

# LEIÐ

LAUGARDAGUR 8. SEPTEMBER 2018

## Helgin



Haukur Guðmundsson hóf snemma að veiða og áhugi á matreiðslu fylgdi í kjölfarið. Hann leggur mikla áherslu á að nýta sem mest það sem hann veiðir og hefur m.a. búið til kaviar og paté.

[helgin](#) →4

**Acid Soothe**  
- ertu með  
brjóstsviða?



Bilaeigendur geta komið til Motormax og fengið fagmenn til að sjá um nokkurn veginn allar þarfir bílsins. MYNDIR/ANTON BRINK

# Nýtt afl á íslenskum bílamarkaði

Hjá Motormax er til mikið úrval varahluta í alla bíla. Þar er líka smurstöð, bílaþvottur og bón. Í raun geta starfsmenn Motormax séð um flest allt sem kemur að þjónustu og viðhaldi bílsins, jafnvel skotist með hann í skoðun. →2



Motormax leggur mesta áherslu á sölu varahluta og ísetningu þeirra. Fyrirtækið býður upp á ókeypis sendingar á varahlutum til verkstæða bæði á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni.

#### Framhald af forsiðu →

**M**otormax er nýtt afl á íslenskum bílamarkaði,“ segir Ingi Þór Harðarson, framkvæmdastjóri Motormax. „Nafnið okkar og merkið er gamalt, en við erum að fara af stað með alveg nýja nálgun. Við seljum varahluti, bjóðum smurningu og getum sinnt ýmiss konar annarri þjónustu fyrir bílaeigendur sem koma til okkar. Við viljum vera þekktir fyrir framúrskarandi þjónustu, gæði og ábyrgð.“

Í verslun okkar seljum við Westfalia dráttarbeisla fyrir flestar gerðir bíla og sjáum líka um ásetningu dráttarbeisla.“ segir Ingi. „Við seljum líka Brenderup gæðakerrur og Motul oliur og erum að sjálf-sögðu með varahlutabjónustu og viðgerðarþjónustu fyrir kerrurnar. Þannig að ef þú kaupir kerru hjá okkur geturðu líka fengið alla þjónustu fyrir hana hér hjá okkur.“

Aðaláherslan hjá okkur er á að selja varahluti og sinna ísetningu þeirra.“ segir Ingi. „Við bjóðum upp á alla varahluti sem þarf til að viðhalda bílnum og seljum varahluti til verkstæða um allt land. Við bjóðum meira að segja upp á friar sendingar til allra verkstæða, bæði á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni.“

Svo erum við líka með vandada smurstöð og getum séð um smurningu á öllum gerðum bíla,“ segir Ingi.

#### Spara bílaeigendum hausverkinn

„Við erum með úrval af varahlutum og aukahlutum fyrir kerrur. Við eigum aukahlíðar og segl og alls konar hluti fyrir kerrurnar okkar sem passa á flestallar gerðir af kerrum,“ segir Ingi. „Svo bjóðum við líka upp á bílaþvott. Hjá okkur

” Við getum skipt um perur og þurrkur, smurt bílinn, þrifið hann, skaffað varahluti og aðstoðað fólk með þá þjónustu sem við bjóðum ekki sjálfir.

er hægt að fá allt frá léttum þrífum yfir í bón og vandlegan þvott að innan.

Motormax getur í raun sinnt öllum bílaþörfum nema viðgerðum. Þannig að ef ekki er um alvarlegar bílanir eða viðgerðir að ræða geta bílaeigendur komið til Motormax, sett bílinn í hendur fagmanna og fengið alla þjónustu á einum stað,“ segir Ingi. „Við getum tekið við bílnum og reiddað flestum öllum fyrir viðskiptavinum.“

Við viljum halda utan um bílaeigandann og erum orðin hálfgerð bílamíðstöð,“ segir Ingi. „Við getum skipt um perur og þurrkur, smurt bílinn, þrifið hann, skaffað varahluti og aðstoðað fólk með þá þjónustu sem við bjóðum ekki sjálfir. Ef fólk skilur til dæmis bílinn sinn eftir hjá okkur fyrir smurningu getum við líka tekið hann í skoðun eða látið skipta um dekk, ef þess þarf.“

Þannig að fyrir fólk sem hefur kannski litla þekkingu eða áhuga á bílamálum getum við séð um allt sem þarf að huga að,“ segir Ingi. „Það getur verið rosalega gott að hafa einhvern aðila sem getur séð um þessi öll mál fyrir mann án þess að þetta sé neitt vesen og það er gott að geta fengið alla svona aðstoð á einum stað.“

Við erum staðsett í Vatnagörðum 12 og það er opið hjá okkur milli 8-17 á virkum dögum,“ segir Ingi. „Við vonum svo til að geta aukio opnunartímann á næstunni.“



Hjá Motormax er frábær varahlutabjónusta og smurstöð fyrir allar gerðir bíla.



Starfsfólk Motormax tekur vel á móti viðskiptavinum sem vilja spara sér vesen með bílinn.

# Það er aldrei neitt bannað

Heildræn nálgun er það sem þarf til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Svefninn er mikilvægastur en mataræði og góð melting leika líka lykilhlutverk til að koma á jafnvægi.

**A**nna Steinsen er ein af fjórum eigendum fyrirtækisins KVAN þar sem fjöldi fólks hefur sótt námskeið til þess að þroska sig í samskiptum og samvinnu við annað fólk. Áður vann Anna lengi vel sem þjálfari og fyrirlesari hjá Dale Carnegie en vinnur nú í fullu starfi við fyrirtækið sitt og sinnir því ábyrgðarmikla hlutverki að vera fjögurra barna móðir og sjá um velferð þeirra ásamt eiginmanni sínum.

