

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 13. JÚNÍ 2017

Heilsa

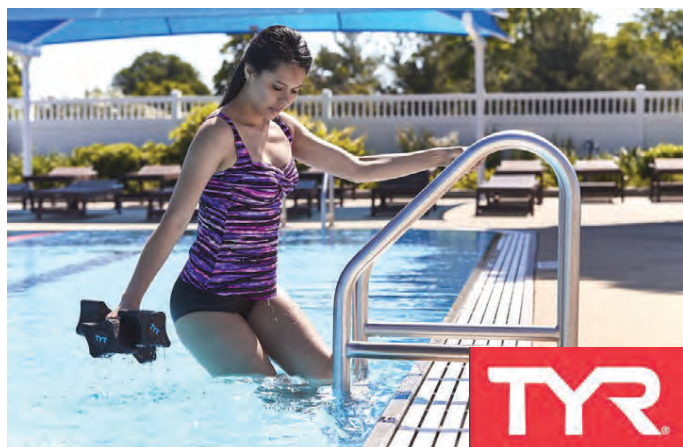


Þeir sem eru að hefja hlaup þurfa að huga að ýmsum þáttum, segir Gunnar Páll Jóakimsson, hlaupþjálfari og íþróttáfræðingur.

heilsa →4



Strax í apríl byrja margir að finna fyrir óþægindum vegna frjókorna frá trjám á borð við birki, aspir og viði, auk túnfífla. Grasfrjó eru þó algengasti ofnæmisvaldurinn hérlendis. NORDICPHOTOS/GETTY



Mikið úrval af TYR sundfatnaði - nýjar gerðir og litir, úr DURAFast efninu, sem er sérlega klórþolið og lithelt.

Kíktu á úrvalið á heimasíðu okkar [www.aquasport.is](http://www.aquasport.is)

**Aqua Sport**  
[www.aquasport.is](http://www.aquasport.is)

Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogur  
sími: 5640035

# Frjókornin komin í loftið

Frjókornaofnæmi getur valdið fólki miklum óþægindum. Unnur Steina Björnsdóttir ofnæmislæknir segir mikilvægt að halda einkennum þess í skefjum. →2





Frjókornaofnæmi lýsir sér með einkennum frá augum, nefi, nefkoki og út í eyru og jafnvel astma. NORDICPHOTOS/GETTY

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Strax í apríl byrja margir að finna fyrir óþægindum vegna frjókorna frá trjám á borð við birki, aspir og víði, auk túnfífla. Grasfrjó eru þó algengasti ofnæmisvaldurinn hér á landi en þau eru nýlega farin af stað. „Frjókornaofnæmi lýsir sér með einkennum frá augum, nefi, nefkoki og út í eyru og jafnvel astma. Þessi einkenni minna á kvef og fólk getur líka fundið fyrir þreytu, enda heitir frjókornaofnæmi hay-fever á ensku,“ segir Unnur Steina Björnsdóttir, sérfræðingur í lyflækningum og ofnæmissjúkdómum.

Með réttum lyfjum er hægt að draga verulega úr einkennum. „Mikilvægt er að byrja tímanlega að nota nefúða, sem er steraúði, að minnsta kosti tveimur vikum áður en frjókornin fara af stað. Nefúðinn fyrirbyggir bólgu en ef þær ná sér á strik þolir fólk sífellt minna af ofnæmisvakanum og fær meiri einkenni af minna magni af frjókornum,“ upplýsir Unnur Steina, sem mælir með að fólk byrji síðan að taka ofnæmistöflur og -augndropa þegar það fer að finna fyrir einkennum frá augum og nefi.



#### Samlegðaráhrif af lyfjum

„Best er að taka nefúða, ofnæmistöflur og -augndropa á sama tíma. Með því fást samlegðaráhrif og verkunin verður enn sterkari en ef lyfin eru tekin hvert í sínu lagi. Sumir taka þessi lyf að morgni en öðrum hentar betur að taka þau á kvöldin. Það er mismunandi hvaða tími hentar hverjum og einum en mestu máli skiptir að taka lyfin daglega yfir frjókornatímabilið,“ segir Unnur Steina.

Hún bendir á að gott sé að fordast ofnæmisvakann eftir því sem kostur er, t.d. eigi ekki að hengja út þvott af

þeim sem er með frjókornaofnæmi, stór gleraugu geti komið sér vel og sá sem þjáist af frjókornaofnæmi eigi ekki að slá gras. „Svo er vatnið eitt það besta sem hægt er að nota til að fyrirbyggja einkenni. Gott er að skola reglulega framan úr sér með vatni og fara í sund eða sturtu. Þá er hægt að skola nefið með saltvatnslausn sem fæst í apótekum en það má líka nota sérstakar könnur til þess,“ segir Unnur Steina.

#### Afnæming í 3-4 ár

Til að losna við frjókornaofnæmi fyrir fullt og allt er hægt að fara í

„Best er að taka nefúða, ofnæmistöflur og -augndropa á sama tíma. Með því fást samlegðaráhrif og verkunin verður enn sterkari en ef lyfin eru tekin hvert í sínu lagi.“

„Afnæmingin er aðferð til að kenna ónæmisfrumunum í líkamanum að hætta að halda að grasið eða birkið sé hættulegt.“

svokallaða afnæmingu og hefur hún gefist vel. „Afnæming hefur gefist mjög vel en meðferðin tekur þrjú til fjögur ár og hægt er að fá hana í töfluformi. Þá er sett tafla undir tungu á hverjum degi í um þrjú ár. Afnæmingin er aðferð til að kenna ónæmisfrumunum í líkamanum að hætta að halda að grasið eða birkið sé hættulegt. Afnæming hefur verið notuð í breyttri mynd síðan árið 1911. Áður fyrr var þetta sprautumeðferð en þá þurfti fólk að mæta á spítala og það var töluverð fyrirhöfn og aukaverkanirnar gátu verið hættulegar. Töflurnar hafa miklu minni aukaverkanir en það þarf að muna eftir að taka þær. Þá eru komin fram ný líftæknilyf sem virka mjög vel gegn alvarlegum astma.“

#### Sterasprautur umdeildar

Sumir kjósa að fá sterasprautur við frjókornaofnæmi en Unnur Steina mælir gegn því vegna þess að þær gefa aðeins skammtímaláusn á einkennum ofnæmisins. „Því miður er enn verið að nota sterasprautur, sem vissulega taka öll einkenni, en það er umdeilt hvort það eigi að nota þær. Sterasprautur ætti í raun aðeins að nota fyrir fólk sem er verulega slæmt af frjókornaofnæmi og er að biða eftir að fara í afnæmingu. Hægt er að byrja í afnæmingu á haustin, þegar frjókornatímabilið er lokið.“

Unnur Steina segir mikilvægt að þeir sem stýri apótekum landsins hugi vel að því sem þeir selji gegn frjókornaofnæmi. „Fólk heldur gjarnan að allt sem fæst í apótekinu sé byggt á vísindalegum grunni. Sumt af því sem er í boði í lausasölu er ekki nægilega læknisfræðilega sannað. Þetta hef ég gagnrýnt því mér finnst að apótekin þurfi að koma hreint fram gagnvart neytendum.“

Hægt er að fylgjast með frjókorna-mælingum á vef Náttúrufræðistofnunar, [www.ni.is](http://www.ni.is), og heimasíðu Astma- og ofnæmisfélags Íslands, [www.ao.is](http://www.ao.is).



VOR- OG  
SUMARLÍNAN  
ER KOMIN Í VERSLANIR

speedo





Magnesium Gel er einkar hentugt eftir íþróttaiðkun, til dæmis hlaup. Magnesium Gel smýgur hratt og vel inn í húðina.

# NÝTT – Magnesium Gel

Magnesium Gel er nýjung úr smiðju Better You, fyrirtækisins sem framleiðir vinsælu magnesiumolíurnar og -flögurnar. Gelið inniheldur mikið magn af hreinu magnesium sem er auðvelt að nudda á auma vöðva.

**M**agnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. „Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva og beina, vökvajafnvægi og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Upptaka á þessu mikilvæga steinefni í gegnum húðina hefur reynst mörgum einstaklega vel,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari hjá Artasan ehf.

## Margir þjást af magnesiumskorti

„Við fáum magnesium úr ýmsum matvælum en samt sem áður er það mjög algengt að fólk sé með skort og er til dæmis talið að allt að 80% Bandaríkjamanna séu með skort. Næringars nauður jarðvegur sem nýttur er til ræktunar, lélegt/rangt mataræði, óhóflæg áfengis- og koffínneysla, ýmis lyf og mikil streita er meðal þess sem veldur

skorti og svo skolast steinefni líka út þegar við svitnum,“ segir Hrönn.

Magnesiumskortur getur verið undirliggjandi orsök ýmissa sjúkdóma en einkenni skorts eru margvísleg. Þau geta lýst sér sem:

- Þróttleysi
- Lystarleysi
- Preyta
- Ógleði
- Svefnleysi
- Kviði
- Migreni
- Vöðvakrampar og sinadrættir
- Dofi/tilfinningaleysi
- Náladofi
- Hjartsláttartruflanir
- Skapsveiflur

## Hraðari upptaka

Magnesiumgelið frá Better You er unnið á þann hátt að það smýgur hratt og vel inn í húðina. Rannsóknir sýna að virkni gelsins skilar sér fimm sinnum hraðar en ef um töflur er að ræða. Gelið er ólíkt magnesiumspreyinu að því leyti að það er þykkara og oliukenndara þannig að það er mjög þægilegt til að nudda á auma vöðva. Fjöldi fólks hefur notað magnesiumspreyin með góðum árangri og



**”Magnesium kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér.**

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

er þá sérstaklega talað um góða slökun í vöðvum, hægt er að forðast krampa við og eftir íþróttaiðkun og að fótapirringur minnki mikið eða hverfi. Margir sofa einnig betur þar sem magnesium er vöðvaslakandi. Gelið er því gríðarlega góð viðbót við þessa línu.

## Vandamál í meltingarvegi

Margir kljást við vandamál tengd meltingarfærum og um leið og þessi líffæri eru ekki í toppstandi minnkar frásög næringarefna. Magnesium sem borið er á húð kemur þá sterkt inn því við tökum það upp beint gegnum húðina og förum alfarið framhjá meltingarfærunum. Einnig kannast margir við að fá í magann þegar magnesium er tekið inn, með gelinu er það vandamál úr sögunni, segir Hrönn.

## Kláði í húð

Það er vel þekkt að fólk finni fyrir kláða eða kitli þegar magnesium er sett á húðina, segir Hrönn, en það gerist þegar það smýgur inn í líkamann. Gelið virðist ekki valda

**1 tsk. af geli inniheldur 500 mg af hreinu magnesium**



jafn miklum kláða og þar sem upptakan er mjög hröð er hægt að hreinsa og/eða þurrka það af húðinni 3-4 mínútum eftir að það hefur verið borið á hana – rétt eins og með spreymi. Það er í öllum tilfellum betra að nudda efninu inn í húðina til að auka upptökuna.

**Inniheldur 100% náttúrulegt og hreint magnesiumkláðið og er öruggt til notkunar á húð hjá öllum aldurshópum.**





# Frumskilyrði að byrja rólega

Margir byrja að stunda útihlaup á þessum árstíma. Nauðsynlegt er að gefa sér góðan tíma til að aðlagast breyttu álagi og huga vel að hlaupaskóm.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



AImenningur er æ meðvitaðri um mikilvægi heilsunnar og eru útihlaup hluti af breyttum lífsstíl hjá mörgum sem þannig hugsa. Útihlaup er góð aðferð til að stuðla að bættu líkamlegu formi og ekki þarf dýran búnað til að byrja þó vissulega sé mikilvægt að huga vel að góðum skóm.

Þeir sem eru að hefja hlaup þurfa þó að huga að ýmsum þáttum, segir Gunnar Páll Jóakimsson, hlaupaþjálfari og íþróttafraeðingur. Forsendur séu mjög misjafnar hjá byrjendum þar sem líkamlegt ástand og aldur hafi mikið að segja. Frumskilyrði sé þó að byrja rólega og gefa sér góðan tíma til að aðlagast breyttu álagi. „Ekki falla í þá gryfju að finnast að meira sé alltaf betra. Öll hreyfing er betri en engin. Sumir eru með góðan grunn úr öðrum íþróttum og geta byrjað á hlaupaæfingum. Aðrir byrja að ganga og blanda síðan saman göngu og skokki. Fyrstu vikurnar geta verið með einföldum æfingum en eftir það er betra að hafa æfingarnar fjölbreyttar, bæði hvað varðar hlaupaleiðir og æfingaálag. Flest-

allir eiga að geta stundað hlaup sem heilsurækt en ganga er líka ágætt form líkamsræktar fyrir þá sem ekki geta eða vilja hlaupa.“

## Skór skipta máli

Ekki er nauðsynlegt að fjárfesta í dýrum útbúnaði en þó skipta góðir skór máli, segir Gunnar Páll. „Mikið framboð er af alls kyns góðum skóm en skór geta verið finir til sins brúks þó þeir henti ekki fyrir þig. Þá eru bestu skórnir fyrir utanvega-hlaup ekki alltaf góðir á malbikinu. Því er gott að leita ráða við val á skóm. Mikið framboð er af góðum útivistarfatnaði sem hentar vel til hlaupa. Á Íslandi eru fingravettlingarnir góðir, með þá líður þér betur þó þú sért léttklæddur að öðru leyti. Í íslenska rokinu er gott að vera í hlýjum undirfatnaði og þar yfir í léttum skjólfatnaði sem ver þig gegn vindinum.“

Hann ráðleggur byrjendum að skrá sig í hlaupahóp, slíkt hafi gjörbreytt viðhorfinu hjá fjölmörgum til hlaupa. „Innan hlaupahópa fæst leiðsögn og aðhald. Ekki bara frá leiðbeinendum heldur líka frá hinum í hópnum. Auðvitað kjósa margir að hlaupa einir en það er þá auðvelt að blanda þessu saman. Ég ráðlegg öllum að finna sér félags-



„Fyrstu vikurnar geta verið með einföldum æfingum en eftir það er betra að hafa æfingarnar fjölbreyttar,“ segir Gunnar Páll Jóakimsson, hlaupaþjálfari og íþróttafraeðingur. MYND/ANTON BRINK

skap í hlaupunum, allavega einu sinni í viku. Þá er gaman að hafa samband við hlaupahópa þegar

þú ert á ferðalagi og njóta þekkingar þeirra á hlaupaleiðum á sínu svæði.“

## Muna að teygja

Teygjur og styrktaræfingar skipta einnig máli, segir Gunnar Páll. „Hlaupin ein og sér eru of einhæft form líkamsræktar. Ég ráðlegg öllum að taka einhverjar styrktaræfingar með hlaupunum. Eftir æfingu er best að taka sér tíma til að taka teygjuæfingar og léttar styrktaræfingar, með eða án tækja. Þá er rétt að liðka sig alltaf vel í upphafi. Upphitun með göngu eða skokki og léttum liðkunaræfingum ef fara á í einhverjar krefjandi æfingar. Annars að byrja allar æfingar rólega, jafnvel á göngu, og enda þær á sama hátt.“

Að lokum bendir hann á að ýmsir skemmtilegir viðburðir þar sem allir geta tekið þátt, skemmtiskokkarar jafnt sem afreksfólk, hafi átt sinn þátt í að fjölga þátttakendum. „Fjölbreytni þessara viðburða er líka alltaf að aukast. Sumum finnst gaman að taka þátt í götu-hlaupum en aðrir heillast af utanvegahlaupum. Það er hvetjandi að setja sér takmark og vera með í viðburði sem viðkomandi þarf að þjálfmarkvisst fyrir í langan tíma til að taka þátt. Á síðunni hlaupis er að finna fjölda viðburða sem höfða til ólíkra hópa auk lista yfir flesta starfandi hlaupahópa hér á landi.“



Kæri Nágranni

Okkur langar að benda ykkur á nokkur atriði varðandi Secret Solstice hátíðina sem fer fram 15. til 18. Júní.

Við munum gera allt sem getum til að lágmarka það ónæði sem nágrannar okkar verða fyrir á meðan hátíðinni stendur. Við vinnum náið með Reykjavíkurborg til að ganga úr skugga um að allir njóti helgarinnar á meðan við gætum fyllsta öryggis bæði gesta og íbúa.

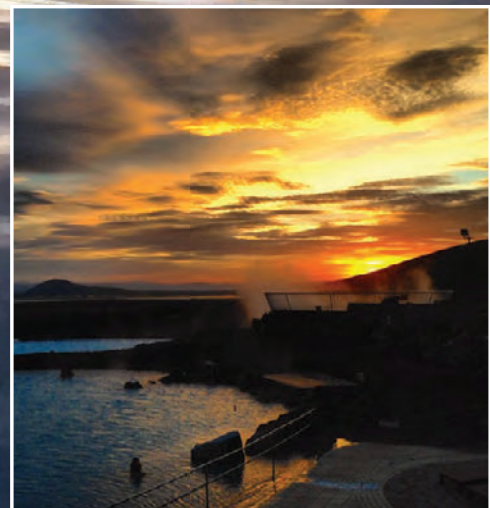
Hávaðamengun: Öll sviðin okkar eru staðsett með það í huga að lágmarka hávaðamengun í íbúðahverfum í kring. Þá munum við vera með reglulegar hávaðamælingar til að tryggja að við höldum okkur innan þess sem leyfilegt er.

Það verður spiluð lifandi tónlist úti fimmtudaginn 15. júní frá kl. 18:00 til 23:30, og frá 12:00 til 23:30 dagana 16. til 18. júní. Hvernig dag munu hljóðprufur hefjast klukkan 11:00  
Miðvikudaginn 14. júní munu fara fram prófanir á hljóðkerfum klukkan 15:00

Með kærri kveðju  
Starfsfólk Secret Solstice



# SLÖKUN - VELLÍÐAN - UPPLIFUN



- VERIÐ VELKOMIN Í MÝVATNSSVEIT -

[www.jardbodin.is](http://www.jardbodin.is) · sími 464 4411 · [info@jardbodin.is](mailto:info@jardbodin.is)



# Staðgott og orkumikið nesti á sumarnámskeiðin

Grunnskólakrakkar fagna loks sumarfríi og skemmtilegri leikjadagskrá sem tekur nú við. Holt og gott nesti er nauðsynlegt til að viðhalda orkunni í útileikjum allan daginn. Fjölbreytni í nestisboxið er áskorun.

**H**ollt nesti og fjölbreytt getur reynst foreldrum áskorun á hverjum degi meðan sumarnámskeið standa yfir. Kjötbollur eru góðar bæði heitar og kaldar og tilvalið að útbúa helling af þeim og eiga í frysti.

## Einfaldar kjötbollur

300 g hakk, til dæmis grisa- og nautahakk

1 stórt egg

¼ bolli laukur, fint saxaður

¼ bolli gulrót, fint söxuð

¼ bolli paprika, fint söxuð

1/3 bolli brauðmylsna

1/3 bolli mjólk

1 tsk. Worcestershiresósa

Salt

Svartur pipar

Blandið öllu saman í skál og hnoðið saman með höndunum. Mótið bollur í þægilegri stærð og raðið í ofnskúffu. Bakið við 200 gráður í 20 – 25 mínútur. Styttið tímann ef bollurnar eru litlar. Uppskrift fengin af food.com

## Jógurtsósa

¾ bolli hrein grísk jógúrt

1 msk. ólívuolía

1 msk. saxað dill

1 bolli gúrka, fint söxuð

Salt

Hraerið öllu saman í skál og setjið í litið box með loki sem passar í nestisboxið.

Kjötbollunum er gott að dýfa í kalda sósu og þá er líka gott að skera niður sellerí, papriku, gulrætur og gúrku í strimla sem þægilegt er að stinga í sósuna. Kirsberjatómatar og grænar ertur bragðast líka vel með jógurtsósunni.

Uppskrift fengin af realsimple.com

Kjötbollur er hentugt að búa til í magni og frysta. Þær eru kjörnar í nestisboxið með kaldri dýfu.



» Kjötbollunum er gott að dýfa í kalda sósu og þá er líka gott að skera niður sellerí, papriku, gulrætur og gúrku í strimla sem þægilegt er að stinga í sósuna.

Köld jógurtsósa er góð með kjötbollum og grænmeti.



BetterYou™



# 20-50% afsláttur

af völdum vörum!

Stærðir  
36-56

Skemmtilegt  
**sumarhapp-  
drætti** dagana  
10-16.júní!

  
**Brakandi gott  
Prins Polo** í boði  
fyrir gesti!

# JIBBÍ JEIJ DAGAR!

Nýjar vörur og fullt af FRÁBÆRUM tilboðum í Kringlunni og á Glerártorgi

# ZIKZAK

TÍSKUHÚS





# Börnin sofa best í eigin rúmi

Ný bandarísk rannsókn sýnir að börn undir sex mánaða aldri eigi að sofa í sama herbergi og foreldrarnir en þau mega alls ekki vera í sama rúmi.

Ungbörn eiga ekki að sofa uppi í rúmi hjá foreldrum. Bæði er það hættulegt auk þess sem svefn barnsins verður verri. Of lítill svefn á fyrstu mánuðum lífsins getur leitt til offitu og svefnleysis síðar á ævinni. Bandarísku sérfræðingarnir töldu best að barnið fengi eigið herbergi um sex mánaða aldur. Eftir það getur orðið erfðara að venja það á eigið rúm og herbergi þar sem barnið fer að ala með sér aðskilnaðarkvíða. Rannsóknin var birt í blaðinu *Pediatrics*.

Þátttakendur voru 279 bandarískar mæður sem svöruðu spurningum um börn sín. Spurt var hversu lengi börnin svæfu, hvar þau svæfu, hversu oft þau vöknudu á nóttunni, brjóstá- eða pelagjöf á nóttunni, hvenær og hversu oft þau legðu sig yfir daginn og hvort þau svæfu yfirleitt vel eða illa. Í ljós kom að börn sem sofa í eigin rúmi eftir fjögurra mánaða aldur sofa 45 mínútum lengur í samfelldum svefni en þau sem sofa uppi í rúmi hjá foreldrum. Þau börn sem sofa í eigin herbergi eftir níu mánaða aldur svæfu mun betur og lengur en þau sem voru í sama herbergi og foreldrar.



Ungbörn eiga að sofa í eigin rúmi. Alls ekki á milli foreldra sinna. NORDICPHOTOS/GETTY

Norskur sérfræðingur sem spurður var um rannsóknina á vefsíðu [forskning.no](http://forskning.no) segir nauðsynlegt fyrir ungbörn að sofa í sama herbergi og foreldrar fyrstu mánuðina. Það sé betra fyrir barnið og auðveldi móðurinni brjóstgjöf. Ungbörn ættu hins vegar ekki að sofa í sama rúmi og foreldrar vegna hættu á köfnun. Börnin sofa mun betur í eigin rúmi. Mjög ung börn sofa venjulega ekki ein í herbergi í Noregi eins og tíðkast fremur í Bandaríkjunum. Þar utan hafa ekki allir efni á íbúð með mörgum svefnherbergjum.

Í eldri rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum kom fram að um 14% foreldra láta ungbarn sofa uppi í hjá sér. Í Noregi mun það vera um 25% ungbarna sem sofa á milli foreldranna og hefur það aukist mikið undanfarin ár. Norðmenn hafa varað foreldra við hættunni sem getur skapast fyrir barnið en vöggudauði er algengastur hjá börnum sem sofa hjá foreldrum.

Ákveðnar reglur eru alltaf í gildi. Látið barnið sofa í eigin rúmi og það á að liggja á bakinu. Gætið að því að barninu sé ekki of heitt. Ekki hafa kodda eða tuskudýr í rúminu hjá ungbarni.

**SKEMMTIPAKKINN**

Tryggðu þér áskrift á aðeins **333 kr. á dag\***  
9.990 kr. á mánuði

\*9.990.- á mánuði.





LANDSLEIKUR

ÞRIÐJUDAG 18:15



# Í OPINNI DAGSKRÁ ÍSLAND - BRASILÍA



# SJÁUMSTÁ EM 2017



# Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar &  
Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjár litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

**SUZUKI UMBODIÐ ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[suzuki.is](http://suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

Ábendingnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



**STÓRA  
BÍLASALAN**



**100% LÁN**

TOYOTA Auris. Árgerð 2013, ekinn 63 þ.KM, bensín, 6 gírar. TILBOÐ 1.790.000 staðgreitt. Rnr.159175.



**100% LÁN**

SUZUKI Jimny. Árgerð 2012, ekinn 51 þ.KM, bensín, SJÁLFSKIPTUR. Verð 1.790.000. Rnr.136224.



**100% LÁN**

TOYOTA RAV4 4X4. Árgerð 2000, ekinn 220 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 490.000 staðgreitt. Rnr.159584.

**STÓRA  
BÍLASALAN**



**100% LÁN**

TOYOTA Rav4. Árgerð 1997, ekinn 158 þ.KM, bensín, beinskiptur. TILBOÐ 350.000 staðgreitt. Rnr.162619.



**90% LÁN**

VW Polo Trendline. Árgerð 2015, ekinn 9 þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.090.000. Rnr.136156.



**90% LÁN**

SKODA Fabia 1.4 Diesel. Árgerð 2016, ekinn 32 þ.km, beinskiptur. Verð 2.090.000. Rnr.136158.

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

**bilfang.is**  
S. 567 2000



**GLÆSILEGUR!**

Audi A3 SPORT Sportback Diesel (150HÖ) árg 2017 ek 6 þ.km Sjálfskiptur, vel búinn OKKAR VERÐ 4.1 mil !!!

**Bílasalan Bilfang**  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
[www.bilfang.is](http://www.bilfang.is)

**bilauppbod.is**

**ÞARFTU AÐ KAUPA  
EÐA SELJA BÍL?**

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

**Bílauppboð - Krókur**  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

Vissir þú að...  
þú mætir enga renni á aðstöðu og hlíf af hól milli í ofabreyti

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949



VW Golf trendline. Árgerð 2007, ekinn 153 þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 880.000. Rnr.288383.



TOYOTA Aygo h/b. Árgerð 2006, ekinn 75 þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 590.000. Rnr.151815.

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949



TOYOTA Auris terra. Árgerð 2013, ekinn 72 þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.151778.



TOYOTA Rav4 vx. Árgerð 2015, ekinn 31 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.130.000. Rnr.311886.

**Bílahöllin**  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
[www.bilahollin.is](http://www.bilahollin.is)

**NÝR BÍLL • HYUNDAI Ioniq hybrid**



Árgerð 2017,  
bensín,  
sjálfskiptur,  
6 gírar.  
Verð 3.490.000. -  
Rnr.101799.

**MB bílar** • Kletthálsi 1a • 110 Reykjavík  
[www.mbbilar.is](http://www.mbbilar.is) • S. 415 1150

## 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 víðtæka 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 ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta



**Bílar til sölu**



**GRILLBÍLL !!!**

Pessi er hlaðinn græjum. LÆKKAD VERÐ 3.850.000.- uppl. 820-5181

**Bílar óskast**

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**

Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

**Hjólbarðar**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

**Húsbílar**



Ford Transit Rimor húsbíll. Nýskr 30.05.2008. Ek. 84þús. Vél 2.2. 5 gir. Eyðslugrannur. Hraðastillir. Skoðaður 2018. Bakkmýndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. Verð 5.600.000.- Uppl. í s. 855 5231

**Þjónusta**

**Húsviðhald**

**Parketslípun**

sólpallaslípun | parketlagnir  
551 1309 / 690 5115  
golfist@golfist.is  
www.golfist.is



**NULL**

Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

**Garðyrkja**

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu 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.

**Búslóðaflutningar**

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

**Spádómar**

**ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIÐILL**

- SPÁÍ Í SPIL
- OG KRISTALSKÚLU
- HEILUNAR TÍMAR
- FYRIRBÆNIR
- ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525  
www.engill.is

Spái í spil. Tímabantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggjldur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**Nudd**

**NUDD**

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

**Keypt & Selt**

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

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

**Heilsa**

**Nudd**

Heilsunudd. Nuddstofan, opið frá 09-19. S. 855 3199

**TANTRA NUDD**

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

**Skólar & Námskeið**

**Ökukennsla**

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

**Húsnæði**

**Húsnæði í boði**

**TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK**

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

**Húsnæði óskast**

**ÞÝSKA SENDIRÁÐIÐ**

Óskar eftir 4ja herb. íbúð til leigu í fjögur ár frá 15.08.2017 í Reykjavík eða nágrenni, helst m/bílskúr-skýli. Sendið upp. vinsamlegast á info@reykjavik.diplo.de og 530 1100

**Geymsluhúsnæði**

**WWW.GEYMSLAEITT.IS FÝRSTI 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 dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**Hönnun**



**HÖNNUN**

**VERKFRÆÐITEIKNINGAR**

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

**Atvinna**

**Atvinna í boði**

**STARFSMAÐUR VANUR FISK**

Fiskvinnsla í Hafnarfirði leitar eftir starfsmanni með lyftarapróf, viðkomandi þarf að vera vanur fiskvinnustörfum. Hægt er að senda póst á vinna@hamrafell.is

**Stundum þarf maður bara smá frið**



**Pakblásari**



**Loftviftur**

- Hreyfðu loftið
- Jafnaðu rakastig
- Jafnaðu hitastig



**Handþurrkari**

2100 wött

**Tilboð frá kr 19.990**



**Blikkfittings**



**ishúsið**

www.viftur.is • 566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

**viftur.is**  
-andaðu léttar



Atvinna

**SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR****ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN,  
MÚRARARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í VINNU.****HANDAFL EHF  
STARFSMANNAPJÓNUSTA  
S. 777 2 333****Waldorfskólinn Sólstafir í Reykjavík  
auglýsir laust starf waldorfkennara  
við skólann skólaárið 2017-2018.**

Waldorfskólinn er sjálfstæður grunnskóli sem hefur skapandi skólastarf og mannþækt að leiðarljósi.

**Hæfniskröfur vegna starfsins eru:**

- Grunnskólakennaramenntun.
- Meistaragráða í Waldorf uppeldis og kennslufræði.
- Stjórnunar og/eða kennslureynsla í Waldorfskóla æskileg.
- Menntun í listmeðferðafræði æskileg.

**Nánari upplýsingar varðandi starfið á [solstafir@waldorf.is](mailto:solstafir@waldorf.is)**

Tilkynningar

**Reykjavíkurborg**  
Umhverfis- og skipulagssvið**Auglýsing um nýtt deiliskipulag og  
breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík****Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010,  
er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.****Kjalarnes, Hof**

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir Esjuhof., spildu úr Hofslandi I við Esjurætur á Kjalarnesi. Í tillögunni er gerð grein fyrir mögulegri uppbyggingu svæðisins til framtíðar og er m.a. verið að afmarka byggingarreit, bílastæði, hestagerði og stíga. Markmiðið er að byggja upp aðstöðu til að þjóna göngu-, hesta- og hjólríðamönnum með salernisaðstöðu, hesta- og farangursskýli auk möguleika á kaffisölu og aðstöðu fyrir starfsfólk. Stærð svæðisins sem skipulagið nær yfir er um 15 hektarar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010,  
eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.****Fiskislóð 43**

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Örfiriseyjar vegna lóðar nr. 43 við Fiskislóð. Í breytingunni felst m.a. að stækka byggingarreit og færa nær götu til suðvesturs í samræmi við Fiskislóð 45, hækka hámarkshæð úr 12 metrum í 18 metra á 23 m x 23 m reit innan byggingarreits fyrir sértílbúinn sýningarsal og fækka bílastæðum niður í 35 (þar af 3 rútustæði). Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Fiskislóð 45**

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags Örfiriseyjar vegna lóðar nr. 45 við Fiskislóð. Í breytingunni felst að á lóðinni verði hámarksnýtingarhlutfall með millipöllum N:0,65. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Norðurbrún 2**Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 24. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 2 við Norðurbrún. Í breytingunni felst m.a. að hækka húsið um tvær innregnar hæðir og breyta notkun hússins úr verslunarhúsnæði í atvinnuhúsnæði með íbúðum, allt að 30-90 m<sup>2</sup> að stærð, fjöldi íbúða yrði samtals 8. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.**Templarasund 3 og Kirkjutorg 4**

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.141.2 vegna lóðarinnar nr. 3 við Templarasund og nr. 4 við Kirkjutorg. Í breytingunni felst m.a. að bætt er við takmörkuðum byggingarreiti í inngarði undir svölum við austurhlíð Templarasunds 3. Byggingarreitirinn takmarkast við 1. hæð og kemur til með að innihalda stoðrymi við rekstur á jarðhæð húsa. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Klettagarðar 27**

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Klettasvæðis vegna lóðarinnar nr. 27 við Klettagarða. Í breytingunni felst m.a. að byggingarreitir neðanjarðar er stækkaður fyrir bílgeymslu, gert ráð fyrir opnu bílastæðahúsi á lóð, bílastæðahús verði opið tveggja hæða auk þess sem gert er ráð fyrir bílastæðum á þaki bílastæðahúss og kjallara undir hluta húss. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

**Brautarholt 26 og 28**

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skipholtsreits vegna lóðanna nr. 26 og 28 við Brautarholt. Í breytingunni felst m.a. að bætt er við takmörkuðum byggingarreit við norðurhlíðar Brautarholts 26 og 28 og austurhlíð Brautarholts 26 fyrir svalir, leyfilegt verði að koma fyrir þaksvölum á 2. hæð Brautarholts 28 með tengingu við bæði húsin, fyrirhugað að breyta efri hæðum hússins í íbúðir að hámarki 30 eða gistirými/hótel og á jarðhæðum verði verslunar-, þjónustu- og geymslurými. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **13. júní 2017 til og með 25. júlí 2017**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 25. júlí 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**Reykjavík 13. júní 2017  
Skipulagsfulltrúi ReykjavíkurBorgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)**Ertu að leita  
að talent?**

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

**[www.talentradning.is](http://www.talentradning.is)****TALENT**  
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF[talent@talentrading.is](mailto:talent@talentrading.is)  
[bryndis@talentrading.is](mailto:bryndis@talentrading.is)  
Sími: 552-1600**Sérfræðingar í  
ráðningum**Ánægðir viðskiptavinir  
eru okkar besta auglýsing**FAST**  
Ráðningar[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)