



FRIDJUDAGUR 3. JÚLÍ 2018

Heilsa



Það getur verið erfitt að hætta að stunda líkamsrækt, bæði fyrir líkamlega og andlega heilsu, og rannsóknir sýna að áhrifanna gætir nánast um leið og reglulegri hreyfingu er hætt. ➔4

Allra meina bót!



Laus við slæma verki

Jón Arnór Stefánsson körfuboltamaður hefur glímt við verki í hné og mjóbaki sem hafa gert honum lífið leitt. Eftir að hann kynntist FIT-verkja-plástri hefur líðanin orðið mun bærilegri.



FIT-verkja-plásturinn hefur hjálpað Jóni Arnóri, bæði varðandi bólgu og verki í hnám og baki. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Jón Arnór er einn farsælasti körfubolta Íslands. Hann hefur leikið körfubolta í Bandaríkjunum, Þýskalandi, Spáni, Ítalíu og Rússlandi. Jón Arnór var kjörinn íþróttamaður ársins af Samtökum íþróttafréttamanna árið 2014. Hann hefur ekki spilað undanfarið vegna meiðsla en hefur notið þess að vera í sumarfríi með fjölskyldunni áður en átökin hefjast á nýjan leik með KR í haust.

„Ég er búinn að vera lengi í íþróttum og alls kyns kvillar hafa gert mér lífið leitt. Það hefur verið mikið álag á skrokknum. Ég kynntist FIT-verkja-plástrinum fyrir nokkrum mánuðum og hef notað hann á hnén og mjóbackið. Það er einfalt að setja hann á líkamann og ég fann strax virkni. Ég get farið á æfingar með plásturinn, farið í sturtu og hreyft mig án þess að hann detti af. Virknin er alveg í fjóra til fimm daga,“ segir hann.

„Húðin roðnar aðeins undan plástrinum en það er vegna þess að hann gefur aukkið blóðflæði. Þetta virkar alveg ótrúlega vel,“ segir Jón Arnór og bætir við að hann geti mælt með plástrinum fyrir alla íþróttamenn.

„Ég hef góða reynslu af verkja-plástrinum sem íþróttamaður en ég er viss um að hann dugur vel fyrir alla. Áður hafði ég tekið inn mikið af verkjalyfjum en er hættur því. Hef ekki þurft að taka þau inn eftir að ég byrjaði að nota plásturinn og mér líður miklu betur í hnjúnum. Það er allt annað að vakna á morgnana núna því ég er ekki eins stífur og verkjaður. Stundum var erfitt að komast fram úr rúminu eftir að hafa verið í stöðugum æfingum og keppni. Ég get alveg mælt hundrað prósent með verkja-plástrinum. Mín reynsla er allavega mjög góð,“ segir hann.

Jón Arnór segist ætla að hætta að leika körfubolta eftir þetta tímabil. „Ég er búinn að taka mikið út úr líkamabankanum og nú er komið að skuldadögum með tilheyrandi verkjum. Það er samt ótrúlegt að hægt sé að fá þessa hjálp með plástri. Þetta er ný tækni og margar klínískar rannsóknir sem hafa verið gerðar á honum. Það eru fánlegar nokkrar gerðir af plástrum fyrir mismunandi verki. Ég mæli eindregið með FIT-plástrinum fyrir fólk sem er verkjað, að það prófi þessa lausn, að minnsta kosti hefur hún reynst mér vel bæði varðandi verki og bólgu.“

Jón Arnór hefur notið þess að vera í fríi með börnum sínum undanfarna daga. „Ég fór með konunni minni til Marokkó í maí en hef notið sumarsins hérna heima. Ég gat ekki spilað með landsliðinu í sumar vegna meiðsla og þurfti að taka mér frí. Ég stefni á að ná mér og koma hress til leiks í haust. Ég hef ekki tekið frí á sumri í mörg ár og nýt þess núna að vera með fjölskyldunni. Þótt sólin láti ekki sjá sig í höfuðborginni þá er ég með sól í hjarta,“ segir Jón Arnór.

Nýsköpun í verkjastillingu

Verkir af hinum ýmsu gerðum hafa fylgt mannskeppunni alla tíð. Verkir hafa verið meðhöndlaðir á ýmsa vegu með nuddi, nála-stungum og lyfjum svo eitthvað sé nefnt. Hin síðari ár hefur notkun verkjalyfja aukist til muna oft á tíðum með slæmum afleiðingum á önnur líffæri, t.d. maga. ÍSAM hefur nú hafið sölu á nýrri gerð af verkja-plástrum sem eru fánlegir í flestum apótekum landsins.



