



LAUGARDAGUR 23. DESEMBER 2017

Jólin



Hjalte G. Hjartarson eldar skötu fyrir hver jólin en á annan hátt en gerist og gengur. Hann notar sous-vide aðferðina við eldunina og segir skötuna ekki síðri en þá sem er elduð upp á gamla mátann. →4

Tölfti var **Kjötkrókur**. Hann krækti sér í kjötbíta úr búrinu með langa stafnum sínum.

Jólasveinastytta
KR. 2.990.-

1
dagur
til jóla



icemart

LAUGAVEGUR 89 • S: 585 0507

Mathús Garðabæjar slær í gegn

Starfsfólk Mathúss Garðabæjar er í skýjunum yfir góðri aðsókn fyrir jólin. Fyrir vikið verður boðið upp á auka jólabrunch á annan í jólinum. Nýr og spennandi matseðill verður kynntur í upphafi næsta árs. →2



Fannar Vernharðsson er annar matreiðslumeistara Mathúss Garðabæjar sem kynnr nýjan matseðil í upphafi næsta árs. MYNDR/SIGURJÓN SIGURJÓNSSON



Fallegar innréttingar og notalegt andrúmsloft einkenna m.a. Mathús Garðabæjar.

Framhald af forsiðu →

Mathús Garðabæjar er fjölskylduvænn veitingastaður sem hefur slegið rækilega í gegn frá því hann var opnaður í hjarta Garðabæjar árið 2016. Staðurinn býður vandaðan og fjölbreyttan mat úr fyrsta flokks hráefni og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi allt árið um kring.

Aðsóknin í desember hefur verið mjög góð, svo góð að starfsmenn Mathúss Garðabæjar eru í skýjunum yfir móttökunum undanfarnar vikur, að sögn Stefáns Magnússonar, eiganda veitingastaðarins. „Nú í desember höfum við m.a. boðið upp á vinsælan jólabrunch þar sem við höfum boðið upp á gott úrval rétta fyrir alla fjölskylduna, ekki síst yngstu kynslóðina. Vegna góðrar aðsóknar og mikillar eftirspurnar ætlum við að bjóða upp á auka jólabrunch annan í jólum frá 11.30 til 15 en verðum með léttan matseðil um kvöldið.“

Úrvals kokkar

Matreiðslumeistarar Mathúss Garðabæjar eru þeir Fannar Vernharðsson, fyrrverandi yfirkokkur á Vox og meðlimur kokkalandslíðsins, og Garðar Aron Guðbrandsson, sem einnig starfaði á Vox um tíma. „Þessir tveir meistar kokkar stjórna eldhúsinu okkar og sjá um að matreiða, ásamt öðru frábæru starfsfólki okkar, sívinsæla rétti okkar á borð ánægðra viðskiptavina. Milli jóla og nýárs munum þeir bjóða upp á léttan seðil sem inniheldur m.a. lambafillet, þorsk og vinsælu andalærin okkar. Að sjálfsögðu munum við bjóða áfram upp á hina margrómuðu og vinsælu þriggja rétta veislu þar sem matreiðslumennirnir velja það besta af matseðlinum.“



Garðar Aron Guðbrandsson er annar matreiðslumeistara á Mathúsi Garðabæjar.

Nýr matseðill

Starfsfólk Mathúss Garðabæjar horfir til næsta árs með mikilli tilhlökkun, segir Stefán. „Fannar og Garðar eru að leggja lokahönd á glæsilegan nýjan matseðil sem við byrjum með strax í janúar á næsta ári. Við hlökkum til að taka vel á móti öllum á nýju ári og að sjálfsögðu munum við halda áfram með steikarhlaðborðið og brunch um helgar en ekki síður koma fram með ýmsar spennandi nýjungar. Mathús Garðabæjar hefur einnig tekið að sér veislur úr húsi sem slegið hafa í gegn. Við munum enn frekar leggja

áherslu á þær á nýju ári eftir fráþærar viðtökur.“

Mathús Garðabæjar leggur mikla áherslu á að börnum líði vel. Því er sérstakt barnaherbergi á staðnum þar sem börn geta dundað sér í ró og næði þegar þeim hentar. „Við bjóðum því upp á flest allt sem þarf fyrir gláðan dag með fjölskyldunni; frábæran mat og drykk, góða aðstöðu fyrir börnin og að sjálfsögðu næg bílastæði.“

Nánari upplýsingar á mathus.is og á Facebook og Instagram (@mathus210).



Vel fer um gesti í rúmgöðu og fallegu rými veitingastaðarins.



Mathús Garðabæjar býður upp á gott úrval ljúffengra rétta fyrir alla aldursþópa auk úrvals drykkja fyrir alla aldurshópa.

Opnunartími um jól og áramót

Laugardaginn 23. desember (Þorláksmessa)

Jólabrunch frá kl. 11.30 til 14
Jólahlaðborð frá kl. 18 til 21
Örfá borð laus.

Sunnudaginn og mánudaginn 24.-25. desember er lokað Þriðjudaginn 26. desember (Annar í jólum)

Jólabrunch frá kl. 11.30 til 14
A la carte matseðill frá kl. 17 til 22

Örfá borð laus.

Miðvikudaginn 27. desember til föstudagsins 29. desember er opið frá kl. 11.30 til 22.30.

Boðið upp á bistro-seðil.

Laugardaginn 30. desember Jólabrunch frá kl. 11.30 til 14.30
A la carte matseðill frá kl. 17 til 22
Sunnudaginn 31. desember og mánudaginn 1. janúar verður lokað.

Er orkuleysi, útblásinn magi eða verkir að hrjá þig?

Orkuleysi, verkir og sjúkdómar geta orsakast af skorti eða truflun á eðlilegri ensímvirkni líkamans. Ensím gegna mikilvægu hlutverki og eru nauðsynleg í allri meltingu og efnaskiptum líkamans. Einkenni skorts á ensímum geta verið brjóstsviði og magaverkur.

Ensím eru nauðsynleg í allri meltingu og efnaskiptum líkamans. Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá einnig óþægindi, uppþembu, vindverki og meltingartruflanir en það tengist að öllum líkindum skorti á meltingar-ensímum. Ensím „klippa“ stærri fæðueiningarnar niður í minni einingar svo þær eigi greiðari leið út í blóðrásina.

Jafnvel vítamín og steinefni þurfa ensím til að virka. Þegar við borðum hráfæði er fæðan bæði stútfull af vítamínunum og steinefnum en inniheldur auk þess náttúruleg meltingarensím sem brjóta niður fæðuna og þar af leiðandi þarf meltingarkerfi líkamans ekki að hafa eins mikið fyrir að melta slíka fæðu. En þegar matur er unninn og/eða eldaður, verða ensímín í fæðunni óvirk, sem getur leitt til þess að flytja þarf ensím úr öðrum kerfum líkamans til meltingarvegarins svo eðlileg melting geti átt sér stað. Þetta ferli er orkufrekt og skerðir bæði líkamlega og andlega orku ásamt því að hafa slæm áhrif til lengri tíma á ónæmiskerfið.

Rotnun og gerjun í þörmum er mjög óeðlileg fyrir líkamann

Margir eru með ómelta fæðu í lengri tíma í þörmunum sökum ensím-skorts, sem getur hreinlega stíflað meltingarveginn. Ómelt fæða í meltingarvegi getur valdið gerjun og/eða rotun og hefur það ferli í för með sér framleiðslu á eiturog- og sindurefnum sem getur valdið ótímabærri öldrun í vefjum og hreinlega skaðað frumur líkamans. Til að koma í veg fyrir þetta ferli er mikilvægt að neyta hráfæðis og/eða taka inn meltingar-

ensím fyrir máltíðir til að auðvelda niðurbrot fæðunnar.

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



Anna Gréta sefur betur og er ekki lengur útblásin eftir máltíðir eftir að hún byrjaði að taka Enzymedica meltingarensímín.

Margföld orka og laus við magavandamál

Segja má að hún Anna Gréta hafi óðlast nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímín en það var ekki bara meltingin sem varð betri, heldur náði hún betri svefni og því varð hún orkumeiri og gláðari. Hún hafði þetta að segja:

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að glíma við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magánot og uppþemba var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensím-

unum. 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.“

Byltingarkennd ensím

Enzymedica meltingarensímín eru mest seldar meltingarvaran í Bandaríkjunum og þau öflugustu sem til eru á markaðnum í dag. Fyrirtækið hefur einkaleyfi á aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst

» Ensím hjálpa til við að slá á óþægindi svo sem loftmyndun, uppþemba, meltingartruflanir og meltingaróreglu með því melta fæðuna hraðar og betur.

á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Enzymedica ensímín eru 100% vegan og innihalda ekki fylliefni, bindiefni eða önnur flæðiefni.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og Fræið Fjarðarkaupum.

Frábær virkni af Bio-Kult

Þegar Ragna Lóa Stefánsdóttir kom heim frá Marokkó var hún með slæma magakveisu og leið illa. Hún fór til læknis sem gaf henni lyf við kveisunni. „En það var eins og ég næði mér ekki alveg af magakveisunni og ákvað ég því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo gott af því,“ segir Ragna Lóa.

Mælir með Bio-Kult

Árangurinn lét ekki á sér standa

og fann Ragna Lóa ótrúlega fljótt mun eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. „Ég hef fundið að með aldrinum verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég þarf að passa betur upp á mataræðið til að halda meltingunni í lagi. Bio-Kult Original kemur þar sterkt inn fyrir mig, því mér finnst meltingin betri og ég finn að það gerir mér gott,“ segir hún.

Bio-Kult fyrir alla

Áhrif þarmaflórunnar á heilsu eru sífellt að verða skýrari. Gagnsemi góðgerla verður sífellt kunnari. Hver rannsóknin á fætur annarri rennir stöðum undir mikilvægi þess að passa vel upp á þarmaflórana til að efla almenna heilsu. Góðgerlarnir frá Bio-Kult hafa slegið í gegn héraðs og eru fáanlegir í fjórum gerðum og hver þeirra með mismunandi virkni.



Ragna Lóa fann ótrúlega fljótt mun á sér eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga.



- **Bio-Kult Candéa** – inniheldur auk frostþurrkaðra góðgerla hvítlauk og greipkjarnaþykki sem hjálpa til við að auka mótstöðuafli líkamans gegn umgangspæstum og vexti sveppa.
- **Bio-Kult Original** – inniheldur háan styrk frostþurrkaðra góðgerla sem styrkja meltinguna og hjálpar til við að koma jafnvægi á bakteríuflóru líkamans.
- **Bio-Kult Pro Cyan** – bleika blómið – inniheldur, auk frostþurrkuðu góðgerlanna, A-vítamín og trónuberjabykkni

sem henta einstaklega vel til að stuðla að eðlilegri starfsemi þvagrásar.

- **Bio-Kult Infantis** – sérblönduð góðgerlablanda fyrir börn sem inniheldur einnig omega-3 og D-vítamín. Kemur í duftformi í handhægum bréfum sem auðvelt er að sáldra út á mat.
- Veldu þá tegund sem hentar þér best.**

Fáanleg í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Skata að sous-vide hætti

Hjalti G. Hjartarson eldar skötu fyrir hver jól en á annan hátt en gerist og gengur. Hann notar sous-vide aðferðina við eldunina og segir skötuna ekki síðri en þá sem er elduð upp á gamla mátann.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Það eru komin fjögur ár frá því ég prófaði fyrst að elda skötu með sous-vide aðferðinni. Ég var að vinna hjá tölvufyrirtæki og strákarnir á verkstæðinu vildu fá skötu fyrir jólin. Það varð að hefð að hittast á verkstæðinu og borða saman skötu en við höfðum ekkert nema gashelluborð til að elda hana á og vorum með það úti í öllum veðrum. Nokkrir okkar voru búnir að uppgötva sous-vide eldunaraðferðina og farnir að nota hana við að elda ýmsan mat og við ákváðum því að prófa að elda skötuna á þennan hátt. Það gafst svo vel að ekki verður aftur snúið. Ég elda líka skötu heima hjá mér á Þorláksmessu með sous-vide," segir Hjalti G. Hjartarson, vörustjóri hjá LS Retail. Hann segir ekki hægt að losna alveg við lyktina af skötunni en hún sé klárlega minni með þessu móti en ella. „Mér finnst það að minnsta kosti en konan mín er ekki alveg sammála mér," segir hann kankvís.

Frönsk eldunaraðferð

Sous-vide er ákveðin eldunaraðferð sem á rætur sínar að rekja til Frakklands en þá er hráefninu pakkað í plast, eða vakumpakkað, og síðan eldað við stöðugan hita í vatni þar til það er tilbúið og réttum kjarnhita náð.

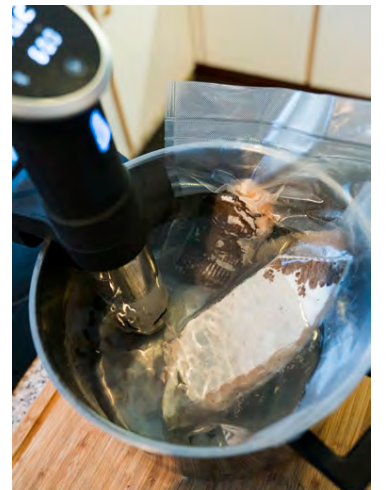
„Mér finnst koma best út að elda skötuna við 60°C í 45 mínútur. Skatan verður ekki eins laus í sér og þegar hún er soðin upp á gamla mátann og hún verður bragðmeiri. Það verður meira fiskbragð af henni en minna kæsingarbragð og hún smakkast rosalega vel. Eg mæli með að þessa skötuna vel með pappír svo hún sé þurr þegar hún fer í pokann. Það er ekkert visindalegt á bak við þetta en mér finnst það koma betur út. Persónulega finnst mér bykkva-bæjar forsoðnar kartöflur bestar með skötunni því þær eru harðar í sér," segir Hjalti og bætir við einnig sé gott að elda saltfisk með þessum hætti. „Þá er hitinn sá sami, eða 60°C, en tíminn styttri, eða 30 mínútur."

Hitamælir og hraðsuðuketill

„Áður en fyrsta alvöru sous-vide tækiað kom á markaðinn vorum við félagarnir farnir að þróa aðferð við að elda steikur í vatni við rétt hitastig og notuðum til þess hitamæli



Hjalti er ekki alinn upp við skötu en hefur lært að meta þennan þjóðlega rétt. MYND/EYÞÓR



„Mér finnst koma best út að elda skötuna við 60°C í 45 mínútur. Skatan verður ekki eins laus í sér og þegar hún er soðin upp á gamla mátann og hún verður bragðmeiri. Það verður meira fiskbragð af henni en minna kæsingarbragð og hún smakkast rosalega vel," segir Hjalti. MYND/EYÞÓR

og hraðsuðuketil," segir Hjalti, sem hefur notað sous-vide aðferðina við eldamennsku nær linnulaust undanfarin ár.

„Það er þó ekki hægt að elda allt með þessum hætti en ef maður hefur gaman af því að leika sér í eldhúsinu er sous-vide græjan bráðnauðsynlegt tæki. Mér finnst fátt skemmtilegra en að elda og eldhúsið er minn staður," segir Hjalti og hlær.

Ekki alinn upp við skötu

Þegar Hjalti er spurður hvort hann sé alinn upp við þá hefð að borða skötu á Þorláksmessu kemur í ljós að svo er ekki. „Nei, ég er alinn upp í Svíþjóð og flutti til Íslands árið 2000. Ég þekkti ekkert til þessarar hefðar og fannst skata hraðilegur matur. Vinnufélagar mínir ákváðu þá að kenna mér að meta þennan mat og ég ákvað að læra að borða skötu og það tókst svona vel."

Fyrir nokkru stofnaði Hjalti hóp á Facebook um sous-vide eldamennsku, ásamt Ívari Loga Sigurbergssyni. Þar er hægt að fá góð ráð og deila uppskriftum. „Ragnar Freyr Ingólfsson, betur þekktur sem Læknirinn í eldhúsinu, hefur verið okkur innan handar með uppskriftir og ráð. Gaman er að segja frá því að 5.500 manns eru komnir í hópinn, sem heitir Sous vide á Íslandi," segir Hjalti.

GJÖF MED SÖGU

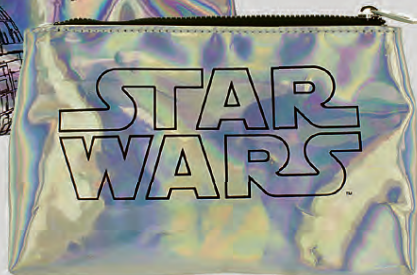
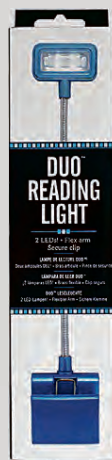
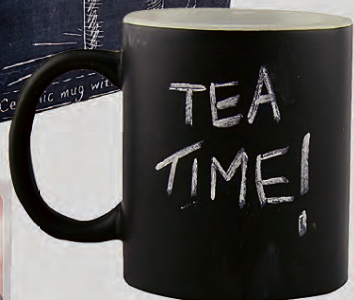
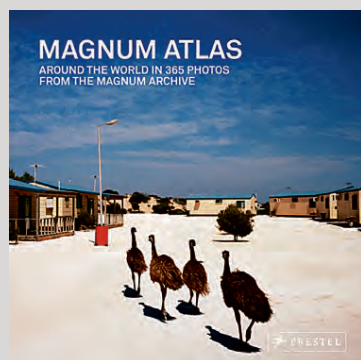
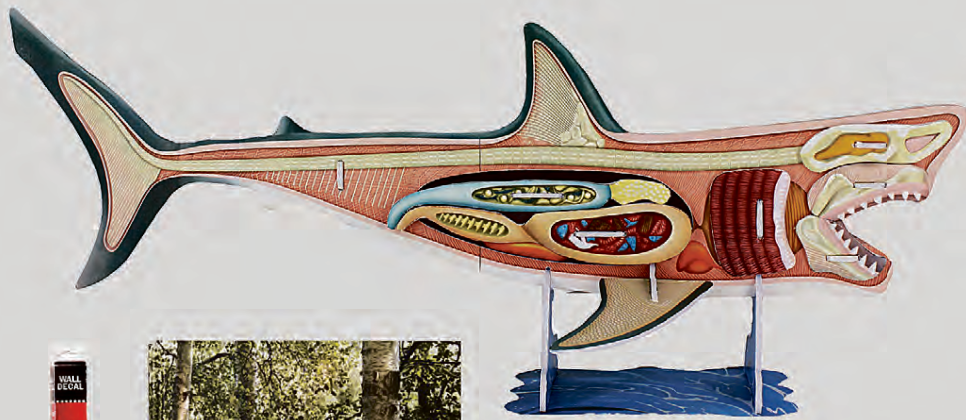
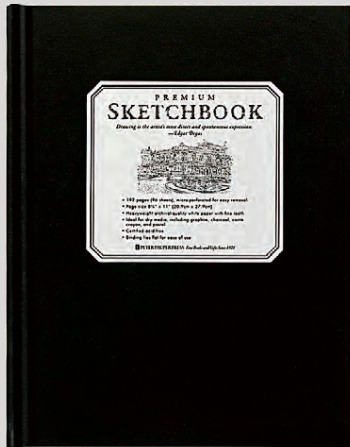
úr Safnbúðinni



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
National Museum of Iceland

Safnbúðir Þjóðminjasafns Íslands, Suðurgötu 41 og Hverfisgötu 15,
101 Reykjavík. Opnið þriðjudaga til sumudaga kl. 10-17.
netverslun.thjodminjasafn.is

Tólaggjafir af ýmsu tagi!



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
[facebook.com/malogmenning](https://www.facebook.com/malogmenning)



Jóhanna Guðrún syngur í Vídalínskirkju í kvöld.

Ljúfir tónar á Þorláksmessu

Flaust eru margir sem ætla að klára allt fyrir jólin í dag en hvernig væri að gefa stressinu fri og njóta þess að hlusta á ljúfa tónlist og slaka á í leiðinni? Söngkonan Jóhanna Guðrún ætlar að halda Þorláksmessutónleika í Vídalínskirkju í Garðabæ, ásamt gítarleikaranum Davíð Sigurgeirssyni. Þau ætla að skapa notalega jólastemningu og flytja sín upphaldsjólaög í glænýjum útsetningum fyrir gítar og söng. Aðgangseyrir er 2.990 kr. og kirkjan verður opnuð kl. 19.30. Seinna í kvöld mun hljómsveitin Moses Hightower taka fram hljóðfærin og spila á Bryggjunni Brugghúsi, eða frá kl. 22. Bandið ætlar að spila lög af nýrri plötu sinni, sem heitir Fjallaloft, auk eldri slagara og kannski líka eitt vinsælasta tókulag landsins, sem ku vera Wutherin Heights. Fritt er inn.



Aðalregla Þorláksmessu er að borða lélegt fiskmeti.

Hvers vegna skata á Þorláksmessu?

Í kaþólskum sið var fastað fyrir jólin. Þá átti ekki að borða góðgæti og einna síst á Þorláksmessu því að sem mestur munur átti að vera á föstum og jóla-kræsingum. Auk þess þótti ekki við hæfi að borða kjöt á dánardegi heilags Þorláks.

Aðalreglan var samt sú að borða lélegt fiskmeti á þessum degi. Á Suðurlandi var sums staðar soðinn horaðasti harðfiskurinn og frá Vopnafirði er þessi visa til marks um mataræðið:

Á Þorlákssdag í matinn minn morkinn fékk ég hákarlinn harðan fiskinn hálfbarinn og hákarlsgrútarbræðinginn.

Um þetta leyti árs veiddist skata einkum á Vestfjarðamiðum. Hún þótti enginn herramannsmatur ótilhöfð og var því algengur Þorláksmessumatur á þeim slóðum. Í aldanna rás tókst Vestfirðingum að tilreiða úr skötunni ljúfmeti og mörgum þótti óbrigðult merki þess að jólin væru í nánd þegar lykt tók að berast af skötustöppu.

Eftir því sem leið á 20. öld flyktist fólk á suðvesturhorn landsins, Vestfirðingar ekki síður en aðrir. Þeir söknuðu Þorláksmessuskötunnar og reyndu að útvega sér hana úr heimahögum. Smám saman smitaði venja þeirra út frá sér og eftir miðja öldina fóru fiskbúðir á höfuðborgarsvæðinu að hafa skötu á boðstólum í desember. Fyrir um aldarfjórðungi fóru svo nokkur veitingahús að bjóða til skötuveislu á Þorláksmessu og þar með varð þetta tíska. Heimild: Vísindavefurinn

Heilsuúr undir jólatrénu

Svo virðist sem mörg dönsk börn fái heilsuúr í jólagjöf. Úrin hafa runnið út eins og heitar lummur fyrir jólin og eru víða uppseld. Mörg þeirra liggja nú innþökkuð undir jólatrénu. Það eru ekki allir sammála um að þetta sé sniðug gjöf fyrir börn. Sumum finnst fulllangt gengið að foreldrar geti sett börnum fyrir hreyfingu yfir daginn og fylgst með þeim í gegnum app. Lektor við háskólann í Árósum telur að heilsuúrin geti haft alvarlegar afleiðingar. Börnin

missi frelsi sitt og geta fundið fyrir óöryggi. Aðrir segja að úrið geti verið mjög gagnlegt í baráttunni við ofþyngd.

Úrið getur mælt alla hreyfingu dagsins auk þess sem það segir fólki að standa upp og hreyfa sig hafi það setið of lengi. Þá er skrefamælir í því og það getur talið hitaainingar. Það getur sett ákveðna pressu á fólk að standa sig í hreyfingu og líkamsrækt. Úrin eru sögð henta börnum frá sex ára.



Heilsuúr er vinsælasta gjöfin til barna í Danmörku fyrir þessi jól.

HUMMAR

HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR
Stærð 30/40	Stærð 24/30	Stærð 18/24	Stærð 15/18	Stærð 12/15	Stærð 9/12	Stærð 7/9
3.600 kr.kg	4.900 kr.kg	5.900 kr.kg	6.900 kr.kg	7.900 kr.kg	8.900 kr.kg	9.900 kr.kg

HUMARSÚPA
FISKIKÓNGSINS

SKELFLETTUR
HUMAR



SKATA
1.390 kr.kg

SAMA VERÐ
4 ÁRIÐ Í RÖÐ



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 587 7755

OPIÐ

23. DESEMBER 8-20
24. DESEMBER 9-12

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



FRÁBÆRT VERÐ !

VOLVO S80 D2. Árg.2014, ek.109. þús km,dísel, sjálfstíptur. Verð 3.890.000. Rnr.247528. Á staðnum. S. 5621717.

Bílalíf

Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is



PARFTU 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

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

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

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningaþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSLAGNIR - 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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



Snow Blizzard snjóblásari

B&S mótur með rafstarti, 249cc Dreifing 1 - 10 metrar 69cm vinnslubreidd Með ljósum og á grófum dekkjum Frábær í mikinn og erfiðan snjó

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vevtrarsol.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Við erum Félag Fasteignasala

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á ff.is eða fasteignir.is

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900,- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Ópið alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

MERINO ULLARNÆRFÖT



OLYMPIA

Kr: 5.990

Kr: 5.490

MERINO
ULLARNÆRFÖT

Mjúk og hly nærföt
í störf og leik
100% merino ull
stærðir S - XXL

Vesturröst

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturost.is



Islensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
**Vandaðir
krossar á leiði!**
3ja ára
sýni

JS LJÓSASMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Ópið virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

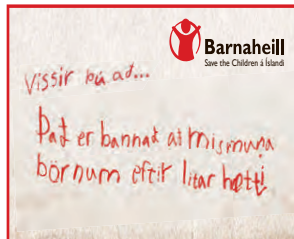
Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrésson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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



Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Jólatilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd
Aðeins 5.500.- kr.

Meðferðin tekur 30 mín.

Munið gjafabréfin okkar.

Ópið á þorláksmessu 11-17

Verið hjartanlega velkomin.

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

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær
er drifkraftur nýrra hugsana
og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu
og gera ákvarðanir markvissari

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