



LAUGARDAGUR 14. SEPTEMBER 2019

Helgin

# Kósi steikarstaður sem hentar öllum

Steikarstaðurinn Reykjavík Meat fagnar nú eins árs afmæli sínu með frábæru afmælistilboði á fimm rétta matseðli. Staðurinn leggur áherslu á huggulegt útlit og hentar líka þeim sem borða ekki kjöt. ➔2



Almar Yngvi Garðarsson, veitingastjóri og eigandi Reykjavík Meat, er afar þakklátur fyrir viðtökurnar sem staðurinn hefur fengið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

100% HREINT  
KOLLAGEN  
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,  
[www.lyfja.is](http://www.lyfja.is) og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)



## Tökum höndum saman – í þágu umhverfisins

OPÍÐ ALLA  
VIRKA DAGA  
KL. 8-17

Við vinnum stöðugt að því að bjóða vörur sem draga úr kolefnisspori, niðurbrotanlegar vörur sem auðvelt er að flokka, framleiddar í sátt við náttúruna.

REKSTRARLAND verslun | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | [rekstrarland.is](http://rekstrarland.is)



REKSTRARLAND



Vínbúrið tekur um 900 flöskur og það er kallað hjarta staðarins.

#### Framhald af forsiðu →

Steikarstaðurinn Reykjavík Meat heldur upp á eins árs afmæli sitt um þessar mundir, en staðurinn varð árs-gamall þann 6. september síðastliðinn. Staðurinn heldur upp á tímamótin með afmælistilboði sem er á betra verði en nokkurt annað tilboð sem staðurinn hefur boðið upp á. Nú býðst fimm rétta matseðill á aðeins 6.990 krónum.

„Það hefur gengið gríðarlega vel hjá okkur þetta síðastliðna ár og Íslendingar hafa verið um 85% af gestunum okkar. Við kunnum mjög vel að meta hvað Íslendingar hafa verið duglegir að heimsækja okkur og erum þakklát fyrir það,“ segir Almar Yngvi Garðarsson, veitingastjóri og eigandi staðarins. „Við viljum reyndar þakka öllum sem hafa komið til okkar og hjálpað okkur að gera þetta fyrsta ár svona gott. Við höfum fengið frábærar viðtökur. Þeir sem hafa ekki enn heimsótt okkur eru svo auðvitað hjartanlega velkomnir.“

#### Matseðill sem hentar líka grænkerum

„Við reynum að hafa lág verð og bjóða upp á mikið af tilboðum,“ segir Almar. „Afmælistilboðið sem er í boði núna átti upphaflega að enda 16. september, en eftirspurnin hefur verið svo mikil að við ákváðum að keyra þetta út mánuðinn, ásamt ýmsum tilboðum á drykkjum. Við munum svo halda áfram að bjóða upp á ýmiss konar tilboð á matseðlum.“

Þó að Reykjavík Meat sé fyrst og fremst steikarstaður er boðið upp á ýmislegt fleira en bara steikur,“ segir Almar. „Við erum líka með fisk- og veganrétti, bæði forrétti, aðalrétti og eftirrétti, en allir aðalréttirnir okkar eru



**Afmælistilboðið sem er í boði núna átti upphaflega að enda 16. september, en eftirspurnin hefur verið svo mikil að við ákváðum að keyra þetta út mánuðinn, ásamt ýmsum tilboðum á drykkjum.**

grillaðir á kolagrilli. Þessi fimm rétta matseðill sem er á afmælistilboði er þannig líka í boði vegan. Á mörgum steikhúsum er lítið sem ekkert í boði fyrir grænkeru, en við vildum bjóða matseðil sem hentar bæði þeim og líka þeim sem borða ekki kjöt en borða fisk.

Þegar afmælistilboðinu okkar lýkur svo um mánaðamótin verður matseðlinum okkar breytt



Reykjavík Meat er með dekkra yfirbragð en margir aðrir veitingastaðir, en fyrir víkið er hann sérlega huggulegur.



Reykjavík Meat býður líka upp á fisk- og veganrétti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Til mánaðamóta býðst fimm rétta matseðill á aðeins 6.990 krónum og eftir það taka við ný tilboð.



Íslendingar hafa verið um 85% af gestum Reykjavík Meat þetta fyrsta ár.

og það koma inn nýir forréttir, aðalréttir og eftirréttir, ásamt nýjum vín- og kokteilsedli,“ segir Almar. „Við höfum ekki breytt matseðlinum í svolitinn tíma en nú eru að koma inn góðar breytingar alls staðar á seðlinum. Það er því upplagt að nýta afmælistilboðið núna og koma svo aftur og smakka eitthvað nýtt.“

#### Einn huggulegasti staður borgarinnar

Reykjavík Meat skartar örlítið óvenjulegu útliti, því staðurinn er dekkri en gengur og gerist. „Það tekur smá tíma fyrir augun að aðlagast birtustiginu hérna inni þegar fólk gengur fyrst inn á staðinn, sérstaklega á sumrin,“ segir Almar. „En eftir fimm mínútur hérna inni finnst fólki þetta einn mest kósi staður í Reykjavík.“

Ingi í Lumex hjálpaði okkur að græja lýsinguna þannig að við gætum haft staðinn svona tiltölulega dökkan en samt með næga lýsingu til að fá birtu í salinn,“ segir Almar. „Því dekkri sem staðurinn er, því flottara yfirbragð fær hann, en við fengum innblástur frá mörgum af finustu steikarstöðunum í heimi, þar sem dökkir litir og borð eru yfirleitt ráðandi.“

Það fyrsta sem þú sérð svo þegar þú kemur inn á staðinn er stórt og glæsilegt vínúr sem tekur um 900 flöskur,“ segir Almar. „Við köllum það hjarta staðarins.“

# Ekki gleyma að taka D-vítamín í vetur

Rekja má allt að 100 mismunandi sjúkdóma og sjúkdómseinkenni til skorts á D-vítamíni. D-Lúx munnúðarnir frá Better You skila vítamíninu beint út í blóðrásina og tryggja hámarks upptöku.

**D**-vítamín gegnir gríðarlega viðtæku hlutverki í líkamstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamín skortur hefur í för með sér. Það þurfa allir hér á landi að taka inn D-vítamín og það frá fæðingu.

## Beinþynning og D-vítamínskortur

D-vítamínskortur er algengur í vestrænum löndum en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma. Skiptir þetta vítamín t.a.m. sköpum fyrir heilbriggt ónæmiskerfi, starfsemi vöðva og fyrir sterkar tennur og bein. Rannsóknir gefa þó til kynna að það gegni mun viðtækara hlutverki en talið var og það sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma. Vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti. D-vítamín er talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi. Einnig getur orðið aukin hættu á öllum helstu krabbameinum, hjartasjúkdómum, minnisglöpum, sykursýki 1 og 2, MS, liðagigt, smitsjúkdómum og jafnvel meðgöngueitrun.

## D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabornum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra voru með D-vítamín skort. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum séu oftar með skort en aðrir. Í september á síðasta ári voru birtar niðurstöður klínískra rannsókna við þennan sama skóla þar sem skoðað var hvað það þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þyrfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að efum D-vítamínskort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru



D-vítamín er talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi.

**D-vítamínskortur er algengur í vestrænum löndum en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma. Skiptir þetta vítamín t.a.m. sköpum fyrir heilbriggt ónæmiskerfi, starfsemi vöðva og fyrir sterkar tennur og bei.**



Hrönn Hjálmaradóttir, heilsuáhrifgjafi

eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.

## Skortur á Íslandi

Landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 µg/dag). Þessar tölur eru væntanlega orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt. Önnur rannsókn frá 2004 leiddi í ljós að 15% Íslendinga 30 ára og eldri þjást af D-vítamínskorti. En á þeim tíma taldist vera skortur ef gildin voru undir 25 nmól/l sem er af mörgum erlendum sérfræðingum talið allt of lágt viðmiðunargildi. Síðan þessi rannsókn var gerð hefur Landlæknisembættið hækkað skortsmörkin í 50 nmól/l

en ákjósanlegast er að hafa gildin á bilinu 75–125 nmól/l.

## Hvar fáum við D-vítamín?

D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni koma úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega á forni bætiefna.

## D-vítamín frá fæðingu

Allir þurfa að taka inn D-vítamín og er ráðlagt að gefa ungbörnum það nánast alveg frá fæðingu eða

um 2 vikna aldur. D-lúx munnspreyin frá Better You eru hönnuð sérstaklega með þetta í huga en munnsprey fyrir yngstu krílin eru bragðlaus og innihalda ráðlagðan dagskammt í einum úða. Munnúði kemur einnig í veg fyrir magaónot sem margir kannast við.

## Munnsprey frá Better You

Nú er komin heildstæð lína af D-vítamín munnspreyjum sem henta hverju aldursbili fyrir sig og í réttum skammtastærðum. Spreyin eru einnig góð fyrir þá sem vilja hækka gildin sín og svo eru þau afar bragðgóð og auðveld í notkun. Munnsprey er góður kostur þar sem meltingin getur verið undir álagi og dregið úr frásogi en með því að úða DLux út í kinn förum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku. DLux hentar grænmetisættum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

## VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU



### D +K2

Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta



### D 3000

Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.



### D 1000

Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.



### JUNIOR

Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.



### INFANT

Dlux Infant munnúði fyrir ungbörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

# Hjólörugöngunni að ljúka

Hugi Garðarsson hefur verið á ferðalagi kringum landið í sumar með hjólörur. Markmið ferðarinnar var að labba til 70 bæja á landinu og safna í leiðinni pening fyrir Krabbameinsfélag Íslands. Hugi lýkur göngu sinni á Þingvöllum á morgun en stefnan er að koma þangað seinnipart dags.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



**H**ugi segist stefna á að vera mættur á Þingvelli klukkan 15.00 á morgun og þá ætlar hann að stíga upp á pallinn við Lögberg.

Hugi hefur verið á göngu frá því 5. júní og segir hann að ferðin hafi gengið mjög vel. „Þetta hafa verið 80 göngudagar og 22 hvíldardagar svo þetta eru 102 dagar samtals.“

Hvíldardagana nýtti Hugi í að þvo fót, versla aðeins og slappa af. „Reyndar gisti ég aldrei meira en eina nótt frá Ísafirði til Akureyrar svo fjögurra daga hvíld á Akureyri var þeim mun betri.“

Veðrið hefur heldur betur leikið við Huga á ferðalaginu. Hann segir að versta veðrið hafi fylgt haustinu, þegar það komu tvær vikur af rigningu. „En það var kannski bara sanngjarnt þar sem fyrstu vikurnar var mikil sól.“

Það sem stendur upp úr í ferðinni að sögn Huga eru dagarnir þar sem „mórall var hár“ og langar brekkur niður á við með endalaus útsýni. „En líka erfiðu og löngu dagarnir þar sem ég þurfti að halda mér gangandi með fäum og stuttum pásam. Oft vegna veðurs eða svo ég yrði ekki enn þá úti eftir myrkur.“

## 67 kílómetrar á 13 dögum

Hann nefnir dæmi um það þegar hann labbaði frá Kirkjubæjarklaustri til Víkur en það var lítið af gístistöðum þar á milli. „Ég byrjaði sex kílómetrum fyrir utan Klaustur og labbaði 67 kílómetra til Víkur á 13 klukkustundum með þeirri aðferð að styðja mig við hjólörurnar til að halda stöðugum 7-9 kílómetra gönguhraða í 13 tíma. Ég rétt náði fyrir almyrkur. En ég var nokkuð búinn á því eftir það og náði varla 20 kílómetrum á átta klukkutímum daginn eftir.“

Hugi labbaði frá Reykjavík til Hveragerðis í gær, í dag geta vegfarendur rekist á hann á leið á Úlf-ljótuvatn og þaðan gengur hann á Þingvelli á morgun. „Ég ætla að reyna að taka sunnudaginn upp í beinni. Ef ég finn út hvernig ég

geri það,“ segir Hugi. Hann segir að söfnunin fyrir Krabbameinsfélagið hafi ekki gengið alveg eins vel og hann bjóst við. „En það var áður en ég viss af arkaranum Evu og Veigu Grétarsdóttur sem var á kajak. Þær voru líka að styrkja góð málefni.“

Hugi segist samt hafa náð að safna að minnsta kosti hálfri milljón. „Það er nokkuð ágætt miðað við að bara eitt fyrirtæki hefur gefið styrk.“

Það er enn hægt að leggja söfnuninni lið með því að leggja inn á reikning númer: 0301-26-005035, kennitala: 700169-2789.

**Veðrið hefur leikið við Huga á göngunni.**

**Hjólörurnar hafa tekið nokkrum breytingum frá upphafi ferðalagsins og eru nú orðnar fjórhjólörur.**







# TVENNUNU TILBOÐ

## TVÖFÖLD GLEÐI!





Þú sækir pizzu og stóran skammt af brauðstöngum og færð aðra pizzu sömu stærðar að auki.

# SÓFADAGAR

DAGANA 5. TIL 21. SEPTEMBER



Smile 2,5 sæta sófi kr. 191.800 - Tilboðsverð: kr. 172.620 - SÉRPÖNTUN

**15% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM Á LAGER / 10% AFSLÁTTUR AF SÉRPÖNTUNUM**



Churchill sófi kr. 311.800  
Tilboðsverð: kr. 265.000



Holme sófi kr. 136.500  
Tilboðsverð: kr. 116.000



Smile sófi kr. 206.000  
Tilboðsverð: kr. 175.100



Egsmark sófi kr. 199.800  
Tilboðsverð: kr. 169.830



Avignon 4ra sæta sófi kr. 234.800  
Tilboðsverð: kr. 199.580



Avignon horntungusófi kr. 325.000  
Tilboðsverð: kr. 276.250

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

# Nýríkur af hamingju og gleði

Guðlaugur Hjaltason er forsprakki rokkbandsins Nýrika Nonna sem heilsar nú þjóðinni með áleitnum ballöðum og alvöru rokki á plötunni För. Gulli er líka pabbi þjóðkunnra tónlistarmanna.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Rokkið sofnar kannski stundum en það deyr aldrei. Því held ég að allir sem prófa að búa til tónlist hætti því aldrei þótt þeir sjáist ekki opinberlega. Mér finnst dásamlegt að flytja eigið efni, hvort sem það er á sviði eða æfingum, og tilfinningin sem fylgir því að skapa tónlist veitir mikla fró i dagsins önn,“ segir Guðlaugur Hjaltason, forsprakki, söngvari og gítarleikari rokktríósins Nýrika Nonna.

„Nýriki Nonni varð til eftir að við Logi Már Einarsson, ekki Samfylkingarformaður, vorum leiddir saman til að setja á stofn hljóm-sveit til að spila á balli hjá Strætó. Því má segja að Sigurlaugur Þorsteinsson, minn gamli vinnufélagi hjá Strætó, beri nokkra ábyrgð á tilurð tríósins, en við Logi fundum okkar samhljóm þar og Nýriki Nonni var stofnuð sem hljóm-sveit síðla árs 2016,“ upplýsir Gulli.

Þriðji maðurinn í bandinu með þeim Gulla og Loga, sem er söngvari og bassaleikari, er trommuleikarinn Örvar Erling Arnason sem Gulli segir láta sig hafa það að spila með gömlum körlum.

„Það er örugglega ekki algengt að svona risaöldur standi í því að stofna rokkband en þegar maður gerir þetta á gamalsaldri er maður laus við alla komplexa yfir því hvað öðrum finnst um mann eða það sem maður gerir. Svo er maður svo upptekinn af lifinu og fjölskyldulífi þegar maður er ungur en nú gefst tíminn. Útkoman? Það er öllum miðaldra sama um það;



þetta er bara rokk og ról. Okkur liggur ekki annað á hjarta en að búa til tónlist og skemmta okkur og ef einhver vill skemmta sér með okkur er það mikill bónus,“ segir Gulli hinn kátasti.

## Hátt, einfalt og seventis

Gulli semur veflest lög og texta á nýútkominni plötu Nýrika Nonna, För.

„Fyrir utan eitt sem ég fékk



Gulli segir nafnið Nýriki Nonni vera til heiðurs pólitísku hljóm-sveitinni Þokkabót. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gulli með tveimur af fjórum börnum sínum, tónlistarfólkinu knáa Hugin og Sunnu.

## MEÐ BETRI BUXUM Í BÆNUM



**ROBELL**  
buxur

Kr. 11.900.-  
Slétt flauel  
Str. 36-52

**Cherry Berry buxur**

Kr. 4.990.-  
Str. 2-9 (38/4-50/52)  
7 litir

**Ríta**



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

lánað hjá Hreini Laufdal, vini mínum til margra ára. Ég samdi líka annað lag með honum en restin er eftir mig. Ég hef lengi skrifað texta, í rauninni alveg frá því að ég var barn, en tónlist byrjaði ég að semja þegar ég fékk öged á því að kóvera og herma eftir öðrum. Ég starfaði í nokkrum ballhljóm-sveitum fyrir norðan og var í pónkhljóm-sveitinni Jómfrú Cameliu sem gerði ekkert á sínum ferli nema að gefa út kassetu í fimmtíu eintökum og stuðla að eilífum vinskapa meðlima,“ segir Gulli sællar minningar.

Hann segir allt sem hafi áhrif á sig sem manneskju geti orðið honum að yrkisefni.

„Til dæmis fyndið atvik, eða sorglegt, persóna sem vekur áhuga minn, spilltir auðmenn og stjórnmálamenn geta komið texta af stað en útkoman verður ekkert endilega sú sem lagt var af stað með,“ segir Gulli sem skilgreinir tónlist Nýrika Nonna sem gamaldags rokk.

„Það er einfalt og hátt, og svolítið seventis á köflum. Noisy but nice one. Ætli við sjálfir njótum hennar ekki hvað mest en við sjáum líka fólk á öllum aldri hafa gaman.“

Unnt er að hlusta á nýju plötuna För á Spotify auk þess sem diskurinn fæst í öllum betri plötubúðum

og hægt er að hafa samband við Nýrika Nonna á Facebook eða hvar sem er.

„Titillinn För er hugsaður sem förin í gegnum lífið með öllum sínum mistökum, gleði og sorg, og svo auðvitað förin sem við öll skiljum eftir okkur. Titillagið För er mitt upphalds. Mér finnst það segja svo margt en auðvitað túlkar það hver fyrir sig.“

## Stoltur af börnunum sínum

Gulli er faðir tveggja ungra tónlistarmanna sem getið hafa sér gott orð; Sunnu Guðlaugs og Hugins sem þegar er orðinn einn af vinsælustu tónlistarmönnum ungu kynslóðarinnar.

„Ég er ákaflega stoltur af börnunum mínum,“ segir Gulli. „Tvö af þeim eru á kafi í tónlist og standa sig vel. Sunna menntar sig nú í tónlist og tónsmíðum í Árósum og Huginn er góður og afkastamikill tónlistarmaður. Ég sá það svolítið fyrir með Sunnu því hún var alltaf til í að synja og koma fram, og það var svo sem líka fyrirsjáanlegt með Hugin sem er viðkvæmur og ærslafullur eins og ég. Yngsta dóttir mín, Auður, er yfirburða fimleikakona og stundar nám í Verzló, og elsti sonur minn, Atli Fanndal, er að mínu mati einn besti blaðamaður landsins, þótt önnur geimvísindi

eigi hug hans allan nú. Það sem börnin hafa fengið frá mér er að láta vaða, prófa og gera sjálf. Að búa til og skapa; ekki nota annarra efni. Ég styð börnin mín í öllu sem þau taka sér fyrir hendur en án þess að anda ofan í hálsmálið á þeim. Ég vil að þau taki ákvarðanir á eigin forsendum; bara á eigin forsendum. Ég er ákaflega þakklátur fyrir að eiga vel gerð og falleg börn sem geta hvað sem er, vilji þau það sjálf,“ segir Gulli um hæfileikaríka syni sína og dætur.

## Til heiðurs Þokkabót

Nafngiftin Nýriki Nonni er til-visun í vinsælt lag hljóm-sveitarinnar Þokkabót á 8. áratugnum.

„Þokkabót var ein af upphalds hljóm-sveitum móður minnar. Nýriki Nonni er mjög sterkur ádeilutexti á auðvaldið og spillingu. Sem lítill drengur vissi ég ekki hversu pólitísk hljóm-sveit Þokkabót var en ég áttaði mig á því þegar ég komst á unglingsárin. Nafnið er þeim til heiðurs. Nýriki Nonni stendur fyrir andhverfu sína; þá sem ekkert eiga,“ segir Gulli og reiknar síður með því að verða nýríkur af nýju plötunni.

„Nei, ég held ekki. Það er frekar spurning um hversu miklu maður tapar. En af gleði og hamingju verðum við örugglega nýríkir.“

# Látum ekki gigtarverki koma í veg fyrir hreyfingu

Gigtar- og liðverkir setja oft strik í reikninginn og koma í veg fyrir að fólk hreyfi sig eða stundi áhugamál.

Verkir í liðum eru á meðal algengustu vandamála stöðkerfisins. Orsakirnar geta verið af ýmsum toga en margt konar sjúkdómar valda liðverkjum og má þar nefna slitgigt, liðagigt, vefjagigt og þvagsýrugigt. Áverkar og langvarandi álag geta einnig valdið sliti og verkjum í liðum. Í sumum tilfellum geta liðverkir komið fram sem aukaverkanir lyfja. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir ástæðum verkjanna svo hægt sé að leita lausna við hæfi.

„Liðverkir geta komið fram í öllum liðum en algengast er að vera með verki í hnjám, ökklum, mjöðmum, hálsi, baki og fingrum. Stundum vara verkirnir í skamman tíma en þegar liðirnir eru orðnir varanlega hnjaskaðir þá geta verkir varað lengi og verið erfitt að meðhöndla,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum.

„Brjóskið í liðunum er þann-

ig vefur að hann endurnýjar sig hægt. Það er meðal annars vegna þess að brjós er æðasnauður vefur og næringarefni komast ekki auðveldlega inn í brjóskið. Brjóskskemmdir eða brjóskeyðing í liðum lagast því hægt og getur valdið langvinnum verkjum,“ segir Sandra, en talað er um langvinna verki þegar þeir hafa varað lengur en þrjá mánuði.

Ýmislegt er þó hægt að gera til að draga úr og koma í veg fyrir liðverki. Þar skiptir mestu að stunda léttu hreyfingu og draga úr álagi á liðina, til dæmis með því að styrkja vöðvana í kring. Séu verkir það miklir að þeir dragi

úr hreyfingu þá eru til verkja-stillandi lausnir sem má nota til að draga úr verkjunum á meðan hreyfing er aukin.

## Við vægum gigtarverkjum

Harpatinum frá Florealis er til að draga úr vægum gigtarverkjum og fæst án lyfseðils í apótekum. Það er því valkostur fyrir þá sem þjást af langvinnum verkjum í liðum vegna slits eða vægrar gigtar. Harpatinum er viðurkennt jurtaglyf og inniheldur útdrátt úr djöflakló (Devil's claw, 225 mg), en löng hefð er fyrir notkun djöflaklóar til að draga úr gigtar- og liðverkjum. Harpatinum er framleitt



Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum, segir að varanlega hnjaskaða liði geti verið erfitt að meðhöndla og verkir geta varað lengi.

samkvæmt ströngum gæðakröfum og kemur í mjúkum hylkjum sem er auðvelt að gleypa. Jurtaglyfið er staðlað fyrir vissum innihaldsefnum til að tryggja réttan skammt í hverju hylki og örugga verkun.

