

# FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍÐJUDAGUR 3. APRÍL 2018

## Heilsa



KeyNatura er ört vaxandi líftæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á öflugum andoxunarefnum Astaxanthin. Fyrirtækið hefur nú þegar sett nokkrar flottar vörur á markað og fleiri eru á leiðinni. Lilja Kjalarsdóttir er rannsóknar- og þróunarstjóri KeyNatura og Baldur Ólafsson er markaðs- og sölustjóri. MYND/ERNIR

# Lykillinn að góðri heilsu

Heilsuvörurnar frá KeyNatura innihalda Astaxanthin sem er eitt af öflugustu andoxunarefnum náttúrunnar. Nokkrar vörur eru nú þegar komnar á markað og fleiri spennandi nýjungar eru væntanlegar á næstunni. ➔2

**K**eyNatura er þróttmikið og ört vaxandi líftæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á hinu öflugum andoxunarefni Astaxanthin. Fyrirtækið, sem var stofnað árið 2014, er í Hafnarfirði og hefur vaxið hratt á undanföllum mánuðum og hefur í dag ellefu starfsmenn.

Hjá KeyNatura er lögð mikil áhersla á stuttar boðleiðir og passað upp á að rannsóknir og þróun haldist þétt í hendur við markaðs- og sölumál. Þessi samvinna hefur leitt af sér mjög flottar vörur sem eru komnar í almenna sölu og það eru enn fleiri spennandi nýjungar á leiðinni í náninni framtíð segir Baldur Ólafsson, markaðs- og sölustjóri KeyNatura,

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS

## Framhald af forsiðu →

en hann hefur mikla reynslu í sölu og markaðsmálum innanlands og erlendis. „Fyrstu vörur KeyNatura komu á markaðinn haustið 2017 en þær eru AstaCardio og AstaEnergy sem eru í hylkjum. Astalýsi í fljótandi formi kom svo stuttu síðar en nú er að koma glæný vara sem er einnig í fljótandi formi og inniheldur andoxunarefnið Astaxanthin. Þessi vara kallast AstaFuel og er að koma í helstu apótek og séverkslanir í þessari viku. Því miður eru AstaEnergy og AstaCardio uppseldar en vonandi verða þær komnar aftur í hillurnar eftir nokkra daga. Þessar vörur hafa bara flogið úr hillunum en við vorum einfaldlega ekki undirbúin fyrir þessar frábæru móttökur.“

## Stöðug vörupróun

AstaLýsi frá KeyNatura er að sögn Baldurs einstök blanda af íslensku Astaxanthini og síldarlýsi frá íslenska fyrirtækinu Margildi en lýsið er unnið úr villtri síld. „AstaLýsi er bragðgott og meinhollt en það inniheldur blöndu af astaxanthin (2 mg), omega-3 (900 mg) og D-vítamíni (20 µg) í hverri teskeið. Góð heilsuáhrif lýsis eru vel þekkt og nú er búið að bæta við hinu magnaða andoxunarefni Astaxanthin. AstaLýsi er nú fánlegt í nýjum og stærri umbúðum eða í 170 ml flöskum sem koma í stað 100 ml flöskunnar sem var áður í boði.“

AstaFuel, sem er að koma í hillur verslana, er hins vegar bragðgóð vegan blanda af MCT olíu og öflugra andoxunarefninu Astaxanthin (4 mg), ásamt E-vítamíni sem stuðlar að því að verja frumur líkamans fyrir oxunarálagi segir Baldur. „MCT (e. medium chain triglycerides) nýtast líkamanum hratt og vel sem orka. Líkaminn nýtir þær á annan máta en aðra fitu og talið er að þær geti jafnvel ýtt undir fitubrennslu. MCT fitusýrur eru m.a. mjög vinsælar meðal íþróttafólks, þeirra sem þurfa að takmarka kolvetni í fæðu, þeirra sem eru á ketógenisku mataræði og fjölda annarra. Með þessari einstöku blöndu er hægt að fá skjótfengna orku með mögulega besta andoxunarefni í heimi sem stuðlar að því að bæta þol og endurheimt.“

Nú er KeyNatura búið að endurhanna útlit á vörunum og útkoman hreint út sagt frábær segir Baldur. „Allar vörurnar eru í ál ílátum sem má endurvinnna en í vörupróun okkar



Hjá KeyNatura er lögð mikil áhersla á stuttar boðleiðir og passað upp á að rannsóknir og þróun haldist þétt í hendur við markaðs- og sölumál. MYND/ERNIR

er lagt mikið upp úr öllu ferlinu, frá útliti til hagnýtni. Þar má t.d. nefna að ekki þarf að geyma flöskurnar í pappaböskju til að verja fyrir ljósi og einnig hefur flaskan sérstakan stút sem auðvelt er að hella úr.“

