

# LEIÐ

ÞRIÐJUDAGUR 18. SEPTEMBER 2018

## Heilsa



Hreyfing bætir geðið auk þess að hafa önnur góð áhrif á heilsuna. Þótt mörgum þyki erfitt að fara úr sófanum eftir erfiðan vinnudag er samt ansi margt sem mælir með því að fólk taki á honum stóra sínum og hreyfi sig eitthvað í hverri viku.

→4



„Ég hitti mann á tónleikum á Jómfrúnni í upphafi sumars. Hann hafði æft CrossFit í allan vetur ásamt félagi sínum og fannst þeim báðum mjög gaman. Ég hreifst svo af frásögn hans að ég sagði bara við hann að ég skyldi mæta strax,“ segir Hólmfríður Guðmundsdóttir, áttæður CrossFit-iðkandi. MYND/SIGTRYGGUR ARI

## Gaman að djöflast aðeins

Hólmfríður Guðmundsdóttir hóf að æfa CrossFit í upphafi síðasta sumars með hópi fólks á aldrinum 70-80 ára. Sjálf er hún áttæð og segir í algjörum forgangi að hreyfa sig enda sé hún óvenju sprækt gamalmenni. →2

GLAMOUR

Komið í allar helstu verslanir

GLAMOUR



Íslenskt tiskutimarit





Í hópnum hennar Hólmfríðar Guðmundsdóttur eru konur og karlar á aldrinum 70-80 ára og er andinn mjög góður. Hólmfríður ætlar að halda áfram í CrossFit næstu mánuðina.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



#### Framhald af forsiðu →

**P**að var fyrir algjöra tilviljun sem hin áttæða Hólmfríður Guðmundsdóttir hóf að stunda CrossFit-íþróttina síðasta sumar. Hún hafði sótt jóгатíma og stundað dansleikfimi í Kramhúsinu í miðbæ Reykjavíkur í aldarfjórðung auk þess sem hún sótti vatnsleikfimi á Seltjarnarnesinu í 28 ár. Þegar Kramhúsið fór í hefðbundið þriggja mánaða sumarfrí í upphafi síðasta sumars hugðist Hólmfríður sækja tækjasal úti á Seltjarnarnesi en þá gripu örlögin í taumana að hennar sögn. „Það má svo sannarlega segja að þetta hafi allt saman verið mikil tilviljun. Ég hitti mann á tónleikum á Jómfrúnni í upphafi sumars. Hann hafði æft CrossFit í allan vetur ásamt félaganum sínum og fannst þeim báðum mjög gaman. Ég hreifist svo af frásögn hans að ég sagði bara við hann að ég skyldi mæta strax.“

#### Bjóst ekki við neinu

Hún mætti í næsta tíma og tók tvær vinkonur sínar með. „Ef ég á að vera hreinskilinn vissi ég ekki hverju ég

átti von á og bjóst því svo sem ekki við einu né neinu. En tímarnir eru búnir að vera mjög skemmtilegir og það gerir eiginlega útslagið hversu góður og skemmtilegur þjálfari okkar, Sólveig Gísladóttir, er. Hún vakir yfir okkur með arnfrán augu sín og ef við gerum eitthvað vitlaust þá leiðréttir hún okkur falllega.“

Það hefur fjölgað talsvert í hópnum frá því Hólmfríður byrjaði. „Ríkissjónvarpið leit til dæmis í heimsókn til okkar og þá fjölgaði í hópnunum í kjölfarið. Mig grunað að vinsældir CrossFit eigi eftir að aukast enn frekar í vetur enda erum við Íslendingar duglegir að taka ýmis æði.“

#### Mikil fjölbreytni

Hólmfríður segist ekki eiga neinar uppáhaldsæfingar enda séu þær fjölbreyttar og stoppað sé stutt á hverri æfingastöð. „Það eru svo hraðar skiptingar og margvíslegar æfingar að maður nær ekki að verða leiður. Svo fann ég fljótt að ég styrktist við þessar æfingar. Við hjólu, róum, lyftum lóðum, hendum boltum og margt fleira skemmtilegt þannig að fjölbreytnin er mikil sem er mikill kostur. Ef ungur iðkandi myndi kíkja inn í salinn til okkar þætti honum vafa-

