

WELÓ

ÞRIÐJUDAGUR 5. JÚNÍ 2018

Heilsa

ENZYMEDICA.

Pizza í matinn?



Var enginn íþróttarálfur

Íris Hrönn Kristinsdóttir, viðskiptafræðingur og fjármálastjóri Íslensku lögfræðistofunnar, lærði einkaþjálfun meðfram fullri vinnu. Hana langar að nýta námið til að þjálfa unglinga og önnur kafnar mæður sem hafa lítinn tíma fyrir leikfimi. →2

„Upphaflega var ég að spá í að sækja um inngöngu í námið sumarið 2015 en mér fannst ég ekki beint eiga heima í því þar sem ég hef ekki mikinn bakgrunn í íþróttum. Ég sagði engum frá þessu og var viss um að fólk fengi algjört hláturskast ef það vissi af þessum draumi mínum.“ FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Menntaskólinn í Kópavogi - #mklífið

Pekking - Þoski - Þoun - Þátttaka

STÚDENTSNAM:

- Alþjóðabraut
- Félagsgreinabraut
- Raungreinabraut
- Viðskiptabraut
- Opin braut
- Framhaldsskólabraut

GRUNNDEILD MATVÆLA OG FERÐAGREINA:

- Bakari
- Framreiðslumaður (þjónn)
- Kjötíðnaðarmaður
- Matreiðslumaður (kokkur) eða starfa í ferðaþjónustu



➤ KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á WWW.MK.IS OG Á FACEBOOK SÍÐU SKÓLANS

INNTRITUN STENDUR YFIR TIL 8. Júní

Menntaskólinn í Kópavogi
Sími: 594 4000

#mklífið



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN



Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég er ekki mesti íþróttaálfurinn sem til er en ég ákvað samt sem áður að læra einkapjálfun, því það má alveg. Svo kemur bara í ljós hvað ég geri að námi loknu," segir Íris Hrónn Kristinsdóttir sem útskrifast sem einkapjálfi frá Íþróttaakademíu Keilis á Ásbrú á föstudaginn.

Íris er viðskiptafræðingur að mennt og hefur um árabil starfað sem fjármálastjóri Íslensku lögfræðistofunnar. Það lá því ekki beint við að hún færi að læra einkapjálfun. „Ég var að hugsa um að fara í mastersnám í skattarétti og reikningsskilum en einkapjálfunin heillaði mig meira. Upphaflega var ég að spá í að sækja um inngöngu í námið sumarið 2015 en mér fannst ég ekki beint eiga heima í því þar sem ég hef ekki mikinn bakgrunn í íþróttum. Ég æfði boltaíþróttir sem barn og lyftingar og hefðbundna líkamsrækt eftir að ég varð fullorðin, aðallega til að halda mér góðri af bakverkjum. Ég sagði engum frá þessu og var viss um að fólk fengi algjört hláturskast ef það vissi af þessum draumi mínum. Ég lét því ekki verða af því. Ári síðar ræddi ég þetta við manninn minn og vinkonu mína og það varð til þess að ég ákvað að sækja um. Í versta falli kæmist ég ekki inn í námið og það væri í sjálfu sér ekkert hræðilegt. Ég hafði þá samband við Keili og komst að því að umsóknarfresturinn var lioðin. Ég sendi samt



Íris Hrónn var að hugsa um að fara í mastersnám í skattarétti og reikningsskilum en einkapjálfunin heillaði hana meira. MYND/STEFÁN KARLSSON

Það eru ekki allir mjólkursyrugerlar eins

Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsværslunum, Hagkaup, Melabúðinni Frænu, Fjarðarkaupum auk valdgra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarfræðingur Probi Mage LP299V® mjólkursyrugerlar sína eina bestu einkun.

Þórunn Benkt Jónsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 23 ár, aðeins frá því að hana og kollega hennar voru fyrstu mjólkursyrugerlir Lactobacillus plantarum 299v (LP299V®).

abel heilsvörur

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggið sem auðveldar þér að hætta að reykja

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki gerðu eitthvað magnað

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggið (innihaldið nikótín) eru notað við tóbaksfökin hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráfarfseinkennum og auðveldar reykingafólki að venja sig af tóbaki. Það er tryggð hægt um 30 mín. og láta liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfns. Leið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á fretri upplýsingum um áhættu og aukaverkin. Sjá nánari upplýsingar um lyf á www.serlyfjakra.is.

sem áður tölupóst og var í framhaldinu kölluð í viðtal. Svo komst ég inn í skólann, mér til mikillar undrunar og ekki síður ánægju," rifjar Íris upp.

Ætlað að taka vinnufélagana í gegn

„Ég varð að tilkynna yfirmanni mínum að ég væri komin í nám og þyrfti að fá leyfi annan hvern föstudag. Það var auðsött mál og ég er mjög þakklát fyrir hversu vel vinnufélagar mínir hafa stutt við bakið á mér. Það er ekki sjálfgefið að fá að stunda nám með vinnu. Ég vona að ég geti launað þetta einn daginn, kannski ég taki þau bara í einkapjálfun," segir Íris brosandi.

Hún segist strax hafa fundið sig í náminu og kynnst skemmtilegu fólki. „Ég fann að ég átti vel heima þarna og námið lá vel fyrir mér. Það var góð tilfinning. Námið stóðst allar mínar væntingar og reyndist vera mjög áhugavert og ítarlegt. Mér kom mest á óvart hvað ég hef gaman af því að hjálpa öðrum og á auðvelt með að kenna. Það er gaman að fara út fyrir þægindarammann og finna nýja hlið á sjálfum sér. Slikt eflir mann og eykur sjálfstraustið. Ég er rosalega ánægð með að hafa drifið mig í einkapjálfarann," segir Íris ákveðnum rómi.

Hún lærði einnig heilmikið um mataræði og næringarfræði. „Við gerðum verkefni sem snerist m.a. um að skoða nesti unglinga, morgunmat barna, hvað við setjum almennt ofan í okkur og hvernig hægt er að velja hollari kostinn. Sálfræði var líka á stundaskránni en starf einkapjálfa byggir mikið á henni. Fólk leit ekki endilega til einkapjálfa bara til að gera arm-beygjur og upphifingur. Það vill líka tala við einhvern og því þarf einkapjálfi að geta gefið af sér. Sjálf hef ég oft farið til einkapjálfa og það hefur gefið mér mikið, fyrir utan að ég hef lært heilmikið á því.“

„Mér kom mest á óvart hvað ég hef gaman af því að hjálpa öðrum og á auðvelt með að kenna. Það er gaman að fara út fyrir þægindarammann og finna nýja hlið á sjálfum sér. Slikt eflir mann og eykur sjálfstraustið. Ég er rosalega ánægð með að hafa drifið mig í einkapjálfarann.“

Langar að þjálfa unglinga og mömmur

Þegar Íris er spurð hvernig hana langi til að nýta sér þessa menntun kemur í ljós að hana langar mest að hjálpa unglingum að koma sér á gott form. „Einn kennarinn þjálfa unglinga í Þorlákshöfn og hann brennur virkilega fyrir því starfi. Ég var meira að segja að spá í að keyra son minn á æfingar til hans en svo fór ég að hugsa, af hverju hjálpa ég honum ekki sjálf? Ég er búin að koma upp góðri aðstöðu í bíl-skúrnum hjá mér og mig langar að athuga hvort einhverjir unglingar vilji koma til mín í skúrinn að þfa. Þetta er viðkvæmur aldur og ekki

allir sem vilja fara á líkamsræktarstöðvar að æfa. Dóttir vinkonu minnar bað mig líka um aðstoð við að styrkja sig og núna hefur vinkona hennar bæst í hópinn. Það krefst þolinmæði að þjálfa unglinga en það er líka mjög gefandi. Þeir þurfa öðruvísi þjálfun en fullorðnir og það er mikilvægt að kenna þeim að gera æfingarnar rétt, því þá búa þeir að því fyrir lífstíð.“

Íris hefur einnig áhuga á að þjálfa mæður sem eiga erfitt með að finna tíma í sólarhringnum til að æfa. „Það er mikíð talað um að fólk eigi að forgangsraða en það getur verið erfitt í dagsins önn, ekki síst þegar fólk vinnur langan vinnudag og hefur aðeins tíma á milli kl. 4 og 8 til sinna börnunum sínum. Þá er erfitt að finna tíma til að fara líka í leikfimi. Þegar mín börn voru yngri fór ég í íþróttafötin þegar ég kom heim og ákvað með sjálfri mér að ekkert nema leti kæmi í veg fyrir að ég færi í ræktina eftir klukkan átta á kvöldin. Mig langar að bjóða konum upp á þann valkost að æfa hjá mér eftir kvöldmat. Það er kannski ekki besti tíminn fyrir líkamsrækt en þetta er kannski eini tíminn sem margar konur hafa. Ég ætla ekki að hætta í vinnunni minni en þetta er eitthvað sem mig langar líka til að gera.“

En hvað getur fólk gert sjálf til að koma sér af stað í líkamsrækt? „Ég er búin að læra að það þarf ekki alltaf að æfa í klukkutíma á dag, sex sinnum í viku til að ná árangri. Hver hnébeygja skiptir máli. Stutt gönguferð telur líka og það skilar árangri að gera æfingar í tutugu mínútur heima í stofunni hjá sér. Árangurinn kemur ekki strax á morgun heldur er þetta langhlaup. Það verður að hugsa þetta sem breytingu á lífstíli. Litlir hlutir skila líka árangri og það er gott að stefna á að hreyfa sig þrisvar í viku, hálf tíma í senn og allt annað er bálftima.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ristjórnar-eftir. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heidag@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar
Abyrgðarmannur: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sálumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, joniwar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Ekki láta meltinguna eyðileggja fríið

Helmingur fólks fær meltingartruflanir á ferðalögum erlendis. Við þekkjum þetta flest af eigin reynslu eða okkar nánustu. Niðurgangur, hægðatregða og uppþemba eru algeng vandamál.

Þegar við ferðumst um langan veg á framandi slóðir eru meiri líkur á að verða fyrir matarsýkingum. Þá þurfum við að huga sérstaklega vel að meltingunni og passa upp á þarmaflóruna. **För travelling abroad** er einstök blanda góðgerla sem er sérhönnuð til að taka á ferðalögum.

Blandan inniheldur 4 tegundir gerla sem rannsóknir hafa sýnt að þola vel erfiðar aðstæður og geta hjálpað til við að koma í veg fyrir

meltingarþægindi og niðurgang á ferðalögum.

Bifidobacterium longum Rosell-175, *Lactobacillus rhamnosus* Rosell-11 og *Lactobacillus acidophilus* Rosell-52 eru allt vel rannsakaðar tegundir góðgerla sem þola vel hita og raka og komast lifandi niður í smáþarma og ristil þar sem þeir vernda og viðhalda vinveittu flórinni.

Saccharomyces boulardii er vinveitt gersveppategund sem hefur margar rannsóknir á bak við sig. Hún getur bundist skaðlegum sýklum í meltingarvegnum, borið þá út með hægðum

og komið þannig í veg fyrir að þeir valdi sýkingum. Enn fremur reynist hún ákaflega vel við niðurgangi og getur hjálpað við að stoppa hann og stytta tímann sem hann gengur yfir.

Best er að taka **För travelling abroad** í 3-5 daga áður en lagt er af stað í ferðalagið, á meðan á því stendur og í nokkra daga eftir að heim er komið.

Má gefa börnum frá 1 árs aldri – þá má opna hylkin og blanda í mat eða drykk sem er kaldur eða við stofuhita.

Mælt er með að taka 1 hylki á dag með morgunmat.



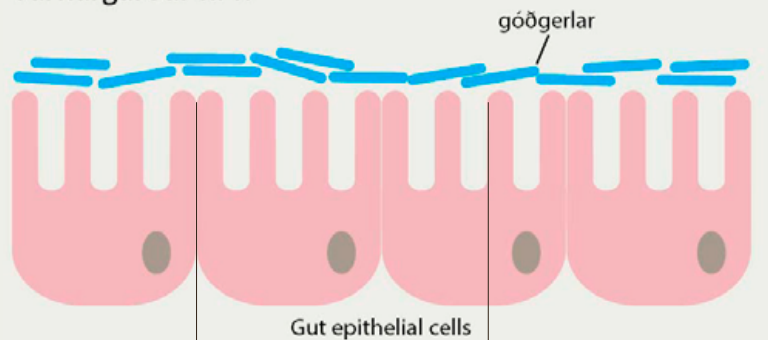
“Gott er að huga að meltingunni á ferðalögum og koma þannig í veg fyrir matarsýkingar. För travelling abroad er sérhannað til að taka á ferðalögum.

Ösp Viðarsdóttir
næringarþerapisti

Varnargarður nr2:



Varnargarður nr1:



Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér.

För every day inniheldur sex tegundir af vel rannsökudum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáþarmana. För every day inniheldur einn prebiotic trefjar sem næra góðu gerlana.

Hentar vel eftir notkun sýklalyfja

- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS trefjar sem næra góðu gerlana og styðja þannig enn frekar við flórana
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrubolín hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat

Optibac fæst í apótekum og heilsuvöruverslunum.



“Ég hef prófað margar gerðir meltingargerla en aldrei fundið jafn mikla virkni og af Optibac.

Viðir Þór Þrastarson,
iþróttá- og heilsufræðingur



WHOLE EARTH™
DOWN-TO-EARTH GOODNESS

**FRÍSKANDI
LÍFRÆNT GOS
FULLKOMNAR
DAGINN**



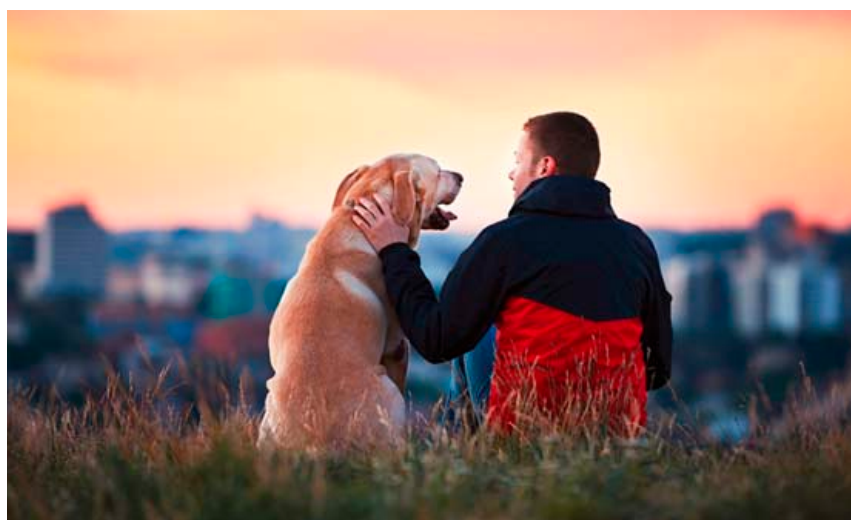
Yfirfullt af náttúrulegum gæðum

Frískandi bragð - No nonsense

**Fæst í heilsuvörubúðum og
öllum helstu matvöruverslunum**

www.wholeearthfoods.com

Segðu halló



Samband við gæludýr gefur ómetanlegan stuðning og bætir andlega og líkamlega heilsu. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Það er holt að eiga gæludýr

Það er á ýmsan hátt bæði andlega og líkamlega holt að eiga gæludýr. Þau létta lundina, minnka streitu, draga úr þunglyndi, kenna mikilvægar lexíur, veita félagsskap og hvetja fólk til að hreyfa sig.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Það er góð ástæða fyrir því að katta- og hundamyndbönd eru eitt allra vinsælasta efnið á Youtube. Gæludýr eru miklir gleðigjafir og geta verið bæði myndir og yndisleg. En það er ekki bara skemmtilegt að eiga gæludýr, heldur er það líka holt, bæði andlega og líkamlega.

Rannsóknir sýna að gæludýr vinna gegn streitu. Nokkrar rannsóknir hafa komist að þeirri niðurstöðu að þegar fólk sem á gæludýr stendur frammi fyrir streituvaldandi aðstæðum sé hjartslátturinn hægar og blóðþrýstingurinn lægri ef þau hafa dýrin sín með sér heldur en ef þau eru ein eða með góðum vini.

Hundar hjálpa fólki mjög oft að hreyfa sig. Það er auðvelt að fresta æfingu fyrir sjálfan sig en það er erfitt að neita ferfætum félaga um nauðsynlega hreyfingu, þannig að hundur gerir hreyfingu að óhjákvæmilegum hluta af daglegri rútinu.

Þetta gerir þau holl fyrir hjartað. Samkvæmt American Heart Association, góðgerðarsamtökum sem vinna gegn hjarta veikindum, er fólk sem á gæludýr í minni hættu á að verða hjarta veikt. Samkvæmt rannsókn sem var gerð á



Hundar draga eigendur sína út úr húsi og hjálpa þeim að fá nægilega hreyfingu.



Gæludýr geta gefið mikla lífsfyllingu og ást og dregið úr einkennum þunglyndis.

yfir 5.000 fullorðnum einstaklingum voru hundaeygndur 54% líklegri til að fá næga hreyfingu en þeir sem áttu ekki hunda, vegna þess að þeir fóru reglulega út með hundinn. Þessi hreyfing, plús streituminnkandi áhrif gæludýra, þýðir að eigendur þeirra eru síður líklegir til að þjást af hjarta-vandamálum.

Gæludýr eru góð leið til að læra að axla ábyrgð. Fullorðnir geta lært betur að sýna ábyrgð og umhyggju við að tryggja velferð dýrsins og börn sem alast upp við að sjá um gæludýr læra hvað það er mikilvægt að bregðast ekki þeim sem reiða sig á þig.

Þar sem gæludýr eru oftast ekki langlíf geta þau líka kennt okkur um dauðann og hvað lífið er stutt og fallvalt. Dauði gæludýrs er alls ekki léttvægt áfall, en sú upplifun kennir okkur um leið um dauðann og sorgina sem honum fylgir, sem er óumflýjanlegur hluti af lífinu.

Gæludýr geta hjálpað fólki að mynda tengsl við aðra, sem er gríðarlega mikilvægur grundvöllur andlegrar heilsu. Hundaeygndur kynnast oft öðrum hundaeygndum eða hundaáhugamönnum þegar þeir víðra hundana og kattaeygndur geta myndað tengsl við aðra í gegnum sameiginlega umhyggju fyrir kisunni.

Það eru líka til rannsóknir sem gefa til kynna að fólk laðist meira að þeim sem eiga gæludýr. Flestir draga þá ályktun að fólk sem sýnir dýrinu sínu mikla umhyggju sé líklegra til að vera umhyggjusamir makar.

Gæludýr geta stundum verndað mann. Þau eru oft varari um sig en við mannfólkið og skynja stundum hluti sem við tökum ekki vel eftir og vara okkur við. Sumir hundar eru líka mjög gagnlegir varðhundar, ásamt því að vera góðir félagar.

Gæludýr dæma mann ekki og stundum er ekkert þægilegra en félagsskapur einhvers sem dæmir aðreið og hlustar bara á allt röflið í manni.

Gæludýr geta líka dregið úr einkennum þunglyndis með því að gefa fólki lífsfyllingu, tilgang og ást og láta það finna að einhver þurfi á því að halda, þurfi næringu, ást og umhyggju. Þegar heimurinn er grár og sambönd við fólk ganga illa er yndislegt að koma heim og sjá loðinn félag fyllast gleði við að sjá þig. Þetta vinnur gegn einmana-leika og þegar fólk þarf að sjá um einhvern annan getur það líka leitt til þess að fólk sjái frekar framtið og ástæðu til að reyna að láta sér líða betur. Þessi stuðningur getur verið algjörlega ómetanlegur.

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum



Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmiborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólan

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Vibram sóli

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með stíthvora stíllinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafri spennu á reimum

2.6mm eka ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

AKU SUPERALP GTX 34.990 kr. STÆRÐIR 35-48

**Hafðu
(AKU)
með
í valinu**

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli.

Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.



Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica NBK GTX
24.990 kr.

Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica Suede GTX kvenna
22.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTEIRA GTX kvenna
27.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTEIRA GTX
27.990 kr.

Léttir gönguskór

AKU TRIBUTE GTX
21.990 kr.

Lágir, millistífir gönguskór

AKU TENGU LOW GTX
23.990 kr.

NÝTT



Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar



Lífstíðarábyrgð

Stíllanlegt bak

Hægt að breyta hliðarströppum í þverfestingar t.d. fyrir snjóþrúgur

Brjóstól á sleða og með neyðarflautu

Göngustafa festing

Hámarks öndun í baki

Flöskuvasar

Mjadmabelti þrengist með því að toga beggja vegna

Vasi á mjadmabelti

Svefnpokaólar

Vasi í topploki

Netavasi með lyklahengju undir topploki

Með léttustu bakpokum í heimi

Hægt að opna á hliðinni

Netapoki

Tvískipt hölf

Lykkja fyrir ísöxi



Aether AG 70L Burðarbakpoki
41.990 kr.



Zealot 15L Hjólabakpoki
16.990 kr.



Daylite 13L Alhliða bakpoki
8.990 kr.



Talon 6L göngu- og hlaupafólk
12.990 kr.



Farpoint 55L Heimsreisubakpoki
26.990 kr.



Talon 33L Fislettur alhliða göngupoki
20.990 kr.



Transporter dufflar Verð frá 18.990 kr.

Kestrel 38L göngupoki 26.990 kr.

Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega. Á stærri pokunum sér móttum við mjadmabeltin.



GG-sport

Smíðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi
sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Finndu okkur á Facebook

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.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.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

Kaupi bíla 100-200þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

Pípuþjónustumeistarar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-PRIF 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.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Spádómar



661 3839 - SÍMASPÁ
Opíð frá kl. 16 alla daga.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögglíður rafverktaki. rafneiti@simneti

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Pall Andrésson.

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

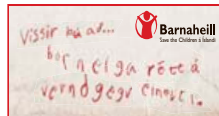
Húsnæði

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 dánarútið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



Útvegum starfsmenn

TIL FJÖLBREYTTTRA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

PROVENTUS 551 5000
Starfsmannaþjónusta

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4- Sjálfskiptir - Diesel*



Hlaðnir þægindum

Komið og reynsluakið

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi
- ✓ Vetrarpakki
- ✓ Leiðursæti með rafmagni
- ✓ Panorama þak
- ✓ Stærri vélin 180 hestöfl
- ✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

5.990

ÞÚSUND

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppistöku á öllum gerðum bifreiða

* Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opíð mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 Fyrirmyndaryfirtæki í rekstri
Vákaldað Skoðun

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Atvinna

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir bílstjóra á fjögurra öxla truck.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

VANTAR BAKARA

Vantar bakara í afleysingu frá 16 júní til 6 júlí.

Upplýsingar í Síma 7758002

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir samvirkusömu og áreiðanlegu sumarstarfsfólki. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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



SMÍÐUR / UPPSLÁTTUR
Heimaás óskar eftir að ráða smiði í uppslættarvinnu.

-Mæling/eingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur
heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | SíMI 419 9000 | info@handafl.is | **handafl.is**

Öflugar viftur
Kíktu á úrvalið

Þakblásarar

Tilboð
frá kr
29.990



Kraftviftur

Tilboð
frá kr
9.990



Viftur í loft



Tilboð
frá kr
19.990



Standvifta
frá kr
7.990



viftur.is
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

ÍSHÚSIÐ



TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040

kjoreign@kjoreign.is

Opnunartími mán-fös kl. 9-17

Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

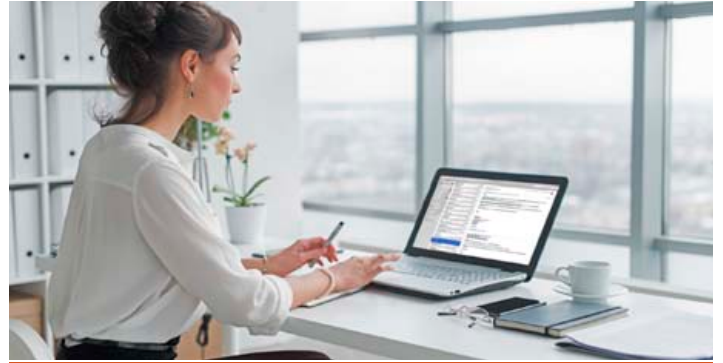
Sóltún 10

Opið hús þriðjud. 5. júní kl. 17:00 – 17:30.

Stórglæsileg þakíbúð með tvennum svölum í lyftuhúsi við Sóltún 10 í Reykjavík. Lýsing. Forstofa, hol, setustofa, borðstofa, eldhús, þvottahús, gestasnyrting, tvö svefnherbergi, baðherbergi innaf hjónaherbergi, tvennar svalir og geymsla í kjallara. Tvö stæði í lokaðri bílageymslu. Vandaðar innréttingar, gólfhiti, svalalokun. Fallett útsýni. **Verð: 99 millj.**
Uppl. veitir Þórarinn Friðriksson lögg. fasteignasali í síma 844-6353.



Dan V.S. Wiium - hdl. lögg. fast. s: 896 4013



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að nýju og breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Mýrargata 27 og 29, Seljavegur 1A og 1B

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 16. maí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 24. maí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Nýlendureits vegna lóðanna nr. 27 og 29 við Mýrargötu og 1A og 1B við Seljaveg. Í breytingunni felst fjölgun íbúða þannig að heimilt verði að vera með tvær íbúðir á hverri lóð í stað einnar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Gufunesbær, frístundamiðstöð

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 16. maí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 24. maí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi á útivistarsvæði í Gufunes fyrir Gufunesbæ. Í breytingunni felst að afmarkaður er byggingarreitir fyrir gámahús fyrir starfsmannaaðstöðu á grassvæði við bílastæði suðvestan við gamla bæinn. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 5. júní 2018 til og með 17. júlí 2018**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 17. júlí 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 5. júní 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600



Bryndís
GSM: 773 7400



Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is