

ALIT

LAUGARDAGUR 9. október 2021

KYNNINGARBLAÐ



Degi Leifs Eiríkssonar er fagnað í Vesturheimi í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Dagur Leifs

sandragudrun@frettabladid.is

Dagurinn í dag, 9. október, er í Bandaríkjunum tileinkaður Leifi Eiríkssyni. En hann er eins og þekkt er talinn vera fyrsti evrópski maðurinn sem steig á land, ásamt samferðafólki sínu, í Norður-Ameríku. Dagurinn fær þó ekki mikla athygli þar í landi, en á svipuðum tíma, eða annan mánudag í október, halda Bandaríkjamenn upp á Kólumbusardaginn, en þann dag er opinber frídagur þar vestra.

Á tímabili vildu margir frekar halda upp á dag Leifs Eiríkssonar en Kólumbusardaginn, en fyrrnefndi dagurinn náði aldrei sömu hylli og sá síðarnefndi af ýmsum ástæðum. Margir Bandaríkjamenn í dag vita hvorki af deginum, né tilvist Íslendingins Leifs Eiríkssonar.

Ekkert merkilegt

Í dag er þó minni ágreiningur um það hvorum deginum beri að fagna eða hvor mannanna átti meiri þátt í innflutningi Evrópu-búa til Bandaríkjanna. Ýmsir telja að frekar ætti að fagna sérstökum degi frumbyggja, enda skipti ekki máli hvor kom fyrr, Leifur Eiríksson eða Kristófer Kólumbus, báðir uppgötvuðu stað sem þeir höfðu aldrei komið á áður, en það sé ekkert merkilegt í sjálfu sér því milljónir manna hafi þegar búið þar er þeir mættu á svæðið. ■



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
HREINN SAFI



30
DAGA
SKAMMTUR

www.celus.is

LJÓMANDI KOLLAGEN
UPPLIFÐU DÝPRI VIRKNI ÚR
ÍSLENSKU HAFI

Íslenskt í húð & hár
sjáðu árangur á 30 dögum



25%
afsláttur
í Lyfju

PROTIS



Lukka Pálsdóttir segist hafa áhyggjur af yngstu kynslóðinni varðandi heilsu hennar í framtíðinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ástandsskoðun til betri heilsu

Greenfit er heilsubætandi fyrirtæki sem hefur það að leiðarljósi að aðstoða fólk við að bæta heilsuna á varanlegan hátt. Með ástandsskoðun er hægt að fyrirbyggja heilsuleysi. **2**

Þverfaglegt sérfræðiteymi starfar hjá Greenfit. Lukka Pálsdóttir er annar eigandi fyrirtækisins en margir kannast við hana frá því hún rak heilsuveitingastaðinn Happ. Már Þórarinsson sem lengi stundaði keppnisíþróttir rekur Greenfit með Lukku, en ásamt þeim starfar hópur sérfræðinga hjá fyrirtækinu. Greenfit hefur starfað í tæplega tvö ár og segir Lukka ótrúlegt að sjá árangur fólks sem hefur komið í mælingar. „Við erum fyrst og fremst í heilsumælingum. Starfsemin er nýjung hér á landi og ég veit ekki til þess að þetta sé gert eins annars staðar. Við erum ekki líkamsræktarstöð en til okkar leita mjög margir sem eru í einhvers konar hreyfingu eða íþróttum. Ætli við séum ekki brúin á milli heilsuræktar og heilsugæslustöðvar,“ segir hún.

Fyrirbyggja heilsubrest

„Fólk á öllum aldri leitar til okkar. Allt frá þeim sem vilja stíga upp úr sófanum og bæta heilsuna yfir í þá sem eru á leið í heimsmeistara-keppni. Margir halda að svona mæling sé bara fyrir íþróttamenn en það er alls ekki þannig. Allir sem vilja bæta heilsuna geta komið til okkar í ástandsskoðun. Fólk fer með bilinn sinn í skoðun reglulega en það er ekki síður mikilvægt að ástandsskoða líkamann. Fólk fer til heimilislæknisins þegar eitthvað bjátar á, en það kemur til okkar ef það vill fyrirbyggja heilsubrest,“ útskýrir Lukka. „Við leggjum áherslu á að hámarka bætta heilsu óháð því í hvaða formi fólk er. Síðan eru fjölmargir sem koma til okkar til að bæta árangur sinn í íþróttum. Aðrir koma til að bæta líðan og lífsgæði,“ segir hún.

