfræðingur og undanfarnir mánuðir hafa verið mjög annasamir í vinnunni. Ása vinnur vaktavinnu og álagið hefur komið niður á fótunum. Hún var því ánægð að finna MariCell Footguard.

Ása Hrund segist hafa verið með grófa og erfiða húð á hælum í langan tíma. „Örugglega í 15 ár,“ segir hún. „Húðin fór versnandi, varð þykk og gróf. Síðan komu sprungur og ég fann verulega til við gang út af þessu. Ég var búin að reyna alls konar krem, fótamaska og fótáböð. Einnig hafði ég farið í fótstírtingu á snyrtistofu en það virkaði lítið og ástandið varð fljótt eins og áður,“ segir Ása Hrund sem var alltaf að prófa ný krem og smyrsl sem hún rakst á í apótekum og í auglýsingum. „Ég hef prófað flest ef ekki öll fótakrem sem fást hér á landi. Dætur mínar hafa gert grín að mér því ég get verið svo ginnkeypt fyrir auglýsingum en ég ákvað að prófa enn eitt kremið þegar ég rakst á auglýsingu um MariCell Footguard.“

#### Fann strax mun

Ása segir að hún hafi fljótt farið að sjá mun eftir að hún prófaði MariCell Footguard. „Ég byrjaði að taka eftir mun strax eftir 2-5 daga en svo varð árangurinn betri og betri. Húðin á fótunum er bara allt önnur, harða húðin er horfin og þar með sprungur og óþægindi



MariCell Footguard er íslenskt húðmeðhöndlunarefni.

tengt því. Dagarnir geta verið mjög erilsamir í mínu starfi, maður stendur mikið í fæturna og gengur langar vegalengdir á vöktunum. Þegar ég var sem verst gat ástandið verið þannig að ég fann til í hverju skrefi,“ segir hún.

„Í byrjun notaði ég kremið daglega á kvöldin en er núna farin að nota það 2-4 sinnum í viku, yfirleitt fyrir svefninn. Set það stundum á mig á morgnana því mér finnst fylgja því vellíðan að bera það á mig. Mér fannst það kostur að það er ekki eitthvað ofur klístrað. Sum krem sem ég hef prófað láta mann upplifa að maður



Ása Hrund gengur mikið í vinnunni og var komin með húðvandamál á fætur.  
MYND/ÞSEND

Dætur mínar hafa gert grín að mér því ég get verið svo ginnkeypt fyrir auglýsingum en ég ákvað að prófa enn eitt kremið þegar ég rakst á auglýsingu um MariCell Footguard.

sé hálfsvettur á fótunum. MariCell Footguard gefur mjög góðan raka án þess að vera eitthvað svakalega feitt þegar maður ber það á sig. Mér finnst það líka kostur að Footguard lyktar ágætlega. Síðan er frábært að svona flott vara skuli vera fundin upp og þróuð hér á landi.“

Ása Hrund hefur mjög gaman af því að ferðast, bæði utan og innanlands. Hún segir að áður hafi hún ekki getað gengið í sandöllum í góðu veðri eða opnum skóm en núna nýtur hún þess að gera það. „Mér finnst líka gaman að stunda líkamsrækt sem setið hefur á haknum í Covid en vonandi kemst ég fljótlega aftur í góða hreyfingu,“ segir hún. ■

MariCell Footguard fæst í næsta apóteki.

# SORE NO MORE

Natural Pain Relieving Gel

Fyrir æfingu



Eftir æfingu



SORE NO MORE

Náttúrulegt hitagel

SORE NO MORE

Náttúrulegt kæligel

Brynhildur Björnsdóttir kabarettöngkona verður með ýmislegt á þrjónunum á Reykjavík Fringe hátíðinni sem hefst í dag, 3. júlí. Hún verður með tvö tónleika í Bókabúð Máls og menningar, á morgun og föstudaginn, en kemur líka fram með kabarettþópnum Dömur og herra.

