

LÍFSSTÍLL

MÁNUDAGUR 18. SEPTEMBER 2017

Lífsstíll



Halldór Kristján Sigurðsson, bakari og konditormeistari, heldur súkkulaðinámskeið í sérhönnuðum súkkulaðivagni. [Lífsstíll](#) ➔4



Jurtir, steinefni og vítamín

SOLARAY®
KOSTTILSKUD
Spektro®
Multi-Vita-Min®
Det optimale kosttilskud med urter og sporstoffer
Opløses på mindre end 20 minutter
100 KAPSLER

Fæst í næsta apóteki eða heilsuvörverslun



Ester segir foreldra geta hjálpað börnum sínum að breyta hugsunarhætti sínum og að setja sér raunhæfari markmið. Þeir geta líka þurft að taka á eigin kviða svo þeir séu ekki óvart að ýta undir kviða barna sinna. MYND/EYÞÓR

Hvað er til ráða gegn kviða unglunga?

Foreldrahús hyggst bjóða upp á ókeypis fræðslukvöld fyrir foreldra í vetur. Það fyrsta fjallar um kviða og áhyggjur hjá unglingum og fer fram í Safnaðarheimili Laugarneskirkju næsta fimmtudag.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Við höfum það að markmiði að starfa fyrir alla foreldra í landinu og ákváðum því að taka upp þá nýjung að bjóða upp á fræðslukvöld, foreldrum að kostnaðarlausu. Kvíði unglunga hefur verið talsvert í umræðunni að undanförunu og hafa foreldrar kallað eftir því að fá meiri fræðslu. Það eru ýmis námskeið í boði en þau eru oft en ekki kostnaðarsöm. Við ákváðum því að bregðast við,“ segir Ester Ingvarsdóttir, sálfræðingur hjá Foreldrahúsi, sem mun hafa umsjón með fyrsta fræðslukvöldinu. Hún hyggst byrja á erindi um efnið en síðan verður boðið upp á spurningar og umræður og vonast hún til að foreldrar taki virkan þátt.

Að sögn Esterar eru kvíði og áhyggjur unglunga meira uppi á yfirborðinu nú en oft áður. „Það er erfitt að segja til um hvort það sé vegna þess að hann hafi beinlínis aukist eða vegna þess að meira er um greiningar.“ Hún segir þó að marktæk aukning hafi verið á kvíða eftir kreppu þó áhrif hennar séu væntanlega eitthvað fjarin út. „Aftur á móti tala sérfræðingar í auknum mæli um að síaukin samfélagsmiðlanotkun ýti undir kvíða. Þeir valda áður óþekktu áreiti. Það er ekki lengur um að ræða tveggja manna tal heldur fara hlutirnir fram fyrir allra augum. Það getur reynst óhörnuðum unglungum erfitt. Þeir upplifa margir pressu um að vera fullkomnir og setja sér óraunhæf markmið sem aftur veldur vonbrigðum og vonleysi,“ útskýrir Ester.

Hún segir ýmislegt hægt að gera til að styðja við unglunga með áhyggjur og kvíða og nefnir hugræna atferlismeðferð og ýmis sjálfsstyrkingarnámskeið í þeim efnum. „Þá geta foreldrar hjálpað börnum að breyta hugsunarhætti sínum og að setja sér raunhæfari markmið. Eins geta þeir þurft að taka á eigin kvíða svo þeir séu ekki óvart að ýta undir kvíða barna sinna.“

Næsta fræðslukvöld Foreldrahúss fer fram miðvikudaginn 1. nóvember. Það ber yfirskriftina Sagt er, satt er – samtal um vímuefni og verður í umsjón áfengis- og vímuefnaráðgjafanna Rafns M. Jónssonar og Guðrúnar Bjargar Ágústsdóttur. „Þau munu aðallega fjalla um kannabisneyslu sem hefur aukist meðal íslenskra unglunga. Þau fara yfir hættu-merki, áhættu og gefa ráð en bæði eru mjög reynd í þessum efnum,“ segir Ester. Hún segir foreldra oft vandræðum með hvernig þeir eigi að bregðast við ef börn þeirra



Sérfræðingar tala um að síaukin samfélagsmiðlanotkun ýti undir vanlíðan og kvíða hjá unglungum. Þeir valda áður óþekktu áreiti. Það er ekki lengur um að ræða tveggja manna tal heldur fara hlutirnir fram fyrir allra augum. Það getur reynst óhörnuðum unglungum erfitt.

byrja að fikta. „Margir ætla að taka á málinu af fullri hörku en fá þá unglunga upp á móti sér sem leiðir af sér vítahring með stöðugt harðari refsingum á móti stöðugt meiri flóttu. Þá getur verið gott að fá leiðsögn.“

Miðvikudaginn 29. nóvember munu þær Guðrún Björg og Elísabet Lorange, listmeðferðarfræðingur og kennari, svo halda fræðslu undir yfirskriftinni Hinn sanni jólaandi – jólahald hjá fjölskyldum í erfiðum aðstæðum. Ester segir yfirleitt talað um jólin sem gleðilegan og hátíðlegan tíma. „Svo er þó ekki hjá öllum og hjá sumum er þetta sá tími sem fólk kvíðir hvað mest.“ Hún segir það geta verið vegna vímuefnavanda, ósættis í fjölskyldunni og fjárhags-erfiðleika svo dæmi séu nefnd og er markmið fræðslunnar að gefa fólki töl til að komast betur í gegnum þennan tíma.

Foreldrahús er sprottið frá grasrótarsamtökunum Vímlausri æsku sem hafa verið starfandi um áratuga skeið. „Þar hefur náðst góður árangur og hefur dregið verulega úr áfengisneyslu og reykingum unglunga þó aukin



kannabisneysla sé áhyggjuefni,“ segir Ester. Þótt starfsfólk Foreldrahúss sé enn að aðstoða foreldra barna í neyslu hefur starfsemin víkkað. „Í dag erum við líka að taka á almennri vanlíðan, kvíða

og depurð svo dæmi séu nefnd. Við bjóðum upp á ráðgjafavíðtöl fyrir bæði foreldra og unglunga og ýmis námskeið auk þess sem við starfrækjum stuðningshópa fyrir foreldra sem eiga börn í neyslu.

Fræðslukvöldin eru svo liður í að efla forvarnir og ná til fleiri foreldra.“

Öll fræðslukvöldin verða haldin í Laugarneskirkju. Þau hefjast klukkan átta og standa til tíu.

Ester segir foreldra geta hjálpað börnum sínum að breyta hugsunarhætti sínum og að setja sér raunhæfari markmið. Þeir geta líka þurft að taka á eigin kvíða svo þeir séu ekki óvart að ýta undir kvíða barna sinna.
MYND/EYÞÓR

Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:

- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga stadarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.

Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Africa, Ameríka og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra í leiðsögn á erlendri grund.

Leiðbeinendur eru: Halla Birgisdóttir fararstjóri, Pétur Björnsson konsull Ítalíu á Íslandi, Jónas Þór fararstjóri, Höskuldur Frimannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður, Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í., Sr. Bragi Skúlason sjúkrahúsprestur.



Ferðamálastólaskóli Íslands

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Víetnamskur kjúklingur

Það er spennandi að prófa að matreiða framandi rétti. Þessi bragðgóði kjúklingaréttur á ættir að rekja til Víetnam og hann er baðaður í kókos og karríi. Uppskriftin dugar fyrir fjóra.

6 kjúklingabringur Karri-marinering

2 tsk. karri, gjarnan blanda af mildu og sterku
1 tsk. salt
Nýmalaður pipar
1 tsk. sykurl
Börkur og safi úr einni limónu
Karri og kókosósósa
2 laukar
2 hvítlauksrif, rifin
2 tsk. karri
1 lárviðarlauf
½ tsk. túrmerik
1 ½ dós kókosmjólk



Ljúffengur karriréttur sem á ættir að rekja til Víetnam.

1 dl rjómi
1 msk. sojasósósa
1 litil dós ananashringir
150 g strengjabaunir
250 g hrísgrjónanúðlur
8 blöð af fersku kóriander

Skerið bringurnar í bita. Blandið saman í skál karrí, pipar, sykri, límónusafa og límónuberki. Veltið kjúklingabítunum upp úr blöndunni og marinérið helst yfir nótt. Mælt er með að geyma saltið þar til rétt áður en eldað er. Steikið kjúklingabítana á pönnu. Setjið örllitið vatn út á pönnuna í lokin. Geymið á meðan laukurinn er steiktur ásamt hvítlauk með karríinu. Setjið því næst lárviðarlauf, túrmerik, kókosmjólk, rjóma og sojasósósa. Látið malla nokkrar mínútur.

Þá er kjúklingabítarnir settir út í sósuna ásamt ananasbitum og strengjabaunum. Núðlurnar eru soðnar samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum og síðan settar saman við sósuna og kjúklinginn. Puntíð kjúklingaréttinn með kóriander.

ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

TILBOÐIÐ GILDIR
ÚT SEPTEMBER 2017



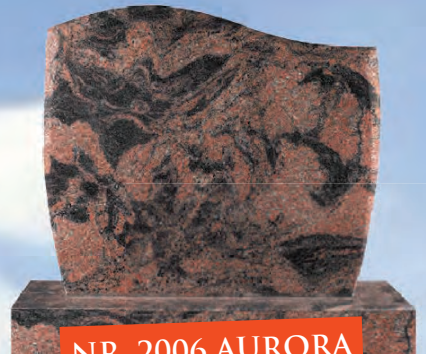
NR. 116-5
VERÐ KR. 186.000
~~346.100~~



NR. 2042
VERÐ KR. 149.900
~~276.600~~



NR. 2046
VERÐ KR. 270.220
~~408.900~~



NR. 2006 AURORA
VERÐ KR. 265.420
~~402.900~~



NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 329.420
~~482.900~~



NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 297.420
~~442.900~~



NR. 2021
VERÐ KR. 304.620
~~451.900~~



NR. 115
VERÐ KR. 369.420
~~532.900~~



NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 313.420
~~462.900~~



NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 385.420
~~552.900~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Með námskeið í súkkulaðivagni

Halldór Kristján Sigurðsson hefur haldið vinsæl konfektgerðarnámskeið í tuttugu ár. Núna heldur hann námskeið í sérhönnuðum súkkulaðivagni.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Halldór Kristján pantaði súkkulaðibilinn frá Tékklandi en hann kom á götuna í Reykjavík í júní síðastliðnum. Billinn, sem er sérhannaður að ósk Halldórs, hefur vakið mikla athygli og hefur einn stærsti ferðavefur heims, Lonely Planet, fjallað um hann. Halldór telur að þetta sé eini bíll sinnar tegundar í heiminum. Núna er billinn staðsettur við Fjörð í Hafnarfirði og þar verður Halldór með námskeið á miðvikudag um leið og hann heldur upp á 20 ára afmælið.

„Ég byrjaði á þessu árið 1997 en þá var ég nýkominn heim frá Danmörku þar sem ég var í námi hjá hinum fræga Jørgen Søgaaad Jensen, kókgæðarmeistara í Kransekagehuset. Hjá honum hafa margir þekktir verið í námi, meðal annars Mette Blomsterberg, sem hefur verið með þættina Det søde liv sem sýndir hafa verið hér á landi. Við erum tveir Íslendingar sem höfum lært hjá Jørgen sem er algjör snillingur. Mér fannst ég ekki fá nægilegan lærdóm í kókgæðri í bakaranáminu hér heima og fór því í framhaldsnámið,“ segir Halldór.

Þótt hann sé lærður konditor starfar hann ekki í bakaríi heldur á Fasteignasölu Reykjavíkur. Hins vegar hefur hann haldið námskeið í kransaköku-, konfekt- og páskaeggjagerð. „Ég er í löggildingarnámi í fasteignasölu en það starf á vel við mig meðfram námskeiðunum. Í fasteignasölu kynnist maður fólki á persónulegan hátt og þetta er mjög gefandi og skemmtilegt starf. Ég var bakari í eitt ár eftir að ég kom úr námi en mér fannst starfið ekki henta mér. Mér bauðst að opna kransakökuhús í Smáralindinni stuttu eftir opnun en líf mitt þróaðist á annan veg. Móðir mín segir að það sem maður læri verði ekki frá manni tekið. Mitt sex ára nám mitt nýttist mér til



Súkkulaðivagninn er sá eini sinnar tegundar í heiminum og var sérhannaður í Tékklandi fyrir Halldór. MYND/EYÞÓR



Fallegir súkkulaðimolar með Íslands-merki.



Halldór Kristján Sigurðsson, bakari og konditormeistari, stendur hér við súkkulaðibilinn. MYND/EYÞÓR

námskeiðshalds og það finnst mér meiri háttar,“ segir Halldór.

Hann gekk lengi með þá hugmynd að vera með súkkulaðivagn á hjólum. „Ég lét þennan draum rætast, ekki síst vegna þess að mig langaði til að fá erlenda ferðamenn á námskeið hjá mér. Það hefur gengið eftir þótt Íslendingar séu fjölmennari. Það hafa samt komið um 200 útlendingar á námskeið hjá mér. Matarbílur hafa verið að ryðja sér til rúms á undanförunum árum, af hverju ekki súkkulaðibil? spyr Halldór. „Ég lét sérhanna fyrir mig konfektmót með merki Íslands en ég vildi skapa mér ákveðna sérstöðu,“ segir Halldór. Súkkulaðibilinn fer fljótlega á Skólavörðuholti þar sem hann verður í vetur.

Halldór getur tekið 12 til 13 manns á hvert námskeið. Með honum í vetur verður nýtt-skrifaður konditor, Hrafnhildur Anna. Hann segist vera með eigin útfærslu á því að tempra súkkulaði sem er bæði einföld og þægileg. „Ég hannaði þetta fyrir leikmenn svo allir geta gert þetta,“ segir Halldór sem hvetur konur til að fara í konditornám. „Það þarf að fjölga í þessari grein,“ segir Halldór sem á von á að mikið verði að gera í súkkulaðinu fyrir jölin.

Sjá má myndband af því hvernig hann temprar súkkulaðið á Facebook-síðunni Konfektarnámskeið Halldórs.

LJÓS OG LAMPAR

Sérblaðið ljós og lampar kemur út 20. september.

Blaðið kemur út árlega með Fréttablaðinu.

Nú fjalla blaðamenn um lýsingu bæði á heimilum og á vinnustaðnum.

Áhugasamir hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512 5429
jonivar@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ



FRÁBÆR NÝJUNG

ENGINN HÁFUR
EKKERT VESEN



TÆKNIBYLTING

INNBYGGÐUR GUFUGLEYPIR Í HELLUBORÐI.
MEIRA PLÁSS, ENGIN FITA, BETRA LOFT.



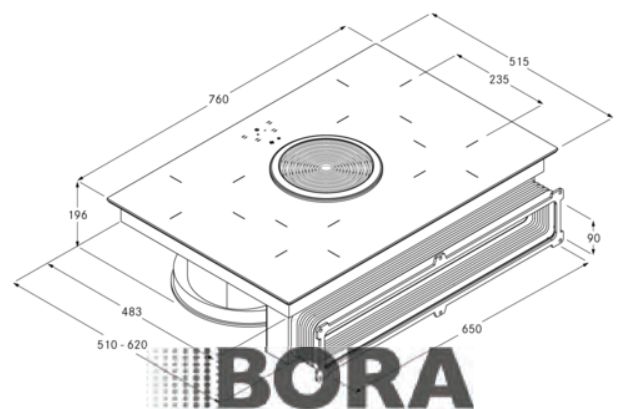
SPANHELLUBORÐ MEÐ INNBYGGÐUM GUFUGLEYPI

ÞÝSK VERÐLAUNAHÖNNUN

LOSNAÐU VIÐ HÁFINN

Þýska hönnunarfyrirtækið BORA hefur unnið til margra verðlauna fyrir BORA spanhelluborðin sem eru með innbyggðum gufugleypi. Sparaðu pláss njóttu hreins lofts þegar þú eldar og losnaðu við fitu sem sest um allt eldhús sem fylgir eldamenskunni.

Sjá myndbönd á friform.is



5 ára ábyrgð á öllum raftækjum

 **Friform**

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17
Laugardagar kl. 11 til 15



Kraftmikil rófusúpa

Heitar, hollar og bragðgóðar súpur tilheyra haustinu og vetrinum og þá er upplagt að reyna við nýtt hráefni og jafnvel óvenjulegar súpur. Sjálfsgagt hafa fáir smakkað súpu úr rófum en rófur og rauðrófur eru fyrirtaks hráefni til súpugerðar. Rófan er mjög auðug af C-vítamínum og hefur fyrir vikið verið kölluð appelsína norðursins. Hér er kraftmikil súpa úr smiðju Sigurveigar Káradóttur sem tilvalið er að prófa á næstunni.

Fyrir 3-4

900 g rófur
4-5 msk. ólífuoía
150 g laukur
100 g selleri
1 lítri kjúklingakraftur/grænmetis-kraftur
2 tsk. kúminfræ
1-2 tsk. turmerik
¼ -½ tsk. cayennepipar

Hvítur pipar
Sjávarsalt
200 ml. rjómi ef vill – þeyttur

Laukurinn og sellerið skorið smátt og sett í pott ásamt ólífuolíunni og örliðu sjávarsalti. Látið glærast við meðalhita en þá er smátt söxudum hvítlauk og kúminfræjum bætt saman við ásamt smátt skornum rófunum. Kraftinum er bætt í pottinn ásamt lærviðarlaufum og kryddum. Látið malla þar til allt er orðið meyr. Þá eru láviðarlaufin veidd upp úr, súpan maukuð og smökkuð til. Kryddið meira ef þarf og bætið þeyttum rjómanum saman við rétt áður en súpan er borin fram.

Áhugasamir rófunnendur geta einnig sótt uppskriftir á vef Félags gulrófnabænda (www.rofa.is) þar sem má finna fjölmargar bragðgóðar uppskriftir úr rófum. Heimild: www.islenskt.is.



Tveir af eigendum Brikk – brauð og eldhús. Davíð Magnússon (t.v.) er bakari og Oddur Smári Rafnsson er kokkur. Á myndina vantar Einar Benediktsson. MYNDIR/VILHELM

Styttta sér ekki leið í eldhúsinu

Félagarnir á bak við Brikk – brauð og eldhús í Hafnarfirði eru miklir matmenn. Hér gefa þeir lesendum tvær einfaldar uppskriftir sem eru nauðsynlegar á veisluborðið.

Strákarnir á bak við veitingastaðinn Brikk – brauð og eldhús í Hafnarfirði eru miklir matmenn sem láta sér ekki næga að framreiða ljúffengan mat á veitingastaðnum sínum sem þeir opnuðu saman snemma í sumar. Félagarnir heita Davíð Magnússon, sem er bakari, Oddur Smári Rafnsson, sem er kokkur og Einar Benediktsson sem er titlaður fjármálagúrú í samstarfi þeirra. „Ég er algjör „sökker“ fyrir svínakjöti,“ segir Oddur. „Heima fyrir leik ég mér mikið með alls konar útfærslur af t.d. svínasnítseli en sá réttur er í miklu upphaldi hjá mér.“ Davíð og Einar segjast fara klassiskari leiðir í eldhúsinu heima fyrir. „Við erum meira fyrir gott nautakjöt og bearnaise-sósu, sem er eldað saman á fullkominn hátt.“ Þeir eru þó sammála um að þegar þeir vilji gera sérstaklega vel við sig heima verði grillaður humar oft fyrir valinu. „Það er alltaf klassiskur réttur og ekki er verra að hafa einn kaldan með.“

Úrvals hráefni

Þeir segjast einungis vinna með úrvals hráefni á Brikk og stytta sér aldrei leið í eldamennskunni. „Við notum til dæmis aðeins íslenskt smjör í smjördeigið okkar og lögum allar sultur, krem og ganache á staðnum. Engir innfluttir kleinhringir eru í boði hér á bæ.“

Veitingastaðurinn Brikk var opnaður um miðjan júní og hafa viðtökur verið framfar vonum þeirra. „Við bjóðum m.a. upp á margar tegundir af snúðum, bæði úr smjör- og gerdeigi, súrdeigsbrauð og einnig súrdeigsbrauðsneiðar með salati. Svo bjóðum við einnig upp á samlokur og súpu alla daga sem eru lagaðar eftir þöntunum en matseðillinn hjá okkur breytist reglulega.“

Nýjungar fram undan

Félagarnir eru alltaf að prófa sig



Pavlovarnar eru toppaðar með þeyttum rjóma, súkkulaði og berjum. Súkkulaðitrufflurnar eru þakkar kakódufti.

áfram með ýmsar nýjungar. „Núna erum við að vinna í ýmsum nýjum vörum fyrir veturinn, eins og paté, jólasnúðum og fullt af smákökum, smørrebrød og heitt súkkulaði í kuldanum. Einnig stefnum við á að bjóða upp á súrdeigspitsudeig sem fólk getur kippt með sér heim.“

Hér gefa þeir lesendum Fréttablaðsins tvær einfaldar og ljúffengar uppskriftir. „Við völdum þessar uppskriftir af því að þær eru auðveldar, gómsætar og algjörlega nauðsynlegar á veisluborðið ætli maður að fara alla leið.“

Pavlova

280 g eggjahvítur

500 g sykur

1 ½ tsk. edik

½ tsk. sítrónusafi

½ tsk. salt

Eggjahvíturarnar eru þeyttar og sykrinum bætt út í í nokkrum skömmtum. Þeyttar þar til hvíturarnar hafa myndað mjúka áferð og leka ekki

af þeytaranum. Ediki, sítrónusafa og salti er blandað varlega í með sleikju. Sett í sprautupoka og sprautað í þá stærð sem hver og einn vill. Bakað við 100 gráður í 45 mín. eða þar til pavlovan er stökk að utan en mjúk að innan (fer eftir öfnum). Toppað með til dæmis þeyttum rjóma, berjum og súkkulaði.

Súkkulaðitrufflur

560 g dökkt súkkulaði

500 g rjómi

100 g mjúkt smjör

90 g hunang

Hitið rjóma og hunang að suðu. Hellið honum næst yfir súkkulaðið og blandað saman. Smjörinu er bætt út í í nokkrum skömmtum. Kælið yfir nótt og sprautið daginn eftir í litlar kúlur og kælið. Hjúpað með dökku súkkulaði og setjið kakóduft á kúlurnar áður en súkkulaðið storknar. Geymist í kæli.

Tryggðu þér
áskrift á aðeins
333 kr. á dag*
9.990 kr. á mánuði



*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



GOTT VERÐ!

Toyota Rav GX árg 2014 ek 69 þ.km sjálfskiptur 2.0 bensin, bjóðum hann núna á 3.490 þús!!!



GLÆSILEGUR!

BMW X5 Xdrive 25D 06/2014 ek 43 þ.km Vel búinn leður ofl, verð 7.9 mil!!!



NYJA LAGIÐ!

Nissan Navarra Tekna 07/2016 ek 7 þ.km Sjálfskiptur, plasthús, krókur, leður, lúga ofl (raðnr 151525) Verð 7.290 þús!!!



BESTA VERÐIÐ!

Porsche Cayenne Diesel 06/2012 ek 119 þ.km, topp þjónusta, vel búin umboðsbíll Verðið nú 5990 þús!!!



NYR BÍLL!

Renault Master L2-H2 háþekja, millilangur árg 2017 ek 0 kostar nur 3.9 + VSK! OKKAR VERÐ 3.350 + VSK!!!

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



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

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

Bílar til sölu



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþúðafjórðun ofl ofl ofl Stgr. 5,3m.stgr. Uppl: 899 0410



TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu. Piaggio Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. já þú sérð rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný timareim, 6 manna bíll. Bíllinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafid samband og fáid sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.

Hjólbarðar

VAKA



NYJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfríði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

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., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMÍÐILL

- SPÁ Í SPIL
- OG KRISTALSKÚLU
- HEILUNAR TÍMAR
- FYRIRBÆNIR
- ALGJÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Til sölu

VERSLUNARTÆKNI

Ryðfrítt vinnu- borð m.hillu

WT03-7-9 70x90
WT03-7-12 70x120
WT03-7-16 70x160
WT02-7-18 70x180



4 lengdir



3ja hæða stálvagn ryðfrír bremsur á hjólum

7 Cold Line Smart

Cold Line Smart Stálskápar með stál eða glerhurð í tveimur stærðum. 700 eða 1400 lítra - Hægt að fá sem kæler eða sem frystir - Hæð: 2020mm - Dýpt: 585mm Breidd: 710mm / 1420mm Stillanlegir stálfætur - 4 hillur í skáp



Ryðfrítt stál- borð m.vaski

XT04-7-12 70x120 með vaski vinstra megin
XT04-7-12 R 70x120 með vaski hægra megin
XT04-7-15 70x150 með vaski vinstra megin
Xt04-7-15 R 70x150 með vaski hægra megin



2 lengdir nokkrar útfærslur

ASTARCO

Uppþvottavélar fyrir allar stærðir atvinnueldhúsa og mótuneyta.

AH 1000 uppþvottavél Allt að 60 körfur á klst

AS 50.35 uppþvottavél framhlaðin hæð 40 cm

VERSLUNARTÆKNI

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Framúrskarandi fyrirtæki

Pöntunarsími: 535 1300

Sjðu heimasíðuna
www.verslun.is



Keypt
& Selt

Til sölu



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



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst
1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel
og steikur. www.myranaut.is s. 868
7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefti,
parket, útihurðir, ofl. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolla. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Heimilið

Antík



WWW.UR.IS

Antikkluður og viðgerðir Sérhæfð
viðgerðarþjónusta á gömlum
klukkum og úrum. Guðmundur
Hermannsson úrsmiðameistari. S.
554 7770 & 691 8327. www.ur.is
ur@ur.is

Atvinna

Atvinna í boði

CLEANING COMPANY

is looking for people to work
in cleaning services,(bussines
and residential). Part time/full
time job. English is mandatory.
Required: professionalism,
reliability and flexibility.
The applications for job will be
send to the e-mail adress hallo@
stedum.is/ cami@stedum.is,
until 22nd of September.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S:
564-6500

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

**GEFÐU
VATN**
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf
kirkjunnar

Atvinna

LIND FASTEIGNASALA

**Auglýsir eftir
fasteignasölum til
starfa.**

**Reynsla af sölu
fasteigna skilyrði.**

**Áhugasamir sendi
tölvupóst og ferilskrá á
hannes@fastlind.is**

LIND

FASTEIGNASALA

Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma
í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að
þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar
fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

www.stra.is