



PRÍÐJUDAGUR 16. JÚLÍ 2019

Heilsa



Jarðarber og rabarbari eru sumarleg, holl og góð hráefni. Ýmislegt er hægt að gera með þeim, bæði blanda saman eða ekki.

→4

LÍFIÐ ER Á FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, tísku, menningu, heilsu og margt fleira.



Stríðsmenn Andans gefa Krýsuvík svitahof

Stríðsmenn andans ætla að gefa meðferðarheimilinu Krýsuvík svitahof. Svitahofið verður hluti af meðferð og verður opnað í lok júlí eða byrjun ágúst. →2



Stríðsmenn andans, sem Tolli er hluti af, tóku svett með hópi úr Krýsuvík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Krýsuvík verður þá fyrsta meðferðarheimilið á Íslandi þar sem notaðar eru óhefðbundnar leiðir til að ná bata," segir Tolli Morthens sem er hluti af Stríðsmönnum andans. Tolli segir að notkun á svitahofum í vimefnamedferð sé þekkt meðal fyrstu þjóða Ameríku. „Ég þekki auðvitað meðferðarbransann sjálfur og búinn að velkjast í honum um árabíl.“ Þegar Tolli var nýorðinn edrú um miðjan 10. áratug kynntist hann svettinu. „Upp úr 1995 fékk ég að kynnast þessu og upplifði kraftinn í svettinu fyrir þá sem eru að vinna í sjálfum sér.“ Tolli segir að svettið sé gríðarlega kraftmikið lyf fyrir bæði sál og líkama.

Heiðra minningu Runna

Aðdragandinn að því að Stríðsmenn andans ákváðu að gefa Krýsuvík sitt eigið svitahof er að hópur þaðan kom með þeim í svett. „Það kom þannig til að þau í Krýsuvík komu til okkar og tóku svett með okkur. Þeim fannst þetta vera það sterk reynsla að þau tóku ákvörðun um að skoða hvort það væri hægt að setja upp svitahof í Krýsuvík.“

Runólfur Jónsson, sem er nýlátinn, var góður vinur Tolla. Hann hafði ásamt Elisabetu Bjarnardóttur eiginkonu sinni notað svettið markvisst í vimefnamedferð í Svíþjóð sem þau hjónin ráku. Hugmynd Stríðsmanna andans er að heiðra minningu Runólfs með því að gefa Krýsuvík svitahof. Svitahofið ber nafnið Runni eins og Runólfur var ætíð kallaður.



Hér standa Tolli, Agnar Bragason, Karen Lisa Morthens og hundurinn Krummi þar sem hofið mun standa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Svitahofið mun standa við lítið, fallett vatn í sveitinni þar sem meðferðarstofnunin er. Unnið hefur verið að byggingu hofsins í 6-7 vikur og samkvæmt Tolla er verið að vanda sig. „Þetta verður mikið mannvirki svo það standist veður og vinda landsins. Það þýðir ekkert að henda upp einnota tjaldi, hofið verður að vera búið góðum og sterkum efnun.“

Sporin tekin í svitahofum

Eins og áður sagði er svett hluti af hefðbundinni meðferð fyrstu þjóða Ameríku við hvers kyns kvillum. „Fyrstu þjóða fólk notaði svettið til heilunar og til að hjálpa fólki að tengjast kjarnanum í sjálfu sér. Þau nota sína menningu í meðferðarpólitik fyrir sitt fólk.“ Sú leið er kölluð „the red way to wellbriety“ eða rauði vegurinn að „veldrúmennsku“ og mætti segja að sé þeirra AA-bók. Tolli segir að þar sé líka notast við 12-sporakerfi en sporin eru tekin inn í svitahofum. „Uppgjörrið, uppgjöfin, tenging við æðri mátt, vinna með sjálfskærleik og fyrirgefninguna, þetta fer allt fram í svettinu.“

