

WÉLÓ

LAUGARDAGUR 23. FEBRÚAR 2019

Helgin



Fyrsta Íslandsmeistararnótaröðin í hermikappakstri hefst í dag í glænýju hermikappaksturssetri GT Akademiunnar. Keppendur aka GT3 kappakstursbílum á hinna þekktu Imola braut á Ítalíu. ➔6

ENZYMEDICA.

Pizza í matinn?



Jói Fel hlakkar mikið til konudagsins enda koma þá karlarnir og kaupa bakkelsi handa eiginkonunni. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Kaka ársins 2019 gleður allar konur

Jóhannes Felixson, betur þekktur sem Jói Fel, hlakkar mikið til morgundagsins enda er það einn skemmtilegasti dagur ársins í bakaríinu. Kaka ársins bíður þá tilbúin í öllu sínu veldi, tilkomumikil og bragðgóð, fyrir allar konur landsins. ➔2



Bakararnir hjá Jóa Fel eru á fullu í undirbúningi fyrir konudaginn. Kaka ársins rennur ofan í landsmenn þennan dag. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

Jói segir að öllu sé tjaldað til í köku ársins en hún er venjulega kynnt á konudaginn. „Kakan er einstaklega fersk og góð að þessu sinni,“ segir hann. „Kakan inniheldur bitter marsipan og appelsínuröffel frá Odense sem gerir hana léttu og bragðgóða. Kókuna er hvort sem heldur hægt að færa frúnni í morgunmat en ekki síður sem eftirrétt eftir frábæra kvöldmáltíð. Þetta er svo skemmtilegur dagur enda bíður fólk spennu eftir að fá að smakka köku ársins á hverju ári,“ segir Jói.

„Mér finnst frábært að útbúa flöttan morgunverð með brauði, salati, pestó, ostum og ýmsu álegg. Kannski eitthvað sætt á eftir, til dæmis súkkulaði croissant. Það er vel hægt að gleðja konuna með því að vekja hana í ilmandi kaffi og bakkelsi á konudaginn. Síðan myndi ég elda flöttan, léttan kvöldverð, til dæmis eitthvað ítalskt, og hafa þá köku ársins í eftirrétt. Það er einföld leið til að slá í gegn á þessum degi,“ segir Jói sem sjálfur getur ekki útbúið morgunverð heima þar sem hann er bundinn í vinnu. „Ég hef aldrei verið heima á konudagsmorgun,“ segir hann. „Þetta er einn af annasömum dögum ársins í bakariinu og það er svo gaman að taka á móti öllum þessum eiginmönnum og unnum sem ætla að koma konunni sinni á óvart. Þeir eru venjulega mættir eldsnemma enda vilja þeir hafa allt tilbúið áður en hún vaknar. Við opnum bakariin klukkan átta og allt starfsfólk er ræst út þennan dag.“

Bakarí Jóa Fel hafa boðið upp á köku ársins á konudaginn í mörg ár og hún er alltaf jafnvinsæl.



Það er fullt af alls kyns brauðmeti og sætindum sem bíður herranna á konudag fyrir morgunglæðninginn. Jói Fel tekur glaður á móti þeim.

Kakan hefur verið lengi í undirbúningi en hún er síðan skreytt aðfaranótt konudagsins. „Menn mæta til vinnu klukkan þrjú um nóttina og hefjast handa enda eru um fimm hundruð kökur seldar þennan dag,“ segir Jói en flest allir bakarar sem eru í Landssambandi bakara bjóða upp á köku ársins. Jói er formaður samtakanna.

„Það er alltaf mikill spenningur meðal bakara jafnt sem almennings að sjá og smakka köku ársins. Að þessu sinni er þetta einstaklega góð kaka og falleg. Hún mun gleðja allar konur. Í kökunni er súkkulaði, appelsínugel og marsipan svo þetta getur ekki klikkað. Fólk á að gera vel við sig á konudaginn og njóta. Það er mjög einfalt að koma við í bakariinu og kaupa bæði brauð og sætmeti,“ segir hann. „Ég segi stundum að það sé æðislegt að afgreiða karlana því það er hægt að plata öllu inn á þá,“ segir Jói í gamansómum tón. En þess má geta að yfir tíu þúsund slíkar kökur seljast

um land allt þennan eina dag.

„Það hefur skapast svo skemmtileg hefð og stemming í kringum köku ársins,“ segir bakarinn.

Nú geta eiginmenn í Grafarvogi einnig náð sér í morgunverðarbakkelsi og köku ársins því að nýtt bakarí Jóa Fel var opnað í Spönginni í síðustu viku. Því hefur verið afar vel tekið af Grafarvogsbúum enda hafa þeir verið bakarlausir um lengri tíma. „Við höfum fengið ótrúlegar góðar viðtökur í Spönginni og hlökkum til að þjónusta íbúa þar,“ segir Jói Fel.

Bakarí Jóa Fel eru í Holtagörðum, Spönginni, JL-húsinu, Garðabæ og Smáralind. Opnunartími er alla virka daga frá 7-18 og 8-18 um helgar nema í Smáralind þar sem opnunartíminn 8.30-18 virka daga, 10-18 á laugardögum en 12-18 á sunnudögum. Nánar má skoða opnunartíma og þjónustu á heimasíðunni joifel.is.



Jói Fel hefur hér sett upp ákjósanlegan morgunverðarbakka með ýmsu góðgæti og nýbakað brauð að auki. Pestó, salöt, ostur, álegg og grænmeti.

Einkenni fæðuóþols horfin

Digest Spectrum meltingarensím hjálpa fólki með fæðuóþol og geta einkenni minnkað mikið og jafnvel horfið. Ensímin vinna á öllum fæðutegundum og eru sérstaklega öflug og skjótvirk.

Meltingarensím frá Enzymedica hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi og hafa þau hreinlega umbylt lífi fjölda fólks. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða – og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskaiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringar-efna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósann. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau líkamlegu einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Ástæður fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/

eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Einkenni hurfu!

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir hefur ekki átt sjö dagana sæla en nánast allt sitt líf hefur hún verið að kljást við vandamál tengd meltingunni. Hún er skýrt dæmi um alvarlegt tilfelli fæðuóþols og það er ekki fyrir en nú eftir að hún fór að nota Digest Spectrum að hún sér til sólar og er farin að njóta þess að borða og líða vel á eftir. Saga hennar er ótrúleg:

„Ég hef verið með í maganum síðan ég var lítil stelpa, oft með útþaninn og harðan maga og krampaverki eftir máltíðir. Þegar ég varð eldri bættust við ýmis einkenni eins og ógleði, brjóstviði, nábitur og mikil læti í maganum. Einnig fann ég fyrir ýmsu öðru án þess að tengja það við meltinguna og þarmaflórana en þetta var höfuðverkur, skapsveiflur, þirringur, mikið orkuleysi eftir máltíðir, húðflekki, bjúgur, líðverkir, vöðvaþólga, nætursviti, erfíðleikar með svefn, nefrennsli, augnþurrkur og aukakílóin festust. Ég hef prófað næstum allt til að láta mér líða

Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni fæðuóþolsins minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Aukakílóin eru einnig farin að losa takið og greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af lífi mínu áfram.

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir kennari

betur en með misgóðum árangri og ef ég fann mun þá var það einungis í stuttan tíma. Einnig hef ég farið ófær ferðir til ýmissa sérfræðinga en lítið komið út úr því nema að endingu var ég greind hjá ofnæmis-lækni með óþol fyrir aukefnum í matvællum og þá bæði náttúrulegum (náttúruleg rotvarnarefni) og tilbúnum. Við að sneiða hjá aukefnum hefur margt lagast en samt vantaði eitthvað meira til að mér liði vel. Ég sá auglýsingu um Digest Spectrum og ákvað að prófa. Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði,



Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir mælir með Digest Spectrum.



brjóstviða og annað sem ég taldi upp áður. Ég finn að ég er með mun meiri orku en áður og þar af leiðandi minni þirring og skapsveiflur. Ég ákvað að prófa að hætta tímabundið að taka ensímin til að finna muninn og þá kom allt til baka aftur. Óþolið sem ég var greind með hefur minnkað til muna og ég þoli fullt af mat sem ég þoldi engan veginn áður. Einnig eru aukakílóin aðeins farin að losa takið án þess að ég hafi breytt öðru en þau hafa verið blýföst þrátt fyrir lífsstílsbreytingu og ítrekaðar viðurkenndar aðferðir til að léttast. Það er greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af mínu lífi, ásamt Bio Kult Candea og chia-graut í morgunmat.“

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfíðara að átti sig því að við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkam-anum gott.

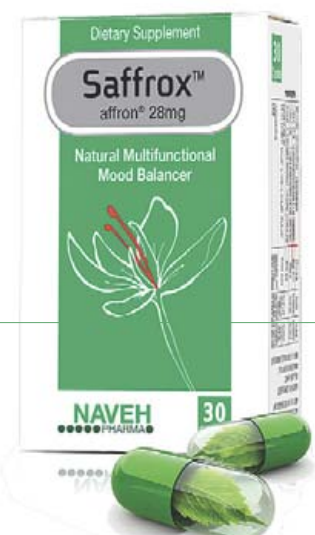
Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Saffrox | Andleg vellíðan á náttúrulegan hátt

Saffrox er 100% náttúrulegt og klínískar rannsóknir sýna að það hefur góð áhrif á andlega líðan og léttir lund.

Bætiefni sem hefur mikil áhrif á geðslag án aukaverkana eins og þyngdaraukningar og kyndeyfðar

- Vinnur gegn geðsveiflum og depurð
- Jákvæð áhrif á kynlíflöngun
- Vinnur gegn andlegri streitu
- Stuðlar að betri svefngæðum



Útsölastaðir: Flest apótek.

Tölurnar á bak við Óskarinn

Óskarsverðlaunin verða veitt í 91. sinn á morgun. Ísland á enga tilnefnda en kemur við sögu í gjafapokunum sem innihalda ferð hingað til lands. Forbes skoðaði tölurnar á bak við Óskarinn í ár.

Benedikt Bóas

Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is



130

milljónir dollara, um 16 milljarða, mun borgin Los Angeles þéna vegna Óskarsins.

128

milljónir dollara, um 15,3 milljarðar, er það sem ABC sjónvarpsstöðin mun fá í sinn hlut af auglýsingum.

44

milljónir dollara, um 5,2 milljarða, kostar að halda verðlaunahátíðina.

26,5

milljónir manna horfðu á Óskarinn í fyrra. Það var í fyrsta sinn sem áhorfendatölur fóru niður fyrir 30 milljónir.

15

milljónir dollara, um 1,7 milljarðar, er meðaltalið sem besta myndin fær í aukinni miðasölu eftir að hafa unnið.

10

milljónir dollara, um 1,1 milljarð, munu kjólar og skart og smókingar og skór kosta stjórnurnar samkvæmt Forbes. Dýrasta klæðnaðinn á Cate Blanchett en hún mætti til leiks árið 2014 í 18,1 milljónar dollara múnderingu. Sem gerir um 2,1 milljarð.

2,6

milljónir dollara, um 312 milljónir, mun 30 sekúndna auglýsing kosta. Gjafverð, enda næstum helmingi ódýrara en í Super Bowl.

266

þúsund dollara kostar að fara á Óskarshátíðina í fyrsta sinn. Um 31 milljón króna.

100

þúsund dollara er gjafapokinn í ár metinn á, um 12 milljónir. Á meðal þess sem stjórnurnar geta valið úr er ferð til Íslands, Galapagoseyja, Amasonssvæðisins, Kostaríku og Panama.

10.200

dollara kosta tveir miðar í Vanity Fair partíð á eftir sem gera um 1,2 milljónir.

24.700

dollara kostar rauði dregillinn í ár sem er um þrjár milljónir króna. Hann er um 1.532 fermetrar. Sveitasetur Vladímírs Pútín er einmitt 1.500 fermetrar og viðbygging Kringlunnar til suðurs er það sömu-leiðis.

900

klukkustundir mun taka 18 manna teymi að setja rauða dregilinn upp.

225

lönd munu sýna frá hátíðinni í ár.

87

lönd sendu inn tilnefningar fyrir bestu erlendu myndina. Myndirnar sem tilnefndar eru koma frá Þýskalandi, Japan, Libanon, Mexíkó og Póllandi.

20

prósent launahækkun er yfirlétt það sem besti leikarinn/leikkonan fær fyrir næstu mynd eftir að hafa unnið.

5

sinum hefur Piper-Heidsieck verið opinbert kampavin hátíðarinnar.

2

sinum hefur Óskarinn verið án kynnis. Það gerðist í fyrsta sinn árið 1989.

2

tilnefningar fékk Lady Gaga fyrir A Star Is Born. Bæði fyrir lagið Shallow og leik. Hún er aðeins önnur manneskjan sem hefur náð þeim áfanga.

10

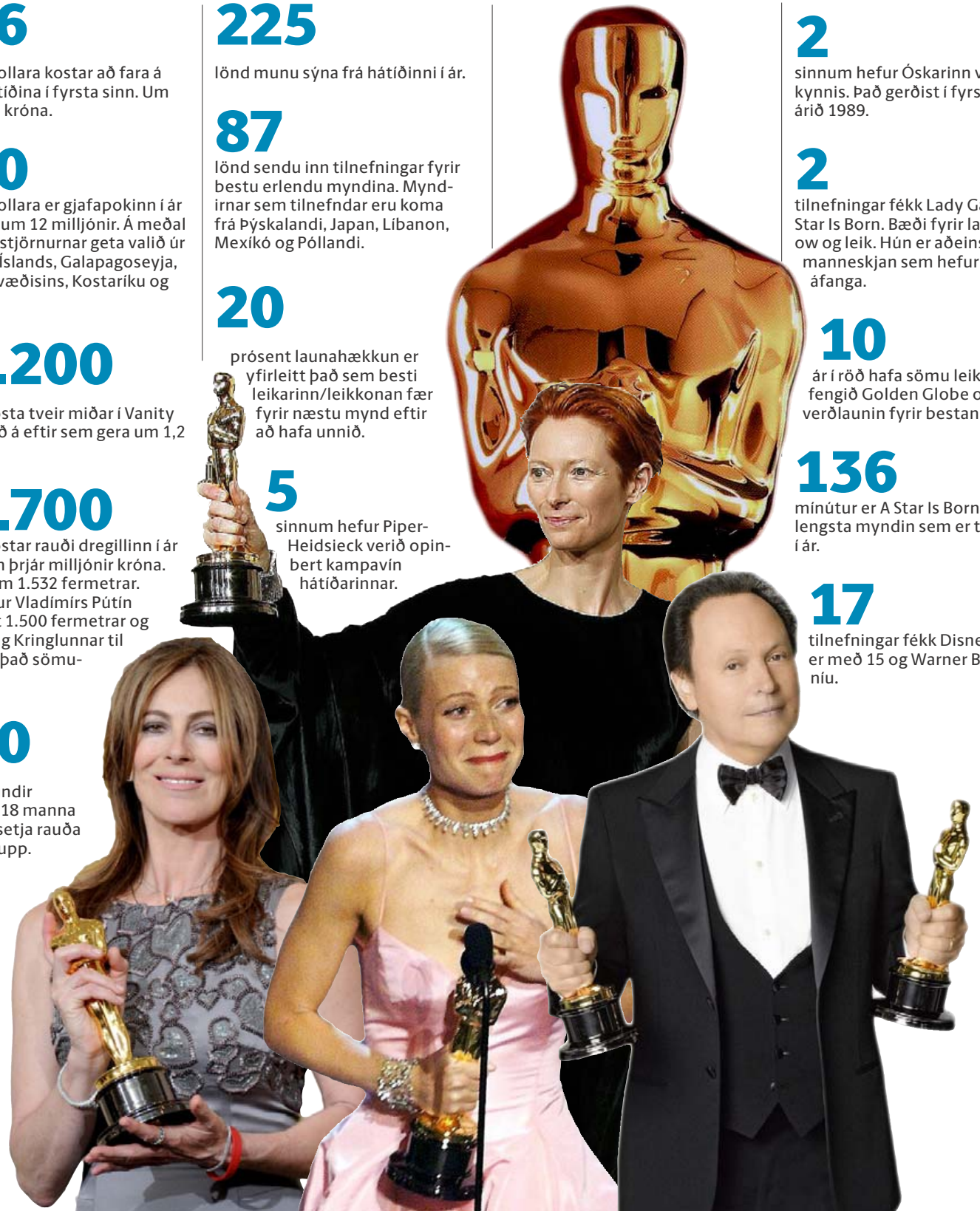
ár í röð hafa sömu leikkonur fengið Golden Globe og Óskarsverðlaunin fyrir bestan leik.

136

minútur er A Star Is Born. Hún er lengsta myndin sem er tilnefnd í ár.

17

tilnefningar fékk Disney. Netflix er með 15 og Warner Bros. með níu.



SNJALLAR HLEÐSLUSTÖÐVAR

Bílahleðslan er endursöluaðili EVBox hleðslustöðva á Íslandi. Hleðslustöðvunum má stýra með appi eða aðgangskorti og fá yfirlit yfir notkun á netinu, innbyggður vottaður orkumælir auðveldar endurrúkkun. Við erum sérfræðingar í uppsetningu bílahleðslustöðva í fjölbýlishúsum og bílakjöllum.



BÍLAHLEÐSLAN

Powered by EVBOX

Akralind 9, 201 Kópavogi
bilahledslan@bilahledslan.is
www.bilahledslan.is
S: 519 4488



lindex.is

20%
afsláttur af
brjóstahöldurum.

Gildir út 26. feb.

LINDEX

Íslandsmót í hermikappakstri

Fyrsta Íslandsmeistaramótaröðin í hermikappakstri hefst í dag í glænýju hermikappaksturssetri GT Akademiunnar. Keppendur aka GT3 kappakstursbílum á hinni þekktu Imola braut á Ítalíu.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



GT Akadémían opnaði hermikappaksturssetur í Ármúla 23 í desember en það er það fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. „Hingað getur fólk komið til að upplifa hvernig er að keyra kappakstursbíl,” segir Hinrik Haraldsson stofnandi setursins. Í setrinu er að finna átta fullkomna akstursherma sem eru kappakstursseti á hreyfijökkum sem líkja eftir togkröftum sem myndast í alvöru kappakstursbílum. Þannig finnur fólk þegar það tekur af stað, bremsar, beygir, keyrir yfir kanta, þegar dekin missa grip og svo framvegis. „Upplifunin er eins nærri raunveruleikanum og hægt er nema að fólk finnur ekki eins fyrir miðflóttaafinu og svo er óttinn við dauðann aðeins minni,” segir Hinrik glettinn.

Hægt er að stilla hermana á fjölbreyttan máta. „Maður getur valið mismunandi eiginleika. Til dæmis hvort maður vill aka rallibíl, formúlutýpu, touring bíl eða GT bíl. Svo má stilla hverjum bíl upp með dekkjum, fððrun og fleira.“

Forritið sem notað er í hermana heitir Project Cars 2. „Það er talið eitt fullkomnasta hermiforritið og svo hefur komið til okkar kapp-



Hinrik Haraldsson, stofnandi GT Akademiunnar í Ármúla.

aksturserfræðingur, svokallaður „race engineer“, til að stilla bílana eins og hann myndi stilla þá í alvörunni.“

Ekið er eftir mismunandi brautum sem til eru í raunveruleikanum. „Í gamla daga voru þær búnar til í þrívíddarforriti en í dag eru brautirnar leiserskannaðar og því nákvæmar upp á millimetra. Hver einasta hola sem ekið er ofan í í herminum er þar líka í raunheiminum.“

Hermisetrið er það fyrsta á Íslandi en Hinrik segir þó hermikappakstur hafa verið stundaðan á landinu í tuttugu ár. „Fólk var fyrst að spila Gran Turismo á PlayStation með fyrstu stýrunum sem komu á markað. Síðan hefur tæknin þróast



Keppendur geta lifað sig fullkomlega inn í kappaksturinn. MYND/EYÞÓR

mikið og orðið flóknari og í dag er fólk komið með fullkomna herma í stofuna hjá sér,” lýsir Hinrik og segir þó nokkra taka þátt í kappökstrum á netinu.

Fyrsta Íslandsmeistaramótið

Fyrsta mótið í Íslandsmeistararmótaröð í hermikappakstri fer fram í GT Akademiunni í dag. „Þetta er

sjö móta röð og keppt á nýrri braut í hvert sinn. Fyrsta brautin er Imola á Ítalíu og næsta mót fer fram á Laguna Seca í Bandaríkjunum,” segir Hinrik. Tímatökur ákvarða hvaða 24 keppendur fá þátttökurétt á hverju móti. Keppendur safna stigum og á lokamótinu keppa átta stigahæstu til úrslita um Íslandsmeistaratitil en það er opinber titill.

Því þurfa keppendur að vera meðlimir í akstursíþróttafélagi sem er innan akstursíþróttasambandsins AKÍS. „Okkur þykir mjög spennandi hvað akstursíþróttasambælagi tekur jákvætt í þetta starf en við erum í samstarfi bæði við AKÍS og kvartmíluklúbbinn.“

Samstarf við Team Spark

Háskóli Íslands og Háskólinn í Reykjavík eru með lið í stúdentaformúlu. Liðin smíða bíla sem þau keppa á erlendis. „GT Akadémían hefur hafið samstarf við lið HÍ, Team Spark, um að þjálfa öikumenn liðsins fram að keppninni. Okkur finnst þetta ofsalega spennandi enda held ég að þau geti bætt árangur sinn í keppninni mikið með þessum hætti,” segir Hinrik.

Góð skemmtun

Ekki aðeins einbeittir áhugamenn um hermikappakstur eru velkomnir í GT Akademiuna því allir geta haft gaman af því að prófa hvernig er að aka kappakstursbíl. „Hingað koma margir vinnustaðahópar og vinsælt er að koma hingað með gæsir og steggi.“

Hinrik segir að það sé afar ólíkt að aka kappakstursbíl og venjulegum bíl. „Það er gaman að sjá hvað fólk er fljótt að bæta sig, eftir klukkutímaakstur er það komið með ágæt tók á akstrinum.“



Skráning á obi.is eða thordis@obi.is fyrir 4. mars nk.
Upplýsingar veitir Þórdís Viborg starfsmaður
málefnaþóps ÖBÍ um málefni barna í síma 530 6700

Hvað finnst þér? Ungmennanæping ÖBÍ

Ert þú á aldrinum 12-18 ára?

Hverju vilt þú breyta í:

- skólakerfinu
- aðgengismálum
- tómstundastarfi
- samfélaginu
- íþróttum
- öðru

Hverjir geta tekið þátt:

Ungt fólk með fatlanir, raskanir eða langvinna sjúkdóma, systkini þeirra og ungmenni sem eiga fatlaða/langveika foreldra

Komið verður til móts við ferðakostnað ungmenna af landsbyggðinni

Hvenær og hvar:

9. mars 2019
kl 13-16
Grand Hótel
Sigtúni 38



- Ekkert um okkur án okkar!





Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS

Tilboð sem ekki var hægt að hafna

Tveir matreiðslumeistarar hefja bráðlega störf á veitingastaðnum Koks í Færeyjum sem þykir einn af þeim betri á Norðurlöndum. Þeir sjá fram á langa en um leið lærdómsríka vinnudaga.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Matreiðslumeistararnir Barði Páll Júlíusson og Víðir Erlingsson hafa ráðið sig til starfa á veitingastaðinn KOKS í Færeyjum en staðurinn skartar tveimur Michelin stjörnum, einn fárra slíkra á Norðurlöndum.

Það er galdramaðurinn Poul Andrias Zizka sem er maðurinn á bak við Koks en hann hefur vakið mikla athygli víða um heim fyrir frumlega notkun innlendra hráefna og einstaka rétti. Það er því óhætt að segja að félaganna bíði spennandi ævintýri næstu mánuðina í Færeyjum en Koks stendur við Leynivatn, í 25 km fjarlægð frá Þórshöfn.

Spennandi tækifæri

„Það er því gífurlega spennandi og krefjandi að fá að vinna á þessum stað en Koks var að fá afhenta aðra Michelin stjörnu sína fyrir í vikunni. Fyrir vikið benist enn meiri athygli og pressa að staðnum. Það er alltaf jafn gaman að læra nýja hluti og þróast sem matreiðslumaður og verður dýrmæt reynsla fyrir okkur báða að fá að vinna náið með jafn góðum matreiðslumanni og Poul Andrias er,“ segir Víðir sem mun gegna stöðu yfirkokks á vaktinni.

Barði, sem mun gegna stöðu aðstoðaryfirkokks, segir þá félagar hafa fylgst með Koks í dagóðan tíma áður en þeir létu af því verða að sækja um vinnu þar sumarið 2017. „Í þessu tækifæri fólst að vinna þar launalaust en í staðinn öðlast dýrmæta reynslu. Á þessum tíma unnum við báðir í Bláa lóninu en fengum að skjótast yfir og erum mjög þakklátir fyrir þann stuðning. Við áttum góðan tíma þar þetta sumar og héldum sambandi við Poul. Í lok síðasta árs hafði Poul samband við okkur en þá var hann að leita að yfirkokki og aðstoðaryfirkokki fyrir þetta ár. Hann bauð okkur tilboð og það var einfaldlega tilboð sem var ekki hægt að hafna.“

Staðbundið hráefni

Þeir segja Koks þekktastan fyrir notkun á staðbundnu hráefni þar sem reynt er að nýta allt sem er gott úr nánasta umhverfi. „Til að



Ævintýrin bíða Víðis Erlingssonar (t.v.) og Barða Páls Júlíussonar í Færeyjum. MYND/STEFÁN



Bleikjutartar með skyri, bankabyggi og dillsósu er ljúffengur réttur.

mynda bjóða þeir upp á ótrúlega góðan fisk, humar, hörpuskel, kúfskel og annað góðgæti úr sjónum. Færeyingar eru einnig mjög þekktir fyrir að þurrka mat en matreiðsluaðferðin „ræst“ er komin frá þeim. Þar er bæði kjöt og fiskur hengt upp í þar til gerðan kofa og fær að hanga við ákveðið

hitastig þar sem sjórinn og saltið hefur einnig áhrif á hráefnið. Að öðru leyti eru Færeyingar ekki langt frá matargerð okkar. Þeir bjóða upp á svipað grænmeti, svipadar eldunaraðferðir og elda mikið fisk og lamb. Við erum þó að lesa okkur til og læra betur inn á landið með hverjum deginum.“

Langir vinnudagar

Litill tími gefst til fristunda í Færeyjum enda er vinnudagurinn alla jafna mjög langur. „Þetta eru ansi margar klukkustundir í mánuði sem við munum vinna þarna. Við ætlum samt sem áður að reyna að skoða okkur um í Færeyjum en eyjarnar bjóða upp á mikið af fallegri náttúru. Færeyjar eru líka lítið samfélag og því kynnist maður samstarfsfélögum sínum betur. Því er venjan að gera eitt-hvað saman á frídögum, hvort sem það er grill, bátsferðir eða fjallgöngur. Síðan er aldrei að vita nema maður fái sér svona eins og eitt hvítvínsglas í sumar með hópnum.“

Bleikjutartar með skyri, bankabyggi og dillsósu

„Þessi réttur var hannaður út frá innblæstri frá Koks en þarna tókum við rétt í svipuðum búningi frá Færeyjum en tókum inn okkar hráefni eins og Klaustursbleikjuna, bankabyggið frá Vallanesi, skyrið okkar og dill frá Ártanga.

» Það er því gífurlega spennandi og krefjandi að fá að vinna á þessum stað en Koks var að fá afhenta aðra Michelin stjörnu sína fyrir í vikunni.

1 bleikjuflak
Salt
Sítrónusafi
Ólífuolía

Bleikjan er roðflett, fituhreinsuð og skorin í litla teninga og söltuð (miðið við 15 g af salti á móti 500 g af bleikju). Bleikjan er lätin liggja í saltinu í 1 klst. en er síðan skoluð og þerruð. Smakkið hana til með ólífuolíu og sítrónusafa.

Dillsósa

150 g ferskt dill
50 g spinat
40 g eplaedik
20 g Dijon-sinnep
50 g vatn
130 g olía
1 g salt

Setjið allt hráefni í blandara nema olíuna og vinnið vel saman. Ólíunni er síðan bætt þarlega út í og leyft að vinna vel saman þangað til sósan hefur náð góðri áferð.

Skyr

300 g skyr
15 g grófkorna sinnep
2 g salt
20 g hrásýkur
½ stk. sítróna
7,5 g piparrót

Allt hráefni setti í blandara og unnið saman.

Bankabygg

Byggið er soðið í vatni og sigtað þegar tilbúið. Latið inn í ofn í 3-5 klst. á 60°C og látið þurrkast. Næst er það djúpsteikt í 200°C heitri olíu og þegar það byrjar að fljóta er það klárt. Sett á pappír til að leyfa olíunni að leka af og saltað. Í lokin eru litlum gúrkukúlum bætt við ásamt fersku dilli og vatnakarsa.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 5. mars næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Umsjón auglýsinga:

Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 512 5457

Freistandi konudagsréttir

Það er konudagur á morgun. Eiginmenn geta vissulega boðið konunni út að borða en er ekki bara enn skemmtilegra að elda eitthvað gott handa frúnni? Hér eru hugmyndir frá læknum í eldhúsinu.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Ragnar Freyr Ingvarsson hefur slegið í gegn á bloggi sínu Læknirinn í eldhúsinu auk þess sem hann var með vinsæla matreiðsluþætti í sjónvarpi. Í blogginu setur hann fram flottar uppskriftir sem margir hafa nýtt sér. Þessar tvær uppskriftir fengum við að birta með hans leyfi en þetta eru ekta konudagsréttir, forréttur og aðalréttur.

Hvítlauksristaður humar með hvítlaukssósu

Það er hægt að nota mikinn hvítlauk í þennan rétt. Hvítlaukur er hollur og er sennilega allra meina bót.

12 humarhalar
50 g smjör
5 hvítlausrif
1 msk. steinselja

Humarinn er klofinn þannig að auðvelt er að leggja hann niður eins og fiðrildi. Górnin er tekin burt. Smjörð er brætt í potti og hakkaður hvítlaukurinn steiktur í stutta stund í smjörinu – gætið þess að brúna ekki laukinn. Hvítlaukssmjörinu er penslað yfir humarinn – ríkulega á hvern humarhala, saltað og piprað. Grillað í blússheitum ofni í nokkrar mínútur.

Sósan

150 ml sýrður rjómi
2 hvítlausrif
Salt og pipar
Safi úr ½ sítrónu
1 msk. síróp

Setjið sýrða rjómann í skál. Bætið maukuðum hvítlauknum út í ásamt sítrónusafanum, sírópi, salti og pipar. Hrærið saman og látið standa í klukkustund eða svo til að jafna sig. Berið fram með ristudu brauði.

Besta steik ever „sous-vide“ með béarnaise-sósu og sveitafrönskum

Fyrir fjóra

Í stuttu máli er aðferðin við sous vide fölgin í því að innsigla mat í lofttæmdum poka og elda hann síðan við stöðugan hita. Til dæmis eldaði ég þessa steik við 54 gráður til að fá hana fullkomlega medium rare. Græjunn er komið fyrir í stórum potti. Í hann er sett vatn, sem var 34,4 gráður. Stillti tækið á 54 gráður og það tók um 10 mínútur að ná því marki. Skar steikurnar mínar niður í 2,5 cm þykkar sneiðar. Pipraði og lagði smávegis af fersku rósmaríni með. Það er mikilvægt að vera ekkert að salta kjötið á þessu stigi málsins – við viljum ekki draga vökva úr kjötinu. Innsiglið svo kjötið í plastpoka í vakúmpökkunarvél eða bara í zip-

» Ragnar Freyr Ingvarsson á heiðurinn af þessum freistandi réttum sem húsbændur ættu að prófa sig áfram með á konudaginn vilji þeir slá í gegn.

loc plastpoka sem þið lofttæmið undir vatni. Setjið ofan í 54 gráðu heitt vatnið og látið liggja þar í 90 mínútur.

1 kg nautasteik
Pipar
Rósmarín
800 g kartöflur
3 msk. hvítlauksolia
Salt og pipar

Eftir einn og hálfan tíma er kjötið tekið upp úr vatnsbaðinu og rós-marínið hreinsað frá – nú er kjötið fullkomlega eldað í gegn – 54 gráður – medium rare alla leið í gegnum kjötið. Kjötið er saltað og svo steikt á blússheitri pönnu í 20-30 sekúndur á hvorri hlið rétt til að fá fallega brúnaðan hjúp!

Fyrir sósunu

4 eggjarauður
200 g smjör
2 skalottlaugar
2 greinar ferskt fáfnisgras
½ bolli hvitvinsedik
10 piparkorn

Gerði béarnaise með hefðbundnu sniði. Byrjið á því að gera béarnaise essens. Fyrst er skalottlaukur skorinn niður – nóg fyrir tvær til þrjár kúfaðar matskeiðar. Hálfur bolli af hvítvinsedik, tíu piparkorn, helmingurinn af fáfnisgrasinu og svo niðursneiddur skalottlaukurinn er sett í pott og hitað að suðu og látið sjóða niður þannig að eftir verða tvær til þrjár msk. af vökva.

Mikilvægt er að hella soðinu niður í gegnum sigti þegar sósan er gerð þannig að laukurinn og piparinn sé sigtaður frá. Á annarri hellu er vatnsbað útþúið. Fjórar eggjarauður eru settar í skál ásamt smávegis af salti. Skálin sett yfir vatnsbaðið. Þá er hafist handa við að hræra með þisk. Egginn taka fljótlega í sig loft og þegar þau fara að hitna er smjörinu bætt saman við, smávegis í einu, þangað til að allt smjörð er komið saman við sósunu. Hitað þangað til að sósan þykkar – en ekki um of, annars færðu béarnaise eggjahrenu. Þegar allt smjörð hefur verið hrært saman við eggin er essensinum bætt varlega saman við – ekki öllum í einu – smakkað til, því að sósan má ekki verða of súr. Hrærið áfram saman yfir vatnsbaðinu þangað til að sósan er þykk og falleg. Steikin er borin fram með ofnbökuðum sveitafrönskum. Skerið kartöflurnar niður í báta, veltið upp úr hvítlauksoliunni, saltið og piprið og bakið í 180 gráðu heitum forhituðum ofni í þrjú kortér.



Humarhalar í hvítlaukssmjöri eru uppáhald hjá mörgum.

Czy chcesz, aby Twoja wiedza i doświadczenie zostało docenione i zatwierdzone na Islandii?



Spotkanie zapoznawcze na temat walidacji odbędzie się w czwartek 28 lutego o godz. 18 w siedzibie IDUNN, ośrodka doksztalcania, przy ulicy Vatnagarðar 20, 104 Reykjavik.

Walidacja ma na celu ocenę doświadczenia w wykonywanym zawodzie. Do oceny będzie brany pod uwagę również czas nauki oraz przedmioty nauczania w szkole zawodowej lub innej przyuczającej do zawodu.

Walidacja obejmie trzy zawody: cieśla, malarz i technolog żywności.

Warunki przystąpienia do walidacji:

- Ukończone 23 lata i 3 lata doświadczenia zawodowego w branży, w tym co najmniej 6 miesięcy na islandzkim rynku pracy. Doświadczenie zawodowe musi być potwierdzone oficjalnym dokumentami.

Szczegółowych informacji udzielają doradcy zawodowi w IDAN, radgjo@idan.is

Blizsze informacje na powyższy temat na <https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/>

Raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur

Kynningarfundur um raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur sem starfa í húsasmíði, málaraiðn eða sem matartæknar verður haldinn fimmtudaginn 28. febrúar kl. 18 hjá IDUNNI fræðslusetri Vatnagörðum 20, 104 Reykjavík. Túlkur verður á fundinum. Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og er metið á móti námskrá í iðngrein.

Þær iðngreinar sem verða til mats eru húsasmíði, málaraiðn og matartækni.

Inntökuskilyrði í raunfærnimat eru:

- 23 ára aldur og 3 ára starfsreynsla í viðkomandi grein, þar af 6 mánaða starfsreynsla í greininni á Íslandi. Starfsreynslu þarf að staðfesta með opinberum gögnum.

Nánari upplýsingar veita náms- og starfsráðgjafar IDUNNAR. Fyrirspurnum svarað á radgjo@idan.is

Nánar um verkefnið á <https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/>

Smáauglýsingar

550 5055

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



KONAN ELSKAR ÞENNAN!

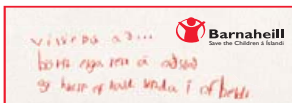
VW GOLF GTE PREMIUM nýskr. 03/2016, ekinn aðeins 21 þ.km, bensin/rafmagn (plug in), sjálfskiptur, glerþak. Verð 3.590.000 kr. Raðnr. 259004



KARL Á KONUDAGSTILBOÐI

OPEL KARL ENJOY nýskr. 07/2018, ekinn 4 þ.km, bensín, sjálfskiptur 5 manna. TILBOÐ 1.990.000 kr. Raðnr. 259025 á BILO.is

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbóðsvefur 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

Bílar til sölu



Til sölu Toyota Tundra Crewmax LIMITED 5,7 hemi 382 hö árg 2008. Ek. 190 þús km metanbreyttur með nánast öllum aukabúnaði. Verð 2.990.000 Frekari upplýsingar hjá IB ehf Selfossi s: 4808080 eða raðnúmer 201155 inná bilasolur.is



VERTU ÖÐRUVÍS!

Dánarbú er að selja fágætan Ford Fusion - 12/2015. Á götuna 7/2017. Mikill auka USA búnaður. Fjór hjóladrífinn. Ek. 20 þús.km. Einn eigandi - 79 ára. Eins og nýr. Gangverð 3.790. Hlæðilegt tilboð 2.690. S: 695-6037



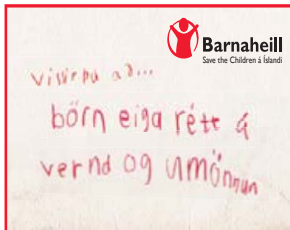
Nissan X-Trail Elegance, Árg. 06/2005, sjálfsk. leðurákl. Ek. 140þús, nýjar bremsur, næsta sk. 5/2020. Verð 550.000,- Sími 864 7050.

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Of. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is



Varahlutir



Altenatorar & Startarar



ljösboginn@ljösboginn.is
s. 553-1244



BÍLAPARTAR ERU PARTUR AF OKKUR!
MIKIÐ ÚRVAL VARAHLUTA Í FLESTA BÍLA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

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

Búslóðaflutningar

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

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 - MÜRVERK - 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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

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.



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, 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 | silfriehf.is

Loftviftur

Dreifðu varmanum



Rakataeki



Tilboð frá kr 14.990

Hljóðlátar viftur

Fyrir heimili og hótél



Þurrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð frá kr 39.990

Hljóðlátur

100 mm



Þakblásarar



Handþurrkari

-Öflugir á baðið



Tilboð kr 19.990

Blikktengi

Rör, beygjur og samsetningar



k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Trésmiði

Traustur vektaki á byggingarviði með áratuga reynslu og reynda íslenska fagmenn getur bætt við sig verkefnum, almennri viðhaldsvinnu og/eða nýsmíði. Hafðu samband í síma 6996065 eða basti@internet.is

Önnur þjónusta

REYKJAVÍK OG AKUREYRI
www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslípun, sólpallaslípun, korkslopun, parketlagning og djúphreinsun á öllum gölftegundum. EPOXY gólf. Parketvélaaleiga. S:7728100 Erum á facebook Parket og málun.

Keypt & Selt

Til sölu

Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Sérsmíðaðar íslenskar fullningahurðir, málaðar hvítar eða í öðrum litum, breidd 60-70-80-90, Hæð 2 metrar. 83.000 kr stk uppsett með karmi, geretti, þróskuld, lómum án húna. Uppl. í síma 554-1690

Kassagítarar á tilboði

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

myranaut

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

Tækniskólinn skóli atvinnulífsins

Erum að byrja með smáskipa- og skemmtibátanamskeið sem standa frá 11. febrúar til 23. mars 2019. Skráning og nánari upplýsingar í sínum 514 9602 og 665 1100 og einnig á þessum slóðum:

<https://tskoli.is/namskeid/smaskipanamskeid/>
<https://tskoli.is/namskeid/skemmtibatanamskeid/>

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.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs **Gullnáman**

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

SUNNUDAGUR
14:00 Man.Utd. - Liverpool
16:30 Chelsea - Man.City

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

SMELLUR ásamt EDDU ARA

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Þjónustuauglýsingar Sími 550 5055

Bilvogur eh/f Bifreiðaverkstæði Auðbrekka 17 200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn. Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Hlaupabretti, aðeins 99.000,-

Öflug græja með 3 hp mótör. Max hraði 16 km/klst. Breytilegur halli allt að 15°. Hátalarar, mp3, 12 prógröm. Hámarksþyngd notanda 130 kg.

Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bíldshöfða 16, bakhús.

PREKTÆKI

viftur.is Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

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

Snyrti & nuddstofan Smart Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.

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

Skólar &
Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH,
NORWEGIAN & DANISH F.
FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA,
DANSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 4/3, 1/4,
29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9,
14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur
x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem.
Morn/Aftern/ Evening. Morgna/Siðd/
Kvöld. Price/Verð: 48.000.- Most
labour unions pay back part of course
price/ Flest stéttafélög endurgreiða
hluta námsgjalds. www.iceschool.
is - ff@icetrans.is - facebook.com/
iceschool. Fullorðinsfræðslan-
IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 /
8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat. S. 893
1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

TIL LEIGU.

Til leigu tvær 2ja herb. nýjar
gæðaíbúðir. Flísalagðar með
gölfhlita og mikilli lofthæð
á neðri hæð í einbýlishúsi í
Urriðaholti Garðabæ. Innifalið
er hiti, rafm., net, uppþvottavél,
ískkápur, þvottavél og þurrkari.
Einnig gardínur, eldhúsbörð o.fl.
Leiguverð kr. 230.000 hvor íbúð.

Nánari uppl. í síma 898-
3420 eða gudmundur.orn.
gudmundsson@gmail.com

Til leigu kjallaríbúð í 111 Rvk, 55 m², 2
herb. sér innng. rafm. hiti innifalið. Verð
130 þús á mán. Uppl. s:894-7735

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna óskast

Vanur meiraprófs bílstjóri óskar eftir
vinnu, skoða allt. S:898-1904

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Kristinn R. Ólafsson verður með fyrirlestur á tapaskvöldinu um Spán og spænska menningu. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska II.

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30



Námskeiðin hefjast 4. og 5. mars 2019.

Verð á mann er 32.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: spaenskuskolinn_hablame

14 notaðir
skrifborðsstólar til sölu,
seldir allir saman eða sitt hvoru lagi.



Mismunandi
tegundir.
Verð: 4.900 kr
stykkið.

Fyrirspurnir sendist
á torg@torg.is.

Við gætum
verið með næsta
starfsmann
mánaðarins á skrá

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífinu og
veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

capacent.is

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær
er drifkraftur nýrra hugsana
og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu
og gera ákvarðanir markvissari

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 víðtæka 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

intellecta