

WÉIÞÓ

LAUGARDAGUR 23. SEPTEMBER 2017

Helgin



Stefán Úlfarsson hefur tekið við rekstri veitinga-
hússins Þrír frakkar af
föður sínum. Hann hefur
starfað með honum í
mörg ár. ➔8



GLAMOUR fylgir með
Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

365



Fallegar lífrænar föðunarvörur frá Benecos

Benecos hefur þróað náttúru-
legar, lífrænar og
fallegar föðunar-
vörur á mjög við-
ráðanlegu verði.
Vörurnar eru um-
hverfisvænar og
ekki prófaðar á
dýrum. ➔2

Benecos er stærsta lífræna förðunarmerkið í Þýskalandi,“ segir Signý S. Skúladóttir, markaðs- og sölustjóri Heilsu sem er umboðsaðili Benecos. „Benecos leggur mikið upp úr því að vörurnar dragi fram náttúrulega fegurð einstaklingsins,“ segir Signý.

„Vörurnar innihalda engin aukaefni, svo sem tilbúinn lit, ilm- eða rotvarnarefni, paraben eða silikon og ekki skemmir fyrir að stór hluti af vöruúrvalinu er einnig vegan. Má þar nefna natural creamy farðann sem tryggir jafna og slétta áferð húðarinnar, laust mineral púður sem sér til þess að húðin verði jöfn og mótt og fallett translucent púður sem er frábært að hafa við höndina.“

Allir augnskuggar frá Benecos eru einnig vegan, ásamt naglaloðum og augnabráunabljöntum. Nýlega kynnti Benecos til sögunnar vegan maskara, Vegan Volume, sem greiðir vel úr hverju augnhári og gefur mikla dýpt.

„Allir geta fundið augnskugga sem dregur fram þeirra augnlit, en augnskuggar geta gert kraftaverk fyrir augnsvæðið. Svo má bæta við kinnalit og bronzing á rétta staði sem gerir gæfumuninn og setur punktinn yfir i-ið. Fyrirsætan Sandra Dögg notar meðal annars Bronzing Duo Ibiza sem gefur sólkysstar kinnar og fallett yfirbragð ásamt Frozen Yogurt og Apricot glow mono augnskugga. Fyrir þá sem eru með viðkvæma húð þá hentar farðinn frá Benecos mjög vel, en hann er steinefnafarði og stíflar ekki húðina.“

Benecos fæst meðal annars í Hagkaupi, Smáralind, Heilsuhúsinu, Apótekanum, Fjarðarkaupum, flestum verslunum Lyfju, Apótekinu og í Blómavali.



Fyrirsætan Sandra Dögg Ómarsdóttir notar förðunarvörur frá Benecos. MYND/SAGASIG



Natural Eye Shadow Dregur fram augnlit og gerir kraftaverk fyrir augnumgjörðina.



Kiss Me Natural Lip Gloss Gefur náttúrulegar rósráuðar varir.



Natural Creamy farði Stíflar ekki húðina og hentar viðkvæmri húð.



Glæsilegar förðunarvörur frá Benecos.



Vegan Volume Nýr maskari frá Benecos sem greiðir vel úr hverju augnhári og gefur mikla dýpt.



Natural Kajal augnblyantur Allir augnblyantar og augnskuggar eru vegan.



Natural Fresh Bronzing setur punktinn yfir i-ið

benecos
náttúruleg fegurð

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efns: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Fékk margfalda orku og laus við magavandamál

Meltingarensímin frá Enzymedica eru nýjung á íslenskum markaði en öflug ensím bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki en þetta tengist að öllum líkindum skorti á meltingarensímum. Líkaminn framleiðir sjálfur meltingarensím sem brjóta niður fæðuna en margt getur orðið til þess að hann framleiði ekki nóg.

Fæðuóþol eða ensímskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefndur fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósann. Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum



„Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Anna Gréta

hefst meltingin í munnum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Þar drepast einnig flestar örverur sem geta fylgt með matnum en magasafinn, sem er mjög sterk saltsýra, sér um þá vinnu. Hvert ensím hefur svo mjög sérstakt (afmarkað) hlutverk og þau virkjast hvert við sitt hita- og sýrustig (pH-gildi).

Stundum gerist það að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Það er t.d. ef við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm en þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn (eða bætiefnin) á að skila okkur.

Margföld orka og laus við magavandamál

Segja má að hún Anna Gréta hafi öðlast nýtt líf



Anna Gréta finn mikinn mun á meltingunni.

» Geta dregið verulega úr einkennum fæðuóþols.

eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensím en það var ekki bara meltingin sem varð betri, heldur náði hún betri svefni og því varð hún orkumeiri og gláðari eins og gefur að skilja. Hún hafði þetta að segja:

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en tuttugu ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál að stríða sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir & ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almenna hreysti og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafraðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.

- Ensím í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols.
- Ensím í bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bættu meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr.
- Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýttist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.

Byltingarkennd ensím

Artasan kynnr til leiks ný og afar öflug meltingarensím frá Enzymedica. Fyrirtækið hefur einkaleyfi á aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað saman mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Sölustaðir: Heilsuhúsið, Lyf & Heilsa, Apótekarinn og Fræið, Fjarðarkaupum.

ENZYMEDICA® – Meltingarensím

Öflug ensím sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuóþols

Digest Gold

- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Gegn fjölbætum meltingarvandamálum
- Handhafi Vity* verðlaunanna 10 ár í röð.
- Inniheldur ATPro (ATP, Magnesium Citrate, Coenzyme Q10, Phytase).

Digest Spectrum

- Hentar vel þeim sem glíma við ýmis fæðuóþol.
- Hentar allri fjölskyldunni.
- Stýður meltingu á glúteini, laktósa, kaseini, próteini og fenól, sem og grænmetis og bauna.
- Viðurkennt af Autism Hope Alliance.

Digest Basic

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn.

Digest

- Tvöfalt meiri styrkur en í Digest Basic.
- Eykur orku.
- Litil hylki sem auðvelda inntöku.



*Sú vara sem smásalar kjósa oftast sem bestu vöru ársins í hverjum flokk

Leikhús er viðkvæmur línudans

Leikkonan Vala Kristín Eiríksdóttir er að hefja þriðja leikár sitt í Borgarleikhúsinu. Síðasta fimmtudag var nýtt íslenskt leikrit frumsýnt sem hún lék í og fleiri spennandi verkefni eru fram undan á leiksviðinu auk þess sem hún tekst á við fyrsta leikstjórnarverkefni sitt.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Kartöfluæturnar heitir nýtt íslenskt leikrit eftir Tyríng Tyríngsson sem var frumsýnt síðasta fimmtudag í Borgarleikhúsinu. Meðal leikara er Vala Kristín Eiríksdóttir sem mætir úthvöld og orkumikil til leiks á nýju leikári eftir að hafa tekið sér gott sumarfrí í sumar, í fyrsta skiptið í mörg ár að eigin sögn. „Ég keypti mér fullt af flugmiðum til að skikka mig til að slaka á og hafa gaman. Fyrst fór ég í þriggja vikna ferð til Bandaríkjanna. Hóf ferðina í New York á Improv festivali með stórum hóp úr Improv Ísland. Þar gistum við öll í hrúgu í einni íbúð og komum fram á sviði sem er á stærð við eldhúsið mitt.“

Eftir vikudvöl í New York hélt hún ásamt Bjarna Snæbjörnsyni, vini sínum úr spunanum og lífinu, áfram til Los Angeles þaðan sem þau þræddu sig upp til San Francisco. „Síðar um sumarið fór ég í brúðkaup í Suður-Frakklandi með kærastanum mínum og fjölskyldu hans. Þess á milli var ég bara að dulla mér með vinum og vanda-mönnum og krukka aðeins í mín eigin verkefni.“

Nýr kafli opnast

Frum-sýningin gekk vel að sögn Völu. „Það var mjög góð hlustun og mikið hlegið. Í lýsingu hljómar verkið kannski þungt en það er í raun sprenglæglegt. Ég var í hálfgerðu spennufalli eftir sýninguna. Eftir frumsýningu lokast kafli og annar opnast. Maður skiptir um gir og vinnan heldur áfram með breyttu sniði. Þegar ég kom heim eftir frum-



„Þrátt fyrir þriggja ára háskólanám og tveggja ára starfsreynslu þá er langt í frá að ég sé orðin einhver fullskapaður listamaður en mér finnst ég stöðugt vera að stækka. Ég hef fengið margar ólíkar áskoranir og fæ að ráða úr þeim með fólki með margra ára starfsreynslu,“ segir Vala Kristín Eiríksdóttir. MYND/ERNIR

sýninguna ákvað ég strax að heyra í leikstjóranum daginn eftir varðandi eina senu. Eins og ég segi, þetta er viðkvæmur línudans. Sýningin verður aldrei tilbúin, hún heldur bara áfram að vaxa.“

Hún segir æfingafærið hafa verið allt í senn; magnað, skemmtilegt og erfitt. „Eftir fyrsta samlestur gátu allir sagt margar sögur úr eigin lífi sem þeir gátu tengt beint inn í verkið. Það er eitthvað við sögu þessara persóna og samskipti sem

beinin manns skilja. Þrátt fyrir það var því líkur línudans að gefa persónunum líf því sagan er meira en mætir auganu á svörtu og hvítu. Ég held að sýningin höfði til mjög víðs hóps. Það er líka sérstakt fagnaðarerindi að á sviði sé komið sterkt nýtt íslenskt verk.“

Góður vinnustaður

Vala er að hefja þriðja leikár sitt á fjöllum Borgarleikhússins og segist kunna mjög vel við sig þar. „Hér er skemmtilegt fólk, góður vinnuandi og allt flæðandi í hæfileikum. Ég fæ mjög sterkt á tilfinninguna að allir leggist á eitt til að láta hjólin snúast og það er ómetanlegt. Þrátt fyrir þriggja ára háskólanám og tveggja ára starfsreynslu þá er langt í frá að ég sé orðin einhver fullskapaður listamaður en mér finnst ég stöðugt vera að stækka. Ég hef fengið margar ólíkar áskoranir og fæ að ráða fram úr þeim með fólki með margra ára starfsreynslu að baki. Ég gæti ekki beðið um meira.“

Vala var annar aðalleikara og handritshöfundur grínþáttaradarinnar Þær tvær, ásamt Júlíönu Söru Gunnarsdóttur, sem sýnd var á Stöð 2 árið 2015 og 2016 við góðar undirtektir. Hún segir þær vera í dvala um sinn, ekki sé í kortunum að gera aðra seríu á næstunni en þær Júlíana, ásamt öllu teyminu, séu ekki búnar að kveðja þær. „Annars er ég um þessar mundir á fullu í undirbúningi fyrir fyrsta leikstjórnarverkefni mitt en ég mun leikstýra Verzló-söngleiknum í ár. Kosmósinn er svo fyndinn. Ég hafði lengi gengið með þá löngun í maganum að setja upp söngleikinn The Producers. Kemur svo í ljós að nemendamótsnefnd Verzló vildi einmitt setja upp þann söngleik í ár. Snarfyndin gleðisprengja þar á ferð.“

Hver er uppskriftin að góðri helgi? Svefn, sund og sýning. Ef ég er ekki að vinna þá elska ég þegar fólk býður mér í mat.

Ef þú vilt gera vel við þig í mat og drykk um helgi, hvað verður fyrir valinu? Morgunmat frá Brauð og Co, Local salat í hádeginu og lambakjöt í kvöldmat með góðu rauðvíni.

Hvað færðu þér í morgunmat um helgar? Súrdeigsbrauð frá Brauð og



Vala Kristín og Júlíana Sara Gunnarsdóttir skrifuðu handritið og léku í gamanþáttaröðinni Þær tvær, sem sýnd var á Stöð 2. MYND/ANTON BRINK

Co eða ég hita flatköku á pönnu og smyr hana með hnetusmjöri, sultu og bönunum.

Hvernig eru dæmigerð föstudags- og laugardagskvöld? Mæti í hárg og smink um kl. 18 og leik svo leikrit milli kl. 20 og 22. Eftir það mæti ég í gleðskap ef slíkt býðst. Annars fer ég heim, fæ mér pilsner og þæli í lífinu. Eða set í vél.

Hvernig er stemningin fyrir enn einum kosningunum? Ég er ótrúlega stolt af eljunni í öllum þeim sem höfðu hátt. Þjóðin er yfirmaður og stjórnmöld eru starfsmaður. Við getum alveg myndað okkur skoðun á hvern við viljum hafa í vinnu hjá okkur og starfsfólk okkar ætti alveg að geta unnið saman. Fyrir utan þessa myndlíkingu þá erum við öll

bara dauðlegar verur með sömu raunhagsmunum að gæta. Og börnin eru mikilvægust.

Hvernig tónlist hlustar þú á? Bara einhvern handahófskenndan kokteil. James Bay, Tinu Turner, Bon Jovi nýlega, Earth, Wind and Fire. Mikið í þessu gamla góða.

Ef þú fengir ótakmarkaða peninga til að búa til draumafri, hvernig myndi dagskráin líta út? Ég myndi fara með kærastanum í langt bakpokaferðalag. Á heitar sögulegar slóðir, ganga á fjöll, synda í tærum sjó og enda svo ferðalagið á Balí þar sem öll fjölskyldan og bestu vinir biðu eftir okkur í risahúsi við sjóinn þar sem við myndum elda góðan mat, synda í sjönnum og hlæja.

NÝJAR SENDINGAR AF VETRARVÖRUM

YFIRHAFNIR - DRAKTIR - KJÓLAR



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



Levi's í Kringlunni. Levi's á Íslandi selur heitustu gallabuxur í heimi, gallaskyrturn, boli og gallajakka á lægstu verðum Levi's í Norður-Evrópu. MYNDIR/HANNA

Gallabuxnahvísilari hjá Levi's

Þær eru heitar, heimsfrægar og alltaf í tísku; allt frá árinu 1873 þegar Levi Strauss sigraði heiminn með fyrstu gallabuxum heimsins, Levi's 501. Levi's snýst þó ekki bara um gallabuxur, heldur ást á jörðinni.

Því fylgir mikið stolt að vinna fyrir Levi's enda er saga Levi Strauss & Co samofin sögu heimsins, allar götur síðan fyrstu gallabuxur veraldar litu dagsins ljós árið 1873,“ segir Lilja Bjarnadóttir, eigandi Levi's á Íslandi.

Saga frægasta gallabuxnamerks veraldar er sannarlega heillandi og í blússandi takti við samtímann.

„Levi's saumar ekki einungis æðislegar gallabuxur heldur er alltaf með hugann við náttúruna og stendur í fremstu röð fataframleiðanda þegar kemur að umhverfisvitund,“ segir Lilja um gallabuxnarisann sem er mjög umhugað um vistvæna framleiðsluhætti. „Levi's vinnur í lausnum sem vernda vistkerfi jarðar, enda liggur fyrir að vatnsskortur blasi við í sumum heimshlutum eftir fáein ár. Því hefur Levi's dregið verulega úr notkun vatns við framleiðslu á gallabuxum og notar eingöngu endurunnið vatn við framleiðslu á sumum gerðum gallabuxna. Að auki sendir Levi's bómullarbændur í sinni þjónustu á námskeið til að veita minna vatni á bómullarakrana sem rækta bómull sem síðan er notuð í vefnað.“

Í ást á Móður Jörð hefur Levi's notað meira en 12 milljón endurvinnanlegar plastflöskur í vefnað fyrir Levi's 511 Skinny-gallabuxur, Levi's Trucker-gallajakka og Levi's Boyfriend Skinny kvengallabuxur.

„Levi's leggur ríka áherslu á að neytendur lengi líftíma hvers buxnapars með því að þvo buxurnar sjaldnar, alltaf á röngunni, aldrei



á heitara þvottakerfi en 30°C, með fljótandi þvottaefni og með því að setja þær aldrei í þurrkara. Með því endast gallabuxurnar mun lengur, sem og liturinn, og þar með hefur gallabuxnaeigandinn lagt sitt af mörkum til umhverfisvitundar og vatnssparnaðar,“ upplýsir Lilja.

Mannréttindi hafa frá upphafi verið forgangsmál hjá Levi's.

„Í kreppunni miklu, sem skall á haustið 1929, varð gríðarlegt atvinnuleysi í Bandaríkjunum en þá tók Levi's þann pól í hæðina að segja engum upp heldur minnka frekar starfshlutfall starfsfólksins. Það var fáheyrt í þá daga þótt sú nálgun sé algengari í dag,“ segir Lilja.

Besta verð Levi's í Evrópu

Levi's rekur þrjár verslanir á Íslandi; í Kringlunni, Smáralind og á Glerártorgi á Akureyri.

„Mörgum kemur á óvart að Levi's er eitt af fáum heimsþekktum vörumerkjum sem er hagstæðara að kaupa hér heima en í Skandinavíu. Þannig kosta dýrustu Levi's gallabuxurnar 14.990 hér og Levi's gallajakkar eru á 13.900, sem er mun ódýrara en í flestum Levi's verslunum í Norður-Evrópu,“ upplýsir Lilja.

Hún segir Levi's fyrst og fremst

vera unglíngamerki en í því felist ástæða þess að Levi's sé svinælt um allan heim.

„Þegar einu sinni er farið í Levi's gallabuxur er erfitt að segja bless við þær. Frægðarsól Levi's hefur heldur aldrei dofnað og eru Levi's-táknin þrjú: Levi's 501, Levi's Trucker gallajakkin og Levi's gallaskyrtan alltaf til og vinsæl sem aldrei fyrr, enda hæstmóðins nú að klæðast gallaefni frá toppi til táar (e. denim on denim).“

Levi's er fyrirmynd annarra gallabuxnaframleiðanda og brautryðjandi í efnisnotkun og hönnun.

„Levi's eltir ekki ólar við aðra heldur ryður veginn með nýjungum sem aðrir taka svo upp. Merkið er trútt sínum uppruna og framleiðir enn Levi's 501; upprunalega sniðið sem lagði heiminn að velli. Síðan hafa orðið til margar útgáfur af þeim buxum, eins og Levi's 501 fyrir konur, og nú er einnig hægt að fá 501 með teygjuefni. Margar aðrar buxnagerðir hjá Levi's eru einnig með teygju, sem gerir Levi's mýkri og þægilegri en áður þekktist,“ útskýrir Lilja.

Nýjasta viðbótin við Levi's í Kringlunni er klæðskeraverkstaðið Levi's Tailor Station.

„Þar stytum við gallabuxur gegn vægu gjaldi en höfum líka þjálfað starfsfólk okkar í að setja göt, gadda, bætur eða hvaðeina á fatnaðinn til að klæðskerasníða hann að óskum eigandans. Besti gallabuxnahvísilari landsins starfar líka hjá Levi's, til að velja það sem passar hverjum og einum best.“



Gallabuxnahvísilariinn Joshua Reuben David kann á sniðin sem smellpassa og meistariinn Reynaldo Cruz sér um að skreyta, gata og stytta á Tailor Station.

Ávanabindandi fjölskyldugott



Theodóra gaf út bókina Matargatið árið 2014 þar sem hún sýndi hvernig börn geta matreitt gómsæta rétti með eða án aðstoðar. Hún vinnur nú að bók um sínar eigin gómsætu súkkulaðikökur. MYNDIR/ANTON BRINK

Nammidagur er til að njóta, segir Theodóra Sigurðardóttir, heimilisfræðikennari í Melaskóla. Hún vonar að fjölskyldur landsins dundi sér saman í eldhúsinu um helgar og búi til heima-gerð sætindi.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Samverustund yfir matarstússi í eldhúsinu er dýrmætur fjölskyldutími," segir Theodóra sem í starfi sínu sem heimilisfræðikennari þekkir vel einskæran áhuga barna á matargerð og bakstri. „Börn njóta þess að búa til eitthvað sem þeim þykir gott og það eykur með þeim hugrekki að smakka nýja hluti þegar þau hafa sjálf handfjatlað hráefnið og átt þátt í matreiðslunni.“

Theodóra kennir 4. til 7. bekk-ingum Melaskóla að elda sér mat og segir staðreynd að flest börn séu lítt gefin fyrir fisk. „Það er helst að þau vilji þá fiskinn sem pabbi eldar eða pabbi veiðir, en ég er að byrja með fisklotur í skólanum til að kenna þeim að matreiða fisk og

kynnast honum betur, og sjá hvort það hafi áhrif.“

Á nammidögum er Theodóra sjálf veik fyrir blandi í poka og súkkulaðirúsínum, en hún bakar reyndar upp á hvern dag.

„Ég baka á hverjum einasta degi þegar ég kem heim úr bókunarkennslunni og er alltaf að prófa eitthvað nýtt. Ég er víst bakari af lífi og sál og forvitin um allt sem tengist bakstri. Samkennarar mínir og fjölskyldan njóta svo afrakstursins,“ segir hún og brosir yfir girnilegum sælgætiskúlum sem hún gefur hér uppskrift að.

„Það sem ég geri er yfirleitt fljótlegt og einfalt og flest hráefnin eru til í skápunum heima. Það er smávegis hollusta í þessum kúlum líka, sem er banani. Athugið bara að kúlurnar eru mjög ávanabindandi og erfitt að hætta að úða þeim í sig. Njótið vel!“

Bananakútur með rjómasúkkulaði

(16 - 20 stykki)

1 pakki Haustkex (rúmlega 225 g)

1 banani

3-4 msk. niðursoðin karamellumjól (caramelized milk)

Pinulitlir sykarpúðar eftir smekk
250 g rjómasúkkulaði brætt yfir vatnsbaði

Myljið Haustkex í matvinnsluvél og hellið svo í skál. Stappið bananann og setjið í skálina með kexmylsnunni. Setjið 3 msk. af karamellumjól saman við, til að byrja með. Síðast eru sykarpúðar settir saman við. Blandið öllu vel saman. Ef ykkur finnst þurfa, má bæta annarri matskeið af karamellumjól við.

Rúllið kútur úr deiginu. Kælið kúlurnar í isskáp í tvær klukku-



stundir eða í frysti í klukkustund. Bræðið rjómasúkkulaði yfir vatnsbaði, veltið kúlunum upp úr því, radið á plötu með bókunarpappír og látið súkkulaðið harðna. Skreyta má kúlurnar með fallegu kókuskrauti og líka er hægt að dreifa smá kexmylsnu yfir þær. Gott er að gera það áður en súkkulaðið verður hart. Það kemur líka ljómandi vel út að nota smátt saxað súkkulaði í þessar kútur og auðvitað má nota annað súkkulaði en rjómasúkkulaði. Geymið í frysti.

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Sérblað um jólagjafir fyrirtækja til starfsmanna og viðskiptavina kemur út 30. september.

Í þessu blaði er hægt að kaupa auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir hafi samband við:

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

FRÉTTABLAÐIÐ





100%

VEGAN

&

HREIN BÆTIEFNI



Naturally
good health

Product Awards 2016

WINNER

Best Supplement

www.naturallygoodhealth.ie
Ome-
7 Dige-
5 Probiotic Str-
Prebiotic Fibre

*Terranova bætiefni fást í flestum apótekum, Heilsuhúsinu,
Gló og í Heilsuvörudeild Nettó.*

Tók við 3 frökkum af pabba

Stefán Úlfarsson matreiðslumaður hefur tekið yfir rekstur á veitingahúsi föður síns, Úlfars Eysteinsonar, Premur frökkum. Stefán segir að matarsmekkur fólks sé öðruvísi á sumrin en haustin.

Elín
Albertsdóttir
elin@365.is



Veitingahúsið Þrír frakkar verður 30 ára eftir tvö ár. Úlfar og Stefán, sonur hans, hafa lagt áherslu á að gestir geti alltaf gengið að sínum réttum. „Ef við tökum einhvern rétt af matseðli er stöðugt spurt um hann,“ segir Stefán. „Plokkfiskurinn okkar hefur verið mjög vinsæll og við gerum honum alltaf hátt undir höfði. Í gamla daga voru settir afgangar í plokkfisk en hjá okkur er ekkert til sparað og eingöngu eðalhraefni notað. Plokkfiskur er stolt íslensku húsmóðurinnar og við eigum marga fastagesti sem koma reglulega til að smakka á honum. Við klæðum plokkfiskinn í kjólföt,“ segir Stefán sem var alltaf ákveðinn í að verða kokkur eins og pabbinn. Nú er sonur Stefáns í læri hjá honum. Kokkastarfið gengur því mann fram af manni í þessari fjölskyldu. „Ég er alinn upp í eldhúsinu og matargerðin hefur alltaf verið líf mitt og yndi. Faðir minn varð sjötugur fyrir stuttu en

hann hefur ekki tekið sér sumarfrí í sextán ár, það var kominn tími til að hann færi að slaka á. Hann kemur þó alltaf til okkar, annað hvort til að heilsa upp á kunnuglega gesti eða hjálpa til í eldhúsinu. Hann hefur glímt við erfið veikindi en er á batavegi og getur farið að njóta lífsins,“ segir Stefán en Þrír frakkar eiga stóran hóp fastagesta í hádeginu. „Á kvöldin er meira um erlenda ferðamenn. Einnig er algengt að íslenskir viðskiptamenn komi með erlenda gesti sína.“

Góð stemming í sláturgerð

Stefán er alinn upp við slátur og sláturgerð. „Slátur er góður matur. Þegar amma mín var á lífi var fjölskyldunni hóað saman í sláturgerðina. Allir hjálpuðust að við að sauma vambir og allt var hakkað í handsnúinni hrærivél. Amma hrærði blönduna í stórum bala. Það eru góðar minningar frá þessum tíma og mikil stemming sem myndaðist. Þetta voru skemmtilegar samverustundir. Svo hittist fjölskyldan aftur til að skera út laufabraud fyrir jólin,“ segir Stefán. „Við erum ekki með slátur



Stefán Úlfarsson matreiðslumaður hefur tekið við rekstri á Premur frökkum af föður sínum. MYND/EYÞÓR

Ekki kvefast í haust



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.



ZYMETECH

Fæst í apótekum - www.precold.is

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins:

Símanúmer
512 5402

Netfang
serblod@365.is



FRÉTTABLAÐIÐ



Kótelettur í raspi er uppáhaldsmatur margra. Það er einfalt að útbúa þennan rétt. MYND/EYÞÓR

á matseðlinum okkar en bjóðum stundum upp á forréttabakka með lifrarpylsu, súrum hval og þess háttar. Það er eiginlega smakk fyrir útlenda gesti. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða íslenskan mat úr okkar eigin náttúru.“

Stefán segir að á fyrstu árum Þrígga frakka hafi Íslendingar ekki pantað sér fisk á veitingahúsum. „Þeir fengu nóg af soðningunni heima hjá sér. Við þöttum framúr-stefnulegir að vera með sjávarréttastað. Við fundum strax áhuga erlendra ferðamanna á íslenska fiskinum. Eftir að hinn kunnir matreiðslumaður Anthony Bourdain gerði þátt um okkur fundum við

verulega aukinn áhuga hjá útlendingum á að fá sér plokkfisk,“ segir Stefán sem gefur hér uppskrift að vinsælum haustrétti, kótelettum í raspi. „Þetta er gríðarlega vinsæll réttur. Við erum alltaf með nokkra kjötrétti á matseðlinum, lambakjöt, hvalkjöt, svartfugl, lunda og hrossalundur svo eitthvað sé nefnt.“

Kótelettur í raspi að hætti togarasjómannna

Kótelettur 3 til 4 á mann eftir stærð

Kótelettarnar eru lamdar (flattar út)

Síðan er þeim velt upp úr hveiti svo eggjablandan loði betur við kjötið, síðan velt upp úr eggja-hræru með salti og pipar og að lokum velt upp úr raspi. Steikt upp úr miklu smjöri á miðlungshita þannig að þær verða gullinbrúnar á hvorri hlið, um það bil 3-4 mínútur. Raðið kótelettunum í ofnskúffu og setjið meira smjör ofan á. Bakist í ofni í 30 mínútur á um 140°C. Meðan kótelettarnar eru í ofninum er gott að sykurbrúna kartöflur og laga brúna sósu. Kótelettarnar eru bornar fram með grænum baunum, rauðkáli og rabarbarasultu.

HAUSTLÍNAN 2017



Asterix 3ja sæta sófi kr. 276.900



Cupid Marble
kr. 15.700

Cupid Black
kr. 23.400



Karetta stóll
kr. 88.600



Flower Lounge stóll
kr. 93.800

Palm motta 170x240 kr. 49.900
200x300 kr. 71.900



Cast vasar
kr. 5.490



Glory púðar
kr. 6.700



Bow gólf lampi
kr. 39.800



Smile 3ja sæta sófi kr. 190.700

LÍNAN

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

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



FORD Transit Trend pallbill 7 manna. Árgæð 2017 ekinn 5 km dísel, 6 girar. Verð 3.990.000. + VSK Rnr.104186. Flottur vinnuflokkabíll



FORD Transit trend pallbill 7 manna. Árgæð 2017 ekinn 0 KM dísel 6 girar. Tilboðsverð 3.990.000.- + VSK ATH Trend útgáfa Rnr.104186.



GRÆJAN

TOYOTA Avensis. Árgæð 2016 ekinn 74 þKM bensín sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Braut Bílasala s 5876600Rnr.104664.



SÁ SMARTI

HYUNDAI i10. Árgæð 2017 ekinn 27 þ KM bensín, 5 girar. Flott Verð 1.460.000. Rnr.104663. Hafðu samband sími 5876600

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.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.

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



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



TIL SÖLU

Loksin 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 tímareim, 6 manna bíll. Billinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafðu samband og fáðu sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.



Toyota Corolla 2007, ekin 125þ, beinskíptur, nyr girkassi. 1.190.000. S: 822-3860



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



Til sölu Nissan Qashqai +2 (7 manna), 2012 módel. Ek. 143.000km, sjálfskiptur, 4x4, bensín með panorama glerpak. Mjög fallegur og vel við haldinn bíll. Uppl í s. 820-4104.



Nissan X-trail árg 2006 Sjálfskiptur, leður, 4wd, krókur, bensín Skoðaður 2018, ný vetrardekk, nýlegt púst. Tilboðsverð 850.000 sími 664 8174

TOYOTA YARIS

Toyota Yaris '99, 1 eigandi síðast liðinn 18 ár, ek 144þ, þjónustubók, gott viðhald, skoðaður '18, 5 girar, dökkblár. Verð 250þ, S: 8245077

Bílar óskast

Óska eftir litlum sjálfskiptum bíl á verðbilinu 650-1200 þús.stgr. Uppl í s. 587 3890 & 783 0968

Vinnuvélar



TIL AFHENDINGAR STRAX!

Ný og ónotuð catipillar 301 1,8 tonn með þrem skóplum 30 60 100 cm hraðteingi Tilboðsverð 3.490.000.- + vsk. S. 6914441

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

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

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.

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Bílar til sölu

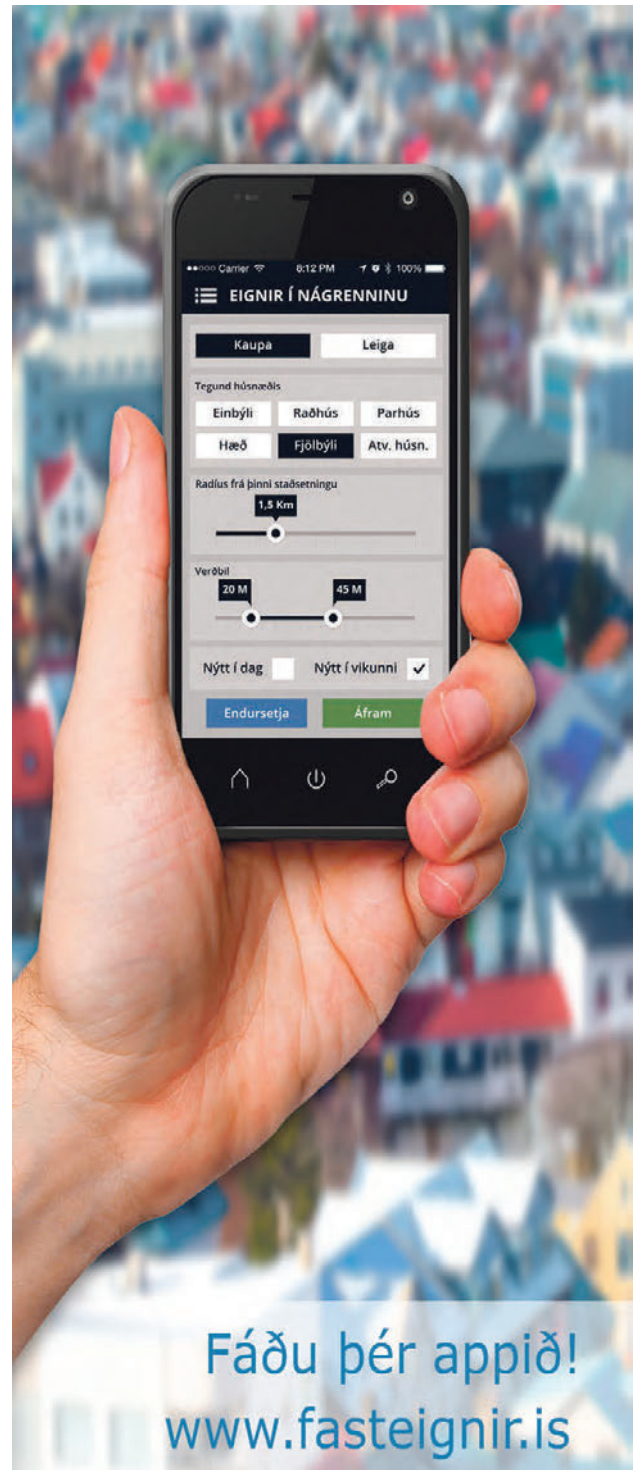
SUBARU Impreza STI SPORT



Árgæð 2008. Stórglæsilegur sportbíll með 305 Hestafla vél, ekinn 88 þKM, bensín, 6 girar. **Tilboðsverð Verð 2.490.000.** Rnr.103184 .Mjög vel með farið og gott eintak (smakv eiganda).



Bíldshöfða 3 • 110 RVK S. 587 6600 • www.bilabraut.is



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörn í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

vélastilling
Auðbrekku 19 - 200 Kópavogi - Sími 554 3140 - velastilling@simnet.is
Alhliða bílaverkstæði

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

SPRENGIVIKA!

TÖKUM ALLA BÍLA UPPÍ Á 500.000 ÞÚS KALL FRÁ 23 - 30 SEPT.



NISSAN Pathfinder. Árgerð 2007, ekinn 198 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.575.000.** Rnr.262740.



MMC Pajero. Árgerð 2008, ekinn 261 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.690.000.** Rnr.270933.



SUZUKI Grand vitara prem-n (navi.cruise,a/c,álf.). Árgerð 2014, ekinn 120 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 2.790.000.** Rnr.301946.



DODGE Durango 4wd slt. Árgerð 2007, ekinn 145 Þ.MÍLUR, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.590.000.** Rnr.271095.



FORD Explorer ltd 4x4. Árgerð 2007, ekinn 218 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.590.000.** Rnr.260611.



VW Polo. Árgerð 2011, ekinn 84 Þ.KM, dísel, 5 gírar. **Verð 1.290.000.** Rnr.270681.



SUZUKI Sx4 s-cross. Árgerð 2015, ekinn 49 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 2.590.000.** Rnr.107953.



TOYOTA Land cruiser 120 vx 33". Árgerð 2006, ekinn 269 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.890.000.** Rnr.270408.



SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2011, ekinn 218 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.990.000.** Rnr.260696.



BMW F650 gs. Árgerð 2008, ekinn 12 Þ.MÍLUR, bensín, **Verð 1.190.000.** Rnr.260311.



DETHLEFFS A 5881. Árgerð 2012, ekinn 145 Þ.KM, dísel, beinskiptur. **Verð 4.990.000.** Rnr.260353.



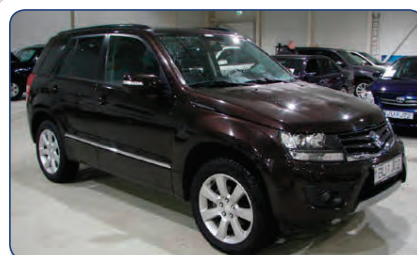
HOBBY 560 ukf prestige. Árgerð 2009, ekinn -1 Þ.KM, bensín. **Verð 2.990.000.** Rnr.271075.



SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2015, ekinn 84 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 3.890.000.** Rnr.302135.



SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2015, ekinn 98 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 3.890.000.** Rnr.302133.



SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2015, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 3.890.000.** Rnr.302127.

bíll.is
bestir í bílum...

Opnunartímar: Mán - fös 9-18 • Lau. 12-16 • Sun. Lokað
Malarhöfði 2a, 110 Rvk. - www.bill.is - Sími 577 3777

ALLT AÐ 90% FJÁRMÖGNUN Í BOÐI

Húsviðhald

Húsmiðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppslátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



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



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

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

ÚTSALA Allar stangaveiðivörur

Orvis Rapala Shimano Penn Fladen



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: 2/10, 30/10, 27/11 - 2018: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 1/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2 - 5 students/nem. Morn/ Aftern/Evening. Morgna/Siðd/ Kvölds: www.iceschool.is - ff@ icetrans.is - Fulloðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir 4-5 herb, íbúð á Stór reykjavíkursv. Einnig 2ja herb. íbúð á Selfossi óskast. Trygging og skilavísar greiðslur. Uppl. í s. 897 1995

Sumarbústaðir



EITT MEÐ ÖLLU.

38 ferm.eins og nýtt, stöðuhýsi, 2 svefnherb. 2 baðherbergi, sturta, eldhús, arinn, fullbúíð með öllu. verð 3,9. uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Parftu 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

Atvinna

Atvinna í boði



KVÖLD- OG HELGARVINNA.

Við leitum að öflugum og skemmtilegu fólki til úthringinga. Fjölbreytt verkefni, gott tímakaup og bónusar. Lágmarksaldur 20 ára.

Hringdu í síma 778-4500 á dagvinnutíma fyrir frekari upplýsingar. Tölvupóstur: kvoldvinna@simstodin.is

FAGSTÁL EHF

óskar eftir vönum stálsmiðum, leitað er eftir launamönnum jafnt sem verkötum. Viðkomandi verður að hafa góða verkunnáttu, sýna frumkvæði og geta unnið sjálfstætt. Viðkomandi verður að vera íslensku mælandi.

Áhugasamir sendi fyrirspurn á fagstal@fagstal.is

GEFÐU HÆNU gjofsemgefur.is 907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN gjofsemgefur.is 907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGU EFNI Á NETINU

SAFT

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

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 viðskiptavini 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