Fólk Helgin

LAUGARDAGUR 23. MARS 2019

Keppnin Kokkur ársins 2019 fer fram í Hörpu í kvöld en það er einn af hápunktum íslenska matardagatalsins. Tíu kokkar kepptu um fimm pláss í lokakeppninni sjálfri. Aldrei áður hafa fleiri konur skráð sig til leiks en þær komust allar áfram í lokakeppnina.

→4

Starfsstúlkurnar í Dorma taka vel á móti viðskiptavininum. Hér eru þær Ólöf Björg Magnúsdóttir, Birna Hrönn Gunnlaugsdóttir, Svava Júlía Hólmarsdóttir og Rakel Anna Guðmundsdóttir en þær aðstoða við val á dýnum fyrir fermingarbarnið og aðra þá sem vilja endurnýja rúmið sitt. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Dorma býður frábært úrval fermingarrúma

Verslunin Dorma verður tíu ára á þessu ári. Landsmenn hafa tekið versluninni fagnandi enda hefur hún vaxið og dafnað á þessum árum. Í Dorma er mikið úrval af dýnum fyrir fermingarbörn auk fallegra hluta til fermingargjafa. →2

Dorma býður upp á hágæða dýnur af öllum mögulegum gerðum.

Framhald af forsíðu

Þegar Dorma var opnuð í Holtagörðum á sínum tíma opnaðist nýr heimur af alls kyns fallegum hlutum fyrir svefnherbergi. Svava Hólmarsdóttir, verslunarstjóri í Dorma, segir að Íslendingar hafi fyrir löngu áttað sig á gæðum þeirra dýna sem í boði eru. „Hingað koma fjölmörg fermingarbörn með foreldrum sínum til að velja sér rúm í fermingargjöf. Nýtt rúm, rúmföt og húsgögn í herbergi fermingarbarnsins er alltaf vinsæl gjöf. Krakkarnir eru ótrúlega meðvitaðir um gæði og góðan svefn. Mörg þeirra vita hvað þau vilja en önnur spyrja mikið,“ segir Svava. „Í langflestum tilfellum eru fermingarbörnin með í ráðum þegar velja skal dýnu. Þau fá að leggjast í dýnuna og prófa hvað hentar þeim best. Vinsælustu dýnurnar eru 120-140 cm á breidd en unglingarnir eru að stækka við sig rúm á þessum aldri og hugsa til framtíðar,“ segir Svava og bætir við að oftast séu það foreldrarnir sem gefa dýnu en einnig amma og afi í sumum tilfellum. „Stundum gefa foreldrar rúmið en aðrir slá saman í rúmgaflinn eða náttborð. Þetta er mismunandi og allt til í þessu,“ segir hún.

„Á þeim tíu árum sem Dorma hefur verið starfandi hefur hún vaxið í að verða ein af stærstu dýnuverslunum landsins. Við erum á fjórum stöðum á landinu, Holtagörðum, Smáratorgi, á Ísafirði og Akureyri. Í verslunum okkar er gríðarlega mikið úrval af dýnum við allra hæfi. Simba dýnurnar hafa algjörlega slegið í gegn hjá okkur en þær eru byltingarkenndar og ekki að ástæðulausu að þær voru valdar vara ársins í Bretlandi þar sem þær eru framleiddar. Við erum einnig með Dorma dýnur og amerískar springdýnur. Það er því úr miklu að velja hjá okkur. Vinsælt fermingarrúm með gormadýnu kostar á tilboði hjá okkur 55.920 krónur.

Í Dorma hefur verið lögð áhersla á gæðavöru á góðu verði. Hér getur fólk fengið nánast allt sem þarf í fallegt svefnherbergi. Má þar nefna fyrir utan rúm og dýnur gæðasængurföt frá Mistral Home sem eru á frábæru tilboði núna fyrir fermingarnar. Einnig verð ég að nefna lökin með aloe vera blöndu sem er yndislegt að sofa á. Þau eru silkimjúk og þægileg. Sumir segja að þau faðmi mann að sér. Rúmföt eru mjög vinsæl fermingargjöf og sömuleiðis rúmteppi,“ segir Svava

> **Á þeim tíu árum sem Dorma hefur verið starfandi hefur hún vaxið í að verða ein af stærstu dýnuverslunum landsins. Við erum á fjórum stöðum á landinu, Holtagörðum, Smáratorgi, á Ísafirði og Akureyri.**

og bendir á að aðrar gjafir eins og hringspeglar séu einnig vinsælir um þessar mundir ásamt hillum í herbergið. „Þá erum við með mikið úrval af sængum og koddum á breiðu verðbili, sem er afar vinsæl gjöf, falleg og hlý,“ greinir hún frá.