## Gagnlegar upplýsingar

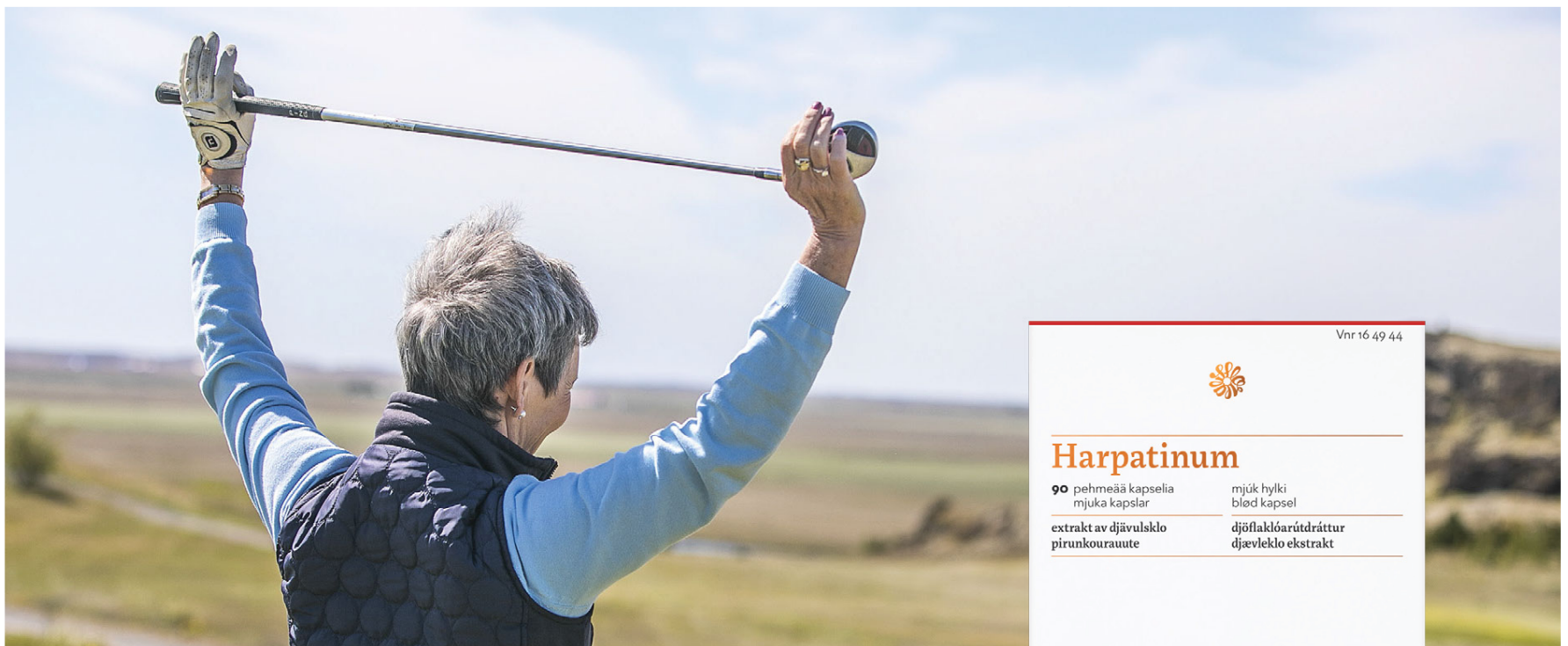
Harpatinum fæst nú á 20% afslætti í Lyfjaveri, Lyfjum og heilsu og Apótekanum. Harpatinum er jurtaglyf sem hefð er fyrir til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum (eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lysterleysi). Þetta lyf er jurtaglyf sem hefð er fyrir og tilgreindar ábendingar fyrir

notkun þess eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfsins. Harpatinum fæst án lyfseðils. Notkun er 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki nota lyfið ef um ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja er að ræða, eða sár í maga eða þörmum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



FLOREALIS



## Haltu þínu striki!

Harpatinum við gigtar- og liðverkjum. Bætir hreyfingu og dregur úr stíðleika.

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [serlyfjaskra.is](http://serlyfjaskra.is).

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Viðurkennt af Lyfjastofnun



# Vel kryddað í kvöldmatinn

Nú þegar kólnar í veðri er gott að fá sér eitthvað vel kryddað í matinn. Asískur matur er alltaf afar vinsæll og það getur stundum verið einfalt að útbúa hann heima. Hér eru nokkrar hugmyndir.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Asískur matur þarf ekkert endilega að innihalda öll ósköp af kryddtegundum. Hægt er að kaupa alls kyns paste í verslunum sem innihalda flest þau krydd sem við þurfum á að halda í réttina. Kryddblandan geymist vel í ísskáp og hægt að nota í alls kyns rétti, er til dæmis mjög góð í fiskrétti og súpur.

## Tailenskur massaman karriréttur

Massaman karrí er í miklu upphaldi hjá mörgum. Í þessum rétti er notað massaman curry paste sem maður býr til sjálfur en vitaskuld er hægt að kaupa það tilbúið. Þetta virðist nokkuð flókin uppskrift. Flest hráefni er hægt að kaupa í asískum verslunum. Hér er notað svínakjöt en kjúklingur passar líka vel. Uppskriftin miðast við fjóra.

### Currypaste:

- 1 msk. salt
- 1 msk. grófhakkað sitrónugras
- 2 skalottlaukar
- 2 msk. kóríanderfræ
- 1 msk. engiferrót
- 5 þurrkaðir, rauðir chili
- 4 stórir hvítlauksbátar
- 1 msk. cuminfrae (broddkúmen)
- 1 msk. kóríanderrót
- 1 msk. rækjumauk (shrimp paste)

Fjarlægjið fráen úr chili-piparum og leggið í vatn í um það bil 10 mínútur. Skerið engifer, sitrónugras, kóríander-rótina og laukinn mjög smátt. Veljið mýksta partinn af sitrónugrasinu eftir að það hefur verið fleysjað.

Ristið kóríander- og cuminfrae á þurri pönnu. Setjið í mortel ásamt chili og salti. Merjið. Bætið þá við engifer, sitrónugrasi og kóríanderrótinni. Haldið áfram að merja allt saman. Bætið þá við lauk og hvítlauk. Haldið áfram að merja þangað til úr verður fint mauk. Ef ekki er til stórt mortel má setja þetta í matvinnsluvél í staðinn en áferðin verður þá ekki sú sama og á maukinu.

### Karrísósa:

- 5 kartöflur, soðnar



Massaman karriréttur er alltaf góður.



Lambakjöt í karrí.

- 5 dl kókosmjólk
- 400 g svínakjöt sem skorið er í strimla
- 2½ dl coconut cream
- 2 msk. ristaðar, ósaltaðar kasjúhnetur
- 3 msk. tamarindsósa
- 5 smálaukar, skornir í sneiðar
- 3 lárviðarlauf
- 5 ristaðar kardemommur

- 1 heill kanill
- ½ msk. kaffir lime blöð
- 3 msk. pálmasykur (eða púðursykur)
- 2 msk. asísk fiskisósa
- 3 msk. massaman curry paste (uppskrift að framan)

Flysjíð og skerið kartöflurnar í bita eftir að þær hafa verið soðnar.

- 3 kjúklingabringur
- 100 g fersk engiferrót
- 2 hvítlauksrif
- 1 stöngull sitrónugras
- 8 dl kjúklingasöð
- 3½ dl kókosmjólk
- 2 msk. fiskisósa (asísk)
- Safi og börkur af einni límónu
- ½ tsk. chili-flögur
- 2 msk. ferskt kóríander

Skerið kjúklinginn í bita. Þá er engifer, hvítlaukur og sitrónugras skorið mjög smátt. Sjóðið upp kjúklingasöðið og setjið engifer, hvítlauk og sitrónugras þar út í. Látið smámalla í um það bil þrjár mínútur. Þá er kókosmjólk, fiskisósa og kjúklingur settur út í súpuna og allt látið sjóða í 5-10 mínútur. Í lokin er rifinn börkur af límónu, safi og chili sett saman við og soðið áfram. Ferskt kóríander er sett út að lokum. Berið strax á borð og hafið hrísgrjón með ef vill.

## Vel kryddað lambakarrí

Góður lambapottréttur frá Asíu sem einfalt er að gera.

250 g beinlaust lambakjöt í bitum

- 1 rauður chili-pipar
- 2 tsk. smátt skorinn engifer
- 2 gulrætur í bitum
- 1 laukur, smátt skorinn
- 1 haus spergilkál, hlutaður niður
- 2 stönglar selleri
- 4 dl kókosmjólk
- 2 stönglar sitrónugras
- 1½ msk. rautt curry paste
- 2 tsk. púðursykur
- 1 laukur

Hitið olíu á pönnu og brúnið kjötið en takið það síðan frá. Bætið á pönnuna engifer, chili og grænmeti, bætið því næst við curry paste, smátt skornu sitrónugrasi og kókosmjólkinni. Látið malla á pönnunni í 15 mínútur. Setjið kjötið út í og bragðbætið með púðursykri. Látið malla stutta stund og berið fram með hrísgrjónum.

Sitrónugras er vinsælt í Asíu til að bragðbæta rétti. Bragðið er mildara en af sitrónu. Blöðin eru löng, hvít og ljósgræn. Best er að berja með buffhamri á stöngulinn áður en hann er fleysjaður og skorinn niður en þá mýkist hann. Það má sleppa sitrónugrasi í asískum réttum en þá fá þeir ekki alveg sama bragðið.

Setjið til hliðar. Steikið svínakjötið og hellið síðan kókosmjólkinni yfir. Látið malla þangað til kjötið er að fullu eldað. Takið til hliðar.

Setjið olíu á aðra pönnu og steikið curry paste. Setjið síðan kókoskremið út á (coconut cream). Það á að koma kryddolíurák efst á sósuna þegar hún er tilbúin. Blandan á síðan að fara yfir svínakjötið sem er aftur sett undir hita. Þá er hnetunum, pálmasykri, fiskisósu og tamarindsósu bætt við. Loks er smálaukunum, kartöflum, lárviðarlaufi, kardimommum og kanilstöng bætt við. Látið allt malla í smástund þar til sósan þykknar. Skerið kaffir lime blöðin smátt og setjið út í að lokum.

## Tom Kha Gai súpa með kjúklingi

Þetta er fræg tailensk uppskrift sem er mjög góð og bragðmikil. Súpan er oft borin fram með hrísgrjónum til hliðar.

## BIRGJAR OG HEILDSÖLUR

Hinn 20. september kemur út sérblað um birgja og heildsölur.

Blaðið er ætlað heildsölum og birgjum til að kynna sín vörumerki og starfsemi fyrir öðrum fyrirtækjum og lesendum Fréttablaðsins.

Vertu viss um að tryggja þér gott auglýsingapláss í stærsta blaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is





# HAUST

# 2019

## NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN & FULLORÐNA

# KLIFID



### MYNDLISTARNÁMSKEIÐ

Áhersla á persónulega tjáningu og undirstöður sjónlista m.a. formhugsun, myndbyggingu og litufræði · 6-9 ára



### FJÖLTÆKNI Í MYNDLIST

Ferðast er um hina ýmsu miðla og víddir. Teikning, málun, leir og grafík eru meðal þess sem unnið verður með · 9-12 ára



### TEIKNING

Unnið með þjálfun á frásagnarhæfni og almennri tækni í teiknun · 10-12 ára  
Undirstöðuatriði í teiknun · 16-20 ára



### VATNSLITANÁMSKEIÐ

Farið verður yfir helsta undirbúning myndar og vinnubrögð · 16-20 ára  
Grunnatriði í vatnslitamálun · Fullorðnir



### PHOTOSHOP TEIKNING

Farið verður í helstu grunnatriði þegar kemur að því að teikna og mála í forritinu · 16 ára og eldri



### MÓDELTEIKNING

Þú öðlast færni í módelteikningu, kennt er hlutfallsmælingar, útlínur, form, ljós og skuggar · Fullorðnir



### AKRÝL MÁLUN

Farið er yfir helstu atriði sem tengjast akrýl málun, vinna með ljós og skugga og ólíka tækni · Fullorðnir



### LEIKLIST OG DANS

Kraftmikið námskeið þar sem farið er um víðan völl í leiklist og dansi Unnið er með hreyfingu á fjölbreyttan hátt · 10-14 ára



### KÖKUSKREYTINGAR

Helstu atriði í kökuskreytingum, skarpar brúnir, drip. Allt það sem þarf til að bera fram glæsilegustu kökuna í boðinu · 16+



### BADMINTON

Badminton í góðra vina hópi. Við bjóðum upp á velli til útleigu fyrir vini, pör og fjölskyldur. Mán og fim milli kl. 20-22.



