

LEIÐ

MIDVIKUDAGUR 24. OKTÓBER 2018

Heimili



Fagurlagaðir eða óvenju-
legir kaktusar setja
mikinn svip á umhverfið
og að þeim er mikil prýði.
Kaktusar eru réttu plönt-
urnar fyrir þá sem ekki
hafa græna fingur. ➔4



Þára Magnúsdóttir, verkstjóri hjá A. Smith, og Björn Þór Heiðdal, verslunarstjóri Rúmföt.is, sem selur rúmföt frá framleiðendum á heimsvísu. MYND: SIGTRYGGUR

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is
fjallar um fólk, tísku,
menningu, heilsu
og margt fleira.



Allir eiga skilið að sofa í frábærum rúmfötum

Björn Þór Heiðdal er mikill áhugamaður um gæðarúmföt allt frá því að hann starfaði í þvottahúsi A. Smith þegar hann var strákur. Nú hefur hann opnað verslunina Rúmföt.is sem selur hágæða rúmföt á góðu verði. ➔2



Verslunin er rúmgóð og björt og auðvelt að finna óskarúmefötin.



Úrvalið er fjölbreytt, bæði í efnum og litum, og ættu allir að geta fundið rúmeföt við sitt hæfi.



Björn segir Íslendinga eiga skilið að sofa betur og að gæðarúmeföt geti átt stóran þátt í því.



Í versluninni er mikið úrval af sérvöldum rúmefötum með fallegum mynstrum.

Allir eiga skilið að sofa í frábærum rúmefötum úr allra bestu satín- og damask-efnum sem framleidd eru," segir Björn Þór Heiðdal, verslunarstjóri Rúmeföt.is, sem er ný rúmfataverslun við Nýbýlaveg 28 í Kópavogi. Verslunin sérhæfir sig í hágæða lúxusrúmefötum á góðu verði. „Við seljum tilbúin rúmeföt frá Ítalíu, Þýskalandi og Kína. Einnig flytjum við inn efni til að sauma úr og við erum með frábæra saumakonu sem saumaði meðal annars fyrir Fatabúðina þegar hún var og hét.“

Það má segja að Rúmeföt.is sé arftaki Fatabúðarinnar og Versins að einhverju leyti eða eins og Björn orðar það: „Þegar þessar tvær rúmfatabúðir hættu starfsemi var erfiðara fyrir fólk að fá gæðarúmeföt á Íslandi.“ Hann segir að gæði skipti höfuðmáli þegar kemur að því að velja rúmeföt inn í verslunina. „Ég spyr aldrei hvað sé ódyrt, bara hvað er það besta.

Sumir sætta sig við 200 þræði en ég vil það flottasta, 300 til 600 þræði úr bestu fánlegu efnum. Sængurföt eru fremur áhugamál en bísmess í mínum huga og því reyni ég að hafa álagningu í lágmarki. Verðið á rúmefötunum er því ekki hátt miðað við gæðin," segir Björn sem telur fólk hugsa allt of lítið út í í hverju það sefur. „Fólk virðist spara við sig þegar kemur að rúmefötum en þeir sem kynnast almennilegum gæðum snúa ekki til baka. En það má ekki gleyma því heldur að verð er ekkert endilega mælikvarði á gæði. Það þýðir lítið að fara inn í einhverja verslun og kaupa dýrustu rúmefötin þar. Mógulega ertu bara að kaupa álagningu.“

Með tilkomu Rúmeföt.is er hægt að kaupa himnesk rúmeföt frá allra bestu og vönduðustu vefurum Ítalíu, til að mynda frá Quagliotti sem vefur dúka og sængurföt fyrir bresku drottninguna og sum flottustu lúxushótel í heimi. Fyrir

“Sængurföt eru fremur áhugamál en bísmess í mínum huga og því reyni ég að hafa álagningu í lágmarki. Verðið á rúmefötunum er því ekki hátt miðað við gæðin.

rúmum 12 árum ákvað Hotel Ritz í París að bjóða gestum sínum upp á rúmeföt frá Quagliotti eftir ítarlega leit að bestu rúmefötum í heimi. Hótel eins og The Mark í New York, MGM í Macau, The Peninsula í Hong Kong, Armani í Milanó og 101 Reykjavík bjóða gestum sínum líka upp á Quagliotti rúmeföt.

