



FRIDJUDAGUR 13. FEBRÚAR 2018

Heilsa

Ekki aftur snúið

Í starfi sínu sem jógakennari finnst Steinunni Þórðardóttur ómetanlegt að deila fræðunum og vaxa og læra um leið. Þess á milli starfar hún sem sminka, stundar háskólanám og sinnir fjölskyldu og börnum. ➔2



„Ég trúi því líka að það gefi börnunum okkar gott fordæmi og styrk inn í lífið að alast upp á heimili þar sem sjálfsrækt er talin mikilvæg.“ segir Steinunn Þórðardóttir, sminka, jógakennari og háskólanemi. MYND/ERNIR

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



45 capsules



NÝ NÁMSKEIÐ

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST Í FEBRÚAR

Skráðu þig núna. Engin binding.

Sjö stöðvar • Þrjár sundlaugar • reebokfitness.is

Reebok
FITNESS



Steinunn ásamt yngri dóttur sinni, Lukku Maisól Pálmadóttur, á notalegrri stundu.



Á fullu að kenna óléttum konum leikfimi.

MYND/ÁSGEIR MARTEINSSON



Steinunn fékk Edduna árið 2014 fyrir besta gervíð. Hér er Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir í hlutverki Heru.

MYND/SARA SIG

Starri Freyr Jónsson

starri@365.is



Fjölbreytt hreyfing skipar stóran þátt í lífi Steinunnar Þórdardóttur, sminku, jóga-kennara og háskólanema, og einnig maka hennar og barna. Gegnum starf sitt sem sminka

segist hún hafa upplifað mörg ævintýrin undanfarin ár sem gaman verði að segja barnabörnunum frá síðar. Starf hennar sem jógakennari síðustu ár hefur gefið henni mikið og námið í sjúkraþjálfun hefur verið skemmtileg og krefjandi áskorun fyrir hana. Það er því engin lognmolla í lífi Steinunnar og dagarnir yfirleitt langir.

Þótt lífsstíll Steinunnar snúist að mestu um líkamsrækt hefur það ekki alltaf verið svoléiðis. „Sem barn hreyfði ég mig mjög lítið því ég var með mikinn astma. Þekkingin á astma var ekki eins mikil þá og er í dag. Því þótti eðlilegt að ég fengi undanþágu frá íþróttum og hreyfingu. Ég stundaði þó fimleika og sem betur fer bý ég að því í dag.“

Leið vel eftir tíma

Um tvítugt byrjaði hún í átaki og uppgötvaði hversu gaman henni þótti að hreyfa sig. Astmínn hvarf og sömuleiðis exem í kjölfar betra mataræðis. „Á svipuðum tíma hóf ég að detta inn í einn og einn jógatíma. Þá leit ég á jóga fyrst og fremst sem teygjur á móti æfingunum en mér leið alltaf svo vel eftir tímana.“

Eftir að Steinunn eignaðist eldri stelpuna sína árið 2008 hófust kynni hennar af jóga fyrir alvöru. Fyrst með myndböndum og heimaæfingum en ári síðar sótti hún fyrsta grunnnámskeiðið í Astanga jóga hjá jógastöðinni Yoga shala. „Og þá varð ekki aftur snúið. Ég uppgötvaði auðvitað að jóga er töluvert meira en bara teygjur og fann að jóga var eitthvað sem mig langaði að kafa dýpra ofan í.“

Ári síðar skræði hún sig í kennaranám í jóga en segir þó að planið hafi aldrei verið að kenna. „Mér gekk vel í starfi mínu sem sminka og sá enga ástæðu til að breyta um starfsvettvang. En svo fékk ég tækifæri til að kenna, fyrst hjá Jógaústíði og svo í Mjólni. Maður verður fyrst nemandi þegar maður byrjar að kenna og það er ómetanlegt að fá að deila þessum fræðum og vaxa og læra um leið. Mér tókst að halda sminkunni á sama striki og ég er líka nokkuð viss um að ég hafi orðið betri sminka við að stunda og kenna jóga.“

Málmhaus var draumur

Eins og fyrr segir hefur starf hennar sem sminka verið viðburðaríkt en hún hlaut m.a. Edduna árið 2014 fyrir gervið ársins fyrir myndina Málmhaus. „Ég hef starfað á einn og annan hátt við smink síðan 2004. Fyrst voru þetta aðallega auglýsingar og tiskutökur en fyrsta kvikmyndin sem ég kom að var Svartur á leik.“ Málmhaus var hins

