

HEIMILI

MÁNUDAGUR 4. SEPTEMBER 2017

Heimili



Margir kvíða haustinu og vetrinum. Hægt er að gera ýmislegt til að sefa kvíðann að einhverju marki.

heilsa ➔4

SR
STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:

ELLA
FITZGERALD
100 ára

ELDBORG
22. SEPTEMBER
KL. 20:00

Andrea Gylfadóttir
Anna Mjöll Ólafsdóttir
Agústa Eva Erlendsdóttir
Ellen Kristjánsdóttir
Kristjana Stefánsdóttir
Ragnheiður Gröndal
Ragnhildur Gísladóttir
Salka Sol Eyfeld
Sigríður Thorlacius
Sérstakur gestur: KK

Stjórnandi og kynnr:
Sigurður Flóason



Vilborg æfði fótbolta um langt skeið en lagði fótboltaskóna á hilluna og tók fram þrjónana. MYND/VILHELM

Endar daginn á þrjóni

Vilborg Guðlaugsdóttir hjúkrunarfræðingur fór í Hússtjórnunarskólann til að læra þrjón, hekl og aðra handavinnu. Henni finnst skemmtilegt, slakandi og skapandi að þrjóna. Áður æfði hún fótbolta af miklu kappi. ➔2



Vilborg er alltaf með nokkur verkefni í gangi í einu og hefur verið óstöðvandi frá því hún lærði að prjóna. MYND/VILHELM

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Frjá því að Vilborg Guðlaugsdóttir lærði að prjóna hefur hún verið óstöðvandi og prjónað hverja flikina á fætur annarri. „Prjónaáhuginn hafði lengi blundað með mér en ég hafði ekki þor til að demba mér út í handavinnu af fullri alvöru. Ég var viss um að ég gæti ekki prjónað og það óx mér í augum að lesa og prjóna eftir uppskriftum. Ég hafði af og til hugsað um að fara í Hússtjórnunarskólann og þá aðallega út af handavinnunni. Vinkona mín ákvað að fara í skólann og úr varð að ég gerði það líka,“ segir Vilborg, sem æfði fótbolta í átta ár og spilaði með yngri landsliðunum fyrir hönd Íslands. „Ég æfði lengst af með Val og um nokkurt skeið með Þrótti en lagði fótboltaskóna á hilluna fyrir nokkrum árum.“

Vilborg hafði áður lokið námi í hjúkrunarfræði og unnið við sitt fag um nokkurt skeið en fór í hlutastarf í eina önn svo hún gæti tekið námið við Hússtjórnunarskólann föstum tókum. „Flestir fara í skólann strax að loknu stúdentsprófi og ég var því töluvert eldri en bekkjarsystkin mín, en ég lét það ekki stöðva mig. Ég lærði ekki aðeins handavinnu heldur margt mjög hagnýtt sem hefur komið sér vel í hversdagslífinu og við heimilishald. Ég lærði líka að vera óhrædd við að prófa mig áfram við að prjóna. Maður lærir mest á því að reka sig á, þurfa að prjóna áfram og rekja upp þegar villur verða,“ upplýsir Vilborg, sem er mjög ánægð með námið.

Það myndaðist góður vinskapur á milli bekkjarsystkinanna og Vilborg kynntist einni af sínum nánustu vinkonum í skólann. „Ég varð ekki vör við annað en að folki myndist gott hjá mér að taka þetta



Vilborg fær hugmyndir í blöðum og á samfélagsmiðlum eins og SnapChat.



Svarthöfði að hætti Vilborgar. Hún hannaði þetta mynstur.



Vilborg er dugleg að prjóna á son sinn, sem er á þriðja ári.

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
- Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögunáttækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnuöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

 Ferðamálastólaskóli Íslands

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

skref og sumar konur sem ég vinn með nefndu að þær hefðu áhuga á að fara í Hússtjórnunarskólann.“

Gaman og gefandi

En hvað finnst Vilborgu skemmtilegast við að prjóna? „Það er slakandi, mjög skemmtilegt, skapandi og gefandi. Mér finnst gaman að gefa öðrum það sem ég hef prjónað. Ég hef prjónað sængurgjafir og jólagjafir fyrir vini og vandamenn og finnst það persónulegt gjöf. Ég prjóna líka fyrir basar sem Kristnibóðsfélag kvenna heldur ávallt í nóvember og ágóðinn rennur til góðs málefni. Svo er líka nýtsamlegt að geta prjónað vettlinga, sokka og hlý fót sem nýtast til dæmis á son minn á leikskólanum og sambýlismann

minn sem er leiðsögumaður.“

Aðspurð segist Vilborg ekki vera komin á það stig að hanna sjálf flikurnar sem hún prjónar. „Ég er aðeins farin að fikra mig áfram við að teikna upp mynstur og prjóna eftir þeim. Ég hef hannað og prjónað eina fullorðinspeysu og eina barnapeysu. Yfirleitt finn ég uppskriftir á netinu eða í blöðum og skoða prjónasiður á samfélagsmiðlum. Á Instagram fylgist ég til dæmis með hanneoorlien, petiteknit, mammastrikk, barnehagstrikk og knittingforlove. Svo er ég með „Strikkere“ á SnapChat. Það eru stelpur í Noregi sem skiptast á að vera með snappið. Þær eru með mismunandi þema í hverri viku, svo sem byrjendaprjón, leikskólaprjón og vettlinga- eða

húfuprjón. Þá sýna þær hvað þær eru að prjóna eða hafa prjónað og koma með ýmis góð ráð. Ég hef gaman af því að fylgjast með þessu og fæ hugmyndir og innblástur að verkefnum.“

Vilborg skellir upp úr þegar hún er spurð hvort hún hafi hugsað sér að sýna prjónaskap á SnapChat. „Ja, það er reyndar aldrei að vita nema ég helli mér út í það. Hver veit?“

Vilborg notar lausan tíma til að prjóna og er alltaf með nokkur verkefni í gangi í einu, enda lítur hún á prjónaskap sem skemmtun en ekki kvöld. „Ég prjóna yfir sjónvarpinu eða þegar ég hlusta á rólega tónlist eða hljóðbók. Mér finnst gott að enda daginn á því að prjóna,“ segir Vilborg að lokum.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5353

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



Orkuleysi, streita og kvíði?

Spirulina BLUE Performance er heilbrigð lausn full af lífrænum næringarefnum sem gefur góða orku og einbeitingu allan daginn

“Þegar ég vann að doktorsritgerðinni minni þurfti ég oft að einbeita mér 12 -14 tíma, en með Spirulina BLUE hvarf einbeitinga-skortur síðdegis og þar með jukust afköstin og úthaldið. Þrátt fyrir aukna orku kom það ekki niður á svefni og hvíld, þvert á móti minni streita, betri hvíld. Síðan þá nota ég Lifestream Spirulina Blue daglega.”

Snjólaug Ólafsdóttir, doktor í umhverfisverkfræði.

“Hafði glímt við kvíða og vanlíðan, leitaði aðstoðar og byrjaði jafnframt á Spirulina Blue, með því öðlaðist ég eins og annað líf, varð **gláðari** og **miklu orkumeiri**. Fór að geta skipulagt mig og áhugamálið mitt sem er ljósmyndun. **Finn ekki streitu eða kvíðann plaga mig.**”

Hreinn Gottskálksson, verktaki.



Nýjar umbúðir sömu gæði



Spirulina BLUE Performance

Lífrænn fjölvítamínjafi náttúrunnar

26 vítamín og steinefni, 18 amínósýrur, GLA, omega, phycocyanin, zeaxanthin, vanilla.

Rannsóknir sýna að phycocyanin í Spirulina Blue styður getu tauga til að takast á við streituálag og eflir einbeitingu. Styrkir ónæmiskerfið gegn flensum og kvefi, gefur góða jafna orku allan daginn.

Næringarprófanir eru gerðar við uppskeru og einnig í neytendaumbúðum.

Ekki láta kvíðann stjórna þér

Haustið og yfirvofandi vetur veldur mörgum kvíða en það er mikilvægt að læra að höndla kvíðann því lífið þarf ekki að stjórnast af honum ef þú nærð að taka í taumana í tíma.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Nú fer að hausta, sumarfríð og björtu næturnar á undanhaldi og veturinn, skuldbindingarnar og myrkríð taka við. Margir kvíða vetrinum og vilja helst breiða upp fyrir haus og fara ekki fram úr fyrir en í vor. Hér eru nokkrar ráðleggingar sem hver um sig getur sefað kvíða að einhverju marki og saman hafa þær enn jákvæðari áhrif. Prófaðu, en í guðs bænum ekki ætla þér um of. Að sigrast á kvíða er eins og að borða fíl, taktu einn bita, eina mínútu eða eina ráðleggingu í einu og andaðu djúpt á milli.

Andaðu djúpt

Dragðu andann og finndu hvernig lungun fyllast og maginn lyftist. Andaðu svo frá þér og finndu hvernig axlirnar slakna, hálsinn opnast og hnúturinn í maganum minnkar. Einbeittu þér að andardrættinum og ekki því sem þú kvíðir.

Fáðu knús

Farðu í nudd eða snyrtingu og leyfðu öðrum að fara um þig mjúkum og græðandi höndum. Eða fáðu þína nánustu til að faðma þig eða klóra þér á bakinu. Góð og gefandi snerting gefur öryggisfinningu sem dregur úr streitu og kvíða.

Farðu út í náttúruna

Í dagsferð, göngutúr, jafnvel bara út í garð. Dragðu að þér ilminn í loftinu, finndu fyrir jörðinni undir fótum þínum, reyndu aðeins á þig. Það er ábyggilegt að þér líður betur á eftir.

Farðu snemma í háttinn

Svefnlaus heili fer á yfirsnúning og sér óvini í öllum hornum.



Kvíði getur verið lamandi og rænt bæði lífsgleði og framkvæmdaorku. NORDICPHOTOS/GETTY

Dragðu úr neyslu á koffíni, áfengi, sykri og unnum matvörum

Þeir sem þjást af kvíða leita gjarna í mat, drykk eða örvandi efni til að slá á kvíðann en það er sennilega það vitlausasta sem hægt er að gera. Sá sem kылir orkuna upp á örvandi efnun kemur jafnhvatt niður og lendir jafnvel á verri stað en lagt var upp frá.

Mundu að tilfinningar eru ekki staðreyndir

Þegar þér líður illa og finnst þú ömurlegasta manneskja á jarðri er alls ekki víst að allir séu á sömu

» Þó að þér finnist eins og ekkert sé að þér (nema að þú sért vonlaus) og að enginn geti hjálpað þér, þá er fjöldi fólks sérhæfður í háskóla í mörg ár til þess einmitt að hjálpa þér.

skoðun. Mundu að þú ert ekki tilfinningar þínar heldur sá eða sú sem upplifir þær og að kvíðinn heili getur talið þér trú um alls konar vitleysu.

Farðu til sálfræðings

Þó að þér finnist eins og ekkert sé að þér (nema að þú sért vonlaus) og að enginn geti hjálpað þér, þá er fjöldi fólks sérhæfður í háskóla í mörg ár til þess einmitt að hjálpa þér og þeim sem líður eins og þér líður. Nýttu þér það.

Svitnaðu!

Áreynsla og líkamsrækt setur af

stað velliðunarferli í líkamanum sem skilar sér í minni kvíða. Auk þess veitir hreyfing alls kyns boðefnum útrás sem annars safnast upp og valda vanlíðan.

Taktu á móti kvíðanum

Ekki berjast á móti þegar kvíðinn kemur heldur skaltu leyfa honum að koma, eins og jarðskjálfta eða öldu að strönd. Ef þú gerir það þá nær kastið hápunkt og dvínar svo en ef þú reynir að streitast á móti styrkist kvíðinn og eflist. Taktu á móti kvíðaöldunni með andardrætti og mundu: einnig þetta líður hjá!

Töfrar ítalska eldhússins

Sælkeraverslunin Massimo og Katia Gourmet italiano býður upp á ljúffengar ítalskar sælkeravörur.

Ítölsk matargerð nýtur mikillar hylli um allan heim og þar er Ísland engin undantekning. Fyrir á þessu ári opnuðu ítölsku hjónin Massimo og Katia sælkeraverslun undir nafninu Massimo og Katia Gourmet italiano við Laugaveg 163 í Reykjavík þar sem þau selja ljúffengar ítalskar matvörur frá ýmsum héruðum Ítalíu. „Við bjóðum m.a. upp á extra virgin ólífúoliú úr handtíndum ólífum með aðeins 0,32 prósent sýrustig. Þessi olía hentar frábærlega vel sem salatdressing, með kjöti og fiski og súpum svo dæmi séu tekin. Einnig seljum við gott úrval af grænum og svörtum ólífum, ýmsar gerðir af ljúffengum gædasveppum í ólífúoliú, grillaða ætíþistla í oliu og sneidd eggaldin samkvæmt gömlum hefðum frá Puglia sem er í suðurhluta landsins,“ segir Massimo.

Osturinn og álegginn eru heldur ekki langt undan að sögn Katía. „Að sjálfsögðu seljum við hinn fræga ítalska Parmigiano Reggiano ost, mortadella-pylsuna sem inniheldur meðal annars pistasíuhnetur og er mjög vinsælt álegg á Ítalíu, auk ýmissa tegunda af skinkum frá Emilia Romagna sem er í norð-austurhluta landsins.“

Meðal annarra ljúffengra vara nefna þau kryddaðar Salsiccia Napoli pylsur, ítalska gæðakaffið frá Kimbo sem kemur frá Napólí, vel kryddaða salamipylsu, gómsæt chili-, ætíþistla- og ólífumauk sem er frábært að smyrja ofan á brauð, ansjósúr frá Suður-Ítalíu og reyktá prosciutto-skinku frá Norður-Ítalíu. „Þess má geta að allar kjötvörur frá okkur koma frá dýrum sem hafa verið alin við mannúð-

legar aðstæður og innihalda engin óæskileg aukaefni.“

Hjónin leggja mikinn metnað í að bjóða upp á gott verð og persónulega þjónustu. „Einnig má nefna að við seljum skemmtilega forréttaplatta sem er frábær kostur fyrir þá sem hafa ekki tíma eða vilja koma fjölskyldu eða félögum sínum á óvart, til dæmis í tengslum við parti, afmælisveislu, fundi eða einfaldlega sem ljúffengt snakk. Fyrir þá viðskiptavinum sem þekkja ekki nógu vel ítalskar gæðavörur er öllum velkomið að koma og smakka á þeim vörum sem þeir vilja kynna.“

Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Massimo og Katia Gourmet italiano og símanúmerið er 588-9898.



Ljúffengar pylsur, skinkur, ætíþistlar, sveppir og fleira góðgæti ættað frá Ítalíu.



Skemmtilegir forréttaplattar sem henta fyrir alls konar tilefni, stór og smá.

SPORT

Apple tv



Íslensk valmynd og tímaflakk.

MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND, BETRA VIÐMÓT

APPLE TV 4 Á 0 KR. MEÐ SPORTPAKKANUM



Við hjá 365 leggjum metnað í að þú njótir fyrsta flokks skemmtunar á sem bestan hátt. Með **365 sjónvarp á Apple TV** færðu meiri hraða, skarpari mynd og enn betra viðmót í sjónvarpi framtíðarinnar.

Nú getur þú fengið þér Apple TV 4 með áskrift að efni frá 365 og sparað tugi þúsunda því við bjóðum þér **Apple TV á 0 krónur með 12 mánaða áskrift** að Sportpakkanum.

Nánar á 365.is eða í síma 1817.

VALITOR



Tryggðu þér áskrift á aðeins **399 kr. á dag***
11.990 kr. á mánuði

SPORT BESTA SÆTIB

SÍMI 1817 | 365.IS | 365

*miðað við 12 mánaða bindingu



Hollur og góður berjabeytingur.

Magnaður mánuðagsbeytingur

Í upphafi vikunnar er tilvalið að breyta út af venjunni og fá sér eitthvað nýtt í morgunmat eða millimál. Þar sem berjatíminn er í hámarki er líka sniðugt að nota berin í matargerð og þá ekki síst í þeytinga sem auðvelt og fljótlegt er að útbúa. Þennan þeyting má gera þunnan eða þykkun, allt eftir smekk og einnig er gott að setja músli út á hann svo hann verði enn matarmeiri.

1 banani, vel þroskaður
150 g blanda af bláberjum, hindberjum og jarðarberjum
Eplasafi eða sódavatn að smekk
Hungang, ef vill

Skerið bananann í bita og setjið í blandara eða matvinnsluvél. Bætið berjunum saman við og maukið vel saman. Blandið safanum eða sódavatninu saman við eftir smekk og njótið hollustunnar.

Gott er að nota melónu í staðinn fyrir banana. Setja má 2-3 msk. af jógúrt saman við þeytinginn og fá þannig mykri áferð á hann.

Laugarnesid geymir ýmsar sögur.
MYND/EYÐÓR

Langbrók í Laugarnesinu

Í næstu ferð Með fróðleik í fararnesti verður Laugarnesid í Reykjavík kannað. Ekki eru allir sem vita að ein frægasta og umdeildasta kona Íslandssögunnar, Hallgerður Langbrók, bjó í Laugarnesinu í miðri Reykjavík. Í göngunni verður reynt að svara því hver þessi kona var og hvort virkilega sé hægt að búa til bogastreng úr mannhári. Gunnar Karlsson, prófessor emeritus við Háskóla Íslands, leiðir göngu um Laugarnesid og segir þessar sögur og fleiri.

Yfirskrift göngunnar er Holdsveiki og Hallgerður Langbrók, en gangan fer fram laugardaginn 9. september næstkomandi. Brottför verður frá bílastæðinu við Listasafn Sigurjóns Ólafssonar í Laugarnesi klukkan 11. Gangan tekur um tvo tíma.

Matur sem bætir svefninn

Það er vel þekkt að ólíkur matur verkar mismunandi á líkamann. Sumt er til þess fallið að hressa en annað er gott fyrir svefninn. Ef þú átt erfitt með svefn gætu eftirfarandi fæðutegundir hjálpað.

Lárperur

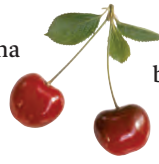
Lárperur innihalda mikið af ómettuðum fitusýrum sem geta aukið magn boðfnisins serótóníns í heilanum, en það getur haft góð áhrif á svefn. Þær innihalda líka magnesíum sem hjálpar til við slökun.

Kjúklingabaunir

Þær innihalda aminosýruna tryptófan sem hjálpar fólki að sofna. Þær eru sömuleiðis ríkar af fölnsýru sem hjálpar til við að koma reglu á svefninn og B6 sem er gott fyrir líkamsklukkuna. Þær innihalda líka slakandi magnesíum.

Banar

Þeir innihalda kalíum og magnesíum en hvort tveggja hjálpar líkamanum að slaka og gerir fólki syfjað. Þeir innihalda líka fyrr-



nefnt tryptófan og B6 vítamín sem hefur verið tengt við betri nætursvefn.

Kirsuber

Þau innihalda svefnhormónið melatónín í það miklu magni að þau eru gjarnan notuð sem svefnmeðal.

Hnetur

Margar hnetutegundir innihalda kalsíum og ómettaðar fitusýrur sem hjálpa til við að bæta magn serótóníns í heilanum. Þær innihalda líka slakandi magnesíum.



Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál



Fyrir alla fjölskylduna

Í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



MATARBÍLL TIL SÖLU.

Allt nýtt, rafmagn, gas og innréttingar, fullur af græjum, ekinn 30þ. skoðaður 19 Verð aðeins 3,5 meiri uppl. 820-5181



Toyota Land Cruiser 120 VX, árg 2007, ekþ 179.000 km. Bensín 4000, sjálfskiptur, 5 dyra. Einn notandi frá upphafi, þjónustubók með allar reglubundnar skoðarnir. Ríkulegur aukabúnaður eins og t.d. DVD í aftusætum. Verð 3.350.000. Fyrstur kemur, fyrstur fær. Uppl. Þorsteinn sími 8970320



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stv. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþúðafjöldrun ofl ofl ofl Stgr. 5,8m. Uppl: 899 0410

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.



Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fíjót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. 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

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., fyrirtækjaf., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilars fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Fasteignir



Búmenn hf
Húsnæðisfélag
Akralind 4
201 Kópavogi
Sími 552 5644
bumenn@bumenn.is
www.bumenn.is

Búmenn auglýsa íbúðir

Búseturéttur á markaðsverði

Miðnестorg 3, íb.303, sem er fjölbýlishús í Sandgerði

Til sölu búseturéttur í 2ja herbergja íbúð, 70,9 fm að stærð. Ásett verð búseturéttarins er kr. 3.500.000 og eru mánaðargjöldin um kr. 115.000.-



Ferjuvað 7, íb.103, sem er fjölbýlishús í Reykjavík

Til sölu búseturéttur í 3ja herbergja íbúð, 90,2 fm að stærð ásamt stæði í bílajakallara. Ásett verð búseturéttarins er kr. 11.000.000 og eru mánaðargjöldin um kr. 192.000.-

Stekkjargata 19, sem er parhús í Reykjanesbæ

Til sölu búseturéttur í 4ra herbergja parhúsi á einni hæð ásamt garðskála. Samtals 134,7 fm að stærð og þar af er stærð bílskúrs 30,1 fm. Ásett verð búseturéttarins er kr. 7.800.000 og eru mánaðargjöldin um kr. 190.000.-



Innifalið í mánaðargjaldi íbúðanna er fjármagnskostnaður, fasteignagjöld, bruna- og fasteignatrygging, viðhaldssjóður, þjónustugjald og rekstrarsjóður þar sem það á við.

Peir sem hafa áhuga á að skoða íbúðina og taka þátt í að gefa tilboð hafið samband við skrifstofu Búmanna.

Tilboðsfrestur er til 14.september n.k. kl.13.

Hægt er að fá nánari upplýsingar á skrifstofu félagsins í síma 552-5644 milli kl 9-12 og 13-15. Einnig er hægt að nálgast nánari upplýsingar um íbúðirnar á heimasíðu félagsins www.bumenn.is

Til sölu



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Allt hjá okkur



Sýningarsalur við Dragháls



KÆLI- OG FRYSTIKLEFAR

Hannaður sérstaklega eftir þínum þörfum, - fullkomin nýting.



Hurðar og hillurekkar fyrir kælirymi:



Hraðlokun

Auðveldur í uppsetningu



Plasttrimlar



loftteppi

Tilbúinn með öllum vélbúnaði



Loftskiptihurðar Vængjahurð Gler „frontar“

Allt hjá okkur



www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
Fax: 5351305 - verslun@verslun.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIBILL

-SPÁÍ SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGJÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Keypt
& Selt

Til sölu



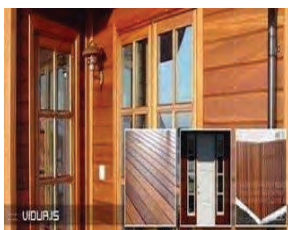
SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI
Heimsending. www.humarsalan.is
Þöntunarsími: 8676677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefni,
parket, útihurðir, ofl. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolia. Indus ehf.
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Bílskúr

Bílskúr óskast til leigu undir dót.
Uppl á: hreinverk.is og í s. 699 6762
Tómas

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m
loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum
og sumarhúsum. Fast verð.
Upplýsingar í síma 783 4180 eða
kjartangardars@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S.
564-6500

UPPHITUD
FERÐAVAGNAGEYMSLA Í
BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum
og fellihúsum í vetur. S. 899 7012
Sólbakki.

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

GEFÐU
VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Tilkynningar

Próf í verðbréfavíðskiptum 2017-2018

Prófnefnd verðbréfavíðskipta stendur fyrir prófum í verðbréfavíðskiptum veturinn 2017-2018 sem hér segir: **Próf í I. hluta verða haldin 30. október, 1. og 6. nóvember 2017, próf í II. hluta 29. og 31. janúar og 5. febrúar 2018 og próf í III. hluta 7., 9., 14. og 16. maí 2018.** Um prófin fer samkvæmt reglugerð nr. 633/2003 um próf í verðbréfavíðskiptum, með áorðnum breytingum. Vakin er athygli á að próf í verðbréfavíðskiptum **verða ekki haldin nema að a.m.k. 10 manns hafi skráð sig í próf**, sbr. 2. gr. reglugerðar nr. 633/2003 um próf í verðbréfavíðskiptum. Sama á við um haustpróf 2018. Öllum er heimilt að skrá sig til verðbréfavíðskiptaprófs.

Prófnefnd verðbréfavíðskipta tekur ákvörðun um efni sem prófað er úr og semur prófsefnis lýsingu, sbr. 3. gr. reglugerðar nr. 633/2003. Í prófsefnis lýsingu greinir jafnframt upplýsingar um leyfileg hjálpargögn í prófum o.fl., en lýsinguna má nálgast á vefsíðu fjármála- og efnahagsráðuneytis, <https://www.stjornarradid.is/raduneyti/nefndir/profnefnd-verdbrefavidskipta/>. Lengd hvers prófs er allt að 4 klukkustundir. Um undanþágur frá töku prófa fer skv. 4. og 6. gr. reglugerðar nr. 633/2003. Einkunnir í einstökum prófum eru gefnar í heilum og hálfum tölum frá 0 til 10. Til þess að standast verðbréfavíðskiptapróf þarf próftaki að hljóta a.m.k. 7,0 í meðaleinkunn úr þeim prófum sem hann hefur þreytt og skal próftaki hafa lokið öllum nauðsynlegum prófum með fullnægjandi árangri **innan þriggja ára frá því að hann tók fyrsta prófið**. Próftaki telst ekki hafa staðist einstök próf hljóti hann lægri einkunn en 5,0. Nánari upplýsingar um verðbréfavíðskiptapróf má nálgast á fyrrgreindri vefsíðu prófnefndar.

Próftökum verður tilkynnt um nákvæmari tíma- og staðsetningu er nær dregur prófunum, sem þreytt verða í húsakynnum á vegum Opna háskólans í Háskólanum í Reykjavík.

Skráning í prófin fer fram á vefsíðu Opna háskólans <http://www.ru.is/opnihaskolinn/prof-i-verdbrefa-midlun/>. Próftakar verða að hafa skráð sig og greitt prófgjald minnst tíu dögum fyrir sérhvert próf.

Prófgjald verður auglýst síðar á vefsíðu prófnefndar <https://www.stjornarradid.is/raduneyti/nefndir/profnefnd-verdbrefavidskipta/>.

Reykjavík, 4. september 2017
Prófnefnd verðbréfavíðskipta

Atvinna

STÖRF Í BOÐI
Í RÚMFATALAGERNUM
BÍLDSHÖFÐA

Rúmfatalagerinn Bíldshöfða óskar eftir
að ráða hresst og jákvætt fólk til starfa í
**metravörudeild, smávörudeild, baðdeild,
fatadeild, húsgagnadeild** og á kassa.
Bæði fullt starf og hlutastarf í boði.
Gott atvinnutækifæri sem býður
upp á frábæra
framtíðarmöguleika.

Rúmfatalagerinn Bíldshöfða
Vinsamlegast sendið ferilskrá á
ivar.ivarsson@rfl.is
eða hringið í síma 820-8011 (Ívar)
eða 842-8066 (Margrét)



www.rumfatalagerinn.is

NÝ VERSLUN
BÍLDSHÖFÐA 20



ráðum
ráðningarstofa

Ertu að leita að starfi?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is