

# HELDU

LAUGARDAGUR 30. MARS 2019

## Helgin



Nemendur í Fjölbrautaskóla Garðabæjar hafa hannað og framleitt ilmkerfi sem þau segja að hafi róandi áhrif á hugann. Krakkarnir eru í frumkvöðladeild skólans. ➔6



Fallegt og vel uppútið rúm þrýðir hvert herbergi. MYND/ERNIR

# Eigulegar gjafir í fermingarpakkann

Verzlunin Betra bak býður eingöngu vandaðar og eigulegar fermingargjafir. Gæðarúm og dýnur, koddar og sængur sem flest fermingarbörn eru þakklát fyrir að eignast. Starfsfólkið aðstoðar viðskiptavinum við val á gjöfum. ➔2

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir







Starfsmenn Betra baks taka glaðir á móti viðskiptavininum og aðstoða við val á fermingarrúmum, sængum, koddum og öðrum vörum. Frá vinstri Krístrún Linda, Ragnar, Herdís Vattnes, Aron Atli og Ljósbjörg. MYND/ERNIR

#### Framhald af forsiðu →

**A**ð sögn Herdísar Vattnes, verslunarstjóra í Betra baki, er þetta sá árstími sem er ótrúlega skemmtilegur fyrir verslunarfolk. „Það er svo gefandi og skemmtilegt að ráðleggja þessari ungu kynslóð sem er svo fróðleiksfús. Flest vita þau hversu svefninn er mikilvægur þótt þau vaki stundum allt of lengi á kvöldin. Börnin eru að breytast í fullorðin fólk og þarfir þeirra að breytast. Að skipta út húsgögnum í svefnherbergi þeirra er hluti af því að fullorðnast og hugsa þarf til framtíðar,“ segir Herdís. Að velja sér nýtt rúm er ekki daglegt brauð og hjá Betra baki er lögð áhersla á að fólk njóti ánægjulegrar upplifunar við val á rúmi. Frábært fermingarrúm með botni og fótum kostar einungis frá 59.925 krónum.

#### Góður svefn, betri líðan

„Staðreyndin er sú að tveir þriðju mannkyns í hinum vestræna heimi sofa of litíð. Mælt er með af WHO og NFS að fólk sofi í að minnsta kosti átta klukkustundir á nóttu. Góður svefn er algjörlega nauðsynlegur fyrir hratt stækkanandi unglinga og þeir ættu að fara að þessum fyrirmælum. Svefn auðveldar okkur til dæmis að læra, eiga dagleg samskipti og taka rök- réttar ákvarðanir svo eitthvað sé nefnt. Einnig veikt ónæmiskerfið til muna og getur meðal annars tvöfaldað líkur á krabbameini ef fólk sefur alltaf minna en sex klukkutíma. Það er því virkilega

nauðsynlegt að velja sér rétt rúm. Það ætti að vera rúm sem veitir réttan stuðning og hjálpar við að fá sem besta mögulega svefn,“ segir Herdís enn fremur og bætir við að starfsmenn Betra baks hafi verið í miklum og góðum samskiptum við Kírópraktorstöðina.

#### Koddinn skiptir máli

„Við höfum fengið mjög góðan fróðleik frá Bergi Konráðssyni sem er einn reyndasti kírópraktor á Íslandi. Allri þeirri þekkingu sem við höfum fengið getum við miðlað til viðskiptavina okkar. Við erum öll ölik og því er mikilvægt að vita hvaða þætti þarf að hugsa út í þegar rétta dýnan er valin. Sömuleiðis er afar mikilvægt að hafa rétta koddann þegar við sofum. Bergur hefur kennt okkur ýmislegt um val á koddum en oft vitum við ekki sjálf hvað hentar okkur best,“ útskýrir hún.

„Sumir velja koddna sem hægt er að vöðla vel saman og virkar kósi, passi jafnvel vel við rúmfötin og uppstillingu í herberginu. Koddinn verður hins vegar að fylgja svefn- og líkamsstöðu fólks. Það er til sér koddar fyrir þá sem velja að sofa á bakinu, annar fyrir þá sem sofa mest á hliðinni og enn annar fyrir þá sem stelast til að sofa á maganum. Vandaðir gæðakoddar eru alltaf mjög vinsæl fermingargjöf. Vinælasti Tempur-koddinn er Cloud sem hentar bæði fyrir þá sem sofa á bakinu og á hliðinni. Einnig hefur Tempur traditional koddinn verið vinsæll þar sem hann kemur í þremur stíflum. Við gefum viðskiptavinum okkar

tvær vikur til að prófa koddana því við teljum gríðarlega mikilvægt að sofa með rétta koddann,“ segir Herdís og bendir á að starfsfólkið í Betra baki veiti ávallt persónulega og góða þjónustu.

#### Dásamlegar sængur

„Sængur eru alltaf dásamlega falleg og hlý fermingargjöf. Við eigum fjölbreytt úrval af sængum, allt frá blönduðum upp í 100% gæsadúnssængur. Sú sem flestir velja er hitajöfnunarsængin Tempakon og sæng úr 100 prósent gæsadúni. Tempakon nýtur verðskuldaðra vinsælda enda heldur hún alltaf réttu hitastigi og er aldrei of heit né of köld en þó úr 90 prósent dún ef verða skyldi mjög kalt. Gæsadúnssængin er laufflétt, umvefjandi og hlý, og maður upplifir einstaka vellíðan og þægindi með nýrri og vandaðri sæng.

Einnig hafa Calvin Klein sængurverin okkar slegið í gegn. Þau eru óyndislega mjúk og töff og fást í nokkrum litum. Unga fólk elskar þau,“ segir Herdís en það má vel minna á að rúmið er eitt mest notaða húsgagnið á heimilinu og þess vegna skiptir máli að það sé góð dýna með réttum stuðningi til að fólk nái þeirri hvíld sem það þarf. Árangurinn er betri svefn og líðan.

Nánari upplýsingar hjá Betra baki, Faxafeni 5 í Reykjavík, sími 588 8477. Betra bak er einnig á Akureyri og Ísafirði. Sjá nánar á betrabak.is.

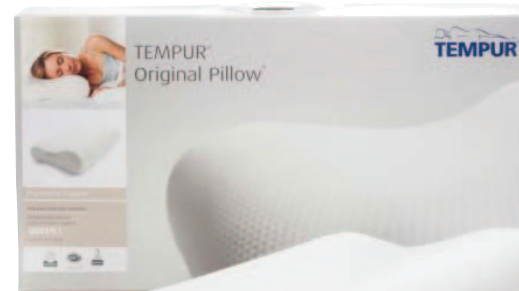


Kósi rúmföt frá Calvin Klein.



Það er fjölbreytt úrval rúma og dýna í Betra baki.

**Sængurnar í Betra baki eru til í mörgum verðflokkum og mismunandi að gerð.**



**Koddar sem laga sig að líkamanum. Einstaklega þægilegir og góðir.**



# Betri líðan og aukin orka

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykki sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar. Kólin er mikilvægt fyrir fitubrennslu og getur dregið úr fitusöfnun í lifur.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótal margt fleira færi úr skorðum.

## Hreinsun eitrefna og virkjun D-vítamíns

Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir, sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundruð mismunandi starfa eiga sér stað í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Lifrin er því vægast sagt mikilvægt líffæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórnar m.a. efnaskiptum og hreinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

## Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa á huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru:

- Áfengi og koffein.
- Unnin matvara, ódýrar olíur og auka/gerviefni.
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitri og illgresiseyði.
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldafraamleidd“ (ekki lífræn).
- Sykraðir drykkir og snakk.
- Unnið korn (hvít hrísgrjón, hveiti o.fl.).

## Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan og aukinni orku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af einkennum heilbrigðrar lifur. Active



Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur notað Active Liver um nokkurt skeið.

„Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.“

Jóna Hjálmarsdóttir, sjúkraliði



Liver inniheldur mjólkurþistil og ætiþistil sem talinn eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galla. Í blöndunni er einnig efnið kólin\* sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum.
- Eðlilegri starfsemi lifrar.
- Eðlilegum efnaskiptum er varða

amínósýruna hómósysteín. Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

## Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur notað Active Liver um nokkurt skeið og hefur þetta að segja:



Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan og aukinni orku.

„Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

## Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum,

drekkum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum í okkur og á því öll viljum við lifa lengi heilbrigð á líkama og sál. Active Liver getur hjálpað til þarna og kannski sérstaklega núna yfir hátíðarnar þegar álag á meltinguna er mikið.

- Kólin er vatnsleysanlegt næringarefni, skylt öðrum vítamínum eins og fólínsýru og þeim sem tilheyrja B-vítamín-fjölskyldunni. Kólin sinnir álíka hlutverkum og styður við bæði orku og heilastarfsemi ásamt því að halda efnaskiptunum virkum.

## Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



### Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppisins í meltingarvegi.



### Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana 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 þarmaflórana, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.





Fedasz Dental Hungary  
your specialist in dental tourism

Save 50-70% on Dental Treatment  
in Hungary

Dentistry - Dental Laboratory - Hotel  
on-site!

Contact us now!

☎ 0036 70 942 9573

info@fedaszdental.hu



## Ísland

Kollhrif, eftir Sölva Kristjánsson  
hjá Studio Portland, framleiddur af  
Málmsteypunni Hellu.

Markmiðið með hönnuninni var að  
búa til stól sem fengi fólk til að sitja  
í betri líkamsstöðu. Finngið að sýna  
möguleikana í að nota endur-  
nýtt ál og kork, en bæði efnin  
eru afar endingargóð.

# Sjálfbærir stólar

Fimm sigurstólar úr hönnunarsamkeppni um sjálfbæra  
stóla verða til sýnis í Norræna húsinu á HönnunarMars.

Sólveig  
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Norræna ráðherranefndin tók  
síðastliðið haust höndum  
saman við hönnunarmið-

stöðvar á Norðurlöndum og hélt  
hönnunarsamkeppni um sjálfbæra  
stóla. Markmiðið var að auka  
meðvitund um sjálfbæra hönnun  
og að hvetja til hönnunarmiðaðrar  
hugsunar í loftslagsumræðunni.

Norræn dómnefnd valdi fimm  
sigurstóla og gestir norræna

skálans á Loftslagsráðstefnu Sam-  
einuðu þjóðanna í desember fengu  
síðan að greiða atkvæði um hvaða  
stóll skyldi vinna. Sigurverkefni  
hvers lands, Danmerkur, Finn-  
lands, Íslands, Noregs og Svíþjóð-  
ar, verða til sýnis í Norræna húsinu  
á HönnunarMars um helgina.



## Danmörk

Tangform, hannaður og fram-  
leiddur af Nikolaj Thrane Carlsen.

Megináhersla í hönnuninni var  
að sýna fram á sjálfbærni með  
fókusi á efnivið úr nærumhverfinu.  
Stóllinn er búinn til úr marhálmi  
og efni úr rauðum þörungum  
en ramminn er búinn til úr  
endurunnum bambus-  
gólffjöllum.



## Finnland

Clash 331, eftir Samuli Naam-  
anka, framleiddur af Naamanka.

Í stóllinn notaði hönnuðurinn  
ösp og birki en hann lagði upp úr  
því að nýta hráefni frá heima-  
landinu. Lögð var áhersla á  
fallega og endingargóða  
hönnun sem myndi  
standast tímans  
tönn.

## Svíþjóð

Petite, eftir David Ericsson,  
framleiddur af Gärsnäs.

Hugmyndin að baki hönnun-  
inni var að nota eins lítinn  
efnivið og mögulegt væri.  
Stóllinn er úr beykiviði  
og vegur aðeins 2,5  
kíló.



## Noregur

Håg Caoisco, eftir Peter Ops-  
vik, framleiddur af HÅG/Flokk.

Hönnuninni er ætlað að sýna  
möguleika enduruninna neyt-  
endaumbúða úr plasti. Stóllinn  
er endingargóður, hægt að  
gera við hann og auðvelt að  
taka hann í sundur.



Ég hef notað Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla  
um nokkurt skeið með mjög ápreifanlegum árangri.  
Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess  
vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu  
vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki  
degi úr. - Þórunn Kristjónsdóttir

abel heilsuvörur [www.abelheilsuvorur.is](http://www.abelheilsuvorur.is)

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar

# Auglýst eftir bæjar- listamanni 2019

Lista- og menningarráð Kópavogs auglýsir  
eftir umsóknum eða ábendingum um bæjar-  
listamann Kópavogs. Þeir listamenn koma  
einir til greina sem eiga lögheimili í Kópavogi.  
Bæjarlistamaður Kópavogs skal vera  
tilbúinn til að vinna með Kópavogsbæ að því  
að efla áhuga á list og listsköpun í bænum  
og taka þátt í viðburðum bæjarins með það  
að leiðarljósi. Styrkuppþæð bæjarlistamanns  
er 1,5 milljónir króna.

Lista- og menningarráð fer yfir umsóknir og  
ábendingar. Í þeim skulu koma fram upp-  
lýsingar um náms- og starfsferil viðkomandi  
og hugmyndir um með hvaða móti bæjar-  
listamaður hyggst auðga lista- og menningar-  
líf bæjarbúa.

Umsókn eða ábendingar  
skal senda fyrir  
15. apríl á netfangið  
menning@kopavogur.is  
Skjal senda fyrir  
15. apríl á netfangið  
menning@kopavogur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is





# -30% ♥

## VORÚTSALA

Sjáðu úrvalið í netverslun [curvy.is](http://curvy.is) eða komdu við í verslun okkar í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ERI



5.593 kr  
7.990 kr  
Stærðir 18-28



6.993 kr  
9.990 kr  
Stærðir 14-28



2.443 kr  
3.490 kr  
Stærðir 14-28



9.093 kr  
12.990 kr  
Stærðir 14-24



4.193 kr  
6.990 kr  
Stærðir 18-28



6.993 kr  
9.990 kr  
Stærðir 14-26

Curvy ♥

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



# Bjuggu til ilmkertri sem róa hugann

Gunnur Elísa Þórisdóttir og skólafélagar hennar í Fjölbrautaskóla Garðabæjar hafa búið til ilmkertri sem þau kalla Natur og eru gerð til að hjálpa við kvíða, streitu og vanlíðan.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Krakkarnir eru í frumkvöðlafræði og fengu það verkefni að stofnsetja fyrirtæki. Eftir talsverðar vangaveltur ákváðu þau að búa til ilmkertri. Annars vegar með sitrónuilmi en að sögn Gunnar hefur það frískandi og upplifgandi áhrif á hugann. „Þessi ilmur hefur mjög jákvæð áhrif á einbeitingu,“ segir hún. Hitt kertrið er gert með lavender og hefur góð og róandi áhrif á líkama og sál. „Ilmurinn hefur slakandi og endurnærandi áhrif gegn kvíða, þunglyndi og vanlíðan,“ segir Gunnur og bætir við að einnig sé ilmurinn góður fyrir höfuðverk og svefninn. „Kertin eru unnin úr náttúrulegum efnum frá grunni.

Fyrirtækið er skólaverkefni en það er byggt upp eins og það sé alvöru með framkvæmdastjóra, fjármálastjóra, markaðsstjóra, mannauðsstjóra, sölustjóra og sölumanni,“ útskýrir Gunnur. „Við vildum strax í upphafi vinna með eitthvað sem hefði góð áhrif á vanlíðan þar sem margir nemendur eru haldnir kvíða. Auk þess er talsvert stress í kringum námið. Það er mikið talað um hversu mikið álag



Nemendur í Fjölbraut í Garðabæ, talið frá vinstri, Nína Dagbjört Helgadóttir fjármálastjóri, Gunnur Elísa Þórisdóttir framkvæmdastjóri, Hugi Snær Hlynsson sölustjóri, Ólína Helga Sverrisdóttir mannauðsstjóri og Rebekka Ósk Svavarsdóttir sölumaður. Á myndina vantar Einar Ólafsson markaðsstjóra. MYND/ERNIR

er sett á nemendur,“ segir Gunnur sem er framkvæmdastjóri Natur.

„Kertin okkar geta hjálpað öllum sem eru með kvíða því þau róa hugann. Þetta eru lág en breið kertin og endast vel. Krukkurnar

er hægt að nota aftur þegar kertrið hefur brunnið upp. Kertin eru gerð úr sojaefni en þetta er mjög náttúrulegt og engin eitrefni,“ segir Gunnur en sex nemendur standa á bak við framleiðsluna.



Kertin eru falleg og ekki er verra að þau hafa róandi áhrif.

“Kertin okkar geta hjálpað öllum sem eru með kvíða því þau róa hugann. Þetta eru lág en breið kertin og endast vel.

Krakkarnir fengu styrk frá IKEA til að hefja vinnuna, fengu fyrstu 20 krukkurnar fríar. Þau pöntuðu vaxið og fengum olíur hjá Jurta-apótekinu. „Framleiðslan fór síðan fram í eldhúsinu heima. Við erum bæði á Facebook og Instagram. Salan á kertunum byrjar um helgina í gegnum samfélagsmiðla. Við höfum lagt mikla vinnu og metnað í framleiðsluna og erum mjög stolt af þessu verkefni. Dagana 5.-6. apríl verður vörumessa í Smáralind og þar verðum við með vöruna okkar ásamt fleiri frumkvöðlum,“ segir Gunnur en nemendurnir þurfa að láta skólann hafa viðskipta- og fjárhagsáætlun vegna fyrirtækisins og fá verkefnið metið.

BETRA FYRIR



UMHVERFIÐ

Okkur hjá Norðlenska er annt um umhverfið. Því höfum við nú tekið í notkun nýja og vistvæna pappabakka undir ferskvöru ásamt pappafilmu fyrir upphengiálegg og hamborgara.

Veldu umhverfisvænni valkost frá Norðlenska.

NORÐLENSKA

– VERDI ÞÉR AÐ GÓÐU

NÝTT





# VELKOMIN Í VERSLUN ÁRSINS

Í tilefni af HönnunarMars bjóðum við 20% afslátt\* af öllum húðvörum í nýrri og glæsilegri verslun okkar að Laugavegi 15.

Heitt te og súkkulaði úr eldhúsi Bláa Lónsins verður á boðstólum alla helgina.

*\*Afslátturinn gildir ekki með öðrum tilboðum.*



Verslun Bláa Lónsins að Laugavegi 15 hlaut nýverið Njarðarskjöldinn 2018 sem verslun ársins. Í umsögn dómnefndar segir:

*„Verslunin er stílhrein en á sama tíma hlýleg, björt og einstaklega fallega uppsett.*

*Glæsileg hönnun í hvívetna og útstillingar einkennandi fyrir vörumerkið. Þjónustan ber af og vakti sérstaka athygli dómnefndar – starfsfólkið er allt í senn metnaðarfullt og faglegt í framkomu og sýnir frumkvæði. Það er einfaldlega einstök upplifun að koma inn í verslun Bláa Lónsins á Laugavegi“*

**BLUE LAGOON**  
ICELAND

Laugavegur 15 | Bláa Lónið | Keflavíkurlugvöllur | [bluelagoon.com](http://bluelagoon.com)



## Búslóðaflutningar

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

## JD FLUTNINGAR.

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

## Skemmtanir

## ÓSKA EFTIR SÖNGKONU.

Söngkona óskast í hljómsveit. Uppl. á antonben@simnet.is

Bingóleiga  
há  
bingospil.is

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opíð frá kl. 14 alla daga.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Húsviðhald

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## HÚSFÉLÖG.

Ástandsskoðun fasteigna

Framkvæmdaefntilrit

Ástandsskoðun lagnakerfa

Rakavandamál

Verk og kostnaðaráætlun

Pitt Val ehf  
s 8448200

thittval@simnet.is

## FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

## Til sölu

**Kassagítarar á tilboði**



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



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



## AFMÆLISTILBOÐ Í MARS!

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

## Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Opíð mán - fös 11-16,  
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## Námskeið



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

Levels/Stig: 1 - 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 aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

## Barnavörur



## VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

## 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 loftthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Stúdíó íbúð til leigu svæði 105. Laus strax uppl. 860-0360

## Fasteignir



## FALLEGT EINBÝLI Í FAABORG Í DANMÖRKU, BYGGT 1824.

Húsið er 130m<sup>2</sup> að stærð. Grunnflötur 70m<sup>2</sup>, ris 30m<sup>2</sup>. Húsið hefur fengið mjög gott viðhald nýtt þak, nýjrir gluggar, nýlegt eldhús og nýlegt svefnherbergi. Stærð lóðar 680m<sup>2</sup>. Húsið er laust.

Verð er 17.800.000 kr.

Upplýsingar 898-5187 Soffía

## Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI. Til leigu 220 fm. skrifstofuhúsnæði á Reykjavíkurlugvelli. Leiguverð 2 þús á fm. Fyrstu tveir mánuðir frítt. Uppl. h.hilmarsson@avijet.is eða í s: 663-4604.

Atvinnuhúsnæði eða heildsala 90 fm við Bildshöfða Rvk. Til leigu-langtímaleiga. Uppl. S:893-9777

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARAR 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



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 | silfrieihf.is

**plettac distribution**

**FRÁBÆR ÞJÓNUSTA - GÓÐ VERÐ SALA OG LEIGA**

Plettac vinnupallar  
- Protekt fallvarnarbúnaður  
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

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

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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



## Hlaupabretti, aðeins 99.000,-

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

Afgreitt alla daga.

Uppl. í síma 661-1902.

Bildshöfða 16, bakhús.

PREKTAKI og LÖG



## Delfin iðnaðaryksuga

Gríðaöflugur 3,4 kw mótörar Ryksugar bæði blautt og þurrt 100 lítra tunna fyrir úrgang Ítölsk gæði / 2 ára ábyrgð Verð 490 þúsund krónur plús VSK

Gh-lausrer ehf / Steinhellu 12 Sími 899-1604 / delfin.is

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

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

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið  
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is