

LEIÐ

LAUGARDAGUR 7. SEPTEMBER 2019

Lífsstíll



Yfirvöld í Barcelona hafa miklar áhyggjur af þjófnaði í borginni. Sumum þjófnuðum fylgir ofbeldi og hótanir. Aldrei hefur verið eins mikið um þjófnað og í sumar en ferðamönnum hefur fjölgað mikið. ➔4

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA



Fæst í apótekum, Heilsuver,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



Auður Órlygsdóttir, verkefnastjóri Snjallræðis, segir hraðalinn vettvang fyrir samfélagslega nýsköpun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einstakt tækifæri fyrir íslenska frumkvöðla

Snjallræði, hraðall fyrir samfélagslega nýsköpun og frumkvöðlastarfsemi, hefur opnað fyrir umsóknir í annað sinn en umsóknarfrestur er til miðnættis 9. september næstkomandi. Hraðallinn er rekinn af Nýsköpunarmiðstöð Íslands og Höfða friðarsetri Reykjavíkurborgar og Háskóla Íslands. ➔2

Framhald af forsiðu →

Markmiðið með hraðlinum er að veita einstaklingum sem hafa brennandi áhuga á bættu samfélagi, vettvang til þess að þróa hugmyndir sínar áfram og finna þeim sjálfbærar farveg svo þær geti blómstrað og dafnað.

Lausnir við áskorunum samtímans

„Við stöndum frammi fyrir gríðarlegum áskorunum í dag, hvort sem við lítum til umhverfismála, aukinnar tæknivæðingar eða breytinga á aldursræðingum þjóða, en í þessum breytingum felast jafnframt tækifæri,“ segir Auður Örylgsdóttir, verkefnastjóri Höfða friðarseturs. „Það skiptir því máli að hafa vettvang sem gengur gagnert út á það að virkja hugvitið og styðja við öflugan einstaklinga sem eru með hugmyndir að nýjum lausnum.“

Í fyrra komu inn afar öflug og fjölbreytt verkefni. Meðal annars Bergið Headspace sem er móttökusetur fyrir ungt fólk, á forsendum ungs fólks. Það hóf starfsemi sína með formlegum hætti í liðinni viku. Farsæl öldrun þekkingarmiðstöð kom líka inn í fyrra og tekur þátt í Lýsu, rokkhátíð samtalsins, um helgina. Farsæl öldrun hlaut nýverið styrk félags- og barnamálaráðherra til atvinnu-mála kvenna.

Auk þeirra voru áhugaverð verkefni sem sneru að öðrum samfélagshópum, svo sem innflytjendum og flóttafólki, hvernig virkja megi kraft borgarbúa í þágu samfélagsins og nýjum umhverfislausnum. Þar var nálgunin mjög fjölbreytt og sneri meðal annars að því hvernig nýta megi sveppi til þess að hreinsa menguð landsvæði, hvernig megi byggja upp bíllaus hverfi í borginni eða hvetja fólk til þess að nýta græna samgöngumáta í meira mæli.

Teymin í Snjallræði 2018

„Verkefnin sem taka þátt í Snjallræði geta verið afar ólík og umsóknarferlið er opið öllum. Hugmyndirnar mega vera ferskar og hráar en líka flóknar og fullmótaðar. Þeir sem sækja um sem einstaklingar geta fengið aðstoð frá okkur við að mynda teymi í kringum sína hugmynd en að þessu sinni getum við tekið inn átta teymi,“ segir Auður.

Teymin munu fá vinnuáðstöðu í Setri skapandi greina við Hlemm, stuðning við að þróa hugmyndina áfram og koma henni í framkvæmd ásamt þjálfun frá fremstu sérfræðingum á sviði samfélagslegrar nýsköpunar og aðgang að neti mentora sem leiðbeina frumkvöðlunum, miðla af reynslu sinni og styðja einstök verkefni áfram.

Sprettur undir handleiðslu Svöfu Grönfeldt og MIT designX

Hraðallinn fer fram frá 7. október til 28. nóvember og byggist upp á vinnuskiðjum. Í annarri viku hraðalsins, frá 14. til 18. október býðst þátttakendum einstakt tækifæri til þess að vinna undir handleiðslu Svöfu Grönfeldt og samstarfsfélga hennar frá MIT designX. Svafa Grönfeldt er fulltrúi í ráðgjafaráði Snjallræðis, stjórnarformaður og ein stofnenda nýjasta viðskiptahraðalsins við MIT, designX.

Á viku tímabili munu teymin í Snjallræði fá að kynna nýjustu nálgunum á sviði samfélagslegrar nýsköpunar og frumkvöðlastarfsemi og öðlast tækifæri til þess að sannreyna eigin hugmyndir og kryfja þær til mergjar í krefjandi vinnustofum sem byggðar verða



Þátttakendur í Snjallræði 2018.



Frá undirritun samstarfs-samnings í Höfða á síðasta ári.

MYNDIR / KRISTINN INGVARSSON

„Það skiptir máli að hafa vettvang sem gengur gagnert út á það að virkja hugvitið og styðja við öflugan einstaklinga.“

á fjórum grunnstöðum MIT DesignX, Understand – Solve – Envision – Scale. Spretturinn er styrktur af MIT Industrial Liaison Program (ILP), í gegnum samstarf Háskólans í Reykjavík við Snjallræði.

Öflugir bakhjarlar og samstarf við atvinnulífið

Snjallræði er ekki einungis vettvangur fyrir samfélagslega nýsköpun og aukna umræðu um mikilvægi samfélagsábyrgðar. Snjallræði skapar einnig vettvang fyrir auknið samstarf við atvinnulífið um nýjar lausnir með aukinni áherslu á umhverfi og samfélag.

