

ALLT

MIÐVIKUDAGUR 6. október 2021

KYNNINGARBLAÐ



Harry Potter og félagar njóta mikilla vinsælda, ekki sist hjá börnum og unglingum.

MYND/IMDB.COM

Vinsæll Harry Potter-klúbbur

starri@frettabladid.is

Nýlega var stofnaður Harry Potter-klúbbur hjá Borgarbókasafninu sem er ætlaður krökkum sem hafa brennandi áhuga á Harry Potter. Klúbburinn er tvískiptur, í öðrum hópnum eru 9-12 ára en hinum 13-16 ára.

Á morgun, fimmtudag, verður annar fundur í eldri aldurshópnum þegar aðdáendur töfrastráksins og félaga hans hittast á Borgarbókasafninu í Gerðubergi í Breiðholti í Reykjavík en eldri hópurinn hittist vikulega þar í vetur klukkan 16.30-18.

Í klúbbnum fer fram fjölbreytt starfsemi í vetur þar sem krakkararnir meðal annars spila, spjalla, teikna, horfa á myndir, búa til efni sem tengist Harry Potter, borða fjölbragðabaunir, læra Quidditch eða í raun bara það sem þeim dettur í hug.

Fyrir alla krakka

Harry Potter-klúbburinn hentar vel fyrir krakka sem finna sig ekki í hefðbundnu tómstundastarfi eins og íþróttum, hafa ekki kjark til að mæta í stóru félagsmiðstöðvarnar en einnig opnum og listrænum krökkum sem sjá þarna vettvang til að spreyta sig og reyna eitthvað nýtt. Yngri aldurshópurinn hittist vikulega í vetur í Borgarbókasafninu í Kringlunni á miðvikudögum klukkan 14.30-16.

Það kostar ekkert inn en skráning er nauðsynleg hjá Lilju Rut Jónsdóttir, lilja.rut.jonsdottir@reykjavik.is.

Nánari upplýsingar á vef Borgarbókasafnsins, borgarbokasafn.is. ■



LJÓMANDI KOLLAGEN
UPPLIFÐU DÝPRI VIRKNI ÚR
ÍSLENSKU HAFI

Íslenskt í húð & hár
sjáðu árangur á 30 dögum

25%
afsláttur
í Lyfju

PROTIS



Lilja Kjalarsdóttir, framkvæmdastjóri SagaPro, segir tíu prósent fólks þjást af tíðum þvaglátum vegna ofvirkrar blöðru sem hefur neikvæð áhrif á svefn og lífsgæði. SagaPro getur slakað á blöðrunni, bætt svefn og leyft fólki að njóta útivistar án þess að stressast yfir salernisaðstöðu. MYND/SVAVAR SIGURSTEINSSON

Aukin lífsgæði í áskrift

Náttúrulega lausnin SagaPro slakar á vöðvum blöðrunnar og kemur að miklu gagni gegn ofvirkri blöðru. Núna er hægt að gerast áskrifandi að SagaPro og fá áfyllingu inn um lúgununa í hverjum mánuði. Það er bæði ódýrara, vistvænna og þægilegra. **2**

SagaPro er alislensk og rótgróin vara, en hún var upprunalega þróuð í Háskóla Íslands af Sigmundi Guðbjarnarsyni, fyrrverandi rektor, og kom fyrst á markað árið 2005.

„Síðan þá hefur verið gerð ein klínísk rannsókn á SagaPro og þar kom í ljós að sá hópur innan rannsóknarinnar sem var með ofvirka blöðru hafði mikil not fyrir SagaPro og næturþvaglátum fækkaði,“ segir Lilja Kjalarsdóttir, framkvæmdastjóri SagaNatura, framleiðanda SagaPro, en hún er með doktorsgráðu í líflæknisfræði (e. biomedicine). „Áður var talið að varan virkaði aðallega fyrir karla og blöðruhálskirtil, en þessar niðurstöður kollvörpuðu hugmyndum okkar.

Þar sem við töldum vöruna bara virka fyrir karla voru allir þátttakendur í rannsókninni karlmenn, en það hefur komið í ljós að þetta hefur sömu áhrif á ofvirka blöðru hjá konum og í dag eru 50% notenda konur,“ segir Lilja. „Það er frábært að geta boðið upp á þessa vöru því það er svo margt fólk sem glímir við það vandamál að þurfa að vakna oft á nóttunni til að pissa. Það er ekki mikið rætt um þetta vandamál, en talið er að tíu prósent af mannkyni þjáist af tíðum þvaglátum í einhverju formi og þetta hefur áhrif á alla aldurshópa, þó að tíðnin aukist með aldrinum. Þetta getur haft mikil áhrif á svefn og lífsgæði og til dæmis hindrað fólk í útivist og öðru, þar sem er ekki greiður aðgangur að klósetti.

Um þessar mundir erum við langt komin með aðra klíníska rannsókn, sem er framkvæmd af rannsóknarteymi við háskólann UPM á Spáni. Sú rannsókn er með mun betur skilgreindu þýði en fyrri rannsókn og einblínir eingöngu á einstaklinga með einkenni ofvirkar blöðru hjá körlum og konum á öllum aldri, alls 200 manns,“ segir Lilja. „Niðurstöður rannsóknarinnar hafa ekki verið birtar, en miðað við upplýsingar sem við höfum fengið frá rannsóknarteyminu í Madrid erum við mjög spennt fyrir því að deila lokaniðurstöðum þegar þar á kemur.“

Vistvæn og þægileg áskrift

„SagaPro er er stærsta varan í KeyNatura-vörulínunni og fæst í öllum apótekum og mörgum matvælaverslunum, en á síðasta ári höfum við einnig byggt upp öfluga áskriftarleið,“ segir Lilja. „Fólk getur einfaldlega fengið áfyllingar-poka inn um lúguna sína til að fylla á dósirnar sínar. Þá þarf fólk ekki að hugsa um þetta eða muna eftir þessu og þetta er vistvænna en að kaupa alltaf nýjar dósir.

Þetta hefur gengið gífurlega vel og viðskiptavinir eru allir mjög ánægðir með þessa þjónustu. Með áskrift fær viðskiptavinurinn fría heimsendingu inn um lúguna og 15% afslátt,“ segir Lilja. „SagaPro er undir KeyNatura vörumerkinu en var áður undir SagaMedica vörumerkinu. SagaPro hefur sérstætt útlit, en það er í áldósum. Við höfum lagt mikið upp úr fallegri hönnun á dósunum okkar, svo að fólk sé ekki að fela þær inni í fæðubótarefnaskápnum með hinum plastdósunum, því þá gleymist þetta. Ég er með mínar dósir við kaffivélina og tek þetta alltaf á morgnana og með því að fá þetta sent heim er hægt að vera vistvænni og það verður auðveldara að muna að taka alltaf skammtinn sinn.“

Slakar á blöðruvöðvunum

„SagaPro er búið til úr íslenskri ætíhvönn sem er handtínd úti í Hrísey og við fáum svo þurrkuðu blöðin send til okkar hingað í



Fyrsta sending: Áldós + 60 töflur

Næstu sendingar: Poki með áfyllingu



Eðlileg tóm þvagblaðra

Eðlileg full þvagblaðra
þörf á þvagláti með fulla blöðru

Ofvirk þvagblaðra
þörf á þvagláti með nærri því tóma blöðru

Svona gengur áskriftarkerfið fyrir sig. Í fyrstu sendingu fá viðskiptavinir dós með 60 töflum og í framhaldi af því koma áfyllingar.

MYND/ADSEND

Það hefur komið í ljós að þetta hefur sömu áhrif á ofvirka blöðru hjá konum og í dag eru 50% notenda konur.

Ofvirk blaðra einkennist af mikilli þörf fyrir það að fara á salernið þó svo að blaðran sé ekki full. Þetta getur valdið fólki miklum óþægindum.

MYND/ADSEND

Með áskrift fær viðskiptavinurinn fría heimsendingu inn um lúguna og 15% afslátt.

Hafnarfjörð, þar sem við búum til extrakt sem er svo þurrkað og úr verður SagaPro innihaldsefnið,“ segir Lilja. „Í aðdraganda nýju, klínísku rannsóknarinnar höfum við gert rannsóknir á extraktinu og greint öll lífvirku efnin og prófað þau á þvagblöðrumódeli.

Þannig höfum við fundið nokkur efni sem hafa þá virkni að slaka á blöðruvöðvunum, en við það verður meira rúm fyrir þvag í blöðrunni. Fólk sem er með ofvirka blöðru er ekki með neitt minni blöðru en aðrir, hún er bara viðkvæmari og fólki liður eins og því sé mál þó að blaðran sé ekki

full. Þannig að SagaPro minnkar ekki magnið sem fólk pissar, heldur getur það gert það sjaldnar og þá meira í einu. Fólk spyr okkur oft „hvert fer þessið eiginlega?““ segir Lilja kímín.

„Eitt af þeim efnum sem við fundum er mjög óalgengt og bara í fáeinum plöntum og því hafði okkur yfirsést það í mörg ár,“ útskýrir Lilja. „En það hefur slakandi áhrif á blöðruvöðvana og nú erum við búin að sækja um einkaleyfi á að nota það fyrir ofvirka blöðru. Það styrkir okkar stöðu til muna fyrir útrás á SagaPro, en við stefnum á stórfelldan útflutning á ætíhvönn í formi fæðubótarefnis fyrir ofvirka blöðru.“ ■

Auðvelt er að skrá sig í SagaPro áskrift á keynatura.com/askrift-2/ eða með því að hringja í síma 562 8872.



SagaPro er alislensk vara og búin til úr íslenskri ætíhvönn sem er handtínd í Hrísey. SagaPro er stærsta varan í KeyNatura vörulínunni og fæst í öllum apótekum og flestum matvælaerslunum. Gott er að geyma vöruna á sýnilegum stað svo ekki gleymist að taka skammtinn sinn.

Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilsþeglu vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og ólétt er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig. Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum degi. Við bakflæðinu tek ég hóstamixtúru með fjallagrösum frá ICE-



Magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

HERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

Einstök blanda
Magnesíumskortur er eitt stærsta lyðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösin og magnesíumið virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösin mýkja melting-

una og magnesíum eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

Áhrif magnesíums
Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sínadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúða. Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingar-



kerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

Leyndarmál frá náttúrunni
Fjallagrösin hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflöru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

Hrein náttúruafurð
Markmið ICEHERBS er að nýta

náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á www.iceherbs.is.

Hefur alla tíð verið mikil keppnismanneskja

Sumarið hefur verið viðburðaríkt hjá Öglu Maríu Albertsdóttur, besta leikmanni Pepsí Max-deildar kvenna í fótbolta. Í kvöld tekur lið hennar Breiðablik á móti stórlíði PSG í Meistaradeild Evrópu á Kópavogsvelli.

starri@frettabladid.is

Agla María Albertsdóttir, leikmaður Breiðabliks, var nýlega valin leikmaður ársins í Pepsí Max-deild kvenna í fótbolta. Lið Breiðabliks endaði í öðru sæti deildarinnar og varð bikarmeistari síðasta föstudag þegar þær sigruðu lið Þróttar 4-0. Í dag, miðvikudag, leikur svo liðið fyrsta leik sinn af sex í Meistaradeild Evrópu þegar liðið mætir PSG á Kópavogsvelli en riðillinn er hluti af sextán liða úrslitum keppinnar. „Það er ekkert skemmtilegra en að mæta þeim bestu og verður því ótrúlega skemmtilegt að mæta PSG. Við þekkjum líka aðeins til þeirra þar sem við spiluðum við þær árið 2019 og vitum að þetta verður hörku leikur. Ég á því von á mjög skemmtilegum leik og hvet alla til þess að mæta á völinn, hvetja þær sem við spiluðum við þær árið 2019 og vitum að þetta verður hörku leikur. Ég á því von á mjög skemmtilegum leik og hvet alla til þess að mæta á völinn, hvetja þær sem við spiluðum við þær árið 2019 og vitum að þetta verður hörku leikur.“

Stolt af liðinu
Árangur Breiðabliks hefur verið góður í ár að hennar mati. „Auðvitað er það alltaf markmið í upphafi hvers sumars að taka Íslandsmeistaratilinn en ég er stolt af liðinu fyrir að hafa klárað mótið með stæl og tryggt okkur annað sætið og því meistaradeildarsæti. Árangurinn er sérstaklega góður



Agla María Albertsdóttir með bikarinn góða eftir sigur á Þrótti í úrslitaleiknum síðasta föstudag. Með henni er móðir hennar, Elín Þórðardóttir, sem er helsta fyrirmynd hennar. MYND/ADSEND

þegar liðið er til þess að við mættum til leiks í sumar með gjörbreytt lið frá því í fyrra en höfum eftir því sem liðið hefur á sumarið náð að byggja upp mjög gott lið. Það er því frábær árangur að verða Mjólkurbikarmeistarar og ná þessum sögulega árangri í Meistaradeildinni.“ Utan þess að vera leikmaður Breiðabliks og íslenska landsliðsins útskrifaðist Agla María með B.Sc. í viðskiptafræði frá Háskólanum í Reykjavík í vor og stundar nú meistaranám í fjármálum fyrir tækja við Háskóla Íslands.

Setti markið snemma hátt
Agla María lék alla 18 leiki liðsins í deildinni og sömuleiðis allar þær mínútur sem leiknar voru. Í þessum 18 leikjum skoraði hún 12 mörk. „Ég byrjaði að æfa fótbolta með Breiðabliki í kringum sjö ára aldurinn. Ég hef alla tíð verið mjög mikil keppnismanneskja í því sem ég tek mér fyrir hendur og varð þetta því mjög fljótlega mikil alvara hjá mér í fótboltanum.“ Hún segist afar ánægð yfir því að hafa verið valin leikmaður ársins í Pepsí Max-deildinni í sumar. „Ég

er fyrst og fremst ótrúlega stolt af því að hafa verið valin best í sumar en það er ekki hægt nema að vera með góða liðsfélaga. Því finnst mér þessi viðurkenning um leið vera viðurkenning á spilamennsku okkar sem liðs í sumar.“ Agla María nefnir ýmsar ástæður fyrir velgengni sinni. „Ég tel að brennandi áhugi, metnaður, gott bakland og það að huga vel að líkamlegri og andlegri heilsu sé lykilatriði í þeim árangri sem ég hef náð.“

Mikil sókn í kvennaboltanum
Kvennafótboltinn hefur verið í mikilli sókn undanfarin ár og segir Agla María framtíðina sannarlega vera bjarta. „Það hefur verið gríðarlega mikil uppsveifla í kvennaknattsþyrnunni síðustu ár. Stærstu liðin hafa verið að bæta umgjörðina hjá sér og setja meiri pening í kvennaliðin sín. Þetta hefur orðið til þess að fleiri stelpur gerast atvinnumenn í fótbolta auk þess sem fyrirmyndirnar eru miklu sýnilegri en áður sem skiptir sköpum fyrir ungar fótboltastelpur. Á næstu árum vænti ég þess að áhuginn eigi eftir að aukast enn frekar og sé ég ekki fram á neitt annað en enn frekari uppgang kvennaknattsþyrnunnar næstu árin.“ **Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leik?** Ég hugsa um það hvað ég ætla að gera í leiknum áður en ég leggst á koddann kvöldið áður og hlusta á vel valin lög áður en ég mæti inn í klefann fyrir leik. **Hver er erfiðasti mótherjinn?** Á æfingum er það Karitas

Tómasdóttir, hún hættir aldrei. **Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út?** Er mitt á milli en nær því að vera morgunhani. **Hver er uppáhaldsæfingin og sú sem er í minnstu uppáhaldi?** Draumaæfing samanstandur af þriggja liða reit, skotæfingu og síðan enda æfinguna á brassa. Hlaup án bolta eru í minnstu uppáhaldi. **Hvað færðu þér oftast í morgunmat?** Ég fékk mér alltaf hafragraut en fæ mér núna oftast jógúrt, chia-graut eða annað sem er til. **Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?** Pestó-kjúklingaréttur með sætum kartöflum og nóg af grænmeti eða grænmetislasanja eru í uppáhaldi. **Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál?** Ég fæ mér oftast próteinstykki, hrökkbrauð eða ávexti í millimál. **Hvað gerir þú til að halda andlegu heilsunni í jafnvægi?** Mér finnst gott að geta einbeitt mér að öðrum hlutum en fótbolta, eins og skóla eða vinnu. Annars nærri ég mig helst andlega með því að eyða tíma með fjölskyldu og vinum. **Hverjar eru helstu fyrirmyndir þínar í boltanum og í lífinu?** Í lífinu almennt er mamma klárlega mín mesta fyrirmynd. Þegar ég var yngri leit ég mest upp til Cristiano Ronaldo frá Portúgal og Arons bróður míns í fótboltanum en seinna hef ég liðið mikið upp til Lieke Martens frá Hollandi og Le Sommer frá Frakklandi. ■

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Nýr Hyundai Tucson Plugin Hybrid Premium. Erum með flæði af þessum bílum. Næstu bílar til afhendingar í lok Október. Nokkrir litir í boði á afar hagstæðu verði. Kr. 6.690.000,-. Það borgar sig að borga inná ef þú ætlar að ná í einn af þeim!

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ
GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og við höfum samband

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþríf - Þríf
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is -
Stofnað 1969 Traustir og
vanir menn.

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Bjóðum einstaklingum framtals-
aðstoð og fyrirtækjum alhliða
bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma
8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is



Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

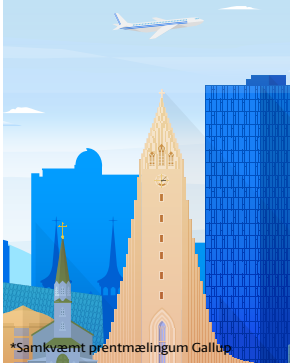
FRÉTTABLAÐIÐ 20

NÁÐU TIL FJÖLDANS!

44%

18-80 ára lesa Fréttablaðið
daglega að meðaltali*

Sími: 550 5050
soludeild@frettabladid.is



*Samkvæmt prentmælingum Gallup



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing

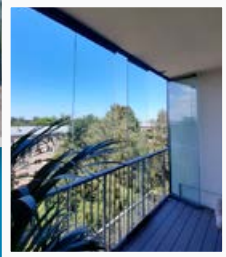


FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER



5 ÁRA
ÁBYRGÐ

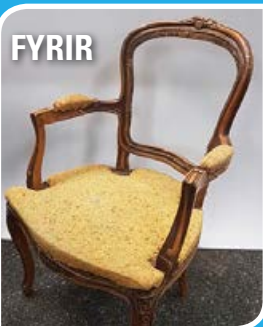
COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa
verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og
sólstofur á undanförmum árum.



Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is

BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR

Uppgerðir Rokkókóstólar með
áklæði að eigin vali á góðu verði



Öll almenn bólstrun - úrval vandaðra áklæða og leður.
Tökum allskonar saumaskap ,t.d. dýnur í hjólhýsi, húsbíla ofl.

Sérhæfum okkur í bílsætaviðgerðum, mótörhjólum,
snósleðasætum, límum og gerum við tréverk á húsgögnum.

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin | S. 544 5750 | www.hsbolstrun.is



Þvottavélar og þurrkarar fyrir stærri notendur



DOMUS

Síðan 1922 - glæsileg hönnun og sérstaklega
hljóðlátar - alvöru vélar með snertiskjá.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

Þvottahús ● Hótel ● Gistiheimili ● SPA
● Hreingerningaraþjónusta ● Snrytistofur
● Hjúkrunar- og dvalarheimili ● Rannsóknarstofur
● Leikskólar ● Clinics ● Fjölbýlishús ● Hostels ●
Skólar ● Minni iðnaðarfyrtæki ● Líkamsræktarstöðvar

Allt hjá okkur



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri



Draghálsl 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

5166 #