

KVÉÐ

FÖSTUDAGUR 22. MARS 2019

Lífsstíll



Valdís alsæl með tvíburana sem nú eru tveggja og hálfis árs. Miklir gleðigjafar og gjörbreyttu lífi foreldranna. MYND/STEFÁN

ALLIR ÞURFA
D-VÍTAMÍN
Í VETUR



Munnúði tryggir
hámarksupptöku

3ja
mánaða
skammtur

Fæst í apotekum, heilsuþúðum, heilsuhillum verslana

Glasafrjóvgun í Prag skilaði tvíburum

Valdís Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur og eiginmaður hennar, Hjörtur Már Gestsson, höfðu reynt í rúmt ár að eignast barn án árangurs. Þau ákváðu að biða ekki heldur héldu til Prag í glasafrjóvgun. Í dag eru þau hamingjusamir foreldrar tvíbura. ➔2



OSVALD
SVEFNSÓFI

EINN



TVEIR



OG ÞRÍR



SVEFNSÓFI MEÐ ÞYKKRI
OG VANDAÐRI SPRINGDÝNU
GÓÐ RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNFLÖTUR 150x200 cm
kr. 199.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



Valdís og Hjörtur Már fyrir framan kirkjuna í Kutna Hora sem er bær rétt fyrir utan Prag. Þau ferðuðust og nutu lífsins í Tékklandi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Valdís segir að líf hennar hafi gjörbreyst eftir að hún eignaðist börnin tvö. Nokkrar konur hafa stigið fram undanfarna daga og sagt frá reynslu sinni í glímuni við endómetríósu. Ófrjósemi er ein afleiðing sjúkdómsins en hún er þema að þessu sinni í alþjóðlegum mánuði endómetríósu. Talið er að sjúkdómurinn hrjái 5-10% kvenna og af þeim glíma um 40% við ófrjósemi. Hjá mörgum er ófrjósemi mikið feimnismál en Samtök um endómetríósu vilja opna þá umræðu. Um helmingur þeirra kvenna sem leita sér aðstodar tæknifrjögana hefur verið greindur með sjúkdóminn.

Aldrei heyrnt um sjúkdóminn

Valdís segir að þau hjónin hafi leitað til Art Medica árið 2015 eftir að hafa reynt að eignast barn í meira en ár. „Þaðan var ég send í kviðarholsspeglun þar sem kom í ljós að ég var með endómetríósu. Þegar ég greindist árið 2015 heyrði ég í fyrsta skipti um endómetríósu. Þá fór ég að skilja af hverju ég þjáðist af ótrúlegum verkjum á blæðingum. Mér var alltaf sagt að svona væru bara túrverkir. Konur fengu mismunandi vonda verki. Ég hafði aldrei hugleitt að ég gæti verið með þennan sjúkdóm. Eftir meðferð hjá lækni var mér bent á að best væri að eignast barn fljótlega því blóðurnar myndast aftur eftir einhvern tíma. Við reyndum sjálf að eignast barn í

nokkra mánuði á eftir þegar ekkert gekk ákváðum við að prófa glasafrjöggun. Því fylgir erfíð hormónameðferð og svolitill tilfinningarússibani. Í dag eignum við tvíbura, stelpu og stráka sem eru tveggja og hálf og alveg yndisleg. Ég var mjög heppin því allt gekk eins og í sögu í fyrsta skipti en það er alls ekki alltaf,“ segir Valdís. „Ég veit um nokkrar konur sem hafa farið í margar glasafrjögvanir og sumar allt upp í tíu án þess að það hafi gengið.“

Frábær aðstaða í Prag

Valdís og Hjörtur ákváðu strax að leita sér glasafrjögvanar utan lands. „Við völdum klíník sem nefnist Gynem og er í Prag. Gynem varð eiginlega fyrir valinu fyrir slysi. Ég setti innlegg á lokaða síðu á Facebook og dásamlegt par setti sig í samband við okkur. Við hittum þau og ræddum þessi mál. Þau höfðu farið bæði hér heima og til Gynem og töluðu rosalega vel um stofuna úti en höfðu ekki sömu sögu að segja um stofuna hér heima,“ segir Valdís. „Ég sendi tölvupóst á Gynem klukkan 18 á laugardagskvöldi og kl. 22 var ég komin með tengilið sem sá síðan um öll mín mál. Það liðu um þrjár vikur frá því að ég hafði samband og þangað til ég var komin út til þeirra og byrjuð í meðferðinni. Þetta tekur mun lengri tíma hér heima. Glasafrjöggunin sjálf er ódýrari í Prag en hér á landi. Sjúkratryggingar styðja þör nánast ekki neitt fjárhagslega í svona málum. Það skipti okkur þess vegna ekki máli hvert við færum. Ferlið í heild kom svipað út en þá tel ég með dásamlegt frí sem við áttum í Prag með góðu hóteli og



