



LAUGARDAGUR 17. OKTÓBER 2020

Helgin



Það er viðeigandi á nammidegi að segja frá hjartnæmum gotteribýttum kvenna heimshorna á milli og Íris Davíðsdóttir staðfestir að það sé ævintýri að eiga framandi og freistandi sælgæti í kassavís. ➔4



Aron Elfar Jónsson, framkvæmdastjóri Sólningar í Kópavogi, segir fyrirtækið vera rótgróið og að þar séu margir reyndir starfsmenn sem geta tekið að sér öll verkefni sem tengjast dekkjum. Þeir leggja mikið upp úr því að veita góða þjónustu, vanda vinnubrögðin og vinna hratt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Reyndir fagmenn og vönduð vinnubrögð

Hjá Sólningu vinna reyndir starfsmenn sem geta sinnt öllum verkefnum sem tengjast dekkjum og hjólabúnaði. Viðskiptavinir geta nú farið í rafræna röð þannig að þeir geta nýtt tímann í annað á meðan þeir bíða afgreiðslu. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Sólning er rótgróið fyrirtækið með áratuga reynslu af öllu sem við kemur dekkjum og vinnu tengdri þeim. Þar starfa reyndir fagmenn sem leggja áherslu á hraða og góða þjónustu. Nýverið hóf Sólning að bjóða viðskiptavinum sínum að fara í rafræna röð, svo þeir þurfi ekki að bíða á verkstæðinu eftir að röðin komi að þeim.

„Við erum rótgróið fyrirtæki með glás af reynslumiklum starfsmönnum og leggjum mikið upp úr vönduðum vinnubrögðum, en líka hraða. Við bjóðum upp á sérlega mikinn hraða í dekkjaskiptum, sem þýðir að við getum afgreitt mjög marga bíla á dag og það gerir biðina styttri fyrir viðskiptavinum okkar. Tíminn er dýrmætur og fólk hefur enn nóg að gera þrátt fyrir COVID,“ segir Aron Elfar Jónsson, framkvæmdastjóri Sólningar í Kópavogi. „Við leggjum líka rosa-lega mikið upp úr því að veita góða og persónulega þjónustu, enda erum við alltaf að sjá sama fólkið koma til okkar.

Við getum tekið að okkur öll verkefni sem tengjast dekkjum og erum aðallega í þeim, en þess á milli sinnum við líka bremsuviðgerðum og öðrum minni viðgerðum og sjáum líka um allt sem við kemur hjólabúnaði, svo sem dempara, spindilkúlur, spyrnur og fleira,“ segir Aron. „Við erum líka með smurstöðvar og hjólastillingar á öllum verkstæðunum okkar.

Að sjálfsögðu fylgjum við öllum sóttvarnareglum. Við sprittum alla snertifleti reglulega og allir sem eru í einhverri nálægð eru með grímu,“ segir Aron. „Ef viðskiptavinir vilja frekar geta þeir beðið í bílnum á meðan skipt er um dekk og við höfum sett upp gler fyrir framan starfsmenn í afgreiðslunni, sem er stór, sérstaklega á verkstæðinu okkar hér í Kópavogi, svo það er auðvelt að virða nálægðartakmörk.“

Rafræn röð og dekkjahótel

„Við leggjum upp með að hægt sé að sleppa við tímাপantanir, því að flestir kunnar vilja komast að samdægurs. Þú mætir bara á staðinn og hérna á stærsta verkstæðinu okkar í Kópavogi erum við með sérstakt númerakerfi sem er varpað inn á heimasíðuna okkar þannig að fólk geti verið í rafrænni röð,“ segir Aron. „Þannig að fólk getur komið og tekið númer og svo bara farið að sinna erindum og fylgst með stöðunni í snjallsímanum í stað þess að bíða hérna á staðnum. Þetta er náttúrulega fyrst og fremst þægilegt fyrir viðskiptavinum en minnkar líka smíðhættu. Á hinum verkstæðunum erum við svo bara með klassíska biðröð.

