

HEILSA

FRIDJUDAGUR 31. OKTÓBER 2017

Heilsa



Ásdís María Viðarsdóttir hætti einn daginn að borða dýraafurðir og gerðist vegan. Hún býr í Berlín þar sem margt er í boði fyrir þá sem eru vegan. ➔4



PreCold® - Lausn gegn kvefi

Vistor hf. kynnir: PreCold® munnúði dregur úr líkum á kvefi og getur hjálpað til við að stytta tíma kvefeinkenna ef það er notað frá upphafi sýkingar. PreCold® inniheldur virk náttúruleg sjávarensím og myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu. ➔2



MARAFON
NOW OG
11GB Á
3.990 KR.

*á mánuði

365.is | **365**

Framhald af forsiðu →

Íslenskt hugvit

Hulda Hreggviðsdóttir doktor er sérfræðingur í rannsóknum og þróun hjá Zymetech, framleiðanda PreCold®.

„PreCold® byggir á áratuga rannsóknum á þorskensímum. Á níunda áratugnum hófust rannsóknir við Háskóla Íslands á virkni og hagnýtingu þorskensíma. Út frá þessum rannsóknum var líftækni fyrirtækið Zymetech stofnað árið 1999 og fyrsta vara fyrirtækisins, Penzim húðáburður, var sett á markað sama ár.“ segir Hulda og bætir jafnframt við að ensímín eru unnin úr Norður Atlantshafsborski sem veiddur er úti fyrir ströndum Íslands.

Frekari rannsóknir leiddu til þróunar á PreCold® munnúðanum sem er fyrsta lækningavara Zymetech á markaði. PreCold® er CE-merkt vara og skráð sem lækningatæki í flokki I.

Hvað er PreCold®?

„PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna. PreCold® er úðað í munnhol og kok þar sem kvefveiran tekur sér bólfestu og fjölgar sér.“ Hulda segir PreCold® vera einstakt að því leiti að það vinnur gegn orsökum kvefs – kvefveirunni.

Hvernig virkar PreCold®?

Precold myndar verndarhjúp í munnholi og koki. Hjúpurinn hefur osmótíska verkun á kvefveiruna og hindrar hana í að smita áfram. Bæði munnholið og kokið er varið og líkaminn getur losað sig við veiruna með eðlilegum hætti.

PreCold vörnin felst í tveimur þáttum sem saman gefa virknina Glýseról + Trypsín:

- Fangar – Glýserólið myndar osmótíska verndarhjúp sem fangar veiruna.
- Afvirkjar – Trypsín (þorskensím) gerir veiruna óvirka og kemur þannig í veg fyrir smit.
- Verndar – PreCold-hjúpurinn verndar munnholið og kokið svo líkaminn getur losað sig við óvirku veiruna með eðlilegum hætti.

PreCold® minnkar líkur á kvefsmíti og getur því stýtt tíma veikindanna ef það er notað frá fyrstu stigum sýkingar.

Hvernig á að nota PreCold®?

PreCold® munnúðinn er auðveldur í notkun:

1. Við kvefeinkennum:

Byrjaðu að nota PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum eins fljótt og auðið er eftir að kvefeinkenna verður vart. Haltu notkun áfram þar til einkenni hverfa.

2. Fyrirbyggjandi við kvefi:

Notaðu PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum ef þú ert ekki með nein einkenni kvefs en líklegt er að þú verðir fyrir smíti, t.d. þegar einhver nálægt þér er með kvef.

Fyrirbyggjandi notkun

Að sögn Huldu er hægt að nota PreCold® fyrirbyggjandi ef aukin hætta er á kvefsmíti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef eða ert að fara í flug.

Leiðbeiningar um notkun

- Opnið munninn og beinið úðastútnum aftast í kokið.
- Þrýstið á dæluna og úðið 2svar sinnum (1 skammtur) á tveggja klukkustunda fresti, allt að 6 sinnum á dag á meðan þú ert í smíthættu.



Precold® er fyrir alla fjölskylduna og börn frá 4 ára aldri.



PreCold® er einstakt og vinnur gegn orsökum kvefs – kvefveirunni.

Hvað er kvef?

Kvef er einn algengasti smitsjúkdómurinn sem hrjáir okkur. Kvef orsakast af veirum sem oftast berast með úðasmíti á milli manna en geta einnig borist með snertismíti. Algeng einkenni eru m.a. særindi og kláði í hálsi, nefrennsli, stíflað nef og hnerri. Einnig getur fylgt hósti, slappleiki, höfuðverkur o.fl.

PreCold® er fyrir alla fjölskylduna

PreCold® hefur staðbundin áhrif á yfirborði slímhúðarinnar í kokinu og stendur verkunin yfir í skamman tíma. Því hentar PreCold® jafnt börnum frá fjögurra ára aldri, fullorðnum og öldruðum. Engar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á notkun PreCold® á meðan á þungun eða brjóstgjöf stendur svo ávallt skal ráðfæra sig við lækni fyrir notkun ef svo ber undir.

PreCold® munnúðinn:

- Hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.
- Hefur staðbundna verkun í hálsi.
- Er án sykurs og rotvarnarefna

PreCold® í Evrópu

PreCold munnúðinn hefur verið seldur erlendis síðan 2012 og er nú kominn á markað í allri Skandinavíu ásamt Þýskalandi, Spáni, Grikklandi og Bretlandi.

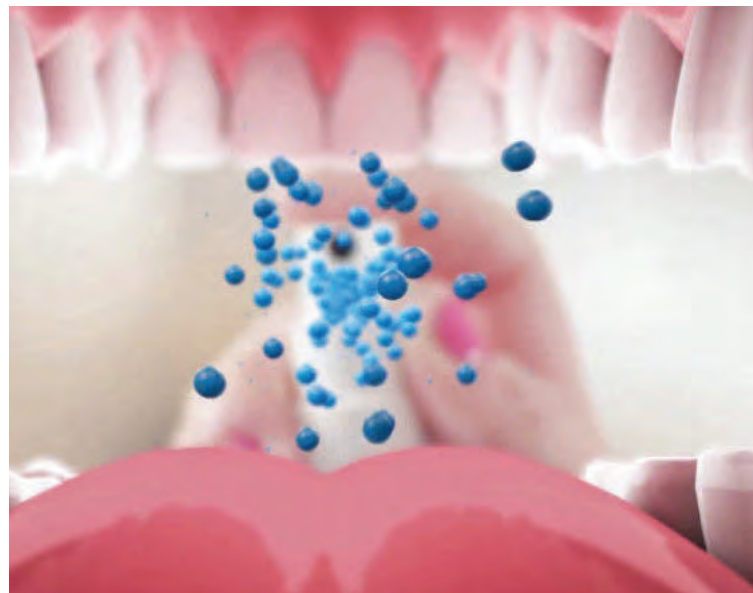
Markaðskönnun* sem gerð var í yfir 90 apótekum í Svíþjóð leiddi í ljós að ColdZyme er sú kvefvara sem starfsfólk apóteka mælir oftast með

*GfK 2017 – Mystery shopping & Attitudinal study in Swedish Pharmacies, Apr-May 2017.

PreCold® fæst í apótekum og í friðhöfninni.
www.precold.is
www.facebook.com/precold.is
www.zymetech.is



Hulda Hreggviðsdóttir doktor og sérfræðingur í rannsóknum og þróun hjá Zymetech. MYND/ANTON BRINK



Precold® myndar verndarhjúp í munnholi og koki.

Hraust og vel nærð börn

Kidz fljótandi bætiefnalínan frá Natures Aid getur tryggt að barnið þitt fái nægilegt magn af vítamínum, steinefnum og Omega-3. Vörurnar eru án algengra óþolsvalda, gerviefna og sykurs.

Öllum foreldrum er umhugað um að börnin þeirra fái nóg af vítamínum og steinefnum til að stuðla að heilbrigðum vexti og þroska. Í nútímasamfélagi getur það reynst sumum erfitt og skýrist það af nokkrum þáttum sem eiga misvel við eftir einstaklingum, getur verið tímaskortur, þekkingarleysi, óþol, ofnæmi og matvæðni svo eitthvað sé nefnt.

Gæði matarins

„Það er ekki ofsögum sagt að þegar á heildina er litið hafi næringarinnihald matvara í verslunum breyst mikið síðastliðna áratugi. Fjölbreyntin hefur aukist gríðarlega en það þýðir ekki endilega að fáum svo mikið betri og fjölbreyttari næringu. Mikið af tilbúnum mat er frekar næringarsnautt og inniheldur að auki ýmis auka- og fylliefni sem eru okkur ekki holl,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari Artasan. Hún segir að sjálfsögðu líka hægt að fá hollan og næringarrikan mat en hann hverfur því miður oft í skuggann af tilbúna matnum sem kostar í mörgum tilfellum minna og þarfnast litillar fyrirhafnar. „Margir vilja líka meina að næringargildi hreinnar fæðu hafi dalað síðustu áratugin og þá helst vegna framleiðslu- og ræktunaraðferða og þess að jarðvegurinn er oft á tíðum næringarsnauðari vegna ofræktunar.“

Ofnæmi og óþol

Fjöldi barna glímur við ýmiss konar fæðuóþol og ofnæmi. „Það getur þýtt að foreldrar eiga stundum erfitt með að finna sambærilegar vörur sem uppfylla einnig ákveðin skilyrði um næringarinnihald. Má til dæmis nefna kalk sem kemur úr mjólkurvörum en svo getur líka reynst þrautin þyngri að koma grænmeti og jafnvel ávöxtum í sum börn. Með því að gefa góð bætiefni með matnum er hægt að hjálpa til við að uppfylla næringarþörf barna og þá er gott að hafa í huga að gefa bætiefni sem innihalda ekki sykurlaus og aukaefni og eru laus við óþolsvalda eins og kostur er,“ segir Hrönn.

VEGAN vítamínlinn

KIDZ vítamínlinn frá Natures Aid er að sögn Hrannar ótrúlega vönduð og laus við alla óþolsvalda og gerviefni. „Vörurnar eru ætlaðar börnum frá 6 ára aldri og eru allar VEGAN fyrir utan Omega-3 oliuna sem er hreinsuð fiskiolía. Hún er stútfull af



Með því að gefa góð bætiefni með matnum er hægt að hjálpa til við að uppfylla næringarþörf barna. Þá er gott að hafa í huga að gefa bætiefni sem innihalda ekki sykurlaus og aukaefni og að þau séu laus við óþolsvalda eins og kostur er.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

öflugum DHA og EPA fitusýrum sem eru okkur öllum lífsnauðsynlegar og ef barnið þolir ekki fiskiolíu er nauðsynlegt að finna annan öflugan Omega-3 gjafa enda er það nauðsynlegt fyrir heilbrigði og þroska hjarta, heila og sjónar.“

Í KIDZ vörulínunni er meðal annars að finna blöndu af kalki og D-vítamíni sem öll börn þurfa að fá fyrir tennur og bein og er hún sú eina sinnar tegundar sem fánleg er á fljótandi formi hér á landi. „Immune support er svo frábært á pesta- og flensutímabilinu en það inniheldur meðal annars ylli sem er vel þekkt lækningajurt, notuð gegn kvefi fyrir öndunarfærin, og talin hafa góð áhrif á ónæmiskerfið. Þá er til alhliða fjölvítamín sem er gott til að fullkomna heilbriggt mataræði,“ segir Hrönn.

Parmaflóran, óþol og húðvandamál

Fæðuóþol verður sífellt algengara og á það jafnt við um börn sem fulloröna. „Eflaust eru fjölmargar ástæður fyrir því en það tengist yfirleitt því að þarmaflóran er í ójafnvægi. Aukin notkun á hreinlætisvörum sem og lyfjum skýrir að hluta þetta ójafnvægi en mataræði hefur líka gríðarlega mikil áhrif,“



segir Hrönn. Hún segir allt sem við setjum ofan í okkur hafa mikil áhrif á þarmaflóruna og getur óþol gegn ákveðnum matvælum lýst sér sem:

- Húðkláði
- Útbrot
- Magaónot
- Höfuðverkur
- Migreni
- Roði á húð
- Nefrennsli
- Astmi
- Verkir í vöðvum og beinum

Fjölmargar rannsóknir á þarmaflórinni benda til þess ákveðnar bakteríur styðji ónæmiskerfið á meðan aðrar eru letjandi. „Við þurfum á öllum þessum bakteríum að halda en í réttum hlutföllum þar sem góðu bakteríurnar eru í meirihluta. Það sem við látum ofan í okkur hefur mest áhrif á hvaða bakteríur við ræktum, þessar sem eru okkur hliðhollar – eða þessar í óvinaliðinu. Fæðuóþol er eins og áður sagði tengt ójafnvægi í þarmaflórinni og því eitthvað sem við getum í flestum tilfellum haft áhrif á með því að breyta mataræðinu, taka út óþolsvaldinn og byggja upp þarmaflóruna með góðum gerlum. KIDZ mjólkursýrugerlarnir eru sérstaklega hannaðir með þarfir barna frá 1 árs aldri í huga og eru þeir að sjálfsögðu lausir við alla óþolsvalda og sérlega auðveldir í notkun.“

Söluastaðir: Fjarðarkaup, Hagkaup, flest apótek og heilsuþúðir.



Kidz Pro-5

Mjólkursýrugerlar fyrir börn frá 1 árs aldri

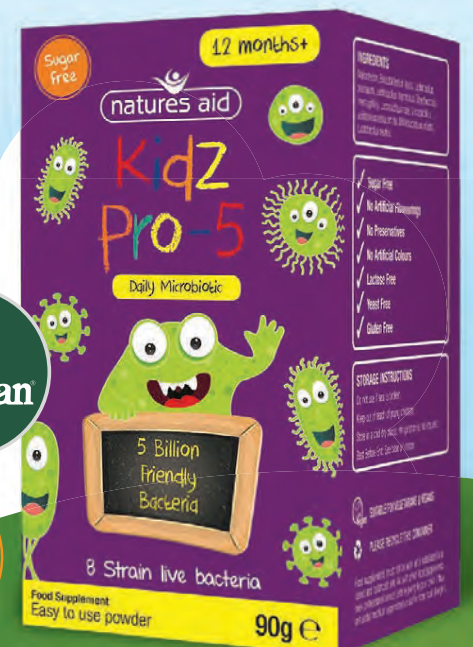
Ójafnvægi í þarmaflórinni getur m.a. orsakað uppþembu, vindgang, magaónot, niðurgang eða harðlífi. Inntaka á mjólkursýrugerlum geta komið í veg fyrir það og einnig spornað við vexti óvinveittra baktería, eftir ónæmiskerfið og aukið viðnám gegn sýkingum.

Kidz Pro-5 eru bragðlausir og tilvalið til að strá yfir grautinn, morgunkornið eða blanda einfaldlega í vatn eða safa.

Hjá börnum geta sýklalyf, sykurlaus, ákveðin matvæli og óreglulegar hægðir m.a. orsakað ójafnvægi í þarmaflórinni og þá getur inntaka á mjólkursýrugerlum gert gæfumuninn.



Enginn sykurlaus



Fæst í flestum apótekum og heilsuþúðum

natures aid

Vegan lífið er ljúft í Berlín

Þýskaland er oft kallað vegan paradís og þar leikur heimsborgin Berlín stórt hlutverk. Ásdís María býr í Berlín og segir ótal valkosti í boði á veitingastöðum borgarinnar auk þess sem vöruúrval í verslunum þar er mjög gott. Þegar hún eldar heima verður tófú oftast fyrir valinu.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Eftir að hafa starfað á steikhúsinu Argentínu í nokkur ár og borðað mikið af kjöti á sama tíma vaknaði Ásdís María Viðarsdóttir upp af vonnum draumi einn góðan veðurdag að eigin sögn og gerðist vegan. „Ég og kærastinn minn hættum bara að borða dýraafurðir. Þegar maður er dýravinnur er erfitt að horfast í augu við stanslaust óþarfa ofbeldi gagnvart þeim. Eftir að ég varð vegan kynnti ég mér frekar áhrif matvælaíðnaðarins á umhverfið og horfði á margar Netflix heimildarmyndir sem staðfestu þessa ákvörðun mína enn betur. Ég hef aldrei litið til baka síðan enda var þessi ákvörðun svo auðveld og um leið sú besta sem ég hef tekið.“

Um þessar mundir stundar Ásdís nám í breskum tónlistarskóla í Berlín sem heitir BIMM. Margir vilja kalla Þýskaland vegan paradís og þannig var það sannarlega þegar Ásdís flutti þangað fyrir um einu og hálfu ári. „Síðan þá hefur reyndar margt breyst á Íslandi og núna er fjaránlega mikið af veitingastöðum



Ásdís María Viðarsdóttir hefur verið búsett í Berlín í eitt og hálf ári þar sem hún stundar nám.

“Ég hef aldrei litið til baka síðan enda var þessi ákvörðun svo auðveld og um leið sú besta sem ég hef tekið.“



Ljúffeng vegan pítsa úr eldofni pítsustaðarins La Stella Nera sem er í miklu uppáhaldi hjá Ásdísi.

heima með vegan valkostum. Best er þó hversu gott úrval af vegan vörum er komið í verslanir. En samt hefur Berlín alveg vinninginn þótt það sé mjótt á munum.“

Endalaust úrval

Máli sínu til stuðnings nefnir hún að í Berlín séu margir 100% vegan veitingastaðir og einn sérstakur súpermarkaður sem býður bara upp á vegan vörur. „Þá þarf ekki að eyða löngum tíma í að lesa innihaldslýsingar á pestókrukum. Það tekur mig svona tvo tíma að versla annars staðar af því að ég er endalaust að gúgla hvaða E-fni eru vegan eins og einhver lúði.“

Íslenskar verslanir panta að mestu leyti vegan matvörur frá Bandaríkjunum á meðan þjóðverjar eru að hennar sögn í einhvers konar þrjúskukeppni og neita að gera það. „Fyrir vikið eru íslenskar verslanir með geðveikt mikið af vörum sem eru ekki til hér í Berlín, t.d. vörur frá Earth balance, Follow your heart og svart Dorito's snakk sem ég hugsa reyndar um á hverjum degi.“

Þrátt fyrir að sakna þessara vara segir hún hlægilega auðvelt að vera vegan í Berlín. „Borgin er þekkt fyrir að bjóða upp á góðan vegan mat og það er svo sannarlega rétt. Alveg sama í hvaða stuði maður er þá er til samsvarandi vegan veitingastaður. Ég get fengið mér kleinuhring, hamborgara með beikoni og osti, alvöru ítalska pítsu úr eldofni, burrito, bratwurst og endalaust af „gourmet“ vietnómskum mat. Ég borða semsagt ekkert brjálaðislega hollan mat, allavega ekki þegar ég fer út að borða.“

Tófú oft fyrir valinu

Hún segir marga haldna ranghugmyndum um hvað það sé að vera vegan. „Margir virðast halda að vegan fólk borði seleri í morgunmat og andi að sér heitu vatni með patchouli-olíu í kvöldmat. Það viðmót er allavega ennþá frekar algengt á Íslandi.“

Þegar Ásdís eldar heima verður tófú oftast fyrir valinu. „Ég elska



Kleinuhringir frá Brammibals sem er 100% vegan kleinuhringja- og kaffihús.

tófu og oftast hendi ég því á pönnuna með chili, hvítlauk og engiferi og bomba öllu grænmeti í húsinu og hrisgrjónum á pönnuna. Þetta steiki ég upp úr vegan smjöri. Kolvetni eru samt uppáhaldið mitt þannig að ég er sjúk í allt pasta. Fyrr á árinu tókum við t.d. eina viku þar sem við borðuðum pasta með mismunandi sósúm í öll mál. Að öðru leyti elska ég bara að elda eitt-hvað auðvelt og bragðmikið.“

Góður tími framundan

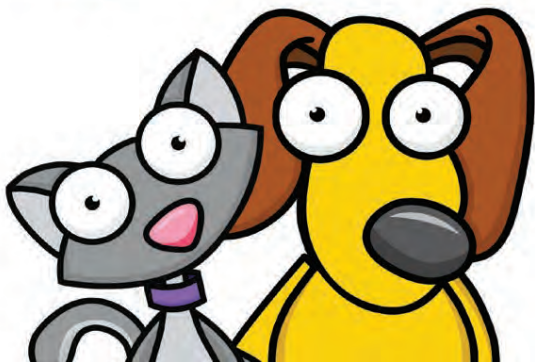
Skemmtilegur vetur er framundan hjá henni í skólanum og í tónlistinni. „Það er brjálað að gera í skólanum en utan hans er hljóm-

sveitin mín Banglist á leið í stúdíó í Vín. Þar ætlum við að taka fyrstu EP plötu okkar sem er mjög spennandi verkefni. Ég stofnað sveitina í skólanum með öðrum Íslendingi sem heitir Pétur Karl en kýs reyndar að láta kalla sig Peter Carl hérna úti. Það er ótrúlega týpískt að Íslendingarnir rotti sig saman en maður getur ekki alltaf synt á móti straumnum auk þess sem hann er líka besti tónlistarmaðurinn hérna. Svo er ég að vinna með öðrum lagasmiðum frá Universal hérna í Þýskalandi við að semja lög. Ég veit reyndar ekkert hvað kemur út úr því en það er allavega geðveikt skemmtilegt.“

Við erum komin í Hafnarfjörðinn

við hliðina á Bónus

gæludýr.is



Ekki kvefast í vetur



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.



ZYMETECH

Hvað getur gerst ef viðhaldi húseigna er ekki sinnt

Sigurður Ingólfsson verkfræðingur hjá Hannarr verkfræðistofu hvetur húseigendur til þess að kynna sér Viðhaldskerfi fasteigna. Komast megi hjá gífurlegum kostnaði með reglulegri ástandsskoðun húsnæðis.

Viðhaldskerfi fasteigna er nýr kafli í öðru stærra tölvakerfi sem heitir BYGG-kerfið og margir þekkja. Það hefur verið á markaðnum í fimm ár og í stöðugri þróun allan tímann. Þannig mun einnig verða staðið að viðhaldskerfinu,“ útskýrir Sigurður Ingólfsson, verkfræðingur hjá Hannarr verkfræðistofu.

„Viðhaldskerfið nýtir sér bæði gögn, form og upplýsingar úr BYGG-kerfinu. Þannig nýtir það byggingarverðskána við áætlanagerðina og útbóðs- og samningsform og uppgjörsform við viðhaldsframkvæmdirnar, sem eru í BYGG-kerfinu. Leiðbeiningunum og notendalýsingunum sem nú eru í kerfinu verður viðhaldið í takt við þróunina, þannig að notendur eiga á hverjum tíma að geta flett þar upp á réttum leiðbeiningum og lýsingum. Viðhaldskerfið má fá sem viðbót við BYGG-kerfið eða sjálfstætt kerfi. Hægt er að fá prufuáskrift að BYGG-kerfinu í 30 daga og þá fylgir viðhaldskerfið.“

Ástandsskoðun nauðsynleg

Sigurður segir reglulega ástandsskoðun nauðsynlega. Kostnaðarsamt geti reynst að sleppa því.

„Orkuhúsið svokallaða er dæmi um 15 ára gamalt ónýtt hús,“ segir Sigurður. „Veðurkápan virðist ekki hafa haldið vatni samkvæmt lýsingunni og öryggisdreining ekki virkað. Einangrun og trégrind útveggja mettuðust af raka og síðan myglaði allt saman. Starfsfólkið var flutt úr húsinu og er það nú autt og hefur verið dæmt ónýtt.“

Gíska má á að þetta hús (Vesturhúsið) sé um 9.000 m² brúttó (Allt húsið er 17.168 m²). Samkvæmt tölum Hannars ehf. er byggingarkostnaður 9.000 m² húss um 2,6 milljarðar kr. í dag.

Búið er að sögn eiganda (leigjanda) að kosta til 570 milljónum króna m/vsk. til að komast að þeirri niðurstöðu að húsið sé ónýtt og fyrir liggja að fjarlægja það.

Niðurstaðan í þessu máli er að í stað þess að vera með 15 ára gamalt hús í góðu standi, þar sem búið sé að kosta til um 25 milljónum króna í viðhald þess á 15 árum, situr eigandinn uppi með ónýtt hús og er búinn að borga 570 milljónir króna til að fá að vita það. Og hann á eftir að leggja fram hundruð milljóna króna í viðbót til að losna við ónýtt húsið.

Ég nefni þetta hús sem dæmi til að leggja áherslu á hversu gríðarlegir hagsmunir eru undir og brýnt að vel sé staðið að viðhaldsmálum fasteigna. Ég held því þó ekki fram að það hafi verið eina ástæða þess sem eigandi ofangreinds húss lenti í og ber að hafa samúð með honum vegna tjónsins,“ segir Sigurður.

Fyrsta skrefið – ástandsskoðun

Allir húseigendur ættu að velja því fyrir sér hvernig koma megi í veg fyrir tjón af þessu tagi áður en það er komið á það stig sem hér er lýst.



Sigurður Ingólfsson verkfræðingur.

Allir húseigendur ættu að velja því fyrir sér hvernig koma megi í veg fyrir tjón af þessu tagi áður en það er komið á það stig sem hér er lýst.

Í Viðhaldskerfi fasteigna, sem allir húseigendur geta nú fengið aðgang að, er m.a. fjallað um ástandsskoðun fasteigna og er þar að finna Gátlista vegna ástandsskoðana, ásamt öðru sem tilheyrir slíku kerfi. Einn af þessum gátlistum fjallar um utanhússviðhald. Með hjálp hans er m.a. tekin afstaða til þess hvort endurnýja þurfi þakklæðningu, utanhússklæðningu, glugga, vatnsbretti, flasningar og hurðir og framkvæma annað til að halda húsinu við að utan og koma í veg fyrir tjón á því.

„Slík skoðun þarf að fara fram reglulega og þá dugir oft ekki yfirlitsskoðun. Eigendur þurfa að geta treyst því að skoðunin leiði í ljós öll atriði sem þarf að takast á við til að halda húsinu í lagi og koma í veg fyrir tjón á því. Ef ekki þá er skoðunin lítills virði og gefur eigandanum falskt öryggi um að húsið sé í lagi og verði það áfram,“ segir Sigurður.

„Vísbindingar eru uppi um að veðurkápa útveggja hússins sem hér er tekið sem dæmi, hafi ekki verið í lagi frá upphafi. Spurningin er þá, hvoru var um að kenna; hönnun hennar eða mistökum við byggingu hússins. Hönnunarstjóri og hönnuðir, hver á sínu sviði, bera ábyrgð á að hönnunin sé í lagi og uppfylli lög og reglugerðir og byggingarstjóri ber ábyrgð á að verkið sé framkvæmt í samræmi við teikningar, lög og reglugerðir. Þessir aðilar eru með tryggingu sem á að mæta hugsanlegu tjóni sem verður vegna þeirra mistaka. Upphæðir og gildistími þessara trygginga er hins vegar þannig að þær eru oft á tíðum lítills virði. Þannig er það væntanlega í því dæmi sem hér er nefnt af báðum þessum ástæðum. Einnig má velja fyrir sér hvort ábyrgðin eigi ekki frekar að vera hjá seljanda og kaupanda að því marki



Viðhaldskerfi fasteigna er nýr kafli í öðru stærra tölvakerfi sem heitir BYGG-kerfið og margir þekkja.



Sigurður segir reglulega ástandsskoðun nauðsynlega.



„Orkuhúsið svokallaða er dæmi um 15 ára gamalt ónýtt hús,“ segir Sigurður.

sem hægt er, því tjónið lendir að öllum líkindum á öðrum hvorum þeirra að mestu hvort sem er,“ segir Sigurður. Það leiði okkur aftur að ástandsskoðuninni.

„Til að eigandinn geti verið þokkalega viss um að húsið sem hann er að taka við sé í lagi þarf hann sjálfur að láta gera ástandsskoðun á húsinu á þeim tímapunkti. Sé um að ræða nýtt hús þá lítur það vafalaust vel út og allt sem sést er að líkindum í lagi að sjá. Skoðun á nýju húsi beinist því

frekar að þeim þáttum sem ekki sjást.

Slík skoðun hefði átt að leiða í ljós þá galla sem nú hafa komið í ljós á veðurkápu hússins í dæminu hér og þá hefði verið hægt að bregðast við þeim og húsið væri þá trúlega í lagi nú og tjónið ekkert.

Ástandsskoðun á vegum kaupanda við afhendingu húss myndi koma í veg fyrir margar deilur, málaferli og jafnvel stórtjón ef rétt er að henni staðið.

Ástandsskoðunin er fyrsta

skrefið, en ekki það síðasta. Skipulega þarf að standa að viðhaldinu og framkvæmd þess á meðan húsið er í notkun, en jafnframt að gæta þess að kosta ekki meiru til viðhaldsins en þarf. Kostnaður fyrstu 15 árin vegna viðhalds húsa er gjarnan á bilinu 2-4% af nýbyggingarkostnaði hússins í heild (ekki 100%) og eftir 50 ár um 35% o.s.frv. Viðhaldskerfi fasteigna er gott hjálpartæki til að stjórna viðhaldsmálunum og ná markmiðum eigenda.“



GLÆSILEG NÝ VETRARLÍNA 17/18

macron

Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16

Þjónustumiðstöð tónlistarfólks



TÓNASTÖÐIN

Allt fyrir tónlistarmanninn

SIF NART 1948

SJÓN ER SÖGU RÍKARI!



Sif Watch co.
REYKJAVÍK

GILBERT
ÚRSMEÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

ALLT FYRIR HEIMILIÐ



Síðumúla 30 - Reykjavík
Hofsbót 4 - Akureyri

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Vegan borgari,
bragðmikill og
góður.

Sveppa- og kínóaborgari með rósmarín

Spennandi kostur í kvöldmatinn fyrir þá sem langar að prófa veganrétt á fjölskyldunni. Eftirfarandi uppskrift að bragðgóðum borgara er fengin af síðunni goodhousekeeping.com.

Sveppa- og kínóa borgari

4 portobello sveppir, án stilkja, saxaðir.
½ bolli valhnetur

1 hvítlauksgeiri
2 msk. canola olía
¼ bolli saxaður rauðlaukur
3 vorlaukar saxaðir
2 tsk. hrisgrjónavinedik
1 bolli soðið kónóa
½ bolli kornsterkja
Heilhevitihamborgarabrauð
Baunaspirur
Kál
Tómatar sneiddir

Hitið ofninn í 190 gráður. Veltið sveppum, valhnetum, hvítlauk, 1 msk. olíu, ¾ tsk. salti og ¼ tsk. pipar saman í skál. Smyrjið blöndunni jafnt í eldfast mót og bakið í 20 mínútur eða þar til sveppirnir eru mjúkir. Takið úr ofninum og látið kólna. Slökkvið á ofninum.

Þeytið í matvinnsluvél sveppablönduna, rauðlauk, vorlauk og edik þar til blandan er nánast mjúk. Færið blönduna yfir í skál og hrærið kínóa og kornsterkju þar til allt er komið saman. Hyljið með plastfilmu og kælið í ísskáp í 2 klukkustundir.

Hitið ofninn aftur í 190 gráður. Formið 5 klatta eða borgara á

bökunarappír. Hitið 1 msk. olíu á pönnu og steikið borgarana á báðum hliðum þar til þeir eru vel brúnaðir. Færið borgarana á bökunarplötu og bakið í ofninum í 10 mínútur.

Berið borgarana fram í heilhevitibrauði, með rósmarínveganmæjó, baunaspirum, tómötum og salati. www.goodhousekeeping.com og simpleveganblog.com

Vegan mæjó

1 bolli sólblómaolíu
½ bolli ósæt sojamjólk
2 msk. eplaedik
Sjávarsalt

Hafið olíu og sojamjólk við stofuhita, blandið öllu saman í hátt mjótt ílát og þeytið með töfrasprota, fyrst alveg í botninum þar til blandan fer að þykkna og þeyta svo upp og niður þar til góð áferð er komin á mæjóðið.

Bætið 1 msk. söxuðu rósmarín og 1 tsk. af sítrónusafa. Smakkið til með salti.

Salat með eggjum og lárperu

Eff þú vilt taka með þér nesti í vinnuna eða skólann er upplagt að fylla tortillu með grænmeti og kjöti eftir smekk. Hér er uppskrift að tortillu með eggja- og lárperusalati og kalkúnaáleggi. En það mætti eins nota afgang af kjúkling eða reyktan lax, allt eftir smekk. Það er líka hægt að gera nokkrar útgáfur og skera rúllurnar niður í nesti handa fleiri en einum. Í þessa uppskrift þarf:

8 egg
2 litlar lárperur
4 msk. kotasæla
2 msk. smátt skorinn graslaukur
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
4 tortillur, hveiti eða heilheiti eftir smekk
200 g ferskt spinat eða annað salat eftir smekk
100 g kalkúnaálegg

Sjóðið eggin í 10 mínútur og kælið



Fint nesti í skólann eða vinnuna sem hægt er að útbúa án mikillar fyrirhafnar.

undir ísköldu vatni. Skrælið eggin og skerjið smátt niður í skál. Skerið lárperur sömuleiðis í litla bita. Hrærið saman lárperu, kotasælu, graslauk, salt og pipar. Bætið

síðan eggjabitunum saman við. Setjið salatið á tortilluköku ásamt spinati, kalkúnaáleggi eða reyktum laxi og rúllið upp. Þá er komið hið finasta nesti.



ALLT TIL RJÚPNAVEIÐA



BYSSUTILBOÐ



Merino ullarbuxur
kr. 5.590



Merino ullarbolur
kr. 5.990



Sjónauki
kr. 25.900



Rjúpnavesti
kr. 29.900



Legghlífar
kr. 9.900

Federal haglaskot
kr. 3.390



Broddar
kr. 8.900

36 gr High Pheasant
kr. 1.990



Þrúgur
kr. 19.900

42 gr Ultramax
kr. 2.490



Vesturröst

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

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Superb 4x4 Style. Árgærd 2016, ekinn 29 Þ.KM, Sjálfskiptur. Verð 5.290.000. Rnr.136157.



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Diesel. Árgærd 2013, ekinn 99 Þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 2.180.000. Rnr.136373.



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Diesel 4x4. Árgærd 2014, ekinn 54 Þ.KM, dísel, beinskíptur. TILBOÐ 2.880.000. Rnr.136106.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia 2.0L Diesel ELEGANCE. Árgærd 2014, ekinn 79 Þ.KM, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.136460.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.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 Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

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

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is www.fastradningar.is

Baðviftur

Úrvalið er hjá okkur!



Tilboð
frá kr
8.990

Gastæki

Einnota kútar
Engin leiga



Tilboð
kr
24.990

Grátandi gluggar? Kælar - frystar

Þurrktæki



Tilboð
frá kr
39.990

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



Hitavír

Í þakrennur, frostvörn eða vatnslagnir.



Tilboð
frá kr
1.450

Handþurrkari

2100 wött



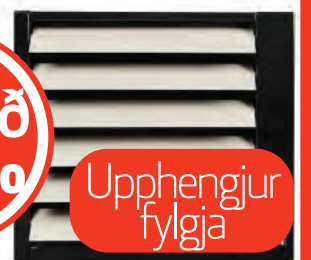
Tilboð
frá kr
19.990

Þakblásarar



Hitablásari

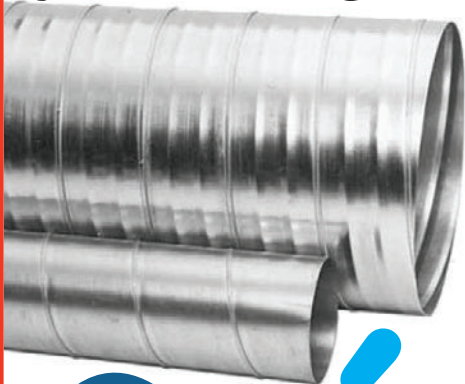
Vatnshitablásari í bílskúrinn



Tilboð
frá kr
69.990

Upphengjur fylgja

Rör og fittings fyrir loftræstinguna!



lõnaðarviftur
-Úrval af stærðum og gerðum



lõnaðarþurrktæki

-eftir rakatjón
-eftir steypun
-eftir málun

Tilboð
frá kr 331/24klst
149.990



Loftviftur



Gluggaviftur

Útsogsviftur

ishúsið viftur.is
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur