

# FÓLK

ÞRIÐJUDAGUR 4. SEPTEMBER 2018

Heilsa



Laufey Gunnarsdóttir starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Hún vinnur náið með læknum og veitir ráðgjöf um næringu sjúklinga.

**ENZYMEDICA®**

**Meltu betur!**



## Ráðleggur læknum um næringu sjúklinga

Laufey Gunnarsdóttir, matvæla- og næringarfræðingur, starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu þar sem hún vinnur náið með læknum. Sjálf tekur hún Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og finnur mikinn mun á húð og liðum. →2

## Framhald af forsiðu →

Laufey hefur verið búsett í Kaliforníu í Bandaríkjunum frá árinu 1999. Hún fór til Bandaríkjanna til þess að klára löggitla næringarráðgjöf sem gaf henni réttindi til að vinna bæði á sjúkrahúsum og í einstaklingsráðgjöf.

„Allt frá útskrift hef ég unnið á Kaiser sjúkrahúsinu og hjá DaVita sem er nýrnahreinsistöð. Þar hef ég oft fengið mjög sorgleg tilfelli sem við í teyminu erum sannfærð um að hefði verið hægt að komast hjá ef viðkomandi hefði borðað hollan og góðan mat og hreyft sig daglega,” segir Laufey sem segir algengt að næringarfræðingar vinni með læknum á sjúkrahúsum í Bandaríkjunum.

„Samkvæmt lögum í Bandaríkjunum verða löggitlar næringarfræðingar að vinna á þessum stofnunum. Við vinnum mjög náið með læknum og sjáum alveg um allt sem viðkemur næringu. Læknar treysta alfaríð á okkur þegar kemur að fæðuvali meðan á spítalavist stendur, við stjórnum fæðubótarefnum og eins sjáum við um alla næringarfræðslu þar sem komið er inn á hvornig fólk getur best hagað matarvenjum þegar heim er komið. Eins sjáum við um næringu í æð, og næringu í gegnum rör. Meirihluti sjúklinga sem eru lagðir inn á spítala fer á svokallað „therapeutic diet“ eða lækningamataræði, þetta sjáum við alveg um og læknar leita mikið til okkar um ráðgjöf fyrir sjúklinga sem við þurfum að ganga frá innan sólarhrings. Við faum einnig oft símtöl frá læknum varðandi ráð um næringu.

Mælið þið oft með fæðubótarefnum fyrir sjúklingana?

„Já, mjög oft! Það er mikið um sjúklinga sem þurfa á fæðubótarefnum að halda vegna vannæringar eða annarra vandamála. Við notum fæðubótarefni daglega hvort sem um er að ræða prótein- og/eda orkudrykki eða í einhverskonar öðru formi.“

Hvornig er að starfa sem næringarfræðingur í Kaliforníu?

„Það er alveg frábært að vera næringarfræðingur hérna því það þurfa margir á okkur að halda og margir sem vilja vinna með okkur. Í Kaliforníu vilja flestir vera flottir og fáir tilbúnir að bjóða Elli kerlingu heim. Eg hef tekið eftir gríðarlega mikilli ásókn í kollagen og önnur próteinduft. Kollagen-neysla hefur aukist til muna, ekki bara hjá þeim sem vilja viðhalda styrkleika húðarinnar heldur líka hjá fólki sem finnur til í liðum og eins hjá fólki á keto- og lágkolvetnamataræði því það er auðvelt að leið til að bæta próteinneysluna.

Við erum farin að notast við kollagen í auknum mæli á sjúkrahúsinu og ég hef sérstaklega notað það fyrir einstaklinga með liðagigt eða fólk með verki í liðum út frá íþróttameiðslum.“

Af hverju er kollagenið svona vinsælt?

„Kollagenið er mjög vinsælt fæðubótarefni því það er eitt helstu uppbyggingarprótein líkamans og því mikilvægt að viðhalda því. Kollagenið er að finna til dæmis í húð, liðum, vöðvum, hári, bandvefjum og beinum. Eftir því sem við verðum eldri þá fer framleiðslan minnkandi og við verðum til dæmis vör við slappleika í húðinni og verki í liðum. Húðin þynnist einnig með aldrinum og þá koma í ljós hrukkrur og appelsínuhúð, sem er að sjálfsgöðu bara glæsilegt og mikilvægt að gleyma því ekki í allri þessari umræðu, en sumir eru því ósammála og gott að virða það líka. Neysla kollagens hefur aukist til muna í dag hjá fólki sem vill viðhalda styrkleika húðarinnar og



Laufey hefur verið búsett í Kaliforníu frá árinu 1999. Hún starfar sem næringarfræðingur á sjúkrahúsi en næringarfræðingar starfa náið með læknum og veita ráðgjöf um næringu sjúklinga.



Amino Marine Collagen frá Feel Iceland heldur húðinni ungru og heilbrigðri og mýkir upp liði.

## Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum.

eins hjá fólki sem finnur til í liðum, sem hefur að sjálfsgöðu ekkert með útlitsdyrkun að gera heldur til að geta liðið vel almennt og til að geta sinnt daglegu amstri án verkja. Kollagenduft er líka vinsælt því það er auðvelt að blanda því út í heita og kalda drykki og er lyktar- og bragðlaust.“

Tekur þú inn fæðubótarefni?

„Ég tek alltaf lýsi þótt ég hafi ekki vanist bragðinu. Ég hef tekið lýsi frá því ég var ómálga barn og komst aldrei upp með annað. Í dag er þetta góð venja sem er foreldrum mínum að þakka og ég get ekki verið án þess.

Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum. Ég vel þessa vöru því ég set allt mitt traust á íslenska fiskinn og fiskafurðir okkar, sérstaklega þegar ég sé hvað er oft notað í aðrar vörur. Það er mjög handhægt að blanda duftinu í drykki og það er alveg hreint kollagen. Ég tek líka inn allhiða vítamín daglega til að hressa upp á vítamínþróflinn minn. Þrátt fyrir að borða daglega ávexti og grænmeti þá á ég til að borða muna af þeim suma daga og tel því þörf á að taka allhiða vítamín.“

Nánari upplýsingar um Amino Marine Collagen má finna á vefsíðunni [feeliceland.com](http://feeliceland.com).

**ÚTSALAN Í FULLUM GANGI**  
**15 – 90 % AFSL.**  
**ÖRFÁIR DAGAR EFTIR**



### ÖPNUNARTÍMAR Á ÚTSÖLUNNI

9 – 18 Mánudag – föstudag

9 – 16 Laugardgur, Síðasti dagur útsölunar !!

Lokað Sunnudag

[veidiportid.is](http://veidiportid.is)

Flugustangir frá	3.500 kr.
Fluguhjól frá	3.500 kr.
Flugulínur frá	1.500 kr.
Sjóstangir frá	5.000 kr.
Bellybátar með öllu	19.900 kr.

Sjöhjól allt að	- 40 % afsl.
Sjóstangir allt að	- 40 % afsl.
Flugulínur allt að	- 90 % afsl.
Flugur og túpur	- 20 % afsl.
Spinnstangir allt að	- 40 % afsl.
Sjónaukar allt að	- 50 % afsl.
Vöðluskór allt að	- 50 % afsl.
Allir spúnar	- 25 % afsl.
Sjópilkar og slóðar	- 30 % afsl.

Og margt fleira á alvöru útsölu.

Ekki missa af þessu !!



Innritun  
og upplýsingar  
á [danskoli.is](http://danskoli.is) eða  
í síma 553 6645

Skráðu  
þig núna

Break  
Zumba  
Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar - Fullorðnir

Vilt þú geta dansað?  
Við getum kennt þér.



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög  
veita styrki vegna dansnámskeiða.

  
**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Köru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglarðir danskennarar  
[www.danskoli.is](http://www.danskoli.is) | [dans@danskoli.is](mailto:dans@danskoli.is) | sími 553 6645



Maukaðar rauðrófur má nota út í pitsudeig. Rófurnar eru ekki bara hollar heldur gefa pitsunni skemmtilegan lit.

## Bleikt og bráðholt

Rauðrófur eru stútfullar af hollustu. Þær innihalda meðal annars A- og C-vítamín, fólásín, kalk, kalíum og járn.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
[heida@frettabladid.is](mailto:heida@frettabladid.is)



**R**auðrófur má matreiða á ýmsan máta, baka í ofni ásamt öðru rötargrænmeti eða frysta og nota í morgunþeytinginn. Þær má einnig nota út í pitsudeig en útkoman er stórkostlega bleikt og bráðholt pitsa.

### Rauðrófupitsa

**1 bolli volgt vatn**  
**2 tsk. þurrger**  
**480 g hveiti (mætti deila upp í heilheiti – rúgmjöl – hveitiklið á móti hveitinu)**  
**1 ½ tsk. salt**  
**2 tsk. hunang**  
**¾ bolli maukaðar rauðrófur (u.þ.b. 2 stórar rauðrófur, bakaðar við 170 gráður í ca. 40 mínútur og flysjaðar)**

Setjið pitsustein í ofninn og hitið ofninn í 260 gráður. Hrærið vatn og ger saman í skál. Bætið þá mjólinu, salti, hunangi og rauðrófumaukinu út í skálina og blandið saman í deig. Hvolfið deiginu á hveitistrað borð og hnoðið í um það bil 5 mínútur eða þar til deigið er orðið mjúkt og teygjanlegt. Ef deigið er klistrað þarf að bæta matskeið af hveiti í einu á borðið og hnoða þar til það festist ekki lengur við borðið. Mótið deigið í kúlu. Smyrjið skál að innan með órlitilli olíu, setjið deigið í botninn og veltið því í skálinni svo olían þeki deigið. Leggið plastfilmu yfir skálina og látið deigið hefast á hlýjum stað í 2 tíma eða þar til það hefur tvöfaldað að stærð. Það mætti skipta deiginu í tvennt og geyma annan helminginn í kæli þar til síðar. Leggið bökunarpappír á borð og penslið með ólífuolíu. Setjið deigið á pappírinn og teygjið það

til og fletjið út með höndunum. Penslið olíu á aðra örku af bökunarpappír og leggið yfir deigið og rullíð það út með kefli þar til það er um 5 mm að þykkt. Færið yfir á bökunarplötu.

### Álegg

Ýmiss konar álegg kemur til greina. Til dæmis er gott að smyrja botninn með pestói eða kotasælu, mylja geltaost yfir og skera niður spergilkáli (mætti snöggsjóða spergilkálið í 1 til 2 mínútur og kæla í ísvatni strax á eftir, áður en það fer á pitsuna). Dembið pitsunni yfir á pitsusteininn í ofninum með bökunarpappírinn enn undir. Bakið í 3 mínútur, takið þá pappírinn undan pitsunni og snúðið henni í leiðinni til á steininum og bakið áfram í 3 mínútur. Takið pitsuna út úr ofninum og bætið til dæmis spinati, klettasalati og granateplafræjum á hana. [www.bakersroyale.com](http://www.bakersroyale.com)

## LÍFIÐ ER Á FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á [frettabladid.is](http://frettabladid.is) fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Þriðjudaginn 11. september mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið

## NÁMSKEIÐ

Nú þegar haustið fer að ganga í garð þá er vert að skoða hvaða námskeið eru í boði.

Við ætlum að taka viðtöl við aðila sem sækja skemmtileg námskeið og fara yfir heilsueflandi kosti þess að sækja námskeið reglulega.

Boðið er upp á hefðbundin auglýsingahólf sem og umfjallanir sem eru settar upp af blaðamanni okkar í góðu samráði við auglýsanda.