Við erum með dekkjahótel og geymum dekkinn í upphituðu húsnæði við bestu aðstæður. Það sparar kúnnum geymslupláss að geyma dekkinn hjá okkur og það sparar líka fyrirhöfn við að meðhöndla dekkinn, sem geta verið óhrein og valdið skemmdum á innréttingum í bílum,“ segir Aron. „Fólk sem nýtir þessa þjónustu getur fengið dekkinn afgreidd samdægurs þar sem þau eru alltaf til reiðu hér hjá okkur og það þarf ekkert að hringja á undan sér. Þú færð bara miða með númerinu á þínum dekkjum og fullkomið skráningarkerfi heldur utan um dekkinn á milli dekkjaskipta.

Við bjóðum líka upp á mikið úrval af mjög góðum dekkjum á mjög hagstæðum verðum og þau henta nánast öll mjög vel fyrir íslenskar aðstæður,“ segir Aron. „Við bjóðum upp á dekk frá Hankook, Goodyear, Nexen og Sava



Sólning býður upp á sérlega mikinn hraða í dekkjaskiptum, sem þýðir að þar er hægt að afgreiða mjög marga bíla á dag og það gerir biðina styttri fyrir viðskiptavinum. Þar eru ekki tímাপantanir, því flestir vilja komast að samdægurs.



Að sjálfsögðu passa starfsmenn Sólningar vel upp á allar sóttvarnir og nálægðartakmörk og ráðstafanir hafa verið gerðar til að minnka smíðhættu. Viðskiptavinir geta til dæmis beðið í bílnum á meðan skipt er um dekk.

sem eru í flottari kantinum og við erum líka með ódýrari valkosti, en það er oft hægt að gera góð kaup í ódýrari dekkjum. Í þeim flokki bjóðum við meðal annars upp á dekk frá framleiðendum eins og Roadstone, Viatti og Landsail.

Það er hægt að skoða allt úrvalið okkar á heimasíðunni okkar, solning.is og þar er líka verðskrá yfir bæði vörur og þjónustu og

upplýsingar um allt sem er í boði,“ segir Aron. „Það er líka sniðug reiknivél þar fyrir dekkja-stærðir svo það er hægt að bera saman hæð og breidd á dekkjum og athuga hvort þau passi undir bílinn. Þar eru líka staðlar fyrir hraða og burðarþol.“

Hjólastilling og umfelgun

„Við sinnum hjólastillingum og

Fólk getur komið og tekið númer og svo bara farið að sinna erindum og fylgst með stöðunni í snjallsímanum í stað þess að bíða hérna á staðnum. Þetta er náttúrulega fyrst og fremst þægilegt fyrir viðskiptavinum en minnkar líka smíðhættu.

eykur líka líftíma hjólbarðanna, dregur úr eldsneytiseyðslu og gerir aksturinn þægilegri,“ segir Aron. „Hún borgar sig því upp á afar skömmum tíma í dekkjasliti og eldsneytisnotkun bílsins.

Fjöðrunarbúnaður er flókin og krefst þess að jafnvægi sé í stillingu allra fjögurra hjólanna. Sumir telja nægilegt að stilla bara framhjólin af, en það er óhætt að mæla með því að fara með bílinn á verkstæði þar sem öll fjögur hjólin eru mæld í tölvu og þau stillt til að hámarka afköst fjöðrunarkerfisins,“ útskýrir Aron. „Þess verður þó að geta að ekki er hægt að stilla afturhjul á öllum bílum.

Að sjálfsögðu er líka hægt að fá klassíska umfelgun hér frá vönum mönnum og þá jafnvægisstillum við bílana um leið, en jafnvægisstilling er ekki það sama og hjólastilling,“ segir Aron. „Þar sem það er hart í ári hjá landanum um þessar mundir höfum við líka ákveðið að hækka ekki verðið á umfelgun eins og flestir aðrir gerðu í haust.“

Sólning er með verkstæði á Smiðjuvegi 34 í Kópavogi, í Skútu-vogi 2 í Reykjavík, Hjallahrauni 4 í Hafnarfirði og á Fitjabraut 12 í Njarðvík. Hægt er að hafa samband við Sólningu í síma 544 5000, í tölvupósti á solning@solning.is og á Facebook-síðunni, facebook.com/solning.

Nýtum kraft náttúrunnar til að efla heilsu og varnir

Kristín Steindórsdóttir næringarþerapisti hefur tekið saman lista yfir nokkur bætiefni sem hún mælir með og telur gagnleg heilsunni, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu.

Þó að vitamin og fæðubótar-efni séu ekki ætluð til þess að lækna sjúkdóma eða koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði, getur verið gagnlegt að bæta þeim við til að efla varnir okkar og tryggja að við fáum örugglega allt sem við þurfum samhliða heilsusamlegum lífsstíl.

Bio- Kult Mind

„Ég mæli heils hugar með að fólk taki inn góðgerla daglega því þarmaflóran gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu. Rannsóknir sýna að gagnlegir stofnar góðgerla geta dregið úr líkum á ýmsum kvillum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveiruflóru í þarmaflórunni. Ein leið til þess að styðja við heilbrigða þarmaflóru er að taka inn mjólkursýrugerla á hverjum degi,“ segir Kristín.

„Bio-Kult Mind er nýjung í Bio-Kult línunni. Þessi einstaka samsetning hefur jákvæð áhrif á hugræna virkni. Rannsóknir hafa sýnt að tenging á milli heila og meltingarvegar (gut-brain-axis) er mikil og að þarmaflóran gegni þar lykilhlutverki.“

Bio-Kult Mind inniheldur auk lifandi góðgerla, sink, vínberja- og bláberjapýkknir.



gegnir lykilhlutverki í viðhaldi beina og stuðlar að upptöku kalks og fosförs og er einnig mikilvægt fyrir meðal annars ónæmiskerfið og vöðva-starfsemi. Afleiðingar af litillar neyslu á D-vítamíni til lengri tíma eru beinþynning og beinkröm. Þar sem bein eru lifandi vefur þarf stöðugt að passa að næringarefnin sem beinin eru byggð úr séu til staðar í fæðunni, ásamt því að taka inn bætiefni til að tryggja að við fáum nóg. D-LUX 3000 frá Better You er í munnúðaformi, skilar hámarksupptöku og er afar þægilegt í notkun.“

Hair Volume

„Ýmislegt getur valdið því að hárið þynnist og verður liflaust eins og til dæmis streita, hormónabreytingar, erfðir, aldur, sjúkdómar og sum lyf og þá geta bætiefnin oft hjálpað. Hair Volume er eina varan á markaðnum sem inni-



heldur náttúrulega vaxtarvakann Procyandin-B2 sem unnin er úr eplum. Að auki inniheldur Hair Volume biótín sem styður við hárvöxt og umfang hársins, kopar sem hjálpar við að viðhalda lit hársins ásamt aminosýrunni L-cysteine sem getur komið í veg fyrir hárburrk og viðhaldið áferð og þykkt hárs. Einnig inniheldur Hair Volume sink og þykkni úr hirsu sem getur stuðlað að liflegra og fallegra hári.“

Astaxanthin

„Astaxanthin frá Algalif er eitt af þessum bætiefnum sem ég hef mikla trú á og tek inn daglega. Þetta náttúrulega hágæða bætiefni

sem er framleitt á sjálfbærar hátt með hreinu íslensku vatni er unnið úr örþörungum sem kallast Haemato-coccus pluvis-alis og er eitt af öflugustu andoxunarefnum sem finnast í náttúrunni. Astaxanthin sem unnið er úr þessum þörungum hefur mun meiri andoxunargetu en það sem búið er til með öðrum aðferðum. Áhugi vísindamanna á áhrifum Astaxanthin á heilsuna er alltaf að aukast og hafa rannsóknir meðal annars sýnt fram á að það geti verndað húðina gegn sterkum útfjólubláum geislum sólarinnar og dregið úr ótímabærri öldrun. Talið er að öflug andoxunarefni geti meðal annars verndað og stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta og vöðva. Íþróttafólk er farið að nota Astaxanthin í auknum mæli til að flýta fyrir endurheimt og betri árangri.“

