

LEÓ

LAUGARDAGUR 2. JÚNÍ 2018

Helgin



Maria Kristín Jónsdóttir er nýr ritstjóri hönnunartímaritsins HA en sjóðheitt tölublað kom út nú fyrir helgina. Hún segir íslenska hönnunarsenu blómstra sem aldrei fyrr.

→6



Jóhannes Baldursson, framleiðslustjóri Fróns, er mjög ánægður með nýja Sumarkremkexið, sem er með ávaxta- og kókoskeim. MYNDIR/SIGTRYGGURARI

Nýtt og ferskt kremkex fyrir sumarið

Kexverksmiðjan Frón kemur með nýja tegund af kremkexi á markað í næstu viku. Kexið heitir Sumarkremkex og er með kókos- og ávaxtakeim, en það fylgir í kjölfar Jólakremkexins, sem var mjög vinsælt. →2

Aðeins

á starfsmann
á viku

Ávextir í áskrift kosta um 550 kr.
á mann á viku og fyrirhófn
fyrirtækisins er engin.

**ÁVAXTA-
ABILLINN**

Ávaxtaáttu betur

www.avaxtabillinn.is
avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110



Starfsfólk Fróns vinnur hörðum höndum að því að koma Sumarkremkexinu á markað.

Framhald af forsiðu →

Sumar ætlar kexverksmiðjan Frón að kynna Sumarkremkex, nýja útgáfu af kremkexinu sem allir þekkja. Það fylgir í kjölfar Jólakremkexins sem kom út fyrir síðustu jól, en í þetta sinn er áherslan lögð á ferskt og sumarlegt bragð. Samkvæmt dagatalinu er vist komið sumar hér á Fróni og í tilefni af því höfum við ákveðið að klæða Sæmundur í sparifötunum í nýjan klæðnað og að þessu sinni í létt og fersk sumarföt,“ segir Jóhannes Baldursson, framleiðslustjóri í Kexverksmiðjunni Frón.

Vildu bjóða spennandi nýjung

„Eins og allir Íslendingar vita hefur vanillukremkexið gamla og góða verið framleitt í Kexverksmiðjunni Frón áratugum saman og jafn lengi verið eitt vinsælasta kexið á markaðnum. Fyrir síðustu jól var svo farið inn á nýjar brautir þegar Frón ákvað að bjóða upp á Jólakremkex í fyrsta skipti,“ segir Jóhannes. „Kexið þótti mjög gott og var svo vinsælt að það seldist upp á skömmum tíma. Þess vegna langaði okkur að bjóða landanum upp á aðra spennandi nýjung í þessu sívinsæla kexi núna í sumar og þá kom að sjálfsgöðu ekkert annað til greina en að hræra bara í Sumarkremkex.“

Við höfum bæði bætt kókosmjöli í kexskelina sjálfa og bragðbætt kremið sem fer á milli með appelsínu og sitrónu.

Kókosmjöl og ávextir

„Nýja sumarkremkexið er sumarlegt og ferskt,“ segir Jóhannes. „Við höfum bæði bætt kókosmjöli í kexskelina sjálfa og bragðbætt kremið sem fer á milli með appelsínu og sitrónu, þannig að þetta er allt önnur útgáfa af kremkexinu en fólk er vant. Í þessari tilraunastarfsemi varð til rosalega ferskt og bragðgott sumarkremkex, sem hefur keim af kókos og ávöxtum og getur ekki klikkað.“

Á alltaf við

„Það er tilvalið að hafa þetta kex með sér í útileguna eða eiga þetta til í sumarbústaðnum í sumar,“ segir Jóhannes. „Svo er að sjálfsgöðu líka hægt að hafa þetta kex við höndina ef maður er bara í einhverri slökun heima við eða úti á palli að njóta sólarinnar.“

Ég held að Sumarkremkexið komi öllum í skemmtilega sumar-sveiflu og létti lundina alveg örugglega,“ segir Jóhannes. „Það er líka aldrei að vita nema það opnir fyrir sólna í hugum landsmanna, jafnvel þó svo að það rigni kannski inn á milli yfir sumartímann.“

Hætta ekki hér

„Við ætlum heldur ekki að láta staðar numið hér,“ segir Jóhannes. „Íslendingar geta notið Sumarkremkexins í allt sumar en það er gaman að segja frá því að við í Kexverksmiðjunni Frón erum nú þegar byrjuð að vinna í að þróa næsta smelli kremkexi. Að öllum líkindum kemur því enn ein útgáfan af kremkexinu sigilda á markað nú í haust. Þannig að það er um að gera að nýta tækifærið til að næla sér í Sumarkremkexið á meðan það gefst og byrja um leið að hlakka til að prófa næstu útgáfu.“



Jóhannes segir að kexið sé sumarlegt og ferskt og eigi alltaf við.



Framleiðslan á Sumarkremkexinu er í fullum gangi.



Frón er líka að vinna í vöru sem á eftir að vekja mikinn áhuga hjá bæði ferðamönnum sem koma til landsins og þeim Íslendingum sem

vilja færa vinum og vandamönnum erlendis eitthvað íslenskt,“ segir Jóhannes. „Þannig að það er ýmislegt spennandi fram undan.“

Sæmundur í sumargallanum

Nú fæst hið klassíska kremkex frá Frón í sérstakri sumarútgáfu.

KREM MEÐ SITRÓNU- OG APPELSÍNU-BRAGÐI

Nýtt! Takmarkað magn

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar
 Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

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

Sölu menn: 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

Næsta kynslóð mjólkursýrugerla

Wild Biotic eru náttúrulegir mjólkursýrugerlar sem samanstanda af meira en 100 gerlastofnum sem lifa almennt í meltingarvegi okkar og henta því fullkomlega til að bæta og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru.

Í meltingarvegi hverrar mannesku eru meira en 50 milljón milljónir bakteria sem við myndum eiginlega kalla „óteljandi“ en í einu grammi af hægðum eru hvorki meira né minna en 100.000.000.000 bakteríur. Í daglegu tali kallast þetta örveruflóra og hefur hún gróðarleg áhrif á heilsu okkar og velferð.

Ofnæmi og óþol

Góðar bakteríur eiga að mynda nokkurs konar varnarvegg innan á þörmunum og viðhalda þannig heilbrigði þeirra. Lélegt mataræði, sýklalyf og sýkingar ýmiss konar geta valdið því að þessi veggur heldur ekki nógu vel og fá þannig óvinveittar bakteríur, eiturfæni, ofnæmisvaldar og aðrir óæskilegir „gestir“ tækifæri til að leika lausum hala og breiða úr sér. Þetta getur haft fjölmörg heilsufarsleg vandamál í för með sér og má t.d. nefna að óþol fyrir ýmsum matvællum eykst og ofnæmisviðbrögð versna til muna. Einnig er vert að nefna að hátt í 80% af ónæmiskerfinu okkar er beintengt örveruflórinni og ástandi hennar.

Wild Biotic – náttúruleg örveruflóra

Fyrirtækið New Nordic hefur



Hrönn Hjálmsdóttir heilsu- og þjálfari.

„Wild Biotic er visindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.“

rannsakað líf örvera í náttúrunni og þar á meðal eru mjólkursýrugerlar í fjölda plantna sem þeir hafa safnað saman frá óspilltu náttúrusvæði í Mercantour þjóðgarðinum í suðurhluta frönsku Alpanna. Út frá byltingarkenndum rannsóknum sínum, sem eru þær fyrstu sinnar tegundir í heiminum, völdu þeir afbrigði sérstakra örvera (gerla) með það fyrir augum að búa til fæðubótarefni sem inniheldi gerlastofna sem almennt er að finna í meltingarvegi manna. Wild Biotic frá New Nordic er því visindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.



Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhunangi og öðrum hungangstegundum en flestir þekkja nýrorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru.



Wild Biotic er ný kynslóð mjólkursýrugerla. Þetta er ný vara á markaði hérlandis.

Frjókorn og hunang

Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhunangi og öðrum hungangstegundum en flestir þekkja nýrorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru. Mörgum hefur reynt vel að neyta m.a. frjókorna (bee pollen) og mjólkursýrugerla til að draga úr einkennum frjókornaofnæmis á samt því að sneiða hjá öllum mjólkurvörum.

Wild Biotic á Íslandi

Wild Biotic er frábær viðbót við þær vörur sem eru á markaði í dag og segja má að hér sé um nýja kynslóð mjólkursýrugerla að ræða. Í dagskammti, sem eru tvö hlöð, eru 12 milljarðar örvera, frjókorn, drottningarhunang og ýmsar aðrar hungangstegundir. Börn undir 12 ára aldri og allir niðir í eins árs mega fá eitt hylki á dag eða sem samsvarar innihaldi þess.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- og heilsuhillur verslana.

Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hair Gro frá New Nordic inniheldur frábæra blöndu náttúrulegra afurða sem rannsóknir hafa sýnt fram á að auki hárvöxt og sé einstaklega góð fyrir hársvörðinn og hársrótina.

Hárþynning eða skallamyndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skallamyndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

Staðreyndir um hár

Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetrar á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er

nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund hár. Hár myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hársökkjunum (rótinni) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þétteleiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hársökkja.

Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt

Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyandinin B2 úr eplum, en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt. Hair Gro



Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“.

inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og er það þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á almenna heilsu og einstak-



lega gott fyrir hársvörðinn og hársökkina (hárrótina) þar sem hárið myndast.

Töflurnar innihalda einnig hirsí, elftingu, aminósýrur, bíótín og sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.

Allt að 50% meiri hárvöxtur

Nýlega var gerð lítil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu (skallamyndun) og með tímanum fór nýtt hár að vaxa og þétteleikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- og heilsuhillur verslana.

Krampinn fór á 10 sekúndum

Magnesiumolíur og -flögur frá Better You hafa reynst einstaklega vel bæði fyrir börn og full-orðna og hefur Magnesium Recovery slegið í gegn hjá afreksfólki í íþróttum.

Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gróðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva, beina, vökvajafnvægis og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti.

Merki um magnesiumskort

Magnesiumskortur má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillrar streitu, ýmissa lyfja og mikillrar koffínneyslu. Einnig skolest steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta okkur. Einkenni magnesiumskorts geta verið:

- Svefnröðleikar
- Sínaðráttur
- Vöðvakrampi
- Aukin næmni fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkulæysi
- Höfuðverkir
- Fjörfiskur

Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum

Rannsóknir benda til þess að upptaka á þessu steinefni gegnum húð sé góð í flestum tilfellum og getur það skipt öllu máli í hita leiksins þar sem áhrifanna gæti nánast strax. Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem notar Magnesium Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu:

„Í síðasta 100 km hlaupinu mínu slapp ég alveg við krampa enda notaði ég magnesiumpreyið vel fyrir hlaupið. „Í Reykjavíkurmaraþoninu notaði ég sprejið fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökvu í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesiuntöflur í sjúkrahúsinu og sagt að það gætu liðið 15 mínútur þar til þær virkuðu. Ég fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með magnesiumpreyið mitt, ég spreyaði á mig og eftir 10 sekúndur var ég krampalaus.“

„Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum en í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota magnesiúm úðann fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.“

Slökun í heita pottinum

Magnesiumflögur koma í eins kílóa pokum og eru fjölmargir farnir að nota þær í heita pottinum. Það er ekki að ástæðulausu sem fólk stundar sjöböö og koma magnesiúmflögurnar þar sterkar inn þegar á að slaka á og njóta í pottinum. Flögurnar henta einnig vel í baðið og eru frábærar í fótabaðið en húðin drekkur í sig þetta mikilvæga steinefni sem skilar sér í góðri slökun og betri svefni.

Krampar, fótaóeirð og flug

Magnesium frá Better You er til í úðaformi, sem gel til að nudda á þreytta vöðva og sem flögur til að setja í baðið, allt eftir því hvað hentar. Recovery er eins og áður var nefnt sérstaklega hannað með íþrótta- og afreksfólki í huga en það inniheldur einnig kamfóru, svartan pipar og sitrusolíur til að hraða endurheimt. Good night inniheldur auk magnesiúm, lavender ilm kjarnaolíu sem er slakandi og hentar vel fyrir svefninn til að slaka betur á og/eða losna við fótaóeirð. Original úðinn er hreinn og fyrir alla og svo eru allar þessar gerðir, auk mildari útgáfu (sensitive), til í 15 ml glösum sem passa vel í íþróttabuxurnar og í veskið en mörgum þykir upplagt að nota þetta í flugi þegar þreyta og þroti kemur í fæturna.



Uptaka á steinefnum í gegnum húð er góð.



Sigurjón Sigurbjörnsson losnaði við vöðvakrampa með Magnesium.

Túrmerik munnúði

Betri upptaka en töflur.

Sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum.

Gott gegn bólgum, liðverkjum og meltingarvandamálum.

Hefur hvorki bælandi áhrif á ónæmiskerfið né veldur það aukaverkunum.

Söluastaðir: Apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana



BetterYou™
just as nature intended

14 dagar í leik!

ÍSLAND ARGENTÍNA

Örfáir
miðar eftir

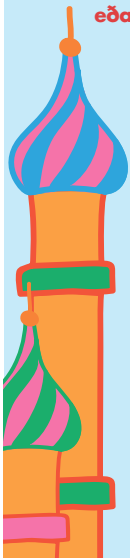
Verð frá:

249.990 kr

Innifalið er:

Beint flug til Moskvu og til baka
14.-17. júní, gisting í þrjár nætur
ásamt morgunmat, fararstjórn,
skoðunarferð, kvöldvöku og
partý með Tólfunni eftir leik.

Nánari upplýsingar á tripical.is
eða í síma 519 8900.



Tripical

BUXNAÚRVAL

Betty Barclay GARDEUR GERRY WEBER



Kr. 9.900,-

Kr. 16.900,-

Kr. 15.900,-

f Skoðið LAXDAL.is/buxur



Draumaverkefnið að auka veg hönnunar

María Kristín Jónsdóttir er nýr ritstjóri hönnunartímaritsins HA en sjóðheitt tölublað kom út nú fyrir helgina. Hún segir íslenska hönnunarsenu blómstra sem aldrei fyrr.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



HA gegnir að mínu mati gróðarlega mikilvægu hlutverki með því að auka sýnileika íslenskrar hönnunar og arkitektúrs og sýna fjölbreytni þeirra og mikilvægi í nýsköpun og öðrum geirum íslensks menningar- og atvinnulífs. Ég tók formlega við ritstjórnastölnum í janúar á þessu ári en hafði leyst forvera minn af í september síðastliðnum. Ég hef komist að því að þetta er að mörgu leyti draumastarfið mitt. Ég hef fylgt HA frá frumhugmynd til dagsins í dag, fyrst sem ritstjórnarmeðlimur og nú sem ritstjóri og held að ég geti með sanni sagt að ég hafi komið að öllum þáttum útgáfunnar og ég er enn að læra," segir María Kristín Jónsdóttir, vöruhönnuður og nýr ritstjóri hönnunartímaritsins HA, en glænýtt tölublað kom úr prentsmíðjunni fyrir helgina.

HA er gefið út af Hönnunarmiðstöð Íslands en að útgáfunni standa níu aðildarfélag Hönnunarmiðstöðvar; Arkitektafélag Íslands, Félag húsgagna- og innanhússarkitekta, Félag íslenskra landslagsarkitekta, Félag vöru- og iðnhönnuða, Leirlistafélag Íslands, Fatahönnunarfélag Íslands, Textilfélagið, Félag íslenskra gullsmíða og Félag íslenskra teiknara. Fyrsta tölublaðið kom út vorið 2015 en blaðið kemur út tvisvar á ári, bæði á íslensku og ensku.

María Kristín segir íslenska hönnun blómstra og áhugavert efni fylli hverja síðu blaðsins. „Það getur verið snúið verk fyrir okkur í ritstjórninni að velja verkefni til umfjöllunar og mörg verðug verkefni ná ekki inn í hvert tölublað. Að mínu mati er íslensk hönnun í blóma lífsins og tilbúin til að axla meiri ábyrgð á öllum sviðum samfélagsins," segir María. „Ég hef lagt áherslu á að straumlínulaga alla verkferla og að tímaritið vinni nýtt myndefni í samstarfi við hönnuði sem eru til umfjöllunar hverju sinni. Með því er ætlunin að skapa efni sem hönnuðir og fyrirtæki geta nýtt sér



María Kristín Jónsdóttir vöruhönnuður er nýr ritstjóri hönnunartímaritsins HA. MYND: EYÞÓR



Nýjasta tölublað HA kom út fyrir helgi. Kolofon sá um hönnun og umbrot.

til frekari framdráttar hér heima og erlendis," segir María. Lesendur eigi von á ánægjulegum lestri.

„Meðal efnis í blaðinu er viðtal við Jörunn Ragnarsdóttur, margverðlaunaðan arkitekt í Þýskalandi, sem leggur áherslu á endurnýtingu efna í stað endurvinnslu, Edda Katrín Ragnarsdóttir, vöruhönnuður og keramikker, segir frá samstarfi þeirra Egils Sæbjörnsónar myndlistarmanns, Magnús Ingvar Ágústsson hönnuður segir frá áhrifum samfélagsmiðla og tækniþróunar á friðhelgi einkalífsins, Kristjana Aðalgeirsdóttir, arkitekt við Aalto háskólann í Finnlandi, skrifar grein um Viðlagasjóðshúsin á Íslandi og dr. Alexandra Daisy Ginsberg, sem

» Íslensk hönnun er í blóma lífsins og tilbúin til að axla meiri ábyrgð á öllum sviðum samfélagsins.

vakti mikla athygli á DesignTalks 2018, segir frá hvernig hún beitir spáhönnun (e. Speculative Design) í verkom sínum.

Þá er einnig viðtal við Krot & Krass sem þrýða forsiðuna að þessu sinni."

Nánar má forvitnast um HA á hadesignmag.is

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsölustaða um land allt.

Þorbjörg Hofsteinsdóttir heilbrigðisráðgjafi gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar sína öflugt beðið.

Proffessor Bengt Jørgensen hefur staðfest hvað Probi AB í Svíþjóð í ári 2013 er: eða til þvi að henni og kollega hennar sýngi mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

abel heilsuvörur

Ferðamálastólinn

Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein – eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á ferðamálium og Íslandi sem ferðamannalandi.

► INNRIÐUN STENDUR YFIR TIL 11. JÚNÍ. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi
Sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN





Sesarsalat með kjúklingi

Æðislegt salat sem hentar vel í góðu veðri. Gott er að grilla kjúklinginn á úti-grilli. Uppskriftin er fyrir þrjá.

- 2 grillaðar kjúklingabringur
- 2 hausar romano-salat
- 50 g furuhnetur
- Rifinn parmesanostur
- Ferskt basil
- Graslaukur
- Pipar
- Dressing
- 2 eggjarauður
- 1 tsk. djon-sinnep
- 2 hvítlauksrif
- 3 ansjósufliök
- 1 dl ólífuolíu
- 2 msk. sitrónusafi
- 2 msk. rifinn parmesan
- Smávegis Worcestershire-sósa
- Smá salt

Búið til dressinguna fyrst. Hakkið hvítlaukinn og ansjósúr, maukið saman með gaffli. Þeytið eggjarauður með sinnepi, ansjósúm, hvítlauk, parmesan og sitrónusafi. Bætið oliunni rólega saman við. Dressingin á að vera næstum jafn þykk og majónes. Bragðbætið með nokkrum dropum af Worcestersósu, salti og pipar.

Skolið og þerrið salatið. Skerið það niður og leggið fallega á disk. Skerið kjúklinginn í sneiðar og leggið yfir salatið, dreifið furuhnetum yfir ásamt parmesanostinum. Að lokum er dressingin sett yfir. Gott er að setja ristaða brauðteninga yfir salatið.



Heimboð í sögulegt skip

Varðskipið Óðinn verður opið gestum og gangandi á Hátið hafnsins. Um borð munu kampakátir skipverjar taka á móti gestum og segja sögur af dvöl sinni um borð í skipinu.

Varðskipið Óðinn er hluti af Sjóminjasafninu á Grandagarði 8 og um leið ein helsta sýning safnsins. Skipið kom til safnsins árið 2008 og er varðveitt í því ástandi sem það kom.

Varðskipið Óðinn á sér mikla og merkilega sögu. Það kom til landsins árið 1960, tók þátt í öllum þremur þorskastríðunum á 20. öldinni og reyndist sérlega vel sem þjórgunarskip.

Safnið er lokað en hægt verður að skoða varðskipið í dag, laugardag, frá klukkan 12 til 16.

Garðyrkjudagur í Kópavogi

Í dag er garðyrkjudagurinn í Kópavogi og af því tilefni verður árlegur fræðsludagur í trjásafninu í Meltungu í Fossvogsdal frá kl. 13-16. Í Meltungu er margt að skoða eins og yndisgarðinn, aldingarðinn, garðlöndin, sigræna garðinn, trjásafnið og rósagarðinn. Viðs vegar um trjásafnið verður boðið upp á fjölbreytta fræðslu um ræktun. Við garðlöndin mun Jóhanna B. Magnúsdóttir frá matjurtaklúbbi Garðyrkjufélagsins fræða gesti um matjurtaræktun og sýna hvernig sett

er niður í matjurtagarð. Félagar GÍ segja frá starfsemi matjurtaklúbbsins en þessir dagskrárlíðir eru frá kl. 13-14. Í yndisgarðinum munu Samson B. Harðarson og Steinunn Garðarsdóttir kynna garðinn og yndisgróðurverkefnið. Í aldingarðinum verður Jón Guðmundsson við mælingar og klippingu ávaxtatrjáa og berjarunna. Í norræna rósagarðinum í trjásafninu munu Vilhjálmur Lúðvíksson og félagar í rósaklúbbi Garðyrkjufélagsins kynna garðinn, rósaklúbbinn og rósarækt almenn.

Einnig verður unnið að gróðursetningu trjáa og runna í trjásafninu. Barna er tilvalið að fræðast um „vilttar“ gróðursetningar, líkt og í sumarbústaðalöndum. Friðrik Baldursson, garðyrkjustjóri Kópavogsbæjar, mun leiða fræðslugöngu um trjásafnið í Meltungu ásamt Kristni H. Þorsteinssyni, fræðslu- og verkefnastjóra Garðyrkjufélags Íslands. Fræðsludeginum lýkur með samsæti í yndisgarðinum þar sem boðið verður upp á grillpýlsur, gosdrykki og vatn.



ÁLNAVÖRUBÚÐIN

Hveragerði -við sendum hvert á land sem er! s.483-4517

Endurance íþróttafatnaður í ótrúlegu úrvali

Jakki-Verð: 12495 kr

Verð: 4995 kr

Toppur-Verð: 2995 kr

Buxur-Verð: 6495 kr

Verð: 3795 kr

Bolur-Verð: 2995 kr

Herra Verð: 1995 kr

Verð: 5695 kr

Verð: 5695 kr

Bolur -Verð: 4995 kr

Barna Verð: 3495 kr

Verð: 3995 kr

Verð: 5995 kr

Mikið úrval af HUMMEL fatnaði

Verð: 4195 kr

Verð: 3495 kr

Verð: 3495 kr

Kjól Verð: 4995 kr

Leggings Verð: 3495 kr

Verð: 3195 kr

Peysa Verð: 6295 kr

LAGERHREINSUN á metravöru 50% afsláttur!

Við erum að hætta með metravöru, verð frá 400 kr meterinn

p.s. búðin er ekki að hætta sko! :)

Opnunartími: Mán - lau 10-18 ~ Sun 11-17

úrvalið er á facebook

Gleði á Grafarvogsdaginn

Grafarvogsdagurinn er á morgun, sunnudag, og er einstakt tækifæri fyrir íbúa og velunnara Grafarvogs til að gera sér glaðan dag.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Grafarvogsdagurinn hefur verið haldinn árlega síðan 1998 svo þetta er í 21. sinn sem hann er haldinn," segir Sara Ósk Rodríguez Svönudóttir, verkefnastjóri félagsauðs og fristunda í Grafarvogi, en Miðgarður, þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, hefur haldið utan um daginn. „Mitt hlutverk er að hafa samband við fyrirtækin og félagsamtök í Grafarvogi og finna út hvort þau vilja ekki taka þátt með því að grilla pulsir, sýna fyrirtækið og svo framvegis. Og þannig hefur þetta verið á hverju ári.“

Hún lofar miklu lífi og fjöri í Grafarvuginum á morgun. „Hátiðin hefst klukkan tuttugu mínútur fyrir ellefu í Egilshöll þar sem Skólahljómsveit Grafarvogs leikur ljúfa tóna. Klukkan ellefu hefst svo sýning sem er í samstarfi við Lista-



Á Gylfahlöt í Garðabæ hefur verið glatt á hjalla undanfarin ár en þar eru fyrirtækin Landsnet og Krumma til húsa.

hátið en við erum svo heppin að vera í samstarfi við hátiðina. Þetta er leikhópur frá Hollandi sem er í risaeðlubúningum á stultum og eru búningarnir fimm metrar á hæð og sjö á lengd og verður spennandi að sjá," segir Sara. „Í Egilshöll verður svo sitthvað á dagskrá allan daginn, World Class ætla að vera með útizumba, dúettinn Vigga og Sjonni skemmta og Skautahöllin og skautafélagið Björninn halda saman skautaball.“

Hátiðin teygir sig líka langt út fyrir Egilshöll. „Á útsvæði fristundamiðstöðvarinnar Gufunesbæjar verður grill og varðeldur auk þess sem Grunnskólahlaupið fer þar fram og einnig kynningar á frisbígolfi, rathlaupi og jaðaríþróttum.“

Fyrirtæki á Gylfahlöt verða með veitingar og fjölskylduför þar sem verður meðal annars hægt að fá andlitsmálningu, klifra í staurum og ganga á línu og í Borgum, félagsmiðstöð aldraðra, verður pönnukökukaffi. „Og þar verðum við líka með miðstöð fyrir skemmtilegan fjölskylduleik sem við köllum Plogging bíngó. Það fer þannig fram að þáttakendur skrá sig og fá í hendur bíngóspjald með tuttugu reitum, glæran plastpoka og einnota hanska. Á bíngóspjaldinu er ýmislegt sem þarf að safna, þar getur til dæmis staðið: finndu sigarettustubb, eitthvað úr plasti eða eitthvað uppi í tré. Þú hefur klukkutíma og svo skilarðu afrakstrinum í Borgir. Það eru nokkuð vegleg verðlaun fyrir fyrsta, annað og þriðja sætið.“ Plogging bíngóið stendur milli tvö og þrjú. Á Korpúlfsstöðum verður efnt til



Sara Ósk Rodríguez Svönudóttir, verkefnastjóri félagsauðs og fristunda í Grafarvogi og Kjalarnesi, hlakkar til Grafarvogsdagsins.

MYND: STEFAN KARLSSON

flóamarkaðar. „Samband íslenskra myndlistarmanna leigir húsið og í hlöðunni ætla þau að vera með flóamarkað. Margir í félaginu eru safnarar svo þar verður bæði fólk úr hverfinu með gersemur úr geymslunni og safnarar sem selja antikvarning.“

Sara segir að stemmingin á Grafarvogsdeginum hafi alltaf verið mjög góð. „Þetta er hversfis-hátið og mikilvægt að íbúar og fyrirtæki í hverfinu taki höndum saman til að mynda stemmingu, tengist og kynnist, fái tilfinningu fyrir hverfinu sínu og upplifi samstöðu.“

Childs Farm®
OKKAR SKJÓL Í SUMARSÓL

50 SPF
Ný og léttari formúla

Childs Farm SENSITIVE water resistant UVA & UVB 50+ SPF sun cream very high protection

Childs Farm SENSITIVE water resistant UVA & UVB 50+ SPF sun spray very high protection

Ferðamálastólinn

Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein – eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á ferðamálum og Íslandi sem ferðamannalandi.

► INNRIÐUN STENDUR YFIR TIL 11. JÚNÍ. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi
Sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN



Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL Fjórholjón eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar líttu 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



BMW 520D XDRIVE nýskr. 09/2016, ekinn 12 þ.km, dísel (191 hð), sjálfstýrtur, mjög vel búinn bíll Verð 6.490.000. Raðnúmer 256774



M.BENZ C 220D AVANTGARDE nýskr. 09/2016, ekinn aðeins 8 þ.km, dísel (170hð), sjálfstýrtur 7 girar. Verð 5.250.000 kr. Raðnúmer255217



BMW 225XE IPERFORMANCE nýskr. 01/2017, ekinn 18 þ.km, bensin/rafmagn, sjálfstýrtur, fjórhjóladrifinn, mikið af aukabúnaði Verð aðeins 4.690.000 kr. Raðnúmer 257669



TOYOTA AURIS LIVE nýskr. 04/2015, ekinn 83 þ.km, bensin, sjálfstýrtur. Verð 1.880.000 TILBOÐ 1.490.000 kr. Raðnúmer 257964

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

Bílar til sölu



Toyota Yaris árg 06 ek 134 þús góð dekk skoðaður 19 verð 490 þús gsm 8927852

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 100-200þús
Hringdu 5. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!

Hobby hjólhýsi 2018, stórsparnaður. Kaupu beint frá Þýskalandi við aðstoðum þig. Verðhugmyndir, grunnverð. 1 Evra kr. 122, Landhaus 770 CL kr.4.540.000,-.

Premium 560 CFe 3.760.000,-.

Exelent 540 UL 3.210.000,-

ON TOUR. 470 UL 2.840.000,-

Allar fyrirsurnir sendist á kriben@simnet.is s. 8634449 Ath. takmarkað magn.

Húsbílar



Til sölu húsbíll Ford Rímur árg. 2008. Ek.84.258 km. Tilboðsverð kr 4.500.000. Ath má skipti Uppl í síma 855 5231



Adria Action 2015 Verð:3.390.000 kr. Vel útbúið hjólhýsi. Er á loftþuðum (Breytir) þrýstikútur og sjálfvirk hæðastilling. Isabella fortjald með carbon súlum, alpine útvarpi og fl. Uppl. í s:894-5252

Vinnuvélar



OK
VARAHLUTIR
Dekkjavélar
(affelgunar og ballance vélar)
á tilbodsverði

O.K. varahlutir ehf.
okspares@simnet.is | S. 6961050

Bátar



NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÖKA NR. 12

Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655



SKÚTA TIL SÖLU

Til sölu er 39 feta skúta sem staðsett er í Króati. Skútan er með nýja vél, nýjan skrófuúkl, nýjan rafgeymi, nýjan eldsneytistank og allur reiði er nýr. Skútan hefur öll verð yfirfarin, skrokkurinn athugaður, máláður og síðan botnmálaður undir sjólinu. Bátum fylgir GPS tæki, nýyfirfarinn björgunarbátur og nýlegur léttabátur með utanborðsmótor. Skútan er með íslenska skráningu og selst á 3 milljónum. Nánari upplýsingar í síma 821-7305.

Húsbílar á tilboði

TILBOÐ



Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll

árg 2010, ekinn 124 þ. km, 6 girar, á tvöföldum að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur.

Verð 5.990.000

Tilboð nú 3.490.000.

TILBOÐ



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll

árg 2009, ekinn 125 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.

Verð 4.990.000,-

Tilboð 3.350.000.

TILBOÐ



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll

árg 2009, ekinn 142 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur.

Verð 4.990.000,

Tilboð 2.990.000.

TILBOÐ



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll

árg 2011, ekinn 145 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur.

Verð 5.590.000

Tilboð 3.990.000.

TILBOÐ



Carado húsbíll

árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2

Verð 7.490.000.

Tilboð 5.990.000

Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



gummi@touringcars.eu

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

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

Möguleiki á allt að 100% láni.

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉRI!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

OK
VARAHLUTIR



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvélaðekkjum frá Techking Búkolleðekkhjólaskófludekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparens@simnet.is



viðverpa að...
börn eiga rétt á...
og hringja til þjónustunnar

Varahlutir

Ljósboðinn ehf.
Altenatorar & Startarar



ljósboðinn@ljósboðinn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF 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.

Nudd

NUDD

Slökunarmudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflytningar

Ert þú að flytja? Búslóðaflytning, fyrirtækjaflytning, pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflytning. Flytningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSALAGNIR - 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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafvertaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

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

HITAVEITU-SKELJAR



HEITIRPOTTAR.IS

HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

viðverpa að...
börn eiga rétt á...
vernd og umhönnun



viðverpa að...
börn eiga rétt á...
vernd og umhönnun

STIGA



Stiga Estate 7102 H

Sjálfskiptur lúxus slátturaktör Kawazaki FS600V mótör Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Frábær traktor í stærri svæði

Askjalind 4. Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is



TRIGANO TJALDVAGN

Til sölu Trigano tjaldvagn árg. '96 verð 200 þús. Frekari uppl. í s. 821-4111



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

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is



HOBBY 470 ul on tour.

Árgerð 2018

Verð 3.790.000.

Rnr.280046.



MERCEDES-BENZ C 350 e.

Árgerð 2017, ekinn 7 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 6.490.000.

Rnr.271501.



NISSAN Pulsar tekna.

Árgerð 2016, ekinn 32 Þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 2.290.000.

Rnr.251036.



RENAULT Clio limited.

Árgerð 2017, ekinn 23 Þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 1.880.000.

Rnr.271543.



RENAULT Kadjar.

Árgerð 2017, ekinn 31 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 3.390.000.

Rnr.251098.



NISSAN Note.

Árgerð 2016, ekinn 34 Þ.KM, dísel, 5 girar.

Verð 1.790.000.

Rnr.260726.



Til sölu hundrað stólar vel með farnir verð 3 þús per stk magnafsláttur ef teknir eru 10 eða fleiri 8927852 Sævar

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



Til sölu Liebherr 35 K byggingakrani tekur 850kg í 36 metrum er í góðu standi og til afhendingar strax. Uppl. í síma 8922221 Magnús

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

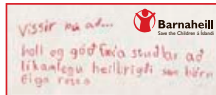
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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



Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Atvinna

Atvinna í boði

BÍLSTJÓRI ÓSKAST

Í sendibílaakstur. Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumælandi með hreint sakavottorð. Frkari uppl. skutlari@gmail.com



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



SMIDUR / UPPSLÁTTUR

Heimaas óskar eftir að ráða smiði í uppsláttarvinnu.

-Mæling/eingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

VÉLAMÁÐUR OG MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRI

vanur vélamaður og meiraprófsbílstjóri óskast í vinnu á höfuðborgarsvæðinu, einnig tímabundið á jarðyту.

Uppl. í s. 897 8011

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir samvisskúmu og áreiðanlegu sumarstarfsfólki. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

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

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



ÍÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Vagnhöfði 17

115-120 m²
með millilofti,
allt nýuppgerð

Örfá
bil eftir

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

Sumartilboð á skoðunarferðum

3 dagar kr. 39.900

5 dagar kr. 49.900

7 dagar kr. 59.900

(Flug og gisting innifalið í verði)

Að fullu endurgreitt við kaup

Tilboð í júní - júlí - ágúst

Þeir sem festa sér eign í júní, júlí eða ágúst í gegnum Spánarheimili fá í kaupbæti :

- afnot af bílaleigubíl í 4 vikur
- 20 golfhringir á Vistabella golf

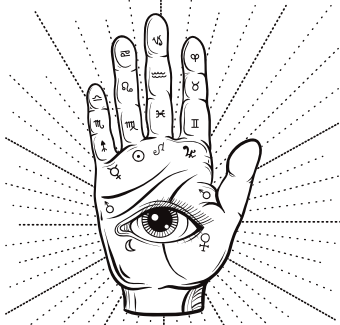


spánarheimili
Þú ert á heimili



Hvað dreymdi þig í nótt?

Hringdu í gjaldfrjálst númer Draumalínunnar og opnaðu fyrir öll skilningarvit.
#DRAUMURINN



Hringdu núna!

Draumalínan
571 4940

Hringdu núna!



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata · S. 566 6630 · gluggagerdin@gluggagerdin.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Parftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggja grind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkjið á facebook síðu okkar:

facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkominn.

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

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Öryggismyndavél fyrir sumarbústað 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 sirenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is