



LAUGARDAGUR 17. ÁGÚST 2019

Helgin



Michaela Fritzes frá Þýskalandi hefur stundað Demants-leið (Vajrayana) búddismans í 35 ár og kennir fólki um víða veröld, meðal annars hér á landi. ➔4



PÚ NÆRD BETRI
ÁRANGRI

MEÐ RECOVERY MAGNESIUM SPREYINU
FRÁ ESSENTIAL MAGNESIUM



Fæst í apótekum, heilsubúðum
og www.heilsanheim.is



Sylvia Haukdal getur ekki sungið eins og systir hennar, Birgitta, en hún kann sannarlega að baka og skreyta. FRETABLAÐIÐ/ERNIR

Skapar glæsitertur fyrir veisluborðið

Sylvia Haukdal Brynjarsdóttir er mikill bakameistari. Hún skreytir terturnar af list og notar gjarnan fersk blóm til að lífga upp á baksturinn. Sylvia gefur hér þrjár mjög flottar uppskriftir meðal annars af tiramisú-pönnukökutertu.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Sylvia Haukdal er menntaður pastry chef frá matreiðsluskólanum Le Cordon Bleu í London. Hún hefur alltaf haft mikinn áhuga fyrir bakstri og hjálpaði gjarnan móður sinni í eldhúsinu á yngri árum. Hún starfar við áhugamálið hjá Sætum syndum og er með eigin uppskriftavef undir nafninu sylviahaukdal.is sem vakið hefur mikla athygli. Þá hefur hún einnig stóran hóp fylgjenda á Instagram. Sylvia nær tengslum við lesendur sína í gegnum samfélagsmiðla.

„Ég kláraði stúdentsprófið og fór í háskóla en fann fljótt að baksturinn og sköpunin í kringum hann heillaði meira. Eftir því sem ég varð eldri kom æ betur í ljós

að þetta væri draumastarfið,“ segir Sylvia. „Ég þarf alltaf að vera að gera eitthvað. Mér finnst mjög skemmtilegt að skapa eitthvað nýtt og fyrir mér er bakstur ákveðin hugleiðsla,“ segir hún.

Tínir blóm til skreytinga

Sylvia segist ekki vera jafn hrifin af því að elda mat. „Maðurinn minn, Atli Björgvinsson, er lærður kokkur og sér um þá hlið á heimilinu. Ég geri hins vegar smárétti og deserta,“ segir hún. Þegar hún er spurð um eftirlætiseftirréttinn svarar hún: „Úff, það er erfið spurning. Mér finnst nefnilega svo gaman að prófa eitthvað nýtt. Það er mjög þægilegt að gera marengsskálur og þær slá alltaf í gegn í matarboðum. Ég set karamellu- eða súkkulaðifyllingu, ferska ávexti og skreyti með lifandi blómum. Í

góðu veðri fer ég út í móa og tíni þau sjálf. Ég er nýbúin að halda upp á afmæli hjá börnunum mínum en það er eitt það skemmtilegasta sem ég geri. Þá er sko bakað og gjarnan hef ég eitthvert þema,“ segir Sylvia sem á tvær dætur, Önnu Hrafnhildi, 4 ára, og Marín Helgu, sem er ársögmul. Sylvia er yngri systir Birgittu Haukdal, söngkonu og barnabókahöfundar. Hún segist ekki hafa erfð sönghæfileikana en hafa fengið aðra hæfileika í staðinn.

Draumur í London

Sylvia segir að það hafi verið einstaklega skemmtilegt að stunda nám í Le Cordon Bleu og sömu-leiðis hafi verið ánægjulegt að upplifa hvernig það er að búa í öðru landi. „Það var algjör draumur að upplifa þetta en ég hafði horft á

kvikmyndina um Juliu Child og heillast af henni. Ég fylgist líka mikið með fólki á Instagram sem er að gera allt mögulegt skemmtilegt um allan heim. Maður fær oft innblástur með því að fylgjast með á samfélagsmiðlum. Ég hef tekið eftir að blóm eru mikið notuð til skreytinga,“ segir Sylvia sem heimsækir verslanir með kökskreytingadót þegar hún ferðast til útlanda. Henni finnst sérstaklega gaman að heimsækja slíkar búðir í París. „Ég kiki líka í bakariin og skoða eftirrétti á veitingahúsum.“

Sylvia segir að tiramisú-pönnukökutertan sem hún gefur hér uppskrift að sé alveg frábær. „Þetta er svona ný útgáfa af pönnukökum sem öllum þykja góðar. Svo er þetta svona íslensk/ítalskur eftirréttur.“

Framhald á síðu 2 ➔



Þessi pönnukökuterta er ekkert smá flott hjá Sylvíu.

Tíramisú pönnukökukaka

Pönnukökur

500 g hveiti
150 g sykur
1 tsk. lyftiduft
½ tsk. matarsódi
½ tsk. salt
2 tsk. vanilludropar
2 egg
850 ml mjólk
150 ml heitt kaffi
100 g smjör, brætt
Mögulega auka kaffi til að þynna deigið, fer eftir smekk

Tíramisú fylling

250 g mascarpone rjómaostur
200 g rjómaostur
500 ml rjómi, þeyttur
1 tsk. vanilludropar
4 tsk. instant kaffi
400 g flórsykur

Öllum þurrefnum blandað saman

fyrrst í pönnukökunum. Næst er mjólkinni bætt við ásamt eggjum og vanilludropum. Hrært saman við þurrefnin. Þegar deigið er orðið kekkjalaust er brædda smjörinu hrært saman við.

Athugið!

Hægt er að þynna deigið með kaffi ef þið viljið hafa pönnukökunum þynnri, fer eftir smekk. Pönnukökupanna hituð og smurð með smjöri.

Tíramisú fylling

Rjómaostur og mascarpone rjómaostur, vanilludropar, flórsykur og instant kaffi þeytt saman. Því næst er rjóminn þeyttur en gætið að því að stífþeyta hann ekki alveg. Að lokum er allt hrært saman varlega.

Samsetning

Þegar pönnukökunum hafa kólnað er kakan sett saman. Byrjum á því að setja eina pönnuköku og 2-3 msk. af fyllingu og svo koll af kolli. Ekki skal setja fyllingu á efstu pönnukökuna en þar stráum við vel af kakói yfir með sigti.



Frábær desert sem alltaf gerir lukku.

Passið að leyfa kökunni að vera í kæli í að minnsta kosti klukkustund áður en hún er borin fram.

Banoffe-baka

Salthnetu- og súkkulaðiþotn

200 g sykur
200 g salthnetur
110 g smjör, brætt
50 g súkkulaði

Toffee-karamella

150 g sykur
100 g smjör
250 g niðursoðin mjólk
100 ml rjómi
½ tsk. sjávarsalt

Skreyting

200 ml rjómi
100 ml jurtarjómi
3 bananar
30 g súkkulaði
30 g karamellukurl

Byrjið á því að bræða sykur á pönnu þar til hann er allur bráðinn og orðinn dökkbrúnn á lit. Þá er salthnetunum bætt út í ásamt sykrunum, hellt á silíkonmottu eða bökunarpappír og látið kólna í um það bil 20-30 mínútur.

Smjörið er brætt í potti. Því næst brjótum við hneturnar niður og setjum í matvinnsluvél. Gott er að mylja hneturnar ekki alveg niður heldur leyfa nokkrum bitum að vera aðeins stærri. Síðan hrærum við smjörinu, hnetunum og súkkulaðinu saman og setjum í hringform eða smelluform. Mér þykir best að nota plastborða eða bökunarpappír meðfram forminu svo auðveldara sé að ná kökunni úr. Svo setjum við botninn í kæli meðan við græjum fyllinguna.

Toffee-karamella

Við byrjum á því að bræða sykrunum í potti þar til hann verður dökkur. Næst bætum við smjörinu út í í teningum og hrærum stöðugt. Svo fer niðursoðna mjólkinn, rjóminn og saltið út í.

Leyfum karamellunni að malla þar til hún þykkar og hylur bakhlutann af skeið. Hún er látin kólna aðeins áður en henni er hellt ofan á hnetubotninn.

