



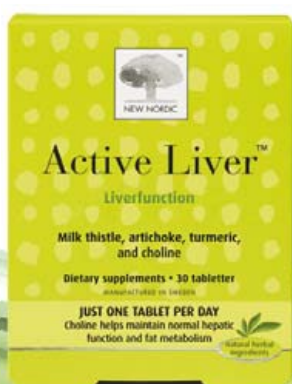
PRÍÐJUDAGUR 10. JÚLÍ 2018

Heilsa



Team Rynkeby Ísland hjólaði 1.270 kílómetra til styrktar krabba-meinssjúkum börnum. Hjónin Guðbjörg Þórðardóttir og Viðar Einarsson leiddu hópinn. ➔4

Léttu lifrinni lífið!



# Tekur einn leik í einu

Elín Metta Jensen, markahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna í fótbolta, segir hana og liðið eiga eitthvað inni í sumar. Næsta stóra skref er að setjast á skólabekk í haust og hefja nám í læknisfræði.



„Ég var alltaf með boltann á tánum frá því ég man eftir mér og foreldrar mínir voru duglegir að keyra mig á æfingar og í leiki,“ segir Elín Metta Jensen. MYND/ERNIR

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



**M**arkahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna í fótbolta, Elín Metta Jensen, var ekki há í loftinu þegar hún hóf að sækja heimaleiki Vals með föður sínum sem var mikill Valsari að hennar sögn. Boltinn var alltaf með í för og fimm ára gömul var hún byrjuð að æfa með Val en hún hefur leikið með félaginu allan feril sinn

hér á landi. „Ég hafði allveg frá upphafi gífurlega mikinn áhuga á fótbolta og var alltaf rosalega dugleg við að mæta á allar æfingar og aukaæfingar. Foreldrar mínir veittu mér mikinn stuðning, sérstaklega pabbi sem var mjög duglegur að hvetja mig áfram og aldi það svolítið upp í mér að hafa alltaf trú á sjálfri mér. Ég var alltaf með boltann á tánum frá því ég man eftir mér og foreldrar mínir voru duglegir að keyra mig á æfingar og í leiki. Um tíma æfði ég líka körfubolta og handbolta þegar

það var frí í fótboltanum en var þó alltaf fyrst og fremst í fótbolta.“

## Gengið ágætlega

Valskonur eru í þriðja sæti Pepsi-deildarinnar í harðri baráttu við nokkur lið og Elín Metta er markahæsti leikmaður deildarinnar með níu mörk. Í kvöld er hins vegar stórleikur þegar Valskonur mæta Blikum í Kópavogi. En hvernig finnst henni mótið hafa spilast fyrir liðið og hana persónulega? „Mér finnst okkur hafa gengið

ágætlega í sumar. Spilamennskan hefur verið fin og fer í raun batnandi. Sjálfri hefur mér gengið líka ágætlega en ég held að bæði ég og liðið eigum eitthvað inni. Markmið liðsins var að vera í toppbaráttunni og það hefur gengið eftir hingað til. Markmið mín fyrir tímabilið voru að halda áfram að bæta mig í hverjum leik og hugsa bara um einn leik í einu. Það hefur gengið ágætlega hingað til.“

Framhald á síðu 2 ➔



## Framhald af forsiðu →

## Jákvætt hugarfar

Öll umgjörð kringum fótoltann hefur breyst gríðarlega mikið hér á landi á undanföllum árum sem meðal annars hefur skilað sér í góðum árangri kvenna- og karla-landslíða okkar. „Ég held að fótoltinn hér á landi og umgjörðin kringum hann eigi bara eftir að verða betri á næstu árum. Þetta gerist samt ekkert af sjálfu sér og ég hugsa að fótoltahreyfingin sé alveg meðvituð um það. Síðan þurfum við bara að muna eftir því að halda áfram með það hugarfar sem hefur einkennt íslenska knattspyrnu undanfarin ár.“

Og rétt hugarfar og samvisku-semi skiptir miklu máli ef ná á langt í fótolta. Aðspurð um góð ráð til ungra stelpna sem eru að stíga sín fyrstu skref í fótolta segir hún fótoltann eiga fyrst og fremst að vera skemmtilegan. „Því er mikilvægt að reyna að halda jákvæðu viðhorfi til sín og liðsfélaganna, líka þegar á móti blæs. Svo er nauðsynlegt að muna eftir því að til þess að verða betri verður maður að mæta á æfingar með því hugarfar að gera hlutina aðeins betur en í gær. Utan vallar þarf svo að huga að svefni, réttu mataræði og jákvæðu viðhorfi. Einnig er gott að hafa markmið til að stefna að.“

## Stefnir á lækninn

Meðfram fótoltanum hefur Elin Metta starfað hjá Landakotssjúkrahúsi sem ritari og starfsmaður í ýtibúri auk þess sem hún hefur þjálfað í tækniskólanum hjá Val í sumar.

„Síðan var ég að fá inngöngu í læknisfræði við Háskóla Íslands í haust. Ég valdi læknisfræði því mér finnst hún sameina svo margt sem ég hef áhuga á. Það eru margir fletir á henni sem ég hlakka til að kynna mér. Þannig að mér finnst líklegt að ég muni starfa sem læknir þegar boltanum lýkur.“

## Hvernig er dæmigerð helgi?

Það eru oft æfingar um helgar en ef ég er í fríi finnst mér ágætt að hreyfa mig með því að fara í göngu-túr eða kíkja í ræktina. Oft finnst mér fint að vera heima og slaka á með því að lesa eða horfa á mynd. Annars er ég mikil kaffihúsakona og finnst afskaplega notalegt að fá mér cappuccino og eitthvað sætt með því um helgar.

## Nærðu einhverju sumarfríi í sumar?

Eina almennilega fríð er í kringum verslunarmannahelgina og ætluð við nokkrar úr Valslíðinu að skella okkur til Kaupmannahafnar í nokkra daga.

Hver er uppáhaldsæfingin og sú sem er í minnstu uppáhaldi?



„Ég valdi læknisfræði því mér finnst hún sameina svo margt sem ég hef áhuga á. Það eru margir fletir á henni sem ég hlakka til að kynna mér. á næstu árum,“ segir Elin Metta Jensen.

MYND/ERNIR



Elin Metta með fjölskyldu sinni. F.v. eru Klara Sif, systurdóttir hennar, Magdalena Kjartansdóttir, móðir hennar, Elin Metta, Stefán bróðir, Katrín systir og Markús E. Jensen, faðir hennar, en hann lést um jólin 2016.



Elin Metta sýndi góða takta ellefu ára gömul á Síamótinu í Kópavogi.



Með föður sínum, Markúsi E. Jensen, á ættarmóti um tíu ára aldurinn.

Það er þetta klassíska, reitur og spil sem er í mestu uppáhaldi. Allt sem tengist skotum á markið er líka mjög skemmtilegt. Annars finnst mér upphitun ekkert sérstaklega skemmtileg.

## Hvað færðu þér í morgunmat?

Yfirleitt fæ ég mér spælt egg ofan á ristað brauð og kaffibolla. Stundum útbý ég þeyting með.

## Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?

Mér finnst tailenskur matur mjög góður. Svo er líka voðalega gott að fá bleikju hjá mömmu.

## Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál?

Epli og hnetusmjör eru baneitrað kombó.

Hver er erfðasti mótherjinn?

Ætli erfðasti mótherjinn hafi ekki verið Frakkland í gegnum tíðina. Frönsku leikmennirnir eru yfirleitt sterkir og hraðir.

## Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leik?

Ég er ekki með neina sérstaka rútinu. Reyni bara að ná góðum svefni og borða vel fyrir leik. Ertu morgunhafi eða finnst þér

## gott að sofa út?

Á virkum dögum finnst mér betra að byrja daginn snemma en um helgar leyfi ég minni innri B-manneskju að njóta sín og reyni að sofa út. Ertu nammigrís?

Nei, ég mundi ekki segja það. Ég fæ mér ekki oft nammi. Samt er ég mikil súkkulaðikona og fæ mér stundum súðusúkkulaði.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar  
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

## MARAFON

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um marafon kemur út 27. júlí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



## Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# Ekki láta flugnabit skemma fríð

Effitan flugnafæluúði er náttúrulegur og með mikla virkni. Hann virkar vel á lúsmý, moskítóflugur, mý, flugur, flær og skógarmítla í allt að 8 klukkutíma og hentar allri fjölskyldunni.

Lúsmý virðist hafa náð góðri fötfestu á Íslandi, einkum á Suðvestur- og Vesturlandi. Þetta er smágerður vágstur sem er nokkuð sama hvort það er dagur eða nótt, það virðist alltaf vera góður tími hjá honum til að angra fólk og bita. Bitin geta orðið rauð og upphleypt og valdið miklum kláða. Effitan er náttúruleg flugnafæla sem nota má á alla fjölskylduna og endast áhrifin í allt að 8 klukkustundir,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari.

## Bitvargur

„Bitvargur er skordýr sem bitur eða stingur og er þá í flestum tilfellum verið að tala um mý eða moskítóflugur. Það getur verið ótrúlega óþægilegt að hafa flugnabit og sumir enda jafnvel á að þurfa að taka sýklalyf þar sem viðbrögðin eru svo heiftarleg. Það er því til mikils að vinna að losna við þennan ófögnuð og fjölmörg ráð sem hægt er að notast við sem eru fyrirbyggjandi. Stundum er það þó svo að það er sama hvað gert er – ekkert virkar, en engu að síður drögum við verulega úr líkum á biti með því að verjast eftir fremsta megni og nýta öll þau ráð sem við eigum í pokahorninu.“

## Effitan er náttúruleg vörn

„Effitan inniheldur ekki eitrefni sem notuð eru í mörgum skordýrafælum en efni eins og t.d. DEET sem notað er í sumum flugnafælum er talið geta haft skaðleg áhrif á heilsu fólks, sé það notað í miklu magni. Virku innihaldsefni í Effitan eru m.a. kókosolía, Eucalyptus Citriodora (sitrónu júkalyptus) og citronella sem er ilmkiarnaolía og vel þekkt sem flugnafæla í kremum, úðum og kertum. Effitan er 98,88% náttúrulegt og er virkni

## Að forðast flugnabit

Fjölmörg ráð eru til sem hjálpa okkur að forðast bitvarginn. Hér eru nokkur þeirra:

- Nota flugnanet til að skerma fyrir glugga svo hægt sé að opna og lofta.
- Hafa sérstaka aðgát í ljósaskiptunum, hafa hýbýli lokuð og hylja líkamann utandyra.
- Ekki vera við vötn, vatnsker eða tjarnir þar sem flugan sækir á þessa staði.
- Bera á sig flugnafælandi áburð eða úða og reyna að hafa hann sem mest náttúrulegan þar sem sum eitrefni geta haft neikvæð áhrif á heilsu manna sé það notað í of miklu magni.



Flugnabit eru afar óþægileg og í einhverjum tilfellum þarf fólk að taka sýklalyf vegna þeirra.

þess klínískt rannsókuð, bæði hjá Swiss Tropical Institute í Basel og Dr. Dautel Institut í Berlín.“

## Fyrir alla fjölskylduna

„Þar sem Effitan er náttúruleg skordýrafæla hentar hún fyrir alla fjölskylduna. Ófrískar konur og börn frá 3 mánaða aldri eru ekki undanskilin en nota skal hóflega á börn undir 3 ára aldri. Einungis þarf að varast að

Effitan er náttúruleg flugnafæla sem nota má á alla fjölskylduna og endast áhrifin í allt að 8 klukkustundir.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari

bera efnið ekki þar sem hægt er að setja það í augu og munn. Rannsóknir sýna að Effitan verndar í allt að 8 klukkustundir.“

## Stangveiði, golf, göngur og sólarferðir

„Lúsmýið virðist ætla að lifa af þetta sólarlausa og kalda sumar á

Suðvesturlandi og er því þjóðráð að eiga Effitan í golfstöskunni, bakpokanum og hvað þá í veiðistöskunni en bitvargurinn getur hreinlega eyðilagt fríðsæla veiðiferð. Það er líka þjóðráð að nota það þegar taka á til hendinni í garðinum. Svo er ekki gott að vera útbitinn og að tapa sér í kláða í sólarlandaferðinni og getur það í sumum tilfellum skemmt fríð. Effitan má nota að vild og ekki er verra ef við tökum nóg af B-vítamíni inn líka en pöddurnar eru margar hverjar viðkvæmar fyrir lyktinni sem þetta vítamín gefur frá sér.“

Sölustaðir: Flest apótek, Hagkaup og Heilsuhúsið

# Lyktin getur fælt flugur

Öflug B-vítamínblanda er ekki bara mikilvæg fyrir líkamstarfsemina því mörgum hefur reynst vel að taka þetta mikilvæga vítamín til að fæla frá sér flugur/bitvarg.

B-vítamín taka þátt í nýtingu orku úr fæðu og þau eru mikilvæg fyrir ýmsa líkamstarfsemi svo sem starfsemi meltingarfæra, tauga, vöðva, augna, hjarta, æðakerfis og myndunar rauðra blóðkorna. B-vítamín viðheldur einnig vexti nagla og hárs. Til eru margar gerðir af B-vítamínum (1-12) og þjóna þau öll mismunandi hlutverkum í líkamanum,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## B1 gegn flugum

„B1 heitir tiamín og tekur það þátt í nokkrum lykilefnahvörfum í líkamanum. Frumur taugakerfisins nærast einkum á kolvetnum og eru þær háðar tiamíni til þess að geta notað kolvetnið sem orkugjafa. Taugafrumurnar verða þess vegna fyrst og mest fyrir barðinu á tiamínskorti. Tiamín finnst í flestum próteinríkum fæðutegundum en þó aðallega í kjóti, heilhveiti,

„B-1 vítamín er mjög lyktsterkt og getur það fælt frá skordýr og flugur. Það er því þjóðráð að taka Vitamin-B Complex frá Natures Aid með í fríð ásamt Effitan skordýrafælunni.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari

rúgmjöli og öðrum kornmat. Það skemmist við suðu. Tiamín er einnig mjög lyktsterkt og getur það fælt burtu skordýr og flugur.“

## Vitamin-B Complex

„Natures Aid framleiðir afar öfluga B-vítamínblöndu sem er líkaminn nýtir mjög vel. Vita-

min-B Complex er einnig svokallað „time release“ sem þýðir að það verður meiri upptaka yfir lengra tímabil en þegar um venjulegt B-vítamín bætiefni er að ræða.“

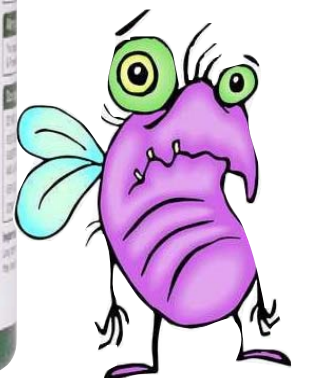
## Gott að taka kúr

„Það getur verið gott að taka inn sterka B-vítamínblöndu annað slagið. Fjölmargir finna mun á sér þar sem þetta vítamín hefur gríðarlega góð áhrif á taugarnar þannig að við slökum betur á og jafnvel sofum betur,“ segir Hrönn. „B-vítamín eru vatnsleysanleg og því þarf að neyta þeirra reglulega hvort sem í fæðunni eða í formi bætiefna. Svo er þjóðráð að fá sér B-vítamín fyrir sumarfríð, bæði til að slaka betur á og til að fæla flugurnar frá.

Sölustaðir: Lyfsalinn Glæsibæ, Lyf & Heilsa og Apótekarinn



B-vítamín er vatnsleysanlegt svo neyta þarf þess reglulega, gegnum fæðu eða í formi bætiefna.







Söfnunin stendur enn yfir og enn er frestur til að skrá sig fyrir næsta ár.



Guðbjörg segir hópinn hafa minnt á gulan stræto, hjólandi í halarófu.



Hópurinn kom fagnangdi í mark í París á laugardaginn.

# Hjóluðu 1.270 kílómetra til styrktar SKB

Íslenskur hjólreiðahópur hjólaði 1.270 kílómetra, frá Kolding í Danmörku til Parísar, og kom í mark á laugardaginn. Hjólað var til styrktar krabbameinssjúkum börnum.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Við erum Team Rynkeby Ísland en Rynkeby er samnorrænt góðgerðarverkefni til styrktar krabbameinssjúkum börnum. Alls hjóla 48 lið til styrktar málefnum og þetta er í annað sinn sem íslenskt lið tekur þátt,“ útskýrir Guðbjörg Þórðardóttir en hún og eiginmaður hennar, Viðar Einarsson, settu íslenska hópinn á laggirnar.

„Við uppgötvuðum fyrir fjórum árum að Ísland var eina Norðurlandþjóðin sem ekki tók þátt í þessu verkefni og settum okkur því í samband við þau. Við Viðar tókum þátt árið 2016 og hjóluðum þá ásamt dönskum vinahjónum okkar, með dönsku liði, til að kynna okkur aðstæður. Við sáum að þarna var alls konar fólk að hjóla. Íslenskt lið tók svo í fyrsta skipti þátt í fyrria og þá söfnuðust níu milljónir. Við vorum stærsti styrktaraðili SKB í fyrria og stefnum á að safna 15 milljónum í ár,“ segir Guðbjörg.

Ferðin hafi gengið vel og afar ánægður hópur hafi hjólað í mark á laugardaginn.

„Við hjóluðum 1.270 kílómetra á átta dögum. Alls fóru 39 hjólarar út auk níu manna aðstoðarteymis en við fylltum 20 feta gám af hjólum og öðrum búnaði. Alla leiðina fylgdu okkur fjórir bílar og sá aðstoðarteymið um að næra hjólreiðafólkið á leiðinni. Allt var skipulagt fyrir fram og öll gisting frágengin. Ferðin gekk frábærlega vel og við fengum sól alla daga, nema einn, þegar við



Veðrið lék við hjólreiðafólkið sem hafði æft í roki og rigningu vikum saman.

„Ferðin gekk frábærlega vel og við fengum sól alla daga, nema einn.“

lentum í úrhelli og þrumum í Hollandi. Annars var hitinn yfirleitt í kringum 32 gráður,“ segir Guðbjörg og viðurkennir að reynt hafi á að hjóla í slíkum hita.

„Við erum auðvitað ekki vön hitanum. En það var þó kærkomið að fá sólina eftir að hafa æft okkur í rigningu og roki á Íslandi í margar vikur,“ segir hún hress.

Hver dagur hófst klukkan hálf sjö að morgni. Fyrstu dagana hjólaði hópurinn 200 kílómetra á dag og svo í kringum 150 kílómetra. Leiðin lá um stiga og sveitavegi

og segir Guðbjörg aðstæður hafa verið frábærar.

„Við hjóluðum tvö og tvö hlið við hlið í halarófu og minntum á gulan stræto á vegunum. Við fórum meðal annars upp Muro de Huy, þá frægu brekku úr Tour de France, sem var mikil áskorun fyrir okkur flest. Hún er brött en ekki löng. Það gekk allt mjög vel hjá okkur. Öll ferðin er mikil upplifun og stemmingin var frábær þegar við komum í mark á laugardaginn,“ segir Guðbjörg.

Á Facebook-síðu Team Rynkeby Ísland má sjá hvernig ferðin gekk í ár, hvaða leið var farin og myndir úr ferðinni. Söfnunin stendur enn yfir en henni lýkur í lok júlí. Upplýsingar er að finna á teamrynkeby.is. Til að taka þátt í verkefnum á næsta ári þarf að skrá sig fyrir 18. ágúst en yfir hundrað manns sóttu um í fyrria.

## FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum viðsvegar um landið:

Kringlan

SMÁRALIND

FJÖRÐUR

BONUS

KJÖRBÚÐIN

Krambúð

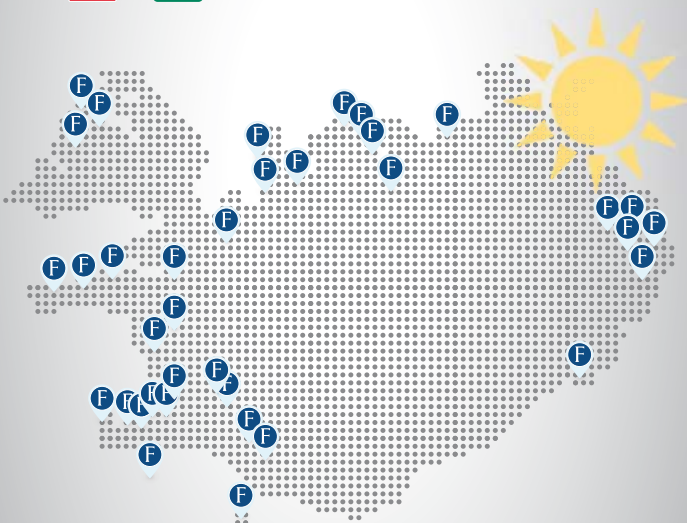
nettó

NT

olis

bókala.studenta

Háma



FRÉTTABLAÐIÐ

mest lesna dagblað landsins.





**TÚNIKA**  
ÁÐUR 4.990  
**NÚ 1.990**  
st.S-XXXL



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 2.990**  
st.42-60



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 1.990**  
st.S-XXXL



**JAKKI**  
ÁÐUR 16.990  
**NÚ 8.990**  
st.36-56



**SKÓR**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.36-41



**SKÓR**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.36-41



**SKÓR**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.36-41



**SKÓR**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.36-41



**SKÓR**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.36-41



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 1.990**  
st.S-XL



**PEYSA**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL

**BUXUR**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL

**ZIKZAK**  
TÍSKUHÚS

**30-80%**

afsláttur af útsöluvörum og nýjar vörur komnar!

**ÚTSALA**

Skoðaðu úrvalið á [www.zikzakverslun.is](http://www.zikzakverslun.is)



**BOLUR**  
4.990kr  
st.36-50



**PEYSA**  
5.990kr  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
4.990kr  
st.36-50



**BOLUR**  
2.990kr  
st.S-XXXL



**TÚNIKA**  
6.990kr  
st.36-50



# Smáauglýsingar

512 5800

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

## 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



## ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

**Bílauppbod - Krókur**  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S. 698 1215

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

## 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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald

### HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

*Eind ehf*

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

## Spádómar



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

## Keypt & 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. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. [www.Heitipottar.is](http://www.Heitipottar.is) Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## MAX

JÁRNABINDIVÉLAR  
BINDIVÍR  
FJARLÆGÐAPLAST  
A-STÓLAR  
NAGLAR

## BINDIVÍR

bindivir.is  
Sími 857 7060

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Heilsa

## Nudd

### HEILSUNUDD

Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 561 6254

## Skólar & Námskeið

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Húsnæði óskast

### EINBYLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 RVK

**EDA NÁGRENNI ÓSKAST**  
Hjón með 3 börn óska eftir einbyli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtimaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísun greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

[sendtohelgi@gmail.com](mailto:sendtohelgi@gmail.com)

## MITSUBISHI

# OUTLANDER

## PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ  
**4.990**  
ÞÚSUND

### 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](mailto:stora@stora.is) · [stora.is](http://stora.is)  
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18

2017 Fyrirmyndaryrirtæki í rekstri  
Vikjaldaun Keldan

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!



## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódýrt 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



## Atvinna

## 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 Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is

## Þjónusta



## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

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

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

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



**HANDAFL**  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

## Þjónusta

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  
Starfsmannþjónusta

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

# Öflugar viftur

## Iðnaðarviftur fyrir íslenskar aðstæður

### Loftviftur - Þakviftur - Reykviftur - ATEX viftur og bara venjulegar viftur



Þú færð viftuna hjá okkur:

**viftur.is**  
-andaðu léttar

**ÍSHÚSIÐ**

S: 566 6000 • ishusid@ishusid.is • www.viftur.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



## Fasteignir



## Þingvellir

Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignalóð.

Bústaðurinn skiptist í : stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróinn með fallegum trjám. Verönd er fram með austur, suður og vestur hlið hússins. Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn. Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbú fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson  
Löggiltur fasteignasali í síma : 780-2700  
eða á helgi@miklaborg.is

Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)

- með þér alla leið -



OPÍÐ HÚS

### Kamsvegur 18, 104-Reykjavík

**OPÍÐ HÚS Í DAG KL. 16:30-17:00**

Góð 113,4 m<sup>2</sup> sérhæð með 36m<sup>2</sup> bílskúr. Forstofa, eldhús með góðri ljósri innréttingu. Stofa og borðstofa með parketi á gólfum. Fjögur svefnherbergi eru á hæðinni öll parketlögð. Snyrtilegt baðherbergi með sturtu. Bílskúr er frístandandi með hita, rafmagn og sjálfvirkum opnara á hurð. Stór og skjólsæll garður á móti suðvestri. Íbúðin er til afhendingar við kaupsamning. Sér bílastæði fylgir fyrir framan bílskúrinn.



Ársalir ehf fasteignamiðlun  
Sími: 533 4200 og 892 0667  
Engjateigi 5, 105 Rvk, arsalir@arsalir.is



Björgvin Björgvinsson, löggiltur fasteignasali

## Atvinna



Óskum eftir að ráða snyrtifræðing í 100% starf.

Opnunartími er 08-16 og til 18 á miðvikudögum.

Áhugasamir sendið mail á [cara@cara.is](mailto:cara@cara.is)

Cara Snyrtistofa - Bæjarlind 1-3 - 201 Kópavogur



**HÚÐIN**  
skin clinic

## VILTU SLÁST Í HÓPINN?

HÚÐIN skin clinic sem er vaxandi fyrirtæki óskar eftir að ráða hjúkrunarfræðing í 60% starf með möguleika á sveigjanlegum vinnutíma. Mikið er lagt upp úr góðum starfsanda, notalegu andrúmslofti og faglegum metnaði.

### Menntunar- og hæfnikröfur:

- Háskólamenntun í hjúkrunarfræði.
- Starfsreynsla úr heilbrigðisþjónustu.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Nákvæmni og vandvirkni.
- Jákvæðni og framúrskarandi samskiptahæfni.
- Menntun í snyrtifræði er kostur.

Tekið er á móti umsóknum og starfsferilskrá á [hudin@hudin.is](mailto:hudin@hudin.is) til og með **16.júlí 2018**.

# Sérfræðingar í ráðningum

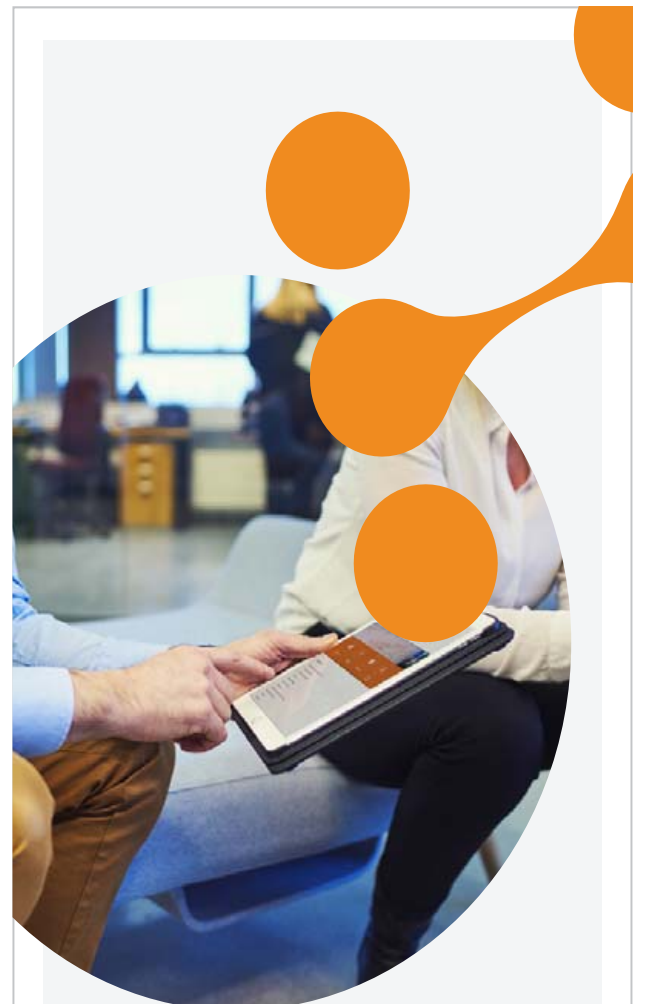
Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**   
Ráðningar

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



Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

 **HAGVANGUR**

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