

FLÓK

FÓSTUDAGUR 27. JÚLÍ 2018

Lífsstíll



Avókadó eða lárpera er ofurfæða, hollt, næringarríkt og gerir allan mat betri. ➔4

Flókin æska leiddi hana á vit ævintýra

Snædis Xyza Mae Ocampo matreiðslumaður er einn af liðsmönnum kokkalandslíðsins. Hún er fædd á Filippseyjum en kom ung til Íslands þar sem hún þvældist á milli fósturheimila fyrstu árin. Snædis á óvenjulegt líf þótt ung sé. ➔2

Snædis Xyza Mae Ocampo matreiðslumaður var skilin eftir á Filippseyjum þegar móðir hennar kynntist íslenskum manni. MYND/AUDUNN NIELSSON



TIMEOUT

STÓLL + SKEMILL
kr. 335.700

SUMARTILBOÐ
kr. 268.560

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

CONFORM®

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Snædis Xyza Mae Ocampo matreiðslumaður hefur náð ótrúlegum árangri í faginu á stuttum ferli því hún útskrifaðist frá matvælaeild Menntaskólans í Kópavogi í vor. Snædis er 29 ára og starfar í sumar sem kokkur í veiðihúsinu í Nesi við Laxá í Aðaldal. Reyndar er það ein vænlegasta laxveiðiá landsins og þangað sækja margir veiðimenn, bæði innlendir sem erlendir. Snædis segir mikkið ævintýri að starfa í Nesi og hún eigir örugglega eftir að koma þangað aftur til að vinna. Síðastliðið ár hefur hún starfað á Hótel Sögu.

Snædis gekk ekki með kokkinn í maganum eins og svo margir aðrir í hennar stétt. Þvert á móti ætlaði hún aldrei að verða kokkur. Örlögin tóku þó í taumana þegar hún kom til Reykjavíkur frá Dalvík, þar sem hún er alin upp, og hóf störf á Sushi Samba. Þar vaknaði áhugi hennar á matargerð.

Skilin eftir á Filippseyjum

Áður en við höldum áfram kokkasþjalli er Snædis spurð hvaðan útlendi hluti nafnsins hennar komi. „Ég er fædd á Filippseyjum og foreldrar mínir eru þaðan,“ svarar hún. „Foreldrar mínir voru mjög ungir þegar þau eignuðust mig. Þau fóru í síthvora áttina. Þegar ég var tveggja ára kynntist móðir mín íslenskum manni á Filippseyjum. Það er gríðarlega erfitt fyrir konu á Filippseyjum að vera ein með barn. Aðstaður hennar voru slæmar og ég kem úr fátækri fjölskyldu. Lífsbaráttan var hörð á Filippseyjum. Það var vissulega stór ákvörðun hjá móður minni að fylgja manningum til Íslands í allt aðra menningu og veðurfar. Hún fór og skildi mig eftir á Filippseyjum þangað til ég var fjögurra ára. Móðir mín var þá gift á Dalvík og hafði eignast son. Það var mjög erfitt fyrir mig að koma til Íslands, ég féll ekki inn í samfélagið og heimilisástandur voru erfiðar. Það endaði fljótlega með afskiptum barnaverndar sem flutti mig á fósturheimili þegar ég var ellefu ára.“

Ég flæktist á milli nokkurra fósturheimila þangað til ég fór í tíunda bekk. Þá gekk Eyrún Rafnsdóttir félagsmálastjóri í málið og tók mig inn á sitt heimili. Hún hafði fylgst með máli mínu frá upphafi og var formaður barnaverndarráðs. Ég var sannarlega ekkert ánægð með þessa tilhögun í upphafi en í dag er ég afskaplega ánægð, enda er Eyrún og hennar fjölskylda mitt fólk. Synir Eyrúnar



Snædis hittir föður sinn í fyrsta skipti fyrir fjórum árum þegar hún heimsótti hann á Filippseyjum. MYNDIR/AÐUNN NIELSSON

og manns hennar, Ingvars Arnar Sigurbjörnssonar, eru bræður mínir. Blóðmóðir mín býr í næstu götu og ég held ágætu sambandi við hana í dag en þannig var það ekki framan af og sömuleiðis er ég í góðu sambandi við þabba minn, Jón. Líf mitt er sem sagt flókið sem gerði mig svolitíð tættá,“ segir Snædis sem þurfti að taka íslenskt nafn við komuna til Íslands. „Ég er heppin að hafa ekki lent á göttinu eða í einhverju rugli og er þakklát Eyrúnu fyrir það sem hún gerði fyrir mig.“

Fann föður sinn

Tvisvar hefur Snædis farið til Filippseyja til að hitta fjölskyldu sína sem þar er búsett. „Síðast fór ég í fjóra mánuði árið 2014 til að hitta þabba minn í fyrsta skipti. Það var svolitíð skritið að hitta hann loks. Ég leitaði að honum þegar ég var yngri og fann hann. Heyrói í honum einu sinni í gegnum Facebook sem þá var nýkomin í loftið. Hann fékk lánaða tölvu hjá vini sínum en átti enga sjálfur. Frekari samskipti urðu ekki í það skiptið. Hann er kvæntur og á fjögur börn. Hins vegar starfar

hann fjarri fjölskyldu sinni í Dubai. Hann flaug heim til að hitta mig. Við erum í mjög góðu sambandi í dag. Hann er duglegur að hafa samband og vill helst hitta mig oft. Þótt ég skilji smávegis í filippseyksu er ég feimin að tala málið og við ræðum frekar saman á ensku. Þabbi starfar á golfvelli í Dubai en þangað sækir vel efnað fólk. Hann þekkir til dæmis vel einn Íslending sem kemur þar oft,“ segir Snædis.

Hún segir að það hafi verið sér dýrmætt að heimsækja fæðingarstað sinn. Eitthvað lá í loftinu sem hún kannaðist við. „Það var mjög áhugavert að koma þarna. Maður fékk auðvitað innblástur í matargerð. Eitthvað sem ég gæti nýtt mér í framtíðinni,“ segir hún.

Kokkurinn heillaði ekki

„Ég ætlaði aldrei að verða kokkur. Ég fór á listnáms- og hönnunarbraut Verkefnaskólans á Akureyri. Vildi læra fatasam. Ég var ekki hundrað prósent ánægð í þessu námi og ákvað að fara til Reykjavíkur. Meðfram námi á Akureyri starfaði ég sem þjónn á sushi-stað sem er reyndar ekki lengur til. Ég var mjög forvitin um það sem fram fór í eldhúsinu, fylgdist vel með sushi-gerðinni og fékk að prófa að gera rúllur sjálf. Eigandinn bauð mér að lokum að vera aðstoðarmaður í eldhúsinu sem gekk mjög vel. Ég vann mig hratt upp á þessum litla stað. Þegar ég síðan ákvað að fara til Reykjavíkur benti eigandinn mér á Sushi Samba og hvatti mig til að fá vinnu þar. Mér þótti ótrúlega skemmtilegt að vinna þar og kynntist mörgu góðu fólki. Það var gaman að mæta í vinnuna og ég varð betri og betri í sushi gerð. Mikió var þrýst á mig að fara í kokkinn en ég sagðist ekki vera á leiðinni þangað. Ég væri í listnámi og ætlaði síðan í framhaldsnám til Ítalíu. Einhvern veginn þróaðist þetta þó út í að áhuginn á eldhúsinu óx og dafnaði. Ég hætti koldri í útskrift í fatasami og tók mér pásu í eitt ár til að hugsa málið betur. Þetta var um svipað leyti og ég var á leið til



Snædis hefur lagt hart að sér til að komast í kokkalandslíðið og hún hefur sett markið hátt.

Filippseyja til að hitta þabba minn. Það var einlega þar úti sem ég tók ákvörðun um að fara í kokkanám. Þegar maður brýst út úr eigin rúttinu sér maður betur hvað mann langar raunverulega mest að gera. Ég sagði við félagina mína sem voru með mér að ef ég færi í kokkanám ætlaði ég að verða ein af þeim bestu. Það var markmið mitt frá upphafi,“ segir Snædis og hefur heldur betur verið trú því markmiði þar sem hún kvaddi MK umvafin gjöfum fyrir góðan námsárangur.

Með landsliðinu

Á meðan Snædis var á starfssamningi ákvað hún að færa sig frá Sushi Samba yfir á Apótekið til að læra meira og þaðan fór hún síðan á Grillið á Hótel Sögu. Þar kláraði hún námssamninginn. „Ég fann hvað það gerði mér gott að flakka á milli staða og ég vildi að ég hefði prófað fleiri staði á námsárunum. Maður lærir alltaf eitthvað nýtt á hverjum stað. Þegar ég var á fyrsta ári í náminu vildi ég komast í nágvið við bestu kokka landsins. Ég vann með landsliðskokki og var sífellt að spyrja hvernig maður kæmist þangað. Hann bauð mér að koma og fylgjast með liðinu, ég fékk að vaska upp, aðstoða smá og horfa á handbröðin. Ég fór að mæta á allar æfingar og fórnaði öllu einkalífi til að geta verið með landsliðinu. Smám saman var mér treyst fyrir fleiri verkefnum sem endaði með því að mér var loks boðið að vera með sem fullgildur félagi. Ég var þó ekki fullgildur fyrr en að lokinni útskrift,“ segir hún. „Næst á dagskrá hjá okkur er heimsmeistararnótið í nóvember. Í framtíðinni langar mig síðan að læra meira í gerð eftirréttá.“

Í veiðihúsinu í Nesi fá veiðimennirnir frábæran mat hjá Snædis. Hún segir að þeir sé þakklátastir fyrir mat úr héraði. „Mér þykir einstaklega skemmtilegt að fara út og tina jurtir til matargerðar og svo er fiskurinn og lambið alltaf vinsælir réttir.“

Stefnir hátt

Snædis gælir við að taka þátt í keppninni um matreiðslumann ársins. „Það eru nokkrar sterkar konur sem ætla að taka þátt en það verður rúttinu sér maður betur hvað mann langar raunverulega mest að gera. Ég sagði við félagina mína sem voru með mér að ef ég færi í kokkanám ætlaði ég að verða ein af þeim bestu. Það var markmið mitt frá upphafi,“ segir Snædis og hefur heldur betur verið trú því markmiði þar sem hún kvaddi MK umvafin gjöfum fyrir góðan námsárangur.

EITT KORT

34 VÖTN

7.900 kr.

Vatnaveiði er fjölskylduven útivist. Börn yngri en 14 ára veiða frítt með korthafa.

www.veidkortid.is

Sölustaðir:
N1 - OLUS - ÍSLANDSPÓSTUR og veiðivöruslanir um land allt.
Frí heimsending þegar pantað er á www.veidkortid.is.

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 Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5368 | Stígur Inga Sigurðardóttir, stigur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Sölumenn: 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

Flestir vilja eldast með reisu

Það er draumur okkar allra að eldast með reisu og líta vel út þótt árin bætist við. Margir leita til lýtalækna og í flóknað skurðaðgerðir til að ná slíkum árangri en hann eldist yfirleitt illa, segir snyrti-fræðimeistarinn Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir sem er eigandi Snyrtistofunnar Hafblíks.

Guðrún er brautryðjandi í nýjungum á sínu sviði og alltaf með puttan á þúsinum. Á snyrtistofunni ríkir notalegt andrúmsloft, næðið er mikið og allt gert til að fólk líði vel og njóti sín til fulls.

„Biðstofan er líka listagalleri með málverkum eftir sjálfa mig,“ segir Guðrún sem er lærður listmálari. „Allar húðmeðferðir, einkum háráðslytsmeðferðin, krefjast mikillar nákvæmni og þá kemur nákvæmni listamannshandanna sér vel.“

Í boði er að bóka frían tíma hjá Guðrúnu í skoðun og viðtal til að fá ráðgjöf um hvaða meðferðir henta viðkomandi best. Hún tekur á móti öllum af sinni alkunnu alúð og leiðir fólk í gegnum hvert stig meðferðanna, áður en hún er valin.

Óflug viðgerðarmeðferð

Supreme Hollywood-meðferðarkúrinn er óflug yngingar- og viðgerðarmeðferð á húð. Hún byggist á langtímaferli og er því raunveruleg viðgerð á húðinni. Mörg ár tekur að mynda djúpar hrukkur og skemmdir í húð, en með Supreme Hollywood-meðferðinni, sem er 100 prósent náttúruleg meðferð, verður húðin sterkari, heilbrigðari og enn virkari. Um leið hægir á öldrunarferli húðarinnar. Árangur meðferðarinnar er langvarandi og hún vinnur lengi með húðinni eftir að henni er lokið.



Súrefnismeðferð Hollywood-stjarnanna

Súrefnismeðferð á húð, eða „Intracuticals Infusion“, er afar vinsæl meðal Hollywood-stjarnanna og leita stórstjörnir meira í náttúrulegar meðferðir fram yfir það að leggjast undir hnifinn þar sem slíkar aðgerðir eldast mjög illa eins og mýmörg dæmi sýna. Nefna má stórstjörnurnar Madonna, Naomi Campbell, Kim Kardashian, Angelinu Jolie og Jennifer Lopez sem andlit þessara meðferða og þær njóta þeirra reglulega. Meðferðin er einstaklega áhrifarík februnarmeðferð án þess að húðin sé rofin með nálum eða skurðaðgerðum.

Í janúar voru súrefnismeðferðirnar enn og aftur valdar „Spa Treatment of the Year“ í allri Asíu



Guðrún J. Friðriksdóttir er snyrtifræðimeistari og eigandi Snyrtistofunnar Hafblíks. Á minni myndinni er Íris Harðardóttir í móttökunni. MYNDR: SIGRYGGUR ARI



Snyrtistofan Hafblíks er glæsileg og geymir málverk eftir Guðrúnu. Andrúmsloftið er notalegt og allt gert til þess að gestum líði vel og þeir njóti sín til fulls.

FYRIR



EFTIR



HÁRÆDASTJARNNA
FYRIR



EFTIR



„Það varð að hugsjón hjá mér að vekja athygli fólks á því að hægt væri að losna við háráðslytsit í andliti og að við þurfum ekki lengur að sætta okkur við að sitja uppi með háráðslytsit um allt andlit.“

Guðrún J. Friðriksdóttir



Hér má sjá fyrir og eftir-myndir af súrefnismeðferð á húð og varanlegri meðferð við háráðslytsit.

og sem besta og árangursríkasta viðgerðarmeðferðin á húð án inngripa nála eða skurðaðgerða.

Súrefnismeðferðin beinist að því að bæta á náttúrulegar rakabirgðir húðar, og minnka og jafna linur og djúpar hrukkur í andliti og hálsi. Meðferðin kemur

af stað yngingarferli í húðinni sem er viðhaldið og aukið með húðvörum frá Intracuticals sem notaðar eru heima dags daglega. Hluti af meðferðinni felst í því að húðin fái vítamínskot á hverjum degi til að bæta á rakabirgðir hennar.

Dugandi meðferð sem eyðir háráðslytsit fyrir fullt og allt
Háráðslytsmeðferð nýtur mikilla vinsælda á meðal karla og kvenna og hefur reynt einstaklega vel, ekki síst þeim sem prófað hafa allt annað og ekkert virkað.

Guðrún hefur mikinn skilning á húðvandamálum fólks því sjálf hefur hún þurft að glíma við slíkt í gegnum árin, þar á meðal rósroða í yfir tuttugu ár.

„Einn af fylgikvillum þess er að háráðslytsit getur brostið og þá situr maður uppi með háráðslytsit um allt andlit. Hægt er að fara yfir það að vissu marki en þegar heitt er verður maður eldrauður í framan og blár þegar kalt er. Enginn skilur hversu hamlandi þetta er nema að upplifa það sjálfur og þetta skerðir sjálfstraustið,“ segir Guðrún sem var búin að prófa allar meðferðir en ekkert sló á rósroðann fyrir en hún kynntist þessu tækni.

„Þá varð að hugsjón hjá mér að vekja athygli fólks á því að hægt væri raunverulega að losna við háráðslytsit í andliti og að við þurfum ekki lengur að sætta okkur við að sitja uppi með háráðslytsit um allt andlit.“

Tækni sem unnið er með er eitt sinnar tegundar og vinnur á háráðslytsit með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðþrótín í brostum háráðslytsit og loka skemmdum háráðslytsit af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það eyðir sliti, blóðblöðrum og háráðslytsitum fyrir fullt og allt.

Snyrtistofan Hafblíks er í Hlíðasmára 9 í Kópavogi. Sími 893 0098. Sjá nánar á snyrt.is.

Krókódílaþeran slær í gegn

Avókadó er sannkölluð ofurfæða sem er sneisafull af hollri fitu, trefjum og bætiefnum og er þessi þúsunda ára gamla krókódílaþera ein vinsælasta matvaran á Vesturlöndum.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Avókadó er um margt sérstakur ávöxtur. Flestir ávextir eru nánast eingöngu kolvetni en avókadó er ríkt af hollri fitu og fjölmargar rannsóknir vitna um jákvæð áhrif neyslu þess á mannlíkamann.