Jón Arnór körfubolta- maður er nánast verkjalaus eftir að hann fór að nota verkja-plástrana.



Það fer ekki mikið fyrir plástrinum. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI



Jón Arnór er verkjalaus í mjóbacki eftir að hann kynntist FIT-verkja-plástrinum.



BAK art. FIT006
20 x 10 cm



HÁLS art. FIT003
20 x 7 cm



HNÉ art. FIT004
11,4 x 6,4 cm



ÖXL art. FIT007
20 x 7 cm

Plástrarnir henta viðsvegar um líkamann ef fólk er með slæma verki.

Innrauðir geislar hafa margvisleg áhrif á líkama okkar:

- Auka virkni háræðakerfisins sem eykur blóðflæði svo að blóðið hreinsast betur af fitu og úrgangsefnum.
- Bæta súrefnisþéttni í líkamanum.
- Bæta vöðvavirkni.
- Bæta svefn og viðhalda hita.
- Verkjastillandi – minni þörf á verkjalyfjum.
- Plástrarnir eru alveg náttúrulegir, engar aukaverkanir þar sem þeir setja ekkert í líkamann sem er þar ekki nú þegar. Henta öllum, líka ólöttum konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

Hvernig virka FIT-plástrarnir?

- Setjið plástrana á svæðin, eins og leiðbeiningar sýna, og biðið í tvær mínútur eftir því að hiti frá líkamanum losi vel um límfænið

svo að plásturinn nái öruggrif festu. Nú breytist plásturinn í það sem verður best lýst sem spegli sem endurkastar orku frá líkamanum allt að 8-9 cm inn undir húðina; þessi orka hefur verkjastillandi áhrif. Hver plástur dugur í allt að 5 daga og má fara í sturtu.

- Haldið meðferð áfram þar til verkur hættir.
- Frá sama fyrirtæki eru einnig í boði tíðaplástrar sem nýta sömu tækni og draga úr tíðaverkjum kvenna.
- Verkja-plástrarnir og tíðaverkja-plástrarnir eru komnir í sölu í flestum apótekum landsins.

Nánar má lesa um FIT-verkja-plástra á síðunni isam.is/fit-therapy



Verkja-plástur fyrir konur gegn tíðaverkjum.

Meiri kynlöngun, minni kvíði

Minni kyngeta og virkni ásamt svefntruflunum geta verið afleiðingar minnkandi testósterónframleiðslu. Macalibrium Revolution getur haft áhrif á orku, úthald og kynferðislega virkni.

Hormónar stýra miklu um líf okkar og líðan og á það einnig við um karlmenn en þeir, rétt eins og konur, finna fyrir breytingum þegar aldurinn færast yfir og staðreyndin er sú að fjölmargir karlar sem komnir eru á miðjan aldur glíma við einkenni sem rekja má til minnkandi framleiðslu testósteróns,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsuáhrif hjá Artasan.

Kyngeta og svefntruflanir

„Einkenni lækkandi testósterón-gilda eru margvísleg. Breytingar á hormónaframleiðslu gerast þó ekki jafn hratt og í jafn miklum mæli og hjá konum og eru einkennin því ekki alltaf jafn augljós. En eftir því sem árin líða og aldurinn færast yfir breytist líka samsetning líkamans. Hlutur fitu eykst gjarnan á kostnað vöðvamassa, það dregur úr beinþéttni, kynvirkni minnkar, fleiri eiga í erfiðleikum með kyngetu. Kvíði, vægt þunglyndi og svefntruflanir verður einnig algengara.“

Einkenni testósterónskorts

Flestir karlmenn finna fyrir einhverjum einkennum testósterónskorts einhvern tíma á lífsleiðinni og hjá mörgum geta þau haft veruleg áhrif á daglegt líf. Þessi einkenni geta verið:

- Skapstyggi
- Svefntruflanir
- Preyta og þróttleysi
- Einbeitingarörðugleikar
- Minni vöðvastyrkur
- Hitakófi
- Aukin líkamsfita
- Minni kynlöngun og erfiðleikar við stinningu
- Beinmassi minnkar (beinþynnun)
- Líð- eða vöðvaverkir
- Þunglyndi

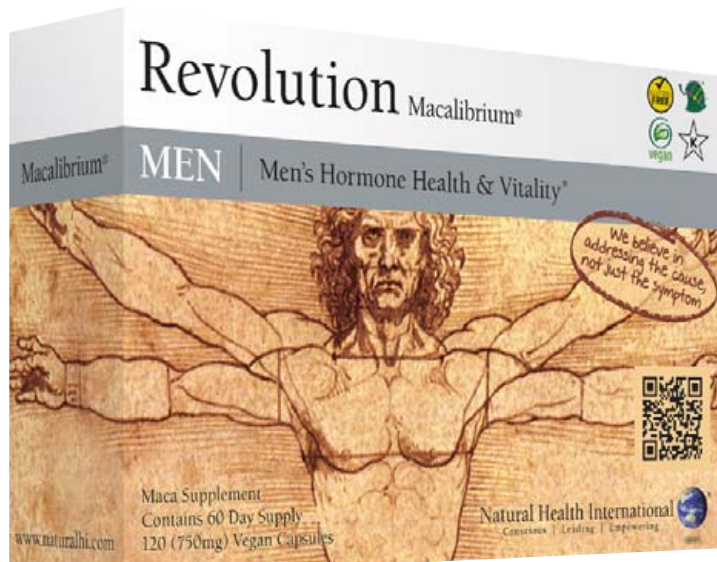
Þessi einkenni benda til þess að eitthvað verði að gera í málunum. Menn geta leitað til læknis og jafnvel beðið um mælingu á testósterónmagni til að vita hvort orsökkin liggi þar og ákveðið svo í framhaldi af því hvað sé best að gera.

Jafnvægi á hormónabúskapinn

„Eitt af því sem hefur reynst karlmönnum afar vel gegn minnkandi testósterónframleiðslu er inntaka á Revolution Macalibrium en það



Flestir karlmenn finna fyrir einkennum testósterónskorts einhvern tíma á lífsleiðinni. Þau geta meðal annars verið minni kynlöngun, þreyta og hitakófi.



Revolution Macalibrium hefur reynst vel við testósterónskorti.

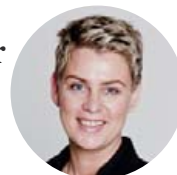
inniheldur Maca-OG™ sem er einkaleyfisvarin blanda ólíkra arfgerða maca-jurtarinnar og er sérstaklega ætlað karlmönnum. Maca er adaptógen, efni sem fyrirfinnst í náttúrunni og er m.a. þekkt fyrir að auka viðnám líkamans gegn hvers kyns streituvöldum.“

Revolution Macalibrium hefur góð áhrif á:

- Orku og úthald
- Beinþéttni
- Kynferðislega virkni
- Frjósemi og almennt heilbrigði

Maca er afar virk rót og því er ráðlagt að byrja á einu hylki á dag og bæta við öðru hylki eftir 1-2 vikur. Eftir 3-4 mánuði má minnka skammtinn niður í 1 hylki en það gæti nægt til að viðhalda jafnvægi.

Fjöl- margir karlar sem komnir eru yfir miðjan aldur glíma við einkenni testósterónskorts.



Hrönn Hjálmarsdóttir

Revolution Macalibrium er með lífræna vottun í USA, Evrópu og Japan, er ekki erfðabreytt (non GMO) er með Fair Trade vottun eða sanngirnsvottun, er glútenfritt og hentugt fyrir grænmetisætur og vegan. Virkni Revolution Macalibrium hefur verið staðfest í rannsóknunum og birt í virtum lækna- og vísindatimaritum.



Sofðu rótt - í alla nótt með náttúrulega svefnbætiefninu Good Night

Áttu erfitt með svefn?

Óreglulegur svefn getur haft alvarlegar heilsufarsafleiðingar. Good night inniheldur aminosýruna L-tryptófan, sérvaldar jurtir og bætiefni sem öll eru þekkt fyrir róandi og slakandi áhrif...

...svo þú getir sofið betur



Að taka stigann vinnur gegn þunglyndi og eykur þol

Það getur haft afleiðingar að hætta að stunda líkamsrækt, bæði fyrir líkamlega og andlega heilsu og rannsóknir sýna að áhrifanna gætir nánast um leið og reglulegri hreyfingu er hætt. Þess vegna er mikilvægt að byggja hreyfinguna inn í daglegt líf, til dæmis með því að taka stigann.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Það hefur löngum verið þekkt að hreyfing er afskaplega jákvæð bæði fyrir líkamlega og andlega heilsu. Rannsóknir varðandi það hvernig áhrif það hefur á andlega heilsu einstaklings að hætta að stunda alveg reglulega hreyfingu hafa hins vegar verið af skörnum skammti. Samkvæmt rannsókn sem framkvæmd var af sálfræðidoktorsnemanum Julie Morgan við háskólann í Adelaide í sunnanverðri Ástralíu getur það að leggja niður alla líkamsrækt, hvort sem það eru hlaup, dans eða lyftingar, haft þau áhrif að einstaklingurinn þróar með sér þunglyndiseinkenni. Rannsóknina framkvæmdi hún meðal annars með því að lesa í gögn úr eldri rannsóknum en einnig með því að leggja spurningalista fyrir 152 einstaklinga, þar af 50 konur.

Allir þátttakendur höfðu stundað líkamsrækt að minnsta kosti þrisvar í viku í að minnsta kosti þrjá mánuði og hafði hver æfingalota staðið í að minnsta kosti þrjátíu mínútur. Áhrifa þess að draga mikið úr eða hætta líkamsrækt jafnvel alveg gætti hjá sumum nánast um leið og æfingunum var hætt, jafnvel innan þriggja daga hjá sumum þeirra sem tóku þátt í rannsókninni en eftir eina til tvær vikur hjá öðrum sem telst samt tiltölulega stuttur tími.



Rannsóknir sýna að þriðji hver Breti er móður og mäsandi eftir að ganga upp einn tröppugang. NORDICPHOTOS/GETTY

Það hafa verið gerðar þó nokkuð margar rannsóknir sem benda á tengslin milli léttari lundar og meiri hreyfingar og þær hafa sýnt fram á að passleg hreyfing er mikilvæg fyrir andlega vellíðan og getur haft jákvæð áhrif á þunglyndi en áhrifin til baka, það er hvaða áhrif það hefur að draga úr hreyfingu

hafa minna verið rannsökuð. Samkvæmt rannsókninni hefur það meiri áhrif á konur að hætta að hreyfa sig og þær eru líklegri til að sýna þunglyndiseinkenni. Rannsakendur kalla á fleiri og stærri rannsóknir á þessum tengslum milli minni líkamlegrar hreyfingar og aukinnar andlegrar vanlíðunar

og benda á að úrtak þeirra hafi verið frekar smátt.

Þessar niðurstöður benda til þess enn og aftur hversu mikilvæg regluleg hreyfing er fyrir bæði líkama og sál. Það er hins vegar ekki endilega nauðsynlegt að hreyfa sig í langan tíma í senn, rannsóknir gefa skýrt í skyn að stuttar og

» Áhrifa þess að draga mikið úr eða hætta líkamsrækt jafnvel alveg gætti hjá sumum nánast um leið og æfingunum var hætt.

snarpar æfingar skili sama árangri og lengri. Það er því ástæðulaust að ala með sér streitu yfir því hvar er hægt að koma líkamsrækt og hreyfingu við, sumum gæti jafnvel reynst nóg að hlaupa upp og niður stígana í vinnunni. Könnun sem gerð var í Bretlandi á tvö þúsund þátttakendum sýnir nefnilega fram á að þeir af hverjum tíu full-orðnum verði andstuttur eftir að fara upp einn stiga og það tekur þá að meðaltali 38 sekúndur að ná andanum.

Það má því draga þá ályktun að það að taka stigana frekar en lyftuna geti falið í sér forvörn gegn þunglyndi.

Blómkál í brauðformi

Blómkál er gott í súpur og gratin en það er líka tilvalið í „brauð“ fyrir þá sem langar að prófa eitthvað annað en hveiti og ger. Hamborgari í blómkálbrauði og blómkálstortilla er skemmtileg tilraun sem smakkast vel.

Blómkál „brauð“ á borgara

1 blómkálshaus
2 stór egg
½ bolli parmesanostur, rifinn
1 msk. kornsterkja
Salt
Pipar
1 msk. sesamfræ

Hitið ofninn í 220 gráður. Leggið bökunarpappir á plötu. Hakkið blómkálshausinn í matvinnsluvél, mokið blómkálshakkinu yfir í skál og smellið í örbylgjuofninn í 8 mínútur.

Mokið þá blómkálshakkinu yfir á grisju og kreistið allan vökva úr blómkálshakkinu. Bætið eggjum, parmesanosti og kornsterkju út í hakkið og blandið saman. Formið klatta á bökunarplötu og bakið við 220 gráður þar til gullið eða í um 25 mínútur.

Hamborgarar

450 g nautahakk
Salt
Pipar



Hví ekki að prófa blómkálbrauð á borgarann í sumar?

Mótið hamborgarana og skellið á grillið eða á pönnu. Saltið og piprið. Berið borgarana fram í blómkálbrauðinu með grænmeti að eigin vali.

Blómkálstortillur

¾ blómkálshaus
2 stór egg
¼ bolli ferskur kóriander (mætti líka prófa að nota ferska basilíku)
Safi úr ½ límónu
Salt og pipar

Hitið ofninn í 190 gráður og leggið bökunarpappir á plötu. Hakkið blómkálið í matvinnsluvél, mokið í skál og eins og í „hamborgarabrauðinu“ á að skella því í

örbylgjuofninn. Hitið í 2 mínútur, hrærið þá adeins í og hitið aftur í 2 mínútur. Kreistið vökvann úr gegnum grisju.

Þeytið eggin í skál og blandið svo út í blómkálshakkið ásamt kóriander eða basilíku, límónusafa og salti og pipar. Mótið kökur á plötu og bakið í 10 mínútur í ofninum, takið þá plötuna út og snúið kökunum varlega með spaða. Bakið áfram í 5–7 mínútur. Látið kökurnar kólna á grind. Hitið pönnu og brúnið hverja köku á pönnunni, um það bil 2 mínútur á hvorri hlið. Pressið kökurnar örlítið niður á pönnuna með spaða svo þær brúnist betur. Kökurnar eru góða einar og sér en tilvalið að nota þær með kjúklingi eða hakki.

TÚTSALANR
EN VARA: ER HAFIN!
ER HAFIN!
ER HAFIN!

Tískan
Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



TÚNIKA
 AÐUR 5.990
NÚ 2.990
 st.S-XXXL



TÚNIKA
 AÐUR 6.990
NÚ 2.990
 st.S-XL



KJÓLL
 AÐUR 5.990
NÚ 2.990
 st.S-XXXL



TÚNIKA
 AÐUR 6.990
NÚ 1.990
 st. S-XXXL



BOLUR
 AÐUR 3.990
NÚ 1.990
 st.42-56



BOLUR
 AÐUR 3.990
NÚ 1.990
 st.S-XL



BOLUR
 AÐUR 3.990
NÚ 1.990
 st.42-56



SKÓR
 AÐUR 5.990
NÚ 3.990
 st.36-41



SKÓR
 AÐUR 5.990
NÚ 3.990
 st.36-41



SKÓR
 AÐUR 5.990
NÚ 3.990
 st.36-41



SKÓR
 AÐUR 5.990
NÚ 3.990
 st.36-41

ZIKZAK
 TÍSKUHÚS

30-80%

afsláttur af öllum útsöluvörum

ÚTSALA

Skoðaðu úrvalið á www.zikzakverslun.is



BOLUR
4.990kr
 st.S-XXL



SKYRTA
7.990kr
 st.S-XXL



BOLUR
2.990kr
 st.S-XXL



**Nýjar
 vörur!**

ÚLPA
12.990kr
 st.S-XXL

Bílar & Farartæki



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



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

STÓRA BÍLASALAN



NÝR BÍLL

VW Golf 1.6 Diesel Comfortline. Árgerð 2018, sjálfskiptur 7 girar. Verð 3.690.000. Rnr.136950.

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

Bílar til sölu



TOYOTA HIACE 4X4, 2010

Ek. 114 þús km. Dráttabeisli, Webasto, hiti í sætum, bakkmyndavél. Mjög heillegur, verð kr 1500 þús + vsk. S:897 3015 eða jb@isfar.is.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar



Léttir Fyrirferðalítillir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð

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

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja



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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU ÚTI.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

Löggildur málarameistari
Jón og Marteinn Málningarþj.
S: 8611242

Húsviðhald

VIÐGERÐIR - ÚTBOD

Vikurás 2-4 húsfélag óskar eftir tilboðum í utanhúsviðgerðir sem eru innán við 3.1 m frá jörð. Helstu magnbólur eru: múrbrot 0.4 m3, múrviðgerðir 23 stk (samtals um 0.4 m3), sprunguviðgerðir 55m, háþrýsivottur og málun 198m2.

Útboðsgögn eru ofan á póstkössum í anddyri Vikuráss 4. Uppl. í s. 868 1085

Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



JÁRNABINDIVÉLAR
BINDIVÍR
FJARLÆGÐAPLAST
A-STÓLAR
NAGLAR



bindivir.is
Sími 857 7060

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

MITSUBISHI

OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ

4.990

PÚSUND

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir
- ✓ og margt fleira...

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabílasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 847 8446

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

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 óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum stór og smá fyrirtæki.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafl.is | handafl.is

Auglýsum eftir SUMRINU

Þeir sem hafa orðið þess varir eru beðnir að gefa sig fram.

Verðlaun fyrir þá sem mæta með það í búðina okkar

viftur.is **íshúsið**
-andaðu léttar
www.viftur.is • ishusid@ishusid.is



Útvegum starfsmenn

TIL FJÖLBREYTTTRA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

PROVENTUS 551 5000
Starfsmannaþjónusta

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- Grafningsvegur og efnistaka við Stangarháls
- Jarðhitagarður við Helliðsvirkjun
- Stólalyfta í Hlíðarfjalli, Akureyri

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 7. ágúst 2018.

Innköllum hlutabréfa

Stjórn Securitas hf., kt. 640388-2699 („Securitas“), gerir kunnugt að með heimild í 2. mgr. 27. gr. laga nr. 2/1995 um hlutafélög og 2. mgr. 6. gr. í samþykktum félagsins hefur hún tekið ákvörðun um að hlutabréf í félaginu verði tekin til rafrænnar skráningar í kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf. Rafræn skráning tekur gildi mánudaginn 24. september 2018 kl. 9.00 árdegis. Frá þeim tíma eru hin áþreifanlegu hlutabréf í félaginu ógild í samræmi við heimild í ákvæði til bráðabirgða nr. 11 í lögum nr. 131/1997, um rafræna eignarskráningu verðbréfa, sbr. 6. gr. laga nr. 32/2000, um breytingar á ýmsum lögum vegna tilkomu rafrænnar eignarskráningar á verðbréfum, og reglugerð nr. 397/2000, um rafræna eignarskráningu verðbréfa í verðbréfamiðstöð.

Nánar tiltekið verða öll hlutabréf Securitas tekin til rafrænnar skráningar, en þau eru öll í einum flokki og gefin út á nafn hluthafa. Útgáfudagsetningar er getið á hverju bréfi. Að lokinni rafrænni skráningu verður nafnverð hvers hlutar ákveðið 1 -ein- króna eða margfeldi þar af.

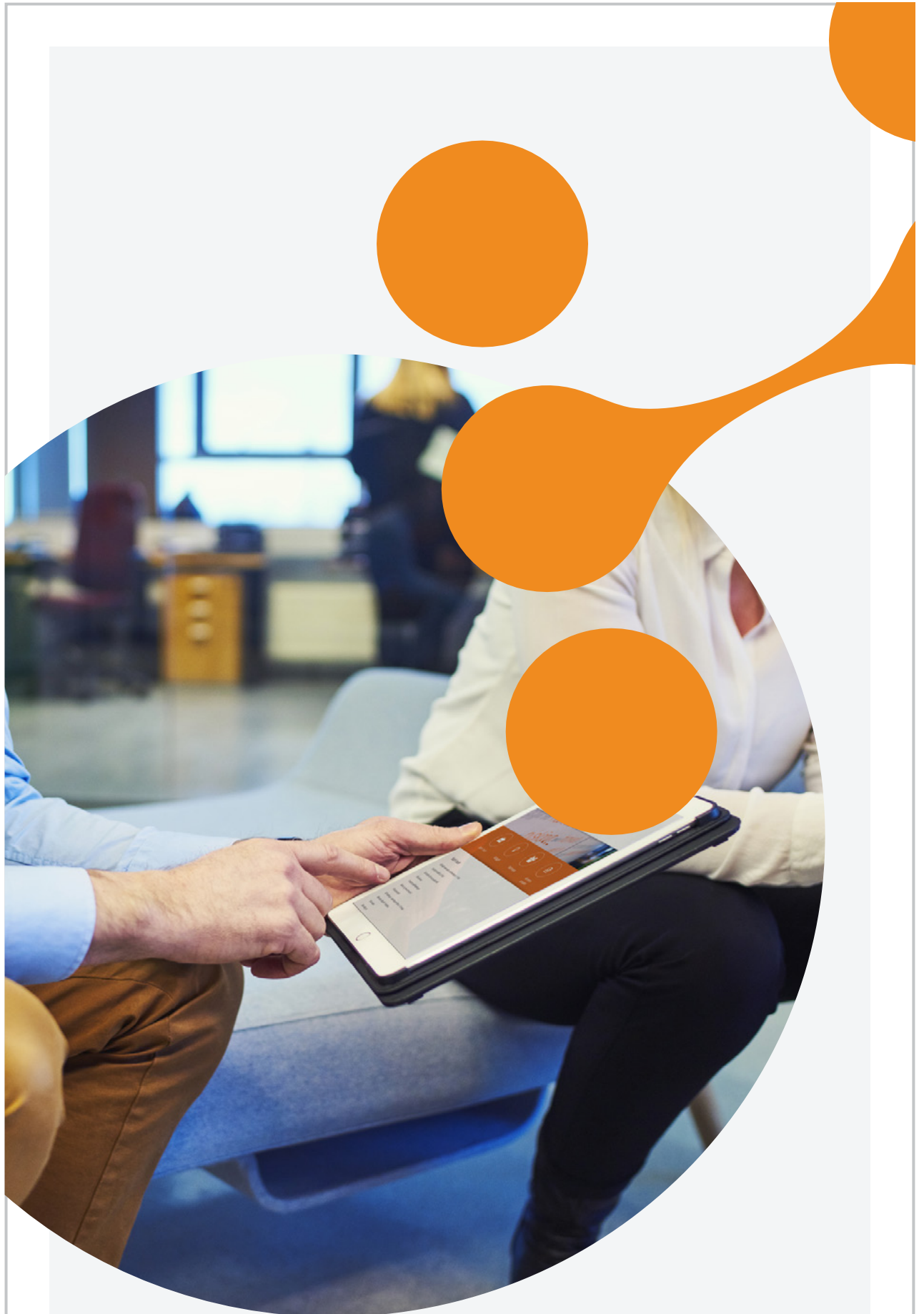
Hér með er skorað á alla eigendur ofangreindra hlutabréfa sem telja nokkurn vafa leika á því að eignarhald þeirra sé réttilega fært í hlutaskrá Securitas að staðreyna skráninguna með fyrirspurn til hlutaskrár Securitas, Skeifunni 8, 108 Reykjavík á netfangið securitas@securitas.is. Komi í ljós við slíka könnun að eigendaskipti hafi ekki verið skráð ber eigendum að færa sönnur á þau gagnvart félaginu innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar.

Enn fremur er skorað á alla þá sem eiga takmörkuð réttindi til ofangreindra hlutabréfa, s.s. veðréttindi, að koma þeim á framfæri við fullgilda reikningsstofnun, sbr. 10. gr. laga nr. 131/1997 um rafræna eignarskráningu verðbréfa, innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar í Lögbirtingablaði. Gæta skal þess að reikningsstofnun hafi gert aðildarsamning við Nasdaq verðbréfamiðstöð hf.

Stjórn Securitas hefur ákveðið að eftir að innköllunarfrestur er liðinn og rafræn skráning á ofangreindum hlutabréfum hefur átt sér stað í kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf. skuli arðgreiðslur til hluthafa einungis fara fram í gegnum kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf., sbr. heimild í 4. tölul. 54. gr. reglugerðar nr. 397/2000.

Að lokinni rafrænni skráningu geta hluthafar falið reikningsstofnun sem gert hefur aðildarsamning við Nasdaq verðbréfamiðstöð hf. umsjón með eignarhlut sínum í félaginu. Hluthafar munu fá sendar tilkynningar og reikningsyfirlit í samræmi við ákvæði reglugerðar nr. 397/2000.

Reykjavík, 21. júní 2018.
Stjórn Securitas hf.



Ný tækifæri, nýjar áskoranir!



HAGVANGUR

www.hagvangur.is