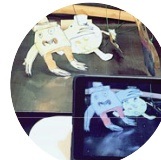
### AQUA® ZUMBA + TABATA

Zumba sundleikfimi sem gefur hressilegri líkamsþjálfun nýja merkingu. Hér er mikið um hlátur og gusugang · Fullorðnir



### HÖNNUNARSKÓLINN

Við kynnum í samstarfi við Hönnunarsafn Íslands námskeið sem skyggist inn í heim hönnunar á einstakan hátt · 13-16 ára



### SPJALDTÖLVUMYNDLIST

Skapandi hugsun og persónulega tjáning, þroska vinnubrögð og tilfinningu fyrir spjaldtölvumyndlist · 10-12 ára



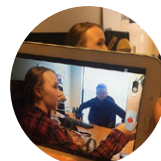
### FJÁRSJÓÐSLEITIN

Sjálfstyrkingarnámskeið fyrir stelpur og stráka þar sem þau leita að sínum innri fjársjóði · 7-10 ára



### LEIKLISTARNÁMSKEIÐ

Öll leiklistarnámskeið Leynileikhússins byggjast fyrst og fremst upp á leikgleði fyrir 2-3. bekk, 4-5. bekk og 6-8. bekk



### STUTTMYNDAGERÐ

Helgarnámskeið þar sem farið er í gegnum allt ferlið við að búa til stuttmynd. Fyrir skapandi krakka · 11-13 ára



### SKAPANDI SKRIF

Ferlið við að búa til handrit af bók, búa til sögupersónur og ævintýri, það er spurning hvaða ævintýri býr í þínum kolti? · 13-16 ára



### LAGASMÍÐI

Hvernig verða lögin til? Við förum yfir það ferli sem það tekur að skapa tónlist og búum til framtíðarsmelli · 13-16 ára



### SÖNGNÁMSKEIÐ · POPPSÖNGUR

Skapandi söngnámskeið · 5-7 ára og 8-10 ára  
Poppsöngur: Raddbeiting, framkoma, slauflu míkrafóntækni og frumsamið lag · 10-13 ára



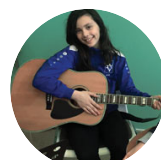
### SÖNGUR EINKATÍMAR + CVT

Complete Vocal Technique. Sérniðnir einkatímar að hverjum nemenda. grunntækni s.s. öndun, raddbeiting og túlkun · Allur aldur



### PÍANÓ · GÍTAR · TROMMUR

Sérniðin hljóðfæranámskeið sem eru aðlöguð að getu og áhugasviði hvers og eins · Börn og fullorðnir



### GÍTARINN OG NÚVITUND

Lærðu að finna máttinn og gleðina í núinu við tónlistaræfingar og iðju. Fyrir lengra sem styttra komna · 13 ára og eldri

SKRÁÐU ÞIG NÚNA! [WWW.KLIFID.IS](http://WWW.KLIFID.IS) · [KLIFID@KLIFID.IS](mailto:KLIFID@KLIFID.IS) · S: 5650600



Heimagert hnetusmjör er mjög gott ofan á brauð eða út í súpur og rétti.

## Heimagert hnetusmjör

Það er skemmtilegt að prófa sig áfram með að gera sitt eigið hnetusmjör. Það er hægt að nota ofan á brauð eða í sósur, súpur eða ýmsa rétti. Kasjúhnetur eru mjög góðar í hnetusmjör en það er einnig hægt að nota möndlur, heslihnetur eða pekanhnetur.

**500 g kasjúhnetur**  
**½ tsk. salt**  
**1 msk. ólífuoía**

Setjið allt í matvinnsluvél og keyrið vélina í 15-25 mínútur. Hnetumassinn breytist þá í mjúka blöndu. Vélín getur hitnað svo það er ágætt að stoppa hana aðeins annað slagið meðan á þessu stendur. Notið sleikju til að hreinsa frá hliðunum á skálinni ef eitthvað vill festast þar. Bætið við örliðu vatni ef þarf.

Hnetusmjörið geymist í lokaðri krukku í ísskáp í fjórar vikur.



Heimagert majónes er einfalt og ódýrt. NORDICPHOTOS/GETTY

## Heimagert majónes

Þetta heimagerða majónes er afskaplega einfalt að gera en það inniheldur einungis fjögur hráefni. Þá er það líka ódýrt og glútenlaust.

**1 bolli olía (t.d. sólblóma- eða lárperuoía)**  
**½ bolli ósæt sojamjolk**  
**2 teskeiðar eplaedik**  
**Sjávarsalt, eftir smekk**

Gætið þess að mjólkinn og olían séu við sama hitastig.

Blandið sojamjólkinni og edikinu saman með töfrasprota eða í matvinnsluvél. Bætið olíunni hægt og rólega saman við og smakkið til með salti (og jafnvel smávegis sinnepi, ef vill). Setjið í lokaða krukku, geymið í ísskáp og notið innan 5 daga.

Þetta er allra einfaldasta útgáfan af heimagerðu vegan-majónesi en til eru margar útgáfur og því um að gera að fletta því upp á netinu og prófa sig áfram. Sumir nota til dæmis vökvann af kjúklingabaunum, aquafaba, en þegar hann er þeyttur líkist hann mjög eggjahvítu og hentar bæði í bakstur (eins og til dæmis marengs) og annað. Þá nota aðrir til dæmis sítrónusafa, síróp eða jafnvel lárperu svo eitthvað sé nefnt.

# Hvaðan koma haustlitirnir?

Af hverju skipta laufblöð um lit á haustin? Mörgum finnst það eflaust sjálfsgat mál en hafa ekki velt fyrir sér ástæðunni. Græni litur laufblaðanna stafar af litarefninu blaðgrænu. Þegar kólnar á haustin hætta sumar plöntur að framleiða blaðgrænu. Blaðgrænan er brotin niður í smærri sameindir og eyðist. Þegar blaðgrænan er horfin úr laufblaðinu sjást önnur litarefni laufsins betur. Til dæmis gulur og

» Græni litur laufblaðanna stafar af litarefninu blaðgrænu.

appelsínugulur litur karótinsins. Jurtaþlámi er litarefni sem plantan framleiðir aðeins á haustin. Jurtaþláminn gerir laufin rauð, bleik eða fjólublá. Það eru því litarefnabreytingar í laufblöðunum sem skapa alla fallegu haustlitina sem þrýða náttúruna þessa dagana.



Litarefnabreytingar eru ástæða haustlitanna. NORDICPHOTOS/GETTY

# ÚTSALA á stangsveiðivörum

**FLADEN** vöðlu tilbúið með skóm

**Fladen** Neoprene vöðlur

**Airflo Delta Classic** fluguveiðisett

**Fladen Vantage Carbon** veiðisett

**Shimano Combo** Sienna 2500 210cm 7fet Junior sett

**Shimano** veiðihjól mikið úrval mikil gæði

**Abu Garcia** Abumatic 170i

**Fladen Maximus F13** 13 kúlulegur Aukaspóla

**Orvis Ultralight Convertible** 4ra laga öndunarvöðlur margar stærðir fyrir bæði konur og kalla

Veiðisett með lokuðu hjóli og línu, 2 spúnar og sakka 125 cm

Stöng Lína á hjóli 0,28 mm Lokað kasthjól Spúnur fylgir.

Sett með útdraganlegri 165cm stöng Lokað hjól með línu spúnur fylgir

**Vesturröst**



*Aðeins*  
146.000 kr/m<sup>2</sup>

Einbýlishús í einingum við verksmiðjudyr — Stærð og litir að vali kaupenda

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með **vönduðu og hagstæðu** húsi frá Húseiningu

- Íslensk hönnun og framleiðsla
- Fjölmargar stærðir og útfærslur
- Gott úrval klæðninga
- Lágmarks viðhald, **þarf aldrei að bera á eða mála..**



- Allar einingar **klæddar með láréttri álbáru** í verksmiðju
- Gluggar og hurðir, **fullglerjað og frágengið** í einingum ásamt vatnsbrettum
- Gluggar og hurðir frá hinum **þekktu framleiðanda Rehau** í Þýskalandi
- **Steinullareinangrun** í útveggi og loft
- **Rakavarnarlag og lagnagrind** innan á útveggi og í loft
- **Einingar í afstúkun** bílgeymslu og einangrun
- **Brunahurð, EL30**, milli bílgeymslu og aðalrýmis
- **Boltar, vinklar, festingar og límkiti**
- **Suðupappaborði** milli sökkulplötu og eininga, ásamt innri **þéttiborða**
- **Állokunarlistar og aðrar flasningar** að utan
- **Þakkantur í smábáru**, lóðrétt, ásamt **vinyl loftunarplötum** undir þakkant
- Þakrennur eru **hvítar plastrennur** ásamt niðurföllum



# Smáauglýsingar

550 5055  
Afgreiðsla smáauglýsinga og simi  
er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



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

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



## ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

## Bílar til sölu



Citroen C3, árg 2004 beinskiptur ekinn 125þ. vetrardekk á felgum fylgja. VERÐ 220þ. - sími 8490384



Til sölu Mercedes Benz C 350E, árg.2018, ek:19 þús. Bensín/rafmagn/hybrid,sjálfskipting. Verð 4.900 þús. Upplýsingar í síma 848-2584



Mercedes-Benz ML 350 Tilboð óskast Akstur 212þ. Litur grár. Nánari upplýsingar í s. 898-5599

## Þjónusta

### Pípulagnir

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

## Hreingerningar



Gólfþvottavél sem auðveldar þrif og sparar tíma.  
Pantaðu kynningu fyrir þitt fyrirtæki

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

## 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

## Húsviðhald



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

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## 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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

## 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., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir,Fjármál,Heilsa,Opið alla daga.

## Skemmtanir

## ÓSKA EFTIR SÖNGKONU OG GÍTARLEIKARA.

Söngkona og gítarleikari á göðum aldri óskast í hljómsveit, 70' músík.

Uppl. á antonben@simnet.is

## Keypt & Selt

## Til sölu



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



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

## Óskast keypt

## STADGREIÐUM 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 kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



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

Levels/Stig: I - 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. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

## Heimilið

### Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA  
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 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 bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

2-3ja herb. íbúð og herbergi til leigu svæði 105. Einnig ódyr íbúð í 104 Rvk. Laus strax. Uppl. 860-0360

Til leigu mjög góð 4 herb. 85 fm íbúð að Strandgötu í HFJ. Verð 240.000 Nánari upplýsingar í s. 663 5790

### Geymsluhúsnæði

UPPHITUD FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

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

### FERÐAVAGNAGEYMSLA.

Til leigu vetrargeymsla fyrir fellir og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í síma 846-2986

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

### Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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



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.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

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



Verð 5.090þ.

400.000 undir listaverði og þú færð að auki: Sóllúgu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Til afhendingar strax hvítur, grár og svartur.

Upplýsingar í síma 554-6700  
Sjá www.mmc.is



## Benz C Class 220 D 2007

Frúarbíll í top standi og vel með farinn.

Uppl. í síma 7705144



Erum við að leita að þér?