

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 12. MAÍ 2017

Lífsstíll



Eva Laufey er aftur mætt í eldhúsið í nýjum þáttum á Stöð 2. Hún gefur uppskriftirnar hér.

[Lífsstíll](#) ➔6



Fyrir þarmaflóruna þína

www.icecare.is



Séra Grétar Halldór Gunnarsson í Grafarvogskirkju er með skýr plön fyrir helgina. „Í fristundum vil ég vera með fjölskyldunni, lesa, hlusta á podköst og hjóðbækur og hreyfa mig. Fram undan er langþráð frihelgi, þannig að ég ætla að gera þetta allt saman!“ segir hann kátur. MYND/GVA

Djúp fullvissa um Guð

Reykvíkingurinn Grétar Halldór Gunnarsson er prestur í Grafarvogskirkju. Hann segir til margar sannanir um Guð. ➔2

Framhald af forsiðu →

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ég var framan af ekki fastur í þeirri hugmynd að verða prestur. Ég hafði unun af guðfræðinni og það togaðist á í mér hvort ég ætti að gefa mig í fræðin eða prestsstarfið. En eftir að hafa útskrifast með doktorspróf frá Edinborgarháskóla fæddist hjá mér innri fullvissa um að ég ætti næst að gefa mig í prestsstarfið,“ segir Grétar um köllun sína til að verða prestur en hálf ár er nú liðið síðan biskup Íslands skipaði dr. Grétar í embætti prests í Grafarvogsprestakalli, Reykjavíkurprófastsdæmi eystra.

„Prestskapurinn kemur mér fyrir sjónir sem merkilegt þversnið ólíkra starfa. Presturinn þarf í senn að vera andlegur kennari, félagsmálatróll, rithöfundur, ræðumaður og sálgaetir. Það sem hefur komið mér mest á óvart er hversu vel prestinum er tekið. Ástæðan fyrir því að það hefur komið mér á óvart er að stundum finnst manni eins og andblær opinberrar umræðu sé í aðra átt.“

„Óg móttökur íbúa í einu stærsta úthverfi Reykjavíkur stafa hlýju.“

„Mér finnst fólk taka gífurlega vel á móti mér í hlutverki prests. Það er líkt og það upplifi í hlutverki prestsins tengingu við hina andlegu vidd, tengingu við söguna og tengingu við nærumhverfi sitt.“

Teikn á lofti

Sem barn og unglingur segist Grétar hafa verið viljugur og glaðvær en jafnframt með viðkvæman streng sem ekki allir fengu að sjá.



„Í minni upplifun finnst mér sem það hafi verið mikið andlegt þel á heimilinu þó það sé erfitt að festa fingur á það. Á sinn hátt þá ólst ég einfaldlega upp við svipaðan kristindóm eins og margir þekkja á Íslandi. Trúin var iðkuð í bakgrunninum, en samt í andrúms-

loftinu, og mér var kennt að fara með kvöldbænir. En sú trúariðkun var hins vegar ekki mjög tengd helgihaldi kirkjunnar.“

Nú þegar Grétar stendur mitt í helgihaldi kirkjunnar er hann inntur eftir lífsstíl ungs nútímaprests.

„Mér finnst fólk taka gífurlega vel á móti mér í hlutverki prests. Það er líkt og það upplifi í hlutverki prestsins tengingu við hina andlegu vidd, tengingu við söguna og tengingu við nærumhverfi sitt.“

„Í prestsstarfinu er maður svo gjarnan að störfum á óvanalegum tímum svo sem eftir vinnu, um kvöld, um helgar og um hátíðar. Því er óljósara en í öðrum störfum hvenær maður er við vinnu og hvenær ekki. Prestsstarfið hefur þess vegna tilhneigingu til að verða lífsstíll. Það tekur tíma að læra á þetta og finna rétta taktinn en ég reyni að hyggja að undirstöðunum í lífinu. Ég reyni að sinna minni eigin andlegu iðkun, lifa heiðarlega, borða rétt og hreyfa mig. Já, og sinna fjölskyldunni!“ bætir Grétar brosandí við.

Meðfram prestsstarfinu er Grétar stundakennari við guðfræði- og trúarbragðafræðideild Háskóla Íslands. „Ég mæli með því að fólk læri til prests ef það er það sem það langar til að gera. Mest af öllu mæli ég þó með því að fólk rækti trúarlífið og sinni andlegri og trúarlegri iðkun. Mér finnst að við á Vesturlöndum höfum gleymt því hversu mikla innri umbreytingu manneskjan getur upplifað í gegnum bæn, ihugun og hugleiðslu. Sem betur fer eru teikn á lofti um að þessi gömlu reynsluvísindi séu að rifjast upp á ný.“

Trúin breytir lífi fólks

Um árþúsundamótin 1000 ákvað Alþingi að kristni yrði þjóðartrú Íslendinga. Á undanförunum árum hefur kristin trú þó mætt nokkru mótlæti hér á landi. Er inntak kristinnar trúar: ást og kærleikur, ásamt friði, fyrirgefningu og réttlæti, dottið úr tisku hjá Íslendingum?

„Ég hef ekki einhlitt svar við því. En mér sýnist þó að það hljóti að vera mikilvægt að fólk upplifi, í fyrsta lagi, að kristin trú hafi eitthvert gildi fyrir það og, í öðru lagi, að fólk hafi hugrekki til að segja sannleikann um það gildi sem kristin trú hefur í lífi þess. Við þurfum bara að vera heiðarleg við okkur sjálf og við aðra, en hvort tveggja hefur alltaf reynst mann-

eskjunni erfitt,“ svarar Grétar.

Sem prestur og mannvera segist hann standa vörð um fagnaðarerindið með því að iðka trúna með hætti sem hefur umbreytandi áhrif á líf hans og upplifun hans af tilverunni.

„Fagnaðarerindið er fagnaðarerindi vegna þess að það breytir lífi fólks. Það hefur enginn áhuga á kristinni trú ef kristið fólk er sífellt óhamingjusamt, reitt, öfundsjúkt, biturt og í vörn.“

Að vera kristinn samkvæmt boðskap Jesú Krists er meðal annars að vera talsmaður réttlætis, friðsemi og náungakærleika manna í millum. Telur Grétar að boðskapur kristinnar trúar sé vopnið sem ófriðsæll heimurinn þarf í dag?

„Ég vildi gjarnan segja einfalt „já“ en það þyrfti að setja marga fyrirvara á það. Kristin trú, eins og allar gerðir lífssýnar, á sér fjölbreyttar birtingarmyndir. Sumar þeirra virðast auka á ófriðinn og ná ekki að miðla þeim heilunarmætti sem trúin býr yfir.“

Margar guðssannanir til

Annir presta snúast um gleði og sorgir mannanna. Séra Grétar segir að erfiðastur sé sá eðlilegi vanmáttur sem allir hafi gagnvart missi annarra.

„Allt sem sagt er við aðstandendur í slíkum aðstæðum á það til að verða hjóm eitt. Þá er best að skynja vanmáttinn, finna fyrir honum og átta sig þannig á að hann getur ekki gert mann neitt. Með því móti getum við orðið sterk í vanmættinum. Sjálfur vinn ég úr mótlæti og erfiðleikum með bæn, ihugun og ákveðnum rökgreiningaraðferðum sem ég hef tamið mér.“

Helsta trúarétt Grétars fer í gegnum iðkun kristilegrar ihugunar, svokallaðar kyrrðarbænar, sem ættuð er úr klausturhefðum kristindómsins. Þess utan notar hann líka hefðbundna bæn, hina fornu Jesú-bæn austurkirkjunnar og biblíulestur.

En trúir séra Grétar í einlægni á Guð? Getur hann sannfært efasemdamaninn um tilvist Guðs?

„Ég hef mjög djúpa fullvissu um Guð. En sú fullvissa á sér ekki rætur í rökfluganum. Það er vissulega til ýmsar góðar guðssannanir, sem rökflugurinn okkar hefur gaman af. Einhver sú besta er sú sem er að finna hjá heilögum Anselm af Kantaraborg. En ég tel að þótt sú sönnun sé röklega fullnægjandi þá kveiki hún ekki trú hjá neinum. Trúin er allt annars konar skynjun. Hún er andleg skynjun.“

Séra Grétar segir engan hafa áhuga á kristinni trú ef kristið fólk er sífellt óhamingjusamt, reitt, öfundsjúkt, biturt og í vörn.
MYND/GVA

501 SKINNY KR.
13.990

Vörunúmer: 29502-00031
Danmörk kr 17.119*
Í Svíþjóð kr 14.340*

*skv.verðskrá levi.com og gengistöflu Íslandsbanka

LIVE IN Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

Fylgstu með á
Facebook - Lindex Iceland
#lindexiceland

Kjól,
2499,-

LINDEX

we make fashion feel good

Full af orku fyrir framhaldið

Nýir borðstofustólar, kollar og sófa-borð voru meðal nýrra vara sem AGUSTAV sýndi á Hönnunarmars fyrir nokkrum vikum. Næsta stóra sýning er stórsýningin Amazing Home Show í Laugardalshöll í lok næstu viku.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is



Hönnunarfyrirtækið AGUSTAV sýndi nokkrar nýjar vörur á Hönnunarmars fyrir á árinu, þar á meðal nýja borðstofustóla sem þau bættu við vörulínuna sína. Annar þeirra er úr eik en hinn úr hnotu en hjónin Ágústa Magnúsdóttir og Gústav Jóhannsson, sem standa að AGUSTAV, segja hafa viljað leggja áherslu á finar línur sem andstæðu við það þunga og mikla sem er í viðnum sjálfum. „Stólarnir eru úr gegnheilum við og handformaðir eftir hefðum gömlu meistaranna. Við sésmíðum samsetningarnar í stólana en þeir eru settir saman með hnotu- og eikarpinum sem við leyfum að skína í gegn á hliðunum. Því eru engar skráfur eða naglar í þessum stólum. Við reukum svo messingteini í gegnum hnotustólinn sem fer í gegnum setuna og tengir saman fram- og afturlöpp stólsins.“

Slógu loks til

Einnig sýndu þau nýtt kringlött sófaborð úr tekki á stálfötum. „Borðið er úr þykku, gegnheilu tekki sem við keyptum úr gömlu verkstæði. Við erum búin að vera að væflast með þetta tekki í langan tíma og varla tím t að nota það en slógum til af þessu tilefni og skelltum í eitt massíft, þykkt og þungt sófaborð. Smá dæld er

fræsuð ofan í borðið frá miðju til að ná dýptinni fram og leyfa viðnum að njóta sín.“

Fyrir sýninguna ákváðu þau einnig að gera nýja kolla og eru nú komin með þrjá mismunandi kolla í vörulínu sína. „Í haust komum við með nýjan, handformaðan koll þar sem setan er frjálssleg og lifandi. Fyrir Hönnunarmars tókum við annan vinkel á þetta og komum annars vegar með koll í stíl við sófaborðið, úr þykku, gegnheilu tekki, og hins vegar úr gegnheilli hnotu með leðursetu ofan á.

Einnig tókum við hægindastólinn okkar sem við frumsýndum í fyrri ári og gerðum nýja hábaksútgáfu úr leðri af honum og höfðum skemil með. Við sýndum líka útgáfu af hægindastólum okkar úr eik auk þess að sýna annað sófaborð, borðstofuborð og nýju hillurnar okkar.“

Næg verkefni fram undan

Næsta stóra sýning sem þau taka þátt í er stórsýningin Amazing Home Show sem hefst í Laugardalshöll í lok næstu viku. „Við ætlum að öllum líkindum að sýna meira og minna allar vörur okkar þar. Á Hönnunarmars höfum við verið upptekin af því að sýna nýjar vörur en á sýningunni í Laugardalshöll erum við laus við slíkar takmarkanir og getum sýnt alla flóruna; allt frá bókasögunum til sófa og hægindastóla, borðstofuborðs og barstóla.“

Auk framleiðslu sinnar eru þau einnig að vinna nokkur stærri verk með innanhússarkitektum og undirbúa flutning verkstæðisins í næsta mánuði. „Svo erum við að þreifa fyrir okkur með að finna varanlega sýningarstöðu og vonandi kemur eitthvað út úr þeim pælingum á árinu. Við ætlum einnig að taka sumarfrí yfir hásumarið en það höfum við ekki gert síðan við stofnuðum fyrirtækið fyrir fimm árum þannig að það verður eflaust kærkomið frí.“

Hönnun AGUSTAV má skoða á www.agustav.is, á Facebook og Instagram (@agustavfurniture).



Borðstofustóll II úr gegnheilli hnotu með messingteinum.



Kollar úr tekki með messinghúðuðu stelli og kollar úr hnotu með leðursetu og stálfötum.



Borðstofustóll II úr hnotu með messingteinum og borðstofustóll I úr eik.



Hjónin Ágústa Magnúsdóttir og Gústav Jóhannsson eru eigendur AGUSTAV. Fyrir framan þau má sjá hægindastól úr eik, borðstofustól úr eik og sófaborð úr tekki. MYND/GVA

VIÐ EIGUM AFMÆLI

20% AFSLÁTTUR
Í DAG AF
ÖLLUM VÖRUM

EVY
TECHNOLOGY

LANGVIRK SÓLARVÖRN

ÞOLIR SJÓ, SUND OG LEIK

UVA

5 stjörnur



FYRIR ÞIG OG
BARNIÐ ÞITT



MILT
OG ÖRUGGT
FYRIR VIÐKVÆMA
HÚÐ BARNA

PRODERM
NÝTT NAFN
EVY

OFNÆMISPRÓFUÐ ÖRUGG SÓLARVÖRN MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

Grunnformúlan er læknisfræðilega skráð.

Má nota frá 6 mánaða aldri og fyrir allan aldur.

Börn elska mjúka froðuna sem auðveldar að bera á rétt magn.

Ekkert klístur og smitar ekki í fatnað, gott í hársvörðinn.

Engin hvít himna eða taumar í vatni, teppir ekki húðina.

Bakteríuheldar umbúðir, innihaldið helst ferskt.

Engin paraben, engar nanóeindir, ilm- eða litarefni.

BÄST-i-TEST.se



www.evy.is



Steikar taco með mangósalsa og lærperusósu.



Ítalskur vanillubúðingur.



Kjúklingur Satlimbocca.



Spicy grænmetissúpa.

Steikar-taco og vanillubúðingur

Eva Laufey Hermannsdóttir töfrar fram kræsingar í þáttum sínum, í eldhúsi Evu, sem sýndir eru á Stöð 2 á fimmtudögum. Hér má finna uppskriftir að steikar-taco, grænmetissúpu, kjúklingarétti og vanillubúðingi.

Steikar taco

400 g nautasteik, t.d. sirloin-steik
Ólífuolía
1 msk. steinselja
¼ rautt chili
Hvítlausrif
Salt og pipar

Saxið niður steinselju, chili og hvítlauk. Blandið saman við ólífuolíu og nuddið steikinni upp úr marinerungunni, kryddið einnig með salti og pipar. Hitið grillpönnu og setjið kjötið á þegar pannan er orðin mjög heit, steikið í um það bil fimm til sex mínútur á hvorri hlið. Það fer auðvitað eftir þykktinni á kjötinu og smekk hvers og eins. Kjötið þarf að hvíla í lágmark sex mínútur þegar það er tilbúið. Á

meðan undirbúið þið meðlætið. Þegar kjötið er búið að hvílast þá er gott að skera það í þunnar sneiðar og bera fram með tortillavefjum, hreinum fetastí, mangósalsa og ljúffengri lærperusósu.

Mangósalsa

1 mangó
10 kirsuberjatómatar
½ laukur
1 msk. smátt söxuð steinselja
Ólífuolía

Salt og pipar
Safi úr hálfri límónu (lime)
 Skerið hráefnið smátt og blandið saman í skál, hellið smá ólífuolíu saman við og kryddið til með salti og pipar. Rétt áður en þið berið salatið fram þá kreistið þið vel af límónusafa yfir.

Lárperusósa

4 dl grískt jógúrt
1 lærpera
1 msk. smátt saxaður kóriander
1 tsk. hunang
Safi úr hálfri límónu (lime)
Salt og pipar

Setjið öll hráefnin í blandara eða matvinnsluvél og maukið þar til sósan er orðin silkimjúk. Berið strax fram og njótið.