## Svefn og félagsleg samskipti

Sýn Önnu á lífið og tilveruna er afar skýr og telur hún góðan svefn vera grunninn að góðri heilsu, bæði líkamlegar og andlegar. „Félagsleg samskipti við fólk koma strax í kjölfarið en rannsóknir hafa sýnt fram á að mikilvægi félagslegra samskipta vegna þungt þegar kemur að heilsu manna og langlífi. Mataræði og hreyfing skipta líka gríðarlega miklu máli en ekkert af þessu verður í lagi ef svefninn er ekki í lagi. Ef þú ferð seint að sofa og borðar drasl, hefur það gífurleg áhrif á heilsuna. Bara með því að laga svefninn og fara fyrir að sofa þá ertu búin að bæta andlega heilsu töluvert sem auðveldar svo að fara í aðrar lífsstílsbreytingar. Það hjálpar lítið að ætla að borða bara hollt ef það vantar svefn.“

## Stólajóga

Anna tekur sér ýmislegt fyrir hendur og hún hefur m.a. lært kundalini jóga hjá Auði Bjarnadóttur. „Í dag er ég með jóga fyrir eldri borgara en það er stólajóga þar sem elstu þátttakendur eru yfir 90 ára gamlir. Það er dansað í stólunum, tekin öndun og farið með möntrun en þetta er



Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesium, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingar-ensímum sem hún er afar hrifin af.



Digest Gold Enzymedica er fyrir fólk með fjölbætt meltingarvandamál.

“Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímum því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola.

Anna Steinsen

ótrúlega gefandi og skemmtilegt því þessi hópur er bæði þakklátur og ótrúlega skemmtilegur.“

## Máttur matarins

Anna hefur alltaf verið heilsuhaus. Fyrir u.þ.b. 10 árum kynntist hún konu sem hafði tekið mataræðið afar föstum tókum vegna ristilsjúkdóms og náð að laga ýmislegt en dóttir Önnu þjáist af sama sjúkdómi. „Það varð til þess að ég helldi mér út í þau fræði, fór að kynna mér þau og læra um mátt matarins. Ég prófaði mig áfram sjálf, tók út óhöllustu, unna matvöru, sykurlu, glúten og mjólkurvörur og þegar ég var búin að hreinsa mig, prófaði ég að taka inn aftur þessar vörur

og fann muninn. Þessi þekking og reynsla nýttist mér enn í dag og nú veit ég hvað ég þarf að forðast til að mér líði sem best. En það er aldrei neitt bannað því um leið og eitthvað má ekki, þá get ég ekki hætt að hugsa um það og ég held að það eigi við um ansi marga.“ Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesium, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingar-ensímum sem hún er afar hrifin af. „Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímum því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola, ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek þau inn með matnum.“

## Finna okkar tilgang og hafa gaman

Anna hefur ákveðið lífsmóttó sem hún fylgir og má yfirfæra það í nokkur heilræði sem flestir ef ekki allir geta nýtt sér.

- Fá nægan svefn og vera í félagslegum samskiptum við fólk.
- Andað djúpt og fá ferskt loft.
- Passa mataræðið og fá hreyfingu.

- Finna okkar tilgang og hafa gaman af lífinu.
- Vera fylgin okkur sjálfum – þetta er okkar vegferð.
- Melta betur og hraðar.

Meltingarensím á bætiefnaformi geta dregið úr ýmiss konar óþægindum sem fylgja neyslu á ákveðnum matvællum og dregið úr einkennum fæðuóþols. Þau geta haft afar jákvæð áhrif á líkamsstarfsemi, aukði næringarupptöku og hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Meltingar-ensímum frá Enzymedica eru 100% náttúruleg og án allra aukaefta. Þau vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orku-efti mun betur og hraðar. Digest Gold er sérstaklega gott fyrir fólk sem glímir við fjölbætt meltingarvandamál og einnig þá sem þurfa stuðning við starfsemi gallblöðru. Digest Gold er jafnframt söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.

Sólustaðir: Apótek, heilsuhúshög og heilsuhillur verslana.

vita sip

- vítamínfyllt sogrör

Breyttu vatnsglasi í heilsusamlegan, sykurlausan og bragðgóðan drykk.

Sogrör fyllt með vítamínkúlum sem leysast upp þegar drukkið er og tryggja að börnin fá bæði þau næringarefni sem eru þeim nauðsynleg sem og ríkulegt magn af vatni.

Fyrir börn frá 3 ára aldri  
- án sykurs, glúten og laktósa

Nýtt!



Apple: C vítamín og sink

Cherry: Magnesium og B6

Raspberry: Kalk og D vítamín

Forest fruit: Fjölvítamín

Orange: Fjölvítamín

ViteCer

Fæst í flestum apótekum, Hagkaup, Nettó og Fjarðarkaup

# Lifir fyrir veiðar og mat

Haukur Guðmundsson hóf snemma að veiða og áhugi á matreiðslu fylgdi í kjölfarið. Hann leggur mikla áherslu á að nýta sem mest það sem hann veiðir og hefur m.a. búið til kaviar og paté. Um þessar mundir reynir hann að skapa nýjar og góðar veiðiminningar með börnunum sínum.



Lasaxnitna með reyktum laxi sem Haukur veiddi í Hvítá við lðu og reykti sjálfur á svölunum heima. Þarna má sjá t.d. surdeigshrókkbrauð, lárperu, vorlauk, rauðlauk, tómát og svartan pipar svo eitthvað sé nefnt.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



Veiði og matarhugi hafa verið stór hluti að lífi Hauks Guðmundssonar, lögfræðings hjá Seðlabankanum, frá því hann man eftir sér. Í fjölskyldu hans eru miklir og vandaðir veiðimenn að hans sögn, bæði lifs og ljónir, sem hafa átt stóran þátt í að gefa honum gott uppeldi í veiðimennskunni. „Veiðin hefur vissulega breyst og þróast gegnum árin. Sem barni fannst mér allt spennandi við veiðiferðir, t.d. ferðalagið á veiðistað á „alvöru“ jeppum, græjurnar, veiðin og fiskarnir. Þetta hefur reyndar lítið breyst en annað hefur bæst við, t.d. útivera, vinskapurinn og fjölskyldulífið. Eftir að ég varð fullveoja hefur skotveiði einnig átt hug minn.“

Óhætt er að segja að Haukur stundi nær alla veiði sem algengt er hér á landi. „Ég veiði fisk í vötnum og ám, bæði lax og silung. Ég á afar góða vini úr mennta- og háskóla sem skipuleggja stangveiðiferðir á hverju ári. Þetta hafa oftast en ekki verið miklar sváiðilfarir og við höfum lagt mikið á okkur til þess að komast í veiði. Við höfum allott veitt lax í Hvannadalssá í Ska-fjarðardjúpi og Eystri-Rangá svo eitthvað sé nefnt og „skroppið“ yfir helgi til að veiða sjöbleikju í Norð-fjarðará.“

## Ný kynslóð veiðimanna

Þegar kemur að skotveiði hefur Haukur undanfarin ár gengið til rjúpnna, aðallega á Kili, setið fyrir gæs og elt hreindýr. „Rjúpnaveiðin er afskaplega gefandi þar sem blandast saman hreyfing, útivera, fallett landslag, einbeiting og færni. Á Kili upplifir maður ógnarlega fegurð íslenskrar náttúru og skynjar hversu afskaplega smár maður sjálfur er. Ég hef líka undanfarin haust farið austur á Hérað og setið fyrir heiðagæs og veiðdi t.a.m. jólamatin í fyrra þar auk þess sem ég hef líka farið nokkrum sinnum á hreindýraveiðar.“

Eftir að Haukur og veiði-eignar hans stofnuðu fjölskyldu og félagsuðust börn hafa veiðiferðirnar breyst. „Einhverjar mínar fyrstu og bestu minningar eru af slíkum veiðiferðum og ómetanlegt að hafa tækifæri til skapa nýjar minningar með börnunum mínum. Þá kann ég ágætlega við nýtt hlutverk í veiðinni. Það mætti e.t.v. segja að ég sé farinn að ala upp næstu kynslóð veiðimanna.“

## Gjörnyrtir allt

Haukur gjörnyrtir það sem hann veiðir eins vel og mögulegt er enda álitur hann það skyldu sína. „Ég hef grillað, pönnusteikt og grafið lax og silung, búið til kaviar úr lax-ahrognum og nýlega er ég byrjaður að reyka fiskinn heima sem hefur gengið vonum fram.“ Hreindýrið hefur svo til allt verið nýtt, segir hann. „Þannig grilla ég hjartað, nota lifrina í paté og súta skinníð svo dæmi séu tekin. Gæsina hef ég ýmist reytt og sviðið heila eða hamfest og úrbeinað. Gæsaliifrína nota ég í paté en annan innmat, bein og afskorninga, notaði ég til að búa til soð. Síðustu jóli eldaði ég gæsaleggja confit í vatnsbaði (sous-vide) sem var afbragð. En annars er eldamennskan mín á villibráð nokkuð hefðbundin og reyni ég að láta þetta úrvalshráefni fá að njóta sín.“



Haukur Guðmundsson, veiðimaður og fagurkeri. MYND/ANTON BRINK



## Hreindýrakassa

Fyrir 4-5

- 500-600 g hreindýra- eða nauta-gúllas
- 3 rauðar paprikrur
- 6 vel þroskaðir tómatar
- 1 rauður chili
- 1 stór laukur
- 2 selleristíllkar
- 3 gulrætur
- 2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 1 litil rófa sóxu smátt
- 2-3 kartöflur saxaðir smátt
- 750 ml nautasóð
- 2 matskeiðar tómataþúrpa
- Ólífúla
- Kryddvöndur þar sem lárviðarlauf, tímam og steinselja eru bundin saman í vönd
- Salt og pipar

## Lært af góðu fólki

Hauki hefur aldrei þótt leiðinlegt að borða að eigin sögn en áhugi hans á eldamennsku er að stórum hluta stjúpfföður hans, Gilla, Sverri Gísla Haukssyni, að þakka. „Hann sá oftast um eldamenskuna í veiðiferðum og kenni mér undirstöðuatriðin. Tengdamóðir mín, Ragnhildur, er algert séni þegar kemur að eldamennsku og hef ég líka lært ýmislegt af henni. Undanfarið hef ég verið að prufa mig áfram með hægðun, súpur og kássur og lagt upp með að auka hlut grænmetis í matseldinni.“

Auk veiðinnar hefur Haukur mikinn áhuga á garðrækt og var í nokkur ár með lítinn grænmetisgarð þar sem fjölskyldan bjó í Norðurnyrinni í Reykjavík. „Ég stefni að því í framtíðinni að geta eldað fjölbreytta máltíð úr hráefni sem ég hef aflað sjálfur. Svo erum við hjónin að setja upp nýtt eldhús á nýjum stað og höfum ákveðið að setja upp gufuofn, sem ég er mjög spenntur fyrir að byrja að nota.“

Haukur gefur lesendum góða uppskrift að hreindýrakassu sem virkar einnig með nautakjöti. „Ég geri hana reglulega heima fyrir en hef einnig tekið hana með mér í útlegur og veiðiferðir. Kássan er síst verri upphitua á veiðislóð eða í veiðikofa.“

Heppilegast er að nota þungan pott úr steypujárni. Paprikan og chili skorin í fern og fráen fjarlægð. Tómatar skornir til helminga og öllu velt upp úr ólífuolíu og sett á ofnplötu með bökunarpappir. Grillað í ofni í 10 mín. eða þar til hýðið á paprikunni verður svart. Afhýðið grænmetið og skerið mjög smátt eða blandið saman í matvinnsluvél. Kjötíð skorið í hæfilega munnbita og steikt upp úr ólífuolíu. Best er að þurrka kjötíð með eldhúspappir og steikja það í 2-3 höllum svo það brúnist vel. Næst er laukurinn, sellerið, gulræturnar og hvítlaukurinn svissað í pottinum. Nautasöðinu bætt við og skófirnar í pottinum leystar upp. Næst er kjötinu, papriku-, chili- og tómatamaukinu og restinni af grænmeti og kryddi bætt út í og piprað vel. Kássan er bökuað með loki í 160°C heitum ofni í 2½ til 3 tíma eða þar til kjötíð verður vel meyr. Að lokum er kássan söltuð eftir smekk.

**Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins**

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

Finndu mininn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, Hagkaup, Melabúðinni Frænu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hofsteinsdóttir næringarfræðingur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína eilíva bestu árinum.

Proffsari Bengt Jeppsson hefur starfað hjó Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár. Aðrir frá því að hann og kollega hafa vopnað mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

abel heilsuvörur

**Evonia**

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

Fyrir Eftir

[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)

# Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér. Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla.“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

## Heilbrigð þarmaflóra

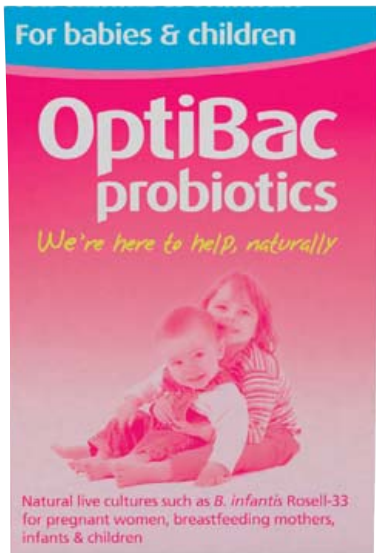
„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi.“ segir Ösp. „Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef fæðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.“

## Optibac for babies & children

„For babies & children er hágæða góðgerlablanda með prebiotic trefjum fyrir börn frá fæðingu. Optibac for babies & children er sérhönnuð fyrir þarfir barna. Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar auk þess sem inntaka getur stýtt þann tíma sem tekur að komast yfir veikindi.“ segir Ösp. Blandan er einstaklega mild þó hún sé áhrifarík og hana má gefa heilbrigðum\* ungbörnum



Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti.



allt frá fæðingu. Hana má blanda í vatn eða mjólk fyrir ungbörn og gefa með skeið, sprautu, í pelann eða með því að blanda þykkt og bera á geirvörtur áður en barnið fer á brjóst. Fyrir eldri börn má einnig blanda í safa, jógúrt, boost eða annan kaldan mat. Ekki skal blanda gerlana í heitan mat eða drykk eða síra drykki eins og appelsínusafa eða gosdrykki.



Optibac For babies & children góðgerlablandan er sérhönnuð með þarfir barna í huga frá fæðingu.

## Fyrir hvern er For babies & children?

Blandan hentar flestum\*\* en hún getur gagnast ákveðnum hópum sérstaklega vel.

### Skólakrakkar og leikskólaborn

1 skammtur á dag getur styrkt móttöðu gegn veikindum og fækkað þeim dögum sem barnið þarf að vera heima vegna veikinda. Upplagt er að huga að þessu í upphafi skólaársins.

Börn með meltingarvandamál s.s. kveisu, hægðatregðu, bakflæði eða annað þarmaflóran leikur hlutverk í öllum meltingarvandamálum. Bæði reynsla og rannsóknir hafa sýnt að í mörgum tilfellum getur inntaka góðgerla dregið úr ein-kennum.

Börn fædd með keisaraskurði Rannsóknir hafa sýnt að börn sem fæðast með keisaraskurði hafa oft veikari þarmaflóru fyrstu árin og eru því útsettari fyrir meltingarvandamálum. For babies & children er tilvalin leið til að styrkja flóruna þeirra.

Börn sem eru á pela Pelabörn eru oft gjarnari á að fá hægðatregðu og önnur meltingarvandamál og geta góðgerlar oft hjálpað þeim mikið. Duftinu má blanda beint í pelann.

Barnshafandi konur og konur með barn á brjósti Að hafa góða flóru við fæðingu er mjög mikilvægt því barnið fær sinn fyrsta gerlaskammt við fæðingu. Gerlarnir skila sér svo til barnsins með brjóstamjólkinni og geta þannig stutt við flóru þess.

Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar.

\*Fyrirburar, börn með einhverja sjúkdóma eða þau sem taka inn lyf ættu ekki að taka gerlana nema að höfðu samráði við lækni.

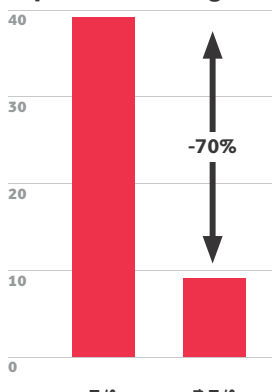
\*\*Gerlarnir eru ræktaðir á mjólkurgrunni og duftið getur því innihaldið snefil af mjólkurprótni og hentar því ekki þeim sem hafa mjólkurofnæmi. Ef um mjólkursjúkursópol er að ræða er varan í góðu lagi.

# Optibac For women

Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálin skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasykingar og ýmis óþægindi gert vart við sig. For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærasvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganganna. Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganganna. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsgötu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp.

Optibac fæst í apótekum og heilsvörurverslunum

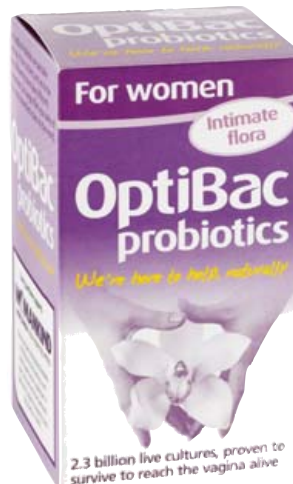
## Optibac skilar árangri samkvæmt rannsóknum



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasykingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.

Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærasvæðið og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gegn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstagið
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldrí



Ég hef alltaf verið með viðkvæman maga og útþaninn. Þess utan var ég með magaverki. Eftir að ég fór að taka Optibac For women er gerlaflóran komin í betra jafnvægi, maginn ekki lengur svona viðkvæmur, verkirnir nánast horfnir og ég er ekki útþanin.

Birgitta Ýr Guðmundsdóttir sjúkráliði

OptiBac probiotics  
We're here to help, naturally

# Viltar jurtir í veisluskraut

Villt blóm og greinar geta sett afar fallegan svip á veisluborð. Margar tegundir er hægt að tína allt árið eins og lyng, eini, mosa og greinar. Björg Sigtryggisdóttir blómaskreytir gefur góð ráð.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir

heida@frettabladid.is



**H**vaða villtu blóm og jurtir henta til skreytinga og geta staðið út veisluna?

„Þær eru sjálfsgat ótalmargar tegundirnar sem hægt er að nota til skreytinga. Aðalmálið er að ef maður hefur augastað á einhverri plöntu ætti að klippa hana, stinga í vatn og athuga hvort hún heldur sér og hversu lengi. Þær plöntur sem ég hef aðallega notað eru: birki, víðitegundir, fjaldrapi, bláberjalýng, sortulyng, beiti-lyng, umfeðmingur, rauðsmári, vallhumall, lúpína og sigurskúfur. Einnig eyrarros, bláklukka og blágresi og ýmislegt fleira,“ segir Björg Sigtryggisdóttir, blómaskreytir á Akureyri.

*Er of langt liðið á sumaríð eða er hægt að nýta einhverjar plöntur fram á haustið?*

„Núna er finn tími til að ná í lyng svo sem berjalýng og beiti-lyng, einnig mosa, ber og greinar fyrir kransagerð. En svo kemur að því að plönturnar sölna og fella lauf og er það svolitíð mismunandi eftir vaxtarstað og veðurfari. Sortulyng, eini og mosa er hægt að tína allt árið og lauflausar trjágreinar



Björg Sigtryggisdóttir blómaskreytir gefur ráð um notkun villtra plantna.

á veturna. Hins vegar gengur t.d. ekki að ætla að nota lúpínu í skreytingar í ágúst þar sem hennar blómgunartími er í júní-júlí og er því gott að hafa blómgunartíma plantna með í skipulagningunni yfir blóm sem hægt er að nota hverju sinni.“

*Hvæn er best að tína það sem á að nota í veisluna?*

„Ef nota á plöntur í veislu finnst mér gott að ná mér í prufu af því sem ég ætla að nota viku áður til að athuga hvornig þær standa sig í vatni og ef á að stinga þeim í blómasvamp er líka gott að prófa það. Eg tíni svo magnið sem ég þarf fyrir veisluna helst sólarhring áður



Villt blóm gefa veisluborðinu afar fallegt yfirbragð og fara vel í bland við afskorin búðablóm. NORDICPHOTOS/GETTY

**Lyktin af birki og lyngi finnst mér alltaf yndisleg þó hún sé kannski ekki mjög sterk. Það er talsverð lykt af vallhumli og sumum finnst hún virkilega vond.**

en ég þarf að vinna úr plöntunum, þá hafa þær dregið vel í sig vatnið og hægt er að fjarlægja þær sem ekki standa sig.“

*Þarf að hreinsa jurtirnar eitthvað sérstaklega til að fá ekki pöddur á veisluborðið?*

„Ef ég tel vera hættu á pöddum t.d. af birki- og víðigreinum, þá reyni ég að skola með vatni og helst setja greinarnar á kaf í vatn í svolitinn tíma til að sjá hvort eitthvað lifandi flýtur upp.“

*Mælirðu með því að sprejja hárspreyi eða einhvers konar lakki yfir þær?*

„Ef ætlunin er að nota plönturnar í skreytingar eða kransa sem eiga að þorna, þá er smekksatriði hvort fólk vill sprejja með hárlakki eða sérstöku blómaspreyi eða -lakki sem fæst í blómabúðum. Skreytingarnar endast svolitíð lengur og það hrynur síður úr þeim, en á móti kemur að ilmurrinn af lynginu vikur fyrir lakkyktinni. Lyktin af birki og lyngi finnst mér alltaf yndisleg þó hún sé kannski ekki mjög sterk. Það er talsverð lykt af vallhumli og sumum finnst hún virkilega vond.“

*Er óhætt að stinga lifandi plöntum í kökur til skrauts?*

„Já, það er hægt og í lagi á meðan plönturnar eru ekki eittraðar. Sumir stinga blómum bara beint í kremið, eða setja blómalmiband á stilkendann. Þá gildir einnig að hafa blómin vel safaspennt/vel í vatni, áður en þau eru notuð svo þau haldist fersk sem lengst.“

*Attu þér einhverjar uppáhalds-plöntur til skreytinga?*

„Ég geri ekki mikið upp á milli plantanna sem ég nota úr náttúrunni. Ég nota þó mikið bláberja- og sortulyngið og einnig klippi ég mikið úr garðinum og þá er garðamariustakkurinn svolitíð í uppáhaldi og þá t.d. með bleika litnum í beiti-lyngi og rauðsmáranum.“



Lyng er hægt að nota allt árið og binda saman í fallega kransa.



Brúðararta skreytt með lifandi blómum er stórkostlegt státt á borði.



Skráðu þig núna

Innritun og upplýsingar á [danskoli.is](http://danskoli.is) eða í síma 553 6645

Break  
Zumba  
Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Köru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglerðir danskennarar  
[www.danskoli.is](http://www.danskoli.is) | [dans@danskoli.is](mailto:dans@danskoli.is) | sími 553 6645

# NÝ SENDING

## YFIRHAFNIR OG PEYSUR

Mikið úrval af Fatnaði í stærum 14-30 eða 42-58



6.990 KR  
ST. 14-26



12.990 KR  
ST. 14-30



18.990 KR  
ST. 14-28



8.990 KR  
ST. 18-28



6.590 KR  
ST. 14-28



18.990 KR  
ST. 14-28



6.490 KR  
ST. 14-28



15.990 KR  
ST. 14-30

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á [WWW.CURVY.IS](http://WWW.CURVY.IS)

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru  
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!

# Kjúklingur og frábær krydd

Kjúklingur er alltaf góður. Hann er hægt að matreiða á marga vegu og flestum þykir hann góður. Kjúklingur og framandi krydd fara einstaklega vel saman. Það er um að gera að prófa sig áfram.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Það er einfalt að gera sparimat úr kjúklingi. Hér eru nokkrar útgáfur sem gaman er að prófa.

## Kjúklingur frá Marokkó

Ótrúlega spennandi marokkóskur kjúklingaréttur sem passar vel á þessum árstíma. Hentar vel hvort sem er hversdags eða um helgar. Það er vel hægt að bjóða gestum upp á þennan rétt. Fyrir þá sem eiga tagine er upplagt að elda kjúklinginn í henni. Uppskriftn miðast við sex manns. Í réttinn má nota úrbeinuð kjúklingalæri eða læri á beini eftir smekk hvers og eins.

### 600 g kjúklingabringur

1 tsk. túrmerik

1 msk. cumin

1 msk. kóriander

1 tsk. kanill

1 tsk. salt

2 laukar, smátt skornir

4 cm fersk engiferrót, smátt skorin

3 hvítlauksrif, smátt skorin

3-4 gulrætur, skornar í sneiðar

1 dós tómatar í bitum

5 dl kjúklingakraftur

100 g döðlur, smátt skornar

Setjið túrmerik, cumin, kóriander, kanill og salt í skál. Blandið saman og kryddið kjúklinginn. Steikið hann síðan upp úr olíu þar til hann fær smá lit. Takið kjúklinginn til hliðar og steikið laukinn, síðan hvítlauk og engifer. Bætið olíu á pönnuna eftir þörfum. Bætið restinni af kryddinu á pönnuna og þá ætti að koma yndislegur ilmur. Bætið gulrótum á pönnuna og veltið með lauknum. Því næst eru tómatar settir út á pönnuna ásamt kjúklingasoði. Látið suðuna koma upp, lækkið hitann og setjið kjúklinginn aftur út í. Lok er sett á pönnuna og allt látið malla í klukkustund. Bætið þá döðlum út í. Bragðbætið með salti. Skreytið réttinn með steinselju, apríkósum og pistasíum. Berið fram með kúskús.



Indverskur kjúklingaréttur sem einfalt er að matreiða en tekur smá tíma þar sem marinera þarf kjúklinginn yfir nótt til að fá sem best bragð.



Kjúklingur sem er ættaður frá Marokkó er spennandi réttur.

## Kjúklingur með spænskri chorizo-pylsa

Þetta er mjög góður réttur sem hentar fyrir 4-6. Athugið að chorizo-pylsa er bæði fánleg sterk og mild. Veljið það sem ykkur finnst best.

### 1,5 kg kjúklingaleggir á beini

1 tsk. paprika

½ tsk. óreganó

1 tsk. salt

Nýmalaður pipar

Olía til að steikja upp úr

100 g chorizo-pylsa, smátt skorin

2 laukar, smátt skornir

3 hvítlauksrif, smátt skorin

3 paprikur, gjarnan sín í hvorum litnum

1 dós niðurskornir tómatar

300 ml kjúklingakraftur

Hitið ofninn í 200°C.

Kryddið kjúklinginn með papriku, óreganó, salti og pipar.

Hitið olíu á stórra pönnu og steikið kjúklinginn á öllum hliðum.

Takið hann þá til hliðar. Þá er chorizo sett á pönnuna og steikt ásamt lauknum, síðan paprika og hvítlaukur. Loks er tómötum

og kjúklingasoði bætt við. Látið suðuna koma upp. Setjið kjúklinginn aftur á pönnuna og látið hana inn í ofninn. Látið eldast í ofninum í 25-30 mínútur. Bragðbætið með salti og pipar ef þarf.

## Indverskur kjúklingur

Það er gott að ákveða þennan rétt sólarhring áður en hann verður eldaður. Hann er svo miklu betri ef kjúklingurinn fær að marinera yfir nótt. Uppskrift fyrir fjóra.

### 6 kjúklingalæri

150 ml hrein jógúrt

1 msk. ferskt engifer, rifið

3 hvítlauksrif, pressuð

Salt og pipar

Olía til steikingar

### Kryddblanda fyrir karri

6 hvítlauksrif, smátt skorin

4 cm engiferrót, smátt skorin

1 rauður chilli-pipar, fræhreinsaður ef þú vilt hafa hann mildari

1 laukur, smátt skorinn

2 msk. tómatauk (tomato purée)

1 tsk. garam masala

2 tsk. paprikuduft

2 dósir smátt skornir kírsuberjatómatar

### 1 dós kókosmjólk

Vatn

Salt

100 g ferskt spínat

Ferskt kóriander

Hitið ofninn í 200°C. Blandið jógúrt, engifer, hvítlauk, salti og pipar í skál. Setjið kjúklinginn í plastpoka og hellið marineringunni yfir. Lokið pokanum og þekkið kjötið með sósunni. Geymið í ísskáp, helst í sólarhring en minnst í eina klukkustund. Takið þá kjúklinginn upp og leggið á bókunarplötu og inn í heitan ofninn. Á meðan er sósan gerð. Steikið hvítlauk, engifer og chilli-pipar og bætið síðan lauknum við. Þá er tómatauk sett út í og loks kryddið. Látið malla smávægis áður en tómatararnir eru settir á pönnuna. Fyllið aðra dósina af vatni og setjið út í. Látið malla í 10-15 mínútur. Núna er kókosmjólkinni bætt saman við. Bragðbætið með salti og pipar.

Takið kjúklinginn úr ofninum og setjið í sósun. Látið malla áfram þar til kjúklingurinn er gegneldaður. Í lokin er spínatið sett saman við. Skreytt með kóriander og borið fram með hrisgríðum og naan-brauði.

## VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um vörubíla og vinnuvélar kemur út 25. september nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# LANCÔME

PARIS



## HYBRID MAKE-UP

INNIHALDUR M.A.,  
HYALURONIC SÝRU  
& MORINGA SHEED ÞYKKNI



FEELING GOOD  
*IS THE NEW LOOKING GOOD.*

## NEW SKIN FEELS GOOD

RAKAGEFANDI LITAD KREM • HEILBRIGÐUR LJÓMI • MEÐAL ÞEKJA  
ÁN PARABENA / OLÍULAUST / VER GEGN SINDUREFNUM OG MENGUN.

MODEL FARBAD MEÐ:  
SKIN FEELS GOOD O3N, TIU CAMOUFLAGE O3, BLUSH SUBTIL 11,  
OMBRE HYPNÔSE STYLO SKUGGABLYANTUR 24, KHOL BLYANTUR O1,  
MONSIEUR BIG AUGNABRÚNABLYANTUR O2, GRANDIÔSE MASKARI O1,  
ABSOLUE ROUGE VARALITUR 202.

# Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki

### Bílalíf



**ÚTSALA 1.490.000.-**  
NYTT HJÓLHÝSI.  
Árg.2018.svefnpláss fyrir 3. 100% lán  
mögulegt, er á staðnum.Rnr.248636.



**ÚTSALA 1.490.000.-**  
NYTT HJÓLHÝSI.  
Árg.2018.svefnpláss fyrir 3. 100% lán  
mögulegt, er á staðnum.Rnr.248648.



**ÚTSALA 1.790.000.-**  
NYTT HJÓLHÝSI. Árg.2018.með  
klósetti og svefnplássi fyrir 2.  
100% lán mögulegt, er á staðnum.  
Rnr.248647.

Bílalíf  
Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 562 1717  
Opíó 10-18 virka daga  
[www.bílalif.is](http://www.bílalif.is)



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru  
með power stýri, 100% driflæsing.  
Létt, lipur, meðfærlig í notkun og  
eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

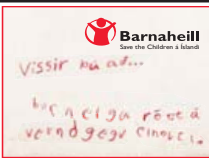
SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)



### PARFTU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur  
þar sem þú getur keypt eða selt  
bíla á einfaldan og hagkvæman  
hátt. Kynntu þér málið. [www.bílauppbod.is](http://www.bílauppbod.is)  
Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bílauppbod.is](http://www.bílauppbod.is)



## Bílar til sölu



**FORD F-250 4X4**  
1987 F-250 V-8 302, flækjur, ryðlaus.  
Verð 790p. Uppl. 820-5181



Ford Mustang GT. Premium.8cyl.  
Árg.2005. Ek. 3.900.km. Uppl.í s.  
892-0378



Camaro SS, V8 árg. 2011, vél 6,2L,  
430 hð, ekinn 63þkm. Ásett verð  
7.350.000 óska eftir tilboði. Mjög  
flottar felgur og dekk undir bílinum.  
Uppl. í s. 8959800



**HÖRKU KERRA!**  
MB SLK 350, 6cyl, 273 hð árg. 2006  
ekinn 74þkm. Ásett verð 3.950.000  
óska eftir tilboði. Uppl. í síma  
8959800

## Bátar



**FYRIRDRÁTTARNET**  
Fyrir veiðiréttaha. Heimavík ehf. S  
892 8655 [www.heimavik.is](http://www.heimavik.is)

## Bílaþjónusta

**VAKA**  
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉRI!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | [vakah.is](http://vakah.is)

## Þjónusta

## Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt  
við sig verkefnum á viðhaldi og  
viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili,  
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum  
verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Búslóðaflutningar

Er þú að flytja? Búslóðafl.,  
fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra  
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.  
Mikaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is)  
[flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)



**GULLFALLEGGUR VEL MEÐ FARINN FRÚARBÍLL**  
Lítið ekinn Benz CLA 180. Bíll með öllu, vetrardekk á felgum.  
Allar upplýsingar veitir Askja notaðir bílar  
í síma 590-2160 [www.askja.is](http://www.askja.is)

## Rafmagnshjól

**RHF** hjól ehf.  
Sími: 555 0595



**Tilvalið fyrir Íslendinga**



## BÍLABORG

Stórhöfði 26 við Gullinbrú  
Sími: **517 1111** [www.bilaborg.is](http://www.bilaborg.is)  
**NÝIR OG NOTAÐIR BÍLAR**



**M.BENZ GLS 350 AMG**, 05/2017, ek 19 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, 7 manna, hátt og légt drif, mikið af aukabúnaði. **Verð 15.900 þús** Rnr.110961.



**TESLA MODEL X 90D**, Árg 2017, 22" felgur, 7 manna, ek 29 Þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur, hlaðinn búnaði. **Verð 14.750 þús** Rnr.134369.



**PORSCHE CAYENNE DIESEL** 01/2014, ek 44 Þ.KM, leður, Bose kerfi, loftþúfafljóðrun ofl. **Verð 7.490 þús.** Rnr.111332.



**M.BENZ C 200 AVANTGARDE** 07/2014, ek 25 Þ.KM, bensín, 6 girar. **Verð 3.690 þús** Rnr.151138.



**VOLVO XC90 T8 R-DESIGN** 07/2017, ek 15 Þ.KM, sjálfsk, loftþúfafljóðrun, glerþak ofl ofl. **Verð 9.890 þús.** Rnr.111285.



**TOYOTA LC 150 SERIES**, 03/2017, ek 29 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 7.390 þús** Rnr.140080.



**TESLA MODEL S 85P** 08/2015, ekinn 35 Þ.KM, 4x4, rafmagn, sjálfskiptur, bíll með öllu. **Verð 9.490 þús** Rnr.122614.



**M.BENZ S 500 LONG PLUG IN HYBRID** 03/2015, ek 39 Þ.KM, bíll hlaðinn búnaði. **Verð 14.950 þús** Rnr.134219.



**M.BENZ GLS 350 DIESEL** 01/2012, ek 80 Þ.KM, 7 manna, sjálfskiptur. **Verð 7.900 þús** Rnr.128641.



**LAND ROVER DISCOVERY 5 SE** 10/2017, 259 HÓ, ek 14 Þ.KM, dísel, sjálfsk. 7 manna, krókur ofl. **Verð 10.990 þús** Rnr.111203.



**LAND ROVER DISCOVERY 4**, 05/2013, ek. 110 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, **Verð 5.900 þús** Rnr.122237.



**BMW X3 XDRIVE 20D** 08/2015, M-Sportpakki, ek. 14 Þ.KM, dísel, sjálfsk. vél búinn frúarbíll. **Verð 6.290 þús.** Rnr.122305.



**AUDI Q7 E-TRON QUATTRO** 09/2016, ek 24 Þ.KM, 7 manna, loftþúfafljóðrun ofl. **Verð 9.990 þús** Rnr.111305.



**AUDI A5 SPORTBACK TFSI** 06/2015, ekinn 43 Þ.KM, sjálfsk. **Verð 4.950 þús.** Rnr.111282.

# Smart einbýli frá 22,7 milljónum



Húseining framleiðir smáhúsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1 í Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: [www.huseining.is](http://www.huseining.is)

Verð við verksmiðjudyf fyrir utan flutning aðeins kr. **22.760.000** með vsk.

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Smart einbýlishús eru hönnuð með hagkvæmni að leiðarljósi, og ekki síst þarfir kaupendanna. Húsin eru 73m<sup>2</sup>, þar að auki er 28m<sup>2</sup> verönd með heitum potti. Þau eru hagkvæmur nútímakostur fyrir einstaklinga, fjölskyldur, verktafa og leigufélög. En einnig fyrir bæjar- og sveitarfélög sem vilja taka þátt í að koma upp húsnæði á hagkvæman og skjótan hátt.

Húsin eru framleidd og afgreidd fullbúin úr verksmiðju með baði, eldhúsi og öllum innréttingum tilbúin til flutnings í samvinnu við Samgöngustofu um leiðir á viðkomandi byggingastað.

Allar teikningar fylgja með fyrir hvern byggingastað, og einnig sérhannaðar forsteyptar sökkulundirstöður sem gerir uppsetningu húsa mun hagkvæmari og fljóttari í alla staði. Við hjá Húseiningu sjáum um flutninginn fyrir kaupendur í samvinnu við traustan flutningsaðila.



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.  
[www.huseining.is](http://www.huseining.is) [kjartan@huseining.is](mailto:kjartan@huseining.is) [soffia@huseining.is](mailto:soffia@huseining.is)

## RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta

**Bókhald**

**RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.**  
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

**Húsviðhald**



**LOFTSTOKKAHRÆNSUNIN**

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

**FLÍSLAGNIR - 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

Tek að mér smíðar, raflagnir og pipulagnir. Lögildur verktafi. Uppl. í s. 848 6904 og 898 9453

Hreinsa þakrennur, laga ryð á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl: 847-8704 eða manninn@hotmail.com

**Spáðómar**

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

**Trésmiði**

Byggingarstóri S. 659 5648  
stebbi\_75@hotmail.com

**Önnur þjónusta**



**REYKJAVÍK OG AKUREYRI**  
[www.parketogmallun.is](http://www.parketogmallun.is) 25 ára reynsla. Parketslipun, sölupallslipun, koksíslipun og parketlagning. S:7728100 Eruum á Facebook Parket og máln.

**Keypt & Selt**

**Til sölu**



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



Kassagítarar í úrváli Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Ráfmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) [gitarinn@gitarinn.is](mailto:gitarinn@gitarinn.is)

Til sölu ódyr 12V - 75W batteri fyrir rafskutlur og rafhjólástöla. Uppl. í s. 846 6245

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

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



**GEFÐU HÆNU**  
[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003  
Hjálparstarf Kirkjunnar

Falleg plaköt í miklu úrváli - [www.sker.is](http://www.sker.is)



**Skólar & Námskeið**

**Námskeið**



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

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga. NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evenings. Morgna/Siðd/Kvöld. Skráning: [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - [facebook.com/fulloroinstraedslan](https://www.facebook.com/fulloroinstraedslan). Fullorönsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

**Ókukennsla**

Ókukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

**Húsnæði**

**Húsnæði í boði**

**TIL LEIGU Í VESTURBÆNUM**

Til leigu er björt og falleg 3-4 herb. íbúð á 1. hæð Kvisthaga í Vesturbænum, nálægt HL. Íbúðin er u.þ.b. 100 ferm. að flatarmáli. Sameigilegt þvottahús og þurrkerbergi í kjallara. Íbúðin verður leigð til eins árs í senn. Farið er fram á bankaábyrgð.

Áhugasamir geta sent upplýsingar um sína hagi á [13kvistur13@gmail.com](mailto:13kvistur13@gmail.com) og verða þá veittar nánari upplýsingar um leiguskiilmála.

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

**Atvinna**

**Atvinna í boði**

**KAFFI MILANO FAXAFENI 11**  
Starfsfólk óskast í fullt starf og hlutastarf. Uppl. á staðnum eða senda á netfangið [milano@simnet.is](mailto:milano@simnet.is)

Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt. íslenskukunnátt, hreint sakavottorð. Uppl.s:8999288

**Atvinna óskast**

**VANTAR ÞIG SMÍDI, MÚRARA, MÁLARA Eða ADRA STARFSMENN?**  
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)



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.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](http://gluggagerdin@gluggagerdin.is)

**ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?**

Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is  
FRÉTTABLAÐIS Job.is

**Þjónustuauglýsingar**

Sími 512 5407

Löggitur rafverktaki í yfir 30 ár



**Raftækni ehf.**

Stýringar - Töflusmiði - Iðnaðarráfmagn Húsaráfmagn - Bata- og skiparáfmagn - o.fl.

Sævar Árnason  
Sími 833 9030 - [saevar@raftaekni.is](mailto:saevar@raftaekni.is)

Gvendarbás



RAFVIRKI ALHLIÐA RAFLAGNIR

SÍMI: 853 1199  
[gvendarbas@simnet.is](mailto:gvendarbas@simnet.is)

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði Auðbrekka 17 200 Kópavogi

Láttu okkur gera bíllinn kláran fyrir veturinn. Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • [bilvogurmot@simnet.is](mailto:bilvogurmot@simnet.is) • [www.bilvogur.is](http://www.bilvogur.is)

**Ferðapjónustuhús**




Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

Öryggismyndavél fyrir sumarþstað 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 ráfmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 aukka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tenast blíkliósi og sírenu. Stúrist með appi.



Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjðu á facebook síðu okkar: [facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan-smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**ishúsið**

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á [hofdabon.is](http://hofdabon.is)

Höfðabón ehf  
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)  
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á [bonhofda@gmail.com](mailto:bonhofda@gmail.com)

