

# LEIÐ

FIMMTUDAGUR 29. NOVEMBER 2018

## Lífsstíll



Fallegir jólakjólur eru alltaf vinsælir. Hins vegar virðast sparilegir samfestingar vera meira í tísku um þessar mundir. Samfestingar geta verið sparilegir þegar farið er á jólahlaðborð. ➔6



Á þriðjudag var haldin rýmingaráæfing í Norðurtorni við Smáralind en hún er liður í Eldvarnaátaki LSS. Hermann fylgdist grannt með gangi mála. MYND/STEFÁN

### Skötuveisla!

7.-23. desember



Afsláttur fyrir hópa.

Pantanir í síma

517 3131 eða 696 5900

SJÁVARBÁBINN  
SEAFOOD RESTAURANT

Sjávarbarinn – Grandagarði 9 – sjavarbarinn.is

# Reykaskynjari dýrsmætasta gjöfin

Eldvarnaátak Landssambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna stendur nú sem hæst, en því var hleypt af stokkunum á dögnum. Markmið þess er að stuðla að því að lágmarkseldvarnir séu á hverju heimili og koma þannig í veg fyrir ótímabær slys og dauðsföll. Nýleg dæmi um eldsvoða á höfuðborgarsvæðinu sýna að sífellt er þörf á að minna á eldvarnir. ➔2



Slökkviliðsmenn mæta í alla þriðju bekk landsins um þetta leyti ár hvert og gera börnum grein fyrir aukinni eldhættu á aðventunni vegna mikillar notkunar kerta- og rafmagnsljósá. Þeir brýna fyrir þeim mikilvægi þess að nauðsynlegur eldvarnabúnaður sé á hverju heimili og minna á neyðarnúmerið 112. Hér sýnir slökkviliðsmaður nemendum Lækjarskóla réttu handtökin við að slökkva eld.

**A**ð sögn Hermanns Sigurðssonar, framkvæmdastjóra Landsambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna (LSS), hefur átakið fyrir löngu sannað gildi sitt en samkvæmt nýjustu könnun Gallup sem gerð er fyrir LSS og Eldvarnabandalagið á tveggja ára fresti hefur mikið áunnist í eldvörnum undanfarin ár. „Má þar nefna að heimilum með fjóra reykskynjara eða fleiri hefur fjölgað úr 21,5 prósentum árið 2006 í 33,3 prósent nú. Þá eru um 74 prósent heimila með slökkvitæki en það hlutfall hefur aldrei mælst hærra,“ segir Hermann.

#### Skólaheimsóknir skila sér

Einn veigamesti þáttur Eldvarnaáttaksins ár hvert er að slökkviliðsmenn standa fyrir samræmdri eldvarnafræðslu í þriðja bekk allra grunnskóla landsins. Þá fá nemendur að heyra ævintýrið um Brennunarvarg og kynna sögupersónunum Loga og Glóð. Þeir fá sömuleiðis að ræða við slökkviliðsmenn og skoða ýmiss konar búnað sem þeir hafa meðferðis.

Að sögn Hermanns hefur um fjórðungur þjóðarinnar nú fengið umrædda fræðslu en hugmyndin er að komandi kynslóðir verði með-



vitaður um nauðsynleg eldvarnir. „Þau fá líka upplýsingabækling Eldvarnabandalagsins til að fara með heim til foreldra sinna þar sem fjallad er um nauðsynlegan eldvarnabúnað sem telur reykskynjara, slökkvitæki og eldvarnateppi,“ segir Hermann, en samkvæmt könnun Gallup eru þessar grunn-

forvarnir til staðar á um helmingi heimila í dag. „Ef eldvörnum er ábótavant eru mörg dæmi um að foreldrar ráði bót á því eftir skólafræðslu barnanna.“

#### Viðbragðstíminn styttri

Hermann segir þó alltaf þörf á að minna á eldvarnir eins og nýleg

dæmi um eldsvoða á höfuðborgarsvæðinu sýna. Þá kemur fram í könnun Gallup að á 24 prósentum heimila er enginn eða aðeins einn reykskynjari. „Í dag leggjum við áherslu á að fólk sé með reykskynjara í hverju rými en á því er einföld skýring. Fyrir um 20-30 árum var talað um að viðbragðstími fólks til að koma sér út úr brennandi húsi væri 14 til 15 mínútur frá því að reykskynjari fór í gang. Í dag eru þetta aðeins 2-3 mínútur en ástæðan er sú að húsgögnin áður fyrr voru í meira mæli gegnheil. Í dag eru þau hins vegar mörg hver plastúðuð og spónlögð sem gerir þau loftkennd og eykur eldinn til muna. Auk þess hefur eldhætta aukist með vaxandi notkun spjalda og snjallsíma, ekki síst í herbergjum barna og ungmenna,“ útskýrir Hermann. Það er því nauðsynlegt að fólk verði vart við eld sem allra fyrst, enda tíminn til að bregðast við naumur.

#### Lakar eldvarnir hjá 25-34 ára

Hermann segir nýja könnun Gallup líka varpa ljósi á að ungt fólk býr við lakari eldvarnir en aðrir og er það áhyggjuefni. „Fólk á aldrinum 25-34 ára stendur öðrum langt að baki þegar kemur að eldvörnum,

hvort sem lítið er til fjölda reykskynjara eða slökkvibúnaðar. Tíu prósent svarenda á aldrinum 25-34 ára hafa engan reykskynjara og önnur 24 prósent aðeins einn, en hlutfall þeirra sem hafa engan reykskynjara er mun lægra í öðrum aldurshópum, eða allt niður í þriðju prósent. Sömu sögu er að segja þegar lítið er til slökkvitækja og eldvarnateppi á heimilum. Fólk á aldrinum 25-34 ára er mun ólíklegra til að hafa slíkan búnað á heimilinu en aðrir. Þannig segjast aðeins 49 prósent unga fólksins eiga eldvarnateppi en þetta hlutfall er allt að 66 prósent í öðrum aldurshópum og yfir 60 prósent að meðaltali.“ Hermann segir það sláandi að ungt fólk, sem er líklegt til að hafa ung börn á heimilinu, sé sinnulaust gagnvart nauðsynlegum eldvörnum. „Hins vegar sýna kannanir Gallup að fræðsla um eldvarnir skilar sér hægt og bitandi þegar á heildina er lítið og ljóst er að stór hluti almennings er mjög meðvitaður um mikilvægi eldvarna á heimilinu. Hermann segir þó liggja fyrir að beina þurfi sjönnum að þessum hópi og hvetur til þess að fólk gefi ungu fólki reykskynjara í innflutningsgjöf.“ Það gæti jafnvel reynst dýrmætasta gjöfin.“

## Við styðjum eldvarnaátak slökkviliðsmanna





# GLÆSILEGT ÚRVAL AF SPARIKÁPUM úr ull, alpakka og kasmír



*hjá*  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)



## FYRIR MELTINGUNA &amp; ÞARMAFLÓRUNA



Probi Mage LP299V® hefur sýnt sig hafa góð áhrif gegn iðraólgu. Einkenni iðraólgu geta verið uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða.

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Hagkaup, Fjarðarkaup og Melabúðinni.

abel heilsuvörur



Kristín Þórunn tinir klóþangið í fjörnum í nágrenni Þingeyrar, snyrtir það og þurrkar, og geymir kúlurnar í nokkra mánuði, helst í eitt ár. Næst á dagskrár er að þússa þær, borar í þær lítil göt og raða þeim saman í fallega skartgrip.

# Gullin úr fjörnum

Kristín Þórunn Helgadóttir frá Þingeyri sækir innblásturinn í náttúruna sem er að hennar sögn besti hönnuðurinn.

Starri Freyr Jónsson  
starri@frettabladid.is



Lístakonan Kristín Þórunn Helgadóttir hefur alltaf haft mikið dálæti á fjörum landsins og segir allt sem þar má finna vera gull í sínum augum. Hún hafði lengi dáðst að þarakúlum og langaði að útbúa hálsmen og annað skart úr þeim. „Ég byrjaði á að gera hálsmen sem innihélt eina þarakúlu úr klóþangi og skartaði því við ýmis tilefni. Einn daginn hitti ég fyrir tilviljun leikfangasmíðinn George Hollanders sem bauð mér að skoða vinnustofuna sína. Þangað mætti ég með hálsmennið sem hann hreifist mjög af og sagði vera verðlaunahugmynd sem ég ætti endilega að próa betur.“

## Engin kúla eins

Í dag framleiðir Kristín nokkrar gerðir af hálsmenum, armbönd og eyrnalokka undir vörumerkinu Fjöruperlur. Klóþangið, sem hún nýtir í framleiðsluna, tinir hún í fjörnum í nágrenni Þingeyrar þar sem hún hefur verið búsett undanfarnin 39 ár. „Ég snyrti þangið og þurrka það og geymi svo kúlurnar í nokkra mánuði, helst í eitt ár. Næsta skref er að þússa þær og bora og að endingu raða ég þeim saman í fallega skartgrip. Þangið er ýmist grænt eða svart á lit en engir tveir skartgripir eru eins vegna þess að engar tvær þarakúlur eru eins þegar kemur að stærð og blæbrigðum í litum.“

## Afar vel tekið

Skartgripunum hefur alla tíð verið vel tekið segir Kristín. „Á sumrin er ég t.d. með lítið sólúhús á höfninni á Ísafirði en þar sel ég fjöruperlurnar til ferðamanna úr skemmtiferðaskipum. Það gleður mig alltaf jafn mikið þegar þau segjast hvergi hafa séð svona áður. Ég fékk líka frumkvöðlaverðlaun Ísafjarðarbæjar árið 2014 og sama ár var ég valin handverksmaður arsins á Handverkssýningu á Hrafnagili.“

## Mikið náttúrubarn

Hún segist vera að mestu leyti sjálfmenntuð í faginu fyrir utan nokkur námskeið í tálgun, teikningu og málun. „Ég vann hjá Landsbankanum í 20 ár eða þar til útibúinu var lokað. Þar sem það er ekki mikið framboð af vinnu hér ákváð ég að



Kristín Þórunn Helgadóttir.



Eyrnalokkarnir koma vel út.



„Engir tveir skartgripir eru eins vegna þess að engar tvær þarakúlur eru eins þegar kemur að stærð og blæbrigðum í litum.“



Þangið er ýmist grænt eða svart á lit.

reyna að skapa mér vinnu með handverki mínu og hönnun. Síðan þá hef ég að mestu unnið sjálfstætt við framleiðslu þangskartgripanna minna auk þess sem ég hegg út stórar stytur í rekaviði. Ég er mikið náttúrubarn og sækir innblástur minn í náttúruna en hún er besti hönnuðurinn og þar finnst líka fallegustu litirnir.“ Nánari upplýsingar má finna á fjöruperlur.is og á Facebook.



## SMART FÖT, FYRIR SMART KONUR

Stærðir 38-52

My Style

tiskuhús



Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464

## JÓLAFÖTIN - HÁTÍÐARFÖTIN



JAKKI MEÐ  
LUREXPRÆÐI  
KR. 12.900.-



VELÚR INNIKÁPA  
KR. 5.990.-  
LITIR, SVART, SILFUR-  
GRÁTT, BLÁTT



BOLERO PEYSA  
KR. 4.900.-

Ríta



VIÐ ERUM Á FACEBOOK

BEJARLIND 6 • S. 554 7030





Aðeins mánuður er eftir af árinu 2018 og því tilvalið að hefja undirbúning fyrir reyklæsa framtíð sem hefst um áramótin 2019.

# Fimm þrep að varanlegu reykleysi

Undirbúðu þig eins vel og þú getur með því að fara í gegnum fimm þrautreynd og gagnleg þrep sem hjálpa þér til velgengni í reykbindindi.

## Skilgreindu hvað það er sem er þér hvatning til að hætta að reykja

Síðustu tíu árin hefur verið erfitt að vera reykingamaður vegna þess að takmörkunum og reykingabanni hefur verið komið á í opinberum byggingum og á vinnustöðum. Hins vegar eru það ekki fyrst og fremst þægindin sem eru þér hvatning til að hætta. Spyrðu þig spurningarinnar: Hvers vegna vil ég gjarnan hætta að reykja? og skrifaðu síðan svarið niður. Ekkert er eins hvetjandi og skýrt markmið og það mun hjálpa þér í reykleysisferlinu að geta tekið fram blaðið til að minna þig á ástæðurnar. Viljir þú gjarnan vera góð fyrirmynd, eða lífa lengur barnanna þinna vegna, skaltu hafa myndir af þeim við. Viljir þú bæta formið skaltu kaupa flotta hlaupaskó og taka fram

kvittunina þegar þú átt erfitt með að halda þér við ákvörðunina um að hætta að reykja.

## Þekktu reykingavenjur þínar

Í fullri hreinskilni: Þú reykir fleiri sigarettur en reykingaþörf þín krefst. Sumar sigarettur veita þér líkamlega fullnægju aðrar reykir þú vegna þess að þér leiðist eða öðrum til samlætis. Þetta þýðir að erfiðara verður að sleppa sumum sigarettum en öðrum. Því betur sem þú gerir þér grein fyrir hverjar þessar erfiðu aðstæður eru sem þú getur lent í, þess meiri líkur eru á að þér takist að höndla þær. Gerðu lista yfir allar þær sigarettur sem þú reykir yfir sólarhringinn og strikaðu yfir þær sem þú átt auðveldast með að vera án. Varðandi þær sem standa eftir þarftu að finna annan máta til að höndla það þegar



Hreyfing getur gert kraftaverk þegar strítt er við fráhrarfseinkenni reykinga.

reykbindindið hefst. Hvað getur dregið úr tilfinningunni sem þú færð þegar þú færð ekki reykinn á ákveðnum tímum? Í byrjun geta fráhrarfseinkenni verið illvæg þannig að þú þarft að hafa reiðubúna skýra áætlun til þess að beina athyglinni að einhverju öðru. Öndunaræfingar, hringja í dóttur eða grínast hressilega við vinnufélagana. Gleymdu ekki að hreyfing getur gert kraftaverk þegar um fráhrarfseinkenni er að ræða. Þú munt smám saman finna að það verður æ auðveldara að stunda hreyfingu eftir því sem reykbindindið hefur varað lengur.

## Nýttu þér þá hjálp sem nauðsynleg er

Reykbindindið þitt er ekki síðra þótt þú nýtir þér hjálp. Fjölskylda og vinir geta tekið þátt í að hvetja þig og halda þér á beinu brautinni en líkamleg þörf mun samt sem áður hrjá þig í byrjun reykbindindisins. Það getur verið skynsamlegt að nota nikótínlyf sem hjálpa til með að hafa hemil á þessari þörf.

## Í reykleysisferlinu hjálpar að minna sig á ástæðurnar. Viljir þú vera góð fyrirmynd, eða lífa lengur barnanna þinna vegna, skaltu hafa myndir af þeim við.

Ef þú ert í vafa um hvað hentar þér og þínu reykingamynstri getur þú fengið hjálp í apóteki til að velja nikótínlyf og styrkleika við hæfi.

## Forðastu hættulegt reykingaumhverfi

Til lengdar gengur auðvitað ekki að halda sér frá því umhverfi sem tengist reykingum. Einhvern tímann kemur að því að þú ferð í veislu eða kaffi til gamalla vina sem reykja og efallast tengjast margar reykingavenjur félagslífi þínu. Í byrjun er skynsamlegt að halda sig í hæfilegri fjarlægð frá þessum aðstæðum. En ef þú hefur þegar gert áætlun um hvernig þú ætlar

að takast á við aðstæður þegar þú er í gamla reykingaumhverfinu þínu ertu betur undir það búinn. Þú getur undirbúið þig með því að segja eins mörgum og mögulegt er frá reykbindindinu. Það mun freista þin að óþörfu að vera boðin sigarettu af fólki sem veit ekki að þú ert hætt/hættur. Hvatning og vírðing fyrir ákvörðun þinni mun herða þig upp og hjálpa þér að standa þig betur á vegferðinni.

## Þú átt skilið verðlaun á meðan á ferlinu stendur

Með því að hætta að reykja ertu að takast á við meiri háttar lífsstílsbreytingar. Þú munt hljóta margvíslegan heilsufarslegan ávinning en sjáðu til þess að þú fair líka áþreifanlega viðurkenningu. Þú getur frá upphafi lagt til hliðar þá peninga sem þú sparar með því að sleppa sigarettukaupunum og notað þá til verðlauna sem munu vera þér hvatning til að halda þínu striki. Þegar þú getur ekki lengur látið þig hlakka til næstu sigarettu getur þú látið þig hlakka til einhvers annars, gjarnan einhvers sem er ekki eins nálægt í tíma og rúmi. Til dæmis að fara út að borða eftir hálfan mánuð eða kaupa nýja tölvu eftir nokkra mánuði. Það mun koma þér á óvart hversu stór fjárhæð hefur gúfað upp í reyk.

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/Ice-Mint/Spearmint lyfjatyggiðgúmmi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Til meðferðar á tobaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

# VERTU REYKLÆS

## Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggiðgúmmi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).





FLOTT FÖT,  
FYRIR FLOTTAR KONUR

Stærðir 38-58

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Verstunin Belladonna



# Samfestingar fyrir jólahlaðborðið

Fallegir jólakjolar eru alltaf vinsælir. Hins vegar virðast sparilegir samfestingar vera meira í tisku um þessar mundir. Samfestingar geta verið mjög sparilegir og smart.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Svart er  
alltaf  
klæði-  
legt.

Mörgum konum finnst betra að vera í buxum en kjól. Þess vegna taka þær samfestingum fagnandi en þeir eru mikið í tisku fyrir þessi jól. Stjörnurarnar í Hollywood hafa sýnt sig í samfestingum á hvers kyns uppákomum undanfarið. Samfestingana er hægt að punta með fallegum síðum hálsfestum. Hér á myndunum eru nokkrir samfestingar sem myndu sóma sér vel í hvaða jólaveislu sem er.

Þessi samfestingur er með jakka yfir. Mjög fallegt sett sem sýnt var á tiskuviku í Peking fyrir vor- og sumartísku 2019.



Ótrúlega fallegur litur á þessum samfestingi sem sýndur var á brúðartikusýningu í Barcelona. Myndi henta vel í hvaða veislu sem er.



Rauður og jólalegur samfestingur.

Blái liturinn er alltaf sigildur. Sparilegur og flottur samfestingur.

Glitrandi og sparilegur.

GLAMOUR

Komið í  
allar helstu  
verslanir

Íslenskt  
tiskutimaril



## Jólatilboð

20% afsláttur  
af öllum stór rækju-,  
andakjöts-, nautakjöts-,  
kjúklinga-, og núðluréttum  
til 16. desember 2018.



Opið alla daga  
vikunnar frá  
kl. 11:00 - 22:00

## KINAHOFID

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
www.kinahofid.is | Sími 554 5022





## Bílar & Farartæki

### STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

CHEVROLET Captiva 7 manna. Árgætt 2013, ekin 144 þ.KM, dísel, sjálfstjórn. Verð 2.180.000. Rnr.171371.



100% LÁN

TOYOTA Avenis. Árgætt 2014, ekin 83 þ.KM, dísel, beinskjött. Verð 2.480.000. Rnr.137018.



100% LÁN

TOYOTA Yaris HYBRID. Árgætt 2017, ekin 13 þ.KM, sjálfstjórn. TILBOD 2.450.000. Rnr.137173.



100% LÁN

MAZDA CX-3. Árgætt 2015, ekin 88 þ.KM, bensín, 6 girar. Verð 2.280.000. Rnr.171416.

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

### BETRIBILAKAUP.IS

- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -



2015 RAM 1500 SLT 4x4 Crew Cab HEMI Knúinn af 5.7 l bensínvél, sem eyðir merkilega litlu miðað við stærð. Ekin 86.000 km. Verð: 5.390.000 kr.



2018 Hyundai Santa Fe XL Luxury Ameríkutýpan af þessum frábæra 7-sæta jeppi. Stærri og búinn miklu meiri lúxus. Ekin 51.000 km. Verð: 6.790.000 kr.



Volkswagen Atlas 3.6 FSI Highline Gríðarlega flottur 7-sæta lúxus jeppi. Þú færð varla betur útbúinn VW Atlas en þetta. Ekin 22.000 km. Verð: 8.890.000 kr.



2018 RAM 1500 SLT 4x4 Quad Cab HEMI Frábær vinnuhestur með öflugri 5.7 l HEMI vél. Ekin 28.000 km. Verð: 6.990.000 kr.

Betri bílakaup ehf.  
Ármúla 4, 108 Reykjavík  
Sími: 511 2777  
Netfang: sala@betribilakaup.is  
www.betribilakaup.is

### BETRIBILASALAN.IS

- FRÍ skráning - Vantar bíla á skrá -



KIA Picanto. Árgætt 2015, ekin 29.000 km, bensín, 5 girar. Verð 920.000 kr. Rnr.150231.



MERCEDES-BENZ G-Class 4matic Urban Off Road. Árgætt 2014, ekin 66.000 km, dísel, 7 girja sjálfstjórn, fjórhjóladrifinn. Verð 4.050.000 kr. Rnr.110225.



MAZDA MX-5. Árgætt 2017, ekin 5.000 km, bensín, 6 girar. Verð 4.200.000 kr. Rnr.150235.



MMC Outlander Intense PHEV. Árgætt 2018, ekin 12.000 km, bensín/rafmagn, sjálfstjórn. Verð 4.350.000 kr. Rnr.130060.

Betri bílasalan  
Ármúla 4, 108 Reykjavík  
Sími: 571 7166  
Netfang: sala@betribilasan.is  
www.betribilasan.is



## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Viðgerðir

### VAKA

VIÐ ERUM GERÐIR FYRIR VIÐGERÐIR!

VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUTIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki o.fl. 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.

## Málarar

### REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málingarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

## Búslóðaflutningar

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

## FRÉTTABLAÐIÐ IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Fréttablaðið.is  
stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

**viftur.is**  
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir  
**Íshúsið**  
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**Ferðþjónustuhús**  
Vönduð hús sem henta vel í ferðþjónustuna, afhendast fullklárúð.  
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða  
www.reisum.is

**Bilvogur eh/f**  
Bifreiðaverkstæði  
Audbrekka 17  
200 Kópavogi  
Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.  
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.  
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

**Snyrti & nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ  
**Jólatilboð**  
Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plockun á augabrúnnir  
Verð 7.000,-  
**Munið gjafabréfin okkar.**  
Tím pantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

**Geymsluskúrar / gestahús til sölu**  
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.  
• Veggjagrind út 45x95 timbri.  
• Pappi og bærustál á þaki.  
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.  
• Skúrar sem þola veður og vinda.  
Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

**EYJALIND**  
Sæti og varahlutir í  
- Lyftara  
- Vinnuvélar  
- Vörubíla  
- Bata  
Vertu vinnu okkar á Facebook  
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

## Húsviðhald

Smíðir geta bætt sig verkefnum.  
Úppl. í s. 783 6006

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG  
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímaakerfi,  
mynddyrasímar, töfluskipti.  
Löggildur rafverktaki. rafneisti@  
simnet.is

Keypt  
& Selt

## Til sölu



**JS LÍÐSASMÍÐJAN**  
LÍÐSASMÍÐI | SLATTUVERKSTÆÐI  
Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með  
rafgeymi, einnig 24 volta og 32  
volta vandaðir díóóljúsakrossar  
á leiði. JS Líðsasmíðjan ehf.  
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200  
Kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699  
2502. Opíó virka daga 8-18 og á  
laugardögum í desember 10-16.

## Óskast keypt

KAUPUM GULL -  
JÓN & ÓSKAR

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570  
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116  
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR  
990 FM**

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m  
loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð  
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir  
Sverrir í s. 661 7000

## Húsnæði óskast

Vantar gott herbergi eða  
stúdíóíbúð. Góð umgengni og  
tryggar greiðslur. Vinsamlega hafið  
samband á glerfint@gmail.com eða  
í síma 690 9018

## Atvinnuhúsnæði

**60FM ATVINNUH. Í  
KÓPAVOGI Á GÓÐUM STAÐ!**

ca. 60fm atvinnuhúsnæði í  
Kóp. á besta stað, hátt til lofts.  
Rýmið er inn af öðru verkstaði.  
Sameiginleg snyrting.  
Úppl. í s. 892 1284

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum  
verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS**

**SÍMI 555-3464**

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

**TRAILERBÍLSTJÓRI OG  
BÍLSTJÓRI Á 4ÖXLA BÍL  
ÓSKAST Í VINNU Í RVK**

Mikil vinna framundan og góð  
laun í boði.

Frekari uppl í síma: 897-8011

## Atvinna óskast

**STARFSMENN**

til fjölbreyttra  
starfa um lengri  
eða skemmri tíma

**PROVENTUS**  
Starfsmannabjónusta

**551 5000**  
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík  
www.proventus.is

## MARKAÐURINN

Viðskiptafréttir  
sem skipta máli

Markaðurinn fylgir  
Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Þú getur einnig nálgast Markaðinn  
í Fréttablaðs appinu

## Þjónusta

## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa  
starfskrafta í flestar  
greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg  
starfsmannaveita  
sem þjónað hefur íslenskum  
fyrirtækjum í áraradír



**HANDAFL**  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk | S. 419 9000

info@handafi.is | handafi.is

Náðu meiri árangri  
í samningaviðræðum  
Námskeið í samningatækni

**HAGVANGUR**  
hagvangur.is