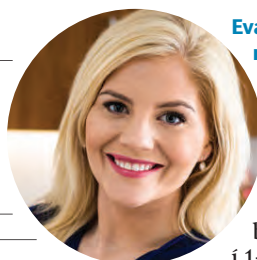
Spicy grænmetissúpa

1 msk. olía
1 laukur
2 hvítlausrif
1 rauð paprika
½ spergilkálshöfuð
5-6 gulrætur
350 g hakkaðir tómatar í krukku eða dós
1-2 msk. tómatpúrra
1,5 l kjúklingasóð (soðið vatn + 2 kjúklingateningar)
1 tsk. paprikukrydd
½ tsk. cumin-krydd
½ tsk. þurrkaður kóriander
1 tsk. karri
Salt og pipar

Hitið olíu í potti, skerið grænmetið mjög smátt og steikið í smá stund eða þar til grænmetið verður mjúkt. Bætið kjúklingasóði, hökkuðum tómtum og tómatpúrru saman við. Kryddið til með þeim kryddum sem talin eru upp hér að ofan og leyfið súpunni að malla í lágmark 30 mínútur. Mér finnst súpan alltaf betri ef hún fær að malla svolítið lengi.

Meðlæti með súpunni

1 msk. olía
Tortillakökur, skornar í litla bita
Sýrdur rjómi
Lárpera
Ferskur kóriander
Hreinn fetastur



Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir stýrir matreiðsluþættinum í eldhúsi Evu.

Hitið olíu við vægan hita á pönnu, skerið tortillakökurnar í litla bita og steikið á pönnu í 1-2 mínútur eða þar til kökurnar eru gullinbrúnar.

Berið súpuna fram með stökkuðum tortillavefjum, smátt skorinni lærperu, smátt söxuðum kóriander, sýrdum rjóma og hreinum fetastí.

Kjúklingur saltimbocca

Fjórar kjúklingabringur
8 hráskinkusneiðar
10-12 fersk salviublöð
Salt og nýmalaður pipar
1-2 msk. ólífuolía

Skertið kjúklingabringur í tvennt og kryddið með salti og pipar. Leggið eitt salviublað ofan á kjúklingabringuna og vefjið hráskinkunni utan um hvern bita. Hitið ólífuolíu á pönnu og steikið bringurnar í smá stund á hvorri hlið eða þar til þær eru brúnaðar á öllum hliðum. Leggið bringurnar því næst í eldfast mót og inn í ofn við 180°C í 20 mínútur. Á meðan kjúklingurinn er í ofninum útbúið þið sósunu og kartöflumús.

Kartöflumús með parmesanosti

500 g soðnar kartöflur
30 g smjör
1 dl mjólk
Salt og nýmalaður pipar
1 dl rifinn parmesan-ostur

Afhýðið kartöflurnar og bræðið smjórið. Setjið kartöflurnar út í smjórið og takið pottinn af hitanum, stappið kartöflurnar vel saman við smjórið og hellið volgri mjólk út í í smáum skömmtum. Bætið ostinum við og stappið allt vel saman þar til réttir áferð er náð, það er smekksatriði hvað þið

notið mikla mjólk en þið finnið það um leið ef þið þurfið að bæta við mjólk. Bragðbætið með salti og pipar.

Hvítvínssósa

2 msk. smjör
6-7 fersk salviublöð, smátt skorin
700 ml hvítvín
1 stk. kjúklingakraftur
Nýmalaður pipar

Bræðið smjórið á pönnu og steikið salviublöðin. Hellið hvítvíninu út á og bætið kjúklingakraftinum saman við. Kryddið til með pipar. Leyfið sósunni að sjóða í smá stund, lækkið þá hitann og leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur eða þar til kjúklingurinn er tilbúinn.

Ítalskur vanillubúðingur með ástaraldinsósu

500 ml rjómi
100 g hvítt súkkulaði
2 msk. vanillusykur
1 tsk. vanilluflukt eða vanillukorn úr vanillustöng
2 plötur matarlim

Leggið matarlimsblöð í kalt vatn í 4-6 mínútur. Á meðan hitið þið rjóma að suðu og bætið súkkulaði saman og bræðið í rólegheitum. Hrærið í á meðan og þegar súkkulaðið er bráðnað bætið þið vanillusykrinu og vanillufluktina saman við, í lokin kreistið þið vökvann frá matarlimsblöðum og hrærið út í vanillublönduna. Hellið í skálar og geymið í kæli að minnsta kosti í tvær til þrjár klukkustundir, best yfir nótt.

Ástaraldinsósa

3 ástaraldin
3 tsk. flórsykur
 Skafið innan úr ástaraldininu og blandið saman við smá flórsykur, setjið yfir vanillubúðinginn áður en þið berið hann fram og njótið strax.

abel heilsuvörur

Þorbjörg Hafsteinsdóttir
 næringarþerapisti elskar Love drykkina, **GingerLove, DetoxLove & SleepyLove.**
 Enginn viðbættur sykur eða sætuefni.
 Fæst í heilsuverslunum, á völdum útsöluþöðum og fjölmörgum apótekum um land allt.

ÞÍÐ RÁÐ VEGAN

GingerLove **SleepyLove** **DetoxLove**

engifer appelsínur sítróna bach blómadröpar mangó epli engifer túrmerik alnanna engifer

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



Skeifan 6 / Harpa / Laugarvegi 70 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



menu

LAKRIDS
BY JOHAN BÜLOW

normann
COPENHAGEN

Joseph
Joseph

ROSENDAHL

GEORG JENSEN

Ástarsorg getur verið sár

Það vita allir sem þekkja að ástarsorg er ekkert gamanmál hjá ungu fólki. Mismunandi langan tíma tekur að ná sér eftir að samband kærustupars rofnar. En er eitthvað hægt að gera við þessari sorg?

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Flestir muna eftir ástarsorg og vonleysi hinnar þekktu persónu Bridget Jones. Örugglega hafa margir sett sig í sömu spor. Leggjast undir sæng og breiða upp yfir haus í örvinglun sinni. En það birtir yfirleitt aftur í lífinu. Ýmislegt skiptir máli þegar vinna þarf úr ástarsorg. Til dæmis hversu lengi þið hafið verið saman. Eruð þið enn vinir eða fór allt í háaloft þegar þið hættuð saman?

Guðrún Katrín Jóhannesdóttir, félagsfræðingur hjá Lausninni, er von að fast við alls kyns erfíð mál sem koma upp í sambandi við áföll. Hún segir að fyrst og fremst sé mikilvægt fyrir þann sem er í ástarsorg að tala um líðan sína og tilfinningar við einhvern sem hann treystir, til dæmis vin, fjölskyldumeðlim eða fagaðila. „Ég myndi mæla með því að fólk haldi sinni daglegu rútínu eins og að mæta í skólann eða vinnuna, hreyfi sig og sé duglegt að finna sér eitthvað áhugavert að gera. Eftir sambandsslit er gott að hafa í huga að þegar einar dyr lokast þá opnast aðrar. Þó svo að alls kyns tilfinningar komi upp í kjölfarið eins og söknuður til þess sem var og átti að verða þá er gott að reyna að veita athygli nýjum tækifærum sem koma upp og jafnvel að leggja sig fram við að skapa ný tækifæri,“ segir hún.

Láta drauma rætast

„Sumir láta drauma rætast sem af einhverjum ástæðum lágu í dvala á meðan á sambandinu stóð eins og að fara til útlanda með vini eða vinkonu. Þó svo að annar aðilinn upplifi höfnun við endalok sambands þá er gott fyrir þann hinn



Guðrún Katrín Jóhannesdóttir er félagsfræðingur hjá Lausninni.

sama að reyna að bera virðingu fyrir ákvörðun þess sem vill ljúka sambandinu. Sá sem upplifir ástarsorg ætti að reyna að sleppa tókunum á hinum aðilanum, horfast í augu við orðinn hlut, halda áfram með líf sitt og sýna ferlinu sem hann gengur í gegnum þolinmæði. Það getur tekið tíma að jafna sig á ástarsorg en það sem skiptir mestu er að það birtir alltaf til að lokum. Einstaklingur í ástarsorg ætti til dæmis að varast að einangra sig. Eins er mikilvægt að hann fari ekki að forðast ákveðið fólk eða staði í kjölfarið heldur haldi sínu striki eins og áður.“

Lífið er ekki bara slétt og fellt

Þegar Guðrún Katrín er spurð hvort ástarsorg geti verið alvarleg, svarar hún: „Ástarsorg er ein af þeim tilfinningum sem fólki finnst erfitt að upplifa og vill helst ekki finna fyrir. Gott er að minna sig á að slæmu tilfinningarnar eru hluti af því að vera manneskja rétt eins og góðu tilfinningarnar. Alveg sama hvað, þá förum



Það getur verið sárt þegar kærasti ákveður að slíta sambandi. Guðrún Katrín félagsráðgjafi segir að vel sé hægt að komast yfir þann sársauka.

við aldrei í gegnum lífið án þess að þurfa að finna til. Þá er mikilvægt að muna að erfíðar og óþægilegar tilfinningar eru ekki hættulegar þótt það geti verið erfitt að takast á við þær. Það er einmitt svo mikilvægt að taka eftir tilfinningum sínum, horfast í augu við þær og takast á við þær. Ef fólk er farið að finnast það vera fast í vítahring neikvæðra hugsana þá getur verið mikilvægt að leita aðstoðar fagaðila.“

Upplifa allir ástarsorg?

„Það er í rauninni ekki hægt að alhæfa um það. Sumt fólk upplifir sig til dæmis aldrei ástfangið á ævinni, þar af leiðandi er eiginlega ekki hægt að segja að það lendi í ástarsorg. Til að lenda í ástarsorg

þurfum við fyrst að verða ástfangin,“ segir Guðrún Katrín.

Hægt að fá hjálp

Það er mjög erfitt fyrir báða aðila að slíta sambandi, sérstaklega ef það hefur varað í einhverja mánuði. Það getur farið í gang heilmikið sorgarferli hjá þeim sem fyrir höfnuninni verður. Sá sem slítur sambandinu hefur oft hugsað um það í einhvern tíma. Best er að slíta sambandi strax og viðkomandi finnur að það er ekki að ganga upp. Ekki viðhalda vonlausu sambandi, það gerir engum gott.

Flestir unglingar ganga í gegnum ástarsorg og það er ekki skemmtilegur tími. Hins vegar jafnar fólk sig venjulega fljótt á unga aldri.

Mun verra mál er þegar sambandið hefur varað í mörg ár og jafnvel barn komið í spilið. Ekki er gott að henda sér í faðm á nýjum kærasta eða kærustu. Það samband mistekst yfirleitt. Betra að láta tímann líða og leyfa sárunum að gróa.

Guðrún Katrín tekur á móti fólki sem glímir við mismunandi áföll. Hún segir að fólk leiti til sín af mörgum ástæðum, meðal annars í kjölfar sambandsslita og vegna ástarsorgar. „Gott er að hafa í huga að það er í raun ekkert of lítið eða of mikið til að leita til meðferðaraðila. Sumir hafa áhyggjur af því að það sé veikleiki að leita sér aðstoðar hjá meðferðaraðila en í rauninni er það gagnstætt því það þarf styrk og hugrekki til þess,“ segir hún.

SÍBERÍULERKI

- Aldrei að bera á

Í kjarnvið síberíulerkis er náttúruleg fúavörn. Því þarf aldrei að bera fúavörn á viðinn. Viðurinn er sterkur, endingagóður og þolir afar vel íslenska veðráttu.

Veggklæðningar og pallaefni



Guðni Th. Jóhannesson og Eliza Reid voru glæsileg í afmælinu í Ósló.

Afmæli í Noregi

Konungborið fólk og þjóðarleiðtogar hafa verið gestir norsku konungshjónanna undanfarna daga. Ástæðan er afmælishátíð hjónanna en þau eiga bæði áttæðisafmæli á þessu ári. Í fyrrkvöld var hátíðarveisla í Óperunni í Ósló sem endaði með glæsilegri flugeldasýningu. Þar mátti sjá kónga, drottningar, prins og prinsessur auk íslensku forsetahjónanna, Guðna Th. Jóhannessonar og Elizu Reid, sem voru prúðbúin eins og aðrir gestir. Hátíðin í Óperunni var afmælisgjöf ríkisstjórnarinnar til konungshjónanna.

Haraldur konungur varð áttæðisafmæli 21. febrúar sl. en Sonja drottning verður áttæðisafmæli 4. júlí nk. Bæði eru þau fædd 1937. Afmælishátíðin stóð yfir þriðjudag og miðvikudag. Má segja að þessi tveggja daga afmælishátíð hafi verið mikil kjólaveisla fyrir ljósmyndara í Noregi.

Norska krónprinsessan, Mette-Marit, klæddist kjól eftir norskan hönnuð, Koma By Marte. Danska krónprinsessan, Mary, var í glæsilegum silkikjól frá breska hönnuðinum Erdem og sænska krónprinsessan, Victoria, var í blómakjól sem kemur frá hinu sænska fyrirtæki Acne.



Dagurinn í dag ...

... kemur aldrei aftur. Hafðu hugfast að lifið er núna og njóttu helganna með vellíðan og hamingju að leiðarljósi.

- Upplifðu eitthvað óvænt og nýtt, jafnvel þótt það sé ekki nema að prófa nýja uppskrift.
- Skildu vinnuna eftir í vinnunni.
- Gefðu ástvinum þínum af þér. Farðu í lautartúr með elskunni þinni, með krakkana út að leika, hittu systkinin í kaffi og fadmaðu foreldra þína. Fólkið okkar er það dýrmætasta í lifinu.
- Ekki verja helginni í sófanum með tölvu eða símann í fanginu. Hreyfing losar um streitu og eykur vellíðan.
- Vertu þinn besti vinur og nærðu þig í einrúmi með lestri, bíómynd, dekri, hvíld eða einhverju gömsætu.

Grillaður aspás

Á þessum árstíma fyllast verslanir landsins af ferskum aspás frá Evrópu. Aspás er einstaklega ljúffengur einn og sér eða sem meðlæti með ýmsu kjóti og fiskmeti. Einfaldleikinn er oft í fyrirrúmi þegar hann er eldaður og hér er afar einföld og fljótleg uppskrift að grilluðum aspás með parmesan-osti, ólífuolíu og sítrónu.

Hráefni:

1 búnt aspás (450 g)

Safi úr ½ sítrónu

Ólífuolía, u.þ.b. helmingi meira

magn en sítrónusafinn

Parmesan-ostur skorinn í

örpunnar skifur

Sjávarsalt

Nýmalaður svartur pipar

Hrærið sítrónusafa og ólífuolíu saman. Skerið trénaða endann

af aspásinum og grillið á úti-grilli eða grillpönnu þar til fallegar rendur koma á hann. Snúið honum einu sinni. Um leið og hann er tilbúinn er hann settur á fat eða beint á diskana. Hellið sítrónusafanum og oliunni yfir, saltið og piprið og stráið örþunnum parmesanskífum yfir. Frábær forréttur eða sem meðlæti með kjóti og fiski.

Heimild: www.kryddogkrasir.com.



BIOThERM

SKIN BEST WONDER MUD MASKI 75 ML HREINSAR - ANDOXANDI - LJÓMI



Wonder Mud er steinefna og þörungumaski með náttúrulegum hreinsandi leir og andoxandi Astaxanthin þörungum. Maskinn hreinsar óhreinindi, dregur saman húðholur og húðin endurheimtir ljóma. Húðin verður silkimjúk og hrein eftir aðeins þriggja mínútna notkun. Notist 2 í viku.

PURE-FECT MASKI 75 ML SLÍPAR - DJÚPHREINSAR - DREGUR SAMAN HÚÐHOLUR

Í Pure-Fect leirmaskanum eru kísilþörungur og hvítur leir. Maskinn er borinn á húðina og látinn bíða í 1 mínútu meðan leirinn nær djúpt ofan í húðholur, dregur þær saman og djúphreinsar þær. Því næst er maskinn nuddaður létt af húðinni með volgu vatni meðan þörungarnir slípa húðina kröftulega svo hún verður jafnari og áferðarfallegri. Húðholur verða minna sjáanlegar og húðin jafnari og áferðarfallegri.

NÝTT



LIFE PLANKTON MASKI 75 ML RÓAR - GRÆÐIR - ENDURNÝJAR - KÆLIR

Life Plankton maskinn róar húðina samstundis, gefur raka, kælir, dregur úr roða og styrkir varnarkerfi húðarinnar. Maskinn er ríkur af rakagefandi og nærandi efnum og inniheldur hesta hlutfall af Life Plankton. Hann er án alkahóls, litarefna og parabena. Maskinn hentar öllum húðgerðum og er notaður 2 í viku. Með maskanum verður húðin fallegri, heilbrigðari, þéttari og fær aukinn ljóma. TIPS OG TRIX: Maskinn róar húðina eftir sólbrúna eða ef húðin er ert, frískar hana upp eftir flug eða erfiðan dag í ræktinni.



BIOThERM

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar &
Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar
Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir
og áreiðanlegir. Eigum flestar
stærðir á lager.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



MERCEDES-BENZ C 200 bluetec stw.
Árgerð 2016, ekinn 10 þ.KM, dísel, 6
girar. Verð 4.990.000. Rnr.103388.



SUZUKI Grand vitara premium+
(cruise, a/c, álfelgur). Árgerð 2012,
ekinn 115 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð
2.090.000. Rnr.103503..

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



Vissir þú að...
börn eiga rétt á Vernd
gegn klámi.

BORGARBÍLASALAN
580 8900 - borgarbilasalan.is



100% LÁN Í BOÐI!!!
'13 DACIA DUSTER 4X4. EK 146Þ,
DÍSEL, BEINSK...TILBOÐSVERÐ 1.399
ÞÚS!!! #480027. S: 580 8900



100% LÁN Í BOÐI!!!
'07 FORD EDGE PLUS AWD. EK 177Þ,
BENSÍN, SJÁLFSK...TILBOÐSVERÐ
1.499 ÞÚS!!! #471890. S: 580 8900



100% LÁN Í BOÐI!!!
'04 TOYOTA LC 120 GX, 7 MANNA. EK
342Þ, DÍSEL, SJÁLFSK...TILBOÐSVERÐ
1.450 ÞÚS!!! #104332. S: 580 8900

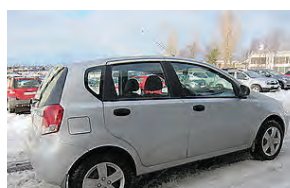
BORGARBÍLASALAN
580 8900 - borgarbilasalan.is



100% LÁN Í BOÐI!!!
'03 SKODA OCTAVIA ELEGANCE
TURBO. EK 237Þ, BENSÍN SJÁLFSK...
TILBOÐSVERÐ 299 ÞÚS!!! #480357.
S: 580 8900



100% LÁN Í BOÐI!!!
'02 DODGE GRAND CARAVAN.
EK 159Þ.M, BENSÍN, SJÁLFSK...
TILBOÐSVERÐ 399 ÞÚS!!! #452428.
S: 580 8900



100% LÁN Í BOÐI!!!
'06 CHEVROLET KALOS. EK 75Þ,
BENSÍN, BEINSK...TILBOÐSVERÐ 399
ÞÚS!!! #480247. S: 580 8900

BORGARBÍLASALAN
580 8900 - borgarbilasalan.is



100% LÁN Í BOÐI!!!
'06 SUZUKI LIANA. EK 199Þ, BENSÍN,
SJÁLFSK...TILBOÐSVERÐ 399 ÞÚS!!!
#472006. S: 580 8900



100% LÁN Í BOÐI!!!
'06 HONDA JAZZ 1.4. EK 104Þ,
BENSÍN, BEINSK...TILBOÐSVERÐ 549
ÞÚS!!! #480264. S: 580 8900



100% LÁN Í BOÐI!!!
'06 KIA SPORTAGE CRDI. EK 121Þ,
DÍSEL, BEINSK...TILBOÐSVERÐ 720
ÞÚS!!! #480250. S: 580 8900

BORGARBÍLASALAN
580 8900 - borgarbilasalan.is



100% LÁN Í BOÐI!!!
'02 TOYOTA LC 90 VX. EK 170Þ,
BENSÍN, SJÁLFSK...TILBOÐSVERÐ 899
ÞÚS!!! #480352. S: 580 8900

Borgarbilasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

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

**Hjálparstarf
kirkjunnar**

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu,
getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg
fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis
og viðkomandi einstaklings að vel
takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu
hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

KIA Sorento. Árgæð 2006, ekinn 193 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.



100% LÁN

HYUNDAI i30 Classic. Árgæð 2010, ekinn 148 þ.KM, bensín, 5 girar. TILBOÐ 780.000 staðgreitt. Rnr.162532.



100% LÁN

SKODA Fabia Combi 1.6 Dísel. Árgæð 2011, ekinn 131 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.135861.



KLÁR Í VINNU

VW Caravelle 9 Manna. Árgæð 2014, ekinn 129 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 4.790.000. Rnr.158181.



100% LÁN

TOYOTA RAV4. Árgæð 2006, ekinn 152 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.380.000. Rnr.136020.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

BÍLA GALLERÍ



FLUTTIR AÐ HLÍÐASMÁRA 13
VW PASSAT STW 4X4 DÍSEL UPPHÆKKADUR! Árgæð 2012, ekinn 96 þ.KM, Sjálfsk. Verð 2.990þ. Rnr.111508.



FLUTTIR AÐ HLÍÐASMÁRA 13
SKODA SUPERB LEDUR DÍSEL 4x4. Árgæð 2012, EKINN AÐEINS 118 þ.KM, Sjálfsk. Verð 3.390þ Rnr.111452. EINN EIGANDI-EINKABÍLL!



FLUTTIR AÐ HLÍÐASMÁRA 13
TOYOTA LAND CRUISER 150 GX. Árgæð 2015, ekinn 61 þ.KM, DÍSEL,BAKKMYNDAVÉL, AC, OFL. TILBOÐ 6.990þ.ÁSETT 7.490þ Rnr.101019. FALLEGUR JEPPI!

Bílagallerí bílasala
Hagasmára 2-4 v.Smáralind, 201
Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is

Bílar til sölu



GRILLBÍLL HLADINN GRÆJUM

Til sölu þessi veitingabíll,6,2 dísel,ekinn aðeins 38þ. milur,gasgrill,3 kælar,hitaskápar,220v. rafmagn.sjóðsvél,rennandi vatn og fl og fl. sendi myndir. Verð 4,5 milljónir. Uppl. 820-5181



Cadillac Fleetwood Brougham 1967,ekinn aðeins 54þ. milur sk. 18" sjón er sögu ríkari,ath.taka vinnubíl upp í. Uppl.s. 820 5181



Pajero árg "05, ek 195 þkm. Einn eigandi. Ný dekk. Dráttarkrókur, toppluga, leðursæti, 32" og fl. Verð 1.450 þkr. S. 863 0738



Susuki vitara árg 02. Ek 181 þús km. Sjálfsk. Hægt að læsa drífi, dráttarkúla, nýtt hedd og nelgd dekk fylgja. Verð 230 þús. Uppl. s. 865 3518.

Renault kangoo 1.5 dci 11/2011 ek 93þús,bsk,sk 17,ný tímareim og service bók. Fæst á yfirtöku 920.000 23þús afb á mán.

250-499 þús.



ÓDÝR 4X4 MEÐ KRÓK - 290 ÞÚS!

Ford escape 4x4 11/2004 ek.180 þús km. sjálfskiptur, dráttarkrókur, með skoðun út árið, ásett verð 590 þús TILBOÐ 290 þús möguleiki á 100% láni s.841 8955



TILBOÐ 480.000 - 100% LÁN
CITROEN C5 2.0 16V 140 hö STATION 11/2006 ek.165 þús, sjálfskiptur, göð heilsársdekk, ný sk.18. loftpúðafjöðrun, listaverð 850 þús TILBOÐ 480.000.- möguleiki á 100% láni s.841 8955

Mótorhjól



Til sölu er Kawasaki Vulcan 2000 - árg. 2003. Ekið 10.000 milur. Verð 900.000. Sími 896-2890

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN



Köllunarklettsvegur 3
við Sæbraut
Sími 522 2222
www.vagnahollin.is

Vinnuvélar

TIL LEIGU BYGGINGARKRANI

25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR SJÁLFREISANLEGUR OG ER Á DOLLY

892 5309

Bátar



Slöngubátur 320 cm 199.000kr Frír rafmagnsmótor fylgir með að verðmæti 49.900 kr. Takmarkað magn. Veidiportíð Grandagarði 3 552-9940

MARÁS TOHATSU UTANBORÐSMÓTORAR



Léttir Fyrirferðalitlir Hjóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is

TEKNIKA ÖFFREISANINGU EKA ÖSSUGLEGT EFN A METRU

SAFT

Skemmtanir



HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

LEIKIR HELGARINNAR:
LAUGARDAGINN 13. MAÍ
13:50 Sunderland - Swansea
16:20 Stoke City - Arsenal

SUNNUDAGINN 14. MAÍ
13:05 West Ham - Liverpool
15:20 Tottenham - Man. United



Allir velkomnir

Rúnar Þór & Klettur
spila um helgina,
föstudag frá kl. 23-02
(opið til 03)
laugardag frá kl. 00-03

Gullnáman



Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.



...góðar fréttir fyrir umhverfið

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. Is - Stofn 1969 Traustir og vanir menn.

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirdu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Málarar

Faglæðir málarar geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

SMÍÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggitur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



LAGERSALA 40-80% AFSLÁTTUR

Lagersala 13. og 14. maí frá 12-18 Kjólar, Töskur, Leggings, Bolur, 495,- 995,- 1.495,- 1.995,- 2.995,- Erum á facebook Súpersól Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þó, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA - SKRIFSTOFA

Til leigu 30 fm skrifstofa við Auðbrekku. Sameiginleg kaffiaðstaða og salerni. Nánari uppl. í s. 897 9743

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S. 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VANIR MÁLARAR ÓSKAST

Vanir innanhúss málarar óskast til starfa sem fyrst hjá SSL málu ehf, næg og traust verkefni framundan. Upplýsingar veitir Stefán s.660 0222.

SMÍÐIR

Traust fyrirtæki óskar eftir smíðum og eða undirverktökum í fjölbreytt starf. Ahugasamir sendið umsóknir á frikkisol@gmail.com og s. 773 3376

Tilkynningar

Fundir

AÐALFUNDUR KATTAVINAFÉLAGS ÍSLANDS VERÐUR HALDINN Í KATTHOLTI, STANGARHYL 2, REYKJAVÍK, MÁNUDAGINN 22. MAÍ 2017, KL. 20:00

1. Venjuleg aðalfundarstörf 2. Önnur mál, löglega fram borin Kaffiveitingar Félagar eru hvattir til að mæta.

Stjórnin



Vissir þu að...
barni eiga renna á aðstoð og hjálp af hólku mnda í of þroti

Atvinna



Rafsveinn ehf óskar að ráða rafvirkja / nema í vinnu.

Næg verkefni framundan.

Allar upplýsingar í síma 660-4545 Sveinn, Einnig hægt að senda umsókn og ferilskrá á netfangið rafsveinn@rafsveinn.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentrading.is



Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030

Miðborgin (M1a)

Breyting á landnotkunarskilmálum varðandi gististaði

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 30. mars 2017 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr. br. 31. gr. laga nr. 123/2010.

Markmið breytingartillögu er að stemma stígu við fjölgun gististaða í miðborginni. Breytingartillagan nær til miðborgarkjarnans (M1a) og gerir ráð fyrir því að frekari uppbygging gististarfsemi verði ekki heimil nema þá sem ákveðið hlutfall nýrrar uppbyggingar að undangenginni deiliskipulagsgerð (sjá nánar aðalskipulag.is).

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá **12. maí 2017 til og með 23. júní 2017**. Tillagan er einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 3. hæð. Tillöguna má nálgast á reykjavik.is.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Umhverfis- og skipulagssviðs, Borgartúni 12-14 eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 23. júní 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

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



MARGFALT SKEMMTILEGRI

1817 | 365.IS | 365

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.