Á meðan Krýsuvík mun væntanlega finna sínar áherslur og sinn takt í svettinu þá segir Tolli að það þurfi í rauninni ekki að bæta neinu við svettið. „Þetta er alveg fullkomið eins og það er. Þessi aðferð hefur verið notuð í þúsund ár eða meira og hún virkar. Hins vegar geta einstaka áherslur og einstök nálgun verið mismunandi eins og hjá Runna. Það er þeirra í Krýsuvík að ákveða hvernig þau ætla að nálgast þetta.“ Af mörg hundruð mismunandi hefðum fyrir svetti eru flestar svipaðar en engin eins. „Kjarninn er samt alltaf sá sami. Ekkert svett er rétt eða röng leið, ekki frekar en með hugleiðsluáferðir. Hið eina sem þarf er að vita af hverju maður stundar svettið.“

Tolli segist upplifa mikla umbreytingartíma í samfélaginu og sérstaklega varðandi nálgun á fíknisjúkdóma. „Í dag erum við að nálgast fíknisjúkdóma á miklu heildrænni hátt. Við drögum ekki lengur bara hringinn í kringum neyslu og afleiðingar hennar, heldur tökum við alla manneskjuna fyrir og jafnvel gott betur. Við erum að skoða fjölskylduferfin og umhverfið til dæmis. Svettið heldur utan um þetta allt. Það byggir til dæmis á tengingu við forfeðurna, virdingu og sátt við þá, sem tengist svo fjölskyldugerðinni.“

Gera góða hluti að athöfn

Tolli segir að þó svettið hafi skilað árangri fyrir sig og marga vini sína sem tól til að halda góðum bata á fíknisjúkdómi, sé það ekki eitt og sér nóg. „En sem hluti af sökkli undir breyttum lífsstíl og nýjum markmiðum þá er það gríðarlega



„Í dag erum við að nálgast fíknisjúkdóma á miklu heildrænni hátt. Við drögum ekki lengur bara hringinn í kringum neyslu og afleiðingar hennar, heldur tökum við alla manneskjuna fyrir og jafnvel gott betur.“

Tolli Morthens

áhrifamikið.“ Það er ekki síður mikilvægt að sögn Tolla fyrir þá sem eru að stíga úr neyslu, að geta tilheyrt hópnum sem myndast í svitahofum. Allir fá sitt hlutverk og samþykki hópsins í svettinu.

Í svitahofum Stríðsmanna andans er lögð áhersla á bæði andleg málefni en líka á sálræna meðferð. „Krafturinn í svettinu felst í því að það fer handan orðs og huga. Það fer miklu dýpra en samtal. Við vinnum markvisst í okkur sjálfum í svettinu. Svettið er ekki bara áhugamál, þetta er ein af undirstöðum lífsstíls. Þegar þú færð eitthvað jákvætt inn í lífið, þá er sagt að maður eigi að gera úr því athöfn. Það er alltaf talað um að endurtaka það því þannig virka góðir hlutir. Endurtekningin vinnur svo mikið með heila og huga. Regluverkið í lífi okkar kemur allt frá endurtekningunni.“

Það er löng hefð fyrir því að nota svett í vimefnamedferð.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

LAXDAL
SUMARSALAN

NÚ ENN MEIRI
AFSLÁTTUR
40%-70%
GÆÐAFATNAÐUR
SEM ENDIST,
VELKOMIN
LAXDAL ER Í LEIÐINNI

f skoðið laxdal.is

BERNHARD
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholt 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Boas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@torg.ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,



Oasis Crewe barna
5.990 kr.



Oasis Leggings barna
5.990 kr.



Sphere Tank dömu
8.490 kr.



Away rennd hettupeysa dömu
25.990 kr.



Anatomica Rib Tank herra
7.990 kr.



Compass Shirt herra
19.990 kr.



Amplify herra
9.990 kr.

icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Compass skyrta herra
19.990 kr.



Helix jakki m/hettu dömu
34.990 kr.

Náttúruleg vörn gegn bakteríum

Hnökrar lítið sem ekkert

Stingur ekki

Dregur ekki í sig lykt

Saumar sem koma í veg fyrir núning

Fljótt að þorna

Parf ekki ullarþvott, má þvo á 40°



Helix jakki herra
31.990 kr.



Oasis hálfrennd dömu
13.990 kr.



100% Merino ull
Bolir, leggings,
jakkar, sokkar,
vettlingar,
nærföt, skyrtur
og húfur.



Fjölbreytt
úrval lita og
mismunandi
þykktir



Zone hálfrennd peysa dömu
16.990 kr.



Oasis Crewe herra 11.990 kr.



Sport Bra long
8.590 kr.



Everyday Cami dömu
6.990 kr.



Siren Tank dömu
6.990 kr.



Anatomica Zone Boxers herra
6.590 kr.



Zone Short dömu/herra
7.990 kr.



Oasis Legless dömu
10.990 kr.



Everyday leggings dömu/herra
9.990 kr.



Tech Lite dömu
9.990 kr.



Tech Lite herra
9.990 kr.



Quantum rennd hettupeysa herra
23.990 kr.



Zone Crewe dömu
9.990 kr.



Zone hálfrennd dömu
11.990 kr.



Everyday Crewe dömu
9.990 kr.



Everyday hálfrennd herra
10.990 kr.

Smíðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is

GG-sport



Fylgstu með okkur á
Facebook og á Instagram

Nokkrar hugmyndir með jarðarberjum og rabarbara

Rabarbari vex vel um þessar mundir og íslensk jarðarber eru fáanleg í verslunum. Það er margt gott hægt að útbúa úr þessum tveimur hráefnum og um að gera að prófa sig áfram.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Jarðarber henta einstaklega vel út í salat, þau eru góð með fetastí en þau eru líka góð í alls konur tertur og kökur. Sömuleiðis eru þau góð sem eftirréttur með ís eða rjóma. Jarðarber og súkkulaði smellpassa saman. Rabarbari er einnig góður í ýmsa rétti, bæði kökur, sultu eða grauta. Hér koma nokkrar hugmyndir.

Jarðarberja- og rabarbarasulta

Jarðarber og rabarbari passa einstaklega vel saman í sultu. Það er auðvelt að útbúa þessa sultu sem hentar með brauði, osti, kexi, skonsum, vöfflum, pönnukökum eða lambakjöti. Þessi uppskrift er ekki mjög stór en það má vel stækka hana.

159 g rabarbari
200 g jarðarber
125 g hrásykur, það má nota hvítan sykur
1 vanillustöng



Skonsur eru mjög góðar með rabarbara og jarðarberjasultu. NORDICPHOTOS/GETTY



Marineruð jarðarber eru lostæti með ís. Gott er að setja bláber með.

Hreinsid jarðarberin, takið grænu blöðin og skerið í fjóra hluta. Hreinsid einnig rabarbarann og skerið í sneidar. Setjið allt í pott ásamt sykri og vanillufræjunum. Setjið stöngina líka saman við en takið hana frá í lokin. Látið suduna koma upp og látið malla áfram en á meðan er hægt að skola krukku með sjóðandi vatni. Hrærið af og

til í sultunni. Þegar sultan hefur soðið í 10 mínútur er ágætt að smakka hana og athuga hvort allt er orðið nógu mjúkt og gott. Ef ekki skal sultan malla áfram í nokkrar mínútur.

Setjið sultuna í sóthreinsaðar krukku og setjið lokið á. Kælið.

Jarðarberja- og rabarbarabaka

Það má nota nýppteikin eða frosinn rabarbara í þessa böku sem er mjög góð með kaffinu.

600 g rabarbari
150 g jarðarber
100 g sykur
1 tsk. kanill
Mulningur
50 g valhnetur
60 g sykur
60 g púðursykur
160 g hveiti
100 g mjúkt smjör

Hreinsid rabarbara og jarðarber. Skerið í bita og setjið í pott ásamt sykri. Látið malla í 5-10 mínútur. Setjið í eldfast form.

Blandið saman hökkuðum hnetum, sykri og hveiti. Skerið smjörinu í litla bita og veltið þeim saman við hveitiblönduna með höndunum. Stráið yfir rabarbara- og jarðarberjablönduna.

Setjið formið í 180°C heitan ofn og bakið í um það bil 30 mínútur eða þangað til mulningurinn hefur fengið gylltan lit.

Marineruð jarðarber

Hér er uppskrift að jarðarberjum sem eru einstaklega góð með ís sem eftirréttur. Einnig getur verið gott að hafa litla marengsbíta með. Blandið gjarnan bláberjum saman við þegar borið er fram en það er ekki nauðsynlegt.

Jarðarber
Svartur, nýmalaður pipar
Rósapipar
Balsamsíróp
Fersk mintu

Hreinsid berin og skerið í sneidar. Leggið sneidarnar á fat og malið svartan pipar yfir, síðan rósapipar. Þá er balsamsírópi dreift yfir og gjarnan smávegis af marengs og loks mintu. Borið fram með góðum ís.

Jarðarberja- og mangósalsa

Þetta salsa hentar einstaklega vel með grillmat.

250 g jarðarber
1 mangó
6 apríkósur, þurrkaðar
2 skalottlaukar
1 tsk. rauður chili-pipar
2 msk. fersk mintu
2 msk. ferskt kóriander
2 limónur
3 msk. sykur

Leggið apríkósur í volgt vatn í klukkustund. Skerið jarðarber, mangó, apríkósur og lauk smátt. Hakkið chili-piparinn fint. Mintu og kóriander er sömuleiðis skorið smátt. Blandið öllu saman í skál og smakkið til með sykri, limónusafa og chili-pipar.

Smoothie með jarðarberjum og lárperum

Heilsusamlegur drykkur fyrir einn sem er frábær morgunverður.

1 appelsína, skorin í bita
1 lúka jarðarber, frosin
1 lárpera
Nokkur basilblöð

Setjið í matvinnsluvél eða blandara og maukið.



Smoothie með jarðarberjum.

Grillaðir ávextir

Eftir góða grillmáltíð langar flesta í eitthvað létt og sætt. Hér er góð hugmynd að eftirrétti sem er bæði hollur og góður.

200 g jarðarber
2 bananar
Hálfur ananas, ferskur
1 appelsína
1 msk. sykur
2 msk. fersk mintu

Hreinsid jarðarberin og skerið til helminga. Skerið banana í sneidar og ananasinn í bita. Skerið stilkinn burt sem er í miðjum ananasnum. Dreifið mintu yfir. Setjið allt í álpappír, kreistið appelsínusafa yfir og sykrið örliðið. Lokið álforminu og leggið á heitt grill í um það bil fimm mínútur. Borið fram með ís eða grískri jögúrt.

Jarðarberja- og rabarbaramúffur

Múffur eru alltaf góðar auk þess sem einfalt er að gera þær. Þessar eru bæði með rabarbara og jarðarberjum. Þær eru sérstaklega sumarlegar.

200 g rabarbari
100 g jarðarber
1 dl sykur
1 vanillustöng
200 g smjör
300 g sykur
4 egg
5 dl hveiti
3 tsk. lyftiduft
3 dl rjómi

Ein uppskrift ætti að duga í 20 kökur. Hreinsid rabarbara og jarðarber og skerið smátt. Blandið með smá sykri. Skerið vanillustöngina til helminga og takið fræin úr henni.

Blandið saman smjöri, sykri og vanillufræjunum í hræivélaskál. Hrærið þar til blandan verður létt og ljós. Setjið eitt og eitt egg saman við. Því næst er hveiti og lyftiduft sett saman við blönduna, allt hrært saman. Loks er rjómanum bætt við.

Notið ísskeið til að setja blönduna í múffuformin. Fyllið um ¾. Setjið rabarbara- og jarðarberjablöndu ofan á hverja múffu. Bakið við 180°C í 15-20 mínútur.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsuþúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Skoðaðu úrvalið og pantaðu á
ZIKZAKVERSLUN.IS

NÝJAR VÖRUR!

Ný sending og lækkað verð á útsöluvörum

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



ENIN LÆGRA VERÐ - BÆTUM
NÝJUM VÖRUM Á ÚTSÖLUNA!

50-80%
afsláttur af útsöluvörum!



Göngur eru einföld og ódýr leið til að bæta heilsuna

Göngutúrar krefjast ekki flókins búnaðar og henta flestum sama í hvaða formi fólk er.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Göngur eru kjörin leið til að bæta og viðhalda heilsunni. Göngutúr í 30 mínútur á dag styrkir hjartað og beinin, dregur úr blóðfitumyndun og eykur vöðvastyrk og þol. Daglegar göngur geta minnkað líkur á að þróa með sér ýmsa sjúkdóma eins og sykursýki tvö, beinþynningu, gigt og hjarta-sjúkdóma.

Rannsóknir hafa einnig sýnt að göngutúrar eru góð forvörn gegn kvefi og flensu. Rannsókn, sem náði yfir 1.000 manns, sýndi að fólk sem gekk í að minnsta kosti 20 mínútur á dag fimm daga vikunnar tók 43% færri veikindadaga en fólk sem hreyfði sig einu sinni í viku eða sjaldnar. Fólk sem gekk daglega var veikt í færri daga samfellt ef það veiktist og einkennin voru vægari.

Nýleg rannsókn sem gerð var við háskólann í Exeter á Englandi leiddi í ljós að 15 mínútna göngur á dag draga úr löngun í súkkulaði og minnka það magn súkkulaðis sem fólk borðar við streituvaldandi aðstæður. Önnur rannsókn við sama háskóla leiddi í ljós að 15 mínútna daglegar göngur duga einnig til að draga úr löngun í ýmis önnur sætindi.

Göngur eru ekki bara góðar fyrir líkamann. Þær bæta líka andlega heilsu. Reglulegir göngutúrar draga úr þunglyndi og auka einbeitingu. Nýlegar rannsóknir benda til þess að þær geti seinkað elligliðum. Ólíkt hlaupum og lyftingum halda göngutúrar streituhormóninu kortisol niðri. Göngur eru því tilvaldar til að ná sér niður eftir erfiðan vinnudag.



Göngutúrar henta flestum og eru kjörin leið til að styrkja sig og minnka streitu NORDICPHOTOS/GETTY

» **Göngutúrar minnka líkur á sjúkdómum og bæta andlega heilsu. Rösk ganga í 30 mínútur á dag er allt sem þarf.**

Einfalt að fara út að ganga

Kosturinn við göngur er að þær krefjast ekki sérstaks búnaðar. Það eina sem þarf er að reima á sig skóna, klæða sig eftir veðri og fara af stað. Til að ná fram heilsufaralegum ávinningi af göngutúrum

þarf að ganga rösklega. Gott er að miða við að ganga það hratt að þú getir haldið uppi samræðum við næstu manneskju en getir ekki sungið. Ganga hentar flestum og er kjörin leið fyrir kyrrsetufólk til að byrja að hreyfa sig. Ef fólk hefur ekki stundað neina hreyfingu í langan tíma er gott að byrja rólega og skipta göngutúrunum jafnvel upp í þrjá tíu mínútna göngutúra daglega og auka tímann svo smátt og smátt þar til gangan er orðin 30 mínútur samfleytt.

Þetta er hægt að gera með því að leggja lengra í burtu frá vinnustaðnum en venjulega og labba. Nú eða taka strætó í vinnuna og ganga í strætóskýli sem er í að minnsta kosti tíu mínútna göngufjarlægð.

Þá er einnig kjörin leið að labba í næstu matvöruhúð í stað þess að keyra. Ef verið er að gera stórinnaup má setja vörurnar í hjólatösku, jafnvel bara ferðatösku og draga hana svo heim.

Það er mikilvægt að fara ekki of hratt af stað þegar fólk byrjar að stunda hreyfingu eftir langt hlé. Það er algjör óþarfi að hlaupa. Það er lítill munur á brennslu við eins kílómetra hlaup og við eins kílómetra göngu. Gangan tekur bara lengri tíma. Það er því sniðugt að byrja á að labba sömu vegalengd daglega og taka tímann. Smám saman er hægt að auka hraðann. Þegar þolið eykst er hægt að lengja vegalengdina og brenna þannig fleiri kaloríum.

Eftir vissan tíma fer líkaminn að venjast göngunum og þá er um að gera að breyta aðeins til. Ganga aðra leið en venjulega og reyna að finna leið þar sem eru brekkur eða jafnvel tröppur. Þá er líka hægt að ganga með létt lóð til að fá meira út úr göngutúrnum.

Á meðan á göngunni stendur er tilvalið að hlusta á hljóðbók eða hlaðvarp, þannig nýtist tíminn í tvennt í einu. Einnig er tilvalið að rækta tengslin við góða vini, sem oft gefst lítill tími fyrir í amstri dagsins, og fá einhvern með sér í göngutúrinn. Svo er alltaf hægt að ganga til liðs við gönguhóp. Það kostar ekkert og getur verið mjög hvetjandi og góður félagsskapur í leiðinni.

MARAFÓN

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um marafón kemur út 26. júlí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550-5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin 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



ÞARFTU 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.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Hjólhýsi



HJÓLHÝSI.COM

Trigano uppblásin fortjöld á frábæru tilboðsverði.
Bali XL Verð: 125.000 kr.

Lima 300 Verð: 129.000 kr.

Lima410 Verð: 159.000 kr.

Innifalið í verði þakklæðning, gólfteppi, svuntur, pumpa, stangir, hælur og taska.

Takmarkað magn eftir!

Nú fer hver að verða síðastur að næla sér í tjald.

Bæjarhraun 24

Sími: 8634449

Netfang: www.hjolphysi.com



HJÓLHÝSI.COM

Störglæsilegt nýtt Hobby Landhaus til sölu

Einstakt hús með:

Aldi hitun

Tveimur rafgeymum

Sólarsellum

12V Rafgeymum

Sturta

Salerni

Ískápur

Útvarp

Sjónvarp

Húsið er til afgreiðslu strax.

<https://www.facebook.com/hjolphysi/>

Sími 8634449

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

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

Pípulagningameistari. Getur bætt við sig verkefnum smáum sem stórum. Vanir menn. Sími: 820-9396

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - 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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



HS ORKA

Reykjanesvirkjun
Jarðvinna fyrir byggingarmannvirki
Útboð nr. F0219004-01

HS Orka hf. óskar eftir tilboðum í jarðvinnu fyrir byggingarmannvirki við Reykjanesvirkjun á Reykjanesi samkvæmt útboðsgögnum númer F0219004-01.

Verkið felur í sér jarðvinnu vegna stækkunar stöðvarhúss og byggingar skiljustöðvar. Þar með talið gróft lausra jarðlaga, losun og gróft fastra jarðlaga, vinnslu uppgrafs efnis í burðarhæfar fyllingar, efnisflutninga innan vinnusvæðis og niðurlögn, þjöppun og prófun burðarfyllingar undir mannvirki.

Helstu kennistærðir eru:

Gróftur lausra jarðlaga	18.000 m ³
Losun fastra jarðlaga	12.500 m ³
Vinnsla og niðurlögn burðarfyllinga	2.500 m ³

Skila skal fullprófaðri burðarfyllingu stöðvarhússtækkunar þann 29. nóvember 2019. Skila skal fullprófaðri burðarfyllingu skiljustöðvar þann 30. desember 2019. Vinnu skal vera að fullu lokið 15. janúar 2020.

Útboðsgögn eru aðgengileg á útboðsvef HS Orku hf. og skulu bjóðendur senda tölvupóst á netfangið rey4@hsorka.is til þess að fá aðgang að vefnum. Tilboðum skal skila rafrænt á útboðsvefnum fyrir klukkan 14:00 þann 19. ágúst 2019. Tilboð verða opnuð klukkan 14:00 þann sama dag. Ekki verður tekið við tilboðum á annan hátt en í gegnum útboðsvef.



Ofanleiti 2 - 103 Reykjavík - 422 8000 - verkis@verkis.is - www.verkis.is

HS ORKA SVARTSENGI 240 GRINDAVÍK 520-9300 HSORKA@HSORKA.IS



Honda CR-V Lifestyle

Nýskráður 12/2010, ekinn 75 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 1.790.000

Allt að 100% fjármögnin í boði



Honda CR-V Elegance Navi

Nýskráður 3/2017, ekinn 74 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð
kr. 3.990.000

Afborgun kr. 51.011 á mánuði



Honda Civic Tourer

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.590.000

Afborgun kr. 33.168 á mánuði



Honda Civic Sedan

Nýskráður 10/2017, ekinn 18 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð
kr. 3.090.000

Afborgun kr. 39.540 á mánuði



Honda Civic Prestige

Nýskráður 12/2018, ekinn 8 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 3.890.000

Afborgun kr. 49.736 á mánuði



NOTAÐIR BÍLAR

Bílaáæðunum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorð, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

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

Bólstrun

Svampur.is

Þjóðum upp á sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihsíð
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningsvinnu. Sanngjærnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - 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

NUDD

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Heilsa

NUDD

Heilsu og slökunarnudd. Opið frá 10-20. Einnig um helgar S. 832 8863.

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir smíð í vinnu eða manni vönum smíða vinnu. Looking for a carpenter or a man used to carpenter work (english speaking) upplýsingar í síma 893-5374 eða nybyggd@simnet.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

Hjón með traustar tekjur óska eftir 2 herb. 60 fm + íbúð til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Uppl. s: 787-1097.

Atvinnuhúsnæði

FRISTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

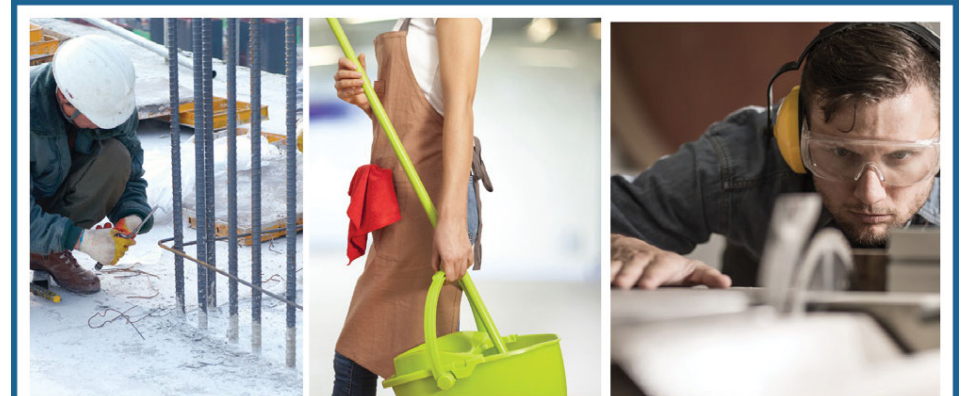
Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjubúndi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin. Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir



Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafli.is | handafli.is

Komið og reynsluakið



Örfáir bílar eftir

AÐEINS
20 ÞÚS
Á MÁNUÐI*
80%lán

AÐEINS
30 ÞÚS
Á MÁNUÐI**
90%lán

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR

HYUNDAI i10

Einn vinsælasti smábíllinn í dag

VERÐ FRÁ KR.

1.490

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirið frábrugðin sölubílum.

586 1414

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



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

2017-2018

Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Váðskiptalöbó Keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!