



FRIDJUDAGUR 5. DESEMBER 2017

Heilsa



Baldur Arnar Hlödversson er rally-ökumaður og er á leið í norskan rally-skóla. ➔6

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



Búið er að stórbæta alla aðstöðu fyrir sundgesti og segir Steinþór hana til mikillar fyrirmyndar. MYND/ERNIR

Ný útisundlaug í hjarta borgarinnar

Ný og glæsileg útisundlaug við Sundhöll Reykjavíkur hefur verið opnuð. Laugin er 25 metra löng og með fjórum brautum. Á útisvæðinu er góð vaðlaug fyrir börn, stór nuddpottur, kaldur pottur og eimbað. Steinþór Einarsson hjá ÍTR á von á því að sundgestir verið ánægðir með nýju útilaugina sem beðið hefur verið eftir. ➔2

Framhald af forsiðu →

Sundhöll Reykjavíkur var opnuð á ný um helgina eftir gagngerar endurbætur. Stærsta breytingin er sú að búið er að taka í notkun 25 metra útisundlaug með fjórum brautum og bæta við stórum, heitum nuddpotti og flottri vaðlaug fyrir börn. Stóri potturinn er undir suðurhlíð, þar sem sólar nýtur yfir daginn og útisvæðið er allt skipulagt þannig að byggingar og veggir myndi sem mest skjöl,“ segir Steinþór Einarsson, skrifstofustjóri rekstrar og þjónustu Íþrótt- og tómsunda-sviðs Reykjavíkur.

Stórbætt aðstaða

Búið er að stórbæta alla aðstöðu fyrir sundgesti og segir Steinþór hana til mikillar fyrirmyndar. „Það sem skiptir mestu máli er að það er búið færa alla aðstöðu til nútímalegra horfs. Nýr kvennaklefi er á neðri hæð nýbyggingar, stiginn niður í hann er breiður og það er búið að koma fyrir lyftu svo allt aðgengi er orðið miklu betra en áður. Aðstaða fyrir fatlaða er eins og best verður á kosið, búið er að sérbúa klefa og aðgengið er verður vart betra,“ segir Steinþór og nefnir að á útisvæðinu séu nú flottir útklefar fyrir þá sem kjósa slíka aðstöðu.

Eimbað og kaldur pottur

„Svo er búið að bæta við stóru og flottu eimbaði á útisvæðinu og innan skamms bætist við þurrugufa á efri hæð við gömlu pottana. Við hliðina á eimbaðinu er nýr kaldur pottur sem er steypur frá grunni og að mínu mati einn flottasti kaldur pottur landsins,“ segir Steinþór.

Um helgina var formleg opnun á nýju útilauginni og komu margir fastagestir Sundhallarinnar að skoða herlegheitin og segir Steinþór samdóma álit allra að laugin sé sérlega vel heppnuð. „Það hefur líka tekist einstaklega vel að tengja nýja mannvirkið við það gamla. Mig langar líka sérstaklega að



Lengi hefur verið beðið eftir útisundlaug við Sundhöll Reykjavíkur. MYNDIR/ANTON BRINK

nefna að gjörbylting er á afgangi landsins og um leið sú bygging sem margir telja eina þá bestu frá hendi Guðjóns Samúelssonar, arkitekts og þáverandi húsameistara ríkisins. Sundhöll Reykjavíkur var vígd 23. mars 1937 og á því 80 ára afmæli um þessar mundir.

Lengri opnunartími

Sundhöll Reykjavíkur er opin frá kl. 6.30-22 á virkum dögum og frá kl. 8.00-22 um helgar. „Fólk getur komið í sund áður en það fer til vinnu eða í skólann og svo er hægt að vera í sundi langt fram eftir kvöldi. Þetta er sami opnunartími og í Laugardalslauginni,“ segir Steinþór.

Sundhöll Reykjavíkur við Barónsstíg er ein af þekktari byggingum landsins og um leið sú bygging sem margir telja eina þá bestu frá hendi Guðjóns Samúelssonar, arkitekts og þáverandi húsameistara ríkisins. Sundhöll Reykjavíkur var vígd 23. mars 1937 og á því 80 ára afmæli um þessar mundir.