Að baki hraðlinum standa afar framsækin fyrirtæki sem eiga það

öll sammerkt að vilja leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Össur er eitt þeirra en fyrirtækið stefnir í síauknum mæli í átt að hringrásar-hagkerfi og hefur um árabil unnið markvisst að því að draga úr soun og neikvæðum umhverfisáhrifum sínum.

Í samstarfi við viðskiptavini og samstarfsaðila, umbreytir Marel matvælaframleiðslu á heimsvísu með sjálfbærni, hagkvæmni og rekjanleika að leiðarljósi. Árlega fjárfestir Marel um 6% tekna í öflugri vöruþróunarstarfsemi við að hanna lausnir sem hámarka nýtingu verðmætra auðlinda og draga úr hvers konar soun, meðal annars vatns-, orku- og matarsoun.

Deloitte er afar framarlega á sviði samfélagsábyrgðar en hefur einnig verið að feta sig áfram á sviði samfélagslegrar nýsköpunar með þróunarverkefni um íslenska málheild og máltæknilausnir með það að markmiði að tölur og tæki framtíðarinnar muni skilja og tala íslensku svo vel sé.

Icelandair leggur síaukna áherslu á samfélagsábyrgð í starfsemi sinni. Félagið vinnur meðal annars markvisst að umhverfis- og jafnréttismálum og vill leggja sitt af mörkum á þeim sviðum.

Að lokum má nefna að Landsvirkjun skrifaði nýverið undir fyrsta sjálfbærnitengda lánið hér á landi sem hvetur fyrirtækið enn frekar til þess að ná eigin markmiðum í jafnréttismálum, heilsu- og öryggismálum og loftslagsmálum.

Öllum þessum öflugum bak-hjörllum gefst kostur á að senda eitt teymi til þátttöku í MIT designX spreittinum með það að markmiði að vinna að tiltekinni umbótahugmynd innan fyrirtækisins á sviði samfélagslegrar nýsköpunar.

Heimsmarkmiðin

Snjallræði leggur ríka áherslu á heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna og hvernig nýta megi þau til grundvallar við mótun nýrra hugmynda og þróun stefnu fyrirtækja á sviði samfélagslegrar nýsköpunar. Teymin sem sækja um þátttöku munu þurfa að sýna fram á það með hvaða hætti hugmyndir þeirra styðja við heimsmarkmiðin og lita stefnumótun þeirra til frambúðar.

Framtíðarsýn

Snjallræði verður hluti af Vísindagörðum Háskóla Íslands en gördunum er ætlað að tengja saman

frumkvöðla, fyrirtæki og háskóla og stórefla þar með hagnýtingu rannsókna, nýsköpun og viðskiptaþróun. Snjallræði verður því hluti af öflugum samfélagi Vísindagärða og kemur til með að hafa aðsetur í Grósku, hugmyndahúsi og suðupotti nýsköpunar í Vatnsmyrinni.

Höfði friðarsetur Reykjavíkurborgar og Háskóla Íslands, Nýsköpunarmiðstöð Íslands, Háskóli Íslands, Reykjavíkurborg, Listaháskóli Íslands, Festa – miðstöð um samfélagsábyrgð fyrirtækja, atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið, Háskólinn í Reykjavík og Icelandic Startups standa að Snjallræði en framkvæmd hraðalsins er í höndum Höfða friðarseturs og Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands, í samstarfi við aðila frá MIT designX.

Frekari upplýsingar er að finna á síðu Snjallræðis, www.snjallraedi.is. Hægt er að hafa samband við verkefnastjóra Snjallræðis, Auði Örylgsdóttur, audurorl@hi.is / 866-5269 eða sérfræðing frá Nýsköpunarmiðstöð Íslands, Huldu Birnu Baldursdóttir, hulda@nmi.is / 660-1973.

Nýtt fyrir liðina loksins á Íslandi!

Glúkósamín, sem hefur verið eitt vinsælasta liðbættiefnið erlendis um langa hríð, fæst nú í bættiefnaformi hér á landi. Það eykur viðgerðarhæfni líkamans og getur dregið úr liðverkjum.

Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru verkir í liðum. Mismunandi er í hvaða liðum verkirnir eru en oft eru það hnén eða fingurnir sem láta mest finna fyrir sér. Margir hafa líka verki í mjöðmum, ökklum eða öðrum liðum en sama hvar er þá skal ávallt hafa í huga að kyrrseta er aldrei til bóta og það er ýmislegt hægt að gera til að láta sér liða betur.

Leiðir til úrbóta

Það er ýmislegt í lífsstílnum sem hefur áhrif á liðheilsu og því er um að gera að huga vel að ákveðnum þáttum sem geta haft jákvæð áhrif og jafnvel dregið úr verkjum. Þar ber helst að nefna mataræði og hreyfingu.