„Margir skoða úrvalið á netinu hjá okkur, Dorma.is, og koma svo til okkar og ganga frá kaupum eða öfugt. Það er auðvitað hægt að kaupa beint á netinu og við sendum um allt land. Þegar fólk kemur til okkar getum við hins vegar útskýrt fyrir því hvaða dýnur henta hverjum og einum en það er misjafnt. Við veitum persónulega og góða þjónustu,“ segir Svava og bendir á að þessa dagana séu mjög góð fermingartilboð í öllum verslunum Dorma.

Verslanir Dorma eru á Smáratorgi, í Holtasmára, á Ísafirði og Akureyri. Hægt er að skoða opnunartíma og símanúmer á vefsíðunni dorma.is.

Það eru ekki bara góðar dýnur í Dorma því þar er hægt að fá rúmgafla, náttborð, rúmföt og rúmteppi.

Fermingarbörnin finna dýnur og rúmföt við sitt hæfi í Dorma. Ekki er verra að verðin eru afar hagstæð og tilboð í gangi fyrir fermingarnar. Flestir unglingar vilja breyta herberginu sínu í kringum fermingar. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Þarmaflóran, geðheilsan og öflugt ónæmiskerfi

Öflug þarmaflóra er grunnurinn að öflugu ónæmiskerfi. Rannsóknir sýna að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega kvilla til lélegrar þarmaflóru. Inntaka Prógastó Gull góðgerla getur skipt sköpum fyrir meltingarveginn, bætta heilsu og þar af leiðandi mun meiri lífsgæði.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur þarmaflóru því þær samanstanda af meira en 1.000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, amínósýrur, stuttar fitusýrur og ýmis boðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Þarmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu.

Veikindi vegna lífsstíls

Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.

Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega þarmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa svo rennt styrkum stoðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það er að þarmaflóran okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega sem og andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur t.d. verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðað hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)

> Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar.

Hrönn Hjálmarsdóttir

- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

Þetta er þó bara toppurinn á ísjakanum því nýlegar rannsóknir sýna að ástand þarmaflóru í veikum einstaklingum er mun verra en hjá heilbrigðum. Þá er verið að tala um bæði líkamlega og andlega sjúkdóma af ýmsu tagi.

Einhverfa, athyglisbrestur og síþreyta

Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða þarmaflóru með tilliti til kvíða, þunglyndis, einhverfu og athyglisbrests og nú síþreytu. Í ljós hefur komið að þarmaflóra þessara hópa og síþreytuhópsins er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir. Rannsóknir hafa einnig sýnt að bæði forvörnum og meðhöndlun á geðrænum og taugatengdum sjúkdómum á að beina að ástandi þarmaflóru og meltingarvegar.

2 mánaða skammtur

> Mikilvægt er að hafa þarmaflóruna í góðu jafnvægi.

Hefur þarmaflóran áhrif á þyngd?

Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands þarmaflóru og líkamsþyngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess þarmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að fjöldi hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð þarmaflóra einnig mikið um það að segja.

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeiningarnar, móttaka og vinnsla næringarinnar í þörmunum skiptir máli.

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýruþolnir. Einn af þeim er L. acidophilus DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfaldar sig í þörmunum. L. acidophilus DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

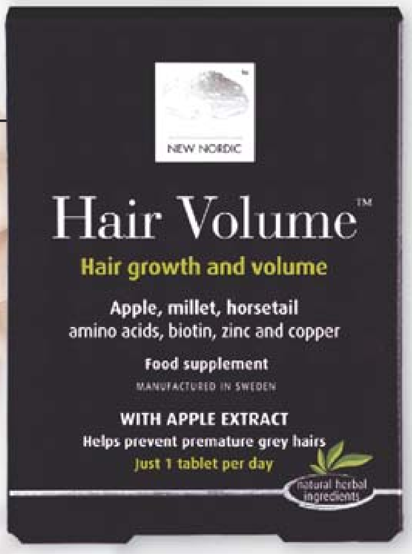
Hair Volume – fyrir líflegra hár

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



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

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða

Nánar á **artasan.is**

Keppendur kvöldsins. Frá vinstri. Iðunn Sigurðardóttir, Snædís Xyza Mae Jónsdóttir Ocampo, Kolbrún Hólm Þorleifsdóttir frá Deplar Farm, Sigurjón Bragi Geirsson frá Garra og Rúnar Pierre Heriveaux frá Grillinu á Hótel Sögu.

Kokkur ársins krýndur í kvöld

Keppnin Kokkur ársins 2019 fer fram í Hörpu í kvöld en það er einn af hápunktunum í dagatali Íslenska matardagatalsins. Tíu kokkar kepptu um fimm pláss í lokakeppninni sjálfri. Í ár höfðu aldrei fleiri konur skráð sig til leiks en þær komust allar áfram í lokakeppnina.

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Þetta eru í raun tímamót í þessari keppni því aldrei hafa fleiri konur keppt til úrslita og hlutfallið hefur aldrei áður verið þeim í vil," segir Björn Bragi Bragason, forseti Klúbbs matreiðslumeistara sem heldur keppnina. „Stéttin hefur verið mjög karllæg og öll skref í átt að meira jafnvægi eru góð skref í átt að því að tryggja öfluga og fjölbreytta stétt fagfólks," bætir Björn við.

Kokkur ársins 2019 hlýtur þátttökurétt fyrir Íslands hönd í keppninni Matreiðslumaður Norðurlanda 2020. Verðlaunin eru ekki af verri endanum en fyrstu verðlaun eru 300.000 krónur, önnur verðlaun 100.000 krónur og fyrir þriðja sæti er gjafabréf með Icelandair. Keppnin er opin öllum frá kl. 13.00 til kl. 18.00 sem vilja koma og fylgjast með færustu kokkum landsins. Eftir það er einungis opið fyrir veislugesti.

Um kvöldið, á lokahluta keppninnar, verður boðið til fjögurra rétta kokkalandsliðsveislu ásamt kokki ársins frá því í fyrra og kokki ársins 2007.

Matseðill kvöldsins

Á undan
Hráskinka og íslenskir ostar
Lystauki
ÓX Restaurant
Villisveppaseyði, eggjarauða, brennt smjör, eggjakrem
Forréttur
Kokkalandsliðið
Marineruð bleikja, súrumjólk, dill og hrogn
Aðalréttur
Kokkalandsliðið
Lambahryggur, kartöflur, brokkólíní og yuzu
Eftirréttur
Kokkur ársins 2018 Garðar Kári Garðarsson
Súkkulaði, heslihnetur, hindber og lakkrís
Kaffi og koníak
Sérvalin vín með hverjum rétti og vönduð skemmtiatriði
Veislustjóri: Einar Bárðar
Skemmtiatriði: Helgi Björnsson & Meistari Jakob

Iðunn Sigurðardóttir frá Íslenska Matarkjallaranum í undankeppninni sem fram fór á Kolabrautinni í Hörpu fyrir tveimur vikum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Snædís Xyza Mae Jónsdóttir Ocampo, frá hinum magnaða Mími Restaurant á Hótel Sögu.

Dómarar að störfum í undankeppninni þar sem hvert atriði er skoðað og dæmt.

OPIÐ HÚS Í MK
Fimmtudag, 28. mars
Kl.16:30-18:30

Menntaskólinn í Kópavogi
þekking - þroski - þróun - þátttaka

Menntaskólinn í Kópavogi
Hótel– og matvælaskólinn
Ferðamálaskólinn og Leiðsöguskólinn
Digranesvegi 51
Sími 594 4000
www.mk.is

Félagsgreinabraut
Opin braut
Raungreinabraut
Viðskiptabraut
Framhaldsskólabraut
Starfsbraut fyrir einhverfa

Bakstur - bakari
Framreiðsla -þjónn
Kjötiðn - kjötiðnaðarmaður
Matreiðsla - kokkur
Grunndeild matvæla– og ferðagreina

Ferðamála– og leiðsögunám
Matsveina– og matartæknanám
Meistaranám í matvælagreinum

Hjartað slær í MK

Mikið úrval af fallegum
fatnaði fyrir ferminguna
Stærðir 14-28 eða 42-56
Curvy hefur nú opnað nýja verslun
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg.
Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
Kjóll
7.990 kr
Stærðir 14-28
SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!
Kjóll
5.490 kr
Stærðir 14-28
Fínleg blússa
11.990 kr
Stærðir 14-28
Kimono Jakki
12.990 kr
Stærðir 12-28
Kjóll
6.990 kr
Stærðir 14-28
Buxur
8.990 kr
Stærðir 14-28
Viscose Toppur
5.690 kr
Stærðir 14-28
Curvy
Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Eiríkur Stephensen er í dúettinum Hundur í óskilum. MYND/SIGTRYGGUR

Ástin er Maja

Eiríkur Stephensen er annar helmingur dúettsins Hundur í óskilum. Dúettinn verður í Borgarleikhúsinu næstu þrjá laugardaga með sýninguna Kvenfólk þar sem varpað er óvæntu ljósi á sögu kvenna og kvennabaráttunnar með húmorinn að vopni.

» Hundur í óskilum er margrómaður og verðlaunaður dúett sem er leikhúsgestum að góðu kunnur fyrir leiksýningar sínar Sögu þjóðar sem hlaut Grímuverðlaun árið 2012 og Öldina okkar.

Uppskrift að draumahelginni?
Spa.
Besti morgunmaturinn á sunnudagsmorgni?
Beikon, egg og kampavín.
Áttu þér gælunafn?
Nei.
Kærasta æskuminningin?
Vörubíllinn með pabba.
Neyðarlegasta atvikið?
Þau eru of mörg.
Heitur pottur eða gufubað?
Gufubað.
Klukkan hvað ferðu að sofa á kvöldin?
Ellefu.
Hvenær vaknar þú á morgnana?
Sjö.
Ástin er ...
Maja.
Bíómyndin sem þú getur horft á aftur og aftur?
Underground.
Þinn helsti löstur?
Færist of mikið í fang.
Þinn besti kostur?
Skapið.
Áttu þér leikaratvífara?
Patrick Dempsey er mér sagt.
Áttu gæludýr?
Labradorinn Skugga.
Við hvað ertu hræddur?
Sporvagna.
Draumahelgin?
Í Berlín.
Næst á dagskrá?
Bókalestur.

Heimabökuð rúnstykki

Hvernig væri að bjóða upp á nýbökuð rúnstykki um helgina? Það er ekki svo flókið að baka þau. Þessi uppskrift ætti að duga í 12 rúnstykki.

4 dl volgt vatn
¼ dl olía
40 g hunang
½ msk. sjávarsalt
½ msk. þurrger
600 g hveiti

Hitið ofninn í 200°C. Blandið saman volgu vatni, hunangi og olíu. Setjið salt, þurrger og hveiti í hrærivélarskál. Bætið vökvanum saman við og hnoðið. Breiðið plastfilmu yfir skálina og látið hefast í einn og hálfan tíma. Það má gera deigið nokkrum dögum fyrr og geyma það í kæliskáp í allt að þrjá daga. Takið deigið og deilið því í 12 rúnstykki. Setjið bökunarpappír í ofnskúffu og látið standa í 30 mínútur. Penslið toppinn með mjólk og stráið valmúafræjum yfir. Bakið í ofni í 25 mínútur, eða lengur ef þarf. Ofnar eru misjafnir.

Nýbökuð rúnstykki eru mjög góð.

TILBOÐ
4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*

NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is

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

KÍNAHOFIÐ
Kínahofið veitingahús I Nýbýlavegi 20 I 200 Kópavogi
www.kinahofid.is I Sími 554 5022

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

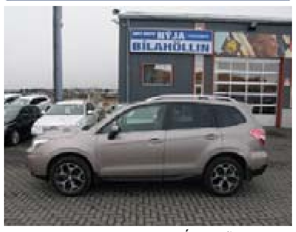
SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www. bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

NÝJA BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK
SÍMI 567 22 77 • nyja@nyja.is



SUBARU Forester Lux. Árgerð 2015, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, leður, bakkmyndavél o.fl o.fl. Verð 3.950.000. Rnr.116781.

TOYOTA Land cruiser 120 VX. Árgerð 2006, ekinn 245 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, einstaklega vel með farinn! Verð 1.990.000. Rnr.213373.

TOYOTA Rav4 Sport Hybrid awd 50% rafmagn. Árgerð 2018, Nýr bíll, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Nývirði kr. 6.790.000 Sértilboð þessa viku! 4.990.000. Rnr.116595.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

SJÁLFSKIPTI DRAUMURINN
'15 FIAT LMC H567. EK 88 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK....ÁSETT 6.990Þ #454646. S: 580 8900

STJÚPFJÖLSKYLDAN!!!
'15 FIAT LMC A664. EK 86 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK....ÁSETT 6.190Þ #454645. S: 580 8900

BÍLL ÁRSINS 2014!!!
'14 FIAT KNAUS R16. EK 79 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK....ÁSETT 5.290Þ #454644. S: 580 8900

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

RETRO BÍLLINN!!!
'89 VW LT28 HÚSBÍLL. EK 197 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK....ÁSETT 999Þ #104432. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

M.BENZ GLS 350 D 4MATIC AMG nýskr. 05/2017, ekinn 25 Þ.km, dísel 259hö, sjálfskiptur (9 gíra). Sérpantaður einkabíll, hlaðinn aukabúnaði! Verð 15.555.000 kr. Raðnúmer 259205

RENAULT MASTER DCI125 L2H2 nýskr. 08/2015, ekinn 51 Þ.km, dísel, 6 gírar. TILBOÐ 2.390.000 kr. + vsk. Ath. 2 stk til! Raðnr. 258697 & 257493

FORD F350 KING RANCH nýskr. 01/2008, ekinn 174 Þ.km, dísel, sjálfskiptur, pallhús. Mjög gott eintak! Verð 3.290.000 kr. Raðnúmer 288297

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

HONDA CR-V LIFESTYLE nýskr. 05/2016, ekinn aðeins 33 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, leður/rúskinn, dráttarkrókur. Einn eigandi! TILBOÐSVERÐ 4.090.000 kr. Raðnúmer 259226

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

Hjólbarðar

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

Til sölu mastercraft 33” negld jeppa dekk frá USA á 17” felgu fyrir Landcruser, Hi lux.2 mán undir bíll verð 198 þús. S-8942460

Mótorhjól

Varahlutir

Þjónusta

Pípulagnir

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

Sendibílaþjónusta

SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.
Tökum að okkur allar flutningar,traust og góð þjónusta og vanir menn,
Upplýsingar í síma:
Árni 661-3166
Ásgeir 869-3741

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Bókhald

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

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

Búslóðaflutningar

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

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

Húsaviðhald

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

HÚSFÉLÖG.
Ástandsskoðun fasteigna

Framkvæmdaeftirlit

Ástandskoðun lagnakerfa

Rakavandamál

Verk og kostnaðaráætlun

Þitt Val ehf
s 8448200
thittval@simnet.is

FLÍSALAGNIR - 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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Skemmtanir

Bingóleiga
hjá
bingospil.is

Trésmíði

Get bætt við mig verkefnum sem byggingastjóri. Uppl. sendist til stjorninn@gmail.com

Önnur þjónusta

REYKJAVÍK OG AKUREYRI
www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslípun, sólpallaslípun, korkslípun, parketlagnir og djúphreinsun á öllum gólftegundum.EPOXY gólf. Parketvélaleiga. S:7728100 Erum á facebook Parket og málun.

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

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

mýranaut

AFMÆLISTILBOÐ Í MARS !
Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www. myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

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

STAÐGREIÐUM 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

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA
Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 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. AM&PM/fh&eh. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% 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

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA 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

TIL LEIGU Í MIÐBÆNUM.
18 m2 geymsla í nýlegu fjölbýlishúsi í miðbænum er til leigu. Lofthæð 310 cm. Innangegnt beint úr bílkjallara. Góðar lagerhillur geta fylgt með. Langtímaleiga. Hentar vel fyrir búslóð.
Leiguverð er 25 þúsund krónur á mánuði vísitölutryggt.
Upplýsingar gefur Margrét í síma 893 2552
eða á netfangi mkjartansdóttir@gmail.com

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Þjónusta

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

Námskeið

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

Erum að byrja með smáskipa- og skemmtibátanámskeið sem standa frá 18. mars til 27. apríl 2019.
Skráning og nánari upplýsingar í símum 514 9602 og 665 1100 og einnig á þessum slóðum:

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

Til sölu

GLUGGA GERÐIN

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

VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com