

ALLT

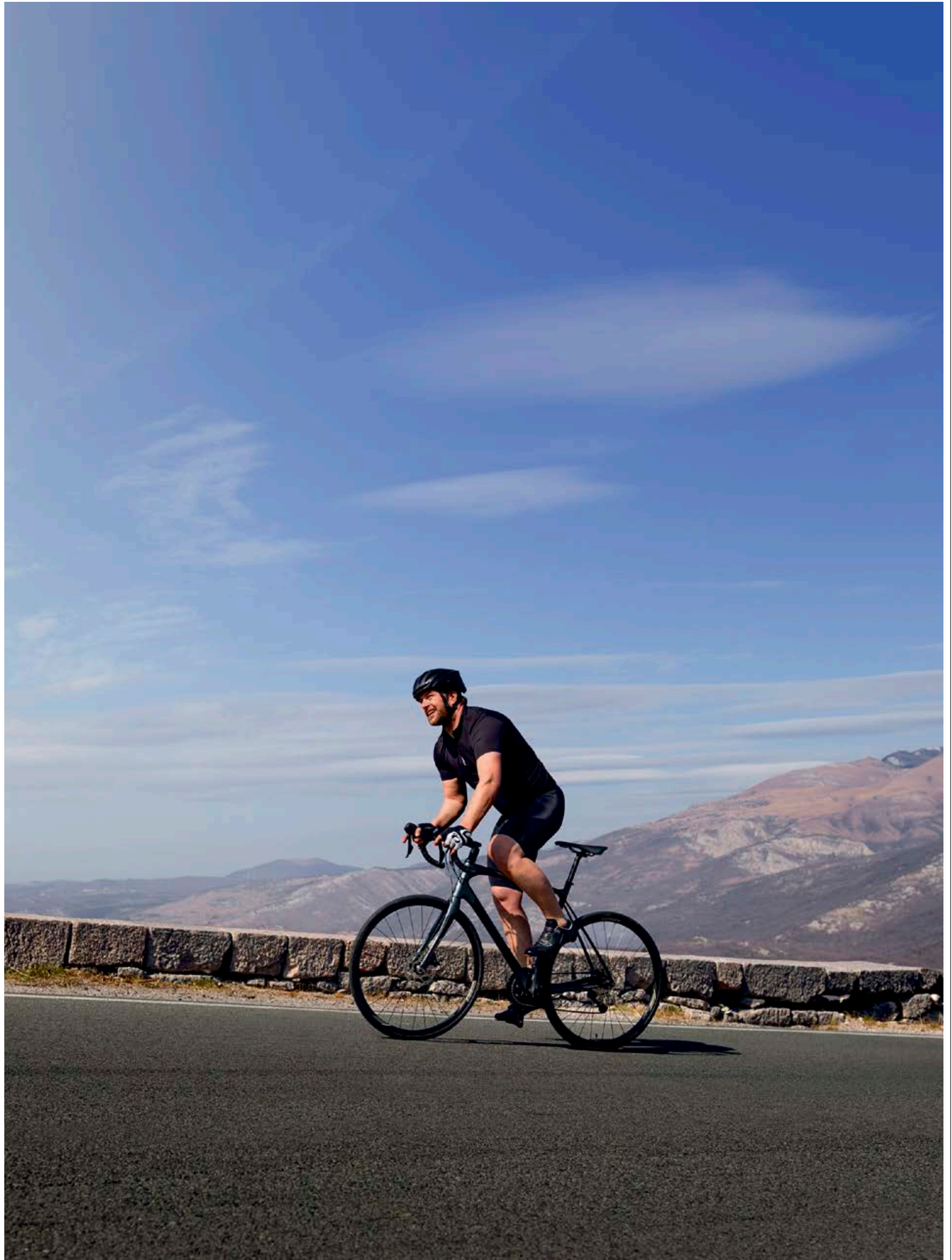
KYNNINGABLAÐ

LAUGARDAGUR 29. maí 2021



Íslensk gæðahráefni fyrir þig

Heilsan er dýrmætust
www.eylif.is



Reyklausi dagurinn er alltaf 31. maí ár hvert. Þessi dagur er tilvalinn til að setja sér markmið og hætta reykingum.