„Mikilvægt er að borða sem mest af hreinni fæðu og taka inn bæði D-vítamín og ómega-3,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan. „Sykur er alltaf slæmur og getur oft verið orsök liðverkja. Gott ráð er að taka hann alveg út sem og að draga sem mest úr brauðmeti og því sem inniheldur einföld (og oftast næringarsnauð) kolvetni. Mín reynsla er sú að þegar við einblínum á að borða eingöngu hreina fæðu, getur það haft gríðarlega jákvæð heilsufarsleg áhrif. Borða sem mest af ávöxtum, grænmeti, fræjum, hnetum, berjum og baunum ásamt því að borða egg, kjöt og fisk eins og hentar. Hver og einn verður þó að hlusta á eigin líkama og velja matvæli sem henta. Þegar við tökum mataræðið í gegn getur það leitt til þess að við léttumst, sem er í flestum tilfellum jákvætt því ofþyngd reynir meira á liðina. Ofþyngd leiðir oft af sér hreyfingarleysi eða minni hreyfingu en annars og þannig myndast vítahringur þar sem þyngd, verkir og hreyfingarleysi ýta undir hvert annað,“ segir Hrönn. „Stundaðu hreyfingu við hæfi og styrktu vöðvana kringum liðina. Köld böð



geta hjálpað en númer 1, 2 og 3 er að hafa mataræðið í lagi því það sem við látum ofan í okkur hefur langmestu áhrifin á liðan okkar.“

Glúkósamín í lausasölu

Glúkósamín er nú loksins leyft í lausasölu hér á landi en fjölmargir lækna hafa um langa hríð mælt með því fyrir bættu liðheilsu. „Glúkósamín er aminosýkra sem þýðir að það er gert úr prótínsameind sem blönduð er við sykursameind. Líkam-

inn framleiðir sjálfur glúkósamín en sú framleiðsla minnkar þó með aldrinum. Inntaka á glúkósamíni eykur framboð þess í líkamanum sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt,“ útskýrir Hrönn.

Glúkósamín og kondrotín bættiefnablanda

Glucosamin & chondroitin complex frá Natures Aid er magnað liðbættiefni þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðverkjum. Auk glúkósamíns inniheldur þetta bættiefni kondrotín sulfat sem er byggingarefni brjósks og eru þessi tvö efni því afar góð blanda fyrir liðina en dagskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrotíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldíni (rosehips).



Glúkósamín er nú loksins leyft í lausasölu hér á landi en fjölmargir lækna hafa um langa hríð mælt með því fyrir bættu liðheilsu.



Inntaka á glúkósamíni eykur framboð þess í líkamanum sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt.

Hrönn Hjálmarsdóttir

Engifer og túrmerik eru þekkt fyrir bólgueyðandi eiginleika og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks. Í hverjum dagskammti er einnig 25 mg af rósaberjum (rosehips). Þegar rósaberin eru unnin eru ákveðin efni í þeim enn til staðar og hafa flestar rannsóknir sýnt fram á að þau dragi úr verkjum og stífleika og auki virkni fólks með slitigt.

Vinnur saman

„Misjafnt er hvað hentar til að vinna bót á liðvandamálum og verkjum en fjölmargir notast við liðbættiefni ýmiss konar. Ég tel að samhliða heilbrigðu mataræði og réttari hreyfingu, komi Glucosamin & Chondroitin complex sterkt þar inn og ég held að það geti gert stórkostlega hluti,“ segir Hrönn.

Öflugur asídófilus

PRÓGASTRÓ GULL inniheldur gall- og sýrupólna mjólkursýrugerla með asídófilus sem margfaldar sig í þörmunum.

Öflugir gerlar bæta þarmaflórana og eru góðir gegn:

- ▶ Meltingarvandamálum
- ▶ Magaónotum
- ▶ Uppþembu
- ▶ Erfiðum hægðum
- ▶ Sveppasýkingum
- ▶ Húðvandamálum
- ▶ Andlegri vanlíðan

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

Án: mjólkurafurða, glúteins, gers, soya og rotvarnarefna



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



Það er alltaf mannþröng á Römlunni í Barcelona. Betra er að hafa varann á gagnvart vasapjófum. NORDICPHOTOS/GETTY

Metfjöldi þjófnaða í Barcelona

Yfirvöld í Barcelona hafa miklar áhyggjur af þjófnaði í borginni. Sumum þjófnum fylgja ofbeldi og hótanir. Aldrei hefur verið eins mikið um þjófnað og í sumar en ferðamönnum hefur einnig fjölgað mikið.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Yfirvöld telja að fjölgun þjófnaða í sumar sé um 30% frá því á sama tíma í fyrra. Það eru venjulegir túristar og fólk í viðskiptaerindum sem helst verður fyrir barðinu á þjófunum. Meðal fórnarlamba í sumar voru sendiherra og bandarískur FBI-maður. Allir geta orðið fyrir þessu sé ekki gætilega farið. Lögreglan í borginni reynir að stemma stigu við þessari aukningu. Yfirvöld ítreka að Spánn sé öruggt land að heimsækja en fólk verði að gæta sín á vasapjófnum. Sérstaklega ætti fólk að gæta sín á kvöldin og nóttunni.

Þjófarnir sækja sérstaklega í dýr úr, peninga, kreditkort, myndavélar og farsíma. Helstu túristastaðir eru hættulegastir auk neðanjarðarlestara. Fjölgað hefur tilkynningum þar sem brotist er inn í bílaleigubíla við bensínstöðvar og stórmarkaði. Alls ekki ætti að skilja verðmæti eftir í bílum án eftirlits.

Ferðamannastraumur eykst

Ferðamannastraumur til Barcelona er alltaf að aukast. Á fjórum árum hefur hann aukist um 25%. Árið 2012 voru 27 milljónir ferðamanna sem heimsóttu borgina en þeir voru 32 milljónir árið 2016. Aðeins átta milljónir gesta dvelja á hótélum og gistinguum en hinir eru gestir sem koma í dagsferð, flestir af skemmtiferðaskipum. Í borginni búa 1,6 milljónir manna, að því er vefmiðillinn The Telegraph greinir frá. Barcelona er ein vinsælasta borg í heimi og er sú fimmta mest heimsótt á eftir London, París, Róm og Istanbúl.

Aðvara fólk

Mikil aukning hefur orðið á ofbeldisbrotum núna í ágúst. Bandaríska ræðismannsskrifstofan í Barcelona hefur gefið út öryggisviðvörðun til bandarískra ríkisborgara. Þar segir að mikil aukning sé á ofbeldisbrotum í borginni í sumar, sérstaklega á vinsælum ferðamannastöðum. Ráðist hefur verið á fólk og stolið af því skartgripum, handtöskum

» Sérstaklega ætti fólk að gæta sín á kvöldin og á nóttunni. Þjófarnir sækja sérstaklega í dýr úr, peninga, kreditkort, myndavélar og farsíma, en helstu túristastaðir og neðanjarðarlestarnar eru hættulegustu staðirnir.

og úrum. Í sumum tilfellum hafa árásnar leitt til meiðsla.

Yfirvöld áréttu að borgin sé friðsöm en vissulega þarf fólk að vera á varðbergi til að forðast þjófana. Mest er um vasapjófnað í borginni en einnig eru lúxúsúr vinsæl svo og handtöskur. Bent er á að vara sig sérstaklega á La Rambla, við Sagrada familia kirkjuna og við allar lestarstöðvar.

Góð ráð fyrir ferðamenn

Gefin hafa verið út ítarleg ráð fyrir ferðamenn til að forðast vasapjófnað á síðunni barcelonayellow.com en meðal þess sem bent er á er eftirfarandi:

- 1) Ekki geyma peningaveskið þitt í vasa á bakpoka.
- 2) Ekki leggja frá þér síma eða myndavél á kaffi- eða veitingahúsi.
- 3) Hafðu bakpoka fyrir framan þig á túristasvæðum.
- 4) Hafðu handtösku lokaða og í fanginu á þér á kaffihúsum eða börum.
- 5) Vertu mjög varkár ef grunsamlegt fólk snertir þig.
- 6) Aldrei taka þátt í götuleikjum sem boðið er upp á.
- 7) Vertu extra varkár á ströndinni og í lestunum.
- 8) Vertu extra varkár þegar þú horfir á götusýningu.
- 9) Vertu extra varkár á Römlunni, Sagrada kirkjunni og Sants lestarstöðinni og í neðanjarðarlestum.
- 10) Vertu extra varkár í lobbii hótels, þar sem flugrútan stoppar og á flugvelli.
- 11) Vertu extra varkár ef þú gengur með dýrt lúxúsúr.

12) Ekki vera í svokölluðum túristafötum. Vertu í venjulegum fötum líkt og íbúar klæðast. Ef þú ert túristalegur ertu auðveldara skotmark þjófa. Gallabuxur og bolur er finn klæðnaður í Barcelona. Það er ekkert sérstaklega hlýtt á veturna í borginni en heitt á sumrin og þá ganga flestir í stuttbuxum.

13) Ekki skoða landakort eða ferðabók úti á götu. Ef þú tekur upp slíka bók skaltu setja hana í töskuna strax eftir notkun. Best er að hafa kort af borginni sem hótelin gefa, brjóta það saman og fela það.

14) Alls ekki leggja handtösku frá þér á kaffihúsum og veitingastöðum. Það eru góðir staðir fyrir þjófana. Haltu fast um veskið. Ekki setja það á lausan stól eða undir borð. Ekki setja veski, síma, iPad eða myndavél á borð á kaffihúsi. Hafðu varann á ef barn vill selja þér dagblað eða eitthvað annað. Krakkinn er notaður í þjófnað og er fljótur að næla sér í hluti, er nánast eins og sjónhverfingamaður.

15) Gættu þín á fólkskum lögreglumönnum sem eru ekki í búningi. Þeir gætu þóst vera í lögreglunni og biðja um kreditkort eða passa. Svaraði því til að þú viljir fara á lögreglustöðina. Aldrei rétta neinum veski eða kort. Alþöru lögreglumenn biðja fólk aldrei um svona hluti úti á götu.

16) Þekkt ráð hjá þjófunum er að reka sig í gangandi vegfarenda, missa smápening eða jafnvel klína einhverju í viðkomandi sem hann síðan vill þurrka burt og ná þannig athyglinni frá vasapjófnaðinum. Þetta er algengt í þróngum lestum og í lyftum.

Barcelona er yndisleg borg að heimsækja með marga áhugaverða staði. Mjög góðar upplýsingasiður eru á netinu fyrir ferðamenn. Ef fólk veit af þjófnaðarhættunni og er upplýst um hana er það í betri aðstöðu til að verja sig. Það er vel hægt að eiga góða daga í Barcelona, einungis fara varlega og ekki vekja áhuga þjófa með sjáanlegum lúxúsvörum og skartgripum.

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM Í ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem vilja læra leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

Námið:

- Helstu viðkomastaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunámi, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðapjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þálfar leiðsögumenn og sérfræðingar á sínu sviði.

Boðið er upp á dag eða kvöldnámi auk þess sem farið verður í fjölda vettvangsferða.

Umsögn: „Fyrir nokkrum árum stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum mínum. Fjölmargir kennarar komu að kennslunni sem áttu auðvelt með að ná til mín, auka áhuga minn á náms-efninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er. Auk þess hvöttu þeir okkur til að virða landið okkar. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila.“

Námið gefur mikla atvinnumöguleika og það eru spennandi tímar framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir

Ferðamálastólaskóli Íslands
The Icelandic School of Travel and Tourism

OPID
8-22

Wound – nýtt sárasprey frá Kerecis

Wound er náttúrulegt sárasprey sem flýttir fyrir góðum sáragróanda.

