



FRÍÐJUDAGUR 17. SEPTEMBER 2019

Heilsa



Umræðan um neikvæð áhrif samfélagsmiðla hefur aukist verulega undanfarin ár. Þó erfitt sé að fullyrða nokkuð í þeim efnum er ljóst að það að draga úr notkun samfélagsmiðla hefur í för með sér ótvíræðan ávinning. ➔4

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Meiri orka og gleði í lífinu

Omega-3 síldarlýsið frá Pure Arctic mætir þörfum allrar fjölskyldunnar. Það er unnið úr íslenskri síld, inniheldur allan skalann af omega-3 fitusýrum, er bragðgott, sjálfbært og með tvöfalt geymsluþol. ➔2



Berglind Arnardóttir, kynningarstjóri Pure Arctic, með syni sínum sem tekur inn Krakkagott frá Pure Arctic. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Markmið Pure Arctic er að framleiða og dreifa hágæða matvörum frá norðurslóðum, sem framleiddar eru á vistvænan hátt með endurnýjanlegum orkugjöfum og með lágmarks kolefnisspori.

„Við erum þeirrar skoðunar að heilbrigð og náttúruleg matvæli séu hornsteinn að góðri heilsu og veiti meiri orku og gleði í lífinu. Við viljum stuðla að framleiðslu slíkra matvæla og gera það eins sjálfbært og mögulegt er með börnin okkar og komandi kynslóðir í huga,“ segir Berglind Arnardóttir, kynningarstjóri hjá Pure Arctic.

Omega-3 fiskiolía fyrir þig og þína

Omega-vörulína Pure Arctic samanstendur af fimm mismunandi afurðum sem unnar eru úr sildarlýsi. Þær henta öllum í fjölskyldunni.

„Sú Náttúrulega er án allra bragðefna og svo bragðmild að þú þarft ekki lengur að drekka neitt annað þegar þú tekur hana inn,“ segir Berglind.

„Sú Appelsínugula er bragðbætt með appelsínukeim fyrir þá sem vilja hafa örliðið bragð, og fyrir þá sem vilja aukinn ávinning til viðbótar við hinar heilsusamlegu omega-3 fitusýrur þjóðum við upp á Sport Omega með astaxanthin sem er hugvitsamleg útkoma vandaðrar vörupróunar og inniheldur náttúruleg astaxanthin sem er öflugt andoxunarefni,“ útskýrir Berglind.

Ljúffeng hollusta fyrir börn

Krakkagott er sérstök blanda fyrir börn.

„Hún inniheldur minni vítamínkammta þar sem dagleg þörf barna er minni en fullorðinna. Góða bragðið gerir það að verkum að loksins býðst börnum bæði ljúffengt og hollt lýsi,“ upplýsir Berglind.

„Fyrir þá sem kjósa svo heldur að taka inn lýsi á föstu formi höfum við mjúkar lýsisperlu sem innihalda verðlaunaða sildarlýsið okkar. Allar sildarlýsisvörurnar okkar oxast hægt og eru því í góðu jafnvægi frá náttúrunnar hendi, sem takmarkar bakflæði.“

Hreint og ferskt sildarlýsi

Omega-3 sildarlýsið byggir á miklum gæðum hráefnis sem er upprunnið í ferski íslenski síld.

„Síldin er veidd í óspilltum og sjálfbærum fiskimiðum Norður-Atlantshafsins í kringum Ísland. Lýsið er einstaklega bragðgott og viðheldur lágu oxunarstigi sínu yfir langan tíma. Það inniheldur allar heilsusamlegu omega-3 fitusýrurnar, þar á meðal EPA (eikósapentensýru) og DHA (dókóshexensýru), auk A- og D-vítamína,“ útskýrir Berglind um sildarlýsi Pure Arctic.

Hreint hráefni upprunnið frá norðurskautinu

Síld er feitur uppsjávurfiskur og er rík af omega-3 fitusýrum frá náttúrunnar hendi.

„Síldin er veidd í hinum hreina sjó í kringum Ísland og færð til verkunar í ofurkældum skipum. Hún er unnin án tafar og nýtt til fulls. Lýsið er ekki einungis unnið úr lifrinni heldur einnig kjötinu af fisknum og útkoman er einstaklega ferskt lýsi. Á stuttum líftíma sínum þrífst síldin mestmegnis á svifi og safnar því í sig takmörkuðu magni af aðskotaefnum eins og þungmálum,“ útskýrir Berglind.

Verðlaunað fyrir framúrskarandi bragðgæði

Sildarlýsið hefur einstaka uppbyggingu þegar kemur að því að vernda fjölmætta fitusýrurnar



Berglind Arnardóttir og sonur hennar byrja hvern dag með því að taka inn bragðgott og hollt sildarlýsi úr omega-vörulínu Pure Arctic. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Lýsi sem spannar allan skalann

Sildarlýsið krefst lágmarksvinnslu sökum ferskleika hráefnisins. Vinnsluferlið tryggir að hin náttúrulega uppbygging þriglýs-eríðsins í lýsinu heldur sér og afurðin inniheldur því allan skalann af omega-3 fitusýrunum í góðu jafnvægi.

Hver dagskammtur (10 ml) af sildarlýsinu inniheldur

Omega-3 1900 mg
EPA 620 mg
DHA 760 mg
DPA 90 mg
Heildarmagn omega-6 190 mg
Heildarmagn omega-7 740 mg
Heildarmagn omega-9 2200 mg
A-vítamín 460 µg (58%)*
D-vítamín 20 µg (400%)*
E-vítamín 9,2 mg (77%)*

* Af næringargildisviðmiðum fyrir fullorðna.

Ávinningur lýsis

Samkvæmt viðurkenndum staðhæfingum Evrópusambandsins um heilsu hjálpar 250 mg dagskammtur af DHA til við að viðhalda eðlilegri sjón, heila- og hjartastarfsemi. A-vítamín á þátt í að viðhalda eðlilegu ástandi húðar og sjónar, á meðan D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvastarfsemi. Saman stuðla þau jafnframt að eðlilegri virkni ónæmiskerfisins.

*Samanborið við þorskalýsi

Ávinningur astaxanthin

Astaxanthin er lífrænt, rautt litarefni sem er ræktað úr þörungum (*Haematococcus pluvialis*) sem tilheyrir flokki karótínóíða og má rekja rauða litinn í hinum ýmsu heilsusamlegu sjávarafurðum, eins og laxi og humri, til þess. Astaxanthin hefur meiri lífvirkni samanborið við önnur andoxunarefni þar sem hin einstaka sameindabygging þess gerir því kleift að vera innan og utan við frumuhimnuna á sama tíma.

Þetta er ástæðan fyrir gagnsemi astaxanthins þegar kemur að heilbrigði og hreysti í tengslum við:

- Húðsjúkdóma
- Hjarta- og æðakerfið
- Sjón
- Vöðva
- Bætur endurheimt

Rannsóknir hafa sýnt að astaxanthin getur bætt styrk, þol og endurheimt. Auk þess getur náttúrulegt astaxanthin haft jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfið þar sem það eykur gott kólesteról og lækkar styrk þess skaðlega.

fyrir oxun.

„Neysla þess verður því að ánægjulegri upplifun, sem hefur verið staðfest tvö ár í röð þegar það hlaut „Verðlaun fyrir framúrskarandi bragð“ frá hinni Alþjóðlegu bragð- og gæðastofnun (e. Superior Taste Award – iTQi),“ segir Berglind.

„iTQi-verðlaunin eru góð sönnun á bragðgæðunum og stöðugleika vörunnar.

Jöfn vinnsla, ferskt hráefni og hið einstaka oxunarjafnvægi sildarlýsisins eru ástæðan fyrir hinu ljúfa bragði og mildri lykt.“

Tvöfalt geymsluþol

Sjálfstæðar prófanir hafa sýnt að sildarlýsið hefur tvöfalt geymsluþol á við sambærilegar vörur.

„Við höldum því fram að lýsið haldi ferskleika sínum og bragðgæðum að minnsta kosti tvöfalt lengur eftir opnun samanborið við hefðbundið þorskalýsi. Þetta mikilvæga forskot veitir ánægjulega upplifun í hvert sinn sem þú neytir vörunnar. Lýsi oxast hratt við meltingu sem getur leitt til ropa og bakflæðis, en tvöfalt geymsluþol sildarlýsisins þýðir að líkur á bakflæði og lýsisbragði eftir neyslu eru hverfandi,“ segir Berglind.

Betri nýting auðlinda

Hin íslenska síld (*Clupea harengus*) er veidd villt við Íslandsstrendur og verkuð til manndis.

„Hráefnið er upprunnið frá ábyrgum útgerðum, eins og íslensk lög gera ráð fyrir, og eru jafnframt vottaðar af Sjávarnýtjaraðinu (e. Marine Stewardship Council



(MSC)) sem sjálfbærar,“ upplýsir Berglind.

„Eftir að síldin hefur verið flökuð er afskurðurinn hagnýttur til að framleiða sildarlýsið. Þannig næst fram fullkomin nýting á þessu gæðahráefni til manndis, auk þess sem sildarvinnslurnar styrkja lífsviðurværi fiski-plássu á Austurlandi.“

Endurvinnanlegar og einfaldari umbúðir

Sildarlýsið styður tólfsta og fjórtanda markmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun sem eru „Ábyrg framleiðsla og neysla“ og „Líf neðansjávar“.

„Við notum endurvinnanlegar, rafgular glerflöskur og krukku til þess að vernda lýsið fyrir oxun af völdum sólarljóss og til þess að minnka umbúðir notumst við ekki við ytri öskju eða pappakassa. Lokid hefur að geyma olíu-hettu sem auðveldar notkun og kemur í

veg fyrir að lýsið hellist niður við neyslu,“ útskýrir Berglind.

Pure Arctic var stofnað árið 2016 af Sverri Sverrissyni og Jørgen Peter Poulsen og á félagið sér rætur á Íslandi, Danmörku, Færeyjum og Grænlandi.

Fiskiölian frá Pure Arctic fæst í Lyf og heilsu, Apótekanum, Apóteki Hafnarfjarðar, Apóteki Garðabæjar, Apóteki Mos í Mosfellsbæ og Árbæjarapóteki. Nánar á purearctic.is

“Lýsi oxast hratt við meltingu sem getur leitt til ropa og bakflæðis, en tvöfalt geymsluþol sildarlýsisins þýðir að líkur á bakflæði og lýsisbragði eftir neyslu eru hverfandi.“

Leið betur eftir þrjár vikur

Femarelle Rejuvenate við upphaf hormónabreytinga er náttúruleg lausn og er virkni staðfest með klínískum rannsóknum. Femarelle getur minnkað beinþynningu og haft góð áhrif á geðheilsu.

Breytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

Einkenni eftir þritugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þritugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta t.d. verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífverni getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

Hitaköstin hurfu

Þórunn Elva Magnúsdóttir er 46 ára gömul og hefur notað Femarelle Rejuvenate á annað ár núna og finnur mikinn mun: „Í byrjun árs 2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skritið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Fem-



“Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og líður miklu betur.

Þórunn Elva Magnúsdóttir, 46 ára

arelle Rejuvenate sem konur á mínum aldri væru að taka með góðum árangri og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og líður miklu betur. Ég hef tekið Femarelle núna í eitt ár og stendur ekki til að hætta að taka það svo ég get hiklaust mælt með því.

Femarelle Rejuvenate

Fjölmargir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle-línunni liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur



Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífverni getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

á betri lífsgæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega

líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle einnig hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

Færri salernisferðir og betri nætursvefn

Brizo™ er fæðubótarefni sem er sérhannað fyrir karlmenn sem þjáist af einkennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli og getur það veitt skjóta lausn við óþægilegum einkennum við þvaglát.

Þegar karlmenn eldast breytist hormónamagnid í líkamnum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar lítillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Brizo breytti allri liðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf og þá án aukaverkana:

„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitt-



“Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina.

Skúli Sigurðsson



Brizo™ er sérhannað fyrir karlmenn með góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.

hvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

Aukin vellíðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt þar sem virka efnið SC012

er unnið úr gerjuðu soja. Rannsóknir hafa sýnt að verulega dró úr þeim einkennum sem áður voru talin upp við inntöku á Brizo í 3 mánuði. Eitt hylki kvölds og morgna þarf til Brizo beri tilátlan aðan árangur.

Sólastaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Það að draga úr notkun samfélagsmiðla er talið skila sér í minna þunglyndi og einmanaleika. NORDICPHOTOS/GETTY

Skaðsemi samfélagsmiðla

Hljójar dömubuxur



Verð 12.900 kr.
Stærð 34 - 52
3 litir: grátt, blátt, svart

Kikið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Umræðan um neikvæð áhrif samfélagsmiðla hefur aukist verulega undanfarin ár. Þótt erfitt sé að fullyrða er ljóst að minni notkun hefur í för með sér ávinning.

Hjördis Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Þó að notkun samfélagsmiðla geti sannarlega haft jákvæð áhrif, eins og að auðvelda samskipti við vini og ættingja, þá er ýmislegt sem bendir til þess að mikil notkun samfélagsmiðla geti aukið líkurnar á ýmsum andlegum og líkamlegum vandamálum.

Því hefur víða verið haldið fram það sé samhengi á milli notkunar samfélagsmiðla og aukins þunglyndis, kvíða, árátthegðunar, minna sjálfsmats, einmanaleika og aukinnar sjálfhverfu. Önnur varasöm áhrif sem nefnd hafa verið eru til dæmis aukði álag á stoðkerfið vegna lélegrar líkamsbeitingar með tilheyrandi vandamálum auk kyrrsetu sem hefur í för með sér ótalmarga sjúkdóma.

Minni notkun = betri líðan

Það hefur þó reynst snúið að fullyrða um orsakasamhengi í þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar. En samkvæmt rannsókn sem birtist í Journal of Social and Clinical Psychology í desember í fyrra er skýr fylgni á milli þess að draga úr notkun samfélagsmiðla og aukinnar andlegar vellíðunar.

Í rannsókninni, sem náði til 143 nemenda við háskólann í Pennsylvaníu, var þátttakendum skipt í tvo hópa. Annar hópurinn fékk þau fyrirmæli að halda áfram uppteknum hætti, á meðan hinn hópurinn átti draga úr notkun samfélagsmiðla. Yfir þriggja vikna tímabil fékk síðari hópurinn einungis hálf tíma á dag til að nota samfélagsmiðla. Þessum hálf tíma var skipt niður í þrennt á milli þriggja vinsælustu miðlanna, þ.e. 10 mínútur á Facebook, Instagram og Snapchat.

Fylgst var með notkun símanna í gegnum sjálfa símana en ekki bara út frá svörum þátttakenda.

“Hópurinn sem eyddi markvisst minni tíma í notkun samfélagsmiðla sýndi minni svörun í bæði einmanaleika og þunglyndi.

Einn af höfundum rannsóknarinnar, Jordyn Young, sagði að það hefði verið tekin meðvituð ákvörðun um að takmarka notkun miðlanna, fremur en að útiloka hana alfarið. Ástæðan var sú að rannsakendurnir töldu það einfaldlega ekki raunhæft í ljósi þess hve umfangsmikil og útbreidd notkun slíkra miðla er. „Við erum umkringd samfélagsmiðlum á svo mörgum sviðum,“ útskýrði Young.

Niðurstöðurnar voru skýrar og koma sennilega fæstum á óvart. Hópurinn sem eyddi markvisst minni tíma í notkun samfélagsmiðla sýndi minni svörun í bæði einmanaleika og þunglyndi. Áhrifanna gætti, óháð því hversu hátt viðkomandi skoraði á þunglyndiskvarða fyrir rannsóknina. Þá reyndist munurinn mestur hjá þeim sem mælst höfðu með mesta þunglyndi.

Þá reyndust þátttakendur úr báðum hópum greina frá minni kvíða í kjölfar rannsóknarinnar. Höfundar töldu líklegt að það stafaði helst af aukinni meðvitund um notkun samfélagsmiðla vegna þátttöku í rannsókninni.

Auðvelt að ánetjast

Það getur þó verið hægara sagt en gert að sýna sjálfsstjórn í þessum efnum. Það sem er sennilega

einna varasamast við notkun samfélagsmiðla er sú staðreynd að þeir eru hannaðir með það í huga að gera fólk háð þeim. Þannig gengur hönnunin út á að „umbuna“ fólk og er talin virka á sömu heilastöðvar og kynlíf, matur, áfengi og fjárhættuspil. Þá hefur komið fram að fólk geti beinlínis liðið illa ef það nær ekki að kíkja á samfélagsmiðla einhverra hluta vegna, ekki ósvipað annarri fíknihögðun þar sem notandinn þarfnast meira.

Tilurð fyrirbæra á borð við draugatitring, sem lýsir sér þannig að notendur finna fyrir símanum titra, jafnvel þó að svo sé alls ekki tilfellið, er enn eitt merki um það hversu samofin við erum orðin tækninni. Fólk sem missir útlími hefur lyst svipaðri tilfinningu þegar það finnur fyrir útlím sem er búið að fjarlægja. Það er því sennilega ekki ofsögum sagt þegar sumir lýsa sínum sem eins konar framhaldi af sjálfum sér, umfang og áhrif símans á einstaklinginn er svo djúpstætt að hann verður nánast eins og þriðji handleggurinn.

Það má vel vera að vandamálið liggja ekki beinlínis í notkun samfélagsmiðla, heldur því hvernig og hversu mikið þeir eru notaðir. Notendur geta skodað (í símanum) hversu miklum tíma þeir eyða á samfélagsmiðlum og hægt er að stilla símann þannig að notandi fær áminningu eftir vissan tíma. En eftir situr að mörgum reynist erfitt að rjúfa vítahringinn sem skapast getur.

Það er ljóst að áhrif samfélagsmiðlanotkunar eru margþætt. Þetta fyrirbæri er tiltölulega nýtt af nálinni og í stöðugri þróun og því erfitt ef ekki ómögulegt að fullyrða nokkuð um raunveruleg og ekki síst langtímaáhrif notkunar þeirra. Það mætti eiginlega segja að við séum stödd í auga hvirfilbylsins hvað þetta, og til dæmis rafrettunotkun, varðar.

ÚTSALA á stangsveiðivörum



FLADEN
vöðlu tilboð með skóm



Fladen
Neoprene vöðlur



Veðjakkar
mikið úrval



Shimano Combo
Sienna 2500 210cm
7fet Junior sett



Airflo Delta Classic
fluguveiðisett



Fladen Vantage Carbon
veiðisett



Shimano veiðihjól
mikið úrval
mikil gæði



Abu Garcia
Abumatic 170i



Fladen Maximus F13
13 kúlulegur
Aukaspóla



Orvis Ultralight Convertible
4ra laga öndunarvöðlur
margar stærðir
fyrir bæði konur og kalla

Veðisett fyrir unga fólk



Veðisett með
lokuðu hjóli og línu,
2 spúnar og sakka
125 cm



Stöng Lína á
hjóli 0,28 mm
Lokað kasthjól
Spúnn fylgir.



Sett með útdraganlegri
165cm stöng
Lokað hjól með línu
spúnn fylgir

Vesturröst



VAKNAÐU!

Þú átt bara eitt líf

Neysla vímuefna og misnotkun lyfja færast sífelld í aukana meðal barna og ungmenna. Yngri börn en áður eru að fíkta og aðgengi að hættulegum efnum er grátlega auðvelt. Við verðum að vakna! Vakna sem foreldrar, systkini, vinir, kennarar, ömmur og afar, frænkur og frændur. Vakna sem þjóð!

Styrkjum stórefldar forvarnir fyrir börn og ungmenni með því að kaupa **Á allra vörum** varasettið eða hringja í styrktarnúmer átaksins.

907 1502
2.000 kr.

907 1504
4.000 kr.

907 1506
6.000 kr.

907 1508
8.000 kr.

907 1510
10.000 kr.



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

KRÓKUR

PARFU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur 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

Bílar til sölu



VOLVO XC V70 TIL SÖLU.

Volvo V70 station. Ágerð 2000. Mjög góður bíll. Vel viðhaldið. Smurbók frá upphafi. Skoðaður 2020 án athugasemda. Sjálfskiptur og með dráttarkrök. Fallgur bíll með góða aksturseginnleika og þægileg leðursæti. Upp. í síma 893 7719 og 698 7563

Þjónusta

Málarar

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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



Gólfvottavél sem auðveldar þrif og sparar tíma. Pantaðu kynningu fyrir þitt fyrirtæki



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

Bókhald

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



Vissir þú að...
holl og góðfæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á.

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

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skiplótt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800



VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Er hættu á grýlukertum?

Er hættu á að afbræðsla leki inn eða rennurnar brotni?
Vorur rennurnar í fyrra fullar af grýlukertum?



HITAVÍRAR Í ÞAKRENNUR 1450 KR/M

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



ishúsið

viftur.is

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

**Honda CR-V Elegance Navi**

Nýskráður 11/2016, ekinn 49 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar, þakbogar og nagladekk fylgja.

Verð
kr. 3.690.000

Afborgun kr. 46.436 á mánuði.*

**Renault Trafic L3H1 9 manna**

Nýskráður 6/2018, ekinn 69 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð
kr. 3.390.000

Afborgun kr. 50.198 á mánuði.*

**Toyota Yaris Hybrid**

Nýskráður 3/2017, ekinn 28 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.190.000

Afborgun kr. 27.624 á mánuði.*

**Toyota Aygo**

Nýskráður 5/2014, ekinn 43 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð
kr. 890.000

Allt að 100% fjármögnun í boði

**Peugeot 5008 Style 7 manna**

Nýskráður 6/2016, ekinn 68 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.390.000

Afborgun kr. 30.132 á mánuði.*

Afborgun mibæst við 80% lánsþrotfalli 17 ár. Aflæg hlutfástaða kostnaðar er 8,94%.

Heilsa**Nudd****NUDD-NUDD-NUDD**

Óskanudd í boði, allar uppl. í síma 892-0135

Húsnæði**Húsnæði í boði****TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

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

**UPPHITUÐ
FERÐAVAGNAGEYMSLA Í
BORGARFIRÐI**

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 773-3376.

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

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



Erum við
að leita að þér?

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn 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 16. september 2019, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. september 2019 og önnur gjaldfallin álgöð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 16. september 2019, 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, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendi framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álgöðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, 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 fjármálafrýrtækni, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

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

Athgli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 25.000 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.500 kr. auk útlagðs kostnaðar 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, afdreginn 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, 17. september 2019

Ríkisskattstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

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

capacent.is



NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhóða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is