Til hamingju með Reyklausa daginn

Ertu til í heilbrigðara líf? Þú getur hætt – við getum hjálpað þér. **2**

Nicorette hefur verið á markaði á Íslandi frá árinu 1986.

Sjö mismunandi lyfjaform

Í dag býður Nicorette upp á sjö mismunandi lyfjaform, segir Jódís Brynjarsdóttir reykleysiráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf. Þú getur notað Nicorette ef þú vilt hætta alveg að reykja, hætta tímabundið eða til að draga úr reykingum.

Hægt er að velja um lyfjatyggigúmmí, munnsogstöflur, plástur, munnholsúða, nefúða, tungurótartöflur eða innsogslyf. Lyfjatyggigúmmí skal tryggja rólega og láta liggja kyrrt í munninum öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Nefúða er úðað í hvora nösina. Fordáplástur er settur á húð. Munnsogstöflur eru láttnar leysast upp í munni. Tungurótartöflur eru láttnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn.

Af hverju að nota nikótínlyf?

Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki.

Fráhrarfseinkenni og reykþörf eru helsta ástæða þess að fólk byrjar aftur að reykja en einkennin geta verið margvísleg, bæði tilfínningaleg og líkamleg svo sem;

- svefnleysi og depurð
- skapstyggð
- ergelsi eða reiði

Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki.

- kvíði og eirðarleysi
- hægari hjartsláttur
- aukin matarlyst eða þyngdaraukning
- hósti
- hægðatregða
- reykþörf

Skammtastærðin fer eftir því hversu háður þú ert nikótíni. Það er einstaklingsbundið hversu lengi fólk þarf að nota Nicorette.

Þú skalt ekki nota Nicorette lengur en í 9-12 mánuði. Þú gætir þó haft þörf fyrir að nota Nicorette í lengri tíma til að koma í veg fyrir að byrja að reykja aftur. Ráðfærðu þig við lækinn eða heilbrigðisstarfsfólk.

Að nota tvö lyfjaform samtímis

Ef ef þú ert mjög háð(ur) nikótíni geturðu notað tvö lyfjaform



Jódís Brynjarsdóttir, reykleysiráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

REYKLAUSI DAGURINN MÁNUDAGINN 31. MAÍ



 **nicorette**®



Nicorette býður upp á 7 mismunandi lyfjaform.

Þú getur notað Nicorette ef þú vilt hætta alveg að reykja, hætta tímabundið eða til að draga úr reykingum.

Hversu mikið nikótín þarftu

Það er mikilvægt að þú fáið nóg nikótín í upphafi reykleysis svo þú eigir síður á hættu á að falla. Fagerström-prófið gefur þér hugmynd um hve háð(ur) þú ert nikótíni, en tekur einnig tillit til reykingavenja þinna. Hægt er að nálgast prófið og fá ráðgjöf um val á lyfi í öllum apótekum.

Hefurðu áhyggjur af þyngdaraukningu ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótintyggigúmmis í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu í kjölfar þess að reykingum er hætt. ■

samtímis. Þá er Nicorette Invisi fordáplástur notaður í grunninn sem gefur jafnan nikótínskammt allan daginn samhliða öðru lyfjaformi sem vinnur gegn skyndilegri nikótínþörf, til dæmis Nicorette lyfjatyggigúmmí, QuickMist munnholsúði, Microtab tungurótartöflur, innsogslyf eða Cooldrops munnsogstöflur.

 **nicorette**
gerðu eitthvað magnað

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) við tóbaksfíkn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru fyrir 18 ára og eldri. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson | Söluvernd: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

ÖFLUGIR GÓÐGERLAR fyrir alla fjölskylduna

Af bæði eigin reynslu og í gegnum starf mitt sem hjúkrunarfræðingur hef ég áttað mig á því hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Regluleg inntaka á góðgerlum styður við heilbrigða þarmaflóru og eflir ónæmiskerfið. Ég get svo sannarlega mælt með **Bio-Kult** vörunum sem hluta af heilbrigðum lífsstíl.

*Laufey Steindórsdóttir,
hjúkrunarfræðingur og jógakennari.*



Bio-Kult[®]
stendur vörð um þína heilsu

Katrín fékk innblástur frá æskuárunum

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra er mikil fjölskyldumanneskja og líður best heima í faðmi fjölskyldunnar. Hún og eiginmaður hennar, Gunnar Sigvaldason, hafa búið sér og sonum sínum þremur fallegt heimili sem á sér sterka skírskotun í æsku Katrínar.

Katrín hafði strax sterka skoðun á því hvernig eldhús hana langaði í. Hugurinn leitaði til uppvaxtaráranna og minninga frá eldhúsinu heima. Katrín segir að hjarta heimilisins slái í eldhúsinu og þar eigi fjölskyldan iðulega sínar bestu samverustundir.

„Hjarta heimilisins slær í eldhúsinu, þar borðum við saman og spjöllum um daginn og veginn,“ segir hún. Fyrsta sem vekur eftirtekt þegar inn kemur er eldhúsinnréttingin sem fangar augað og er mikil nostalgia, það er eins og við séum komin aftur til fortíðar, gamla tímans.

„Eldhúsinnréttingin var teiknuð af vinkonu minni, Evu Huld Friðriksdóttur, þegar við fluttum inn og var smíðuð fyrir okkur. Ætlunin var að tengja við eldhúsinnréttingar sjötta áratugarins enda er húsið byggt þá og ég alin upp í eldhúsi og íbúð frá þeim tíma.“

Litapallettan í innréttingunni er sérstaklega skemmtileg, er einhver saga bak við hana?

„Þetta var nú bara ákvörðun – að meginliturinn væri hvítur og bjartur en svo kæmu aðeins hressari litir við sögu enda höfum við gaman af litum.“

Afslappað og heimilislegt

Katrín leggur mikið upp úr því að hafa heimilið hlýlegt og öllum líði vel. „Ég held að ég sé nú frekar heimilisleg og afslöppuð. Vil gjarnan hafa snyrtilegt í kringum mig, nýta hlutina vel og hef gaman af litum í umhverfinu.“

Flestir hlutir heimilisins eiga sér sögu og eldhúsið prýða margir munir sem bæði ylja og rifja upp góðar minningar hjá Katrínu. „Þarna er til dæmis kaffikanna frá ömmu og afa, ketill sem mamma og pabbi fengu í brúðargjöf og tekanna sem vinkona mín hélt á heim frá París af því að mér fannst hún svo bráðnausynleg. Mikil ást á bak við þetta allt saman.“

Er einhver hlutur í eldhúsinu sem þú heldur meira upp á en annan?

„Erfitt að segja. Góðir pottar eru auðvitað gulls igildi því að matseldin verður skemmtilegri og svo



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn@
frettabladid.is



Katrín Jakobsdóttir á sér leyndarmál í eldhúsinu sem hún upplýsir um.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hjarta heimilisins slær í eldhúsinu, þar borðum við saman og spjöllum um daginn og veginn.

er pressukannan okkar í stöðugri notkun,“ segir Katrín.

Á ísskápnum er fjöldi segla sem endurspeglar mörg góð ráð og góðar lífsreglur. Katrín segir að það hafi ekki verið samantekin ráð að safna seglumum. „Eiginlega safna ég þeim ekki en þetta er samt 20 ára seglasafn. Þetta er svona eitthvað sem bara gerist. Nema auðvitað Abba-seglarnir sem voru keyptir eftir góða heimsókn á Abba-safnið í Stokkhólmi.“

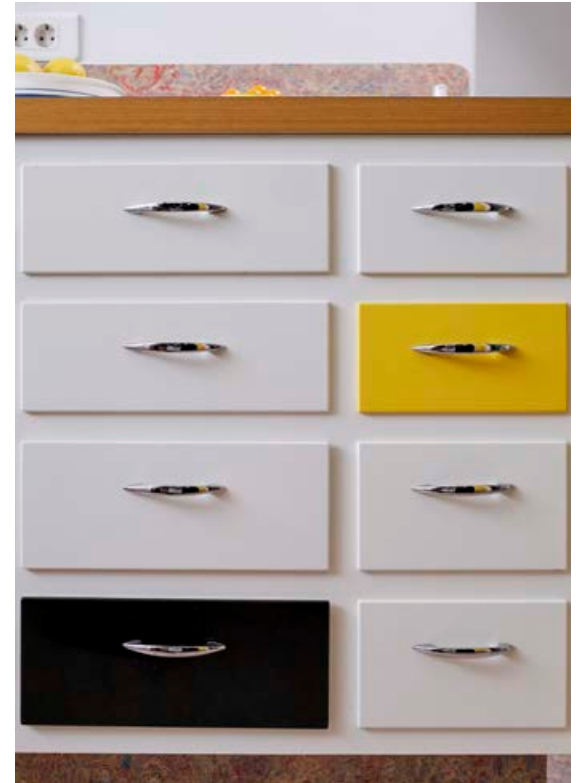
Leyndarmál Katrínar

Áttu þér eitthvert leyndarmál í eldhúsinu sem þú ert til í að afhjúpa?

„Það er auðvitað hillupappírinn í skápunum, þekki engan annan sem er með jafn mikið dálæti á hillupappír og hann er líka mjög í anda sjötta áratugarins,“ segir Katrín og hlær. Katrínu finnst jafnframt ómissandi að hafa mat í hverju eldhúsi. „Hvernig væri eldhús án matar?“ segir hún og brosir. Stóra leyndarmálið hjá forsætisráðherra er líka afhjúpað. „Öll bestu samtölin fara fram í eldhúsum þessa heims, held ég,“ segir Katrín að lokum. ■



Að sjálfsgöðu eru bækur í eldhúsinu hjá Katrínu og ekki endilega matreiðslubækur.



Skemmtileg blanda af litum sem kemur vel út.



Eldhúsinnréttingin var teiknuð af vinkonu Katrínar, Evu Huld Friðriksdóttur, þegar fjölskyldan flutti inn og var smíðuð fyrir þau eftir hugmyndum húsmóðurinnar.



Borðkrókurinn er með stólum í stíl við innréttinguna. Þarna hafa eflaust mörg áhugaverð málefni verið rædd.



ALHLIÐA

GARÐÞJÓNUSTA

Í ÁSKRIFT

GARDLIST.IS
📞 554-1989



Bakað af alúð

Náttúruleg hráefni og án rotvarnarefna



Vistheimt – lausn í sjónmáli

Halldóra Björg Bergþórsdóttir og Pétur Halldórsson sitja í stjórn hjá Landvernd en þau standa að afar áhugaverðum viðburði í Norræna húsinu þann 3. júní næstkomandi.

johannamaria@torg.is

Á viðburðinum verður fjallað um hugtakið „vistheimt“, merkingu þess, áhuga Sameinuðu þjóðanna á fyrirbærinu og þýðingu þess fyrir íslenska náttúru sem og heiminn allan. En til hvers er eiginlega vistheimt?

„Frá landnámi hefur átt sér stað gífurlegt rask á náttúru landsins af hálfu mannsins. Það er aðallega snemma á síðustu öld, í tengslum við rask, sandfok og auðnir að umræðan um uppgræðslu hefur orðið háværari. Landgræðslustarf á sér rúmlega 100 ára sögu hér heima á meðan rask af völdum mannsins á sér yfir 1.000 ára sögu.

Orðið vistheimt, sem stytting á endurheimt vistkerfa, verður svo til hér á landi árið 1987,“ segir Pétur. „Landgræðsla er ekki alveg það sama og vistheimt. Landgræðsla er víðara hugtak sem snýst um að græða landsvæði. Vistheimt er samofin náttúruvernd. Þar er verið að endurheimta raskað vistkerfi sem var til staðar áður, með notkun tegunda sem voru hér á landi áður en maðurinn nam hér land,“ segir Pétur.



Skotgrafahernaður

„Hingað til hefur helsta vandamálið málefnsins verið skortur á samtali. Sú umræða sem hefur átt sér stað hefur einkennst af skotgrafahernaði. Þar má nefna bitbeinið um lúpínuna eða grenitré á móti birki. Við hjá Landvernd höfum átt í samskiptum við 30 samtök og stofnanir og lagt mikla vinnu í að

lyfta umræðunni á hærra plan til þess að ná raunverulegum árangri. Viðburðurinn snýst um það að koma saman öllum helstu sérfræðingum til að ræða hvað er hægt að gera til þess að stuðla sem best að vistheimt á Íslandi,“ segir Halldóra. „Einnig viljum við upplýsa og valdefla almenning til að taka þátt í samtalinu, en það er staðreynd að fólk er líklegra til þess að taka þátt og mynda sér skoðun á málefnum þegar það hefur fengið fræðslu um hvað málið snýst,“ bætir hún við.

„Það er mikilvægt að fólk sjái og upplifi hvað vistheimt er og hvað hún þýðir fyrir okkur. Sérstaklega til að geta tekið þátt í samtalinu og þrýsta á stjórnvöld og aðila sem eru tengdir landnotkun til að leysa þessi mál. Það er staðreynd að lög hafa verið samin vegna aukinna krafa frá samfélaginu og það er það sem við viljum gera með þessum viðburði,“ segir Pétur.

Mörg verkefni í gangi

Verulegur hluti Íslands er svæði sem hefur verið raskað á einhvern hátt og vistheimt er eitt öflugasta svarið við stærstu náttúruverndar-áskoruninni á Íslandi. Vistheimt felur í sér að skilgreina hvaða vistkerfi var til staðar áður en rask átti sér stað og fara í markvissar aðgerðir til að komast nær fyrri horfi. Vistheimtaraðgerðir eru mismunandi eftir vistkerfum og hvernig rask er um að ræða. Þær spanna allt frá því að græða upp örfoka land og stuðla að landnámi náttúrlegs gróðurs, moka ofan í skurði til að endurheimta votlendi, dreifa birkifraejum, endurheimta staðargróður í vegfláum og námum eða að endurheimta náttúruleg búsvæði í þéttbýli. „Gríðarmörg flott vistheimtarverkefni eru í gangi í dag, eins og Votlendisjóðurinn og verkefni hjá Landgræðslunni og bændum. Það sem við sjáum fyrir okkur með þessum viðburði er að auka samtal og efla samstarf á milli allra þessara flottu verkefna,“ segir Halldóra.

„Eitt mikilvægt vistkerfaraskem hefur átt sér stað á Íslandi er á strandsvæðum vegna vegagerðar. Í fjórundi er fjölbreytt lífríki og gróður sem er mikilvægt fyrir loftslag, þorskaseyði og fleira. Fjölmörg dæmi eru um að þessi vistkerfi raskist og jafnvel hverfi við að þvera vegi yfir firði til dæmis, og verður þetta eitt af þeim málefnum sem verða mikilvæg á komandi árum,“ segir Pétur.

Dæmisagan Þórsmörk

Mörg landgræðslusvæði á Íslandi

Halldóra Björg er menntaður jarð- og umhverfisfræðingur. Pétur er líffræðingur með diplóma í opinberri stjórnsýslu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Þórsmörkin var eyðimörk en er í dag eitt af ástsælustu útivistarsvæðum landsins. Vistheimt hefur umbylt svæðinu í paradís. MYND/HREINN ÓSKARSSON

Þórsmörk var ekki alls fyrir löngu snauð jörð, og orsökina var maðurinn.

Halldóra Björg

falla undir vistheimt. Stærsta verkefnið er Hekluáskógar. Þar fer fram endurheimt birkivistkerfisins í kringum Heklu, alls nálægt 1% af Íslandi.

Endurheimt votlendis hófst mun seinna en endurheimt þjurrlendis og nær oft yfir minni svæði. Dæmi um slíkt eru Framengjar í Mývatns-sveit. Eitt af nýrri votlendisendurheimtarsvæðunum og með þeim stærstu sem ráðist hefur verið í er á sunnanverðu Snæfellsnesi þar sem unnið var á um 100 hekturum í fyrrasumar. Eitt mest lýsandi dæmið um vistheimt sem hefur tekist vel er Þórsmörk, þar er um að ræða endurheimt birkiskóga. Þórsmörk er dæmisaga um eyðimörk með skógarleifum sem verður að vin. „Þórsmörk var ekki alls fyrir löngu snauð jörð, og orsökina var maðurinn. Vandamálið var að svæði voru ekki nógu vel girt til að hindra að búfænaður kæmist í viðkvæman gróður á svæðinu. Með tíð og tíma er Þórsmörkin nú orðin að einu gróðursælasta vistkerfi landsins,“ segir Halldóra.

Ferlinu má líkja við beinbrot

Það er ekki lækurinn sem lætur beinið gróa, heldur skapar hann umgjörð, spelku, svo að líkaminn og tíminn geti læknað brotið. Sama gildir með vistheimt. Við sköpum ákveðnar aðstæður og gefum náttúrunni frið og gríð til þess að hjálpa sér sjálf,“ segir Pétur.

Af hverju er vistheimt svona mikilvæg núna?

„Ástæða þess að við erum að tala svona mikið um vistheimt einmitt núna er aukin þekking og vitneskja um áhrif vistkerfa á ýmsa þætti er varða loftslag, lífkerfi og annað. Af öllum þessum stóru málum sem heimurinn er að kljást við, loftslagsmál og tap á líffræðilegri fjölbreytni, er vistheimt ein af lykilaðgerðunum til að leysa þessi vandamál samstillt. Þannig eru loftslagsmál og tap á líffræðilegri fjölbreytni tvær hliðar á sama teningi, sem er röskun á vistkerfum. Þar er vistheimt lausn í sjónmáli,“ segir Pétur.

„Ef við tökum sem dæmi endurheimt á votlendi, sem er ein tegund vistheimtar, þá er verið að endurheimta líffræðilega fjölbreytni á svæðinu með því að veita tegundum sem lifa í votlendi lífvænlegt svæði. Stór hluti af kolefnislosun á Íslandi er vegna losunar frá rökkuðum vistkerfum. Með vistheimt gefum við þeim tækifæri til að ná aftur upp hæfni sinni til að binda kolefni. Vistheimt stuðlar þannig að vernd og endurheimt líffræðilegrar fjölbreytni, dregur úr losun CO2 frá rökkuðum vistkerfum og stuðlar að bindingu jarðvegs.

Ástandið hefur aldrei verið verra og heilbrigð vistkerfi eru grundvöllur lífsgæða okkar. Því er nauðsynlegt að taka á þessu vandamáli strax í gær, eða að minnsta kosti á þessum áratugi,“ segir Halldóra.

Viðburðurinn er í Norræna húsinu fimmtudaginn 3. júní og hósið opnar klukkan 16.00. Allir eru velkomnir og að auki er aðgengi fyrir hjólastóla. Kynningarnar standa yfir í um hálf tíma og eftir það verða spurningar úr sal. Síðan verða náttúrfræðingar á staðnum og leiða fólk um Vatnsmýrina, en hún er glimrandi dæmi um vistheimtarverkefni sem er enn í gangi í dag. ■



Opnum fljótlega á
Laugavegi 20

Hárlengingar og fléttur

Hægt er að bóka tíma
í síma **865 0078**



YEST/A sumarjakki
Stærðir 38-56
Verð kr. 18.980

ZE-ZE sumarjakki
Fæst líka í ólífugrænu
Stærðir 40-50
Verð kr. 12.990

NO SECRET leggings
Fást í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð kr. 5.980

LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS

Verlunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Bílar & Farartæki

Bíla & Ferðavagna Markaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða í húsn. Bilalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Bílar til sölu



LANDCRUISER 120 GX ÁRG 2006

Þessi gullmoli til sölu, ek. 301þús. Sami eigandi síðustu 10 ár, gott viðhald, smurbók og ný grind. Verð 2.000.000 kr. Uppl. í s. 8585410



GULLMOLI- EKKINN AÐEINS 119 ÞÚS!

Volvo 760 GLE V6 árg. 1988. Fornbíll. Einstakur bíll ekkinn aðeins 119 þús frá upphafi. Algjör gullmoli. Verð 1.250.000. Uppl. í s. 837-7727

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940
2,5hp 129.000.kr



Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Búslóðaflutningar

Gef tilboð í búslóðaflutninga í öllum stærðum. Áratuga-reynsla. Guðmundur. 864-7896

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Bókhald

***Accountant**
Accountant ehf.
Laugavegi 178,
105 Reykjavík
S. 490-0095
info@accountant.is
www.accountant.is

Málarar

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

REGNBOGALITIR.IS

Málningaþjónusta Við málum og spórslum hús og mannvirki innan sem utan. Við háþrýstipvöum, vatnsverjum og styrkjum steiningu og sjónsteypu. Við erum vandvirkir fagmenn með mikla reynslu. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Húsviðhald

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



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

RUNARMURARI.IS

Tröppuviðgerðir, Húsviðgerðir, Þakmálning, Málning o.m.fl. runarmur@gmail.com S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is



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

OKKAR ALLRA BESTU



Vifturnar sem bæði New York Times og BI hafa valið bestu vifturnar. Ekki af ástæðulausu.

- KASTLANGAR
- 100 HRAÐAR
- KRAFTMIKLAR
- HLJÓÐLÁTAR

BORÐVIFTUR - LOFTVIFTUR - STANDVIFTUR

Íshúsið **viftur.is**
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur
Andaðu léttar...

Keypt
& Selt

Til sölu



VERÐ 55.000,-KR

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með höfuðpúðum og skammel, grár. St. 90X220 og skammel 70X85. Tilboð óskast S. 663 3313



SVARTUR Á LIT!

Emmaljunga duo vagn og kerrustykki til sölu, vel með farið. Verð 45þús eða tilboð S. 663 3313



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

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

STADGREIÐUM 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.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skiopholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Til leigu eða sölu 50 m2 bil +
milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða
geymsla. Leiga: 109 þús.

S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Einkamál

HRESS KARLMAÐUR Á BESTA
ALDRI ÓSKAR EFTIR AÐ
KYNNAST KVK

Mig langar að kynnað konu um
60+ sem er til í að hittast yfir
kaffibolla, fara í gólf og fl.
Vera með opinn hug varðandi
framhaldið ef að bæði hafa
áhuga.

Endilega hafið samb. í
s. 823 6593

Óska eftir að kynnað konu á
aldrinum 60-70 ára, heiðarleg,
dýravinur og glaðlynd. Hafið
samband í síma 824 8872.

GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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 Fríða, www.reisum.is

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

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendað fullkláruð.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga
arnarut@frettabladid.is



S A F T

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í
mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug
124.500 kr.



Gvendarlaug
177.000 kr.



Grettislaug
239.000 kr.



Geirslaug
257.000 kr.



Unnarlaug
285.000 kr.



Snorrulaug
278.000 kr.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

OPIÐ 10-14 Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is