

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 9. MAÍ 2017

Heilsa



Hópur frá Ási styrktarfélagi ætlar að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í sumar undir nafninu „Bíddu eftir mér“. Þau fá ráðgjöf frá Kára Steini Karlssyni hlaupara.

heilsa →4

GLAMOUR.is



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



Anna Sigríður Snorradóttir er stödd í miðjum Eurovision-draumi íslenska sönghópsins og vonar að gjörvöll Evrópa falli fyrir flutningi Svölu á Paper í Kænugarði í kvöld. Hér er hún stödd í blaðamannahöll söngvakeppninnar ytra. MYND/BENEDIKT BÓAS

Vopnuð gleði og þakklæti

Í kvöld stígur söngkonan og kennarinn Anna Sigríður Snorradóttir á svið í Kænugarði og syngur bakraddir í Paper með Svölu Björgvins. Undanúrslitin leggjast vel í Önnu Siggu. →2

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Framhald af forsiðu →

Lögin í ár eru mörg gripandi og bæði tilhlökkunarefni og heidur að deila sviði með jafn hæfileikaríku fólki. Svalla er fagmaður fram í fingurgóma og það er mikil nánd og góður andi í hópnum. Þessi keppni er oft óútreiknanleg en ég hef fulla trú á íslenska framlaginu. Svalla er engri lík og ég er afar stolt af að vera hluti af hópnum hennar. Mikil ánriki og fögnuður ríkir í Kænugarði en Anna Sigga segir ekki þörf á að vera partiljón til að standa vaktina.

„Það væri samt erfiðara að vera heimakær, kvöldsvæf eða félagsfælin í þessum aðstæðum. Dagskráin er mjög þétt en skemmtileg og hver viðburður tækifæri til að öðlast faglega reynslu, skemmtilegar minningar og jafnvel eignast nýja vini.“ segir Anna Sigga sem upplifir Eurovision sem risastóra tónlistarhátíð þar sem margir listamenn koma fram.

„Fagmennskan er í hverju horni og gaman að fá innsýn í undirbúninginn, umfangið og þá miklu vinnu sem fer fram að tjaldbaki. Hér er mikið álag á aðalsöngvurunum og margir leggja ómælda vinnu í að kynna sig og framlag sitt daga, vikur og jafnvel mánuði fyrir keppni, ásamt því að leggja sig fram um að vera landi sínu og þjóð til sóma.“

Hún segir Kænugarð vera hrifandi, gróna og gullfállega borg, fulla af skemmtilega sýnilegum andstæðum.

„Hér mætist gamalt og nýtt – Austur-Evrópa og Vesturlönd. Gestgjafarnir í ár láta sig öryggi keppenda

varða og vilja greinilega að fólk upplifi Kænugarð sem örugga borg. Hún er verulega stór og dreifð og gaman að skoða mismunandi hluta og læra um viðburðaríka sögu hennar. Úkrainumenn bjóða upp á frábæran mat og fyrirtaks þjónustu, og fólk er vinallegt og hjálpsamt þótt mörgum reynist það erfitt þar sem enska er fremur óalgeng hér.“

Nemendurnir hvetjandi

Anna Sigga var sex ára þegar söngferillinn hófst. Þá tók hún þátt í söngleiknum Salti söngbók en sá fagæti söngleikur hefur verið endurútfærinn á geisladisk.

„Síðan hef ég sungið víða með kórnum og hópnum en einnig sem einsöngvari í brúðkaupum og jarðarförum. Ég tók tvisvar þátt í Söngkeppni framhaldsskólanna, árin 2001 og 2002, hef verið bakródd hjá Kaleo og Glowie og tekið þátt í mörgum tónleikum, eins og Jólátónleikum Filadelfíu og Jólagestum Björgvins.“ segir Anna Sigga en það var einmitt á Jólagestum Björgvins sem Svalla heillaðist af atríði Reykjavík Gospel Company, þar sem Anna Sigga söng undir stjórn Óskars Einarssonar.

„Ég hef alltaf verið Eurovision-aðdáandi þótt ég geti ekki þulið upp sigurvegara eða topp 10 ákveðinna ára. Þetta er stærsta útsending tónlistarviðburðar í heimi og ég hef mjög gaman af keppninni. Ég vil endilega njóta hennar með öðrum í Eurovision-partíi, svo lengi sem ég næ að hlusta á lögin. Íslensku kynarnir eru líka alltaf svo þrusufyndnir og orðheppnir að keppnin verður enn skemmtilegri fyrir vikið.“

Anna Sigga er kennari í Austurbæjarskóla og segir nemendur hafa

sýnt mikinn áhuga og stuðning vegna ferðar hennar utan.

„Börnin sýndu þessu mikinn skilning og mörg eru dugleg að senda mér hvatningu á SnapChat. Þriggja vikna aðskilnaður er langur tími, svo ég tali nú ekki um í lok skólaárs, en þau eru samviskusamir vinnuþjarkar og í góðum, hæfum höndum. Ég hef því engar áhyggjur af þessum elskum.“

Á kyrrðarstundir í sána

Eurovision er spennuþrunginn viðburður sem tekur á tilfinningaskalann og líkamlegt atgervi en Anna Sigga segist vel undirbúin.

„Það er oft heilmikið álag í söngnum, að ég tali nú ekki um að fara í Eurovision sem einn af fulltrúum lands og þjóðar. Ég reyni alltaf að vera vopnuð þakklæti og gleði fyrir hvern þátt í ferlinu, sérstaklega þegar togstreita á milli söngs, atvinnu og fjölskyldu veldur of miklu álagi. Það heldur huganum skýrum, fótunum á jörðinni og hjartanu á réttum stað.“

Til að undirbúa líkama og sál tók Anna Sigga mataræðið í gegn með hjálp vinkonu sinnar og söngsystur, Hrannar Sveinsdóttur í Crossfit Reykjavík.

„Orkan, léttleikinn, sjálfaginn og líðanin sem ég uppskar af því er stórkostleg og gerði mig klára fyrir þessa mjög svo skemmtilegu törn. Þá kiki ég reglulega til Jóns Arnars á Kíró-praktorstofu Íslands. Ég hugsa mikið um heilsuna og les mér mikið til en er ekki alltaf jafn dugleg að framkvæma. Ég tek lýsi, omega 3, vítamín og AB-gerla og reyni að koma inn hreyfingu og teygjum þótt dagskráin sé stundum fánlega þétt. Ég er ferlegur vökustaur og gleymi oft að drekka nóg vatn en það eru bara sóknarfæri í



Íslenski Eurovision-hópurinn sem fór utan til Úkraínu. Anna Sigga er lengst til vinstri. MYND/DAVIÐ LÚTHER

minni vegferð. Ég nota síðan teygjur, nuðrúllu og nuðbolta mikið fyrir þreytta vöðva.“

Til að hvíla sig á áreitinu í Eurovision hefur bakraddahópurinn verið duglegur að taka söngæfingar inni á hótélherbergi og daglegar WOD-æfingar.

„Mér finnst gott að fá næði og vera ein með sjálfri mér en það gefst litill tími til þess hér. Ég hef þó skellt mér nokkrum sinnum í sána og átt þar kyrrðarstund.“ segir Anna Sigga.

Snappar frá Kænugarði

Anna Sigga kveðst ekki verða tapsár ef Ísland fer ekki áfram í kvöld.

„Alls ekki. Öll þessi reynsla er ávinningur fyrir mig, hvernig sem fer. Mér finnst Svalla þó eiga fullt

erindi í úrslitin og þætti að sjálfsögðu svekkjandi ef Evrópa væri ekki sam-mála mér.“

En verður hún fegin því að koma heim eða reiknar hún með fráhrarfs-einkennum eftir keppnina í Kænugarði?

„Ég lifi mjög innihaldsríku lífi með eiginmanni og börnum svo það verður alltaf gott að komast í raunheima. Ég mun þó án efa lifa svolítið á minningunum um þetta svakalega skemmtilega ferðalag sem Söngvakeppnin heima og Eurovision hafa verið. Það verður ef til vill skrýtnast að minnka viðveruna á SnapChat en ég hef verið þar undir söngvannasigga og snappað frá ferðinni. Það eru allir velkomnir að kíkja með mér í ferðalagð þar inn á og njóta þess sem eftir er af því.“

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

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

UPPLIFÐU FRELSIÐ!



UPPLIFÐU FRELSIÐ Á YAMAHA MÓTORHJÓLI

Yamaha mótorhjólín eru þekkt fyrir gæði og einstaka hönnun. Við eigum örugglega rétta hjólið fyrir þig!



XT1200Z SUPER TÉNÉRÉ



YZF-R1M



WR450R



XSR700



TRACER 700



TRACER 900



YAMAHA

Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | sími 540 4900
www.yamaha.is



Kólesterólið lækkaði og ég gat minnkað lyfin um helming

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum. Rauðrófan telst til ofurfæðis en hún er mjög rík af andoxunarefnum. Hún er talin auka blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri líðan og heilsu.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt. Hún er mjög rík af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi. Aukið blóðflæði hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, það lækkar blóðþrýsting, eykur snerpu, orku og úthald,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. „Það er mikill hægðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir tala um að hand- og fót kuldi minnki til muna og að úthald við íþróttaiðkun aukist. Það er einnig algengt að blóðþrýstingur lækki,“ segir Hrönn. Hún segir því mælt með rauðrófuhylkjum fyrir:

- þá sem þjást af hand- og fót kulda
- allt íþróttafólk sem vill ná betri árangri, auka orku, úthald og snerpu
- alla þá sem eru að glíma við blóðþrýstingsvandamál, of hátt kólesteról, hjarta-, æða- og taugasjúkdóma, ristilvandamál o.fl.
- þá sem vilja bæta kynlíf en þar skiptir gott blóðflæði miklu

Minnaði lyfin við sykursýki II um helming

Jóhannes S. Ólafsson, útgerðarmaður og skipstjóri frá Akranesi, fékk hjartaáfall árið 2007. Hann hefur þessa skemmtilegu sögu að segja um reynslu sína af rauðrófuhylkjum frá Natures Aid: „Í kjölfar hjartaáfallsins greindist ég með sykursýki II og fékk lyf við henni. Samhliða rauk kólesterólið



Rauðrófur þykja mjög hollar. Ekki líkar þó öllum bragðið af þeim. Þá er gott að geta gripið til rauðrófuhylkjanna frá Beetroot.



Viðtökurnar við Beetroot hafa verið mjög góðar.



„Ég fann strax að þetta gerði mér gott enda kom í ljós eftir læknisheimsókn síðar um haustið að kólesterólið hafði snarlækkað og einnig var ég látinn minnka sykursýkislyfin um allt að helming.“

„Í kjölfar hjartaáfalls rauk kólesterólið hjá mér upp úr öllu valdi. Rauðrófuhylkin hjálpuðu mér að ná því niður í eðlilegt horf á örfáum mánuðum.“

hjá mér upp úr öllu valdi. Í maí 2015 sagði kunningi minn mér frá Beetroot-rauðrófuhylkjum frá Natures Aid sem hann var að taka, en ástæða þess að sá fór að taka inn rauðrófuhylkin var góð reynsla vinar hans sem hefur verið að glíma við sykursýki II. Þess vegna benti hann mér á að skoða þau og prófa.

Ég hef tekið rauðrófuhylkin inn daglega síðan í maí 2015. Ég tek eitt á morgnana og eitt á kvöldin. Ég fann strax að þetta gerði mér gott enda kom í ljós eftir læknisheimsókn síðar um haustið að

kólesterólið hafði snarlækkað og einnig var ég látinn minnka sykursýkislyfin um allt að helming. Ég er mjög ánægður með rauðrófuhylkin frá Natures Aid og mæli heilshugar með þeim. Við hjónin tókum þau daglega, við finnum mikinn mun og okkur finnst þau gera okkur mjög gott.“

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- auknu blóðflæði
- lækkun blóðþrýstings
- bættri súrefnisupptöku
- jafnari blóðsykri
- auknu úthaldi, þreki og orku.
- betri heilastarfsemi og betra minni
- eflingu ónæmiskerfisins
- heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

Fæst í flestum apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

NÁTTÚRULEGT VERKJAGEL



Matthildur Rósenkranz Guðmundsdóttir (Lóló), einkaþjálfari hjá World Class: „Ég nota bæði hita- og kæligelið og mæli með þeim báðum við alla mína viðskiptavini sem eru að glíma við vöðvabólgu,

stífa vöðva, slæmar harðsperrur og þraláta verki eins og vefja- og liðagigt, sinabólgu, tennisolnboga og frosna öxl.“



Árangursrík hita- og kælimeðferð

Sore No More er náttúrulegt hita- og kæligel sem er verkjastillandi og bólgueyðandi. Það er öflug meðferð við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu í vöðvum.

Það inniheldur einstaka blöndu af virkum plöntukjörnum í gelformi, án alkóhóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.



Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- búiðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

Koma öll saman í mark

Hópur frá Ási styrktarfélagi ætlar að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst undir nafninu „Bíddu eftir mér“. Hlauparinn Kári Steinn Karlsson hitti hópinn á dögunum og fór yfir það sem þarf að hafa í huga við þjálfunina. Hann segir reglulega hreyfingu mikilvægasta.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@365.is



Við erum skráð sem hópur undir nafninu Bíddu eftir mér enda er hugmyndin að fara af stað saman og koma saman í mark,“ segir Guðrún Eyjólfadóttir þroskaþjálfari en hún og Einar Hermann Einarsson leiðbeinandi ætla að fylgja hópnum sem samanstendur af fjórum hressum einstaklingum. Það eru þeir Sigfús S. Svanbergsson, Ari Viðar Hróbjartsson, Atli Már Indriðason og Helgi Guðjónsson.

Sigfús er langreyndasti hlauparinn af þeim fjórum enda hefur hann tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu síðan 1989 og síðustu ár hefur hann hlaupið fyrir hönd Áss styrktarfélags. Hann segist enda æfa reglulega, ganga og hlaupa mjög mikið og fara margra sinna ferða gangandi.

„Þetta er í fyrsta sinn sem sérstakur hópur hleypur undir nafni



Kári Steinn með hópnum sem tekur þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst undir merkjum Áss styrktarfélags. MYND/GVA

Áss styrktarfélags,“ segir Guðrún og Einar bætir við að í raun megi upphafið að verkefninu rekja til áhuga Sigfúsar. „Hann hefur verið að kalla eftir þessu í nokkurn

tíma. Síðan var ákveðið að taka þetta inn í val í Vinnu og virkni hjá styrktarfélaginu.“

Hópurinn ætlar að fara tíu kílómetra og því ekki úr vegi að byrja

Ás styrktarfélag

Ás styrktarfélag hefur frá upphafi frá stofnun þess 1958, verið brautryðjandi í þjónustu við fólk með þroskahömlun. Ás styrktarfélag er sjálfseignarstofnun og hefur í gegnum árin komið á fót umfangsmiklum rekstri. Í dag veitir Ás styrktarfélag hátt á þriðja hundrað manns þjónustu í formi búsetu, dagþjónustu, vinnu og virkni. Sjá nánar um félagið á heimasíðu þess: www.styrktarfelag.is

að æfa. „Þetta er í annað sinn sem við hittumst en við munum æfa saman einu sinni í viku sem hópur fram að hlaupi. Strákarnir æfa auk þess hver fyrir sig heima,“ segir Guðrún. Til þess að undirbúningurinn gengi sem best var ákveðið að fá hlaupasérfræðinginn Kára Stein til að gefa hlaupurunum nokkur góð ráð.

„Ég fer yfir grunninn í hlaupaþjálfun en mitt helsta ráð er regluleg hreyfing. Hún skiptir mestu. Það skiptir ekki endilega mestu hvað maður gerir heldur að gera það oft og reglulega og helst eitthvað á hverjum degi, þó ekki sé nema 20 mínútna ganga,“ segir Kári Steinn.

Eins og áður sagði hleypur hópurinn undir merkjum Áss styrktarfélags og því hægt að heita á hlauparana á www.hlaupastyrkur.is. En verður ágóðinn notaður í eitthvað sérstakt? „Líklega verður hann notaður til að byggja áfram upp aðstöðu til heilsuræktar í Bjarkarási og Lækjarási í Stjórnungrófinni en við munum nýta okkur aðstöðuna þar við æfingar. Til dæmis endum við hverja æfingu á ferð í heita pottinn,“ segir Guðrún glæðlega.

Ætlunin er að halda hópinn allt hlaupið og ganga og hlaupa eftir því sem þarf. „Þá er fólk auðvitað frjálst að slást í hópinn með okkur allan tímann eða hluta af leiðinni.“

Fyrirtæki & húsfélög

sláttur, garðhreinsun, sópun ofl.

Þegar kemur að garðþjónustu erum við hjá Gardlist ávallt til þjónustu reiðubúin hvort sem það er fyrir fyrirtæki, húsfélög, einkaaðila eða sveitarfélög. Sláttur, garðhreinsun, klipping, sópun á plönum, stéttahreinsun ofl.

gardlist.is

554 1989

gardlist@gardlist.is

Tunguhálsi 7, 110 Reykjavík



Tex-Mex með Eurovision

Mörgum finnst mexíkóskir réttir verða föstudagsmatur. Aðrir segja að pítsa sé hinn eini sanni föstudagsmatur. Það skiptir hins vegar engu máli hvaða dagur er til að borða eitthvað gott. Orðið Tex-Mex varð fyrst frægt árið 1973 en það voru Mexíkóar sem bjuggu í Texas sem eiga heiðurinn af því. Texas var hluti af Mexíkó í meira en 200 ár, frá 1600-1836. Mexíkóar búa víða í Bandaríkjunum og nú eru Kalifornía, Arizona og Nýja-Mexíkó líka hluti af því sem er kallað Tex-Mex. Margir vinsælir réttir eins og chili con carne, nachos og taco eru oft taldir týpískir Mexíkó-réttir en þeir eru í raun Tex-Mex. Sömu sögu er að segja um burritos og fajitas.

Eurovision-dagur er auðvitað kjörinn til að útbúa eitthvað sem allri fjölskyldunni líkar. Best er að gera matinn að mestu frá grunni, þá er hann hollur og góður.

Nachos

Það tekur ekki svo langan tíma að útbúa nachos en flestum finnst þessi réttur mjög góður. Það má nota hvort sem er nautahakk eða kjúklingastrimla í réttinn. Einnig má sleppa kjöti og hafa meira grænmeti í staðinn. Uppskriftnin er miðuð við tvo en auðvelt er að stækka hana.

300 g nautahakk
½ laukur
½ chili-pípar, rauður
1 pk. taco-krydd
1 poki tortilla-nasl, 200 g
½ dós niðursoðnar, brúnar baunir
1 krukka salsa
½ blaðlaukur, smátt skorinn
1 dl rifinn ostur
Sýrður rjómi
Guacamole (lárperumauk)

Steikið hakk, smátt skorinn lauk og chili-pípar á heitri pönnu. Bætið við taco-kryddinu og smá vatni



Nachos er alltaf vinsæll réttur hjá flestum aldurshópum.

eins og getið er um á umbúðum. Síðan eru baunirnar settar út í. Látið sjóða smá stund. Setjið tortilla-naslíð í eldfast mót og setjið kjötblönduna yfir. Loks er salsósósa sett yfir, blaðlaukur og rifinn ostur. Setjið í 225°C heitan ofn og bakið þar til osturinn er bráðnaður. Með þessu er gott að hafa auka salsósósa, lárperumauk og sýrðan rjóma.

Heimagert guacamole

Það er miklu betra að gera guacamole frá grunni en að kaupa það tilbúið. Notið vel þroskaðar lárperur. Þetta mauk passar líka vel með grillréttum eða laxi.

2 lárperur
Limónusafi
1½ tómatur
1 hvítlauksrif, pressað
½ rauður chili-pípar, fræhreinsaður og mjög smátt skorinn
2 msk. ferskt kóríander, smátt skorið
Salt og pípar

Kljúfið lárperuna í tvennt. Takið steininn varlega úr með því að

setja hnifinn í hann og snúa smávegis. Þá ætti hann að losna. Maukið lárperuna með gaffli og kreistið limónusafa yfir. Skerið tómatauna mjög smátt og fræhreinsað þá. Setjið bitana saman við lárperumaukið ásamt pressuðum hvítlauk og chili. Bragðbætið með salti og pipar. Geymið í ísskáp þar til maturinn er tilbúinn.

Heimagert salsa

Þetta er mjög gott meðlæti með nachos.

2 tómatar
½ agúrka
½ gul paprika
¼ ferskur ananas
4 msk. ferskt basil
Safi úr hálfri limónu
2 msk. ólífuolíu
Salt og pípar

Skertið tómatauna smátt og fræhreinsað þá. Skrælið agúrkuna, kljúfið hana í tvennt og takið kjarnann úr með teskeið. Skerið gúrkuna og paprikuna smátt og sömuleiðis ananasinn. Limónusafa og olíu er blandað saman við og loks basil. Bragðbætið með salti og pipar.



MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

ALHLÍÐA MÚRVERK

ÞAKVIÐGERÐIR

GLUGGASKIPTI

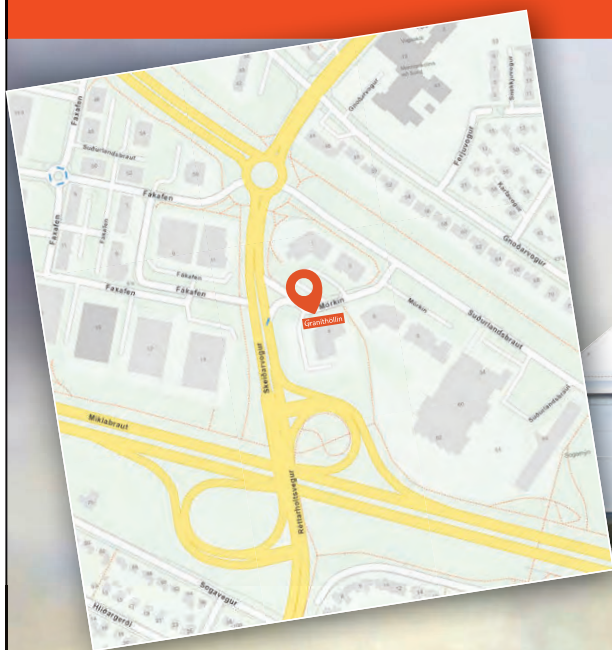
Hafðu samband
info@husavidgerdir.is
Sími 565-7070



Finndu okkur á Facebook

Graníthöllin er flutt í Mörkina 4

Opnunartilboð - 30% afsláttur af öllum legsteinum, aukahlutum og allri okkar þjónustu.



NR. 1002 GS



NR. 118 PAR



NR. 129-3 SHANXI BLACK

FYLGIHLOTIR FYLGJA EKKI MEÐ
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

VIÐHALD & ÞRIF LEGSTEINA

30% AFSLÁTTUR AF ALLRI
VINNU OG ENDURMÁLUN

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 LEG-
STEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



ALVÖRU TILBOÐ !

BMW 320 i steptronic M-tecnic árg 2006 ek 146 þ.km , fæst á fráþæru verði aðeins 990 þús !!!

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



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

visir þu að...
þú ert eiga þess á aðstoð
og heit af þess vnda í of þess

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949



M.BENZ C 200 cdi. Árgerð 2013, ekinn 30 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Leður. Verð 4.590.000. Rnr.288713.



TOYOTA Rav4 gx. Árgerð 2016, ekinn 6 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.090.000. Rnr.311885.



M.BENZ E 220 Bluetec Diesel. Árgerð 2015, Ekinn 21 Þ.KM, Dísel, Sjálfskiptur. Leður. Verð 6.490.000. Rnr.288563.

Bílahöllin
Bíldhöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

BÍLAMARKAÐURINN



8 MANNA CHEVROLET Suburban It suv flex-fuel. Árgerð 2016, ekinn 56 Þ.KM, sjálfskiptur leður ofl. . Verð 10.900.000. verð 7,500,000.krtíl ferðapjónustu. Rnr.234001. BILAMARKAÐURINN.IS 5671800 bílinn er á staðnum komdu og prufaðu.



DODGE Ram 3500 Long Horn LTD. Árgerð 2016, ekinn 25 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur EIN MEÐ ÖLLU. Verð 7.720.000. Rnr.224039. BILAMARKAÐURINN.IS 5671800 BILLINN Á ER Á STAÐNUM.



TOYOTA Land Cruiser 200.vx Árgerð 2012, ekinn 99 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 35" breyttur. leður ,topluga. ofl.. Verð 13.880.000. Rnr.224125. BILAMARKAÐURINN.IS 5671800 Billinn á staðnum

Bílamarkaðurinn
Smíðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

TOYOTA RAV4. Árgerð 2006, ekinn 152 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.380.000. Rnr.136020.



100% LÁN

KIA Sorento. Árgerð 2006, ekinn 193 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.



100% LÁN

SUZUKI Grand Vitara LUX. Árgerð 2005, ekinn 193 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 890.000. Rnr.136085.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

CHEVROLET Lacetti. Árgerð 2011, ekinn 115 Þ.KM, bensín, 5 girar. TILBOÐ 790.000 staðgreitt. Rnr.159184.



100% LÁN

CHEVROLET Aveo. Árgerð 2006, ekinn 137 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 490.000. Rnr.159279.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

SUZUKI



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

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

bilauppbod.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.

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFTI



Einföld kæling fyrir sumarið

viftur.is
-andaðu léttar



Sumarstilling: Kaldur gustur, kælir og býr til vindkælingu.
Vetrarstilling: Jafnar hitastig og dreifir varma um rýmið.

Loftviftur

Íshúsið

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

Bílar til sölu



Toyota Prius Hybrid 2009. Sjálfsk. S. 6162597



VW Póló árg 02 ek 112 þús skoðaður 18 1,4 beinskiftur ný tímareim góð dekk verð 295 þúsund 8927852

Kerrur

KERRA ÓSKAST.

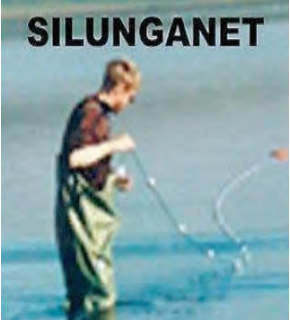
Óska eftir notaðri en vel með farinni kerru, sem ætluð yrði til heimilisnota. Uppl. í s. 892 2416

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



HEIMAVÍK

Nýju sjóbleikjunetin komin, meira flot, dýpri net, meiri veiði. Heimavík Sporhamrar 3, S. 892 8655 www.heimavik.is

Bátar



Léttir Fyrirferðalítillir Hjólátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN

Garðvinna, sláttur klippingar ofl. 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

Faglærðir málarar geta bætt við sig útverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald



Spádómar

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

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. Opíð til 22 á kvöldin. S. 894 4817

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA - HÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 206 fm húsnæði á jarðhæð við Auðbrekku. Hentar fyrir ýmiskonar léttu starfssemi, s.s. lager, vinnustofur og fl. Innkeyrsludyr. Nánari uppl. í s. 897 9743

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 FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

DISHWASHER AND KITCHEN HELP

Dishwasher and kitchen assistant needed in a restaurant in Laugavegur. Full time job.

Please send email to steinigumm@gmail.com with information about you and experience or tel: 859 3609

SUMARSTARF
Starfsfólk óskast í sumarflýsingar í matvælavinnslu í Mosfellsbæ.
Frekari uppl. í s. 897 3236 eða á: raggi@nonnilitli.is

Óska eftir mönnum vönum utanhúss málningu. Upp. s 8963982

VERKAMENN ÓSKAST.

Starfsmenn óskast til vinnu hjá Steingarði ehf við lagningu ljósleiðara í Hafnarfirði í sumar og haust. Uppl. í s. 892 18 82

Fundur

BÚSETI™
Öryggi til framtíðar, frelsi þegar þér hentar

Aðalfundur Búseta hsf.

Verður haldinn 23. maí. 2017.
Á Grand Hótel Reykjavík kl. 17:00

Hefðbundin aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum.

Tilkynningar

Nýr fundarstaður bæjarstjórnar Kópavogs

Bæjarstjórn Kópavogs fundar að Hábraut 2, fyrstu hæð, gegnt Gerðarsafni.

Fundur eru annan og fjórða þriðjudag hvers mánaðar og hefjast kl. 16.00.

Kópavogsbær kopavogur.is

Tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á 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.

Lindargata 10
Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 5. apríl 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 27. apríl 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.151.5 vegna lóðarinnar nr. 10 við Lindargötu. Í breytingunni felst að Lindargata 10 verði gert upp og fært sem næst í upprunalegt horf, ný viðbygging verði byggð milli Lindargötu 10 og Lindargötu 12 og að nýtt lítið hús verði byggt upp að brunagaffli Smiðjustígs 12. Nánar um tillöguna visast til kynningargagna.

Sléttuvegur
Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 5. apríl 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 27. apríl 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Sléttuvegar, hús Hrafnistu. Í breytingunni felst m.a. að fjölga íbúðum, fjölga hjúkrunarheimilissýmum ásamt breytingu á bílastæðafjölda og bílakjöllurum. Nánar um tillöguna visast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **9. maí 2017 til og með 20. júní 2017**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Er 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 20. júní 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 9. maí 2017
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@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Fasteignir

Opið hús miðvikudaginn 10 maí kl. 17:30 - 18:00



Kambasel 29

109 Reykjavík

Íbúð	3-4herbergi	128 fm	Sér bílskúr
43.900.000	Skemmtileg íbúð á 2. hæð		519 5500
fastborg@fastborg.is			

Atvinna

ROSEN BERG

STARFSFÓLK ÓSKAST!

Rosenberg Klappastíg er að ganga í endurnýjun lífdaga og vegna aukinna umsvifa vantar okkur að bæta við skemmtilegu og duglegu fólki, þjónum og kokkum, í teymið.

Okkur vantar:

- Vaktstjóra í sal
- Vaktstjóra í eldhús
- Vana þjóna í vaktavinnu
- Kaffibarþjóna í vaktavinnu
- Kokkteilbarþjóna
- Vínþjóna
- Uppvaskara og aðstoð í eldhús

Endilega sendið okkur ferilsskrá á
rosenbergreykjavik@gmail.com.

Einingis duglegt og metnaðarfullt fólk kemur til greina.

Tökum að okkur slátt og umhirðu garða

ATVINNA

SLÁTTU- OG GARÐAÞJÓNUSTA SUÐURLANDS EHF

Sláttu- og garðþjónusta Suðurlands ehf sem er að hefja 25. starfsárið óskar eftir laghentum manni til reksturs fyrirtækisins í sumar. Unnið er á Selfossi og nágrenni.

- Góð trygging og árangurstengd laun
- Gott tækifæri fyrir duglegan mann
- Vélaréttindi kostur
- Möguleg eignaraðild á fyrirtækinu til lengri tíma

Allar frekari upplýsingar veitir :
Jónas Guðmundsson s: 824-0892
slattuthjonusta@gmail.com

Fasteignir

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900



Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

OPIÐ HÚS > 9. maí 17:00 - 17:30



Stórholt 17

105 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 121 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 5

AUKAÍBÚÐ
Falleg og mikið endurnýjuð íbúð ásamt aukaíbúð í kjallara. Um er að ræða íbúð á 1.hæð og í kjallara í fjór-
býlishúsi. Húsið er nýlega endur-
steinað að utan, gler og gluggar
nýlegt. Lagtir og dren endurnýjað.

64.700.000 €



Heyrurst
Stefán Jarl Martin
Löggiltur leigumiðlari
Sölufulltrúi
> 892 9966
> stefan@fastlind.is



Heyrurst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
> 699 5008
> hannes@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

LIND Fasteignasala kynnir:

> Einstakt og uppgert 350 fm. einbýlishús í hlíðunum

Mjög vandað og vel uppgert einbýlishús með fallegum afgirtum garði ásamt stórum bílskúr.

Sérsmíðaðar innréttingar, vönduð tæki, fallegar hurðir og loftlistar.

Sjö herbergja hús, þrjú baðherbergi.

STÆRÐ: 350 FM EINBÝLI HERB: 7 105 RVK

> Allar nánari upplýsingar veitir:



Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6, 201 Kópavogur

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

Sérfræðingar í ráðningum

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is