Efnaskiptin mæld

Lukka segir að gerðar séu grunnmælingar, efnaskipti eru mæld sem segja fólki hver brennsla líkamans er á sólarhring og hvernig hlutföll kolvetna og fitu skiptast í brennslunni. Einnig er gert álagspróf en það getur sagt til um hvernig best sé að æfa til að ná hámarksárangri. Loks eru skoðaðir helstu áhrifa-valdar heilsunnar eins og blóðsykur, blóðfita og bólgur. Einnig er hægt að mæla hvort fólk sé með vítamínskort, eða vandamál tengd lifur eða nýrum. Ef einhverjir sjúkdómar koma í ljós er læknisheimsókn ráðlögð. Annars fær fólk ráðleggingar frá sérfræðingum Greenfit um hvað það getur gert til að bæta mataræði og hreyfingu. „Grunnmælingin gefur fólki góða hugmynd um hvernig það er statt heilsufarslega séð. Út frá niðurstöðum gefum við fólki verkefni til að vinna að,“ segir Lukka. „Sumir þurfa að auka fitubrennslu eða róa öndun en aðrir þurfa að þjálfa á öðruvísi álagi. Hvert verkefni er einstaklingsmiðað. Það getur verið mikill fróðleikur í því að rýna í töluleg gildi í blóðsykri. Mjög algengt er að fólk sé með of há gildi og ég myndi segja að það væri aðkallandi að skoða það vandamál betur. Við tölum mikið um orkuskipti í bilum, að fara úr bensíni í rafmagn. Minna er talað um orkuskipti líkamans sem eru þó svo mikilvæg fyrir heilsu okkar. Fólk hefur verið að skipta úr fitubruna í kolvetnabruna sem veldur bæði heilsubresti og vanlíðan, finnur til dæmis fyrir aukinni þreytu. Mörg okkar hafa tapað hæfni til að nota orkugjafa okkar rétt, en það er hægt að þjálfa það upp aftur. Hluti af meðferðinni hjá okkur er að skoða mataræði fólks og gefa ráð til að bæta það. Almennt eru Íslendingar mjög duglegir, vilja hreyfa sig og ná árangri. Margir eru að æfa vitlaust á alltof miklu álagi sem skilar því þreytu



Við vildum opna augu fólks fyrir þessu vandamáli og gefa ráðleggingar til að bæta heilsu og ekki síður til að bjarga heilbrigðiskerfinu, segir Lukka.



Álagsprófið getur hjálpað þeim sem æfa á röngu álagi.

í stað árangurs. Við erum þess vegna oft að hægja á fólki og benda því á að fara í rólegri hlaup eða fjallgöngur. Með þessari breytingu sér fólk fljótt árangur. Þegar fólk er of kappsamt gefst það frekar upp á þjálfuninni,“ segir Lukka og bendir á að ofþyngd sé sömuleiðis algengt vandamál.

Lífsstíllssjúkdómar algengir

„Við einblínum ekki á þyngd heldur efnaskipti. Þegar þau hafa verið löguð léttist fólk, sem er bara bónus. Við horfum alltaf á manneskjuna út frá heilbrigði og efnaskiptum. Það hefur komið okkur á óvart að fá staðfestingu á því sem við höfum oft heyrt marga

lækna hafa áhyggjur af, það er hversu algengt er að sjá hækkanði blóðsykur og hækkað insúlínviðnám. Þetta erum við líka að sjá í okkar tölum. Hátt insúlínviðnám er einn stærsti áhættuþátturinn þegar kemur að ýmsum langvinnum sjúkdómum. Áunnin sykursýki er augljósasta tengingin en einnig getur insúlínónæmi haft áhrif á ófrjósemi, PCOS hjá ungum konum, hjarta- og æðasjúkdóma auk margra annarra þátta. Það má í rauninni segja að kólesteróli hafi verið kennt um þann skaða sem sykurinn veldur. Áhugavert er líka að skoða tengsl insúlínviðnáms og Covid-19. Komið hefur í ljós að þeir sem hafa veikst illa af Covid



Ástandsskoðun kemur í veg fyrir að fólk fái heilsubrest en efnaskiptin eru mæld ásamt fleiru.

Við einblínum ekki á þyngd heldur efnaskipti. Þegar þau hafa verið löguð léttist fólk, sem er bara bónus. Við horfum alltaf á manneskjuna út frá heilbrigði og efnaskiptum.

eru margir með hækkað insúlínviðnám án þess að vita af því. Nokkrir sem hafa verið að glíma við eftirköst af sjúkdómnum hafa leitað til okkar. Þeir hafa margir átt það sameiginlegt að vera með skerta getu til fitubruna og/eða of hátt insúlín,“ upplýsir Lukka.

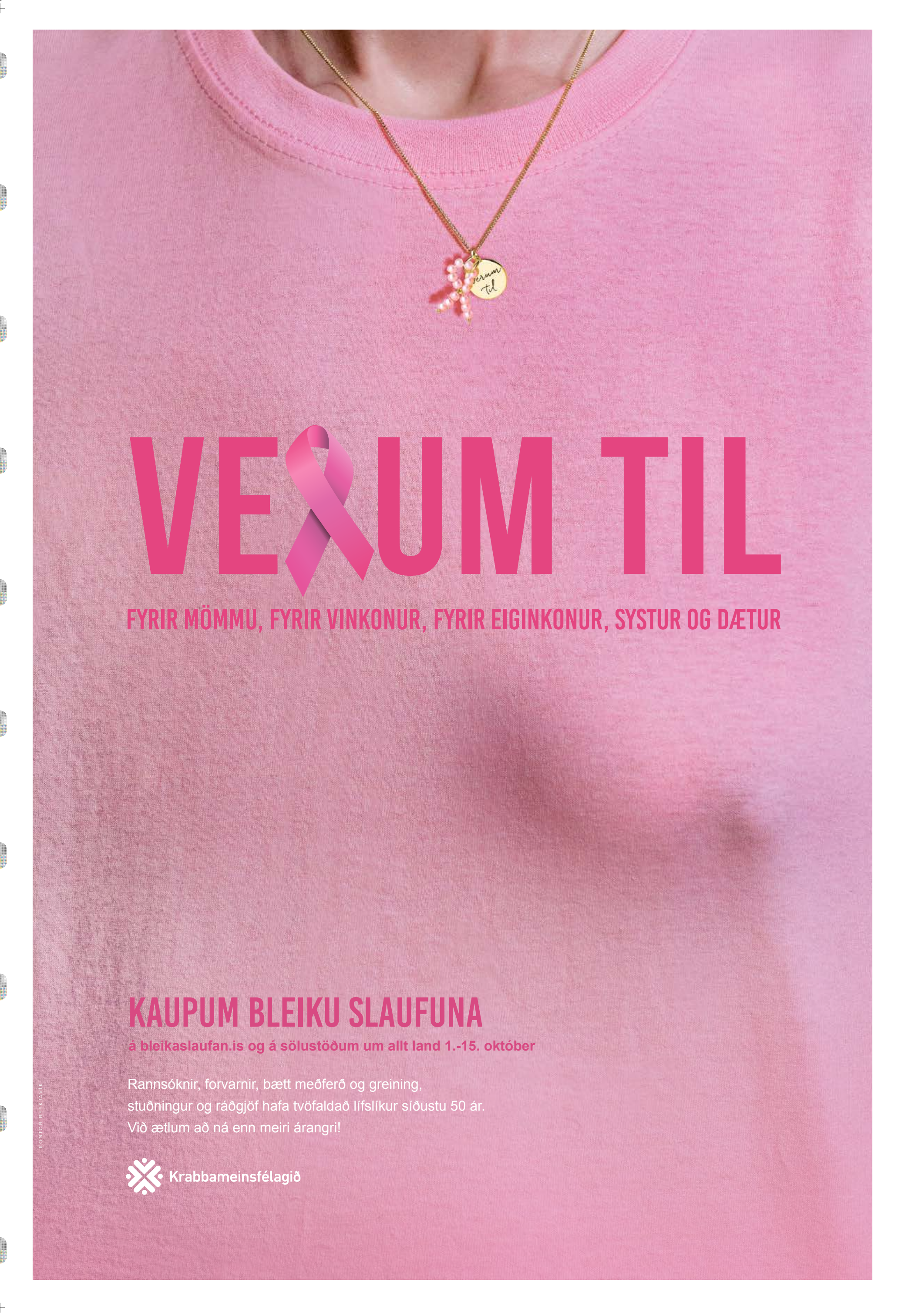
Áhyggjur af unga fólkinu

„Við höfum verulegar áhyggjur af ungu kynslóðinni. Við höfum verið að mæla unglinga sem koma verr út en foreldrarnir varðandi efnaskipti. Stundum eru þetta krakkar sem stunda íþróttir og í góðu formi. Þau eru samt með forstígg sykursýki. Þegar skoðaðar eru neysluvenjur eru þau mikið í orkudrykkjum, unnum matvælum og koffindrykkjum. Það eru röng skilaboð að maður þurfi orkudrykk ef stundaðar eru íþróttir. Ef heldur fram sem horfir þá erum við að fara að taka börnin

okkar með á elliheimilið. Heilsu ungu kynslóðarinnar hrakar örur en okkar eldri. Það var sorgleg en þörf umfjöllun um ofþyngd barna í þættinum Kveik. Við verðum að taka þessa umræðu út frá heilbrigði en ekki fara í vörn. Hækkuð lifrar- og sykursýki er stórt framtíðarvandamál. Við verðum að taka höndum saman og fara í víðtækar aðgerðir til að sporna við þessu vandamáli. Heilbrigðiskerfið er að springa vegna lífsstíllssjúkdóma. Það má ekki þagga niður þessa umræðu. En við getum breytt þessu. Við getum svo sannarlega breytt þessu með betri upplýsingum, samstilltu átaki og hvatningu.“

Lukka og Már stofnuðu Greenfit þegar þau uppgötvuðu hversu margir væru með röng efnaskipti án þess að hafa hugmynd um það. „Við vildum opna augu fólks fyrir þessu vandamáli og gefa ráðleggingar til að bæta heilsu og ekki síður til að bjarga heilbrigðiskerfinu. Það sem gerir starfið okkar skemmtilegt og er hvetjandi, er að sjá þann árangur sem fólk nær eftir að hafa komið til okkar. Fólk er duglegt að segja okkur frá árangri sínum og bættum lífsgæðum. Það er alltaf hægt að bæta heilsu sína og hver og einn ber ábyrgð á sjálfum sér. ■

Greenfit er staðsett á Snorrabraut 54, sími 780 6226. Hægt er að panta tíma í gegnum heimasíðuna greenfit.is og kynna sér starfsemina.



VERUM TIL

FYRIR MÖMMU, FYRIR VINKONUR, FYRIR EIGINKONUR, SYSTUR OG DÆTUR

KAUPUM BLEIKU SLAUFUNA

á bleikaslaufan.is og á sölustöðum um allt land 1.-15. október

Rannsóknir, forvarnir, bætt meðferð og greining,
stuðningur og ráðgjöf hafa tvöfaldað lífslíkur síðustu 50 ár.
Við ætlum að ná enn meiri árangri!



Krabbameinsfélagið

Máltíðin er heilög stund í Frakklandi

Sigríður Gunnarsdóttir hefur búið í París í 50 ár. Haustið er uppskerutími og þá fer Sigríður á markaðinn þar sem borð grænmetisbóndans svigna undan þunga uppskerunnar.

starri@frettabladid.is

Haustið hefur minnt á sig undanfarna daga í París með tilheyrandi rigningu, kaldara loftslagi og fyrstu haustlitunum. Um leið breyta Parísarbúar um lífsstíl og hluti þess er að elda úr öðru hráefni, eða því ferskasta sem er í boði þessa dagana, segir Sigríður Gunnarsdóttir sem hefur búið í heimsborginni í 50 ár. Sigríður vakti mikla athygli fyrir bækurnar Sælkerافرð um Frakkland, Sælkeragöngur um París og Sælkerافلakk um Provence, sem hún vann með dóttur sinni Silju Sallé og komu út á árunum 2007-2013. „Öll þessi ferðalög voru algert ævintýri, á allan hátt. Við kynntumst góðu fólki enda hafa allir Frakkar áhuga á góðum mat og eru auk þess reiðubúnir að útskýra leyndardóma sinna heimahaga. Við mæðgur reyndum að koma þessari gleði áfram til Íslendinga í bókum okkar.“

Á þessum tíma þóttu bækurnar nokkuð frumlegar enda sameinuðu þær ferðalög um Frakkland, fróðleik um mat og hráefni, í bland við girnilegar uppskriftir. „Bækurnar voru einstaklega fallegar og tók Silja dóttir mín myndirnar sem birtust í þeim. Ég hef enn mjög gaman af að elda góðan mat og reyni að fylgja þeim sið Frakka að breyta mataræði eftir árstíðum með því að notast við það sem úti grær, eins og hægt er.“

Mikilvæg stund

Það eru ekki allir sem vita að frönsk matargerðarlist er á heimsminjaskrá UNESCO. „Hvergi í heiminum er eytt eins löngum tíma við undirbúning máltíðarinnar, né við matborðið. Máltíðin er heilög stund, skiptir höfuðmáli á dagskrá fjölskyldunnar. Ekki er aðeins verið að njóta góðrar matreiðslu, heldur er þetta sá tími dagsins sem fjölskylda og vinir nota til að tala saman og ræða atburði dagsins,“ segir Sigríður.

Henni finnst mikilvægt að benda á að Frakkar eru grennstir evrópskra þjóða. „Þegar fólk nennir að elda góðan, hollan mat og allir sitja saman og borða hann, í stað þess að vera í snakkáti yfir daginn, þá fitnar fólk ekki. Bara



Sigríður Gunnarsdóttir matgæðingur hefur verið búsett í París í 50 ár. MYND/ADSEND

sem dæmi get ég sagt þér að ég nota enn kjól sem ég fékk þegar ég var sextán ára, hann er enn svo ægilega fallegur. Ég hef nú reyndar þyngst um 5 kg síðan, en kemst í hann samt. Geri aðrir betur.“

Matargerð í Frakklandi er ólík eftir landshlutum

Franska sumarið er að sögn Sigríðar venjulega sólrikt, hlýtt og fallet. „Við höfum haft opið út í allt sumar, verið eins mikið úti og inni. Til dæmis hafa allar máltíðir verið borðaðar úti við í sumarblíðunni. Hér er mikill og fallegur gróður enda má segja að við búum í forðabúri Evrópu. Hvergi er ræktað eins margt og mikið á ökrum úti, hér vex allt hveiti og korn, og ávestir og grænmeti sem hugsast getur. Landið er stórt, mjög ólíkt eftir héruðum, bæði hvað snertir loftslag og landslag. Hvert hérað hefur fyrir vikið þróað sína matgerðarlist. Fólk í Norður-Frakklandi eldar öðruvísi en í Suður-Frakklandi, hið fjöllótta Austur-Frakkland er gjörólíkt vesturströndinni, o.s.frv. Síðan breytist mataræði fólks gjör samlega eftir árstíðum.“

Tími uppskerunnar

Haustið er uppskerutími og fer Sigríður reglulega á markaðinn þar sem borð grænmetisbóndans svigna undan þunga uppskerunnar. „Ég er sjálf með eplatré í garðinum en við borðum epli í hverri máltíð um þessar mundir. Ég ætla að gefa lesendum Fréttablaðsins tvær hefðbundnar haustuppskriftir af graskerssúpu og tertu úr annað hvort eplum eða perum. Báðar sígildar uppskriftir frá matarparadisinni Frakklandi.“

Grasker eru nýlega farin að sjást oftar á borðum Íslendinga en þau eru mjög vinsæl á haustin í Frakklandi og raunar fram á vetur segir Sigríður. „Graskerin koma í öllum regnbogans litum, lítill og stór. Margir skreyta með þeim á haustin því þau geymast lengi. Þau eru matreidd á marga vegu en oftast samt notuð í súpur. En þau eru líka mikið notuð í stöppur, og þá oft með kartöflum, og í gratín. Litlu graskerin eru oft fyllt, gjarnan með hökkuðu kjöti, líkt og pastaréttir, síðan er settur rifinn ostur yfir og þau sett undir grillið. Þau eru hreint sálægri hvernig sem þau eru elduð.“



Ilmandi graskerssúpan er einföld í framkvæmd og dásamleg á bragðið.



Þessi bragðgóða eplaterterta slær í gegn hjá öllum aldurshópum. Það má nota perur í stað epla.

Graskerssúpa (Soupe au potiron) Fyrir 4

- 1 kg grasker
- 5 dl mjólk
- 2 dl rjómi
- 2 msk. sykur
- Vanilludropar
- Nokkrar smátt skornar hesli-hnetur
- Salt
- Múskat

Afhýðið graskerið, skerið það í litla bita. Sjóðið í 20 mínútur í mjög litlu vatni eða við gufu, því það kemur mikill safi úr því. Hellið soðinu, saltið graskersbitana og maukið þá með mjólkinni. Ristið hneturnar á

þurri pönnu. Þeytið rjómann með sykri og vanilludropum. Ausið súpunni á disk, stráið múskati yfir, leggið kúfaða súpuskeið af rjóma á hvern disk, loks stráið þið hnetum yfir. Bon appétit.

Peru- eða eplaterterta Fyrir 8

Bökudeig

- 200 g hveiti
- 100 g smjör við stofuhita
- 80 cl iskalt vatn

Hnoðið smjörinu saman við hveitið án þess að snerta það mikið. Hellið vatninu saman við. Dreifið hveiti á borð, myndið kúlu úr deiginu. Fletjið deigið með löfa, brjótið saman í þrennt. Endurtekið tvisvar. Setjið í kæli í eina klst.

Fylling

- 800 g epli eða velþroskaðar perur
- 1 dl rjómi
- 1 egg
- 80 g sykur
- 50 g möndluflogur
- Órlítið salt
- 2 msk. Calvadosbrennivín, ef vill

Hitið bökunarofninn í 200°C. Stráið hveiti á borðið. Fletjið deigið út, leggið í stórt bökuform, vel upp á barma. Afhýðið ávestina, kjarnhreinsið, skerið þunnt, leggið þétt saman á tertubotninn. Þeytið saman egg, sykur, salt og rjóma, hellið yfir. Dreifið loks möndlum yfir. Bakið í rúman hálf tíma. Bon appétit. ■

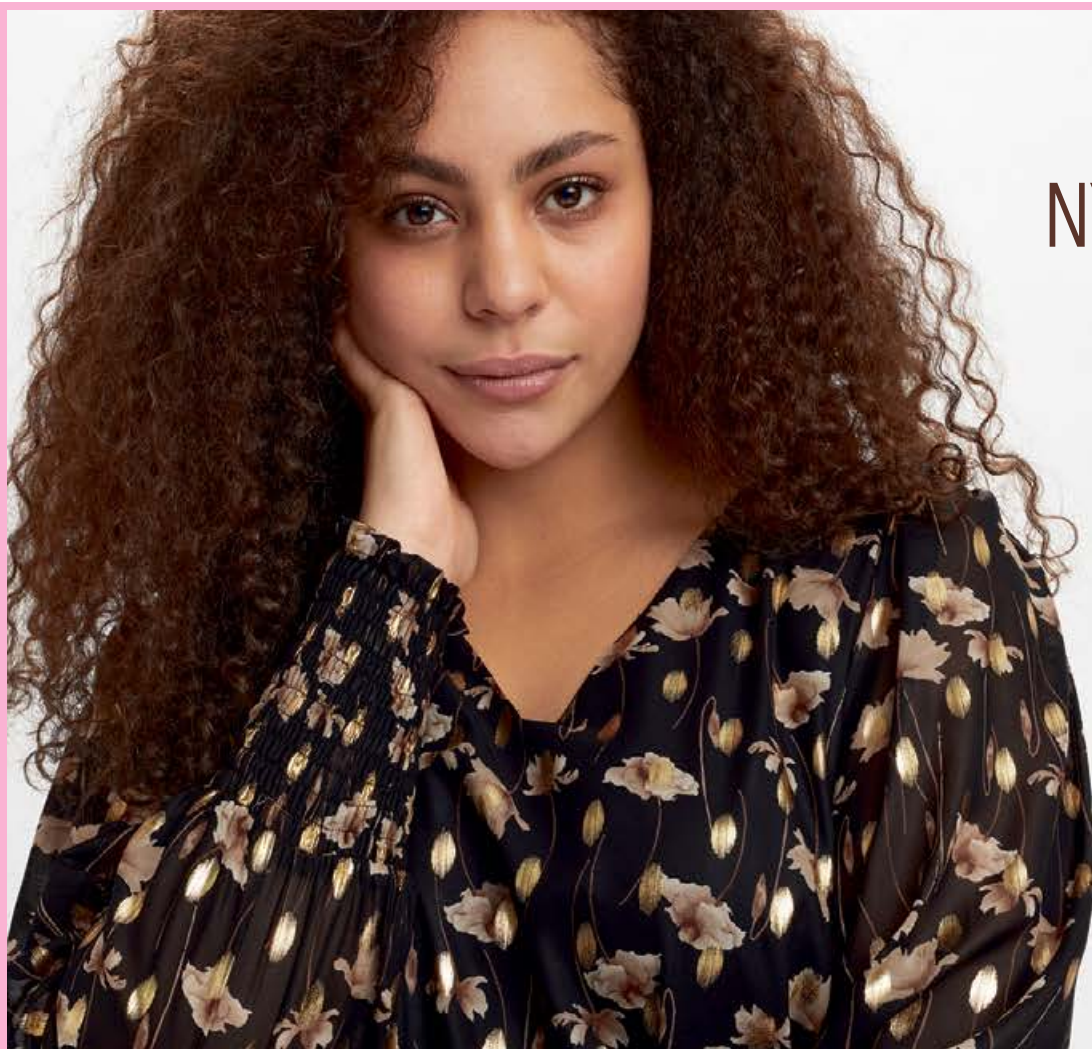
Gjafakörfur Ostahússins

Ostahúsið býður upp á fjölbreytt úrval af ostakörfum ásamt glæsilegum gjafaöskjum

Tilvalin jólagjöf fyrir fyrirtæki og einstaklinga

Kynnið ykkur úrvalið af tilbúnum ostakörfum og öskjum á **ostahusid.is**

Upplýsingar og pantanir: **www.ostahusid.is**, og í síma 565 3940



NÝJAR VÖRUR Í HVERRI VIKU

Stærðir 14-30 eða 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu
í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg
Ópið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA



Kjól frá
Kaffe Curve
12.990 kr



Zizzi Skyrtá
8.990 kr



WIDE FIT stígvél
13.990 kr



Úlpa frá
Kaffe Curve
23.990 kr



Zizzi Blússa
9.990 kr

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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





Nýr Ford Transit Double Cab L3. 7 manna. Þessi er væntanlegur núna þegar ógeringur er að fá vinnubíla. Verð 5.300.000 án vsk.

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

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

Bílar til sölu



Einna með öllu!

Toyota Rav4 GX Hybride 4x4 árg. 2018 Ek. 59þús, ssk. sumar og vetrardekk, sk. til '22 smurbók, bakkmyndavél, krókur og fl. Engin skipti. Uppl. í s. 8925120



Cadillac Eldorado 1989 Gullmoli, ekinn aðeins 84þ.m. einn með öllu, V-8 Verð 1.490.000 Uppl. í s. 820-5181

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

PÍPULAGNIR

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

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

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

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaveiðhald

+++EDALVERK+++

BJÓÐUM UPP Á HEILDARLAUSNIR Á JARÐVEGSVINNU

Grófuþjónusta - Hellulagnir
Grjóthleðsla - Húsaveiðgerðir - Þak
Gluggaskipti - Múr - Málningavinna
- Steinsögun ...meira og fleira

FÁÐU TILBOÐ Í VERKIÐ Í SÍMA 786-3211 EÐA SENDU OKKUR PÓST Á VERK@EDALVERK.IS

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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagir og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Spádómar

Spákona. Miðla með aðstoð kaffibolla. Miðla til þín því sem þú þarft að heyra. S. 866 6597 Ásdís Spámiðill. Get komið í heimahús. Get einnig tekið hóp.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndasímar. 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

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

myranaut

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

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Hljóðfæri



Harmonikur í úrvali. Vantar notaðar harmonikur í umboðssölu. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd

Verð 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Tilkynningar

Fundir

Aðalfundur Bandlags íslenskra Farfugla verður haldinn þriðjudaginn 26. október nk kl. 18:00 í Dal, Sundlaugavegi 34. Aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins. Stjórnin.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar röskan háseta strax á netabát frá Þorlákshöfn. Uppl. í s. 856 5451

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

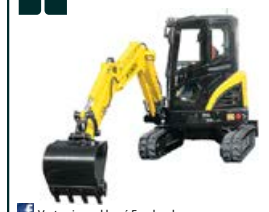
viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

EYJALIND



Gúmmíbelti - Fyrir smágröfur

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.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

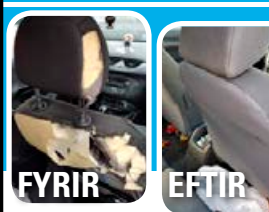
Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir, motorhjóla og snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

FYRIR EFTIR

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrastál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.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

BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR

Uppgerðir Rokkókóstólar með
áklæði að eigin vali á góðu verði

FYRIR



EFTIR



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

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

Formbólstrun

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



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is



www.verslun.is

NÝTTU ÞÉR AFSLÁTTINN OG GERÐU GÓÐ KAUP Á NETINU

AFSLÁTTUR Í NETVERSLUN 20%



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Sýningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is  Netverslun á www.verslun.is



EIGNAMIDLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

OPIÐ HÚS
SUNNUDAG KL. 13-14





Hraunskarð 6 – 221 Hafnarfirði

Til sölu nýjar, fullbúnar þriggja og fjögurra herbergja íbúðir í Skarðshlíðarhverfi í Hafnarfirði.

Með íbúðunum fylgja innbyggður ísskápur, gardínur og parket. Vandaðar innréttingar frá Formus. Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar.

Staðsetning er góð í miðju Skarðshlíðarhverfinu örstutt frá grunnskóla, leikskóla og tónlistarskóla sem eru undir sama þaki.



Kári Sighvatsson
lögfr. og löggiltur fasteignasali,
sími 899 8815, kari@eignamidlun.is



Bjarni T. Jónsson
viðskiptafr. og löggiltur fasteignasali,
sími 895 9120, bjarni@eignamidlun.is