



LAUGARDAGUR 2. JANÚAR 2021

Helgin



Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur ræðir opinskátt um „hægðaheilsu“ og mikilvægi góðrar meltingar. MYND/AÐSEND

Nú er lífið hægðarleikur

Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur, jóga- og hugleiðslukennari og stofnandi Kyrrðarjoga, hefur glímt við meltingarvandamál um árabíl. Hér deilir hún með okkur á skemmtilegan hátt reynslu sinni af því hvernig hún hefur náð tökum á meltingarvandamálum og fundið jafnvægi í daglegu lífi. ➔2

Fáðu Fréttablaðið
sent rafrænt í
morgunsárið



Þú getur skráð þig á
frettabladid.is,
á Facebook eða bara
skannað QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ

Framhald af forsiðu ➔

Sem hjúkrunarfræðingur er ég mjög meðvituð um mikilvægi heilbrigðrar þarmaflóru og góðrar meltingar og því fagna ég allri umræðu um hægðir og klósettferðir fólks. Í gegnum mitt starf og einkalíf hef ég áttað mig á hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Mér finnst algerlega nauðsynlegt að hver og einn hugi að sinni „hægðaheilsu“ og sem betur fer er þetta málefni mér engan veginn óþægilegt eða viðkvæmt. Fjölskyldunni minni finnst þó algjör óþarfi að ræða þessa hluti við eldhúsborðið, yfir kvöldmatnum eða fyrir framan gesti og gangandi en mér finnst það hið besta mál og vil leggja mitt af mörkum til að dætur mínar skilji mikilvægi heilbrigðrar meltingar. Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk. Þeir sem þekkja mig vel vita að ég á það til að vera með hægðir á heilanum. Ekki í orðsins fyllstu merkingu en svona allt að því. Ástæðan er einfaldlega sú að ég sjálf hef glímt við meltingarvandamál um árabíl sem kallast hægðatregða og hefur oft á tíðum gert mér lífið leitt.

Ótalmargir einstaklingar á öllum aldri glíma við þennan hvímléða kvilla og vita nákvæmlega hvað ég er að tala um. Ein líklegasta ástæðan og upphaf þess að ég fæ þessa meltingarkvilla má rekja til sýklalyfjagjafar vegna sýkingar í móðurlífi í kjölfarið á barnsfæðingum. Mikið gríðarlega var ég þakklát fyrir sýklalyfin og endurheimt heilsunnar en eftir sátu þarmarnir með bakteriuflórana í algeru ójafnvægi og reglubundin hægðalosun heyrði sögunni til. Það er frekar þreytandi þegar ekkert er að fréttu og þarmarnir bara í frii og börnin þín halda að þú sért kominn sex mánuði á leið og eigi von á systkini. Það er líka mjög þreytandi að vera alveg stíflaður og finna þreytu og slen byggjast upp í takt við þensluna á kviðnum. Nú fer þetta að verða meira og meira spennandi, frásagnargleði mín fer á flug og ég ætla því að fá að deila með ykkur ferðasögu síðasta árs. Við fjölskyldan dvöldum á Tenerife í tæpar tvær vikur í fyrra. Ég gerði þau skelfilegu mistök að taka ekki með mér neina góðgerla því ég hélt að hægt væri að kaupa slíkt í næsta heilsuhúsi á eyjunni í Atlantshafi. Ónei, ekki aldeilis. Eyjarskeggjar eru eflaust flestir með fina meltingarheilsu því hvergi fann ég heilsuhús eða apótek sem seldi slíkar gersemar sem meltingarensím og fjölgerlar eru. Að kaupa kröftug laxativ-lyf



Meltingarkvillar eru úr sögunni hjá Laufeyju eftir hún fór að taka inn Bio-Kult að staðaldri. MYND/ADSEND



Bio-Kult góðgerlar fyrir alla fjölskylduna. Bio-Kult Candéa og Original henta fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Ávallt er mælt með að ráðfæra sig við lækni fyrir inntöku fæðubótarefna.

var alveg síðasta sort því ég nennti ekki að ganga í hægðum mínum í fina sundbolnum á ströndinni. Loks á degi sjö í hægðastoppi fann ég einhverja rándýra góðgerla-blöndu en þrátt fyrir að hafa

klárað alla pakkninguna næstu daga hafði það engin áhrif. Allir gerlarnir greinilega löngu dauðir úr hita og ég hélt áfram að burðast með nokkur kíló af úrgangsefnum sem sátu sem fastast. Ég flaug

heim til Íslands töluvert sverari um mig miðja og tilkynnti fjölskyldunni minni að einungis eitt grjóthart lambasparð hefði skilað sér í skálina allt friið. Þeim fannst ég ekki fyndin!

”Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk.

Ég hef í mörg ár þurft að taka inn góðgerla og ég hef ekki tölu á því hve miklum fjármunum ég hef eytt í alls konar vörur sem stuðla að öflugri og betri meltingu og heilbrigðari þarmaflóru. Sumt virkar og annað alls ekki. Það er því með mikilli ánægju sem ég segi frá reynslu minni af Bio-Kult sem ég hef notað með hléum undanfarin ár en sem ég hef nú gefið meiri gaum og tekið að staðaldri.

Í dag tek ég ráðlagðan skammt bæði kvölds og morgna og finn að það hefur mjög góð áhrif á meltinguna og garnahljóðin eru fyrir mér kærkominn og ómfagur hljómur. Enn fremur þoli ég betur flestalla fæðu núna.“

Morgundagurinn verður betri með After Party™

Amínósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínum og Magnesíum.

Vinnur gegn vökvatapi sem á sér stað við áfengisneyslu

2 töflur fyrir fyrsta drykk
 2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana | www.artasan.is

eva

LAUGAVEGUR 26

Opið kl. 13:00 - 18:00
Sunnudag frá 13:00 - 18:00

OKKAR VINSÆLA ÚTSALA
HEFST Í DAG
40% AFSLÁTTUR

Laugavegur 26

☎ 5121715

f verslunin.eva

📷 verslunineva

🛒 ntc.is



Kaffibaunir er að finna í rauðum berjum sem vaxa á kaffiplöntum. Eftir að búið er að tina berin af trjánum eru þau kramin og þurrkuð til þess að ná baununum út. Næst eru baunirnar ristaðar sem gefur kaffidrykknum sitt einkennandi og góða bragð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.



Kaffi er líklegast sá drykkur sem heldur samfélaginu gangandi hér á norðurhveli jarðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON.

Svart og seiðandi líkt og miðnætti á tunglausri nótt

Kaffi er líklega sá drykkur sem flestir sem komnir eru yfir 15 ára aldurinn tengja ósjálfrátt við skammdegið sem grúfir yfir okkur hér á norðlægari slóðum í enda og í upphafi hvers árs.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Eins og gott skáld sagði eitt sinn: „Janúar er mánudagur mánaðanna... Og í dag er mánudagur í janúar.“ (höf. Skúli Jónsson.) Hér eru rituð orð að sönnu og þó svo ekki sé mánudagur í dag, þá er viðeigandi að telja upp nokkrar áhugaverðar staðreyndir um kaffi.

Arabica eða Robusta

Til eru tvær megintegundir af kaffi: Arabica og Robusta. Flestir kaffi-ræktendur rækta Arabica-kaffi,

þar sem almennt er talið að kaffið af þeim runnum sé bragðbetra og sætara. Robusta-kaffið er þó ræktað og selt víða um heim. Kosturinn við Robusta-kaffið er að Robusta-plantan er auðveldari í ræktun, gefur meira af sér og inniheldur meira koffín en Arabica-baunir. En gallinn er sá að Robusta-baunirnar eru töluvert beiskari á bragðið, sem útskýrir að hluta til ástæðuna fyrir því að Ítalir nota margir hverjir sykur í espressokaffið sitt.

Kaffisvelgir

Frændur okkar Finnar eiga heiðurinn af því að drekka mest kaffi allra þjóða. Meðal Finninn fer með tæplega 12,5 kíló af kaffi á ári sam-

kvæmt Alþjóðlegu kaffistofnuninni, sem er meira en tvöfalt magn af því sem meðal Bandaríkjamanna drekkur árlega.

Uppruni kaffis

Orðið „kaffi“ kemur af orði úr arabísku sem merkir „vín“. Qahwah sem þýðir „vín“ á arabísku varð að kahveh í tyrknesku og var þar átt við kaffi, og svo koffíe í hollensku. Þaðan kemur orðið kaffi á íslensku og coffee á ensku.

Svart eins og nóttin

Það muna líklega margir eftir rannsóknarlögreglumanninum Dale Cooper, sem leikarinn Kyle MacLachlan gerði ódauðlegan

í sjónvarpsþáttaseríunni Twin Peaks úr smíðju meistara Davids Lynch. En þessi eftirminnilegi karakter er mikill kaffiunnandi og biður ósjaldan um kaffið sitt svart eins og miðnætti á tunglausri nóttu.

Kaloriusnauð dásemd

Einn kaffibolli af svörtu og sykurlausu inniheldur eina kalóriu. En með því að blanda við kaffið mjólk, rjóma, sætuefnum, sykri og fleiru hækkar kaloriufjöldinn fljótt.

Næringarrikur korgur

Þegar búið er að hella upp á kaffi er mikil soun að henda korginum eftir á. Því kaffikorgurinn er til

margs nýtilegur. Mörg næringarefni er að finna í korginum sem plöntur geta nýtt sér og blanda því margir kaffikorginum við jarðveg til þess að fá næringarríka mold fyrir inni- og útiplöntur.

Einnig er hægt að búa til afar áhrifaríkan líkamsskrúbb úr kaffikorgi. En samkvæmt Danusia Wnek hjá Good Housekeeping, er kaffikorgur frábær til þess að hreinsa burt dauðar húðfrumur, sem stuðlar að mjúkri og ljómandi húð. Einnig er talið að koffín geti haft jákvæð áhrif á blóðflæði í húðinni en því miður hafa ekki verið gerðar nægar klínískar rannsóknir til þess að staðfesta þessa virkni koffíns.

ÚTSÖLUR OG OUTLET

Sérblaðið Útsölur og outlet kemur út **9. janúar** og mun fylgja helgarblaði Fréttablaðsins.

Í þessu blaði geta auglýsendur auglýst útsölur, vörur og verð sem verða í boði á útsölunum í janúar. Einnig viljum við bjóða outlet verslunum að vera með í þessu blaði og kynna búðir, vörur og verð sem eru í boði.

Vertu viss um að tryggja þér gott pláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir :

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Zonnic NIKÓTÍNÚÐI

HAGKVÆMUR KOSTUR
TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA



zonnic® TAKTU STJÓRNINA!

Zonnic pepparmint munnholsúði inniheldur nicotin, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma þegar sígarettar væri venjulega reyktar eða ef löngun gerir vart við sig. Úða skal munnholsúðanum á milli kinnar og tanna. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Nicotinum AB. NIC201204 – Desember 2020.

Hægt blikk getur róað ketti

Vísindamenn hafa komist að þeirri niðurstöðu að með því að horfa í augun á köttum og lygna augunum hægt aftur og opna þau svo aftur rólega sé hægt að sýna þeim að maður vilji þeim vel.

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Mörg dýr, meðal annars hundar og kettir, líta á það sem ógn ef starað er í augu þeirra. En það er hægt að sýna köttum að maður sé hvorki í varnar- né árásarstöðu með því að blikka augunum hægt. Þegar kötturinn sér að maður er ekki í árásarstöðu svarar hann yfirleitt með því að gera það sama og slakar á.

Þetta hafa kattaeigendur lengi vitað og sumir kallað þetta kattabros, en þetta er í fyrsta sinn sem þetta er staðfest með rannsókn. Rannsóknin var unnin af vísindamönnum frá háskólunum í Sussex og Portsmouth í Bretlandi og var birt í ritrýnda vísindatimaritinu Scientific Reports. Aðalhöfundur hennar, Karen McComb, segir að það sé spennandi að hafa fundið sannanir fyrir því sem marga kattaeigendur grunaði.

„Það er alls ekki auðvelt að rannsaka náttúrulega hegðun katta,“ sagði Leanne Proops, annar höfundur rannsóknarinnar. „En þessar niðurstöður gefa okkur sjaldgæfa innsýn í samskipti katta og manna.“



Samkvæmt rannsókninni er hægt að sýna köttum vinahót með því að blikka þá hægt. Þetta hafa kattaeigendur vitað lengi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þessar niðurstöður gefa okkur sjaldgæfa innsýn í samskipti katta og manna.

Leanne Proops

Leið til að bæta tengslin

„Þessi rannsókn er sú fyrsta til að gera tilraunir til að rannsaka hlutverk þess að blikka hægt í samskiptum katta og mannfólks,“ segir McComb. „Og þetta er eitthvað sem þú getur reynt með þínum eigin ketti heima eða með köttum sem verða á vegi þínum úti á götu. Þetta er frábær leið til að bæta tengslin við ketti. Prófið að þróa augun eins og í afslöppuðu brosi og loka þeim svo í nokkrar sekúndur. Þá munu þeir svara á sama hátt og þannig er hægt að hefja nokkurs konar samtal.“

Höfundar rannsóknarinnar komust að tveimur meginniðurstöðum. Önnur þeirra er að kettir lygndu augunum oftast aftur til eigenda sinna ef eigendurnir gerðu það fyrst og hin var að kettir voru líklegri til að nálgast ókunnuga eftir að þeir höfðu skipt á hægu blikki en ef hinn ókunnugi var með hlutlausan svip.

Kenndum þetta kannski

Í fyrstu tilrauninni fylgdust rannsakendur með hegðun 21 kattara heimilum sínum, sem voru alls 14. Kettirnir voru á aldrinum 0,45 til 16 ára og 11 þeirra voru læður. Eigendurnir fengu fyrirmæli um að blikka hægt til þeirra og kettirnir fengu að finna sér þægilegan stað og þar skiptust þeir á hægu blikki.

Í seinni tilrauninni voru 24 kettir, 12 af hvoru kyni. Þeir voru á aldrinum 1-17 ára og komu allir frá mismunandi heimilum. Ókunnugur einstaklingur setti svo annað hvort upp hlutlausan svip eða reyndi að blikka hægt til kattanna. Þegar einstaklingurinn rétti svo fram hendina með lófann upp á meðan hann var að beygja sig niður beint fyrir framan köttinn voru þeir kettir sem höfðu verið blikkaðir hægt og svarað í sömu mynt, líklegri til að taka vel í samskiptin og nálgast hinn ókunnuga.

Einn af höfundum rannsóknarinnar, Tasmin Humphrey, benti hins vegar á að þó að það sé líklegt að blikkinu sé ætlað að koma í staðinn fyrir að stara geti líka hugsast að kettir hafi lært þessa hegðun vegna þess að mannfólk túlki hana sem jákvæða og verðlauni hana Kettir eru nú alltaf fljótir að komast upp á lagið með að nýta sér það sem virkar.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Freistandi jólatartalettuboð

Þótt liðin séu áramót og komið nýtt ár standa heilög jól yfir á Íslandi til 6. janúar, þegar síðasti jólasveinninn kveður landsmenn á þrettándanum. Eftir hátíðirnar nú er kærkomið að fá heila helgi aftan við áramótin og því tilvalið að bjóða sínu jólakúlufólki í kósi tartalettuboð og nota afganga af dýrindis veislumat í tartaletturarnar.

Hangikjöt með baunum í uppstúf er vitaskuld sigilda útfærslan af tartalettum sem og afgangar af hamborgarhrygg með brúnuðum eða sætum kartöflum í sósu. Spennandi útfærslur með óvæntum tartalettufyllingum lokka líka og láða að munna og maga, svo sem rækju-, túnfisk- eða ostasalöt, jólasild og reyktur lax, villibráð eins og hreindýr eða grafin andabringa, og auðvitað kalkúnn, humar og skelfiskur, svo fátt sé upptalið.

Í raun má fylla tartalettur með hvaða góðgæti sem er og leyfa hugmyndaflugi og sælkeratöktum að taka völdin, en tartalettur eru líka frábærar undir eftirrétti og alveg nauðsynlegt að hafa slíkar með í jólaboðinu, til dæmis fylltar með ostaköku og bláberjum, eins og myndin sýnir, súkkulaðimús, ris á la mande, kókosbollum eða frómas, og alltaf er fallegt að skreyta toppana til að gera tartaletturarnar enn girnilegri.



Tartalettur eru líka gómsætar sem eftirréttur. Hér með rjómaosti, bláberjum og myntulaufum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Endurnærandi janúarmánuður

Þá er loksins gengið í garð nýtt ár og flestir eflaust himinlífandi. Hátíðirnar eiga það til að einkennast af óhöflegri sykurlæði, salt-, fitu- og í mörgum tilfellum áfengisneyslu og er því tilvalið að byrja nýja árið á heilsusamlegum nótum. Sumir setja sér markmið um að neyta ekki áfengis eða dýraafurða í janúar en óháð því hvað verður fyrir valinu þá er hiklaust hvetjandi að byrja nýja árið með því að setja sér markmið og fylgja þeim eftir. Hér eru þrjú heilsueflandi ráð sem gott er að hafa í huga á nýju ári.

Það er alltaf gott að taka pásu frá áfengi. Óhöfleg áfengisneysla hefur í för með sér marga áhættuþætti, þar á meðal ýmsar gerðir krabbameins, auk þess sem það dregur úr áhrifum annarra mikilvægra þátta, eins og svefnæðum



Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

og hollu mataræði.

Það er sennilega fátt jafn mikilvægt og góður svefn. Skortur á svefni eykur líkurnar á ógrynni sjúkdóma og getur valdið mikilli vanlíðan. Það eru ýmis ráð sem geta reynst gagnleg í baráttunni fyrir betri svefni, eins og að takmarka skjánótkun, hreyfa sig yfir daginn og hugleða.

Líkt og með svefninn þá getum við ekki lifað án vatns. Vatn er raunar það sem við getum síst lifað án, að undanskildu súrefni. Við erum svo lánsöm að hafa aðgang að hreinu og ódýru vatni og höfum því enga afsökun til að drekka ekki meira vatn. Gott er að miða við 2-3 lítra fyrir konur og 3-4 lítra af vatni fyrir karlmenn yfir daginn.

ÚTSALA ER HAFIN Í NETVERSLUN CURVY.IS

30-50% AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM FATNAÐI
Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56

* FRÍ HEIMSENDING EF VERSLAÐ ER FYRIR 5000 KR EÐA MEIRA



Ullar jakki
13.993 kr
19.990 kr-



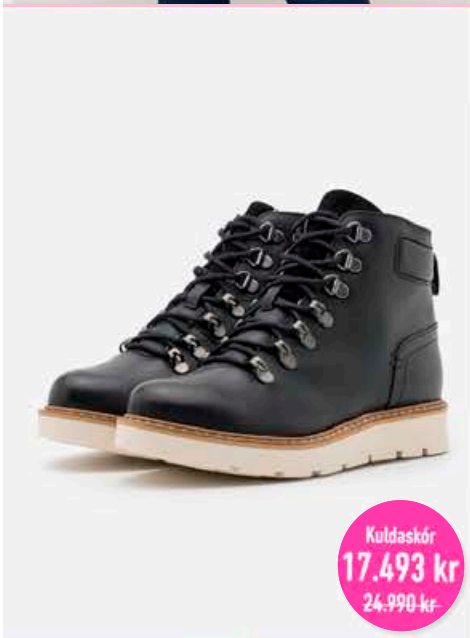
Hettupeysa
4.893 kr
6.990 kr-



Lora gallabuxur
6.293 kr
8.990 kr-



Wrap kjóll
6.993 kr
9.990 kr-



Kuldaskór
17.493 kr
24.990 kr-



Primaloft úlpa
13.993 kr
19.990 kr-



Síður kjóll
6.993 kr
9.990 kr-



Kjóll
6.495 kr
12.990 kr-



Joggingbuxur
6.293 kr
8.990 kr-



Fínlegur jakki
9.093 kr
12.990 kr-



Sundbolur
4.995 kr
9.990 kr-



Kjóll
6.993 kr
9.990 kr-

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

Smáauglýsingar

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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

**FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK**
Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu


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


**GEFÐU
HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003
 Hjálparstarf
kirkjunnar

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


**Kassagítarar
á tilboði**

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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



**ICELANDIC, ENGLISH,
NORWEGIAN, DANISH &
SWEDISH F. FOREIGNERS -
ENSKA, NORSKA, DANSKA,
SÆNSKA**
Only/Aðeins 1-4 students/
nemendur/ per course /hvert
námskeið! Einnig Sérnámskeið
fyrir Heilbrigðisstarfsfólk / Also
Special Courses for Health Staff.
Enska fyrir Leiðsögumenn/English
and Icelandic for Tourist Guides.
Start/Byrja: 2021: 4/1, 1/2, 1/3,
29/3,26/4, 24/5. 4 weeks/vikur x
5 days/dag: AM & PM/ fh. & eh.
Price/Verð: 49.50. Labour Unions/
Labour Directorate pay back
50-90 % of price/Stéttafélag/
Vinnumálastofnun endurgreiða
50-90% gjalds. www.iceschool.is
is - ff@icetrans.is - facebook.
com/ fullordinsfraedslan -
Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Tilkynningar

Einkamál


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


gott
cdb
léttir
lífið


job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**



MATUR OG HEIMILI MEÐ SJÖFN ÞÓRÐAR

Lifandi þáttur um matargerð
og bakstur í bland við innanhúss-
arkitektúr, hönnun og fjölbreyttan
lífsstíl.

mánudaga kl. 20.30

 **BONUS**

 **HRINGBRAUT**



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


**GLUGGA
GERÐIN**
Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?


Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og
snjósléðasæti. Húsbilaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is
Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is