Samsetning

Skerið banana í meðalstórar sneiðar og radið ofan á karamelluna. Næst stífþeytum við jurtarjómann og rjómann. Þá fer rjóminn ofan á bananana, ég notaði rósastút til að



Það á einhver eftir að prófa þessa tertu um helgina.

sprautu rjómanum. Að lokum er kakan skreytt með karamellukurl og súkkulaði.

Fylltar marengsskálar

150 g eggjahvítur, við stofuhita
300 g sykur

Súkkulaði ganache

90 g Omnom lakkris-súkkulaði
45 g rjómi

Fylling

250 ml rjómi, þeyttur
10 stk. jarðarber

Hitið ofninn í 180°C. Dreifið úr sykrunum á bökunarpappír og setjið á ofnplötu. Sykurinn fer inn í ofn í 8-10 mínútur eða þar til hann byrjar aðeins að bráðna á köntunum. Þegar ca. mínúta er eftir af sykrunum í ofninum byrjum við að þeyta eggjahvítturnar í hræivél. Því

næst bætum við heitum sykrunum 1-2 msk. í einu út í eggjahvítturnar meðan vélin þeytir. Þegar allur sykurinn er kominn út í fer matarlitur í blönduna ef þið viljið hafa skálarnar í lit.

Næst er skálanum sprautað á bökunarpappír, ég notaði stút nr. 2D. Byrja á því að sprauta rós og fer svo 2-3 umferðir meðfram köntunum ofan á rósinni. Síðan fara skálarnar inn í ofn 95°C í ca 1 klst. og 15 mín.

Súkkulaði ganache

Byrjum á því að saxa súkkulaðið. Svo setjum við rjómann í pott og hitum upp að suðu. Því næst hellum við rjómanum yfir súkkulaðið, leyfum að bíða í 2-3 mínútur og hrærum svo vel saman. Leyfum blöndunni að kólna og þykkna.

Samsetning

Fyrst fara 1-2 tsk. af súkkulaði ganache í skálarnar. Næst skerum við jarðarber í litla bita og setjum ofan á. Svo þeytum við rjómann og sprautum ofan á. Að lokum skreytum við skálarnar eftir smekk. Ég notaði bláber, jarðarber og fersk blóm.



Skólinn er 30 ára

Skráðu þig núna

Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645



Break
Zumba

Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

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.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Boas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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

FÖGNUM FJÖLBREYTILEIKANUM

BE YOU

HVÍTTUNARTANNKREM
OG TANNBURSTAR



MELÓNA



LAKKRÍS



EPLI



GREIPALDIN



PERUR



GIN & TONIC



FÆST Í ÖLLUM HELSTU STÓRMÖRKUÐUM, APÓTEKUM OG HVERSLUN.IS



Í dag er Fritzes 60 ára gömul, filhraust og ferðast um allan heim.

Allir eru Búdda

Michaela Fritzes frá Þýskalandi hefur stundað Demantsleið (Vajrayana) búddismans í 35 ár og kennir öðrum.

Sólrún

Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Í gegnum tíðina hefur Fritzes kennt mörgum hugleiðsluáferðir Demantsleiðarinnar og nýtur þess að sjá fólk þróa hæfni til að takast á við erfiðar aðstæður. Sjálf segist hún hafa verið villt, dramatísk ung kona áður en hún byrjaði að stunda hugleiðslu.

„Ég sá aðra sem stunduðu hugleiðslu og hélt að þeir væru í miklu betra jafnvægi en ég. Þess vegna væri þetta ekki fyrir mig. En svo heyrði ég um Demantsleiðina og að það væri hægt að nota erfiðar tilfinningar til að öðlast visku. Þá fannst mér að jafnvel ég ætti séns.“ Fritzes lærði hjá dönsku hjónunum Hönnu og Lama Ole Nydahl sem gerðu það að lífsstarfi sínu að kenna aðferðir Demantsleiðar búddismans.

Var villt og dramatísk

„Ég lærði um hippafortíð þeirra og hugsaði að ef þau hefðu getað breyst og þróast svona fallega frá villtari tímum þá gæti ég kannski gert það sama. Þau kenndu mér að trúa á eigin getu til að þróast. Áður en ég byrjaði að hugleiða þá fannst mér aðstæður oft vera of þungar til að takast á við en eftir að ég byrjaði að stunda hugleiðslu varð ég hamingjusamari, rólegri og léttari í fasi. Ég varð virkari í lífinu. Í dag er ég sextug, fullhraust, vinn sem iðjubjálfi, er með sex manns í vinnu, ferðast og held fyrirlestra. Án hugleiðslunnar gæti ég ekki gert allt þetta.“

Þegar Fritzes byrjaði að hugleiða þurfti hún að sýna þolinmæði gagnvart breytingum á lífi sínu. „Hugleiðslan snýst ekki um að verða fyrir einhverri svakalegri reynslu og sjá ljósið. Eftir eina hugleiðslu þá gerist kannski ekki neitt. Þá halda kannski margir að þetta virki ekki og hætta.“

Fritzes segir að hugleiðslan sé langhlaup. Þá hjálpi að hafa fyrirmyndir sem hafa notið góðs af hugleiðslu eftir margra ára reynslu eins og hún hafði sjálf í Lama Ole og Hönnu.

Hanna og Lama Ole kölluðu það að hugleiða að þjálf hugarvöðvana. „Þegar við stundum hugleiðslu reglulega þá verða erfiðar aðstæður draumkenndari og óraunverulegri.“ Þess vegna verður auðveldara að takast á við þær, segir Fritzes. „Maður verður meðvitaðri um sig sjálfan. Með hugleiðslunni öðlast maður aukaprep á milli aðstæðna og viðbragða svo maður getur valið betur hvernig maður ætlar að bregðast við.“

Ekki trúarbrögð

Fritzes segir að það sé misskilningur að búddismi séu trúarbrögð eins og við skiljum þau. Það væri kannski hægt að segja að búddismi séu trúarbrögð sem byggja á reynslu frekar en trú. „Ef maður trúir á ytri guð þarf maður að sanna að sá guð sé betri en einhver annar.“

Hugleiðsluáferð Demantsleiðarinnar snýst því ekki um að sú leið sé betri en aðrar leiðir á borð við núvitund, innhverfa ihugun eða aðrar hugleiðsluáferðir innan búddismans. „Það má líkja hugleiðslu við lyf við mismunandi sjúkdómum. Fólk þarf mismunandi lyf. Þess vegna förum við ekki í trúboð, við höldum ekki einu sinni að allir ættu að stunda þessa tegund af hugleiðslu. Hún er ekki rétta leiðin fyrir alla.“

Fritzes leggur áherslu á að þegar fólk er að byrja að hugleiða verði það að velja sér aðferð og standa við hana. „Ég hef séð fólk blanda saman mörgum aðferðum. Það er bara ruglandi. Í dag er upplýsingaflóð í heiminum, sem gerir það að verkum að margir klóra bara í yfirborðið á mismunandi aðferðum en þróast ekki í neinum þeirra.“

Fritzes mælir ekki með því að fólk sem á við alvarlega geðkvilla að stríða og þarfnast sálfræði- og lyfjameðferðar hætti í slíkri meðferð og hugleiði bara í staðinn.

„Slík mál hafa komið upp en hugleiðsluáferðir búddismans byrja þar sem læknirinn stoppar. Ef maður á við alvarlegan geðrænan vanda að stríða þá eru hugleiðsluáferðir búddismans kannski ekki bestar fyrir mann, frekar þá núvitund og aðra leiðir til að öðlast hugarró, að sjálfsgöðu samhliða sjálfrí meðferðinni við geðkvillanum.“

Opin fyrir hugleiðslu

Tilgangur búddismans er ekki að yfirtaka önnur trúarbrögð, að sögn Fritzes. „Það eru til mismunandi trúarbrögð vegna þess að fólk getur iðkað trú eftir mismunandi leiðum.“ Hún segist hafa fundið fyrir því að Íslendingar séu opnir fyrir því að hugleiða, en árið 2015 kom Fritzes til landsins og hélt fyrirlestur í Háskóla Íslands. „Fyrirlesturinn fjallaði um dauðann og endurfæðingu frá sjónarhorni búddismans. Það kom mér á óvart hversu opið fólk var fyrir þessum hugmyndum.“

Þeir sem þekkja eitthvað til hugleiðsluáferða búddismans vita að þær snúast um að frelsa sig frá egóinu. Þannig losnar mannkynið undan hinna jarðlegu þjáningu samkvæmt kenningunni. „Hugmyndin er að það séu engar tilviljanir til. Þeir atburðir sem við verðum fyrir eru ekki eitthvað sem er skapað af ytri aðstæðum heldur erum það við sjálf sem sköpum okkar eigin veruleika.“

Þarf ekki að vera í klaustri

Búdda sagði að hugurinn væri endalaus og þess vegna væru mörk milli eins hugar og annars ekki til. „Því er ást milli manna náttúrulegt ástand.“ Samkvæmt Fritzes gerir egóid það að verkum að við bregðumst við út frá tilfinningum okkar hverju sinni. „Það kemur í veg fyrir að við getum notið náttúru eigin huga.“

Hugleiðsluáferð Demantsleiðarinnar lýsir sér þannig að hugleitt er á Búdda sem ljósorku. „Ekki sem eitthvað ytra, heldur sem spegil fyrir okkar eigin eiginleika. Þessi leið gerir okkur kleift að komast í snertingu við okkar innri Búddanáttúru. Við erum öll Búdda nú þegar. Þegar við skiljum það byrjum við að horfa frekar á kosti fólks í staðinn fyrir galla, við komumst á hæsta stig heimsýnarinnar í daglegu lífi á milli þess að við hugleiðum. Til að hugleiða þarftu ekki að fara inn í helli eða klaustur í áratug, það eina sem maður þarf að gera er að setjast á púða í hálf tíma og hugleiða á Búdda.“

Hágæða hamingja

Flestir leita að hamingjunni í forgengilegum hlutum. Fólk er að hlaupa á eftir frægðinni, ríkidæmi, fullkomnum maka eða ferðalögum.

A endanum kemst fólk að því að slík hamingja er kannski frábær á meðan hún endist en lífið er alltaf að breytast.

Þegar við reidum okkur á ytri aðstæður, einhvers konar nútíma-hamingju, þá öðlumst við verri gæði af hamingju en þá hamingju sem við getum fundið í eigin hugartómi. Hamingjan sem við leitum að er miklu nær okkur en við höldum. Við finnum hana í okkur sjálfum. En til að komast í snertingu við hana þarf fólk að vera opið og það þarf að hugleiða.“

Fólk sem stundar Demantsleið búddismans hér á Íslandi kemur hvaðanæva úr heiminum og hefur aðsetur í fallegu húsi í Foldahverfinu. Lama Ole kom hingað sjálfur fyrir mörgum árum og Fritzes segir að hann hafi verið dolfallinn yfir landinu. Hann ætlar að koma aftur í heimsókn á næsta ári.

CEP
the intelligent sportswear

PERFORMANCE & RECOVERY

CEP hágæða íþróttasokkar með þrýstingi.

- Auka blóðflæði og súrefnisupptöku.
- Styðja við vöðva og liðamót.
- Hraða endurheimt.
- Draga úr líkum á meiðslum.



Henta vel í

- Hjólreiðar
- Hlaup
- Íþróttir
- Útivist

Bólstrun á álagssvæðum ver fætur og eykur endingu.

STOD

Trönuhrauni 8, 220 Hafnarfirði | www.stod.is

Full búð af nýjum vörum fyrir haustið

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
Eða komdu við í verslun Curvy í
Hreyfilshúsinu við Grensásveg

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Úlpa
12.990 kr
Stærðir 14-28



Peysa
5.990 kr
Stærðir 16-26



Kjóll
5.990 kr
Stærðir 16-26



Gallabuxur
6.990 kr
Stærðir 14-26



Úlpa
10.990 kr
Stærðir 14-30



Kjóll
5.990 kr
Stærðir 16-26

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



NÝIR 2019 MMC OUTLANDER PHEV, BETRA VERÐ MEIRI BÚNAÐUR!

Sölluá, Rockford hljóðkerfi, Hitakerfi á rafhlöðu, Leður/Alcantara, ofl Intense útgáfan. Til grár, svartur og hvítur. Verð 5.190þ stgr / 5.450þ í skiptum. 5 ára ábyrgð. Sími 663-2430.

Bilagalleri bílasala
Sími: 663-2430
www.bilagalleri.is



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

KRÓKUR

PARFTU 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.

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

Bílar til sölu



VW GOLF - ÁRGERÐ 2011.

Vandaður Golf, keyrður 149 þ.km. Næsta skoðun 2020. Verð: 790.000kr Frekari upplýsingar í síma: 5171111 eða 004529327330 Ökutæki er á Stórhöfða 26 v. Gullinbrú, Bilaborg.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Óska eftir að kaupa 100 þús. kr bil. Må vera dálítið ryðgaður og illa á sig kominn. Verður að vera í toppstandi og skoðaður. Staðgreiðist! Uppl. s: 480-2109

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:

Eigum nú á lager okkar grimmsterku skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Gott verð. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtgrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind. Gerum líka við palla.

Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmum
- allar gerðir af mottum
- mygluþrifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum



Við erum á facebook
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

VY-ÞRIF EHF.

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa, Opið alla daga.

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuor, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Ársluga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



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

Til sölu Bens Sprinter 516



Til sölu Bens Sprinter 516 nýskráður Desember 2016, AY H37

Ekin 70.000 km, 6 gíra, 160 hp. Vindhlíf (spoler) m/geymsluhólf. Bill skráður 5,1 tonn, 1 tonn lyfta, lyftublað 180 cm. Bakkmyndavél, fjarstýring á lyftu, pallettutjakkur, 2 hliðahurðir h/megin breidd 2,60. Kassi l:4,40 h:2,20 B: 2,10. Gjaldmæli og talstöð geta fylgt með. Upplýsingar í síma: 823-2314

Ísbúð í verslunarmiðstöð



Tilboð kr. 2,5 milljónir.- Uppl. 896-0240



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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



TILKYNNNA ÓVÍBEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFINI Á NETINU

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaðjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFI ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTAÞLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlítsbað, litun og plockun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tím pantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Bókhald

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

Önnur þjónusta**REYKJAVÍK OG AKUREYRI**

www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslípun, sólpallaslípun, korkslípun, parketlagnir og djúphreinsun á öllum gölftegundum. EPOXY gólf. Parketvélaeiga. S:7728100 Alhliða málingarþjónusta.

Heimilið**Barnavörur****SYSTKINA VAGN/KERRA**

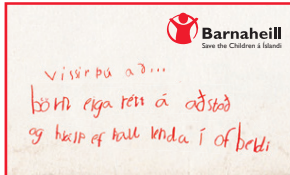
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Skólar & Námskeið**Námskeið****ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4, 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500.- 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. 8981175/5571155

Ökukennsla

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

**Heilsa****Nudd****NUDD**

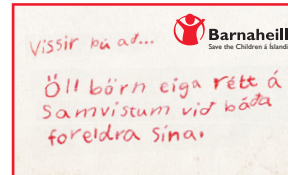
Heilsunudd. Opið frá 10-20. Einnig um helgar S. 832 8863.

Keypt & Selt**Til sölu**

Til sölu stórt eldhúsbord, ísskápur og borðstofuskápur. Selst ódyrt ef selst strax. Má koma og sækja uppl s: 843-6599.



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

**Húsnæði****Húsnæði í boði****TIL LEIGU.**

2 herb. íbúð að Lindarsmára, Kóp. Krafist er að 2 ábyrðarmenn ábyrgist leiguna eða bankaábyrgð, leiguverð er 160.000 á mán. Vinsamlegast sendið á netfangið smaar@frettabladid.is merkt "Leiga-0819"

Geymsluhúsnæði**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

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

TIL LEIGU

Clapparstígur 14
101 Reykjavík



3ja herbergja 89 fm
íbúð í lyftuhúsi
við Klapparstíg 14

Stofa og eldhús eru í alrými með bogadregnum glugga, parket á gólfum. Íbúðin er með 2 svefnherbergjum og baðherbergi með sturtu og þvotta-aðstöðu. Íbúðin leigist út með húsgögnum og tækjum, þ.m.t þvottavél og þurrkari. Lágmarksleigutími er 1 ár. Full þjónusta með þrif fylgir.

Allar upplýsingar veittar í tölvupóstfanginu jon@atrius.is.

**Langar þig að læra
Dáleiðslu?****Breytt Hugsun**

er að byrja með grunnnámskeið
6. september, samtals 55 klst.

Viðurkenndir dáleiðslukennarar
með bakgrunn úr heilbrigðisvísindum.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfræðingur og dáleiðslukennari • bernhoft@gmail.com • sími 864 2627

Ingibjörg Bernhöft sjúkrálfari, dáleiðslukennari og BA nemi í sálfræði á lokaári • ibernhoft@gmail.com • sími 863 8902

Breytt Hugsun

www.bernhof.is

**Kynningarfundur**

fyrir áhugasama verður fimmtudaginn
29. ágúst kl 20.00 í Hamraborg 11 sal Rauða Krossins í Kópavogi.

www.normx.is



Það er alltaf rétti
tíminn að eignast
vandaðan heitan
pott á hagstæðu
verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á
alla okkar potta.



Snorrulaug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is



FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

FASTEIGN Í GRAFARVOGI ÓSKAST TIL LEIGU

Leitum að einbýli/parhúsi eða raðhúsi í Foldahverfi-Hamra-
hverfi eða Húsahverfi,

Traustur leigutaki.

Leigutími æskilegur 2 ár.

Vinsamlega hafið samband við Dan Wium lögm. og lögg.
fasteignasala S: 896-4013 eða dan@kjoreign.is

Dan V.S. Wium - hdl. lögg. fast. s: 896 4013



Einstakt tækifæri fyrir einstaklinga eða félagasamtök



Nánari upplýsingar veita:
Svan G. Guðlaugsson,
lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is
sími: 697 9300



Jón Rafn Valdimarsson,
lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is
sími: 695 5520

Glæsilegt rúmlega 262 hektar land ásamt 66 fm íbúðarhúsi og 102,5 fm vélageymslu

Rúmlega 100 hektarar eru skógi vaxnir og nokkur vötn liggja á landinu

Íbúðarhús, vélageymsla og vegur inn á landið eru nýlegur

Samningur um skógrækt við Vesturlandsskóga

Staðsetning við Munaðarnes

Verð: **94,0 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG 569 7000** Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -



Nýlegt og glæsilegt 1.123,2 fm atvinnuhúsnæði á 6.426 fm lóð

Hús og aðstaða er sérhönnuð fyrir bílaleigur. Hátt í tvö hundruð bílastæði eru á malbikaðri lóð hússins

Staðsetning er skammt frá Flugstöð Leifs Eiríkssonar og því mjög hentug fyrir flugvallatengda starfssemi eins og bílaleigur

Tveir leigusamningar eru um húsnæðið

Frábær fjárfesting



Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is sími: 697 9300

Tilboð óskast

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG 569 7000** Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -



KJARNA - ÞVERHOLTÍ 2
• 270 MOSFELLSBÆ
• SÍMI: 586 8080
• FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Súluhöfði 23 - 270 Mosfellsbær



Ópið hús mánudaginn 19. ágúst frá kl. 18:00 til 18:30

Mjög falleg 121,1 m², 3ja

herbergja neðri hæð með sérinngangi. Eignin skiptist í tvö svefnherbergi, forstofuhol, baðherbergi með sánaklefa, þvottahús/geymslu, sjónvarpshol, eldhús og stofu. Stór timburverönd er við húsið í suðvesturátt og sér hellulagt bílapan og hellulögð göngu- leið að íbúðinni.

Falleg eign á vinsælum stað, stutt í skóla, leiksskóla, sund, líkamsrækt og á gofvöll. **V. 54,9 m.**

Einar Páll Kjærnested Löggiltur fasteignasali

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR

hagvangur.is