



MIDVIKUDAGUR 13. SEPTEMBER 2017

Heimili



Þórdís Halla Sigmarsdóttir hennar skartgripi og ýmsa smáhluti úr hornum undir merkinu KúMen.

[heimili](#) →4



Cleye droparnir frá Clear eyes eru fljótir að verka, verkun byrjar innan mínútu og endist í að minnsta kosti þrjár klukkustundir.

# Clear eyes augndropar loksins á Íslandi

Vinsælu augndroparnir frá Clear eyes við rauðum augum og ertingu í augum eru loksins fáanlegir á Íslandi. Augndroparnir heita Cleye á Íslandi en innihalda það sama og hafa sömu virkni og Clear eyes augndroparnir sem margir þekkja frá Bandaríkjunum. Fást án lyfseðils í apótekum. →2

## zonníc®

### HVER SÍGARETTA SEM ÞÚ SLEPPIR ER SIGUR!

**Fæst í apótekum og fjölda verslana og bensínstöðva**

Zonníc mint munnholtsduft í posa inniheldur níkótín. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



**Þegar þú  
vilt ekki reykja**

Í mörg ár hafa Íslendingar þekkt Clear eyes augndropana og tekið þá heim með sér frá Bandaríkjunum. Nú eru þeir í fyrsta sinn fáanlegir í íslenskum apótekum undir heitinu Cleye. Cleye augndroparnir frá Clear eyes eru eina lyfið á Íslandi við roða og ertingu í augum.

#### Cleye frá Clear eyes við rauðum augum og ertingu í augum

„Cleye frá Clear eyes inniheldur virka efnið naphazolin sem þrengir æðarnar í auganu og dregur þannig úr roða og þrota,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Droparnir eru notaðir við vægum roða og ertingu í augum sem stöku sinnum kemur fram.“ Cleye droparnir frá Clear eyes eru fljótir að verka, verkun byrjar innan mínútu og endist í a.m.k. 3 klst.

#### Rauð og ert augu

Það kemur fyrir að augnhvítan verður rauð, til dæmis vegna þreytu eða álags og þá geta Cleye augndropar frá Clear eyes hjálpað. Augndroparnir slá einnig á ertingu í augum sem oft fylgir roðanum.

#### Viðtal í sjónvarpi, atvinnuviðtal, fyrsta stefnumótið eða bara erfiður vinnudagur

Stundum skiptir máli að líta sem best út og þá geta rauð augu sett strík í reikninginn. Ertu á leið í viðtal í sjónvarpi eða á fyrsta stefnumótið? – Cleye augndropar frá Clear eyes hjálpa þér við að minnka roðann og ertinguna í augunum.

# Clear eyes

Vnr 169998

## Cleye 0,12 mg/ml

### øyedråper oplösning nafazolinhydroklorid



Mot lett rødhet og mild irritasjor i øynene

Clear eyes

10ml e Øyedråper, oppløsning

10ml e  
Cleye  
0,12 mg/ml  
øyedråper  
oplösning  
nafazolinhydroklorid  
Clear eyes  
557297F-PR02/1J



Cleye frá Clear eyes við vægum roða og ertingu í augum.



Eru augun rauð á mikilvægri stundu? Cleye frá Clear eyes getur hjálpað.

“Cleye frá Clear eyes inniheldur virka efnið naphazolin sem þrengir æðarnar í auganu og dregur þannig úr roða og þrota.

Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

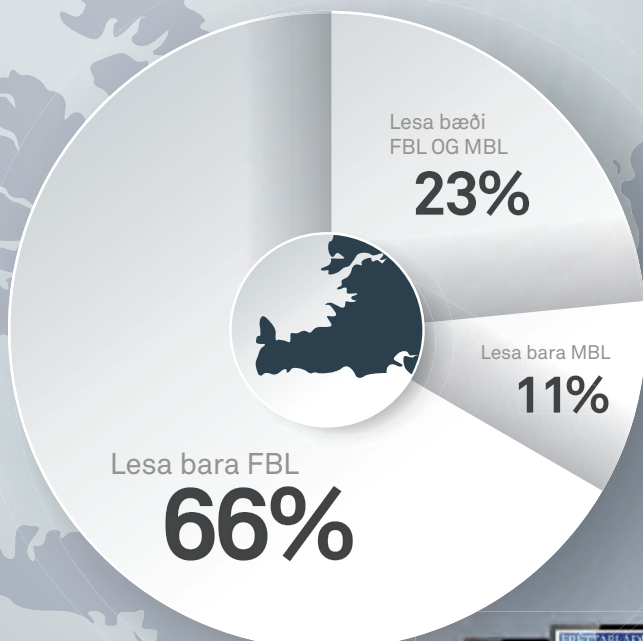
Mikilvægt er að lesa vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

**LYFIS**  
Traust í lyfjum

## FRÉTTABLAÐIÐ

# 89%

af lesendum dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



\*Fréttablaðið og Morgunblaðið. Heimild: Prentmiðlamæling Gallup apr.-jún. 2017.

Allt sem þú þarft ...



# Glucosamin LYFIS við liðverkjum

Glucosamin LYFIS er ætlað við vægri til meðalsvæsinna slitgigtar í hné. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

**G**lucosamin LYFIS er á duftformi í skammtapökum og er leyst upp í vatni. Auðvelt er að taka lyfið inn og einungis þarf að taka það einu sinni á dag.

#### Fjöldi rannsókna staðfestir virkni glucosamin sulfats

„Margar rannsóknir hafa verið gerðar sem staðfesta virkni glucosamin sulfats við einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné og hefur það lengi verið notað við liðverkjum. Síðan 2007 hefur verið gerð sú krafa að vörur sem innhalda glucosamin séu framleiddar og seldar sem lyf sem tryggir gæði, virkni og öryggi vörunnar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

#### Glucosamin sulfat og liðir

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin sulfat sem er eðlilegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt að inntaka glucosamin sulfats örvar nýmyndun mikilvægra „smurefna“ í liðum, m.a. hýalúron-sýru. Auk þess hefur glucosamin sulfat reynt hindra virkni brjósk-eyðandi ensíma sem og myndun annarra vefjaskaðandi efna. Þessi áhrif geta stuðlað að vægri bólgueyðandi verkun.

Vegna verkunarmáta glucosamins geta liðið nokkrar vikur þar til dregur úr einkennum slitgigtar (einkum verkjum).

Glucosamin LYFIS fæst í 30 skammta pökkum í apótekum og



Liðverkir hjá fjölda fólks og mikið mæðir á hnjálidum sem eru stærstu liðir líkamans. Brjósk og liðvökvi eiga stóran þátt í hreyfanleika liða og þegar skemmdir verða minnkar hreyfanleiki og verkir geta komið fram.

#### Glucosamin LYFIS:

- Hentar fyrir þá sem finna fyrir liðverkjum vegna slitgigtar
- Glucosamin er náttúrulegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva
- Fjöldi rannsókna á glucosamin sulfati staðfestir virkni þess
- Einn skammtur á dag
- Leyst upp í vatni – auðvelt að taka inn
- Nær bragðlaust
- Ódýr valkostur



er á góðu verði. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



ÞÚ GETUR UNNIÐ  
**150.000 kr.**  
GJAFABRÉF

TAKTU ÞÁTT  
Í FACEBOOK LEIK  
BIRGISSON!

ALLRA  
SÍÐUSTU  
DAGARNIR!

**RISA**  
**ÚTSALA**  
ALLT  
AÐ **60%** AFSLÁTTUR  
PARKET-FLÍSAR-HURÐIR

**Birgisson**

# Fallegir dýrgripir úr hornum

Pórdís Halla Sigmarsdóttir hannar skartgripi og ýmsa smáhluti úr hornum undir merkinu KúMen. Fyrstu vörurnar voru ætlaðar vinum og ættingjum en fljótlega jókst eftirspurnin eftir þeim.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



**P**órdís Halla Sigmarsdóttir er á bak við hönnunarmarkað KúMen og hannar helst skartgripi og ýmsa fallega smáhluti úr hornum. „Ég útskrifaðist 1995 sem smíðakennari frá Kennaraháskóla Íslands. Ég hef unnið með fjölbreyttan efnivið í gegnum tíðina og farið á fjölda námskeiða sem tengjast handverki, til dæmis í tengslum við silfursmiði, tálgun og textíl. Undanfarnir sjö ár hef ég verið að prófa mig áfram með að smíða úr hornum. Þær vörur hafa fengið góðar viðtökur og fóru mjög fljótlega úr því að vera gjafir til vina og ættingja í að vera söluvara.“

Helstu vörur hennar eru hálsmen og ermahnappar. „Helstu söluvörur mínar eru hálsmen, ermahnappar og útskorin smágerð mynstur í kýrhornsplötur en þær hef ég ekki séð hjá öðrum hönnuðum. Í raun hafa hringmenin mín verið vinsælust en á þeim snýst innri hringurinn í þeim ytri svo menin hreyfast á þeim sem ber það.“

Í maí síðastliðnum tók hún í fyrsta sinn þátt í Handverki og hönnun, sýningunni sem fer fram reglulega í Ráðhúsi Reykjavíkur. „Þar fékk KúMen mjög góðar viðtökur og ég ætla að freista þess að sækja um aftur. Næsta sýning verður 23.-27. nóvember og vonandi fæ ég aftur að vera með. Svo hef ég verið með í ýmsum litlum handverksmörkuðum, til dæmis á Sjóminjasafninu, og allt hefur þetta gengið vel.“

## Frekari þróun framundan

Frekari vörubrúun er fram undan í vetur segir Þórdís Halla. „Ég er afar spennt fyrir frekari þróun varðandi vörur mínar. Handverkið er enn sem komið er kvöld- og helgarvinna en það gefur mér mikið að skapa og vinna með höndunum. Vörurnar mínar voru nýlega teknar í sölu í Snæfellsstofu í Vatnajökulsþjóðgarði. Segja má að hreindýrshornin séu þar komin aftur heim svo sá sölustaður er einstaklega videigandi. Svo mun Islandica, sem er ný verslun á Klapparstíg í Reykjavík, bráðum selja vörurnar mínar.“



„Ég er afar spennt fyrir frekari þróun varðandi vörurnar mínar,“ segir Þórdís Halla Sigmarsdóttir, eigandi KúMens. MYNDIR/ERNIR

„**Helstu söluvörur mínar eru hálsmen, ermahnappar og útskorin smágerð mynstur í kýrhornsplötur en þær hef ég ekki séð hjá öðrum hönnuðum.**“

Verkstæði Þórdísar Höllu er til húsa í bílskúr á Kársnesinu í Kópavogi. „Þar rekur pabbi minn litla verslun en hann rak lengi vel verslun og gullsmíðaverkstæði á Hverfisgötu í Reykjavík. Í dag er hann 82 ára gamall og mætir á hverjum degi eftir hádegi í skúrinn og opnar litlu búðina sem hann hefur útbúið þar. Sannarlega magnaður karl. Ég nýti svo verkstæðið á kvöldin og um helgar fyrir mína vinnu.“

Hönnun KúMens má skoða á Facebook.



Tvær skeftar sultuskeiðar og tveir upptakarar úr íslensku hreindýrshorni.



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA  
UM BARNAEFNI

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.IS | 365



Hringmenin vinsælu, en þau eru úr kýrhornum.



Þórdís Halla og faðir hennar, Sigmar Ólafur Mariusson.

# Lambakjöt í nýjum búningi

Icelandic Lamb hefur ásamt samstarfsaðilum sett á markað nýja vörulínu með umbúðum á ensku. Þetta er í fyrsta sinn sem íslenskt lambakjöt er markaðsett til erlendra ferðamanna með þessum hætti hérlendis en vörurnar eru ekki síður stílaðar inn á Íslendinga.

Í kjölfar mikillar fjölgunar erlendra ferðamanna á Íslandi hefur þörfin fyrir aðgengilegar umbúðir með alþjóðlegu yfirbragði fyrir íslenskt lambakjöt í verslunum hérlendis orðið aðkallandi. Icelandic Lamb hefur nú í samvinnu við Krónuna, Kjarval og Norðlenska brugðist við og sett á markað nýja vörulínu með umbúðum á ensku. Þetta er í fyrsta sinn sem íslenskt lambakjöt er markaðsett til erlendra ferðamanna með þessum hætti hérlendis.

Á umbúðum vörulínunnar má finna uppskriftir að einföldum og fljótlegum réttum og miðast hræfnaúrvalið við algengt úrval í matvöruverslunum hér á landi segir Hafliði Halldórsson, verkefnastjóri hjá Icelandic Lamb. „Að mínu viti er lamb oftast hversdagsmatur og við viljum ekki flækja hlutina um of hér. Með þessari vörulínu viljum við stuðla að því að lamb verði oft á borðum hversdags og einnig hvetja til aukinnar vöruþróunar í framsetningu lambakjöts.“

## Fimm vörur

Í fyrstu er boðið upp á fimm vörur sem allar eru unnar úr stórum lærum segir Hafliði. „Fyrst má nefna heilan innralærisvöðva sem er u.þ.b. 400 grömm. Vöðvinn er ætlaður til heilsteikingar í ofni eða á grilli og tekur allt að 30 mínútum í eldun. Þessi vara passar fyrir tvo fullorðna einstaklinga og hentar vel þegar fólk hefur rýmri tíma til undirbúnings. Hinar vörurnar eru allar u.þ.b. 200 g í pakka og þurfa eingöngu 5 mínútur eða skemmri eldunartíma: Lambasteikur, sem eru þunnar sneiðar sem henta t.d. í snöggsteikingu með steikarmedlæti og sósum, mjaðmasteikur sem henta vel á grillið og í pönnusteikingu, lambamedaliur sem passa sem minni steikur og loks strimlar eða „stir fry“ sem eru sérlega góðir í alla fljóteldaða pönnurétti, til dæmis austurlenska wok-rétti sem taka 2-3 mínútur í eldun.“

## Lika fyrir heimamenn

Þótt vörurnar séu tilkomnar vegna fjölgunar ferðamanna eru þær ekki síður stílaðar inn á Íslendinga, segir Hafliði. „Við stílum vörulínuna inn á báða hópana og vonum að Íslendingar taki líka vel í hana. Hún er hins vegar merkt á ensku í takt við eftirspurn eftir vel merktum matvörum á ensku í verslunum og algjörlega í samræmi við markmið verkefnisins sem er að auka sölu á lambakjöti til erlendra ferðamanna.“

Hann bendir á að Vesturlandabúar, þ.m.t. Íslendingar, versli inn nánast daglega og í körfuna rati í vaxandi mæli vörur sem eru ófrosnar, fljóteldaðar og einfaldar í notkun með leiðbeiningum eða



„Með þessari vörulínu viljum við stuðla að því að lamb verði oft á borðum hversdags og einnig hvetja til aukinnar vöruþróunar í framsetningu lambakjöts,“ segir Hafliði Halldórsson, verkefnastjóri hjá Icelandic Lamb. MYND/STEFÁN



## Lamb „stir fry“ með spinati, kirsuberjatómötum og mango chutney

Uppskriftin er fyrir 1 og eldunartími er einungis 3 mínútur.

**1 pakki Lamb Stir-Fry**  
**¼ rauðlaukur, sneiddur**  
**5 kirsuberjatómatar, skornir í tvennt**  
**2 msk. ólífúolia**  
**1 msk. mango chutney**

### Spinat

Steikið kjötið á háum hita í 2 mín. Bætið mango chutney í og hrærið saman, bætið rauðlauk og tómatötum við og eldið í 1 mín. til viðbótar. Kryddið til og berið fram með góðu spinati.

uppskriftum. „Þá er fjöldi heimila með einum eða tveimur einstaklingum sívaxandi og þessi hópur vill geta keypt smærri einingar og í leiðinni forðast matarsóun með kaupum á óþarflega stórum einingum.“

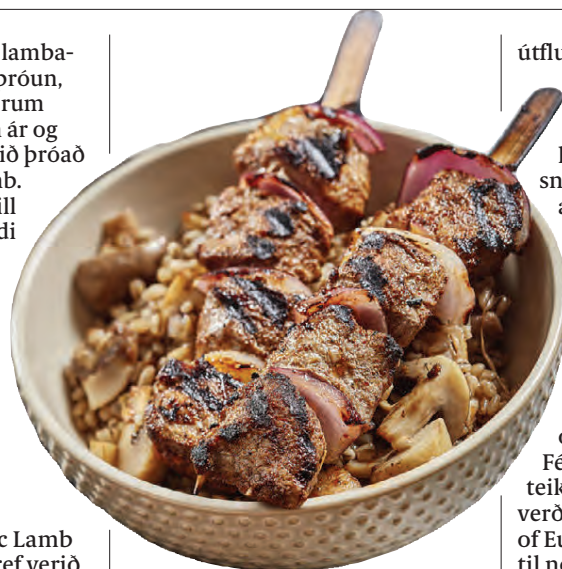
Við þróun vörulínunnar voru markaðsaðstæður kannaðar og þróun í neysluhegðun skoðuð segir Hafliði. „Við settum einnig saman hóp sérfræðinga um kjótskurð, matreiðslu og sölu til ráðgjafar um hvert skyldi stefnt.

Okkar niðurstaða er sú að lambakjöt eigi mikið inni í vöruþróun, hafi setið eftir gagnvart öðrum kjötttegundum undanfarin ár og þetta verkefni var í kjölfarið þróað af okkur hjá Icelandic Lamb. Vöruþróunin hefur ef til vill ekki síst setið eftir varðandi hvernig fólk kaupir inn og hvernig fjölskyldur hafa minnkað. Nýja vörulínan er partur af endurkortlagningu dilksins til að auka vöruúrval og verðmæti íslensks lambakjöts.“

## Verðlaunað markaðsefni

Ef þetta verkefni Icelandic Lamb lukkast vel gæti næsta skref verið að setja fullunna vöru sem þessa í

útflutning. „Hins vegar er útflutningur á frosnu lambakjöti þegar í gangi á ákveðna markaði á vegum sláturleyfishafa. Okkar áherslur snúa að því að hlúa sérstaklega að þeim mörkuðum sem eru vel borgandi en við erum til ráðgjafar við seljendur og kaupendur í því ferli og gefum leyfi til notkunar á vörumerki okkar og markaðsefni á ákveðnum mörkuðum að uppfylltum skilyrðum. Markaðsefni okkar hefur fengið verðlaun Félags íslenskra auglýsingateknara 2016, tilnefningu til verðlauna „Arts Directors Club of Europe“ 2016 og tilnefningu til norræna Emblu-matarverðlauna 2017.“



# Ósætt músli í morgunmat

Staðgóður morgunverður þykir allra meina bót. Því saðsamari því betra veganesti út í daginn og því ólíklegra að falla í freistni þegar líður á.

**M**úslí eða Granóla inniheldur hafra, hnetur, fræ og aðra saðsama hollustu og ætti því að teljast upplagður morgunmat. Það er hins vegar oftast en ekki uppfyllt af viðbættum sykri, sem margir vilja forðast í upphafi dags. Því er ráð að búa til eigin músli. Það vex kannski einhverjum í augum en er í raun sárafjálga.

Hér er uppskrift að músli sem er alfarið laust við sykur og önnur sætuefni. Það bragðast best með ferskum ávöxtum eða berjum. Þeir sem þurfa meira sætubragð geta bætt við smávegis rúsinum eða döldum.

## Heimagerð sykurlaust músli

Athugið að hlutföllin eru ekki heilög. Eins má nota aðrar hnetur eftir smekki.

**2 dl haframjöl**  
**2 dl kókosmjöl eða kókosflögur**  
**100 g möndlur**  
**100 g pekanhnetur**  
**100 g kasjúhnetur**  
**1-2 msk. kanill**  
**2-3 msk. kókosolía**

➤ Það er minna mál en margur heldur að búa til eigið músli.

Stillið ofninn á 200 gráður. Hakkið hneturnar hæfilega með hnif eða örsnögg í matvinnsluvél. Hellið í vitt eldfast mót. Bætið haframjöli og kókosi við og hrærið. Dreifið kanil yfir ásamt nokkrum klípum af kókosolíu. Bakið í um það bil 20 mínútur eða þar til blandan er gullinbrún. Hrærið einu sinni til tvisvar í mótinu á meðan á bakstri stendur. Takið út og látið kólna. Hellið í lokað ílát. Geymist vel í 4-5 daga.

Múslíð er til dæmis gott út á saðsama gríska jógúrt. Það bragðast líka vel með ósætri möndlumjólk. Prófið endilega að borða það með eplum, bláberjum, rifsberjum eða öðrum ávöxtum og berjum. Þannig fæst finasta næring út í daginn.



Múslíð er án sykurs og sætuefna. Það bragðast best með ferskum ávöxtum eða berjum.

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

SKEMMTIPAKKINN



\*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365



## Fiskars-skærin fimmtíu ára

**H**álf öld er síðan Finnska fyrirtækið Fiskars kynnti handhægu skærin með appelsínugula handfanginu til sögunnar. Olof Backström hannaði skærin og segja má að hann hafi brotið blað í hönnunarsögunni en þetta voru fyrstu skærin í heiminum með plasthandfangi. Þá þótti byltingarkennt hvað þau fóru vel í hendi.

Skærin voru einnig á viðráðanlegu verði og þóttu klippa jafn vel og dýrustu klæðskeraskæri sem voru úr þungum málm. Olof leitaði í smíðju klæðskeraskæra hvað varðar form sem hann steypti í plast. Blöðin voru gerð úr pressuðu stáli. Fram að þessu höfðu skæri

ekki endilega verið sjálfsgöður hluti áhaldanna á heimilum. Það breyttist með tilkomu Fiskars-skæra.

Upphaflega áttu skærin að vera svört, græn og rauð. Sá sem blandaði plastið hafði nýlokið við að steypa appelsínugulan hlut og leifarnar af litnum í vélunum urðu til þess að fyrstu handföngin sem steypt voru urðu appelsínugul. Þegar starfsmenn Fiskars sáu þau var hætt við svarta litinn og sá appelsínuguli varð ofan á.

Yfir tvær milljónir Fiskars-skæra hafa selst á þessum fimmtíu árum og eru þau ein frægasta og víðfarnasta hönnun Finna. Í tilfelli tíma-mótanna stendur nú yfir sýning í Helsinki Design Museum.

# Smáauglýsingar

512 5000

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

## Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### EINN EIGANDI!

Porsche Cayenne Diesel 06/2012 ek 119 þ.km Leður, góð þjónusta Verð 6290 þús! Er á staðnum.



### FRÁBÆRT VERÐ!

Landrover Discovery LR3 SE árg 2006 ek 138 þ.km 7 manna, leður, glerþak, verð nú 1990 þús!!!



### GOTT VERÐ!

Honda CRV Lifestyle 07/2013 ek 49 þ.km, sjálfskiptur verð aðeins 3190 þús!!!



### GLÆSILEGUR!

Chevrolet Silverado LTZ 1500 04/2007 ek 205 þ.km, Leður, lúga ofl, gott viðhald. Verð 2.390 þús!!!

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

## STÓRA BÍLASALAN



### 100% LÁN

SKODA Octavia Diesel. Árgerð 2007, ekinn 154 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.190.000. Rnr.162836.



### 100% LÁN

NISSAN X-TRAIL DÍSEL. Árgerð 2008, ekinn 201 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.190.000. Rnr.100646.



### 100% LÁN

MMC Pajero Diesel GLX. Árgerð 2003, ekinn 269 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.136442.



### 100% LÁN

HONDA Accord EXE. Árgerð 2006, ekinn 161 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.136468.



### 100% LÁN

HONDA CRV. Árgerð 2005, ekinn 194 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 680.000. Rnr.159918.

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



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

**Vaka**  
Skútuveg 8, 104 Reykjavík  
Sími: 567 6700  
24 tíma þjónusta  
<http://www.vakahf.is>

## Bílar til sölu



### VEITINGABÍLL

Matarbíll allt nýtt, rafmagn, gas, tæki og innréttingar, fullur af græjum, ekinn 30þ. skoðaður 19. Verð aðeins 3,5 uppl. 820-5181

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

## Þjónusta

## Þjónustur

### ÞJÓNUSTUR

Faglærðir þýðingarmenn geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRÍF EHF.

Öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Garðyrkja

### GARDAUMSJÓN

Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

## Bókhald

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

# Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

**bill.is**

Malarhöfða 2

Sími 5773777

[www.bill.is](http://www.bill.is)



**SUZUKI** Grand vitara

Verð: 2.990.000

Árgerð: 2015 : Bensín  
Ekinn: 98þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.302133.



**DACIA** Duster

Verð: 1.290.000

Árgerð: 2013 : Dísel  
Ekinn: 211þ.km. : 6 girar

Rnr.260652.



**FORD** Fiesta eco boost

Verð: 1.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín  
Ekinn: 22þ.km. : 5 girar

Rnr.260569.



**MMC** Pajero

Verð: 2.590.000

Árgerð: 2008 : Dísel  
Ekinn: 261þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.270933.



**HONDA** XL 1000 varadero

Verð: 1.050.000

Árgerð: 2009 : Bensín  
Ekinn: 33þ.km. : 6 girar

Rnr.250612.



**HYUNDAI** i20

Verð: 1.790.000

Árgerð: 2017 : Bensín  
Ekinn: 20þ.km. : Beinskiptur

Rnr.271052.

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

## Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



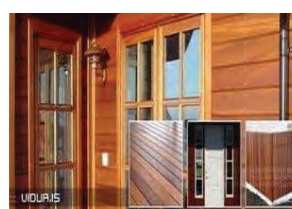
Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

## Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarörla. Indus ehf. Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

## Atvinnuhúsnæði

STOKKSEYRI.

Til leigu iðnaðarbil 103 fm á Stokkseyri. Mikil lofthæð. Stórar innkeyrsludyr. Uppl. í s. 893 9777

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

UPPHITUD FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 899 7012 Sólbacki.

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Framtíðarstarf á lífflegum vinnustað

Leitum að kraftmiklum og áreiðanlegum starfsmönnum í almenna smur- og hjólbarðarþjónustu á þjónustuverkstæði okkar á höfuðborgarsvæðinu.

Hæfniskröfur

- Reynsla af smurþjónustu
- Þjónustulípurð og samskiptahæfni

Öll hjólbarðaverkstæði N1 hafa hlotið vottun samkvæmt gæðakerfi Michelin.

Nánari upplýsingar veitir

Dagur Benónýsson, dagur@n1.is

Áhugasamir sækja um á www.n1.is, merkt Framtíðarstörf.



Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11 - 13:00 í afgreiðslu, Pizza King í Skipholti 70. Uppl. í s: 864 7318



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA UM ÞIG

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is | 365

Vissir þú að...  
Börn eiga rétt á vernd gegn kynferðislegu Ofbeldi.



## DEILISKIPULAG HÖNNUNARTEYMI

Hafnarfjarðarbær auglýsir eftir skipulagshönnuðum vegna fyrirhugaðrar deiliskipulagsvinnu innan bæjarmarkanna. Um ólík landsvæði er að ræða. Horft er til þess að þetta byggð innan bæjarins í þegar byggðum hverfum þar sem landrými er fyrir hendi.

Meginmarkmið er að stuðla að betri nýtingu landsvæðis undir íbúðabyggð um leið og byggðamynstur hvers hverfis fyrir sig er haft að leiðarljósi. Enn fremur er um að ræða deiliskipulagsgerð á nýbyggingar- og iðnaðarsvæðum.

Krafa er um að aðilar hafi lokið meistaranámi í arkitektúr, landslagsarkitektúr, skipulagsfræði eða sambærilegu, og hafi reynslu af skipulagsgerð við áþekkt verkefni og því sem hér um ræðir. Jafnframt hafi umsækandi löggildingu skv. 25. og 26. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010. Ef um hóp er að ræða skal a.m.k. einn úr hópnum uppfylla framangreind skilyrði.

Allir umsækjendur sem uppfylla hæfniskröfur koma til greina og verður dregið um þátttöku þeirra. Þegar fyrir liggur að vinna við deiliskipulag geti hafist hverju sinni verður dregið úr hópi þátttakenda til að tryggja fjölbreytni og jafnan möguleika. Einungis verður dregið meðal þátttakenda sem ekki hafa þegar hlotið verkefni úr fyrri útdrætti.

Umsækjendur skulu senda upplýsingar og gögn sem sýna fram á að hæfniskröfum sé mætt til Þormóðs Sveinssonar, skipulagsfulltrúa Hafnarfjarðarbæjar [thormodur@hafnarfjordur.is](mailto:thormodur@hafnarfjordur.is) í síðasta lagi 27. september 2017.

Reiknað er með að niðurstaða um þátttakendur liggja fyrir viku síðar.

Nánar á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

HAFNARFJARÐARBÆR

585 5500

[hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



Melgerðisás, Skarðshlíð og íþróttasvæði Pórs tillögur að deiliskipulagi og breytingu á aðalskipulagi

Eftirtaldir skipulagstillögur eru auglýstar samhliða:

Skarðshlíð, Melgerðisás, þétting byggðar - breyting á Aðalskipulagi Akureyrar 2005-2018

Bæjarráð Akureyrarkaupstaðar hefur þann 13. júlí 2017 samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Akureyrar 2005-2018 skv. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 í Hlíðahverfi.

Svæðið sem breytingum tekur nær yfir íbúðasvæðið við Skarðshlíð, frá Undirhlíð og að Litluhlíð og svo íbúðasvæðið á Melgerðisásnum og kvennfélagsreitinn. Breytingar eru gerðar á stærðum og afmörkunum landnotkunarreitna fyrir íbúðasvæðin, stofnanasvæði Glerárskóla og opið svæði fyrir kvennfélagsreitinn. Opið svæði, skilgreint fyrir íþrótt- og æfingasvæði, er breytt í íbúðasvæði og reiturinn stækkaður.

Melgerðisás og Skarðshlíð - deiliskipulag

Bæjarstjórn Akureyrarkaupstaðar hefur þann 5. september 2017 samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir Melgerðisás og Skarðshlíð skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Deiliskipulagssvæðið nær yfir Melgerðisás og Skarðshlíð að Hörgárbraut, frá Undirhlíð að sunnan og að Litluhlíð að norðan. Skipulagsmörkum deiliskipulags Hlíðahverfis, suðurhluta, er breytt til samræmis við afmörkun hins nýja deiliskipulags.

Deiliskipulagið skilgreinir m.a. nýjar lóðir, byggingarreit og umferðarsvæði með það að markmiði að þetta byggð.

Við gildistöku mun deiliskipulag æfingasvæðisins við Skarðshlíð verða fellt úr gildi.

Íþróttasvæði Pórs - deiliskipulagsbreyting

Bæjarstjórn Akureyrarkaupstaðar hefur þann 5. september 2017 samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu fyrir íþróttasvæði Pórs skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Deiliskipulagsbreytingin gerir m.a. ráð fyrir að æfingasvæði kastgreina verði komið fyrir í suðausturhorni svæðisins. Breyting er gerð á aðkomu og bílastæðum.

Tillöguupprættir ásamt greinargerðum munu liggja frammi í þjónustuanndyri Akureyrarkaupstaðar, Geislagötu 9, 1. hæð og hjá Skipulagsstofnun, frá 13. september til 25. október 2017 svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér tillögurnar og gert við þær athugasemdir. Tillögurnar eru einnig birt á heimasíðu Akureyrarkaupstaðar: [www.akureyri.is](http://www.akureyri.is) undir: Auglýstar skipulagstillögur.

Frestur til að gera athugasemdir við tillögurnar rennur út kl. 16:00 miðvikudaginn 25. október 2017 og skal athugasemdamum skilað skriflega til skipulagssviðs Akureyrarkaupstaðar, Geislagötu 9, 3. hæð eða með tölvupósti (skipulagssvid@akureyri.is) þar sem nafn, kennitala og heimilisfang sendanda kemur fram.

13. september 2017

Sviðsstjóri skipulagssviðs



Akureyrarbær · Geislagata 9 · Sími 460 1000 · Bréfasími 460 1001

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR  
- LAGERSTARFSMENN

ERUM MEÐ VANA SMÍÐI, VERKAMENN,  
MÚRARAR, PÍPARA OG LAGERSTARFSMENN  
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF S. 777 2 333