



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

lifestream

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR

**85%
VIRKT
CURCUMIN**

BIOGENIC[®]
ALOE VERA
WITH TURMERIC
Soothing Digestive Tract
Extra Strength
TURMERIC

www.celsus.is

lifestream

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

**AUKAKÍLÓIN
BURT**

CERTIFIED ORGANIC
CC FLAX
Bone, skin and digestive health
FOR WOMEN
CALCIUM
CRANBERRY
FLAVOIDS
POWDER
200g NET

www.celsus.is



Hrafnhildur er mikil hestamanneskja og hreyfir sig mikið. Fer í reiðtúra daglega. Hún glímir við gigt og segir að Active Joints frá Eylíf smyrji liðina.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Leið fljótt betur í öllum liðum

Hrafnhildur Jónsdóttir hefur lengi verið þjökuð af gigt með tilheyrandi liðverkjum. Hún er mikill hestamaður auk þess sem hún starfaði lengi sem tamningamaður. Hrafnhildur prófaði Active Joints frá Eylíf og er gríðarleg ánægð með góð áhrif á liðleika og hreyfingu. **2**

„Ég er búin að taka Active Joints frá Eylíf frá því það kom á markað. Ég er gigtarsjúklingur og hef prófað ýmis fæðubótarefni til að liðka liðina. Þegar mér var bent á að prófa Active Joints frá Eylíf lét ég slag standa og sé ekki eftir því. Ég fór mjög fljótt að finna mun á liðleika mínum auk þess sem mér til undrunar styrktust neglur og hárið varð meðfærilegra og þykkara. Þetta efni hefur því haft margvísleg góð áhrif á liðan mína. Ég er með spengdan hrygg og brjós-klos í hálsi og var alltaf að leita eftir góðum lausnum fyrir mig þar sem ég vil geta hreyft mig. Active Joints frá Eylíf tekur smá tíma að byrja að virka almennilega en síðan fer maður að finna reglulega mikinn mun. Ég kannski fann það best þegar ég hætti að taka Active Joints á tímabili. Þá varð liðan mín bara öll miklu verri og ég stirðari,“ segir Hrafnhildur. „Ég fór þá að taka það aftur og sá að þetta gerði mér mjög gott,“ segir hún. „Active Joints smyr liðina og í þessu eru efni sem mig vantaði,“ bætir hún við.

Knapi með keppnis-skap
Hrafnhildur hefur alltaf verið atorkumikil. Hún starfaði á árum áður sem tamningamaður sem hún segir að hafi ekki farið vel með skrokkinn, auk þess að taka þátt í íþróttum. Hún er líka mikil keppnismanneskja og hefur tekið þátt í flestum hestamannamótum sem fram hafa farið. Hrafnhildur viðurkennir að hafa dottið nokkrum sinnum af baki sem hafi ekki góð áhrif á skrokkinn. „Ég syndi og hreyfi mig mikið, fer í reiðtúra daglega og stússast í hesthúsinu. Hreyfingin bjargar mér algjörlega,“ segir hún. „Þegar maður eldist er enn mikilvægara að hreyfa sig og halda sér í góðu formi líkamlega.“
Hrafnhildur segir að hestamennskan og tamningar fari illa með stoðkerfið sem komi fram síðar. „Ég þarf að sætta mig við það núna að glíma við stoðkerfisvandamál og þess vegna hef ég tekið Active Joints frá Eylíf. Ég fór fyrst á bak þegar ég var sjö ára, tók síðan frí í sautján ár en fór þá á fullt í hestamenskuna aftur,“ segir Hrafnhildur, sem á sex góða keppnishesta og skartar mörgum verðlaunum frá hesta- og gæðinga-



mótum. Eiginmaður hennar tekur þátt í sportinu og er sjálfur með tvo hesta. Hrafnhildur segir að það skipti hana miklu máli að Active Joints sé íslensk vara. „Mér finnst gott að vita um uppruna vörunnar. Ég vel alltaf frekar íslenska vöru ef það er mögulegt. Ég tel okkur vera forréttindahóp að búa hér á landi. Þótt veðrið sé ekki alltaf gott þá er svo margt annað frábært. Ég klæði bara veðrið af mér og kvarta aldrei yfir því.“
Hrafnhildur hefur ekki prófað fleiri vörur frá Eylíf en hefur áhuga á að prófa Smoother Skin & Hair. Hún hefur heyrt vel að því látið. „Vilja ekki allir hafa fallegt hár?“ spyr hún. „Þótt ég finni áhrif á hárið frá Active Joints þá væri



Hrafnhildur á sex góðhesta enda tekur hún þátt í flest-öllum hesta- og gæðingamótum landsins.

Ég fann það kannski best þegar ég hætti að taka Active Joints á tímabili. Þá varð liðan mín bara öll miklu verri og ég stirðari.

Hrafnhildur Jónsdóttir

alveg spennandi að prófa hitt líka. Ég tek þrjár töflur einu sinni á dag og ég get ekki annað en mælt 100% með Active Joints frá Eylíf fyrir þá

sem eiga við vandamál að stríða í liðum. Þetta gerir mér gott og gæti hentað fleirum. Active Joints er kalkrikt og er því líka gott fyrir bein og tennur,“ segir hún.

Heilsan er dýrmæt
Vörulína Eylíf býður upp á fimm frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active Joints, Stronger Bones, Smoother Skin & Hair, Happier Guts og nýjasta varan Stronger Liver. Vörunar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylíf. „Hugmyndin að vörulinunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbæran hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf. Framleiðslan fer fram á

Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Mátis. „Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“ Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylíf eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verk-efnin í dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál,“ segir Ólöf Rún. ■

Eylíf vörunar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Krónunni og Melabúðinni. Ókeypis heimsending ef keypt er fyrir 7.000 krónur eða meira á eylif.is.

Líður betur og er ánægður með Stronger Liver frá Eylíf

„Mér var bent á að prófa Stronger Liver frá Eylíf og ákvað ég að slá til. Ég hef verið í eftirliti hjá læknum mínum vegna heilsufarsins og fer reglulega í tékk og blóðprufur, segir Ragnar Þór Alfreðsson trésmiður. Eftir að hafa notað Stronger Liver í nokkra mánuði kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lifrina voru mun betri en áður. Þetta kom mér skemmtilega á óvart og hef ég verið mjög ánægður með vöruna því að mér líður vel af því að nota hana. Því get ég sagt með sannni að ég mæli með Stronger Liver frá Eylíf og ætla að halda áfram að nota vöruna.“
Stronger Liver inniheldur uppbyggjand næringarefni frá sjálfbærum auðlindum til sjávar og sveita. Íslensku hráefnin í Stronger Liver frá Eylíf eru kitósan, kalkþörungar, kísill, ætihvannarrót en auk þess eru kólín, mjólkurpistill, kalsíum, C- vítamín og magnesíum.



Ragnar Þór Alfreðsson, trésmiður.

Best er að taka tvö hylki á dag með mat til að viðhalda heilbrigðum meltingarvegi. ■

Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum né barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.



Vörulína Eylíf samanstendur af Happier Guts, Active Joints, Smoother Skin & Hair, Stronger Bones og Stronger Liver.



Viðskiptavinasögur

Rannveig Grétarsdóttir • Framkvæmdastjóri Eldingar

„Við erum búin að vera í viðskiptum við Skeljung í 15 ár og ástæðan fyrir því að við erum þar ennþá er framúrskarandi þjónusta. Og það er það sem skiptir okkur alveg gríðarlega miklu máli, að hafa þjónustuna í lagi því við erum að starfa allt árið, alla daga vikunnar. Svo við þurfum að hafa góða þjónustu og að það sé brugðist fljótt við ef eitthvað kemur upp á.“

„Upp á að vera umhverfissvottuð erum við alltaf að skoða hvernig við getum nýtt olíuna sem best og skilað sem minnstum útblæstri. Þá höfum við ráðgjafa innan Skeljungs sem hefur verið að hjálpa okkur. Þeir eru einhvern veginn okkar samstarfsaðilar í því að gera hlutina betur.“

Kynntu þér þjónustuframboð Skeljungs á [Skeljungur.is](https://skeljungur.is) eða hafðu samband við ráðgjafa okkar í síma 444-3000

Fjölbætt og fyrirbyggjandi vörn gegn þvagfærasýkingum

Bætiefnið Comfort-U frá Good Routine er öflug vörn fyrir þvagfærakerfið og byggir á fjórum virkum innihaldsefnum sem hafa þekkta eiginleika til þess að koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu.

„Comfort-U er sérhannað fyrir fólk sem vill koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu, sem er ein algengasta bakteríusýkingin í heiminum og algengari hjá konum en körlum. En ein af hverjum fimm konum upplifir að minnsta kosti eina þvagfærasýkingu á ævinni,“ segir Freydis Hjálmarsdóttir, næringarfræðingur að mennt, með BSc, og meistaraþráðu í næringarfræði. „Einstaklingur sem hefur fengið þvagfærasýkingu er í aukinni hættu á að fá sýkingu aftur og talið er að um fjórðungur fái endurtekna sýkingu innan sex mánaða og þriðjungur innan árs. Þar af leita hundruðir sýklalyfjameðferðar við þvagfærasýkingum á Íslandi á hverju ári. Yfir 80% þvagfærasýkinga eru taldar vera af völdum þarmabakteríunnar e.coli, en aðrar bakteríur, sveppir og sníkjudýr geta líka valdið þvagfærasýkingum.“

Fyrirbyggjandi er lykilatriði Þvagfærasýkingar geta verið afar óþægilegar en eru þó oftast skaðlausar að sögn Freydisar. „Einstaka sinnum nær sýkingin til efri þvagfæra eins og nýrna, en það er afar óalgengt. Til að mynda verða 30% þvagfærasýkinga einkennalausar á innan við viku án meðferðar. Hins vegar getur verið erfitt að eiga við siðurtekna sýkingar. Þó þær séu meðhöndlaðar á áhrifaríkan hátt með sýklalyfjum, getur óhöfleg notkun sýklalyfja leitt til skaðlegra heilsufarslegra afleiðinga.



Freydis segir þvagfærasýkingu vera algengustu bakteríusýkingu heims
MYNDIR/ÆSENDAR

Til að forðast of mikla útsetningu fyrir sýklalyfjum leita margir til fæðubótarefna og náttúrulyfja. Rannsóknir þar að lútandi eru af skornum skammti og sumar misvisandi, en nokkur fæðubótarefni gefa góða raun þegar kemur að því að koma í veg fyrir þvagfærasýkingu.“

Fjögur virk efni

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja þvagfærasýkingar. Það eru einsykran D-mannóse, þarmagerillinn Lactobacillus rueteri og svo virku efnin í trönuberjum og sortulyngslaufum (e. bearberry leaf). „Trönuberin eru frægust, en eitt virku efnanna í þeim er einmitt „D-mannóse“. Sortulyngslauf þekkja flestir undir nafninu Uva ursi og „Lactobacillus rueteri“ er einn af góðgerlunum sem finna má til dæmis í AB-mjólk.

Af þessum fjórum efnum hefur D-mannóse komið hvað best úr þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar með tilliti til forvarnar á þvagfærasýkingum. Rannsóknir á D-mannóse sýna fram á marktæka minnkun á endurteknum þvagfærasýkingum hjá þeim sem fá þær reglulega. Til þess að sýking nái



fótfestu í þvagfærum þarf e.coli eða önnur örvera að ná að festast við blöðruvegginn. Virkni D-mannósa er sú að bindast til dæmis e.coli bakteríum, skola þeim út með þvagi og koma þannig í veg fyrir sýkingu.

Trönuber innihalda meðal annars D-mannósa, hippúrsýru og anthósýanin, sem eru talin torvelda e.coli að festast við þvagblöðruvegginn. Ekki eru allir á eitt sáttir, en samantekt margra rannsókna sýnir fram á verndandi áhrif D-mannósa gegn þvagfærasýkingum hjá konum sem fá þær reglulega. Ekki skemmir fyrir að trönuber hafa líka marga aðra heilsuþætandi kosti.

Lauf sortulyngs, (önnur nöfn: uva ursi, bjarnaber, fjalla-trönuber) hafa í árþúsundir verið notuð til að meðhöndla þvagfærasýkingar. Nú benda rannsóknir til þess að það sé svo sannarlega eitthvað til í því og kallað hefur verið eftir fleiri

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja hinar hvímlæðu þvagfærasýkingar.

rannsóknum. Sortulyngið inniheldur örverueyðandi efnasambönd sem vinna gegn óvingjarnlegum bakteríum og hjálpa við upptöku á efnum úr trönuberjum. Efnasambönd í lafunum svo sem Arbutinin, eru talin eru vinna gegn útbreiðslu e.coli meðal annas og trufla viðloðun bakteríunnar við blöðruvegginn,“ segir Freydis.

Hjálplegar örverur

Jafnvægi í þvagkerfisflórunni er svo viðhaldið með hjálp gagnlegu bakteríunnar Lactobacillus rueteri. „Hjálplegu örverurnar í líkamanum kallast góðgerlar og er fjöldinn allur af þeim í meltingarkerfinu. Við getum bætt um betur með trefjaríku fæði, ab-mjólk og skyldum vörum, súrsuðum mat og bætiefnum.

Sumir góðgerlar viðhalda jafnvægi í þvagi, leggöngum og meltingarvegi með því að fram-

leiða efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa. Sá stofn sem er talinn hvað mikilvægastur fyrir þvagfærakerfið er Lactobacillus rueteri. Þessi bakteríustofn getur endurheimt náttúrulegt örverujafnvægi í þvagfærum og getur myndað efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa og dafna.“

Fjölbætt fyrirbyggjandi virkni

Í Comfort-U koma saman þrjú virk innihaldsefni sem eru studd af rannsóknum, ásamt Lactobacillus rueteri stofni. Saman eru þessi efni talin geta stutt heilbrigði þvagfæra og veitt fjölbætta vörn gegn þvagfærasýkingum. „Til eru margir mismunandi stofnar góðgerla og fjöldi þeirra í hverjum skammti er merktur með einingunni CFU sem stendur fyrir „colony formin unit“ eða nýlendumyndandi stofn. Í Comfort-U er réttur stofn í nægilegu magni til að hafa tilskilin áhrif án þess að valda skaða, enda er þetta verðlaunuð formúla. Comfort-U er náttúrulegt bætiefni sem kemur í pillu- og belgjaformi.

Forvörn er alltaf best og Comfort-U hefur það fram yfir sýklalyf að vera laust við aukaverkanir eins og ógleði og magaeinkenni. Comfort-U skaðar ekki vinveittu þarmaflórana sem er einn helsti ókostur sýklalyfja. Hins vegar er sýklalyfja alltaf þörf ef sýking er staðfest í efri hluta þvagfæra eins og nýrum og ávallt skal fylgja læknisráði. Þegar stór hluti kvenna er með endurtekna þvagfærasýkingar, fögnum við því þegar vara á borð við Comfort-U kemur á markað.“ ■

Good Routine fæst í Lyf og heilsu, Apótekanum, Hagkaup og Krónunni.

Leiðandi línur

Hallgrímur Tómas Ragnarsson ljósmyndari sýnir hér fjórðu ljósmyndina sem er sérstaklega áhugaverð fyrir þá sem hafa áhuga á ljósmyndum. Auk þess skýrir hann út hvernig hægt er að ná þessum áhrifum í myndinni.

Það er verðugt verkefni að spreyta sig á nýjum vinklum við kunnugleg stef. Það getur reynst snúið að fanga nýja sýn á algengustu myndefnin, en mannsandanum eru engin takmörk sett og sífellt skjóta upp kollinum nýjar hugmyndir úr brunnum sem taldir voru þurr-ausnir.

Ljössíur (ND filters) veita tilvalið tækifæri til frumlegrar nálgunar, en með þeim má lengja ljósop eftir smekk hvers og eins. Hér er notuð 10 stoppa sía sem gerir kleift að halda linsunni opinni í 5 mínútur við þessi birtuskilyrði. Afraksturinn er sléttur sjór og mjúkur himinn við annan syðsta odda landsins. Dyrhólaey missti vegtylluna í Kötlugosinu 1918, en Kötlutangi gefur sífellt eftir og brátt mun fyrri sess verða endurheimtur.

Ljósmyndarar notfæra sér sömu lögmál og myndlistarmenn hafa gert um aldir. Girðingin í Ópinu er dæmi um leiðandi línu og snilld Edwards Munch. Hér er sjávarmálið notað sem leiðandi lína (e. leading line) sem dregur augað að gatinu í Tónni þar sem Háadrang



Hér er notuð 10 stoppa sía sem lengir ljósopið. Útkoman er sléttur sjór og mjúkur himinn við Dyrhólaey.
MYNDIR/ÆSENDAR

ber við sjónarrönd, en hann eykur enn á dýptina.

Það er verðugt verkefni að huga að mögulegum leiðandi línunum til að styrkja myndbyggingu, ef til vill er það slóði, bryggja, brautar-teinar eða rák í sandi, möguleikarnir eru óþrjótandi. Í myndvinnslu má skerpa á áherslum, ýta undir andstæður ljóss og skugga á sandinum og í móberginu. ■

Myndina má sjá í fullri upplausn á frettabladid.is og ragnarsson.com



Hallgrímur Tómas Ragnarsson ljósmyndari.

Ljósmyndarar nota sér sömu lögmál og myndlistarmenn hafa gert um aldir. Girðingin í Ópinu er dæmi um leiðandi línu og snilld Edwards Munch.



Girðingin í Ópi Edwards Munch er dæmi um lögmálið um leiðandi línu.



NUKEPROOF

GIANT

Liv

NÝ SENDING AF HJÓLUM + NÝTT VÖRUMERKI

FULLDEMPUÐ RAFMAGNS FJALLAHJÓL - BARNAHJÓL - GÖTUHJÓL



NUKEPROOF Megawatt 297 RS Rafmagnshjól
Kr. 1.299.990 - Væntanlegt



NUKEPROOF Megawatt 297 Comp Rafmagnshjól
Kr. 849.990 - Væntanlegt



NUKEPROOF Horizon pedalar
Kr. 22.990 parið



NUKEPROOF Neutron pedalar
Kr. 7.490 parið



NUKEPROOF Horizon stýri
Kr. 12.990



NUKEPROOF Lock On Grip
Kr. 2.990



NUKEPROOF Gjarðarvörn
Kr. 12.990



GIANT - TALON 29 3 GREY
Kr. 99.990



GIANT Explore E+ 3STA - Rafmagnshjól
Kr. 399.990



LIV - TEMPT 3
Kr. 99.990



GIANT - TALON 29 3 ORANGE
Kr. 99.990



BARNAHJÓL
ENCHANT 20 LITE
Kr. 54.990



BARNAHJÓL
XTC JR DISC
Kr. 69.990



GIANT - TALON 4 METAL
Kr. 89.990

KULDI
SPORTÍS

SKEIFAN 11 // 108 REYKJAVÍK // KULDI.NET // S.520-1000





Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.

Halló pottur... ...hér kem ég!

Heitir og kaldir gæðapottar, ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!



Geirslaug
279.000 kr.



Snorralaus
299.000 kr.



Gvendarlaus
189.000 kr.



Unnarlaus
310.000 kr.



Sigurlaus
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



Grettislaus
259.000 kr.

Háfar, burstar, hitamælar, höfuðpúðar, hengirúm, klór, spil og margt fleira til að gera pottaferðina enn skemmtilegri.

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Opið mán. - fim. 10-18, fös. 10-17 og lau. 10-14

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is



HAGVANGUR



Kristján
s: 867-3040



Guðbjörg G.
s: 899-5949



Garðar B.
s: 898-0255



Sólveig
s: 869-4879



Hallgrímur
s: 896-6020



Elisabet
s: 781-2100



Viktoria Larsen
s: 618-5741



Einar Örn
s: 823-4969



Sonata
s: 764-6334



Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is



Kristín María
s: 837-1177



Ragnheiður
s: 788-3069



Halldór
s: 660-5312



Bára
s: 693-1837



Aðalsteinn Jón
s: 767-0777



Thelma
s: 860-4700



Inga Reynis
s: 820-1903

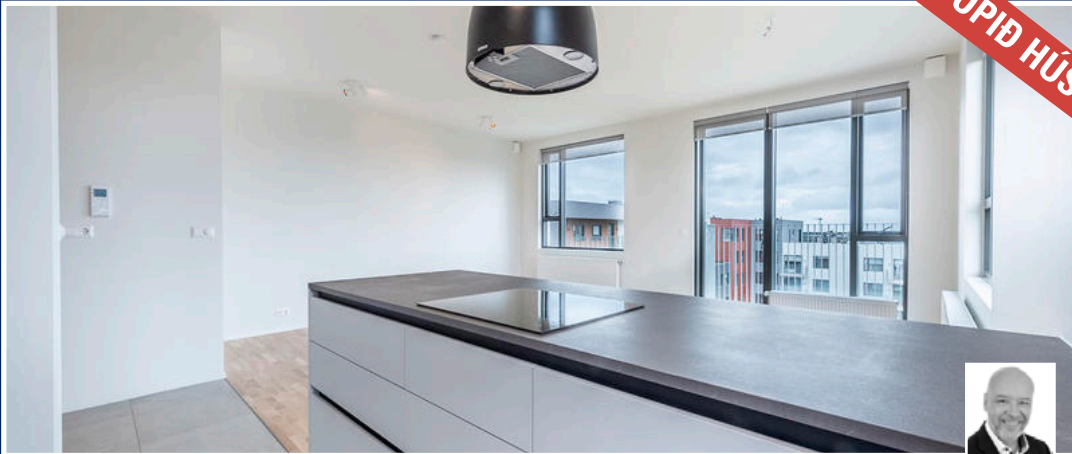


Ragnar
s: 699-8282



Kristján Björn
s: 844-1450

VIÐ ERUM TRAUSTI



ÓPIÐ HÚS



Hallgrímur
s: 896-6020

FÁLKAFLÍÐ 4 – 102 REYKJAVÍK

ÓPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 20. JÚNÍ KL. 17:30-18:00

Stórglæsileg, ný 143,7 fm. penthouse íbúð við Fálkaflíð 4 í Reykjavík. Mikið útsýni er úr íbúðinni, gluggar á þrjá vegu og tvennar svalir. Eigninni fylgir stæði í bílageymslu ásamt lokuðum 24,3 fm. bílskúr. Fálkaflíðin er steinsnar frá Öskjuhlíð og stutt er í alla þjónustu. Nánari uppl. veita Hallgrímur lgf. s. 896-6020 og Kristján lgf. s. 546-5050. Verð: 114,9 millj.



ÓPIÐ HÚS



Guðbjörg G.
S: 899-5949

HÁALEITISBRAUT 123 – 108 REYKJAVÍK

ÓPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 20. JÚNÍ KL. 17:30-18:00

4ra herbergja 129,7 fm. íbúð á 3ju hæð með fallegu útsýni auk endabílskúrs. Góðar flísalagðar suðursvalir. Bílskúr eignarinnar er í frístandandi bílskúraröð framan við húsið og er bílskúrin næst húsinu. Húsið var múrviðgert og málað að utan 2018. Vel staðsett hús með fallegu útsýni. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949. Verð: 69,9 millj.



ÓPIÐ HÚS



Aðalsteinn
S: 767-0777

BIRKIHOLT 4 – 225 GARÐABÆR

ÓPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 20. JÚNÍ KL. 17:30-18:00

Björt og falleg 2ja herbergja 76,3 fm. íbúð á frábærum stað á Álfanesi. Íbúðin er á 3. og efstu hæð og gengið inn um sérinngang af svölum. Frábær staðsetning og er hin margrómaða sundlaug Álfaness í göngufæri sem og Kaffi Álfanes. Leikskóli og skóli í göngufæri. Möguleiki er á að bæta við einu svefnherbergi og hefur það verið gert í eins íbúð. Glæsilegt útsýni af 8fm svölum íbúðar. Nánari. uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777. Verð: 54,9 millj.



ÓPIÐ HÚS



Guðbjörg G.
S: 899-5949

HEIÐARHOLT 14 – 230 REYKJANESBÆR

ÓPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 21. JÚNÍ KL. 17:30-18:00

Björt og mjög rúmgóð 3ja herbergja 84,2 fm. íbúð á efstu hæð með rúmgóðum svölum og fallegu útsýni. Eignin er í traustri útleigu í dag. Búið er að gera upp baðherbergið. Útgengt er út á suðursvalir úr stofunni. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949. Verð: 37,9 millj.



BÓKÍÐ SKOÐUN

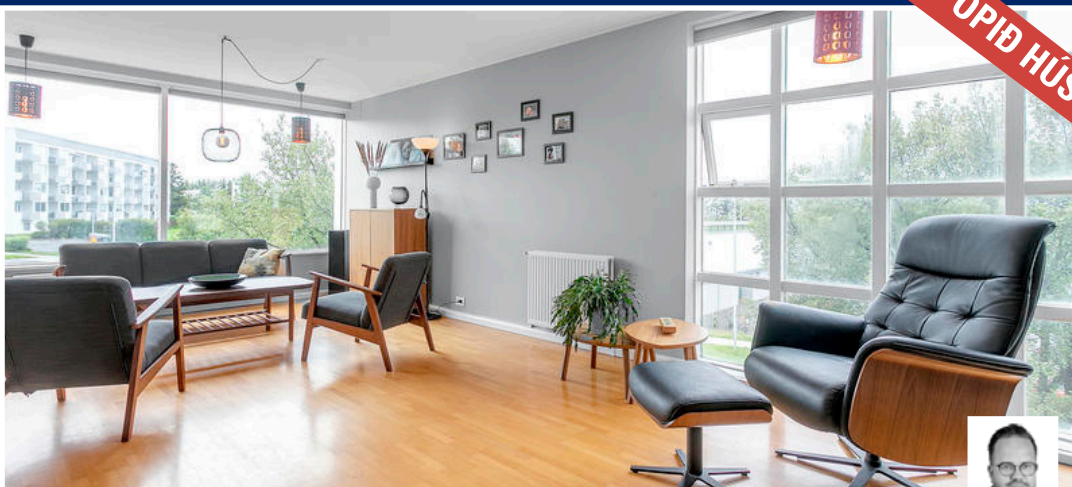


Guðbjörg G.
S: 899-5949

BORGARÁS 2 – 806 SELFÓSS

BÓKÍÐ SKOÐUN

Lögbýlislóð við Reykholtshöfn byggð með samþykktum teikningum og er eignarlóð alls 18.549 fm. eða 1,85 hektari. Í dag er á lóðinni 125 fm. húsnæði (5 einingar), á tímabundnu leyfi. Rafmagn og kalt vatn er komið inn á lóð og gjöld greidd af því. Rafmagn og kalt vatn er komið inn á lóð. Frábær staðsetning og um 1 klukkutíma akstur frá Reykjavík. Skv. gildandi skipulagi er heimilt að byggja 250 fm. íbúðarhús á einni hæð með möguleika á kjallara. Til viðbótar er heimilt að byggja bílskúr við húsið allt að 60 fm. Gestahús má einnig byggja á lóðinni allt að 30 fm. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949. Verð: Tilboð



ÓPIÐ HÚS



Aðalsteinn
S: 767-0777

SAFAMÝRI 73 – 108 REYKJAVÍK

ÓPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 22. JÚNÍ KL. 17:30-18:00

Björt og falleg efri sérhæð í 2ja hæða fjölbýli miðsvæðis í Reykjavík. Skemmtileg eign með mikla möguleika. Sérinngangur í stígagang sem tilheyrir einungis þessari eign og er engin sameign innanhús. Góður sameiginlegur gróinn garður. Stutt í alla þjónustu, íþróttir og tómstundir, skóla og leikskóla. Nýbúið er að mála húsið að utan. Nánari. uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777. Verð: 109,9 millj.



BÓKÍÐ SKOÐUN



Einar Örn
S: 823-4969

BITRA LAND – 803 SELFÓSS

BÓKÍÐ SKOÐUN

Fallegur 77,9 fm. 4ra herb sumarbústaður með svefnlofti og stórrí timburverönd á 83500 fm. (8,35 hektara) eignalandi, frábært útsýni. Landið hefur verið notað sem beitiland fyrir hesta og er þar af leiðandi girt ásamt því að það er hestagerði og aðgengi að vatni. Möguleiki væri á að sækja um leyfi og byggja fleiri eignir á landinu. Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969. Verð: Tilboð

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



FERÐABÍLL TIL SÖLU
Ford Transit 170 hp Benimar
Tessoro 494 Billinn er vel búinn
aukahlutum. Forskráður á Íslandi
2021, settur á númer 3. júní 2022.
Ek. 1.630 km. Tilboð 14 millj., engin
skipti koma til greina. Upplýsingar í
síma 774 2501

Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA
BÍLINN ?**
Kaupum bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og við höfum samband

Þjónusta

Garðyrkja



ÖLL ALMENN GARÐVINNA
Mah ehf tekur að sér alla almenna
garðvinnu. Runnaklippingu,
garðslátt, beðahreinsun, Gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu.
Sanngjörn verð, góð samskipti
og vönduð vinnubrögð. Hafið
samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra
stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsaviðhald

**FLÍSALAGNIR - 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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Heilsa

Heilsuvörur



Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

**Kassagítarar
á tilboði**

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi



Gæða ungnautakjöt beint frá býli.
Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas,
snitsel og steikur. www.myranaut.is
s. 868 7204

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofu-vinnuherbergi ca. 9 fm,
í Skútuvogi til leigu. Uppl. í s. 864
1219.

Geymslúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Parftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS**
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar

**GEFÐU
VATN**
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

**GLUGGA
GERÐIN**

Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

VEIÐIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940

**Stærðir:
270cm-500cm**
**Verð frá:
149.000.kr**

SAILSKI®

**Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is**

vinnvinn

Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta
vel í ferðaþjónustuna,
afhendað fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar / gestahús til sölu

• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bástál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl.; reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/
þyngjast, og láta sér líða betur á
margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr.
og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com
www.bernhoft.is

EYJALIND
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.is

**ÞJÓNUSTU
AUGLÝSINGAR**

HAFÐU SAMBAND OG
VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is