

# KVÉÐ

MÁNUDAGUR 14. MAÍ 2018

## Lífsstíll



Kettir eru gáfaðir, matvandir, sjálfstæðir og fara sínar eigin leiðir. Þetta og margt fleira telja flestir sig vita um ketti en þó veit enginn allt því kettir eru dularfullar verur. Hér koma staðreyndir um ketti. ➔6



Oddrún Helga Símonardóttir gefur uppskrift að ljúffengum mánudagsrétti. MYND/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS

# Matarmikill mánudagur

Oddrún Helga Símonardóttir skipuleggur gjarnan eldamennskuna þannig að tími gefist til annars meðan maturinn mallar. Mánudagsgúllasið sé einmitt þannig réttur. ➔2

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Þessi uppskrift hefur oft orðið fyrir valinu á mánudögum í vetur á mínu heimili. Þó að rétturinn þurfi þó nokkurn tíma til að malla í pottinum tekur eldamennskan sjálf ekki mikinn tíma,“ segir Oddrún Helga Símonardóttir, heilsuamma með meiru, en hún gefur hér uppskrift að ljúffengum mánudagsrétti.

Réttinn segir hún þægilegt að henda í þegar fleiru þurfi að sinna á heimilinu. Hann geti kraumað í rólegheitum á meðan öðru er sinnt.

„Það er tilvalið að setja í þvottavél, búa til músli fyrir vikuna, sinna heimanámi barna og sitthvað fleira á meðan. Mér finnst gott að búa til stóra uppskrift og eiga afgang síðar í vikunni,“ segir Oddrún. Gúllasið bragðist bara betur seinni umganginn og oft breytist afgangurinn í gúllassúpu síðar í vikunni. „Þá bæti ég bara við vatni og grænmetis-krafti eftir þörfum,“ segir Oddrún.

Oddrún heldur úti síðunni heilsuamma.is þar sem hún setur reglulega inn ljúffengar uppskriftir.

## Mánudagsgúllas fyrir fimm

1 msk. hitabolin steikingarolía  
500 g lambagúllas  
1 msk. cumin  
1 msk. paprikukrydd  
1 msk. oregano  
1 msk. arabískar nætur (eða annað karrýkrydd sem þið eigið)



3-4 gulrætur í sneiðum  
1 rauð paprika í litlum bitum  
Notið það grænmeti sem til er, t.d. sæta kartöflu, kúrbít, kartöflur, lauk, brokkoli.  
5-6 dl vatn  
2 matskeiðar tómatauk (paste)  
2 grænmetisteningar  
4 dl passata eða maukaðir tómatar

2 dl kókosmjólk  
Smakkið til með salti og pipar

Hitið oliu í potti. Setjið kjötið í pottinn ásamt kryddunum og steikið í smástund. Bætið við vatni og grænmetisteningi, tómatauki og maukuðum tómötum og látið malla við lágan hita í 1 klst. Bætið

grænmetinu saman við ásamt kókosmjólkinni. Leyfið réttinum að malla rólega í 30 mín. Bragðbætið með salti og pipar. Berið fram með soðnum hýðishrisgrjónum eða kínóa og fersku salati.

Lambagúllasið má malla á hellunni í dagóða stund. Það smakkast síðan enn betur, upphitað síðar í vikunni.

Oddrún Helga heldur úti vefsíðunni heilsuamma.is þar sem er að finna úrval góðra uppskrifta.



UPPSELT Í STÓKU

**FOREIGNER**

LAUGARDALSHÖLL | 18. MAÍ 2018

I WANT TO KNOW WHAT LOVE IS • COLD AS ICE  
WAITING FOR A GIRL LIKE YOU • URGENT  
SAY YOU WILL • DOUBLE VISION • JUKE BOX HERO

EKKI MISSA AF ÞESSU

MIÐASALA Í FULLUM GANGI Á MIDI.IS

Útgefandi: 365 miðlar / FOREIGNER Á ÍSLANDI

VÍKING BRUGGHÚS

Vista Expo



Ilmandi og bragðgöð sataysósan passar frábærlega með kjúklingnum.

## Ljúffengt á mánudegi

Þessi einfaldi pinnamatur er tilvalinn réttur á mánudagskvöldi.

### Kjúklinga-sataypinnar og sataysósa

3-4 kjúklingabringur  
Pipar  
Salt

### Sataysósan/marineringin

300 g hnetusmjör  
150 g jarðhnetur  
2-3 hvítlauksgeirar, saxaðir  
1 rautt chili, saxað  
3-4 cm bútur af engifer, saxaður  
Safi úr 2 límönnum  
2 msk. austurlensk fiskisósa  
2 msk. hunang, eða eftir smekk

Lófafylli af kórianderlaufi  
400 ml kókosmjólk

Bringur skornar langsum í 1 cm ræmur og kryddaðar með salti og pipar. Saxið 2-3 hvítlauksgeira, 1 rautt chili og 3-4 cm bútur af engifer og setjið í matvinnsluvél ásamt 300 g af hnetusmjöri og 150 g af jarðhnetum. Vinnið þar til þetta er orðið að grófu maki. Kreistið safann úr 2 límönnum út í og bætið 2 msk. af austurlenskri fiskisósu og 2 msk. af hunangi, ásamt lófafylli af kórianderlaufi. Að lokum er 400 ml af kókosmjólk þeytt saman við í litlum skömmtum. Fjórðungur af sósu er settur í skál með kjúklingnum. Látið standa í kæli í klst. Þræðið kjötið á teina og grillið í 8-10 mín. á meðalhita. Kjötíð má bera fram heitt, volgt eða kalt, ásamt sataysósunni. Heimild: nannarognvaldar.com.

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 efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar / FOREIGNER Á ÍSLANDI

Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sólumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

# 11 ára afmæli Castello

## 13.–17. maí

11  
ára

11  
ára

### Allar stórar pizzur á matseðli á 1890 kr.

\*gildir bara ef sótt

fyrstu 200 pantanir  
fá fría 2 l af kók með



*Castello*  
PIZZERIA

577 3333

Pantaðu á netinu  
[castello.is](http://castello.is)

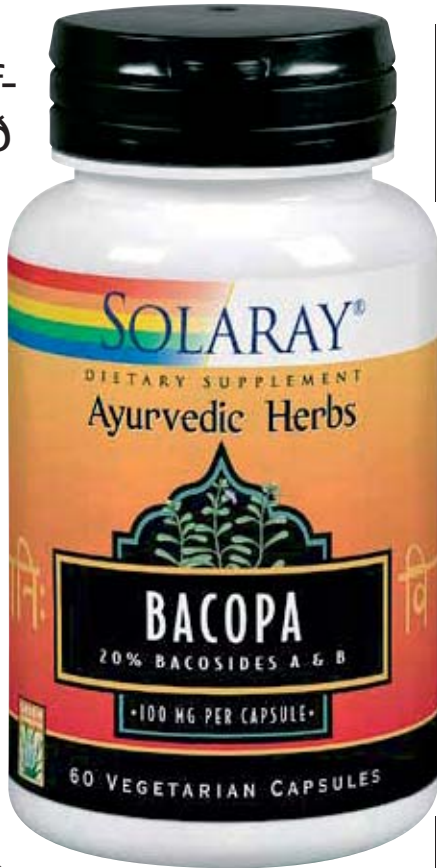
# Hefur jákvæð áhrif á heilann

Bacopa eða Brahmi jurtin hefur um áhrundruð verið notuð í Ayurveda hefðinni eða indversku læknisfræðinni.

**B**acopa hefur ótrúlega víðtæka virkni en bæði rannsóknir og reynsla benda til þess að hún geti gagnast við mörgum algengum vandamálum.

#### Fyrir minnið

Bacopa er sennilega best þekkt fyrir jákvæð áhrif á heilastarfssemi. Rannsóknir hafa sýnt fram á að hún geti eftt minni og hefur hún því mikið verið notuð bæði við minnistapi og af heilbrigðum einstaklingum sem vilja efla minnið, til dæmis á álagstímum í vinnu og námi.



Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti mælir með bacopa.

#### Gegn streitu

„Bacopa er ein af þeim jurtum sem kallaðar eru adaptógenískar (adaptogenic) sem þýða má sem jafnandi eða aðlagandi í þeirri merkingu að hún er talin stuðla að jafnvægi og hjálpa líkamanum að aðlagast og takast á við streitu. Það er væntanlega vegna þessara eiginlegra sem hún getur haft áhrif á svo margt,“ segir Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti.

#### Mild jurt en öflug

Bacopa er mild en áhrifarík jurt. Hún hefur engar aukaverkanir en auðvitað er ráðlegt að spyrja lækni um inntöku ef þú tekur einhver lyf.

„Best er að gefa bacopa tíma til að virka, ekki afskrifa hana þó þú finnst ekki mun eftir nokkra daga. Rannsóknir benda til þess að full virkni komi ekki fram fyrr en eftir 8-12 vikna inntöku,“ segir Ösp ennfremur og bætir við. „Óhætt er að hætta inntöku hvenær sem er, bacopa er ekkert sem heilinn eða líkaminn verður háður á neinn hátt. Hún virkar bara meðan þú tekur hana.“

Bacopa fæst í Heilsuhúsinu, Heilsuveri og í verslunum Lyfju.

#### Betri einbeiting

Margir nota jurtina til að bæta einbeitingu og margir hafa notað hana með góðum árangri til að draga úr einkennum athyglisbrests og ADHD.

#### Fyrir geðið

Alengt er að nota Bacopa við vægum einkennum kvíða og depurðar og hafa margir góða reynslu af henni til að bæta geðheilsuna.

# WHOLE EARTH™

DOWN-TO-EARTH GOODNESS

**POWER BALLS - HOLL, NÁTTÚRULEG OG GÓÐ ORKA!**



wholeearthfoods.com Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Nettó, verslunum Lyfju og í Apotekaranum



**EVY**  
TECHNOLOGY

**UVA**

**5 stjörnur**



**ALLT AÐ 6 TÍMA  
SÓLARVÖRN**

**beauty  
shortlist  
AWARDS  
2018**

**WINNER**



www.bast-i-test.se/solkram

## ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

Viðbætt kollagen, silkeextrakt, C- og E-vítamín fyrirbyggir og lagfærir sólaskaða í húð.

- Húðin verður fallega sólbrún, mjúk og rakafyllt. Best í test þrjú ár í röð.
- Ofnæmisprófað er gott gegn sólarexem og sólarofnæmi. Þægilegt að bera á húðina, vatnsheld ekkert klístur eða fituáferð.
- Engin paraben, engin ilm-eða nanaóeindir. Engin hormónatruflandi efni.
- Meðmæli húðlækna.

**Grunnformúlan er  
læknisfræðilega skráð**



# Köttur úti í mýri

Kettir eru gáfaðir, matvandir, sjálfstæðir og fara sínar eigin leiðir. Þetta og margt fleira telja flestir sig vita um ketti en þó veit enginn allt því kettir eru dularfullar verur. Hér koma nokkrar skemmtilegar staðreyndir um ketti.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Kettir eru vinsælustu gældýrin í Bandaríkjunum. Þar eru 88 milljón kettir.

Kettir hafa lífað af 320 metra fall án þess að meiða sig svo heitið geti. Kettir eru sagðir hafa níu líf en gamall málsháttur segir: kettir hafa níu líf, þrjú til að leika, þrjú til að veiða og þrjú til að kúra.

- Kettir hafa 20 vöðva til að stjórna eyrunum á sér
- Kettir sofa 70% af ævi sinni
- Kötturinn Stubbs eða Stubbur var borgarstjóri í Talkeetna í Alaska í tuttugu ár. Annar köttur frétti af þessu og bauð sig fram til borgarstjóra í Mexíkóborg árið 2013
- Kettir finna ekki sætt bragð
- Að eiga kött dregur úr líkum á hjartaáfalli um þriðjung
- Stærsti heimilisköttur í heimi mældist 124 sentimetrar
- Kettir hafa verið heimilisdýr síðan 3600 árum fyrir Krist samkvæmt fornleifafundum. Í Egyptalandi hinu forna voru kettir taldir heilagir. Ef heimiliskötturinn lést rökuðu fjölskyldumeðlimir af sér auga-brúnirnar til að lýsa yfir sorg sinni. Kettir voru oft gerðir að múmíum þegar mannfólkíð þeirra lést svo þeir ættu örugga vist í handanheimum



Svartir kettir eru oft taldir boða ógæfu vegna þess að þeir voru settir í samhengi við nornir, sem er arfur frá þeirri tíð þegar kettir voru í föruneyti gýðja.

- Þegar kettir mala líður þeim oftast vel en þeir geta líka verið órólegir og notað malið til að róa sig niður. Tíðnin á kattamali er sú sama og sú tíðni sem bein og vöðvar gefa frá sér þegar þau gróa saman. Kettir mjálma ekki þegar þeir hafa samskipti sín á milli heldur aðeins þegar þeir tala við mannfólk. Kettir þekkja raddir mannfólksins síns en láta eins og þeim sé alveg sama því þeir eru svo svalir. Kettir vita hvernig hljóð nistir mannfólk gegnum merg og bein og nota þau óspart. Þeir líkja til dæmis eftir ungbörnum. Kettir eiga almennt yfir 100 hljóðum að ráða en hundar aðeins tíu. Kettir

- erú vitsmunalega greindari en hundar en sjá ekki ástæðu til að leysa þrautir, ekki einu sinni fyrir verðlaun sem gera þá félagslega heimskari en hunda. Þeir eiga einnig auðveldara með að læra en hundar en beita þeirri færni ekki nema þeir nenni
- Heilinn í köttum er 90% eins og í mannfólki. Sá hluti heilans sem stjórnar tilfinningum er næstum alveg eins í þessum tveimur tegundum. Kötturinn þinn er að merkja þig þegar hann nuddar sér upp við þig. Þegar hann er að sleikja sig er hann hins vegar að reyna að ná lyktinni af þér af sér
- Ríkasti köttur í heimi á þrettán milljónir Bandaríkjadala sem



Kettir nota veiðihár til að halda jafnvægi og meta hvort þeir komast gegnum þrengsli.

- hann erfði eftir manneskjuna sína
- Kettir eru mjög oft með mjólkuróþol og eiga helst ekki að borða hráan fisk. Hvaðan sú hugmynd kemur að gefa eigi köttum helst af öllu fisk og mjólk veit enginn
- Fyrsti kötturinn í geimnum hét Felicette eða Geimkisa. Hún lifði ferðina af
- Elsta kattamyndbandið á Youtube er frá 1894

- Á sjötta áratugnum reyndi CIA að breyta kisu nokkurri í njósnakött með því að græða hljóðnema í eyrað á henni og senditæki í höfuðkúpuna. Skurðaðgerðin gekk upp en kisa varð fyrir bíl í fyrsta leynilega verkefninu
- Læður eru yfirleitt réttloppóttar og högnar örvloppóttir
- Stærsta got í heimi gaf af sér 19 kettlinga. Kettlingar í sama goti eiga ekki endilega sama pabba

# Algengasta ástæða sjónskerðingar

Aldursbundin hrörnun í augnbotnum (AMD) er algengasta ástæða sjónskerðingar og blindu meðal aldraðra á Íslandi. Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu (Miðstöðin) vill vekja athygli á sjúkdómnum.

Sjúkdómurinn veldur hrörnun í miðhluta sjónhinnunnar, sem kallast guli bletturinn eða macula lutea, og með því skerðingu á skörpu sjóninni og lessjóninni,“ segir Sigríður Másdóttir yfirlæknir hjá Miðstöðinni. „Hjá okkur eru um 800 manns á skrá með AMD sem er um 60 prósent notenda. Árlega fáum við 150 til 200 nýjar tilvisanir og af þeim eru um 70 prósent vegna þessa, en tíðni AMD eykst með aldrinum og er nokkuð hærri meðal kvenna en karla.“

„Sjúkdómurinn er flókinn og hefur mörg birtingarform, en gróflega má skipta honum í þurra og vota hrörnun,“ segir Sigríður. „Á byrjunarstigi sjúkdómsins upplifa menn yfirleitt engin einkenni eða þau koma það hægt að viðkomandi gerir sér ekki grein fyrir sjóntapinu. Við þurra hrörnun getur orðið vart við þokukennda og óskýra miðjusjón, sem fer hægt versnandi. Við vota hrörnun verður að auki oft bjögun á sjón, þannig að beinar línur virðast bognar eða bylgjukennar.“

Áhrif aldurstengdrar augnbotna-hrörunar snerta marga og munu



Sigríður Másdóttir er augnlæknir hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda. MYND/STEFÁN

væntanlega aukast í framtíðinni með hækkandi hlutfalli aldraðra. „Meðferðarúrræðin eru enn takmörkuð þrátt fyrir miklar rannsóknir“ segir Sigríður. „Ákveðin vítamín og fæðubótarefni geta þó í sumum tilfellum hægt á þróun sjúkdómsins og oft er hægt að beita sprautumeðferð, sem reynst hefur vel, við meðhöndlun

votrar hrörunar. Rétt hjálpartæki verða mikilvægi eftir því sem sjúkdómurinn ágerist.“

Markmið Miðstöðvarinnar er að auka möguleika þeirra sem eru blindir, sjónskertir eða einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu til virkni og þátttöku á öllum sviðum samfélagsins, með

## Fræðslufundur á Hótel Reykjavík Natura

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu, í samstarfi við augndeild Landspítala – háskólasjúkrahúss, boðar til fræðslufundar um aldurstengda augnbotna-hrörnun (AMD).

Fundurinn fer fram miðvikudaginn 16. maí kl. 16.30-18 á Hótel Reykjavík Natura.

Markmið fundarins er að fræða notendur, fagfólk og aðstandendur um aldurstengda augnbotna-hrörnun, meðferðir og þau hjálpartæki sem geta nýst.

Aldurstengd augnbotna-hrörnun er algengasta orsök sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu og er einstaklingum með AMD sérstaklega bent á að sækja fundinn.

Fundurinn er öllum opin og þátttaka ókeypis. Frekari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu Miðstöðvarinnar [www.midstod.is](http://www.midstod.is), með því að senda tölvupóst á [midstod@midstod.is](mailto:midstod@midstod.is) eða hringja í síma 545 5800.

áherslu á stuðning til náms, sjálfstæðs heimilishalds, virkra tómstunda og atvinnuþátttöku. Í því skyni sinnir hún ráðgjöf, hæfingu og endurhæfingu, „Öll þjónustan sem Miðstöðin veitir er endurgjaldslaus,“ upplýsir

Sigríður, „en flestir koma til okkar eftir tilvisun frá augnlækni eða í gegnum aðrar stofnanir.“ „Langflestir eru yfir 75 ára,“ segir Sigríður og bendir á mikilvægi reglulegs eftirlits hjá augnlækni, sérstaklega hjá fólki, sem komið er yfir miðjan aldur.

## Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### SÍÐASTI BÍLLINN! 15 SELDIR!

Nýr Suzuki SX4 S-Cross LUX, Diesel, Sjálfsk. Leður, glerþak, kostar 5.2 í Suzuki, OKKAR VERÐ aðeins 3.990 þús!

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



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000,- kr.

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



2017 VW Golf ekin aðeins 9 þús km. Comforline / All Star tpa. Sjálfskiptur. Diesel. Í ábyrgð til 2021. Kostar 4.390 þús nýr. Pennan færðu á 800.000 minna eða aðeins 3.580.000,-

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
www.sparibill.is

## Bílar til sölu



### KRAFTUR, LÚXUS, LEÐUR.

Saab 93 2,0 túrbó 2005 með öllu, ek.95þ.ný skoðaður, ný dekk og fl.590þ. uppl. 820-5181

## Hóperðabílar



### RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

## Hjólbarðar

**VAKA**  
ALLIR UPP Á DEKK!  
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG  
GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Viðgerðir

Almennar bílavíðgerðir. Sérgein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fíjót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

## Þjónusta

## Hreingerningar

**Hreingerningabjónusta**  
Þvegillinn  
5 44 44 46

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

### VY-ÞRIF EHF.

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

## Bókhald

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

## RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Miikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsviðhald

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

## Spádómar

### SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálþ. Trúnaður.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Lögglundur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Keypt & Selt

## Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Til bygginga



### HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnslæðning, paniill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Húsnæði

## Atvinnuhúsnæði

Bjart snyrtilegt 350 m2 iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði. Stór vinnusalur, stórt eldhús, kaffistofa, og gott herbergi. Allt á 210 þ. á mán. Laust 20 maí. S: 696-7254 + 660-1060

## Geymsluhúsnæði

### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

### WWW.GEYMSLAEITT.IS

### FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Óskum eftir hressu fólki til að vinna á matarvögnum staðsettum í Reykjavík næg vinna í boði Uppl. Kobbí@humarsalan.is

## Atvinna óskast

### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

### SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Vissir þú að...  
börn eiga rétt á vernd gegn kynferðislegu ofbeldi.  
Barnaheill  
Save the Children á Íslandi

intellecta.is  
**RÁÐNINGAR**  
intellecta

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is





## Opnum í dag nýjan og endurbættan sýningarsal að Draghálsi 4

Við höfum verið síðustu daga að standsetja sýningarsalinn okkar að Draghálsi 4 og að því tilefni ætlum við að bjóða framúrskarandi tilboð á ýmsum vörum

**Kíktu til okkar í heimsókn - kynntu þér málið og gerðu góð kaup**

**Tilboð í tilefni opunar**

 <p><b>Vinkælir</b></p> <p>SV 122 - St. (hxbxd) 1762 x 595 x 677 mm LED ljós. Hurð ryðfrítt stál</p> <p><b>129.000.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>Frystir og kæli</b></p> <p>XS 601 Stærð (bxbxd) 1475x837x757mm Kæling +10/-24°C</p> <p><b>119.000.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>Display kæli</b></p> <p>SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L Kæling +2/+10°C 5 hillur - Læsing</p> <p><b>79.000.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>VINDSKILTÍ</b></p> <p>Myndstærð 50 x 70 cm - ásýnd beggja vegna</p> <p><b>19.900.-</b> kr án/vsk</p>
---	--	---	--

 <p><b>FILMUPÖKKUNARVÉL:</b> Stærð filmu 30-50 cm</p> <p><b>22.900.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>ISO kaffivél</b></p> <p><b>19.900.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>HJÓLAHNALLUR</b></p> <p><b>5.900.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>BRETTJAKKUR 1150</b></p> <p><b>2,5t.</b></p> <p><b>29.900.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>JUNIORVAGN</b></p> <p><b>25.900.-</b> kr án/vsk</p>	 <p><b>VARÚÐARHÁLKUSTANDUR</b> Hæð: 63 cm - Breidd: 30 cm</p> <p><b>1.990.-</b> kr án/vsk</p>
---	---	---	---	---	--

Örlítið vestar við Dragháls 24-26 er nýja vöruhúsið okkar með vörurnar tilbúna til afhendingar



Allt hjá okkur



VR  
FYRIRMYNDAR  
FYRIRTÆKI  
2017



www.verslun.is

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