

ALLT

LAUGARDAGUR 13. nóvember 2021

KYNNINGARBLAÐ

Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót



lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
HREINN SAFI

30 DAGA
SKAMMTUR

www.celsus.is

lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

AUKAKÍLÓIN
BURT

CERTIFIED ORGANIC
CC FLAX
Bone, skin and digestive health

www.celsus.is



„Klapp mun auka sveigjanleika viðskiptavina til muna,“ segir Jóhannes Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bætt þjónusta fyrir viðskiptavinum

Nýtt rafrænt greiðslukerfi verður tekið í notkun hjá Strætó eftir helgi. Kerfið heitir Klapp og er liður í að nútímavæða greiðslulausnir í almenningssamgöngum á höfuðborgarsvæðinu. **2**



Nýja greiðslukerfið Klapp verður formlega innleitt 16. nóvember, segir Jóhannes Rúnarsson.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Klapp er nýtt rafrænt greiðslu-kerfi sem veitir aðgang í Strætó á höfuðborgarsvæðinu. Fyrirmynd kerfisins er þekkt í almenningssamgöngum um allan heim, þar sem kort eða farsími er settur upp við skanna þegar fargjald er greitt í vagninum, segir Jóhannes Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó. „Klapp mun auka sveigjanleika viðskiptavina til muna. Kerfið byggist á því að notendur haldi utan um og stjórnir sínum eigin aðgöngum. Þannig verður hægt að kaupa staka miða eða tímabilskort inn á vefaðgangi notenda, „Mínum síðum“, senda fargjöld á milli farmiðla eða á aðra notendur og nálgast sögulegt yfirlit yfir kaup.“ Nýja kerfið, sem verður formlega innleitt 16. nóvember, mun að sögn Jóhannesar einnig gefa Strætó betri upplýsingar um það hvernig fólk er að nota leiðakerfið, sem geri fyrirtækinu kleift að skipuleggja það betur út frá raunverulegum þörfum viðskiptavina.

Þrjár leiðir í boði

Til að byrja með verður hægt að nota þrjár greiðsluleiðir til þess að borga um borð í Strætó. Það verður með Klapp korti, appi eða tíu miða pappaspjaldi. „Klapp kort er snjallkort sem þú leggur upp við skanna um borð í Strætó til þess að greiða fargjaldið. Fyllt er á kortið í gegnum vefaðgang notenda á „Mínum síðum“ á klappid.is. Það er hægt að setja tímabilskort eða staka miða inn á kortið.“ Viðskiptavinir geta einnig skráð sig í „sjálfvirka áfyllingu“ þannig það fyllist sjálfkrafa á Klapp kortið ef inneignin fer niður fyrir ákveðna upphæð. „Hægt er að kaupa Klapp kort inn á straeto.is og hjá öllum söluaðilum Strætó á höfuðborgarsvæðinu.“

Aukin þægindi

Með Klapp appinu er hægt að nota snjallsímann til að kaupa staka miða eða tímabilskort fyrir Strætó á höfuðborgarsvæðinu. „Það er einnig hægt að tengja appið við „Mínar síður“ og fylla á það þaðan. Frá og með 16. nóvember verður ekki lengur hægt að kaupa miða eða tímabilskort fyrir höfuðborgarsvæðið í núverandi Strætó appi. Hægt er að sækja Klapp appið inn á App Store og Google Play.“ Klapp tíá er pappaspjald með tíu miðum fyrir fullorðna, ungmenni eða aldraða. „Þessi vara kemur í stað pappírs strætómiðanna. Pappaspjaldið er með kóða sem er skannaður um borð í vagninum en á skannanum kemur fram hvað margar ferðir eru eftir á spjaldinu. Hægt er að kaupa Klapp tíu hjá



öllum söluaðilum Strætó á höfuðborgarsvæðinu eða í vefverslun Strætó.“

Aðgengi mun betra

Nýja greiðslukerfið kemur frá norsku fyrirtæki sem heitir FARA að sögn Jóhannesar en fyrirtækið hefur mikla reynslu af greiðslukerfum fyrir almenningssamgöngur í Skandinavíu. „Þetta er gríðarlega umfangsmikið verkefni og það er í mörg horn að líta. Það þarf meðal annars að setja upp tækjabúnað í öllum vögnum, þróa hugbúnað, þjálfa starfsfólk og margt fleira.“ Hann segir helsta markmiðið með appinu vera að nútímavæða greiðslulausnir í almenningssamgöngum á höfuðborgarsvæðinu og gera það sambærilegt við almenningssamgöngukerfi í borgum nágrannalandanna. „Aðgengi viðskiptavina að greiðslumiðlum verður mun betra, þeir afgreiða vörur eins og tímabilskort sjálfir inn á „Mínum síðum“ eða í appi

Með Klapp er hægt að nota snjallsíma til að kaupa staka miða eða tímabilskort í Strætó.



Til að byrja með verður hægt að nota þrjár greiðsluleiðir til þess að borga um borð í Strætó, með Klapp korti, appi eða tíu miða pappaspjaldi.

auk þess sem nýja gjaldskráin eykur á sveigjanleika fyrir notendur þar sem þörfin fyrir lengri bindingu til að fá sem bestu kjörin minnkar.“

Utan þess mun Strætó bæta gagnaöflun úr kerfinu sem gerir fyrirtækinu kleift að skipuleggja það enn betur út frá raunverulegum þörfum viðskiptavina.

Frestur fram á næsta ár

Frá og með 1. mars 2022 verður ekki lengur hægt að greiða með pappírsfarmiðum um borð í Strætó á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni. „Það verður gefinn frestur til 16. mars 2022 til þess að skipta öllum gömlum farmiðum yfir í inneign í Klapp greiðslukerfinu. Handhafar tímabils korta í gamla greiðslukerfi Strætó skulu leyfa gildistíma kortanna að renna út áður en skipt er yfir í Klapp greiðslukerfið.“

Frá og með 16. nóvember verður ekki lengur hægt að kaupa miða eða tímabilskort fyrir höfuðborgarsvæðið í núverandi Strætó appi. „Það verður hins vegar áfram hægt að kaupa landsbyggðarmiða þar. Til að byrja með verður núverandi Strætó app áfram notað til þess að plana ferðir og fylgjast með rauntímastöðu vagnanna og áfram verður hægt að greiða með reiðufé þar til annað verður tilkynnt.“ ■

Nánari upplýsingar á klappid.is.



Klapp kort er lagt við skanna til að greiða fargjaldið.



Klapp tíá er pappaspjald með tíu miðum.

ALLTAF EITTHVAÐ NÝTT OG SPENNANDI Í CURVY

FALLEGUR FATNAÐUR Í STÆRÐUM 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Zizzi draktarjakki
14.990 kr

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA



Zizzi Peysa
8.990 kr



Peysukjól
9.990 kr



Peysukjól
9.990 kr



Zizzi úlpa
16.990 kr



Skyrtu peysa
9.990 kr

Gallabuxur
7.990 kr

Curvy

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

Guðdómleg frönsk fiskisúpa



Sjöfn Þórðardóttir sjofn @frettabladid.is

Matur er mannsins megin eru orð sönnu og matar- og menningarflóran blómstrar á Íslandi sem aldrei fyrr.

Þó nokkrir veitingastaðir hafa verið opnaðir í úthverfum borgarinnar við mikinn fögnuð úthverfisíbúanna enda kærkomið að geta farið út að borða í sínu hverfi.

20&SJÖ mathús & bar er einn þeirra veitingastaða sem hafa vakið mikla athygli og komið skemmtilega á óvart með einstakri matargerð og hefðum. Helgi Sverrisson og fjölskylda hans eiga og reka staðinn. Að sögn Helga fá styrkleikar allra fjölskyldumeðlima að njóta sín á staðnum á einn eða annan hátt. Þegar Helgi er spurður út í söguna á bak við staðinn segir hann opnun hans hafi verið vel ígrundað. „Þetta er fjölskylduverkefni og við vorum búin að hugsa lengi um að opna veitingastað. Þótt minn bakgrunnur liggi aðallega í kvikmyndagerð og ritstörfum þá hef ég alltaf haft brennandi áhuga á eldamennsku. Ég sá um eldhús á hóteli úti á landi í nokkur ár og svo opnaðist tækifæri til að opna þennan veitingastað og eftir það varð ekki aftur snúið.“

20&SJÖ mathús og bar er staðsett við Víkurhvarf í Kópavogi. Elliðavatn og fjallasýn blasa við matargestum. „Við féllum strax fyrir þessari staðsetningu. Staðurinn er rúmgóður, getum tekið allt að hundrað gesti og útsýnið er alltaf fallegt.“

Ilmur lokkandi úr reykofninum Reykofn frá Tennessee er hjarta eldhússins. „Matargerðin hér er margs konar, við leitum fanga í Suðurrikkjum Bandaríkjanna, Norður-Afríku og löndunum við Miðjarðarhaf. Reykofninn leikur stórt hlutverk í eldhúsinu og veitir okkur sérstöðu. Við reykjum kjöt „low and slow“ eins og sagt er í Ameríku. Við notum birki í ofninn og náum fram hæfilega miklu reykbragði. Við búum til pastرامي, sem er frægur gyðingaréttur í delíbúðum í Bandaríkjunum. Það tekur marga daga að útbúa pastرامي og við gerðum ótal tilraunir þar til við vorum ánægð. Reykofninn skiptir þar miklu máli.“

Á matseðlinum er að finna ýmsa

”

Súpan á rætur að rekja til Miðjarðarhafsins og hefur verið alþýðuréttur um aldir en Julia Child gerði hana fræga á síðustu öld.



Helgi í eldhúsinu, vígalegur í súpugerðinni enda er hvert smáatriði úthugað og ekkert má klikka.

FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR



Frönsk fiskisúpa, bouillabaisse, með kræklingi, þorski og risarækjum.

kjötrétti fyrir utan pastrami, svo sem svínaríf, pulled pork, ragú og lambalæri. Flatbrauð eru borin fram með mörgum réttum, heima-bökuð og gjarna fylgir hummus með. Helgi segir jafnframt að áhersla sé lögð á að veganfólk hafi úr nægu að velja. „Við leggjum mikið upp úr því að vera með góðan veganseðil, bjóðum meðal annars upp á vegan lasagna sem eru reykt í ofninum.

Jólahlaðborð og jólabröns Jólaundirbúningur er hafinn á veitingahúsinu. „Við ætlum að hafa jólahlaðborð og jólabröns frá miðjum nóvember og fram til jóla. Það er alltaf gaman að breyta til og við hlökkum mikið til adventunnar. Auk þess hyggjumst við endurtaka leikinn frá í fyrra og bjóða upp á jólakörfur með okkar eigin mat og öðru góðgæti.“

Bláir tónar einkenna 20&SJÖ mathús og bar. Það var argentínskur arkitekt, Alvaro Rodrigues, sem gerði frumteikningar að staðnum. „Við nutum síðan hjálpar vinkonu okkar, Stanislövu Nedelkovic, sem er innanhússhönnuður og á heiðurinn af mörgum fallegum veitingahúsum í Serbíu og víðar. Húsgögnin keyptum við hjá Charlie Pommier sem er fransk-serbneskur húsgagnahönnuður.

Þá erum við afar stolt af því að vera með nokkur málverk eftir Bjarna Sigurbjörnsson – þau glæða salinn svo sannarlega lífi.“

Sælkerasúpa Helga Helgi deilir hér með lesendum sælkerasúpu sem matgæðingar munu eiga erfitt með að standast. „Þessi klassíska franska fiskisúpa er ný á matseðlinum okkar. Við erum alltaf með tvo fiskrétti á matseðli og skiptum um annan þeirra nokkrum sinnum á ári. Súpan á rætur að rekja til Miðjarðarhafsins og hefur verið alþýðuréttur um aldir en Julia Child gerði hana fræga á síðustu öld,“ segir Helgi.

Bouillabaisse

- 500 g bláskel (kræklingur)
- 250 g risarækjur
- 500 g þorskur
- 100 ml ólífuoía
- 1 stór laukur – skorinn smátt
- 1 blaðlaukur – skorinn smátt
- ½ fennel – skorið smátt
- 2 hvítlausrif – kramin
- 4 tómatar – gröfskornir
- 1 lárviðarlauf
- 3 greinar timían
- ½ ts. saffran
- Appelsínubörkur af ½ appelsínu



Hraefnið í súpuna sem er matarmikil.

- ½ litri fiskisoð
- 2 msk. steinselja
- 3 gulrætur, smáar
- 10 kartöflur, litlar
- 1 glas hvítvín
- Pipar og salt eftir smekk

Fiskisoðið má búa til úr beinum úr þorski og lúðu til dæmis. Hægt að fá í fiskbúðinni fyrir lítið eða ekkert verð. Það er líka hægt að sjóða krabba, við gerum það á 27 en þar sjóðum við íslenskan grjótkrabba í soðið. Einnig má nota tilbúinn fiskikraft.

Því næst setjum við ólífuoíu á pönnu og glærum lauk, blaðlauk, fennel og hvítlauk. Við bætum tómötum út á pönnuna, fiskisoði og hvítvíni. Að auki setjum við saffran, timían, appelsínubörkinn og lárviðarlauf út í. Látum þetta malla í 20 mínútur.

Tökum fram pott. Skerum kartöflurnar í tvennt og gulræturnar á kinnverskan máta. Sjóðum síðan kartöflurnar og gulræturnar þangað til þær eru tilbúnar.

Næst tökum við allt sem er á pönnunni og setjum í matvinnsluvél. Maukum það vel. Síðan er allt maukið, fyrir utan einn bolla, sett í sigti. Vökvinn er settur í pott og maukið úr bollanum með.

Næst tökum við fiskmetið og setjum í pottinn. Þetta er soðið í fimm til 10 mínútur eða þar til skeljarnar hafa opnað sig og þorskurinn soðinn. Gæta þarf þess að sjóða ekki of lengi.

Fiskurinn er því næst veiddur upp úr pottinum og settur á díska. Súpan er sett í könnu og hellt yfir diskinn þegar hann er kominn á borðið. Steinselju stráð yfir í lokin og svo er bara að njóta. ■

SEB DAGAR

20% AFSLÁTTUR

11. - 17. NÓVEMBER

PRAKT

Laugavegi 82 101 Reykjavík

prakt.is

Hviða er betri en að kvíða

Kvintettinn Hviða var stofnaður í desember árið 2019 af fimm ungum tónlistarmönnum. Hljómsveitin leitast við að spila þunga-vigtarverk blásarakvintetts-tónbókmenntanna og samanstendur af fimm meðlimum frá fjórum löndum.

johannamaria@torg.is

Þrír meðlimir hljómsveitarinnar eru fastráðnir hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands. Það eru Julia Hantchel óbóleikari, Bryndís Þórisdóttir á fagott og Frank Hammarin hornleikari. Finn Schofield á klarinett og Björg Brjánsdóttir þverflautuleikari eru sjálfstætt starfandi tónlistarmenn og spila bæði reglulega með Sinfóníunni. „Við kynntumst öll við að spila saman og það var Julia sem átti frumkvæðið að því að stofna hljómsveitina. Hana langaði að stofna kvintett og hóaði í okkur. Þannig varð hljómsveitin til,“ segir Björg Brjánsdóttir.

Fimm áttir

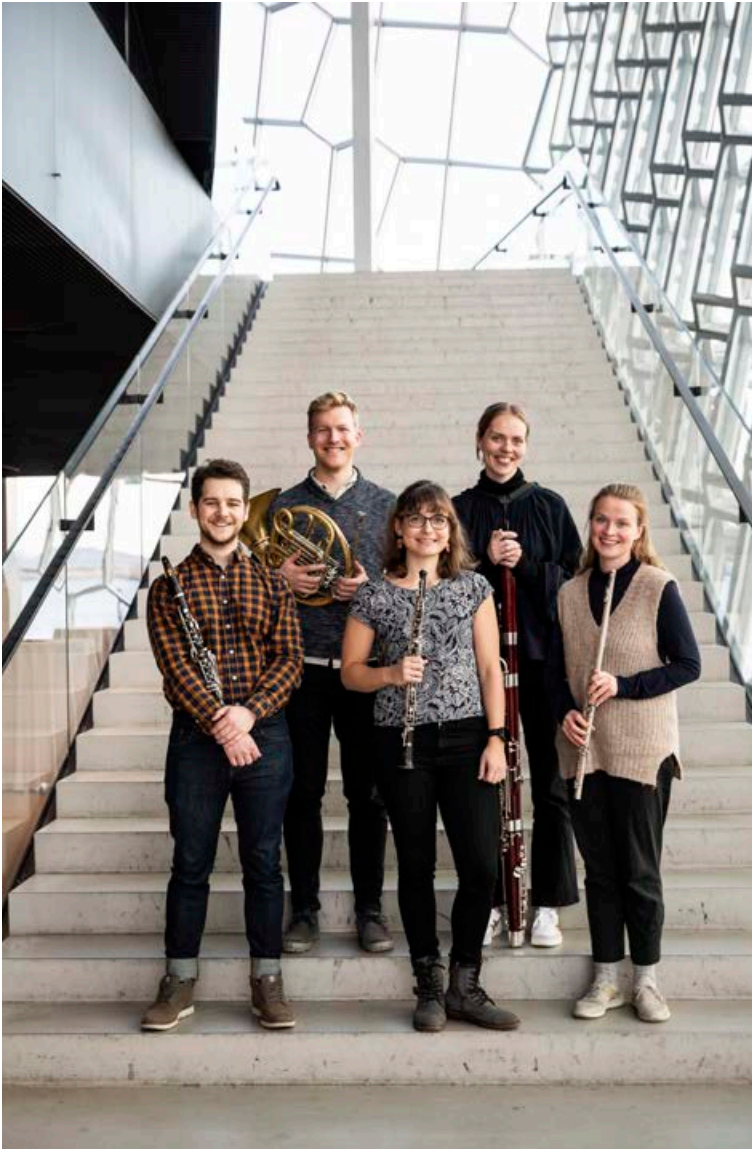
Bryndís nam við Konunglega Tónlistarháskólann í Kaupmannahöfn. Hún hefur verið aukamaður hjá Dönsku útvarpshljómsveitinni og Sinfóníuhljómsveit Sjálands og spilar reglulega með hljómsveitum á borð við Hljómsveit Íslensku óperunnar og Caput.

Frank Hammarin frá Kaliforníu er með meistaraþráðu frá The Peabody Institute í Baltimore. Kennari hans þar var Denise Tryon. Samhliða starfinu hefur hann spilað kammertónlist á alþjóðlegum vettvangi.

Julia Hantschel er frá Aachen í Þýskalandi. Hún stundaði nám við Musikhoehschule Freiburg im Breisgau, Sibeliusakademíuna í Helsinki og í Hochschule für Musik í Basel. Hún hefur kennt víða um heim og komið fram sem einleikari.

Finn Alexander Schofield er frá Nýja-Sjálandi. Hann er með meistaraþráðu frá Tónlistarháskólanum í Zürich og master í kammermúsík við Tónlistarháskólann í Trossingen í Þýskalandi. Finn hefur spilað á námskeiðum fyrir marga af frægustu klarinettuleikurum heims.

Björg Brjánsdóttir útskrifaðist



Kvintettinn var stofnaður á vetrardögum 2019 og fékk gælunafnið Kvíða-kvintettinn, enda hófu meðlimir hljómsveitaræfingar í miðjum heimsfaraldr.

FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

af einleikarabaut frá Tónlistarháskóla Noregs 2017. Hún er stofnandi kammersveitarinnar Elju. Hún er fastur flautuleikari tónlistarhópsins Caput og meðlimur flautuseptettsins Viibra sem hefur unnið með Björk Guðmundsdóttur frá árinu 2016.

Tveir Íslendingar, Þjóðverji, Nýsjálandingur og Bandaríkjamadur. Hvernig hefur þessi þjóðablanda áhrif á hljómsveitina?

„Ég hef í raun aldrei þælt í því að við séum frá mörgum löndum.

Við tölum mest saman á ensku og það er alveg fyndið að heyra fjóra mismunandi enska hreima. Það er samt mjög skemmtilegt að við séum úr svona mörgum áttum og gefur okkur alveg örugglega mjög mikið.“

Mér skilst að kvintettinn hafi hálf gert gælunafn. Kvíðakvintettinn. Viltu útskýra þessa nafngift?

„Þetta grín spratt út frá því að nafnið okkar Hviða hljómar ansi líkt „kvíða“, sérstaklega þegar það er sagt í samræðum á ensku. Við

Það er eitthvað fallegt við að hafa getað hist og gert músík saman þó að það væri búið að aflýsa öllum tónleikum um öfyrirséðan tíma og það gaf okkur mikið.

gerum samt auðvitað okkar besta til að vinna vel á kvíða og halda í spilagleðina í flutningnum, Hviða er betri en kvíði,“ segir Björg og hlær.

Bestu minningarnar tengdar hljómsveitaræfingum

„Við erum öll sammála um að kvintettinn sé mjög beintengdur Covid-19 faraldrinum, en hann var stofnaður áður en fyrsta bylgjan skall á. Við byrjuðum að æfa í febrúar 2020 fyrir fyrstu tónleikana okkar sem áttu að vera í apríl. Þetta var í fyrstu bylgjunni á tíma þegar maður hitti aldrei neinn, en við stofnuðum faraldurskúlu og hittumst til að spila saman.

Það er eitthvað mjög fallegt við það að hafa getað hist og gert músík saman þó að það væri búið að aflýsa öllum tónleikum um öfyrirséðan tíma og það gaf okkur mikið. Tónleikarnir í apríl breyttust í stafræna tónleikaheimsendingu tónleikaraðarinnar „Heima í Hörpu“ frá Eldborg. Æfingar með kvintettinum eru einar af mínum bestu minningum frá Covid-tím-anum,“ segir Björg.

Hvernig hefur gengið að halda tónleika og æfa á faraldurstímum?

„Þetta hefur verið ævintýrlegt eins og hjá mörgum. Fyrstu tónleikar 2020 urðu að streymistónleikum. Næstu tónleikum frestuðum við tvisvar og héldum þá loks í Dómkirkjunni í febrúar 2021 við góðar undirtektir.

Við þurftum svo að fresta tónleikum á vegum tónleikaraðarinnar Tíbrár í Salnum í Kópavogi um daginn vegna sóttkvíar hjá tveimur meðlimum. Þeir tónleikar verða á dagskrá núna á þriðjudaginn 16. nóvember í Salnum. Á dagskrá verður fáheyrð blásaratónlist með

frönsku ívafi. Þarna eru fjölbreytt verk eftir Jaques Ibert, Maurice Ravel, Jean Françaix og Francis Poulenc. Þetta verður heilmikil frönsk veisla og með okkur kemur fram píanóleikarinn Mathias Halvorsen sem flytur með okkur frá-bæran sextett Poulenc fyrir píanó og blásarakvintett.“

Klæjar í fingurna

Kvintettinn segir Björg leitast við að taka fyrir þungavigtarverk blásarakvintetts-tónbókmenntanna og á sama tíma finna minna spiluð verk sem eru vel verð áheyrnar. „Verk sem eru krefjandi og dýnamísk fyrir alla spilara og tala til okkar sem heild.

Við vorum svo heppin að fá risastóran bunka frá Blásarakvintett Reykjavíkur og nýttum Covid-rólegheitin í að spila í gegnum fjöldann allan af verkum. Þannig uppgötvuðum við alls konar verk sem við þekktum ekki fyrir. Svo er auðvitað kúntin að púsla saman verkum þannig að þau myndi fallega heild. Stundum eru andstæðurnar áhugaverðastar og stundum er skemmtilegast að hafa rauðan þráð í gegnum efnisskrána. Það má segja að bæði eigi við um efnisskrána á þriðjudaginn: verkin eru öll frönsk en gjörólik á sinn hátt.

Við erum búin að vera að æfa þessa dagskrá fyrir Tíbrá síðan í ágúst og klæjar í fingurna að fá að flytja þessa fallegu tónlist. Við erum komin í góða þjálfun að færa til og aðlaga okkur síbreytilegum aðstæðum, en vonumst að sjálfsögðu til þess að geta haldið tónleikana á þriðjudaginn með glæsibrag,“ segir Björg.

Hvað er svo á döfinni?

„Við höfum fengið mörg spennandi verkefni í vetur. Við munum meðal annars fara í skólaheimsóknir að spila Pétur og úlfinn fyrir kvintett og sögumann. Flautan er þá fuglinn, klarinettið er kötturinn, óbóíð er öndin, hornið er úlfurinn og fagottið túlkar afann. Pétur er sá eini sem er ekki skrifadur með sérstakt hljóðfæri, en hans persónu er skellt inn í ýmis önnur hljóðfæri. Þá verðum við með tónleika í Hörpu þann 13. desember með ólíkri efnisskrá frá Tíbrartónleikunum,“ segir Björg að lokum. ■

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsuþotarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðuþotarfæðum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum.

-Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum



sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa.

Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun.

Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í nokkur ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert



Magnús er betri í hnám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin.

áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann. Magnús, sem er 71 árs, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að

heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“ ■

Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsuþóðum ásamt Hagkaupum, Fjarðarkaupum og á Heimkaup.is.



- Er komið að húsnæðis-skiptum eða vantar þig stuðning og ráðgjöf við erfðaskrá, kaupmála eða dánarbússkipti?
- Vilt þú fá lögmann þér við hlið sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu?
- **BÚUM VEL** veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elín Sigrún, lögmaður
Tryggvagötu 11, 2. hæð
sími 783 8600
elin@buumvel.is
www.buumvel.is



Sérhæfð
lögfræðiþjónusta
við búsetuskipti
með áherslu á 60+



BRÚARFLJÓT 5
270 MOSFELLSBÆ Verð frá 36,9 m kr.



TIL SÖLU EINKAR VÖNDUÐ ATVINNUBIL Á FRÁBÆRUM STAÐ

Stærð 108 - 216 fm, Grunnflötur 6m x 18m og 12m x 18 m

Afhendist fullbúið á byggingarstigi 7, malbikuð og afgirt lóð með hliði

Gönguhurðir og gluggar bæði að framan og aftan

Afar auðvelt og hagkvæmt að bæta við millilofti

Stórar innkeyrsluhurðir 4 m x 4,2m

70 - 75% fjármögnun möguleg að uppfylltum skilyrðum.

Nánari upplýsingar veitir:

Þórarinn Thorarensen lögg. fast.

Sími: 770-0309 / th@landmark.is



Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



NÝTT Í SÖLU

HAFIÐ SAMBAND
við Jörunn í síma 845 8958

Funahöfði 17
110 Reykjavík

lðnarðarhúsnæði 1.320 fm
skiptist í þrjú fastanúmer

- Skiptist í nokkur lðnarðarbil, skrifstofur, starfsmannastöðu og fl. Stórar innkeyrsluhurðir og góða aðkoma, malbikað bílplan.
- Gert er ráð fyrir breyttu deiliskipulagi innan skamms.
- Gert er ráð fyrir íbúðarbyggð á þessu svæði.
- Stærð lóðar 6051 fm.

Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Verð: **Tilboð**

MIKLABORG 569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hardarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar

Leigu tekjur

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jörunn í síma 845 8958

Skúlagata 10
101 Reykjavík

Glæsilegt 149 fm húsnæði,
búið að skipta í tvær íbúðir
eða skrifstofur

- Sérinngangur, gólfsíðir gluggar
- Nýbúið að endurnýja, eldhús, badherbergi, stofur, gólfefni, loftræstikerfi sem og raflagnir
- Húsnæði á einu fastanúmeri
- Einstök staðsetning við miðborg Reykjavíkur
- Útleigutekjur
- Laust strax

Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Verð: **94,9 millj.**

MIKLABORG 569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hardarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar

OPÍÐ HÚS
mánudaginn 15. nóv.
kl. 16.30 - 17.00

Eiðismýri 30
170 Seltjarnarnes

Björt og falleg 102 fm
íbúð á 2. hæð

- Rúmgóð 3ja herbergja íbúð
- Yfirbyggðar svalir
- Rúmgóðar stofur
- Tvö svefnherbergi
- Geymsla 7,0 fm
- Aðgengi er að þjónustu innan dyra
- Sameiginlegur frístundasalur

Fyrir **60 ára** og eldri

Fríðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is
Ólafur Flomborgsson
lögg. fasteignasali

Verð: **62,9 millj.**

MIKLABORG 569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hardarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Þórhalli í síma 896 8232

Hellatún 2
851 Hellu

Jörðina Hellatún 2,
Ásahreppi - 27 hektarar

- Tvær byggingar annars vegar einbýlishús 167 fm í mjög góðu ásigkomulagi
- 552 fm atvinnuhúsnæði sem er í dag í útleigu
- Einnig er hægt að kaupa annan hluta jarðarinnar þ.e. Hellatún 2E og F sem er 185 hektarar
- Útsýni : Hekla, Eyjafjallajökull, Tindfjöll og Vestmannaeyjar

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is

Verð: **120 millj.**

MIKLABORG 569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hardarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar

EIGNAMIDLUN

Rauðhella 5 221 Hafnarfjörður

Atvinnuhúsnæði ↔ 206,5 fm

54.900.000

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidun.is
896 1168

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

EIGNAMIDLUN

Trönuhraun 3 220 Hafnarfjörður

Atvinnuhúsnæði- leigutækifæri ↔ 260 fm 8 herb.

79.500.000

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidun.is
777 2882

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

Stuðlaberg kynnir:

Nýtt á skrá Grænásbraut 506, Reykjanesbær

Aðeins 15 bil eftir af 29
Glæsileg 85fm iðnaðar/geymsluhúsnæði við
Grænásbraut 506 í Reykjanesbæ
Afmærkaður sérafnotarflötur fylgir hverju bili á lóðinni
Girðing með rafmagnshliði er í kringum alla lóðina,
lóðin er öll malbikuð
Innkeyrsluhurðin er 4x4 metrar

Tilbúið til afhendingar í desember
Verð frá 20.500.000,- án vsk eða 22.360.000,- með vsk



Lúxus eignir við sjávarsíðuna



Pósthússtræti 5, Reykjanesbær

Aðeins 5 íbúðir eftir
Glæsilegar um 110fm íbúðir við
sjávarsíðuna í Reykjanesbæ

Eigninar hafa allar mikið útsýni út á
sjóinn til austurs
Bílastæði í bílakjallara fylgir öllum
íbúðum

Tilbúnar til afhendinga strax

Verð frá 55.900.000,-



Hafnargata 29, Reykjanesbær

Aðeins tvær íbúðir eftir
Glæsilegar 128fm íbúðir við
sjávarsíðuna í Reykjanesbæ
Eigninar hafa allar mikið útsýni út á
sjóinn til austurs
Bílastæði í bílakjallara fylgir báðum
íbúðunum
Tvö baðherbergi

Tilbúnar til afhendinga strax

Verð frá 57.100.000,-



Guðlaugur H. Guðlaugsson
Löggiltur Fasteignasali
863 0100
laugi@studlaberg.is



Halldór Magnússon
Löggiltur Fasteignasali
863-4495
dori@studlaberg.is



Haraldur Guðmundsson
Löggiltur Fasteignasali
861-9391
halli@studlaberg.is



Brynjar Guðlaugsson
Löggiltur Fasteignasali
896-5464
brynjar@studlaberg.is



Guðbjörg Pétursdóttir
Bókhalð og móttaka
864-5400
gugga@studlaberg.is



Bryndís Jóna Rúnarsdóttir
Aðstoðarmaður fasteignasala
8152106
bryndis@studlaberg.is



Lovísa Kjartansdóttir
Aðstoðarmaður fasteignasala
8665712
lovisa@studlaberg.is

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ
420 4000· studlaberg@studlaberg.is



STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opinn alla 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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflytningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flytningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald



+++EDALVERK+++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsaviðgerðir
- Pak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkíð í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

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



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTADIR



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

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

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



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



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-17

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Heilsa

Heilsuvörur





Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 2-5 students per course ! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 22/11, 1/12. 2022: 10/1, 24/1, 7/2, 21/2: * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is . ff@icetrans.is - [facebook.com/icetrans](https://www.facebook.com/icetrans). IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175

Tilkynningar

Einkamál

NÝLEG ÍSL. UNGLEG, ALVEG HEILBRIGÐ OG REGLUSÖM EKKJA !

68 ára (158 cm á hæð, 65 kg), frá Suður-Evrópu, er að leita eftir traustan, alveg vandamálalausan, andlega- og líkamlega heilbrigðan, ektu Íslending 65-75 ára, frá höfuðborgarsvæðinu, ákveðinn í að upplífa áfram góða og skemmtilega stundir saman, t.d. í komandi jól. Skilyrði: vel menntaður á háskólastigi, hress, reglusamur, jákvæður og hjartagóður.

S. 845 4219. Æskilegt er að senda myndir á netfang: heimur2001@hotmail.com eða vera skráður á facebook.

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut



Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir herb. í RVK. Reglusemi og skilvísun greiðslum heitið. Uppl. í s. 611 3868

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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



GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

 **Hjálparstarf kirkjunnar**



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



Álpallar eru bestu kaup



VINNUPALLAR EHF

Smiðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál 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