Fólk Helgin

LAUGARDAGUR 27. JANÚAR 2018

Sigurður Helgason í nýju drónabúðinni við Lækjargötu. MYND/STEFÁN

Smágerður dróni en samt svo fullkominn

DJI Store í Lækjargötu getur nú boðið byltingarkenndan dróna, Mavic Air, og er verslunin ein af þeim fyrstu í heiminum sem fær hann í sölu. Dróninn er á stærð við iPhone síma, búinn fullkominni tækni og fer vel í vasa. →2

Árni Daníel Árnason hefur spilað á trompet frá níu ára aldri. Hann leikur einleik með Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna í Langholtskirkju í dag. →6

ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI
20-70% AFSL.
AF ÖLLUM VÖRUM

habitat TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Verslunin er hönnuð eftir kröfum frá DJI.

Hægt er að prófa drónahermi í búðinni. MYND/STEFÁN KARLSSON

DJI er stærsti drónaframleiðandi í heimi og brautryðjandi á sínu sviði. Fyrirtækið er þekkt fyrir að vera framsækið en engu að síður þekkt fyrir gæði og góða þjónustu. Nýjasta afurðin er smávaxinn dróni, Mavic Air, sem tekur vídeó í 4K upplausn. „Þessi dróni er bylting,“ segir Sigurður Helgason, eigandi DJI verslunarinnar í Lækjargötu og iStore í Kringlunni.

Allar stærðir dróna

„Við erum með allar stærðir af drónum í Lækjargötunni en þessi nýi, Mavic Air, er alveg einstakur. Það hefur verið farið mjög leynt með framleiðslu og þróun drónans. Framleiðendur hjá DJI eru sniðugir að halda nýjungum leyndum þangað til þeir eru tilbúnir að markaðssetja þær. Það eru bara fjórir dagar síðan spurðist út að Mavic Air væri að koma í búðir. Ekkert hefur lekið út um þennan litla fullkomna dróna,“ segir Sigurður. „Nýi dróninn hentar mjög vel fyrir byrjendur og líka þá sem vilja fá mikið fyrir lítið. Ég held að ef einhver dróni eigi eftir að koma fólki til að fljúga dróna þá sé það þessi. Hann kostar einungis um 114.990 krónur, er nettur og hefur flesta þá fítusa sem dýrari drónar hafa og býður upp á tækninýjungar sem dýrari drónar hafa ekki í dag,“ segir hann.

Dróni fyrir alla

Mavic Air hentar vel því fólki sem er á ferðinni en vill forðast þungan farangur. „Dróninn fer vel í vasa enda er hægt að brjóta hann saman og þá er hann á stærð við síma. Það er mjög lítil þjöppun í upptökum þannig að myndirnar eru kýrskýrar og fullkomnar að gæðum,“ segir Sigurður og segir að allir geti notað Mavic Air. „Fólk kaupir dróna sem áhugamál en einnig til að nota í vinnu. Drónarnir hafa komið sterkir inn hjá fasteignasölum. Bændur nota þá til að reka fé eða finna það, björgunarsveitarmenn nota dróna við leitarstörf, veiðiverðir við eftirlit og stór hópur fólks tekur vídeó og myndir fyrir sjálft sig. Það er skemmtilegt að deila þeim á Facebook eða Instagram og fá viðbrögð frá öðrum.

Mjög margir nota dróna eingöngu sem myndavél en með honum er hægt að ná sjónarhorni sem væri annars ógerlegt. Við fáum fjölda ferðamanna til okkar í búðina sem eru að leita að góðum drónum fyrir ferðalag sitt um Ísland. Drónarnir hjá okkur eru á sambærilegu verði og í öðrum evrópskum löndum. Það borgar sig ekki að kaupa þá erlendis. Litli dróninn er á mjög góðu verði miðað við að hann er með 4K myndavél, með árekstraskynjara að framan, aftan og undir. Hann skynjar umhverfið í 3D til að auka flugöryggi og stöðugleika. Hann eltir eigandann og það er hægt að stýra honum með handabendingum án þess að nota fjarstýringuna. Hann er með 8 GB innbyggt minni sem er kostur, ef fólk gleymir minniskortinu heima kemur það ekki að sök. Mavic Air getur flogið í 21 mínútu og tvo kílómetra í burtu. Þá getur hann tekið í panorama og kúlumyndir sem hann setur sjálfur saman, mögulega með því að flétta saman við vídeó. Þetta er án efa tæknivæddasti dróninn í dag með ótrúlega marga eiginleika.“

Sigurður segir að fleiri karlar en konur kaupi dróna en vonast til að það breytist fljótt. „Við fögnum í hvert sinn sem kona kemur til okkar og kaupir dróna. Mavic Air hentar öllum vel þar sem hann er léttur og meðfærilegur en samt svo öflugur,“ segir hann.

Kynning á drónum

DJI verslunin var opnuð í Lækjargötu 2a síðastliðið sumar og hefur hún vakið mikla athygli bæði Íslendinga og erlendra ferðamanna. DJI er sérverslun með allar stærðir dróna. Í búðinni er flugbúr og einnig drónahermir þar sem hægt er að æfa sig eða prófa að fljúga dróna, en til 23. febrúar er hægt að spreyta sig á þrautaleik í herminum og safna stigum. Sá keppandi sem stendur uppi með flest stigin mun vinna Spark dróna.

Frá miðvikudeginum 31. janúar til 7. febrúar, kl. 17 alla dagana, verður nokkurs konar Work-Shop í búðinni þar sem fram fer kynning á nýja drónanum. Kynningin er öllum opin sem hafa áhuga á að kynna sér kosti drónans, en þeir sem mæta á kynninguna fá happadrættismiða þar sem Mavic Air er í verðlaun. Allir sem kaupa vörur hjá okkur á þessu tímabili fá happadrættismiða. Einnig verður hægt að vinna sér inn miða með því að deila myndum úr búðinni á Instagram og Facebook með myllumerkinu #DJIMAVICAIR

Mavic Air, sem tekur vídeó í 4K upplausn.

