



Heilsa



Eldra fólki, eins og öllum öðrum, er nauðsynlegt að hreyfa sig á hverjum degi og hvílast vel en líka að njóta samveru við sína nánustu. ➔4

Markaðurinn er á
frettabladid.is

Markaðurinn færir þér
nýjustu viðskiptafréttirnar
og greinargóða umfjöllun
um viðskiptalífð.



Lemon – sólskin í glasi og sælkerasamlökur

Lemon býður upp á ferskan og safaríkan mat matreiddan á staðnum úr besta mögulega hráefni hverju sinni. „Það er mantran okkar hjá Lemon og við víkjum aldrei frá henni,“ segir Unnur Guðríður Indriðadóttir, einn af eigendum Lemon. ➔2

Jóhanna Soffía Birgisdóttir og Unnur Guðríður Indriðadóttir eru nýir eigendur Lemon en plastleysi er hluti af nýjum áherslum staðarins.

Framhald af forsiðu ➔

Lemon býður upp á ferskan og safaríkan mat matreiddan á staðnum úr besta mögulega hráefni hverju sinni. Það er mantran okkar hjá Lemon og við víkjum aldrei frá henni“, segir Unnur Guðríður Indriðadóttir, einn af eigendum Lemon.

„Lemon er staðurinn fyrir þá sem eru að huga að heilsunni og vilja holla og góða næringu sem fær bragðlaukana til að dansa. Samlokurnar og djúsarnir hafa verið okkar aðalsmerki en það er einnig hægt að fá vefjur, salöt, hafragraut, orkuskot og kaffi hjá okkur.“

Lemon hendir plastinu

„Við höfum skipt út plastglösum, lokum, rörum og hnifapörum fyrir umhverfisvæna efnið PLA (polyactic acid) sem brotnar niður í náttúrunni. Það efni er úr maíssterkju og er alveg eins og plast í útliti. Glösin hjá okkur mega því fara með lífrænum úrgangi og brotna niður í náttúrunni,“ segir Unnur Guðríður. Plastleysið er hluti af nýjum áherslum Lemon en nýlega urðu breytingar á eigendahóp staðanna en eigendur Lemon í dag eru þær Unnur Guðríður viðskiptafræðingur og Jóhanna Soffía Birgisdóttir.

Vinsælasta kombóið

„Á Lemon er vinsælt að fá sér samloku og djús, svokallað kombó. Vinsælasta kombóið frá opnun Lemon er Spicy chicken og Nice guy. Það er eitthvað við sterka bragðið af kjúklingnum í bland við sæta jarðarberjarbragðið af djúsum sem gerir þetta kombó að neglu,“ segir Jóhanna.

Six pack safar fyrir djúsdaginn

„Six pack safarnir eru sívinsælir, bragðgóðir, ferskir og hollir,“ segir Jóhanna. Fólk pantar hjá okkur með því að senda tölvupóst á veisla@lemon.is og pakarnir afhendast eftir klukkan 11.00 daginn eftir á þeim Lemonstað sem hentar best.

„Fólk fær sex frábæra ávaxta- og grænmetisdjúsa sem gera djúsdaginn miklu auðveldari og skemmtilegri,“ segir Jóhanna. „Það er hollt að taka djúsdag einstöku sinnum til að ná jafnvægi á líkamann. Safarnir eru litríkir og ferskir og ávallt nýkreistir úr fyrsta flokks hráefni. Það er gott að byrja daginn sem á að djúsa á glasi af volgu vatni með sitrónu.“

Salöt fyrir ketómataræðið

„Hjá okkur á Lemon er hægt að breyta öllum samlokunum í salat eða vefju. Salat hentar vel fyrir þá sem eru með glútenóþol og líka fyrir þá sem eru á ketómataræðinu en ketó nýtur mikilla vinsælda og henta salötin okkar þeim hópi mjög vel,“ segir Unnur Guðríður, sem sjálf hefur verið á ketómataræðinu í nokkurn tíma.

Veislubjónusta Lemon er sívinsæl

„Veislubakkarnir frá okkur hafa slegið í gegn og við finnum fyrir mikilli aukningu þar. Veislubakkarnir henta vel fyrir stór og smá fyrirtæki og fyrir hvaða tilefni sem er, s.s. afmæli, fundi, veislur, parti og brúðkaup. Fólk velur annaðhvort sínar uppahaldssamlökur eða lætur okkur sjá um að velja þær vinsælustu á bakkana,“ segir Jóhanna Soffía. „Nú fara jólasamlökurnar líka að detta inn og það hefur alltaf verið vinsælt að panta jólaveislubakka. Einnig hafa skotin okkar verið vinsæl hjá fyrirtækjum sem hafa verið að bjóða starfsfólkinu sínu upp á engiferskot á morgnana. Fyrirtæki panta aftur og aftur og það segir okkur að fólk



Hjá Lemon starfa nú 80 manns á sjö stöðum.



Lemon rekur þrjá staði á höfuðborgarsvæðinu, þrjá á Norðurlandi og einn í París.



Safarnir eru litríkir og ferskir og ávallt nýkreistir.

er ánægt með vörurnar okkar og þjónustu. Það er auðvelt að panta með því að senda tölvupóst á veisla@lemon.is og við svörum um hæl. Ef pantað er fyrir 10 manns eða fleiri á virkum dögum er frí heimsendingarþjónusta.“

Starfsfólkið er okkar lífæð

Jóhanna Soffía segir 80 manns starfa nú á Lemonstöðunum enda séu staðirnir orðnir sjö talsins.

Þrír staðir eru á höfuðborgarsvæðinu, á Suðurlandsbraut 4, Hjallahrauni 13 í Hafnarfirði og í Salalauginni í Kópavogi. „Staðurinn í Salalaug er sá nýjasti hér á höfuðborgarsvæðinu og hafa sundlaugargestir tekið vel í þessa nýbreytni en þess má geta að Lemon er eini matsölustaðurinn sem er með rekstur í afgreiðslusal sundlaugar hér á landi. Það er vinsælt í Kópavoginum í dag að skella

sér í sund og fá sér svo sólskin í glasi og sælkerasamlöku á eftir,“ segir Jóhanna. Þá eru starfræktir þrír staðir á Norðurlandi, einn á Ráðhústorgi á Akureyri, annar í Glerárgötu 32 sem Jóhann Stefánsson og Katrín Ósk Ómarsdóttir reka. Þriðji staðurinn er á Hèðinsbraut 6 á Húsavík, sem Birkir Stefánsson og Anný Rós Guðmundsdóttir reka. Þá er einn Lemonstaður starf-

ræktur erlendis sem Eva Ýr Gunnarsdóttir rekur og er hann í fallettu borginni París í hverfi 2, á 43 Rue des Petits Carreaux. „Við höfum verið einstaklega heppin með starfsfólk og hefur margt af okkar fólki starfað lengi hjá fyrirtækinu. Starfsfólkið er okkar lífæð og án þess værum við ekki á þeim frábæra stað sem við erum á í dag,“ segir Unnur Guðríður glaðlega.



Á Lemon er vinsælt að fá sér samloku og djús, svokallað kombó. Það vinsælasta er Spicy chicken og Nice guy



Lemon skipti út plastglösum, lokum, rörum og hnifapörum fyrir efnið PLA sem brotnar niður í náttúrunni.

Betri einbeiting og bætt heilsa

Digest Spectrum meltingarensím geta dregið verulega úr einkennum fæðuóþols. Hann Nökkvi Örn hefur öðlast betra líf eftir að hann fór að nota þau og gengur m.a. betur að einbeita sér.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskaiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringar-efna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensimaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkur-sykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður laktósa. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkenni



Mjólkuróþol getur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka Digest Spectrum. „Við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur,“ segir móðir hans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Orsök fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkur-óþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki

komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og að sitja kyrr. Ingibjörg Vala, móðir Nökkva hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en hann þolir mjólkur-vörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.“

Betri einbeiting og bætt heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins hefur hann ekki fengið neitt astmakast frá áramótum þrátt fyrir kuldatið sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum

Sölustaðir:
Apótek, heilsuhús
og heilsuhillur
verslana

Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi.

Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva

hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

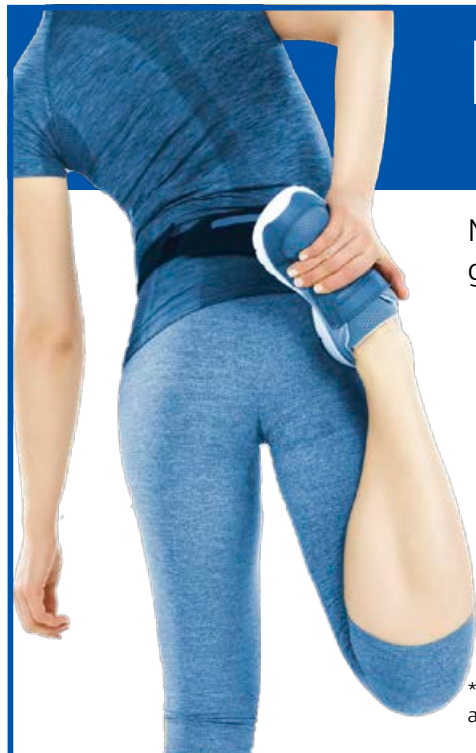
Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að

koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átti sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott. Einkenni fæðu-óþols geta m.a. verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- UppþermWba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokki í u.þ.b. þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.



Magnesium Joint

Mjúkir liðir – meiri styrkur

Magnesium Joint er blanda af hreinu magnesíum klóríð og glúkósamíni* þessi efni hafa reynst vel fyrir liði og vöðva.

- Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi
- Glúkósamín er talið hvetja til brjósmyndunar og hjálpar til við að halda liðunum mjúkum
- Mentol og Wintergreen ilmkjarnaolía veita góða kælingu

Fullkomin blanda fyrir auma liði, hvort sem er við íþróttaiðkun eða eingöngu vegna verkja og eymsla.

Minni krampar – Betri endurheimt

*Rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi glúkósamíns og að það stuðli að endurnýjun á brjóski og geti þannig dregið úr einkennum slitgigtar.



Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekanum og flestum stórmörkuðum.

Hreyfing, hvíld og samvera

Eldra fólki, eins og reyndar öllum öðrum, er nauðsynlegt að hreyfa sig á hverjum degi og hvílast vel. Þá veitir virk samvera með vinum og fjölskyldu flestum ljúfa slökun og einskæra velliðan.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þrátt fyrir að við eyðum um þriðjung á ævi okkar í svefn hugum við ekki að mikilvægi svefnsins fyrr en svefnleysi fer að hrjá okkur. Svefninn endurnærir og gefur kraft til að takast á við gleði og amstur dagsins. Hann er nauðsynlegur þáttur heilbrigðra lífshátta og hefur áhrif á það hvernig okkur líður, samskipti við annað fólk, starfshæfni og almenn lífsgæði. Án svefns og hvíldar lifum við ekki af, hvað sem sögum líður af fólki sem þarf ekki nema nokkurra stunda hvíld á hverjum sólarhring. Til eru góð ráð til að ráða bót á svefnleysi og hér eru nokkur sem rannsóknir benda til að gefi góðan nætursvefn:

Vaknaðu á sama tíma á hverjum degi. Að öllu jöfnu er í lagi að sofa lengur þegar vinnan kallar ekki, en ef svefnleysi hrjáir fólk þarf að koma reglu á svefntímann.

Minnkaðu notkun á örvandi efnum eins og nikótíni, koffeini, áfengi og lyfjum (í samráði við lækni).

Það að hafa lítið fyrir stafni eða að leggja sig á daginn getur truflað bæði svefn og gæði hans. Slökun eða hugleiðsla í 10-20 mínútur að degi til getur þó bætt liðan.

Hreyfðu þig reglulega þar sem það bætir bæði lengd og gæði svefns. Of mikil þjálfun stuttu fyrir svefn getur þó haft neikvæð áhrif.

Notaðu rúmið fyrir það sem því er ætlað. Rúmið er að öllu jöfnu til að sofa í, hvílast og stunda kynlíf. Það er ekki staður til að borða, horfa á sjónvarp eða vinna og slík iðja truflar tengingu svefnherbergisins við svefn.



Ekki borða eða drekka mikið rétt fyrir svefn. Hvort tveggja getur haft áhrif á meltinguna þannig að brjóstsviði eða salernisferðir trufla svefninn.

Búðu til svefnvænt umhverfi. Hitastig, lýsing og hljóð geta haft áhrif á svefninn og mikilvægt er að þessir þættir séu sem ákjósanlegastir.

Leitaðu lausna við áhyggjum eða vandamálum áður en þú leggst til svefns. Það getur hjálpað að setja á blað þau viðfangsefni sem bíða, helst í lok vinnudags, en allavega fyrir svefninn. Ekki reyna að leysa málin í huganum eftir að upp í



Hvað er yndislegra en að fá sér hænuþund í ömmufaðmi eða fyrir ömmur að finna afkomendurna sofna hjá sér?

rúm er komið.

Fáðu aðstoð við að draga úr streitu. Oft finnur fólk sínar eigin leiðir til að draga úr streitu en einnig getur verið gott að leita til fagfólks sem hefur yfirsýn yfir fjölbreyttari leiðir.

Íhuga ætti meðferð hjá sérfræðingi ef svefnvandi er langvarandi. Sérfræðiráðgjöf getur aðstoðað fólk við að greina vandann og leita úrlausna við honum.

Sá tími sem okkur tekst að eyða í svefn er ekki allt; við þurfum líka að finna hvíld og sálarró.

Því er gott að staldra við í amstri dagsins og njóta samvista við vini og vandamenn því ekki einungis svefn heldur slökun fær okkur til að liða betur. Hún gefur hvíld, frið og endurnæringu og umfram allt ættum við að leggja áherslu á virkar samverustundir í faðmi fjölskyldu og vina.

Súrefni og smurð liðamót

Mannslíkaminn er hannaður fyrir hreyfingu en bregst að sama skapi illa við mikilli kyrrsetu. Almennar ráðleggingar miða við að full-órðnir hreyfi sig rösklega í minnst 30 mínútur á dag og að börn hreyfi sig minnst í 60 mínútur daglega. Með hreyfingu smyrjum við

Slökun fær okkur til að liða betur. Hún gefur hvíld, frið og endurnæringu og umfram allt ættum við að leggja áherslu á virkar samverustundir í faðmi fjölskyldu og vina.

liðamót og losum um andlega og líkamlega spennu. Við færum líkamanum súrefni og næringar efni og losum hann við úrgangsefni. Með tímanum styrkjast bein og vöðvar og hjarta- og æðakerfið verður afkastameira. Allt stuðlar það að meiri orku og styrk til að takast á við verkefni dagsins og að gera það sem okkur þykir skemmtilegt, en algengir fylgifiskar kyrrsetu eru stíðleiki, kraftleysi, verkir og vanlíðan ásamt því sem líkur á ýmsum sjúkdómum aukast til muna.

Fram undan er vetur með kulda, snjó og hálfu, en það eru áhrifaþættir sem geta dregið úr

hreyfingu. Veður er þó sjaldan það slæmt að klæðnaður við hæfi sé ekki nægileg vörn. Göngutúr skilar okkur hressum og glöðum heim á ný og hægt að fara í hvaða átt sem er út frá heimilinu til að upplífa og sjá eitthvað áhugavert, eins og trjágróður í vetrarbúningi, norðurljósin, smáfugla að leita sér að æti og ekki vitlaust að vera með brauðmola eða fuglafræ í vasanum. Einnig er hægt að vera virkur á fjölmargan hátt innanhúss og stunda til dæmis leikfimi og jóga.

Hreyfum okkur daglega, allan ársins hring.

- Hreyfing veitir aukna orku og slökun.
- Virkjum fjölskylduna með okkur.
- Klæðum okkur í samræmi við veður.
- Njótum birtunnar með útivist í hádeginu.
- Notum endurskinsmerki.
- Nagladekk eru fánleg fyrir reiðhjól.
- Stundum jóga, skiði, snjókarla-gerð og virkjum hugmyndaflugði.

Heimild: landlaeknir.is

NÝ SENDING ÚLPUR & KÁPUR



Tískan
LIFÐU Í LÚXUS

Skipholti 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ

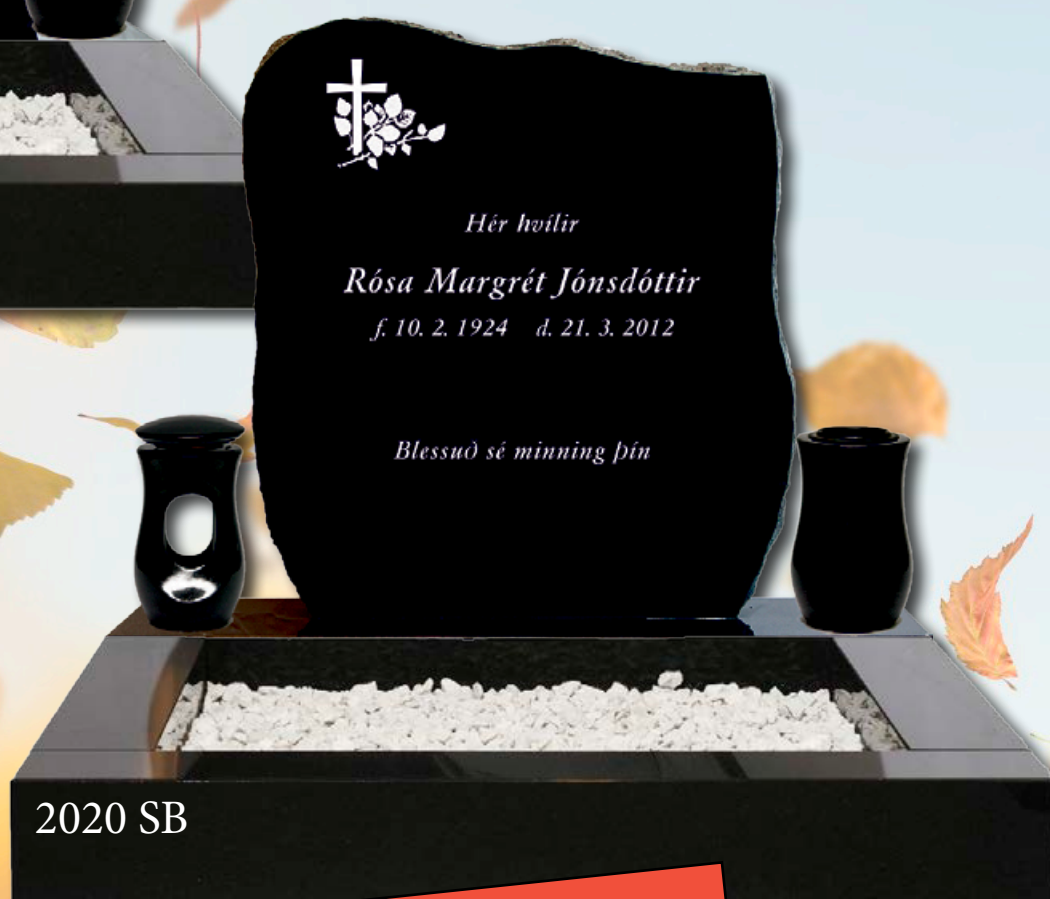
Á ÞESSUM LEGSTEINUM



299.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
~~FULLT VERÐ: 544.250,-~~



139.900 KR.
MEÐ SPÖRFUGLI
~~FULLT VERÐ: 291.650,-~~



289.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
~~FULLT VERÐ: 529.250,-~~

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.



Heimabakað brauð er alltaf best, sérstaklega þegar það er nýbakað.

Hollt brauð

Nýbakað hollt og gott brauð er það besta. Hér er uppskrift að einu slíku en hún ætti að gefa 20 rúnnstykki.

1 dl kínóa
3 dl vatn
2 dl fiber-haframjöl
50 g ger
3 dl mjólk
50 g mjúkt smjör
2 msk. siróp
1 egg
½ msk. hafsalt
1 l hveiti

Sjóðið kínóa í vatni í 10 mínútur. Takið af hitanum og bætið

haframjölinu saman við. Hrærið og látið standa í 5 mínútur. Setjið mjólk, kínóablönduna, smjör, siróp, egg, ger, salt og hveiti í hrærivélarskál og hrærið allt saman í 10 mínútur. Takið deigið upp og leggið í ofnskúffu sem klædd hefur verið með bökunar-pappír. Skerið deigið í hæfileg rúnnstykki, og látið hefast undir plastfilmu í 40 mínútur.

Hitið ofninn í 225°C. Penslið deigið með vatni og stráið haframjöli yfir. Lækkið hitann í 200°C og bakið brauðið í um það bil 25 mínútur neðarlega í ofni.

Látið kólna og skerið í ferhyrnd rúnnstykki.

Heilbrigði á ferð og flugi

Það er fátt jafn endurnærandi og gott frí. En sum frí virðast taka meiri orku en gefa. Það er því mikilvægt að passa upp á heilsuna á meðan á ferðalagi stendur.

Nokkur ráð til þess að passa upp á heilsuna á ferðalögum

- Varast sýklana. Það er engin þörf á sötthræðslu en það er sjaldnast sem fólk kemst í tæri við jafn mikið af nýjum sýklum og á ferðalögum. Fjölsóttir staðir á borð við flugvelli, flugvélar, lestarstöðvar, leigubíla og hótél eru smekkkfullir af sýklum. Það er því afskaplega sniðugt að taka með sér sötthreinsigel og sprej og sötthreinsikluta.
- Passa magann. Þá kannast ýmsir við magakveisur erlendis en ný lönd þýða nýir sýklar. Aðalatriðið er að vera með opin augu og ekki borða á vafa-sömum stöðum og ekki er verra að lesa umsagnir um veitingastaði áður en farið er á þá. Þá getur líka verið gott að taka inn góðgerla á meðan á ferðalaginu stendur og svo hafa sumir mælt með því að fá sér staup af eplaeðiki fyrir framandi máltíðir.
- Drekkja nóg af vatni. Það er alltaf mikilvægt að gæta þess að drekkja nóg af vatni, sérstaklega á ferðalögum og bæði í flugvélum og eftir að hafa ferðast með flugvélum.



Það er ekki gaman að veikjast á ferðalagi um heiminn. NORDICPHOTOS/GETTY

- Fara varlega í áfengið. Timburmenn eru óþægilegir og tímafrekir. Það getur verið svekkjandi að sóa dýrmætum tíma erlendis í að vera þunn/ur inni á hótélherbergi.
- Taka með jógaðýnu eða æfingateygju. Þá er alltaf sniðugt að kippa með handhægum búnaði sem gerir þér kleift að æfa hvar sem er. Jógaðýnan kemur sér alltaf vel og enn fremur æfingateygja en þær taka ekkert pláss og geta margfaldað árangur hverrar æfingar.

Úthlutun lóða að Súluhöfða 32-57

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar hefur samþykkt úthlutunarskilmála og lágmarksverð hverrar lóðar

■ Lóðirnar eru allar ætlaðar fyrir einbýlishús samkvæmt gildandi skipulagi. Þær lóðir sem eru fyrir neðan götu liggja samkvæmt deiliskipulagi að sjó með óskert útsýni yfir vögin og flóann auk þess að vera í næsta nágrenni við útivistarsvæði og golfvöll.

■ Einungis einstaklingum er heimilt að sækja um lóðirnar og heimilt er að gera tilboð í fleiri en eina lóð. Hver umsækjandi getur hinsvegar einungis fengið einni lóð úthlutað.

■ Alls eru nú til úthlutunar 15 lóðir og verður hverri lóð úthlutað til þess aðila sem gerir hæst tilboð í viðkomandi lóð, enda uppfylli viðkomandi aðili öll fjárhagsleg skilyrði og geti sýnt fram á fjármögnun lóðar og byggingar einbýlishúss.

■ Tilboðin í lóðir skulu berast Mosfellsbæ eigi síðar en 31. október 2019 og verða móttækin með rafrænum hætti.

■ Allar nánari upplýsingar um úthlutun lóða að Súluhöfða 32-57 er að finna á slóðinni www.mos.is/suluhofdi og hjá Heiðari Erni Stefánssyni, lögmanni Mosfellsbæjar í síma 525 6700.



MOSFELLSBÆR

 VIRÐING

 JÁKVÆÐNI

 FRAMSÆKNI

 UMHYGGJA

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

**KRÓKUR**

PARFTU AÐ KAUPA
EÐA SELJA BÍL?

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

Þjónusta

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþríf - Þríf
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG
RÁÐGJÖF.

Tek að mér haustklippingar, þríf á
lóðum og alla almenna garðyrkju
og tek einnig að mér ráðgjöf
varðandi stærri breytingar.

Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufyrirgjafi
s:662-6625

Haustklippingar og þríf á gördum.
Halldór garðyrkjumaður. S. 698
1215

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarpjónusta. Getum
bætt við okkur verkefnum. Vönduð
vinna löggjilltra fagmanna. Sími
8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMI 908 7000

Spámiðlun, tarot, fyrirbærir, algjör
trúnaður. Ópið til 22.

Önnur þjónusta





TEXA er ein
öflugasta og
fjölhæfasta
bílanagrein-
ingartölvan á
markaðnum í
dag.

Fyrir fólksbíl,
vörubíl, vinnu-
vél, mótör-
hjól, vélsleða
og bátavélur.

Sjá nánar
www.texa.com



Vesturhrauni 3. 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Ópið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT
165 - 570 FM
ATVINNUHÚSNÆÐI
Í 116 REYKJAVÍK
VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 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

Atvinnuhúsnæði

IÐNADAR- EÐA
LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 180-270 fm.
atvinnuhúsnæði í Bolholti 4
(bakhús) 105 Rvk.
Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða
grensas@gmail.com.

Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500



Hyundai i30 dísil

Nýskráður 3/2011, ekinn 161 þús.km.,
dísel, beinskiptur.

Verð kr.
790.000

Allt að 100% fjármögnun í boði.*



Honda Civic Sport Plus

Nýskráður 10/2017, ekinn 26 þús.km.,
bensín, beinskiptur, lækkunarsett, auka
felgur og dekk.

Verð kr.
2.890.000

Afborgun kr. 36.110 á mánuði.*



Honda CR-V Lifestyle

Nýskráður 2/2014, ekinn 82 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr.
2.990.000

Afborgun kr. 42.190 á mánuði.*



Honda Jazz Trend

Nýskráður 6/2017, ekinn 29 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Tilboð kr.
1.790.000

Afborgun kr. 22.426 á mánuði.*



Skoda Octavia

Nýskráður 7/2010, ekinn 159 þús.km.,
dísel, beinskiptur.

Verð kr.
790.000

Allt að 100% fjármögnun í boði.*

**BERNHARD**

NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónusta • Eirihöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

**FAST**
Ráðningar

Afborgun miðast við 80% lánsstuðning 17 ár. Ávæg hlutfallstaða kostnaðar er 8,94%

Fasteignir

Bræðraborgarstígur 26

101 Reykjavík



OPÍÐ HÚS

í dag þriðjudaginn
22. október
kl. 17:00 - 17:30



Falleg og mikið endurnýjuð
efri sérhæð í góðu húsi við
Bræðraborgarstíg 26

- 190 fm 4ra herbergja
- Bílskúr
- Möguleiki á stúdíóbúð á jarðhæð
- Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

Verð: 89,9 millj.

MIKLABORG

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent_

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

capacent.is



job

Farðu á job.is — ætíð til þjónustu

Ný og lægri verðskrá

Kynntu þér nýju verðskránnu okkar, hún er **einföld og umfram allt ódýr**

Almenn auglýsing:
14.900kr.

Allt að 30 daga birtingatími.
Bein tenging við Facebook og Twitter.

Smellur aðeins:
20kr.

Allt að 30 daga birtingatími.
Sent á allt að 45.000 skráðra einstaklinga.

Til sölu

VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.



VERÐ FRÁ 89.990 KR



Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

Loftviftur



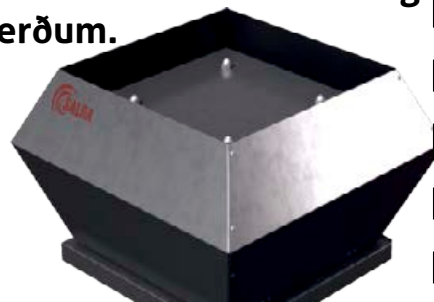
Hljóðlátir blásarar

100 mm



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Þurrktæki

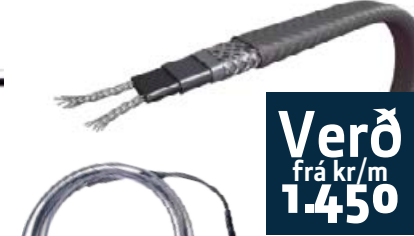
Er rakastigið of hát



Verð frá kr 39.990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnsla
Selt í lausu eða í kittum.



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



Íshúsið

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



viftur.is