Höfuðstaða er uppáhaldsæfing Steinunnar.



vegar draumaverkefni að öllu leyti segir hún. „Þar fékk ég að takast á við skemmtilegar áskoranir í handritinu. Framleiðendur og leikstjóri hvöttu mig stöðugt til að gera betur og svo var samstarfið við búningahönnuðinn Helgu Rós ómetanlegt. Mér á alltaf eftir að þykja svakalega vænt um þennan tíma og þessa mynd.“

Opin fyrir möguleikum

Steinunn lét ekki duga að vinna sem sminka og jógakennari ásamt því að eiga tvær dætur og einn stjúpson. Hún hóf nám í sjúkraþjálfun síðasta haust sem hún segir vera mjög skemmtilegt nám. „Það hafði blundað í mér lengi að fara í frekara nám. Vinkona mín úr Mjólni er nýlega búin með námið og ég hef í leyndi ófundað hana af allri þekkingu hennar. Hugsanir um að ég væri ekki nógu klár fyrir svona nám og að ég væri jafnvel of gömul þvældust fyrir mér en ég á yndislegan mann sem hefur óbilandi trú á mér og kann að ýta við mér. Dóttir mín var fjögurra vikna þegar ég þreytti inntökuþrófið en með góðum stuðningi og fólki í kringum mig sem hafði trú á mér þá einhvern veginn hafðist þetta. Námið er svo gríðarlega skemmtilegt að ég er sannfærð um að ég er á réttri leið. Hvað svo tekur við er óljóst enda vil ég fara í gegnum námið opin fyrir öllum þeim möguleikum sem það hefur að bjóða.“

Samstiga par

Yndislegi maðurinn hennar sem hún minnst á heitir Pálmi Gautur en þau kynntust í Mjólni. Það er því óhætt að segja að þau séu á sömu línu þegar kemur að áhugamálum. „Ég er mjög þakklát fyrir að hafa fundið ástina hjá manni sem er í svipuðum pælingum og ég og með sömu áhugamál. Áður en ég varð ólétt fórum við mikið saman í jóga og núna eftir að litla krílið mætti á svæðið fórum við saman á æfingar með hana. Það býr til ómetanlegrar samverustundir. Ég trúi því líka að það gefi börnunum okkar gott fordæmi og styrk inn í lífið að alast upp á heimili þar sem sjálfsrækt er talin mikilvæg. Einnig á ég oft frábærar stundir með stjúpsyni mínum við æfingar og ég og stóra stelpa stundum akró jóga saman. Þannig fléttast hreyfing, holl og góð næring og hugleiðsla á einn eða annan hátt inn í líf okkar allra.“

Veislur fram undan

„Fram undan er stór afmælishrina í fjölskyldunni. Eldri dóttir mín Lif á afmæli núna í febrúar og svo komum við öll hin í apríl og maí. Einnig er ég að undirbúa tvo skemmtilega viðburði með jóganu hjá Mjólni. Þann 24. febrúar ætlum við að flæða saman í 108 sólarhyllingar þar sem allir eru velkomnir. Síðan ætlar Halldór Logi að vera með skemmtilega handstöðuvinnustofu aðra helgina í apríl. Svo það er nóg af gleði og samverustundum fram undan.“

Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smárettir, salatbar og viðeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

GLAMOUR.is

Allt það helsta úr heimi TISKUNNAR á einum stað

GLAMOURIS

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt 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.

Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.precold.is



ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 512 5439

Múgumenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

VETRAR VÍKA

25% af öllum
barna vetrarfátnaði



Keilir snjógalli. Verð 11.243.-
Áður 14.990.-



Keilir snjóboxur
Verð 6.742.-
Áður 8.990.-



Keilir vetrarúlpa
Verð 8.992.- Áður 11.990.-

Keilir lúffur
Verð 2.092.-
Áður 2.790.-



Brekka eyrnaband
Verð 1.042.-
Áður 1.390.-



Brekka húfa
Verð 1.267.-
Áður 1.690.-



Elmar lopapeysa. Verð 6.742.-
Áður 9.990.-



Berg flíspeysa
Verð kr. 4.492.-
Áður 5.990.-

Berg flísbuxur
Verð kr. 3.742.-
Áður 4.990.-



Straumnes lambhúshetta
Verð 1.492.-
Áður 1.990.-



Straumnes undirbolur
Verð kr. 3.367.-
Áður 4.490.-

Straumnes undirbuxur
Verð 2.992.-
Áður 3.990.-



Kamik Snobuster
Barnaskór
Verð kr. 10.493.-
Áður 13.990.-



Kamik Indiana Barnaskór
Verð kr. 9.743.-
Áður 12.990.-



Kamik Snowtrax Barnaskór
Verð kr. 7.117.- / 5.993
Áður 9.490.- / 7.990



**ÞÍN ÚTIVIST
ÞÍN ÁNÆGJA**



Ingibjörg Lilja Guðmundsdóttir hefur stundað akró síðan á góðviðrisdegi í sumar í Hljómskálagarðinum. MYND/ERNIR

Akró er fyrir alla

Orðið akró er gríska og þýðir hátt uppi. Ingibjörg Lilja Guðmundsdóttir hefur stundað akró síðan síðasta sumar og nú er akró orðinn órjúfanlegur hluti af lífinu.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Ég sá opinn tíma auglýstan úti í Hljómskálagarði í frábæru veðri á Facebook seinasta sumar og ákvað að prófa. Síðan þá hefur þetta fljótt orðið ein uppáhaldshreyfingin mín,“ segir Ingibjörg Lilja sem kennir teiknimyndagerð, tæknibrellur og tölvuhönnun við Margmiðlunarskólann. „Akró eru æfingar þar sem blandað er saman fimleikum, dansi, jóga og sirkuslistum,“ heldur hún áfram. „Það er hægt að stunda í þörum eða hópum þar sem grunneiningin er einn lyftari og ein fluga þar sem lyftarinn lyftir flugunni og lætur hana fljúga. Auk þess er bjargari sem sér um að aðstoða og leiðbeina. Akró snýst mikið um að æfa jafnvægi og styrk svo það nýtist í bæði daglega lífinu og öðrum íþróttum.“

Eins og í öllum íþróttum er byrjað á grunnæfingum fyrir jafnvægi og samstillingu að sögn Ingibjargar. „Akró er fyrir alla og

hægt að laga æfingarnar að styrkleika hvers og eins. Það er alls ekki nauðsynlegt að vera með grunn í fimleikum eða dansi eða sirkuslistum.

hægt að laga æfingarnar að styrkleika hvers og eins. Það er alls ekki nauðsynlegt að vera með grunn í fimleikum eða dansi eða sirkuslistum. Líðleiki og styrkur hjálpa til en koma fljótt með æfingunni,“ segir Ingibjörg. „Og það þarf engin tæki eða búnað. Það eina sem þú þarft til að geta stundað akró er einn skrokkur og helst einhver fót utan á hann.“ Hún segir að best sé að vera í þægilegum fót sem hefta ekki hreyfingar. „Mér finnst betra að vera ekki í viðum eða flaksandi fótum því þau flækjast fyrir og

minnka grip.“ Og svo er bara að byrja. „Það geta flestir fundið eitthvað við sitt hæfi, sama hvort það eru stökk, hópstöður eða pararútinur. Við erum svo heppin hérna að vera með hóp af frábærum kennurum sem leiða okkur skref fyrir skref í gegnum ótrúlegustu æfingar.“

Akró Ísland er með æfingaaðstöðu hjá Primal í Faxafeni. „Þar eru haldin grunnnámskeið á kvöldin og alla laugardaga eru haldin svokölluð akró „djömm“ sem eru vettvangur fyrir fólk til að hittast og leika sér án þess að þar sé farið eftir hefðbundnu æfingaplani. Svo er hægt að æfa sig heima hjá sér uppi í sófa með krökkunum, á ströndinni eða úti í garði með vinum því það þarf engar græjur aðrar en líkamann sjálfan. Það er samt ekki mælt með að gera erfiðar nýja æfingar nema undir handleiðslu.“

Hægt er að fá nánari upplýsingar á Facebook-síðunni Akró Ísland – Acro Iceland.



Ingibjörg segir hægt að stunda akró hvar sem er, til dæmis úti í garði.



Hér má sjá Ingibjörgu efsta í piramída en hægt er að stunda akróbatik bæði í þörum og hópum.

