

HEILSA

PRÍÐJUDAGUR 17. JÚLÍ 2018

Heilsa



Samfélög þróaðra ríkja eru að eldast og fólk lifir lengur en áður, svo eftirlaunaárum er að fjölga. Fyrir vikið hafa sífellt færri efni á að fara á eftirlaun og sum okkar gætu þurft að vinna í ellinni.

→4

Acid Soothe
- ertu með
brjóstsviða?



Ómar R. Valdimarsson lögmaður tók lífsstílinn í gegn fyrir nokkrum árum og skóf af sér 20 kíló. Hann segir heilsusamlegra mataræði hafa komið af sjálfu sér þegar hann hóf að hreyfa sig reglulega en hann féll fyrir CrossFit. Hér eru Ómar og eiginkonan Margrét Ýr Ingimarsdóttir í hjólatúr í Búdapest.

Sixpakk eins og strákarnir í sjónvarpinu

Ómar R. Valdimarsson tók lífsstílinn í gegn fyrir fimm árum þegar honum leist ekki á tölurnar á vigtinni. Hann hellti sér út í CrossFit eftir áralanga kyrrsetu og segir félagsskapinn innan hópsins mikils virði. →2

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég var sá sem skrúpaði í leikfimi í skólanum í gamla daga og fór frekar út að reykja. Í mörg ár vann ég sem blaðmaður og er lögmaður í dag, bæði að mestu leyti kyrrsetustörf. Ég þældi aldrei í því sem ég setti ofan í mig og var borðandi öllum stundum, of mikið, af óhollum mat og var bara orðinn allt of þungur. Einn daginn steig ég á vigtina og sá töluna 99,9. Mig langaði alls ekki að sjá töluna 100," segir Ómar R. Valdimarsson.

Hann greip því í taumana. Tók upp hollari lífshætti og datt niður á hreyfingu sem hann lýsir sem ávanabindandi en hann hafði aldrei fest sig við íþróttir af neinu tagi fram að því.

„Systur mínar voru svo elskulegar að gefa mér þriggja vikna grunnnámskeið í CrossFit. Ég dreif mig á námskeiðið og smitaðist algerlega. Hafði prófað ýmislegt sem unglíngur, karate og júdó, hestamennsku, skíði og mætti jafnvel á eina fótboltaæfingu en svo fann ég mig bara í þessu, á

gamals aldri," segir hann. Það sé ekki síst uppörvunin í hópnum sem haldi honum við efnið.

„CrossFit er einstaklingsíþrótt en samt hópiþrótt. Félagskapurinn er svo sterkur og sami hópur sækir sömu tímana. Þeir sem eru fljótari að klára æfingarnar hvetja hina áfram. Allir eru saman í baráttunni þennan klukkutíma og það myndast mikil stemming. Á fullorðinsárum er maður ekkert endilega að mynda ný vinatengsl en það hef ég gert í gegnum CrossFit.“

Meðvitaðri um mataræðið

Ómar segir heilsusamlega mataræði hafa komið af sjálfu sér eftir að hann fór að æfa reglulega. Hann telji ekki ofan í sig kaloriurnar en er meðvitaður um það sem hann borðar. Það haldist í hendur að velja frekar hollari kost samhlíða stífum æfingum. Að sama skapi sé auðvelt að missa tókin þegar slaknar á æfingaplaninu.

„Ég fæ mér yfirleitt hafragraut með próteindufti út á í morgunmat. Í hádegjunu er það nánast alltaf burrito eða kjúklingur og sætar kartöflur og milli mála fæ ég mér eitthvað próteinríkt. Í kvöldmatinn reyni ég að fá mér eitthvað sem inniheldur lítið af kolvetnum. Ef ég vel mér eitthvað óhollt að



Ómar ásamt Davíð Erni Kjartanssoni og Guðjóni Jónssyni, að lokinni æfingu í CrossFit Reykjavík. „Þeir tveir eru á meðal fjölmargra góðra vina sem maður hefur eignast í hópnum sem æfir kl. 11.00 alla virka daga.“



„Þarna er ég með fjölskyldunni í Tailandi um síðustu jól, sæmilega ánægður með lífið og tilveruna og með það að þurfa ekki að skammast min á ströndinni," segir Ómar glettinn en hann hafi lengi dreymt um „sixpakk“.

borða í dag er það meðvitað ákvörðun meðan áður var algjört hugsunarleysi í matarvenjum hjá mér. Ég fór úr 99,9 niður í 80 kíló, ég er því greinilega að gera eitthvað rétt," segir Ómar.

„En, ég hef reyndar verið meiddur í öxl um tíma eftir að hafa þurft í uppskurð. Í kjölfarið hef ég ekki getað æft eins stíft og þá finn ég hversu auðveldlega ég get misst tókin á mataræðinu. Það eru enn þá 3–4 mánuðir í að ég geti farið „all in“ í CrossFit æfingarnar aftur.

Ég þarf að passa mig, engin spurning," segir hann spöskur en hefur þó ekki stórkostlegar áhyggjur af því að fara út af sporinu.

„Maður býr að því að hafa verið duglegur mánuðina á undan. Þá er maður fljótur að ná sér á strik," segir hann. Enda stjórni hann því hvað er í matinn á heiminu.

„Ég er svo heppinn, eða óheppinn eftir því hvernig á það er lítið, að við hjónin erum sammála um að ég sjái um matinn. Reyndar hefur hún reynt að benda mér á að

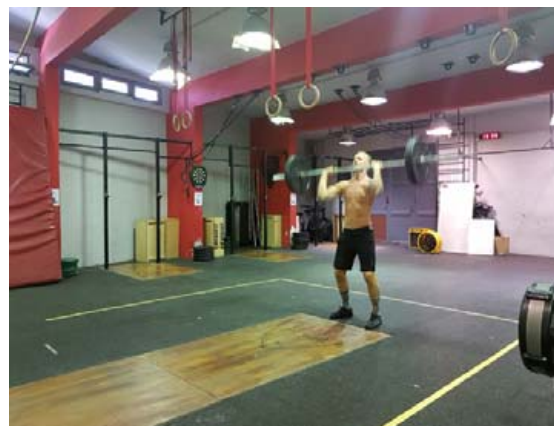
stundum vilji börnin bara eitthvað einfalt, eins og kjötbollur, en ekki eitthvað sætkartöflurugl," segir hann hlæjandi. Hann telji sig betri fyrirmynd en áður hvað varðar mataræði og lífsstíl og passar sig á að stunda engan ófgakenndan áróður. „Þetta má auðvitað ekki fara að snúast um eitthvert ákveðið útlit heldur heilsusamlega lífs-hætti," segir hann. „Innst inni langar mig samt bara til þess að hafa sixpakk, eins og strákarnir í sjónvarpinu.“



Gott er að byrja æfingu á róðravelinni til þess að koma pumpunni í gang, segir Ómar.



„Þarna er ég með tveimur góðum vinum mínum sem ég eignaðist eftir að ég fór að stunda CrossFit.“ Frá vinstri, Benedikt Bjarnason, forstjóri Global Call á Íslandi, Mark Weinberg, frá Bandaríkjunum sem settist ungur í helgan stein og flakkar um verðina að prófa nýjar CrossFit æfingarstöðvar, og Ómar.



Þeir sem stunda CrossFit eru yfirleitt mjög spennir fyrir því að heimsækja aðrar CrossFit stöðvar þegar þeir eru á ferðalagi að sögn Ómars. Þarna er hann að berjast við æfinguna „Clean & Jerk“ á CrossFit stöð í Búdapest í fyrravor.



FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

Kringlan SMÁRALIND FJÖRÐUR bókrá, stúdentar Háma
BONUS KJÖRBÚÐIN Krambúð nettó NT olis



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@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, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

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



NÁTT-FATA SETT
 ÁÐJUR 4.990
NÚ 1.990
 st.S-XXXL



NÁTT-BUXUR
 ÁÐJUR 3.990
NÚ 1.490
 st.S-XXXL



NÁTT-KJÓLL
 ÁÐJUR 3.990
NÚ 1.490
 st.S-XXXL



NÁTT-KJÓLL
 ÁÐJUR 3.990
NÚ 1.490
 st.S-XXXL



KJÓLL
 ÁÐJUR 6.990
NÚ 1.990
 st.S-XXXL



BUXUR
 ÁÐJUR 6.990
NÚ 2.990
 st.42-56



KJÓLL
 ÁÐJUR 6.990
NÚ 1.990
 st.S-XXXL



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 2.990
 st.36-41



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 2.990
 st.36-41



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 1.990
 st.36-41



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 2.990
 st.36-41



KJÓLL
 ÁÐJUR 7.990
NÚ 2.990
 st.S-XXXL



KJÓLL
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 1.490
 st.S-XXXL



BOLUR
 ÁÐJUR 3.990
NÚ 1.490
 st.42-56



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 1.990
 st.36-41



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 1.990
 st.36-41



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 2.990
 st.36-41



SKÓR
 ÁÐJUR 5.990
NÚ 1.990
 st.36-41

ZIKZAK
 TÍSKUHÚS

50-80%

afsláttur af útsöluvörum og nýjar vörur komnar

LÆKKUM VERÐ Á ÚTSÖLUVÖRUM Í DAG!

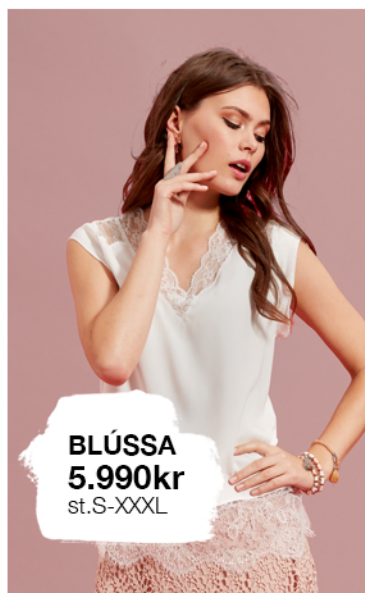
Skoðaðu úrvalið á www.zikzakverslun.is



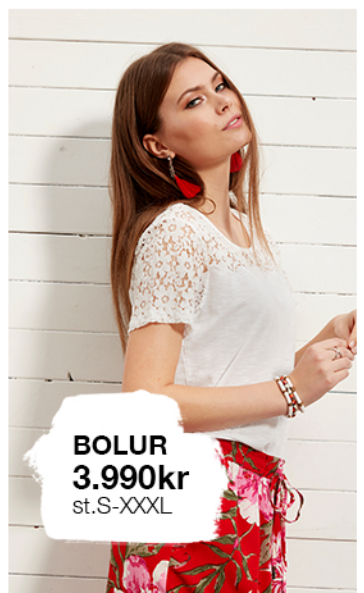
KJÓLL
7.990kr
 st.S-XXXL



BOLUR
3.990kr
 st.S-XXXL



BLÚSSA
5.990kr
 st.S-XXXL



BOLUR
3.990kr
 st.S-XXXL



PEYSA
5.990kr
 st.S-XXXL

Gætum þurft að vinna í ellinni

Samfélög þróaðra ríkja eru að eldast og fólk lifir lengur en áður, svo eftirlaunaárum er að fjölga. Fyrir vikið hafa sífellt færri efni á að fara á eftirlaun og sum okkar gætu þurft að vinna í ellinni.

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Það gæti verið að venjurnar sem við þekkjum varðandi starfslok breytist á næstu áratugum. Sífellt fleira fólk verður meira en 100 ára gamalt, svo eftirlaunaárum hefur fjölgað mikið. Fyrir vikið stefnir í að margir geti ekki sest í helgan stein um eða fyrir sjötugt, því ellilífeyririnn myndi ekki endast þeim út ævina.

Samkvæmt skýrslu frá Alþjóða-efnahagsráðinu lítur út fyrir að sífellt fleira fólk sem lifir í sumum af stærstu hagkerfum heims; Bandaríkjunum, Bretlandi, Japan, Hollandi, Kanada, Ástralíu, Kína og Indlandi, komi ekki til með að eiga nægt sparfé fyrir elliárin vegna langlífis. Ráðið spáir því að ef ekki eru gerðar breytingar á því hvernig fólk sparar verði bilið milli sparfjárins og raunverulegrar þarfars sífellt breiðara.

Það er gert ráð fyrir því að eftir 30 ár verði til átta sinnum fleira fólk yfir 100 ára aldri en nú. Flest börn sem fæðast í ríkum löndum í dag geta búist við að lifa í heila öld. Fyrir vikið þarf ellilífeyririnn að endast miklu lengur en áður, þannig að þeir sem geta ekki safnað háum fjárhæðum gætu endað með að þurfa að vinna í ellinni.

Öldungar eru góðir starfskraftar

Það er reyndar mikill fjöldi öldunga yfir hundrað ára aldri sem vinna fjölbreytt störf víða um heim. Margt eldra fólk vill líka vinna og sumir eiga einfaldlega mjög erfitt með að setjast í helgan stein eftir margra áratuga starf. Starfslok geta líka verið óhöll fyrir suma. Það á sérstaklega við um karlmenn sem eru einhleypir og einmana og hætta að hreyfa sig þegar þeir hætta að vinna.

Eldra starfsfólk stendur sig ekkert verr en yngra í ýmsum störfum, til dæmis skrifstofustörfum, og þó það geti reynst erfiðara fyrir eldra fólk að halda sig í líkamlega erfiðum störfum gæti eðli margra slíkra starfa breyst á næstu árum með aukinni vélvæðingu, sem gæti lengt starfsaldur margra.

Rannsóknir hafa líka sýnt að fólk yfir hundrað ára aldri sé almennt við góða heilsu, bæði andlega og

líkamlega. Reyndar er það oft við betri heilsu en mun yngra fólk. Þó getu okkar hraki að ýmsu leyti með aldrinum eru líka ákveðin eiginleikar, eins og alls kyns hæfni og þekking sem við höfum aflað okkur í gegnum árin, sem halda áfram að þroskast þangað til seint á ævinni.

Eldra starfsfólk getur haft ýmsa kosti fram yfir yngra. Það á oft auðveldara með að vinna með öðrum og eiga mannleg samskipti og það er oft orðið sérfræðingar á sínu sviði.

En það eru líka ókostir við að ráða eldra starfsfólk. Stundum eru þau svo góðir starfskraftar að þau geta ógnað störfum yngra fólks með minni reynslu, það eru fordómar gagnvart eldra fólki í samfélaginu og sumum fyrirtækjum finnst hrukkótt andlit ekki sæma ímynd sinni og það getur verið menningarmunur á milli yngra og eldra starfsfólks sem getur minnkað samheldni. Það er líka auðvitað ekki hægt að horfa fram hjá því að ýmsu getur hrakað með árunum, sem gerir fólk að verri starfskraft.

Japanir bregðast við

Japanska eyjan Okinawa er þekkt fyrir langlífi íbúa sinni og því hefur lífsstíll eyjarskeggja verið rannsakaður vandlega í gegnum árin. Íbúar Okinawa borða mikið grænmeti og innbyrða ekki margar hitaeiningar, en þeir hafa líka allt öðruvísi viðhorf gagnvart vinnu en við erum vön. Þau hafa ekki orð yfir starfslok og margir innfæddir vinna allt til dauðadags. Eldra fólk lifir eftir lífsreglunni „ikigai“, sem snýst í raun um að hafa ástæðu til að fara á fætur á morgnana. Þannig að vinnan er ekki kvöð, heldur markmið og ástæða til að fara fram úr rúminu.

Japan hefur tekið forystu í að bregðast við samfélagi sem eldist. Meðalævilengd er hvergi meiri, fæðingartíðnin er mjög lág og næstum þriðjungur þjóðarinnar er yfir 65 ára aldri. Japönsk yfirvöld hafa brugðist við þessu með því að verðlauna þau fyrirtæki sem halda í eldra starfsfólk og það hefur komið til umræðu að hækka eftirlaunaaldurinn.

Við hér á Vesturlöndum þurfum að fara að huga að framtíðinni og íhuga sparnaðinn okkar vandlega, en við þurfum kannski líka að breyta viðhorfum okkar, bæði gagnvart vinnu og aldri.



Í framtíðinni gæti verið að fólk hætti að hafa almennt efni á því að hætta að vinna um sjötugt og neyðist til að vinna á efri árum. NORDICPHOTO/GETTY



Þessi 89 ára gamli fiskimaður frá Okinawa hefur elst vel. NORDICPHOTOS/GETTY

ALLT Í FERÐALAGIÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um allt sem viðkemur ferðalaginu kemur út 19. júlí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Kjól
 Áður 11.990,-
Nú 4.990,-
 Stærðir S-4XL



Kjól
 Áður 11.990,-
Nú 5.990,-
 Stærðir S-4XL



Bolur
 Áður 7.990,-
Nú 2.990,-
 Stærðir S-4XL



Bolur 3/4 ermar
 Áður 5.990,-
Nú 1.990,-
 Stærðir S-3XL



Bolur
 Áður 5.990,-
Nú 2.990,-
 Stærðir 36-48



Bolur
 Áður 4.990,-
Nú 1.990,-
 Stærðir S-2XL



**Aukum í
 afsláttinn á
 útsölnni í
 dag!**

**ÚTSALA
 50-70%**
 afsláttur af útsöluvörum



Útsöluverð
2.990,-
 Fullt verð 5.990,-



Útsöluverð
2.990,-
 Fullt verð 5.990,-



Útsöluverð
1.990,-
 Fullt verð 4.990,-



Útsöluverð
1.990,-
 Fullt verð 4.990,-

Brandtex®

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland

Brandtex SIGNATURE® jensen IMITZ CÍSO



Vigtin er nútímaleg.

Vigtin tengd snjallsímanum

Snjallvigt er það nýjasta en hún getur sagt þér ýmislegt um heilsu þína. Vigtin nefnist Huawei Smart Body Analyzing Scale og tengist appi í snjallsímanum og Bluetooth. Vigtin segir fólki ekki bara hversu þungt það er heldur einnig fituhlutfall, vöðvamassa, beinmassa, líkamsþyngdarstuðul og fleira. Forritið er ókeypis og er einfalt í notkun. Með vigtinni getur fólk fylgst með eigin líkamsástandi og notað appið sem hjálpartæki til að létta sig sé þess þörf. Það er ekki gott þegar fituhlutfall er hátt í líkamanum en þannig getur það verið þótt það sjáist ekki utan á fólki. Vigtin getur tengst tíu notendum. Auðvelt er að tengjast vigtinni með appinu. Hægt er að nota vigtina án forritsins en þá er niðurstaðan ekki skráð. Með því að nota forritið er hægt að fylgjast með breytingum á líkamsfitu og þyngd. Hér má forvitnast meira um þessa vigt <https://consumer.huawei.com/en/accessories/smart-scale/>



Ljúffeng blómkálssúpa

Íslenska blómkálið er að detta í verlanir landsins þessa dagana og því tilvalið að prófa nýjar og góðar uppskriftir sem innihalda blómkál. Hér er uppskrift af einfaldri en gómsætri blómkálssúpu, bragðbætt með beikoni, sýrðum rjóma, graslauki og cheddar osti.

Fyrir 4-6

4 stórar sneiðar beikon

2 laukar, saxaðir smátt (u.þ.b. 2 bollar)

2 stórar bökunarkartöflur, skrælið og skerðið í litla bita (u.þ.b. 5 bollar)

1 miðlungsstór blómkálshaus, skorinn í litla bita (u.þ.b. 6 bollar)

8 bollar kjúklingasöð (eða vatn og kjúklingateningar)

Salt og svartur pipar

Sýrður rjómi, graslaukur og rifinn cheddar ostur til að setja yfir þegar súpan er borin fram.

Steikið beikon þar til stökkt. Setjið á eldhúsbref og þerrið mestu fitu af. Bætið næst lauknum út í og 1 tsk. af salti og 1 tsk. af pipar. Hrærið reglulega og steikið þar til laukur er mjúkur. Bætið næst út í kartöflum, blómkáli og kjúklingasöði. Sjóðið í um 15-20 mín. eða þar til kartöflur eru mjúkar. Setjið súpana í blandara. Það er smekksatriði hvort súpan verði silkimjúk eða með litlum bitum. Smakkið til með salti og pipar. Berið fram með söxuðu beikoni og graslauk, sýrðum rjóma og rifnum cheddar osti.

BMI segir ekkert um heilsufar

Ný rannsókn sem gerð var við Kaliforníu-háskóla (UCLA) sýnir að 54 milljónir Bandaríkjamanna sem eru fyrir ofan 30 á BMI-kvarðanum eru fullkomlega heilbrigðir og að 21 milljón sem er innan viðmiðunarmarka hans (19-24,9) á við einhvers konar krankleika að etja. Að auki segja rannsakendur að 75 milljón fullorðnir einstaklingar hafi verið ranglega greindir heilbrigðir eða óheilbrigðir þar sem BMI-kvarðinn er notaður til að meta heilbrigði þeirra. Þessar niðurstöður gefa til kynna að BMI-kvarðinn er afar gallaður

mælikvarði á heilsufar, þrátt fyrir að hann sé notaður víða um heim. Rannsóknarteymið, sem er sérhæft í rannsóknum á tengslum mataræðis, streitu og heilsu, hefur í fyrri rannsóknum ekki fundið neitt sem bendir til þess að beint orsakasambandi sé milli þyngdartaps og bætteri heilsu hvað varðar blóðþrýsting, sykursýki, kólesteról, glúkósa og aðra sjúkdóma sem löngum eru spyrtil saman við áætlaða ofþyngd. Það er því ljóst að BMI kvarðinn hefur fallið úr sessi sem marktækt mælitæki á heilbrigði.



Vigtin verður brátt úrelt mælitæki á heilsu og velliðan.

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



FYRIR



EFTIR



FYRIR



EFTIR

Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Snyrtistofan Hafblik

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi 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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Spái í spil. Tímabantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG

DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Önnur þjónusta



www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslipun, sólpallaslipun, korkslipun og parketlagning. S:7728100 Erum á facebook Parket og slipun.

Keypt & Selt

Til sölu



Sambyggð trésmíðavél: Felder. CF 741 3f. Hjólsög: fræsari og hefill, afréttari og bykktarhefill. Hjólsagarblað 315 mm, sleði 2m með gangsetningu á enda. Armur fyrir plötusöguna Hefill: breidd 40 cm 4 blöð í hjólinu Fræsari 30 mm. Hallanlegur spindill. Frammdrif. Spónsuga 2 pokar. Nánari upplýsingar í síma 894 4818 Til sýnis í Kópavogi.

Til sölu



FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS

S.773-4700 og 520-3500

Veitingastaður á Laugavegi

Til sölu rekstur vinsæls veitingastaðar á Laugavegi sem tekur 50 gesti í sæti. Vínveitingaleyfi.

Geysivinsæll á Trip Advisor. Gott tækifæri.

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson á netfanginu oskar@atveignir.is og 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

MITSUBISHI

OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ
4.990
ÞÚSUND

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir og margt fleira...

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Þjónusta



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.



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

Tilkynningar

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinnna 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 16. júlí 2018, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. júlí 2018 og önnur gjaldfallin á löggð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 16. júlí 2018, 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 uppbot á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og á löggðum 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 fjármálaþjónustu, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxta bætur.

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 gjaldföllnum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 17. júlí 2018

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfirðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

MAX

JÁRNABINDIVÉLAR
BINDIVÍR
FJARLÆGÐAPLAST
A-STÓLAR
NAGLAR

BINDIVÍR

bindivir.is
Sími 857 7060

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 aksturmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrésson.

Tómstundir
& Ferðir

Gisting

- SÓL OG SUMAR Á TENERIFE -
Til leigu 3ja herb. íbúð á Tenerife.
Uppl. í síma 893 3475.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 4 herb. íbúð í Æsufelli í
Breiðholti frá 1. ágúst Árssamningur.
Uppl. s:895-8698 og 899-3749

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
Sími 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

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

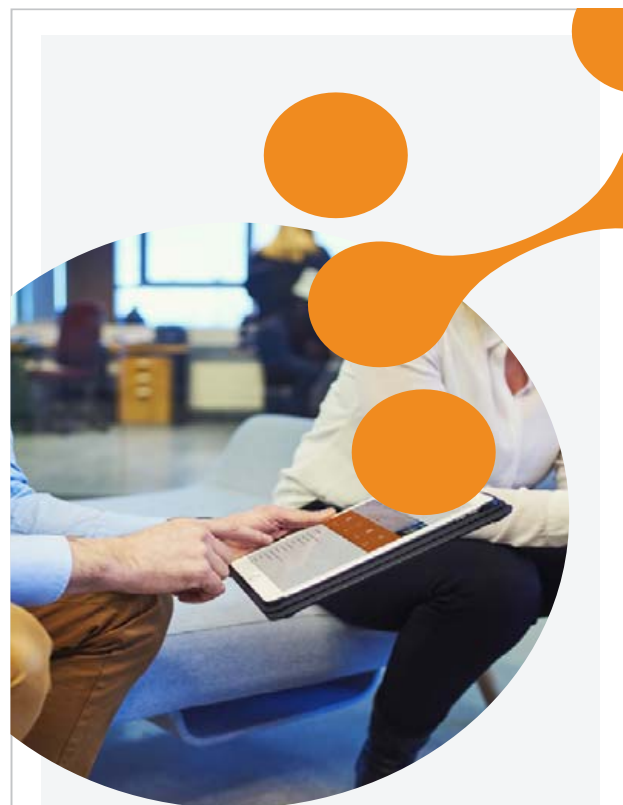
Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 5500

Við erum mjög heitar, langar til að
heyrna í þér. 100% trúnaður.



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

HAGVANGUR

www.hagvangur.is