Áhugi Björns á rúmefötum á rætur að rekja til Þvottahúss A. Smith sem afi hans, Adolf Smith, stofnaði árið 1946 en Björn hefur unnið í Þvottahúsinu og meðhöndlað rúmeföt frá því hann man eftir sér. „Ég veit hvernig góð rúmeföt eiga að líta út og hvernig þau eru viðkomu," segir hann og bætir við: „Það er alveg ótrúlegt hvað margir Íslendingar eiga léleg rúmeföt og ástandið hefur versnað eftir að Verið og Fatabúðin hættu rekstri. Það er eins og fólk viti ekki hvernig gæðarúmeföt eiga að vera.“ Þessu vill Björn breyta því hann segist ekki þola að meðhöndla

léleg rúmeföt og alveg sérstaklega ekki léleg rúmeföt sem kosta mikið.

Rúmeföt.is selur ekki bara vönduð rúmeföt heldur einnig borðdúka og skrautleg viskustykki frá Frakklandi. Einnig leggur Björn mikla áherslu á að sinna hótélum og litlum gistiheimilum. „Við flytjum inn mjög vönduð hótélrúmeföt beint frá framleiðendum í Kína og einnig erum við með servéttur og borðdúka frá Króatíu fyrir hótél og veitingastaði.“

Í tilefni af opnun verslunarinnar Rúmeföt.is er sérstakt opnunartilboð í gangi næstu daga þar sem lak og koddaver fylgir keyptum sængurfötum. Það borgar sig því að kíkja á Nýbýlavegin og skoða fjölbreytt vöruúrvalið.

Verslunin á Nýbýlavegi verður opin frá 12-18 virka daga og 11-15 um helgar. Nánari upplýsingar má finna á www.rumfot.is.

HAUSTÚTSALA

30-50%

afsláttur af völdum vörum

Sendum
frítt út
á land!



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Kaktusar til skrauts

Fagurlagaðir eða óvenjulegir kaktusar setja mikinn svip á umhverfið og að þeim er mikil þrýði. Kaktusar eru réttu plönturnar fyrir þá sem ekki hafa grænar fingur.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Kaktusar taka sig vel út hvort sem er í eldhúsluguganum, á stofuhillunni, skrifborðinu eða vinnustaðnum. Þeir þurfa almennt litla umhvirðu, sem mörgum finnst mikill kostur. Kaktusar þurfa fremur mikla birtu til að þrífast sem best en þá má einnig setja á skuggsælan stað yfir vetrartímann. Þegar þeir eru settir í birtu á ný þarf að gæta þess að setja þá ekki beint í sterka sólna heldur venja þá smám saman við breytt umhverfi.

Aðeins þarf að vökva kaktusa af og til, jafnvel eftir minni, og gæta þess að þeir standi ekki í vatni. Sumar gerðir af kaktusum þarf ekki að vökva svo vikum skiptir og þeir mega þorna vel á milli þess sem vökvað er.

Langlifar plöntur

Almennt lifa kaktusar lengi og vaxa fremur hægt. Margar gerðir blómstra fagurlega og gleðja þá eigandann með skærlitum



Hér setja kaktusar skemmtilegan svip á stofuna. MYNDIR/NORDIC- PHOTOS/GETTY

blómum. Oft blómstra kaktusar að næturlagi. Hæsta kaktustegundin getur náð allt að nitján metrum þar sem hún vex í heimkynnum sínum í Ameríku. Minnsta gerðin er hins vegar aðeins einn sentimetrari að hæð, fullvaxin.

Dagblöð við umpottun

Þegar blómappotturinn er orðinn of litill eða moldin algjörlega næringarsnauð þarf að umpotta en það getur verið á tveggja til þrjú ára fresti. Best er að umpotta snemma vors til dæmis í mars eða apríl.

Þegar kemur að því að umpotta kaktusa þarf að hafa varann á því margar tegundir hafa afar beittar nálár sem ekki er gott að stinga sig á. Í þeim tilfellum er hægt að vefja nokkrum lögum af dagblöðum utan um plöntuna til að ná góðu taki á henni þegar hún er losuð úr pottinum. Gott er að vera í þykum garðhönskum við verkið.

Hafa þarf í huga að kaktusa á ekki að setja í of stóran pott. Því er ráð að setja þá í aðeins stærri pott við hverja umpottun. Kaktusar



þrífast vel í jarðvegi sem er léttur og blandaður vikri en þannig kemst vatnið vel að rótunum. Potturinn þarf að sjálfsögðu að vera hreinn þegar plantan er sett í hann. Þegar kaktusinn er kominn í nýjan pott er gott að gefa honum vatn eftir um það bil þrjú daga.

Gott er að vefja dagblöðum utan um kaktusa við umpottun til að stinga sig ekki á beittum nálum.



Kaktusar þurfa ekki mikla vökvun og þeir halda oftast lífi þótt það geymist að gefa þeim vatn svo vikum skiptir.

Stigateppi

fyrir húsfélög og sameignir

Hljóðdempandi, létt í þrifum og umgengni

Mælum og gerum tilboð að kostnaðarlausu

Forbo
FLOORING SYSTEMS

KJARAN

SÍBÚMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 510 5510

Í Rjúpnaveiðina

Benelli

SAVAGE ARMS



BERETTA

FRANCHI



Deerhunter

SKOTVEIÐIFATNAÐUR



Cumberland húfa
kr. 2.200



Petzl Tikka höfuðljós 200 lúmen
kr. 6.990



Bushnell H2o 10x25
kr. 13.900



Bushnell Trophy 10x28
kr. 25.900



Skotlúffur
kr. 7.760



Göngusokkar
kr. 1.990



Rjúpnavesti
kr. 22.900



Snjóbrúgur
kr. 19.900



Göngubroddar
kr. 7.900



Survival Bag
kr. 1.195



Silva Ranger SL
áttaviti kr. 4.900



Vatnsheldar legghlífar
kr. 9.995



Verdun Jakki Deerhunter
kr. 13.900



Merino ullarbólur
kr. 5.990



Merino ullarbuxur
kr. 5.490



HÖLL

Hágæða
haglaskot



Vesturröst

Sérverslun veiðimanna - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is

Kolvetnalaust mataræði krefst mikils sjálfsaga

Lágkolvetna-kúrin svokallaði hefur lengi verið vinsæll um allan heim. Fólk kys að taka burt kolvetni, sterkju, sykur og hveiti úr fæðunni en borðar fitu og grænmeti í staðinn. Margir hafa prófað kúrin en fólk endist misvel á honum.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Í rauninni eru nokkrar gerðir af lágkolvetnakúrum eftir því hvað fólk vill ganga langt í mataræðinu. Eftir því sem kúrin er „strangari“ þeim mun meiri líkur eru á að fólk gefist upp. En hvernig getur lágkolvetnamataræðinu verið skipt í flokka? Jú, í einu stiginu eru þeir sem leyfa sér aðeins meira en halda sér þó við þetta fæði að mestu. Ketó mataræði er til að mynda gríðarlega vinsælt í Bandaríkjunum. Ketó er strangt lágkolvetnafeði og þar er fita aðaluppistaðan. Það þarf reyndar mikinn aga til að sleppa öllum kolvetnum.

Í ketófeði má borða egg, kjúkling, fisk, rautt kjöt auk grænmetis sem vex ofan jarðar, til dæmis salat, spergilkál, blómkál, tómata, gúrku, sveppi og baunir. Það má nota ólífuolíu, borða lárperu og

smávegis af hnetum. Eingöngu feitar og ósætar mjólkurafurðir eru í ketómataræði en margir sleppa þeim alveg.

Ketó er í raun mjög strangt mataræði. Nauðsynlegt er að hugsa vel um gæði matar og borða reglulega. Ekki borða mikið á kvöldin. Borðið hægt og rólega. Gætið að því að maturinn innihaldi næga orku. Drekkjið vatn.

Ef þú ert á frjálslægri lágkolvetnakúr máttu að auki borða ber, rötargrænmeti og 70% súkkulaði. Auk þess eru sumar mjólkurvörur í lagi eins og feitur ostur og ósætar mjólkurafurðir. Ekki drekka ávaxtasafa, sæta drykki, bjór eða sæt vín. Ekki borða mat sem er ríkur af sterkju eins og pasta, brauð, kartöflur og hrisgrjón. Bannað er að borða sælgæti og is ef þú ert á lágkolvetnafeði.

Lágkolvetnafeði, eða ketómataræði, virkar vel til að létta sig. Flestir eru þó sammála um að betra sé að hreyfa sig líka meðfram breyttu mataræði. Góður göngutúr gerir gagn.

Mismunandi áhersla

Ketó = strangur lágkolvetnakúr. Einungis má borða að hámarki 20 grömm af kolvetnum á dag. Í ketó sleppir fólk ávöxtum og borðar mjög lítið af tómötum, lauk og papríku. Í staðinn er borðuð meiri fita, salat, spergilkál eða grænkál.

Meðal lágkolvetnakúr. Í þessum kúr má borða á milli 20-50 grömm af kolvetnum hvern dag. Það má borða baunir og feitar, ósætar mjólkurvörur. Á veisludögum má fá sér smávegis af berjum og jafnvel dökkt súkkulaði. Ólífuolia er í lagi með grænmeti.

Frjálslægur lágkolvetnakúr

Hann getur innihaldið allt upp í 100 grömm af kolvetnum á dag. Þessi kúr er ekki eins hraðvirkur og hinn varoandi þyngdartap. Hér má borða rötargrænmeti, bakstur með litlum kolvetnum, eins og möndluhveiti og vera hóflegur í mjólkurafurðum.

Turbókúrin. Þessi lágkolvetnakúr orsakar hraðara þyngdartap en getur verið erfiðari fyrir líkamann. Þetta er mjög strangur ketómatarækúr. Sumir lifa á eggjum og kjóti en



Góð steik er hluti af lágkolvetnafeði. Flestir vilja þó steik daglega þótt hún geti verið mjög góð.



Kjúklingur með kúrbít og grænmeti er góð og holl kolvetnasnauð máltíð. Fólk þarf að vera hugmyndríkt á ketó.



Eggjakaka með lauk, tómata, spinati og feittum osti er sannkölluð ketómáltíð. Góður morgunverður fyrir flesta.

sleppa öllu grænmeti. Aðrir fasta í tvo daga í viku eða fasta í átta tíma á sólarhring.

Venjulegt fæði samanstendur af prótíni, fitu og kolvetnum. Kolvetni breytast í blóðsykur í líkamann. Með því að innbyrða minni kolvetni gengur líkaminn á orkuna í fitunni sem aftur leiðir til þyngdartaps. Það geta ekki allir farið á ketófeði og þess vegna ætti

fólk að ræða við lækni áður en það ákveður breytingu á mataræðinu. Fólk með sykursýki 1 ætti alls ekki að fara á ketó né heldur barnshafandi konur eða með barn á brjósti.

Fólk sem breytir mataræði sínu og skiptir kolvetnum út fyrir dýrafitu ætti að vanda vel hvað það setur ofan í sig. Betra er að skipta kolvetnum út fyrir grænmeti en til dæmis beikoni eða mjög

feitri, unninni kjötvöru. Oft getur verið best að fara rólega af stað og prófa sig áfram. Þeir sem eru í baráttu við ofþyngd og vilja breyta mataræðinu með því að sleppa kolvetnum ættu að ráðfæra sig við lækni eða næringarfræðing áður en kúrin hefst. Mjög margir hafa losað sig hratt við kilóin á þessum kúr en þau eru fljót að koma aftur ef svindlað er á honum.

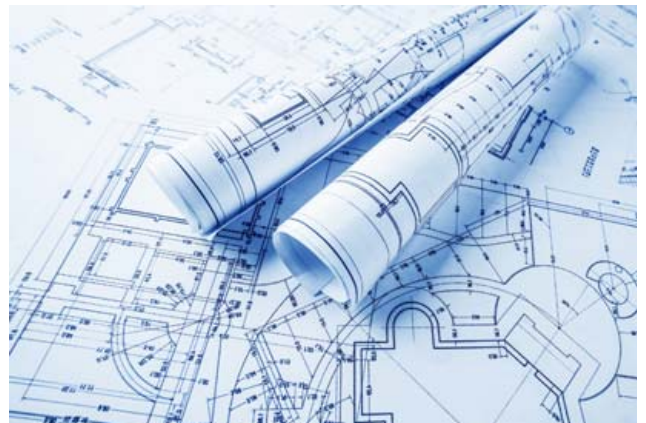
VERKFRÆÐI, ARKITEKTÚR OG HÚSBYGGINGAR

Sérlega flott blað um heim verkfræði, arkitektúrs og húsbýgginga í Fréttablaðinu miðvikudaginn 31. október.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími: 512 5433 / johannwaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Fjármálastjóri

Leo Fresh Fish leitar að öflugum einstaklingi í starf fjármálastjóra

Starfssvið

- Umsjón, eftirlit og ábyrgð á reiknishaldi og fjárreiðum félagsins
- Samskipti við banka og aðrar fjármálastofnanir
- Yfirumsjón með samningum við viðskiptavinum og innheimtu
- Áætlanagerð og eftirfylgni þeirra
- Þátttaka í stefnumótun og innleiðingu hennar
- Bær ábyrgð á tölvu- og tæknimálum
- Ýmis önnur tilfallandi störf

Menntun- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði viðskipta og/eða fjármála er æskileg
- Reynsla af sambærilegum störfum og þekking á rekstri fyrirtækja æskileg
- Mjög góð tölvukunnátta skilyrði sem og góð enskukunnátta
- Mjög góð þekking á bókhaldskerfum og Excel
- Mjög góð þekking á reikningshaldi, uppgjörum og áætlanagerð
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum og metnaður til að ná árangri
- Frumkvæðni, jákvæðni og sjálfstæði í starfi

Nánari upplýsingar um starfið veitir Arnar Pétursson, framkvæmdastjóri í síma 899-0166 eða í tölvupósti (arnar@leofresh.is) eða Tryggvi Már Sæmundsson, útlutningsstjóri í síma 896-4788 eða í tölvupósti (tryggvi@leofresh.is) Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferlisskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknir berist á arnar@leofresh.is og tryggvi@leofresh.is. **Umsóknarfrestur er til og með 4. nóvember 2018.** Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Leo Fresh Fish er fyrirtæki sem sérhæfir sig í útlutningi á ferskum sjávarafurðum. Fyrirtækið er með starfstöðvar í Vestmannaeyjum og í Frakklandi.



Tálknafjörður

Breyting á deiliskipulagi fyrir athafnasvæði seiðældis í landi Gileyrar og Eysteinsyrar í Tálknafirði.

Sveitarstjórn Tálknafjarðarhrepps auglýsir hér með skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breytingu deiliskipulagi fyrir athafnasvæði seiðældis í landi Gileyrar og Eysteinsyrar í Tálknafirði.

Breytingin felst í því að byggingarreitur B2 er stækkaður til austurs og aðalagaður að landamerkjum að norðanverðu. Að öðru leyti haldast skilmálar óbreyttir.

Deiliskipulagstillagan verður til sýnis á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps að Strandgötu 38 frá og með miðvikudeginum 24. október til 5. desember 2018. Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Tálknafjarðarhrepps, www.talknafjordur.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við deiliskipulagið til 5. desember 2018.

Skila skal athugasemdam á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps, Strandgötu 38, 460 Tálknafirði.

Skipulagsfulltrúi Tálknafjarðarhrepps

AUGLÝSING UM SKIPULAG Í GARÐABÆ

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með tillögu á breytingu á deiliskipulagi Hnoðrahólts og Vetrarmýrar vegna fjölnota íþróttahúss ásamt umhverfisskýrslu samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 3. mgr. 7. gr. laga um umhverfismat áætlaða nr. 105/2006 þar sem framkvæmdin fellur undir tl. 10.03 í viðauka 1 í lögum um umhverfismat. Tillagan er auglýst samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, sbr. 1. mgr. 41. gr. sömu laga.

Tillagan gerir ráð fyrir lóð fyrir fjölnota íþróttahús með rými fyrir knattspyrnuvöll í fullri stærð innanhúss auk upphitunaraðstöðu í plani við hann, ásamt tilheyrandi stoðrymum. Byggingareitur er staðsettur austan Vetrarbrautar við rætur Hnoðrahólts. Áður auglýst breytingartillaga gerði ráð fyrir byggingarreit fjölnota íþróttahússins nokkuð sunnar.

Ytri mál byggingarreitsins eru 97x143 m og hámarkshæð frá aðkomukóta er 23 m, sem er 39 mys.

Markmið deiliskipulags lóðarinnar eru:

- Að skapa umgjörð um raunhæfa og framsýna lausn á íþróttasvæði í góðum tengslum við byggð og samgöngur.
- Að helstu rými íþróttamannvirkja njóti dagsbirtu í eins ríkum mæli og aðstæður leyfa.
- Að hafa umhverfismál og sjálfbærni að leiðarljósi.
- Að skapa öruggt og líflegt almenningsumhverfi, m.a. með „opnum og lifand“ jarðhæðum þar sem því verður við komið.
- Að móta skjólsæl rými.
- Að byggja upp öruggt umferðarkerfi þar sem sérstök áhersla er lögð á liðugt flæði gangandi og hjólandi umferðar og tengingar við nærliggjandi svæði.

Deiliskipulagsbreytingartillagan liggur frammi á bæjarskrifstofum Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 24. október 2018 til og með 5. desember 2018. Hún er einnig aðgengileg á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við deiliskipulagsbreytingartillöguna. Frestur til þess að skila inn athugasemdam og ábendingum rennur út **miðvikudaginn 5. desember 2018**.

Skila skal athugasemdam á bæjarskrifstofum Garðabæjar eða á skipulag@gardabaer.is og skulu þær vera skriflegar.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri Garðabæjar



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARÐABÆR.IS

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær auglýsir eftirtalin störf laus til umsóknar:

Grunnskólar

Frístundarleiðbeinandi í Snælandsskóla
Frístundarleiðbeinandi í Salaskóla
Kennari á miðstig í Vatnendaskóla
Kennari á yngsta stig í Snælandsskóla
Kennari í Álfhólsskóla
Proskabjálfi í Hörðuvallaskóla

Leikskólar

Atferlisþjálfun – starfsmaður í sérkennslu
Deildarstjóri í Austurkór
Leikskólakennari í Kópastein
Leikskólakennari í Efstahjalla
Leikskólakennari í Austurkór
Leikskólakennari í Kópahvól
Leikskólakennari í Urðarhól
Leikskólakennari í Mörbakka
Leikskólakennari í Álfatún
Sérkennari í Sólhvörf
Sérkennari í Austurkór
Sérkennari í Kópahvól
Sérkennari í Fífusali

Velferðarsvið

Stuðningsaðilar í liðveislu
Proskabjálfi á heimili fyrir fatlaða

Annað

Deildarstjóri launadeildar
Innkaupastjóri
Starfsmaður í Kópavogslaug

Umsóknir ásamt upplýsingum um störf eru á vef Kópavogsbæjar, kopavogur.is.



Kópavogsbær

kopavogur.is