## Innri sólarvörn

Lilja Kjalarsdóttir, doktor í sameindalíffræði, er rannsóknar- og þróunarstjóri KeyNatura. Hún er með viðtæka reynslu af rannsóknum og þróun á bætiefnum og hefur stundað grunnrannsóknir á lífsstíls-sjúkdómum. Hún segir Astaxanthin þeirra framleitt af smáþörungum sem eru ræktaðir í hreinu íslensku vatni í sér útbúnum ljósræktunareingum sem virka eins og gróðurhús.



AstaLýsi frá KeyNatura er einstök blanda af íslensku Astaxanthin og síldarlýsi frá íslenska fyrirtækinu Margildi. AstaFuel er hins vegar bragðgóð vegan blanda af MCT olíu og öflugra andoxunarefninu Astaxanthin.



„Tæknin er þróuð af starfsmönnum KeyNatura og er nýbúið að leggja inn einkaleyfisumsókn fyrir hönnuninni sem gerir kleift að rækta þörungum við einstaklega hreinar aðstæður. Við teljum að ræktun þörunga eigi eftir að spila stórt hlutverk í umhverfisvænni matvælaframleiðslu á heimsvísu, enda eru þörungar ábyrgir fyrir meira en helmingi af allri súrefnisframleiðslu á jörðinni.“

Hún segir Astaxanthin vera frábært sem innri sólarvörn þar sem það verndi húðina gegn útfjölu-bláum geislum sólarinnar. „Þörungarnir okkar framleiða Astaxanthin til að verja sig gegn oxunarálagi út af geislum sólarinnar. Þannig getum við nýtt okkur varnarkerfi þeirra til að verja frumurnar okkar.“

## Öflugasta andoxunarefnið

Astaxanthin er að sögn Lilju eitt af öflugustu andoxunarefnum náttúrunnar. Hún segir mikinn áhuga vera á virkni efnisins en til eru fleiri hundruð ritrýndra greina sem fjalla um lífvirkni þess og heilsuþættandi áhrif. „Besta leið til að fá Astaxanthin úr mat er að borða mikið af villtum laxi en Astaxanthin dregur úr frjálsum stakeindum og verndar þannig frumur líkamans við oxunarskemmdum af völdum útfjöluþlárre geisla, bólguvíðbragða, efnaskiptaálags og geislunar svo eitthvað sé nefnt. Þannig getur Astaxanthin líka haft góð áhrif á bólgur og efnaskipti. Það kemst auðveldlega í flesta vefi líkamans, s.s. húð, vöðva, augu, heila og hjarta- og æðakerfi. Það er líka



sérstaklega gott því það getur ekki virkað sem oxunarefni (pro-oxidant) sem sum andoxunarefni eiga til með að gera.“

Nánari upplýsingar um KeyNatura og vörur þess má finna á [www.keynatura.is](http://www.keynatura.is). Vörur KeyNatura fást í öllum helstu apótekum landsins ásamt heilsuvörverslunum og Hagkaup.

# Gefðu í á hlaupunum

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún getur aukið blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri liðan og betri heilsu.

**H**ollusta 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.

## Meira úthald og orka

Ingvaldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sjö ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, tvö maraþon og tvisvar hlaupið Laugavegin. Í sumar er svo stefnan tekin á Snæfellsjökulshlaupið í annað sinn og svo maraþonhlaupið í München í október. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir Þriggja landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók pásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars sl. ár fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert



Ingvaldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari. Hún er hér (fyrir miðju) í Snæfellsloppinu á síðasta ári.

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingvaldur Erlingsdóttir

pásur á að taka rauðrófuhylkin, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

## 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 hæðarauki 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



Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami.

tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

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

- auknu blóðflæði
- lækkun blóðþrýstings
- bættri súrefnisupptöku

- auknu úthaldi, þreki og orku
- heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

## Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spinat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyrta tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kol-

vetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fyrir fólk sem glímir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

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



## Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkohóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.

**SORE NO MORE** eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

### SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kælir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



### SORE NO MORE hitagel

- Gott á þraláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Orvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.



# Femarelle dregur úr beinþynningu og bætir geð

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Rannsóknir sýna að þær vinna einnig gegn beinþynningu og hafa góð áhrif á geðslagið.

**B**reytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin atriði eins og beinþynning sem nauðsynlegt er að huga að.

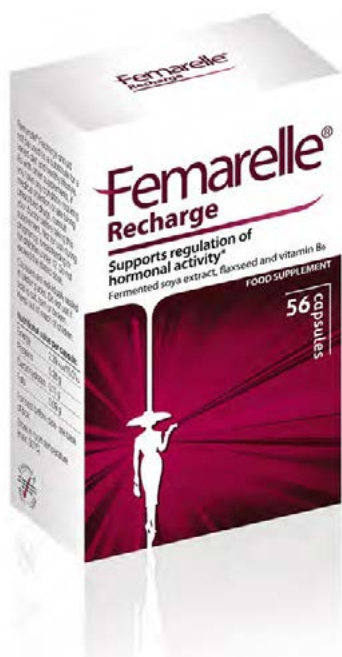
## Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hættu. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- fyrirtíðaspenna
- óreglulegar blæðingar
- hitakóf og nætursviti
- svefntruflanir
- skapsveiflur
- þurr húð og minni teygjanleiki
- minni orka, þreyta og slen
- pirringur
- aukinn hjartsláttur
- höfuðverkur
- minni kynlöngun
- kvíði og sorgartilfinning



➤ Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðarlega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en að taka inn hormóna.



## Beinbrot vegna beinþynningar

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttunni. Vegna minnkandi estrógenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Á Íslandi má árlega rekja 1.600 til 1.800 beinbrot til beinþynningar og ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl á Íslandi, megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni.

## Eykur beinþéttni án aukaverkana

Ýmis lyf hafa verið framleidd til að draga úr beinþynningu og það með ágætis árangri en þó eru flest þeirra

“Inntaka á Femarelle gæti verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

Hrönn Hjálmaradóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari



ekki án aukaverkana. Nú er hins vegar komið fram nýtt efni sem hægt er að taka til lengri tíma án allra aukaverkana, það kallast DT56a og er helsta innihaldsefnið í Femarelle. Þetta er efna-

samband unnið úr óerfðabreyttu soja og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

## Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðarhvarfa en þau hefst yfirleitt upp úr þriðtugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér fyrst í greininni og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefst, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka líkur á beinþynningu.

## Hin fullkomna þrenna fyrir alla fjölskylduna



**Grænn og vænn smoothie daglega!**  
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



## ENZYMEDICA

Digest Basic – Gegn vægum meltingarvandamálum

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn (lítill hylki).
- Tekið rétt fyrir máltíð.



## Bio-Kult

Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna  
7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflóruna, bakteríudrepani hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkni úr frægum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

**PARKET  
& GOLF**

- gerir hús að heimili

parket

gólflistar

mottur

gólfhreinsiefni

harðparket

teppi

teppaflísar

dreglar

vinylflísar

stíga húsa teppi

klæðningarefni

viðarparket

veggfóður

Ármúli 32, 108 Reykjavík  
Sími 568 1888  
[www.pog.is](http://www.pog.is)





Það er áhyggjuefni í Bandaríkjunum hversu ofþyngd eykst í landinu jafnt og þétt, sérstaklega meðal full-orðinna.

## Offitan eykst í USA

Samkvæmt nýrri bandarískri rannsókn halda Bandaríkjamenn stöðugt áfram að fitna. Þyngdaráukning á sér frekar stað hjá fullorðnu fólki en ungu. Fjöldi fólks sem á við offituvanda hefur aukist verulega frá árinu 1980. Bandaríkin eru eitt af þeim löndum þar sem vandinn er hvað mestur. Rannsókn sem gerð var af Craig M. Hales og samstarfsmönnum hans sýnir að ofþyngd eykst stöðugt.

Notuð voru gögn frá American NHanes rannsókninni þar sem um 17 þúsund manns undir tvítugu tóku þátt ásamt 27 þúsund full-orðnum. Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort breytingar hefðu orðið á hlutfalli offitu á milli 2007 og 2016.

Niðurstöður sýna að aukning á offitu hjá fullorðnum jókst úr 33,7% árið 2007-2008 í 39,6% árið 2015-2016. Ekki urðu miklar breytingar á hlutföllum meðal yngri hópsins.



## Hreinsandi safar

Eftir sælgaðisát undanfarinna daga má gera líkamanum gott með hreinsandi safi.

**6 blöð grænkáli**  
**1 gúrka**  
**4 stíllar selleri**  
**2 gæn epli**  
**½ sítróna**  
**2,5 cm bútur engiferrót**

Flettið berkinum af sítrónunni og dembið öllu í safapressu. Hellið í glós og setjið jafnvel nokkra ísmola í glósin svo djúsinn verði svalur og frískandi.

## Bjúglosandi safi

**2 stíllar selleri**  
**½ gúrka**  
**Lúka af spinati**  
**1 skot af hveitigrassafa**  
**½ appelsína**

Þessi er sagður losa líkamann við eitrefni og minnka uppþembu og bjúg.

## Hreinsandi mojito

**1 gúrka**  
**1 pera**  
**Lúka af ferskri mintu**  
**½ límóna**

Sjá: [justjuice.org](http://justjuice.org)

## Þvottavélin þríf

Dimmt og rakt rýmið inni í þvottavélarbelgnum er kjörlendi fyrir allskyns sveppi og bakteríur og þvottaefnið gerir yfirleitt ekki mikið til að drepa slíka óværu. Því er mikilvægt að þrifa þvottavélina og þurrkarann öðru hvoru að innan með klórbleyttum klút, sérstaklega hurðina og gúmmilistana. Þá er einnig hægt að láta vélina fara einn umgang með bakteríudrepandi efnum eins og rodalon og hér sem annars

staðar kemur edik að góðum notum þegar kemur að þrifum. Einnig er mikilvægt að þvo minnst einu sinni í viku á hæsta hita. Ef ofnæmi er á heimilinu eru þessi þrif enn mikilvægari, sérstaklega á vorin þegar myglusveppagró geta veikt mótstöðuaflið gegn öðru ofnæmi. Einnig er mikilvægt að láta þvott ekki liggja blautan lengi í vélinni og hafa þvottavélarhurðina opna milli þvotta svo lofti vel um tromluna.



Mikilvægt er að þrifa þvottavélina á hálfsmánadag fresti.

# Fyrir líkama og sál

Túrmerik hefur í aldir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþættandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþættandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öflugan bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, uppþembu og iðraólgu.

Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á [gulimidinn.is](http://gulimidinn.is)

# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### SPARAÐU 1200 ÞÚS

Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerpak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!



### NÝTT Á ÍSLANDI!

4X4, 35" breyttur-M-Benz Sprinter 519 VIP Polar Edition (18 manna BUS) Luxus Leðursæti ofl (sjá myndir raðnr. 152672) Verð fyrir hópleyfishafa 12.4 mil. + VSK!

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



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.



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

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



### ÞARFTU AÐ 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

## STÓRA BÍLASALAN



### NÝIR BÍLAR!

Discovery Sport HSE. Árgerðir 2018, dísel, sjálfstýrtir. Verð 7.490.000. Rnr. 150444.

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

### Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

### Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

## Þjónusta

### Pípulagnir



### Öll almenn pípulagnarþjónusta

- Snjóbræðsla
- Gólfhiti
- Neysluvatnslagnir
- Baðherbergi

Sérhæfðir í skól- og drenlögnum  
VANIR MENN  
VÖNDUD VINNA

framras@framras.is | S. 611-7480

### Garðyrkja

- Trjáklippingar
- Felli tré
- Garðyrkja

40 ára starfsreynsla  
Jóhannes garðyrkjumeistari  
S. 782 6543 og 846 8643  
www.gardyrkjumeistari.is

### Nudd

NUDD  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

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

## Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.

Ódýr og góð þjónusta  
www.hsebokhald.is  
hsebokhald@hsebokhald.is  
Sími: 6926910

SKER Hönnun & Gjafavara

Opnunartími:  
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17  
Laugardaga frá 12-15

Langholtiðvegur 126  
104 Reykjavík  
www.sker.is

## Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun  
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is  
tölvuverkstæði

Hafðu samband  
Sími: 445 0100  
Langholtiðvegur 126  
104 Rvk.

# Loftviftur

## Dreifðu varmanum

Westinghouse

# Þakblásarar

## Rakataeki

Tilboð frá kr 17.990

## Hljóðlátar viftur

Fyrir heimili og hótél

## Hljóðlátur

100 mm

## Handpurkari

-Öflugir á baðið

Tilboð kr 19.990

## Blikktengi

Rör, beygjur og samsetningar

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

-andaðu léttar

## Fundir

## AÐALFUNDUR 2018

Aðalfundur GRAFÍU verður haldinn  
miðvikudaginn 11. apríl 2018,  
kl. 16.30, á Stórhöfða 27  
(gengið inn Grafarvogsmegin)

## DAGSKRÁ:

- Starfsskýrsla stjórnar og nefnda fyrir liðið starfsár.
- Reikningar sjóða félagsins.  
tillaga um kaup á 50% hlut FMA í Ljósheimum 10.
- Lagabreytingar.
- Stjórnarskipti.
- Kosning tveggja skoðunarmanna og tveggja til vara.
- Kosning ritstjóra.
- Kosning í fulltrúaráð Birtu lífeyrissjóðs.
- Nefndakosningar.
- Önnur mál.

Reikningar, fundargerðir, tillögur um lagabreytingar og aðrar framkomnar tillögur liggja frammi á skrifstofu GRAFÍU frá og með 3. apríl 2018.

Veitingar í fundarhlé

Félagsmenn eru hvattir til að mæta.



GRAFÍA

Stórhöfða 31, Sími 552 8755  
www.grafia.is grafia@grafia.is

## Atvinna



## Sölumaður í verslun

Vegna aukinna verkefni í verslun okkar á Selfossi vantar okkur aðila í góðan og samstilltan hóp með mikinn metnað fyrir vönduðum vinnubrögðum og árangri í starfi. Við hvetjum konur jafnt sem karla að sækja um starfið. Um framtíðarstarf er að ræða.

## Helstu verkefni:

- Sala og ráðgjöf til viðskiptavina.
- Öflun nýrra viðskiptasambanda.

## Hæfniskröfur:

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Ríkir söluhæfileikar
- Góð almenn tölvukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Metnaður og frumkvæði í starfi

Umsóknarfrestur er til og með **15. apríl nk.**

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að senda umsókn ásamt ferilskrá á netfangið [sigrun@jotunn.is](mailto:sigrun@jotunn.is)

Nánari upplýsingar veitir Sigrún Jóhannsdóttir  
verslunarstjóri í síma 4 800 400



VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR

Austurvegur 69 - 800 Selfoss // Lönsbakki - 601 Akureyri // Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir  
Sími 480 0400 // [jotunn@jotunn.is](mailto:jotunn@jotunn.is) // [www.jotunn.is](http://www.jotunn.is)

Jötunn sérhæfir sig í sölu á vélum og búnaði tengdum landbúnaði og jarðvinnuverktökum. Fyrirtækið leggur áherslu á að veita viðskiptavinum sínum góða þjónustu og hefur það markmið að vera leiðandi í þjónustu og sölu. Jötunn er með starfsstöðvar á Selfossi, Akureyri og Egilsstöðum. Hjá fyrirtækinu starfa um 45 manns.

## Bókhald

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

## RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða [olafur@retta.is](mailto:olafur@retta.is).

## Málarar

## REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarþjónusta löggilttra fagmanna. [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is) Sími 891 9890

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Spádómar

## ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIÐILL

-SPÁÍ Í SPIL  
-OG KRISTALSKÚLU  
-HEILUNAR TÍMAR  
-FYRIRBÆNIR  
-ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525  
[www.engill.is](http://www.engill.is)

## Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla  
með leiðsögn að handan

VISA **562 8211** EURO

## SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggiltur rafverktaki. [rafneisti@simnet.is](mailto:rafneisti@simnet.is)

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



## LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarrar til þess að auðvelda opnun á loki. [www.Heitirpottar.is](http://www.Heitirpottar.is) Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Til bygginga



## HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Hönnun



## HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða [kjartangardars@gmail.com](mailto:kjartangardars@gmail.com)



## Atvinna

## Atvinna í boði



## RÆSTINGAR

Við óskum eftir fólki til starfa við ræstingar. Í boði eru fastar stöður, hluta störf og vaktavinna. Helst á aldursbilinu 20-50 ára og með bilpróf. Reynsla ekki áskilin. Sækið um á [hreinarlinur.is](http://hreinarlinur.is) eða í pósti á [atvinna@hreinarlinur.is](mailto:atvinna@hreinarlinur.is)



## CLEANING

We are looking for people to hire, for full time jobs, part time jobs and shifts work. Preferably between 20-50 years of age, Icelandic and/or english speaking with driving licence. Experience not mandatory. Please apply via [hreinarlinur.is](http://hreinarlinur.is) or via email: [atvinna@hreinarlinur.is](mailto:atvinna@hreinarlinur.is)



## SPRZTANIE

Firma sprztajaca zatrudni osoby chetne do pracy na 50 lub 100%. Mile widziane prawo jazdy oraz osoby w wieku 20-50 lat. Prosimy o zaswiadczenie o niekaralnosci. Kontakt na stronie [hreinarlinur.is](http://hreinarlinur.is) lum mail: [atvinna@hreinarlinur.is](mailto:atvinna@hreinarlinur.is)

## - TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra og einnig vantar bílstjóra á fjögurra öxla truck.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta  
- [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
[Netfang.proventus@proventus.is](mailto:Netfang.proventus@proventus.is)

## RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta