



FRIDJUDAGUR 24. APRÍL 2018

Heilsa



Svínakjöt er ódýr matur og hægt að matreiða það á margan hátt. Hér er að finna nokkrar léttar uppskriftir að hversdagsmat. ➔4

Ertu svefnlaus?



Bjarney segir dásamlegt að nýta vorið til að búa sig undir fjallgöngurnar í sumar. MYND/EYÞÓR

Fékk útivistarbúnað í fermingargjöf

Bjarney Gunnarsdóttir hefur lengi haft áhuga á útivist og hreyfingu. Hún segir að núna sé rétti tíminn til að hefja undirbúning fyrir fjallgöngur sumarsins. ➔2



Fyrsta skrefið snýst um að koma sér í gönguform og hópurinn fer í göngu þrisvar í viku. Hér er hann samankominn á Búrfelli.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Á hugi á útivist hefur sjaldan verið meiri en einmitt nú og margar sem hyggja á göngur í sumar. Bjarney Gunnarsdóttir býr yfir mikilli þekkingu og reynslu á þessu sviði en hún kennir íþróttir við Vogaskóla og sinnir gönguverkefnum hjá Ferðafélagi Íslands. Hún segir gott að byrja að undirbúa sig sem fyrst fyrir sumarið, hvort sem ætlunin er að fara í lengri eða styttri göngur. „Auðvitað veltur undirbúningurinn á því hvernig göngu verið er að skipuleggja, hversu löng hún er og hversu mikil hækunin verður. Þegar búið er að ákveða hvert á að fara er dásamlegt að nýta vorið til að fara út og koma sér í gönguform. Ég mæli með að fara í tvær til þrjár göngur á viku, þar af a.m.k. í eina fjallgöngu og ganga þess á milli á jafnsléttu í einn til tvo tíma,“ segir Bjarney glaðlega.

Fjallgöngur og hjólatúrar

Í kringum höfuðborgarsvæðið eru mörg fjöll sem eru þægileg fyrir léttar göngur og nefnir Bjarney í því sambandi Úlfarsfell, Helgafell í Mosfellsbæ og Helgafell í Hafnarfirði. „Úlfarsfellið er mjög gott til æfinga því það eru margar leiðir upp á fellið, sumar eru einfaldar en aðrar aðeins erfiðari. Mosfellið er líka skemmtilegt og inni í Skammadal og við Hafravatn leynast mörg fjöll sem vert er að ganga á, svo sem Æsustaðafjall, Reykjafell, Lali og Reykjaborgir. Ég mæli líka með annarri hreyfingu, eins og hjólræidum. Sumir nota svokallaðan himnastiga í Kópavogi og æfa sig með því að ganga hann upp og niður. Síðan má líka koma hreyfingu inn í daglega lífið, eins og að taka stigann frekar en lyftuna, þetta telur allt,“ segir Bjarney.

Ef ætlunin er að ganga langar leiðir sem tekur jafnvel nokkra daga þarf að bæta aðeins í þegar nær dregur, að sögn Bjarneyjar. „Í þeim tilfellum mæli ég með að fólk nái fimmtán kílómetrum á æfingu og einhverri gönguhækkun áður



Bjarney er ein þriggja sem leiða gönguverkefnið Fyrsta skrefið á vegum FÍ. Hér er hópurinn á Keili.

en það leggur í lengri göngu, eins og t.d. Laugavegin sem er ein vinsælasta gönguleið landsins. Gangu má léttari leiðir eins og Síldarmannagötur eða jafnvel Leggja-brjót til að æfa sig. Gott er að fara í eina dagsgöngu og kynna þvi hvernig það er að vera með allt á bakinu í einn dag,“ nefnir Bjarney.

Næringarríkt nesti

Aðspurð um næringu og nesti í fjallgöngu segir Bjarney best að hafa nógu mikinn mat, sem er orku- og næringarríkur. „Svo þarf að muna að borða vel dagana fyrir göngu og byggja upp kolvetnaforða áður en lagt er af stað. Poki undir snarl er nauðsynlegur og í honum er gott að hafa hnetur, súkkulaðirúsínur, þurrkaða ávexti og jafnvel harðfisk. Ekki má gleyma vatninu, hafa það aðgengilegt og fá sér reglulega sopa, t.d. í hvert sinn sem stoppað er. Langoftast er hægt að sækja sér vatn í læki.“

Góður útbúnaður lykilatriði

Bjarney telur enga ástæðu til að láta veðrið stöðva sig heldur sé einmitt gott að fara út í öllu veðri. „Þannig æfir fólk sig í að klæða sig



Bjarney er menntaður íþróttakennari og útivist á hug hennar allan.
MYND/EYÞÓR

rétt. Hvað útbúnaður varðar er nauðsynlegt að eiga góða gönguskó sem búið er að ganga til því það á alls ekki að fara í göngu á nýjum skóm. Í lengri göngu finnst mér gott að taka með léttu sandala til að nota á kvöldin. Góður hlífðarfatnaður á borð við buxur og jakka er þarfapungur og undir honum mæli ég

með að klæða sig í nógu mörg lög. Þannig er hægt að fækka lögum ef það er hlýtt eða bæta við lögum ef það er kalt. Gott er að ganga af stað léttklædd og geta svo farið í eitt-hvað hlýrra þegar stoppað er. Mér finnst best að klæða mig í ull innst og síðan flis og svo léttu dúnlpu eða góða lopapeysu og loks hlífðarjakka. Ég er oft í fimm lögum, allt eftir því hvernig veðrið er. Buffið er líka gott til að nota um hálsinn og á höfuðið. Aukasokkar eru bráðnauðsynlegir en mörgum finnst gott að vera í þunnum sokkum og síðan göngusokkum yfir. Það hjálpar til við að minnka núning á húðina. Ekki vera í of þykkum sokkum, það getur verið óþægilegt. Svo er gott að venja sig á að ganga með göngustafi til að minnka álag á fótlegg,“ segir hún.

Nokkurn tíma getur tekið að koma sér upp góðum útbúnaði og segir Bjarney að hún hafi byrjað á því strax á unglingsaldri. „Þegar ég fermdist óskaði ég þess að fá aðeins útivistarútbúnað að gjöf. Ég á enn og nota margt af því sem ég fékk í fermdingargjöf, svo sem bakpoka og primussett,“ rifjar hún að lokum upp.



Bros auglýsingavörur með þínu merki

Skoðaðu litríkt úrval og fáðu tilboð á bros.is

Bros auglýsingavörur
Norðlingabraut 14



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarfeini. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms 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

Mensjónarmenn efnis: 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 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Betra geð og meira jafnvægi

Positive Mood inniheldur saffran en virkni þess hefur verið staðfest með klínískum rannsóknum. Saffran hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og tilfinningalegt jafnvægi.

Fjölmargir kljást við væga depurð eða eru kannski ekki alveg í jafnvægi tilfinningalega. Það er margt sem getur spilað þar inn í en gæti hugsast að það sé til náttúrulegt efni sem gæti hjálpað til við að koma á jafnvægi og lyfta andanum örliðið? Svarið við því er já en ein vinsælasta nýjungin á bætiefnamarkaðinum í dag er saffran og hafa rannsóknir sýnt fram á að það hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og eykur tilfinningalegt jafnvægi," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Saffran þekkt lækningajurt

Saffran er fræni saffrankrökusins sem er lágvaxin planta af sverðliljuætt. Saffran er þekkt síðan löngu fyrir Krist og er fyrstu heimildir um það að finna í Asíu þar sem það hefur lengst af verið notað í lækni- fræðilegum tilgangi. Flestir þekkja það þó sem krydd og/eða litunarefni en það er jafnframt dýrasta krydd í heimi sökum þess hversu seintlegt er að safna fræninu. Nú hafa verið gerðar klínískar rannsóknir



Saffran hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og eykur tilfinningalegt jafnvægi.

Positive Mood dregur úr depurð og eykur tilfinningalegt jafnvægi.

Hrönn Hjálmarsdóttir
heilsumarkþjálfari

á saffrani og eins og svo margt sem náttúran býður okkur upp á þá getur það nýst okkur afar vel til að viðhalda heilbrigði, í þessu tilfalli andlegu heilbrigði.

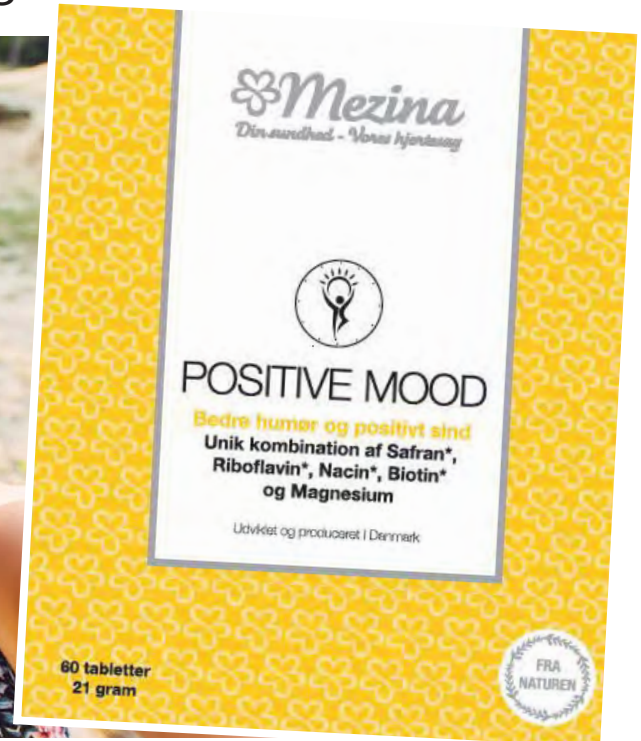
Gegn depurð og andlegu ójafnvægi

„Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á að 30 mg af saffrani daglega

í a.m.k. 6 vikur bættu lundarfar og virka vel gegn vægum einkennum þunglyndis eða depurðar. Saffran er því orðið eitt vinsælasta bætiefnið á markaðnum í ár og ekki er það verra að engar aukaverkanir fylgja inntöku," segir Hrönn.

Positive Mood inniheldur saffran

Positive Mood er nú komið á markað á Íslandi. Dagskammturinn er ein tafla og inniheldur hún 30 mg af saffrani ásamt B-2, -3 og -7 vítamínunum og magnesíum en þessi vítamín og steinefni styðja við eðlilega taugastarfsemi. Frábært bætiefni til að létta lund og draga úr tilfinningalegum sveiflum.



Kraftur, úthald og stinning

Man Power er fyrir karlmenn sem eiga við væg stinningarvandamál að stríða og vilja aukna orku og úthald. Það inniheldur gingseng ásamt aminosýrum sem hafa jákvæð áhrif á þessa þætti.

Á doktor.is segir: „Talað er um stinningarvandamál, rístruflanir eða getuleysi þegar karlmönnum rís ekki hold sem gerir það að verkum að þeir geta ekki stundað fullnægjandi kynlíf. Tiðni stinningarvanda eykst með aldrinum en 15-25% 65 ára karlanna rís ekki hold.“ Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari, hjá Artasan segir ástæðuna geta verið af ólíkum toga.

Orsakir stinningarvanda

„Fjölmargir þættir og samspil þeirra hafa áhrif á stinningu og getur rót vandans því legið víða. Taugakerfi, æðakerfi, hormónar og sálarlíf skipta máli og svo geta ýmsir undirliggjandi sjúkdómar haft áhrif. Erfiðleikar í samskiptum, áhugaleysi og kvíði hafa töluvert að segja sem og áfengi og ákveðin lyf. Ef vandamálið er til staðar þó svo að það sé ekki metið stórvægilegt, þarf að finna út úr því en öll vandamál þarfnast lausnar.“

Man Power gegn vægum vanda

„Man Power er hannað fyrir karlmenn en rannsóknir hafa sýnt fram á að innihaldsefni geta bæði aukið kynlíflöngun sem og úthald og orku. Ginseng hefur löngum verið þekkt fyrir að auka úthald, orku og bæði líkamlega og andlega vellíðan. Panax ginseng eða kórskt ginseng er notað í Man Power en það er það öflugasta sem völ er á en það er einnig tengt við aukna



kynlíflöngun. Aminosýrurnar L-arginin og L-citrullin bæta blóðstreymið og rannsóknir hafa sýnt að blanda af þessum tveimur getur aukið stinningu hjá mönnum með væg stinningarvandamál. Steinefnið sink er nauðsynlegt fyrir svo margar sakir en hér er það fyrst og fremst af því að það hefur jákvæð áhrif á frjósemi og æxlun og svo vegna eiginleika þess til að viðhalda eðlilegu testósterónmagni í blóði. Dagskammturinn eru 3 töflur á dag með mat eða vatnsglasi," segir Hrönn.

Rannsóknir hafa sýnt að innihaldsefni geta aukið kynlíflöngun, úthald og orku.



Æðislegir hversdagsréttir

Svínakjöt er ódýr matur og því hentugur á virkum dögum. Það er hægt að útbúa svínakjöt á ýmsan hátt svo úr verði frábær máltíð. Hér eru nokkrar hugmyndir að einföldum kvöldmat.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þetta er fljótlegaður og góður réttur til að hafa hversdags. Rétturinn er þar að auki ódýr og með asisku bragði. Uppskriftin er fyrir fjóra.

Baguette með svínakjöti

400 g svínakjöt, skorið í strimla
2 msk. chili-duft
2 msk. sojasósa
2 msk. sykur
2 msk. sesamolía
2 msk. hvítlaukur, rifinn
4 msk. hrisgrjónaedik eða -vín
2 msk. olía til steikingar
Salt og nýmalaður pipar
Sultað grænmeti
½ dl hrisgrjónaedik
½ dl vatn
½ dl sykur
1 gulrót, smátt skorið
1 steinseljurót, skorið þunn
2 selleristönglar, skornir niður
Baguette-brauð
4 msk. majónesi
4 msk. ferskt thai-basil, smátt skorið
1 rauður chili-pipar, fræhreinsaður

Skerið kjötið niður og setjið í plastpoka. Blandið öllu því sem á að fara í marinerunguna í skál, chili-dufti, sojasósu, sykri, sesamolíu, hvítlauk og hrisgrjónavíni og hrærið. Hellið síðan yfir kjötið og veltið því upp úr blöndunni. Kjötíð þarf að standa í minnst 30 mínútur í marinerungunni. Þetta má líka gera kvöldið áður.

Sjóðið upp hrisgrjónaedik, vatn og sykur og látið malla þar til sykurinn leysist upp. Takið af hitanum og bætið gulrót, steinseljurót og sellerirót saman við. Kælið.

Brúnið svínakjötið á heitri pönnu þangað til það hefur fengið fallegan lit.

Skerið brauðið í fjóra parta og fyllið hvern með majónesi, sultuðu grænmeti og kjöti. Skreytið með basil og chili.

Svínakótelettur með peru og rauðkáli

Mjög góður réttur með heitum perum sem gera gott bragð. Það tekur stuttan tíma að elda þennan



Baguette með svínakjöti er finnr matur þegar maður hefur ekki mikinn tíma.

rétt og hann er miðaður við fjóra.