„Ég hef verið að stúdera ástina í mörg ár, og ekki bara sem einstaklingur eins og flestir, heldur líka á fræðilegan hátt,“ segir Brynhildur, aðspurð um yfirskrift tónleikanna sem er tilvitnun í eitt þekktasta lag Páls Óskars, Allt fyrir ástina,“ segir Brynhildur, en hún hefur verið virk í Hinu íslenska ástarrannsóknafélagi frá stofnun þess. „Í félaginu skoðum við ástina á akademískum forsendum, skoðum áhrif hennar í samfélaginu og á einstaklinga. Meistararritgerðin mín heitir til að mynda Vald ástarinnar og fjallar um hvernig hugmyndin um rómantíska ást hefur áhrif á samfélagið og menninguna. Síðan ég skilaði ritgerðinni í haust hefur mig langað að tengja hana við ýmis dægurlög sem fjalla um ástina frá öllum hlöðum og læt nú verða af því með tvennum tónleikum í Bókabúð Máls og menningar, nýjum tónleikastað á Laugavegi 18. Þeir fyrri verða á morgun, sunnudag, klukkan fimm, en þeir seinni föstudaginn 9. júlí klukkan sex,“ segir hún.

Með mér leikur Aðalheiður Þorsteinsdóttir píanóleikari en við köllum okkur Bibi Bioux og A La Dioux. Við munum leika nokkur alþekkt, íslensk ástarlög með örfáum erlendum í bland og á milli fer ég yfir ástarfræðin og krydda þau með eigin reynslu. Búrlesklistakonan Vice Versa verður okkur svo til halds og trausts og fjallar um ástina á ögn líkamlegri hátt,“ segir Brynhildur, en tekur fram að tónleikarnir verði þó við hæfi allra aldurshópa.

#### Hleypur á milli sýninga

Sjálf hefur Brynhildur verið virkur þátttakandi í búrlesk- og kabarettsenunni frá 2017 og gerði meðal annars útvarpsþáttaröð árið 2019 fyrir Rás 1 sem nefnist Daðrað af jaðrinum. Þar fór hún yfir stöðu jaðarlista á Íslandi, en til þeirra teljast uppistand, sirkus, spuni og drag, auk búrlesk og kabarets. „Það hefur lítið breyst síðan ég gerði þessa þætti þar sem jaðarlistirnar lögðust í dvala eins og allt annað með Covid. En nú er Fringe hátíðin að byrja og hún keyrir senuna aftur í gang.“

Reykjavík Fringe hátíðin er haldin í fjórða sinn í ár og Brynhildur ætlar að reyna að sjá sem



Brynhildur mun flytja lög eftir Gunnar Þórðarson, Hauk Ingibergsson, Moses Hightower, Pál Óskar, Suzanne Vega og marga fleiri.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

## Allt fyrir ástina



Elín  
Albertsdóttir  
elin  
@frettabladid.is

flestar af þeim 150 sýningum sem verða í boði. „Ég hlakka samt mest til að koma fram með kabarett- og kætihópnum mínum, Dömur og herra, sem verður með sýningu á öðrum nýjum sýningarstað, Bar Ananas, næsta föstudag klukkan hálfnú. Þar er mjög skemmtilegt andrúmsloft og takmarkað sætaframboð, svo ég ráðlegg áhugasömum að festa sér miða í tíma. Ég klára seinni ástartónleikana klukkan rúmlega sjö þann sama dag svo ég þarf að vera fljót að skipta um fót og koma mér í annan karakter. Sem betur fer er Ananas bara hinum megin við götuna. En þetta er eitt af því sem er svo skemmtilegt við að vera á Fringe hátíð, að hlaupa á milli sýninga, ýmist til að sýna sig eða sjá aðra.“

#### Í Þjóðleikhúskjallaranum

Dömur og herra er búrlesklistahópur sem hóf göngu sína í Kramhúsinu 2017 en hefur farið víða síðan og sýndi meðal annars á Brighton Fringe hátíðinni vorið 2019. Sýningin næsta föstudag verður fyrsta sýning hópsins í heilt ár, en svo fara hjólin heldur betur að snúast. „Við finnum að skemmtanalífið er að fara í gang aftur og erum afar tilbúin að leggja okkar af mörkum. Við verðum með tvær sýningar í

Tjarnarbíói á næstunni, 22. júlí og 13. ágúst, sem verða hluti af metnaðarfullri sumardagskrá þar. Og svo má segja frá því núna að á næsta leikári verðum við með sýningar á sjóðheitustu klassabúllu landsins, Þjóðleikhúskjallaranum, þar sem jaðarlistir munu eiga sér heimavöll í bland við ýmislegt annað. Mjög spennandi að taka þátt í því ævintýri.“

#### Ástin er heillandi

En næst á dagskránni eru tónleikarnir í Bókabúð Máls og menningar á morgun. „Það er staðreynd að flestöll dægurlög fjalla um ástina svo það var úr mörgu að velja á prógrammið en að lokum ákvað ég að láta hjartað ráða för og velja lög og eða texta sem snerta mig með einum eða öðrum hætti. Þarna verða lög eftir Gunnar Þórðarson, Hauk Ingibergsson, Moses Hightower, Pál Óskar, Suzanne Vega og marga fleiri. Ástin er heillandi viðfangsefni og getur bæði verið upphafin alsæla og ormagryfja þjáninga svo það verður eitthvað fyrir alla, meira að segja þá sem eru komnir með nóg af henni,“ segir Brynhildur að lokum.

Tónleikarnir Allt fyrir ástina! verða í Bókabúð Máls og menningar sunnudaginn 4. júlí kl. 17 og föstudaginn 9. júlí kl. 18. Miðasala er á tix.is. ■



Brynhildur og Aðalheiður Þorsteinsdóttir kanna undarleik ástarinnar á morgun. MYND/HALLA KRISTÍN



Kabarettlistir sækja í sig veðrið með afnámi samkomutakmarkana. Hér má sjá hluta af kabarettþópnum Dömur og herra. MYND/ELÍN BJÖRG

Föstudaginn 9. júlí gefur Fréttablaðið út sérblaðið

## SUMARVARNIR (ÓÞOL OG OFNÆMISVAKAR)

Boðið verður upp á flott viðtöl og fróðlega umfjöllun um hinar ýmsu sumarvarnir.

Tryggðu þér auglýsingapláss í mest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Mest selda liðbæti efni á Íslandi!

Sífelld bættist í hóp þeirra  
Íslendinga sem hafa náð  
frábærum árangri með  
**NUTRILENK.**



**2-3  
mánaða**  
skammtur í  
hverju glasi



*"Ég upplifi engin eymsli í dag og er aftur farinn að njóta þess að styðja við heilsu mína með hreyfingu, þökk sé Nutrilenk."*  
**Kristófer Valdimarsson**



*"Nutrilenk Gold hefur gert mér kleift að æfa og keppa í hjólríðum undanfarin 4 ár með óvæntum árangri. Ég get ekki annað en mælt hiklaust með Nutrilenk."*  
**Jón Arnar**



*"Ég sleit krossband fyrir mörgum árum. Núna get ég gengið og hlaupið án vandræða. Ég hef klárað bæði hálfmaraton og fjallahlaup án eymsla og þessu þakka ég Nutrilenk."*  
**Jóhann Gunnarsson**



*"Ef ég gleymi að taka Nutrilenk þá finn ég fljótt fyrir því. Nú eru fleiri í fjölskyldunni farnir að taka Nutrilenk Gold m.a. vegna slæmsku í hnjó og allir eru jafn ánægðir."*  
**Sigrún Björk Sverrisdóttir**



*"Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og er staðan nú bein í bein. Ég byrja alla daga með Nutrilenk Gold. Það gerir lífið bara svo miklu betra."*  
**Eygló Jónsdóttir**

## Innihaldsefni **NUTRILENK:**

- Kondrótín sem unnið er úr fiskibeinum, aðallega frá hákörllum.
- Kalk sem er nauðsynlegt fyrir viðhaldi eðlilegra beina.
- Mangan sem stuðlar að viðhaldi beina.
- D-vítamín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvastarfsemi.
- C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks og er þekkt fyrir að draga úr þreytu og lúða.

# Brakandi logn á Þjóðlagahátíðinni á Siglufirði



Sigríður Inga Sigurðardóttir sigriduringa@frettabladid.is

Þjóðlagahátíðin á Siglufirði er árleg alþjóðleg tónlistarhátíð þar sem listamenn víða að úr veröldinni koma fram. Gunnsteinn Ólafsson, listrænn stjórnandi hátíðarinnar, segir hana rómaða fyrir ljúfa stemmningu og vandaða tónlist.

Siglufjörður er sagður vera heima-bær íslenska þjóðlagsins því helsti þjóðlagasafnari þjóðarinnar, Bjarni Þorsteinsson, bjó og starfaði þar í bæ í hálföld. Þjóðlagahátíðin á Siglufirði var fyrst haldin árið 2000 og frá upphafi hefur hún notið mikilla vinsælda meðal almennings. Hátíðin hlaut fyrst allra Eyrarrósina svokölluðu fyrir afburða menningarstarf á landsbyggðinni árið 2005. Að þessu sinni verður Þjóðlagahátíðin haldin dagana 7.- 11. júlí næstkomandi. Dagskráin er fjölbreytt og verður boðið upp á margskonar tónlist úr öllum heimshornum sem og ókeypis námskeið fyrir börn og fullorðna.

„Tónlistarmenn koma frá Ítalíu, Þýskalandi, Noregi og Englandi, auk þess sem listamenn búsettir hér á landi flytja tónlist frá Afríku, Suður-Ameríku og Balkanskaga,“ segir Gunnsteinn Ólafsson, en



Gunnsteinn segir að íslenskir tónlistarmenn og íslenska þjóðlagið verði áberandi á Þjóðlagahátíðinni, en dagskráin er fjölbreytt. **MYNDIR/ADSENDAR**

hann er listrænn stjórnandi hátíðarinnar. „Þá verða íslenskir tónlistarmenn og íslenska þjóðlagið áberandi,“ bætir hann við.

## Ljúf stemmning

„Þjóðlagahátíðin er rómuð fyrir ljúfa stemmningu og vandaða tónlist,“ segir Gunnsteinn. Tónleikarnir fara fram á mörgum ólíkum

stöðum, svo sem í Siglufjarðarkirkju, Batahúsinu, bræðsluverksmiðjunni Gránu, á veitingahúsinu Rauðku og stundum er leikið undir beru lofti.

„Ég á von á því að allir finni þar eitthvað við sitt hæfi. Siglufjörður er rómaður fyrir stillt sumarkvöld og gestir hátíðarinnar geta notið þess að ganga á milli tónleikastaða í brakandi logninu,“ segir Gunnsteinn.

## Margvísleg námskeið í boði

Á hátíðinni flytur Ragnheiður Gröndal lög af diskunum Töfrabörn, auk þess sem hún heldur námskeið í þjóðlagaútsetningum. Oddur Arnþór Jónsson syngur lög eftir Mahler og Jón Leifs, þjóðlaga-

sveitin Kólga leikur eigin tónlist og þá frumflytur Sinfóníuhljómsveit unga fólksins hér á landi fiðlukonsert eftir bandarísku blökkukonuna Florence Price. Einleikari með hljómsveitinni er Hulda Jónsdóttir fiðluleikari.

„Það er okkur líka sérstakur heiður að fá norsku þjóðlagasöngkonuna Öyonn Groven Myhren á hátíðina, ásamt heimsfrægri slagverkssveit SISU frá Noregi. Þau halda tónleika saman og hvert í sínu lagi. Þá gista hátíðina ensk-íslenska þjóðlagasveitin JÆJA, Guito Thomas og Rodrigo Lopes frá Brasilíu og þýsku gítarsníllingarnir Uwe Eschner og Axel Meyer. Uwe býður upp á ukulele-námskeið þar sem kennt verður að leika íslensk dægurlög á þetta sívinsæla hljóðfæri,“ segir Gunnsteinn.

Á hátíðinni verður boðið upp á afró-námskeið, suður-amerískt trommunámskeið fyrir unglinga og þjóðlagaakademíu. „Akademían var stofnuð árið 2006, sama ár og Þjóðlagasetur sr. Bjarna Þorsteinssonar opnaði í einu elsta húsi Siglufjarðar,“ segir Gunnsteinn og bætir við að mikill áhugi sé á akademíunni.

„Í þjóðlagaakademíunni segja listamenn á hátíðinni frá tónlist landa sinna, auk þess sem nemendur eru fræddir um íslenskan þjóðlagaarf og um langspil og íslenska fiðlu. Þar sem pláss á námskeiðum er takmarkað hvet ég fólk til að drífa í því að skrá sig,“ segir Gunnsteinn, en hægt er að kaupa passa á alla hátíðina, helgarpassa og miða á staka tónleika á heimasíðunni siglofestival.com. ■

NÝ OG  
ENDURBÆTT  
FORMÚLA

**lavera**  
NATURKOSMETIK



” Lavera brúnkukrem fyrir líkama og andlit sem gefur gylltan og fallegan tón.

Auðvelt að bera á sig og skilur eftir jafna og fallega áferð. Komdu sólarlyst undan vetri með lífrænu brúnkukremunum frá Lavera.



LAVERA – LÍFRÆNT Í 30 ÁR.



Sölustaðir: Hagkaup Kringlunni, Smáralind og Skeifunni – heimkaup.is – flestar heilsuverslanir, apótek Lyfju o.fl.



Norska slagverkssveitin SISU mun leika á vélar bræðsluverksmiðjunnar Gránu, en tónleikarnir á hátíðinni fara fram á mörgum ólíkum stöðum.



Hulda Jónsdóttir leikur fiðlukonsert eftir Florence Price.

## Bílar & Farartæki



### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



Nýr Hyundai Kona Premium EV 64 kwh. Rafmagnsbíll. Nýtt útlit. Stærsta rafhláðan með yfir 400 km drægni. Með öllum fánlegum búnaði. Væntanlegir í næstu viku. Til afhendingar strax. Nokkrir litir í boði. Verð 5.990.000,-

Sparibíll ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

## Bátar



2,5hp 129.000.kr



Gerð verðsamanburð!

[www.veidiportid.is](http://www.veidiportid.is)

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING  
á Hringbraut



## Þjónusta

### Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
[prostone@prostone.is](mailto:prostone@prostone.is)

### Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

### Búslóðaflutningar

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

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

## Bókhald

### \*Accountant

Accountant ehf.  
Laugavegi 178,  
105 Reykjavík  
S. 490-0095  
[info@accountant.is](mailto:info@accountant.is)  
[www.accountant.is](http://www.accountant.is)

## Húsaviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - 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

## Hafdals hótél við Akureyri



Nýlegt hótél, stór og góð herbergi. fallett útsýni. 7 mín. aksturssfjarðlægð frá miðbæ Akureyrar.

Bókanir á [www.hafdals.is](http://www.hafdals.is)  
Sími 898 8347



S.773-4700

## 32 m hópferðabifreið til sölu.



GOTT TÆKIFÆRI

Þessi glæsilega 32 manna MAN hópferða-bifreið er til sölu, ný skoðuð og á númerum, í topp ástandi, á nýjum dekkjum og tilbúin í næsta túr. Skipti möguleg á fólksbíl, öðru ökutæki, bát, sumarhúsi eða litlu atvinnu-plássi. Mjög gott verð.

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson lgf. á netfanginu [oskar@atveignir.is](mailto:oskar@atveignir.is) og S: 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

# VINNUPALLAR EHF

- ÖRUGGAR LAUSNIR -



Vinnupallar minna viðhaldsunnendur á að öryggi er margfalt meira virði en slys og tjón. Verum vel búnir í krefjandi aðstæðum og komum heil heim.

Smiðsbúð 10  
210 Garðabæ  
[vpallar@vpallar.is](mailto:vpallar@vpallar.is)  
[www.vpallar.is](http://www.vpallar.is)

## Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftreastikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
[prostone@prostone.is](mailto:prostone@prostone.is)

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



## TILBOÐ

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með höfuðpúðum og skammel, grár. St. 90X220 og skammel 70X85. Tilboð óskast S. 663 3313



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Óskast keypt

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

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

[www.kaupungull.is](http://www.kaupungull.is)

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frimerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

## Hljóðfæri



Harmonikur í úrvali. Vantar notaðar harmonikur í umboðssölu. Pokar og ólar. [www.egtonar.is](http://www.egtonar.is) Sími 824 7610 & 660 1648.

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

3ja herbergja íbúð í Vesturbæ Reykjavíkur til leigu, laus fljótlega. Bílskur með bílastæði getur fylgt. Uppl. í síma 8456140.

## Atvinnuhúsnæði

Til leigu eða sölu 50 m2 bil + milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 109 þús. S: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



## ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH &amp; SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 2-5 students per course

! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 19/7, 9/8, 23/8, 6/9, 4/10., 1/11, 29/11. 4 weeks x 5 workdays or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - ff@icetrans. Is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.



## Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)



## Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Ábendingahnappinn má finna á

## BARNAHEILL.IS



SAFT IHHOPE

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

## Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)



Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug  
124.500 kr.



Gvendarlaug  
177.000 kr.



Grettislaug  
239.000 kr.



Geirslaug  
257.000 kr.



Unnarlaug  
285.000 kr.



Snorrulaug  
278.000 kr.

**NORMX**

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

OPIÐ 10-14 Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 [normx@normx.is](mailto:normx@normx.is)