Stór dreifing og mikill lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til ákjósanlegra markhópa.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Arnar Magnússon, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Netfang, [arnarm@frettabladid.is](mailto:arnarm@frettabladid.is) Sími: 512-5442



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Hollt og gott heimabakað brauð.

## Gott skólabrauð

**H**ér er uppskrift að hollu brauði sem er upplagt í skólanesti. Það er auðvelt að baka þetta brauð og tekur stuttan tíma. Uppskriftin gefur tvö brauð.

- 7 dl volg mjólk
- 50 g þurrger
- 3 msk. raps- eða sólblómaolía
- 2 tsk. sykurl
- 2 tsk. salt
- 500 g heilhvæiti
- 500 g hvæiti

Leysið gerðið upp í volgri mjólkinni. Bætið olíu og sykri saman við. Setjið helminginn af hveitinu saman við blönduna og saltið. Hnoðið og bætið síðan restinni af hveitinu saman við. Hnoðið deigið vel og vandlega en það á að vera frekar laust í sér. Látið hefast í eina og hálf klukkustund. Setjið bökunarpappír í tvö formkókuform og bakið brauðið í 50 mínútur við 200°C.



Gott er að eiga lúsakamb á visum stað því lúsin gerir ekki boð á undan sér.

## Lúsin fer á stjá

**H**inn árlegi lúsapóstur er byrjaður að berast foreldrum leik- og grunnskólubarna, enda algengast að börn á aldrinum 3-12 ára fái höfuðlús. Allir geta þó fengið lús og hún veldur ekki miklum einkennum. Kláði hrjáir t.d. ekki nema einn af hverjum þremur sem er með lús. Því er ráð að kempa allri fjölskyldunni reglulega til vonar og vara. Margir halda að lúsin geti stokkið eða flogið frá einum yfir á annan en það er ekki svo. Hún smitast ef bein snerting verður frá hári til hárs í það langan tíma að hún geti skriðið á milli einstaklinga. Talið er ólíklegt að lús smitist með fatnaði en betra er að nota ekki sömu greiðu eða bursta og aðrir. Hægt er að losna við lús úr hári með því að kempa það vel og vandlega daglega í fjórtán daga. Lúsakambar þurfa að vera þéttir og bilið á milli teinanna í þeim ekki meira en 0,2 millimetrar. Ef hárið er sitt er betra að teinarnir séu langir en stuttir teinar duga í stutt há. Ráð er að kempa hárið yfir hvítum grunni, t.d. hvítu borði eða leggja hvít blöð á borðið, því þá sést vel þegar lúsin dettur úr hárinu við kembingu. Lúsasjampó fæst í apótekum og er mikilvægt að fara nákvæmlega eftir leiðbeiningum til að losna við lúsina.

## Ennishrukkur og æðasjúkdómar

**N**ýjar rannsóknir við Háskólasjúkrahúsið í Toulouse í Frakklandi sýna að djúpra ennishrukkur getu verið vísbending um æðakölkun sem getur leitt til hjartaáfalla eða blóðtappa. Æðakölkun lýsir sér þannig að kalkhleðst upp inni í æðaveggjunum sem rýrir teygjanleika æðanna og þrengir þær. Það takmarkar flæði súrefnisríks blóðs sem getur aftur leitt til ýmissa sjúkdóma. Ennishrukkur 3.200 full-orðinna einstaklinga voru skoðaðar og mældar og fólkinu var síðan fylgt eftir í tvo áratugi. Rannsóknin sýndi marktæka

fylgni milli djúpra ennishrukka og æðakölkunar. Ástæðan fyrir þessari fylgni er talin tvíþætt. Annars vegar orsakast bæði hrukkur og æðakölkun af streitukollageni sem hefur áhrif á teygjanleika vefja líkamans eins og húðar og æðaveggja. Hins vegar eru háráðar í enninu einkar þunnar sem gerir þær viðkvæmar fyrir kalkuppbyggingu sem gæti lýst sér í djúpri hrukkum. Rannsakendur taka fram að ennishrukkumæling ein og sér sé ekki sjúkdómsgreinandi en geti engu að síður verið vísbending í samhengi við aðrar greiningaraðferðir.



Ennishrukkur geta gefið vísbendingar um hjartaheilsu.

# fyrir okkur sem höldum haustið hátíðlegt

**KALK +  
MAGNESIUM**

**MAGNESIUM  
CITRATE**

**LJFRÆNT  
TURMERIK**

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

# Borða bara þegar ég er svöng

Einkabjálfarinn Linda Björk Árnadóttir mælir með því að fólk finni sér þá hreyfingu sem það hefur gaman af. Þá sé gott að hlusta á líkamann og borða eingöngu vegna hungurs en ekki af vana.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Linda æfði áhaldafimleika í níu ár og stundaði hópfimleika með Gerplu í þrjú ár. Í dag stundar hún Crossfit og starfar sem einkabjálfi í Reebok Fitness en hún lærði einkabjálfun í Íþróttakademíunni.

**Hvað æfir þú oft í viku?**  
Þrisvar til fjórum sinnum.  
**Hver er uppáhaldsæfingin þin?**  
Fyrir utan handstöðu verð ég að segja bulgarian split squat.

**Hver er besta teygjan?**  
Efra baks teygjan eða figure 4.  
**Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?**

Borða það sem mér líður vel með að borða og fer vel í mig. Ég reyni að borða sem mest úr plönturíkinu og vel af fitu til að fá jafnari og stöðugri orku yfir daginn. Ég hef líka stundað lotubundna föstu í nokkur ár núna en er ekki með fastan ramma sem þýðir að ég borða eingöngu þegar ég er svöng sem er misjafnt milli daga. Fyrsta máltíðin er yfirleitt ekki fyrir en í kringum hádegð, stundum fyrir, stundum seinna. Ég borða um tveir til þrjár stórar máltíðir yfir daginn.

Ég hef gengið í gegnum miklar meltingartuflanir gegnum árin og það að leyfa líkamanum að stjórna hvenær hann fær mat og hvíla meltinguna þar á milli hefur hjálpað mér ótrúlega mikið. Líkaminn fær tíma til að sinna öðrum verkefnum og öllum líður betur.

**Er eitthvað sem þú neitar þér um?**

Ég er með ofnæmi fyrir mjólk og soja svo ég forðast það algjörlega. Ég reyni að forðast hvítan sykur, sætufni og önnur fylliefni en leyfi mér allt í hófi. Ég hef minnkað neyslu á rauðu kjöti og kjúklingi verulega undanfarið en borða ennþá fisk og egg.

**Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn?**

Fyrsta máltíðin gæti verið til dæmis chia-grautur með fjalli af hituðum berjum, hampræjum, kókoslögum og blöndu af mól-uðum fræjum. Eða þykkt rautt boozt í skál með hnetusmjóri, kókoslögum og frosnum bláberjum ofaná.

Önnur máltíð gæti verið steikt



Linda Björk Árnadóttir einkabjálfi reynir að borða sem mest úr plönturíkinu og vel af fitu. MYND/EYÞÓR

Ég hef líka stundað lotubundna föstu í nokkur ár núna en er ekki með fastan ramma sem þýðir að ég borða eingöngu þegar ég er svöng sem er misjafnt milli daga. Fyrsta máltíðin er yfirleitt ekki fyrir en í kringum hádegð, stundum fyrir, stundum seinna.

egg eða stökkar kjúklingabaunir með helling af grænmeti. Eða samloka með túnfisk í tahini sósu, avókadó, tómatsneiðum og káli.

Þriðja máltíð gæti verið kókoskarry fiskisúpan mín eða sitrónu-lax með sætkartöflum, hvít-lauksósu úr sýrdum hafarjóna og ferskt salat með.

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

Það fer allt eftir hvenær æfingin er hvort ég borði eða ekki. Fyrir mig er ekkert mál að taka vel á því á æfingu án þess að borða ef ég borðaði vel daginn áður. Annars borða ég ekkert öðruvísi fyrir eða eftir æfingu, bara sama og venjulega en þó með aðeins meiri áherslu á próteingjafa eftir æfingu.

**Hvaða borðar þú milli mála?**

þegar það gerist leita ég í hnetur og fræ, ferskt grænmeti eins og papriku, gulrætur og gúrku eða ávexti eins og banana, epli og vinber

**Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?**

- Að hlusta á líkamann og borða eingöngu þegar hann er raunverulega svangur en ekki af vana eða þorsta. Ég bendi fólki á að þamba tvö glös af vatni, biða í 30 mínútur og sjá svo til.

- Að finna þá hreyfingu sem fólk hefur gaman af. Besta planið fyrir þig er það plan sem þú munt fylgja.

- Kókosolia til steikingar, sem tannkrem, hárnæring, body lotion, faróahreinsir, rakamaski, græðir, varasalvi, handaburður ... nefndu það bara.

## LOSADU ÞIG VIÐ FÓTAPIRRINGINN



Ertu að glíma við fótapirring og sinadrátt á nóttinni?

MAGNESÍUM NIGHT húðvörurnar geta hjálpað þér.

Innihalda:

- Magnesium
- Arnica
- Lavender



Söluastaðir: Flest apótek og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)

## Taco með risarækjum

Taco er hægt að gera á margvislegan hátt. Litlu tortilla-kökurnar eru frábærar í mjúkt taco með risarækjum. Rækjurnar eru kryddaðar með ólífuolíu, papriku, cumin, salti og hvítlaukskryddi. Með þeim er haft ferskt salsa og lærperumauk sem er mjög gott. Þetta er mjög einfaldur réttur og góður.

### Salsa

2 ferskir, skornar smátt  
½ rauð paprika, skorin smátt  
½ laukur, smátt skorinn  
Safi úr einni límónu  
1 msk. ólífuolia  
Smávegis ferskt kóríander og salt

Öllu blandað saman í skál. Gott er að hafa lærperumauk með en í það þarf eina lærperu, 1 msk. sýrðan rjóna, safu úr hálfri lím-



Rækjur eru góðar í mjúkt taco með fersku salsa og lærperumauki.

ónu, salt og ferskt kóríander. Setjið allt í matvinnsluvél. Einnig er gott að hafa sýrðan rjóna með sriracha-sósu. Sex msk. sýrður rjóni og 3 tsk. sriracha hrært saman.

Steikið rækjurnar í olíu í stutta stund. Setjið í volga tortillu og kreistið límónusafu yfir. Setjið salsa yfir ásamt sósunni. Setjið meiri sriracha-sósu ef þið viljið hafa þetta sterka.

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnr 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?

Bilauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppboð.is Sími 522-4610.

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

## Bílar til sölu



Toyota corolla árg. '01 ek. 190þús Mjög goður bill. sk. '19 V. 290þús s. 698 3335

## Þjónusta

## Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

## Hreingeringar

### VY-PRIF EHF.

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

## 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? Búslóðafll., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TREVERK  
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Rafvirkjun

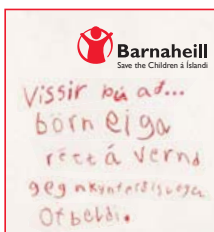
RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025  
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögildur rafvirkteki. rafneisti@simnet.is

## Keypt & Selt

## Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



## HITAVEITU-SKELJAR



## HEITIRPOTTAR.IS

HÖFDABAKKA 1  
SÍMI 777 2000

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Skólar & Námskeið

## Ókukennsla

Ókukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

## Heimilið

## Antík



WWW.UR.IS

Antikklokur og viðgerðir Sérhæfð viðgerðarþjónusta á gömlum klukkum og úrum. Guðmundur Hermannsson úrsmíðameistari. S. 554 7770 & 691 8327. www.ur.is ur@ur.is

# Húsbyggjendur og hönnuðir

# Loftræsting

## Heimili - fyrirtæki

- Alltaf ferskt loft
- Heilbrigt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

Heilbrigt loft  
heilbrigðar byggingar

Einföld uppsetning - hagkvæmur rekstur

viftur.is  
-andaðu léttar

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Til leigu 2 herb íbúð við Fossvæg á Selfossi.

Til leigu mjög snyrtileg 2 herb 75 fm íbúð við Fossvægi á Selfossi. Leiguverð 170þús á mánuði. Getur verið laus strax. Hiti og hússjóður innifalinn í leiguverði.

Meðmæli og bankatrygging skilyrði.

Upplis sendist á astun@gmail.com

Til leigu 115m<sup>2</sup> 5 herberja (3 svefnherbergi), íbúð á göðum stað á Háaleitisbraut. Leigist með eða án húsgagna. Skammtímaleiga eða langtímaleiga kemur til greina. Nánari upplýsingar hjá: ljosalfur50@gmail.com

## Geymsluhúsnæði

[WWW.GEYMSLAEITT.IS](http://WWW.GEYMSLAEITT.IS)

Sérgeymslur á mjög göðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

[GEYMSLUR.IS](http://GEYMSLUR.IS)  
SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Need a with some experience at fixing houses. Info: 618 5286 Þórður.

Óska eftir manni í húsavíðgerðir. Einhver reynsla æskileg. Uppl í s. 6185286

Járnsmiðja óskar eftir starfsmanni í fjölbreytt verkefni. Mikil vinna framundan. Uppl. S:699-6867

## Atvinna óskast

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

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

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



## KOMIÐ OG DANSIÐ

Danshöllin Drafnarfelli 2, 111 Reykjavík

Lærið léttu sveiflu á tveim dögum

Næstu námskeið:

Gjaldfritt kynningarkvöld	11. sept.
Fritt danskynningarnámskeið	15. sept.
Verðum ballfær 4 kvöld	16. sept.
Línudans 4 kvöld	17. sept.
Sving 2 dagar	22. og 23. sept.
Gamla góða tjúttið 2 dagar	22. og 23. sept.
Sænska buggið	25. sept.
Sving 4 kvöld	26. sept.

Danskvöld öll fimmtudagskvöld

Taka með sér léttu skó og handklæði til að þurrka svitani.

Facebook: Komid og dansid

Heimasíða [www.komidgdansid.is](http://www.komidgdansid.is)

Upplýsingar og skráning í síma 557-7700

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

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



## 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](mailto:info@handafl.is) | [handafl.is](http://handafl.is)



NÝJIR 2018 ÁRGERÐ AF DACIA DUSTER 4WD



DACIA DUSTER COMFORT DIESEL 4WD, Nýjir bílar, 6 girar, Verð 2.990.000.- Rnr.111222



DACIA DOKKER DIESEL

DACIA DOKKER DIESEL, 5 girar, rennihúðir b/m. Verð 2.190.000 m/vsk Rnr.122396



**BÍLABORG**

Stórhöfði 26 við Gullinbrú

Sími: 517 1111 [www.bilaborg.is](http://www.bilaborg.is)

NÝIR OG NOTAÐIR BÍLAR

Tökum notaða bíla uppí



SKODA OCTAVIA DIESEL,  
5 girar, álfelgur.  
Verð 3.490.000.- Rnr.122346.



SKODA OCTAVIA STYLE 2.0 DIESEL 4WD,  
sjálfskiptur, vel útbúinir bílar.  
Verð 4.490.000. Rnr.140088.



VW Golf 1.6 DIESEL,  
5 girar, verð frá 2.990.000.- Rnr.110826.  
Sjálfsk. verð 3.690.000.- Rnr.110875.



VOLVO XC90 T8 R-DESIGN  
Nýskr 09/2017, ek 15 Þ.KM, bensín/rafmagn, sjálfskiptur  
8 girar, hlaðinn búnaði. Verð 9.890.000.- Rnr.111285.