Femarelle

„Breytingaskeið kvenna er eðlilegur gangur náttúrunnar sem allar konur ganga í gegnum á ákveðnum aldri. Algengast er að þetta tímabil sé á aldursbilinu 45 til 55 ára, en það getur byrjað fyrr eða seinna. Mjög einstaklingsbundið er hversu mikil áhrif breytingaskeiðið hefur á líðan kvenna, en flestar finna fyrir aukinni þreytu, svefntruflunum, depurð og kviða. Í mínu starfi hef ég orðið vitni að ótrúlega skjóttum árangri hjá mörgum konum á Femarelle, en Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknum mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytingaskeiðsins og að auki hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst með hjálp efnasambandsins DT56a sem er í Femarelle.“

Beetroot

„Rauðrófan er afar vinsæl ofurfæða og ekki að ástæðulausu þar sem hún er stútfull af vítamínum, trefjum og andoxunarefnum. Rauðrófur innihalda mikið magn



af nítrötum sem hafa æðaútvíkkandi og blóðflæðisaukandi áhrif. Aukið blóðflæði bætir súrefnisupptöku, hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans og getur aukið orku og úthald. Beetroot frá Natures aid er hluti af minni daglegu rútínu, en þetta rauðrófuduft er unnið er úr lífrænum rauðrófum og kemur í hylkjum sem hægt er að taka inn eða opna og bæta út í drykki.“

Digest Spectrum

„Af eigin reynslu og í starfi mínu sem næringarþerapisti hef ég upplifað hvernig ensímín hafa algjörlega gert kraftaverk fyrir þá sem þurfa á að halda. Góð melting er lykillinn að góðri heilsu og öflug ensím geta hjálpað til við niðurbrot fæðunnar, auðvelda meltingu og upptöku á næringarefnum. Digest Spectrum hentar fólki sem upplifir óþægindi tengd meltingunni eða er með fæðuóþol. Ég er einstaklega hrifin af meltingarensímunum frá Enzymedica, en þau hafa slegið rækilega í gegn á Íslandi og hafa umbylt lífi fjölda fólks.“



Magnesium Muscle

„Magnesium er eitt af mikilvægustu steinefnum líkamans og er nauðsynlegt fyrir meðal annars eðlilega starfsemi hjarta, vöðva og taugakerfis. Margir vita ekki að við getum upptekið magnesium í gegnum húðina, en það er mjög góð leið til að fylla á magnesiumfordönn, til dæmis eftir æfingar. Magnesium Muscle sprejið frá Better You inniheldur magnésíumklóríð, sítrónuolíu, græðandi arniku og papríku, til að örva blóðflæðið og flýta fyrir endurheimt vöðva eftir mikil átök. Fullkomið að úða á þreytta vöðva eftir hlaup, jóga eða önnur átök til að draga úr stífleika, bólgu og harðsperrum. Tilvalið fyrir íþróttafólk sem stundar langar og strangar æfingar. Þar sem magnesium er einnig vöðvaslakandi er það mjög gott fyrir svefninn.“

Heimisdömur býtta á sælgæti

Það er viðeigandi á nammidegi að segja frá hjartnæmum gotteribýttum heimshorna á milli og Íris Davíðsdóttir staðfestir að það sé ævintýri að eiga framandi og freistandi sælgæti í kassavís.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég elska þegar fólk sýnir af sér náungakærleik og finnst dásamleg hugmynd að konur setji sitt uppáhaldssælgæti í kassa til að senda öðrum konum um heimsbyggðina alla. Það sýnir hvað fólk er gott og hvernig hjartalag þess er, að gleðja okunnuga, af engri sérstakri ástæðu,” segir Íris Davíðsdóttir, rekstrarstjóri hjá Raunvís-indastofnun Háskóla Íslands.

Íris komst á snodir um skemmtilega Facebook-grúppu þar sem meðlimir skiptast á að senda snakk og sætindi sín á milli, hvaðanæva úr heiminum.

„Grúppan heitir „Sisterhood of the International Snack Swap“ og var stofnuð til að tengja saman konur úr öllum heimshornum til að býtta á sælgæti frá löndunum sem þær búa í,” upplýsir Íris. „Það er leikur einn að vera með í grúppunni; maður tilgreinir einfaldlega hvað mann langar í, hvar maður er staddur í heiminum og fyrir hvaða upphæð maður vill kaupa nammi. Þá bitur einhver á agnið, eða maður bitur á agnið hjá öðrum, og sælgætispakkar eru sendir á milli, en allt er þetta byggt á trausti enda er heiðarleiki hafður í hávegum í þessum hópi,” upplýsir Íris.

Eins og litlu jólin

Algeng viðmiðunarupphæð fyrir nammikaupin eru 30 Bandaríkjadalir, sem er um 5.000 krónur íslenskar, en Íris segir allt opið í þeim efnunum.

„Ég komst fljótt í samband við tvær konur í Bandaríkjunum og Kanada og dreif mig í Bónus þar sem ég keypti íslenskt sælgæti fyrir eitthvað meira en 5.000. Ég ákvað að velja eingöngu íslenskt gotteri: súkkulaði, lakkrís, brjóstsykur, karamellur og eitt og annað piparhúðað,” segir Íris sem pakkaði tveimur kílóum af íslensku nammi ofan í kassa og sendi vestur um haf, til Kanada og Ameríku.

„Ég verð sennilega ekki jafn stórtæk næst og reyni að halda mig



Íslenskt sælgæti pykir lostæti.

Þetta sýnir hvað fólk er gott, að gleðja okunnuga, af engri sérstakri ástæðu. Það var svo ofurspennandi að fá nammipakka-ana að utan og nánast eins og litlu jólin.

undir tveimur kílóum, því sendingarkostnaðurinn slagaði upp í sælgætiskostnaðinn. Pakkarnir fóru svo af stað í júlí og bárust fljótt til Kanada en voru lengur á leiðinni til Bandaríkjanna, sennilega vegna litils flugframboðs þar í landi nú,” segir Íris.

Allt komst þó til skila á endanum, líka til Írisar.

„Það var ofurspennandi að fá pakkana að utan og nánast eins og litlu jólin, ekki sist fyrir strákana mína tvo,” segir Íris sem fann bæði freistandi og framandi göðgæti í kössunum að vestan.

„Það var greinilegt að stöllurnar höfðu valið sitthvað sérstakt frá sínu heimasvæði. Kanadíska nammið var margt unnið úr hlýnsírópi og frá Ameríku kom til dæmis snakkpoki með tómatsósúbragði. Sú sending var verulega rifleg og tók okkur margar vikur að klára allt innihaldið,” segir Íris.

Jólagóðgætið freistar nú

Íris kveðst vægur sælgætisgrís en þó höll undir gott súkkulaði.

„Það var gaman að smakka það sem kom upp úr sælgætis-



Íris Davíðsdóttir heillaðist af fagurri hugmyndinni sem býr að baki býttigrúppunni, þar sem góður hugur, gleði og náungakærleikur stýrir för.

MYND/KRISTINN INGVARSSON



Freistandi gott og snakk frá Kanada.

kössunum þótt ekki væri það allt gott. Úr samskiptunum varð líka til ánægjulegur kunningsskapur við þessar indælu konur, því við gerðumst vinkonur á Facebook, eigum ýmislegt sameiginlegt og önnur á stráka á sama aldri og ég. Sú hefur lengi átt sér draum um að koma til Íslands og ég sagði henni að hafa samband ef hún birtist þegar kórónaveiran vikur. Ég sagði þeim líka að þær mættu spyrja mig út í allt sem þær skildu ekki á íslensku umbúðunum og þá sagðist önnur vera mikil tungu-

Sendingin frá Bandaríkjunum var svo riflega útlátin að það tók Íris og fjölskyldu langan tíma að gæða sér á öllu gotterinu.



málamanneskja og þegar búin að kynna sér íslensku nöfnin og hræfnið á Google Translate.“

Íris notar sælgætissendingarnar líka til að lifga upp á landafræðikunnáttu sona sinna.

„Við fórum til dæmis á Google Earth til að skoða húsin þeirra í Ameríku og Kanada og átta okkur á hversu langa vegalengd sælgætiskassarnir fóru til að komast heim til okkar. Heimurinn er orðinn svo litill og aðgengilegur, og með heimilisfang í höndunum er hægt að sjá húsin í nærmynd og næstum veifa,” segir Íris og hlær.

Hún er í þann mund að setja inn nýja færslu og óska eftir sælgætisbýttum fyrir jól.

„Það væri skemmtilegt að fá jólagóðgæti frá Norðurlöndunum eða Evrópu þar sem mestar líkur eru á að það næði til Íslands fyrir

hátíðina. Kannski karamelluhúðuð jólaepil eða sænskt piparkökunammi,” segir Íris og lætur sig dreyma.

„Það er auðvitað engu líkt að eiga fullan kassa af dýrindis sælgæti frá öðrum heimshornum til að njóta á nammidegi og prófa eitthvað nýtt. Mér fannst spennandi að vita hvað vinkonum mínum vestra þótti um íslenska nammið. Sú ameríska fór með íslenska gottíð í vinnuna og það vakti mikla lukku, sérstaklega lakkrísinn, en Kananum þótti piparnammið heldur of sterkt. Sú bandaríska skrifaði til mín: „I really liked your rice balls,” og ég skildi hvorki upp né niður, en þá var um að ræða uppáhalds nammið mitt sem eru Hrískúlur frá Freyju, þessar í grænu og gylltu pokunum.“

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 „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 mannslikamans, 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 hefur góða reynslu af vörum frá Arctic Star.



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 hnám, með liðverki og litíð 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 hnám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja 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.

ORKA Í FORMI NÁTTÚRULEGRA BÆTIEFNA FRÁ SOLARAY

Ég tek inn sérvalin vítamín og bætiefni sem henta mínum lífstíl og það skiptir mig gífurlega miklu máli að þau virki vel. Solaray vítamínin hafa svo sannarlega komið sér ótrúlega vel fyrir mig því ég finn mikinn mun þegar ég tek þau inn. Einnig eru þau náttúruleg og án allra aukaefna og það skiptir mig höfuðmáli.

*Heiðar Logi Elíasson
atvinnumaður á brimbretti.*

Solaray fæst í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyf og Heilsu, Heilsuveri, Fjarðakaup og öðrum völdum *apótekum*.



Veisla í sófanum um helgina

Nú þegar 20 manna samkomubann er í gildi er tilvalið að finna sér afþreyingu heima við. Á streymisveitu RIFF er hægt að horfa á sérvaldar myndir um helgina, Krakkabanki Íslandsbanka streymir tónleikum í beinni og streymt verður frá samsöng í Hannesarholti.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandrugudrun@frettabladid.is



Þrjár nýjar íslenskar myndir sem nutu vinsælda á nýliðinni RIFF hátíð verða áfram í sýningu á streymisveitu RIFF. RIFFHeima einnig hefur verið opnað fyrir nýjan flokk heimildarmynda sem fjallar um þekkta listamenn og veitir innsýn í hugarheim þeirra. Um er að ræða splunkunýjar myndir sem hlotið hafa afbragðsdóma meðal annars um hinn heimsþekktu tiskuljósmyndara Helmut Newton, sem myndaði meðal annars Grace Jones, Isabellu Rossellini og Claudiu Schiffer, en viðtöl eru tekin við þær í myndinni; arkitektinn Alvar Aalto, bæði verkin hans og ástalið; og hinn umdeilda og dularfulla kvikmyndaleikstjóri Stanley Kubrick. Myndirnar verða aðgengilegar á RIFFHeima til 18. október og því tilvalið að njóta þeirra heima í sófa.

Íslensku myndirnar þrjár sem eru í boði núna um helgina eru:

Á móti straumnum, sem fjallar um kajakræðarann Veigu, en myndin er eftir Óskar Pál Sveinsson, Sirkusstjórinn, sem fjallar um lífsviðhorf og starf stórmerkilegs sirkusstjóra, Tilde Björfs í Svíþjóð, eftir Helga Felixson og Titti Johnson og Humarsúpa, sem fjallar um veitingastað sem skyndilega verður túristagildra og lífið í Grindavík, eftir spænsku leikstjórana Pepe Andreas og Rafael Moles, auk Íslendingins Ólafs Rögnvaldssonar, en myndin var heimsfrumsýnd á San Sebastian hátíðinni á Spáni nýlega og fékk mjög góða dóma. Allar myndirnar eru aðgengilegar á watch.riff.is. Hrönn Marinósdóttir stjórnandi RIFF segir að næstu helgi verði svo hryllingsmyndapema á streymisveitunni.

Með því að bjóða hluta dagskrár kvikmyndahátíðarinnar á netinu vilja aðstandendur RIFF byggja brú til Evrópsku kvikmyndaverðlaunanna sem afhent verða í Berlín þann 12. desember næstkomandi og létta lund landsmanna vegna ástandsins í þjóðfélaginu, þegar fólk er hvatt til að vera sem mest heima.

Sungið saman heima í stofu

Það er líka ýmis afþreying í boði fyrir börnin á netinu um helgina. Í kvöld klukkan 18 verður Krakkabanki Íslandsbanka með tónleika í beinni útsendingu á Facebook-síðu Íslandsbanka. Það verða engir aðrir en hinir hressu Pollapönkarar sem munu skemmta börnum og fullorðnum. Fyrir þau sem vilja syngja með má nálgast textana við lögin á islandsbanki.is/pollar.

Ef fólk hefur ekki fengið nóg af söng eftir tónleikana með Pollapönki þá verður beint streymi á morgun frá samsöng í Hannesarholti. Það hefst klukkan 14 og streymt er frá Facebook síðu Hannesarholts. Frændurnir Jóhann Vilhjálmsson og Gunnar Kr. Sigurjónsson leiða söngstundina af mikilli leikni og smita sönggleðinni heim í stofu.

Auk þessa eru í boði ýmiss konar námskeið og hugleiðsla á netinu vilji fólk hlúa að andlegu hliðinni. Það er allavega ljóst að nóg af afþreyingu er í boði til að stytta stundirnar meðan allir sitja heima og hlýða Víði.



Krakkabanki Íslandsbanka streymir tónleikum Pollapönks í beinni útsendingu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL



Myndina um ótrúlegt afrek Veigu má horfa á um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VEGAN

Laugardaginn 31. október gefum við út sérblaðið Vegan í tilefni af alþjóðlega vegan deginum, 1. nóvember.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon
Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 512 5442



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki





Nýr 2020 Renault Trafic langur. Sjálfskiptur. 145 hestöfl. 2 x hliðarhurð. Dráttarkrókur. Klæddur að innan. 519.000 undir listaverði. Okkar verð: 4.100.000 án vsk.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu



MERCEDES BENS TIL SÖLU
Mjög vel með farinn svartur Mercedes Bens CLS 350 Bluetec til sölu, árg. 2015, ekinn aðeins 45 þús. km. Billinn er í topp standi og hefur verið í reglulegu viðhaldi hjá Öskju. Svart leðuraklæði, toppluga rafm. & hiti í sætum, splunku ný heilsársdekk, "self park" og margt fl. Tilboð óskast. Áhugasamir hafið samband í síma 896-0747.

Benz C200 árg. '96 ek. 260þús sk.'21 Verð 200þús. Uppl. í s. 662 8675

Þjónusta

Ert þú að flytja? Búslóðafli, fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Pípulagnir

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

MÁLARAR.
Faglærðir Málara. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 og 782 4540 / loggildurmalarar@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

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

Húsviðhald

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

HÚS OG MÁL

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga

- Gipsvinna
- Málun
- Flísalagnir
- Gluggaskipti
- Glerskipti
- Trésmíðavinnu
- Múrverk
- Múrviðgerðir

Sími. 788 7688
info@husogmal.is



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

Get tekið að mér smá til meðalstór verkefni. Öll almenn smíða og jarðvegsvinna. Vönduð vinnubrögð og fagleg ráðgjöf. Uppl. í síma 7618055

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Lampa og ljósakrónu viðgerðir & almenn rafvirkja vinna. Jens G. Löggiltur rafvirkir s: 778-7171

Keypt & Selt

Til sölu



Buggy- og fjórhjóladekk
15% AFSLÁTTUR
ef keypt eru 4 dekk saman



Nitro - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is



MAXI - COSI BÍLSTÓLL - POKI - SPEGILL

Maxi-Cosi CabrioFix innan við árs gamall. Einstaklega léttur ungubarnastóll vegur aðeins um 3,5 kg. Fyrir 0-13 kg. Ásamt bílstólápoka, Britax spegil og dóti. Verðh. 25þús eða tilboð óskast S. 663 3313

Til sölu



Sverrir Pálmasón, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001
Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Geymsluskúrar að Álhelli 14, Hafnarfirði

Erum með til sölu geymsluskúra að Álhelli 14 Hafnarfirði. Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma: 839-1600 eða gunnar@fasteignamidlun.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriefh.is

Tilboð mánaðarins
25% afsláttur

Raufapanill

Afsláttur af öllum upphengibúnaði

Til á lager:
Raufapanill er fánlegur í hvítum plötum í stærðinni: 120 x 240 og 240 x 120 cm. Einnig fánlegur, tilbúinn fyrir sprautun.
Smellulistar:
Snap-in smellulista er auðvelt að skipta um og fánlegir í mörgum litum.

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriefh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTING

Sýningarsalur Draghálsi 4 - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál 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

EYJALIND



Varahlutir í VOLVO Vinnutæki

Virtu virkur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞÆRT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is



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



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

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 kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opð mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frimerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Heilsa

Heilsuvörur



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course /hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/ Byrja: 2/11.30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/ vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Directorate pay back 50-90 % of price/Stéttafélög/ Vinnuálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullordinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

LANGTÍMALEIGA ÓSKAST!
Óska eftir rúmgóðri 2ja herb.íbuð á sanngjörnu verði, góð meðmæli. Skilvísun greiðslum heitið S. 699 0555

Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

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

Atvinna

Atvinna í boði

Vanar háseta og annan stýrimann á netabát frá Þorlákshöfn. Uppl. í s. 8920367

Tilkynningar

Einkamál



Finndu félagskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.



www.makaleit.is

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. www.makaleit.is - aðeins 999 kr.



gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar



gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

**Tilboð
54.990 kr**
(var 59.395 kr)

**BÆTIR LOFTGÆÐI
JAFNAR HITASTIG**

**Tilboð
19.990 kr**
(var 21.484 kr)

Jet II - 105 cm

Loftviftur eru snjöll leið til að dreifa varma og koma hreyfingu á loft. Loftviftur henta því vel í stofur, svefnherbergi, skrifstofur, í vöruhús og verksmiðjur. Á sumrin henta vifturnar til að kæla en á veturna til að jafna hitastig og draga úr kyndingu.

**Tilboð
59.990 kr**
(var 65.373 kr)



**Tilboð
21.990 kr**
(var 23.075 kr)

Jet I - 105 cm

**Tilboð
134.990 kr**
(var 150.853 kr)



Risavifta - 254 cm
Fyrir stór rými eða mikla lofthæð

**Tilboð
24.990 kr**
(var 27.367 kr)

**Cyclone
132 cm**



KÍKTU Á ÚRVALIÐ AF LOFTVIFTUM