



Helgin

Góður svefn er mikilvægur!

HVERNIG SVAFST ÞÚ?



EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM

GEFUR GÓÐA NÆRINGU OG MIKINN RAKA



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



Alma Ösp Arnórsdóttir segir ekki skemma fyrir hvað nanógrímurnar eru laglegar og þægilegar, auk þess að vera sérlega öruggar og endast lengi. MYND/STEFÁN

Nanógríma er einstök vörn

Alma Ösp Arnórsdóttir hjá Nanó félaginu segist hafa fundið til ábyrgðar þegar hún kynntist hátæknigrímum sem byggja á nanótækni. Þær veita hámarks vernd gegn kórónaveirunni og hægt er að nota þær í átta tíma samfleytt. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Það var í febrúar síðastliðnum sem vinir okkar frá Kína höfðu samband og spurðu hvort við vissum um grímur sem hindruðu veirur. Þá þegar var mikil paník í Kína og ljóst að kórónavírusinn væri mjög hættulegur og aðeins spurning hvenær hann kæmi hingað. Skyldan kallaði því, að finna út úr því hvað væri hægt að gera. Í minni fjölskyldu eru nokkrir með sykursýki, astma og annað sem setur fólk í áhættuhóp, og því setti eðlilega kvíða að okkar fólki,“ segir Alma Ösp Arnórsdóttir hjá Nanó féluginu ehf.

„Pabbi minn, Arnór Vikar, er vísindanórdinn í fjölskyldunni og því rak ég hann í að leita og lesa sér til um allt það besta sem við gætum gert. Fljótlega varð ljóst að grímur úr nanóefni væru á allt öðru plani þegar kæmi að öryggi, en þær voru ekki í boði á Íslandi. Um var að ræða nýja kynslóð hátæknigríma sem eru öflug vörn gegn COVID-19. Ég fann fagnaðarerindi í því að koma nanógrímum til landsins og það blés mér í brjóst að ná í framleiðandann Respilon til að fá umboð fyrir þessar grímur á Íslandi,“ segir Alma og heldur áfram:

„Nanógrímur eru skortvara og verða kannski áfram því afkastageta er takmörkuð í framleiðslu hráefnis og heimurinn stór, allur í miklum vanda, en í lok febrúar tókst okkur loks að senda litla sendingu af nanógrímum til vina okkar í Kína, en eftir það varð allt stopp.“

Nanóþræðir grípa veiruna

Grímurnar eru ávöxtur fimmtán ára rannsóknasamstarfs fjögurra háskóla í Tækklandi. Tækkneska hátæknifyrirtækið Respilon sérhæfir sig í framleiðslu á heilsuverjandi nanónýjungum og framleiðir grímurnar.

„Nanófilman hindrar veirur af svipaðri stærð og kórónaveiran sem veldur COVID-19 í andrúmsloftinu, svo sem inflúensuveirur, en einnig myglu og allar bakteríur. Nanógríman er einnig frábær vörn gegn ofnæmisvaldandi frjókornum og kemur í veg fyrir að sótagirnir úr útblæstri berist í öndunarveginn,“ upplýsir Alma.

Yfirburðir nanógrímunnar byggjast á neti sem ofið er úr rafspunnum nanóþráðum.

„Hver þráður er svo örmjór að hundrað þúsund þræði þarf til að ná gildleika mannhárs. Þræðirnir mynda marglaga himnuna og um



Nanógrímur Respilon eru skortvara sem allur heimurinn sækist eftir að fá í baráttunni við heimsfaraldurinn en hér á landi fást þær nú í svörtu og hvítu.

það hlykkjast holugöng sem eru aðeins 0,01 µm að þvermáli. Það er minna en þvermál flestra veira, baktería og frjókorna. Agnir, eins og COVID-19 veiran, festast því í grímunnar áður en þær komast inn í öndunarveginn,“ upplýsir Alma, en þess má geta að stærð kórónavírussins er á bilinu 60-140 nm (nanómetrar) eða frá 0.06 µm til 0.14 µm og að meðaltali 0.1 µm.

„Ending nanógrímanna er mun betri en flestra gríma því einn kostur þeirra er að sóttþreinsun dregur ekki úr virkni nanóefnisins. Nanógrímuna má því sóttþreinsa og endurnýta, og sjálf sóttþreinsa ég mína nanógrímu allt að tíu sinnum áður en ég fæ mér nýja,“ segir Alma og bætir við:

„Nanógrímurnar frá Respilon eru með þeim öruggustu á markaðnum og standast kröfur langt umfram grímustaðla í Evrópu, Bandaríkjunum og Kína (FFP2 og EN149).“

Langlíf og umhverfisvæn

Framleiðandinn, Respilon, gefur upp að hægt sé að nota nanógrímur í samfleytt átta klukkustundir.

„Nanógríma veitir góða vörn og hún hentar fólki sem þarf að skreppa inn í verslanir, inn í leikskóla og nota grímuna stutt hverju sinni. Hún dugar þá dögum saman og er langlíf sé hún sóttþreinsuð með spritti á milli notkunar,“ segir Alma og ítrekar mikilvægi þess að notast við góðar grímur og fylgja ávallt sóttvarnareglum.

Nanógríma fyrir ástvini

Alma starfar við leikmyndagerð hjá RÚV og rekur fyrirtækið Studio VOLT sem veitir innanhúsráðgjöf.

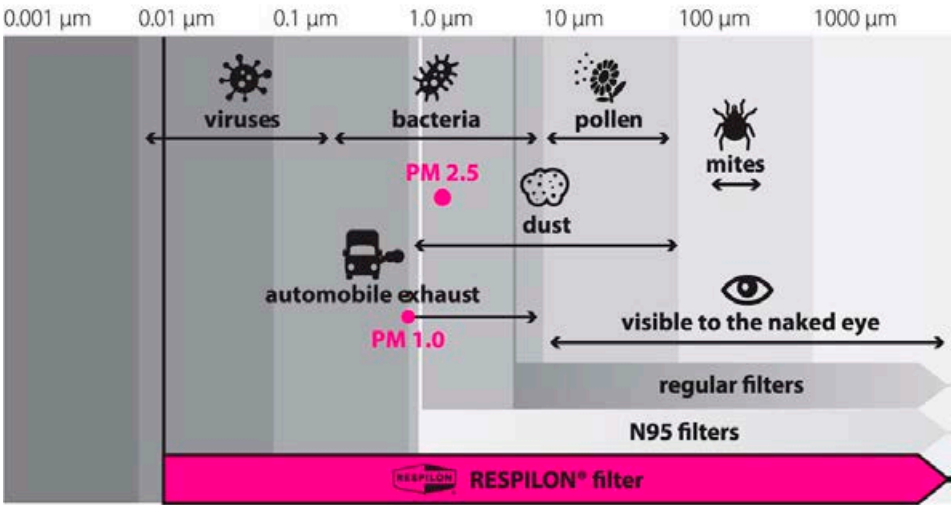
„Þar liggur mín ástríða og áhugasvið, en þegar ég komst á snóðir um nanógrímurnar var ekki spurning í huga mér hvaða grímur ég veldi fyrir sjálfa mig og fjölskylduna mína. Þær voru það eina sem kom til greina. Það er góð tilfinning að geta nú boðið nanógrímurnar fyrir alla sem vilja vera öruggir allan vinnudaginn, þá sem eru á ferðinni og fólk sem þjáist af astma eða öðrum öndunarfærasjúðómum, því nanógrímurnar koma í veg fyrir að örsmáar agnir, veirur og bakteríur berist ofan í öndunarveginn og lungun.“

Tvær gerðir nanógríma eru nú þegar í boði í vefverslun fyrirtækisins á nanogrimur.is og einnig í apótekum Lyfsalans á þremur stöðum, Glæsibæ, Vesturlandsvegi og Urðarhvarfi.

- Samantekt um nanógrímurnar:
- Mikil virkni: Nanógríman nær úr lofti allt að 99,9% veira, baktería, myglu, ryks og ofnæmisvaldandi frjókorna.
 - Lengri ending: Raki hefur ekki áhrif á virkni nanógrímanna og því endast þær lengur.
 - Endurnýting: Nanótrefjarnar þola spritt og því má sóttþreinsa grímurnar með sprittuða ef þarf að endurnýta.

Alma Ösp var ekki í vafa um að það væri nanógríma sem hún vildi að sínir nánustu notuðu til að verjast kórónaveirunni og segist þakklát fyrir að geta nú boðið Íslendingum nanógrímur sem ná allt að 99,9 prósentum af veirum úr andrúmsloftinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN



Nanógrímurnar frá Respilon koma í pokum sem er hentugt að geyma þær í á milli notkunar.

Á þessum filter frá Respilon má sjá sitthvað sem ekki kemst inn fyrir varnir nanógrímunnar.

Var búinn að afskrifa sig sem keppnismann í átaksíþróttum

Jón Arnar Sigurjónsson hefur alla tíð verið mikill íþróttamaður en eymsli í hné urðu til þess að hann þurfti að hætta í átaksíþróttum fyrir 10 árum. En lífið breyttist til hins betra eftir að hann kynntist Nutrilenk Gold. Hann segist ekki geta annað en mælt hiklaust með Nutrilenk Gold.

Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðeymslum, stíðleika eða braki í liðum. Það er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það hefur hjálpað fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjóðmum.

Nutrilenk Gold getur hentað vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold eru kondrótín og kalk en til að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir þau frásogunarhæf og virk sem byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóski, D-vítamín og mangan.

Nutrilenk Gold inniheldur:

- Kondrótín, sem unnið er úr fiskbeinum, aðallega hákörlum.
- Kalk, sem er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina.
- Mangan, sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina sem og eðlilegra myndun bandvefja.
- D-vítamín, sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvastarfsemi.
- C-vítamín, sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks og sem einnig er þekkt fyrir að draga úr þreytu og lú.

Jón Arnar (60) fór að nota Nutrilenk vegna eymsla í hnjám með göðum árangri. Hér deilir hann með okkur magnaðri sögu sinni af afrekum sínum og bata.

Aldrei verið betri

„Nutrilenk Gold hefur gert mér



kleift að æfa og keppa í hjólræiðum undanfarin fjögur ár með óvæntum árangri. Ég hef notað Nutrilenk í fjölda ára og hef velt fyrir mér hvaða undratöflur þetta eru. Mér finnst magnað að efnið fjarlægir óþægindi í hnénu ef ég tek það

inn daglega. Hef prófað að hætta inntöku í nokkra daga og þá koma einkennin aftur. Ég æfði fótbolta áður fyrr, en þurfti að hætta fyrir 10 árum vegna eymsla í hné. Ég var gjörsamlega búinn að afskrifa mig sem keppnismann í átaksíþróttum. Því er það óvænt gleði að hnéð er nú í góðu lagi þrátt fyrir mikið æfingaálág. Ég hef hjólað yfir 12.000 kílómetra það sem af er árinu og reikna með að ná 15.000 fyrir lok árs. Ég hef keppt í 10 keppnum og farið heim með verðlaunagrip í hvert skipti. Auk þess varð ég Íslandsmeistari og bikarmeistari í götu-hjólræiðum og tímatöku í mínum aldursflokki. Ég get ekki annað en mælt hiklaust með Nutrilenk,“

Nutrilenk hefur gert Jóni Arnari kleift að æfa og keppa í hjólræiðum undanfarin fjögur ár með óvæntum árangri.



Jón Arnar hefur tekið inn Nutrilenk í fjölda ára vegna eymsla í hnjám og hann segir það vera undratöflur.



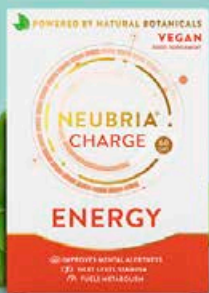
Nutrilenk Gold hjálpar fólki með eymsli í liðum og stíðleika.

NÝTT

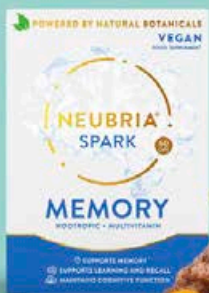
NEUBRIA – næring fyrir heilann

Sérhannaðar bætiefnablöndur

Háþróaðar vörur sem innihalda öflugar jurtir og mikilvæg vítamín og steinefni sem gefa aukna orku og efla mótstöðu gegn streitu og álagi.



ENERGY – Orka og úthald



MEMORY – Athygli og minni



FOCUS – Skýrleiki og einbeiting



MOOD – Gleði og jafnvægi



SLEEP – Svefn og slökun



Verkin eru innblásin af Íslandi

Kolbrún Karla Róbertsdóttir opnaði nýlega sýningu á olíumálverkum á veitingastaðnum Energia í Smáralind, þar sem hún hélt sína fyrstu sýningu fyrir tæpum tuttugu árum. Sýningin er í stöðugri vinnslu og ætlunin er að skipta út málverkum á þeim þremur mánuðum sem hún stendur.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Kolbrún hefur verið að mála í um það bil 20 ár. En hún segir skemmtilegt að halda sýningu í Energia, því þar mætti segja að myndlistarferill hennar hafi byrjað.

„Ég hélt fyrstu myndlistarsýninguna mína þar, þegar nýlega var búið að opna staðinn fyrir 18 eða 19 árum,“ segir Kolbrún sem síðan þá hefur haldið nokkrar sýningar þar.

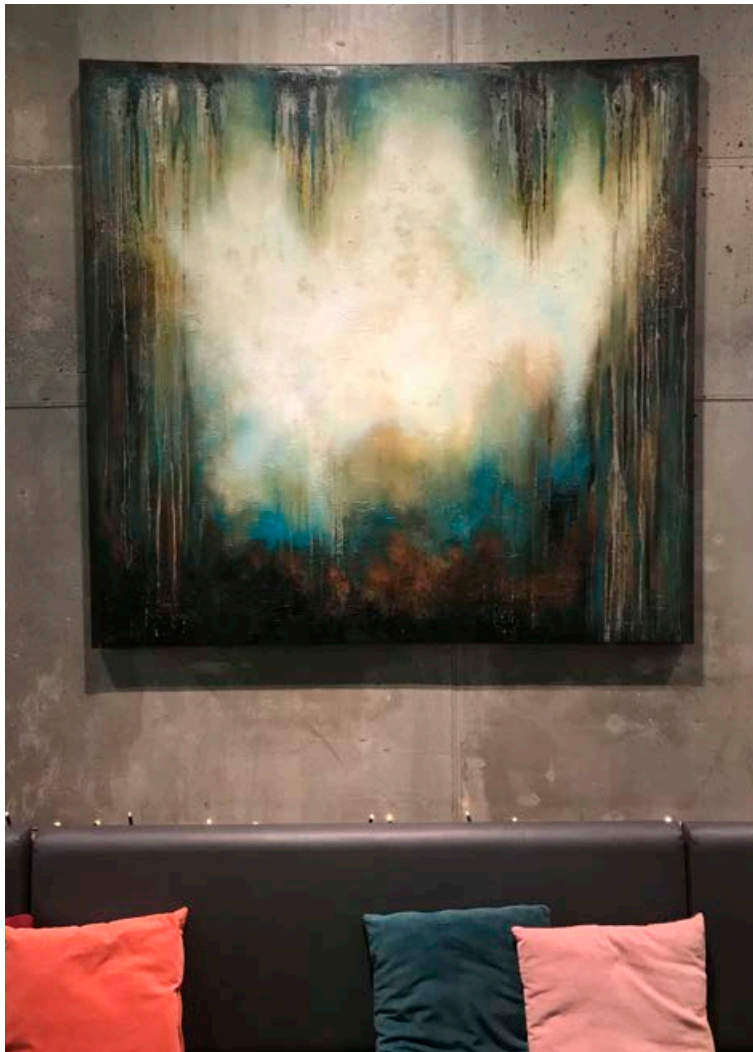
Kolbrún er eins og er búsett í Malaga á Spáni en kom heim í sumar tímabundið til að vera nær

fjölskyldunni sinni í því ástandi sem nú gengur yfir í heiminum.

„Ég er með umboðsmann úti í Malaga og er nýbyrjuð í samstarfi við galleri þar. Þau vildu senda fjögur málverk eftir mig á sýningu í París, en svo var þeirri sýningu aflýst út af COVID. Ég tók þess vegna bara strigann af rammanum og tók þessi fjögur verk með mér til Íslands,“ segir hún.

Á sýningunni í Energia eru tíu olíumálverk eftir Kolbrúnu. Þessi fjögur verk sem vegna heimsfaraldurs komust ekki til Parísar, auk sex verka í viðbót sem Kolbrún málaði eftir að hún kom heim í sumar.

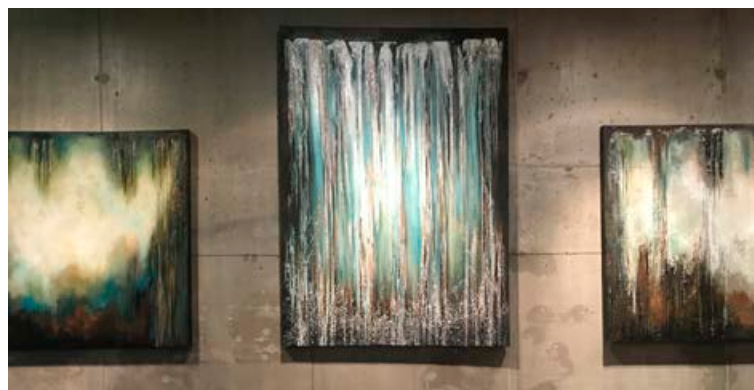
„Ég er trú sjálfri mér í þessari sýningu og er að sýna fossa og vatnsflæði sem er svolítið mitt



Kolbrún er ánægð með að sýna aftur í Energia þar sem hún hélt sína fyrstu sýningu fyrir hátt í 20 árum. Verkin vann hún á Íslandi og á Spáni.



Kolbrún kom heim frá Spáni í sumar og ætlar að einbeita sér að sýningunni fram yfir áramót. MYNDIR/AD-SENDER



Myndirnar sem Kolbrún málaði eftir að hún kom heim eru innblásnar af litunum í íslenskri náttúru. Jarðlitum, ís og norðurljósum.

þakklát og heppin að hafa myndlistina sem vinnu. Ég hef til margra ára annaðhvort verið eingöngu að vinna við myndlist eða að sinna öðrum verkefnum samhliða, en myndlistin hefur alltaf verið til staðar og verið mín aðalvinna,“ útskýrir Kolbrún.

Þegar Kolbrún bjó á Íslandi rak hún sitt eigið galleri sem hér Gallarí Augnakonfekt sem var bæði á Laugavegi og í Kópavogi.

„Hugmyndin hjá mér var að vera með mitt eigið galleri og opna vinnustofu. Mér finnst svo notalegt að mála og vinna þegar ég er með gesti hjá mér. En svo varð þetta allsherjar verslunarævin-týri, því ég var líka að selja borðbúnað og ýmiss konar gjafavöru. Þannig að þetta var bæði galleri og verslun,“ segir hún. En núna á meðan Kolbrún dvelur á Íslandi fram yfir áramót, er myndlistin hennar aðalvinna.

„Sýningin í Energia stendur yfir út janúar. Það er gott að vera með sýningu í Energia, en vegna samkomubannsins gat ég ekki verið með neina opnun. En fólk getur farið á Energia og fengið sér veitingar og horft á myndlistina í rólegheitum,“ segir Kolbrún.

„Ég er enn að vinna að sýningunni þó að hún sé komin upp. Ég ætla að vera á Íslandi fram yfir áramótin og vinna að sýningunni á meðan. Þetta verður svolítið lifandi sýning. Það verður hægt að fylgjast með mér á Instagram á kolbrun.art og svo ætla ég að skipta út myndum á sýningunni, þannig að sýningunni verður röðrað í þrjá mánuði. Það er mjög skemmtilegt, þetta er í fyrsta sinn sem ég geri það.“

vörumerki. Margir þekkja mig af stóru hráu fossunum mínum og svo hef ég líka verið að mála gyðjur í mörg ár. En á sýningunni er ég líka með abstrakt málverk sem ég málaði eftir að ég kom heim til Íslands. Ég nota mikið jarðliti í þeim verkum og hvítan lit sem er litur íssins. Þetta er svolítið eins og jörðin og hvítur ís sem lædist yfir jörðina, en ég nota líka lit norðurljósanna. Verkin eru innblásin af Íslandi og af því að vera komin heim.“

Heppin að hafa myndlistina að vinnu

„Það er gríðarlega mikil vinna sem liggur að baki svona sýningu. Tilfinningin þegar maður er búinn að setja upp sýningu er ólýsanleg. Ég kom hingað til Íslands og fór bara beint inn í kompu að mála, en ég er mjög heppin með fjölskyldu sem sýnir mér mikinn skilning. Ég er rosalega heppin að geta unnið þrátt fyrir þetta COVID ástand. Ég er bjartsýn og reyni að gera sem best úr hlutunum. Ég er bara



MICKEY THOMPSON
M/T
TIRES & WHEELS

Deegan 38 All Terrain

Heilsársdekk fyrir jeppa og jepplinga frá Mickey Thompson. Frábær ending.

265/70R16 verð 40.800 kr.

265/70R17 verð 37.500 kr.

265/65R18 verð 44.800 kr.

285/70R17 verð 49.900 kr.

285/65R18 verð 52.900 kr.

265/50R20 verð 39.900 kr.

Ice-track ehf 773-4334 mtdekk@mtdekk.is www.mtdekk.is





HaliControl®



Andremma?

Þjáist þú af langvarandi andremmu?

Þú færð lausn á vandamálinu með **GUM® HaliControl™**.

Háþróaðar vörur sem vinna sérstaklega á andremmu. Kemur jafnvægi á munnvatnsflæði og útrýmir bakteríum sem valda andremmu. Fljótverk og langvarandi áhrif.

Fáðu hreinan og fríska andardrátt með **GUM® HaliControl™**.

Gleymi oft að halda upp á afmælið

Gunnur Vilborg Guðjónsdóttir nýtur sín best með góða bók eða lóð í hendi. Hún á afmæli í dag, og hyggst verja deginum í lestur og kökuát, ásamt því að sækja landsþing Samfylkingarinnar.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir

hjordiserna@frettabladid.is



Gunnur Vilborg ræktar bæði líkama og sál af miklum krafti. „Ég er lærður viðskiptafræðingur og vinn sem skrifstofustjóri hjá bókaútgáfunni Bjarti og Veröld. Á mann, tvö börn og kött. Æfi kraftlyftingar. Les mikið en safna ekki bókum. Er 46 ára frá og með 7. nóvember.“

Slæmar gjafir ekki móðgandi

Þegar Gunnur er spurð að því hvort hún sé mikið afmælisbarn segir hún svo vissulega vera. „Mér finnst voðalega gaman að eiga afmæli en ég er ekkert sérstaklega góð í að halda upp á það. Fyrir 10 árum eignaðist ég barn viku fyrir afmælið mitt og það ár gleymdist afmælisdagurinn minn alveg. Og líka í tvö ár á eftir. Ég datt því úr afmælisfagnirnum en er að reyna að koma mér í hann aftur.

Að sögn Gunnar var eftirminnilegasta afmælis-augnablikið fyrir sex árum, þegar hún fékk óvænt en kærkomið samtál frá gamalli vinkonu. „Það sem kemur upp í hugann núna er samtál frá æsku-vinkonu þegar ég varð fertug. Við höfðum ekki hist eða talað saman í tæp tuttugu ár. Þetta var því mjög óvænt og ógurlega gaman. Við komumst að því þarna að við eigum ennþá skap saman og höfum átt dásamlegt og dýrmætt samband síðan.“



Gunnur Vilborg á afmæli í dag. Hana langar mest í hlýja og fráhneppta peysu svo að hún geti sagt skilið við bað-sloppinn sem hún klæðist gjarnan heima fyrir heilu og hálfu dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bestu afmælisgjafirnar að mati Gunnar koma ekki beinlínis á óvart þar sem hún er mikill bókaormur. „Ég verð að nefna tvær. Mannlíf á jörðu þegar ég var níu ára. Þetta er bók í stóru broti um nákvæmlega það sem titillinn

segir. Ég man hvað mér þótti merkilegt að fá svona stóra bók og það bók sem var ekki barnabók. Í fyrra fékk ég svo mjólkurflóara sem gerir kaffið enn betra og þá verður lifið eitthvað svo dásamlegt.“

En hver er versta gjöfin?

„Slæm gjöf er vond tilfinning. Gjafir eru slæmar ef gefandinn hefur ekki hugsað um þiggjandann við val á gjöfinni. Þannig gjafir fá þiggjandann til að finnst hann vanmetinn og ósýnilegur. Ég hef alveg fengið

nokkrar þannig, en er ófeimin við að skila og skipta svoléiðis og finna mér í staðinn eitthvað sem hentar mér. Ég móðgast ekki yfir slæmum gjöfum því ég á auðvelt með að breyta þeim í eitthvað betra.“

Óhætt er að fullyrða að það hafi mikið vatn runnið til sjávar frá seinasta afmæli Gunnar, en hún segir það hafa verið afskaplega ljúft. „Ég fagnaði síðasta afmæli heima með fjölskyldunni. Það var mjög huggulegt og gaman. Ég fékk samt ekki að ráða á hvaða mynd var horft. Ætla að fá að ráða henni núna.“

Hvernig hyggstu fagna í ár?

„Ég á afmæli á laugardegi og mun eflaust eiga frekar rólegan dag. Nú er ekki mælt með partistandi eða almennu útstálsi svo ég verð líklega við tölvuna mína á landsfundi Samfylkingarinnar, maulandi köku og gluggandi í nýja bók. Ég er nefnilega svo heppin að eiga afmæli þegar jólabókaflóðið er að skella á.“

Ef þú gætir fengið hvað sem er í afmælisgjöf, hvað myndirðu velja?

„Hlýja fráhneppta peysu. Mér er alltaf svo kalt og á það til að sveipa yfir mig baðsloppi heima fyrir og klæðast honum heilu og hálfu dagana. Sjálfskipaðar tiskulöggur hafa gefið í skyn að ég sé ekki töff þannig svo peysa myndi eflaust virka. Og svo væri ég til í að fara í bió og á skauta.“

Trúirðu á stjörnuspeki? Efsvo, tengirðu við lýsingar á dæmigerðum eiginleikum sporðreka?

„Nei. Bara alls ekki. En takk fyrir að spyrja.“

Ný tónlist frá System of a Down

Þungarokkssveitin System of a Down var að gefa út nýja tónlist í fyrsta sinn í 15 ár, lögin Protect the Land og Genocidal Humanoidz. NME segir frá.

Meðlimir sveitarinnar segja að lögin eigi að vekja athygli á átökunum milli Armeníu og Aserbaídsjan og hjálpa við að safna fé til mannúðaraðstoðar, en allir meðlimir sveitarinnar eru af armenskum uppruna.

Myndband fyrir lagið Protect the Land kom líka út, en þar má sjá átök frá svæðinu sem Armenar og Aserar eru að berjast um.

Trommari sveitarinnar, John Dolmayan, segir að hann hafi sent hinum meðlimunum skilaboð og sagt „sama hvað okkur finnst hverjum um annan, sama hvaða mál úr fortíðinni eru óleyst, þá þurfum við að yta því til hliðar vegna þess að þetta er stærra en System of a Down og stærra en við allir ... við þurfum að gera eitthvað til að styðja okkar fólk“.

Serj Tankain, söngvari sveitarinnar, bætti meðal annars við að „árásargirnir og óréttlætið sem Aserbaídsjan og Tyrkland eru að láta bitna á Armenum í Artsak og

allri armensku þjóðinni er mannréttindabrot og stríðsglæpur“.

Sveitin gaf út langa yfirlýsingu samhliða útgáfunni þar sem farið er í smáatriðum yfir átökin milli Armeníu og Aserbaídsjan um héraðið Nagornó-Karabak, sem Armenar kalla Artsak. Þar lýsa meðlimir hennar mannréttindabrotum og stríðsglæpum sem þeir segja að að Aserar og Tyrkir séu að fremja á meðan heimurinn sé upptekinn af öðru og krefjast þess að alþjóðasamfélagið fordæmi átökin, stöðvi þau og viðurkenni sjálfstæði Artsak.



System of a Down hefur ekki gefið út nýja tónlist síðan árið 2005. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út **þriðjudaginn 24. nóvember.**

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins:

Viltu þú auglýsa í mest lesna blaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Þjónusta

Pípulagnir

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

Garðyrkja

PROSTONE

» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla . Símaspá,
Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er
á facebook

Málarar

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

Húsaviðhald

Meistarar að verki

- Viðhald fasteigna
- Eldhús – Baðherbergi
- Múr- og steypuviðgerðir
- Málningarvinna inni/úti
- Gólfögn parket/flisar

Vönduð vinna-Vanir menn

Mávar Verktakar ehf.
780 3344 • mavarehf.is

**FLÍSALAGNIR - MÜRVERK -
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

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

PARKETLAGNIR.
Tek að mér parketlagnir, hafið
samband og ég geri tilboð. Gsm:
8975744

Rafvirkjun

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

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

**Keypt
& Selt**

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

**Kassagítarar
á tilboði**

**Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali**
Verð við allra hæfi

FXR

FXR heilgallar
Fullorðins og barna

NITRO
Nitro - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

**Vandaðir
krossar á leiði!**

JS LJÓSAMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAVARJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með
rafgeymi, einnig 24 volta og 32
volta vandaðir díóðuljósakrossar
á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200
kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699
2502. Ópið virka daga 8-17

myranaut

15% AFSLÁTTUR Í NÓVEMBER
Gæða ungnautakjöt beint frá býli.
Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas,
snitsel og steikur. www.myranaut.is
s. 868 7204

SÓFI + SKAMMEL TIL SÖL
Falllegur sófi úr Tekk til sölu með
höfuðpúðum og skammel, grár. St.
90X220 og skammel 70X85. Tilboð
óskast S. 663 3313

Óskast keypt

**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!**
Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
**Ópið mán - fös 11-16,
Skiptótt 27, 105**

Upplýsingar í síma 782 8800

**Sérfræðingar
í sauna!**

Í Sauna Spa færðu úrval af þurrufu-, blautufu-
og infraklefum ásamt fylgihlutum. Við kappkostum
að veita einstaklingum og fagmönnum sérfræðiráðgjöf
varðandi allt sem snýr að hönnun og smíði saunaklefa.
Veldu gæði!

Velkomin í sýningarsalinn
að Smiðjuvegi 11

TYLÓHELO

SAUNA SPA
Fjárfesting í velliðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

Heilsa

Heilsuvörur



Skólar & Námskeið

Kennsla

KENNSLA - NÁMSAÐSTOÐ

Kenni stærðfræði, eðlisfræði, bókfærslu, íslensku og fleira.

Bý nemendur undir próf.
Uppl. í síma 899 9365

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

LEIGA, 70 FERMETRA ÍBÚÐ Á FYRSTU HÆÐ Í NÝJU HÚSI Á KLAPPARSTÍG

Því miður er leigjandi okkar að flytja eftir 5 ár og því þurfum við að leita eftir nýjum leigutaka. Í íbúðinni eru 2 svefnherbergi, baðherbergi, eldhús/stofa, forstofa og þvottahús. Sér afnotaréttur af verönd innan lokaðri lóðar. Leiguverð er 220.000 þús á mánuði. Langtíma leiga í boði.

Hafið samband á emailið-
silfurtungl@simnet.is

APARTMENT FOR RENT AT NEW HOUSE, LOCATION IN 101 (KLAPPARSTÍG) REYKJAVÍK.

The size is 70 m2 in first floor and it has two bedroom, living room with kitchen and bathroom, hall and washing room.

The price is 220.000 pr.month. The apartment can be rented for up to long time.

Please contact me-
silfurtungl@simnet.is

Til leigu stúdíóíbúð í Hfj. 120þús per/mán með rafm.+hússj. Er laus. Uppl. í s. 774 2501

Útsýnisíbúð, ca.50fm. á 4.h. Bergsstaðastræti, Rvk. Leigusamn. lágm. 5-7 mán.+ trygging. Fylgífé +V. skv. samkomul./ S. 651-6527 (+651-0118)

Góð 2ja herbergja íbúð á 4 hæð til leigu í Hafnarfirði - langtímaleiga. Uppl. 8940040.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Einkamál



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



Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafið samband og við metum ástandið.

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



FASTEIGNA MIÐLUN

Sverrir Pálmarson, 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

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í sal að Skúlagötu 40 til að geta boðið nemendum uppá að halda fjarlægðamörk vegna Covid19. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.

Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson.

Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði.

Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Mánudaga og miðvikudaga 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið V:

Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00 - 14:30

Skype námskeið fyrir byrjendur (22.000 krónur):

Mánudaga og miðvikudaga: 20:00 - 21:00



Námskeiðin hefjast 16. og 17. nóvember.

Verð á mann er 32.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða

spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: spaenskuskolinn_hablame

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

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 uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

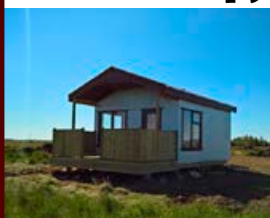
LED leiðiskrossar



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

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is