„Lögd var áhersla á að form og fyrirkomulag viðbyggingarinnar tæki mið af þessu þannig að aðalbyggingin nyti sín sem best um leið og til yrði samstæð heild. Laugar-

gölf nýs útisvæðis er hæð neðar en aðkoma frá Barónsstíg, með þessu móti er suðurhlíð aðalbyggingar að mestu óbreytt og verður vel sýnileg frá götunni vegna þess hve langhliðar nýbyggingar eru gagnsærar. Líttleiki var í fyrirrúmi við mótun viðbyggingar og hæð og hlutföll, bæði flata og glugga, laga sig að eldri lágbyggingu,“ segir Steinþór.

Umhverfissvottuð byggingarefni voru notuð eftir föngum, innlend þar sem því var við komið, og þess gætt að viðhaldsþörf

yrði í lágmarki. Byggingin verður umhverfissvottuð af bresku rannsóknarstofnuninni í byggingariðnaði, BREEAM, og er fyrsta verkefni Reykjavíkurborgar sem hlýtur þá vottun, að sögn Steinþórs.

Hönnun og framkvæmdir

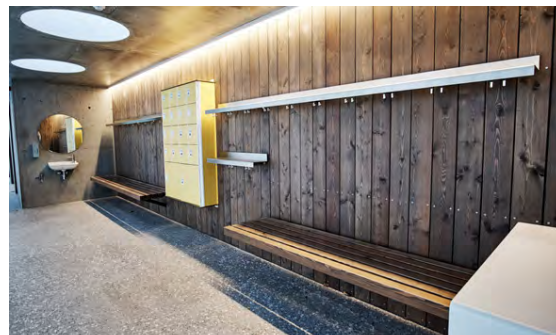
VA arkitektar ehf. eru aðalhönnuðir hússins, verkfræðistofan Verkís sá um alla verkfræðihönnun og um lóðarhönnun sáu VA arkitektar ehf. Aðalverktaki og stýriverktaki var Ístak ehf.



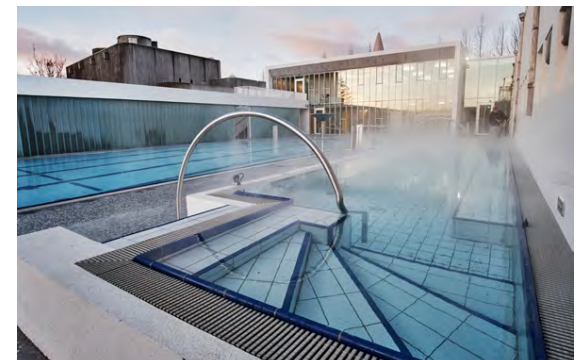
Útisundlaugin er 25 m löng með fjórum brautum. Allt útisvæðið miðar að því að hafa sem mest skjöl fyrir veðri og vindum.



Afgreiðslan hefur tekið gjörbreytingum.



Góð aðstaða er í útklefunum.



Á útisvæðinu eru tveir heitir pottar.



Kvennaklefinn er rýmri og aðstaða betri.



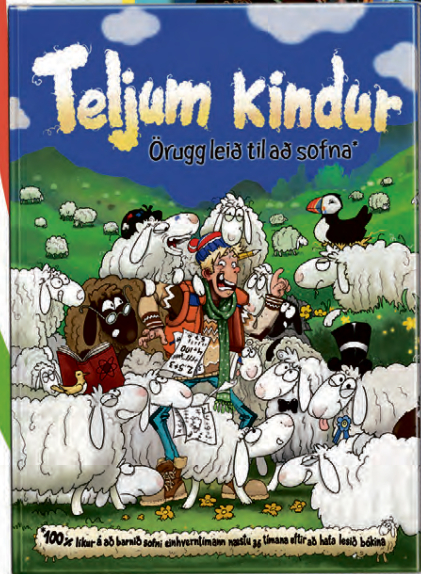
Nú geta allir krakkar leikið sér í nýju vaðlauginni.

Nýjar og endurútgefnar bækur eftir

Hugin Þór Grétarsson



ÓóLió er gamansöm bók fyrir yngstu vandræðagemsana. Lió litli er að læra á heiminn enda er svo margt að varast, svo margt sem ekki má. En þá er líka gott að eiga undislega fjölskyldu. Spjaldabók með mjúkri kápu.

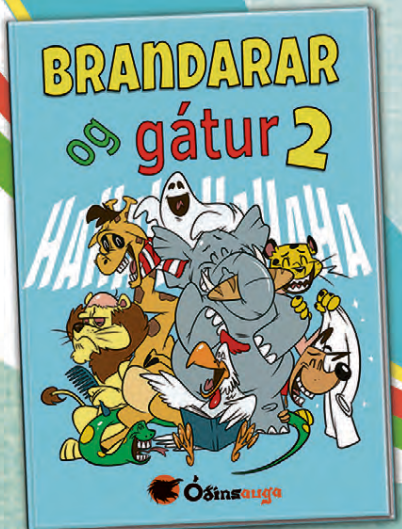


Loksins, loksins! Hér er fundin fullkomin lausn til að koma börnum í háttinn! Teljum kindur. Þá geta foreldrar farið að gera eitthvað skemmtilegra en að sinna börnunum sínum, t.d. glápa á sjónvarpsseríu.

Léttlestrarbækur



Í léttlestrarbókunum er unnið með forvitni barna. Getur kata klára allt? Af hverju heldur kisi að hann sé fugl? Eru draugar til? Bækurnar eru stuttar og börn fyllast sjálfstrausti og ánægju með eigin árangur þegar þeim tekst að klára heila bók.

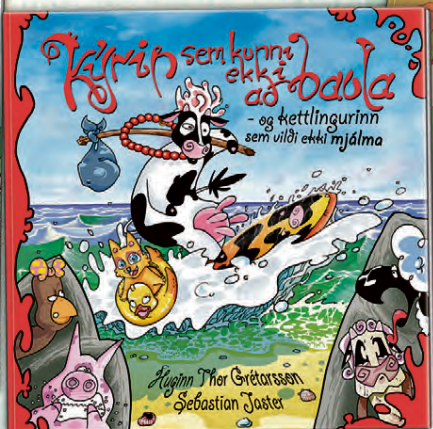


Við kynnum til leiks Brandara og gátur 2. Með þessa í jólapakkanum ábyrgjumst við hlátur og gleði yfir jólin.

Bækur með boðskap



Blómlegt fjölskyldulíf er stuðningsrit fyrir skilnaðarbörn. Bókin er verkfæri til að vinna með tilfinningar og þær breytingar sem verða í lífi barns þegar foreldrar þess skilja.



Verum við sjálf! Samfélagið reynir að segja öllum hvernig þeir eigi að vera, en þá er mikilvægt að hafa trú á sjálfum sér og þor til að vera maður sjálfur.



Ormur gutti fær að heyrna af lífi litla indjánans og að þrátt fyrir að margt sé ólíkt með þeim, er engu að síður svo margt sem þeir eiga sameiginlegt. Gagnleg bók til að ræða fjölmenningu.



Jólaprautir Skemmtileg þrauta- og litabók um jólasveinana. Sveinarnir skemmta börnum yfir hátíðirnar og dansa með þeim í kringum jólatré. Þessi bók er frábær gjöf í skóinn.

Losnaði við appelsínuhúð

Heilsa og útlit, Hliðasmára 17, sérhæfir sig í meðferðum sem bæta liðan, heilsu og útlit. Lilja Ingvarsdóttir, einkapálfari og keppandi í fitness, hefur náð góðum árangri í baráttunni við appelsínuhúð.

Lilja æfir fitness og starfar sem einkapálfari í Sport-húsinu með tilheyrandi álagi á líkamann. Hún segist alltaf hafa verið í baráttu við appelsínuhúð. „Ég hef farið í spm-meðferð hjá Heilsu og útliti sem gengur út á sogæðanudd með þrýstingsvélum fyrir læri, maga og upphandleggi. Þessi meðferð losar um stíflur í líkamanum auk þess sem hún styrkir hann og húðin verður stinnari. Meðferðin virkar fullkomlega. Strax eftir fyrstu skiptin sá ég mikinn mun á húðinni og er virkilega ánægð með árangurinn. Það er í raun ótrúlegt hvað þetta virkar vel,“ segir Lilja sem hefur farið tvisvar í viku í sogæðanuddið. „Manni liður frábærlega vel eftir meðferð og ég get mælt hundrað prósent með henni. Ég gæti trúað að flest allir fullorðnir hefðu gott af þessari meðferð því hún örvar sogæðakerfið og hreinsibúnaðinn í líkamann. Þeir sem eru með sogæðavandamál ættu hiklaust að prófa. Örugglega líka gott fyrir þá sem þjást af vefjagigt,“ segir Lilja.

Hún hefur einnig farið í vafningsmeðferð hjá Heilsu og útliti.



Lilja Ingvarsdóttir hefur miklu stinnari húð og er laus við appelsínuhúð eftir meðferð hjá Heilsu og útliti. MYND/STEFÁN

„Þá er maður vafinn inn í sérútbúið plast og hitateppi sem gerir það að verkum að maður svitnar mikið. Þetta er algjör slökun og gerir manni sérstaklega gott. Til dæmis slaknar á öllum vöðvum í meðferðinni og gerir hún húðina mjúka og fallega.“

Lilja tekur þátt í Arnold Classic Fitness keppninni í mars og undirbúningur er í fullum gangi. Meðferðin hjá Heilsu og útliti er liður í því. „Ég er 46 ára og það er mikilvægt fyrir mig að fá húðina góða fyrir keppnina,“ segir Lilja. „Heilsa og útlit er líka með sérstaka meðferð fyrir fólk sem hefur lent í slysi eða á við einhver meiðsl að stríða. Sú meðferð er mjög árangursrík fyrir þá sem eru með gigt,“ segir Lilja og bætir við að sonur hennar hafi fengið góðan bata í Vacu Sport tækinu eftir skurðaðgerð.

Heilsa og útlit býður upp á fjölbreytt úrval meðferða sem miða allar að því að auka lífsgæði og heilbrigði. Hægt er að skoða meðferðir sem eru í boði hjá Heilsu og útliti á heimasíðunni heilsaogutlit.is eða fá upplýsingar í síma 562-6969.

Mótefni við migreni lofa góðu

Prófanir á nýjum mótefnum við migreni lofa góðu. Þau virðast geta fækkað köstum verulega og dregið úr alvarleika þeirra. Frekari rannsóknir þarf til að meta áhrifin betur.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Tvær klínískar rannsóknir hafa farið fram nýlega á tveimur ólíkum mótefnum við migreni. Í annarri þeirra fækkaði köstum um helming hjá um 50% þátttakenda. Frekari rannsóknir þarf til að meta langtímaáhrifin.

Ný nálgun

Rannsóknir hafa sýnt að efni í heilanum, sem er skammstafað CGRP á ensku, tengist bæði sársaukanum og viðkvæmninni fyrir ljósi og hljóði sem fylgir migreni. Meðferðin snýst um að láta mótefni breyta virkni CGRP.

Fjögur lyfjafyrirtæki keppast nú við að þróa mótefni sem gera CGRP óvirkt. Sum gera það með því að slökkva á efninu sjálft, á meðan önnur slökkva á hluta af heilafrumu sem efnið hefur áhrif á. Klínískar rannsóknir á tveimur af þessum mótefnum hafa nú verið birtar í ritrynda læknisfræðitímaritinu New England Journal of Medicine, einu elsta og virtasta læknisfræðitímariti heims.

» Rannsóknir hafa sýnt að efni í heilanum, sem er skammstafað CGRP á ensku, tengist bæði sársaukanum og viðkvæmninni fyrir ljósi og hljóði sem fylgir migreni. Meðferðin snýst um að láta mótefni breyta virkni CGRP.

Mikið færri köst

Migreni skiptist í tvær ólíkar megingerðir, þrálátt migreni og migreni sem kemur í köstum. Ef fólk fær migreni sjaldnar en 15 daga í mánuði er það skilgreint sem migreni í köstum en ef fólk



Migrenihöfuðverkir geta verið mjög tíðir og eyðilagt heilu dagana hjá fólki. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

fær það oftast er það skilgreint sem þrálátt migreni.

Mótefnið erenumab frá lyfjafyrirtækinu Novartis var prófað á 955 sjúklingum sem fá migreni í köstum. Í byrjun rannsóknarinnar fengu sjúklingarnir migreni átta daga í mánuði að meðaltali. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að 50% þeirra sem voru sprautaðir með mótefninu fengu helmingi færri köst í mánuði, á meðan 27% fengu svipuð áhrif án meðferðar, sem endurspeglar eðlilegar sveiflur sjúkdómsins.

Annað mótefni, fremanezumab, frá lyfjafyrirtækinu Teva, var prófað á 1.130 sjúklingum með þrálátt migreni. Um 41% sjúklinga fékk migreni helmingi færri daga en áður, samanborið við 18% sem fengu ekki meðferð.

Prófessor Peter Goadsby, sem

leiddi rannsóknina á erenumab við King's College í London, sagði í viðtali við BBC: „Þetta er stórmál, því þetta gefur betri skilning á migreni og sérhannaðri meðferð við því. Þetta minnkar tíðni og alvarleika höfuðverkjanna. Þessir sjúklingar fá hluta af lífi sínu aftur og samfélagið fær þetta fólk aftur til virkni.“

Hann sagði að gögn sem fengust úr rannsókninni en voru ekki gefin út gæfu til kynna að fimmtungur sjúklinga fengi ekki migreni aftur eftir meðferð.

Langtímaáhrifin ekki þekkt

Mótefnin eru ekki einu lyfin sem eiga að koma í veg fyrir migreni. Flogaveikilyf, hjartalýf og bótox eru líka notuð. Simon Evans, framkvæmdastjóri góðgerðarsamtakanna Migraine Action, sem

eru stærstu ráðgjafar- og stuðningssamtök migrenisjúklinga og aðstandenda þeirra í Bretlandi, segir að þessi lyf hafi ýmsar aukaverkanir og virki ekki fyrir alla.

Prófessor Goadsby telur að sjúklingar sem geta ekki nýtt sér meðferðirnar sem eru þegar til staðar séu líklegastir til að njóta góðs af þessari nýju meðferð, en gallinn við mótefni er að þau eru dýrari í framleiðslu en aðrar meðferðir.

Vonast er til að uppgötvun á CGRP og notkun mótefna sem vinna gegn því skapi færri aukaverkanir. En báðar rannsóknirnar benda á að það þurfi frekari rannsóknir til að meta öryggi mótefnanna til lengri tíma. Enn er ekki vitað hver langtímaáhrifin verða, hverjum meðferðin gagnast, né hvaða aukaverkanir gætu komið í ljós.



VIÐ KOMUM MEÐ JÓLIN TIL ÞÍN

HVER DAGUR Í DESEMBER BÝÐUR UPP
Á HÁTÍÐLEGA DAGSKRÁ Á STÖÐ 2.

Komdu þér vel fyrir og leyfðu okkur að sjá um stemninguna með klassískum jólamyndum, nýlegum stórmyndum, jólatónleikum og íslenskri dagskrárgerð í allan desember. Kynntu þér málið í síma 1817 eða á 365.is.



MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is | 1817



Lax er D-vítamínrikur.

Munið eftir D-vítamíninu

Ef þú finnur fyrir mikilli þreytu og óvenjulegum slappleika gæti ástæðan verið sú að þig skorti D-vítamín, sem stundum er kallað sólarvítamínið. Besta leiðin til að fá D-vítamín er að vera úti í sólinni en á þessum árstíma er fremur lítið um sól og dagarnir stuttir og þá þarf að huga betur að mataræðinu. D-vítamínið er best að fá úr fæðunni

og ekki er verra að taka lýsi eða aðrar D-vítamínrikar fiskoliur með morgunmatnum. D-vítamín er t.d. í eggjarauðum, sardínum, laxi, lúðu og mjólkurafurðum. D-vítamínið, sem er fituleysanlegt vítamín, er gott fyrir beinin og gerir líkamanum kleift að nýta kalk. Þess þarf þó að gæta að taka ekki of mikið af því, enda allt best í hófi.



Rallykappinn Baldur Arnar Hlöðversson, stendur við opnar dyr bílstjórægin og aðstoðarökumaður hans, Hjalti Snær Kristjánsson, farþegamegin. Rallybil Baldurs er Subaru Impreza, árgærd 2003, en saman urðu þeir Íslandsmeistarar á bílnum í flokki B árið 2017. Baldur starfar í Biljöfri sem er í eigu föður hans og afa. MYND/STEFÁN

Með bíla í blóðinu

Baldri Arnari Hlöðverssyni þykir gaman að keyra hratt. Líka að sikksakka í gegnum krappar beygjur. Hann er á leið til Noregs í rallyskóla til að geta keyrt bílinn sinn enn hraðar.

Þóris Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Það eru bílar í blóðinu hjá mér," segir Baldur, sem hefur verið viðloðandi rally síðan hann man eftir sér. „Það er víðtæk bíladella í fjölskyldunni og allt snýst um bíla. Pabbi, afi og afa-bróðir minn kepptu allir í rallakstri og ég var með þeim í kringum bílana frá því ég fór að ganga.“

Baldur er margfaldur Íslandsmeistari í rallakstri. Faðir hans er Hlöðver Baldursson, frækinn rallykappi sem einnig hefur oft hampað Íslandsmeistaratitlinum.

„Ég var alltaf ákveðinn í að feta í fótspor pabba," segir Baldur. „Pabbi keppti lengi vel í eindrifs-flokki á gamalli Toyota með drif á einum öxli og eftir ferminguna mína fórum við með fermingarpeningana og keyptum gömlu Toyotuna aftur, sem færði okkur pabba nokkra titla saman," segir Baldur sem byrjaði rallyferilinn sem aðstoðarökumaður föður síns.

„Í rallakstri mega fimmtán ára unglingar verða aðstoðarökumenn. Mér fannst gott að geta lært af pabba og dýrmætt að sækja í reynslubrunn hans, en enn sætara að verða Íslandsmeistarar saman," segir Baldur sem varð Íslandsmeistari með föður sínum árið 2010 en þeir féðgar kepptu saman á árunum 2009 til 2011.

„Við pabbi skiptum svo um hlutverk þegar ég fékk bílpróf árið 2011 og keypti fjórhjóladrifinn Subaru Impreza, án túrbínu. Þá fór ég að keppa í 4x4 Non Turbo-flokknum og pabbi var aðstoðarökumaður minn fyrsta kastið, en síðan hef ég keyrt með vinum mínum og kerustu.“

Tilbúinn í næsta skref

Á nýárinu er Baldur á leið í rallyskóla í Noregi og ætlar að taka bílinn sinn með sér í skólann.

„Ég ætla í vetrarallskóla Johns Haugland í Geilo í Noregi, skammt utan við Ósló. Haugland er frægur rallaksturskappi sem keppti lengi fyrir Skoda en fékk

hugmyndina að rallyskólanum hann þegar hann lék sér að því að keyra á ísilögðu vatni. Þá eru stíkaðar akstursbrautir á frosnu stöðuvatni og engin slysaætta fyrir hendi ef maður ekur óvart út af brautinni og lendir í mjúkum snjóskafli," útskýrir Baldur og er hinn spenntasti fyrir skólavistinni.

„Skólinn hefur verið draumur minn síðan ég vann fyrsta titilinn í 4x4 Non Turbo árið 2014 en nú finnst mér vera rétti tíminn til að láta til skarar skríða. Ég er orðinn 23 ára, kominn á frábæran bíl og tilbúinn til að taka næstu skref. Bílinn tek ég með mér út því á honum mun ég keppa áfram. Ég vil ná enn betri tókum á honum, læra að keyra hann enn hraðar, komast hraðar inn og úr beygjum og kunna betur á mikilvæga eiginleika bílsins.“

Baldur og bíllinn sigla út til Noregs með Norrænu 10. janúar. „Ég hlakka mikið til þess að æfa mig í vetrarakstri en það er mjög svipað að keyra í snjó og mól. Ég bind vonir við að verða enn betri ökumaður eftir námið og eygja jafnvel möguleika á að komast til keppni í rallakstri í útlöndum.“

Baldur keppir nú í Grúppu N á Subaru Impreza, árgærd 2003. Bíllinn er 300 hestöfl, með túrbínu og kemst auðveldlega upp í 220 kílómetra hraða á klukkustund.

„Hraðinn er eitt, en bíllinn þarf líka að vera með góðar bremsur og fjöðrun. Hann fer hraðast 220 km/klst., en rallybrautir eru bæði beinar og hlykkjöttar, og meðalhraðinn má ekki fara yfir visst mikið. Því eru þrengingar á vegum til að stemma stigu við of miklum hraða.“

Rallið á hug minn allan

Baldur segir hættulítið að keppa í rallakstri enda séu öryggiskröfur strangar.

„Bílarnir eru búnir sterkum veltibúrum og ökumenn sitja niðurnegldir í sex punkta beltum í sérhönnuðum körfubílstólum. Þeir klæðast líka eldvarnargalla-, skóm- og hönskum, eru með hjálma og sérstakan búnað sem ver þá fyrir

hálsmeiðslum við snögga hemlun eða högg," útskýrir Baldur.

„Það geta auðvitað allir keypt sér bíl og græjað fyrir rallykeppni, farið af stað og keyrt hratt, en þá er spurning hversu langt menn komast. Ökuhæfnin þarf að vera upp á tíu og skynsemi að ráða ríkjum við ákvarðanatökur á leiðunum; maður þarf að skynja hvernig billinn hagar sér og hvernig maður nær að halda honum á veginum á miklum hraða, til að ná bestum tíma.“

Sigurvegari í rallakstri er sá sem kemst leiðar sinnar á sem skemmstum tíma, og á leiðarenda með besta heildartímann.

„Rallakstri fylgir adrenalinflæði frá upphafi til enda og það er ótrúlega spennandi að keyra hratt á lokaðri leið með traustan öryggisbúnað fyrir hendi. Ég fæ allavega ekki nóg, lífi fyrir þetta, og þegar ég er ekki að keppa eða grúska og græja í bílnum fyrir keppni, er ég að fara utan til að fylgjast með keppnum eða horfa á keppni í sjónvarpinu. Rallyið á hug minn allan," segir Baldur sem lifir og hrærist í rallyheiminum.

„Allir mínir vinir tengjast rallyakstri og ég hef kynnst frábæru fólki í þessu sporti. Margir vina minna, sem ég kynntist þegar ég lærði bifvélavirkjun í Borgarholts-skóla, elta mig líka á keppnisferðum um landið og þjónusta bílinn í keppnum," segir Baldur, sem hefur hlotið styrk frá Garmin til að taka lifandi myndir á ferðalaginu og í norska vetrarallskólanum.

„Æðsti draumur rallyökumanna er að komast í heimsmeistarakeppnina, en mig dreymir um að keppa úti og komast í atvinnumennsku. Flestir horfa til Bretlands, sem er mekka rallyaksturs, en þaðan liggur leiðin oft í stærri rallykeppni heimsins," segir Baldur sem elskar að kitla bensingjöfina og keyra mjög hratt í keppni.

„Mér finnst hröðunin sérstaklega skemmtileg; að vera snöggur upp og geta haldið hraðanum á kafla. Tæknilega hlíðin er líka einstaklega skemmtileg, þegar maður fer í gegnum margar beygjur og sikksakkar bílnum á milli.“

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allan virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

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.

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

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Barnaheill

Vissir þú að...
börn eiga rétt
á að leika sér

Þjónusta

Pípulagnir

Pípuþingameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Allhliða málningaráþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsviðhald

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA
- JARÐVINNA
- HELLULAGNIR

TILBOÐ ÞÉR

AÐ KOSTNAÐARLAUSU !
Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf Kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

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



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Þöntunarsími: 867 6677

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

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

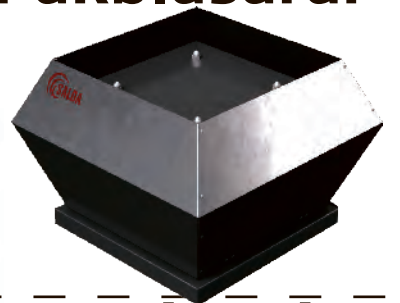
Vatnshitablásarar



Tilboð 89.990

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.

Pakblásarar



Purrktæki
Er rakastigið of hátt?



Tilboð frá kr 39.990



Loftviftur



Gluggaviftur



Útsogsviftur

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

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



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu m/aðgangi að eldhúsi, baði, þvottavél og þurrkara á sv. 200. Uppl. í s. 893 3475

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

S A F T

Til sölu eða leigu. 4,6 hektarar land með góðu aðgengi að vatnsbólínu Gvendarbrunnar. Gífurlegt vatnsmagn í boði samkvæmt mælingum: Góð aðstaða fyrir vatnstöku. Upplýsingar í síma 897 0511

For sale or longtime rent water supply 4,6 hectare land with good admission to the waterhole Gvendarbrunnar: Tremendous water supply available pumping easy. For further information telephone 897 0511

SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi Hellnahrauns athafnasvæðis, I. áfanga, Hafnarfirði. Íshella 1, 3 og 3a

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 27. febrúar 2016 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðanna við Íshella 1, 3 og 3a í samræmi við I. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu deiliskipulags I. áfanga Hellnahrauns.

Deiliskipulagsbreytingin felur í sér að lóðirnar Íshella 1, 3 og 3a sameinast í eina lóð og að heimild verði veitt fyrir stækkun byggingarreits og allt að 1.2m mænishæð bygginga.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu Norðurhelli 2, frá 05.12. 2017 til 16. 01. 2018 og á hafnarfjordur.is

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 16. 01. 2018. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Nánari upplýsingar eru veittar á umhverfis- og skipulagsþjónustu. Skipulagsfulltrúi.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Styrkir VIRK



Virk starfsendurhæfingarsjóður auglýsir eftir umsóknum um styrki sem veittir eru til virkniúrræða, rannsóknarverkefna og uppbyggingar- og þróunarverkefna.

VIRK úthlutar styrkjum tvisvar á ári og þurfa umsóknir um styrkina að hafa borist sjóðnum fyrir 15. janúar eða 15. ágúst ár hvert.

Ákvarðanir um styrkveitingar eru teknar í framhaldinu af framkvæmdastjórn VIRK, í mars og október, að fenginni umsögn frá sérfræðingum VIRK.

Nánari upplýsingar, stefnur og reglur varðandi umsóknir á styrkjum til VIRK og umsóknareyðublöð má finna á www.virk.is

Umsóknarfrestur er til 15. janúar 2018.



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

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

Skólavörðustígur 36

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 30. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.181.4, Lokastígsreits 4, vegna lóðarinnar nr. 36 við Skólavörðustíg. Í breytingunni felst m.a. stækkun hússins, svalir á 2. og 3. hæð og setja hjóla- og sorpgeymslu á baklóð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Lyngháls 7

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 30. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hálsahverfis vegna lóðarinnar nr. 7 við Lyngháls. Í breytingunni felst m.a. hækkan á nýtingarhlutfalli lóðar, nýr byggingarreitur fyrir opinn tveggja hæða bílastæðapall sunnan núverandi byggingarreits og aðkomu breytt. Einnig að heimilt verði að staðsetja óveruleg mannvirki utan byggingarreits og yfir hámarkshæð svo sem opna útistiga, rampa og ytri tæknibúnað. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Kirkjustétt 2-6

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 30. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi lóðarinnar Kirkjustétt 2-6. Í breytingunni felst m.a. að upphaflegum byggingarreit er skipt í þrjú hús, 1 - 3 hæðir, hluti bygginga innan reits geta því orðið allt að 3 hæðir í stað 2 áður, bætt er við heimild fyrir íbúðir á 2. - 3. hæð húsa 1 og 2. Einnig er skilmálum um bílastæði breytt og bætt við skilmálum um frágang lóðar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hólmsheiðarvegur 151

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 30. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi lóðar Landsnets, Hólmsheiði, Hólmsheiðarvegur 151. Í breytingunni felst m.a. að afmarkaður er nýr byggingarreitur fyrir geymsluhúsnæði sunnarlega á lóðinni, heimilt verði að girða bygginguna af með tveggja metra hárrí girðingu og bílastæði verða færð til og þeim komið fyrir norðar á lóðinni. 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 **5. desember 2017 til og með 19. janúar 2017**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, 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, eigi síðar en 19. desember 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 5. desember 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is