Kerecis kynnir Wound – náttúrulegt sárasprey sem inniheldur olíu úr Jóhannesarjurtinni og Neem-olíu.

Sáraspreyð er til dæmis hentugt til að meðhöndla: núningssár, væg brunasár, sár eftir blöðrur, sár eftir inngróna nögl, litla skurði og skrámur.

Wound spreymið er 100 prósent náttúrulegt og án rotvarnarefna. Það hefur örverueyðandi eiginleika og samverkandi áhrif náttúrulegu olianna hjálpa til við sáragróanda.

Sáraspreyð er CE merkt lækningatæki og nú þegar fáanlegt í apótekum.

Wound sáraspreyð er einfalt og þægilegt í notkun:

Hreinsið sárið vel með hreinu vatni eða saltlausn. Hristið brúsann vel.

Spreyð úr fimm til tíu sentimetra fjarlægð á húð og umhverfis sárið.

Hyljið með umbúðum sem henta hverju sinni.



MariCell™ PSORIA meðhöndlar einkenni sóríasis

Kerecis kynnir MariCell™, íslensk húðkrem sem innihalda mOmega-3™ fjölómættaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávísun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarinnar.

MariCell™ kremin eru þróuð af dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og eru framleidd á Ísafirði. Kremin eru notuð til að meðhöndla ýmis húðvandamál, en á markaði eru fjórar tegundir af MariCell™ kremum sem gefið hafa góða raun.

MariCell™ PSORIA er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri og hreistraðri húð og einkennum sóríasis.

Það meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis, dregur úr kláða, losar húðflögur, er rakagefandi og eykur vatnsbindigetu húðarinnar. Kreymið inniheldur mOmega-3™ fjölómættaðar fitusýrur og byggir á íslenskrum einkaleyfavarinni tækni.

Hvernig virka MariCell™ kremin:

Hægt er að líkja ysta lagi húðarinnar við múrsteina með steypu á milli. Múrsteinarnir eru frumur húðarinnar sem eru límdar saman með blöndu af fitu og próteinum. Þetta lím, sem kalla má millifrumuefni, er ríkt af fjölómættaðum fitusýrum og öðrum efnum. Fitusýrurnar halda hyrnisláginu mjúku og vatnsheildu. Undir ákveðnum kringumstæðum virkar millifrumuefnið alls ekki, það heldur ekki vatni en

límir frumurnar saman þannig að þær hrönglast upp á yfirborði húðarinnar. Þetta gerist einkum á stöðum eins og höndum og olnbogum. Ástæður þessa geta verið vegna ytra áreitis eða sjúkdóma, eins og sóríasis.

Hreistur myndast þegar mikið magn dauðra fruma safnast á yfirborði húðar og hún byrjar að flagna, sem veldur kláða og óþægindum.

MariCell™ PSORIA inniheldur þrjú efni sem vinna saman að því að auka heilbrigði millifrumuefnisins í hyrnisláginu:

- mOmega3™,
- 5% ávaxtasýru
- 5% karbamíð

Söluastaðir: Apótek

Varð eins og nýr

Ég var þrettán ára þegar sóríasis fór fyrst að láta á sér kræla. Þessi hvítleiði sjúkdómur kom svo og fór næstu árin en þegar ég nágaðist þritugt fór ástandið að versna til muna," segir Einar Örn Grettisson sem gekk lækna á milli til að fá bót meina sinna og prófaði alls kyns smyrsl og stera sem ekkert bitu á sárin.

„Svo gerðist það að ég fór utan til Svíþjóðar í nám og lifði á dósamat og óhollustu sem fátækur námsmaður. Það gerði allt verra enda hefur lélegt mataræði bein áhrif á sóríasis og þegar verst lét var ég undirlagður af stórum sárum og hrúðri á handleggjum og fótleggjum og hættur að geta sofið á nóttunni fyrir viðstöðulausum kláða. Þá upplifði ég í fyrsta skipti örvaðningu og að sjúkdómurinn olli mér verulegu hugarangri," segir Einar sem hóf aftur göngu á milli húðlækna og meltingarlækna í von um lækningu, en hjálpin kom frá móður Einars sem starfar í heilbrigðisgeiranum.

„Mamma hafði heyrt um árangur Psoria kremsins frá Kerecis og þá var ekki eftir neinu að biða. Ég dreif mig í að kaupa kreymið, bar það á sárin í þrjú daga og fann fljótlega mun. Kreymið sló strax á kláðann og í dag finn ég ekki fyrir neinu og sef vært allar nætur," segir Einar.

„Sóríasis lýsir sér með slæmum sárum sem lita út fyrir að vera að gróa en gera það ekki. Mann klæjar mikið í þau og hjá mér var þetta komið upp að öxlum og í hársvörðinn líka. Í dag sést ekki á mér að ég sé með sóríasis og það háir mér ekkert. Ef ég finn fyrir einkennum ber ég strax á mig MariCell™ Psoria og finn að allt lagast fljótt og vel. Fyrir mig var MariCell™ Psoria lausnin en það er eina kreymið sem hefur virkað á mig alla leið.“



Fyrir auma, rauða og bólgnu húð með kláða



XMA

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða



PSORIA

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis

með mOmega3™

Fyrir sprungna hæla og fótasigg



FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Fyrir bólur á upphandlegg, rakstursbólur og inngróin hár



SMOOTH

Meðhöndlar bólur á upphandlegg, lærum eða lendum. Minnkar líkur á inngrónum hárum.

með mOmega3™

Tíu kósi myndir fyrir haustlægðirnar

Þegar hitastigið lækkar og rokið og rigningin eykst verður óspennandi að fara út og betra að njóta þess að kúra og horfa á myndir. Hér eru nokkrar sem gætu gert haustlægðirnar bærilegri.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Haustið er mætt með látum og þá er auðvitað ekkert betra en að kúra uppi í sófa og njóta þess að hlusta á rigninguna og rokið berja húsið að utan á meðan maður nýtur góðs gláps. Ef maður getur fagnað haustinu er auðveldara að kveðja sumarið og því er ekki vitlaust að koma sér í rétta girinn með nokkrum bíómyndum sem eru fullkomið haustlægðagláp. Hér eru tíu góðar, í engri sérstakri röð.



Far From Heaven (2002)

Þessi lítt þekktar verðlaunamynd sem gerist á sjötta áratugnum varð bara að vera á listanum vegna þess að hún skartar fögrum haustlitum í næstum öllum atriðum.



Dan in Real Life (2007)

Steve Carrell leikur ekkil í þessari hugljúfu gaman- og dramamynd sem gerist að hausti til á Rhode Island og fjallar um fjölskyldu og ást.



When Harry Met Sally (1989)

Þessi klassiska rómantíska gamanmynd sýnir New York í haustbúningi og allar persónurnar eru klæddar í kósi föt. Góð til að komast í haustgirnin.



You've Got Mail (1998)

Kósi rómantísk gamanmynd með Meg Ryan sem gerist í New York seint á árinu. Litirnir eru hlýir og sagan er hugljúf. Svo er Tom Hanks náttúrulega alltaf kósi.



Good Will Hunting (1997)

Þessi þroska-saga sýnir Boston í haustbúningi og gerist að miklu leyti í skóla. Það gerir hana viðeigandi haustmynd.



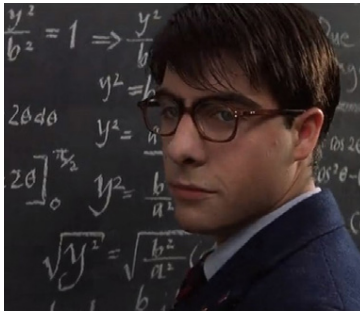
Dead Poets Society (1989)

Meira af Robin Williams sem kennara, meiri skólafilingur og meiri haustlitir. Þarf eitthvað meira?



Fantastic Mr. Fox (2009)

Haustlitirnir eru allsráðandi í þessari fallegu og óhefðbundnu fjölskyldu-mynd frá Wes Anderson.



Rushmore (1998)

Önnur mynd úr smíðju Wes Anderson og enn og aftur er skólaþemað áberandi. Nálgunin hér er þó heldur sérviskulegri en vanalega, enda varla við öðru að búast frá Anderson.



The Lord of the Rings (2001-2003)

Aftur má deila um hvort þessar séu meira viðeigandi á júlunum, en LOTR myndirnar minna að minnsta kosti marga á að liggja undir teppi og eiga betur við á veturna en sumrin.



Harry Potter (2001-2011)

Það eru skiptar skoðanir um hvort myndirnar séu jólamyndir eða ekki. Þær byrja alltaf á haustin þegar skólinn fer í gang og henta því árstíðinni vel.

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsuþotarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannlíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum.

Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafi.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig



langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkjja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsuþöðum og í Hagkaupum.



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin.



Fóðruð regnkápa
19.990,-
st.36-50

Rúllukraga-bolur
4.990,-
st.S-3XL

Buxur
7.990,-
st.S-3XL



Úlpa
9.990,-
st.38-48



Túnika
11.990,-
st.S-3XL



Peysa
11.990,-
st.S-3XL

Bolur
6.990,-
st.S-3XL



Buxur
9.990,-
st.34-52

Sívinsælu **Sofie og Emmu** buxurnar fást hjá okkur!



Úlpa
13.990,-
st.36-52

Túnika
10.990,-
st.S-4XL

Buxur
7.990,-
st.S-3XL



Fóðruð regnkápa
19.990,-
st.36-50



Síð úlpa
15.990,-
st.36-52



Úlpa
13.990,-
st.36-52

Ný sending

Frábært úrval af yfirhöfnum í fallegum haust litum og á frábæru verði!

B.

BRANDTEX

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland | www.brandtex.is

CISO SIGNATURE

B.

JENSEN

BRANDTEX

Mexíkósk „kjúklinga“ súpa

Það er fátt betra en heit og matarmikil súpa þegar fer að kólna í veðri. Þessi saðsama súpa er laus við allar dýraafurðir og ætti því að höfða til sem flestra. Þá er hún að auki bæði holl og ódýr.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserma@frettabladid.is



Svokallaðar „mexíkóskar“ kjúklingasúpur hafa verið vinsælar á borðum landsmanna undanfarinn áratug eða svo. Líkt og í mörgum öðrum réttum er það ekki síst grænmetið og kryddin sem gera þessar súpur svona bragðgóðar og því er ósköp einfalt að útfæra súpuna án dýraafurða. Súpan er virkilega góð upphitun og er því kjörið að tvöfalda uppskriftina til að eiga yfir vikuna.

2 msk. jurtaolía

1 gulur eða rauður laukur, saxaður

2-4 hvítlauksrif, söxuð eða pressuð

3 gulrætur, skornar í bita

1 lítil eða ½ stór sæt kartafla, skorin í litla bita

1 paprika, söxuð (valfrjálst)

½ blaðlaukur, saxaður

1-2 dósir af tómötum

1 lítil krukka af salsa

Vegan rjómaostur (t.d. hafra) eftir smekk

Hafrarjóni eftir smekk

2 bollar grænmetissoð (t.d. baravatn og grænmetiskraftur)

1 dós pintó- eða svartar baunir – eða vegan „kjúklingur“

Salt, pipar, papriku- og laukduft

Chili eða jalapeño (ef vill)

Ofan á:

Rifinn vegan-ostur

Vegan- (t.d. hafra-) „jógúrt“ eða „sýrður rjómi“ (valfrjálst)

1-2 lárperur, skornar í sneiðar

1 límóna, skorin í sneiðar

Kóríander (valfrjálst)

Nachos, mulið

Aðferð:

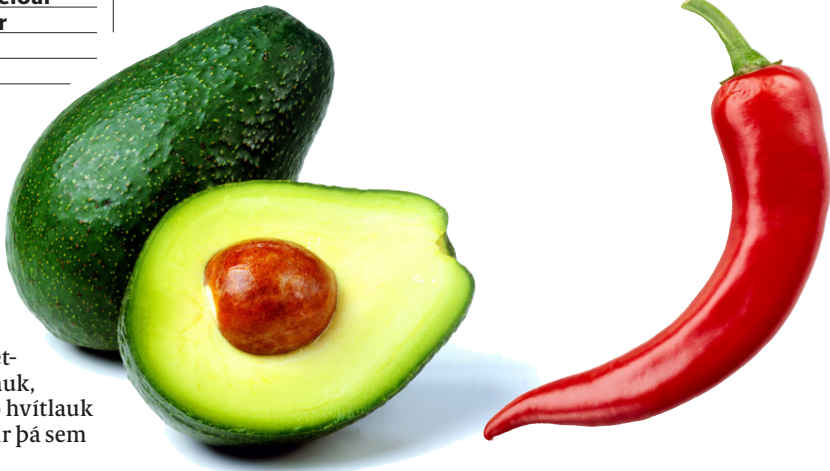
Hitið olíu við meðalhita og steikið laukinn ásamt hvítlauknum

Bætið við sætri kartöflu og gulrótum (og papriku, ef vill), kryddað til og léttsteikt.

Bætið við hökkuðum tómötum úr dós, grænmetissoði, salsasósu og blaðlauk, þá er líka gott að bæta við hvítlauk á þessum tímamarki fyrir þá sem vilja.



Þessi súpa er fullkomin á köldum haustdögum. Þá er hún einnig laus við allar dýraafurðir og því kjörin fyrir alla fjölskylduna. NORDICPHOTOS/GETTY



Leyfið suðunni að koma upp, lækkið hitann örlítið og leyfið að malla í 20 mínútur eða svo

Bætið við vegan-rjómaosti, hafrarjóna og baunum.

Látið malla í örfáar mínútur og smakkið til með kryddum.

Þau sem vilja sterkari súpu geta svo bætt við chili eða jalapeño.

Ef notaður er vegan-kjúklingur er hann steiktur á pönnu samkvæmt leiðbeiningum á meðan súpan malla og bætt við í lokin.

Borið fram í skálum með rifnum vegan-osti, vegan-„jógúrt“, muldu nachos, lárperusneiðum og safa úr límónu (og kóríander fyrir þau sem vilja).



NÖRDABLAÐIÐ

Blað um nördamenningu Íslands og hátíðina Midgard sem haldin verður í Fífunni Kópavogi dagana 13.-15. september.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jóhann Waage í síma 550-5656

eða í netfanginu johannwaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Probi Mage mjólkursýrugerlar fyrir meltinguna og varnir líkamans



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

Probi Mage hylkin innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla af gerðinni *Lactobacillus plantarum 299v* og ráðlagður dagskammtur er 1 hylki á dag.

“Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar.”

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar **Probi Mage** mjólkursýrugerla fyrir meltinguna og varnir líkamans.

Prófessor **Bengt Jeppsson**, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, 25 árum eftir að hann og kollegar hans báru kennsl á mjólkursýrugerilinn sem er að finna í **Probi Mage** og á hafa verið gerðar tugir rannsóknar.

Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum.

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega. - **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir

Ég hef notað **Probi Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum 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**



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage** gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**

Probi Mage mjólkursýrugerlarnir hafa verið söluhæstir í sínum flokki í Svíþjóð og fengið frábærar móttökur á Íslandi.

TREO með sítrónubragði

Mígreni er höfuðverkur sem kemur í köstum og lýsir sér oft í æðaslætti í öðrum helmingi höfuðs. Mígreni kemur fram hjá öllum aldurshópum og því fylgja oft ógleði og uppköst.

Mígreniköst geta staðið allt frá nokkrum klukkustundum upp í sólarhring. TREO-freyðitöflur eru ætlaðar við mígreni og einnig vægum verkjum eins og höfuðverk, vöðva- og liðverkjum, tíðaverkjum og tannpínu. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 15 ára án samráðs við lækni og aldrei ef þau eru með hita.

Skjótverk freyðitafla

„TREO-freyðitöflur eru verkjalyf sem innihalda asetýlsalicýlsýru, en einnig innihalda þær koffín sem eykur verkjastillandi áhrif acetýlsalicýlsýru,“ segir María Sif Sigurðardóttir, lyfjafræðingur hjá Icepharma.



„Freyðitöflur frásogast hraðar en hefðbundnar töflur og næst því hámarksverkni eftir um það bil hálf klukkustund,“ upplýsir María Sif.

TREO-freyðitöflur eru auðveldar í inntöku og getur því lyfið hentað vel þeim sem eiga erfitt með að

gleypa töflur eða hylki.

Nýtt bragð – TREO CITRUS!

Nú eru til tvær gerðir af TREO: TREO og TREO CITRUS með sítrónubragði.

„TREO-freyðitöflur eru eitt af fáum

Mígreniköst geta staðið frá nokkrum klukkustundum upp í sólarhring. Þá kemur TREO til hjálpar með skjótverkri verkun.

lausasölulyfjum sem ætluð eru við mígreni og gefa skjóta verkun. Þegar nota á TREO við vægum verkjum skal leysa upp 1-2 freyðitöflur í hálfu glasi af vatni 1-4 sinnum á sólarhring. Við mígreni skal leysa upp 2 freyðitöflur í hálfu glasi af vatni 1-4 sinnum á sólarhring. Passa þarf að taflan sé alveg uppleyst áður en lyfið er tekið inn,“ útskýrir María Sif, en nota má TREO-freyðitöflur að hámarki í 10 sólarhringa í mánuði.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitid til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is. MEDA AB. MED190801 – ágúst 2019.



Til eru tvær gerðir af TREO-freyðitöflum; þessi gamla góða og nú með frískandi sítrónubragði.

Ert þú með bakflæði?

Rabeprazol Krka 10 mg magasýrupolnar töflur – Nýtt lyf án lyfseðils við bakflæði.

Margir þjást af brjóstsviða vegna vélindabakflæðis og getur það haft áhrif á líðan og líf einstaklingsins. Hjá sumum er brjóstsviði hreinlega fylgífiskur þess að borða,“ segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Vélindabakflæði kallast það þegar súr magavökviflæðir frá maga upp í vélinda og er ástæðan oftast sú að að lokuvöðvinnu í vélindanu starfar ekki eðlilega. Þegar magasýrur flæða itrekað þessa leið getur það valdið bólgu og sársauka í vélinda.

„Rabeprazol Krka inniheldur virka efnið rabeprazol sem hefur áhrif á seytingu magasýru. Það hemur magasýrumyndun með því að hamla virkni ákveðins ensíms í saltsýrurfrumum magans,“ segir Sigrún Sif.

Meðferð við einkennum bakflæðis er ein tafla á dag í allt að 14 daga. Lyfið er ætlað fullorðnum.

„Rabeprazol Krka 10 mg fæst nú í flestum apótekum en hingað til hefur eingöngu verið hægt að fá þetta lyf gegn ávísun frá lækni,“ upplýsir Sigrún Sif.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir



Sigrún Sif Kristjánsdóttir er lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Hjá sumum er brjóstsviði hreinlega fylgífiskur þess að borða.



Vélindabakflæði kallast það þegar súr magavökviflæðir frá maga upp í vélinda.

Vélindabakflæði, einkenni geta meðal annars verið:

- Brjóstsviði
- Súrt bragði í munni (nábitur)
- Kyngingarerfiðleikar
- Brjóstverkur
- Hæsi og hósti

Rabeprazol Krka 10 mg:

- Meðferð við einkennum bakflæðis
- Fæst nú án lyfseðils
- Ein tafla á dag í allt að 14 daga
- Lítil tafla sem auðvelt er að gleypa

notkun lyfsins. Leitid til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Nánari upplýsingar á serlyfjaskra.is.



Rabeprazol Krka 10 mg fæst nú án lyfseðils.

Opið hús alla helgina

Kynning á fasteignakaupum á Spáni

Laugardaginn 7. sept
Sunnudaginn 8. sept

Frá kl. 12 - 16 Firði Hafnarfirði



558-5858

Fjarðargata 13-15



spánarheimili

Ný og betri heimasíða
www.spanarheimili.is



Kaupferlið



Tegundir eigna



Hagnýtar upplýsingar



Fjármögnun



Fasteignausmjón



Nýr bæklingur



Helstu svæði



Leiguumsjón



Lánareiknivél

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



NÝIR MMC OUTLANDER PHEV PLUG-IN HYBRID RAFMAGN OG BENSÍN, BETRA VERÐ OG FLEIRI AUKAHLUTIR!

300.000 undir listaverði og þú færð að auki Söllu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Til hvítur, grár, svartur. Verð 5.190þ. Sjá www.mmc.is

Bilagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, 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

ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kyntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu

TIL SÖLU GMC SURBURBAN
árgerð 1996 6,5 dísel, sæmilegu standi, gott verð. Uppl s: 8460608

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:

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

Vagnsmiðjan Eldshöfða 21 R.vik
s. 894-6000.

Fjór hjól



CFORCE 450

Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt dríf m/ læsingu, eins manna.

Kr. 1.149.900,-



Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

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

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.

Málarar

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningur. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - 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

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa. Opíð alla daga.

Skemmtanir

Bingóleiga hjá
bingospil.is

Önnur þjónusta



Demparar
- Styrkur
- Ending

- Fyrir:
- Fólksbíla
 - Jeppa
 - Vörubíla
 - Flutningabíla
 - Rútur



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Keypt & Selt

Til sölu



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



Kassagítarar á tilboði

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



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnaratil þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

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

www.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

HEILSUNUDD.

Nuddstofan, opíð frá 10-20. Einnig um helgar S. 832 8863 eða 789 5452

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 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](https://www.facebook.com/iceschool). Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

TIL LEIGU.

Kistumelur 14, 289 fm á kr. 1500 pr fm.

Stórar innkeyrsludyr, 9,5 m lofthæð.

Nánar uppl. s. 840 3992

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 773-3376.

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

FERÐAVAGNAGEYMSLA.

Til leigu vetrargeymsla fyrir fellihjúsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í síma 846-2986

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EDA ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

ABBA DEE GEES & BONY M SHOW
LAUGARDAG
7. SEPT. KL. 23.45
CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVÖGUR