



LAUGARDAGUR 21. NÓVEMBER 2020

Helgin



Systurnar Eva Lind og Eygló Árnadóttir eru sjálfstæðar og sjálfbjarga. Þær tóku sig til og bjuggu til gómsætt rífsberjahlaup með ömmu sinni til að vinna sér inn aura.

→4

Fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið



Þú getur skráð þig á [frettabladid.is](http://frettabladid.is), á Facebook eða bara skannað QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ



Hrefna Smith er eigandi Rúmföt.is sem saumar og selur konunglegan rúmfatnað sem slegið hefur í gegn hjá landsmönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Bleik rúmföt ýta undir ástleitni og kærleika

Rúmfatabúðin Rúmföt.is er með hágæða rúmföt fyrir alla fjölskylduna. Við mannfólkið eyðum um þriðjung á ævinnar í rúminu svo að það skiptir máli að okkur líði vel í rúmfötunum. Valin eru sérefni og litir sem veita vellíðan. →2



Þéttofið, há-gæða, ítalskt silkidamask tryggir ein-stakan nætur-svefn og gælir þægilega við hörundið.



Unaðsmjúk silkikoddaver í fallegum litum seljast eins og heitar lummur og virðast ætla að verða jólagjöfin í ár því starfsfólk Rúmföt.is hefur ekki undan að fylla á hillurnar nú í aðdraganda jóla.



Sérsaumuð vöggu- og barnasett fást úr gæðaeefnum.



Rúmföt í gylltu og silfurtónum.



Konunglegur hágæða rúmfatnaður.



Doppótt hvítt og grátt damask.



Úrval heillandi sængurverasetta frá sumum af bestu vefurum heims fæst hjá Rúmföt.is.



Margrét saumakona hjá Rúmföt.is.



Hildur Þórðardóttir hjá Rúmföt.is.



Til eru munstur rúmfataefna sem hæfa flestum áhugamálum barna í Rúmföt.is og allt sérsaumað af Möggu.

Framhald af forsiðu ➔

Fólk sem kaupir hjá okkur rúmfatnað er svo ánægt að það kemur aftur og aftur og dregur með sér vini og vandamenn,“ segir Hildur Þórðardóttir hjá Rúmföt.is. Hún segir svekkjandi að kaupa sér dýr rúmföt sem endast ekki einu sinni einn þvott. „Þess vegna veljum við eingöngu vönduð rúmföt sem halda bæði áferð og mynstri lengi. Um daginn kom kona sem hafði keypt hjá okkur 500 þráða satín og var stórhrifin. Hún sagði að sængurfötin kæmu alltaf jafn yndisleg úr þvotti, að hún hengdi þau bara upp og þyrfti ekkert að strauja.“

**Guðdómleg mynstur**

Flaggskipið hjá Rúmföt.is eru sængurföt úr silkidamaski sem Margrét Guðlaugsdóttir saumar á staðnum, en hún saumaði áður fyrir Verið, Fatabúðina og fleiri verslanir.

„Silkidamask-efnið okkar er 600 þráða úr 100 prósent egypskri bómull sem er það besta á markaðnum. Því fleiri þræðir, því finna er efnið, að því gefnu að bómullin sé hágæða,“ upplýsir Hildur og

tyllir sér hjá Möggu saumakonu. „Magga saumar þetta upp á gamla mátann með bendlaböndum og breiðum saumi í koddaverunum. Mynstrin eru alveg guðdómleg og hún hefur í raun ekki undan að sauma því verin renna út eins og heitar lummur.“

**Rautt á rúmið fyrir jólin**

Í rúmfatnaðinn hjá Rúmföt.is eru eingöngu notuð 100 prósent náttúruleg efni. „Bæði damaskið hjá okkur og satínið eru úr 100 prósent bómull. Munurinn á damaski og satíni er sá að í damaski er munstrið ofið í efnið. Damask er því einlitt og munstrið breytir um blæ eftir því hvernig birtan fellur á það, ýmist dökkt á ljósara eða ljóst á dekkra. Satín er slétt og getur verið einlitt eða áprentað,“ útskýrir Hildur. Til dæmis er til 600 þráða einlitt satín í öllum regnbogans litum hjá Rúmföt.is, meira að segja ljósgyllt og grásilfrað. „Ef svefnherbergið er litlaust má peppa það upp með skemmtilegum lit á rúmfötum eða láta rúmfötin tóna við veggina, séu þeir eru í fallegum lit. Það verður leiðigjarnt að hafa allt grátt, þótt það sé tiskuliturinn á Íslandi núna, og

þá er svo gaman að setja himinblá, fjöluþlá eða sægræn rúmföt á til að breyta til. Svo er auðvitað gaman að setja gult á rúmið fyrir páskana og í svartasta skammdeginu þegar okkur vantar gleði og birtu, eða rautt á jölunum og Valentínusardag og þegar okkur vantar kraft á morgnana til að koma miklu í verk.“

**Vaknað vel við glaðlega liti**

Hildur segir konur stundum hafa áhyggjur af því hvort eiginmenn þeirra geti sofið undir bleikum rúmfötum. „Allir karlmenn sem ég hef spurt setja það ekkert fyrir sig. Þeir segjast frekar hugsa um gæðin, því þeir loki augunum hvort sem er og fari bara að sofa. En ég segi líka, bleikt er litur ástar og kærleiks, og ef ást og kærleikur eiga ekki heima í svefnherberginu, hvar eiga þau þá heima? Þannig að ef konur vilja meiri ástleitni frá makanum þá er um að gera að kaupa bleik sængurföt,“ segir Hildur spösk. „Litir hafa miklu meiri áhrif á okkur en við gerum okkur grein fyrir og það er miklu betra að vakna upp með fallega liti sem gefa von og gleði og setja tóninn fyrir daginn.“

Þvottekta og straufritt

Börnum verður líka að liða vel á nóttunni og í Rúmföt.is fást allar stærðir og margs konar mynstur sem henta öllum áhugamálum, hvort sem það eru kanínur, vélmennir eða bílar. „Svo má ekki gleyma silkikodda-verunum sem verða greinilega jólagjöfin í ár, því ég hef varla við að fylla á. Þau eru í sex litum, má þvo á 30 gráðum, hengja svo upp og um kvöldið eru þau tilbúin á koddann,“ upplýsir Hildur innan um heillandi silkikoddaverin. „Konur spyrja oft hvort strauja þurfi sængurfötin en því fleiri þræðir sem eru í efniinu því þéttara er það og krumpast minna. Það er því nóg að setja verin í fimm mínútur í þurrkara, ef fólk á slíkt, og slétta svo úr þeim þar sem þau eru hengd upp.“

Svo má náttúrulega alltaf senda sængurfötin í Þvottahús A. Smith sem hefur langa reynslu af sængurverunum frá Rúmföt.is og fer vel með þau. „Foreldrar, sem báðir vinna úti, eiga einmitt að nýta sér slíka þjónustu. Því tímasparnaður margborgar sig. Bara að sleppa við að þvo þetta stóra sparar heilmikið stress og eykur tímann sem hægt

er að verja í gæðastundir með börnunum. Þá koma sængurfötin til baka straujuð, brotin saman og fin.“

**Magga heimilisleg í búðinni**

Nú stendur yfir stækkun verslunar Rúmfata.is við Nýbýlavegi. „Það er eitthvað svo heimilislegt við að hafa Margréti saumakonu í búðinni. Fólk veit þá nákvæmlega hver saumaði rúmfötin og getur treyst því að það hafi ekki verið fátækt barn í Banglades með einn dollara í laun á mánuði,“ segir Hildur, en með stækkun verslunarinnar fær Margrét enn stærra svæði með glugga, svo aðstaða hennar verður talsvert bjartari og rúmbettri. „Þá stækkar barnahornið líka og allar vörur njóta sín betur. Við hlökkum mikið til þegar þetta verður allt komið. Búðin er að sjálfsögðu opin þótt framkvæmdir standi yfir í næsta rými og allir eru hjartanlega velkomnir,“ segir Hildur.

Rúmföt.is er á Nýbýlavegi 28 í Kópavogi. Sími 565-1025. Opíð frá 12-17 virka daga og 11-15 á laugardögum. Nánari upplýsingar á rumfot.is

# Betri líðan og aukin orka

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

**H**eilbrigð lifur er afar mikilvæg. Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhræinindi myndu safnast í blóði og ótal margt fleira færi úr skorðum. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

## Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulifur. Fitulifur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru:

- Áfengi og koffín.
- Unnin matvara, ódýrar oliur og auka-/gerviefni.
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitri og illgresiseyði.
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lífræn).
- Sykraðir drykkir og snakk.
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveiti o.fl.).

## Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan við inntöku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bæti efni lifrarstarfsemi og getur aukin orka verið eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurþistil, ætíþistil og kólín sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum.
- Eðlilegri starfsemi lifrar.
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminosýruna hómó-sýstein.

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.



„Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.“

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði

## Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekku, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum í okkur og á, því öll viljum við lifa lengi heilbrigð á líkama og sál. Active Liver getur hjálpað til þarna og sérstaklega þegar álag á meltinguna er mikið.

Active Liver getur bætt lifrarstarfsemi og þar af leiðandi aukin orku.

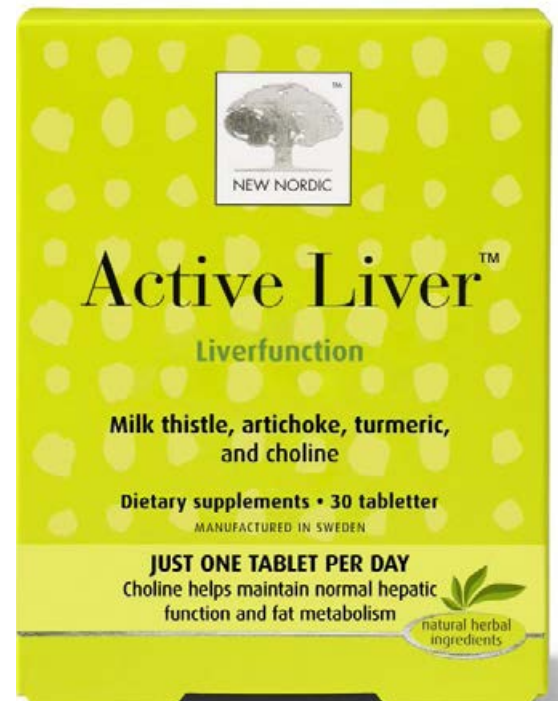
Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði ákvað að prófa Active Liver og fann fljótt mun á sér. Hún er ánægð með árangurinn og mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.

MYND/ADSEND

» Lifrin er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer þar í gegn og fer í einhvers konar úrvinnslu.

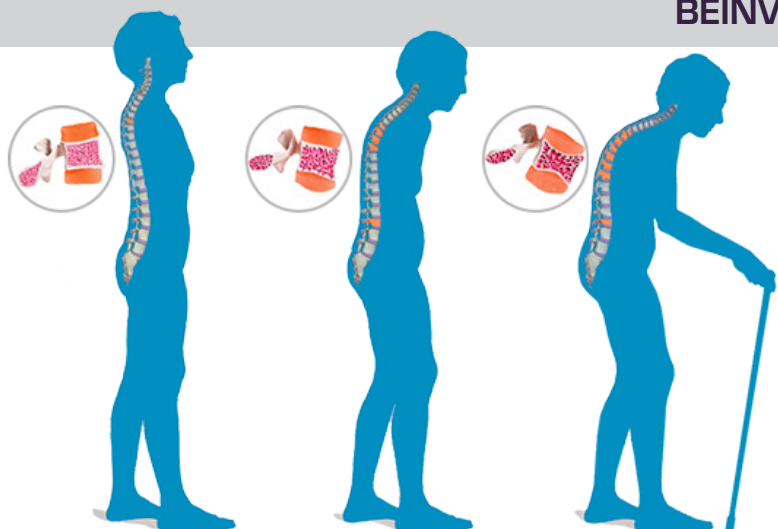
## Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun á orkunni og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“



## ERTU MEÐ STERK BEIN?

BEINVERND ER MIKILVÆG ALLA ÆVI



**OSTEO ADVANCE** er fullkomin blanda fyrir beinin

- Kalk og magnesíum í réttum hlutföllum
- D vítamín tryggir upptöku kalksins
- K2 vítamín sér um að kalkið skili sér í beinin



Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

# Góð tilfinning að vinna fyrir hlutum

Garðbæsku systurnar Eva Lind og Eygló Árnadætur eru útsjónarsamar, sjálfstæðar og sjálfbjarga. Þær tóku sig til og bjuggu til gómsætt rífsberjahlaup með ömmu sinni til að vinna sér inn aura.

Pórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Hugmyndin að sultugerðinni kviknaði þegar mig langaði í nýjan síma og var sagt að ég ætti að safna mér fyrir honum sjálf. Eygló systur langaði í rafmagnshlaupahjól og átti líka að safna sér fyrir því, en það tekur krakka langan tíma að safna peningum. Okkur datt þá bara í hug að vinna fyrir þeim sjálf og biðja ömmu að aðstoða okkur við að búa til rífsberjahlaup,“ segir Eva Lind Árnadóttir, sem ásamt Eygló systur sinni fékk leyfi til að tina rífsber í skólagörðunum í Garðabæ í haust og endaði með fleiri kassa af dýrindis berjum.

Amma systranna er Helga Friðriksdóttir, fyrrverandi kennari við Hússtjórnarskólann í Reykjavík.

„Amma var mjög spennt að kenna okkur að búa til rífsberjahlaup en þegar hún sá öll berin sem við tindum hrópaði hún upp yfir sig: „Guð minn góður! Ég hef aldrei séð svona mikið magn!““, segir Eva Lind um ömmu Helgu, sem kann á því tókin að sulta og tók því fagnandi að kenna sonar-dætrum sínum að verða húslegri. „Það er mikil sultumenning í

fjölskyldunni og afi, sem nú er á Sólvangi, var vanur að fá sér þrjár brauðsneiðar með rífsberjahlaupi á morgnana og amma hefur alltaf verið hugmyndarík og dugleg að gera alls konar útfærslur af sultum.“

## Heilmikill lærdómur

Systurnar lærðu af ömmu sinni að tvisjóða og tvisigta rífsberin en við það að sjóða hratið aftur og bæta við nokkrum frosnum hindberjum kemur einstaklega ljúffengt bragð af hlaupinu.

„Rífsberjahlaupið okkar er mjög gott, sko,“ segir Eygló, sem er í 5. bekk í Hofsstaðaskóla, en Eva Lind er farin yfir á unglíngastigið í 8. bekk í Garðaskóla. „Öðrum krökkum finnst þetta sniðugt og ein vinkona mín sagði að þetta væri mjög flott hjá mér og vildi kaupa af mér sultu,“ bætir hún við.

Það eru enda einhverjar sultukrúkkur eftir þótt salan hafi gengið vel hjá þeim systur.

„Það er næstum komið fyrir hlaupahjólínu með afmælispengingunum sem ég átti en síminn er dýrari en hjólið,“ upplýsir Eygló.

„Það er mjög góð tilfinning að vinna fyrir hlutum sjálfur í stað þess að fá þá upp í hendurnar. Maður þarf að hafa heilmikið fyrir þessu og lærir af því. Kannski tími



ég svo ekkert að kaupa símann og legg sultupeninginn inn á bók. Það væri mér líkt,“ segir Eva Lind.

## Spenttar að sulta meira

Sultukrúkkur Eyglóar og Evu Lindar eru listilega skreyttar.

„Við vildum hafa þær fallegar og handskrifuðum miða á hverja einustu krúkku með flottum litum sem Eygló fékk í afmælisgjöf og

Það var engin smá uppskera af bústnum og safaríkum rífsberjum sem systurnar Eva Lind og Eygló fengu af blómlegum rífsberjarunnunum í haust og eins og sjá má voru þær alsælar með afkrasturinn.

MYNDIR/ÞSENDAR



**lavera**  
NATURKOSMETIK



NÝTT



## „NÝ HÁRLÍNA FRÁ LAVERA

- Einstök formúla sem þykkir og mýkir.
- Sjö nýjar tegundir af sjampói og næringu.
- Lífrænt vottað og sílikon frítt í endurunnum umbúðum.



Fylgdu okkur:  
„Lavera Íslandi“

Sölustaðir: heilsuverlanir, Hagkaup, Heimkaup.is og valín apótek.



Eva Lind með Helgu ömmu sinni að sigta og sulta úr rífsberjunum góðu.

hentudu mjög vel í þetta. Svo setti pabbi auglýsingu á Facebook síðasta laugardag og það varð sprenging á sunnudag. Við sprittuðum allar krúkkurnar að utan og vorum með grímur þegar við keyrðum þær út, en margir komu líka heim að sækja sér sultu,“ segir Eva Lind.

„Við höfum ekki enn gert neinar tilraunir í eldhúsinu með rífsberjahlaupið en það væri gaman að prófa að setja það í ostaköku eða eftirrétt,“ segir Eygló og bætir við:

„Mér fannst mjög góður lærdómur að gera rífsberjahlaupið með ömmu og er spennt að gera það aftur. Amma og pabbi þurfa þó alltaf að vera til aðstoðar því safinn af berjunum verður alveg ægilega heitur og því geta krakkar ekki sjálfir hellt hlaupinu í krúkkurnar.“

## Kófið gefur óvænt af sér

Þær Eva Lind og Eygló leggja báðar stund á tónfræði og píanónám auk þess sem Eva æfir frjálsar íþróttir og Eygló fótbolta.

„Ég er ekki viss um að sultugerðin hefði verið svona kraftmikil ef ekki væri fyrir samkomubannið og styttri skóladag. Samfélagið er svo mikil maskína, það er stöðug dagskrá, vinna og skóli, tómstundir og íþróttir, en í kófinu skapast tími, sköpunarkrafturinn fær að njóta sín, og hugmyndir kvikna og rætast,“ segir faðir þeirra, Árni Hafsteinsson flugmaður.

Hann hafði vart undan að útvega dætrum sínum sultukrúkkur undir rífsberjahlaupið.



Sultukrúkkurnar eru handskrifaðar og fagurskreyttar af systrunum.

„Það er alveg greinilega ákveðin sultuþörf á sumum heimilum og þeir sem komust ekki í sultugerð eins og vanalega eru spenntir að komast í gott hlaup. Ég hafði keypt talsvert magn af sultukrúkkum í Bandaríkjunum en svo vantaði meira og þá fór ég að skilja hvers vegna fólk safnar krúkkum því þær eru dýrar hér heima, allt að 300 krónur stykkið. Þá er hagnaðurinn fljótt farinn, en ég fann á endanum krúkkur á 100 krónur stykkið í Bónus,“ segir Árni.

„Það jákvæða við kórónuveiruna er að samverustundir fjölskyldunnar aukast. Þótt farsótt geisi er maður ekki dauður úr öllum æðum og verður að halda áfram að lifa.“

# Stígðu inn í söguna með Storytel Reader lesbrettinu.



Pantaðu Storytel Reader á [storytel.com](https://storytel.com) – eins mánaðar áskrift fylgir með

Með Storytel Reader og Storytel áskrift færðu ótakmarkaðan aðgang að öllu bókasafni Storytel. Skiptu á milli lesturs og hlustunar, þráðlaust með Bluetooth.

**18.900 kr.**  
Frí heimsending

  
**storytel**



Hér má sjá Björk á sviði á Cornucopia-tónleikaferðalaginu í desember í Stokkhólmi 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Í dag er hennar dagur

Afmælisbarn dagsins í dag er engin önnur en hin eina sanna Björk Guðmundsdóttir (f. 21. nóvember 1965). Þessi kona er og mun líklega alltaf vera ein sú allra besta landkynning sem Ísland hefur átt og alið af sér.

Jóhanna María  
Einarsdóttir  
johannamaria@frettabladid.is



Þessi tónlistardrottning Íslands er 55 ára í dag. Björk hóf tónlistarferil sinn aðeins 12 ára gömul árið 1977 þegar út kom plata þar sem hún söng meðal annars þekkt íslensk barnalög. Snemma á ferli sínum var hún í nokkrum pönk- og djass-fusion hljómsveitum. Á meðal hljómsveita má nefna Jam '80, Exodus og Draumsýn og Tappa tíkarrass. Árið 1983 stofnaði hún ásamt fimm öðrum hljómsveitina Kukl, sem síðan þróaðist út í alternative rokk-hljómsveitina Sykurmolana. Með þeirri hljómsveit hlaut Björk fyrst heimsfræð. En í tilefni dagsins má geta þess að singúllinn Birthday sem kom út með hljómsveitinni árið 1987 var ofarlega á hlustunarlistum á breskum og bandarískum indie útvarpsstöðvum og voru gagnrýnendur afar hrifnir af laginu. Íslenska útgáfan Ammæli kom út árið áður og fékk að fljóta með á B-hliðinni á alþjóðlegu útgáfunni.

## Sólóferill Bjarkar

Þegar Sykurmolarnir hættu árið 1992 hóf hún sólóferil sinn og skín stjarna hennar enn í dag töluvert skærar en flestar stjórnur næturhiminsins. Fyrsta sólóplata Bjarkar er platan Debut sem kom út árið 1993. Í kjölfarið fylgdi Post (1995), Homogenic (1997), Selmasongs (2000), Vespertine (2001), Medúlla (2004), Drawing Restraint 9 (2005), Volta (2007), Biophilia (2011) og Vulnicura (2015).

Nýjustu plötu sinni Utopia (2017) fylgdi hún eftir á eftirminnilegan hátt með tónleikaferðalaginu Cornucopia. Á yfir fjörutíu ára ferli sínum hefur Björk þróað með sér einstakan tónlistarstil þar sem áhrif koma frá elektrónískri tónlist, poppi, tilraunakenndri tónlist, tripphopp, klassískri tónlist og framúrstefnulegri tónlist.

Hæfileikar Bjarkar einskorðast ekki við tónlistina en hún hlaut verðlaun sem besta leikkona í aðalhlutverki á Cannes-kvikmyndahátíðinni árið 2000 fyrir leik sinn í Lars von Trier kvikmyndinni Dancer in the Dark. Þá fékk hún einnig Óskarstilnefningu fyrir

besta frumsamda lagið sem var I've seen it all.

## Ætlast til að einhver illi...

Í íslenskum tímaritum kemur nafn Bjarkar Guðmundsdóttur fyrst fram í tímaritinu Æskunni 1983. Þar kemur hún ný inn á vinsældalista lesenda og er valin þar önnur vinsælasta söngkonan af lesendum tímaritsins Æskunnar, með 337 stig, eftir Rögggu Gísla sem hlaut þá 413 stig. Í viðtali ári síðar í sama tímariti segir Björk, þá átján ára gömul: „Ég þarf að syngja, ég bara finn það. Það er eitthvað lífsnauðsynlegt fyrir mig. Ég fer og ég syng. Fólk getur bara ekki ætlast til meira af mér.“ En þarna söng hún með hljómsveitinni Kukl, eftir að hafa verið meðlimur í Tappa tíkarrassi.

Um plötuna sem þá var að koma út segir hún: „Við pældum rosalega í þessu með enskuna. Sko við erum íslensk – og þá syngjum við bara á íslensku. Svo fórum við að pæla í því hvort þetta væri réttlátt – að ætlast til að einhver illi sem heyrir í okkur, að ætlast til að hann tali íslensku.“



Björk á sviðinu í Eldborg 2016 á Iceland Airwaves. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Björk á tónleikum í Laugardalshöll árið 2007. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Bleiki kjóllinn sem Björk klæddist á frumsýningu Dancer in the Dark í Cannes var umtalaður. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Björk tók þátt í Ertu að verða náttúrulaus? – stórtónleikum gegn eyðileggingu hálendisins ásamt Múm, Damien Rice, Lisu Hannigan, Ghostigital, Damon Albarn, Egó, Möggu Stínu, Mugison, Sigur Rós, KK, Ham, Hjálum og mörgum fleiri listamönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA



Stofnendur Sykurmolanna voru Bragi Ólafsson, Björk Guðmundsdóttir, Einar Örn Benediktsson, Einar A. Melax, Friðrik Erlingsson og Sigtryggur Baldursson. Myndin er tekin í París 1991. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



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.

Icetrack ehf 773-4334 [mtdekk@mtdekk.is](mailto:mtdekk@mtdekk.is) [www.mtdekk.is](http://www.mtdekk.is)





# no concept

## VIÐ HÖFUM OPNAÐ AFTUR

Við höfum opnað aftur með stærri og hátíðlegri matseðil. Hlökkum mikið til að taka á móti ykkur í salnum, en virðum fjöldatakmörkanir og biðjum ykkur því að panta borð fyrirfram í síma 454-0200.

Allt á matseðli er einnig í boði í take-away.

Sjáumst á No Concept,  
Hverfisgötu 6.



noconcept\_iceland

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

Mjög góð 2ja herbergja íbúð í fjölbýlishúsi til leigu í Hafnarfirði - langtímaleiga -laus 1. des Uppl. 8940040.

Til leigu nýppgerd 2-3 herb. íbúð í einbýli nálægt Mjóddinni. Sanngjörn leiga. S. 895 6160

### Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Tilkynningar

### Einkamál



**DEIT.IS**  
**STEFNUMÓTASÍÐA**

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



[www.makaleit.is](http://www.makaleit.is)

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr

## Atvinna

### Viðskiptatækifæri

VILTU VERA PINN  
EIGIN HERRA

SKAPADU EIGIN FRAMTÍÐ  
HEILDISALA TIL SÖLU  
VERÐ 15 MILLJÓNIR MEÐ  
LAGER LÍTIÐ ÁHVÍLANDI

VERÐMÆT VIÐSKIPTASAMBÖND  
OG DREIFILEIÐIR  
SKIPTI Á BIFREIÐ MÖGULEG

Áhugasamir hafi samband

Tækifaeri2020@gmail.com

**NAGLADEKKIN**  
**EKKERT VANDAMÁL**  
Gólfíð verður rykfrítt og hart sem stál

[harka@harka.is](mailto:harka@harka.is) [www.harka.is](http://www.harka.is)

**HARKA**



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

# NERO-NAMMI

**Nýtt íslenskt  
hundanammi**

- **Glútenlaust**
- **100% íslensk nautgripalifur**
- **Hentar vel fyrir ofnæmishunda**
- **Auðvelt að brjóta**
- **Þægilegar umbúðir**



**Fæst í öllum betri  
gæludýraverslunum**

Framleiðandi: Rósmarín ehf.  
[rosmarin@simnet.is](mailto:rosmarin@simnet.is)  
S: 897 4792



# Gefum engan afslátt!! Alls engan!

Af kröfunni um að anda að okkur heilbrigðu lofti,  
hvort sem það er heima hjá okkur, í vinnunni eða skólanum.  
Það eru sjálfsögð mannréttindi.

**Íshúsið**  
**viftubúðin**