

HELGIN

LAUGARDAGUR 1. JÚLÍ 2017

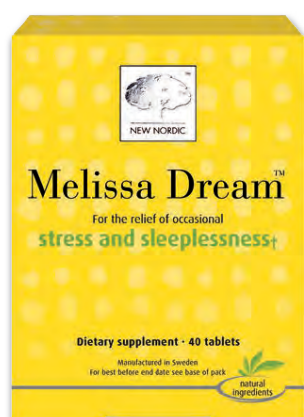
Helgin



Guðni Páll Viktors-son er rúmlega hálfnaður í kajakróðri sínum í kringum Írland. Ferðin hefur tekið lengri tíma en áætlað var vegna vályndra veðra.

[helgin](#) ➔6

Melissa Dream



Náttúrulega leið til að sofa betur

Fæst í næsta apóteki

www.icecare.is



Örvar Bessason er tekinn við eldhúsinu á Jacobsen Loftinu en hann er annálaður fyrir heimilislega matargerð og einstaka bragðupplifun. MYND/ERNIR

Frægur fyrir gott bragð

Petta verður hæfilega villt, en snyrtimennskan í fyrirrúmi, eins og Stuðmenn sögðu forðum; lýsir matreiðslumaðurinn Örvar Bessason stemningunni á Jacobsen Loftinu. ➔2



Þurrkað grísalæri „jamón“ með melónu, geitaosti og truffluolíu. MYND/IVAR VIVÁS

Framhald af forsiðu →

Örvar er frægur fyrir gott bragð. Það er gott bragð af öllum mat sem hann eldar. „Já, góða bragðið er minn skjöldur og sverð, en einnig að vera heimilislegur og frjáls við eldamennskuna.“

Jacobsen Loftið er að leggja á borð í fyrsta sinn; diska, hnífa og gaffla. Á matseðlinum er samsuða af skandinavisku smurbrauði og suður-evrópsku tapas, en líka allt þar á milli, eins og fersk salöt og girnilegir eftirréttir.

„Þessi samsuða býður upp á óendanlega möguleika,“ segir Örvar og það er unaðsleg angan í Loftinu á Loftinu.

„Við tapas-gerðina leikum við af fingrum fram, eins og tapas með gljádum geitaosti, chorizo-pylsu, ristudum furuhnetum og gulrótarmauki. Síðan smyrjum við fjölkorna brauð með reyktum laxi eða bakaðri kindakæfu með stökku fleski og smálauk, og berum fram þurrkað grísalæri með melónu og geitaosti. Meðal ómótstæðilegra eftirréttanna er skyr brúlee með músli og ávöxtum, borið fram í krukku, og súkkulaðibollakaka, sem engin kona fær staðist, borin fram í bolla.“ nefnir Örvar sem dæmi af matseðli Loftsins.

Vist er að margir fá vatn í munninn þegar Örvar skammtar á diskana enda vanur að gleðja íslenska og útlenda munna. „Mataráhuginn kviknaði þegar ég var níu ára og tók fyrst til hendinni í eldhúsinu hjá pabba sem var hóteltstjóri úti á landi. Ég kann því vel að taka á móti matargestum af öllum þjóðernum og hlakka til að kæta bragðlauka gesta hér á Loftinu.“

Jacobsen Loftið er í samstarfi við Bakari Sandholt, Esju kjötvinnslu og Garðyrkjustöðina Ösp með brakandi ferskt og íslenskt hráefni til matargerðarinnar.

„Við leggjum áherslu á ferskt gæðahræfni til matargerðar og höfum lagt vinnu í að para saman kokteila og bjór með hverjum rétti, sem lofar spennandi bragðupplifun,“ segir Örvar og bendir á að ekki þurfi að panta borð á Loftinu. „Bara að mæta! Maginn verður sæll og stemningin villt!“

Inga á Nasa á Loftinu

Við barinn stendur nýr skemmtanastjóri og einn rekstraraðila Jacobsen Loftsins, sjálf Inga á Nasa, og nú Inga á Loftinu. Inga sér um næturhlíð Loftsins og byrjaði á að lækka aldurstakmarkið niður í 22 ár til að fá yngri fólk í húsið. Það liggur líka nýr taktur í loftinu. Í kvöld fær DJ Styrmir gesti Loftsins til að hrista skankana á dans-

Brakandi ferskt jarðarberjasalat, borið fram með súrdeigsbrauði og viðbíti. MYND/IVAR VIVÁS

gólfinu, og í sumar biða DJ Dóra Júlía, Simon og fleiri eftir að komast að með plötusafnið.

„Loftið hefur notið vinsælda sem lounge-kokteilstaður með opnun síðdegis en nú galopnum við dýrnar klukkan ellefu á morgnana og framreiðum hádegismat alla virka daga. Seinnipartinn verður enn hægt að detta inn í Happy hour, fá sér svo dýrindis kvöldverð hjá Örvari og enda kvöldið í trylltum dansi með mér,“ segir Inga sem veit ekkert skemmtilegra en að skemmta fólk. Hún hefur reynsluna eftir að hafa stofnað og rekið Nasa, einn vinsælasta skemmtistað lýðveldisins, þar til honum var lokað eftir tólf ára stanslaust stuð.

„Á Nasa stóð ég allar vaktir sjálf og fékk aldrei leiða á því. Um leið og ég steig inn í næturlífíð á Loftinu fann ég aftur hvað mér finnst gaman. Ég hef yndi af því að skemmta fólk og Íslendingar eru með skemmtilegasta fólk þegar þeir lyfta sér upp. Hér fer fólk út til að hafa gaman og það hefur líka gaman,“ segir Inga sem er einnig



Inga á Nasa á Loftinu. MYND/BRYNJAR SNÆR



umboðsmaður Páls Óskars og þekkt fyrir gleði og höfðinglegar móttökur.

„Ef röðin var löng á Nasa fór ég út með bakka af skotum á línuna og sé ekki fyrir mér að ég muni láta af því hér. Það eru enda forréttindi að fá að verða samferða landsmönnum um þessa gleðivegu mannlífsins, og alltaf gaman.“

Til miðnættis er Jacobsen Loftið nú

orðið að mat- og kokteilað en þá tekur við aðeins villtari stemning og meira stuð, að sögn Ingu, enda trekki dansgólfið alltaf að.

„Andrúmsloftið er heimsborgaralegt og hingað koma íslenskir gestir í bland við aðra frá öllum heimshornum í kokteíl, mat og snúning. Aldurs hópurinn er breiður og allir njóta lífsgleðinnar saman. Umgjörðin er

líka heillandi, í einu fegursta húsi Reykjavíkur, og unun að horfa á mannlíf Austurstrætis innan um sögu hússins sem er gert hátt undir höfði á Loftinu.“

Loftið er í Austurstræti 9. Opið frá klukkan 11 til 22 virka daga og frá klukkan 16 um helgar.

Stundar hreyfingu án verkja

Sigurður átti orðið erfitt með fjallgöngur vegna verkja, en stefnir núna á IronMan í sumar eftir að hann fór að taka inn Amínó Fiskprótín Liði.

Sigurður Ólafsson kynntist Amínó Fiskprótín Liðum eftir ábendingu frá fjölskyldumeðlimi sem vissi að hann hafði átt við ónot í hnám að stríða. Sigurður hefur alla tíð verið duglegur að stunda einhvers konar hreyfingu, en fyrir um það bil fimm árum fór að bera á verkjum í hnám.

„Árið 2012 byrjaði ég að stunda fjallgöngur í töluvert miklum mæli en það eina sem skyggði á ánægjuna voru verkir sem ég fór að finna fyrir þegar leið á göngurnar,“ segir Sigurður. „Þegar ég byrjaði að taka þátt í Landvættapórogrammi hjá Ferðafélagi Íslands haustið 2015, þar sem mikið er um hlaupa- og hjólaæfingar, fór enn meira að bera á þessum verkjum. Eftir að hafa reynt ýmsar vörur prófaði ég Amínó Fiskprótín Liði. Mjög fljótlega tók ég eftir gríðarlega miklum mun. Þetta er í fyrsta skipti sem ég tek fæðubótarefni sem algjörlega breytir aðstæðum mínum þannig að ég get stundað hreyfingu án verkja,“ segir hann.

„Haustið 2016 byrjaði ég að æfa fyrir IronMan-keppni sem verður haldin í Kaupmannahöfn seinni-partinn í sumar. Æfingaálagið er töluvert mikið og ef ekki væri fyrir Amínó Fiskprótín Liði þá væri ég ekki að ná sama fjölda af æfingartímum í viku.“

Amínó vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem inni-



Sigurður Ólafsson hefur góða mjög reynslu af Amino Liðum.

halda IceProtein® ásamt öðrum lífvirkum efnum. Amínó® Liðir er líðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr hafinu við Ísland. Það inniheldur sæbjúgu (Cucumaria frondosa) og IceProtein® (vatnsrofin þorskrótín). Skrápurinn

samanstendur að mestu leyti af brjóski og er því mjög ríkur af kollageni en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate sem verndar liði fyrir skemmdum og örvar endurbyggingu á skemmdu brjóski.

Fæðubótarefnið Amínó Liðir hefur gjörbreytt aðstæðum mínum og nú get ég stundað hreyfingu án verkja.

Fyrir utan að innihalda kollagen og chondroitin sulphate er sæbjúga-extraktið ríkt af sinki, jöði og járn sem og bólguejandi efnum sem nefnast saponin. Auk sæbjúga og IceProteins® inniheldur Amínó Liðir túrmerik, D- og C-vítamín og mangan. Rannsóknir hafa sýnt að vatnsrofið fiskprótín, eins og eru í IceProtein®, eykur upptöku á kalki úr meltingarvegi og styður þannig við liðaheilsu. Kollagen, chondroitin sulphate, D- og C-vítamín og mangan eru allt efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda þorskrótín, ásamt öðrum lífvirkum efnum sem styðja við eða auka heilsu-bætandi virkni þorskrótína. Að sögn dr. Hólmfríðar Sveins-



dóttur, stofnanda og framkvæmdastjóra PROTIS ehf., sem framleiðir Amínó® vörulínuna, er fiskprótínið unnið úr hágæða hráefni sem fellur til við flakavinnslu á íslenskum þorski. „Markmiðið er að hámarka nýtingu á einstakri náttúruauðlind og bæta lýðheilsu.“

Fæst í apótekum, heilsuverzlunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má finna á www.icecare.is.

Fann kraftinn aftur með Amínó 100%

Amínó 100% FISKPRÓTÍN hefur reynst einstaklega vel til að efla kjark og þor.

Ég stunda hjólræið af krafti til heilsuþótar og ánægju og hjóla 150-200 kílómetra á viku. Þetta hefur verið áhugamál og ástríða hjá mér síðustu þrjú árin. Snemma í sumar upplifði ég mikla þreytu og leiða og þegar ég hjólaði var ég lúinn og hálf kraftlaus. Þá fór ég að taka Amínó 100% FISKPRÓTÍN, þrjú hylki tvisvar á dag.

Þremur dögum seinna fór mér að liða betur, var kraftmeiri og



Hartmann fann kraftinn aftur þegar hann fór að taka Amínó 100% FISKPRÓTÍN og gat í kjölfarið stundað hjólræið af krafti á ný.

hjólagleðin fór að koma aftur,“ segir Hartmann. „Upp frá þessu breyttist staðan töluvert hjá mér, ég hef verið fullur af krafti, tekið þátt í mörgum reiðhjólakeppnum og bætt tíma minn í þeim öllum, frá því í fyrra.“

Ég mæli því hiklaust með Amínó 100% FISKPRÓTÍN fyrir þá sem eru í álagsþróttum og mun svo sannarlega halda áfram að taka þetta. Annað sem ég tók eftir er að þegar álagið er mikið hættir mér alltaf til að fá vöðvakrampa í fætturna. Eftir að ég fór að taka Amínó 100% FISKPRÓTÍN hafa kramparnir minnkað töluvert, þrátt fyrir aukið álag.“

Handhæg vörn gegn frjókornaofnæmi

Hay Max er lífrænn salvi sem fyrirbyggir frjókornaofnæmi. Með því að nota salvann fækkar hnerrunum og ofnæmisviðbrögð minnka.

Hay Max er lyfjalaus frjókornatálmi fyrir þá sem þjást af frjókornaofnæmi. Hay Max er framleiddur úr vottuðum lífrænum hágæðaeftum: bývaxi, ilmkjarnaolíum, aloe vera og sólblómaolíu og er varan því vottuð fyrir grænmetisætur. Salvinn er laus við öll lyf sem þýðir að syfja er ekki ein aukaverkana ófugt við mörg ofnæmislyf. Það er því óhætt að aka bíl þó svo Hay Max sé notað. Salvinn er auk þess hentugur fyrir börn, ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Salvinn er mjög einfaldur

í notkun, hann er einfaldlega borinn vandlega á svæðið umhverfis hvora nös nokkrum sinnum á dag meðan á frjókorna-tímabilinu stendur. Einnig má setja salvann aðeins inn í nasir og í kringum augu. Þannig er hægt að koma í veg fyrir að ein-kenni ofnæmisins komi fram, svo sem hnerri og kláði í augum, hálsi og eyrum. Hay Max hefur fengið fjölda viðurkenninga í Bretlandi, meðal annars frá bresku astma- og ofnæmissamtökunum.

Frábær lausn

Jón Páll Pálmason er mikið úti við á sumrin í starfi sínu sem þjálfari meistaraflokks í knattspyrnu. „Ég hef verið mjög slæmur á þessu tímabili, alltaf svo pirraður í

augunum þegar frjókornin eru sem mest í loftinu. Ég ákvað að prófa Hay Max því það sakaði ekki að prófa og smurði því í kringum augun og við nasirnar. Það var eins og við manninn mælt, ég fann mikinn mun á mér og er núna alltaf með dósina á mér þegar ég er úti,“

Jón Páll Pálmason þjálfar knattspyrnu og er alltaf með Hay Max salvann í vasanum á sumrin.

segir Jón Páll sem mælir hiklaust með Hay Max gegn frjókornaofnæmi.

Hay Max fyrir börn

Sonja Dögg Ólafsdóttir var í vandræðum með annan tvíbúason sinn sem var síhnerandi. „Þegar við förum í fri var hann alltaf hnerrandi þannig að ég ákvað að athuga hvort eitthvað væri til handa litlum krílum við ofnæmi. Ég valdi Hay Max með aloe vera og er alltaf með salvann í töskunni.“

Hay Max

- Lausn við frjókornaofnæmi.
- Einfaldur í notkun, salvinn er borinn á svæði umhverfis hvora nös og augu ef vill.
- Inniheldur lífræn hágæðaeftni.
- Vottaður fyrir grænmetisætur.
- Lyfjalaus.
- Hentar öllum.
- Kemur í veg fyrir hnerri og kláða í augum, hálsi og eyrum.
- Hay Max Pure inniheldur engin viðbætt ilmeftni eða ilmkjarnaolíur fyrir þá sem hafa viðkvæma húð og kjósa náttúrulegan ilm af bývaxi.
- Hay Max Aloe Vera sameinar frjókornatálmandi áhrif Hay Max og mýkjandi og græðandi áhrif aloe vera plöntunnar.



Vandamálið horfið eftir mánuð

Ginger, Turmeric & Bromelain frá Natures Aid er mögnuð blanda sem byggð er á árpúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún getur reynst vel við bólgum ýmiss konar og er afar góð fyrir meltinguna.

Engiferrót hefur í árpúsundir verið notuð í lækningaskyni í Kína við margs konar kvillum. Túrmerikrótin er náskyld engiferi og er notuð í bæði kínverskum og indverskum náttúralækningum. Bromelain er ensím úr ananasplöntunni sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um viðtækari heilsufarsleg áhrif, til góds.

Fann mun eftir viku

Þrymur Sveinsson hafði þetta að segja: „Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndurnarfærum að stríða sem lýsti sér m.a í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem

verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldri síðan en gæði þessa náttúruylfs eru ótvíræð.

Gott gegn bólgum og eykur blóðflæði

Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þessara efna en þau hafa lengi verið notuð innan óhefðbundinna lækninga og eru þau mikið notuð í hinum indversku Ayurveda-fræðum við verkjum og bólgum vegna meiðsla, sliti, tognun og fleiru. Kúrkúmin sem er virka efnið í túrmerik hefur einstök andoxunaráhrif, verndar



„Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið,“ segir Þrymur Sveinsson.

Visbendingar eru um að bromelain hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál í ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang.

liðina, minnkar magn histamíns og eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hefur það jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið bromelain sem er m.a. græðandi og hefur góð áhrif á meltinguna.

Öflugt og á ótrúlegu verði



Hvað er bromelain?

Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með

meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím. Einnig er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Visbend-

ingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál í ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsókna. Ef nota á efnið til að auðvelda meltingu er best að taka það með mat en annars á öðrum tíma.

Sólustaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana.



Gæðahræfni sem hefur viðtækan lækningamátt.

BetterYou™



Magnesium Flakes
Original Foot and Body Soak
Transdermal Zechstein Inside® Magnesium Soak
An aid to skin and bone health and relief from muscle stiffness and cramping
The ultimate in relaxation and remineralisation



Magnesium Gel
Original Pure mineral gel
A support for skin health and natural muscle repair – the ultimate way to replenish magnesium levels
Superior magnesium absorption



Magnesium Oil
goodnight spray: Super saturated pure mineral spray with essential oils. Ideal for restless nights. UP TO 800 SPRAYS.
original spray: Super saturated pure mineral spray. Faster tissue absorption. UP TO 800 SPRAYS.
Recovery: Pure mineral spray. Aids working muscle tissue, improves performance and speeds recovery time. UP TO 800 SPRAYS.

SUMARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR
AF ÚTSÖLUVÖRUM



-30%



Olaf skenkur kr. 228.700
NÚ KR. 160.000

20 - 30% AFSLÁTTUR AF PÚÐUM



-30%



Olaf TV sknekur kr. 145.800
NÚ KR. 102.000



Hype stóll kr. 39.900
NÚ KR. 23.940

-40%

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM
OG SÉRÞÖNTUNUM

Gold karfa kr. 18.600
NÚ KR. 9.300



-50%

80 cm eikarborð kr. 39.800
NÚ KR. 27.860

-30%



-20%



Bowery stóll kr. 95.900
NÚ KR. 76.720

-20%



Birgit
Stækkanlegt gegnheilt
eikarborð 105x180 cm
2 x 50 cm stækkun kr. 269.900
NÚ KR. 215.920

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Berst við írsku strauma

Guðni Páll Viktorsson er rúmlega hálfnaður í kajakróðri sínum í kringum Írland. Ferðin hefur tekið lengri tíma en áætlað var vegna vályndra veðra og óhentugra strauma en hann vonast til að klára á næstu þremur vikum.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Guðni Páll og þrír félagar hans, Breti og tveir Írar, lögðu af stað 5. júní frá Kin-sale, skammt frá Cork. Nú fjórum vikum síðar eru þeir komnir til Portnablagh en hafa setið þar fastir í tvo daga vegna veðurs. Raunar hefur kvarnast úr hópnum þar sem einn félagi hans þurfti að hætta vegna meiðsla.

Guðni Páll hefur lengi stundað kajakróður og reri einn í kringum Ísland fyrir fjórum árum. Hann segir þó mun erfiðara að róa í kringum Írland. „Ferðin hefur gengið mun hægar en við áætluðum. Aðallega vegna veðurs en svo eru straumarnir hér allt öðruvísi en á Íslandi. Hérna getum við nánast eingöngu róð með réttu falli (með strauminn með okkur) og því höfum við stundum bara 6 til 7 tíma á dag til að róa. Heima getur maður róð í 10 til 12 tíma án vandræða,“ útskýrir Guðni Páll.

„Hérna getum við nánast eingöngu róð með réttu falli og því höfum við stundum bara 6 til 7 tíma á dag til að róa.“

Guðni Páll Viktorsson

Nú eru þeir félagar að nálgast vesturströnd Írlands og þá vonast þeir eftir sunnanvindi í bakíð.

Guðni Páll segir Írland afar fallegt land og heillandi fyrir kajakfólk. Veðrið hefur á tímum leikið við þá félagi og ferðin í heild verið mjög ánægjuleg þrátt fyrir ýmsa erfiðleika og erfitt sjólag á köflum. „Fyrir nokkrum dögum fengum við höfrungasýningu í þrjú korter á meðan við vorum að róa og það var frábær upplifun. Svo er landslagið hérna algjörlega magnað.“

Hann segir Íra afar gestrisna. „Það er sama hvert við komum, maður upplifir sig velkominn og allir eru tilbúnir að gera allt fyrir okkur.“

Kajakróður er án efa afar krefjandi líkamlega en hvernig er andlega hliðin? „Þetta hefur vissulega tekið mikið á líkamlega og maður er farinn að finna fyrir þreytu og stirðleika alls staðar. En það er ekkert miðað við andlega hlutann. Ég hef oft þurft að berjast við sjálfan mig bara til að halda haus. Ég vissi fyrir þessa ferð að þetta yrði mjög erfitt, en að vera burtu frá fimm mánaða dóttur minni er það erfiðasta sem ég hef gert hingað til,“ segir Guðni Páll en tekur fram að hann eigi gott fólk heima fyrir sem geri honum lífið léttara með hjálp tækninnar.

Þeir félagar vonast til að geta lagt aftur af stað fljótlega og búast við að klára hringinn á tveimur til þremur vikum ef allt gengur upp.

Guðni Páll nýtir átakið til velja athygli á starfi Umhyggju, félagi langveikra barna. Þeir sem vilja styrkja sjóðinn með framlögum geta lagt inn á eftirfarandi reikning: Reikningur: 0101-15-371646 Kennitala: 691086-1199



Fyrir utan eina írsku höfnina tók Guðni Páll eftir fljótandi hvítum strigaskóm. Hann veiddi þá upp úr og ákvað að taka þá með sér í land. Þar hitti hann á stúlku sem var miður sín að leita að skóm sem hún hafði gleymt í fjörunni kvöldið áður. Sú var alsæl að hitta á Guðna Pál og endurheimta skóna sína.



Höfrungar léku listir sínar fyrir þá félagi í nærri klukkutíma.



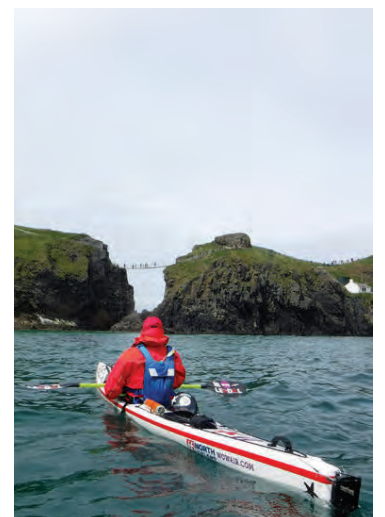
Ferðafélagar kajakræðaranna á hafi úti eru af ýmsum toga.



Dýralífið er fjölbreytt við strendur Írlands. Hér fylgjast nokkrir forvitnir seilr með ræðurunum fara hjá en virðast lítið kippa sér upp við truflunina.



Landslagið á Írlandi er ægífastur enda þykir kajakfólki afar spennandi að ró við Írlandsstrendur. Veður geta þó verið válynd og straumarnir erfiðir.



Carrick-a-Rede kaðalbrúin á Norður-Írlandi er mjög vinsæll ferðamanna- staður. Brúin tengir meginlandið við hina örsmáu eyju Carrickarede. Brúin er 20 metrar og er í 30 metra hæð.

Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum

Tilvalið fyrir fjölskyldur!



Krakkar að 5 ára aldri borða frítt
5-12 ára börn 1.200kr.

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



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



Kinahofid

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



www.kinahofid.is

VELDU GÆÐI

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF FLUGUVEIÐIHJÓLUM



NAUTILUS X

Sennilega langbestu kaupin
Verð frá 39.900 kr.



NAUTILUS CCF

Mögnuð tvihenduhjól
Verð frá 95.900 kr.



LOOP EVOTEC

Allir þekkja Loop-gæði
Verð frá 56.900 kr.



LOOP OPTI

Sjáfsagt besta hjólið í laxinn
Verð frá 64.900 kr.



LOOP CLASSIC

Gamli skólinn
Verð frá 99.900 kr.



EINARSSON PLUS

Íslensk framleiðsla á heimsælikvarða
Verð frá 59.900 kr.



ECHO ION OG ECHO BASE

Ódýr en áreiðanleg
Verð frá 7.300 kr.



LOOP MULTI

Alvöru hjól á betra verði
Verð frá 31.900 kr.



Bætir við 27 holum og fjórum fótboltavöllum

Manuel Ferry Sanchez, eigandi El Plantio á Alicante, spilaði miðnæturgolf á Íslandi og heillaðist af íslensku nóttinni. Fjölmarginir íslenskir golfarar þekkja El Plantio enda hafa verið skipulagðar ferðir þangað í fjölmörg ár.

Golfmótið sem Manuel tók þátt í var á vegum Úrvals Útsýnar en ferðaskrifstofan hefur átt í farsælu samstarfi við Manuel og El Plantio í sautján ár. „Úrval Útsýn er með einkaleyfi á Íslandi á að selja ferðir til El Plantio golf resort,“ segir Þórunn Reynisdóttir, forstjóri Úrvals Útsýnar. Hún segir El Plantio hafa notið mikilla vinsælda hjá hópum og þörum sem og fjölskyldum enda bjóði staðurinn upp á marga möguleika. „Meðan golfararnir spila golf geta aðrir minna áhugasamir sólað sig eða skroppið til Alicanteborgar sem er aðeins í tíu mínútna akstursfjarlægð,“ lýsir Þórunn en golfvöllurinn sjálfur er órstutt frá alþjóðlega flugvöllum í Alicante og því stutt í allt sem máli skiptir.

Framkvæmdir fram undan

Íslenskt golfáhugafólk þekkir vel til El Plantio enda hafa golfferðir þangað verið afar vinsælar. Nú stendur raunar mikið til því framundan eru miklar framkvæmdir. „Í dag erum við með einn níu holu völlum og annan 18 holu völlum ásamt fjölmörgum íbúðum sem við leigjum út og glæsilegu hóteli,“ segir Manuel og bætir við að sérstaða El Plantio miðað við önnur golfsvæði á Alicante sé áherslan á golfupplifunina. „Við erum ekki í fasteignaviðskiptum eins og svo margir heldur leigjum út íbúðir til spilara. Íbúðirnar eru allar tengdar þjónustu hótelsins.“

Mikill hugur er í Manuel og stjórnendum El Plantio, sem hafa í fjölmörg ár skipulagt áframhaldandi uppbyggingu á svæðinu. Í lok árs hefst nýr kafli þegar byggðir verða fjórir fótboltavöllir, fleiri íbúðir og 27 holur til viðbótar við þær sem fyrir eru. „Við áætluðum að framkvæmdum muni ljúka á næstu þremur til fjórum árum,“ segir Manuel og bætir við



að tilkoma fótboltavallanna opni á ýmsa möguleika. Til dæmis geti fótboltalið komið þangað í æfingarfærðir og notið golfs milli æfinga.

Frábær aðstaða

Íbúðirnar sem standa gestum til

boða eru tveggja og þriggja svefnherbergja fullbúnar lúxusíbúðir með tveimur baðherbergjum. Í hverri íbúð er fullbúið eldhús, uppþvottavél, þvottavél, þurrkari, öryggishólf, tvö plasmasonvörp og þráðlaus netting.



Íslenskt golf-áhugafólk þekkir vel til El Plantio enda hafa golfferðir þangað verið afar vinsælar. Í lok árs hefst nýr kafli á svæðinu þegar byggðir verða fjórir fótboltavöllir, fleiri íbúðir og 27 holur til viðbótar við þær sem fyrir eru.

Hér eru Manuel og golfkennarinn Jose, ásamt starfsfólki Úrvals Útsýnar þeim Tinnu Jóhannsdóttur, Þórunni Reynisdóttur og Luka Kostic.

El Plantio þykir góður valkostur fyrir íslenska kylfinga á öllum stigum. „Við viljum endilega hafa aldurshópinn sem breiðastan og bjóðum unga fólk með sérstaklega velkomið enda höfum við yfirgripsmikla þekkingu á starfi yngri kylfinga og getum boðið kennslu og aðstöðu sem hentar,“ segir Manuel sem hitti forsvarsmenn Gólfsambands Íslands meðan hann dvaldi á landinu og vonast eftir að geta komið á samstarfi þeirra við gólfsamband Valencia þannig að kylfingar þaðan geti komið og upplifað að spila golf á Íslandi.

Yndisleg miðnæturstund

Þrátt fyrir langt og farsælt samstarf

kom Manuel til Íslands í fyrsta sinn nú í lok júní í boði Úrvals Útsýnar. Hann hóf ferðina á því að taka þátt í miðnæturgolfi sem ferðaskrifstofan stendur fyrir árlega og upplifði íslensku nóttina upp á sitt besta, þar sem miðnætursólin skein á iðjagranan völlum. Hann segir upplifunina hafa verið yndislega. En er einhver munur að spila golf á Íslandi eða á Spáni?

„Golf er alltaf golf, það eina sem breytist er loftslagið, veðrið og gæði vallanna,“ svarar hann en bætir við að honum sýnist golfvöllirnir á Íslandi vera af miklum gæðum. „En annars er golfið eins og lífið, eilíf barátta og svo endar þú ofan í jörðinni,“ segir hann og hlær góðlátlega.

**Eitt kort
35 vötn
6.900 kr**

Frelsi til að veiða!



www.veidikortid.is



Vatnaveiðin er komin í gang! Ertu klár?

Grillsósa úr jarðarberjum

Sumaríð er komið og flestir grillarar landsins löngu búnir að taka grillið fram. Góðar sósur með grillmat geta gert kraftaverk og þótt tilbúnar sósur séu vinsælar er lítið mál að útbúa góða sósu heima fyrir, bæði kalda og heita. Hér er uppskrift að einni skemmtilegri kaldri sósu úr smiðju Nönnu Rögnvaldar sem inniheldur meðal annars jarðarber.

Jarðarberja-basilikusósa

100 g jarðarber
Lófayfili af basilikublöðum
1 msk. balsamedik
2 msk. ólífuolía
Nýmalaður pipar
Salt

Jarðarberin eru skorin í bita, stilkarnir fjarlægðir af basilikunni



Jarðarberin og basilíkan gefa sósunni skemmtilegt bragð. Þessi sósa hæfir vel með grilluðu lamba- og svínakjöti en einnig með laxi og silungi.

og hvort tveggja sett í matvinnsluvél og maukað gróft. Balsamediki, ólífuolíu, pipar og salti bætt út í og þeytt snögg saman við. Vélin á ekki að ganga lengi því maukið á ekki að vera of slétt. Sósan hentar

til dæmis vel með grilluðu lamba- og svínakjöti og með laxi eða silungi. Með því að þynna hana dálítið með meiri olíu og ediki má nota hana út á salöt.

Heimild: www.nannarognvaldar.com

ÚTSALAN ER HAFIN HJÁ *Curvy.is* 30-50% afsláttur



VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

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

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



GOLFBÍLL!

Yamaha Ydre 48 volt árg 2013 golfbíll sem fer leikandi 36 holur á hleðslu getum boðið hann á 780 þús eða 1.080 með húsi aðein 3 bílar á þessu verði / Gunnar 8972908



BESTA VERÐIÐ!

Ford Tourneo Custom 07/2016 (9 manna/Langur) 6 girá ek 24 þ.km stígbrettir, rennihurð báðum megin! OKKAR VERÐ 5290 þús!!! Skipti möguleg

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EDA 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

bíll.is
bestir í bílum...



HOBBY 560 ul prestige 2017 new model. Árgæð 2017, ekinn -1 þ.KM, rafmagn, . Verð 4.590.000. Rnr.270785.



HOBBY 545 kmf deluxe new 2017 - 3 kojur. Árgæð 2017, ekinn -1 þ.KM, ??, . Verð 4.790.000. Rnr.280011.



HOBBY 545 kmf deluxe new 2017 - 2 kojur. Árgæð 2017, ekinn -1 þ.KM, rafmagn, . Verð 4.690.000. Rnr.270779.

Bíll.is
Malarhöfði 2, 110 Rvk.
Sími: 577 3777
www.bill.is

TOPPBÍLAR



CLUB CAR Golfbíll. Árgæð 2014, ekinn 1 þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. TILBOÐ 799.000. 100% LÁN Í BOÐI Rnr.287500.

Toppbílur
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is



HYUNDAI GETZ GL Árgæð 2006, ekinn 100 þ.km, bensín, 5 girá. TILBOÐSVERÐ 444.000 kr. 100% lán Raðnr.256487 á BILO.is



SUBARU FORESTER Árgæð 2006, ekinn 216 þ.km, bensín, sjálfskiptur TILBOÐSVERÐ 590.000 kr. 100% lán Raðnr.230435 á BILO.is

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



*Vissir þú að...
börn eiga rétt á
nægum svetni*

MB bílar



MJÖG FALLEGT HJÓLHÝSI!
Alde vatnshitakerfi. ADRIA Alpina 563 lu. Árgæð 2014, ekinn -1 þ.KM, Verð 4.600.000. Rnr.101885.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opíð 10-18, lau 12-16
<http://www.mbbilar.is>

SUZUKI



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



Tveir gullmólar til sölu. Austin Healey Sprite '59 og Mercedes-Benz 280SL '84 S: 894 1326



TILBOÐ 1,8 MILLJ. STGR.!
Renault Scenic III 2013 ssk, dísel, ekinn 70 þús, 5 manna frábær fjölskyldubíll. Fæst á 1,8 millj. stgr. Hjördís 896-0753



Til sölu Benz Actros. 4 axla. Góður bíll, tilbúinn í vinnu. Ek. 144þ. Verð 6.4M +vsk S. 8921882



Mercedes Benz C240 árg 2007 ek.125 þús með öllu. Uppl. s. 894 3839



Land Rover Discovery 4.5 nýsk. 04/13 ek. 57þús 3 L dísel, sjálfsk. Leður, bakskynjarar. Einn eigandi, verð 7.990.000. kr. s:8923207

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Höfðabílar



Til sölu: MB. 404 árg. 1996, ek. 670 þ. 55 +1 +1 farþega bíll í góðu standi. Uppl. í S. 892 8888

Húsbílar



Ford Rimor árg '06, ek 50 þ., Markisa, hjólagrind, stór loftgluggi, bakmyndavél. Ný dekk og rafgeymir. Ný skoðaður. Verð 4,8 millj. Uppl. í s 897 4753.

www.toyotakaupuni.is

Westfalia dráttarveisli fyrir flestar gerðir bíla



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Sími: 570 5070
info@toyota.is

Opið mán - fös:
07.45 - 18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

www.toyotakaupuni.is

Brenderup gæðakerrur í öllum stærðum og gerðum

Frá 139.000,-
m/vsk



Kröftugar smellur



Hægt að geyma uppá rönd



Sterkar lykkjur

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Sími: 570 5070
info@toyota.is

Opið mán - fös:
07.45 - 18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

Brenderup

Mótorhjól



HONDA GOLDWING

Til sölu 30 ára afmælisútgáfa, árg. 2007 Hjól með mjög miklum aukahlutum, ekið 32 þús milur Ásett verð 2.990þús. Uppl í s. 6979797

Hjólhýsi



LMC Vivo 520d, skráður 08/2016. Ónotaður vagn. Nett og þægileg stærð, falleg innrétting og litir, stór ískápur, sólarrafhlada, set krókur frammi, hjónarúm og klósett að aftan. Vandaður og fallegur vagn, tilbúinn í sumarið. Verð 4.290 þkr. Er til sýnis hjá Utilegumanninum Korputorgi til 10. júlí.

Fellihýsi



Palomino Colt 9 fet árg. '08 til sölu. Ísskápur, eldavél, heitt og kalt vatn, fortjald fylgir. Verð 800 000. Uppl. í s. 896 5767

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkuludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparis@simnet.is

Vinnuvélar



BÍLALYFTUR-DEKKJAVÉLAR

Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði. ATH eigum enfremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist oksparis@simnet.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400

www.bilaraf.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 / 552 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur og úðun ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

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.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • málun, blikk • háþrýstipvottur, og þakklæðningar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.

UPPL. Í SÍMA 858 3300

FLÍSALAGNIR - 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

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115

golflist@golflist.is

www.golflist.is



HÚSASMÍÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKUM Í ÁGÚST.

Þak viðgerðir, glugga og hurða ísetning, Sumarhús. Sökklar uppplátt, Get tekið að mér Byggingarstjórn. Tilboð. Tímavinna. Upplýsingar í s 893-5374 eða nybyggd@gmail.com

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Spái í spil og bolla, tek heim eða símaspá frá kl. 14. Góð reynsla. Trúnaður. Kristin s. 897 9002

Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímamantanir í s. 844 1596

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

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.

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

Fáðu þér appið!

www.fasteignir.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Sími 550 9800

www.tjaldaleiga.is



Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.



Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 tímbrí.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115

golflist@golflist.is | www.golflist.is



99% RYKFRITT



Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Önnur þjónusta



Parket/sólpallaslipun/
parketvéla-leiga um allt land. www.
parketslipunmeisterans.is -7817200
í Reykjavík og Akureyri.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

285 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

Bílskúr í 107 til leigu, hafa samband í
síma: 8600360

Sumarbústaðir



Útvegum efni í hágæða-
timburhús frá Finnlandi.
Sumarhús- einbýlishús
Fjölbreytt úrval- gott verð.

Upplýsingar hjá
ghalldor@simnet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Keypt
& Selt

Til sölu

STIGA®



Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus slátturaktór
Kawazaki FS600V motor
Notendavænt sæti og stýri
320 lítra graskassi
Frábær traktór í stærri svæði

ASKALIND 4, KÓP.
SÍMI 564 1864
www.etrarsol.is



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900,- Gítar,
poki, ól, auka strengjasett stillitækni
og kennsluforrit. Gítarinn ehf
Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.
gitarinn.is

TIL SÖLU



COMANCHE Tjaldvagnar
Montana með 13" dekkjum.

Með ferðaboxi Kr. 1088.000,-
Án ferðabox Kr. 990.000,-



Sími 530 5900

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
ÓSKAR

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

Fyrirtæki



Til sölu Hárgreiðslustofa í Malarholti
2, 110 Reykjavík. Húsnæði lítur vel
út og er tilbúið til reksturs. Vefsíða
"beverly.is" og facebooksíða fylgir.
Stór fastur kunnahópur. Verð: Tilboð.
Frekari upplýsingar í S:760-8717

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Atvinna

Atvinna í boði

GINGER

KVÖLD- OG HELGARVINNA:

Ginger í Reykjavík óskar eftir
hressu starfsfólki í kvöld og
helgarvinnu. Ef þú ert orðinn
18 ára, reyklus og vilt vinna á
góðum og skemmtilegum stað
sendu þá ferilskrá á brynja@
ginger.is

EVENING AND WEEKEND SHIFTS:

Ginger restaurant in Reykjavik
seeks employees to work in the
evening and on weekends. If you
are 18 or older and a non-smoker
please send your CV to brynja@
ginger.is

TMÍ
TRYGGINGAMIDLUN
ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í kvöldstarf. Góðir
tekjumöguleikar. Upplýsingar
sendist á umsoknir@tmi.is merkt
kvöldstarf eða í 770-2277

Óskum eftir vönnum vörubílstjórum
og grófumönnum. Uppl. í s. 869
4162 milli kl. 08:00 - 19:00 Snorri.

Óska eftir starfskrafti í garðvinnu,
húsavíðgerðir og hestaleigu, helst
með reynslu. Íslenskumælandi með
góða tungumálakunnáttu. Uppl. í
síma 616 1569.

JARÐVINNA

Óska eftir manni með
vinnuvelaréttindi og meirapróf,
upplýsingar í síma: 8930173

Atvinna óskast

Verkleigan
vinna@verkleigan.is S: 780-1000

VANTAR ÞIG STARFSMENN?

Erum með smíði, aðstoðarmenn
við smíði, verkamenn, flísara,
múrara og aðra iðnaðarmenn sem
geta byrjað strax. Við finnum réttu
mennina fyrir þig. Verkleigan sími:
780-1000 vinna@verkleigan.is

Viðskiptatækifæri

NETVERSLUN

Starfandi netverslun til sölu
upplagt fyrir fyrirtæki sem vill
bæta netverslun við hjá sér eða
einhvern sem langar í lítið fyrirtæki
með endalausum stækkunar
möguleikum. Uppl.s. 699 8888

FYRIRTÆKJASALA
ÍSLANDS

S.773-4700 og 520-3500

Matvælafyrirtæki – eldað og bakað

Til sölu fyrirtæki í framleiðslu og þökkun á
matvörum fyrir verslanir, stórmarkaði, kaffihús
og mötuneyti sl. 6 ár. Staðsett á Reykjavík-
svæðinu. Gott verð og auðveld kaup.

Uppl. gefur Óskar Mikaelsson á oskar@atv.is og í s773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita
afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar,
tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og
tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er
ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt
langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú
ekki ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni
okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn
fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum
og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina
hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmanna-
mála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og
hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Bjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á
þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi
þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is



stofus
agerstörf
Verslunarstörf
ldsstörf
ifstofust

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA