



ÞRIÐJUDAGUR 11. APRIL 2017

Heilsa



Gestum Laugardalslaugar er boðið í jóga ofan í lauginni annað kvöld. Jógakennarar leiða æfingarnar við ljúfa tónlist og enda á hugleiðslu.

[heilsa ➔6](#)

Eru flugur, flær eða maurar að ergja þig og bíta?

áhrifaríkur og án allra eitrefna

allt að 8 tíma virkni



Tekin í gegn í Sviss

Sextán manna landslið Íslands í hjólreiðum tekur þátt í Smáþjóðaleikunum í San Marínó í byrjun sumars. Erla Sigurlaug Sigurðardóttir er hluti af hópnum sem hélt utan á dögnum í tveggja vikna æfingabúðir í Sviss. ➔2

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Hjólreiðasamband Íslands er nýlega orðið hluti af Alþjóða hjólreiðasambandinu UCI og þar með opnast miklir möguleikar við að byggja upp sportið hér á landi. Þetta er til dæmis í fyrsta sinn sem búíð er til jafn fjölmennt landslið en við, 16 karlar og konur, munum fara á Smáþjódaleikana í San Marínó í lok maí," segir Erla. Erla er nokkuð nýlega farin að æfa hjólreiðar. „Þetta hófst þegar ég var að æfa Crossfit en meiddi mig í baki og fékk brjós-klos vorið 2015. Ég tók allt sumarið rólega til að jafna mig en var ráðlagt að hjóla þar sem það væri gott fyrir bakið og gæti virkjað ónýtar taugar niður í fætur. Ég þekkti nokkra hjólara og fannst spennandi að prófa en hjólasportið var líka búíð að smitast inn í Crossfit-stöðina þar sem ég æfði, í gegnum WOW Cyclothon.“ Erla smitaðist alvarlega af hjólabakteríunni og æfði í kjölfarið inni á æfingahjólí allan veturinn. „Síðasta sumar fór ég svo að keppa og gekk rosa vel.“ Hún var valin hjólreiðakona ársins 2016 og komst svo inn í nýstofnað landslið í byrjun árs.

Eitthvað nýtt á hverjum degi

Sem hluti af undirbúningi landsliðsins var ákveðið að fara í tveggja vikna æfingaferð til Sviss en fjórtán liðsmenn héldu utan um miðjan mars. „Þar sáu hjólreiðabjálfarar frá Alþjóða hjólreiðasambandinu um að taka okkur í gegn,“ segir Erla glaðlega.

Æfingabúðirnar voru haldnar í Aigle í Sviss í höfuðstöðvum UCI.



Komið var hið notalegasta vor í Sviss og hópurinn naut sín vel umkringdur fögum Alpafjöllunum.



UCI er Alþjóða hjólreiðasambandið.



Fjallahjólafólkið fékk góða æfingu.



Ágluggar og hurðir

- Íslensk framleiðsla, framleitt af IDEX ágluggum ehf.
- Hágæða álprófilkerfi frá Schüco
- Schüco tryggir lausnir og gæði
- Þekking og þjónusta
- Áralöng reynsla

CE - merkt framleiðsla

Fjölbreytilegt útlit hentar mismunandi tegundum bygginga

IDEX

idex.is - sími 412 1700

framl.- sölu- og þjónustuaðili Schüco á Íslandi

SCHÜCO

- þegar gæðin skipta máli



Konurnar í landsliðinu á leiðinni að keppa í Sviss.

Þar var komið vor og því hægt að hjóla úti án vandkvæða. Sumir í liðinu leggja áherslu á götuhjólreiðar og aðrir á fjallahjólreiðar en Erla keppir í hvoru tveggja. „Á þessum fagra stað vorum við með Alpafjöllin á alla kanta. Aðstæðurnar voru alveg þrjú. Þarna var að finna frábærar brekkur fyrir götuhjólina og æðislega stiga fyrir fjallahjólreiðar. Við lærðum eitthvað nýtt á hverjum degi og okkur var kennt ýmis tækni. Til dæmis skortir okkur öll tækni og reynslu við að hjóla í fjölmenni og það var tekið vel fyrir,“ segir Erla en hópurinn tók þátt í tveimur mótum úti þar sem reyndi á þessa hæfni. „Þetta var mikið að taka inn. Við gerðum miklar og góðar tækni-æfingar, fengum sérstaka fjallahjólreiðabjálfa og fórum í 200 kílómetra götuhjólátúr svo eitthvað sé nefnt. Það er óhætt að segja allir

hafi bætt sig í þessari ferð.“ Eitt af því sem hópurinn fékk að prófa var svokölluð Velodromebraut sem er hjólabraut inni. „Það var frábært og eitthvað sem sárlega vantar á Íslandi.“

Hlakkar til hjólasumarsins

Erla segir íslenskt hjólreiðafólk eiga sér stóra drauma um uppbyggingu hjólaíþróttarinnar á Íslandi. Mikið hafi gerst síðustu ár og hjólreiðafólki fjölgað mikið. „Hins vegar mættu mun fleiri taka þátt í mótum, sérstaklega konur,“ segir Erla sem þekkir fjölmargar konur sem hjóla og taka þátt í almenningskeppnum eins og Gullhringnum og Bláalónsáskoruninni. „En svo sér maður þær lítið meir. Það væri gaman að sjá fleiri konur keppa í sportinu enda er mikið fjör í kringum mótin.“

En hvað er næst á dagskrá hjá

Við lærðum eitthvað nýtt á hverjum degi og okkur var kennt ýmis tækni. Til dæmis skortir okkur öll tækni og reynslu við að hjóla í fjölmenni og það var tekið vel fyrir.

Erla Sigurlaug Sigurðardóttir

Erlu? „Það eru Smáþjódaleikarnir í San Marínó í lok maí. Þar keppi ég í timatöku í götuhjólreiðum og einnig í fjallahjólreiðum. Síðan tekur við skemmtilegt íslenskt hjólasumar sem maður hefur beðið eftir með óþreyju eftir að hafa hjólað inni í allan vetur.“

Parftu að ráða?
Iðnaðarmann
Bílstjóra
Bifvélavirkja
Þjónustufólk
Öryggisvörð
Lagerstarfsmann
Matreiðslumann

elja

Starfsmannþjónusta

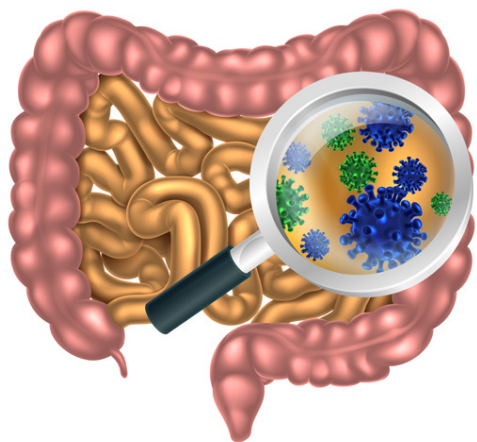
Láttu okkur ráða

Elja starfsmannþjónusta 4 150 140 elja.is ELJA@ELJA.IS

Reglulegar hægðir – lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar sem bæta meltinguna, efla fjölgun vinveittra gerla í þörmunum og hjálpa til við að koma reglu á hægðirnar.

Að auki hefur regluleg inntaka jákvæð áhrif á kólesterólíð og vinnur á innri fitu. Inulin er á duftformi, það er bragðlaust og afar einfalt í notkun. Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar á duftformi. Þessar trefjar finnast í lauk, blaðlauk, hvítlauk, banönum, spergli og í kaffifíflí (sikoría) en Inulin er einmitt unnið úr honum. Inulin eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar verða seigfljótandi og geta örvað vöxt æskilegra bakteria í ristlinum með því að vera fæða (e. prebiotics) fyrir þær. Þær eru því góður áburður fyrir góðu gerlana í þörmunum.



Hægðatregða og óreglulegar hægðir

Við vitum flest upp á hárvada mat við eigum að borða og hvað er hollt fyrir líkamann. Það er hins vegar annað mál hvort við förum eftir því. Meltingarónot, hægðatregða og vandamál tengd því eru líka allt of algeng en eins og áður sagði, þá hefur það almennt slæm áhrif á heilsufar okkar. Trefjar í formi bætiefna eru lausn fyrir marga og langflestir sem hafa notað Inulin tala um að það komist regla á hægðirnar og að þær verði heilbrigðari.

Melting, blóðrásarkerfi og innri fita

Inulin er eins og áður sagði 100% náttúrulegt og hefur það verið rannsakað töluvert. Hér eru nokkrir

Betri melting og reglulegri hægðir

áhugaverðir punktar um þessar frábæru trefjar:

- Með nægilegu vökvamagni auðveldar Inulin hægðalosun.
- Inulin ýtir undir fjölgun vinveittra gerla í þörmunum, hjálpar til við niðurbrot á trefjum, fóðrar þarmaveggina og hefur góð áhrif á ónæmiskerfið.
- Inulin hefur jákvæð áhrif á (heildar) kólesteról og þrigglýseríð í blóði.
- Inulin hjálpar til við niðurbrot á innri fitu.

Þegar þessar trefjar koma í þarmana, verða til ýmiss konar fitusýrur sem hafa góð heilsufarsleg áhrif á okkur.

Sölustaðir- Flest apótek heilsubúðir og heilsuhillur verslana.



Inulin er góð fæða fyrir þarmaflórana.

Þetta eru t.d. acetate-, propionate- og butyrate-fitusýrur sem hjálpa til við niðurbrot á innri fitu og geta auðveldað upptöku á steinefnum eins og kalki, magnesíum, fosfór, kopar, járn og sinki.

Minna hungur – meiri hamingja

Trefjar eru mikil heilsabót fyrir alla því það er allt of algengt að við fáum ekki nægilega mikið af þeim úr fæðunni. Þær taka pláss þegar þær drekka í sig vökva og hægja á meltingunni og draga þannig úr sveiflum á blóðsykrinum. Við erum minna svöng og verðum gláðari ☺

Auðvelt í notkun

Það er gríðarlega auðvelt að nota Inulin, það er á duftformi og ekkert mál að hræra út í glas af vatni og skella í sig. Einnig má setja það í búst, grauta eða strá yfir morgunkorn eða jógúrt. Það er bragðlaust fyrir utan örilitinn sætukeym og sumir skella því jafnvel í kaffibollann sinn. Trefjarnar taka smá tíma í að drekka í sig vökva og verða að seigfljótandi vökva, því er alveg óhætt að setja þær í kaffibollann.

Inulin er eins og áður sagði góð fæða fyrir þarmaflórana. Hafa ber í huga að inulin er líka fóður fyrir óvinveittra gerla og er t.d. ekki ráðlegt fyrir fólk með iðrabólgu (IBS) að nota efnið. Inulin er engu að síður afar gott og mikil heilsabót fyrir flesta.

Viltu leyfa þér um páskana?

Digestive Enzyme Complex inniheldur öll nauðsynleg ensím til að léttja á meltingunni. Ensímin hjálpa til við niðurbrot á mat í maganum og geta komið í veg fyrir ýmiss konar meltingarónot og hjálpað fólki sem þolir illa ákveðnar fæðutegundir. Frábært þegar gera á vel við sig í mat og drykk.

Imuninum hefst meltingin þar sem við tyggjum og byrjum að brjóta fæðuna niður. Fæðan blandast munnvatni sem mýkir hana en í munnvatninu er einnig fyrsta meltingarensímið sem fæðan kemst í snertingu við. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímunum við og hefja m.a. niðurbrot á próteinum, fitu og laktósa. Þar drepast einnig flestar örverur sem geta fylgt með matnum en magasafinn, sem er mjög sterk saltsýra, sér um þá vinnu.

Niðurbrot fæðunnar er mjög mikilvægt til að upptaka næringarefna verði sem best. Ef það skortir meltingarensím getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem við þurfum, hvort sem um er að ræða mat eða bætiefni.

Fæðuóþol og/eða léleg upptaka

Róttin að mörgum meltingarvandamálum getur verið skortur á meltingarensímum. Stundum vantar okkur ákveðin ensím en margir kannast t.d. við mjólkursýkursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósann. Einnig getur það gerst að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím en ef við



Inulin er góð fæða fyrir þarmaflórana. Góð melting um páskana er gulli betri.

borðum of mikið og/eða samsetning matarins er slæm þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“ og þ.a.l. virkjast ekki rétt ensím. Það er líka afar nauðsynlegt að borða í rólegheitum og tyggja matinn vel. Fæðan kemur ekki að fullum notum nema hún sé rækilega tuggin

og blönduð munnvatni. Þetta er sá hluti meltingarinnar sem við höfum að fullu á okkar valdi og til gamans skal þess getið rannsóknir benda til þess að með því að tyggja matinn vel, þurfum við að borða minna sem þýðir færri hitaeiningar. Það tekur um 20 mínútur fyrir heilann að með-

taka skilaboð frá maganum um að hann sé orðinn fullur og þá erum við oft búin að gleypa í okkur meiri mat en við þurfum á að halda.

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingar-



- ónotum, þetta eru einkenni eins og:
- Vindverkir, uppþemba, kviðverkir, ógleði og brjóstsviði
 - Bólur
 - Exem
 - Höfuðverkur
 - Skapsveiflur
 - Liðverkir

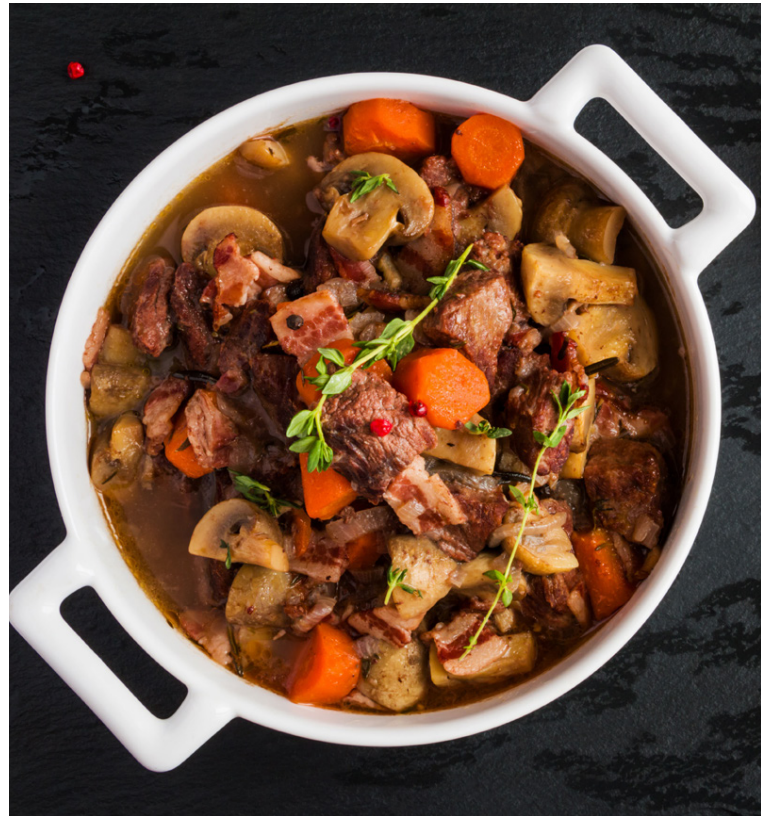
Góð melting gulli betri

Digestive Enzyme Complex frá Natures Aid geta létt verulega á meltingunni. Þarna eru öll helstu meltingarensímín í einni töflu og má einfaldlega taka inn 1-2 töflur með máltíð. Þetta má svo nota eftir þörfum; daglega eða þegar við vitum að meltingin á erfitt verk fyrir höndum. Fólk sem þolir illa laktósa hefur notað meltingarensímín með góðum árangri.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana



Allir krakkar ættu að hafa gaman af því að baka páskamúffur.



Hægeldun hefur slegið í gegn undanfarið, enda hentug matreiðsla.

Hægeldað og huggulegt

Hægeldað nautakjöt í rauðvíni er tilvalinn helgarréttur sem hægt er að láta malla í ofninum í 2-3 tíma. Í eftirrétt er svo gott að gæða sér á súkkulaðimúffum með litlum páskaeggjum.

ORKUSALAN OG PEPSI MAX KYNNA MEB STOLTI

16. SEPTEMBER

PALLI ÓSKAR

— Í HÖLLINI —

MIBASALA Á TIX.IS/PALLI

orkusalan

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Hægeldun hefur heldur betur slegið í gegn undanfarið, enda þægileg matreiðsluáferð sem ekki krefst mikils undirbúnings. Hægeldað nautakjöt, eða Beef Bourguignon, er heimsþekktur réttur ættaður frá Frakklandi. Talið er að upphaflega komi rétturinn frá héraðinu Búrgund sem er í austurhluta landsins en þaðan koma margir góðir réttir eins og Coq au Vin sem margir þekkja. Þessi réttur samanstendur af nautakjöti og rauðvíni, oft rauðvíni frá Búrgund, og nautasóði. Rétturinn er til í ótal útgáfum og má t.d. nota hvítlauk í hann til bragðbætis, og nota það kjöt af nautinu sem hver kys.

Beef Bourguignon var upphaflega sveitamatur og vinsell á meðal bænda en þótti ekki sérlega finn hjá franska aðlinum. Hann hefur þó fyrir löngu skipað sér á bekk með þeim réttum sem þykja dæmigerðir fyrir franska eldamennsku og er að margra mati einn besti franskir rétturinn.

Hægeldað nautakjöt í rauðvíni

fyrir fjóra

4 msk. ólífuolía
100 g beikon, skorið í bita
2 laukar, smátt skornir
4 gulrætur, skornar í 2 cm bita
1 selleristöngull, smátt skorinn
150 g sveppir, skornir til helminga eða í fjóra parta
1 kg nautakjöt, skorið í 3 cm bita
2 tsk. hveiti, kryddað með salti og pipar
350 ml rauðvín
250 ml kjötsoð
Salt og nýmalaður pipar
1 kryddvöndur, t.d. timjan, steinselja og rósmarín bundið saman í vönd

Hitið ofninn í 150°C. Setjið tvær matskeiðar af ólífuolíu í stóran pott sem má setja í ofn, gjarnan steypujárnsþott. Steikið beikonið í 1-2 mínútur svo það verði stökkt. Bætið við lauk, gulrótum, selleri og

sveppum og steikið í um 5 mínútur. Setjið til hliðar.

Þerið kjötið með eldhúspappír. Veltið kjötinu upp úr hveitinu. Hitið það sem eftir er af ólífuolíunni og steikið kjötið þar til það brúnast. Gott er að steikja kjötið ekki allt í einu. Setjið kjötið til hliðar.

Hellið rauðvíninu og kjötsoðinu í pottinn og hrærið vel saman. Kryddið með salti og pipar, bætið kryddvöndinum saman við. Bætið síðan kjötinu og grænmetinu út í soðið. Látið lok á pottinn og setjið hann inn í ofn. Látið steikjast í 2,5 klst. eða þar til kjötið er orðið mjúkt.

Fjarlægjið kryddvöndinn og berið fram, t.d. með brauði.

Súkkulaðimúffur með páskaeggjum

275 g hveiti
100 g sykurl
50 g kakó
2 tsk. lyftiduft
Salt á hnífsoddi
100 g bráðið smjör
300 ml mjólk
2 stór egg
5 ml vanilludropar
Krem
225 flórsykur
100 g mjúkt smjör
30 ml kakó
2 msk. heitt vatn
Lítil páskaegg til skreytingar.

Hitið ofninn í 200°C. Best er að nota múffubökunarform og byrja á að setja pappaform ofan í bökunarformið.

Setjið öll þurræfnin saman í skál. Blandið saman bráðnu smjöri, mjólk, eggjum og vanillu í aðra skál og blandið síðan saman við þurræfnin. Hrærið vel saman. Gott er að hræra allt saman í hrærivél. Setjið deigið í múffuformin og bakið síðan í 20-25 mínútur, eða þar til múffurnar hafa lyft sér vel og eru bakadar í gegn. Látið múffurnar kólna á bökunargrind.

Hrærið vel saman flórsykur og smjör. Bæti við kakói og vatni, þar til blandan verður mjúkt. Skreytið múffurnar með kreminu. Skreytið með páskaeggjum.

OptiBac probiotics



Anna G. Steinsen

heilsuþjálfari, þjálfari, fyrirlesari og jógakennari

Ég hef notað Optibac probiotics extra strength og finn heilmikinn mun á mér þegar ég tek inn þessa góðgerla daglega.

Ef ég borða mjólkurvörur eða glúteín þá finn ég fyrir óþægindum í ristlinum, ef ég tek Optibac probiotics daglega þá líður mér miklu betur og er ekki eins þaninn.

Lykilatriði að taka inn góða gerla og Optibac hentar mér frábærlega, ég mæli eindregið með Optibac probiotics vörum. Aukin vellíðan og minni óþægindi.



Fæst í apótekum og heilsuþúðum

www.facebook.com/optibaciceland

ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæðan.
Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri
heilsu og heilbrigði.

Engin
aukaefni!



Fæst í apótekum, heilsuþúðum og betri matvöruverslunum



UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Þriðjudagur 11. apríl



DORTMUND

KL. 18:30



MONACO



JUVENTUS

KL. 18:30



BARCELONA



MEISTARAEILDARMÖRKIN KL. 20:45

Miðvikudagur 12. apríl



ATLÉTICO MADRID

KL. 18:30



LEICESTER



BAYERN MÜNCHEN

KL. 18:30



REAL MADRID



MEISTARAEILDARMÖRKIN KL. 20:45

SPORT HD

besta sætið

Tryggðu þér
áskrift á aðeins
399 kr. á dag*
11.990 kr. á mánuði

SÍMI 1817 365.IS 365



Sunna, Arnbjörg og Ingibjörg standa fyrir jóga í vatni í Laugardalslauginni annað kvöld. MYND/STEFÁN

Jóga í vatni

Gestum Laugardalslaugar er boðið í jóga ofan í lauginni annað kvöld. Jógakennarar leiða æfingarnar við ljúfa tónlist og enda á hugleiðslu.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigridinga@365.is



Við DJ Sunna Ben og Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari í YogaShala ætlum að bjóða fólki að koma og eiga góða stund í Laugardalslauginni annað kvöld. Við munum leiða fólk í jóga í lauginni, teygja vel á líkamanum, fara inn á við, anda í núvitund og hlusta á góða tónlist sem Sunna ætlar að spila. Við Sunna og Ingibjörg endum svo með hugleiðslustund í vatninu. Ingibjörg leiðir hugleiðsluna, ég mun spila á gong og Sunna á einstaka koparhörpu á meðan,“ segir Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir jógakennari.

Aðeins þarf að greiða hefðbundinn aðgangseyri í Laugardalslaug og viðburðurinn stendur yfir frá 19.30-20.30.

„Það er svo gaman að geta boðið upp á jóga í almenningslaug svo fólk staldri við og eigi góða stund. Við stefnum á að búa til fallega stemningu í lauginni. Það þarf ekki að kunna neitt í jóga til að vera með, við leiðbeinum á staðnum. Fólk þarf bara að koma með opinn huga, opið hjarta og bros og þannig sköpum við einingu saman. Ekkert flókið,“ segir Arnbjörg.

Milt jóga fyrir alla

Jóga í vatni hefur lengi verið Arnbjörgu hugleikið og hún segir það henta fólki á öllum aldri. Fimm ár eru frá því að hún hóf að prófa jógakennslu í sundlaugum og áhuginn á því er mikill, að hennar

sögn. „Þetta byrjaði þannig að ég var með fólk í einkatímum í jóga. Margir stríddu við verki, voru með gigt eða stoðkerfisvandamál og treystu sér því ekki í hefðbundna jógatíma. Ég ákvað að prófa jóga í vatni og það reyndist vera alveg dásamlegt. Ég hef síðan þróað það áfram og haldið nokkur námskeið í því. Jóga í vatni er í raun mildara en jóga í æfingasal. Auðvelt er að hreyfa sig í vatninu, æfingarnar

Við stefnum á að búa til fallega stemningu í lauginni. Það þarf ekki að kunna neitt í jóga til að vera með, við leiðbeinum á staðnum. Fólk þarf bara að koma með opinn huga, opið hjarta og bros og þannig sköpum við einingu saman. Ekkert flókið.

eru góðar fyrir liðina og teygja vel á líkamanum. Það er líka gott að hreyfa sig með vatninu og slaka vel á.“

Kennir tilvonandi jógakennurum

Arnbjörg hefur verið í samvinnu við Heilsustofnunina í Hveragerði og kennt tilvonandi jógakennurum jóga í vatni. „Um er að ræða 200 tíma sérnám. Í lok apríl útskrifast annar útskriftar-árgangurinn og næsta námskeið hefst í september,“ segir hún. „Margir sem koma í endurhæfingu

á Heilsustofnunina eru þreyttir á líkama og sál. Á Heilsustofnuninni fá þeir milda uppbyggingu og hafa átt kost á því að stunda jóga í vatni í þeim tilgangi meðan á námslotum stendur. Því hefur verið afar vel tekið.“

Arnbjörg nam kúndalínijóga hérlendis og jógaþerapiu í New York og hefur starfað sem jógakennari í mörg ár. „Ég sótti mér síðan vatnsþjálfafréttindi í Bandaríkjunum svo ég væri betur undirbúin fyrir þetta skref í lífi mínu. Ég hef sérhæft mig með gong og söngskál og notað það þegar fólk flýtur í vatni og slakar á.“

Spilar á ylströndinni

Einu sinni í mánuði spilar Arnbjörg á gong á ylströndinni í Nauthólsvík í samstarfi við Íþrótt- og tólmstundaráð Reykjavíkur. „Það hefur verið mjög vinsælt. Fólk á oft erfitt með að hugleida svo ég spila á gong til að hjálpa fólki að hreinsa hugann. Gong hjálpar okkur að fara handan hugsana á annan stað í vitundinni til að kúpla okkur betur út úr amstri dagsins. Næsta gongslökun þar verður 19. apríl kl. 19.30. Ég hef líka verið að kenna fólki á gong.“

Á næstu vikum fer ég svo til Azoreyja og Lissabon að kenna jóga og spila á gong á falletum náttúrastöðum á nokkrum eyjum í samstarfi við Yoga Azores. Það er gaman frá því að segja að 21.-23. júní verður svo boðið upp á þrjár gongslökunarferðir á hvalaslöðum á vegum Norðursiglingar frá Húsa-vík,“ segir Arnbjörg.

Hægt er að lesa meira um það á www.jogaivatni.is.

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Tíll í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur 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

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

KIA Sorento. Árgerð 2006, ekinn 193 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Dísel. Árgerð 2008, ekinn aðeins 95 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 990.000 Staðgr., Rnr.159326.



100% LÁN

CHEVROLET Lacetti Station. Árgerð 2011, ekinn 115 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 980.000. Rnr.159184.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SUZUKI Grand Vitara LUX. Árgerð 2005, ekinn 193 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 890.000. Rnr.136085.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Bátar



JAPÓNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalítlir Hjólalátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsaviðhald

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is
www.golfist.is



99% RYKFRITT

HÚSASMÍÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM

Húsasmíðir geta bætt við sig verkefnum fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Uppsáttur og öll almenn trésmíðavinna, innan- sem utanhúss. Meistararéttindi og Byggingastjórn.

Kristján 8575000

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Stundum þarf maður bara smá frið



hljóðlátu þaðvifturnar



Hljóðlátur

100 mm

Tilboð frá kr 29.990



Rakataeki

Rakamælir fylgir með!



Þurrktæki

Haltu lágu loftrakastigi

Tilboð frá kr 44.990



ishúsið viftur.is -andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði



MOSFELLSBAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ -
HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulundunni, hressu og samvirkusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, RVK. Vinnutími er virka daga frá 07:00-13:00 eða 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

Starfskraft vantar í Sauðuburð æskilegt að viðkomandi gæti unnið innverki með Uppl. í s. 487 4791 864 2146

Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Seiðaðisstöð við Þorvaldsdalsárós,
Dalvíkurbyggð

skuli háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 11. maí 2017.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is
Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Fundir

AÐALFUNDUR FÉLAGS
SUMARHÚSÆIGENDA VIÐ
HESTVÍK ÁRÍÐ 2017

verður haldinn þriðjudaginn 25. apríl n.k. kl. 20:00 í Háskólanum í Reykjavík, Öskjuhlíð. Dagskrá fundarins verður samkvæmt samþykktum félagsins. Stjórnin

Fasteignir



TRAUSTI
fasteignasala



Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali
og leigumálarí
867-3040

Birkimelur 8, 107 Reykjavík
OPIÐ HÚS Í DAG KL 17:30 – 18:00

Glæsileg, rúmgóð og björt 3ja-4ra herbergja íbúð á frábærum stað. Um er að ræða eign sem er skráð 99,6 fm. Íbúðin skiptist í hol með fataskáp, eldhús, svefnherbergi, baðherbergi og samliggjandi stofu og borðstofu. Risherbergi á efstu hæð. Verð: 49.9 millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is,
s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Útboð

ONVK-2017-09/ 11.04.2017

Útboð

Orka náttúrunnar ohf. óskar eftir tilboðum í:

Tengingu Sulfix vatns inn á varmastöð

Verkið felur í sér uppsetningu lagna og aðlögun lagna á þremur stöðum: í lofthreinsistöð, í stökk við láglokahús og í og við skiljuvatnslokahús. Um er að ræða lagnir í stærðum DN15 til DN400 bæði í svörtu og ryðfríu stáli.

Verktaki annast alla stálsmíði, pípulagnir, uppsetningu á búnaði, tengingar, prófanir og annað það sem þarf til þess að ljúka verkinu að fullu.

Nánar lýst í útboðsgögnum „ONVK-2017-09 Tenging Sulfix vatns inn á varmastöð“

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu OR <https://www.or.is/fjarmal/utbod>

Tilboð verða opnuð hjá Orku náttúrunnar ohf. Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, þriðjudaginn 02.05.2017 kl. 14:00.

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is
Allar fyrirspurnir vegna útboðs skal senda á utbod@on.is

Rauðalækur 49
105 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 64 fm FJÖLDI HERBERGJA: 2

Falleg og vel staðsett tveggja herbergja íbúð í þrjúhliðshúsi með sérinngangi við Rauðalæk 49.

31.900.000K



Heyrumst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
› 699 5008
› hannes@fastlind.is



OPIÐ HÚS › 11. APRÍL KL. 18:00-18:30



510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is



FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

29.5M
ASPARFELL 12, ÍB. 0208 - 111 REYKJAVÍK

Opið hús í dag þriðjudaginn 11. apríl milli kl. 17:30-18:00.
Falleg 2ja herbergja íbúð á annarri hæð.

85.9M
HÖRPULUNDUR 1, GARÐABÆ

Opið hús á morgun, miðvikudaginn 12. apríl milli kl. 17:30-18:00. Fallegt einnar hæðar einbýlishús á góðum stað í Garðabæ.

28.5M
HRAUNBÆR 122, ÍB. 0302 - 121 REYKJAVÍK

Opið hús í dag þriðjudaginn 11. apríl milli kl. 18:30-19:00.
Falleg 2ja herbergja íbúð á þriðju hæð.

37.9M
HÁALEITISBRAUT 44, ÍB. 0301 - 108 REYKJAVÍK

Opið hús á morgun, miðvikudaginn 12. apríl milli kl. 18:30-19:00.
Falleg 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð.

Allar nánari upplýsingar gefur **Matthildur Sunna Þorláksdóttir** í síma 690-4966 og matthildur@stakfell.is
Þorlákur Ómar Einarsson Löggiltur fasteignasali



Vissir þú að...

Ófærðisráðgjafar hafa áhrif á börn.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi