

WÉLÓM

ÞRIÐJUDAGUR 28. AGÚST 2018

Heilsa



Með haustlægðunum koma haustflensurnar sem margar hverjar hafa þegar numið land og tekið að hrjá landsmenn. Það er engin lækning til við kvefi en ýmislegt getur gert lífið bærilegra.

→4

Acid Soothe
- ertu með
brjóstsviða?



MYND/ERNIR

Skemmtilegt að berjast við veðuröflin

Unnur Eir Arnardóttir hefur gaman af að ögra sjálfri sér með ýmsum hætti. Hún stundar sjúkajakróður milli þess sem hún kastar sér út úr flugvélum í þrettán þúsund feta hæð með félögum sínum í Flugbjörgunarsveitinni. →2

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Unnur byrjaði í nýliðabjálfun hjá Flugbjörgunarsveitinni árið 2012. „Við erum hópur sjálfboðaliða sem sinnum útköllum, leit og björgun. En félagskapurinn er líka mikilvægur enda erum við hópur fólks með sviðu áhugamál sem snúast um að stunda útvist og fara út fyrir þægindahringinn,“ lýsir Unnur sem er leiðbeinandi í skyndihjálpi og hluti af fallhlífahópi sveitarinnar.

Hefur hún alltaf leitað út fyrir þægindahringinn?

„Nei,“ svarar hún hlæjandi. „Það var ekki fyrr en ég fór að nálgast þritugt að ég fór að vilja ögra sjálfri mér.“

Unnur kynntist fallhlífstöckki í Bandaríkjunum og þekkti því vel til áður en hún fór að stökka við Flugbjörgunarsveitinni.

En hvað er svona heillandi við þetta sport?

„Allir sem hafa prufað fallhlífstöck segja frá því hvað þeim liður vel eftir á enda er frjálst fall mögnuð upplifun. Líklega er það adrenalínflæðið sem heillar. Eftir því sem maður nær meiri færni getur maður gert skemmtilegri hluti í frjálsu falli og undir fallhlíf,“ segir Unnur sem nýlega náði sér í leiðbeinendaréttindi í fallhlífstöckki.

Flesta óar við tilhugsuninni um að kasta sér úr flugvél í mikilli hæð. Er hún ekkert smeyk við að stökka?

„Það var gamall fallhlífstöckv-ari sem eitt sinn sagði mér að hætta aldrei að vera hrædd, því svo lengi sem maður hefur áhyggjur er maður alltaf með öryggisatriðin í lagi,“ svarar Unnur og viðurkennir að hún fái alltaf smá fiðring fyrir hvert stöck. „Enda er sú tilfinning drifkraftur fyrir því að hoppa út úr flugvél í 13.000 fetum.“

Finnur fyrir í öllum kroppnum

Unnur reri kajak fyrst þegar hún var í bakpokaferðalagi á Nýja-Sjálandi. „Ég heillaðist alveg en hins vegar liðu fjögur ár þangað til ég fór aftur og þá í félagsróður með Kayakklúbbnum á Geldinga-



Unnur sigraði í öllum þeim keppnum sem hún tók þátt í í fyrra og var útnefnd kajakkona ársins.



Unnur Eir kastar sér mjög reglulega út úr flugvél.



Kayakklúbburinn er með aðstöðu við Geldinganes en hægt er að stunda kajakróður víða við strendur landsins.



nesi. Þá fann ég mig heima. Þetta hentar minni líkamsbyggingu og mér liður vel að vera á sjönun,“ segir Unnur. Ekki skemmir fyrir að félagskapurinn er mjög góður. „Ég var hvött áfram af klúbbfélögum sem varð til þess að ég keypti mér bát og fór að stunda sportið af kappi.“

Unnur segir kajakróður frábæra útvist og mjög góða hreyfingu. „Sumir nota þetta sem sína líkamsrækt,“ segir hún en bendir á að hægt sé að stunda kajakróður á marga mismunandi vegu. „Sumir kjósa að róa á lyngnum sjó við örugga höfn. Aðrir leitast eftir því að fara í öldur í misjöfnu veðri. Þannig ögrar maður sjálfum sér og finnur líka fyrir í öllum kroppnum. Það eru eiginlega langskemmtilegustu róðarnir þar sem maður þarf að berjast við veðuröflin og sjólagið.“

Unnur hefur tekið kajaksportið með trompi en hún var valin

kajakkona ársins í fyrra. „Það gaf mér mikið,“ segir hún hlæjandi en ástæða nafnbótarinnar var sú að hún sigraði í öllum þeim keppnum sem hún tók þátt í, í kvennaflokki, en keppni í kajakróðri gengur út á hraða.

Paradis kajakrøðara

„Annar partur af kajakmennskunni eru ferðalög og þau eru dásamleg,“ segir Unnur. Hún segir hægt að fara hvert sem er en mikilvægt sé að hafa góða þekkingu á sjávarföllum, veðurfræði og staðhættum. „Kayakklúbburinn hefur skipulagt þó

nokkuð margar ferðir. Þá er farið með viðlegubúnað í kajakunum á einhvern afvikinn stað, til dæmis út í eyju þar sem gist er um nótt og róið áfram daginn eftir. Þetta eru ferlega skemmtilegar ferðir,“ segir Unnur. Hún hefur bæði farið í ferðir út frá Geldinganesi og í eyjarnar á sundinu en einnig á Breiðafjörð. „Breiðafjörðurinn er paradís fyrir kajakferðamennsku. En það þarf að fara varlega og þekkja til því það getur verið varasamt að róa þar vegna strauma og sjávarfalla.“

Mælir með námskeiði

Hvað eiga þeir að gera sem langar að prófa kajakróður?

„Ég mæli með því að fólk skrái sig fyrst á námskeið því lágmarksþekking er alger grundvöllur fyrir því að fara á sjó,“ segir Unnur og bendir á Kajakskólann og Arctic seakayaks. „Eftir að fólk hefur fengið grundvallarþekkingu ætti það bara að mæta í félagsróður með Kayakklúbbnum. Þar er ávallt tekið vel á móti nýliðum og mjög færir ræðarar gæta þeirra sem eru að mæta í fyrsta sinn,“ segir Unnur. Hún bendir á að Kayakklúbburinn standi fyrir einum opnum félagsróðri í hverri viku, allt árið um kring.

MARKAÐURINN

Vettvangur viðskiptafrétta



Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Þú getur einnig nálgast Markaðinn í Fréttablaðs appinu



Líklega er fátt meira róandi fyrir sálina en að renna eftir spegilslettum sjó og fylgjast með fögru sólsetrinu.

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson Hallgrímsson

Umsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Frey Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Sólumenn: Arnar Magnússon, amarm@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

Betri slökun og bættur svefn

Magnesium Sleep Lotion frá Better You er nýjung fyrir bæði börn og fullorðna sem getur virkað róandi og aukið svefngæði. Húðmjólk frá Better You sem smýgur hratt og vel inn í húðina.

Magnesium er gríðarlega mikilvægt fyrir líkamstarfsemi. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesíumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Þetta steinefni hefur til að mynda áhrif á:

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

„Líkami okkar þarf magnesium til að yta undir aukna orku, jafna blóðflæði, auka kalkupptöku og hjálpa vöðvatarfsemi líkamans.“

Húðmjólk með magnesíum og ílmkjarnaolium

Better You hefur nú sett á markað nýja línu af húðmjólk sem auðvelt er að bera á sig þar sem hún smýgur auðveldlega inn í húðina og áhrifin skila sér hratt og vel. Tvær þeirra innihalda auk magnesíums, lavender og kamillu sem róar og sefar og undirbýr líkamann fyrir svefninn.

● Magnesium Sleep er hugsað fyrir fullorðna einstaklinga og 5 ml (4 pumpur) af húðmjólkinni gefa 150 mg af magnesíum sem líkaminn tekur upp.

● Magnesium Sleep Junior er sérstaklega hönnuð fyrir börn frá eins árs aldri. Eins og fyrrnefnda varan inniheldur hún magnesíum til að hjálpa þreyttum vöðvum að ná slökun, lavender og kamillu til að róa og sefa og undirbúa líkamann fyrir svefninn. 5 ml (4 pumpur) af húðmjólk gefa 37 mg af magnesíum sem líkaminn tekur upp.

RDS af magnesíum fyrir börn undir 14 ára aldri:

- 1-3 ára: 85 mg
- 4-6 ára: 120 mg
- 7-10 ára: 200 mg
- 11-14 ára: 280 mg

Bætt svefngæði

„Ílmkjarnaoljurnar lavender og



Magnesium Sleep Junior er sérstaklega samsett blanda fyrir börn frá tólf mánaða aldri. Magnesium hjálpar þreyttum vöðvum að ná slökun fyrir svefninn.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

kamilla, ásamt magnesíum, hjálpa líkamanum að ná endurnærandi nætursvefni og sýna rannsóknir að þessi vara bætir svefngæðin sem gerir bæði börnum og fullorðnum kleift að vakna endurnærð og tilbúin í annasaman dag," segir Hrönn. „Það tekur sjö daga að meðaltali að ná hámarksvirkni og best er að nota húðmjólkina u.þ.b. 30 mín. fyrir svefn, á hreina og þurra húð. Má bera á allan líkamann og er sérstaklega gott fyrir háls, herðar og fætur.“

”Magnesium kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum.

Prófuðu af húðsjúkdómalæknum

Þessar vörur hafa verið prófaðar af húðsjúkdómalæknum og henta fyrir viðkvæma húð. Innihalda ekki parabena, gervi-, litar- eða ilmefni.

Eitt hreinasta magnesíum á jörðinni

„Í vörum Better You er notað Zechstein® magnesíum sem er eitt hreinasta og náttúrulegasta form af magnesíum í heiminum. Zechstein-hafið var til fyrir u.þ.b. 250 milljón árum en nú er hafsbott þess staðsettur á u.þ.b. 1.600 metra dýpi í NV-Evrópu þangað sem borað er til að ná í hreint magnesíumklóríð.“

Söluastaðir: Flest apótek og Heilsuhúsið og Fjarðarkaup.



Í vörum Better You er notað Zechstein® magnesíum sem er eitt hreinasta og náttúrulegasta form af magnesíum í heiminum.



Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem styður við kollagenframleiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



3 mánaða skammtur

Í hnipri með trefil og te

Með haustlægðunum koma haustflensurnar sem margar hverjar hafa þegar numið land og tekið að hrjá landsmenn. Það er engin lækning til við kvefi en ýmislegt getur gert lífið bærilegra.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Fyrstu einkennin eru særindi í hálsi og svo bæstist við hósti, hnerri og hor. Þú neyðist til að horfa í augu við að haustkvefið er komið. Þrátt fyrir linnulitlar rannsóknir vísindamanna öldum saman hefur ekki enn fundist skotheld lækning við kvefi og flensu og því gripa flestir til gamalla húsráða til að slá á einkennin og gera biðina eftir bata bærilegra.

Taktu því rólega. Þegar við erum lasin berst líkaminn af öllum kröftum við veirurnar sem þýðir að hann þarf meiri orku en venjulega. Þess vegna er lykilatriði að hvilast vel. Taktu veikindaleyfi frá vinnu eða skóla og ef það er ekki hægt þá skaltu alls ekki fara í ræktina fyrr en þér líður betur.

Farðu að sofa. Að liggja í hnipri í sófanum og horfa á Netflix er skammgóður vermir. Ónógur svefni veikir ónæmiskerfið og gerir okkur erfðara fyrir að berjast við sykla. Farðu snemma í rúmið og leggðu þig yfir daginn. Ef einkennin eins og hósti eða stíflað nef ræna þig svefni má prófa að setja fleiri koddna undir höfuðið sem bæði dregur úr þrýstingi á ennisholur og stíflur og gerir þau auðveldara að draga andann.

Drekktu og drekktu meira. Nægur vökví þynnir slím og hor og dregur úr stíflumyndun í nefi. Ofþurrkun getur líka valdið höfuðverjum og þreytu. Slepptu samt koffinni og afengi en hafðu vatn alltaf við höndina.

Til að draga úr halseymlum er gott að gurgla með saltvatni sem dregur úr bólgum og losar um slím. Leysið hálfá teskeið af salti upp í heitu vatni og gurglið nokkrum sinnum á dag.



Haustkvefið getur verið í meira lagi hvítleitt og ef það ber að dýrum er mikilvægt að hvilast vel og snyta sér rétt.

helt ráð til að láta sér líða betur en ef það er mjög heitt getur gufan líka losað um slím. Annað gott ráð við miklum stíflum er að setja handklæði yfir höfuðið, beygja sig yfir skál með rjúkandi heitu vatni og anda að sér gufunni.

Mundu að hiti er leið líkamans til að drepa bakteríur og þess vegna er ekki endilega rétt að byrja að bryðja hitastillandi lyf um leið og mælirinn sýnir nokkrar kommur. Það er samt að sjálfsgögu mikilvægt að meta aðstæður hverju sinni því langvinnur har hiti getur verið hættulegur.

Heitir bakstrar geta verið notaðlegir og dregið úr bólgum og losað stíflur í nefi. Hægt er að gegnbleyta klút með brennandi heitu vatni, setja hann í plastpoka og vefja svo efni utan um pokann til að búa til þennan fina bakstur.

Ílmollur eins og eukalyptus geta losað um stíflur tímabundið til dæmis í formi smyrsla til að smyrja undir nefið og líka hálsbrjóstsykur. Athugið þó að hálsbrjóstsykur getur þurrkað upp heilbrigðu slímhúðina og það sama á við um nefsprey svo hvort tveggja ber að nota í hófi.

Það er mikilvægt að snyta sér oft og vel frekar en að sjúga upp í nefið en það skiptir máli hvernig. Ef þú blást af harkalega frá þér er hætt á að hor fari upp í eyrnagöngin og valdi syklingum þar. Besta leiðin er að blása létt til skiptis í gegnum hvora nös og loka hinnu með fingrinum á meðan.

Heit súpa er eitt það besta sem hægt er að borða þegar kvefi og flensa knýja dyra því hún er bæði auðsnæðanleg og full af næringarefnum. Kjúklingsasúpa hefur sýnt sig að hafa róandi áhrif á bólgur í líkamanum sem gæti dregið úr einkennum og þá eru súpur með lauk, hvítlauk og chili kjölfæða þeirra sem vilja láta sér batna fljótt og vel.



Hunang mykir hálsinn en hefur líka bólgueyðandi eiginleika og hentar vel út í flesta heita vökvu.



Kjúklingsúpa er ekki bara bragðgöð og næringarrik heldur bætir hún svefn og dregur úr og eyðir bólgum.

Drekktu heita drykki. Bæði er huggun í því að hjúfra sig að heitum teboilla og svo sýna rannsóknir að hiti getur linað kvefeinkenni eins og hálsbólgu og slappleika. Slepptu samt koffininu og drekktu frekar ávaxtate, sitrónuvatn eða heitt soð.

Fæðu þér hunang. Hunang getur mykt hálsinn og þannig minnkað særindi vegna þráláts hósta. Hunang hefur bólgueyðandi eiginleika og hefur auk þess róandi áhrif á bæði börn og fulloröna. Tvær teskeiðar af hunangi út í heita mjólk eru gamalt og gott húsráð við flensu og ekki skaðar að setja kanil út í sem líka hefur bólgueyðandi eiginleika. Heitt sitrónuvatn með hunangi er líka kjörið að taka með sér í vinnuna á brúsa ef ekki er í boði að vera heima. Athugið að gefa ekki börnum yngri en eins árs hunang vegna möguleika á alltaf skot-

Nýtt grænmeti í matseldina

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Nú er sá tími þegar grænmetið er hvað ferskast og best. Það er um að gera að nýta uppskeruna, hvort sem hún er úr eigin garði, skólagörðum eða bara úr búðinni. Spergilkál er svokölluð ofurfæða. Spergilkálið eða brokkolí, eins og það er líka nefnt, er stúfult af vítamínum, þar má nefna C-, B- og K-vítamín auk kalks og járns. Spergilkál heldur næringarefnum sínum ágætlega þótt það sé soðið og er því upplagt í þessa góðu spergilkálsúpu.

Súpa með spergilkáli, spinati og kókos

- 1 stór haus spergilkál
- 1 laukur
- 2 hvítlauksrif
- ½ grænn chili-pípar
- 1 msk. rifin engiferrott
- 1 tsk. cumín
- ½ tsk. kóriander, þurr
- 8 dl kjúklingskraftur
- 3 dl kókosmjólk
- 100 g spinat
- Nokkrir dropar sitrónusafí
- Salt
- Pípar
- Olía



Súpa með spergilkáli og spinati.

Til skreytingar
Kókosflögur, ristaðar
Ferskt kóriander
Chili-pípar

Skolið spergilkálið og takið í sundur. Skerið stilkinn í litla bita. Skrælið lauk og hvítlauk og skerið smátt. Sömuleiðis er chili-píparinn skorrinn smátt. Hitið olíu í stórum potti og steikið laukinn. Því næst er hvítlaukur og chili sett út í, engifer, cumín og kóriander. Bætið þá kraftinum saman við og setjið spergilkálið út í. Látið malla í fimm mínútur en bætið þá kókosmjólkinni saman við. Setjið spinatið saman við og látið sjóða í tvær mínútur. Maukið allt saman með töfrasprota. Bragðbætið með salti, pípar og nokkrum dropum af sitrónu-safa. Setjið á disk og skreytið með ristudum kókos, fersku kóriander og smátt skornum chili-pípar.

Vel kryddað lamb í karri

Mjög góður hversdagsréttur með asisku tilbrigði. Í þennan rétt er notað grænmeti og því má segja að hann sé hollur og góður. Uppskriftin ætti að duga vel fyrir fjóra.

- 250 g lambakjöt
- 3 msk. olía
- ½ rauður chili-pípar
- 1 tsk. engifer
- 2 gulrætur
- 1 laukur
- Lítil haus spergilkál
- 4 dl kókosmjólk
- 2 sitróngrasstönglar
- 1 msk. karrimauk, rautt
- 2 tsk. púðursukur
- Salt og pípar

Skerið gulrótna smátt og hlutið spergilkálið. Skrælið laukinn og skerið smátt, sömuleiðis engifer og hvítlauk. Fræhreinsið chili-píparinn og skerið smátt. Sitróngrasíð er sömuleiðis skorið mjög smátt. Skerið kjötið í bita. Hitið olíu á pönnu og brúnið kjötið. Takið af pönnunni og setjið engifer, chili, lauk og grænmeti á pönnuna, bætið við karrimauki, sitróngrasi og kókosmjólk. Látið malla í 10-15 mínútur. Bragðbætið með sykrunum, salti og pípar. Setjið kjötið aftur saman við og látið allt malla í nokkrar mínútur. Berið fram með hrisgrjónum.

NÚ KÓLNAR Í VEDRI

Ný sending af yfirhöfnum og vinsælu peysurnar loksins komnar.

Tískan
Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

BAISLER MaxMara BRAX



H borðin

Flottir og sterkir rafmagnsfætur sem koma ýmist með einum eða tveimur mótörum. Á H1 fæturna er hægt að setja 120-160 cm langar plötur, á H2 fæturna er hægt að setja 120-200cm langa plötu. Fæturnir eru til á lager í gráu og hvítu.

Líklega Ódýrustu rafmagns- borðin á Íslandi

H1 borð með einum mótör, minnistýringu og 80kg lyftigetu.

Kynningarverð

48.800,-
mv. 120cm plötu

H2 borð með tveimur mótörum, minnistýringu og 100kg lyftigetu.

Kynningarverð

frá 65.900,-
mv. 120cm plötu

Nýjar vörur – fylgihlutir



Skjáarmur
fyrir einn skjá
11.900,-



Skjáarmur
fyrir tvo skjái
20.900,-

Tölvuupphengja
9.900,-



Leiðslubarki
990,-



Gelmotta til að standa á
12.900,-



Hirzlan ^{25 ára}
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37, 108 Reykjavík. Sími: 564-5040.
hirzlan@hirzlan.is. www.hirzlan.is

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

BÍLABORG.is



TILBOÐSBÍLAR

VW POLO DIESEL. Nýskr 07/2011, ek 172 Þ.KM, 5 girar. Tilboðsverð 499 þús. Möguleiki á 100% láni. Rnr.111177.



TILBOÐSBÍLAR

TOYOTA LAND CRUISER 90. Nýskr. 05/1999, ek 344 Þ.KM, diesel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 499 þús. Möguleiki á 100% láni til 36 mánaða. Rnr.111260.



TILBOÐSBÍLAR

SUBARU LEGACY STW, 04/2006, ek 219 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð 399 þús. Möguleiki á 100% láni til 36 mánaða. Rnr.111184.



TILBOÐSBÍLAR

HYUNDAI SANTA FE V6, Nýskr 06/2006, ekinn 224 Þ.KM, sjálfskiptur. Tilboðsverð 399 þús. Möguleiki á 100% láni til 36 mánaða. Rnr.111275.

Bilaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
<http://www.bilaborg.is>



SUZUMAR gúmmibátar: Uppblásnir slöngubátar með algjöfri og mikla burðargætu. 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



PARFTU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppboð.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



TOYOTA Auris - Diesel 2012 Mjög gott eintak, ekinn 125 þús. Verð kr. 1.150 þús. Uppl. í síma 896-3038

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRÍF EHF.

Öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVEMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagirnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Bókhald

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

Húsa viðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

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

Vissir þú að...
holl og góð fæða studlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétta

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

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



Hlaðnir þægindum

✓ 19" álfelgur

✓ Íslenskt leiðsögukerfi

Komið og reynsluakið

✓ Vetrarpakkí

✓ Leðursæti með rafmagn

✓ 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 upptöku á öllum gerðum bifreiða

* Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

586 1414

stora@stora.is · stora.is
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA **562 8211** EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Lögglíður rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta

Hábrýstipvottur & Sandblástur

Alhreinsun/stripun á t.d. stein,múr, stáli osfrv. Mikil reynsla - öflug tæki. S: 860-2130

Keypt & Selt

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 aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésen.

Húsnæði

Húsnæði til sölu



TIL FLUTNINGS.39 FERM.

Tilbúð nýtt 2 svefnh. 2 baðherbergi, eldhús, stofa, þvottavél, þurkari,isskápur, frýstiskápur,ofnar,rúm,skápar,lýsing og fl. Verð 7.3 staðgreiðsluafsláttur. Uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Sérfræðingar í ráðningum

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Þáðgjafar okkar hafa yfir vikið akri þekkingu á atvinnu lífni og veita tækni og persónulega ráðgjöf.

capacent www.capacent.is

Húsbyggjendur og hönnuðir

Loftræsting

Heimili - fyrirtæki

- Alltaf ferskt loft
- Heilbrigt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

Heilbrigt loft heilbrigðar byggingar

Einföld uppsetning - hagkvæmur rekstur

viftur.is -andaðu léttar

ishúsið

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



RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Er verið
að leita
að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS



MOSFELLSBÆR

Kynning á deiliskipulagslýsingu:
Deiliskipulag Vesturlandsvegur, frá Skarhólabraut að Reykjavegi, í Mosfellsbæ

Mosfellsbær auglýsir hér með til kynningar deiliskipulagslýsingu, skv. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Fyrir gerð deiliskipulags yfir Vesturlandsveg og veghelgunarsvæði frá gatnamótum við Skarhólabraut að gatnamótum við Reykjaveg. Lengd skipulagssvæðis er tæplega 2,5 km.

Megin viðfangsefni við deiliskipulagsgerðina er m.a. að afmarka nýja legu Vesturlandsvegur (tvær akreinar í sitthvora átt með miðeyju) og núverandi tengingar. Skilgreina ný undirgöng, veghelgunarsvæði fyrir möguleg mistlæg gatnamót, göngu-, hjóla- og reiðstiga með fram Vesturlandsvegi og tengsl deiliskipulags við nærliggjandi svæði.

Í deiliskipulagslýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirbyggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli, s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa.


Deiliskipulagslýsing liggur frammi í þjónustuveri Mosfellsbæjar á 2. hæð Þverholts 2, 270 Mosfellsbæ og á heimasíðu bæjarins á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdom og ábendingum varðandi lýsingu skulu vera skriflegar og má skila þeim til skipulagsfulltrúa Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs. Æskilegt er að þær berist fyrir 15. september 2018.

28. ágúst 2018,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafur@mpos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is
VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSEKNI • UMHYGGJA



MOSFELLSBÆR

Kynning á verkefnislýsingu:
Aðalskipulagsbreyting í landi Dallands í suðurhluta Mosfellsbæjar og deiliskipulag fyrir jörðina Dalland.

Mosfellsbær auglýsir hér með til kynningar tvær verkefnislýsingar skv. 30. gr. og 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Fyrir breytingu á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030 - svæði fyrir frístundabyggð í suðurhluta Mosfellsbæjar. Mosfellsbær áformar að breyta landnotkun á tveimur skikum, (125203 og 125372) vestan Dals í landi Dallands úr svæði fyrir frístundabyggð (F) í landbúnaðarsvæði (L). Tilfærni aðalskipulagsbreytingarinnar eru áform landeiganda Dallands sem rekur umfangsmikla landbúnaðarstarfsemi að reisa ráðsmannshús ásamt tveimur öðrum starfmannahúsum í góðum tengslum við starfseminna á jörðinni.

Fyrir gerð deiliskipulags - yfir jörðina Dalland í Mosfellsveit og lönd sem tilheyra henni. Jörðin liggur sunnan og norðan við Hafravatnsveg og sunnan við Nesjavallveg. Megin viðfangsefni við deiliskipulagsgerðina er m.a. að skilgreina aðkomu og byggingareiti fyrirbyggjandi og væntanlega bygginga í tengslum við fyrirhugaðar framkvæmdir á jörðinni.

Í verkefnalýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirbyggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli, s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa. Verkefnalýsing liggur frammi í þjónustuveri Mosfellsbæjar á 2. hæð Þverholts 2, 270 Mosfellsbæ og á heimasíðu bæjarins á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdom og ábendingum varðandi lýsingu skulu vera skriflegar og má skila þeim til skipulagsfulltrúa Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs. Æskilegt er að þær berist fyrir miðjan september 2018.

28. ágúst 2018,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafur@mpos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is
VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSEKNI • UMHYGGJA

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is



 HAGVANGUR