

HELGIN

LAUGARDAGUR 26. ÁGÚST 2017

Helgin



Fyrr á árinu kom út þriðja breiðskífa Sól-eyjar. Hún fylgdi henni eftir með þriggja vikna tónleikaferðalagi um Evrópu. Á morgun kemur hún fram á Gljúfrasteini.

[helgin](#) ➔10



365.is | Sími 1817

365



Gísli Gíslason er hafnarstjóri Faxaflóahafna. MYND/EYÞÓR

Heillandi perla við hafið

Reykjavíkurböfn er 100 ára. Hún er eina höfnin í höfuðborgum Evrópu þar sem enn er lifandi útgerð og fiskvinnsla í bland við iðandi mannlíf og menningu. Saga hafnarinnar er stórbrotin og í sífelldri mótun. ➔2

Framhald af forsiðu →

Eftir fjarviðri, skipsskaða og manntjón, sem urðu við bæjardyrnar í byrjun tuttugustu aldar, rann aðstöðuleysið við höfnina Reykjavíkingum til rifja. Hafnarsjóður hafði að vísu verið stofnaður 1856 en menn veltu lengi vöngum yfir því hvernig og hvar hafnarmannvirkjunum væri best komið fyrir,“ segir Gísli Gíslason, hafnarstjóri Faxaflóahafna, sem eiga og reka Reykjavíkurhöfn, Akraneshöfn, Borgarneshöfn og Grundartanga-höfn.

Gísli segir vakningu hafi orðið meðal íslensku þjóðarinnar með tilkomu heimastjórnarinnar 1904.

„Þá fóru landsmenn að taka innviði samfélagsins í eigin hendur og var hafnargerðin stærsta verkefnið sem ráðist var í. Framkvæmdir hófust 1913 og var fyrsti áfangi hafnarinnar tilbúinn í nóvember 1917. Hafnargerðin markaði tímamót fyrir uppgang þjóðarinnar. Til varð flutninga-fyrirtækið Eimskip árið 1914 og þrátt fyrir fyrri heimsstyrjöldina, harðan vetur og spænsku veikina 1918, kom að því að Ísland varð fullvalda 1. desember 1918. Þar skipti höfnin og aðrir innviðir sköpum og frá þeim tímapunkti fóru menn að taka flugið inn í nútímann; með byggingu brúa, samgöngumannvirkja, skóla-bygginga og sjúkrahúss.“

Hafnargerðin var stórvirki á íslenskan mælikvarða og réttu verkfærin skorti.

„Fluttar voru inn tvær eimreiðar ásamt miklum gufukrana til að vinna grjót úr Öskjuhlíð. Grjótið var flutt með lestum niður á Granda og Ingólfsgarð þar sem það var höggvið til af verkamönnum sem lögðu á sig ótrúlegt erfiði við hleðslu varnargarðanna. Ekki var mikið umleikis í atvinnulífi Reykvikinga á þessum árum og varð hafnarvinnan því mikilvægur þáttur í bæjarlífinu þar sem Dagsbrún gerði sína fyrstu kjarasamninga vegna hafnarvinnunnar,“ segir Gísli um ógnarstórt mannvirknið sem margir efuðust um í fyrstu en hefur alla tíð sýnt að margbargaði sig.

Einstök höfuðborgarhöfn

Hafnargerðin var mikil lyftistöng fyrir höfuðborgina.

„Áður lágu stærri bátar, skip og skútur þar sem kallað er á Ytri höfninni og gátu hvergi lagt að bryggju. Tækin sem notuð voru við hafnargerðina voru með viðkomu í Viðey þaðan sem þau voru flutt á pramma yfir til Reykjavíkur, en annars voru almennar vörur losaðar í smærri báta og landað við bryggjustúfa sem kaupmenn í Reykjavík áttu. Vélbátaldin var gengin í garð og síðan togaraúterðin, en Reykjavíkurhöfn var forsenda þess að hér óx gríðarmikil togaraúterð sem hafði stórtæk áhrif á þróun borgarinnar. Atvinna við höfnina tók flug, í kringum hana uxu og döfnuðu fyrirtæki, og við Bárugötu, Öldugötu, Vesturgötu og fleiri götur í grennd við höfnina spruttu upp fallgarar byggingar, enda voru menn fjáðari en áður,“ útskýrir Gísli.

Reykjavíkurhöfn liggur frá allri Örfirisey, meðfram Mýrargötu og Miðbakka, og framan við Hörpu; alls líðlega sexti hektarar. Höfninni var vel valinn staður út frá mörgum sjónarhornum.

„Höfnin var vel skyld og þjónaði þéttbýlinu sem var að myndast í miðbæ Reykjavíkur. Fram á 7. áratuginn fór allur inn- og útflutningur um höfnina, eða þar til Eimskip og skipadeild Sambandsins fluttu í Sundahöfn.



Reykjavíkurhöfn í byrjun síðustu aldar. Þá lágu stærri bátar, skip og skútur þar sem kallað er á Ytri höfninni og gátu hvergi lagt að bryggju í höfuðstaðnum.



Verkamenn í grjótnáminu í Öskjuhlíð við hafnargerðina 1913-1917.



Pioneer-eimreiðin sem notuð var til grjóttflutninga. Við hlið hennar standa eimreiðarstjórnir Guðmundur Guðmundsson og Páll Ásmundsson.

Enn standa frystihús við höfnina og þótt menn hafi í þá daga ekki velt vöngum yfir umhverfismálum er vitaskuld hagkvæmt að vera með hafnarstarfsemi sem næst þeim markaði sem hún þjónar. Þannig er Reykjavík eina höfuðborgarhöfn Evrópu þar sem enn er stunduð lifandi útgerð og fiskvinnsla, sem er atvinnu-, menningar- og sögulega mikilvægt að varðveita til lengri tíma.“

Líflegt á hafnarbakkanum

Reykjavíkurhöfn hefur frá fyrstu tíð þróast í takt við nýja tíma og staðist tímans tönn.

„Margt hefur breyst á heilli öld,“ segir Gísli. „Mesta breytingin varð þegar flutningaskipin fóru yfir í Sundahöfn og breyting á fiskveiðum hefur líka orðið mikil. Smábátum hefur fækkað en togarar orðið stærri og fullkomnari. Eftir sem áður er höfnin góð fyrir þá starfsemi sem hún getur sinnt og í skjóli fiskvinnslu, útgerðar og slippstarfsemi hefur bæst við hafsækin ferðaþjónusta, skemmtiferðaskip og menning á hafnarbökkunum. Sá aðili sem hefur sennilega verið samfleytt

og lengst í Gömlu höfninni er Landhelgisgæslan, sem hefur þar verið með heimahöfn frá árinu 1926.“

Reykjavíkurhöfn er réttnefnd menningarhöfn og hefur áhugi á höfninni og hafnarlífinu vaxið hratt á undanföllum áratugum. Gísli segir það fagnaðarefni.

„Hafnarlíf í miðri höfuðborginni er einstakt og heillandi. Í gamla daga var hafnarrúnturinn sjálfsagður hluti af lífinu en nú hefur hann vaknað að nýju eftir að við opnuðum svæði hafnarinnar sem er edlilegt að almenningur hafi ágang að. Önnur svæði þurfa að vera lokað út frá hinni hörðu hafnarstarfsemi sem þar fer fram. Á sjó og landi er höfnin stór þáttur í bæjarlífinu en til að halda sjarmanum þurfum við að vanda okkur með þróun hafnarinnar til lengri tíma.“

Minningar kvikna og lifa

Formlegur afmælisdagur Reykjavíkurhafnar er 16. nóvember. „Reykjavíkurhöfn, og frá 1914 Gamla höfnin, var megingátt þjóðarinnar fyrir gesti og utanferðir Íslendinga um aldarsteið.



Það voru stór tímamót þegar bátar og skip gátu loks lagst að bryggju í Reykjavík og við tók öflug togaraúterð sem hafði mikil áhrif á uppbyggingu í borginni.



Við upphaf hafnargerðarinnar í Reykjavík 1913. Byrjað að leggja Grandagarð. MYNDIR/ÚR LIÓSMYNDASAFNI FAXAFLÓAHAFNA

Gullfoss sigldi héðan til Kaupmannahafnar og á hafnarbakkanum gerðust sögulegir viðburðir eins og hernámið, þegar handritin komu heim og svo Nóbelskaldið árið 1955. Minningarnar er mikilvægt að varðveita og þótt hlutverk hafnarinnar breytist má mikilvægi hennar ekki minnka,“ segir Gísli.

Faxaflóahafnir leggja nú allt kapp á að fá umhverfissvottun á afmælisárinu og innleiða af því tilefni ISO 14001-umhverfisstjórnunarkerfi. Verður Reykjavíkurhöfn fyrsta höfn landsins til að ná þeim áfanga.

„Það er tímanna tákn í hafnarstarfsemi að koma sér í umhverfissvottaða starfsemi, enda koma fá fyrirtæki jafn víða að í umhverfismálum og hafnir. Árlega munum við planta að minnsta kosti hektara af trjáum á Grundartanga, en þar er fyrir mikil skógrækt, og við höfum haldið grænt bókhald frá árinu 2006. Þá eru Faxaflóahafnir eitt 130 íslenskra fyrirtækja sem hafa skuldbundið sig til að draga úr losun gróðurhúsa-tegunda samkvæmt Parísarsamkomulaginu. Við mælum reglu-

lega sjávargæði og gætum þess að mengandi efni séu ekki látin í höfnina, sem hefur tekist vel. Þá leggjum við metnað í frágang opinna svæða, útblástur skipa og dýpkun hafnarinnar sem fer eftir ákveðnum ferlum,“ útskýrir Gísli.

Faxaflóahafnir og Hafnasamband Íslands hafa einnig skrifað undir áskorun The Arctic Commitment um bann við notkun á svartolíu í Norðurhöfum.

„Svartolía er næsti bær við kol og enn er svartolía á of mörgum íslenskum skipum. Útgerðin hefur þó verið nokkuð framsækin því útgerðarmenn skilja að ganga þurfi vel um hafid til að eiga möguleika á nýtingu auðlinda þess. Við munum því sjá fleiri skip sem ganga fyrir fljótandi gasi á næstu árum, og skemmtileg en alls ekki óraunhæf framtíðarsýn eru rafmagnsbátar og væri frábært ef hafsækin ferðaþjónusta og náttúruulífsferðir notuðu báta sem knúin væru með rafmagni.“

Sjá faxaflóahafnir.is til að skoða afmælisdagskrá Faxaflóahafna á afmælisárinu.

Meltingin miklu betri núna

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla. Margréti Fanneyju líður betur eftir að hún fór að taka Bio-Kult Original og mælir hún heilshugar með því.

Margrét Fanney Bjarnadóttir segir Bio-Kult Original hafa komið meltingunni í jafnvægi og að hún sé allt önnur eftir að hún fór að taka það. „Ég hef alla tíð átt við meltingaróreglu að stríða. Það hefur ýmist allt verið stíflað hjá mér eða ég hef ekki haldið neinu niðri. Það gerðist svo 2012 að ég hélt bara engum mat niðri og léttist um fjórutíu kíló. Ég fór í allar mögulegar rannsóknir en ekkert virkaði við þessu.“ Lýsir Margrét. Vandamál Margrétar versnaði bara og hún fékk enga lausn. „Ég fór eftir leiðbeiningum um breytt mataræði en vandamálið var enn til staðar.“

Margrét fékk ekki lausn sinna mála fyrr en hún hitti sérfræðing sem hefur reynst henni mjög vel. „Mér var ráðlagt að byrja að taka Bio-Kult Original til að koma meltingunni í jafnvægi og það hefur sko þjargað mér algjörlega. Ég tek eina Bio-Kult Original með kvöldmat og þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af maganum, ég er allt önnur,“ segir Margrét ánægð í bragði.

Ánægð með árangurinn

Kolbrún Hlín Hlödversdóttir var gjörn á að fá sveppasýkingar, hún var mjög viðkvæm og fékk kláða og óþægindi ef hún notaði



Kolbrún Hlín mælir með Bio-Kult Candéa.



Margréti Fanneyju líður betur eftir að hún fór að taka Bio-Kult Original.



dömubindi eða túrtappa. „Ég varð himinlifandi þegar ég áttaði mig á því að ég fékk ekki kláða og perring þegar ég var á sýklalyfjakúr, blæðingum eða eftir samfarir eins og ég var von, og það eina sem ég hafði breytt út af vananum með var að nota hylkin frá Bio-Kult Candéa. Venjulega þegar ég hef ég verið á sýklalyfjakúr hef ég tekið inn margfalda skammta af mjólkursýrugerlum (acidophilus), en það virkar miklu betur fyrir mig að nota Bio-Kult Candéa-hylkin. Eftir að ég kynntist Bio-Kult Candéa hef ég ekki notað neina aðra mjólkursýrugerla þar sem það virkar langbest fyrir mig. Ég er mjög ánægð með árangurinn af Bio-Kult Candéa.“

Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa-

hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Candida-sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, perringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, migreni eða ýmis húðvandamál.

Bio-Kult Original og Bio-Kult Candéa hentar öllum vel, einnig barnshafandi konum, mjólkandi mæðrum og börnum. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

SÖLUSTADIR OG UPPLÝSINGAR
Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilshillum stórmarkaðanna.



Selma Björk er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle.



40+ FEMARELLE REJUVENATE

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli.



50+ FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkenni (hitakóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvót
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle.



60+ FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein að innan
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast – vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu. Femarelle® vörulínan

Kjötsúpan best daginn eftir

Árleg Kjötsúpuhátíð er haldin á Hvals- velli um helgina. Gestum er boðið upp á súpu og ýmis skemmtiatriði. Kokkur- inn Einar Þór Jóhannsson gefur upp- skrift að kjötsúpu sem klikkar ekki.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Kjötsúpuhátíðin hefur verið haldin í 15 ár en síðustu fimm ár hafa um tvö þúsund manns tekið þátt í henni. Hún hefst ídulega á súpurölti á föstudags- kvöldið þegar heimamenn bjóða í kjötsúpu. Aðal dagskráin fer fram á laugardegnum," segir Árný Lára Karvelsdóttir, markaðs- og kyn- ningarfulltrúi hjá Rangárfingi eystra.

Hún segir heimamenn taka virkan þátt í hátíðinni en einnig mæti margir brottfluttir sveitungar, íbúar úr nágrennabæjarfélögum og auðvitað ferðamenn.

Gestir laugar dagsins sem misstu af súpurölti föstudagskvöldisins fá einnig súpu, en Sláturfélag Suðurlands eldar súpu ofan í alla sem vilja.

Ýmislegt verður til gamans gert á hátíðinni í dag. Veitt verða verðlaun fyrir best skreytta



Einar Þór Jóhannsson, kokkur frá Moltnúpi, gefur uppskrift að gómsætri kjötsúpu.

húsið og götuna og frumlegustu skreytinguna. Loftboltar verða á hátíðarsvæðinu, hoppukastalar og hringekja auk þess sem folfvöllur verður vígður.

Meðal skemmtiatriða má nefna Latabæ, Góa og vatnsknattleik en Stuðlabandið verður með krakka- og fjölskyldufjör. Brenna



Keppt verður í vatnsknattleik.

og brekkusöngur er klukkan 21 sem lýkur með flugeldasýningu. Þá tekur við ball með Stuðlabandinu í félagsheimilinu Hvolnum. Á sunnu- daginn mun Ísólfr Gylfi Pálmason sveitarstjóri leiða söngugöngu um Hvolsvöll sem hefst við íþróttamið- stöðina klukkan 10.30.

Stendur alltaf fyrir sínu

Einar Þór Jóhannsson kokkur býr á Moltnúpi undir Eyjafjöllum þar sem hann er einnig fæddur og uppallinn. Þar rekur hann ásamt fjölskyldu sinni ferðaþjónustu og auk þess nokkur kaffihús og gisti- hús í sveitinni.

Einar þykir mikill matgæðingur og því upplagt að fá hann til að gefa uppskrift að góðri kjötsúpu. „Kjötsúpan stendur alltaf fyrir sínu. Ég hef borðað hana alla tíð og elda hana bæði heima og fyrir gesti mína," segir Einar sem notar gamla fjölskylduuppskrift sem hann hefur þróað í gegnum tíðina. „Við notum til dæmis bankabygg sem ræktað er í hér í sveitinni í staðinn fyrir hrísgrjón.“

Hann segir súpuna sívinsæla, sér í lagi meðal ferðamanna. „Það er mikill misskilningur að útlendingum þyki lambakjöt vont. Flestir eru mjög hrifnir af íslenska lambinu en margir þora hins vegar ekki að smakka það því lambið er svo vont úti. Hér heima er miklu minna rollubragð af kjötinu en úti. Þeir sem fást til að smakka það eru mjög sáttir," segir Einar og bætir við að galdurinn að góðri kjötsúpu sé að láta hana sjóða nógu lengi. „Svo er hún líka alltaf betri daginn eftir.“



Kjötsúpan stendur alltaf fyrir sínu. NORDICPHOTOS/GETTY

Kjötsúpa Einars

3 l vatn
2,5 kg kjöt á beini
400 g rófur
200 g gulrætur
2 laukar
50 g íslenskt bygg
1 poki súpujurtir
Hálfur hvítkálshaus
Hnefi af sellerii

Fyrst gerir þú þér ferð til næsta bónda sem er í Beint frá býli og færð þér úrvals súpukjöt og keyrir svo undir fjöllin og kaupir bygg. Skolar kjötið undir rennandi vatni í 5 mín. og setur svo í pottinn með bygginu, súpujurtunum og hellir vatninu yfir. Sjóðið í klukkutíma og bætið þá við rófum, gulrótum og lauk og sjóðið í hálf tíma til við- bótar. Tíu mínútum áður en súpan er borin á borð er hvítkálínu og selleriinu bætt út í. Salt og pipar eftir smekk.

12.990
502 TAPER

Vörunúmer

29507-0031 svartar

Danmörk kr 15.376*

Svíþjóð kr. 13.316*

skv. verðskrá Levi.com & Ísl.bankna 23.08.17

LIVE IN **Levi's**

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

Nám í Svæðameðferðaskóla Þórgunnu Haustönn hefst þriðjudaginn 5. september

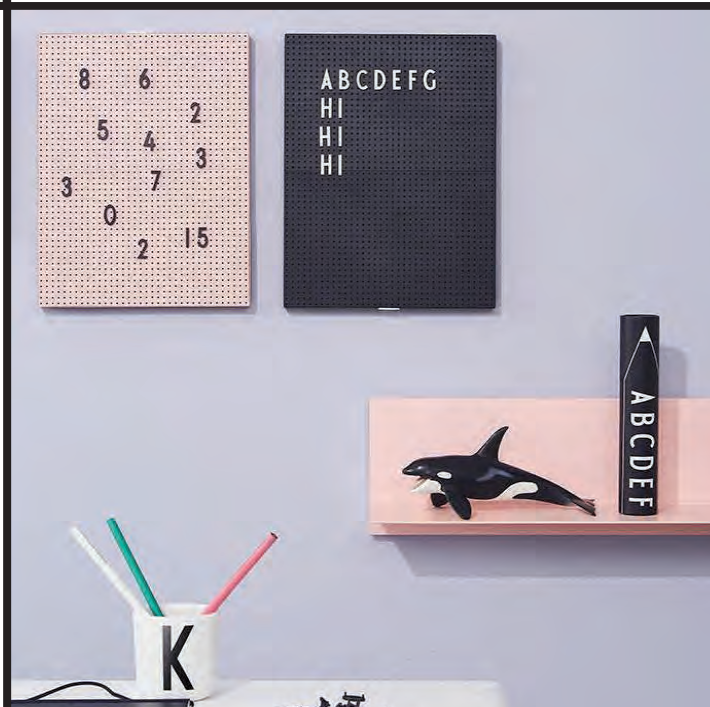
Tilvalið nám fyrir þig sem hefur áhuga á að vinna sjálfstætt eða í hlutastarfi. Viðurkennt af BIG og niðurgreitt af stéttarfélögum. Kennsla eitt kvöld í viku frá kl. 18.00 - 21.00.

Nánari upplýsingar á heilsusetur.is og í síma 8969653



HEILSUSETUR
ÞÓRGUNNU

MÝRIN



MÖRG NÝ MERKI!



BARNADAGAR

20%

Af öllum barnavörum fös-mán.

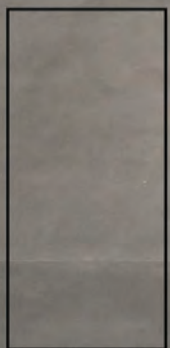
Kringlunni / Instagram : myrin_verslun / S: 578-8989

MARAZZI

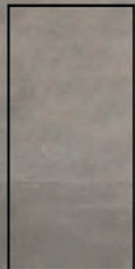
FLÍSAR



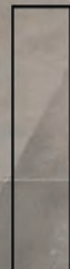
STÆRÐIR



75X150
RETT.



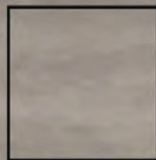
60X120
RETT.



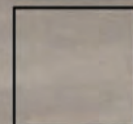
30X120
RETT.



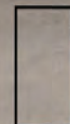
90X90
RETT.



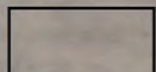
75X75
RETT.



60X60
RETT.



30X60
RETT.



37,5X75
RETT.



15X15

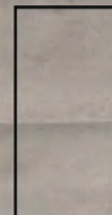


21X18,2

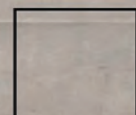


7X28

20mm.



50X100
RETT.



60X60
RETT.

Krókhálsi 4
110 Reykjavík

Sími 567 1010
www.parket.is

Opunartímar: mán - fös kl. 9-18
og lau kl. 11-15



Marazzi

Flísaframleiðandinn Marazzi er einn af stærstu flísaframleiðendum í heimi og leiða þeir tæknilega þróun á Ítalska flísamarkaðnum.

Vandaðu valið,
veldu Marazzi flísar.

VANDADU VALIÐ



HARÐVIÐARVAL

Rifsberjatíminn í hámarki

Á hverju hausti býr Bjarni Þór Sigurðsson til dýrindissultur og hlaup úr rifsberjum. Hann segir það einfaldara en margir halda og mælir með því að prófa sig áfram og láta hugmyndaflugið ráða.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Þar sem ég ólst upp gátum við krakkarnir tint rifsber og sólber að vild og einnig var stutt fyrir okkur að fara í berjamó. Með aldrinum áttaði ég mig á því að hægt væri að nota þessi ber til matargerðar og búa til eitthvað skemmtilegt. Ég fór því að stúdera hlaup og sultur og hef nú sultað á haustin í mörg ár," segir Bjarni Þór Sigurðsson, verkefnisstjóri og stjórnarmaður í VR.

Hann er með ræktarlega rifsberjarunna í garðinum sínum í Vesturbænum og bak við húsið er opið svæði sem íbúarnir hafa tekið í fóstur. „Þar er búið að gróðursetja ýmiss konar berjarunna, svo sem brómberja-, sólberja- og hindberjarunna. Á sama svæði vex rabarbari og hægt er að fá margar uppskerur af honum yfir sumarið ef fólk nennir að hugsa um hann. Mér finnst gaman að nota það sem vex í kringum okkur og nota í matargerð eftir því sem hægt er. Umhverfsvænna getur það varla orðið," segir Bjarni Þór brosandí. Barnabörnin eru líttæk við berjatísluna og segir hann að áður fyrr hafi sonurinn og vinir hans tint ber og fengið rifsberjahlaup í krukku að launum. „Það vakti alltaf mikla lukku," rifjar Bjarni Þór upp.

Rifberjatíminn í hámarki

Rifsberjatíminn stendur nú sem hæst og er útlit fyrir góða uppskeru í ár, að mati Bjarna Þórs. „Berin eru rauð og falleg, vítamínrík og sæt svo núna er einmitt rétti tíminn til að tína þau. Mín reynsla er sú að þegar berin hafa náð góðum þroska og orðin mjög sæt þurfi minni sykurlu til að búa til hlaup og sultur. Þó er mikilvægt að láta grænjaxla og stílka fylgja með svo að hlaupið hlaupi. Ég bý alltaf til sama grunninn úr berjunum en skipti honum svo í nokkra hluta, læt þá hugmyndaflugið ráða og krydda og bragðbæti með því sem mér dettur í hug. Málið er bara að prófa sig áfram. Rifsberjahlaupið er sérlega ljúffengt með ostum og kexi og mér finnst það ómissandi með rjúpunni á jólnunum. Ekki má gleyma að tína falleg ber úr og setja í frysti og nota svo sem skraut með jölamatnum. Þetta er miklu einfaldara en margir halda og tekur ekki langan tíma," segir Bjarni Þór.



„Mér finnst gaman að nota það sem vex í kringum okkur og nota í matargerð eftir því sem hægt er. Umhverfsvænna getur það varla orðið," segir Bjarni Þór. MYND/ANTON BRINK

Rifsberjagrunnur

5 kg rifsber
800 ml vatn

Setjið rifsber og vatn í pott og látið suðuna koma upp. Látið sjóða í um 30 mín. Notið kartöflupressu til að pressa berin lítillaga. Setjið allt í grisju og látið vökvann leka í pott eða stóra könnu. Þetta ætti að taka um 5-6 klukkustundir. Takið hrtið frá.

Rifsberjahlaup

100 dl rifsberjagrunnur
100 g sykurlu (má vera minna)
Chili
Engifer
Mynta

Setjið rifsberjagrunn og sykurlu í pott og látið suðuna koma upp. Bætið chili, engifer og myntu út í, annað hvort öllu saman eða sínu í hverju lagi, allt eftir smekk. Látið bullsjóða í 2-3 mín. Setjið á krukku. Mikilvægt er að krukurnar séu tandurhreinar og þær er best að sjóða í 2-3 mínútur fyrir notkun.



Rifsberjahlaupið er einkar ljúffengt með ostum. MYND/BJARNI ÞÓR



Rabarbarapæið hentar vel með kaffinu eða sem eftirréttur. MYND/ANTON BRINK

Rabarbarapæ

Fylling

500 g saxaður rabarbari
100 g sykurlu
2-3 msk. hveiti eða spelt eða kartöflumjöl
100 g rifsber
100 jarðarber
Engifer að smekk, rifinn eða fint saxaður

Mulningur

100 g haframjöl



Ívar Uggi Lovíusson hjálpar afa sínum að tína rifsber. MYND/BJARNI ÞÓR

200 g hveiti
200 g hrásykurlu
250 g ósaltað smjör
1 tsk. kanill

Skolið rabarbarann og setjið í skál. Stráid sykri yfir, bætið við engiferi og látið standa í 2-3 klst. Bætið þá við rifsber og jarðarberjum og loks hveitinu. Blandið vel saman. Setjið í eldfast mót sem er búið að smyrja með oliu eða smjöri. Látið bíða í smá stund. Blandið vel saman haframjöl, hveiti, hrásykurlu og smjör í skál og hnoðið saman með höndunum. Hellið yfir rabarbarablönduna. Sáldrið kanilsykri yfir.

