



PRÍÐJUDAGUR 29. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Þeir sem þurfa að taka með sér nesti í vinnu eða skóla eru oft í vandræðum með hugmyndir. Við fundum nokkrar góðar til að setja í nestispakkann.

→4



Þeim fækkar snarlega bókhaldsmöppunum þegar allt verður rafrænt. Hér má sjá bókhaldsskápna hjá Svar en þar hefur möppunum stórlega fækkað. Rúnar er hér fyrir miðju ásamt samstarfsmönnum sínum. Frá vinstri eru Ólafur Ari Jónsson, Rúnar Sigurðsson, Óskar Tómasson. MYND/STEFÁN

Enginn pappír í rafrænu bókhaldi

Svar býður upp á nútíma bókhaldskerfi frá Uniconta. Þetta er fyrsta pappírlausa bókhaldskerfið á Íslandi sem býður upp á fjölmargar lausnir fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki. Umhverfisvænt kerfi og þægilegt að vinna með fyrir alla.

Rúnar Sigurðsson, framkvæmdastjóri Svar, segir að bókhald fyrirtækja sé alltaf að færast meira inn í hinn rafræna heim í gegnum skýjalausnir. „Lausnir okkar eru rafrænar og

sjálfvirkar. Enginn pappír því fylgiskjöl og reikningar berast rafrænt og sjálfkrafa inn í bókhaldið auk allra samskipta við bankana. Margir hafa beðið eftir pappírlausum viðskiptum í mörg ár og nú

er það loksins orðið að veruleika,“ segir hann. Uniconta er eitt fullkomnasta en jafnframt einfaldasta og hagkvæmasta bókhaldskerfi í heimi að mati Rúnar.

Rúnar segir að Svar hafi upphaf-

lega verið síma- og fjarskiptafyrirtæki. Með breyttum heimi og miklum tækniþróun hafi það fært sig einnig yfir í bókhaldskerfi og

Framhald á síðu 2 →

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITÍÐ



Fæst í apótekum, heilsubúðum og www.heilsanheim.is



Rúnar segir að Uniconta sé ekki einvörðungu umhverfisvænt heldur einnig stórkostlega fullkomnið kerfi. Viðskiptavinir hafa verið ánægðir. MYND/STEFÁN

Framhald af forsiðu

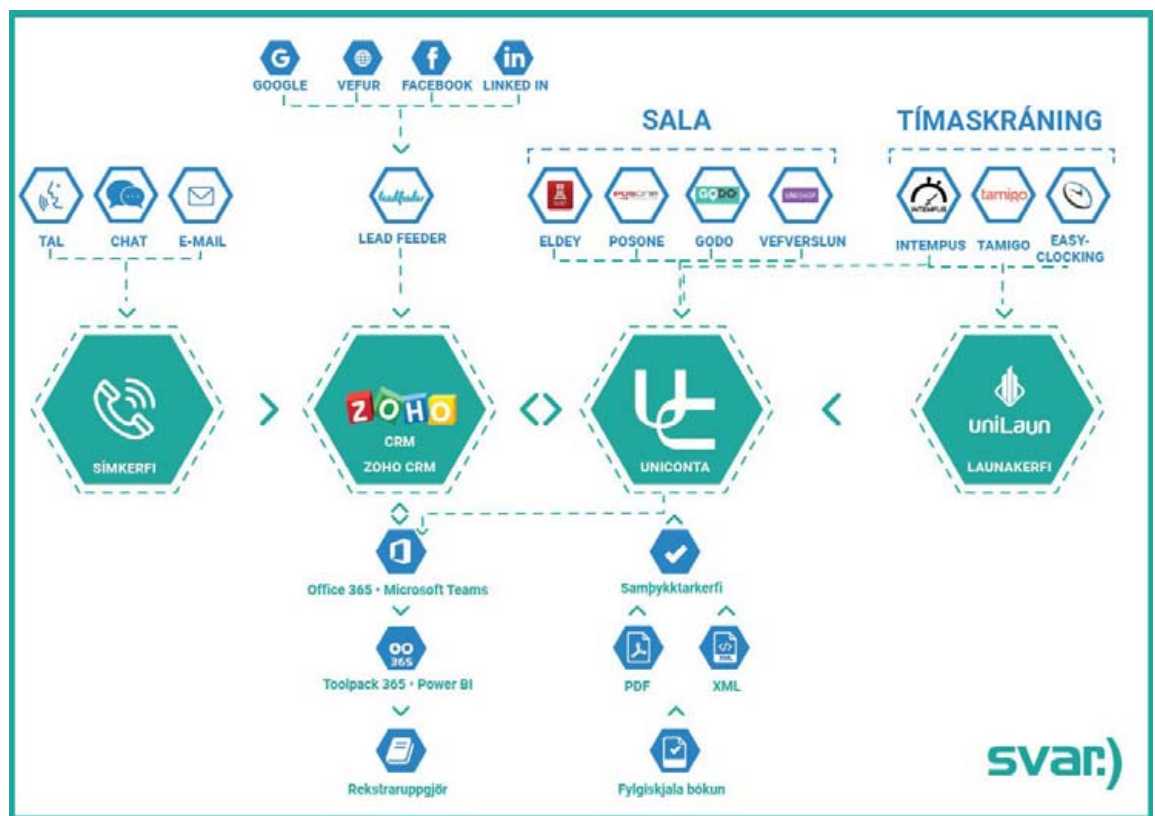
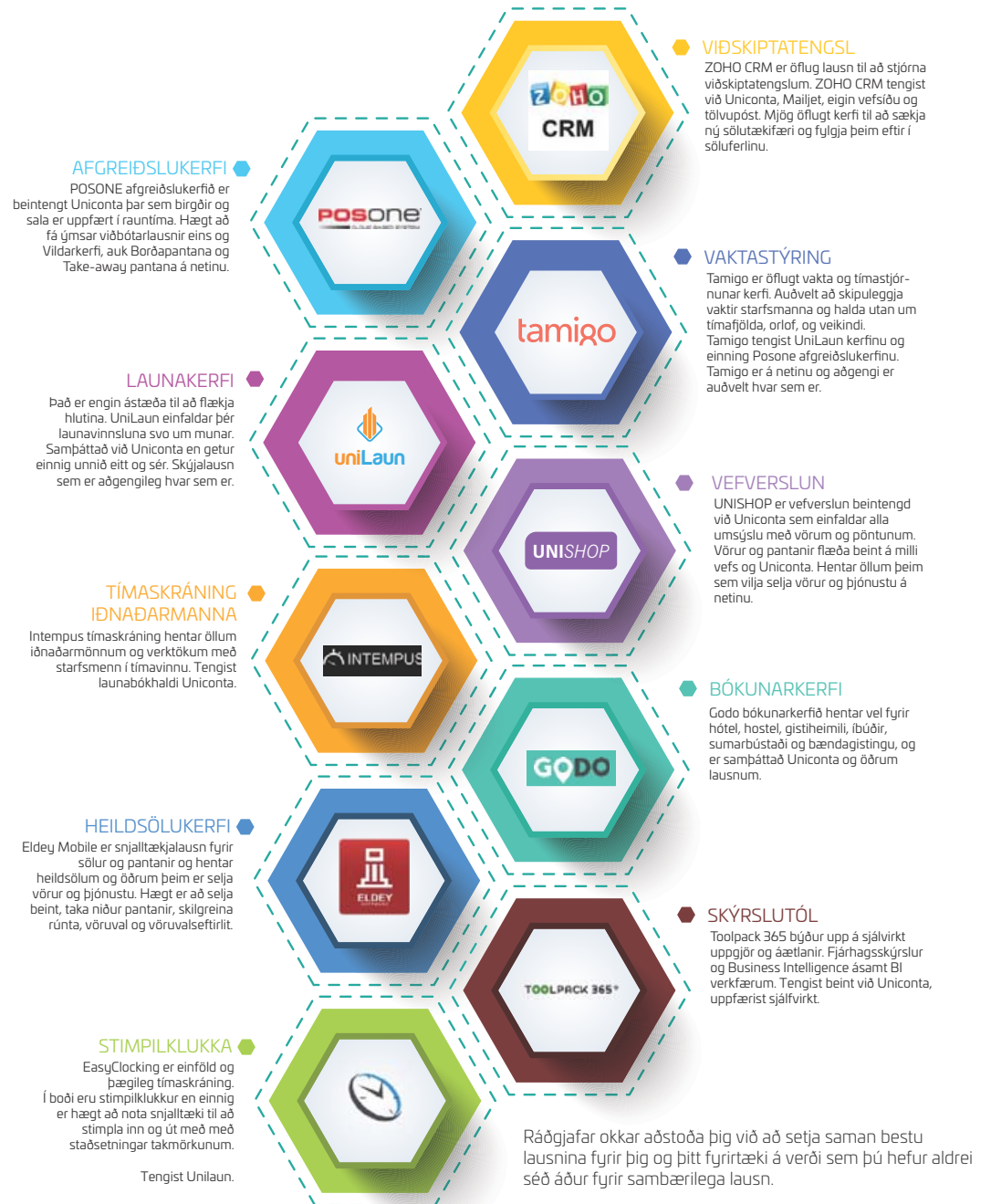
sérlausnir. „Við byggjum á 37 ára grunni,“ segir Rúnar sem stofnaði Tæknival og BT og rak til fjölda ára. „Nútíma bókhaldskerfi spara fyrirtækjum mikla fjármuni og vinnu. Til að lýsa kerfinu á einfaldan hátt má segja að þegar reikningur eða fylgiskjal kemur inn í bókhaldið sem pdf- eða XML-skjal sendum við það í skönnun og þá fer það inn í bókhaldið sem OCR-textaskjal og tilbúið til bókanar,“ útskýrir Rúnar. „Kerfið lærir hvernig fyrirtækið bókast á bókhaldslykla. Eftir að aðsendur reikningur er kominn einu sinni veit kerfið hvernig á að útfæra hann í næsta skipti. Þetta er í grunninn fjárhagsbókhaldskerfi en ofan á það bætast meðal annars viðskipta- og lánardrottnakerfi, birgða-, framleiðslu- og verk-bókhald.“