HUGBÚNAÐUR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um hugbúnað kemur út 21. febrúar nk.
Allt sem viðkemur hugbúnaði og hugbúnaðargerð.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402
eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Staðalbúnaður fyrir hreyfingu

Magnesium Recovery frá Better You hefur reynst íþróttafólki og þeim sem stunda mikla hreyfingu vel. Því er úðað beint á vandamálasvæðið og það virkar nánast samstundis.

Magnesium 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, beina, vökvajafnvægis og til stjórnum á tauga- og vöðvasamdrætti. Nýjustu rannsóknir benda einnig til þess að magnesium geti nýst gegn vægu þunglyndi,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Krampalaus á 10 sekúndum

Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem hefur lengi notað Magnesium Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað alveg við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu:

„Árið 2015 ákvað ég að hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu og reyna að bæta metið í heilu maraþoni í 60 ára flokki og verða fyrstur Íslendinga að hlaupa vegalengdina undir þremur tímum. Ég hljóp á 2,59,29 og þegar ég kom í mark fékk ég krampa. Ég hafði notaði spreidd fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökva í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesiumtöflur í sjúkratjaldinu og sagt að það gætu liðið 15 mínútur þar til þær virkuðu. Ég fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með Magnesiumspreidd mitt, ég spreiddi á mig og eftir 10 sekúndur var ég krampalaus.“

Slapp við krampa í Laugavegs-hlaupinu

Sigurjón getur sagt margar reynslusögur um hversu vel magnesiumolían hefur reynst honum:

„Ég verð 63 ára á árinu og er búinn að nota Magnesiumspreidd síðan 2011 þegar



ég setti nógildandi Íslandsmet í 100 km hlaupi og hef notað það í öllum keppnum og æfingum síðan. Síðasta alvörukeppni mín var á Laugaveginum 2016, en þá bætti ég Íslandsmetið í 60 ára flokki og fór fram úr mörgum hlaupurum seinni hluta hlaupsins. Þegar þeir komu í mark sögðu þeir mér að þeir hefðu fengið krampa. En ég slapp alveg við það enda notaði ég Magnesiumspreidd vel fyrir hlaupið.

Svo meiddist ég á hásin í Reykjavíkumaraþoninu og var greindur með króniska hásinabólgu. Mér var ráðlagt hálfu ári síðar þegar ég var enn þá að berjast við þessi meiðsl að nudda mig með magnesiumolíu og það hjálpaði við að komast í gang aftur.“

Steinefni skolast út með svita
„Magnesiumskortur má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja, mikillar koffíneyslu og næringarsnauds jarðvegs sem nýtt er til ræktunar matvæla. Einnig skolast steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta okkur,“ segir Hrönn.



Magnesium Recovery er staðalbúnaður fyrir og eftir hreyfingu og hentar bæði íþróttafólki sem þeim sem stunda mikla hreyfingu.

“Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum. Í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota Magnesiumúðann fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.

Sigurjón Sigurbjörnsson



Magnesium hefur áhrif á:

- Orkumyndun (ATP í frumunum)
- Vöðvastarfsemi
- Taugastarfsemi
- Myndun beina og tanna
- Meltingu
- Blóðflæði
- Kalkupptöku
- Húðheilsu

Merki um magnesiumskort:

- Svefnerfiðleikar
- Sinadráttur
- Vöðvakrampi
- Aukin næmni fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkuleysi
- Höfuðverkir
- Fjörfiskur

Öflugur asídófilus

PRÓGASTRÓ GULL innheldur gall- og sýrupólna mjólkursýrugerla með asídófilus sem margfaldar sig í þörmunum.

Öflugir gerlar bæta þarmaflórana og eru góðir gegn:

- ▶ Meltingarvandamálum
- ▶ Magaónotum
- ▶ Uppþembu
- ▶ Erfiðum hægðum
- ▶ Sveppasýkingum
- ▶ Húðvandamálum
- ▶ Andlegri vanlíðan

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

Án: mjólkurafurða, glúteins, gers, soya og rotvarnarefna



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

PARFTU 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



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Sendibilapjónusta

Minni búslóðir eða stakir hlutir, ódyr og traust þjónusta sendist út á land S:7828775/Már

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.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • máluð blikk • háþrýstipvottur og þakklæðningar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.

UPPL. Í SÍMA 858 3300

TRÉSMÍÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fáðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlög, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmíður

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG

DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Spádómar



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

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 10-20. S. 561 6254

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrússon.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!

og líka stærri skrifstofurými fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Bæði í Borgartúni og Síðumúla í snyrtilegu húsnæði með aðgengi að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með húsgögnum. Verð frá 80 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma 861 7200 eða á netfangi einar@efnividur.is

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar stýrimann á 24 metra bát. Gert út frá Suðurnesjum. Uppl. í S. 868 2853

Atvinna óskast

SMIDIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA S. 780 1444

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE+

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4 - Sjálfskiptir - Dísel



Hlaðnir þægindum

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi
- ✓ Vetrarpakki
- ✓ Leðursæti með rafmagni
- ✓ Panorama þak
- ✓ Stærri vélin 180 hestöfl
- ✓ Til í mörgum litum

Komið og reynsluakið

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppistöku á öllum gerðum bifreiða

* Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

VERÐ FRÁ KR.
6.290
ÞÚSUND

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

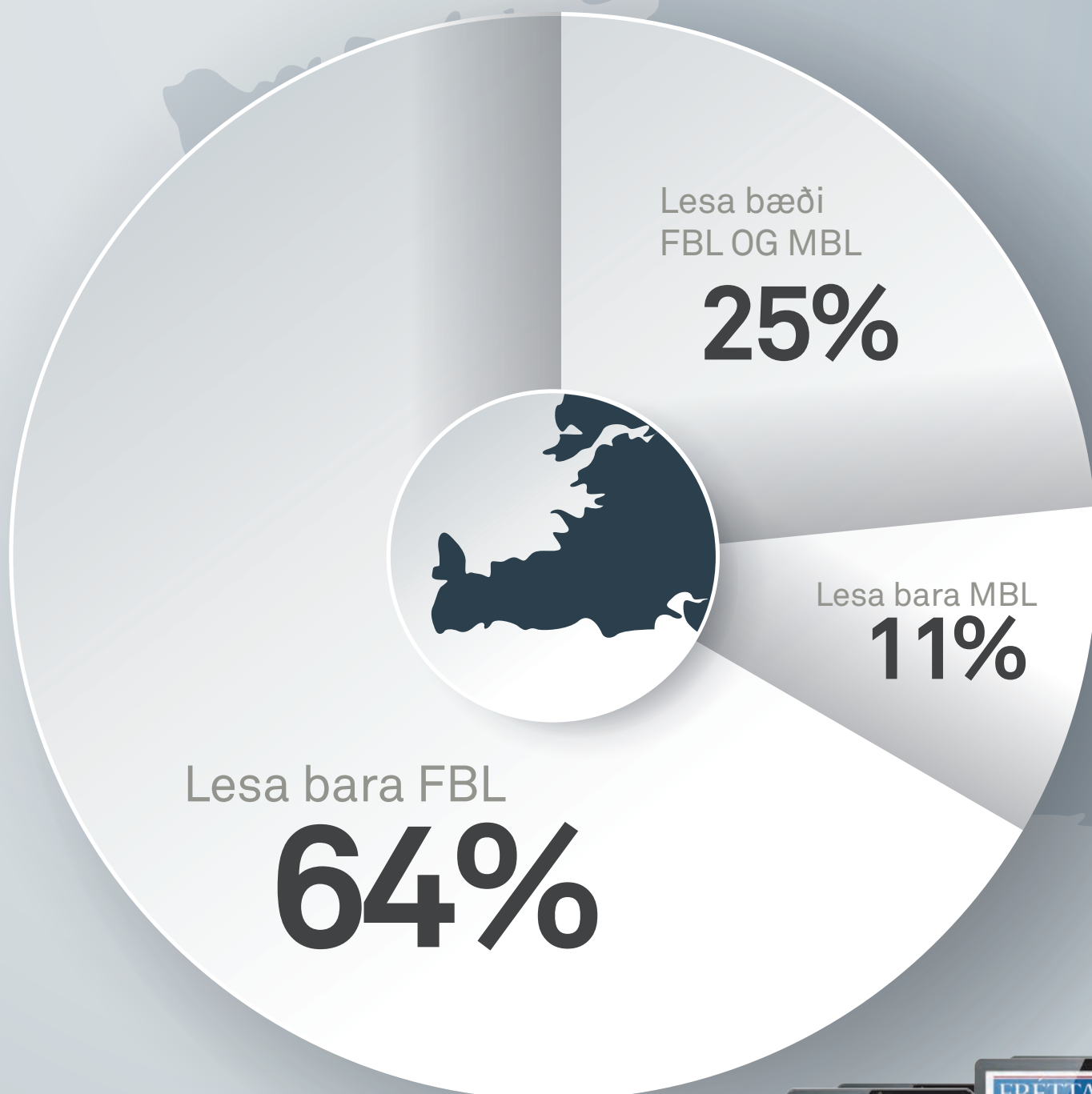


STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

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



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.

Heimild : Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.

Allt sem þú þarft ...



SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn,
múrara, pípara og lagerstarfsmenn
sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Vísir hf. óskar eftir vélaverði
til afleysingar á Fjölni GK 1136.
Fjölnir er línuveiðiskip með
beitningarvél.

Nánari upplýsingar um borð í síma
856 5735 eða 851 2215, hjá skipstjóra í
síma 896 2825 eða á heimasíðu Vísir
www.visirhf.is



Tillaga að deiliskipulagi fyrir hafnarsvæðið á Hvammstanga

Sveitarstjórn Húnaþings vestra samþykkti þann 8. febrúar 2018 að endurauglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir hafnarsvæðið Hvammstanga samkv. 1. mgr. 41 gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Tillagan var áður auglýst frá 2.5.2017 - 14.7.2017, en vegna athugasemda sem komu fram var ákveðið að endurauglýsa breytta og endurbætta tillögu að undangegnum íbúafundi. Íbúafundur um tillöguna var haldinn þann 15. janúar 2018. Breytingar frá fyrri tillögu felast helst í því að lóðir við Tanga voru felldar út, rökstuðningur fyrir vali á íbúðarlóð bætt inn, breytingar á lóðarmörkum og ný rúttustæði ásamt endurbættri fornleifaskráningu. Deiliskipulagssvæðið liggur vestan Strandgötu, Brekkugötu og Höfðabrautar og er samtals um 11 ha að stærð.

Deiliskipulagstillagan ásamt greinargerð og fornleifaskýrslu verður til sýnis í Ráðhúsi Húnaþings vestra frá 13. febrúar - 27. mars 2018 og á heimasíðunni: hunathing.is. Frestur til að skila athugasemdum er til og með 27. mars nk. Athugasemdum skal skilað til skrifstofu Húnaþings vestra, Hvammstangabraut 5, 530 Hvammstanga eða á netfangið skrifstofa@hunathing.is þar sem nafn, kennitala og heimilisfang sendanda kemur fram.

Guðný Hrund Karlsdóttir
sveitarstjóri Húnaþings vestra

Auglýsing um framkvæmdaleyfi.

Lyklafellslína 1 í lögsögu Kópavogs.

Kópavogsbær hefur samþykkt að veita framkvæmdaleyfi vegna Lyklafellslínu 1. Framkvæmdin er matsskyld samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum, nr. 106/2000, og liggur matsskýrsla Landsnets og álit Skipulagsstofnunar fyrir. Framkvæmdin er í samræmi við svæðisskipulag og aðalskipulag.

Öll gögn vegna framkvæmdaleyfisins eru aðgengileg á heimasíðu Kópavogsbæjar. Slóðin er: <https://www.kopavogur.is/is/ibuar/skipulagsmal/skipulag-i-kynningu>

Ákvörðunin er kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála á grundvelli 52. gr. skipulagslaga, nr. 123/2010. Kærufrestur er einn mánuður frá auglýsingu þessari þ.e. til og með 13. mars 2018. Vakin er athygli á því að þeir einir geta kært ákvörðunina sem eiga lögvarða hagsmuni tengda henni.

Skipulagsstjóri Kópavogs.

Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?
Er hættu á að vatnið leki inn?

1450kr
/m

HITAVÍR

Hitavírar bræðir
klaka í rennunni og
eyða grýlukertum.
Til í föstum lengdum.

Purrktæki Eru gluggarnir rakir?



Tilboð
frá kr
39.990

Vatnshitablásarar í bílskúrinn



Verð
frá kr
69.990



Við erum Vortice á Íslandi
Úrval af ítölskum gæðum

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

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