Avókadó vex á avókadótrjám sem bera visindanafnið *Persea americana*. Það hefur verið lofað fyrir næringargildi sitt, gott bragð og skemmtilega áferð enda er það orðið ein vinsælasta heilsufæða Vesturlanda og inniheldur tuttugu ólík vitamin og steinefni og er góð uppspretta trefja. Það eru margar tegundir af avókadó en vinsælast er svokallað Hass avókadó sem stundum er kallað krókódílaþera vegna lítar hýðisins og áferðar en á íslensku hefur avókadó einnig verið nefnt lárþera. Avókadó inniheldur hvorki kólesteról né salt og fitan í því er um 70% ómettuð og því einkar holl. Fitusýrurnar í avókadó eru taldar bólgueyðandi og virðast hafa jákvæð áhrif á gen sem tengjast krabbameinsmyndun. Þá er avókadó líka einkar góður kostur í matseld. Að öllu þessu gefnu þá kemur ekki á óvart að rannsókn sem gerð var á rúmlega sautján þúsund þátttakendum sýndi að þeir sem borðu avókadó eru greinilega og almenn heilsu- hraustari en þeir sem gera það ekki þó reyndar sé ekki hægt að alhæfa um hollustu avókadós út frá þessum niðurstöðum. Aðrar rannsóknir sýna þó með öyggjandi hætti að ef þú neytir avókadós með öðrum mat, einkum þó ávöxtum eða grænmeti þá stóreykst nýting á vitaminum og steinefnum úr þeim mat, einkum þó fituleysanlegum vitaminum eins og A-vitaminum sem hefur jákvæð áhrif á sjónina. Þá veitir avókadó góða seddutilfinningu sem dregur úr matarlyst og getur þannig stuðlað að þyngdar- tapi, auk þess að vera lítt hlaðið kolvetnum en ríkt af trefjum.

Avókadó getur tekið tímenn sinn i að þroskast enda oftast farið með það um langan veg áður en það endar á borðum Vesturlanda og það nær því sjaldnast að þroskast á trénu. Til að hraða á þroskun þess er hægt að veifa því inn í álpappir og setja inn í hundrað gráða heitan



Gvakamóle er dásamleg idýfa sem klæðir flestar tegundir af nasli.



Ristað brauð með avókadó er til í ýmsum útgáfum og gaman að prófa nýjar.

ofn í tíu mínútur en tímenn getur farið eftir því hversu harður ávöxturinn er. Þegar lárþeran er orðin mjúk viðkomu er ráð að stinga henni í ísskápinn til kælingar áður en hennar er neytt.

Algengast er að borða avókadó sem idýfuna gvakamóle þar sem

avókadóid er maukað og blandað saman við smátt saxaðan tóm, chili, hvítlauk, lauk, limesafa og kóríander eða aðrar kryddjurtir eftir smekk. En avókadó er líka geysivinsælt sem álegg og hér fylgja nokkrar útgáfur af ristuðu brauði með avókadó.

» Lárþeran hefur verið lofuð fyrir næringargildi sitt, gott bragð og skemmtilega áferð enda er hún ein vinsælasta heilsufæða Vesturlanda.

Dreypið góðri ólífuolíu á brauðið og raðið tómatsneiðum, mozzarella, avókadó og ferskri basilíku ofan á. Piprið og saltið með grófu salti.

Smyrjið avókadómauki á brauðsneiðina, raðið bananasneiðum ofan á og dreypið hunangi yfir. Dreypið olíu yfir brauðið, raðið til skiptis rauðrófu og avókadó-sneiðum og klipið geitaost yfir. Stráid svo kurluðum pistasíu- hnetum yfir alltsaman.

Smyrjið avókadómauki á

brauðið og setjið eggjarræru yfir. Saltið og piprið og setjið svo smátt skorið beikon yfir allt saman.

Svo er einfaldasta aðferðin sem mörgum þykir best. Smyrjið ristaða brauðið meðan það er heitt eða dreypið olíu yfir. Skerið hvítlauksgeira langsum í tvennt og nuddið sárinu í brauðið og raðið svo avókadósneiðum yfir.

Að lokum er hér svo uppskrift að meinhollum súkkulaðiþuðingi þar sem avókadó leikur að sjálfsögðu stórt hlutverk.

1 þroskað avókadó
2 msk. hunang eða agavesiróp
¼ bolli kakó
½ tsk. vanilludropar
Salt eftir smekk
2 msk. mjólk (má nota soja- eða möndlumjólk)

Skerið avókadó í tvennt og fjarlægjið steininn. Skafið kjötið úr með skeið og setjið í matvinnsluvél. Setjið öll hin innihaldsefni saman við og hrærið þar til blandan er orðin mjúk. Smakkið til og berið fram með ferskum ávöxtum eða berjum.

Laugardaginn 14. ágúst gefur Fréttablaðið út aukablaðið

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Skólar & námskeið kemur út að jafnaði þrisvar sinnum á hverju ári. Að vanda er boðið upp fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru velta fyrir sér námi í haust munu fá í blaðinu góða yfirsýn yfir það sem er í boði

Blaðið er mjög vinsæl valkostur ýmissa menntastofnanna og einkaskóla sem nýta blaðið til auglýsa eða kynna nám sem hefst í haust.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang, jonivar@frettabladid.is – Bein sími 512-5429



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

**ÞÚ ERT
EKKI
ÞÚ ÞEGAR
ÞÚ ERT
SVANGUR**

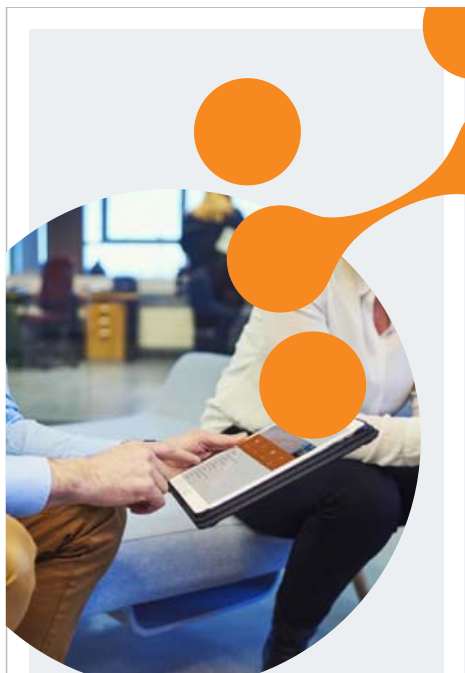


ER MÁLIÐ!

Smáauglýsingar

512 5800

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



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

HAGVANGUR
www.hagvangur.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanbörðsmótorar
Nettir, léttir, sparneytnir, hjóllátir
og áreitanlegir. Eigum flestar
stærðir á lager.

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

Bílar óskast

**VILTU LOSNA VID GAMLA
BILINN ?**
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og ég hringi til baka

Bátar

SILUNGANET



HEIMAVÍK

Flotnet, sökknet, reynsla þekking
gæði Heimavík. S. 892 8655 www.
heimavik.is

MARÁS

TOHATSU UTANBÖRÐSMÓTORAR



JAPANSK
GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalittir Hjóllátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Vissir þu að... Barnaheill
þú getur gætt þínu barni í öfðum.

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERDIR



Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar,
sláttuorfl, sláttutraktorar,
jarðvegjþjoppur, dælur, kerrusmiði,
Gokart þjónusta, keðjusagir,
rafstöðvar, einnig úrval af notuðum
sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661.
www.velaverkjs.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög
og einstaklinga og klippingar og
umhirðu á görunum. Uppl. í s. 616
1569.

Almenn garðvinna, sláttur, úðun
og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S.
698 1215

Bókhald

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

RETTA- BOKHALDSÞJÓNUSTA.
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. o.fl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikael S. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bóla. Símaspá,
Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er
á facebook

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**
Tilboð dyrasímakerfi,
mynddyrasímar, töfluskripti,
Löggildir rafverktaki, rafneisti@
sinnetis

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.

S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



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



Kassagítarar í úrvali Gítarinn
ehf Kassagítarar á tilboði
Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða
27 s 552 2125 www.gitarinn.is
gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL -

JÓN & ÓSKAR

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

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



Skemmtanir



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST

TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS



Húsnæði

Húsnæði í boði

FOR RENT - TIL LEIGU

Til leigu í efra Breiðholti
2ja herb íbúð.
uppl. s 895 9376
eða á antonben@simnet.is

Til leigu 2. herb íbúð svæði 109, í 6
mán með öllu innbúi frá 1. okt '18
í 6 mánuði. Uppl. mr.klin@vortex.is
eða í s:820-8236

Húsnæði óskast

Húsnæði óskast frá 1. ágúst til
10. september í Hafnarfirði, 2-3
svfnherbergi. Vinsamlegast hafið
samband við Tomas í brattahlid.
accounting@gmail.com eða í s.
8472596

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAETT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbiði, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Til sölu

Fallegar vörur fyrir börnin - www.sker.is



Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA
VANTAR -

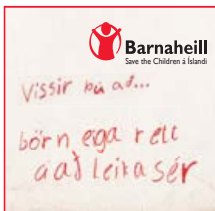
Sífrí ehf óskar eftir öflugum
trailer bílstjóra. Uppl. gefur
Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MÚRARA, MÁLARÁ EÐA
ADRA STARFSMENN?

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

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



STRÁ

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

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 stjórnumarstöður.

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

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Sérfræðingur í kvörðunum



Sérfræðingur í kvörðunum sinnir marg-
þættum störfum sem eiga að tryggja að
allar kvarðanir tækja / kerfa í eigu
Coripharma ehf. standist þær gæða-
kröfur sem fyrirtækið hefur sett sér.
Umsóknarfrestur er til 29. júlí
Upplýsingar og umsókn á
capacent.is/s/ 6925

Mannauðsstjóri



Lögreglustjóraembættið á höfuðborgar-
svæðinu óskar eftir að ráða reyndan og
öflugan mannauðsstjóra.
Upplýsingar veitir: Katrín S. Óladóttir,
katrin@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 7. ágúst n.k.

Verkefnastjóri þjónustusíðu
SA og SI

Samtök atvinnulífsins og Samtök
iðnaðarins óska eftir að ráða verkefna-
stjóra til að annast uppbyggingu
á og hafa umsjón með nýjum þjónustu-
síðum á vefjum samtakanna.
Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín
Kvaran (thelma@intellecta.is) og Ari Ey-
berg (ari@intellecta.is) í síma 511 1225.
Umsóknarfrestur er til og með
10. ágúst 2018
Umsókn óskast fyllt út á
www.intellecta.is

Sviðsstjóri rekstrar og þjónustu



Embætti landlæknis óskar eftir að ráða
sviðsstjóra rekstrar og þjónustu.
Frekari upplýsingar um starfið gefur
Alma D. Möller landlæknir, í gegnum
netfangið halldorav@landlaeknir.is eða
síma 510 1900.
Umsóknarfrestur er til 13. ágúst
Upplýsingar og umsókn á
capacent.is/s/6937

Starf verkefnastjóra / aðstoðar-
saksóknara á ákærusviði LRH

Leitað er að metnaðarfullum og öflugum
lögfræðingi til starfa á ákærusviði
lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.
Upplýsingar veitir: Katrín S. Óladóttir,
katrin@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 7. ágúst n.k.

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrnann Helgason, hrann@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Klausturstígur 1-11 og Kapellustígur 1-13

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. júlí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 19. júlí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi námsmannagarða við Klausturstíg 1-11 og Kapellustígur 1-13. Í breytingunni felst fjölgun íbúða um 52 í fjórum nýjum húsum á lóðinni nr 1- 11 við Klausturstíg og 1-13 við Kapellustíg ásamt því að heimila byggingu geymslu fyrir starfssemi byggingarfélag námsmanna. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hverfisgata 73

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. júlí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 19. júlí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skúlagötusvæðis vegna lóðarinnar nr. 73 við Hverfisgötu. Í breytingunni felst að hækka húsið og stækka til norðurs, setja kvisti á norður- og suðurhlíð byggingar og svalir á 1. hæð og rishæð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Úlfarsárdalur

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. júlí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 19. júlí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi í Úlfarsárdal. Í breytingunni felst m.a. að setja knattús austan íþróttahúss, byggingareit er bætt við, bráðabirgðareitur fyrir kennslustofur stækkaður, svæði fyrir íþróttahús, grasvelli og áhorfendastúkur stækkað. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **27. júlí 2018 til og með 7. september 2018**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 7. september 2018. Vinsamlegast notið uppgæfið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 27. júlí 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Við erum **Félag fasteigna** **sala**

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