Ein af lausnunum sem Svar er með er Intempus, tímaskráningar-kerfi og er samþættað Uniconta. Það hefur nýst mjög vel til dæmis meðal iðnaðarmanna sem hafa tekið því fagnandi. Einnig tamigo, lausn þar sem hægt er að útbúa vaktafyrirkomulag á einfaldan hátt og hentar því mjög vel þar sem þarf að raða fólki á vaktir. Starfsmennirnir geta síðan fylgst með vöktum sínum í gegnum app. Hægt er að bæta við kerfið ýmsum lausnum eftir því sem hentar viðkomandi fyrirtæki. Einnig er hægt að fá stimpilklukka tengda kerfinu,“ útskýrir Rúnar enn fremur. „Bókhaldið er meira og minna sjálfvirk og einfaldar því alla vinnu. Uppgjör og áætlun er líka hægt að tengja það vefverslun, Unishop. Núna er kerfið notað í 25 löndum víðs vegar um heiminn. Greitt er mánaðargjald fyrir notkun og allt

Með þessu kerfi er verið að gera bókhaldið eins sjálfvirk og mögulegt er til að létta starf bókarans og breyta því. Þegar kerfið er komið í gagnid losnar fyrirtækið við allar póstsendingar.

Viðskiptavinir hjá Svar fá kennslu á bókhaldskerfið og alla þjónustu sem þarf í kringum það. „Þetta er afar einfalt kerfi sem allir geta lært á og eitt það fullkomnasta sem völ er á. Með þessu kerfi er verið að gera bókhaldið eins sjálfvirk og mögulegt er til að létta starf bókarans og breyta því. Þegar kerfið er komið í gagnid losnar fyrirtækið við allar póstsendingar því allt fer rafrænt frá því. Það hafa orðið gríðarlegar framfarir á þessu sviði og miklar breytingar sem hafa átt sér stað á stuttum tíma. Uniconta er orðið leiðandi fyrirtæki á sínu sviði og það má nefna að í Danmörku eru yfir sjö þúsund fyrirtæki sem nota það. Þau eru orðin nokkur hundruð hér á landi,“ segir Rúnar en það var Daninn Erik Damgaard sem hannaði Uniconta. Erik er jafnframt hönnuður Concorde XAL og Dynamics AX og er mjög þekktur í bókhalds og viðskiptaheiminum. Uniconta tengist við launakerfi og afgreiðslukerfi fyrir verslanir og veitingastaði, einnig er hægt að tengja það vefverslun, Unishop. Núna er kerfið notað í 25 löndum víðs vegar um heiminn. Greitt er mánaðargjald fyrir notkun og allt

Við bjóðum fjölda viðbótarlausna sem tengjast á einn eða annan hátt við Uniconta. Nútímalausnir sem tengjast innbyrðis og spara vinnu.



Möguleikarnir með Uniconta eru ótrúlega margir. Kerfið einfaldar fyrirtækjum alla bókhaldsgerð og margt annað.

innifalið í því, hýsing, uppfærslur og allt að klukkutíma þjónusta á mánuði frá Svar. Ráðgjafar hjá Svar aðstoða fólk við að setja saman bestu lausnirnar en Uniconta er með fjölda viðbótarlausna sem tengjast innbyrðis og spara mikla vinnu. „Ég tel okkur vera þá einu á landinu sem getum

boðið svona margar samþættaðar lausnir,“ segir Rúnar. „Þetta er eina kerfið sem er í skýjalausn og það eina sem er fullkomlega rafrænt og án pappírs. Uniconta er umhverfisvænt, hraðvirk og þægilegt kerfi,“ segir Rúnar. „Viðskiptavinir okkar hafa verið mjög ánægðir með þetta kerfi og við höfum fengið sterk við-

brögð frá þeim. Bókhaldsmöppur heyrta sögunni til þegar fyrirtækið er komið með rafrænt kerfi.“

Til að fá nánari upplýsingar um kerfið er hægt að skoða heimasíðuna svar.is eða hringja í síma 510 6000.

SPORT



Íþróttavöruverslun



25-50% afsláttur

Opið 11-18 virka daga - laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

Opnunartími
11-18

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)

Einfalt í nestispakkann

Þar sem ekki er mötuneyti á vinnustað getur það stundum verið höfuðverkur að muna eftir góðu nesti. Enginn nennir að lifa á samlokum úr búðinni endalaust. Hér koma nokkrar hugmyndir að hádegisverði sem einfalt er að útbúa og taka með sér í vinnu eða skóla.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Allt eru þetta léttir réttir sem henta bæði vinnandi fólki eða skólabörnum. Réttunum er hægt að breyta að vild.

Beygla með eggjhræru

Nýjar beyglur eru mikið lostæti. Ein beygla með góðu áleggi getur verið ágætis hádegisverður í vinnunni. Hægt er að útbúa hana heima og taka með sér í góðu boxi.

Uppskriftnin miðast við tvo.

2 beyglur
2 egg
2 msk. vatn
2 msk. smjör
4 salatblöð
1 lárpera
4 sneiðar kalkúna- eða kjúklinga-álegg
1 vorlaukur

Skerið beygluna í miðju. Smyrjið hana með smjöri eða rjómaosti ef einhver vill það frekar. Brjótið egg í litla skál ásamt vatninu og bragðbætið með salti og pipar. Þeytið allt létt saman.

Steikið eggjhræruna með smá smjöri eða olíu. Hrærið og setjið á disk þegar egginn hafa stífnað.

Setjið salatblöð á beyglubotninn. Skerið lárperuna í tvennt og takið steinin úr. Skerið í sneiðar og leggið á salatið. Þá er áleggið sett yfir og loks eggjhræran. Dreifið smátt skornum vorlauk yfir og setjið hinn helminginn af beyglunni yfir. Það er betra að skera lárperuna rétt fyrir notkun.



Pitsusnúðar eru vinsælir bæði hjá börnum og fullorðnum.

Pitsusnúðar í skólann

Pitsusnúðar sem eru fylltir með osti og skinku er ágætis hádegisverður til að taka með sér, hvort sem er í vinnu eða skóla. Það má nota glútenlaust hveiti.

Uppskriftnin gefur 14 snúða.

150 g smjör
6 dl mjólk
1 pakki þurrger
1½ msk. husk trefjar
750 g hveiti
2 tsk. salt
1 msk. sykurl
1 tsk. lyftiduft
Fylling
1 flaska pitsusósa
1 pakki skinka
300 g rifinn ostur
1 tsk. pitsukrydd eða ítalskt krydd
1 egg til að pensla með

Bræðið smjör og setjið mjólkina saman við. Hafið blönduna fingurvolga þegar henni er blandað saman við gerid og trefjarnar. Látið standa í 5-10 mínútur.

Blandið hveiti, salti, sykri og lyftidufti í hrærivélarskál. Blandið smjörblöndunni saman við og hnoðið. Breiðið plastfilmu yfir skálina og látið hefast. Deigið á að tvöfalda.

Fletjið deigið út. Smyrjið pitsusósa á það og dreifið rifnum osti yfir. Skerið skinkuna og raðið á deigið. Kryddið vel yfir. Rúllið því næst deiginu upp eins og rúllertu. Skerið í 3 cm breiða bita. Leggið á ofnplötu sem er klædd með bökunarappír. Ýtið bitunum aðeins niður svo þeir verði breiðari og lægri. Látið hefast aftur í 20 mínútur.

Hitið ofninn í 225°C. Penslið snúðana með egginu. Bakið í miðjum ofni í 15 mínútur og kælið á rist. Snúðana má frysta. Hitið aðeins upp áður en þeir eru borðaðir. Hægt er að breyta um álegg eftir því sem fólki finnst best að hafa á pitsum.

Einfalt pastasalat

Kalt pastasalat er mjög góður hádegisverður. Hægt er að hafa eitt og annað saman við pastað eftir því sem hver og einn vill. Einnig má gera mismunandi



Pastasalat er finn hádegisverður.



Eggjamúffur er þægilegt að gera.



Beyglur er hægt að útbúa á margan hátt með alls konar góðgæti.

útgáfur. Meðal þess sem setja má saman við pastað er túnfiskur, ostar, tómatar, ólífur, rauðlaukur, agúrka, chili-pipar, kjúklingur eða hvað annað sem fólki dettur í hug. Auk þess er hægt að nota mismunandi pasta. Hér er ein uppskrift sem miðast við fjóra. Fint til að hafa með sér í vinnuna.

600 g soðið og kælt penne pasta,
skrúfur eða fiðrildi
10 sneiðar skinka
100 g ostur (einhver uppáhalds)

50 g sykurbauur, soðnar
6 msk. góð ólífuolía
Tómatar
Rauðlaukur
Salt og pipar

Sjóðið pasta eins og leiðbeiningar segja til um. Kælið og setjið ólífuolíu yfir svo það festist ekki saman.

Skerið tómatu, rauðlauk, bauur og skinku og setjið saman við. Bragðbætið með salti og pipar. Dreifið smá ólífuolíu yfir.

Eggjamúffur

Hér er skemmtilegur hádegisverður og hentar vel í nestispakka. Gott er að hafa smá salat með. Maður þarf að eiga múffubökunarform fyrir þennan rétt. Það má breyta uppskriftinni og setja í hana það sem til er í ísskápnum. Sumum finnst gott að hafa beikon eða parmaskinku.

Uppskriftnin er miðuð við fjóra.

6 egg
6 msk. mjólk
2 vorlaukar
150 g skinka
50 g sólpurrkaðir tómatar eða steinlausar ólífur
150 g rifinn ostur
½ tsk. salt

Hitið ofninn í 180°C. Smyrjið formið að innan með smjöri eða olíu. Setjið múffupappirsform ofan í hólfni á bökunarforminu. Skerið laukinn smátt ásamt skinkunni og sólpurrkuðu tómtunum.

Þeytið egg og mjólk saman. Setjið allt annað saman við og blandið vel. Hellið blöndunni í formin þannig að þau verði næstum því full. Passið að skinkan og annað hráefni fari í öll formin.

Bakið í um það bil 15 mínútur eða þar til egginn hafa stífnað. Kælið aðeins áður en eggjakökurnar eru teknar úr forminu.

VINSÆLU KULDASKÓRNIR MEÐ MANNBRODDUNUM

ERU KOMNIR FYRIR DÖMUR OG HERRA



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Eplaedik er heilsubætandi „elexír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaradír, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elexír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdar-tap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magsýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að edikssýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Vísindavef HÍ.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat ófugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sítrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsráð sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lífnaðarhátta (streita og mataræði) og veldur það ýmiss konar kvillum. Ójafnvægi verður

í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmiskerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir röskun. Að lokum skal nefna að eplaedikið, þessi „lífsins elexír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsubótar í aldaradír og margt hljómar örliðið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

taka eplaedik inn í vökvaformi alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru óflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólín – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum eru ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsumhúsum, Iceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

Hair Volume – fyrir líflegra hár

Aldrei haft jafn þykkt hár

„Eftir að hafa misst allt hár í krabbameinsmeðferð byrjaði ég að taka **Hair Volume frá New Nordic**.

Eftir 4-6 vikur fór hárið að vaxa aftur og ég hef aldrei haft jafnt löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta bætiefni inn.“

Edda Dungal

Söluastaðir: Flest apótek, heilsumhús og heilsumillur stórmarkaða



Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallelgra.

Nánar á artasan.is



Ilmandi kjúklingabollar

Einfaldur og góður réttur sem má gera í miklu magni og frýsta.

900 g kjúklingahakk (fæst frosið víða)

4 tsk. saxaður hvítlaukur

1½ tsk. salt

1 tsk. pipar

2 stór egg

1 bolli brauðrasp (t.d. frá Panko)

1 tsk. paprika

1 tsk. laukduft

Sterk sósa:

½ bolli sterk sósa (e. hot sauce)

1 bolli ljós púðursykur

2 msk. eplasier

¼ tsk. salt

¼-½ tsk. chili-flögur

Stillið ofninn á 240 gráður. Setjið bökunarpappír á tvær ofnskúffur og setjið til hliðar. Setjið innihald sósunnar í pott og látið malla í rólegheitunum í 8-10 mín. Takið af hellu og leyfið að kólna en hún þykkar við það. Setjið hráefnið fyrir bollurnar í stóra skál og notið hendurnar til að blanda því saman. Mótið bollur úr hakkinu og notið um 3 msk. í hverja bolla. Setjið þær á bökunarpappírinn og bakið í 11-13 mín. eða þar til þær eru tilbúnar. Notið tvær skeiðar til að dýfa hverri bolla ofan í sósuna og setjið aftur á bökunarpappírinn. Bakið í 1-2 mínútur. Berið fram með t.d. grjónum, góðu salati og sterku sósunni (gerið þá tvöfaldan skammt).



Það getur verið varasamt í hálfu og snjó. MYND/ANTON BRINK

Vel búin í hálkunni

Þegar snjór liggur yfir landinu og hálfur leynist undir er skynsamlegt að huga vel að hálkuvörnum til að fyrirbyggja slys og beinbrot. Hér gefast heilræði til að komast um heilu og höldnu á gönguferðum um vetrarríkið.

- Mokið snjó af stéttum og tröppum. Fáid nágranna, ættingja eða vini til að létta undir í mokstrinum ef með þarf.
- Notið hlýja og góða skó með grófum sóla sem grípur vel í snjó og hálfu.
- Notið mannbrodna undir skóna þar sem hálfur er. Grófir broddar eru betri í snjó á meðan finir broddar eru betri á ísi lögðum flötum.
- Hafið tiltækan sand eða salt til að sáldra yfir hála gönguflæti áður en haldið er út á hálfuna.

Fróðleikur undir stjörnubjörtum himni

Sævar Helgi Bragason, stjórnunmiðlari frá Háskóla Íslands, svarar öllum spurningum um norðurljósin, stjörnurnar og vetrarbrautina í ókeypis gönguferð sem helguð er himingeimnum. Lagt er af stað klukkan 20 á einkabilum frá skrifstofu Ferðafélags Íslands, Mörkinni 6, laugardaginn 1. febrúar.

Ef ekki viðrar til himinskoðunar þennan dag verður ferðinni frestað þar til góðar aðstæður skapast og

það auglýst á fésbók og heimasíðu. Gangan er hluti af samstarfsverkefniinu Með fróðleik í fararnesti.

Með fróðleik í fararnesti eru skemmtilegar göngur á vegum Háskóla Íslands og Ferðafélags Íslands. Þúsundir Íslendinga hafa notið þess að fá góða hreyfingu og um leið fróðleik frá vísindamönnum og sérfræðingum Háskólans.

Þátttaka er ókeypis og allir velkomnir.



Sævar Helgi leiðir göngur HÍ og FÍ sem nefnast Fróðleikur í fararnesti.



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR

á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flíslagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

Keypt & Selt

Til sölu



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



ST 5266 PB snjóblásari

B&S mótör, 250cc, rafstart
Kastar 1-12 metra
Vinnubreidd 66 cm.
Upphituð handföng og ljós
Frábær í erfiðan snjómokstur

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864
www.vevarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

3ja herbúð til leigu, 200 Kóp. frá byrjun febrúar. Stutt frá skóla, leikskóla, og öðru. Verð 200-250 þús á mán, fyrirframgr. og trygging 1 mánuður. Tilboð sendist á gullahjalli5@gmail.com

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 lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

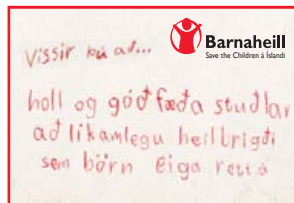
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

AUKAVINNA.

Ábyrgur starfskraftur óskast á kvöld og eða helgarvaktir í sjoppu í 101 RVK. Umsóknir sendist á atvinna234@gmail.com



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trucka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Komið og reynsluakið



AÐEINS
20 ÞÚS
Á MÁNUÐI*
80%lán

AÐEINS
30 ÞÚS
Á MÁNUÐI**
90%lán

TILBOÐSVERÐ KR.

1.590

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR
HYUNDAI i10
Einn vinsælasti smábíllinn í dag

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirið frábrugðin söluþilum.

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Vöskiptalboði Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

* Miðað við 80% lán til 84 mánaða ** Miðað við 90% lán til 60 mánaða

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900



Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

OPIÐ HÚS > 29. janúar 17:30 - 18:00

**Blásalir 22**

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 125,2 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 3-4LIND fasteignasala og Jón G. Sandholt jr. kynna í einkasölu glæsilega 3-4 herbergja útsýnisíbúð á tíundu hæð. Samkvæmt FMR íbúðin í heild sinni 125,2m². Mjög gott útsýni er úr eigninni m.a að Esjunni, Snæfellsjökli og Keili.49.900.000 K^Þ

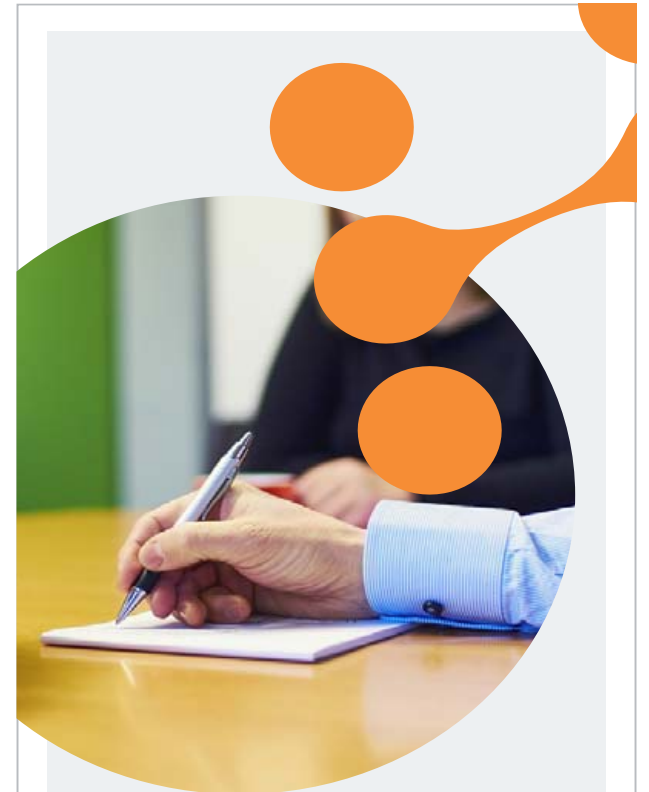
Heyrumst

Jón Guðni Sandholt jr.
Sölufulltrúi> 777 2288
> jon@fastlind.is

Heyrumst

Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri> 510 7900
> hannes@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Náðu meiri árangri
í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

HAGVANGUR

hagvangur.is

**Ef þú ert með rétta starfið
– erum við með réttu
manneskjuna**Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífinu og
veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

Capacent_

capacent.is

Myndirðu drekka þetta vatn?



En að anda að þér menguðu lofti?

Jafnvel þótt við sjáum það ekki, þá telur Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skort á loftgæðum innandryra sé eitt af stærstu heilsufarsmálum nútímans. Við dveljum að meðaltali 23 klukkustundir á dag innandryra á þessum árstíma.

Hugum að loftgæðunum bæði heima og í vinnunni.**Hljóðlátar viftur**
Fyrir heimili og hótél**Hljóðlátir blásarar****Loftræsting**
Fyrir heimili **ishúsið** **viftur.is**
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur