



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 17. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Hagsmunasamtök knattspyrnu-kvenna halda málfund á fimmtudag.

Ræða málefni kvennafótboltans

gummih@frettabladid.is

Hagsmunasamtök knattspyrnu-kvenna halda málstofu fyrir aðalfund félagsins á fimmtudaginn en samtökin hafa það að markmiði sínu að auka samstöðu, sýnileika, jafnrétti og virðingu innan íþróttarinnar. Samtökin eru hugsuð sem sameiningarafl í jafnréttisbaráttunni, jafnt innan knattspyrnufélaganna, sem og hreyfingarinnar.

Hagsmunasamtökin telja mikilvægt að opna umræðuna til að bæta framtíð knattspyrnukvenna. Allar konur eiga að geta leitað til samtakanna og fengið stuðning og hjálp í baráttu innan knattspyrnunnar.

Málstofa í Verzló

Málstofan verður tvískipt. Í fyrri hlutanum verður fjallað um viðhorf og menningu innan fótboltasamfélagsins sem annars vegar stuðlar að og hins vegar stendur í vegi fyrir kynjajafnrétti. Í seinni hlutanum verður rætt um fjármögnun innan hreyfingarinnar og hvernig hægt er að efla fjárhagslega undirstöðu kvennaknattspyrnunnar hér á landi.

Hagsmunasamtökin voru stofnuð árið 1990. Þau voru í dvala í mörg ár en voru endurvakin fyrir rúmu ári síðan. Allir þeir sem hafa áhuga á að bæta framtíð kvennaknattspyrnunnar eru velkomnir á málþingið og í framhaldinu verður haldinn aðalfundur samtakanna. Málstofan fer fram í Verzlunarskóla Íslands og hefst klukkan 17.30 og aðalfundurinn er síðan á dagskrá klukkan 20. ■



Halla Hákonardóttir og Sigríður Ásgeirsdóttir kynntust yndislegum hollenskum hjónum á Tenerife sem buðu þeim að halda jóga- og dansbúðir í jógaathvarfinu þeirra í Masca-dalnum á Tenerife þar sem ríkir friður og náttúrufegurð.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Halda jóga- og dansbúðir á Tenerife innan um avókadó- og sítrónutré

Þær Sigríður Ásgeirsdóttir og Halla Hákonardóttir hafa undanfarin ár kennt saman blöndu af jóga- og danstímum. Árið 2020 fóru þær svo saman í jógaathvarf á Tenerife sem átti eftir að hafa áhrif á líf þeirra beggja. Í febrúar halda þær námskeið þar í fjórða sinn. **2**

Alla daga
gegn kulda og sólApótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

Sigríður, oftast kölluð Sigga Ásgeirs, er danskennari og Halla er jóga-kennari, en undanfarin fimm ár hafa þær blandað saman dansinum og jóganu og haldið viðburði í Kramhúsinu saman. Það var svo í janúar árið 2020, rétt áður en fyrsta Covid-bylgjan fór eins og eldur í sinu um heiminn, að þær skelltu sér til Tenerife í jógaathvarf þar á eyinni, sem rekið er af hollenskum hjónum. Það átti eftir að hafa áhrif á líf þeirra.

„Staðurinn heitir Mandala de Masca og er staðsettur ofarlega í fjöllum í Masca-dalnum sem er þekktur fyrir sína einstöku ró og náttúrufegurð. Hollensku hjónin opnuðu staðinn fyrir níu árum eftir að konan greindist með brjóstakrabbamein,“ segir Sigga.

„Hún greindist tvisvar og í kjölfarið varð hún þunglynd. Þau hjónin ákváðu þá að breyta um lífsstíl og fóru að stunda jóga. Hún fór í jógakennaranám og byrjaði að bjóða upp á jógabúðir fyrir konur sem eru í eftir meðferð eftir brjóstakrabbamein,“ heldur hún áfram.

„Pabbi mannsins átti veitingastað á Tenerife sem þau breyttu í þetta jógaathvarf. Áður bjuggu hjónin í Amsterdam, hann vann í fjármálageiranum en ég man ekki alveg hvað hún vann við. Þau voru vel stað en óhamingjusöm og breyttu alveg um stefnu í lífinu og byggðu upp þennan ótrúlega fallega stað.“

Sigga lýsir staðnum á þann hátt að hann hljómar eins og Paradís á jörðu. Hann er í 700 metra hæð yfir sjávarmáli, á milli avókadó- og sítrónutrjáa. Á staðnum er kokkur sem eldar vegan mat ofan í gestina sem er allur búinn til úr hráefnum af eyinni. Mest úr garði jógaathvarfsins.

„Það eru fimmtíu avókadótré í garðinum. Þegar þú situr í jógasalnum horfir þú í gegnum avókadótrén yfir í dalinn. Þetta er alveg ótrúleg upplifun. Þú nærð að kjarnast svo vel þarna. Staðurinn er allur svo látlaus og fallegur en samt er þetta algjör lúxus,“ segir Sigga.

Halda námskeið í Paradís

Þær Halla og Sigga kynntust hollensku hjónunum í fyrstu heimsókn sinni í jógaathvarfið og það fór svo að þau buðu þeim að halda jóga- og dansnámskeið fyrir konur í athvarfinu. En stuttu seinna lokaðist allt vegna Covid. Það leið því ár áður en þær náðu að fara út með hóp frá Íslandi í fyrsta sinn en það var í janúar árið 2021. Núna eru þær að fara að halda námskeið á staðnum í fjórða sinn, en þær ætla að halda tvö vikulöng námskeið í febrúar.

„Við rétt náðum að komast með hóp út í janúar 2021 áður en það kom útgöngubann. Stundum hugsa ég bara: Hver var eiginlega að vernda okkur. En síðan þá höfum við náð að halda tvö önnur námskeið. Ef öll rúm á staðnum eru full er pláss fyrir 19 konur, en yfirleitt erum við um 11-17. Við erum með morguntíma og svo eftirmiðdagstíma en við Halla skiptumst á að vera með tímana. Ef það er dans á morgnana þá er jóga seinnipartinn og svo öfugt. Svo erum við oftast með einhverja dagskrá á kvöldin, til dæmis jóga nidra, sem er liggjandi jóga og slökun,“ segir Sigga.

„En við erum ekki með stífa dagskrá, á milli morgun- og síðdegis-tímanna er frjáls tími. Þá er hægt að slaka á við sundlaugarbakkann, en sundlaugin er upphituoð, fara í göngu um dalinn eða fara niður í bæ og fá sér kaffi. Þú þarft ekki að hugsa um neitt, það er bara hringt á bjöllu þegar maturinn er tilbúinn og þá er kokkurinn búinn að elda fyrir þig ótrúlega flotta máltíð og



Halla og Sigga fundu Paradís uppi í fjöllum á Tenerife.



Hópur kvenna dansar í sólinni.

MYNDIR/ÞSENDAR

Halla og Sigga hafa unnið saman í fimm ár og kennt jóga og dans. Þær eru á leið til Tenerife í febrúar og ætla að halda þar jógabúðir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Hægt er að fara í dans- eða jóga-tíma utandyrna og horfa yfir Masca-dalinn.

Það er blóm ofan á. Þetta er eins og að borða alltaf á fimm stjörnu veitingastað. Svo er fólk yfirleitt sofnað á milli 9 og 10 á kvöldin, þetta er svo mikil slökun.“

Sigga segist yfirleitt kenna seinnipartstímana úti, þá standa þáttakendur uppi á palli með dalinn fyrir framan sig.

„Þá horfum við bara yfir allan dalinn. Þetta er alveg geðveikt. En svo á milli tíma er líka hægt að fara í nudd og ýmislegt fleira á staðnum. Það er á vegum hollensku hjónanna en þau eru ekki að reka þetta með gróða í huga. Þetta snýst allt um að láta fólki líða

Það eru fimmtíu avókadótré í garðinum. Þegar þú situr í jógasalnum horfir þú í gegnum avókadótrén yfir í dalinn. Þetta er alveg ótrúleg upplifun.

Sigga Ásgeirs



Hollensku hjónin breyttu gömlu veitingahúsi í jógaathvarf. Fyrir utan gluggann vex avókadó á trjánum.

vel. Allt sem þú greiðir fyrir aukalega, eins og nudd, rennur í sjóð sem hjónin nota til að bjóða upp á batameðferð fyrir konur sem hafa fengið brjóstakrabbamein.“

Sigga segir að þær Halla hlakki mikið til að fara aftur til Tenerife í febrúar og dvelja á þessum dásamlega stað.

„Okkur langar að halda námskeið þarna úti svona einu sinni til tvisvar ári. En við höfum líka verið með mini-útgáfur af því í Kramhúsinu fyrir þær sem komast ekki til Tene. Bara til að gefa smjörþefinn af þessu fyrir þær sem ekki hafa tök á því að fara út.“ ■



Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup, Krónunni, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó

ókeypis heimsending á eylif.is ef keypt er fyrir 7000 kr eða meira

Vörulínan frá Eylíf

Vörulínan Eylíf býður upp á fimm vörur, **Active JOINTS**, **Stronger BONES**, **Smoother SKIN & HAIR**, **HappierGUTS** og nýjasta varan er **Stronger LIVER**, allt vörur sem hafa reynst fólki vel.

Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaefnum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi vörulínunnar Eylíf, en hugmyndin að henni kom til vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á Íslandi á sjálfbæran hátt frá náttúrulegum auðlindum á Íslandi og auka þannig aðgengi fólks að þessum gæðahráefnum. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matís.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar Eylíf vörurnar eru:

- Kalkþörungur frá Bíldudal
- Smáþörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellisheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði

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

Athugið að ekki má taka D vítamín eða önnur fituleysanleg vítamín á sama tíma. Látið liða ca 2 klst á milli.

**Hreint óerfðabreytt
hráefni Íslensk framleiðsla
Heilsan er dýrmætust**

Nýjasta varan frá Eylíf er Stronger LIVER sem inniheldur fjögur íslensk hráefni:

- **Kítósan** er unnið úr rækjuskel, sem eru náttúrulegar trefjar og hefur staðfesta virkni
- **Kalkþörungur** sem eru mjög kalkríkir og innihalda 74 stein- og snefilefni frá náttúrunni, margar rannsóknir staðfesta virkni þess.
- Íslenski kísillinn frá **GeoSilica** sem hefur reynst vel og rannsóknir staðfesta virkni þess.
- **Íslensk hvönn** sem eru vel þekkt fyrir sína góðu áhrif á meltinguna í gegnum tíðina
- Við styrkjum blönduna með öflugri blöndu af kólín, mjólkurpistli og C vítamíni.

Kólín stuðlar að viðhaldi eðlilegarar starfsemi lifrar og að eðlilegum fituefnaskiptum.



Hrafnhildur Jónsdóttir

Leið fljótt betur í öllum liðum með Active JOINTS frá Eylíf

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 gríðarlega ánægð með góð áhrif á liðleika og hreyfingu.

„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 stíðari," 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. 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.

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.

Eftir að hafa notað **Stronger LIVER** í nokkra mánuði þá kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lifrina voru mun betri en áður. Þetta kom mér skammtilega á óvart og hef ég verið mjög ánægður með vöruna því að mér liður vel af því að nota hana.

Því get ég sagt með sanni að ég mæli með **Stronger LIVER** frá Eylíf og ætla að halda áfram að nota vöruna.

Ragnar Þór Alfreðsson - Trésmiður



Þjónusta

Málarar

MÁLARAR
Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum fagljærðir með mikla reynslu og sanngjarnir í verðum.
s. 782 4540 loggildurmalari@gmail.com

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

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

Nudd

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

Spádómar

SPÁMIÐILL
ER BYRJUÐ AFTUR

• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
MEÐ HJÁLPIÐ AÐ HANDAN
• HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTTI
S. 5574391

Rafvirkjun

DYRASÍMAR WIFI-NET
SJÓNVARP Uppsetning - viðhald
Rafeindameistarinn ehf 777-4944

Keypt & Selt

Til sölu



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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

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

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Anna Rut Kristinsdóttir, annarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um framkvæmdaleyfi í Reykjavík

Arnarnesvegur - 3 áfangi

Framkvæmdaleyfi fyrir Arnarnesveg, 3 áfanga, var samþykkt á afgreiðslufundi skipulagsfulltrúa 18. nóvember 2022. Hægt er að nálgast gögn um framkvæmdina á eftirfarandi vefslóð <https://2021.reykjavik.is/skipulag-i-kynningu/arnarnesvegur-3-afangi>. Kærufrestur til úrskurðarnefndar umhverfis og auðlindamála er einn mánuður frá auglýsingu.

Reykjavík 17. janúar 2023
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna 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. janúar 2023, virðis- aukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. janúar 2023 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkanir er fallið hafa í eindaga til og með 16. janúar 2023, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisauka- skatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengis- gjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteigna- gjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, ofgreiðslu stuðnings úr ríkissjóði vegna greiðslu hluta launakostnaðar á uppsagnarfresti, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi hand- hafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatrygg- ingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sér- stakur skattur á fjármálafyrirtæki, 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.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkis- sjóð er 13 þúsund kr. fyrir hvert fjárnám. 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 fyrir- vara, 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 verð 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. janúar 2023

Ríkisskattstjóri	Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra	Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn á Vesturlandi	Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra	Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum	Sýslumaðurinn á Austurlandi	Sýslumaðurinn á Suðurnesjum