4 svínakótelettur
2 msk. smjör
Salt og pipar

Meðlæti

1 blaðlaukur
1 krukka rauðkál
1 tsk. smátt skorið rósmarín
1 pera

Skerið í fituröndina á kótelettunum til að þær bogni ekki í steikingu. Nuddið þær með salti og pipar. Brúnið í smjöri í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Lækkið hitann og látið vera áfram á pönnu

í 5 mínútur. Perurnar eru afhýddar skornar í fjóra hluta sem settir eru út á pönnuna og steiktir með síðustu fimm mínúturnar. Steikið laukinn á annarri pönnu og bætið síðan rósmaríninu út í ásamt rauðkálínu. Hitið upp og bragðbætið með salti og pipar. Berið kjötið fram með heitum perum og rauðkálínu.

Svínasnitel Cordon Bleu

Þetta er franskur réttur en Cordon Bleu þýðir blátt band. Rétturinn er frægur og oftast er notað kálfkjöt í hann. Í þetta skiptið notum við svínakjöt. Uppskriftin er fyrir fjóra.



Svínakótelettur eru alltaf góðar.



Cordon Bleu svínakjöt sem einfalt er að gera.

800 g svínakjöt, ytra fillet
2 tsk. sinnep
4 sneiðar skinka
4 sneiðar ostur
6 msk. hveiti
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
3 egg
3 dl brauðrasp
4 msk. smjör til steikingar

Útbúið fjórar steikur og berjið þær létt með buffhamri. Skerið vasa inn í kjötið og fyllið hann

með skinku, osti og smá sinnepi. Ágætt er að loka vasanum með tannstönglum svo að osturinn bráðni ekki út á pönnuna. Leggið kjötið fyrst í hveiti sem hefur verið bragðbætt með salti og pipar, síðan í hrært eggjög og loks í brauðraspið. Steikið á miðlungshæitri pönnu upp úr smjöri, um það bil þrjár mínútur á hvorri hlið. Berið fram með kartöflusalati eða soðnum kartöflum og sitrónu-bát.

Fimmtudaginn 26. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið

ÚTIVIST

Í þessu glæsilega blaði verða skemmtileg viðtöl við allskonar fólk sem hefur smitast af útivistarbakteríunni. Fjallgöngur, hlaup, hjólreiðar eða skokk um göngustíga borgarinnar.

Markmið blaðsins er grípa athygli allra þeirra sem stunda útivist af einhverju marki. Því til viðbótar verður ýmis gagnlegur og hvetjandi fróðleikur fyrir þá sem vilja fara af stað og stunda meiri útiveru og útivist.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og kynningarumfjallanir veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

Með öllum keyptum steinum í Apríl fylgja 2 hvítir spörfuglar að verðmæti 18.800,-kr eða 1 hvít dúfa að verðmæti 12.900,-kr

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu. Með fyrirvara um prentvillur og uppselðar vörur.

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



SUZUKI Vitara GLX Diesel Sjálfskiptir. Árgerðir 2017, eknir ca. 27-30 Þ.KM, Verð 3.590.000. Rnr.150059.



TOYOTA Land Cruiser 150 Series. Árgerðir 2017, eknir 25-30 Þ.KM, Diesel, Sjálfsk. Verð frá 6.890.000kr.

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.

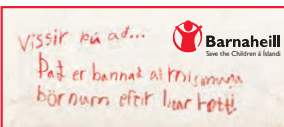
SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



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



Hópfæribílar



RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Bátar



Til sölu er Brímill EA-99. Góður bátur með frábæra sjóhæfni. Fjórir DNG 6000 og vagn fylgja. Ásett verð 5.500.000- Skipti gætu komið til greina. Fyrirspurnir í gamli@simnet.is



NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12

Góð reynsla - meiri affli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsviðhald



ÞAKMÁLUN ÞAKMÁLUN

Er ekki kominn tími að mála þakið. Við hjá pak.is gerum tilboð í ykkar þak að kostnaðarlausu uppl.6996980

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar



Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO



Önnur þjónusta



Parketslípun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málameistari að störfum. Apríltíloð 2900 kr Fm. 7728100

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4- Sjálfskiptir - Diesel*



Hlaðnir þægindum

Komið og reynsluakið

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

VERÐ FRÁ KR.

5.990
ÞÚSUND

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

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!

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m² Lofthæð 4 m. Hurð
3,7 m Lager eða geymsla. Leiga:
99 þús Facebook: steinhella 14. S:
661-6800

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

Gistiheimili í Reykjavík óskar
eftir starfskrafti yfir 40 ára í
þrif. Umsóknir sendist smaar@
frettabladid.is merkt: Gistiheimili

Heildsala í Reykjavík óskar eftir
skólafólki í sumarvinnu. Umsóknir
sendist smaar@frettabladid.is
merkt: Heildsala

Vélstjóri óskast á Prist BA 36, 750
kw Pristur er á Sæbjúgnaveiðum.
Uppl. í síma 8410863 Jón

Atvinna óskast

SMIDIR - VERKAMENN
- MÚRARAR -
LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s.
780 1444

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARAR, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi 2. áfanga Hellnahrauns í Hafnarfirði, Einhella 4

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 20.03.2018 tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar að Einhelli 4 og að málsmeðferð verði í samræmi við l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi 2. áfanga Hellnahrauns í Hafnarfirði.

Í deiliskipulagsbreytingunni felst stækkun og breytt lega byggingarreits lóðarinnar að Einhelli 4.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu Norðurhelli 2, frá 25.04. til 06.06.2018. Einnig er hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna 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 06.06.2018. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar.

Skipulagsfulltrúi.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Við gætum verið
með næsta starfsmann
mánaðarins á skrá

capacent

Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífnum
og veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

Loftræsting fyrir eldri hús

Endurnýtir varma - gefur ferskt loft

- Auðveldari uppsetning
- Varmaendurvinnsla
- Engar lagnir
- Alltaf ferskt loft
- Óþarfi að opna glugga
- Minna ryk
- Jafnara rakastig
- Sjálfvirk

Heilbriggt loft
heilbrigðar byggingar

viftur.is
-andaðu léttar

ishúsið
S:566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



Dalabyggð



Strandabyggð

Auglýsing um samþykkt Svæðisskipulags Dala, Reykhóla og Stranda 2018-2030

Svæðisskipulagsnefnd Dalabyggðar, Reykhólahrepps og Strandabyggðar samþykkti þann 26. mars 2018 tillögu að svæðisskipulagi sveitarfélaganna ásamt umhverfisskýrslu, sbr. 25. gr. skipulagslaga og 9. gr. laga um umhverfismat áætlaða. Í svæðisskipulagstíllögunni er sett fram sameiginleg framtíðarsýn sveitarfélaganna á þróun landbúnaðar, sjávarnýtja og ferðaþjónustu í þeim tilgangi að styrkja atvinnulíf og byggð. Greind eru tækifæri sem búa í audlindum og sérkennum svæðisins og á grunni þess sett fram stefna í atvinnumálum, samfélagsmálum og umhverfismálum og síðan skipulagsstefna sem styður við hana.

Tillagan var auglýst og lá frammi til kynningar frá 26. janúar til 12. mars 2018. Þrjár athugasemdir bárust og voru gerðar minniháttar lagfæringar á tillögunni vegna þeirra. Nefndin sendi sveitarstjórnunum þremur tillögu sína að svæðisskipulagi þannig breytta, ásamt athugasemdum og umsögn sinni um þær. Tillagan var samþykkt af sveitarstjórnunum Dalabyggðar, Reykhólahrepps og Strandabyggðar á fundum þeirra í apríl 2018. Nefndin hefur afgreitt svæðisskipulagstíllöguna til Skipulagsstofnunar til staðfestingar og svarað athugasemdum sem bárust. Svæðisskipulagið öðlast gildi þegar afgreiðslu Skipulagsstofnunar lýkur og tillagan hefur verið birt í B-deild Stjórnartíðinda. Tillöguna ásamt fundargerð svæðisskipulagsnefndar, þar sem athugasemdir voru afgreiddar, má skoða á vefnum samtakamatur.is.

Svæðisskipulagsnefnd Dalabyggðar,
Reykhólahrepps og Strandabyggðar

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Ófærðir tölur ekkert
hafa áhrif á börn.

Til sölu fyrirtæki

- verð aðeins kr. 79 m

Til sölu er lítið fyrirtæki í ferðaþjónustu sem býður einkabílaþjónustu (private tours). Með í kaupum fylgir félagið sjálft (skuldlaust), heimasíða, Fb síða, Instagram síða með 25þ fylgjendur og bifreið.

Áhugasamir sendi fyrirspurn ásamt helstu upplýsingum á netfangið einkatour@gmail.com

Fasteignasali óskast

Fjárfesting Fasteignasala óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala eða nema í löggildingu til fasteignasala.

Miklir tekjumöguleikar fyrir réttan aðila.

Umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og fyrri störf sendist á fjarfesting@fjarfesting.is fyrir 2. maí næstkomandi.



FJÆRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250 fjarfesting.is



**HÚNAÞING
VESTRA**

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Húnaþings vestra 2014-2026

vegna breyttrar legu á Vatnsnesvegi nr. 711
ásamt nýjum efnistökusvæðum

Sveitarstjórn Húnaþings vestra auglýsir hér með tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Húnaþings vestra 2014-2026 samkvæmt 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í breyttri veglínunni á um 700 m. kafla við bæinn Tjörn á Vatnsnesi, í heildina er vegafarmkæmdin um 1,8 km og að hluta til í sama vegstæði. Framkvæmdin felur í sér nýtt brúarstæði yfir Tjarnará, ásamt nýjum efnistökusvæðum.

Breytingartillagan verður til sýnis í Ráðhúsi Húnaþings vestra frá og með þriðjudeginum 24. apríl nk. til þriðjudegins 5. júní 2018 og hjá Skipulagsstofnun, Laugarvegi 166, Reykjavík. Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Húnaþings vestra www.hunathing.is

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartíllöguna til þriðjudegins 5. júní 2018. Skila skal athugasemdum skriflega til skrifstofu Húnaþings vestra, Hvammstangabraut 5, 530 Hvammstanga eða á netfangið skrifstofa@hunathing.is.

Sveitarstjóri

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

60
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

GRENSÁSVEGUR 11



SÍMI 588 9090

NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ HLÍÐARENDA



Hlíðarendi

FRÁBÆR STAÐSETNING MIÐSVÆÐIS Í REYKJAVÍK

Arnarhlíð 1 er nýtt 40 íbúða lyftuhús við Hlíðarendi. Húsið er einangrað og klætt að utanverðu með slétri álklaðningu. Íbúðirnar eru 2ja til 4ra herbergja. Íbúðunum verður skilað fullbúnum fyrir utan megin gólfefni, uppþvottavél og ísskápur fylgja. Sérsmíðaðar vandaðar innréttingar. Svalir eru á öllum íbúðunum. Einnig er stórt sameiginlegt útisvæði á hverri hæð.

Áætluð afhending
í júní 2018

Stærð frá 57 fm – 112 fm.

Verð frá 39,8 millj.

OPÍÐ HÚS
ÞRIÐJUDAGINN
24. APRÍL
KL. 17.00 -18.00

Kjartan Hallgeirsson
löggiltur fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is
Sími 824 9093



Hilmar Þór Hafsteinsson
löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
Sími 824 9098



Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til löggildingar
fasteignasala
hreidar@eignamidlun.is
Sími 661 6021



Daði Hafþórsson
löggiltur fasteignasali
dadi@eignamidlun.is
Sími 824 9096