DJI verslunin er við hliðina á Hard Rock í Lækjargötu. MYND/STEFÁN

Sala á Mavic Air hefst 31. janúar klukkan 10.

Nánari upplýsingar má fá í síma 519 4747 eða á heimasíðunni, djireykjavik.is

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: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 512 5439 ,

Get borðað allt og sleppi engu

Meltingarensímin frá Enzymedica eru nýjung á íslenskum markaði en öflug ensím bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki en þetta tengist að öllum líkindum skorti á meltingarensímum.

Ensím brjóta niður fæðuna

Meltingarensímin eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensímin sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Allir kvillar horfnir!

Erna Hauksdóttir hefur öðlast verulega bætt lífsgæði eftir að hún fór að taka meltingarensímin frá Enzymedica:

„Alla tíð, síðan ég var krakki, hef ég verið slæm í maga, uppþembd og oft með mikla verki eftir máltíðir, vesen með hægðir og almenna vanlíðan. Hef prófað að taka út hinar ýmsu matartegundir til að kanna hvort ég væri með mataróþól og skánaði við það en varð aldrei nógu góð samt. Ég fór að taka góðgerla til að byggja upp þarmaflóruna, prófaði margar tegundir og varð töluvert betri en varð þó að passa mig og huga vel að því hvað ég lét ofan í mig. Svo heyrði ég talað um meltingarensím í útvarpinu og fór beint í næsta Heilsuhús þar sem mér var þá bent á vörurnar frá Enzymedica. Bjóst kannski ekki við miklu en get með góðri samvisku sagt að ég hef ekki verið eins góð í maganum síðan ég veit ekki hvenær. Ég borðaði hangikjöt á jólunum og tók mín ensím þannig að ég fann ekki fyrir neinu og það hefur ekki gerst í óratíma. Ávinningur minn af því að taka meltingarensímin með matnum er að allir kvillar sem ég taldi upp í byrjum eru horfnir.

Núna hef ég verið að prófa að borða allan mat og sleppi engu því ef ég tek ensímin, þá er ég bara góð. Prófaði þrjár tegundir af ensímum og Digest Basic er að virka best fyrir mig. Enn og aftur, ég man ekki hvað er langt síðan ég hef getað borðað allan venjulegan mat án verkja og því mæli ég verulega með þessari vöru, hún er örugglega komin til að vera í mínu lífi.“

Erna Hauksdóttir mælir með meltingarensímunum frá Enzymedica.

Meltingarensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar af skorti á meltingarensímum geta verið víðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols og geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólki að verða enn heilbrigðara.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!
Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.

Bio-Kult Candéa
Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.

Bio-Kult Original
Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflóruna og styrkir varnir líkamans.

Bio-Kult Pro-Cyan
Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandræðum.

Bio-Kult Infantis
Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflóruna, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Vinnur á verkjum og bólgu í liðum

Protis Liðir inniheldur hágæða fiskprótein og náttúruleg efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. Það hefur reynst þeim sem stríða við verki í liðum einstaklega vel og er nú til í tvöfalt stærri pakkningum en hingað til.

Snorri Snorrason er ánægður með Protis Liði.

Ida Haralds Malone er mjög ánægð með áhrifin.

PROTIS ehf. er íslenskt líftæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í þróun og framleiðslu IceProtein®, sem er hreint prótín sem er unnið úr íslenskum þorski," segir dr. Hólmfríður Sveinsdóttir, stofnandi og framkvæmdastjóri PROTIS. „Fiskprótínið er unnið samkvæmt IceProtein® tækni sem byggir á svokallaðri vatnsrofstækni, sem tryggir skjóta virkni prótínsins og byggir á langtíma rannsóknum vísindamanna hér heima og erlendis. Prótínið er að öllu leyti íslensk framleiðsla."

Hólmfríður er hugmyndasmiður Protis Liða, en hún er með meistaragráðu í næringarfræði og doktorsgráðu frá matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands og hefur áralanga reynslu í rannsóknum á fiskprótínum.

Liðkandi blanda

Protis Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr hafinu við Ísland. Það inniheldur íslensk sæbjúgu og þorskprótín," segir Hólmfríður. „Sæbjúgu samanstanda að mestu leyti af brjóski og eru því mjög rík af kollageni, en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate, sem verndar brjósk og er talið hafa bólguhemjandi áhrif.

Þar að auki eru sæbjúgu rík af sinki, joði og járni sem og bólguhemjandi efnum sem nefnast saponin," segir Hólmfríður. „Auk þess inniheldur Protis Liðir túrmerik, D-vítamín, C-vítamín og mangan. Allt eru þetta efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu."

Vegna sívaxandi eftirspurnar fást Protis Liðir nú í tvöfalt stærri pakkningu en áður og eru nú fáanlegir í 120 og 240 stykkja pakkningum.

Hjálpar með stirðleika og gigt

Snorri Snorrason vélamaður hefur notað Protis Liði með góðum árangri en fyrir rúmu ári fór að bera á miklum stirðleika í liðum hjá honum. „Ég hef ekki fengið neina nákvæma skýringu á hvað hrjáði mig," segir Snorri. „En liðir stirðnuðu og bólgnuðu svo mikið að ég gat ekki stigið í fæturna. Ég prófaði ýmislegt en ekkert virkaði almennilega," segir Snorri, en konan hans benti honum á að prófa Protis Liði. „Það vantaði ekki virknina! Ég fann mun á rúmri viku, allt í einu gat ég bara stigið óhikað í fæturna," segir Snorri. „Í dag er enginn stirðleiki og ég tek bara Protis Liði inn. Þetta svínvirkar á mig og gerir mér gott, engin spurning."

Hólmfríður er stofnandi og framkvæmdastjóri PROTIS. MYND/ANTON BRINK

Ida Haralds Malone er líka ánægð með áhrifin. „Ég hef glímt við liðagigt í um 30 ár," segir hún. „Stundum hefur gengið vel í nokkur ár en svo fer alltaf að síga á ógæfuhliðina. Ég á ekki nógu mörg orð yfir hvað ég er ánægð með Protis Liði og vonandi geta Protis Liðir hjálpað öðrum í mínum sporum."

