

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 11. JÚLÍ 2017

Heilsa



Ómar Smári Kristinsson myndlistarmaður gaf nýverið út fimmtu hjólabók sína en þar lýsir hann ellefu hjólaleiðum um Rangárvallasýslu.

heilsa →4



Matthildur María er mikill hjólakappi. Auk þess stundar hún líkamsrækt og hugsar vel um heilsuna alla daga.

## Hreyfir sig á hverjum degi

Matthildur María Rafnsdóttir útskrifaðist úr MR í vor. Hún vandist því að hreyfa sig mikið í æsku og getur ekki án þess verið í dag. Hún reynir að hreyfa sig á hverjum degi en lagar hreyfinguna að árstíðum. Hún gerðist vegan fyrir tveimur árum og deilir uppáhalds vegan-uppskriftinni sinni. →2

STÓRÚTSALA MEIRI AFSLÁTTUR

Skóðað laxdal.is

**BERNHARD LAXDAL**  
Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur á Facebook



## ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér.

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

365

365ASKRIFT.IS

Vera  
Einarsdóttir  
vera@365.is



Matthildur María æfði ball-ett hjá Guðbjörgu Björgvins frá þriggja til átján ára aldurs auk þess sem hún prófaði bæði handbolta og fimleika. Þó ballettskórnir séu komnir á hilluna reynir hún að hreyfa sig á hverjum degi. Hún féllst á að svara nokkrum heilsutengdum spurningum:

**Hvaða líkamsrækt stundar þú í dag?** Það fer svoltið eftir árs-tíðum. Á veturna er ég aðallega inni í ræktinni og reyni að velja fjölbreytta tíma ásamt því að gera æfingar sjálf. Á sumrin fer ég í 30-50 kílómetra hjólatúra tvisvar til þrisvar sinnum í viku ásamt því að fara í uppáhaldstímana mína í ræktinni og spila golf.

**Hvað æfir þú oft í viku?** Um það bil fimm til sex sinnum. Ég finn það hjá sjálfri mér hversu mikla hvíld ég þarf því vikurnar eru miserfiðar en ég reyni að hreyfa mig og gera léttar æfingar á hverjum degi.

**Hver er uppáhaldsæfingin þín?** Mér finnst best að gera hnébeygjur og skemmtilegast að hjóla.

**Hver er besta teygjan?** Ég er mjög hrifin af dúfunni en hún er góð fyrir bæði mjaðmir og rassvöðva. Svo er spíkat alltaf klassískt og þægilegt, segir Matthildur spök.

**Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?** Ef svo er, af hverju? Ég hef verið vegan í tvö ár og líður mjög vel af því. Vegan snýst þó ekki ekki eingöngu um mataræði heldur umhverfið, heilsuna og siðferði og það er ekki síður þess vegna sem ég ákvað að gerast vegan.



Á sumrin fer Matthildur María í tvo til þrjú hjólatúra á viku. MYND/ANTON

## Uppskrift

2 gulrætur, rifnar  
2 hvítlauksrif, afhýdd og pressuð  
600 ml tómátpassata  
50 g tómátþúrur,  
2x400 g dósir svartbaunir  
1x400 g dós nýrnabaunir  
1 ferskur jalapeño, frælaus og fint saxaður  
1 tsk. chili-flögur  
Hýðishrisgrjón  
Salt og pipar

Setjið gulrætur og hvítlauk í stóran pott. Bætið tómátpassata, tómátþúrur, öllum baununum, jalapeño og chili-flögum út í ásamt salti og pipar eftir smekk. Sjóðið í um 10 mínútur. Hrærið

vel í pottinum þar til allt er heitt og vel blandað. Hellið baunarettinum yfir hýðishrisgrjónin og njótið.



Matthildi finnst best að gera hnébeygjur og að hjóla en hún er mikil íþróttakona.

**Er eitthvað sem þú neitar þér um/forðast?** Ég forðast að borða allar olíur.

**Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn?** Ég byrja á því að drekka hálfan til einn lítra af vatni um leið og ég vakna og fæ mér svo nokkra banana og appelsínur í morgunmat. Í hádeginu fæ ég mér til dæmis ávaxtaskál, salat eða hafragraut og yfirleitt döðlur og

græn epli í kaffinu. Dæmigerður kvöldmat eru pastaskrúfur með sveppum, brokkólí, spínati og Sollu tómát-sósu.

**Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu?** Banana.

**Hvaða borðar þú milli mála?** Ef ég er svöng fæ ég mér oftast döðlur.

**Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?** Að drekka nógu mikið af vatni. Mér finnst gott að bæta sítrónu út í af og til.

Matthildur eldar mikið upp úr Thug Kitchen og Ómótstæðileg Ella. Úr síðarnefndu bókinni er meðfylgjandi taco-réttur sem hún segir einfaldan og nærandi. „Það er líka jafn auðvelt að gera hann fyrir tvo og tólf. Hann er fljótlegur og það fer lítil tími í að skera grænmeti.“

## Gott í sumarsólinni

Elín  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Góðir réttir þurfa ekki að vera óhollir. Hér eru þrjár ólíkar uppskriftir sem allar eru góðar á sumardegum en jafnframt hollar.

### Hollar sumarpönnukökur

Pönnukökur eru alltaf unaðslega góðar. Hér eru hollar pönnukökur sem passa vel á góðum sumarmorgni með kaffinu eða í bröns. Nú er gott verð á alls kyns berjum í verslunum og um að gera að borða nóg af þeim. Berin eru einstaklega góð með pönnukökum og kotasælu ef fólk vill hafa allt hollt og gott. Annars er jógúrtis líka í finu lagi. Uppskriftin miðast við fjóra.

7 egg  
3 dl haframjöl  
3 dl kotasæla  
2 bananar  
25 g smjör

Jarðarber, bláber, hindber eða brómber til að hafa með. Hrærið saman egg, haframjöl, kotasælu og banana í matvinnsluvél þar til blandan verður létt og jöfn. Steikið pönnukökum með smá smjóri og fáid fallegan lit á báðar hliðar. Berið fram með kotasælu og berjum.

### Eggja- og lærperusalat með kalkúni

Í þessa uppskrift er notuð tortilla-kaka úr heilhvæiti. Þægilegur réttur sem hægt er að borða úti í náttúrunni. Finasti hádegisverður fyrir fjóra eða nesti í ferðalagið.



Hollar og góðar pönnukökur með ferskum berjum. Hvað er betra í sumarfriinu?



Tortilla-kökur má fylla með alls kyns kjöti og grænmeti eftir smekk hvers og eins.

8 egg  
3 litlar lærperur  
4 msk. kotasæla  
2 msk. fint saxaður graslaukur  
½ tsk. salt  
½ tsk. pipar  
4 tortilla-kökur  
200 g spínat  
100 g kalkúnaálegg

Sjóðið egginn í 10 mínútur og kælið þau undir isköldu rennandi vatni. Skerið egginn og lærperurnar í litla

bita. Blandið saman lærperum, kotasælu, graslauk, salti og pipar. Síðan eru eggjabitarnir hærðir saman við. Setjið spínat, kalkúnaálegg og kotasæublönduna á hverja tortillu og rúllið upp.

### Vatnsmelónusalat með mojito

Þetta er ótrúlegt frísklegt salat fyrir fullorðna. Gera þarf vinaigrette með bragði af mintu, rommi og límónu. Salatið fer einstaklega vel með grilluðum kjúklingabringum. Uppskriftin miðast við fjóra.

½ vatnsmelóna  
Börkur af tveimur límónum  
Safi úr einni límónu  
2 tsk. hráskykur  
2 msk. minta, fint skorin  
2 msk. romm (má sleppa)  
2 msk. ólífuolía  
½ tsk. salt  
¼ tsk. pipar

Skerið melónuna í hæfilega bita. Setjið sítrónusafa og börk í skál ásamt sykri, mintu og rommi. Hrærið allt vel saman. Bætið þá oliunni saman við og hrærið vel. Bragðbætið með salti og pipar. Hellið blöndunni yfir melónuna og geymið í ísskáp í 20 mínútur svo hún taki í sig bragðið.

Tryggðu þér  
áskrift á aðeins  
333 kr. á dag\*  
9.990 kr. á mánuði



\*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365



Túrmerik er afar áhrifaríkt krydd og mikið notað í matargerð í Asíu. Túrmerik er bólgueyðandi og nú hefur verið gerður munnúði þar sem þetta töfrakrydd er í aðalhlutverki.

# Vantar þig krydd í tilveruna?

Turmeric-munnúðinn er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum en þetta töfrakrydd er í háseti bólgueyðandi efna í náttúrunni.

Túrmerik þekkjum við best sem heiðgula kryddið sem er eitt af undirstöðuefnum í karrí og krydda Indverjar mat sinn ríkulega með þessu kryddi ásamt því að það er notað sem matarlitur. Turmeric (*Curcuma longa*) á sér djúpar rætur í indverskum lækningafræðum þar sem það hefur verið notað við bólgusjúkdómum eins og liðagigt, til þess að lækna meltingarvandamál, hreinsa blóðið, við húðvandamálum, morgunógleði og lifrarástandum í meira en 2000 ár.

### Sá fyrsti í heiminum!

Turmeric-munnúðinn frá Better You er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Að baki liggja áralangar rannsóknir en sú vinna fólst að mestu í því að koma efninu á það form að það yrði frásögunarhæft gegnum slímhúð í munni. Lausnin var eins konar hjúpun á hverju mólekúli sem gerir það að verkum að þau loda ekki saman (hlaupa í kekkji) og frásogast því afar vel gegnum slímhúðina. Þessi tímamótavinnsla tryggir meiri upptöku á öllum þremur virku efnasamböndunum (curcuminoids) sem finnast í túrmerik.

### Meiri upptaka

Túrmerik brotnar hratt niður í líkamanum og einnig frásogast það mjög illa í meltingarvegnum. Munnspreyið er því algjör bylting en með því að sprejja út í kinn, komumst við fram hjá meltingunni og verður upptakan meiri fyrir vikið. Sýnt hefur verið fram á að frásog gegnum slímhúð í munni (kinnum) er töluvert meiri og ekki skemmir að það er gott appelsínubragð af Turmeric-munnspreyinu.



### Kúrkúmin í túrmerik

Kúrkúmin er það efni sem gefur túrmerikinu hinn djúpa gula lit og jafnframt það efni sem hefur verið rannsakað svo mikið. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt með ótvíræðum hætti hversu öflug þessi rót er og er það þegar vísindalega margsannað að þessi sterkgula rót er frábær til að vinna gegn bólgum í líkamanum. Allar rannsóknir hafa þó notast við meira magn af kúrkúmin en við getum innbyrt með matnum okkar daglega og því upplagt að taka það inn sem bætiefni líka. Turmeric-munnúðinn frá Better You inniheldur 850 mg af virkum kúrkúminefnasamböndum.

### Bólgueyðandi töfrakrydd

Krónískar bólgur eru rótin að mörgum lífsstíllsjúkdómum sem og flestum þeim sjúkdómum sem hrjá nútímamanninn. Bráðar (skammtíma) bólgur eru líkamanum nauðsynlegar en að sama skapi verða þær að vandamáli ef þær eru langvarandi (krónískar). Eins og áður sagði hafa bólgueyðandi áhrif túrmeriks verið afar áhrifarík en það hefur hvorki bælandi áhrif á ónæmiskerfið né veldur aukaverkunum.

### Fyrir alla – líka vegan!

Turmeric-munnúðinn hentar bæði grænmetisætum og vegan og má nota hann á hvaða tíma dags



„Túrmerik munnúðinn er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Hámarksupptaka ef sprautað er út í kinn,“ Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsuáhriffræðingur.

Kúrkúmin er í háseti bólgueyðandi efna úr náttúrunni.

sem er. Hrista vel fyrir notkun og sprauta bragðgóðum vökvænum fjórum sinnum út í kinnarnar.

### Hann inniheldur ekki:

- Glútein
- Mjólkurafurðir
- Ger
- Soya
- Gerviefni (litar- og bragðefni)

Athugið! Túrmerik hefur afar sterkan gulan lit og þarf því að passa fatnað og annað eins og þegar rótin sjálf er meðhöndluð.

Sólustaðir: Apótek, heilsuáhriffræðingur og heilsuhillur verslana

# Hjólað um Rangárvallasýslu

Ómar Smári Kristinsson myndlistarmaður gaf nýlega út fimmtu hjólabók sína. Að þessu sinni lýsir hann ellefu hjólreiðaleiðum um Rangárvallasýslu.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@365.is



Reiðhjólásaga mín er nú ekki löng, ég var meira að segja frekar seinn að læra að hjóla,“ segir Ómar Smári, kallaður Smári, glettinn þegar hann er inntur eftir upphafi hjólaáhuga síns. „Ég hjólaði töluvert þegar ég var í námi úti í Þýskalandi en hafði gert lítið af því í mörg ár þegar ég flutti til Ísafjarðar fyrir tólf árum. Þá lánaði frændi minn mér hjól og það rifj- aðist upp fyrir mér hvað þetta er dásamlegur ferðamáti,“ segir Smári sem einnig leit á hjólamenskuna sem góða leið til heilsubótar.

Smári hefur nú gefið út fimm hjólabækur um Vestfirði, Vestur- land, Suðvesturland, Árnessýslu og nú síðast Rangárvallasýslu. En hvað kom til að hann fór að skrifa hjólabækur?

„Þar kom ýmislegt til. Í fyrsta lagi er ég haldinn flökkueðli en hef alið mig svo praktískt upp að ég þarf alltaf að hafa eitthvert erindi með flakkinu. Ég er sáemilega rit- fær, get tekið ágætis myndir og hef unnið mikið við kortagerð. Konan mín er grafískur hönnuður og góður vinur minn bókaútfandi. Þegar allt þetta er samankomið var hugmyndin að búa til bók ekki svo vitlaus,“ segir Smári brosandí og viðurkennir einnig að hann hafi mjög gaman af að miðla skemmti- legheitum til annarra.

Í nýjstu bók sinni um Rangárvallasýslu lýsir hann ellefu hjólreiðaleiðum, auðveldum og erfiðum, sem eiga það sameigin- legt að þær liggja í hring og að hægt er að loka hringnum á einum degi. Hverri leiðarlýsingu fylgja tillögur að fleiri ferðum. Þar að auki er nokkurra léttra hringleiða, sem ekki teljast til dagleiða, getið í bókinni.

En hvað einkennir Rangárvalla- sýslu sem hjólasvæði? „Þar er mikla fjölbreytni að finna, allt frá blómlegum landbúnaðarhéruðum til hálendis og fjallasala,“ segir Smári sem sjálfur er ættaður frá Gíslholti í Rangárbíngi ytra. „Það var því mikil ánægja fyrir mig að vinna þessa bók enda gaman að vera túristi á heimaslóðum. Helm- ingur þeirra svæða sem ég hjólaði



Ómar Smári hefur unnið talsvert við kortagerð. Hér er hann við eitt þeirra sem hann gerði af bænum sínum Ísafirði.

**Helmingur þeirra svæða sem ég hjólaði um voru svæði sem ég hafði ekki komið á áður sem sýnir að oft þarf maður að fara að heiman til að koma heim.**

Ómar Smári Kristinsson

um voru svæði sem ég hafði ekki komið á áður sem sýnir að oft þarf maður að fara að heiman til að koma heim.“

Er einhver leið sem stendur upp úr? „Leiðirnar höfðu misvel til mín, en sú sem ég hafði mest yndi af var í Veidivötnum. Reyndar setti ég hana með hálfum huga í bókina því mig langar helst að halda henni leyndri,“ segir hann og hlær.

Smári gefur hér til hliðar eina leiðarlýsingu úr bókinni.



Hjólaumferð á Sigölduleið. MYND/ÓMAR SMÁRI KRISTINSSON



Fagurt er um að litast í Landmannahelli. MYND/ÓMAR SMÁRI KRISTINSSON



Hjólahringurinn Löðmundur.

## LÖÐMUNDUR

Um háslétturarnar á Hundraðfjallaafreitti

**Km:** 64,5

**Timi:** Heil dagleið (höf. 8,5 klst.)

**Malbik:** 0 km

**Hentar illa götuhjólum:** U.þ.b. helmingur.

**Illfært öllum hjólum:** 0 km

**2% halli og minna:** 53 km

**2% til 5% halli:** 7 km

**5% til 10% halli:** 3,5 km

**10% halli og meira:** 1 km

**Drykkjarvatn:** Í Löðmudal og Landmannahelli og stundum víðar á sunnanverðri leiðinni.

**Varúð:** Hálandisleið með stopulu símasambandi.

## Leiðarlýsingin

Þessi leið liggur um hið tilkomu- mikla landslag Landmannaafreitar. Þrátt fyrir öll fjöllin er næsta lítið um brekkur. Við bestu skilyrði er hægt að fara leiðina á flestum gerðum reiðhjóla. Bestu skilyrði eru seinni part sumars, því þá er vegurinn sem liggur austan Valagjá og norðan Dyngja orðinn troðinn. Sú leið er fáfarin en vegurinn er yfirleitt sléttur og finn. Á Sigöldu- leiðinni (Fjallabaksleið, F208), beggja vegna við afleggjarana að Hnausapólli, getur laus sandur verið til trafala á stöku stað.

Hvort fólk kys að fara um hlaðið í Landmannahelli eða hjóla sunnan við Sátu og Löngusátu skiptir litlu máli út frá hjólataknilegu sjónar- miði. Í báðum tilfellum er um næst- um engar brekkur að ræða og á báðum leiðum þarf að vaða í vatni. Klukkugilskvíslin er ekki öll komin í rör og Rauðufossakvísl er óbrúuð. Fara þarf yfir síðarnefnda óháð því hvor leiðin er valin. Sé farið um Landmannahelli bætist vatn Helliskvíslar við, þar á gatnamótunum. Þar sem rennur úr Löðmudar- vatni, skammt frá Landmannahelli, þarf að fara yfir eitt vað. Öll eru þessi vöð vel viðráðanleg í eðlilegu árferði. Stundum þarf að vaða á enn einum stað á hringleiðinni. Það gerist þegar Helliskvíslin nær að renna nógu langt til norðurs á yfir- borði jarðar. Það gerist æ oftast eftir því sem hún þéttir sinn einnar aldar gamla farveg betur. Vaðið er grýtt, álótt og með sandbleytnu en á samt ekki að vera fyrirstaða útsjónar- sömum hjólreiðamanni.

**GARÐ-  
SLÁTTUR**

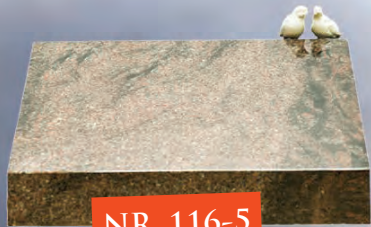
...í áskrift á tveggja vikna fresti  
á tíu daga fresti

**GARÐLIST**  
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA

Tunguhálsi 7 - 110 Reykjavík - 554-1989 - www.gardlist.is

# ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM OKKAR LEGSTEINUM



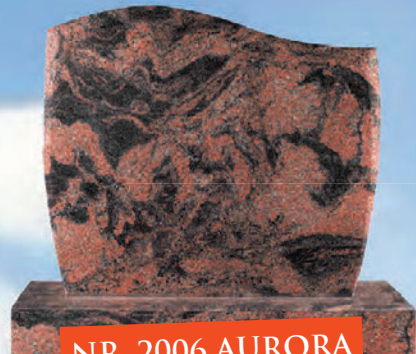
NR. 116-5  
VERÐ KR. 186.000  
346.100



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 allan virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

## BÍLA GALLERÍ



### TOPPTEINAK

AUDI Q7 4x4 S Line. Árgerð 2011, ekinn 79 þ.KM, Diesel, Umboðsbíll, sjálfskiptur. Leður ofl. Tilboðsverð 5.970 þ. Sjá Raðnr.110682 á bilagalleri.is



### EINN EIGANDI!

HUMMER H3 4x4. Árgerð 2007, ekinn 148 þ.KM, Sjálfskiptur. Leður, ofl. Toppteinak! Verð 3.790þ. Sjá Raðnr.111169 á bilgalleri.is



### 2 FELGUGANGAR

NISSAN Qashqai TEKNA DÍSEL 4X4 GLERPAK BAKKMYNDAVÉL OFL OFL. 5/2015, Ekinn 54 þ.km, Sumar og vetrardekk allt á felgum! Verð 3.990 þ. 80% lán möguleiki afb.49þ Sjá raðnr 100800 á bilagalleri.is

Bílagallerí bílasala  
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur  
Sími: 554 6700  
www.bilagalleri.is



### PARFTU AD KAUPA EDA 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

## Bílar til sölu



Topp bíll, Kia Sorento, dísil 198 hs, með dráttarbeiði. Ekinn aðeins 48.500 km. Nýskráður 04.07.2014. Bíll á góðu verði kr.4.650.000 þús. Upplýsingar í síma 868 3539.



Honda CRV dísel árg 2005 2,2 vél ekinn 165 þúsund nýleg dekk skoðaður dráttarkrókur eíðslugrannur topp bíll verð 1150 þús 8927852



Til sölu Nissan Almera árg. 2005 ekinn 113 þús. km. Tilboðsverð 300 þús. Uppl. s. 864 0101

## Bílar óskast

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

## Hópfarabílar

### IVECO BUS

Skólalílar, 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 I 210 Garðabæ www.bl.is

## Fjór hjól



TRV 550 - kr. 1.689.000,-  
TRV 700 - kr. 1.960.000,-  
Á hvítum númerum.

### ARCTIC SPORT

Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ  
Sími 578-0820 - arcticssport.is

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



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



# Við erum Félag fasteignasala

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á [ff.is](http://ff.is) eða [fasteignir.is](http://fasteignir.is)

Stofnað 1983

Til sölu



## TOYOTA Rav4

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

**Toyota**  
**Kauptúni**

S. 570 5070 • www.toyotakaupuni.is



## ÁSKRIFTIN FYLGIÐ ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á  
uppáldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær  
sem er – því áskriftin fylgir þér

365  
365ASKRIFT.IS

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNIR

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

### Hreingerningar

#### VY-ÞRIF 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 görðum. Uppl. í s. 616  
1569.

Almenn garðvinna, sláttur og úðun  
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

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

## Pakmálun

Getum bætt við okkur  
verkefnum. Vönduð  
vinnubrögð. Fáðu tilboð.  
Uppl. í s. 847 1628 &  
litaverk@gmail.com  
Litaverk ehf

### Búslóðaflutningar

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

### Húsaviðhald

## Parketslípun

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



### Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Zanna.

### Spádómar

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

### Rafvirkjun

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

## Keypt & Selt

### Til sölu

## STIGA®



**Stiga Estate 7102 H**  
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktór  
Kawazaki FS600V motor  
Notendavænt sæti og stýri  
320 lítra graskassi  
Frábær traktór í stærri svæði

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

### 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 akstursmat.  
S. 893 1560 og 587 0102, Pall  
Andrússon.

## Tómstundir & Ferðir

### Fyrir veiðimenn

## VEIÐIÞORTIÐ



Brjálað tilboð af flugulínum 2 fyrir  
einn af Vision, scientific Anglers  
og aqua flugulínum. Veiðiþortið  
Grandagarði 3 s.552-9940



Vissir þú að...  
þú er bannað að migmuna  
börnum eða líkamlegri eða  
andlegri geu.

# 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

## 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

## Húsnæði óskast

HÚS/ HÆÐ / RAÐHÚS Í 110  
REYKJAVÍKEÐA NÁGRENNI  
(HELST ÁRTÚNSHOLT,  
ÁRBÆR, SELÁS) ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísun greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

ÓSKA EFTIR 3-4 HERB. ÍBÚÐ/  
HÆÐ

Óska eftir 3ja-4ja herbergja íbúð/ hæð, helst í Kóp, Garðab eða Hafnaf, allt kemur til greina. Aðeins langtímaleiga. Reglusemi, skilvísar greiðslur og meðmæli ef óskað er.

Uppl. í síma 863 4291

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

## GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Óskum eftir smiðum til vinnu. Fjölbreytt störf í boði. Uppl. í s. 661 9083

## Tilkynningar



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Embætti skólameistara  
Fjölbrautaskólans við Ármúla

Auglýst er laust til umsóknar embætti skólameistara Fjölbrautaskólans við Ármúla.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins, menntamalaraduneyti.is.

Umsóknarfrestur er til og með 8. ágúst 2017.



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Embætti rektors  
Menntaskólans í Reykjavík

Auglýst er laust til umsóknar embætti rektors Menntaskólans í Reykjavík.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins, menntamalaraduneyti.is.

Umsóknarfrestur er til og með 8. ágúst 2017.

## Atvinna

## SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN,  
MÚRARARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í VINNU.

HANDAFL EHF  
STARFSMANNAPJÓNUSTA  
S. 777 2 333

# Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

[www.talentrading.is](http://www.talentrading.is)

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

**T**ALENT  
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF



## Vinsælasta útvarpsappið

9 útvarpsstöðvar • fréttir • hljóðbrot •  
upplýsingar um flytjendur og margt fleira



BYLGJAN  
989