“Ef ég á að vera hreinskilinn vissi ég ekki hverju ég átti von á og bjóst því svo sem ekki við einu né neinu. En tímarnir eru búnir að vera mjög skemmtilegir og það gerir eiginlega útslagið hversu góður og skemmtilegur þjálfari okkar, Sólveig Gísladóttir, er.

laust fyndi að sjá okkur gamalmenninn djöflast.“

#### Byrjaði um fimmtugt

Þrátt fyrir að vera duglegri en margar áttæðar konur í kringum hana hefur Hólmfríður ekki alltaf stundað útivist og líkamsrækt. „Ég byrjaði ekki fyrst á þessu fyrr en um fimmtugt. Í fyrstu var ég í jóga hér á landi en síðan bjó ég í San Francisco í fimm ár en þar stundaði ég mikla og stífa leikfimi. Eftir árin í Bandaríkjunum bjó ég í Kaupmannahöfn og þar tók jóga aftur við. Fyrir þennan tíma gerði ég aldrei neitt sérstakt þegar kom að hreyfingu.“

#### Styrkjandi og hressandi

Hólmfríði finnst afar mikilvægt að eldra fólk stundi einhvers konar hreyfingu eða líkamsrækt við sitt hæfi. „Fyrir mig og flesta sem ég þekki er það í algjörum forgangi að hreyfa sig. Þótt það sé bara að skreppa í góðan göngutúr eða kíkja í sund. Ég kem alltaf svo endurnærð til baka. Svo eru það svona hóptímar eins og CrossFit sem eru mjög styrkjandi og hressandi á allan hátt. Það má eiginlega segja að maður yngist við að stunda CrossFit sem þyóir auðvitað að ég og fleiri geta búið lengur heima í stað þess að fara á eilíheimili. Þannig græða allir. Ég get að minnsta kosti ekki hætt, enda 80 ára og óvenju sprækt gamalmenni.“



Tekió vel á því með ketilþjóllum á einni æfingastöðinni fyrr í sumar.



Hraðar skiptingar og fjölbreyttar æfingar gera tímana skemmtilega.

**ERTU MEÐ AUGNÞURRKE?**

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvarnarefna
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfseðils í apótekum

Hyprosan augndropar innihalda hypromellose og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusigli (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leið til læknis eða lyfjafraðings sé þú á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjakra.is](http://www.serlyfjakra.is). September 2018.

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

Útgefandi:  
Torg ehf

Ábyrgðarmaður:  
Kristín Þorsteinsdóttir

Umstjórnarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | 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

Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ivar Vilhjálmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429,



# Líkamsrækt og hlaup

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbætiefnis og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem öðlast nýtt líf.

**N**utrilenk liðbætiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. Nutrilenk Active smyr stirða liði og hjálpar fólki sem þjást af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgueyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það getur hjálpað gegn brjóskefsvirnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Þetta bætiefni, Nutrilenk, getur breytt allri liðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í reynslusögum.

Það er NUTRILENK að þakka að ég get gert hlaupið og gengið á fjöll án þess að hafa áhyggjur af verkjum.

Jóhann Gunnarsson



### Get hlaupið og gengið á fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári og hefur líf hans og liðan gjörbreytt í kjölfarið:

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og heffarið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir ca. fimm árum var ég alltaf með verki í hnjúnum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir u.þ.b. ári byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldrí og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Í sumar kláraði ég hálf maraþon og fjallahlaup án verkja og þessu þakka ég NUTRILENK.“



### Fann ótrúlega fljótt mun

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innan-hússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur.