Protis Liðir er fáanlegt í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu Protis, protis.is.

Búin að prófa allar sundlaugar

Heiða Björg Hilmisdóttir borgarfulltrúi er oft önnum kafin um helgar en hefur það þó fyrir sið að helga fjölskyldunni að minnsta kosti eitt kvöld hverja helgi.

Ég er búin að lofa börnunum mínum að fara með þeim í sund um helgina," segir Heiða Björg og bætir því við að þau reyni að fara í sund að minnsta kosti einu sinni í viku. „Við reynum að fara helst alltaf um helgar og helst einu sinni í miðri viku líka. Við erum með sundkort þar sem hægt er að krossa yfir þær laugar í borginni sem við höfum farið í og við erum búin að prófa þær allar og erum byrjuð á öðrum hring." Hún segir það fara eftir aldri fjölskyldumeðlima hvaða laug er í uppáhaldi hverju sinni. „Ég er mjög hrifin af Laugardalslauginni. Við getum hjólað þangað sem er mikill munur og við nýtum reyndar Laugardalinn mikið til útivistar, einkum þó á sumrin. Á veturna förum við oft í skíðabrekkuna í Árbænum til að leika okkur í snjónum þó við séum ekkert sérstakt skíðafólk. Við förum líka mikið í Elliðaárdalinn á sumrin og finnst við ótrúlega heppin að hafa svona náttúruparadís innan borgarmarkanna."

Hún segir að oft geti verið mikill asi á virkum dögum og því reynir fjölskyldan að eiga notalega stund um helgar. „Ég einsetti mér það þegar ég byrjaði í pólitík að vera alltaf heima að minnsta kosti annað kvöldið um helgi, þó stundum bætist kvöldveislur við dagleg störf borgarfulltrúans. Þá borðum við eitthvað gott, horfum á mynd eða spilum. Yngri dóttir mín er mikil spilakona og hún vinnur okkur alltaf þannig að eldri stúlkan er minna spennt fyrir að spila. Við gerum alltaf pönnukökur á sunnudagsmorgnum, það er einhver hefð sem skapaðist óvart fyrst en svo eins og er oft með börn, eitthvað gerist tvisvar og þá er það orðið að hefð og einhverju sem við gerum alltaf! Maðurinn minn vinnur reyndar erlendis svo þegar hann er heima er oft aðeins meira um að vera um helgar."

Heiða Björg og dætur hennar, Sólkatla og Ísold, ásamt fjölskylduvinkonunni Ninnu Björk . MYND/ERNIR

> „Á veturna förum við oft í skíðabrekkuna í Árbænum til að leika okkur í snjónumt

Heiða viðurkennir að undirbúningur fyrir prófkjör eigi mögulega eftir að setja mark sitt á helgina en hún sækist eftir öðru sæti á lista Samfylkingarinnar í Reykjavík. „Ég verð örugglega meira í símanum en venjulega en ég mun ná að gera pönnukökurnar og hafa eitt kósíkvöld. Og ég á enga harðari stuðningsmenn en börnin mín. Við ræðum oft hvað ég er að gera í vinnunni og dætur mínar hafa oft mikið til málanna að leggja. Mér finnst mjög gaman að fá þeirra sjónarmið á borgarmálin, hvernig er í strætó og hvað er í matinn í skólanum og svo framvegis. Borgarmálin snerta alla fjölskylduna svo ég er með góða ráðgjafa heima hjá mér."

Í kvöld stefnir Heiða á að fara í leikhús. „Ég ætla að reyna að komast að sjá Lóaboratoríum. Ég er mikill aðdáandi Lóu, finnst myndasögurnar hennar æðislegar og hlakka til að sjá hvernig þær koma út á sviði."

Ferming 2018

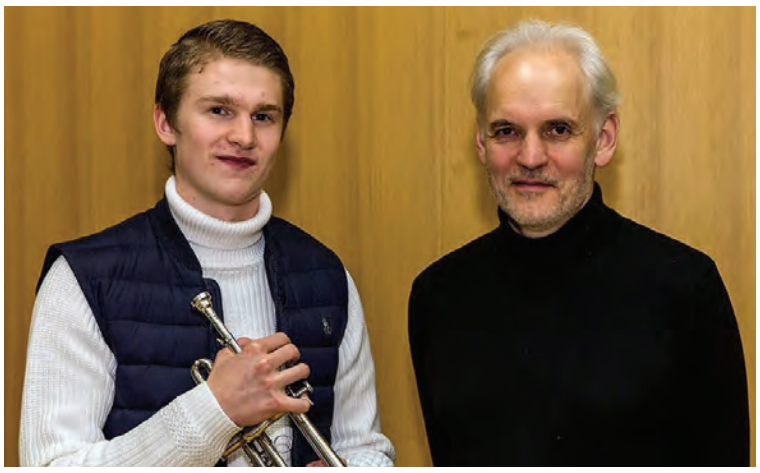
Leggur ekki frá sér trompetið

Árni Daníel Árnason hefur spilað á trompet frá níu ára aldri. Hann leikur einleik með Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna í Langholtskirkju í dag klukkan 16.00.

Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna hefur æft tónleikadagskrána frá áramótum.

Ég hóf mitt tónlistarám við Allegro Suzuki tónlistarskóla og lærði í fyrstu á píanó. Það hljóðfæri varð fyrir valinu því bróðir minn nam píanóleik en ég verð að viðurkenna að ég hafði ekki mjög mikinn áhuga á því. Þegar Guðmundur Hafsteinsson trompetkennari kom í skólann og kynnti það hljóðfæri fyrir okkur nemendum fór ég strax heim og sagðist vilja skipta frá píanói yfir á trompet. Ég fann að það myndi eiga betur við mig,“ segir Árni Daníel Árnason.

Foreldrar hans voru ekki lengi að láta það eftir honum og Árni Daníel hefur nú stundað nám í trompetleik hjá Guðmundi við Tónskóla Sigursveins D. Kristinssonar í átta ár.



Árni Daníel ásamt Guðmundi Óla Gunnarssyni, stjórnanda hljómsveitarinnar.

Notar tímann vel

Árni Daníel er á öðru ári á náttúrufræðibraut við Menntaskólann í Reykjavík og hefur því í nægu að snúast. Þrátt fyrir annir í skólanum gefur hann sér góðan tíma á hverjum degi til að æfa sig á trompetið. „Ég reyni að nota tímann vel. Mig langar líka til að standa mig vel í skólanum og vissulega er oft strembið að púsla þessu öllu saman. Það hefur þó tekist, enda skiptir máli að hafa áhuga á því sem maður er að gera. Ég æfi mig á trompetið í einn til einn og hálfan tíma á dag. Það er ekki alltaf gaman að vera einn heima að æfa sig en um leið og ég kem á hljómsveitaræfingu finn ég hvað þetta er gaman,“ segir hann en undanfarnar þrjár vikur hefur Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna sótt árlegt námskeið í hljómsveitarleik. Hljómsveitin er skipuð tónlistarnemum úr tónlistarskólum á suðvesturhorni landsins og fá framúrskarandi hljóðfæraleikarar tækifæri til að leika einleik með hljómsveitinni. Í ár kemur það í hlut Árna Daníels og hann er að vonum spenntur fyrir tónleikunum sem fara fram í Langholtskirkju í dag klukkan 16 en þá leikur hljómsveitin undir stjórn Guðmundar Óla Gunnarssonar.

Finna rétta hljóðfærið

„Ég hef spilað með Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna í fjögur ár. Auk þess hef ég spilað með Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands og í gær fluttum við einmitt verk á Myrkum músíkdögum í Hörpu. Síðan hef ég líka verið í Skólahljómsveit Austurbæjar og farið með henni í þrígang til útlanda,“ upplýsir Árni Daníel.

Ætlar þú að leggja trompetleik fyrir þig í framtíðinni? „Það er stóra spurningin. Ég hef ekki hugmynd um það. Ég vil bara halda öllu opnu og tek framhaldspróf í trompetleik núna í vor. Þá sé ég kannski til hvað ég geri. Ég útskrifast úr MR eftir eitt og hálft ár og gæti líka hugsað mér að fara í læknisfræði eða jafnvel verkfræði.“

Hvaða ráð áttu fyrir ungt tónlistarfólk sem er að taka sín fyrstu skref í hljóðfæraleik? „Finna rétta hljóðfærið, eins og með mig og píanóið. Ég skipti og núna get ég ekki lagt frá mér trompetið.“

Viltu kaupa fasteign á Spáni?

MASA International býður þér í skoðunarferð til Costa Blanca á Spáni, þar sem draumaeignina þína gæti verið að finna.

Flogið er með WOW-air til Alicante þann 22. febrúar, nk. og heim aftur 25. febrúar.

Verð aðeins kr. 30.999

Innifalið er flug, hótel og uppihald, ásamt skoðunarferðum með reynslumiklum fasteignaráðgjöfum MASA.

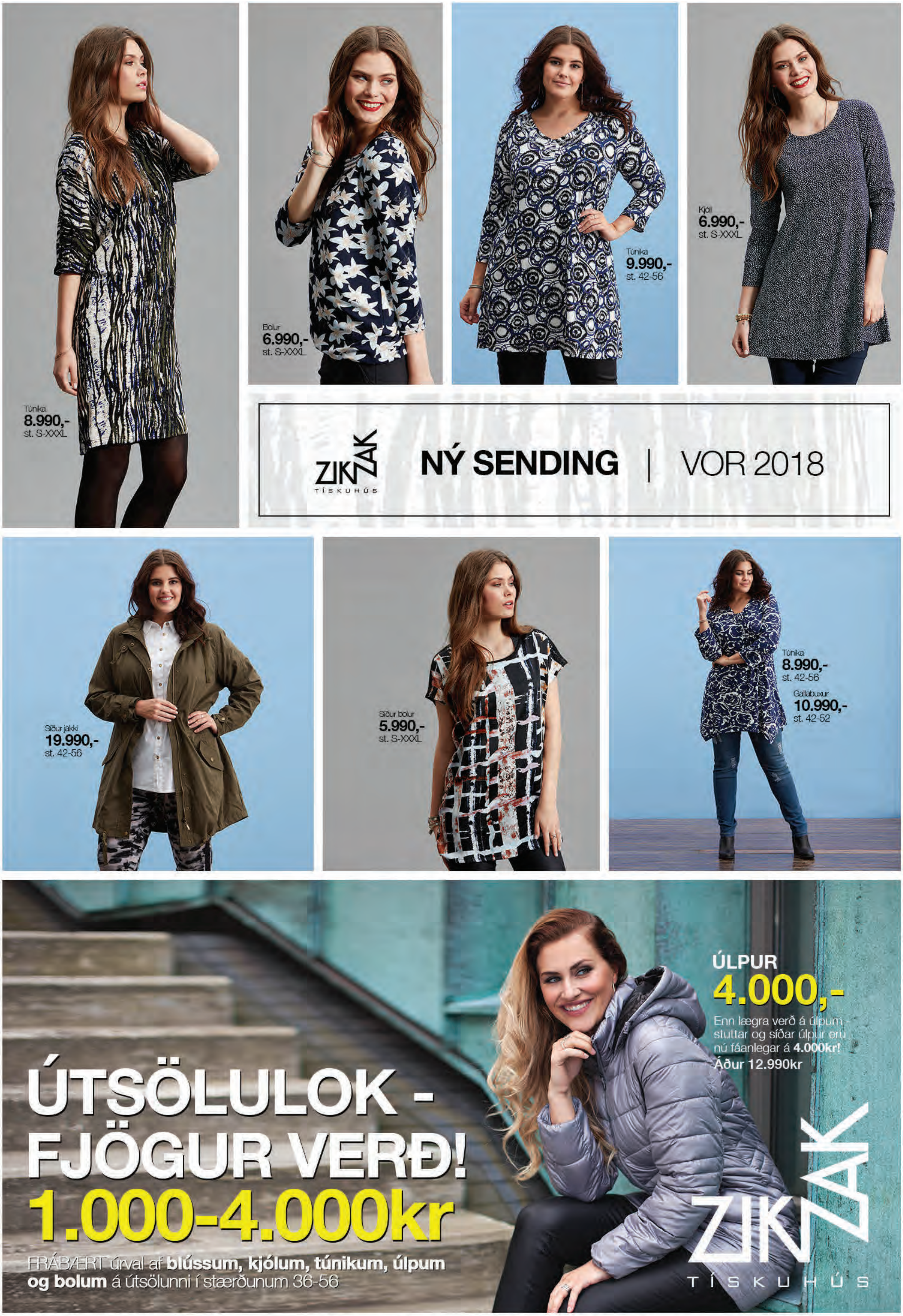
MASA International hefur starfað á fasteignamarkaði á Spáni frá árinu 1981 og hjálpað yfir 35.000 manns að finna sitt annað heimili í sólinni.

MASA INTERNATIONAL

Hafðu samband við kynningarfulltrúa MASA International á Íslandi og bókaðu ferðina,

Jón Bjarni 896 1067 - Jónas 842 1520

Masa International - masaiceland@gmail.com - www.masainternational.is



Tískuhús Zik Zak www.Facebook.com/zikzakkringlan Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314

Hlúum betur að húðinni

Húðin er stærsta líffærið og það mæðir mikið á henni. Hún ver okkur fyrir hita og kulda og er mikilvæg sýklavörn. Kollagen er eitt af aðaluppbyggingarefnum húðarinnar, heldur henni sterkri og eykur teygjanleika hennar.

Það er ekki tómur hégómi að vilja hafa fallega húð því slæmt ástand húðar getur oft verið merki um heilsufarsvandamál. Sem dæmi verður húðin þurr ef við drekkum ekki nóg og ef okkur skortir góðar fitusýrur. Fölvi getur þýtt járnskort, bólur geta orsakast af þarmaflóruójafnvægi og líflaus húð getur verið merki um skort á ýmsum næringarefnum,“ segir Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti.

Gott og fjölbreytt mataræði er grunnurinn að fallegri húð eins og það er grunnurinn að góðri heilsu almennt.

- Drekktu nóg af vatni.
- Borðaðu hreint og fjölbreytt, sérstaklega grænmeti og ávexti í öllum regnbogans litum.
- Fáðu næga fitu úr feitum fiski, hnetum, fræjum og kaldpressuðum olíum.
- Veldu náttúrulegar snyrtivörur sem eru lausar við ertandi efni.

Kollagen fyrir húð og liði

Kollagen er eitt af aðaluppbyggingarefnum húðarinnar. Það heldur henni sterkri og teygjanlegri. Líkaminn framleiðir kollagen úr amínósýrum en með aldrinum hægir á þessu ferli, endurnýjun húðarinnar verður minni, teygjanleiki minnkar og fínar línur og hrukkur fara að myndast.

Kollagen sem bætiefni hefur verið rannsakað töluvert og virknin lofar góðu. Gott vatnsrofið (e. hydrolysed) kollagen getur til dæmis gagnast í húð og liðum og örvað kollagenframleiðslu okkar. Það styrkir í raun innviði húðarinnar, getur dregið úr misfellum, línum og hrukkum og veitir húðinni meiri fyllingu. Það getur því haft sjáanleg áhrif auk þess sem inntaka þess linar oft ýmis liðavandamál.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti, heilsa.is.

Æterna Gold fæst í verslunum Heilsuhússins og í vefverslunninni heilsuhusid.is

> „Kollagen sem bætiefni hefur verið rannsakað töluvert og virknin lofar góðu. Getur til dæmis gagnast í húð og liðum og örvað kollagen framleiðslu okkar.

- Æterna Gold Kollagen ásamt hyaluronic-sýru og C-vítamíni.
- Æterna Gold Collagen, frá hinum virta framleiðanda Higher Nature er hágæða vatnsrofið fiskikollagen ásamt hyaluronic-sýru og C-vítamíni.
- Hyaluronic-sýra er mjög mikilvæg til að halda raka í húðinni og til að smyrja liðina. C-vítamín er nauðsynlegt fyrir kollagenframleiðslu og það er öflugt andoxunarefni sem ver húðina fyrir öldrun.
- Þessi blanda er því bæði frábær til að styrkja og vernda húðina sem og til að smyrja liðina. Þetta er duft sem má blanda í vatn, safa eða út í þeytinga og drekka daglega. Mæliskeið fylgir og ráðlagður skammtur er ½ skeið á dag.

Æterna GOLD
higher nature
www.highernature.com

Kjúklingur við allra hæfi

Það er hægt að gera ótrúlegustu rétti úr kjúklingi. Flestum finnst kjúklingaréttir góðir svo það er upplagt að kaupa heilan kjúkling og hluta hann niður. Þá má nota hann á ýmsa vegu. Heill kjúklingur er mun ódýrari en þegar keyptar eru bringur. Hér eru nokkrar hugmyndir að góðum kjúklingaréttum.

Kjúklingur í mangósósu

Í þennan rétt er notað mango chutney. Það fæst bæði í mildri og sterkri útgáfu. Það er einfalt að útbúa þennan rétt og hann hentar vel fyrir fjóra.

4 kjúklingabringur
300 g mango chutney, það er gott að hafa það sterkt en bara eftir smekk
1 dl hrein jógúrt
1 appelsína, safinn
2 msk. smjör
2 tsk. currypaste (karrímauk)
Salt og pipar
Olía til steikingar
Ferskt kóríander

Kryddið bringurnar með salti og pipar. Setjið ferskt kóríander undir skinnið ef það er til staðar. Steikið á heitri pönnu á báðum hliðum en leggið bringurnar síðan í eldfast mót.

Blandið öllu saman sem upp er talið í uppskriftinni fyrir utan bringurnar. Setjið yfir bringurnar og bakið í ofni við 200°C í um það bil 30 mínútur. Skreytið réttinn gjarnan með smátt skornum rauðum chilli-pipar. Berið fram með basmati-hrísgrjónum og naan-brauði. Einnig má hafa ferskt salat með.

Kjúklingur með chorizo og ólífum.

Kjúklingur í pítubrauði

Einfaldur og fljótlegur kjúklingaréttur fyrir alla fjölskylduna. Einnig hægt að nota svínakjöt í þennan rétt. Uppskriftin miðast við fjóra.

4 kjúklingabringur
2 msk. olía
1 gul paprika
1 rauð paprika
4 vorlaukar
4 gróf pítubrauð
2 dl hrein jógúrt
Ferskt salat
4 tsk. tikka masala krydd

Skerið bringurnar í bita. Skerið papriku og vorlauk. Steikið bringurnar við meðalhita á pönnu með olíu. Bætið því næst papriku og vorlauk út í. Kryddið með tikka masala og hrærið öllu saman. Blandið jógúrtinni á pönnuna þegar grænmetið hefur mýkst.

Hitið pítubrauðin og fyllið þau með kjúklingablöndunni og fersku salati.

Bakaður kjúklingur með chorizo-pylsu

Choriza er spænsk pylsa sem bæði er hægt að fá sterka og milda. Hún passar mjög vel með kjúklingi. Uppskriftin miðast við fjóra.

1 heill kjúklingur, bútaður niður í fjóra eða átta bita
1 sítróna, skorin í sneiðar
200 g svartar ólífur, gjarnan Kalamata
100 g chorizo-pylsa, skorin í bita
5 hvítlauksrif
1 rauð paprika, skorin í bita
8 skalottlaukar
2½ dl kjúklingasoð, ef til vill smá hvítvín
2 msk. smjör
½ msk. reykt paprikuduft
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar

Setjið kjúklingabitana í eldfast mót ásamt sítrónusneiðum, ólífum, chorizo, hvítlauk, lauk og papriku. Penslið kjúklinginn með bræddu smjöri og hellið kjúklingasoðinu yfir. Bragðbætið með reyktri papriku, salti og pipar.

Setjið formið í 200°C heitan ofn og bakið í um það bil 40 mínútur eða þar til kjúklingurinn er gegnumsteiktur.

Berið réttinn fram með hrísgrjónum eða kúskús og fersku salati.

Leikur og lifandi frásögn

Fjölskyldudagskrá nýársins á Borgarbókasafninu hefst á notalegri sögustund í skammdeginu. Þá ætlar Ingibjörg Sveinsdóttir, eða Imma eins og hún er kölluð, að segja söguna Of margir álfar, eftir Margaret Read MacDonald.

Imma er bókmenntafræðingur að mennt og hefur síðastliðinn áratug unnið með börnum. Eitt af því skemmtilegasta sem hún gerir er að segja börnum sögur og það hefur hún gert upp á hvern dag. Sem sagnaþulur leggur Imma áherslu á þátttöku áheyrenda og leikinn í bókinni.

Leikur og lifandi frásögn Immu hefst í Menningarhúsinu Grófinni á morgun, sunnudaginn 28. janúar, klukkan 15 til 16. Hægt er að skoða veigamikla og fjölbreytta fjölskyldudagskrá Borgarbókasafnsins á heimasíðu og Facebook-síðu safnsins.

Árlegir afmælistónleikar

Í tilefni af fæðingardegi tónskáldsins Wolfgangs Amadeusar Mozart munu nemendur Söngskólans í Reykjavík syngja á árlegum Mozart-tónleikum á Kjarvalsstöðum í dag. Mozart fæddist 27. janúar árið 1756 og hafa afmælistónleikar honum til heiðurs verið haldnir undanfarin ár á Kjarvalsstöðum í umsjón Laufeyjar Sigurðardóttur fiðluleikara.

Í dag eru það nemendur úr Söngskólanum í Reykjavík sem koma fram ásamt píanóleikaranum Kristni Erni Kristinssyni.

Á efnisskránni eru aríur og samsöngsatriði úr óperum og mótettum eftir tónskáldið. Garðar Cortes heldur stutt erindi milli atriða.

Mozart samdi fyrsta tónverk sitt fimm ára og fyrstu sinfóníuna sjö ára gamall. Eftir hann liggja rúm sex hundruð verk af ýmsum toga en hann lést árið 1791, aðeins 35 ára að aldri.

Tónleikarnir hefjast klukkan 18 og er aðgangur ókeypis meðan húsrúm leyfir.

Nánari upplýsingar á listasafnreykjavikur.is.

Léttust á steinaldarkúr

Samkvæmt nýrri sænskri rannsókn virðist svokallaður steinaldarmegrunarkúr bera árangur. Sjötíu konur sem allar voru eldri en 55 ára og höfðu verið á breytingaskeiði tóku þátt. Þær voru allar frískar en vildu léttast. Helmingurinn var settur á steinaldarkúrinn en hinn borðaði venjulega norrænan heimilismat. Báðir hóparnir léttust en sá sem borðaði steinaldarmat missti fleiri kíló. Rannsakendur segja að þær sem voru á steinaldarkúrnum hafi jafnframt verið heilbrigðari, kólesteról í blóði minnkaði talsvert og því minni hætta á hjarta- og æðasjúkdómum.

Steinaldarkúrinn samanstóð af fitulausu kjöti, fiski, eggjum, grænmeti, ávöxtum, berjum, lárperum og grænmetisolíu. Ekki mátti borða mjólkurvörur og ekki nota salt eða sykur í mat. Hópurinn fékk 40% fitu, 30% kolvetni og 30% prótín.

Norræni kúrinn samanstóð af trefjaríkum mat, kjöti, fiski, grænmeti, ávöxtum og mjólkurvörum. 15% innihéldu prótín, 30% fitu og 55% kolvetni.

Steinaldarhópurinn léttist að meðaltali um níu kíló en hinn um sex.

Vatnaskil

Málþing Geðhjálpar um nýtt sjónarhorn í geðheilbrigðismálum
Þingsalir, Reykjavík Natura 1. febrúar 2018.

Fundarstjóri Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, sviðsstjóri sálfræðisviðs Háskólans í Reykjavík

13.00 – 13.15	**Opnunarávarp** Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar.
13.15 – 14.00	**Þörf breyttrar hugmyndafræði við stefnumótun og framkvæmd þjónustu** Dainius Puras, sérstakur skýrslugjafi Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismálum, prófessor í barnageðlækningum og lýðgeðheilsu við háskólann í Vilnius.
14.00 – 14.45	**Heildræn sýn á manneskjuna bætir andlega og líkamlega vellíðan** Peter Kinderman, prófessor í klínískri sálfræði við Liverpool-háskóla og varaformaður Breska sálfræðingafélagsins.
14.45 – 15.00	**Að passa ekki inni í kerfið** Jónína Sigurðardóttir.
15.00 – 15.15	**Kaffi**
15.15 – 16.00	**Fyrirframgerð ákvarðantaka í geðheilbrigðisþjónustu: tækifæri og áskoranir** Fiona Morrissey, doktor í fyrirframgerðri ákvarðanatöku innan geðheilbrigðisþjónustunnar.
16.00 – 16.15	**Saga af fyrirframgerðri ákvarðanatöku** Ágúst Kristján Steinarrsson.
16.15 – 16.45	**Pallborðsumræður** Hrannar Jónsson, Dainius Puras, Peter Kinderman, Jónína Sigurðardóttir, Fiona Morrissey og Ágúst Kristján Steinarrsson.

Þátttakendur eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á málþingið með því að senda tölvupóst með nafni þátttakanda og nafni og kennitölu greiðanda í gegnum netfangið verkefnisstjori@gedhjalp.is.
Aðgangseyrir kr. 2.500, frítt fyrir félaga í Geðhjálp.

GEÐHJÁLP

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Land cruiser 100 VX. Árgerð 2006, ekinn 266 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Dráttarbeisli. Leður. Verð 3.890.000. Rnr.312092

TOYOTA Hilux double cab. Árgerð 2009, ekinn 179 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Dráttarbeisli. Pallhús. Ný ryðvarinn. Verð 2.990.000. Rnr.289460.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Netbifreiðasalan

Toyota Hilux Double Cab 3.0. Disel Árgerð 6/2007 Ekinn 215 Þkm Dísel beinskiptur 5 gírar 1. Eigandi frá upphafi Dráttarbeisli - Heithúðaður pallur ofl Verð 2.190.000. TILBOÐ 1.890.000.- Stgr Rnr.111246. Oðið laugardaga 12 - 15:00 www.nbs.is

VW Passat Highline 4motion (4x4) Árgerð 2006 Ekinn aðeins 142 Þkm Bensin 2.0 150Hö Beinskiptur 6 gíra Verð 990.000. TILBOÐ 780.000.- Stgr Möguleiki á 100% láni í 36 mánuði Rnr.111247. Opið laugardaga 12 - 15:00 www.nbs.is

Ford Explorer XLT 4x4. 7 Manna Árgerð 2010 Ekinn 162 Þkm Bensín 4.0 V6 Sjálfskiptur Nýsk 2019 Verð 1.990.000. TILBOÐ 1.590.000.- Stgr Rnr.111227. Opið laugardaga 12 - 15:00 www.nbs.is

Netbifreiðasalan

MMC Pajero GLS Árgerð 6/2006 Ekinn 278 Þkm Bensin 3.5 V6 Sjálfskiptur Leður Lúga Dráttarkrókur Nýsk 2019 Verð 980.000. TILBOÐ 680.000.- Stgr Möguleiki á 100% láni í 36 mánuði Rnr.110843. Opið Laugardaga 12-15:00. www.nbs.is

Netbifreiðasalan
Malarhöfða 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4400
netbifreidasalan.is

bilauppbod.is

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.

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

Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Bílar til sölu

MITSUBISHI OUTLANDER
Dísel, beinskiptur, árg. 2008. ek.155 þús km. Snyrtilegur bíll, verð 1.350 þús Uppl. í s. 893 7484.

Range Rover SPORT, 2015, dísel, ek. 54 þús, 22" felgur, rafm. krókur, ofl.V.11,9m. S.773-3313

DÍSEL OG 4X4
Ford Ranger diesel 2005 double cab með húsi,ekinn 294þ.5 gíra.góð dekk, smurbók,góður vinnuþjarkur sem á nóg eftir.Verð 690þ.uppl. 820-5181

Hópferðabílar

RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Húsbílar

FIAT DUCATO P200 SHARKY 8 árg. 07 ek.38000 km. Vel búinn aukahl Verð 4,9 m Uppl.S:6957768 og Bílás Akranesi

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SALAN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069

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.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

---

Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2
Sími 5773777
www.bill.is

MERCEDES-BENZ C 200 kompressor
Árgerð 2007, ekinn 168 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 gírar.
Verð 1.790.000.
Rnr.260860.

NISSAN Note
Árgerð 2016, ekinn 34 Þ.KM, dísel, 5 gírar.
Verð 1.790.000.
Rnr.260726.

BMW 3 330e iperformance
Árgerð 2017, ekinn 5 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 gírar.
Verð 5.490.000.
Rnr.260751.

FORD Mondeo diesel
Árgerð 2010, ekinn 129 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar.
Verð 1.390.000.
Rnr.260885.

TOYOTA Land cruiser 120 vx 33"
Árgerð 2006, ekinn 276 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 2.490.000.
Rnr.270408.

HYUNDAI I20
Árgerð 2017, ekinn 23 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.790.000.
Rnr.260884.

VOLVO V60
Árgerð 2012, ekinn 155 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 2.390.000.
Rnr.271360.

JEEP Wrangler unlimited sahara 4 rubicon
Árgerð 2012, ekinn 171 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.990.000.
Rnr.271328.

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
Trésmíði • múrverk • málun, blikk • háþrýstiþvottur, og þakklæðningar.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.
UPPL. Í SÍMA 858 3300

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !
Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

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

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árssspá. Draumaráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla . Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

mýranaut

Ungnautakjöt 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

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA
Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvölds. Aukatímar: STÆ/EÐL: www.iceschool.is - ff@icetrans. is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

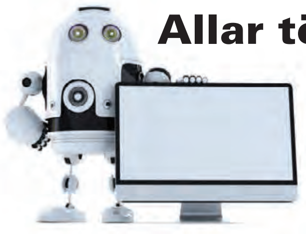
Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Vissir þú að... Það er bannað að misnota börnum eftir lítið háttar
Barnaheill Save the Children á Íslandi

Þjónusta

SKER Hönnun & Gjafavara

Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15
Langholtsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is



Allar tölvuviðgerðir
PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilanagreining
Fljót og góð þjónusta
tölvuvinir.is
tölvuverkstæði
Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsvegur 126
104 Rvk.

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

HÚSBÍLAÆÐI !

Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010, ekinn 124 þ. km, 6 gíra, á tvöföldum að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.250.000.

Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 4.990.000.-
Verð nú 3.650.000.

Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur.
Verð 4.990.000,
Verð nú 3.650.000.

Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2008, ekinn 117 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. **Verð 4.990.000**
Verð nú 3.650.000.

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011, ekinn 145 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. **Verð 5.590.000**
Verð nú 4.750.000.

Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 110 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 til 3 tvöfalt rúm aftast sólarsella **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.650.000.

SELDUR

Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur **Verð 4.990.000**
Verð nú 2.200.000.
Bíllinn er bilaður líklegast með ónýta vél.

Dacia Dokker 1.5 diesel árg 2016,
ekinn 28 þ. km, 5 gíra, svefnpláss fyrir 2, sólarsella og öndun á topp, klár í notkun.
Verð 1.990.000.-

Range Rover Vogue diesel 3.6 vél, ekinn 205 þ. km, sjálfskiptur, bíllinn er nánast með öllu.
Verð 3.990.000
Verð nú 2.990.000

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600
Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)
TOURINGCARS

Heimilið

Barnavörur

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

ÍBÚÐ TIL LEIGU. LAUS STRAX.
Til leigu er glæsileg 4 herb íbúð í Sjálandshverfi í Garðabæ. Íbúðin er 148 m2 á 3 hæð (Penthouse) með stæði í bílakjallara.
Uppl. veitir Jón Þór gsm 893-1116.

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

ÞÝSKA SENDIRÁÐIÐ ÓSKAR EFTIR VEL ÚTBÚNU HÚSNÆÐI M/HÚSGÖGNUM (EINBÝLISHÚS EÐA ÍBÚÐ)
200-300 m2, frá 01. april til 31. október 2018 miðsvæðis í Rvk, bilskúr.

Tilboð vinsamlegast með myndum til Þýska sendiráðsins, Laufásvegi 31, 101 Reykjavík, einnig með tölvupósti á info@reykjavik.diplo.de Uppl. í s. 530 1100

Óska eftir góðum heilsárssumarbústað á stór-höfuðborgarsvæðinu í 1/2-1 ár frá ca. 1.5.18. S:8483377

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU IÐNAÐARHÚSNÆÐI MIÐHRAUNI 22, GARÐABÆ FRÁ OG MEÐ 15 FEBRÚAR.
Um er að ræða 195 m2 sem skiptist þannig: Á fyrstu hæð 140 m2 og skrifstofurými á annari hæð 55. Góð lofthæð og háar innkeysludyr.

Áhugasamir vinsamlegast sendið fyrirspurn á bg@vesturkantur.is og haft verður samband.

Geymsluhúsnæði

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

Atvinna

Atvinna í boði

KÖKUHORNIÐ
Okkur vantar starfsmann í afgreiðslustarf í bakari og kaffihúsið okkar í Bæjarlind. Hentar fólki á öllum aldri. Vinnutími eftir samkomulagi.
Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18.

Verkleigan vinna@verkleigan.is S: 780-1000

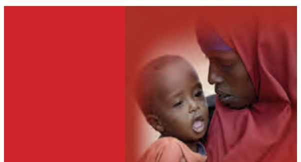
VANTAR ÞIG STARFSMENN?
Erum með smiði, aðstoðarmenn við smiði, verkamenn, flísara, múrara og aðra iðnaðarmenn sem geta byrjað strax. Við finnum réttu mennina fyrir þig. Verkleigan sími: 780-1000 vinna@verkleigan.is

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

Ábyrg og áreiðanleg kona í leit af vinnu. Ég get þrifið heimilið sem og vinnustaðinn á góðu verði. Hafið samb. í 7842200 eða kristinakaraliute@gmail.com

Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð
og hjálp ef þau lenda í ofbeldi
Barnaheill Save the Children á Íslandi



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS S.773-4700 og 520-3500

Til sölu í Seljahverfi

Verslunar- og þjónusturými ca. 200 fm.
Í húsnæðinu er rekin ýmis þjónusta, svo sem hársnyrtistofa, sólbaðsstofa, trimmform, nudd, kvenfataverslun, auk útleiguplássa. Stærstur hluti rekstrar getur fylgt í kaupunum. Þjónar mjög fjölmennu svæði, og hefur starfað í nær 20 ár. Einstakt tækifæri.
Uppl. í síma 773-4700 og oskar@atveignir.is
Óskar Mikaelsson lggf.
Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Járnabakkar
Járnabindingavörur

Erum með á lager allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivír 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjörnur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirslegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstólalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótarör og kónar 10–50 mm
- Öryggishlífar á kambstál, listar og sveppir

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
772-3200/692-8027

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. 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: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Námskeiðin hefjast 5 og 6. febrúar.
Verð á mann er 29.000

Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spaenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Þjónustuauglýsingar

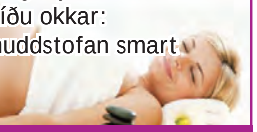
Sími 512 5407

PA bygg ehf
SMÍÐAÞJÓNUSTA
MÚRVERK
FLÍSALAGNIR
s.844 5469 pa.bygg.ehf@gmail.com

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is