



LAUGARDAGUR 14. MARS 2020

Helgin

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM****GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**Fæst í flestum apótekum, Heilsuver,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Guðríður opnaði ÍslandsApótek á Laugavegi 46 fyrir rúmum tveimur árum með eiginmanni sínum, lyfjafræðingnum Skúla Skúlasyni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þeir sem einu sinni prófa koma aftur og aftur

Guðríður Hallgrímsdóttir, eigandi ÍslandsApóteks, segir Feel Iceland kollagen gera sér gott á margan hátt. Hún prófar sjálf flest vítamín og bætiefni í apótekinu og segist ekki hafa upplifað jafn góðan árangur af öðru kollageni. ➔2



Guðriður mælir heilshugar með kollageni frá Feel Iceland fyrir fólk á öllum aldri, enda hefur hún sannreynt góð og heilsubætandi áhrif þess á eigin líkama. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Komin eru tvö ár síðan Guðriður Hallgrímsdóttir, eigandi ÍslandsApóteks, byrjaði að nota Feel Iceland kollagen sér til heilsubótar. Árangur og aukin vellíðan létu ekki sér standa.

„Ég ákvað að prófa þetta frábæra kollagen því ég er þeirrar gerðar að þykja óþægilegt að mæla með vörum í apótekinu sem ég er ekki viss um hvernig virka. Ég er því dugleg að prófa bæði vítamín og fæðubótarefni á eigin skinni því ég get illa selt vöru ef mér líkar ekki við hana,“ segir Guðriður sem mælir heils hugar með Feel Iceland kollageni fyrir viðskiptavinum sína í ÍslandsApóteki.

„Feel Iceland kollagenið gerir mest fyrir mig á svo margan hátt. Ég hef prófað að taka inn kollagen frá öðrum framleiðendum en Feel Iceland hefur reynst mér langbest. Ég er með sóríasis og fann fljótt hvernig hann batnaði til muna, húðin varð teygjanlegri og nærðari. Ég fann líka mikinn mun á hári mínu og nöglum. Ég hef mikið og þykkt hár en að sama skapi þurrt, en eftir að ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland hefur það orðið viðræðanlegra, rakinn er meiri og það rafmagnast síður. Þá vaxa neglurnar hraðar, eru sterkari og brotna síður,“ upplýsir Guðriður.

Kollagenið frábær viðbót

Guðriður setur kollagenið frá Feel Iceland út í Bulletproof-kaffi-drykki, holla þeytinga, skyr og ýmsa rétti og segir mikinn kost að kollagenið komi í duftformi.

„Mér finnst gott að geta sett það út í mat og drykki. Ég reyni að forðast sætindi og ís alla jafna, en þegar sykurþörfin gerir vart við sig útbý ég gjarnan ómótstæðilegan og djúsi eftirrætt úr Örnú-skyri sem ég bæti kollageni út í ásamt MCT-olíu, sykurlausu karamellusírópi, berjum og toppa

með þeyttum, laktósafríum rjóma. Það er algjört sælgæti en auðvitað bráðhollt,“ segir Guðriður sem aðhyllist lágkolvetna mataræði.

„Stundum dett ég auðvitað af vagninum en mér liður best þegar ég er á ketó- eða lágkolvetna mataræði. Ég reyni því að forðast sykurlausu, borða hollt og stunda heilsurækt af fremsta megni en finnst kollagenið frábær viðbót þegar kemur að góðri líðan og betri heilsu. Ég ráðlegg því fólki á öllum aldri að taka inn kollagen og ekki sist þeim sem upplifa verki í stírdum liðum því kollagen bætir liðheilsu til muna,“ segir Guðriður.

Hún stundar hjólræiðar og finnur mikinn mun á skrokknum eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland kollagen.

„Ég er með ónýtt bak og þarf að stunda hreyfingu til að halda mér góðri en þar kemur kollagenið líka að gagni og ég finn mikinn mun á liðum og í baki því ef ég ætla að hreyfa mig mikið þarf ég að taka inn fæðubót sem hjálpar mér að byggja upp vöðva, auka efna-skiptin og viðhalda líkamanum í góðu standi,“ segir Guðriður.

Finnur mun á meiri raka og teygjanleika í húð

Guðriður og eiginmaður hennar Skúli opnuðu ÍslandsApótek á Laugavegi 46.

„Sem mikil áhugamanneskja um húð og húðvörur veit ég hversu mikilvægt er að hugsa um húðina og taka inn góða næringu. Því skiptir máli hvað maður lætur á sig og tekur inn. Um 60 ára aldur hefur kollagen í líkamanum minnkað um 50 prósent og því tel ég mikilvægt að taka inn fæðubót þegar aldurinn færir yfir og sérstaklega ef maður finnur fyrir skorti sem getur komið vegna álags eða lífsstíls. Að ráðleggja fólki góða húðvöru, og mæla með góðri fæðuviðbót eins og kollageni, tel



Við höfum sent Feel Iceland kollagen til útlanda, til ferðafólks sem keypti það hjá okkur í heimsókn sinni til Íslands, prófaði kollagenið og vill meira. Það væri hvorki veruleikinn ef kollagenið virkaði ekki, né heldur ef þeir sem neyta þess fyndu ekki mun á sér til góðs.

ég vera frábæra blöndu og vona að fólk finni þann mun sem ég hef fundið með þessu tvennu saman,“ segir Guðriður.

Eftir að hún bætti Feel Iceland kollageni við fæðuna hafa finar línur í andliti líka minnkað.

Guðriði þykir gott að Feel Iceland kollagenið sé í duftformi því þá er hægt að bæta því við í hvers kyns mat og drykk, eins og þennan æðislega eftirrætt úr bláberjaskyri, rjóma, kollageni og sykurlausu karamellusírópi.

Dýrindis og djúsi skyrábætir Gurrýjar

með kollageni

Hálf dós bláberja- eða vanilluskyr frá Örnú
15 ml MTC-olíu
Ein skeið Feel Iceland kollagen

Hrærið öllum hráefnum saman. Þeytið því næst rjóma og bætið við skyrblönduna ásamt sykurlausu karamellusírópi frá Torani, eða þar til blandan verður „fluffy“. Setjið í skál og skreytið með þeyttum rjóma, dropum af hlýnsírópi og berjum að vild. Gott er að frysta í 20 mínútur til að fá ísáferð á eftirrættinn.

„Eftir að ég varð fertug fór ég að finna mun á húðinni og sjá finar línur myndast en með kollageninu hefur dregið úr þeim og meiri fylling orðið í húðinni. Því er ekki ofsögum sagt að kollagen hafi yngingaráhrif á húð,“ segir Guð-

riður og hlær.

„Feel Iceland kollagen er al-íslensk, hrein og skaðlaus náttúruafurð. Kollagen er eitt aðal byggingarefni líkamans og gerir okkur ekkert nema gott. Það byggir upp kroppinn á alla lund og hefur áhrif á húð, hár, neglur, slímhuð, liðbönd og bein, enda er stór hluti beinvefsins úr kollageni,“ segir Guðriður.

Erlendir ferðamenn hrifnir af hreinu íslensku kollageni

Inn af Laugavegi koma í ÍslandsApótek jafnt Íslendingar sem ferðafólk frá öllum heimshörnum.

„Þeir sem einu sinni prófa Feel Iceland kollagen koma til okkar aftur og aftur, því þeir finna hvað það hefur góð áhrif á skrokkinn og útlitið. Við reynum að vera með besta verðið og gefum að auki 10 prósentu afslátt fyrir eldri borgara og öryrkja. Hingað koma því margar eldri konur til að nýta sér „unglingaafsláttinn“ því þær finna á sér mikinn mun og það munar um minna,“ segir Guðriður.

„Erlendir ferðamenn sem koma í apótekið eru yfirhöfuð mjög hrifnir af íslenskum heilsuvörum og ekki færri útlendingar en Íslendingar sem kaupa Feel Iceland kollagen hjá okkur. Við höfum því sent Feel Iceland kollagen til útlanda, til ferðafólks sem keypti það hjá okkur í heimsókn sinni til Íslands, prófaði kollagenið og vill meira. Það væri hvorki veruleikinn ef kollagenið virkaði ekki, né heldur ef þeir sem þess neyta fyndu ekki mun á sér til góðs.“

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Fjarðarkaupum, Apótekar-anum, Friðhöfninni og Jurtaapótekinu. Sjá nánar á feeliceland.

Höfuðverkur og mígreni geta tengst ójafnvægi í þarmaflórunni þinni

Þarmaflóran gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu. Gagnlegir stofnar góðgerla geta dregið úr líkum á ýmsum kvillum.

Fjöldi rannsókna hefur sýnt fram á að þarmaflóran gegni lykilhlutverki í samspili garna og heila (gut-brain-axis) og getur ójafnvægi í þarmaflórunni m.a. tengst ýmsum taugasjúkdómum. Tenging milli tauga- og meltingarfærasjúkdóma getur hugsanlega verið afleiðing aukins gegndræpis í þörmunum þar sem óæskileg efni úr þeim ná að komast út í blóðrásina og valda ýmiss konar kvillum. Gagnlegir stofnar af örverum í þörmunum gegna lykilhlutverki í að styðja við heilbrigði meltingarfæra.

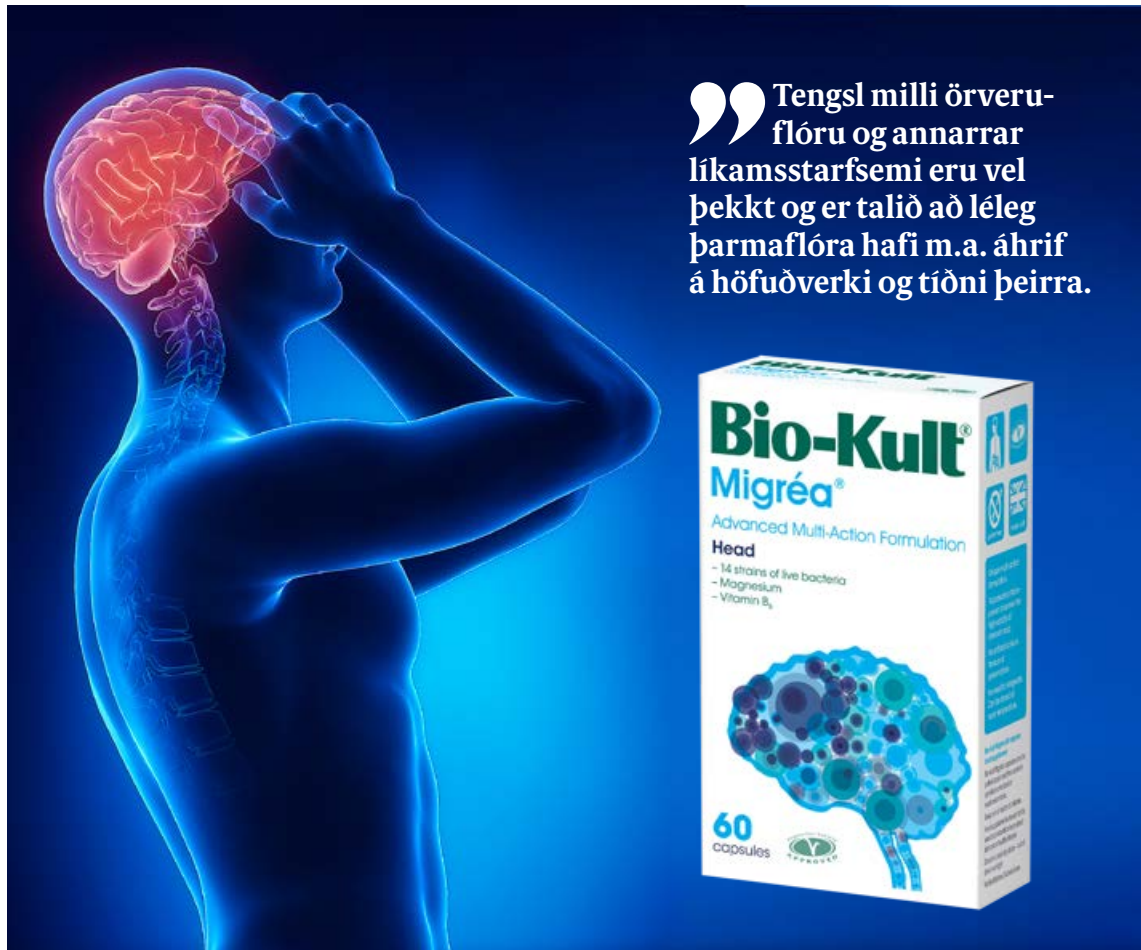
Ójafnvægi á þarmaflóru

Þegar ójafnvægi kemst á þarmaflóruna (örveruflóruna) í meltingarveginum, koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga. Til dæmis:

- Uppþemba
- Brjóstsviði
- Harðlífi
- Húðvandamál
- Preyta og eymsli
- Iðraólga (IBS)

Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi í þarmaflórunni þannig að við finnum fyrir óþægindum. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf þá eru unnin mat-



Tengsl milli örveruflóru og annarrar líkamsstarfsemi eru vel þekkt og er talið að léleg þarmaflóra hafi m.a. áhrif á höfuðverki og tíðni þeirra.

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi í þarmaflórunni þannig að við finnum fyrir óþægindum.

væli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtarlyf eru slæm fyrir þarmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar.

Bio-Kult Migréa

Bio-Kult Migréa er blanda af 14 góðgerlastofnum en einnig inniheldur Migréa magnesíum og B6-vítamín, en það tvennt stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúða. B6 stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og að því að halda reglu á hormónastarfsemi líkamans.

Bio-Kult Migréa er ný vara í Bio Kult góðgerlalinunni sem margir kannast við. Hver vara er sérstök og hönnuð til að vinna á eða draga úr ákveðnum einkennum. Migréa, eins og nafnið bendir til, er þróað með það í huga að ná bæði til meltingarfæra og heilastarfsemi. Eins og fram kemur hér að framan eru tengsl milli þarmaflóru og annarrar líkamsstarfsemi vel þekkt og er talið að léleg þarmaflóra geti m.a. haft áhrif á höfuðverki og tíðni þeirra.

Bio-Kult Migréa hentar ófrískum konum og hylkin eru vegan.

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsverslanir og heilsuhillur stórmarkaða.

Eru eymsli í liðum að hrjá þig?

Glúkósamín sem hefur verið eitt vinsælasta liðbætiefnið erlendis um langa hríð fæst nú í bætiefnaformi hér á landi. Talið er að það auki viðgerðarhæfni líkamans og dragi úr eymslum í liðum.

Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru liðeymsli. Mismunandi er í hvaða liðum eymslin eru, en oft eru það hné eða fingurnir sem láta mest finna fyrir sér. Margir finna líka fyrir í mjóðmum, ökkum 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 eymslum. Þar ber helst að nefna mataræði og hreyfingu.

Mikilvægt er að borða sem mest af hreinni fæðu og taka inn bæði D-vítamín og Omega-3. 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, eymsli og hreyfingarleysi yta hvað undir annað.

Stundaðu hreyfingu við hæfi og styrktu vöðvana kringum liðina. Köld bōð geta einnig hjálpað, en númer 1, 2 og 3 er að hafa mataræðið í lagi því það sem við látum ofan í okkur hefur ótrúlega mikil áhrif á liðan okkar.



Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum.

Samhliða heilbrigðu mataræði, réttri hreyfingu og að sjálfsögðu góðum svefni, getur blanda eins og Glucosamin & Chondroitin Complex nýst á jákvæðan hátt.

Glúkósamín og kondrotín bætiefnablanda

Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum. Auk glúkósamíns inniheldur bætiefnið kondrotín súlfat sem er byggingar efni brjósks og eru þessi tvö efni góð blanda fyrir liðina en dag-

skammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrotíni, ásamt engifer, túrmeríki, C-vítamíni og rósaldini (rosehips). Engifer og túrmerík eru rætur sem eru þekktar fyrir bólgueyðandi eiginleika og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks. Líkaminn framleiðir sjálfur glúkósamín, en sú framleiðsla minnkar

með aldrinum og því getur verið mikilvægt að taka inn glúkósamín þar sem það eykur framboð þess í líkamanum, sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt.

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsverslanir og heilsuhillur stórmarkaða.

Fúlt að hitta ekki vinina

Hringur Einarsson er einn þeirra nemenda í MH sem voru settir í sóttkví á dögunum. Sóttkviin hefur gengið áfallalaust fyrir sig, hann stundar nú fjarnám en fjarveran frá vinunum er þó erfið.

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Hringur er bæði í námi og vinnu og hefur sóttkviin því umtalsverð áhrif á hans daglega líf. „Ég er 17 ára, bý í Vesturbænum og er á fyrsta ári í MH. Er líka í hlutastarfi í Hagkaup á Eiðistorgi.“

Fékk samtöl frá landlækni

Samnemandi Hrings reyndist sýktur. „Ég var í tíma með öðrum nemanda sem mætti í skólann án þess að vita að hann væri smitaður af Covid-19. Á þriðjudeginum fer ég í tíma og rektorinn kemur inn og segir okkur frá þessu. Svo sendir hann okkur bara beint heim í sóttkví.“

Hann segir upplifunina hafa verið óþægilega. „Þetta var frekar óþægilegt, það var mjög mikill óróleiki í herberginu og smá sjokk fyrir alla að meðtaka þetta. Maður var búinn að fréttu í hádegishléinu að einhver væri sýktur. Stuttu seinna fengum við póst um að sá aðili væri í tíma með okkur og svo í tímanum kemur rektorinn. Maður átti smá von á þessu en samt ekki. Þetta var skrítið.“

Sem betur fer hefur Hringur ekki fundið fyrir einkennum og daginn eftir að sóttkviin hófst fékk hann samtöl frá yfirvöldum. „Landlæknir hringdi í mig á miðvikudag og gaf mér leiðbeiningar, ef ég byrjaði að finna fyrir einkennum þá ætti ég að koma beinustu leið í prufu og sýnistöku og eitthvað svona.“

Sóttkví og sambýlisfólk

Eins og flestir 17 ára nemendur býr Hringur heima hjá foreldrum sínum sem eru þó ekki í sóttkví. Ástandið hefur því haft töluverð áhrif á heimilislífið. „Þetta hefur töluverð áhrif á mitt daglega líf því ég er kominn í sóttkví til 24. mars. Mamma og pabbi eru ekki í sóttkví því einungis er um varúðarráðstöfun að ræða.“

Þetta hefur þó gengið að óskum. „Það hefur gengið vel, við erum að reyna að halda þessari tveggja metra fjarlægð sem okkur var ráðlagt að hafa. Við reynum að passa okkur, að nota ekki sömu glösin og svona. Þetta hefur alveg smá áhrif en ekkert það mikil. Ég borða alveg



Hringur Einarsson, nemandi í MH, tekur ástandinu með æðruleysi og fer samviskusamlega eftir fyrirmælum frá landlækni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

inni í eldhúsi, það er bara búið að setja á diskinn og ég er ekki að fíkta í neinu.“

Þá reynir hann að viðra sig en fer þó samviskusamlega eftir fyrirmælunum sem honum voru gefin. „Ég má fara út í göngutúr en ef ég mæti einhverjum þá fer ég bara yfir á hina gangstéttina. Ég má ekki fara í búð og svona, fer einstaka sinnum út með hundinn og passa mig þá bara að halda mig í hæfilegri fjarlægð frá öllum.“

Námið heldur áfram

Hann segir fjarnámið hafa gengið

„Maður var búinn að fréttu í hádegishléinu að einhver væri sýktur. Stuttu seinna fengum við póst um að sá aðili væri í tíma með okkur og svo í tímanum kemur rektorinn. Maður átti smá von á þessu en samt ekki. Þetta var skrítið.“

vel. „Ég er búin að fá fullt af leiðbeiningum frá kennurum og fæ að sofa meira út því ég get lært hvenær sem ég vil, þetta er mjög þægilegt fjarnám. Ég reyni bara að standa mig. Það er aðallega fúlt að hitta ekki vinina, er farinn að sakna þeirra frekar mikið.“

Aðspurður að því hvort þetta sé eins og hálfgeitt stofufangelsi segir Hringur svo vera. „Já, smá. Það má eiginlega bara túlka það þannig.“ Hann saknar líka litlu hlutanna, eins og skjótast út í búð. „Ég sakna þess að fara út í búð. Stundum langar mann í nammi.“

Hann er brattur og heldur ró sinni. „Mér líður bara vel og reyni bara að taka þessu öllu með mikilli ró, en til að byrja með var þetta alveg smá sjokk og það tók smá tíma að meðtaka þessar fréttir. Ég reyni helst að einbeita mér að skólaverkefnum því námið heldur áfram þótt ég sé í sóttkví. Þetta ástand gefur manni samt tækifæri til að sofa út, spila tölvuleiki og svoleiðis. Netflix hjálpar líka við þessar aðstæður.“

Hvað tekur við að lokinni sóttkví? „Bara reyna hitta sem flesta vini mína.“

Kjúklingur í mjúku taco

Ef maður á kjúkling í frysti er einfalt að útbúa gómsæta rétti á margvíslegan hátt. Ágætt er að eiga líka tortilla-kökur, jafnt minni sem stærri. Hér er skemmtilegur mexíkóskur réttur með heimagerðu guacamole, ananas og chilli. Uppskriftin miðast við sex manns.

Kjúklingur með sesam

4 kjúklingabringur
2 msk. maizena-mjöl
1 ½ msk. sojasósa
8 msk. sesamfræ
2 msk. olía

Skerið kjúklinginn í strimla og veltið upp úr maizena-mjölinu. Vætið hann með sojasósu og látið standa í 30 mínútur. Rúllið kjúklingnum síðan upp úr sesamfræjunum og steikið í olíu í 3-4 mínútur.



Taco er í
upphaldi hjá
mörgum, eins
og aðrir mexí-
kóskir réttir.

Guacamole

2 lárperur
1 hvítlauksrif
½ grænn chilli-pípar,
fræhreinsaður
Safi úr ½ límónu
½ dl olía
Ferskt kóríander
Salt og pípar

Maukið allt með töfrasprota.

Salsa

½ ferskur ananas, skorinn smátt
1 rauður chilli-pípar, fræhreinsaður og skorinn smátt
1 msk. olía
Salt og pípar
Blandið öllu vel saman.

Hitið tortillakökur á pönnu og fyllið þær með salati, kjúklingi, guacamole og salsa.

Mest selda
liðbætiefni
á Íslandi

LÍÐVERKIR, STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í LÍÐUM?

2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi





VINSÆLA
LAGERSALA
NTC

 **MÖRKIN 4**



**OPIÐ 12-18 ALLA DAGA
NÆSTU VIKUR**

EINFALT, AÐEINS ÞESSI VERÐ!

1.000 KR - 2.000 KR - 3.000 KR

4.000 KR - 5.000 KR - 7.000 KR

9.000 KR - 12.000 KR - 15.000 KR

VÖRUR FRÁ
EFTIRTÖLDUM VERSLUNUM

galleri sautján

GK
REYKJAVÍK

eva

COMPANYS

Kultur

SMASH
URBAN

FRANSÍ

Kultur
menn

KARAKTER
KONUR

gs skór

SAMSØE SAMSØE

five
UNITS

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI

carhartt

DAY

BIRGER ET MIKKELSEN

MOSS
REYKJAVÍK

PART TWO

billi bi
COPENHAGEN

J.LINDBERG



BY MALENE BIRGER

VANS

Herschel
TRADE MARK

Vudie Jeans co

Calvin Klein

InWear

ENVII

Paul Smith

FILA

TIGER OF SWEDEN


Matinique

 **lagersalantc**

Tískutáknið Celine Dion

Poppstjarnan Celine Dion tók New York með trompi þegar hún hélt tónleika þar fyrir nokkrum dögum. Hún gekk um götur borgarinnar eins og sannkölluð tiskugyðja og naut sín í botn.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Celine, sem er 51 árs, er á tónleikaferðalagi um heiminn þessa stundina til að fylgja eftir plötu sinni, *Courage*, en hún kom út síðastliðið haust. Tónleikaferðalagið nefnist *Courage World Tour* en söngkonan mun ferðast um Bandaríkin og Kanada áður en hún heldur til Evrópu í maí. Hún virtist kunna vel við þá athygli sem hún fékk í New York og hefur sjaldan litið betur út, eftir því sem blöðin ytra skrifa.

Celine birtist í nýjustu hönnun Michael Kors á götum New York-borgar og leit út sem fullkomið tískutákn. Hún gaf sig á tal við aðdáendur sem áður höfðu hyllt hana á tónleikum í Barclays Center í Brooklyn.

Celine er fædd og uppalin í Québec í Kanada. Hún söng fyrst inn á plötu aðeins tólf ára. Íslendingar muna eftir henni þegar hún vann Eurovision fyrir Sviss árið 1988 en frægðarferill hennar hefur verið óstöðvandi síðan. Hún vakti athygli með söng sínum í kvikmyndunum *Beauty and the Beast* árið 1991 og Óskarsverðlaunaglaginu *My heart will go on* í *Titanic* 1997. Árið 1999 tók hún sér fri frá söngnum til að sinna fjölskyldu sinni en kom aftur fram á sjónarsviðið árið 2002. Undanfarin ár hefur hún verið með fasta tónleika í Las Vegas sem hafa verið gríðarlega vinsælir.

Eiginmaður Celine, René Angélil, sem hafði verið eini maðurinn í lífi hennar, lést úr krabbameini árið 2016, þá 73 ára. Þau eignuðust þrjú börn. Celine Dion hefur selt meira en 250 milljónir platna, hlotið fimm Grammy-verðlaun og hefur auk þess unnið á þriðja hundrað alþjóðleg verðlaun víða um heim.

Söngkonan hefur sést á ferð með vini sínum en hún segist ekki vera í föstu sambandi. Hún leggur sig fram um að njóta lífsins og hugsa um börnin sín en tvíburarnir hennar eru einungis níu ára.



Glæsilega klædd tiskugyðja þegar hún kom fram hjá Jimmy Fallon.



Blómum skrydd frá toppi til tårar og er ekkert feimin við athyglina.



Celine Dion er ekkert hrædd við að ganga í litum. Hér í fallegri dragt.



Glæsileg skvísu í fatnaði úr sumarlinunni frá Michael Kors.



Celine Dion klædd hönnun frá Moncler Richard Quinn fyrir haustið 2020. MYNDIR/GETTY

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 heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ging-seng 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 mannslíkamans, 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 Atlantshafinu.

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



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin. Hylkin eru nú komin í nýjar umbúðir eins og sjá má á myndinni.

MYND/GVA

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.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.

NÝ SUNDFÖT MEÐ HÆKKANDI SÓL

Mikið úrval af fallegum sundfötum í stærðum 12-28

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða
komdu í verslun okkar í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | Sími 581-1552 | www.curvy.is

FRÍ HEIMSENDING
TIL 1 APRÍL



Sundbolur
12.990 kr
Stærðir 14-28



Sundbolur
13.990 kr
Stærðir 14-28



Toppur
6.990 kr
Buxur
4.990 kr



Toppur
7.990 kr
Buxur
6.990 kr



Sundkjöll
8.990 kr
Stærðir 16-24



Tankini toppur
9.990 kr
Stærðir 16-26

Hvernig helgar urðu til

Af hverju er vikan sjö dagar og vinnuvikan almennt fimm dagar hjá vinnandi fólki? Lengi vel var sunnudagur eini frídagur verkafólks á Vesturlöndum en rúm öld er síðan það tók að breytast.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Talið er að sjö daga viku megi rekja 4.000 ár aftur í tímann til Babýlóníu. Þá var talið að í sólkerfinu væru sjö reikistjörnur og sjö var því heilög tala sem stjórnaði tímatali Babýlóníumanna. Hugmyndin um sjö daga viku dreifðist síðan um Mið-Austurlönd og þaðan til Evrópu. En þessi sjö daga vika skiptist ekki niður í helgar og virka daga á þessum tíma. Helgar urðu til miklu seinna og voru afleiðing iðnbýltingarinnar, trúarbragða og réttindabaráttu verkafólks.

Sunnudagur voru helgidagar á 19. öld í Bretlandi. Þá átti enginn að þurfa að vinna heldur voru sunnudagar hugsaðir til þess að fólk gæti sinnt andlegum mál-efnum. Þó var fólk sem notaði tækifærið og nýtti frið til að sletta ærlega úr klaufunum. Þetta sama fólk átti því oft erfitt með að mæta hresst og tilbúið til vinnu á mánudagsmorgnum.

Það varð hálfgerð hefð að mæta ekki til vinnu á mánudögum hjá sumu verkafólki og hugtakið Heil-agur mánudagur varð til. Framleiðni á mánudögum varð minni sem varð til þess að verksmiðjuei-endur ákváðu að gera laugardaga að hálfum vinnudegi. Það átti að tryggja að verkafólk mætti hresst til vinnu á mánudögum með aukinn metnað til vinnu. Þessi aðferð virtist skila árangri og eins og hálf dags helgi varð til.

Frí á laugardögum til að koma til móts við gyðinga

Sunnudagar eru helgidagar hjá kristnu fólki en að hafa frí á sunnu-dögum hentaði ekki þeim mörgu



Eftir að tveggja daga helgi var fyrst prófuð mætti starfsfólk endurnært til vinnu eftir að hafa varið tíma sínum í samveru með fjölskyldunni. MYNDIR/GETTY

gyðingum sem unnu í verksmiðjunum og vildu halda sinn hvíldar-dag, sabbat, á laugardegi. Sabbat byrjar á sólsetri á föstudagskvöldi og stendur yfir til sólseturs á laugardegi. Hjá gyðingum er þetta heilagasti tími vikunnar.

Bandaríkin voru fyrst til að

gera breytingar á vinnudögum um helgar til að mæta þörfum gyðinga. Það var gert árið 1908 á Nýja-Englandi, svæði sem samanstendur af sex ríkjum á norð-austurhorni Bandaríkjanna. Verksmiðja á svæðinu leyfði starfsfólki sínu að hafa tveggja daga helgi til þess að þeir gyðingar sem þar störfuðu gæti haldið sinn hvíldar-dag heilagan. Þessi fimm daga vinnuvika lagðist vel í starfsfólkið og varð til þess að önnur fyrirtæki í nágrenninu fylgdu í kjölfarið.

Fimm daga vinnuvika tók þó ekki formlega gildi í Bandaríkjunum fyrr en árið 1932 en það var gert til að reyna að stemma stigu við atvinnuleysi í kjölfar kreppunnar miklu. Hinum megin við Atlantshafið var svipað uppi á teningnum.

Styttu vinnuvikuna til að minnka atvinnuleysi

Í Boots-samsteypunni á Englandi árið 1933 var mikið um uppsagnir starfsfólks. Forstjóri samsteypunnar, John Boot, vildi binda enda á það. Á sama ári var opnuð verksmiðja í Nottingham sem ætlað var að auka framleiðni. Það rættist á þann hátt að framleiðslan varð of mikil sem setti störf fólks í hættu.

Þá var fundin sú lausn á þeim vanda að loka verksmiðjunni á laugardögum og sunnudögum, en á þessum tíma vann fólk yfirleitt hálfan daginn á laugardögum. Sami fjöldi starfsfólks vann þó áfram í verksmiðjunni á sömu launum og áður. Færri vinnustundir gerðu það að verkum að minni líkur voru á umframframleiðslu auk þess sem starfsfólkið mætti endurnært til vinnu á mánudögum eftir að hafa varið tíma í afþreyingu og samveru með fjölskyldunni.

Frekari rannsóknir sýndu að tveggja daga helgar urðu til þess að fólk var sjaldnar frá vinnu og þær höfðu jákvæð áhrif á vinnuafköst. Árið 1934 varð því formleg stefna



Sjö daga viku má rekja 4.000 ár aftur í tímann til Babýlóníumanna.

Fimm daga vinnuvika tók þó ekki formlega gildi í Bandaríkjunum fyrr en árið 1932.

fyrirtækisins að hafa tveggja daga helgar.

Eykur ánægju í starfi og afköst

Undanfarið hefur stytting vinnuvikunnar verið mikið í umræðunni og er ákvæðið um það nú þegar komið inn í suma kjarasamninga. Í síðustu kjarasamningum félagsmanna VR var samið um að stytta vinnuvikuna um 9 mínútur á dag fyrir starfsmann í fullu starfi. Það gerir 45 mínútur á viku. BSRB hefur barist fyrir því að lögfesta styttingu vinnuvikunnar niður í 35 stundir í dagvinnu og að vinnuvika vaktavinnufólks verði 80% af vinnutíma dagvinnufólks án þess að laun fólks skerðist.

Rannsóknir hafa sýnt að styttri vinnuvika leiðir til aukinnar ánægju í starfi og afköst verða meiri en það er þó óljóst hversu mikið má stytta hana án þess að hafa áhrif á afköst. Tilraunir hafa verið gerðar í einstökum fyrirtækjum í nokkrum löndum með að hafa fjögurra daga vinnuviku. Þær tilraunir hafa skilað misjöfn-um árangri. Fyrirtæki í Svíþjóð sem gerði slíka tilraun þurfti að fá inn auka starfsfólk til að bæta upp fyrir styttri vinnutíma hjá starfsfólkinu sem var fyrir. Þar var því aftur tekin upp fimm daga vinnuvika. Svipaða sögu er að segja um bandarískt fyrirtæki sem gerði álíka tilraun. Fyrirtæki á Nýja-Sjálandi sem fækkaði vinnudögum niður í fjóra daga í viku fann aftur á móti ekki fyrir neinum breytingum á vinnuframlagi auk þess sem stór hluti starfsfólks kvaðst finna meira jafnvægi á milli vinnu og einkalífs eftir breytingarnar.

Hvort fjögurra daga vinnuvika sé eitthvað sem koma skal er enn óljóst og ekki í umræðunni hér á landi enn sem komið er, en fjórir og hálfur dagur er kannski ekki svo fjarlægur draumur.

Heimild: bbc.co.uk

www.fridaskart.is



Glæsilegir skartgripir
innblásnir af íslenskri sögu

fríða

GULLSMÍÐUR & SKARTGRIPAHÖNNUÐUR

Skólavörðustíg 18 – www.fridaskart.is

Öflug blanda og staðfest virkni fyrir sveigjanlegri liði og sterkari bein

Eylíf heilsuvörulínan býður nú upp á tvær nýjar vörur, Active JOINTS og Stronger BONES, sem bæta heilsu liða, styrkja beinin og eru öflug fyrir meltinguna. Vörurnar eru unnar úr hreinum íslenskum hráefnum, framleiðslan er á Íslandi og öll hráefnin eru bæði sjálfbær og vistvæn.

Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina íslenska náttúruafurð, náttúruleg og hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt og stuðla að sveigjanlegri liðum, því með sveigjanlegri líkama erum við færari til að takast á við verkefni í dagsins önn,“ segir Ólöf Rún Tryggvadóttir, stofnandi Eylíf.

Active JOINTS inniheldur uppbyggjandi næringarefni og hefur áhrif á auma og viðkvæma liði, eykur sveigjanleika þeirra, styrkir bein og eykur orku ásamt því að húð, neglur og hár njóta góðs af.

Active JOINTS inniheldur eingöngu íslensk hráefni með staðfesta verkun: kalkþörungur, smápörungur (Astaxanthin), GeoSilica, birki, C-vítamín og D3-vítamín.

Virkar vel á liðina

- Eykur liðleika og minnkar óþægindi
- Vinnur vel á viðkvæmum og aumum liðum
- Styrkir beinin, byggir upp bein og bandvef
- Eykur orku og þrek og styttrir tímann í endurheimt
- Öflugt andoxunarefni, góð vörn fyrir frumur líkamans
- Styrkir meltinguna og kemur jafnvægi á hana
- Nærandi fyrir húðina, hárið og blóðrásina

Stronger BONES inniheldur uppbyggjandi næringarefni, en margra ára rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð áhrif þeirra á beinauppbyggingu. Það hefur fyrst og fremst áhrif á styrkingu beina en húð, liðir, neglur og meltingin njóta líka góðs af. Stronger BONES inniheldur eingöngu íslensk hráefni með staðfesta verkun: kalkþörungur, GeoSilica, C-vítamín, D3-vítamín ásamt sinki og mangan.

Byggir upp og styrkir beinin og bandvef

- Styrkir varnir líkamans
- Eflir ónæmiskerfið
- Eykur liðleika, gott fyrir liðina
- Styrkir og bætir meltinguna
- Nærandi fyrir húðina og hárið
- Tuggutöflur, tyggið 3 töflur á dag

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaupi, Heilsuhúsinu, Melabúðinni og á www.eylif.is



Laus við óþægindi í hnjám og brjóstsviðinn er horfinn

„Ég var búinn að taka annað fæðubótarefni í nokkur ár vegna óþæginda í slitnum hnjám. Ég var samt alltaf með einhver óþægindi, sérstaklega í öðru hnénu, þegar ég var undir miklu líkamlegu álagi.

Ég skipti yfir í Active JOINTS og fljótlega minnkuðu verkirnir og hættu svo alveg. Ég er samt búinn að vera undir miklu líkamlegu álagi og hef keppt meira í hjólríðum en nokkru sinni áður.

Annað gerðist sem ég átti ekki von á. Ég hef þjáðst af miklum brjóstsviða í mörg ár og verið að tryggja brjóstsviðatöflur og taka

kúra reglulega. Ég áttaði mig á því eftir að hafa tekið Active JOINTS í nokkrar vikur að ég hafði ekki fundið fyrir brjóstsviða í nokkurn tíma. Eina skýringin sem ég fann var að Active JOINTS virkaði svona vel á meltingarkerfið hjá mér. Þvílíkur léttir sem þetta var fyrir mig. Ég get ekki annað en mælt með Active JOINTS.

Þetta er öflugt efni.

Hartmann K. Guðmundsson



Meltingin komin í lag

Til margra ára hef ég átt í vandræðum með meltinguna sem hefur valdið mér töluvert miklum óþægindum. Ég hef notað Stronger BONES tuggutöflurnar undanfarið til að styrkja beinin og meltinguna. Stronger BONES hefur reynst mér vel frá fyrsta degi og meltingin er komin í mjög gott lag. Ég fæ mér þrjár töflur á dag og það er líka svo þægilegt að taka þær, því þetta eru tuggutöflur og góðar á bragðið. Ég mæli tvímælaust með Stronger BONES.

Sigríður Lovísa Sigurðardóttir



EYLÍF

Heilsan er dýrmætust

Fæðingatiðni lækkar á Norðurlöndum

Aldrei hafa konur fætt jafnfá börn á Íslandi, í Noregi og Finnlandi. Þetta er niðurstaða nýrrar rannsóknar á fólksfjöldaþróun á Norðurlöndunum sem var unnin fyrir Norrænu ráðherranefndina.

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Að meðaltali fæðir hver kona á Íslandi, í Noregi og Finnlandi færri börn nú en nokkru sinni fyrr. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu um rannsóknina, sem fjallað var um á norska vefnum Science Norway.

Anna Karlsdóttir er einn höfundarannsóknarinnar, en hún starfar við rannsóknir hjá NordRegio, sem rannsakar byggðaðróun og skipulagsmál fyrir Norrænu ráðherranefndina. Í fréttatilkynningu vegna rannsóknarinnar segir hún að við séum að stefna í álíka ástand og í Kína, án þess að takmarka barn-eignir fjölskyldna eins og lengi var gert þar.

Norðurlönd hafa lengi haft háa fæðingatiðni, sem er að hluta rakið til öflugs velferðarkerfis og stuðnings við barnafjölskyldur. En þetta virðist ekki hafa jafn mikil áhrif og áður og Anna segir að þessi lönd séu að verða meira eins og restin af heiminum.

Frjósemi hefur minnkað á næstum öllum Norðurlöndunum, meira að segja á Grænlandi, þar sem hún hefur yfirleitt verið mikil. Nú fæðir hver kona þar að meðaltali tvö börn.

Minnst frjósemi í Finnlandi

Í Finnlandi hefur fæðingatiðnin lækkað meira en nokkurs staðar. Þar fæðir hver kona nú að meðaltali 1,4 barn, en árið 2010 var talan 1,9. Noregur er í öðru sæti, með 1,56 barn á hverja konu, en talan var 1,96 árið 2010. Fæðingatiðnin er því orðin lægri í þessum löndum en hún er að meðaltali í Evrópusambandsríkjum, þar sem talan er 1,59.

Fæðingatiðni í Svíþjóð og Danmörku er enn tiltölulega há. Í Svíþjóð fæðir hver kona að meðaltali 1,76 barn og í Danmörku er talan 1,72. Þessi lönd toga meðaltal Norðurlanda yfir meðaltalið í ESB-ríkjum.

Rannsakendur komust að því að fæðingatiðni væri stundum ólík á mismunandi svæðum innan landa. Þannig er fæðingatiðni til dæmis hærri meðal Sama í Norður-Svíþjóð en annars staðar í landinu. Það sama gildir um sveitarfélagið Granvin í Vest-



Á Norður-löndum hefur lengi verið há fæðingatiðni, sem er að hluta rakið til öflugs velferðarkerfis og stuðnings við barnafjölskyldur. En þetta virðist ekki hafa sömu áhrif og áður.

MYND/GETTY



Fæðingatiðni hefur dregist meira saman í mörgum löndum en sérfræðingar gerðu ráð fyrir, fyrir nokkrum árum. Nú eru rannsakendur að reyna að finna betri leiðir til að spá fyrir um fólksfjölda. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Fæðingatiðni hefur dregist meira saman í mörgum löndum en sérfræðingar gerðu ráð fyrir, fyrir nokkrum árum.

landet-sýslu í Noregi og sveitarfélögin Snillfjörð, Tydal, Álfjörð og Roan í Trøndelag-sýslu. Einnig er mikill munur á milli svæða innan Finnlands.

Eignast fyrsta barn síðar

Rannsakendur segja að megin-skýringin á þessari þróun sé að konur séu að eignast sitt fyrsta barn síðar á ævinni en áður. Í dag er meðalaldur mæðra þegar þær eignast sitt fyrsta barn 30 ár á Norðurlöndunum, en að meðaltali voru þær 21 árs árið 1971.

Fjöldi kvenna sem verða mæður í fyrsta sinn fyrir 25 ára aldur hefur minnkað á öllum Norðurlöndunum, en fjöldi þeirra sem

verða mæður í fyrsta sinn eldri en 35 ára, hefur aukist. Aldur kvenna þegar þær verða mæður í fyrsta sinn hefur hækkað á Íslandi og í Danmörku, Finnlandi og Noregi.

Fæðingatiðni hefur dregist meira saman í mörgum löndum en sérfræðingar gerðu ráð fyrir, fyrir nokkrum árum. Nú eru rannsakendur að reyna að finna betri leiðir til að spá fyrir um fólksfjölda.

Ungt fólk fer úr sveitinni

Fólki hefur fækkað í minni byggðarlögum vegna þess að ungt fólk flytur burt í svo miklum mæli. Hlutfall fólks á aldrinum 20-29 ára í norrænum borgum hefur aukist um 47 prósent á síðustu 19 árum, á meðan hlutfall sama hóps hefur minnkað um 54 prósent í smærri bæjarfélögum, samkvæmt skýrslunni.

Ástandið er sérlega slæmt í Finnlandi, þar sem er algengt að 40-60 prósent ungs fólks flytji burt úr smábæjum.

BYRJADU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

**KRÓKUR**

PARFTU AÐ KAUPA
EÐA SELJA BÍL?

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

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

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Bókhald

Bókhaldsþjónusta, vsk, laun,
Innheimta. Áralöng reynsla. AKB
bókhald s. 856-6749

Málarar

LÖGG. MÁLARAMEISTARI
Tökum að okkur alla
málningarvinnu, fagmennska og
sanngjarnt verð. Málningarþjónusta
Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com
Málningarþjónusta S: 782-6034.

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum
bætt við okkur verkefnum. Vönduð
vinna löggilttra fagmanna. Sími
8919890 eða malalarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra
stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Skemmtanir

Bingóleiga
bingospil.is

Húsviðhald

**VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?**
Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

**FLÍSALAGNIR - 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

**PROSTONE**

» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

NULL
Tek að mér allt alm. viðhald
húsa, s.s. málun, múrur, flísa- &
parketlagnir og trésmíði. S. 616
1569

**PROSTONE**

» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir
Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

Trésmíði

TRÉSMÍÐUR
tekur að sér stór og smá verk
sanngjarnt verð s 8924624 net
sjgverktakar@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu

**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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



**VELKOMIN Í SMÍÐSBÚÐ 10
VPALLAR.IS**

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Öruggar lausnir

VINNUPALLAR EHF
Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok
og yfirbreiðslur á allar
tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

**Gæðamúr ehf.**

Gunnar Björn Jónsson
Löggiltur múrarmeistari
Sími: 845-4050
E-mail: gaedamur@gmail.com
Alhliða múrverk - Flísalagnir - Flotun - Steining

**WORK NORTH**

HÚSARIF • JARÐVEGSVINNA
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN • MÚRBROT
Sími. 852-5804 | 852-5808 | worknorth@simnet.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**ishúsið**
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



FÉLAG
FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



FJÁRFESTAR-ATHUGIÐ

ATVINNUHÚSNÆÐI TIL SÖLU- MEÐ LEIGUSAMNINGUM

Vorum að fá í einkasölu þetta glæsilega og nýlega atvinnuhúsnæði (Heildareignin). Húsið stendur í Norðlingaholti og er um 2460 fm á tveimur hæðum. Öll efri hæð hússins er leigð til Reykjavíkurborgar langtímaleigu (Norðlingaskóli). Á neðri hæð eru eru átta atvinnubil með innkeyrsluhurðum Sem eru í útleigu að mestu. Hagstæð áhvílandi lán. Allar nánari upplýsingar veitir undirritaður og sýnir eignina eftir nánara samkomulagi:

NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Stefán Hrafn Stefánsson

hdl, lögg.fasts. - 895-2049 - stefan@stakfell.is



GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Capacent

Nýtt!

Capacent flokkun

Sparar **tíma** og fyrirhöfn!



Alfred

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnnunarstöðum.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.