Bakið í forhituðum ofni við 190°C í 40-50 mín. eða þar til deigið er orðið gullinbrúnt. Berið fram með rjóma, ís eða grískri jógúrt eða þessu öll, eftir smekk.

Rifsberjasaft

Notið hrtið sem verður til úr rifsberjagrunninum. Setjið einn hluta af vatni á móti einum hluta af hrti. Látið sjóða saman í um 30 mínútur. Síð hrtið frá vökvannum og setjið saftina á flöskur. Gott er að blanda saftinni saman við til dæmis sódavatn.

Sóltún
HEIMA

Heilsa – Vellíðan – Daglegt líf

Veldu hreyfingu sem hentar þér og komdu þér af stað í heilsusamlegan lífsstíl.

Opinn kynningarfundur mánudaginn 28. ágúst kl. 17 í Sóltúni 2, 105 Reykjavík. Námskeiðin hefjast 4. september.

HÓPATÍMAR FARA FRAM Í 105 REYKJAVÍK Á EFTIRFARANDI STÖÐUM:

- ÍFR, Hátúni 14
- Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12
- Þórshamri, Brautarholti 22
- Sóltúni 2

SKRÁNING HAFIN

NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Sími 563 1400
soltunheima@soltunheima.is
www.soltunheima.is

Eldri • Sterkari •
Hraðari

ZÚMBA
Mán. og fim. kl: 14:10
6 vikur
19.000 kr.

MORGUNJÓGA
Mið. og fös. kl: 10:00
12 vikur
35.000 kr.

MJÚK LEIKFIMI
Þri. og fim. kl: 15:10
12 vikur
35.000 kr.

VATNSLEIKFIMI
Mán. og mið. kl: 11:30
12 vikur
35.000 kr.

STÓLLEIKFIMI
Mán. og mið. kl: 16:10
12 vikur
29.000 kr.

STYRKJUM BEININ
Þri. og fim. kl: 11:00
12 vikur
49.000 kr.

N Ý J A R S E N D I N G A R



habitat  SÍÐAN 1964

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-LAU KL. 10-18
OG SUN KL. 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Gott að eiga sinn eigin heim

Þriðja breiðskífa Sóleyjar kom út í vor og var fylgt eftir með þriggja vikna tónleikaferðalagi um Evrópu. Á morgun, sunnudag, kemur hún fram á síðustu stofutónleikum sumarsins á Gljúfrasteini.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Tónlistarkonan Sóley kemur fram á síðustu stofutónleikum sumarsins á Gljúfrasteini á morgun, sunnudag. Þar mun hún flytja lög í akústískum búningi af þriðju breiðskífu sinni *Endless Summer*, sem kom út fyrr á þessu ári, auk eldri laga af fyrri breiðskífum sínum.

Endless Summer hefur fengið góða dóma og viðtökur hér á landi og erlendis og er Sóley afar ánægð með viðtökur. „Ég er bæði mjög ánægð með plötuna og viðtökur. Mér fannst mjög gaman að lesa í einum plötudómi um hana, þar sem gagnrýnandinn frá blaðinu *Nothing but Hope and Passion* skrifaði: „... and in its unpretentious way one of the most important albums I can think of right now“. Og ég tengdi svo við þessa lokasetningu. Í heimi þar sem allt þarf að vera svo stórt, útávið og ópersónulegt þá er stundum gott að eiga sinn eigin heim í formi tónlistar eða í annars konar list fjarri öllu áreiti. Ég held að þessi plata verði ekki mikið einlægari. Allavega lagði ég hjarta



Í heimi þar sem allt þarf að vera svo stórt, útávið og ópersónulegt þá er stundum gott að eiga sinn eigin heim í formi tónlistar eða í annars konar list fjarri öllu áreiti.
MYND/ANTON BRINK



mitt og sálu í hana. Eftir útgáfuna fórum við í þriggja vikna Evróputúr í maí og í júlí þar sem við fengum rosa góðar viðtökur, það er búið að vera alveg yndislegt að spila þessa plötu. Fram undan eru svo fleiri tónleikar í fleiri heimsálfum.“

Með Sóleyju á morgun koma fram þær Þórdís Gerður Jónsdóttir sem leikur á selló, Sigrún Kristbjörg Jónsdóttir fiðluleikari, Margrét Arnardóttir sem leikur á harmóníku og Katrín Helga Andrésdóttir sem syngur bakraddir.

Margt á döfinni

Hún segir *Endless Summer* vera akústískari en fyrri verk hennar. „Ég útsetti fyrir klarinett, selló, básúnu, flautu og harmóníku sem mér fannst mjög spennandi. Hún er mjög náttúruleg finnst mér og um leið fljót í smíðum. Ég nánast hristi lögina fram úr erminni og þegar ég var farin að rembast þá hætti ég að semja og fór bara beint í að útsetja, taka upp og klára. Mér fannst þetta mjög skemmtilegt tónsmíðaferli.“

Margt er á döfinni hjá Sóleyju í vetur. „Í desember gef ég út plötu með með vinum mínum Sindra Má (Sin Fang) og Örvari Smárasyni úr múm. Við höfum verið að semja eitt lag á mánuði þetta árið og gefið það út. Það hefur verið ansi lærdómsríkt ferli að semja á ógnarhraða, taka upp, mixa, mastera og gefa út á einum mánuði. Ég er einnig að byrja með nýtt prójekt þar sem ég mun spila ein á harmóníku og syngja, öskra eða hvísla í lúppugræju. Svo mun þetta allt fara í gegnum einhverja effekta. Það er mjög erfitt að útskýra þetta verkefni og fólk fer alltaf að hlæja þegar ég segist vera að byrja með harmóníkuþrójekt. Þetta hefur verið draumur minn í næstum tvö ár og loksins gefst smá tími núna. Þetta verður eitthvað mjög tilraunakennt. Síðan held ég tónleika í Mengi 29. september þar sem ég ætla að prófa þetta í fyrsta

Endless Summer kom út í vor við góðar undirtektir.

„Ég held að þessi plata verði ekki mikið einlægari. Allavega lagði ég hjarta mitt og sálu í hana.“

Sóley

skipti og allir velkomnir í harmóníku draugalandið.“

Góð fyrirmynd

Fyrsta breiðskífa Sóleyjar, *We Sink*, kom út árið 2011 og fjórum árum síðar kom *Ask the Deep* út. „Ég hef alltaf verið mikið á flakki síðan ég byrjaði í þessu tónlistarstússi. Ég eignaðist svo barn árið 2014, gaf út aðra breiðskífu mína árið 2015 og ferðaðist með hana um heiminn. Ég er bara mjög mikið að reyna að vera góð móðir og góð fyrirmynd fyrir dóttur mína, t.d. með því að ferðast um heiminn og spila. Þannig held ég að dóttir mín muni bersýnilega sjá að það er ekkert sem kemur í veg fyrir að hún geti látið drauma sína rætast.“

Miðar á tónleikana eru seldir í safnbúðinni á Gljúfrasteini á morgun, sunnudag, og kosta 2.000 kr. Mælt er með því að tónleikagestir kaupi miða tímanlega og tryggji sér sæti þar sem það er frjálst sätaskipan í stofunni. Nánari upplýsingar má finna á Facebook-síðu Sóleyjar.

25% AFSLÁTTUR*
AF ÖLLUM VÖRUM

SPRINGFIELD

SMÁRALIND 2. HÆÐ

MYSRINGFIELD.COM

*GILDIR FRAM Á SUNNUDAG 27. ÁGÚST 2017



FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM



GOTT ÚRVAL AF FATNAÐI Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56
SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS EÐA KOMDU VIÐ Í
VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9



PEYSA
6.590 kr
Stærðir 14-28



BLÜSSA
5.990 kr
Stærðir 14-28



PEYSA
7.990 kr
Stærðir 14-28



PEYSA
6.590 kr
Stærðir 14-28



JAKKI
16.990 kr
Stærðir 14-30



TOPPUR
4.590 kr
Stærðir 14-28



ÚLPA
17.990 kr
Stærðir 14-28



PEYSA
6.990 kr
Stærðir 14-28

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

**Egill
Arnason™**





GERÐU KRÖFUR

HARÐPARKET

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

Toyota Kaupúni



LEXUS Is300h s/d exe plus hybrid, sól. Árgærd 2014, ekinn 28 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Betra verð 3.950.000. Rnr.991206.

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakaupuni.is

 **bilauppbod.is**

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

SUZUKI



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir 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



TOYOTA Land cruiser 120 GX 8 manna. Árg '08 ek. 147þús, dísel, sjálfsk. krókur. Engin skipti. Verð 3800.000 Uppl. í s. 899 2838



MATARBÍLL TIL SÖLU.

Allt nýtt, rafmagn, gas og innréttingar, fullur af græjum, ekinn 30þ. skoðaður 19 Verð aðeins 3.,5. Meiri uppl. 820-5181



Benz E-500, 2002, 310 h.ó. einn eigandi frá upphafi. Verð 1,1 mill. 898-4202



Toyota Yaris 1999 ekinn 142þ. 5g. Einn eigandi. Þjónustubók. Nýjar bremsur, og fl. Verð 280þ. Uppl. 820-5181



Landcruiser 120 árgærd 2005, 35" breyting frá Arctic Trucs. Ek. 141 þúsund km. Sjálfskiptur, skoðaður 2018. Góður bill. Verð 3,4 milljónir. Uppl. í s. 893 7484



Ford Explorer 2002 6 cyl ekinn 190þ. millur. Þarfnast aðhlyningar. Verð 235þ kr. Uppl. gefur Sverrir í s. 8955354



Peugeot 208 árg. 2016 ekinn 10þ. km Hlaðinn aukabúnaði. Verð. 1.790.000 kr. S. 764 9110



Mercedes Benz C 220D Ekinn 26þkm. Nýþjónustaður, í ábyrgð. Leður. Sjálfsk. Flipp flapp skipting. Verð 4.5M stgr. Ekkert áhvilandi. S. 7817200



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþúðafjóðrun ofl ofl ofl Stgr. 5,8m. Uppl: 899 0410



BMW 325Xi (4X4) 2007 ekinn 114 þ.km, bensín, sjálfskiptur, leðuráklæði, rafdrifin sæti, hiti í framsætum. Fjarlægðarskynjarar, 17" dekk. Nýskoðaður. Vel með farinn. Verð Tilboð. S. 8217219



Vel með farin HONDA CR-V 2002 sjálfsk, ek. 244þ. SKODUN 2018 Dráttarkrókur, heilsársdekk. Nýuppgerður, ný tímareim, vatnskassi ofl. Reyklaus. Útvarp & cd. ca 469.000 kr eða tilboð. s. 776-1691



Ford Mondeo árg 2006 Ek 146þús. Km. Sjálfsk. Skoðaður 2018 Ásett verð 780 þús - tilboð: 500 þús. Uppl.s 660 3175



Toyota Avensis 2005. Ek. 165þ. Nýskoðaður. Í toppstandi. Verð 690þ. S. 8969819

Atvinna



Sölumaður óskast

Braut Bílasala leitar af öflugum liðsmanni.

Í boði er skemmtilegt starf hjá ört vaxandi fyrirtæki í sölu bifreiða, um framtíðarstarf er að ræða. Áhugasamir sendi upplýsingar um aldur og fyrri störf og menntun á netfangið gunnar@bilabraut.is

Umsóknarfrestur er til 1. september 2017

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál, öllum umsóknum verður svarað.

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta



Til sölu Toyota Yaris Sol árg. 2007. Ek 178 þús. Verð 500 þús Uppl. s 863-0690



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



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



MMC Pajero INSTYLE, árg 2007, ek 184 þ.KM, diesel, sjálfskiptur.hlaðinn aukabúnaði. WEBASTO. Verð 2.190.000, Uppl. í s. 650 5040

Bílar óskast

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

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Vissir þú að... Barnaheill
börn ega rætt að leika sér

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN
Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrölfur Ingi Skagfjörð löggitur málameistari Upplýs. malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Þjódum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

RH SMÍÐAR

Byggingarstjórn.
Getum bætt við okkur verkefnum.
Rúnar S: 663 4844
Hermann S: 896 9819

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Keypt & Selt

Til sölu



Til sölu eru 154fm af úti flisum ásamt glugga-áfellum og glugga-afellum, kjöríð sem utanhússklæðning, þetta eru ópóleraðar náttúru granit flisar 30x60 cm aðalflisín, 5.900.- kr/ fm Nánari upplýsingar í 892 5420 Halldór



SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 8676677

AUSTURLENSKUR VEITINGASTAÐUR TIL SÖLU
Austurlenskur veitingastaður í skeifan til sölu rekstur eða með húsnæði uppl á tomas6911@gmail.com

Óskast keypt

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

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

Deerhunter SKOTVEIÐIFATNAÐUR

JAKKI kr. 19.800

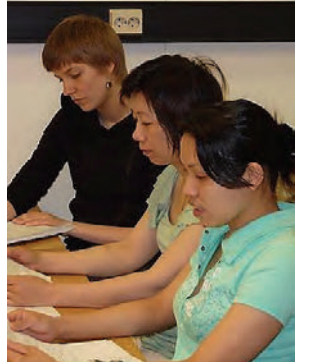
BUXUR kr. 11.900

Avanti Camo jakki og buxur Lættur og mjúkur fatnaður góður í alla skotveiði Vatns og vindheldur

Vesturröst
Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrrost.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA
ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 4/9, 2/10, 30/10, 27/11. 2018: 8/1, 5/2, 5/3. Morn/Aftern/Evening. Morgna/ Síðd/Kvöldis -4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2 - 5 students/nem. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Heimilið

Dýrahald

Hreinnætaðir íslenskir fjárhvolpar til sölu ættbókarferði og bólusettri. Uppl s. 899 1799

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI
Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihúsum í vetur. S. 899 7012 Sólbakkí.

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun

HÖNNUN

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

Til sölu

GLUGGA GERÐIN

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

Atvinna

Atvinna í boði

BÍLSTJÓRI ÓSKAST
Í sendibílaakstur. Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumælandi með hreint sakavottorð. Uppl. í s: 892-6363 og á skutlari@gmail.com

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ ÓSKAR EFTIR STARFSMANNI Í VEFNAÐARVÖRUEILD.
Óskar eftir starfsmanni í vefnaðarvörueild, viðkomandi þarf að hafa þekkingu á vefnaðarvöru. Einnig óskum við eftir starfsmanni í framleiðslu og á lager. Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilskrá á kolbrun@vogue.is
Endilega sendu inn umsókn á kolbrun@vogue.is



Óskum eftir fólki í hlutastarf. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt hlutastarf.

VANTAR DUGLEGA STARFSMENN TIL ÞJÓNUSTUSTARFA.
MIXED nýr veitingastaður Hverfisgötu 125 við Hlemm opnar 1.Sept Vantar folk til þjónustustarfa. Framtíðarstarf. Þarf helst að geta byrjað strax. senda mynd og upplý. á mixed@mixed.is

MÁLMIÐNAÐARMENN ÓSKAST
Teknis ehf óskar eftir að ráða málmíðnaðarmenn. Teknis ehf fæst við nýsmíðar og viðhaldsvinnu ýmskonar innanlands sem utan í svörtu og ryðfriú stáli. Áhugasamir hafi samband við Jón Þór í síma 8935548 eða á netfangið jon@tekn.is

Þjónustuauglýsingar Sími 512 5407

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur viðgerðir - sala hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Ferðaðþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga arnarut@365.is sigrunh@365.is

Skemmtanir



BOLTINN Í BEINNI

**HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
16-19**

**Cafe
Catalina**
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:
Laugardaginn 26. ágúst
16:20 Man. United - Leicester City
Sunnudaginn 27. ágúst
12:20 Chelsea - Everton
14:50 Liverpool - Arsenal

HLJÓMSVEITIN ÚLFARNIR
spila um helgina!
Föstudag og laugardag
frá kl. 00 - 03
Allir velkomnir



Gullnáman

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

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

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



Sérfræðingar í
ráðningum



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentrading.is



TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífinu
og veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is