Valdís er hjúkrunarfræðingur á vökudeild Landspítalans. Hún er mikil barnakona og gat ekki hugsað sér lífið án barna. MYND/STEFÁN

bílaleigubíl í tvær vikur. Auk þess var tæknin og mannlegi þátturinn þúsund sinnum betri en ég hafði kynnst hér heima. Fyrir okkur væri það engin spurning að fara þarna aftur.

Mér fannst umhverfið þarna mjög notalegt. Svo dæmi sé tekið þá settu þeir upp fósturvísu hér á landi þegar þeir voru þrjú daga gamlir á þessum tíma en úti biða þeir þar til þeir verða fimm daga gamlir. Held að það hafi breyst hér á landi. Fósturvísarnir festa sig á sex dögum og í mínu tilfalli voru fimm fósturvísar í upphafi en á fimmta degi voru tveir þeirra hættir að skipta sér svo að ef þeir hefðu verið settir upp hér heima hefði engin þungun orðið á þeim fósturvísu,“ útskýrir Valdís. „Í tilfellum endó-kvenna er ekki um neina sérhæfða meðferð hér heima að ræða en í Prag vildu þeir skoða fleiri og aðra þætti. Til dæmis eru

önnur lyf notuð fyrir konur sem greindar eru með endómetríósu,“ segir Valdís.

Gleðin bankar á dyrnar

Þega hún er spurð hvernig henni hafi orðið við þegar útkoman var jákvæð og tvíbura á leiðinni, svarar hún: „Ótrúlega ánægð. Ég get ekki lýst því hversu mikill léttir það var og gleðinni sem fylgdi. Við vorum heppin. Það var mjög gott hjá okkur að fara svona fljótt út, maður veit aldrei hvernig líkamsklukkan tífar,“ segir Valdís sem er 26 ára. Hún segir ekki á planinu að fara aftur en veit ekki hvað framtíðin ber í skauti sér.

Valdís segist hafa verið mjög áhyggjufull alla meðgönguna um að eitthvað kæmi upp á. „Eftir tuttugu vikur varð ég aðeins rólegri en samt var alltaf einhver hræðsla undirliggjandi. Ég myndi ráðleggja konum að biða ekki í mörg ár heldur fara í glasafrjöggun fljótt. Samtök sem nefnast Tilvera hafa auk Samtaka endómetríósu verið fólki innan handar með upplýsingar og öllum velkomni að leita til þeirra. Þetta er viðkvæmt mál fyrir marga en sem betur fer er umræðan um ófrjósemi aðeins að opnast. Það hefur alltaf þótt sjálf-sagt mál hér á landi að allir gætu eignast börn en mikið tilfinninga-stríð er samfara ófrjósemi.“

Valdís segir að kvensjúkdómalækningar mættu vera opnar fyrir því að rannsaka hvort um endómetríósu sé að ræða þegar konur leita til þeirra vegna verkja, ófrjósemi eða annarra fylgikvilla sjúkdómsins. „Við viljum vitundarvakningu um þessi mál meðal almennings en ekki síður innan heilbrigðiskerfisins. Ungar konur hafa verið lagðar

inn á sjúkrahús vegna mikilla verkja en koma út með þá sjúkdómsgreiningu að um óútskýrða kviðverki sé að ræða.“

Síþreyta og orkuleysi

Líf Valdísar og Hjartar breyttist heilmikið þegar tvíburaarnir komu í heiminn. „Lífið umturnaðist á gleðilegan máta,“ segir hún. „Mín saga er ótrúlega jákvæð en því miður hafa ekki allar konur með endómetríósu sömu sögu að segja. Þótt maður eignist barn hverfur ekki sjúkdómurinn, því miður,“ segir hún. „Endómetríósan hefur áhrif á mig daglega. Ég er meðal annars með stöðuga síþreytu. Hef fundið fyrir henni allt frá unglingsárunum en þá leitaði ég stöðugt til lækna vegna stanslausrar þreytu og orkuleysis. Það fannst aldrei nein skýring. Ég hætti að leita til lækna þegar ég var sautján ára en þá var mér sagt að byrja að drekka kaffi og fara út í göngutúra. Í dag sofna ég oft með börnunum en ef ég fer seinna að sofa en 22 á kvöldin er ég ómöguleg daginn eftir. Ég á erfitt með að sitja á löngum fræðslufundum og er nánast alltaf orkulaus. Þetta hefur áhrif á lífsgæði mín, ég hef lítinn tíma fyrir sjálfa mig eða manninn minn,“ segir Valdís en hún tekur pilluna án hvíldar til að losna við verki samfara blæðingum. „Það eru mörg og mismunandi einkenni sem fylgja þessum sjúkdómi en þess vegna er hann mjög falinn. Verkir geta auk þess lagst á fleiri vefi líkamans en í leginu,“ segir Valdís sem starfar á vökudeild Landspítalans. „Mér finnst dásamlegt að vera innan um litlu börnin og er sannarlega á réttum stað í lífinu.“

Skemmtilegt hlaðborð söfnunar

Stórglæsileg 50 ára afmælisýning Myntsafnarafélags Íslands fer fram um helgina í sal Ferðafélags Íslands í Mörkinni í Reykjavík. Þar verða sýndir margir fágætir og ómetanlegir hlutir.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Myntsafnarafélag Íslands fagnar um þessar mundir hálfri aldar afmæli og heldur af því tilefni veglega hátíðarsýningu í sal Ferðafélags Íslands um helgina. Á sýningunni verður m.a. að finna einstakt úrval af íslenskum og færeyskum seðlum og mynt, brauð- og vörupeninga, tunnumerki frá sildarárnum, herstöðvargjaldmiðla, gömul íslensk hlutabréf og ótal margt fleira af sama toga, segir Gísli Geir Harðarson, formaður sýningarnefndar. „Á sýningunni má finna mikið af fágætum og ómetanlegum hlutum og má áætla að verðmæti þeirra sé á bilinu 150-200 milljónir króna. Dýrasti íslenski seðillinn er t.d. metinn á um 3-4 milljónir króna, en um er að ræða 50 króna seðil frá árinu 1886, þann eina sem vitað er um í einkaeign í heiminum.“

Glæsileg sýning

Um ár er síðan undirbúningur sýningarinnar hófst þótt formleg vinna hafi ekki hafist fyrr en seint seinasta haust. „Það er í ótal mörg horn að líta við sýningu sem þessa og það gleður mig ósegjanlega að

„Á sýningunni má finna mikið af fágætum og ómetanlegum hlutum og má áætla að verðmæti þeirra sé á bilinu 150-200 milljónir króna.“

sjá hana verða til í allri sinni fjölbreytni. Ég leyfi mér að segja að þetta sé glæsilegasta sýning sem Myntsafnarafélagið hefur haldið, það er öllu tjaldað til og allir eiga að finna eitthvað við sitt hæfi, allt frá börnum til öldunga. Það verður enginn svikinn af því að kynna sér þetta skemmtilega hlaðborð söfnunar, sem spannar aldir og hefur svo ótal marga snertifleti.“

Mikið úrval

Meðal annarra hluta sem má skoða um helgina eru fálkaorður og heiðursmerki, þar á meðal keðju ásamt stórkrossstjörnu, en um er að ræða æðsta stig fálkaorðunnar og bera einungis þjóðhöfðingjar slíka keðju, að sögn Gísla. „Sýningargestir geta líka skoðað flugmerki, tímatöflur og farseðlar



SMART FÖT, FYRIR SMART KONUR

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My Style  tiskuhús

mystyle  Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464



FLOTT FÖT, FYRIR FLOTTAR KONUR

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna  **belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



„Ég leyfi mér að segja að þetta sé glæsilegasta sýning sem Myntsafnarafélagið hefur haldið, það er öllu tjaldað til,“ segir Gísli Geir Harðarson, formaður sýningarnefndar Myntsafnarafélags Íslands. MYND/ERNIR

íslenskra flugfélaga verða einnig sýndir. Þá verða sýndir einstakir munir sem tengjast íslenskum nasistum á árunum fyrir stríð, minnispeningar og gripir úr seinni heimsstyrjöld og orður og víðurkenningar úr þýska hernum á stríðsárunum. Einnig má vekja sérstaka athygli á orðum Vestur-Íslendinga sem börðust í fyrri heimsstyrjöld, barmmerkjum leigu- og hópferðabilstjóra, gjaldmerkjum stjórnmalaflokka, gullmyntum og medalíum. Að lokum má nefna gamlar íslenskar vörubúðir sem bera íslenski

hönnun frá fyrstu tíð skemmtilegt vitni.“

Með augun opin

Myntsafnarafélag Íslands var stofnað árið 1969 og hefur starfað samfelld síðan. Félagið er vettvangur þeirra sem safna og vilja fræðast um íslenska og erlenda gjaldmiðla, minnispeninga og aðra sambærilega sögulega hluti. „Sumir sanka að sér hlutum, aðrir safna þeim, og þeir sem eru innan vébanda félagsins falla í seinni flokkinn. Það sem þeir eiga sammerkt er yfirleitt sögulegur áhugi og um leið áhugi á

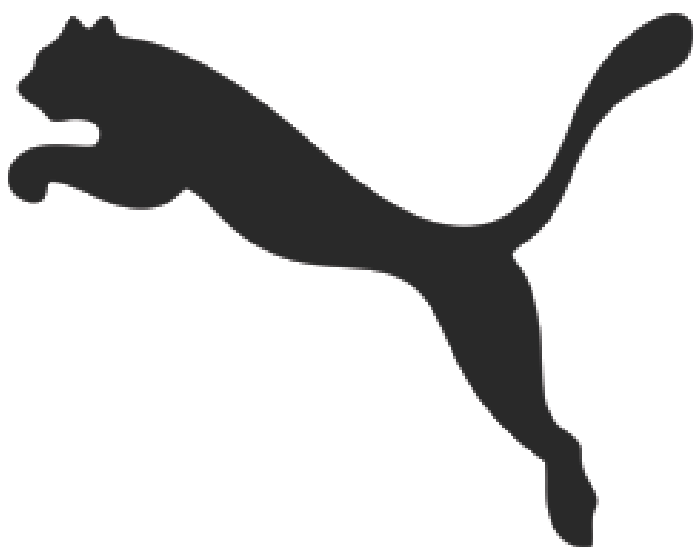
á bjarga sjaldgæfum, fallegum og óvenjulegum gripum frá glötun og gleymsku, skrá og rekja uppruna þeirra og setja þá í samhengi við t.d. mikilvæga atburði eða tímabil. Það má heldur ekki gleyma veiðiedlinu sem margir safnarar búa yfir, nautninni samfara því að hafa uppi á merkilegum gripum. Menn eru alltaf með augun opin og þekkingin er gríðarleg hjá mörgum.“

Sýningin er opin milli kl. 14 og 18 í dag og milli kl. 11 og 17 á laugar- dag og sunnudag.

SPORT



Íþróttavöruverslun



PUMA®

Pumadagar
22. til 27. mars

30% afsláttur
af Puma fatnaði og skóm

Opið
Laugardag 11–16
Sunnudag 12–15

Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)



Skipuleggur Franska daga á Fáskrúðsfirði frá Eyjum

Daníel Geir Moritz hefur verið ráðinn framkvæmdastjóri Franska daga á Fáskrúðsfirði. Daníel Geir er búsettur í Vestmannaeyjum og skipuleggur því hátíðina úr um 600 kílómetra fjarlægð.

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Ég er ótrúlega spenntur fyrir þessu. Mér finnst fátt skemmtilegra en að skipuleggja viðburði og þessi hátíð á sérstakan stað í hjarta mínu, enda á ég mjög marga ættingja á Fáskrúðsfirði og gríðarlega margar góðar minningar frá Frönskum dögum," segir Daníel Geir Moritz, skemmtikraftur, sparspekingur og kennari, en hann hefur verið ráðinn framkvæmdastjóri yfir hátíðinni Frönskum dögum á Fáskrúðsfirði sem fer fram dagana 25. til 28. júlí.

Hátíðin er sérstök að því leyti að hún er haldin til að halda sögunni á lofti en Frakkar voru umsvifamiklir á Fáskrúðsfirði á sínum tíma og þar stendur til að mynda franskir spítalinn og glæsilegt safn. Franskir dagar hafa verið haldnir frá árinu 1996 og má á hátíðinni finna brennu, listsýningar, fjöldasöng, sem Ingó veðurguð mun stýra í ár, franskir íþróttir, dansleiki og tónleika svo eitthvað sé nefnt. Daníel Geir þekkir vel til hátíðarinnar, enda samdi hann lag hennar árið 2008 sem heitir einfaldlega Franskir dagar.

„Ég lít á þetta sem kjörið tækifæri fyrir fjölskylduna til að dvelja á Austurlandi í sumar en óhætt er að segja að megnið af Frönskum dögum á Fáskrúðsfirði verður skipulagt frá Vestmannaeyjum," segir Daníel Geir en hann er búsettur í Eyjum þar sem hann kennir við grunnskólann, um 600 kílómetra frá Fáskrúðsfirði.

„Það sem mér finnst hvað skemmtilegast við Franska daga er hvað Fáskrúðsfirðingar tala vel um hátíðina sína og þykir vænt um hana. Ég vil því skora á alla að fá til sín gesti, brottflutta að snúa aftur og fólk á Austurlandi að kíkja á Franska daga í ár. Svo eru allir velkomnir og um að gera að prófa eitthvað nýtt," segir Daníel.



Ein af fáum aðalbækistöðvum frönsku sjómanna hér við land var á Fáskrúðsfirði. Er ætlað að þetta tímabil hafi staðið frá síðari hluta 19. aldar og þar til að síðustu skúturnar fóru héðan á seinni hluta fjórða áratugar tuttugustu aldar. Síðustu ár hafa Fáskrúðsfirðingar glaðst yfir þessum tengslum.



Sigurleif Kristmannsdóttir, unnusta Daniels, og dóttir þeirra, Krísrún DÍA, ásamt sprelligösum Daníel að lesa bókina Að prumpa glimmeri.



Daníel þekkir vel til á Austurlandi enda fæddur og uppalinn í Neskaupstað. Hér er hann ungur að árum í gulum búningi Þróttar.



Tengsl Fáskrúðsfirðinga við Frakka urðu til þess að þann 18. ágúst 1991 var komið á vinabæjartengslum við bæinn Gravelines.

FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA

Sérblað um fyrirtæki sem þjónusta önnur fyrirtæki kemur út miðvikudaginn 27. mars.

Í þessu blaði geta fyrirtæki eða einstaklingar kynnt sína þjónustu í formi kynningar eða með hefðbundinni auglýsingu.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

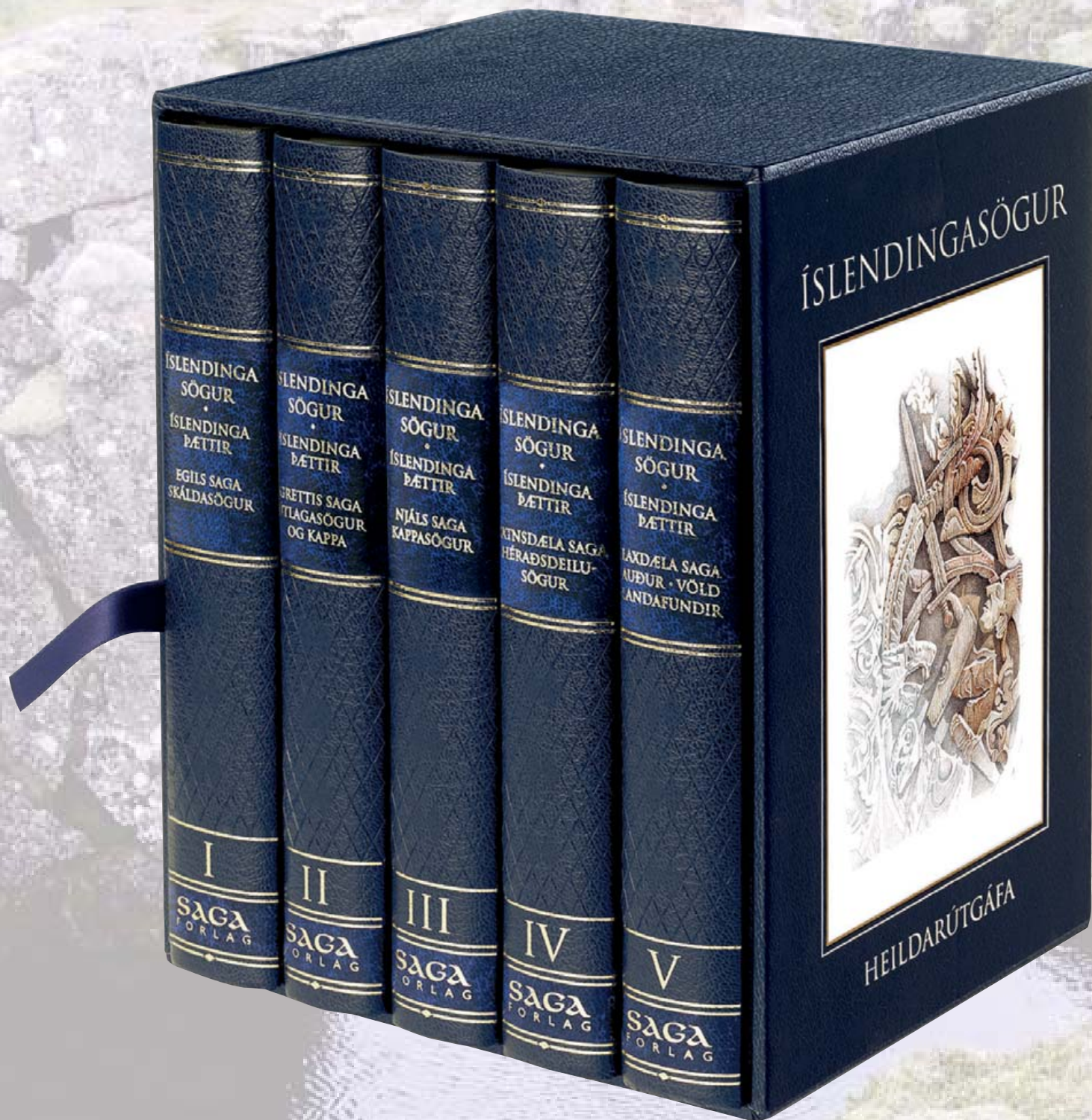
Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550-5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Sagnasjóður handa nýrri öld

Íslendingasögur og þættir
í nýrri og glæsilegri fimm binda heildarútgáfu



Ritstjórar útgáfunnar eru Aðalsteinn Eypórsson, Bragi Halldórsson, Jón Torfason, Sverrir Tómasson og Örnólfur Thorsson.
Útgáfan er skreytt 40 myndum eftir dönsku listakonuna Karin Birgitte Lund.

Útgáfan er aðgengileg og læsileg, sögurnar 40 og þættirnir 51 eru á nútímastafsetningu og þeim fylgja ítarlegir formálar sem greiða götur um veröld sagnanna, vandaðar orðskýringar, vísnaðskýringar og nafnaskrá auk greina og mynda sem varpa ljósi á húsakost og híbýli, skip og siglingar, vopn og verjur. Þá fylgir útgáfunni

sagnalykill sem nýtist þeim sem vilja skyggjast dýpra í sagnaheiminn, skoða sambærilega þætti í fleiri en einni sögu, hvort sem áhuginn beinist að bardögum og vígum, haugum, dysjum og helgum fjöllum eða útræði og hlunnindum, aflraunum og líkamsburðum eða draugum og reimleikum, svo nokkur dæmi séu nefnd.

Bækurnar fimm eru einstaklega vandaðir prentgripir

SAGA
FORLAG

www.vinland@centrum.is • sími: 8937719 • 5627950

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

Þjónusta

Sendibílaþjónusta

SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.

Tökum að okkur allar flutningar, traust og góð þjónusta og vanir menn.

Upplýsingar í síma:
Árni 661-3166
Ásgeir 869-3741

Pípulagnir

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.

Flutningabjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl., búslóðafl., sorpuf. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

Húsviðhald

HÚSFÉLÖG.

Ástandsskoðun fasteigna

Framkvæmdaefntilrit

Ástandsskoðun lagnakerfa

Rakavandamál

Verk og kostnaðaráætlun

Pitt Val ehf

s 8448200

thittval@simnet.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is



Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

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 loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

AUDBREKKA TIL LEIGU:

200-450 fm iðnaðarhúsnæði á 2. hæð.

Mjög bjart húsnæði og glæsilegt útsýni.

Gæti hentað vel fyrir listamenn.

Kr. 1.250 pr fm

Nánar uppl. s. 840 3992

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 dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

www.yaakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yaakovswell.net



Vissir þú að...
Ófærðir börn hafa áhrif á börn.

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST

HLJÓMSVEITIN SMELLUR

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS