



FRÍÐJUDAGUR 4. JÚLÍ 2017

Heilsa



Hildur Gyöfadóttir jóga-kennari les bækur um jóga fyrir svefninn. Hún segir alla geta stundað jóga.

heilsa →4



Petra er dugleg að hugsa um heilsuna, hún hreyfir sig á hverjum degi og hjólar allan ársins hring flestra sinna ferða. „Við maðurinn minn stundum heitt jóga saman og á veturna skíðum við fjölskyldan. Mitt mottó í mataræði er að allt sé gott í hófi og að maður eigi ekki að neita sér um neitt né ástunda ýkjur í hvora áttina. Þá er gott að passa vel upp á góðan nætursvefn og útiveru því hún gefur manni svo mikið og styrkir ónæmiskerfið,“ segir Petra. MYND/ANTON BRINK

# Munnurinn þarf frið til að hvíla sig

Margir hvá þegar Petra Björk Arnardóttir kveðst vera tannfræðingur. Já, hvað er nú það? Hún skorar á Háskóla Íslands að bæta við tannfræðinámi við tannlæknadeild. →2

GLAMOUR.is



Allt það  
helsta úr *heimi*  
TÍSKUNNAR  
á einum stað  
GLAMOUR.IS



**Pórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



#### Framhald af forsiðu →

**P**að er engin dyggð að bursta tennur mörgum sinnum á dag. Kvölds og morgna er nóg,“ segir Petra Björk Arnardóttir, tannfræðingur á tannlæknastofunni Krýnu.

Petra ræður fólki frá því að bursta tennur strax eftir neyslu gosdrykkja og sætinda, því þá sé sýrustig lágt í munni og burstun geri illt verra.

„Með ofburstun eykst einnig óafturkræfur skaði á tannholdi, sem er einn vefja líkamans sem ekki vex aftur niður. Við fáum talsvert af fólki til okkar sem burstar of oft eða notar of harða tannbursta með þeim afleiðingum að tannhold eyðist, tannhálsar verða berir, kul verður í tönnum og fólk lendir í vítahring. Því á eingöngu að bursta kvölds og morgna, nota tannþráð og drekka vatn til að skola munninn eða nota sykurlaust tyggjó innan hóflegra marka til að lækka sýrustig í munni.“

#### Undur og stórmerki

Petra segir marga reka upp stór augu þegar hún kveðst vera tannfræðingur.

„Það eru ótrúlega fáir meðvitadír um stétt tannfræðinga hér á landi en á Norðurlöndunum starfa tannfræðingar á nær öllum tannlæknastofum og almenningur þar vanur að sækja tanneftirlit, leiðsögn og fræðslu til tannfræðinga sem sjá um reglulegt eftirlit

á tönnum, myndatökur, tannhvittun og leit að skemmdum, svo dæmi séu tekin.“

Petra starfaði sem aðstoðarkona tannlæknis áður en hún fór utan til náms í tannfræði við Tannlæknaháskólann í Kaupmannahöfn.

„Ég fann hjá mér þörf til að hafa meiri áhrif og stuðla að betri tannheilsu almennings. Það er gefandi að fá manneskju með lélega munnhirðu í stólinn og sjá svo afraksturinn í heilbrigðari og hreinni munni.“

En þótt Petra hefði um árabíl starfað á tannlæknastofu í Reykjavík hafði hún aldrei heyrt um nám í tannfræði þegar hún frétti af því í Danmörku. „En ég kynnti mér málið, leist vel á og dreif mig í nám. Við tóku þrjú krefjandi og skemmtileg námsár, sem voru bæði bókleg og verkleg, því eftir hádegi sinnti maður sjúklingum,“ segir Petra, sem er sannarlega sátt í sínu starfi.

„Tennur hafa alltaf vakið forvitni mína og er sá áhugi atvinnusjúkdómur má segja. Ég horfi mikið á tennur fólks og hef alltaf gert. Munnhirða segir enda mikið um fólk og ósjaldan sem maður upplifir að fólk sem hugsar um allt sem viðkemur útliti sínu steinglymir munninum. Það er nefnilega ekki smart að vera með bólgið og blæðandi tannhold, en þarf lítið til að öðlast heilbriggt og fallett tannhold.“

#### Hreinar tennur skemmast ei

Fólk á öllum aldri kemur til tannfræðinga sem meta stöðuna og senda það áfram til sérfræðinga eftir þörfum.

„Sé ástandið slæmt er skyn-



**Petra nam tannfræði við Tannlæknaháskólann í Kaupmannahöfn þegar hún fann hjá sér þörf til að stuðla að betri tannheilsu almennings. Hún segir gefandi að sjá afrakstur starfsins í heilbrigðari munni.** MYND/ANTON BRINK

samlegt að koma fyrst í skoðun til tannfræðings því maður byggir ekki hús á sandi. Sé þörf á krónu eða implantí eða annarri uppbyggingu í munnum er gott veganesti að fá fyrst kennslu í að byggja upp munninn, hreinsa, fræðast og undirbúa sig hjá tannfræðingi og fara þaðan í stóra verkið til tannlæknis,“ útskýrir Petra.

Þá séu margir hræddir við að fara beint í stól tannlækna af ótta við bora þeirra, tól og tangir, og millilenda fyrst hjá tannfræðingum.

„Það á einnig við börn sem koma til okkar í afslappað andrúmsloft og notalega skoðun og við sendum þau áfram til tannlækna eða í tannréttingar eftir þörfum,“ segir Petra en þess má geta að þjónusta tannfræðinga, eins og tannlækna, er nú ókeypis fyrir börn yngri en 18 ára.

Hér áður fyrr fóru tannfræðingar í skóla landsins til að fræða ungdóminn um góða munnhirðu en Petra segir það ekki vera lengur, sem sé miður.

„Slík fræðsla ætti vitaskuld að vera á hendi tannfræðinga því þeirra sérsvið eru einmitt forvarnir, hreinsun og fræðsla til að byggja góðan grunn að ævilangri tannheilsu. Gamla slagorðið, að hreinar tennur skemmast ekki, er ekki úr lausu lofti gripið. Bursti fólk ekki tennur né notar tannþráð eða tannstongla til að hreinsa á milli tanna er hætt við tannholdsþölgum sem svo geta leitt til tannvegsþölgu og beintaps með tímanum. Bakteríuflóra í munni segir til um hversu hratt slíkt gerist og þótt sumir geti leyft sér meira en aðrir, eru þeir jafn margir sem mega ekkert slaka á og eru með skæðari bakteríur í munnvatnsflórinni sem herða enn á skemmdum.“

#### Tennur ungs fólks í sýrubaði

Glerungseyðing er vaxandi og alvarlegt vandamál meðal íslenskra barna og ungmenna, vegna sípamb og sýru í orku-, djús- og gosdrykkjaneyslu. Petra segir það erfiðan vanda því þegar glerungur eyðist sé það til fram-búðar.



**Að sögn Petru er lítið sem ekkert flúor í vatni á Íslandi. Því mæli tannfræðingar eindregið með notkun tannkremis með flúori tvisvar á dag því flúor styrki og verji glerung tannanna.**

„Ekkert er mögulegt að byggja upp nýjan glerung og sé ekkert að gert verða tennurnar veikbyggðar, skemmast og brotna. Margir eru með sýrudrykki í flöskum allan daginn að súpa og því mikilvægt að minnka neysluna því ella eru tennurnar í sýrubaði allan daginn og munnurinn fær aldrei frið. Það sama á við um sóðavatn með bragðefnum því í þeim er mikil sýra. Hreint vatn er allra besti drykkurinn fyrir tennurnar, og nóg af því.“

Þá sé mikilvægt að vera ekki í stöðugu narti yfir daginn, segir Petra.

„Því í hvert sinn sem við borðum fellur sýrustig í munni og munnvatn okkar er liður í að viðhalda réttu sýrustigi. Bakteríur mynda sýru í óhreinum tönnum og valda þeim skaða. Því er brýnt að gefa munninum hvíld frá mat og drykk en vera þeim mun duglegri að drekka vatn og skola munninn.“

#### Tannfræði í Háskólann

Allra besta heilræði Petru er að fara í reglulega skoðun til tannfræðings til að ganga úr skugga um að rétt sé farið að við tannhirðu eða til að gera enn betur.

„Gagnlegt er að koma einu sinni á ári en oftar ef tannsteinn er mikill eða ef fólk er til dæmis í lyfjameðferð. Þá er nauðsynlegt að koma í ráðgjöf og fá kennslu á rétt hjálpartæki til að viðhalda heilbrigðum munni.“

Aðspurð segir Petra fólk fá meira út úr skoðun hjá tannfræðingi en tannlækni þar sem tannfræðingar séu sérmenntaðir í að skoða og hreinsa tennur og sjá um fyrirbyggjandi fræðslu.

„Ég hvet Háskóla Íslands til að bjóða upp á nám í tannfræði við tannlæknadeildina því teymisvinna tannlækna og tannfræðinga er þétt og góð og sjúklingum til mikilla hagsbóta.“

## TAKTU ELGINN Á ÞETTA



**BCAA**

**einstökmátvara**

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

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gisladóttir, 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 Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölu menn: 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



I ♥  
SS

Pylsur

### ÚTRÁSIN HEFUR ALDREI BRAGÐAST BETUR



Árni er kominn til stóra eplisins og það mun ekkert stöðva hann. Hvort verður Árni frændi eða frænka? Mun hann finna föður sinn? Verður ást við fyrsta bita hjá Kananum?

Jón Ársæll heimsækir Árna til New York í stærsta ævintýri þeirra til þessa. Þetta verður tvöfaldur pylsupakki af skemmtun!

**SJÁÐU ÞÁTTINN Í HEILU LAGI Á [FACEBOOK.COM/ARNIPULSA](https://www.facebook.com/ARNIPULSA)**

Sjálfstætt fólk   
borðar SS pylsur

# Dregur mann inn í ævintýri

Hildur Gylfadóttir jógakennari les bækur um jóga fyrir svefninn. Hún segir alla geta stundað jóga. Það snúist ekki um að geta staðið á höndum.

**M**ér leið strax vel við iðkun jóga og get ekki verið án þess. Þegar maður finnur og sér hve jógað gerir manni sjálfum og öðrum gott, dregur það mann inn í spennandi ævintýri þessa heims. Mín heilsurækt er því jóga og svo fer ég í göngutúra með tíkina mína Týru til að slappa af eftir annasaman dag," segir Hildur Gylfadóttir, hönnuður og jógakennari, spurð út í heilsuræktina.

Hildur stundar jóga tvisvar til þrisvar í viku auk þess að kenna og segir ávinninginn betri liðan, andlega og líkamlega. Jóga snúist ekki um að standa á höndum.

„Ávinningur jóga er betri liðan, jákvæðara og kærleiksrikkara lífsviðhorf til sjálfs sín og annarra.



„Jógastaða sem notalegt er að fara í hvar sem er, finna sér þúfu úti í náttúrunni eða bara uppi í rúmi.“

Hildur Gylfadóttir segir ávinninginn af jóga betri liðan og jákvæðara lífsviðhorf.

## Bókin á náttborðinu?

„Þær eru tvær sem ég gríp í öðru hverju, bók um Thai Massage og Spark of Divinity bók um jógakennslu B.K.S. Iyengar jóga-meistarara. Svo eru alltaf einhver jógatimarit á borðinu.“

## Tónlistin í eyrunum?

„Góð tónlist getur gert kraftaverk og farið með mann djúpt inn á við. Því skiptir miklu máli að velja góða tónlist til að hlusta á eða til dæmis þegar ég iðka eða kenni jóga eða gef thai jóganudd og heilun. Það þarf ekki að vera mjúk, róleg jógatengd tónlist. Allt er í boði ef tónlistin er vel samsett og við hæfi hverju sinni. Nú er í miklu upphaldi nýja lagið hennar Miley Cyrus, Malibu, einnig finnst mér Human með Rag 'n' Bone Man og Arms of the Infinitie með Kentaur.“

## Freistingin?

„Gamla ísinn“ gæti ég borðað á hverjum degi og ég elska súkkulaði. Ég reyni að finna hollar súkkulaðiuppskriftir til að minnka samviskubitið. Hér er ein uppskrift af súkkulaði úr bókinni MMM sem ég nota oft.“

## Heimagert súkkulaði

**1 dl kakósmjör eða kókosolía**  
**½ dl hreint lífrænt kakóduft**  
**3 msk. kakónibbur**  
**½ tsk. Maldonsalt (ég nota aðeins minna)**  
**½ tsk. lífrænt vanilluduft**  
**1 dl hlynsiróp eða hunang**

Bræddu kókosmjörið yfir vatnsbaði. Settu kakóduft, kakónibbur, Maldonsalt, vanilluduft og hlynsiróp í skál og hræðu bráðið kakósmjörið saman við. Settu súkkulaðið í litil silikonform og settu þau í frysti í nokkra klukkutíma.



Allir geta stundað jóga, hver og einn á sinn hátt. Sumir iðka jóga til að liðka og styrkja líkamann, aðrir til að ná meiri einbeitingu og ró á hugann, enn aðrir iðka til að fá allt upptalið og miklu meira. Að standa á höndum eða ná niður á tær er ekki það sem jóga snýst um heldur að ná sáttum við sjálfan sig og lifa í núinu. Ég byrjaði að stunda jóga árið 1999 og tók kennsluréttindi í hathajóga árið 2003 og kúndalínijóga árið 2010. Ég kenni hjá Guðjóni Bergmann, í Jógasetrinu hjá Auði Bjarna, í Yogashala hjá Ingibjörgu Stefáns og í World Class. Þá varð tíma-bært að fara bralla eitthvað sjálf og haustið 2015 leigði ég dásamlegan sal í Spönginni í Grafarvogi með tveimur vinkonum mínum. Ári síðar tók ég alfarið yfir og sameinaðist Yogasmiðjunni sem Andrea Margeirsdóttir rak í Kópavogi. Ég hef stundað hinar ýmsu tegundir jóga og blanda því svo saman í það jóga sem ég kenni. Á sumrin minnkar jógaíðkunin reyndar hjá mér en í staðinn kemur útivera í sveitinni og hugleiðsla úti í náttúrunni.“

## Hvernig byrjarðu daginn?

„Á veturna reyni ég að vakna eldsnemma allavega tvo morgna í viku og mæta í rajajóga hjá Rakel í Yogasmiðjunni. Annars byrja ég stundum daginn á nokkrum teygjum áður en ég skrið fram úr og hugleiðingum um hvernig dagurinn verður, bæn og þakklæti. Það er dásamleg byrjun á degi.“

## Morgunmaturinn?

„Það er mjög misjafnt. Morgunmaturinn er þó alltaf bragðgóður og stundum listilega útbúinn því bragð og útlit skiptir mig miklu máli þegar kemur að mat. Mér finnst voða gott að fá mér ab-mjólk með heimagerðu músli og berjum eða sólkjarnabraud með lærperu, smá salti og pipar og sneiða epli ofan á. Ég hef yndi af að borða góðan mat hvort sem það er að morgni eða á öðrum tíma dags.“

# ÚTSALA



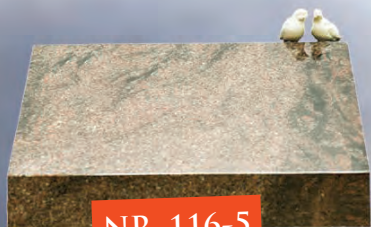
## Tískan

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

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

# ALLT INNIFALIÐ

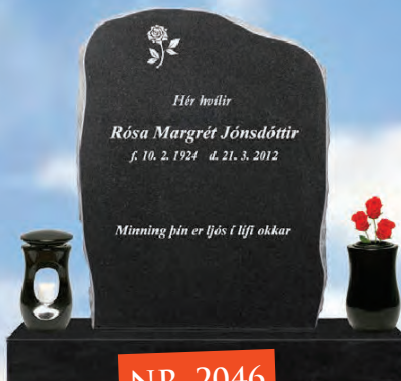
MEÐ ÖLLUM OKKAR LEGSTEINUM



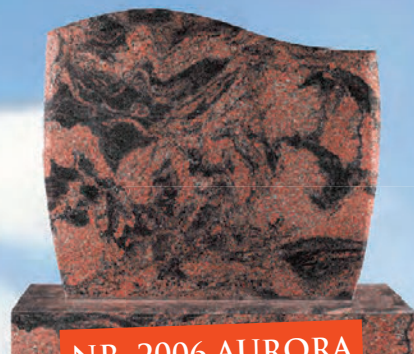
NR. 116-5  
VERÐ KR. 186.000  
346.100



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

# Smáauglýsingar

512 5000

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



## TOYOTA Rav4

Árgerð 2012, ekinn 98 Þ.KM,  
bensín, sjálfskiptur, krókur.  
Verð 2.990.000. Rnr.182880.

**Toyota**  
**Kauptúni**

S. 570 5070 • www.toyotakauptuni.is

Bílar &  
Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneynir, 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



**PARFTU 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.

**Bílauppbod - Krókur**  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

**Hjálparstarf kirkjunnar**

BÍLAMÍÐSTÖÐIN



SKODA Octavia combi. Árgerð 2012, ekinn 143 Þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.790.000. Rnr.103175. Bilamiðstöðin sími 517-4500



SKODA Octavia combi. Árgerð 2014, ekinn 143 Þ.KM, dísel, beinskíptur. Verð 2.290.000. Rnr.103147. Bilamiðstöðin sími 517-4500



SKODA Superb. Árgerð 2014, ekinn 110 Þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 2.790.000. Rnr.103361. Bilamiðstöðin sími 517-4500



TOYOTA Land cruiser 150 60 anniversary. Árgerð 2013, ekinn 83 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Verð 6.390.000. Rnr.103360. Bilamiðstöðin sími 517-4500



VOLVO Xc90 d5 7manna. Árgerð 2016, ekinn 15 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 9.880.000. Rnr.102943. Bilamiðstöðin sími 517-4500

BÍLAMÍÐSTÖÐIN



VW Golf r-line. Árgerð 2015, ekinn 50 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar. TILBOÐ DAGSINS 2,999,000,- ásett verð 3,490.000. Rnr.103493. Bilamiðstöðin sími 517-4500

**Bílaamiðstöðin**  
Breiðhöfða, 110 Reykjavík  
Sími: 517 4500

**Bílar óskast**

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

**Húsbílar**



Ford Transit Rimor húsbíll. Nýskr 30.05.2008. Ek. 84þús. Vél 2.2. 5 gjra. Eyðslugrannur. Hraðastillir. Skoðaður 2018. Bakkmyndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. Verð 5.600.000.- Uppl. í s. 855 5231

**Bátar**



**HEIMAVÍK**

Flotnet, sökknet. Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is

**Kerrur**



Til Sölu, ferðakerra smíðuð úr áli. Verð kr.300.000 Sími: 567-2288.

**Hópfarðabílar**

**IVECO BUS**  
Skólabílar, áhafnarrútur og ferðamannarútur



**IVECO DAILY MINIBUS**  
Fáanleg með 16-22 farþegasætum.

**IVECO DAILY TOURIST COACH**  
Fáanleg með 20-31 farþegasæti.

Allar nánari upplýsingar fást hjá sölufulltrúa í síma 575 1200 eða 825 5215 / sveinnm@bl.is

**IVECO BUS** Kauptúni í 210 Garðabæ www.bl.is

**Hjólbarðar**

**VAKA**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

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

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
börn eiga rétt  
að leika sér

## Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

**www.talentrading.is**

**TALENT**  
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÓF

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

## RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

**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 viðtæka 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

**Þjónusta**

**Pípulagnir**

**PÍPULAGNIR**  
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069

**Hreingerningar**

**VY-PRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

**Garðyrkja**

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.

**Málarar**

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

**Búslóðaflutningar**

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

**Húsaviðhald**

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



99% RYKFRITT

**HÚSASMÍÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKUM Í ÁGÚST.**  
Pak viðgerðir, glugga og hurða ísetning, Sumarhús. Sökklar uppslátt, Get tekið að mér Byggingarstjórn. Tilboð Tímavinna. Upplýsingar í s 893-5374 eða nybyggd@gmail.com

**Nudd**

**NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

**Spádómar**

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

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**Keypt & Selt**

**Til sölu**

**STIGA®**



**Stiga Estate 3084 H**  
Sjálfskiptur sláttutraktór  
B&S 3130 AVS mótör  
Notendavænt sæti og stýri  
240 lítra graskassi  
Frábær traktór í meðalstór svæði

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vevtrarsol.is

**Óskast keypt**

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

**Heilsa**

**Nudd**

Byð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. S. 894 4817

**Skólar & Námskeið**

**Ökukennsla**

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

**Húsnæði**

**Húsnæði í boði**

**TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK**  
285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.  
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

**ÍBÚÐ TIL LEIGU Í VESTURBÆNUM**

Tveggja herbergja 60 fm íbúð til leigu til skemmrí tíma í Vesturbænum, íbúðin leigist með húsgögnum. Íbúðin er laus nú þegar. Nánari upplýsingar hagarnir107@gmail.com

**Geymsluhúsnæði**

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m2. Odyrt eftir það. S. 564-6500

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464  
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**Hönnun**



**HÖNNUN**

**VERKFRÆÐITEIKNINGAR**  
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



TIKYNNNA ÓVÍDEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNÍ Á NETINU



**viftur.is**  
-andaðu léttar

**Standvifta frá kr 9.990**

**Hljóðlátar baðviftur**

**Rakataeki**  
Tilboð frá kr 17.990

**Handþurrkari**  
Tilboð kr 19.990

**Pakblásarar**

**ishúsið**

**viftur.is**  
-andaðu léttar

www.viftur.is • 566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

## Húsnæði óskast

**Ártúnsholt / Árbær**

Hjón með þrjú börn óska eftir **einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær.**  
Aðeins langtímaleiga kemur til greina.  
Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á:  
**sendtohelgi@gmail.com**

## Fasteignir

## EIGNAMIDLUN

Sala fasteigna frá **1957**  
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Selbraut 34, 170 Seltjarnarnesi



Mjög fallegt og mikið endurnýjað samtals 217,8 fm raðhús á tveimur hæðum við Selbraut á Seltjarnarnesi. Húsið skiptist m.a. í stofu, borðstofu, sjónvarpshol, fjögur herbergi, baðherbergi, snyrtingu og þvottahús. Tvöfaldur bílskúr (41,1 fm). Afgirtur garður með timburverönd. Hellulagt plan fyrir framan húsið og pallur. **Verð: 89 millj.**

Nánari uppl. veitir **Magnea S. Sverrisdóttir lögg. fasteignasali**  
s. 861 8511, [magnea@eignamidlun.is](mailto:magnea@eignamidlun.is)

588 9090 · [www.eignamidlun.is](http://www.eignamidlun.is) · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík



Búmenn hsf  
Húsnæðisfélag  
Akralind 4  
201 Kópavogi  
Sími 552 5644  
Fax 552 5944  
[bumenn@bumenn.is](mailto:bumenn@bumenn.is)  
[www.bumenn.is](http://www.bumenn.is)

**Búmenn auglýsa íbúð**

Búseturéttur á markaðsverði

**Akurgerði 25, íb. 104, sem er fjölbýlishús í Vogum**

Til sölu er búseturéttur í 2ja herbergja íbúð, 46,1 fm að stærð í fjölbýlishúsi í Vogum. Íbúðin er laus nú þegar.

**Ásett verð búseturéttarins er kr. 1.950.000 og eru mánaðargjöldin um kr. 99.000-.**

Innifalið í mánaðargjaldi íbúðanna er fjármagnskostnaður, fasteignagjöld, bruna- og fasteignatrygging, viðhaldssjóður, þjónustugjald og rekstrarsjóður þar sem það á við.



Peir sem hafa áhuga á að skoða íbúðina hafið samband við skrifstofu Búmanna.

Hægt er að fá nánari upplýsingar á skrifstofu félagsins í síma 552-5644 milli kl 9-12 og 13-15.

Einnig er hægt að nálgast nánari upplýsingar um íbúðina á heimasíðu félagsins **[www.bumenn.is](http://www.bumenn.is)**

## Tilkynningar

**FRAMKVÆMDALEYFI**

fyrir Sandskeiðslínu I

Landsnet sækir með umsókn sinni, dags. 29.12.2016, um framkvæmdaleyfi fyrir Sandskeiðslínu 1 á grundvelli 13. og 14. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, sbr. 6. og 7. gr. reglugerðar um framkvæmdaleyfi nr. 772/2012.

Framkvæmdin er matsskyld skv. lögum um mat á umhverfisáhrifum nr. 106/2000. Matsskýrsla og álit Skipulagsstofnunar liggur fyrir. Framkvæmdum vegna Sandskeiðslínu er lýst í framkvæmdaleyfisumsókn og fylgiskjölum. Framkvæmdaleyfi er veitt á grundvelli þeirra og fylgigögnum í samræmi við reglugerð um framkvæmdaleyfi nr. 772/2012.

Sjá gögn á [hafnarfjorður.is](http://hafnarfjorður.is)

**HAFNARFJARÐARBÆR**  
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR

585 5500



Íslenska **GLAMOUR**

**GLAMOUR** fylgir með *Stóra- og Risapakkanum*

Kynntu þér málið á [365.is](http://365.is)

**Fáðu þér appið!**  
**[www.fasteignir.is](http://www.fasteignir.is)**