

HELGIN

LAUGARDAGUR 24. FEBRÚAR 2018

Helgin



Helga Björg Kjerúlf og Halla Hákonardóttir verða með tiskuvinnustofu fyrir ungmenni í dag þar sem endurvinnsla og endurnýting á fötum er í brenni-depli. ➔4



Erum allar gullfallegar

Sunneva Eir Einarsdóttir er meðal snoppufriðustu glæsikvenda landsins, með tugþúsundir fylgjenda á samfélagsmiðlum. Hún segir lífið vera betra þegar stelpur standi saman. ➔2

Sunneva Eir Einarsdóttir er einn af allra vinsælustu áhrifavöldum lýðveldisins. Henni liggur mest á hjarta að hafa góð áhrif á ungar konur. MYND/ERNIR



H Ö N N U N

G Æ Ð I

Þ Æ G I N D I

TILBOÐSVERÐ 176.000,-

habitat



TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÓS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS



Sunnevu þykir vænt um fylgjendur sína en vænst um þegar fólk hrósar henni fyrir kinnigáfuna. Hún segist bráðfyndin, þótt ekki viti allir af því. MYND/ERNIR

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ég er mjög ánægð með sjálfa mig og held að við höfum öll útlit með okkur. Það er mikilvægt að samþykka sjálfan sig eins og maður er til að geta blómstrað sem einstaklingur," segir Sunneva Eir Einarsdóttir, einn af vinsælustu áhrifavöldum lýðveldisins. Nýverið var látið í veðri vaka að það væri ógjörningur að gera lista yfir heitustu konur landsins án þess að Sunneva væri á honum.

„Fjöldinn sem fylgdist með mér truflar mig ekki; ég hef gaman af mínum fylgjendahóp. Ég vel það sem ég deili með þeim. Ég er enn sú sama og ég hef alltaf verið og hef sjálf ekkert breyst, en ég hef fengið fullt af frábærum tækifærum og kynnst ógrynni af góðu fólki.“

Drottningar hjálpast að

Sunneva er með ríflega 26 þúsund fylgjendur á Instagram og hátt í sextán þúsund á Snapchat.

„Ég ætlaði mér aldrei að gera lífi mínu skil á samfélagsmiðlum; það bara gerðist og vatt hratt upp á sig. Það kom á óvart en ég nýt þess. Ég á æðislegan fylgjendahóp sem hefur vonandi gaman af efninu sem ég pósta og er þakklát fyrir alla sem fylgja mér eftir,“ segir Sunneva.

Hún hafi aldrei átt sér drauma um frægð og frama.

„Sem krakki dreymdi mig jú um að verða fræg söngkona en sá ferill hefði aldrei gengið upp þar sem ég er með skelfilega söngródd,“ segir Sunneva og hlær.

Hún segist meðvituð um

ábyrgðina sem fylgi því að vera áhrifavaldur.

„Að deila sínu daglega lífi með þúsundum áhorfenda fylgir sannarlega ábyrgð og ég reyni að hafa góð áhrif á alla. Ég sendi frá mér jákvæða orku og vona að fólk taki við henni. Ég vil hafa jákvæð áhrif á alla, en sérstaklega ungar stelpur. Ég vil að þær læri að elska hver aðra, en sér í lagi sjálfar sig. Lífið er mun betra þegar við stelpurnar stöndum saman. „Queens fix each others crowns.““

Dreymir um að ferðast meira

Sunneva fæddist í Reykjavík 7. ágúst 1996 og verður því 22 ára í sumar.

„Móðir mín vildi velja mér nafn sem væri bjart og fagurt. Sunneva þýðir gjöf sólar og henni fannst nafnið hæfa mér vel en á þeim tíma vorum við fáar sem hétum Sunneva,“ segir sólskinsbarnið Sunneva um fyrirmynd sína og móður, Guðrúnu Helgu Harðardóttur.

„Ég hef líka alltaf lítið upp til stóru systur minnar, Rebekku Einarsdóttur, því hún er svo ótrúlega dugleg, metnaðarfull, falleg, flott og yndisleg manneskja.“

Á samfélagsmiðlum er helsta fyrirmynd Sunnevu Tammy Hembrow sem hún segir virðast vera með allt á hreinu og lífa draumalífi.

„Að halda úti snappi getur verið annasamt en ég er ekkert of föst í því og snappa bara þegar ég vil. Ég starfa hins vegar við að sjá um samfélagsmiðla en framtíðarplönin eru að klára að mennta mig og fá mér vinnu sem ég er góð í og hef virkilega gaman af. Þegar ég var yngri dreymdi mig um að verða flugfreyja eða dýralæknir,

og jafnvel hvort tveggja í einu, en í dag vonast ég til að finna mér vinnu sem tengist ferðalögum því ég elska að ferðast. Ef ég mætti breyta einhverju úr fortíðinni vildi ég óska að ég hefði ferðast miklu meira en ég hef þegar gert,“ segir Sunneva.

Ekkert fegurri en aðrar konur

Sunneva vekur hvarvetna athygli fyrir glæsileik, fegurð og flottan líkamsvöxt.

„Ég hef gaman af því að stunda líkamsrækt og fer í ræktina fimm til sex sinnum í viku. Ég hef líka mikinn áhuga á fördum og tísku og fylgdist vel með því nýjasta. Ég hef lítið fyrir því sem viðkemur útlitinu því ég hef gaman af öllu sem ég geri.“

Besta fegurarráð Sunnevu er að hugsa vel um húðina, drekka mikið vatn og ástunda hreyfingu.

„Mér líður alltaf best þegar ég hugsa vel um húðina og líkamann. Það er staðreynd að þegar manni líður vel og er í sátt við sjálfan sig er maður hvað falletgur,“ segir Sunneva sem er ekki síður vel af Guði gerð þegar kemur að innri manni.

„Ég hef skemmtilegt og jákvætt viðhorf til lífsins, er góð við alla og er mikill dýravínur.“

Sunneva kveðst ekki finna fyrir fordómum eða ófund annarra kvenna vegna útlits síns.

„Nei, enda finnst mér ég ekki líta betur út en aðrar konur. Að mínu mati eiga konur ekki að bera sig saman við aðrar konur; við erum allar gullfallegar, hver á sinn hátt.“

Engin pressa sé að fara út úr húsi upp á sitt besta þótt hún sé rómuð fyrir glæsileika.

„Alls ekki. Oftast fer ég ómáluð

„Ég vil hafa jákvæð áhrif á alla, en sérstaklega ungar stelpur. Ég vil að þær læri að elska aðra, en sér í lagi sjálfar sig. Lífið er mun betra þegar við stelpurnar stöndum saman. „Queens fix each others crowns.““

Sunneva Eir Einarsdóttir

og í æfingafötunum út. En ég hef vissulega gaman af því að farða mig flott og klæða mig upp á, svo það er engin pressa. Mér þykir þó vænst um þegar fólk segir mig fyndna frekar en fallega, því ég er heilmikið fyndin. Það bara vita það ekki allir,“ segir hún og hlær.

Snakkgrís og Star Wars-nörd

Það er nammidagur hjá þorra landsmanna í dag en hjá Sunnevu eru allir dagar nammidagar.

„Ég hef aldrei neitað mér um eitt né neitt þótt ég reyni að halda mínu striki á virkum dögum og fá mér snakk og gvakamóle um helgar. Ég er því meiri snakkgrís en nammigrís og dæmigert kósíkvöld hjá mér snýst um góða bímynd, snakk og kúr,“ segir Sunneva sem er reglusöm að eðlisfari og þykir gott að fara snemma í bólið og taka daginn snemma.

„Mér finnst mjög gott að byrja helgina á spinning, borða svo eitt-hvað mjög óhollt og hafa það kósí. Af og til kíkji ég út á lífið og hef það

skemmtilegt með vinkonunum, og þannig verður það um þessa helgi.“

Vísindaskáldskapur er eitt af helstu áhugamálum Sunnevu sem er mikill aðdáandi Star Wars, Lord of the Rings, Harrys Potter, Star Trek, Marvel, DC og Doctor Who.

„Það gæti komið einhverjum á óvart að mamma kallaði mig nörd þegar ég var á mínu mesta Sci-Fi-tímabili en ég hef verið nörd síðan ég man eftir mér og finnst áhugamálið bara mjög eðlilegt,“ segir Sunneva og kímir.

Best að vera maður sjálfur

Sunneva á flesta fylgjendur sína á Instagram þar sem hún byrjaði að miðla myndum úr lífi sínu löngu áður en hún opnaði á Snapchat.

„Ef ég mætti gefa ungum konum ráð, sem vilja feta sömu braut og ég á samfélagsmiðlum, væri það að vera alltaf þær sjálfar. Það skiptir öllu máli, og svo auðvitað góð lýsing!“ segir hún og skellir upp úr.

„Þó að ég deili miklu úr eigin lífi gæti ég þess líka að eiga mitt eigið persónulega líf. Mín trú er sú að enginn sé alveg 100 prósent opinber á allt sitt. Maður verður að eiga sitt einkalíf,“ segir Sunneva og er reynslunni ríkari eftir að vera orðin einn af vinsælustu áhrifavöldum Íslands.

„Áður var ég óskaplega feimin en samfélagsmiðlarnir hafa kennt mér að skriða út úr skelinni. Fyrir hálfu öðru ári hefði mér aldrei dottið í hug að ég yrði komin á þann stað sem ég er á í dag og ég er í raun og sann þakklát fyrir allt.“

Fylgstu með Sunnevu Eir á Instagram undir sunnevaeinarsd og á Snapchat undir sunnevaeinars.

Femarelle dregur úr beinþynningu og bætir geð

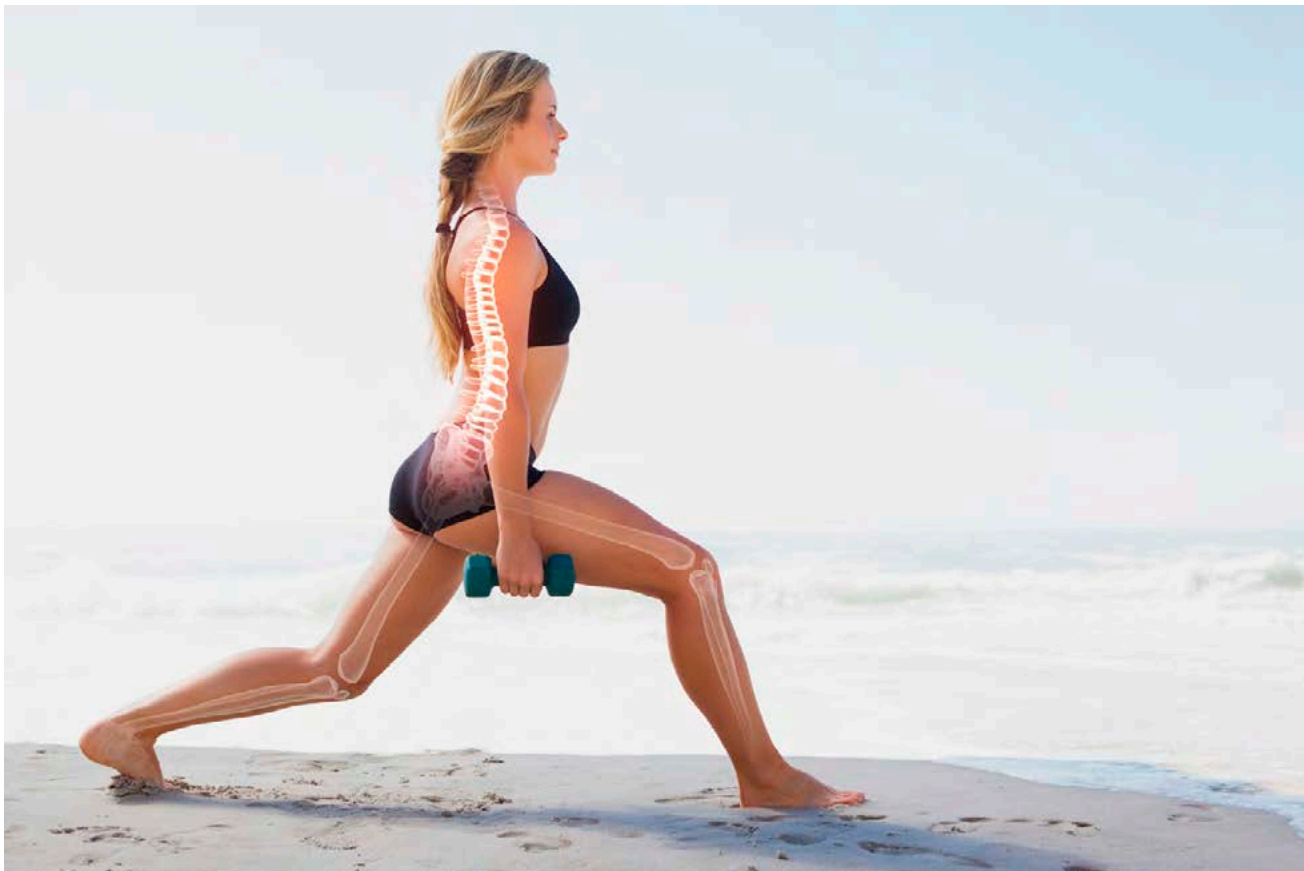
Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Rannsóknir sýna að þær vinna einnig gegn beinþynningu og hafa góð áhrif á geðslagið.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin atriði eins og beinþynning sem nauðsynlegt er að huga að.

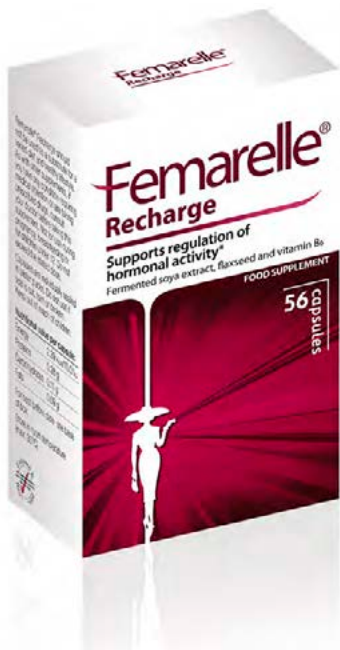
Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hættu. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kviði og sorgartilfinning



➤ Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðarlega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en að taka inn hormóna.



Beinbrot vegna beinþynningar

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttunni. Vegna minnkandi estrógenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Á Íslandi má árlega rekja 1.600 til 1.800 beinbrot til beinþynningar og ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl á Íslandi, megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni.

Eykur beinþéttni án aukaverkana

Ýmis lyf hafa verið framleidd til að draga úr beinþynningu og það með ágætis árangri en þó eru flest þeirra

„Inntaka á Femarelle gæti verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.“

Hrönn Hjálmaradóttir, heilsu- og næringar- markþjálfari



ekki án aukaverkana. Nú er hins vegar komið fram nýtt efni sem hægt er að taka til lengri tíma án allra aukaverkana, það kallast DT56a og er helsta innihaldsefnið í Femarelle. Þetta er efna-

samband unnið úr óerfðabreyttu soja og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðarhvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þriðtugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér fyrst í greininni og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka líkur á beinþynningu.

Hin fullkomna þrenna fyrir alla fjölskylduna



Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



ENZYMEDICA®
Digest Basic – Gegn vægum meltingarvandamálum

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn (lítill hylki).
- Tekið rétt fyrir máltíð.



Bio-Kult®

Öflugur gerlar sem styrkja meltinguna
7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflóruna, bakteríudrepandi hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkni úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

Klippa, mála og lita föt

Helga Björg Kjerúlf og Halla Hákonardóttir verða með tiskuvinnustofu fyrir ungmenni í dag þar sem endurvinnsla og endurnýting á fötum er í brenni-depli. Afraksturinn verður til sýnis á Reykjavík Dance Festival 11. mars.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Endurvinnsla og endurnýting á fötum er Helgu Björgu Kjerúlf og Höllu Hákonardóttur hugleikin en þær reka saman lista- og hönnunarstúdíóið USEE STUDIO. „Á tiskuvinnustofunni í dag ætlum við að mála föt, tússa á föt, klippa þau í sundur og setja saman aftur, taka t.d. tvo jakka og búa til nýjan jakka úr þeim. Þetta er leikur en líka leið til að vekja fólk til umhugsunar um hvaðan fötin sem við kaupum koma, hvað verður um þau þegar við erum hætt að nota þau og hver býr til fötin okkar. Svo má líka hugleiða hvort við þurfum öll að eiga eins mikið af fötum og raun ber vitni,“ segir Helga Björg sem er arkitekt að mennt. Halla er fatahönnuður og þær hafa starfað saman við hönnun í þrjú ár. Tiskuvinnustofan er samstarfsverkefni þeirra, Reykjavík Dans Festival og Listasafns Reykjavíkur.

Sængurföt verða að skyrta

„Í dag ætlum við að hanna fatalínu í samstarfi við Sorpu sem heitir ON BRAND og er skírskotun í merkja-fatnað. Hver kannast ekki við að einn bolur með einhverri áletrun kemst í tisku svo úr verður hálfgerð múgæsing og allir vilja eiga þennan bol? Okkur finnst áhuga-vert að velja því upp hvað það er sem skapar svona spennu fyrir ákveðinni flik,“ segir Helga Björg en þær ætla einnig að skoða hvað hægt er að gera við gömul sængurföt. „Margir setja sængurfatnað beint í endurvinnslu en oft er um að ræða vandaðan textíl sem nota má á nýjan hátt. Við Halla höfum t.d. oft saumað finustu skyrta og buxur úr gömlum sængurfötum með góðum árangri.“

ON BRAND línan verður svo sýnd á viðburði sem Reykjavík Dans Festival stendur fyrir 11. mars.

Þetta er leikur en líka leið til að vekja fólk til umhugsunar um hvaðan fötin sem við kaupum koma, hvað verður um þau þegar við erum hætt að nota þau og hver býr til fötin okkar.

Vaknaði fyrir þremur árum

Þegar Helga Björg er spurð hvort fólk spái almennt meira í hvaðan föt sem það kaupir koma og hvað verður úr þeim segist hún vera viss um að svo sé. „Sjálf vaknaði ég fyrir um þremur árum þegar við Halla fórum að skiptast á hugmyndum. Þá var ég að vísu ekki eins róttæk í þessum efnum og ég er núna. Eftir að ég skoðaði upplýsingar um hversu margir fatagámar frá Sorpu eru sendir til útlanda á degi hverjum og hversu mikið af fötum er notað í landfyllingar get ég ekki snúið til baka. Það má heldur ekki gleyma fólkinu sem býr til fötin okkar en það vinnur oftast ekki við hræðilegar aðstæður og svo enda þessi föt kannski bara á rusla-haug. Tíðarandinn hefur líka breyst og við lifum á tímum þar sem fólk hugsar meira um umhverfið og um leið náungann. Við sjáum þetta líka í stefnum eins og „slow living“ og „slow cooking“. Eg kaupir mér heldur vönduð föt sem nýtast lengi og versla við búðir með notaðan fatnað. Þar má finna alls konar gimsteina,“ segir Helga Björg.

Fylgjast má með Helgu Björgu og Höllu á heimasíðunni usee.is og á instagram @useestudio.



Eftir að Helga Björg skoðaði upplýsingar um hversu margir fatagámar frá Sorpu eru sendir til útlanda á degi hverjum og hversu mikið af fötum er notað í landfyllingar ákvað hún að leggja sitt af mörkum til umhverfismála. MYND/EYÞÓR

Samfélagsábyrgð fyrirtækja

sérblað Fréttablaðsins kemur út miðvikudaginn 7. mars nk. Unnið að hluta í samvinnu við Festu - miðstöð um samfélagsábyrgð fyrirtækja. Fyrirtækjum og stofnunum gefst færi á kynna sína stefnu og aðgerðir þegar kemur að samfélagsábyrgð. Svo sem á sviði loftslags og umhverfismála, samfélagsþátttöku, jafnréttismál, starfsumhverfis, vinnuvernd og stjórnunar og viðskiptahátta.

Tryggðu þínu fyrirtæki gott pláss í langmest lesna dagblaði landsins. Kynningarumfjöllun, viðtal eða hefbundin auglýsing í boði.

Upplýsingar veitir Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi.

Sími: 512 5433. Netfang: olafurh@frettabladid.is.



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



PEYSA
 ÁÐUR 6.990
NU 2.990
 st.S-XXXL



BOLUR
 ÁÐUR 5.990
NU 1.990
 st.S-XXXL



BLÚSSA
 ÁÐUR 5.990
NU 2.990
 st.42-56



TÚNIKA
 ÁÐUR 6.990
NU 3.990
 st.38-52

ZIKZAK
 TÍSKUHÚS

AFMÆLISHÁTÍÐ

Við fögnum 17 ára afmæli Zik Zak, það verða léttar veitingar og **frábær afmælistilboð!**

30-50% afsláttur

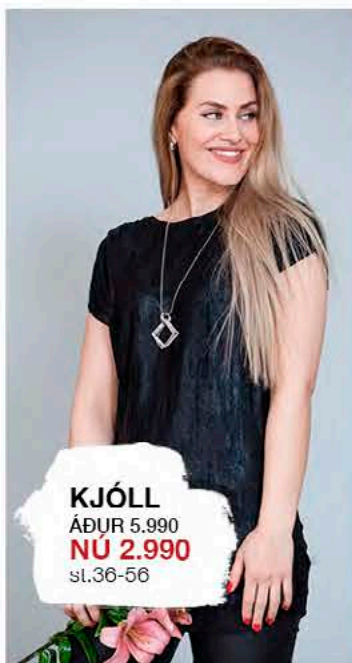
af völdum vörum **dagana 22-26. febrúar** í Kringlunni og á Glerártorgi.



KJÓLL
 ÁÐUR 5.990
NU 2.990
 st.S-XXXL



TÚNIKA
 ÁÐUR 6.990
NU 2.990
 st.38-52



KJÓLL
 ÁÐUR 5.990
NU 2.990
 st.36-56



BOLUR
 ÁÐUR 4.990
NU 1.990
 st.S-XXXL

Nýtt

Höfum opnað **glæsilega netverlun**

Skoðaðu úrvalið á **www.zikzakverslun.is**



TÚNIKA
 ÁÐUR 6.990
NU 3.990
 st.38-52



BLÚSSA
 ÁÐUR 6.490
NU 2.990
 st.42-56

Stökkvið táfýlunni á brott!

Táfýla er hvítleiður gestur sem þrífst best á blautum fótum. Þegar táfýlan hefur sest að getur verið þrautin þyngrri að ná henni burt en sítrushýði, matarsódi og kattasandur geta gert kraftaverk.

Táfýla kemur vegna samspils raka á fótum og baktería og þess vegna er mikilvægt að halda fótum þurrum. Þegar vatnselgurinn gengur berserksgang um göturnar er hætt við að margir verði blautir í fætunna. Þegar svo gefst ekkert endilega alltaf tími til að þurrka skó og sokka verða til kjöraðstæður fyrir táfýlu. Sokkana er einfalt að setja í þvottavél en ekki eru allir skór til þess fallnir að snúast í hringi rennblautir í lokuðu rými. Hér fylgja nokkur handhæg húsråd til að losna við óþef úr skóm og fylla þá aftur hunangsætri angan hreinna fóta.

Vefjið skóna inn í plastpoka og stingið í frystinn yfir nótt. Látið þiðna í sólskini næsta morguns. Langlíklegast er að bakteríurnar sem valda lyktinni leggist í dvala en spurning hvort þær vakna aftur þegar hlýnar í kringum þær. Sakar samt ekki að prófa.

Bleytið tuskur í mýkingarefni og setjið í skóna eftir notkun og hafið yfir nótt. Anganin ætti að sitja eftir þegar tuskurnar eru fjarlægðar.

Afhýðið appelsínu, greip, sítrónu eða límónu og setjið hýðið í skóna. Sítrusávaxtahýði er bæði bakteríudrepani og gefur góða angan.

Setjið nokkra dropa af ilmoliu í skóna. Einn tveir dropar á sólann



Táfýlu hefur verið lýst sem samblandi af lykt af gömlum osti, ammoniakí eða einhverju þaðan af verra.

ættu að duga til að fæla fýluna burt.

Þúður eða úða sem nota má gegn fótisveppi er einnig kjörið að setja í skó til að gera út af við óþef.

Matarsódi er til margs nytsamlegur og meðal þess er að losna við vonda lykt. Látið væna skeið í hvorn skó og látið setjast í sólann yfir nótt. Hristið skóinn næsta

morgun og notið svo eins og vandi er til.

Ekki er hægt að tala um matarsóða án þess að minnst á edik. Ediki og vatni blandað til helm-

Þegar vatnselgurinn gengur berserksgang um göturnar er hætt við að margir verði blautir í fætunna og þá er táfýlan ekki langt undan.

inga er úað inn í skóinn og látið þorna í hálf tíma. Ef þú ert að flýta þér væri ráð að nota hárburrku til að þurrka skóinn. Til að gulltryggja niðurstöður er svo hægt að nota matarsóða-yfir-nótt trikkið.

Kattasandur er sérhannaður til að draga í sig lykt og oft er ljómandi góð lykt af hreinum kattasandi. Setjið slatta af hreinum kattasandi í sokk, bindið fyrir og leggið í skóinn yfir nótt.

Svifið svo á angandi skýi inn í næsta dag en forðastu ketti sem gætu haldið að skórnir þínir væru til þess gerðir að skilja eftir enn verri lykt en þá sem þú varst að reyna að ná úr í byrjun.

Best er þó að reyna að forðast að verða blaut í fætunna og ganga í stígvélum þegar slabbíð hylur göturnar. Ef hégóminn er skynseminni yfirsterkari má líka vera með plastpoka um fætunna í skónum.

VELDU GÆÐI!

3 TEGUNDIR AF SÚRDEIGSBRAUÐUM



PRENTUNUS



www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30

laugardaga 8.00 - 16.00

sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

Fálkagata 18



Ítalskur kjúklingaréttur sem upplagt er að prófa um helgina.

Ítalskur kjúklingaréttur

Góður kjúklingaréttur sem frábært er að bera fram þegar kalt er í veðri. Þetta er ítalskur réttur sem auðvelt er að gera. Uppskriftnin miðast við fjóra.

8 kjúklingalæri
1 dl hveiti
4 msk. ólífuoía
2 laukar
6 hvítlauksrif
1 gul og ein rauð paprika
300 g sveppir
1 stór gulrót
2 dl rauðvín
10 kvistir timían
1 tsk. óreganó
Smávegis salt
400 g kirsuberjatómatar

1 dl svartar ólífur, steinlausar
Fersk steinselja

Veltið kjúklingalærunum upp úr hveiti. Skerið lauk, papriku, sveppi, gulrót og hvítlauk smátt.

Steikið lauk, hvítlauk og kjúklingalærin saman. Kjúklingurinn á að vera gullinbrúnn. Bætið papriku og gulrót út í pottinn. Steikið stutta stund en bætið þá rauðvíni saman við, sveppunum, timían og óreganó. Látið malla í nokkrar mínútur. Blandið þá tómötum og ólífum út í. Allt látið malla í 30 mínútur undir loki. Hrærið af og til í blöndunni. Stráðið steinselju yfir í lokin og berið réttinn fram með pasta.

Hafðu (AKU) með í valinu

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.



AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum



Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

AKU SUPERALP GTX 34.990 kr. STÆRÐIR 35-48



Lágir gönguskór / borgarskór
AKU Climatica NBK GTX
24.990 kr.

Lágir gönguskór / borgarskór
AKU Climatica Suede GTX kvenna
22.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning
AKU ALTErrA GTX kvenna
27.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning
AKU ALTErrA GTX
27.990 kr.

Léttir gönguskór
AKU TRIBUTE GTX
21.990 kr.

Lágir, millistífir gönguskór
AKU ROCK II GTX
23.990 kr.

Opið í dag laugardag frá kl. 11.00 til 15.00

GG-sport



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

„Finndu okkur á Facebook“





Æðislegt karamellupoppkorn.

Poppkorn með karamellu

Hvernig væri að poppa í kvöld og betrumbæta það með karamellu? Æðislega gott nasl með sjónvarpinu.

1 bolli smjör
2 bollar púðursykur
½ bolli síróp
1 tsk. salt
½ tsk. matarsódi
1 tsk. vanilludropar
1 full skál af poppkorni

Poppið poppkornið eins og venjulega og setjið í stóra skál. Bræðið smjórið í potti og bætið sykrinum út í og hrærið. Þá er síróp sett saman við og loks salt. Hrærið stöðugt. Látið malla í 4 mínútur án þess að hræra. Takið af hitanum og bætið matarsóða og vanilludropum saman við.

Hellið blöndunni yfir poppið og hrærið létt. Setjið poppið á tvær bökunarplötur og inn í 95°C heitan ofn. Hrærið í á fimmtán mínútna fresti en poppið á að vera í ofninum í eina klukkustund. Takið úr ofninum og látið kólna áður en poppið er brotið niður í bita.



Eggjakaka með parmaskinku

Eggjakökur eru einfaldar í framkvæmd og henta í öll mál. Hér kemur ein ljúffeng úr smiðju matarbloggsins Gulur, rauður, grænn & salt.

400 g forsoðnar kartöflur, skornar í sneiðar
2 msk. ólífúolía
1 rauðlaukur, saxaður
70 g parmaskinka, klippt í litlar sneiðar
100 g spinat
Basilbúnt, saxað
200 g plómutómatar, skornir í sneiðar
1 rauð paprika, skorin
Fetaostur, hreinn
5 egg
1/2 bolli matreiðslurjómi
2 hvítlauksrif, pressuð
1/2 bolli rifinn parmesan ostur
1/4 bolli rifinn ostur

Hitið ofninn í 200°C. Steikið lauk við meðalhita í 3 mín. Bætið parmaskinkunni út í og steikið í aðrar 3 mín. eða þar til skinkan er orðin gyllt. Bætið þá út í spinati og steikið þar til mjúkt. Blandið laukblöndunni, tómtum, basil og papriku saman. Raðið helmingnum af kartöflunum í ofnfast mót. Hellið laukblöndunni yfir. Dreifið fetaosti yfir. Endurtakið með afganginum af kartöflunum og laukblöndunni. Léttþeytið egg og rjóma saman í skál. Bætið hvítlauk út. Hellið blöndunni yfir ofnfasta mótið. Stráðið osti og parmesan yfir. Bakið í 30-35 mín. eða þar til egginn er full-elduð. Látið standa í 5 mínútur.

Frítt inn á norræna kvikmyndahátíð í Norræna húsinu

Norræna kvikmyndahátíðin Nordic Film Festival stendur yfir um helgina og fram á þriðjudag í Norræna húsinu. Á hátíðinni eru sýndar myndir frá Norðurlöndunum og gefst því kjörið tækifæri til að kynna sér hvað er helst á seyði í kvikmyndagerð frænda okkar og frænka.

Meðal mynda á hátíðinni má nefna Sami Blood sem fjallar um samíska stúlku á fjórða áratugnum sem stendur frammi fyrir því að þurfa að hafna uppruna

sínum til að vera gjaldgeng í sænsku samfélagi. Þá má einnig nefna heimildarmyndirnar Craigslist Allstars frá Finnlandi sem fjallar um stefnumótamenningu á netöld og Skyldu þeir koma í nótt? sem fjallar um unglingsstúlku af afgönskum uppruna sem biður brottvisunar frá Danmörku.

Nánari dagskrá hátíðarinnar má finna á heimasíðu Norræna hússins, nordichouse.is.

Norræn kvikmyndahátíð hefur verið haldin í Norræna húsinu

frá árinu 2012. Markmið hátíðarinnar er að kynna breitt úrval vandaðra kvikmynda, heimildarmynda og stuttmynda frá Norðurlöndunum.

Samstarfsaðilar hátíðarinnar eru sendiráð Norðurlandanna á Íslandi, Norðurlönd í fókusi og veitingarstaðurinn Aalto Bistro.

Frítt er inn á hátíðina. Allar myndirnar eru með enskum texta. Frímiða er hægt að nálgast á tix.is.



Úr myndinni Sami Blood sem sýnd er á Norrænu kvikmyndahátíðinni.

VETRAR ÚTSALA FJALLAKOFANS

23. febrúar - 4. mars

20-70% AFSLÁTTUR

Nú er tækifærið, valdar útivistarvörur á vetrarútsölu Fjallakofans;

Marmot, Arc'Teryx, Scarpa, Smartwool, Shred, Julbo o.fl.

Eldri skíði, fjallaskíði og bindingar á frábæru útsöluverði.

Dúnfatnaður, gönguskór, ullarfatnaður, ofl. ofl.

EKKI MISSA AF ÞESSU TÆKIFÆRI!

Fjallaskíði og skíðabúnaður
20-50% afsláttur

Marmot útivistarfatnaður
20-70% afsláttur

Scarpa gönguskór
20-50% afsláttur

Smartwool nærfatnaður og sokkar
20-40% afsláttur

Shred skíðagleraugu og hjálmar
30-50% afsláttur

Kari Traa ullarfatnaður
30% afsláttur

Marmot

SCARPA

Smartwool
Go far. Feel good.

FJALLA KOFINN

ARC'TERYX

SHRED

Julbo

Opið 10-16 á laugardag og 12-18 á sunnudag
í Kringlunni 7 og Laugavegi 11

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



Suzuki Fjór hjól Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.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



MERCEDES-BENZ C 200 bluetec stw Árgætt 2016 ekinn 19 þ.KM dísel beinsk Verð 3.990.000. Glæsilegur bíll á flottu tilboðsverði Rnr.103235. Vantar bíla á skrá Braut Bílasala verðið velkomin

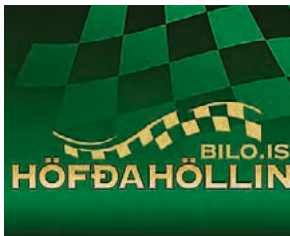


MERCEDES-BENZ Sprinter 310 cdi 4x2. Árgætt 2012, ekinn 173 þ.KM, dísel, beinskíptur. Verð 1.890.000. Verð án vsk Rnr.105239.



AUDI Q5. Árgætt 2016 ekinn 30 þ.KM dísel sjálfskíptur Panorama þak innrétting leður og rúskinn bakmyndavél ofl flottur bíll Verð 6.490.000. Rnr.105268. Skráðið bíllinn á Braut fritt að skrá verðið velkomin.

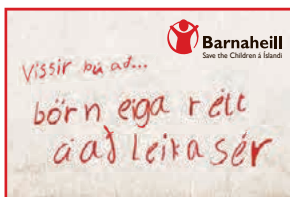
Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



AFSLÁTTUR 400.000 KR!!
SSANGYONG MUSSO SPORT 02/2005, ekinn 137 þ.km, dísel, 36" dekk. SPRENGIVERÐ 1.990.000 kr. Skiptiverð 2.390þkr. Raðnr. 256579 á BILO.is



AFSLÁTTUR 400.000 KR!!
TOYOTA HILUX DOUBLE CAB 3,0 D4D 06/2007, ekinn 207 þ.km, dísel, sjálfskíptur, plasthús. SPRENGIVERÐ 1.990.000 kr. Skiptiverð 2.390þkr. Raðnr. 257492 á BILO.is



AFSLÁTTUR 600.000 KR!!
KIA SPORTAGE EX árg. 2016, ekinn 78 þ.km, dísel, sjálfskíptur. SPRENGIVERÐ 3.150.000 kr. Ásett skiptiverð 3.750þkr. Raðnúmer 257374 á BILO.is Ath. eigum 3 stk. til á þessu frábæra verði!

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

STÓRA BÍLASALAN



NÝR BÍLL
KIA Sportage EX+. Dísel, Sjálfskíptur. Ný vetrardekk fylgja. Verð 4.990.000. Rnr.136405.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

Bílar til sölu



HYUNDAI ix35, 2010, snyrtilegur, velmeðfarinn. Nýskr. 12/2010, ekinn 99 þ.km, bensín, sjálfsk. 6 gir, 4x4, góð heilsársdekk. TILBOÐ 1.450.000

Bátar



Til sölu er Brimill EA-99. Góður bátur með frábæra sjóhæfni. Fjórar DNG 6000 og vagn fylgja. Verð 5.500.000- Fyrirsp. í gamli@simnet.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir pípar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

www.bill.is



TOYOTA Hilux 33"

Árgætt 2016, ekinn 29 þ.KM, dísel, sjálfskíptur 6 girar.

Verð 7.990.000.
Rnr.271415.



RENAULT Captur.

Árgætt 2017, ekinn 22 þ.KM, dísel, sjálfskíptur 6 girar.

Verð 2.990.000.
Rnr.260809.

3



VW Golf station

Árgætt 2007, ekinn 107 þ.KM, dísel, 5 girar.

Verð 890.000.
Rnr.271394.



KIA Ceed

Árgætt 2015, ekinn 105 þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 1.590.000.
Rnr.250923.



KIA Rio.

Árgætt 2016, ekinn 66 þ.KM, bensín, sjálfskíptur 4 girar.

Verð 1.990.000.
Rnr.251128.



KIA Sportage luxury.

Árgætt 2017, ekinn 43 þ.KM, dísel, sjálfskíptur 6 girar.

Verð 4.790.000.
Rnr.251127.



RENAULT Kadjar.

Árgætt 2017, ekinn 31 þ.KM, dísel, sjálfskíptur 6 girar.

Verð 3.390.000.
Rnr.251098.



NISSAN X-trail plus-2.

Árgætt 2017, ekinn 27 þ.KM, dísel, sjálfskíptur.

Verð 4.890.000.
Rnr.250975.



plettac
distribution

SJÁUMST Á VERK OG VIT
8. - 11. MARS 2018

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

TRÉSMÍÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fæðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlagn, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmiður

Þakpappaverk

Eitt besta verðið

S. 778 8322



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

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

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Skemmtanir

Bingospil.is

Bingóleiga

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

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

Keypt
& Selt

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 aksturamat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4, 3/4, 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Sið/Kvöld. Aukatimar: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

HÚSBÍLAÆÐI !



Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010, ekinn 124 þ. km, 6 gíra, á tvöföldum að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.250.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. **Verð 4.990.000.-**
Tilboð 3.350.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. **Verð 4.990.000,**
Tilboð 3.350.000.



Dacia Dokker 1.5 diesel
árg 2016 ekinn 28 þ km 5 gíra svefnpláss fyrir 2 sólarsetta og öndun á topp, klár í notkun **Verð 1.990.000**
Tilboð 1.700.000



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011, ekinn 145 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. **Verð 5.590.000**
Tilboð 4.450.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 til 3 tvöfalt rúm aftast sólarsetta **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.000.000.
Staðgreitt



Fiat Hobby húsbíll 2.3 diesel árg 2017 ekinn ca 35 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 9.900.000.** Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður. Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 7.490.000.**
Tilboð 6.490.000
Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 **Verð 7.990.000.**
Tilboð 6.990.000
Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)



Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

Ung reglusöm og reyklaus kona óskar eftir íbúð á höfuðborgars. Skilvisum greiðslum heitið s:7886840

Atvinnuhúsnæði



Iðnaðarhúsnæði við Smiðjuveg 4a, 200kóp. 81fm. Laust. Leiga 180þ m.hita Góð meðmæli og hreint sakavottorð. Frekari uppl. steindors@internet.is

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!
og líka stærri skrifstofurými fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Bæði í Borgartúni og Síðumúla í snyrtilegu húsnæði með aðgengi að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með húsgögnum. Verð frá 65 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma 861 7200 eða á netfangi einar@efnividur.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Viðskiptatækifæri

ATVINNUREKSTUR TIL SÖLU.
Þjónustar bæði erlenda ferðamenn og íslendinga. Góð staðsetning miðsvæðis í RVK. Áhugasamir sendi nafn, kennitölu og símanúmer á box@frett.is

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaas óskar eftir að ráða nema á samning í húsnæði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir sölumönnum til að selja í hús usb lykila sem á er digital bók. Geta sölumenn auðveldlega haft margar milljónir eftir skatt. Gengið er í hús milli kl 12-22 alla daga þegar gott er veður. Uppl. í s: 776-4111

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Til sölu



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

Til sölu / Þjónusta



SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is



Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

tolvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsvegur 126
104 Rvk.

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu
á aldursbilinu 18-49 ára
lesa Fréttablaðið daglega.

*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild: Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



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

Verið hjartanlega velkomin.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Öryggismyndavél fyrir sumarþústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort,

Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.

SMS og MMS viðvörðun 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



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Leitar þú að starfsmanni?

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

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

■ Vinnusparnaður

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

■ Markviss leit

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

■ Þriggja mánaða ábyrgð

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

■ Ekkert staðfestingargjald

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

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

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

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

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

■ Reynsla og þekking

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

■ Sanngjarnt verð

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

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

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

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

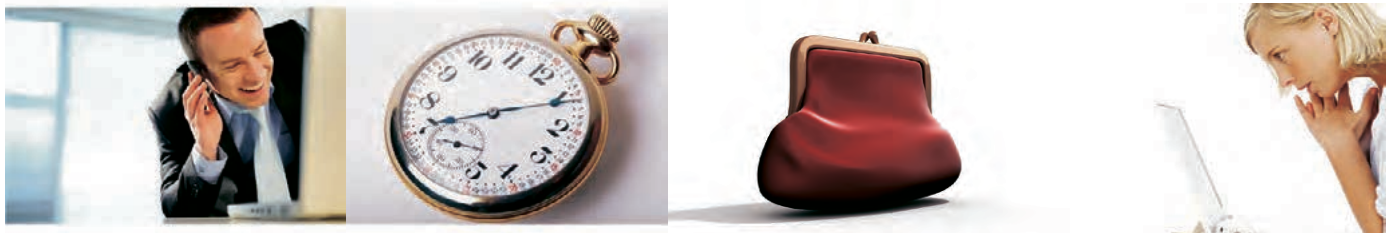
STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöðum.

www.stra.is



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.