

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 22. ÁGÚST 2017

Heilsa



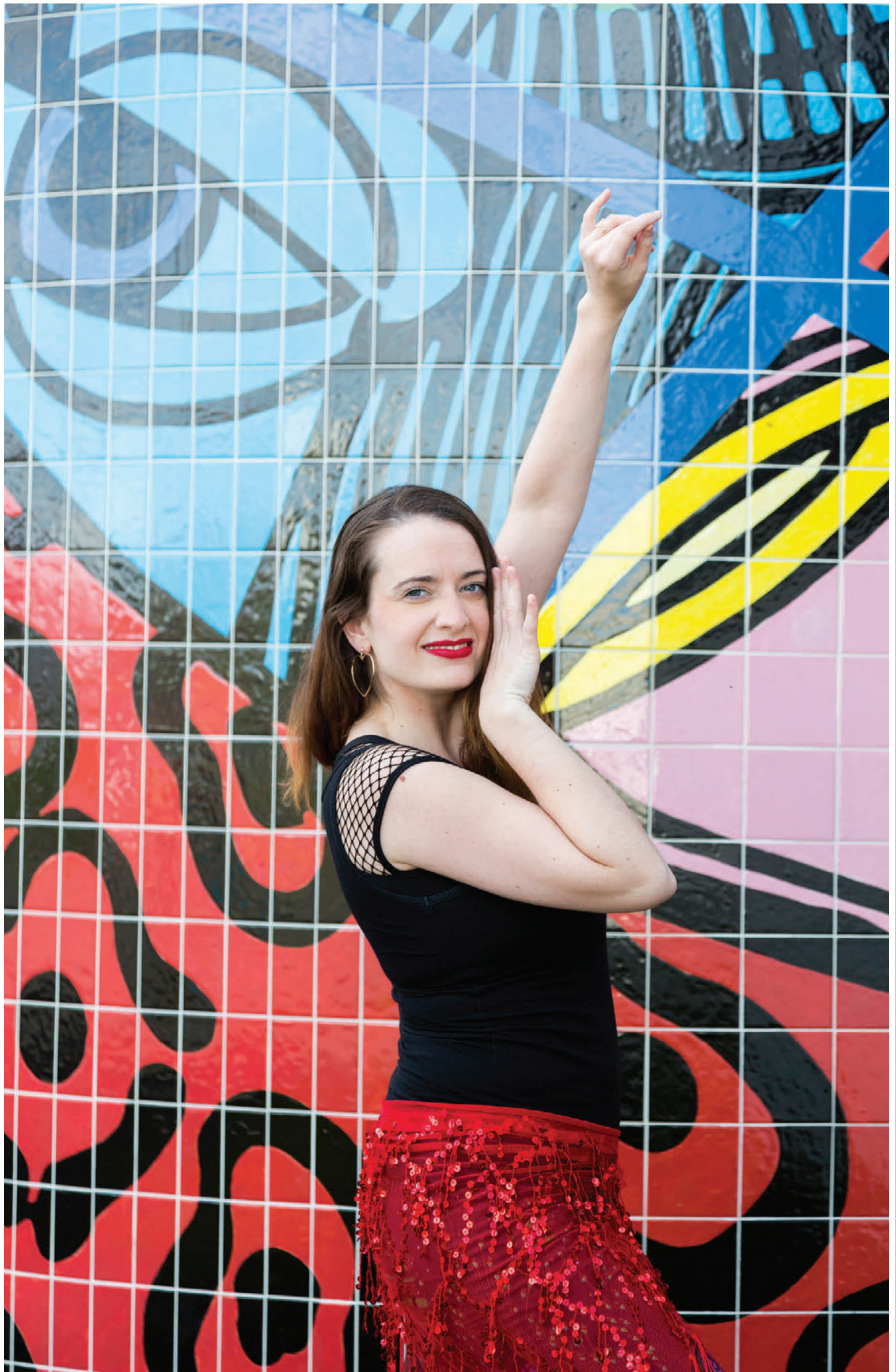
Ísabella Leifsdóttir, söng- og listakona og framleiðandi, sinnir heilsunni á heildstæðan hátt. Henni finnst lykilatriði að vera í góðu andlegu og líkamlegu jafnvægi áður en hún stígur á svið.

heilsa →4

GLAMOUR.is



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



„Foreldrar mínir segja að strax á unga aldri hafi ég byrjað daginn á að kveikja á útvarpinu og dansað í takt við tónlistina,“ segir Anna. MYND/EYÞÓR