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár, hlaupa, stöðvaþjálfun, tabata o.fl. og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og byrjaði ég á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prufa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsl í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active daglega. Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgu. Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“



### Er laus við gigtarlyfið

Sigrún Björk Sværriðóttir tekur Nutrilenk Gold alla daga en hún er með slitgigt í hálsi og finnur einnig til í axla- og mjaðmaliðum: „Ég hafði tekið bólg- og verkjastillandi gigtarlyf í ein 7 ár þegar lækningin benti mér á að nú væri tími kominn á að endurskoða hlutina því það er ekki gott að taka lyfið í mjög langan tíma. Ég hafði stuttu áður byrjað að taka Nutrilenk Gold þannig að ég tók gigtarlyfið alveg út og fór að taka Nutrilenkið af fullum krafti. Fyrst 3 sinnum 2 töflur á dag og síðar 3-4 töflur. Það tók mig nokkrar vikur að finna einhvern mun en ég þráðist við og tók þá stundum 5 töflur á dag. Í dag er ég bara nokkuð góð og mjög sátt við að vera laus við gigtarlyfið. Ef ég gleymi að taka Nutrilenkið þá finn ég fljótt fyrir því. Nú eru fleiri í fjölskyldunni farnir að taka Nutrilenk Gold m.a. vegna slæmsku í hnjúm og allir eru jafn ánægðir.“

### Byggingarefni brjóskefvs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlium) sem eru rík af þessum efnum. Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólökúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest og hentar fólki á öllum aldri.



# tetesept á Íslandi

Fæðubótarefni frá tetesept fást nú í fyrsta sinn á Íslandi. Um er að ræða sjö mismunandi fæðubótarefni en þau sem hafa verið vinsælust í Evrópu eru B12-vítamín forðatöflur, B12-vítamín uppþótarskammtur á vökvaformi og Laktase 16.000, langvirkar laktósatöflur.

**S**kortur á B12-vítamini er ein helsta orsök þess að fólk þjáist af blóðleysi. Einkennin geta verið lúmsk en þau helstu eru þreyta og máttleysi. Í boði eru tvær gerðir af B12-vítamini frá tetesept. Annars vegar B12 uppþótarskammtur í vökvaformi og hins vegar B12 forðatöflur. Pakkinn með B12 uppþótarskammti inniheldur sjö glös af þessu mikilvæga vítamini og er hugsaður sem vikumeðferð við miklum B12-vítaminskort. Í hverju glasi er fyrirfram reiknaður uppþótarskammtur sem er stærri en hefðbundinn skammtur af B12-vítamini. Eftir vikumeðferð er hægt að færa sig yfir í forðatöflur af B12-vítamini til að viðhalda réttum gildum af B12 í blóðinu," segir Magdalena Margrét Jóhannsdóttir, markaðsstjóri hjá Williams & Halls, umbósaðila tetesept á Íslandi.



„Við hjá Williams&Halls erum afar stolt af því að geta nú boðið upp á vörur frá tetesept hér á landi.“



Laktase 16.000 eru einu laktósatöflurnar á markaðnum sem hafa fjögurra klukkustunda virkni.

dýraafurðum. Þeir sem neyta ekki slíkra afurða þurfa t.d. að huga sérstaklega að því að taka inn B12-vítamín, minnir Magdalena á.

**Laktósatöflur með lengri virkni**

„Laktase 16.000 laktósatöflurnar frá tetesept fást lokins hérlandis. Þær innihalda 16 þúsund einingar af laktósa,

sem er það ensím sem gjarnan vantar í líkama þeirra sem þjáast af mjólkur- eða laktósaþoli. Þetta ensím brytur niður mjólkursýkruna laktósa en vöntun á því getur valdið fólki miklum erfðeigum með meltingu og haft gríðarleg óþægindi í för með sér. Laktase 16.000 eru einu laktósatöflurnar á markaðnum sem hafa fjögurra klukkustunda virkni en það gefur þeim sem eru með laktósaþol meiri sveigjanleika til að neyta mjólkurvara en áður hefur þekkt," segir Magdalena.

**Vel þekkt fjölskyldufyrirtæki**

tetesept er þýskt fjölskyldufyrirtæki sem er þekkt um alla Evrópu. Það sérhæfir sig í fæðubótarefnum og bað- og sturtuvörum. „Fæðubótarefni frá tetesept eru með þeim söluhæstu í Evrópu, enda um að ræða gæðavörur á góðu verði. Við hjá Williams & Halls erum afar stolt af því að geta nú boðið upp á þessar vörur hér á landi.“

tetesept leitast við að vera í fararbroddi



Femi Baby inniheldur vítamín, steinefni og fitusýrur sem henta sérstaklega konum sem hyggja á barneignir, eru í barneignum eða með barn á brjósti.



Pakkinn með B12 uppþótarskammti inniheldur sjö glös af þessu mikilvæga vítamini og er hugsaður sem vikumeðferð við miklum B12-vítaminskort.



Forðatöflur af B12-vítamini frá tetesept viðhalda réttum gildum af B12 í blóðinu.

á sínu sviði og býður reglulega upp á spennandi nýjungar. „Ég get nefnt Femi Baby en það inniheldur vítamín, steinefni og fitusýrur sem henta sérstaklega konum sem hyggja á barneignir, eru í barn-eignum eða eru með barn á brjósti,“ segir Magdalena.

Hún hvetur áhugasama til að fylgjast með Williams & Halls á Facebook og Instagram. „Við erum reglulega með skemmtilega gjafaleiki á samfélagsmiðlum. Ef einhverjar spurningar vakna má líka senda okkur línu,“ segir Magdalena.

Vörurnar frá tetesept fást í öllum helstu apótekum og heilsvöruslunum.

# Hreyfing bætir geð og heilsu

**Stæltur líkami er ekki það eina sem fólk græðir með því að stunda líkamsrækt. Hún er líka mjög góð fyrir heilann og andlegu hliðina. Alltaf er verið að segja fólki að hreyfa sig meira en fyrir suma getur verið erfitt að komast upp úr sófanum.**

**S**taðreyndin er sú að fólk á mun auðveldara með að takast á við streitu ef það er í líkamlega góðu formi. Það þarf aðeins 30-45 mínútna hreyfingu þrisvar í viku til að efla líkamlegan þrótt og andlega líðan. Á sama tíma getur fólk minnkað hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum. Þá dregur regluleg hreyfing

sömuleiðis úr hættu á því að fá of háan blóðþrýsting. Að þjálfast líkamann lítir er betra en ekkert.

Í líkamsrækt eykst kortísólframléiðsla í líkamanum en það er streituormón. Að lokinni æfing fellur þetta hormón niður. Því meira og oftar sem maður hreyfir sig, því minna eykst framléiðsla á kortísól meðan á æfingu stendur og fellur síðan enn meira en vanalega að lokinni þjálfun. Það gerir að verkum að ef maður stressast upp vegna einhvers í hinu daglega lífi getur líkaminn betur ráðið við það álag.

Líkamsrækt stuðlar sömuleiðis að betra sjálfsmati. Hreyfing getur þannig haft bætandi áhrif á hjónabandið þar sem líkamsrækt kemur fólki í betra andlegt jafnvægi auk þess sem fólk verður frekar afslappað og geðbetta. Hreyfingin eykur velliðunarhormónið endorfín.

Samkvæmt amerískri rannsókn sem birtist í American Journal of Psychiatry þarf maður ekki að hreyfa sig nema þrisvar í viku til að minnka líkur á kvíða og þunglyndi. Því meira sem þú hreyfir þig, því betur líður þér andlega.

Kyrrsetufólk þarf að hreyfa sig í hálf tíma eða meira á dag til að koma í veg fyrir ýmsa lífsstíls-tengda sjúkdóma. Nauðsynlegt er að standa upp á 30 mínútna fresti og ganga smávegis um, upp og niður stíga, eða taka smá göngu-túr fyrir utan vinnustaðinn. Helst ætti fólk að gera einhvers konar styrktaræfingar að minnsta kosti þrisvar í viku.

Þeir sem eru hættir að vinna sökum aldurs ættu skilyrðislaust að



Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig og æfa. Að þjálfast líkamann lítir er betra en ekkert. NORDICPHOTOS/GETTY

hreyfa sig, helst daglega. Styrktaræfingar eru mikilvægar fyrir eldra fólk sem yngra. Æfingarnar þurfa ekki að vera flóknar til að gera

gagn. Ef fólk er í góðu formi er það til dæmis betur undir það búið að fara í ýmsar aðgerðir sem stundum er þörf fyrir þegar aldur færast yfir.

Hreyfingin getur verið ganga, sund, dans eða þjálfun í líkamsræktarsal. Hver og einn ætti að leitast við að finna hreyfingu við hæfi.



# Slakaðu á með Slökun



## Einkenni magnesium- skorts

- ☞ Lítil orka
- ☞ Þróttleysi
- ☞ Veik bein
- ☞ Hormóna ójafnvægi
- ☞ Svefntruflanir
- ☞ Vöðvakrampar, kippir og spenna
- ☞ Kölkun líffæra
- ☞ Óreglulegur hjartsláttur
- ☞ Kvíði
- ☞ Streita
- ☞ Pirringur



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

# Áhrifarík meðferð við leggangaþurrki

Íslenska lyfja-fyrirtækið Florealis býður upp á legganga-gelið Smaronia sem er einstök meðferð við leggangaþurrki og öðrum óþægindum á kynfærasvæði oft tengdum tíðahvörfum.

**S**maronia er margprófað og sýna niðurstöður klínískra rannsókna að um er að ræða áhrifaríka meðferð við þurrki, sviða og særindum í leggöngum,“ segir dr. Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúrufræfna og þróunarstjóri Florealis.

Smaronia er náttúrulegt gel í leggöngum sem hefur viðurkennda

Smaronia er náttúrulegt gel í leggöngum sem hefur viðurkennda virkni sem lækningavara en konur á öllum aldri geta upplifað þurrki í leggöngum.

virkni sem lækningavara. „Gelið inniheldur hýalúrónsýru sem veitir góðan raka og jurtaútdrátt úr rauðsmára (red clover) sem stuðlar að þykkanlegslímhúð og eykur teygjanleika hennar,“ segir Elsa.

„Auk þess eru efnaambönd í gelinu sem mynda varnarhjúp sem viðheldur náttúrulegum raka í slímhúð legganga ásamt því að veita vörn gegn ertandi efnum og örverum. Þannig myndar Smaronia kjóraðstæður fyrir slímhúðina til að endurnýja sig og viðhalda heilbrigði legganga,“ bætir Elsa við.

## Leggangaþurrki er algengur vandi

Konur á öllum aldri geta upplifað þurrki í leggöngum, t.a.m. eftir barnsburð, þótt tíðnin aukist umtalsvert um og eftir tíðahvörf. Þetta er vandamál sem konum finnst almennt óþægilegt að ræða um og þær upplifa því oft á tíðum að vera einar um að kljást við þennan vanda.

Talið er að aðeins um fjórðungur kvenna sem upplifa þessi óþægindi sæki sér meðferð. Leggangaþurrki geta fylgt ýmis önnur óþægindi eins og kláði, sviði og sársauki við samfarir.



„Smaronia myndar kjóraðstæður fyrir slímhúðina til að endurnýja sig og viðhalda heilbrigði legganga,“ segir Elsa, þróunarstjóri Florealis. MYNDIR/ERNIR

Smaronia er margprófað og sýna niðurstöður klínískra rannsókna að um er að ræða áhrifarík meðferð við þurrki, sviða og særindum í leggöngum.

Elsa Steinunn Halldórsdóttir

## Smaronia veitir áhrifaríka meðferð

„Þegar slímhimnan í leggöngum þynnist og þornar getur hún orðið viðkvæm fyrir ertandi efnum og árásum sýkla úr umhverfinu en tíðni sýkinga í leggöngum eykst um og eftir tíðahvörf. Við teljum því að Smaronia geti hjálpað fjölda kvenna að óðlast meiri lífsgæði,“ segir Elsa að lokum.

Smaronia fæst í öllum helstu apótekum. Frekari upplýsingar um vöruna er að finna á [www.florealis.is](http://www.florealis.is).

# Munngæti úr ávöxtum jarðar

Þegar haustar er búsaeldarlegt að eiga heimalagað sultutau í skápunum. Nú er því kjörið að matbúa sem mest úr berjauppskeru jarðar og búa sér í haginn til að njóta með nýbokuðu göðgæti í vetur.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



**H**austið er uppskerutími íslenskra berja þótt berja-sprettu hafi verið misjöfn eftir landshlutum þetta árið. Margir eiga bústin ber í förum sínum eftir að hafa farið í berjamó á haustdögum og þar sem ekki hefur enn fryst er hægt að finna safarík ber á lyngi og runnum lands. Að búa til sultur heima er bæði einfalt og skemmtilegt og fyllir hverja húsfreyju og húsbónda stolti að bera á borð heima-gerðar sultur með ýmsu bakkelsi og réttum. Sultutau í krukkuvís er enda drjúg og nytsamleg búbot og passar jafn vel ofan á kex með ostum og ristað brauð, sem og í smákökur, á vöflur, pönnukökur og tertur, og setur punktinn yfir í-ð sem meðlæti með hvers kyns kjóti. Því er nú ekkert að vanbúnaði að drifa sig á berjamó og hefjast handa við dýrindis og skemmtilega sultgerð.

## Krækiberjahlaup

2 dl krækiberjasafi  
2 kg sykurl  
3 pk. hleypir (Melatín/gult)  
1 tsk. vinsyra

### Safi úr einni sítrónu

Hakkið berin og síði þau eða notið berjapressu. Hellið saftinni í



Heimalagaðar sultur eru gömsætt meðlæti með kaffibrauðinu.

pott. Blandið hleypiefninu út í og látið suðuna koma vel upp. Setjið sykurlinn út í og látið sjóða í tveir mínútur. Takið pottinn af hellunni, blandið vinsýrunni út í og hrærið vel saman. Hellið hlaupinu á hrein og soðin glós. Lokið strax.

## Rífsberjahlaup

2 kg rífsber (stíllkar og smávægis af laufblöðum haft með)  
1½ kg strásykur

Setjið rífsber, stílla og lauf í pott ásamt sykrlinum. Látið suðu koma upp og sjóðið við vægan hita í

tíu mínútur. Takið af hellunni og látið aðeins kólna. Setjið aftur á suðu og sjóðið nú í fimm mínútur. Gerið þetta alls þrisvar sinnum. Hellið í gegnum sigti og merjið aðeins með ausu eða sleif. Setjið saftina aftur í pott og látið nú suðuna koma upp og látið sjóða í eina mínútu. Veiðið froðuna ofan af. Hellið í litlar krukur. Breiðið bökunarpappír eða viskustykki yfir og látið kólna. Lokið vel og merkið með dagsetningu og innihaldi. Setja má hring af smjörpappír ofan á hlaupið, ef vill. Heimild: Leiðbeiningastöð heimilanna



Rífsberin voru sein til að roðna og bústna í íslenska rigningsumrinu sunnanlands í sumar, en gott er rífsberjahlaupið.



# Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allir virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto: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](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is / suzukisport.is](http://Suzuki.is / suzukisport.is)



### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppboð.is](http://www.bilauppboð.is)

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Cerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://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? Búslóðafl., fyrirtækjafl., þjónustuflytja. Extra stór bíll, búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsviðhald

#### FLÍSLAÐNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, mörun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða [manninn@hotmail.com](mailto:manninn@hotmail.com)

### Rafvirkjun

#### Gvendarbás.

Rafvirki - Aíhliða raflagnir

Sími 853-1199  
[gvendarbass@simnet.is](mailto:gvendarbass@simnet.is)

#### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildir rafvirkta. rafneisti@simnet.is

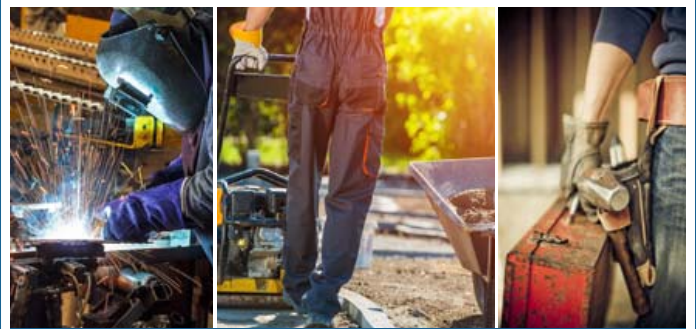
### Keypt & Selt

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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

# Vatnshitablásarar



Tilboð  
89.990

Öflugir blásarar með þykkum kopar pípum og léttari hönnun.

## Purrkbox

í ferðavagnin fyrir veturinn



Tilboð  
3 fyrir 2  
1498 kr

Dragðu úr rakasöfnun

**Purrktæki**  
Er rakastigið of hátt?



Tilboð  
frá kr  
39.990

**Hítavír**  
í þakrennur

Haltu rennunum hreinum í vetur.

Tilboð  
kr./m  
1.450

**ishúsið** **viftur.is**  
-andaðu léttar

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

## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og ákursturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrússon.

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

## 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

## ADSTODAMADUR BAKARA ÖSKAST

Öskast í bakari í Breiðholti íslensku kunnáttu skilyrði  
Uppl. sendist á :  
[sveinsbakari@sveinsbakari.is](mailto:sveinsbakari@sveinsbakari.is)

## BAKARI / KAFFIHÚS

Starfskraftur öskast til afgreiðslustarfa í bakari frá kl. 7:30-15:00. Og annanhvær laugardag, íslensku kunnáttu skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.  
Uppl. sendist á :  
[sveinsbakari@sveinsbakari.is](mailto:sveinsbakari@sveinsbakari.is)



## VERKAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

[heimaas@heimaas.is](mailto:heimaas@heimaas.is) merkt "atvinna"

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

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

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

## Fasteignir



SÍ 420 6070 • LEIGUMIDLUN SUÐURNESJA • FASTEIGNASALA  
Hafnarvegur 90, 230 Reykjanæsbæ, [www.eignasala.is](http://www.eignasala.is)  
Áttu M. Stórnúttarson Eftir. Áttu M. Stórnúttarson Eftir. Áttu M. Stórnúttarson Eftir.



## Mánagata 3, 230 Reykjanæsbæ

Opíð hús í dag þriðjudag frá kl. 17:30-18:00

Mjög mikið endurnýjuð 3 herbergja íbúð á jarðhæð í tvíbýli. Verð kr.32.500.000.-

## Tilkynningar

## Greiðsluáskorun

Innheimtunn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinnna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 17. september 2018, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. september 2018 og önnur gjaldfallin á lögð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 17. september 2018, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olúgjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilgjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppþót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álgöðum þing- og sveitarstjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálfyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangöldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagskostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, áfreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 18. september 2018

## Tollstjóri

Sýslumaðurinn á Vesturlandi  
Sýslumaðurinn á Vestfirðjum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra  
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra  
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi  
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum  
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

## Atvinna

FRAMKVÆMDASTJÓRI  
TÓNVERKAMIÐSTÖÐVAR

Tónverkamiðstöð auglýsir eftir kraftmiklum og drifandi einstaklingi í stöðu framkvæmdastjóra.

Viðkomandi þarf að hafa áhuga og þekkingu á íslenskrum samtímatónlist, hafa góða skipulagshæfileika og vera mjög tæknifær. Um fullt starf er að ræða og miðað er við að ráðið sé í stöðuna frá 1. janúar 2019.

## Helstu verkefni:

- Ábyrgð og umsjón með öllum verkefnum miðstöðvarinnar.
- Ábyrgð og umsjón með fjármálarækstri Tónverkamiðstöðvar.
- Ábyrgð og umsjón með starfsmannamálum.
- Samninga og skýrslugerð.
- Áætlanagerð og eftirfylgni áætlaða sem og vinna við stefnumótun.
- Samskipti við erlenda og innlenda samstarfsaðila s.s. Tónskáldafélag Íslands, Sinfóníuhljómsveit Íslands, Landsbókasafn, Íslandsstofa, ÚTÓN og ýmsar tónlistarhátíðir í samtímatónlist.
- Fjaróflun og umsjón með umsóknunum vegna styrkveitinga.
- Yfirumsjón með gagnagrunni og söluvef miðstöðvarinnar.
- Yfirumsjón með nýskráningu tónverka.
- Vinna að kynningu á þeim verkum sem miðstöðin varðveitir bæði innanlands og erlendis.
- Tryggja þjónustu og aðgengi að þeim tónverkum sem miðstöðin hefur á skrá.
- Sjá um heimasíðu miðstöðvarinnar, vefbúð, samfélagsmiðla og fréttabréf.

Umsóknarfrestur er til 30. september.  
Nánari upplýsingar á [mic.is/is](http://mic.is/is)

**TÓNVERKAMIÐSTÖÐ**  
ICELAND MUSIC INFORMATION CENTRE

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

capacent

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

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