

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 18. JÚLÍ 2017

Heilsa



Jóna Kristín Birgisdóttir heldur úti heilsu-snappi ásamt vinkonum sínum. Hún svarar spurningum og gefur góð ráð.

heilsa →4



Elfa Björk og dæturnar, Ingibjörg Erla og Rósa María. MYND/EYÞÓR

Gaf líf sitt & sál í fótboltann

Elfa Björk Erlingsdóttir var í farsælu liði Stjórnunnar á sínum tíma, keppti fyrir Íslands hönd og fékk námsstyrk við háskóla í Bandaríkjunum út á fótboltann. Hún er á leið til Hollands að fylgjast með stelpunum okkar keppa á EM.



ÚTSÖLUFJÖR
MEIRI OG MEIRI AFSLÁTTUR

Skoðið laxdal.is

BERNHARD
LAXDAL

Laugavegi 63 • Skipholt 29b • S: 551 4422

Vertu vinur
á Facebook



RAFMAGNSREIÐHJÓL

MIKIÐ ÚRVAL AF
RAFMAGNS-
REIÐHJÓLUM



Apollo BigBoy
Li-ion rafhlaða
350w motor
26" gjarðir
Drægni 40-60 km.
Shimano girar
Kenda dekk

229.900,-



Urðarhvarfi 4 / 203 Kópavogi
Sími 557 4848 / www.nitro.is

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Fótbolti hefur lengi spilað stórt hlutverk í lífi Elfu Bjarkar. Hún æfði fótbolta í 18 ár, var fótboltaþjálfari um tíma og er núna móðir fótboltastelpu. Hún hefur fylgst vel með íslenska kvennalandsliðinu og flýgur til Hollands á morgun ásamt fjölskyldu sinni til að fylgjast með stelpunum okkar keppa á EM í knattspyrnu. „Við keyptum okkur miða síðasta haust og erum mjög spennt yfir að fara. Í fyrra förum við ekki á EM karla svo Ingibjörg Erla, eldri dóttir mín, tók ekki annað í mál en að við færum á EM kvenna. Fyrir henni er þetta algjörlega sambærilegt, sem mér finnst sérlega ánægjulegt. Hún æfir fótbolta með 5. flokki Stjórnunnar en sú yngri, Rósa María, á enn eftir að finna sína íþrótt,“ segir Elfa Björk.

Æfði fótbolta í átján ár

Sjálf var Elfa Björk aðeins sex ára þegar hún hnýtti á sig fótbolta-skóna í fyrsta sinn og skildi þá síðan ekki við sig fyrr en hún var orðin 24 ára gömul og nýbökud móðir. „Eldri bræður mínir voru í boltanum og mig langaði að gera það sama og þeir. Vinkonur minar ákváðu líka að æfa fótbolta og við æfðum undir styrkri leiðsögn Auðar Skúladóttur og Helgu Helgadóttur upp alla yngri flokkana. Síðar varð Auður samherji okkar í úrvalsdeildinni, sem var mjög gaman. Ég var ekki nema 14 ára þegar ég byrjaði að spila í úrvalsdeildinni og ég gerði fátt annað en að spila fótbolta þar til ég eignaðist mitt fyrsta barn,“ rifjar Elfa Björk upp.

A ferlinum spilaði hún nokkra leiki með A-landsliðinu sem er henni ógleymanlegt. „Flestir af mínum landsleikjum voru þó með yngri landsliðunum. Ég er ánægð með að hafa alist upp í því umhverfi en það var mjög vel haldið utan um liðin. Þegar ég lít til baka er gaman að hafa fengið tækifæri til að spila fótbolta og ferðast um Evrópu í leiðinni.“

Fékk námsstyrk

Að loknu stúdentsprófi lá leið Elfu Bjarkar til Bandaríkjanna þar sem hún stundaði nám í viðskiptafræði en hún fékk námsstyrk út á fótboltann. „Ásthildur Helgadóttir fótboltakona fór í nám í Bandaríkjunum út á fótboltastyrk og hún ruddi veginn fyrir okkar hinar. Við vorum margar sem fetuðum í fótspor hennar og fórum út í nám. Þar kynntumst við meira æfingaálagi og meiri áherslu á hlaupagetu og gott líkamlegt form. Ég er viss um að það hafi skilað sér áfram og haft áhrif á deildina þegar við komum til baka heim úr námi,“ segir hún.

Þegar Elfa Björk lítur til baka yfir fótboltaferilinn segir hún að dvölin í Bandaríkjunum hafi verið eftirminnilegust en fótboltinn hafi líka haft áhrif á hana sem manneskju. „Í mörg ár var fótboltinn stór hluti af lífi mínu. Ég lærði að vera hluti af liði og vera góður liðsfélagi. Það hefur t.d. klárlega hjálpað mér mikið í vinnu. Vinnuveitundur meta það mikils að ráða íþróttafólk til starfa sem kann að vera hluti af heild,“ segir Elfa Björk, sem mun hefja störf við fyrirtækjaraðgjöf hjá VÍS um miðjan ágúst.

Gaf allt í boltann

Eftir að fótboltaferlinum lauk heldur Elfa Björk sér í góðu formi með því að taka tarnir í ræktinni og tabata er í mestu uppáhaldi hjá henni. „Ég gaf líf mitt og sál í fótboltann og eftir það finnst mér erftitt að festa mig við eina íþrótt. Mér finnst gaman að ganga á fjöll og fara á skíði og leik mér stundum í fótbolta og blaki. Um daginn fór ég í sjósund í fyrsta sinn og fannst það frábært. Ég mæli heilshugar með því.“

Elfa Björk hvetur allar ungar fótboltakonur til að fara í nám út á fótboltastyrk, fái þær tækifæri til þess. „Ég tel mig gæfusama að hafa fengið upplifa þetta allt saman. Ég hef verið iðkandi, þjálfari og nú foreldri barna í íþróttum og mér finnst mikilvægt að foreldrar leyfi börnunum sínum að prófa sig áfram að finna þá íþrótt sem þau hafa mesta ánægju af. Eldri krakkar og foreldrar mega svo ekki gleyma því að það eru hæðir og lægðir hjá öllu íþróttafólki og það er alveg eðlilegt. Ekki gefast upp þótt á móti blási,“ segir hún að lokum.



Elfa Björk telur mikilvægt að hvert og eitt barni fái sjálft að finna sína fjöl í íþróttum. MYND/EYPÓR.

Góð ráð með ediki

Það er eitt og annað sem edik getur hjálpað þér með. Edik er oft notað á ýmsan hátt í hreinþingum. En það er hægt að nota það á annan hátt.

- Til dæmis getur edik látið naglakkið endast betur á nöglunum. Vættu bómull með ediki og þvoðu hverja nögl. Síðan er naglakkið borið á neglurnar og það endist betur en nokkru sinni.
- Þekkt ráð er að setja eina matskeið af ediki í vatn þegar egg eru soðin. Það kemur í veg fyrir að þau springi.
- Ef bolurinn þinn hefur bletti undir handveginum, til dæmis eftir svitalyktarkrem er hægt að bjarga því. Edik er sett í sprejflösku og sprautað á blettinn. Bletturinn ætti að hverfa. Þetta ráð á líka að duga á bletti eftir sinnep og tómatsoðu.
- Ef þið finnið fyrir eymslum í hálsi er gott ráð að setja edik í rakatæki en það mun mýkja hálsinn.
- Ef börnin hafa kámað út DVD myndirnar má þvo diskana með

ediki og þeir verða sem nýir.

- Edik hjálpar til við að losna við fasta verðmiða. Bleytið miðann með edikinu og eftir um það bil fimm mínútur ætti hann að losna af.
- Ef þú færð flugnabit getur verið gott að væta bómullarpinna með ediki og bera á bitið. Þetta ráð rugar líka til að hreinsa sár.
- Ef þú ert í útlöndum og maurar eru að plaga þig í friinu er hægt að fæla þá burt með ediki. Spreyið ediki þar sem þú heldur að maurarnir komist inn í húsið.

» Edik hjálpar til við að losna við fasta verðmiða. Bleytið miðann með edikinu og eftir um það bil fimm mínútur ætti hann að losna af.



Edik getur látið naglakkið endast betur.

ÚTSALA

50% afsláttur af öllum yfirhöfnum



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einaradóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Verkirnir eru horfnir

Nutrilenk Gold, -Active og -gel eiga það öll sameiginlegt að hjálpa til við að draga úr stíðleika og verkjum í liðum. Gold getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun, Active smyr stíða liði og gelið er kælandi og bólgueyðandi.

Nutrilenk Gold og Active eru liðbættiefni sem þarf vart að kynna en þúsundir Íslendinga hafa notað þau gegn eymslum og stíðleika í liðum með góðum árangri í mörg ár. Nutrilenk hefur verið eitt mest selda liðbættiefnið hér á landi lengi og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem dásama virknina og eru tilbúnir að deila árangrinum með öðrum. „Nú eru Nutrilenk vörurnar orðnar þrjár en fyrir ári síðan kom á markað Nutrilenk gel sem hefur slegið rækilega í gegn. Um er að ræða fullkomna þrennu þar sem vörurnar vega hver aðra upp og reynist mörgum afar vel að nota þær allar saman,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan. Gelið er bæði fyrir liði og vöðva og er einnig hægt að nota það eitt og sér. Að sögn Hrannar eru hannyrðakonur á meðal þeirra sem bera því vel söguna en það getur dregið úr verkjum og auknið liðleika í fingrunum.

„Fann ótrúlega fljótt mun“

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún ákvað að prófa Nutrilenk Gold eftir að liðverkir fóru að hrjá hana og hefur þetta að segja:

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaupa, stunda stöðvafjölfun, tabata og fleira og varð alltaf þreytt

“Ég mæli hiklaust með öllum Nutrilenk vörum en án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.

Erna Geirlaug Árnadóttir

og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og byrjaði á því að taka 6 töflu á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prófa að taka líka eina töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsli í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég fjórar Gold og eina Active daglega.“

Notar gelið á axlir og hné

Erna Geirlaug notar nú orðið allar Nutrilenk vörurnar og segir þær virka vel saman.

„Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgum. Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörum. Án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Erna Geirlaug segir vörurnar virka vel saman. Með þeirra hjálp getur hún æft að vild, án verkja. MYND/EYÞÓR



Til eru þrjár mismunandi gerðir af Nutrilenk vörum. Þær virka mjög vel saman.



Nutrilenk er notað gegn eymslum og stíðleika í liðum.



Lífrænt rauðrófuduft í hylkjum

Rauðrófur innihalda mikið af næringar- og plöntuefnum, meðal annars járn, A-, B6- og C-vítamín, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Að auki innihalda þær góð, flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni.



„Beetroot hefur gefið mér aukna orku í íþróttum og losað mig bæði við hand- og fótöldu.“

Kristbjörg Jónsdóttir zumbakennari og hlaupari



LÍFRÆNT OFURFÆÐI

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Heilbrigður lífsstíll ekki flókinn

Jóna Kristín Birgisdóttir er einn meðlima RVKfit en þar snappar hún ásamt vinkonum sínum um bættu heilsu og hollt mataræði.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Við hvað starfar þú? Ég er flugfreyja hjá WOW air.

Hver eru helstu áhugamálin?

Min helstu áhugamál eru fjölbreyttar og góðar samverustundir með vinum og fjölskyldu. Útivera, ferðalög, matarboð, spilakvöld, ísbiltúr og góð æfing er eitthvað sem hefur einkennt síðastliðnar vikur hjá mér. Eldamennska, bakstur og kökuskreitingar eru líka eitthvað sem ég hef mikla unun af.

Hvað er RVKfit? Þessi spurning er reyndar frábær. Við vinkonurnar erum reglulega spurðar út í það hvað RVKfit sé, en við því er ekki alveg einfalt svar. Við erum sjö vinkonur sem stöndum á bak við Snapchat-aðganginn RVKfit og skiptumst á að vera með snappið. Við eigum það sameiginlegt að vera duglegar að stunda fjölbreytta og skemmtilega hreyfingu. Við vorum allar saman í þjálfun hjá Hilmarí Birni í World Class Laugum í um tvö ár. Æfingarnar voru fjölbreyttar og skemmtilegar þar sem við unnum mikið með eigin líkamsþyngd en ekki endilega lóð. Við vorum duglegar að sýna alls konar æfingar og hugmyndir að hollu mataræði á okkar eigin samfélagsmiðlum. Áhugi og forvitni frá hinum ýmsu aðilum leyndu sér ekki og út frá því spratt upp sú hugmynd að opna sameiginlegan reikning þar sem við gætum deilt alls konar æfingum og uppskriftum. Á nokkrum dögum vorum við komnar með nokkur þúsund fylgjendur, bæði konur og karla, fólk á öllum aldri. Við skildum því ekkert í okkur að hafa ekki gert þetta fyrr,“ útskýrir Jóna Kristín.

“Ég gæti þess að fá fjölbreytta og næringarríka fæðu og borða kjöt, mjólkurvörur, grænmeti og allan pakkann.

Jóna Kristín Birgisdóttir

Hún segir markmiðið að sýna að heilbrigður lífsstíll þurfi ekki að vera flókinn og ófgakenndur. „Þetta snýst aðallega um að vera meðvitadur um mikilvægi þess að fá næringu og hreyfa sig. Það þýðir samt ekki að það þurfi að borða einhæft hreint fæði alla daga, lyfta lóðum og hanga á brennslutækjum. Þetta er engin kvöð og á ekki að vera það, en það er mikilvægt að vera meðvitadur um það hve næring og hreyfing er mikilvæg fyrir okkur. Það að hreyfa sig, svitna og fá útrás annað slagíð gerir okkur bara gott.

Jóna Kristín segir þær vinkonur hafa fengið gríðarlega jákvæð viðbrögð og að það sé alltaf jafn skemmtilegt. „Það hvetur okkur áfram og gefur okkur mikið að vita að við séum að hvetja aðra til þess að huga að heilsunni og hjálpa fólki að líða betur. Fitness og ófgar eiga ekki við um okkur og ég held að það sé einmitt það sem fólk tengir við.“

Hvaða líkamsrækt stundar þú helst? Ég ákvað að breyta til og er nú í einkaþjálfun hjá Mark í World Class Kringlunni. Eins er ég dugleg



Markmiðið með RVKfit er að sýna að heilbrigður lífsstíll þurfi ekki að vera flókinn og ófgakenndur. MYND/STEFÁN



Í ferðalagið

Gallabuxur
á 13.900 kr.

- stærð 34 - 48
- 8 litir:
- dökkblátt, milliblátt, svart, dökkrautt, fólbleikt, hvítt, ljósblátt, beige
- stretch
- háar í mittið

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-15

black pepper

FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

að fara í opna hóptíma í World Class. Tabata, spinning og Hot yoga eru þeir tímar sem ég sæk mest. Í sumari hef ég svo verið að fara út að hjóla, skokka, ganga á Esjuna og synda.

Hvað æfir þú oft í viku? Yfirleitt æfi ég sex daga vikunnar en þá miserfiðar æfingar og fer það svolítið eftir því hvernig ég er að vinna.

Hver er uppáhaldsæfingin þín? Uppáhaldsæfingin mín er yfirleitt sú æfing sem ég hef náð árangri í hverju sinni og er það mjög breytilegt. Í augnablikinu eru overhead squats, handstaða og upphifingar í uppáhaldi.

Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði? Ekkert endilega. Ég gæti þess að fá fjölbreytta og næringarríka fæðu og borða kjöt, mjólkurvörur, grænmeti og allan pakkann.

Er eitthvað sem þú neitar þér um í mat? Það er enginn matur sem

ég neita mér um en ég kys að gæta hófs í óhollustunni frekar en að banna mér eitthvað.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu? Það fer algjörlega eftir því á hvernig æfingu ég er að fara á. Fyrir léttari æfingu eins og til dæmis spinning-tíma þá fæ ég mér yfirleitt banana með gröfu hnetusmjöri eða hafragraut með kanil, próteini og ávöxtum. Þegar ég er á leiðinni á þyngri og erfiðari æfingar þá finnst mér mikilvægt að borða vel svona um það bil klukkustund fyrir æfinguna. Þá er vinsælt hjá mér að rista sólkjarnarúgbrauð og smyrja það með hunangsdíjónsinnepi, avókadó og smá salti. Þá er ég með vel samsetta fæðu sem inniheldur bæði prótein, góða fitu og kolvetni. Það er yndislegt að setjast niður um klukkustund fyrir æfingu, borða, drekka pre-workout og hlusta á góða tónlist. Það kemur manni alveg í gírinn.

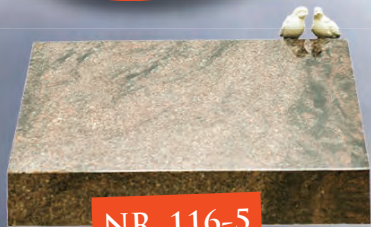
Hvaða borðar þú á milli mála? Það er mjög fjölbreytt, en ég fæ mér allavega einn banana daglega.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum? Drekkva vatn og taka inn ómega-3-fitusýrum. Ég byrja flesta morgna á að fá mér skot sem inniheldur rauðrófusafa, eplaedik og hörfræoliú. Þessari þrennu blanda ég í glas og tek í einum sopa og drekk vatnsglas með. Rauðrófusafinn er stútfullur af næringarefnum eins og járn, C-vítamíni, magnesium, treffjum og fólinsýru. Eplaedik er gott fyrir meltinguna og getur hjálpað til við höfuðverk, húðvandamál og sveppasýkingu svo dæmi séu nefnd. Mér finnst það líka hjálpa til við að minnka bólgu og bjúgi í líkamanum sem er hentugt á flugi. Hörfræolían er svo rík af ómega 3-6-9 fitusýrum og er talin jafna hormónakerfið. Eins styður hún við fallegan hárvöxt og húðina.

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM OKKAR LEGSTEINUM

ATH:
Tilboð gildir
út júlí



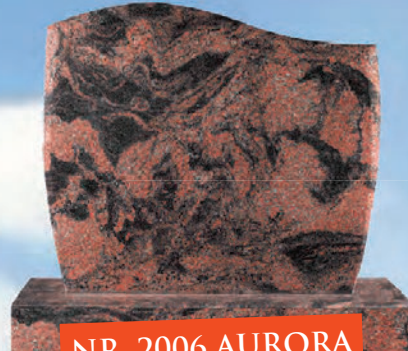
NR. 116-5
VERÐ KR. 186.000
~~346.100~~



NR. 2042
VERÐ KR. 149.900
~~276.600~~



NR. 2046
VERÐ KR. 270.220
~~408.900~~



NR. 2006 AURORA
VERÐ KR. 265.420
~~402.900~~



NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 329.420
~~482.900~~



NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 297.420
~~442.900~~



NR. 2021
VERÐ KR. 304.620
~~451.900~~



NR. 115
VERÐ KR. 369.420
~~532.900~~



NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 313.420
~~462.900~~



NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 385.420
~~552.900~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

**ÞARF AÐ ENDURNÝJA
LETRIÐ Á STEININUM?**

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKINNI 4,
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



GOLFBÍLL

Yamaha YDRE 48 volt Golfbill (rafmagn) ver leikandi 36 holur á hleðslu, árg 2013 með húsi, verð aðeins 990 þús !!! Uppl veittar í síma 8972908

Bílasalan Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

biluppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.biluppbod.is



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

Bílar til sölu



Renault Trafic Hi roof. Ek. 165þ.
Árg '07. Mikið endurnýjaður. Verð 1290þ. S. 8924969

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Fjór hjól



TRV 550 - kr. 1.689.000,-
TRV 700 - kr. 1.960.000,-
Á hvítum númerum.

ARCTIC SPORT
Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
Sími 578-0820 - arcticsport.is

Hjólhýsi

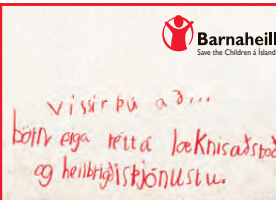


**KRONINGS
HJÓLHÝSAHREYFIR
(MOVER) OG SÓLARSELLUR**
Kronings mover skoðið á kronings.com Verð frá 189þús.
Gæða sólarcellur, verð með öllu 65 þús 100W og 75 þús 140W.
Áhugasamir hafið samband í s. 863 4449 eða á: kriben@simnet.is

Fellihýsi



Shadow Cruiser 2006. 8feta=2,4m
gölfpláss. 530kg. Verð 450þ. S. 8924969



Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. 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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • málun, blikk • háprýstipvottur, og þakklæðingar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.

UPPL. Í SÍMA 858 3300

Parketslípun

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



Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppslátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Iðnaður



Öll almen krabba og krana vinna s 773-8099 Robbi.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

VERSLUNARTÆKNI

Stubbahús

www.verslun.is
Pöntunarsími: 5351300

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



kr. 17.900

DEFENDER

vöðlujakki

Nýji Defender vöðlujakinn bæði vind og vatnsheldur, og er á góðu verði

Stærðir:

M-L-XL-XXL-og XXXL



Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrrost.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódyrt 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



BAKARAMEISTARINN
SUÐURVERI

Bakarameistarinn Kaffihús Suðurveru, Flatahrauni, Bildshöfða og Smáratorgi leita að öflugum liðsmönnum Um er að ræða ótímabundið 100% starf frá byrjun Ágúst, frábær vinnutími í boði: 6-14 / 7-15 / 9-15 og 9-17 Starfslysing: Þjónusta við viðskiptavini, áfylling, þrif, Bakstur og kaffigerð. Einnig eru laus hlutastörf sem henta vel fyrir skólafólk. Rík þjónustulund og vönduð framkoma Góð samskipta og samstarfshæfni Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum Jákvæðni og vilji til að takast á við fjölbreytt verkefni. Gott vald á íslensku er æskilegt.

Áhugasamir umsækjendur geta sótt um á heimasíðu okkar: bakarameistarinn.is



FANN DALSLAGNIR EHF ÓSKA EFTIR VÖNUM PÍPULAGNINGAMÖNNUM TIL STARFA.

Fann dalslagnir óska eftir pípulagningamanni til starfa. Umsækjandi þarf að vera vanur störfum við pípulagnir. Sveinspróf í faginu er kostur. Umsækjandi þarf að geta starfað sjálfstætt í verkefnum. Fjölbreytt og næg verkefni framundan. Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að hafa samband í gegnum netfang jonfann dal@simnet.is eða í síma 691-5698

Óska eftir aðstoðarfólki fyrir PBMS sjúkling í Mosfellsbæ. Laun eftir taxta Eflingar. Sendið á e.smith.pc@gmail.com 895 2046

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003



Fasteignir

Opið hús | Þriðjudaginn 18. júlí kl. 17:30 - 18:00



Hjarðarhagi 15 107 Reykjavík

Íbúð | 4 herbergi | 132 fm | Mikil lofthæð í stofu

Rúmgóð og björt íbúð á 3. hæð í mikil endurnýjuðu húsi í Vesturbænum. Stór stofa og þrjú svefnherbergi.

69.900.000

Sér þvottahús í íbúðinni
fastborg@fastborg.is

897 1533



1.932 fm atvinnuhúsnæði til sölu

Bæjarflöt 1-3

1.932 fm atvinnuhúsnæði á tveimur hæðum þar af 1.100 fm lagerrými með 11 metra lofthæð á góðum stað við Bæjarflöt í Reykjavík. Eignin er í góðu ásigkomulagi að innan og utan. Lóðin er fullfrágengin og malbikuð með góðri aðkomu athafnasvæði og bílastæðum.

Óskað er eftir tilboðum í eignina.

NÁNARI UPPLÝSINGAR GEFUR



Guðlaugur Ingí Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
864 5464 / 588 9090



Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is



Fáðu þér appið!

Atvinna

Embassy of India, Reykjavik (Iceland)*Disposal of Embassy's Official Flag Car*

The Embassy of India in Reykjavik invites quotations for disposing its official Flag Car - Mercedes Benz E280; Black color, petrol, model -Feb. 2009, approx. 200.000 Kms driven, Automatic, etc. with 4 winter tyres extra. Interested buyers can view the car at the Embassy's premises during office hours.

The price quote should be in hard currency (US Dollar) or Icelandic local currency. The quotations may kindly be sent, in sealed envelopes, by hard copies only at the given address: Ms. Alka Sarkar, HOC, Embassy of India, Tungata 7, 101 Reykjavik.

The last date of receipt of quotations is Saturday, the 29th July 2017.

For any further information, please call - [5349955](tel:5349955) or email - hoc.reykjavik@mea.gov.in

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN,
MÚRARARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í VINNU.

HANDAFL EHF
STARFSMANNAPJÓNUSTA
S. 777 2 333

Tilkynningar

**Sveitarfélagið
ÁRBORG**

**Auglýsing um breytingu á aðalskipulagi
Sveitarfélagsins Árborgar 2010-2030 og
breytingu á deiliskipulagi sem hvoru
tveggja tekur til miðbæjar Selfoss
í Sveitarfélaginu Árborg.**

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar auglýsir hér með tillögu að breytingu á aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 samkvæmt 1.mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingarnar eru þrjár: Breyting á landnotkun við bæjargarð, fjölgun tenginga úr hringtorgi við Tryggvatorg og breyting á þróun þéttbýliskjarna er varðar miðbæjarsvæði Selfoss. Lagt er til að miðsvæðið verði lengt til suðurs inn í bæjargarð og um leið að blönduð landnotkun við bæjargarðinn verði lengd til norðurs inn á miðsvæðið næst Sigtúni. Er þessari breytingu ætlað að gefa auknið svigrúm til uppbyggingar miðsvæðisins innan nýs miðbæjar án þess að ganga á útivistar- og samkomusvæðið.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar auglýsir samhliða tillögu að breyttu deiliskipulagi miðbæjarins á Selfossi samkvæmt 1.mgr. 43.gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Um er að ræða tillögur sem auglýstar voru 16. júní 2016 með þeim breytingum að í deiliskipulagstillögunni hefur verið tekið tillit til þeirra athugasemda sem bárust við áður auglýsta tillögu, tillagan að breyttu aðalskipulagi er óbreytt.

Skipulagsreitirinn nær til samliggjandi svæða sem skilgreind eru í aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 sem miðsvæði og blönduð landnotkun, opið svæði til séstakra nota og svæði fyrir þjónustustofnanir. Svæðið afmarkast af Eyravegi og Austurvegi til norðurs og aðliggjandi íbúðarlóðum við Tryggvagötu til austurs, Sunnuvegi til suðurs og Kirkjuvegi til vesturs. Skipulags svæðið er alls um 6.5 ha að flatarmáli.

Megin markmið deiliskipulagstillögunnar er að stuðla að frekari eflingu miðbæjarsvæðisins með blandaðri byggð verslunar, þjónustu og íbúða sem nýtast mun jafnt heimaöðnum sem og gestum. Þar verður lögð áhersla á alhliða miðbæjarstarfsemi og ferðaþjónustu, samhliða því að styrkja miðbæjargarðinn með bættum tengingum. Stefnt er að því að miðbærinn geti orðið fjölsóttur áningastaður fyrir ferðamenn og sumarhúsagesti ásamt því að vera samkomustaður fyrir bæjarbúa. Lögð er áhersla á að skapa fjölbreytt umhverfi þar sem dvalar- og göngusvæði komi til með að njóta skjóls gagnvart ríkjandi vindáttum og snúi móti sólu.

Teikningar ásamt greinargerðum, vegna tillagnanna munu liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi frá og með þriðjudeginum 18.júlí 2017 til og með 29.ágúst 2017.

Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Frestur til að skila athugasemdum rennur út 29.ágúst 2017 og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67, 800 Selfossi.

Á sama tíma er teikning og greinargerð til kynningar á heimasíðu Árborgar <http://www.arborg.is> þar sem hægt er að skoða tillögurnar og senda athugasemdir til skipulags- og byggingarfulltrúa á netfangið skipulag@arborg.is

Bárdur Guðmundsson
Skipulags- og byggingarfulltrúi Árborgar

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 17. júlí 2017, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. júlí 2017 og önnur gjaldfallin álögd gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 17. júlí 2017, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppþót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögdum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysa-tryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármála fyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 18. júlí 2017

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

**Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi**
www.hagvangur.is