Dansað af gleði

Anna Claessen hefur dansað í gegnum lífið og kennt jazzballett, brúðarvals og zumba. Hún mun kynna sjóðheitt jallabina fyrir Frónbúum í vetur. →2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Anna Claessen hefur farið dansandi í gegnum lífið en hún var aðeins fjögurra ára þegar hún fór í dansskóla. „Foreldrar mínir segja að strax á unga aldri hafi ég byrjað daginn á að kveikja á útvarpinu og dansað í takt við tónlistina. Ég æfði samkvæmisdansa í tíu ár og þaðan lá svo leiðin í jazzballett. Mér gekk mjög vel og stefndi að því að verða atvinnudansari. Ég fór í Versló og stundaði jafnframt nám við Listdansskólann en það var of mikið fyrir líkama og sál svo ég hætti dansnáminu en hóf að kenna dans í staðinn,“ rifjar Anna upp. Fyrstu nemendur hennar voru í dansdeild ÍR sem var stofnuð á þessum tíma. „Það var yndislegt og mikill lærdómur að kenna yngstu kynslóðinni.“

Brúðarvals og zumba

Leið Önnu lá síðan til Vínarborgar þar sem hún lauk BA-gráðu í fjölmiðlafræði og svo til Los Angeles en þar nam hún söng. Dansinn var þó aldrei langt undan. „Í Vín kenndi ég brúðarvals og jazzballett. Eftir að ég kynntist zumba féll ég algjörlega fyrir því og hef kennt það hér heima, m.a. hjá Nordica Spa og Veggsporti og í LA Fitness í miðborg Los Angeles, Hollywood og Beverly Hills. Það var mikið ævintýri,“ segir Anna brosandi.

Heim frá LA

Fyrir tveimur árum flutti Anna heim frá LA og hefur síðan þá haft í nógu að snúast. Hún mun hefja nám í markþjálfun við HR núna í haust, auk þess að kenna zumba hjá World Class. Hún hefur rekið vefsíðuna godandaginn.is og stofnaði nýlega vefsíðuna dansogkultur.is í samstarfi við Friðrik Agna Friðriksson, vin sinn, en þar deila þau upplýsingum um dansviðburði og annað sem tengist dansi á Íslandi. „Við förum í alls konar danstíma út um allan bæ og það er ótrúlega gaman. Á síðunni okkar getur fólk séð hvar hægt er að dansa salsa, argentínskan tangó, lindy hop, kizomba, bachata og fleira. Í gegnum dansog-



„Í gegnum dansogkultur.is hef ég kynnt dansmenningunni hérna heima betur og það er ótrúlega mikið í gangi.“ MYND/EYÞÓR

kultur.is hef ég kynnt dansmenningunni hérna heima betur og það er ótrúlega mikið í gangi,“ upplýsir hún.

En hver er helsti kosturinn við að dansa? „Dans er góður bæði fyrir líkama og sál og er ein besta vítamínsprauta sem hægt er að fá því hann gefur manni svo mikla gleði. Dans hefur líka góð áhrif á streitu og eykur líkamlegan styrk og liðleika. Aðalmálið í dansi er að hafa gaman. Þótt maður kunni ekkert í fyrstu tímum er það allt í lagi. Aðalmálið er að brosa og hreyfa sig og sporin lærast smám saman. Með tímanum mun svo

„Dans er góður bæði fyrir líkama og sál og er ein besta vítamínsprauta sem hægt er að fá því hann gefur manni svo mikla gleði. Dans hefur líka góð áhrif á streitu og eykur líkamlegan styrk og liðleika. Aðalmálið í dansi er að hafa gaman.“

Líkaminn fara að dansa með taktinum. Svo er mikill félagsskapur í kringum dansinn og ég hef t.d. kynnt mörgum af mínum bestu vinum í gegnum dans. Stundum hef ég reynt að finna mér eitthvað annað að gera en dansinn togar svo sterkt í mig að ég enda alltaf með að kenna eða dansa. Ætli ég verði ekki í þessu fram á síðasta dag, enda er lífið dans,“ segir Anna hlæjandi.

Miðausturlenskt dansfitness

Í vetur munu þau Anna og Friðrik Agni kenna splunkunýtt miðausturlenskt dansfitness í World Class sem kallast jallabina og hefur vakið mikla athygli á Norðurlöndunum og allt austur til Dubai. Höfundar jallabina eru sænskar mæðgur, Amina og Lena, sem vildu kynna dansa frá Miðausturlöndum fyrir Evrópu-búum. „Ég heillaðist strax af jallabina svo ég fór til Svíþjóðar með Friðriki Agna og við nældum okkur í réttindi. Í jallabina mæstast



„Ég fór í Versló og stundaði jafnframt nám við Listdansskólann en það var of mikið fyrir líkama og sál svo ég hætti dansnáminu en hóf að kenna dans í staðinn,“ segir Anna. MYND/EYÞÓR

arabískir þjóddansar og tónlist í samhæfðum styrktaræfingum á nútímalegan hátt. Það er ekkert mál að koma í tíma án þess að hafa dansað áður en jallabina er þannig upp byggt að það er

dansað stanslaust í hálf tíma, þá er tekin stutt pása og svo er haldið áfram. Tíminn liður ótrúlega hratt og fólk gleymir sér alveg í dansinum,“ segir Anna sem sér fram á skemmtilegan dansvetur.

VERÐHRUN á útsölunni Einungis 5 verð:

900 kr.
1.900 kr.
2.900 kr.
3.900 kr.
4.900 kr.

Gerð góð kaup á flottri vöru
á frábæru verði.

Opíð virka daga kl. 11–18
Opíð laugardaga kl. 11–15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. 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

Allir þurfa að taka D-vítamín

Þeir sem fylgja ekki ráðleggingum varðandi inntöku á D-vítamíni eiga á hættu að lenda í skorti, þrátt fyrir fjölbreytt og gott mataræði. Nægilegt D-vítamín er lykillinn að sterkum beinum.

Það verður seint talað of mikið um nauðsyn þess að taka inn D-vítamín. „Sólarvítamínið, eins og það er oft kallað, gegnir gríðarlega víðtæku hlutverki í líkamsstarfsemi og hafa fjölmargar rannsóknir gefið vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér. D-vítamín er nauðsynlegt fyrir heilbriggt taugakerfi, heila, hjarta og æðakerfi. Það er líka nauðsynlegt fyrir húðina, beinin, sjónina og heyrnina svo nokkuð sé nefnt og það verður okkur gegn alvarlegum sjúkdómum,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Hún segir mikla vakningu hafa orðið á sl. árum eða áratug hvað varðar neyslu á D-vítamíni og að sífellt fleiri rannsóknir bendi til þess að hægt sé að stórbæta heilsuna með því að taka inn meira af því í formi bætiefna en sem nemur opinberum ráðleggingum. „Helsta ástæðan er líklega sú að allt of margir eru í skorti eða við skortsmörk á meðan ráðlagðir dagsskammtar miðast við að viðhalda gildunum en ekki að hækka þau,“ útskýrir Hrönn.

Börn með beinkröm á Íslandi

D-vítamín er mikilvægt fyrir nýtingu kalks í líkamanum og þeim sem fá ekki nóg af því er hættara en öðrum við að fá beinþynningu, vöðvarnir verða veikari og líkur á beinbrotum aukast. „Rannsóknir sýna að með inntöku á D-vítamíni eykst upptaka kalks úr blóðinu mjög mikið eða allt að 65%. Hjá börnum kemur algjör D-vítamínskortur fram sem beinkröm en þá bogna bein í fótleggjum og rifbein svigna. Þessi sjúkdómur er enn til staðar víða í heiminum og því miður greinast enn þá börn hér á landi með beinkröm. Skortur D-vítamíns í fullorðnum getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrnun og tannskemmdum,“ segir Hrönn.

100 mismunandi sjúkdómseinkenni

Rannsóknir gefa að sögn Hrannar sterkt til kynna að D-vítamín sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma en vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti. „Þunglyndi getur verið



Hrönn hvetur fólk til að passa vel upp á börnin í vetur og hafa ávallt D-vítamín á morgunverðarborðinu.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

vísbending um D-vítamínskort sem og bein- og/eða vöðvaverkir og höfuðsviti. D-vítamín er talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmskerfið virkar ekki sem skyldi,“ segir Hrönn.

Börn á Íslandi í skorti

Rannsókn á D-vítamíninntöku í fæði ungra íslenskra barna sem gerð var árið 2005 sýndi að við

12 mánaða aldur tóku aðeins um 50% barnanna inn D-vítamínjafa þrátt fyrir að í ungbarnavernd sé öllum ráðlagt að gefa börnum sínum AD-dropa eða lýsi. Í Landskönnun á mataræði 6 ára barna frá 2011–2012 kom fram að einungis fjórðungur barnanna fékk ráðlagðan dagsskammt eða meira af D-vítamíni og var D-vítamín neysla fjórðungs barna undir lágmarkspörf (2,5 µg/dag).

Hvar fáum við D-vítamín

Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. „Við fáum takmarkað magn úr fæðunni og því miður dugir ekki fullkomið mataræði til að hlaða okkur D-vítamíni né til að viðhalda forðanum því aðeins um 10% af D-vítamíni koma þaðan og er feitur fiskur þar helsta uppsprettan. Sumar vörur eru D-vítamínbættar eins og t.d. mjólk og geta þær hjálpað til en engu að síður hvetur Landlæknisembættið fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í formi bætiefna og er þorskalýsi þar á meðal (ekki hákarlalýsi),“ upplýsir Hrönn.

Ráðlagðir dagsskammtar mismunandi

Þær rannsóknir sem gerðar hafa verið hér á landi benda til þess

að enn þá séu allt of margir undir viðmiðunarmörkum. Töluverður munur er að sögn Hrannar á því magni sem Embætti landlæknis ráðleggur miðað við t.d. ráðleggingar ýmissa erlendra sérfræðinga, D-vítamínráðsins (Vitamin D-council) og fleiri. „Landlæknisembættið er miklu hófsamara í sínum ráðleggingum en miðað við þær upplýsingar sem liggja fyrir hérlendis er ljóst að við þurfum að taka okkur verulega á. Bæði þurfum við að taka meira inn og það þurfa fleiri að gera það til að halda heilsu. Fjöldi sérfræðinga vill meina að þær viðmiðunartölur, sem notast er við hér á landi (og víðar), séu einfaldlega of lágar. Ef svo er, þýðir það að í raun þurfum við að taka meira en sem nemur ráðlögðum dagsskammti,“ segir Hrönn.

Að sögn Hrannar er horft til þyngdar þegar kemur að inntöku á D-vítamíni og því þurfa börn minni skammt en fullorðnir. „Þar sem D-vítamín er fituuppleysanlegt efni getur líkamsfita safnað því saman og þess vegna þurfa þeir sem eru yfir kjörþyngd meira D-vítamín en þeir sem grennri eru.“

D-vítamínunnúði tryggir hámarksupptöku

Munnspreyin frá Better You hafa að sögn Hrannar svo sannarlega slegið í gegn en svissnesk rann-

sókn sýndi að D-vítamín sem úað er út í kinn fer mun hraðar út í líkamann heldur en venjulegar töflur af sama styrkleika. „Eins varð upptakan betri og þá sérstaklega hjá þeim sem voru ekki með nógu há gildi þegar rannsóknin var gerð. Önnur rannsókn sem gerð var við Háskólann í Aþenu leiddi í ljós að upptaka gegnum slímhúð í munnni var miklu meiri en upptaka gegnum meltingarkerfið.“

Að sögn Hrannar verða meltingarfærastjúkdómar sífellt algengari og getur meltingin verið undir álagi vegna ýmissa konar veikinda. „Með því að úða D-lúx út í kinn förum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku.“

Munnúðar frá Better You fyrir alla aldurshópa

Bragðgöðu munnúðarnir frá Better You njóta að sögn Hrannar mikilla vinsælda og er nú hægt að fá þá fyrir alla aldurshópa. Einnig er komin sérstök blanda fyrir ófrískar konur sem inniheldur önnur nauðsynleg bætiefni á meðgöngu eins og fólínsýru, K-vítamín, B1, B6 og B12. „Við mælum þó með því að tekinn sé inn aukaskammtur af D-vítamíni og henta þá D-lúx 1000 eða 3000 mjög vel.“

D-lúx hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

Upptaka í gegnum slímhúð í munnnum tryggir hámarksupptöku!



- Spreyjað undir tungu
- Engar töflur til að kyngja
- Einfalt og bragðgott

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana.

Hleypir sjarmanum lausum

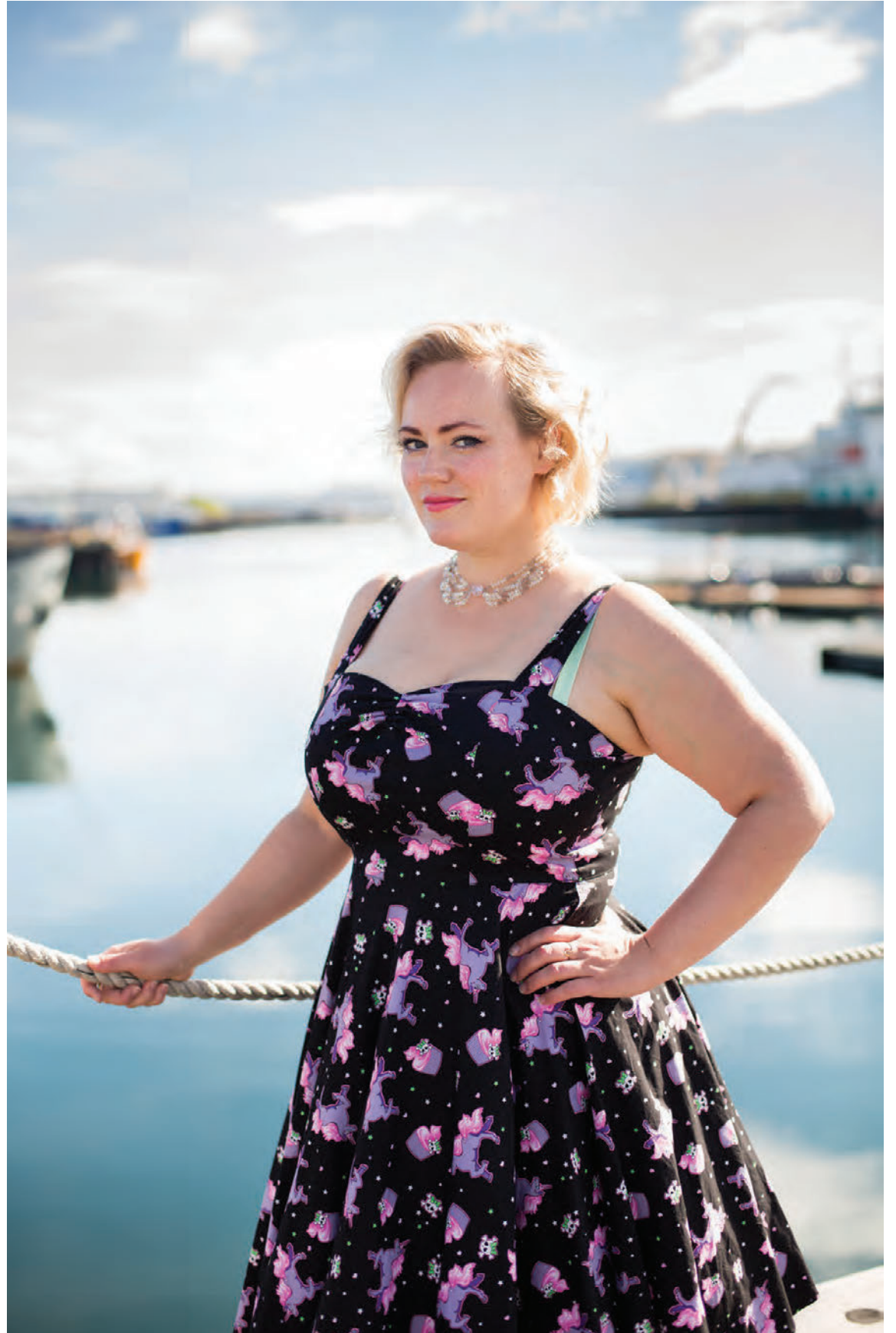
Ísabella Leifsdóttir, söng- og listakona og framleiðandi, sinnir heilsunni á heildstæðan hátt. Henni finnst lykilatriði að vera í góðu andlegu, líkamlegu og tilfinningalegu jafnvægi áður en hún stígur á svið.



Purelife Kísill

HREIN SILICA FYRIR HÚÐ HÁR OG NEGLUR

MAMMAVEITBEST.IS



Ísabellu Leifsdóttur, söng- og listakonu, finnst mikilvægt að vera í andlegu, líkamlegu og tilfinningalegu jafnvægi.

SVEFNVANDI – KVÍÐI – DEPURÐ



MAGNOLIA OFFICINALIS

Hefur verið notað við svefnavandamálum, kvíða og depurð í yfir 2000 ár í Asíu

Hrafnhildur Ólafsdóttir starfar við sjálfbodavinnu í Rauða Kross búðinni

„Ég vil alls ekki nota lyfseðilsskyld svefnlyf og ákvað því að prófa Magnolia. Ég tek 2 hylki á kvöldin um klukkustund fyrir svefn og hef ekki sofð betur í mörg ár.“

Bætt heilsa og betri líðan með Natural Health Labs 100% náttúruleg bætiefni

BALSAM balsam.is

Fæst í apótekum, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Orkusetrið, Heilsuver, Heilsuhorníð Blómaval, Heilsulausn.is, Heimkaup og Iceland Engilhjalla.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Fyrst og fremst hugsa ég um mataræðið og reyni að forðast mikið unninn mat og koffín og borða engan sykurl. segir Ísabella. „Ég reyni líka að rækta hugann, nota jógaæfingar þegar ég hita upp röddina og einnig núvitund og alls konar hugleiðsluæfingar. Svo finnst mér líka æðislegt að fara á tónleika og myndlistarsýningar og hugsa ekki um neitt annað en listina. Það er góð hugleiðsla og ég kem út sem ný kona.“

Hún segist reyna að ganga sem mest. „Og svo er ég dugleg að fara á rólo og hlaupa á eftir þriggja ára stráknum mínum sem er ágætis líkamsrækt.“ Hún er nýbyrjuð í einkaþjálfun til að byggja sig upp líkamlega og komast í gott form. „Það er gott að byggja upp vöðvana með lyftingum en halda í liðleikann, sem ég geri með jóganu og dansi.“

Ísabella byrjaði síðasta vetur í burlesque dansi í Kramhúsinu þar sem hún dansar í góðum hópi einu sinni í viku. „Það losar bara um allt. Líkamann, tilfinningarnar og kynþokkann. Það skiptir máli að vera sjarmerandi á sviði og í svona dansi hleypir kona sjarmanum út og æfir sig í honum svo það verði styttra í hann og auðveldara að kveikja á honum. Og svo er andrúmsloftið í Kramhúsinu svo dásamlegt, opið og þú þarft ekki að vera eitthvað ákveðið, í formi eða útliti til að geta verið með. Mér líður alltaf eins og ég eigi heima þar.“

Ísabella er með mörg járn í eldinum. „Ég er að framleiða óperu sem heitir Bergmálsklefinn fyrir Alþýðuóperuna en við fengum styrk frá Rannís fyrir þá vinnu og verður óperan sett upp á næsta ári. Svo var ég að setja upp myndlistarsýningu á Selfossi sem heitir Endurspeglun og er styrkt af Uppbyggingarsjóði Suðurlands. Allt efnið er dót, aðallega plastleikföng og speglar sem voru farin til

endurvinnslu og ég fékk hjá Góða hirðinum. Ég er að velta upp spurningum um hvað við erum að gefa börnunum okkar og hvers vegna. Hvernig framtíð gefum við þeim með þessu plastdóti? Ég lími dótið á spegla svo fólk geti horfst í augu við sjálft sig og velt þessum hlutum fyrir sér. Svo verður önnur sýning í svipuðum dúr sett upp í Borgarbókasafninu í Spöng í september.“

Í svona fjölbreyttum verkefnum segir Ísabella aðalmarkmiðið að vera í góðu jafnvægi, líkamlega, andlega og tilfinningalega. „Því „the show must go on“ þó söngvarinn eigi persónulega erfitt og þú verður að geta dilað við sönginn eins og hverja aðra vinnu. Þótt tónlist og öll list sé mjög tilfinningaleg þá verður listamaðurinn að gefa tilfinningarnar í listina án þess að týna sér í þeim svo þær séu fyrir honum. Þá er mikilvægt að huga að mataræðinu, huganum og hreyfingunni, ekki hvað síst dansinum.“

15% afsláttur af hlaupafatnaði í ágúst

ÆFÐU Í LIT

macron

Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16

FRÍ ÁLETRUN OG UPPSETNING FYLGIR ÖLLUM LEGSTEINUM



NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 395.900



NR. 2046
VERÐ KR. 251.900



NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 305.900



NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 325.900



NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 285.900



NR. 2021
VERÐ KR. 294.900



NR. GS 1002
VERÐ KR. 589.000



FYLGIHLOTIR FYLGJA EKKI MEÐ
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.



MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

588 0700 Bilabankinn.is
BÍLAKJARNANUM EIRHÖFÐA 11 - 110 REYKJAVÍK



CAT Mini grafa - 301-4.c. Árgerð 2017, Ný vél, dísel, . Verð 3.490.000. + VSK. Rnr.261204 Hafid samband varðandi hugsanleg skipti. Bilabankinn S. 5880700 www.bilabankinn.is

Bilabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opíð virka daga 12-18 og laugard. 12-15
www.bilabankinn.is



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettr, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eignum flestar stærðir á lager.

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

bilauppbod.is

ÞARFTU 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.

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



Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is



VW Tiguan 4wd. 1/2013, 57þ. km, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.080.000. Skipti ód. Rnr.110285.



LEXUS Nx300 4wd hybrid Exe.10/2016, 16þ.km, sjálfskiptur, svart leður, sóllúga, Naví. Verð 8.150.000. Skipti ód. Rnr.110281.



LEXUS Rx400h Exe Hybrid.1/2008, 155þ. km, sjálfskiptur, svart leður. Verð 2.800.000. Skipti ód. Rnr.209594.



HONDA Cr-v Elegance 2.0. 5/2016, 61þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.790.000. Skipti ód. Rnr.123618.



HYUNDAI Santa Fe Premium. 9/2013, 76þ.km, dísel, sjálfskiptur, leður, krókur, vetrardekk. Verð 4.980.000. skipti ód. Rnr.119958.



TOYOTA Rav4 hybrid Sport 4wd. 4/2016, 46þ.km, sjálfskiptur. Verð 5.180.000. Skipti ód. Rnr.201979.



TOYOTA Rav4 Gx .6/2014, 54þ.km, bensín, sjálfskiptur, nagladekk á felgum, krókur. Verð 4.190.000. Rnr.202092.



SAAB 9-7x Arc x. 10/2007, 83þ. km, bensín, sjálfskiptur, leður, sóllúga. Verð 1.980.000. Skipti ód. Rnr.115707.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opíð virka daga 9-18

Bílar til sölu



MMC Pajero INSTYLE, árg 2007, ek 184 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Hlaðinn aukabúnaði. WEBASTO. Verð 2.190.000, Uppl. í s. 650 5040



Tveir gullmolar til sölu. Austin Healey Sprite '59 og Mercedes-Benz 280SL '84 S: 894 1326

Bílar óskast

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

Bátar

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN
Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN
Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN
Greniúðun, sláttur og 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.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSAVIÐHALD GET BÆTT VIÐ MIG VERKUM Í SEPTEMBER.

Pak viðgerðir, gluggar og hurða ísetning, sumarhús. Sökkklar, uppslátt. Get tekið að mér Byggingarstjórn. Tilboð, Timavinna.

Upplýsingar í s 893-5374
nybyggd@gmail.com

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggilgur 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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca. 50-80 fm húsnæði til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Jarðhæð. Upplýsingar: 699-6762 eða hreinverk.is - Tómas

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

FELLABAKRÍ Á EGILSSTÖÐUM

Óskar eftir að ráða duglegan bakara í fullt starf. Leitað er eftir fjölhæfum bakara í brauð og kökugerð. Manni sem getur unnið sjálfstætt og er fær í mannlegum samskiptum.

Uppl. í s.861 7039 eða fbi@austurland.is



STARFSFÓLK Í AFGREIÐSLU ÓSKAST.

Í BODI ERU VAKTIR BÆÐI FYRIR OG EFTIR HÁDEGI. FRAMTÍÐARSTARF. ÁHUGASAMIR SÆKI UM Á NETFANGIÐ BJORNSSAKARI@BJORNSSAKARI.IS MERKT ATVINNA.

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



MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvirkusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háholti 13-15, Mos. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/ atvinnu-umsokn/



MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvirkusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/ atvinnu-umsokn/

STARFSMAÐUR ÓSKAST

Stundvís, reglusamur starfskraftur óskast til ymissa starfa í matvöruverslun og aðstoð við kjötbörð, framtíðarstarf. Uppl. Kjöhöllin Háaleitisbraut 58-60
Upplýsingar veitir Sveinn í síma 553 8844.



Óskum eftir fólki í hlutastarf. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt hlutastarf.

TRADEX EHF Í HAFNARFIRÐI

vantar stundvíst og duglegt starfsfólk í fiskvinnslu og pökkun. Vinnutími frá kl. 7 - 15 virka daga. Umsækjendur sendi umsóknir á tölvupóstinn tradex@tradex.is

Atvinna óskast

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara og pípara sem eru klárir í mikla vinnu HANDAFL EHF s. 777 2 333

plettac distribution

SÖLUSÝNING
Miðvikudaginn 23. ágúst kl. 11-14
Vesturvör 22, Kópavogi

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður.
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni.

VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Við erum Félag fasteigna sala

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á ff.is eða fasteignir.is

Vatnshitablásarar



**Tilboð
89.990**

Öflugir blásarar með bykkar kopar pípum og léttari hönnun.

Purrkbox

í ferðavagnin fyrir veturinn



**Tilboð
3 fyrir 2**

Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



**Tilboð
frá kr
44.990**

Hitavír í pakrennur



**Tilboð
kr. / m
1450**

Haltu rennunum hreinum í vetur.

íshúsið

viftur.is
-andaðu léttar

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

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Ritari, móttaka ofl.

Stakfell óskar eftir starfsmanni í almenn skrifstofustörf, móttöku, aðstoð við löggilta fasteignasala stofunnar, skjalavinnslu og fleira.

Stakfell er rótgróin fasteignasala með öflugra liðsheild. Okkur vantar duglegan og drífandi starfsmann til að annast og halda utan um ýmsa hluti sem snúa að skrifstofunni. Starfið felst m.a. í skjalafrágangi, reikningsfrágangi og bókun ásamt öðrum verkefnum.

Mjög góð og vönduð vinnuaðstaða er í boði. Laun og önnur kjör eru samkomulag. Við erum staðsett í Borgartúni 30 í Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til 1. sept. n.k.

Ferilskrá ásamt kynningarbréfi berist á netfangið thorlakur@stakfell.is Allar nánari upplýsingar veitir **Þorlákur Ómar Einarsson** lögg.fasteignasali í síma 535-1004/820-2399



SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF S. 777 2 333

Framkvæmdastjóri dómstólasýslunnar

Stjórn dómstólasýslunnar auglýsir eftir framkvæmdastjóra. Dómstólasýslan tekur til starfa 1. janúar 2018 á grundvelli laga um dómstóla nr. 50/2016. Dómstólasýslan annast sameiginlega stjórnarsýslu dómstólanna og fer framkvæmdastjóri með daglega stjórn hennar í umboði stjórnar. Skipað er í embættið til fimm ára frá 1. október 2017.

Starfssvið:

- Yfirumsjón með daglegum rekstri dómstólasýslunnar.
- Undirbúningur og eftirfylgd stefnu og ákvarðana stjórnar.
- Gerð rekstraráætlunar og eftirfylgd.
- Starfsmannamál.
- Skipulagning símenntunar dómara og annarra starfsmanna.
- Upplýsinga- og tæknimál.

Hæfniskröfur:

- Embættispróf eða grunnnám ásamt meistaraprófi í lögum.
- Stjórnunarhæfileikar með áherslu á frumkvæði, samskiptahæfni og skipulögð vinnubrögð og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Góð tungumálakunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Þekking á sviði opinberrar stjórnarsýslu og um störf dómstóla.
- Tölvufærni og þekking á sviði upplýsinga- og tæknimála.

Umsóknarfrestur er framlengdur til og með 5. september 2017.

Áskilið er að umsóknir og fylgigögn berist með rafrænum hætti á netfangið domstolasyslan@domstolar.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar skipað hefur verið í embættið.

Nánari upplýsingar veita:
Benedikt Bogason, bboga@simnet.is eða
Kristín Haraldsdóttir, kristinhar@internet.is



Dómstólasýslan



Lækjasmári 2 – 201 Kópavogur

Opið hús í dag kl. 17:00 – 17:30



Rúmgóð og björt 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í viðhaldslitlu fjölbýli með lyftu. Eignin er skráð 110,9 fm. Þar af er geymsla í kjallara sameignar skráð 6,9 fm. Verð: 48,4 millj.

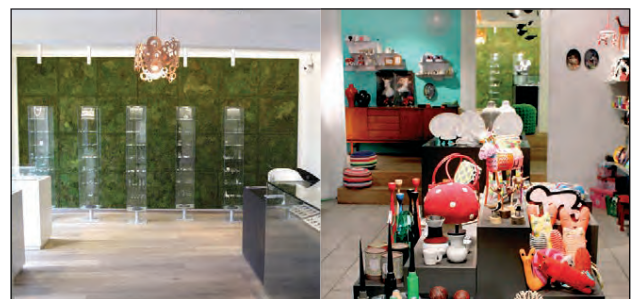
Strandvegur 19 – 210 Garðabær

Opið hús í dag kl. 17:30 - 18:00



Glæsileg og rúmgóð 124,7 fm. íbúð á 1. hæð í lyftuhúsi með miklu útsýni í Sjálandinu. Bílastæði er í bílakjallara. Svalir og sérverönd. Tvö svefnherbergi, badherbergi með glugga og þvottahús með glugga innan íbúðar. Eignin er laus við kaupsamning. Verð: 66,5 millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is,
s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík



ERUM VIÐ AÐ LEITA AÐ ÞÉR?

Við óskum eftir duglegum og drífandi einstakling í 50% og 100% vinnu.

Góður kostur ef viðkomandi er:

- Samviskusamur, duglegur og orkumikill
- Með jákvætt viðmót og góða þjónustulund
- Áhugasamur um fallega hönnun
- Með reynslu af verslunarstörfum
- Getur hafið störf sem fyrst

Umsóknarfrestur er til 3. september. Ef þú hefur áhuga endilega sendu okkur ferilskrána þína á aurum@aurum.is. Öllum umsóknum er svarað.

aurum

Bankastræti 4 | sími: 551 2770 | www.aurum.is