

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 26. FEBRÚAR 2019

Heilsa



Sigurrós Lilja Ragnarsdóttir var að vonum hamingjusöm yfir að endurheimta hár sitt með Nourkrin eftir ýmsar árangurslausar meðferðir. MYND/EYÞÓR

Hárið er komið aftur!

Sigurrós Lilja Ragnarsdóttir er aftur himinsæl. Fyrir hálfu öðru ári varð hún fyrir því óláni að fá stóra skallabletti en á örskömmum tíma tókst henni að koma hárvextinum aftur af stað með hjálp Nourkrin Woman. ➔2

LÍFRÆNT NAMMI
FYRIR ÞIG OG BARNIÐ ÞITT



- GLÚTEINFRÍTT
- LAKTÓSAFRÍTT
- ÁN GERVIEFNA

www.vitta.is

Framhald af forsiðu →

Hár er höfuðprýði og það stingur í augu þegar kona missir fjórðung hárs síns. Ég get því ekki lýst því hversu sæl ég er að hafa endurheimt hár mitt að nýju,“ segir Sigurrós Lilja Ragnarsdóttir sem í október 2017 uppgötvaði stóran skallablett í dökkku, hrokknu hári sínu.

„Ég sat við eldhúsbordidið með mömmu þegar hún benti mér á að ég væri komin með skallablett. Ég hreinlega trúði henni ekki en stóð upp og leit í spegil þar sem við mér blasti nokkuð stór skallablettur. Ég hafði ekki orðið hans vör við hárvott né þegar ég greiddi sitt hárið,“ útskýrir Lilja sem í framhaldinu bar upp vandamálið við vinkonu sem er hárgreidslumeistari.

„Á stofunni hennar var samstarfsfólkið sammála um að ég færi til húðlæknis sem taldist fær í hárvandamálum. Ég fór til hans í fimm skipti en enginn bati varð eftir meðferð með sterakremum sem áttu að stoppa hárvöxt og slá á kláða. Ég varð þá úrkula vonar, búin að borga tugi þúsunda í ferða-, lækna- og lyfjakostnað,“ segir Lilja sem búsett er á Selfossi.

Þig vantar sink!

Góð vinkona Lilja er dýralæknir í Þýskalandi og kom henni í samband við þýskan húðlækni sem sérhæfir sig í hárvanda.

„Við kærastinn flugum til Þýskalands á tilsettum tíma en urðum að fara snemma í háttinn fyrsta kvöldið því læknirinn bauð upp á tíma klukkan sex morguninn eftir! Lækninum Rudolf þótti stórmerkilegt að hitta Íslendinga en sagði svo blátt áfram, eftir að hafa horft á mig smástund: „Þig vantar sink!“ Hann skoðaði svo hárvörð skallablettsins í smásjá og sá þá að það vantaði hársökkina í skallablettina en sagði jafnframt að hárið mitt svæfi og mig vantaði sink til þess að vekja upp hárvöxtinn,“ upplýsir Lilja sem hjá þýska lækninum fékk einnig smyrsl sem stoppaði hárlösið og kláðann.

Þegar þau hittust á ný voru skallablettirnir hættir að stækka.

„Það var mikill léttir því þegar ég hitti lækninn fyrst vantaði um fjórðung hársins á mig. Þá var ég alvarlega farin að íhuga að snoda mig enda var orðið erfitt að fela skallablettina, sérstaklega þann stóra hægra megin. Ég náði lengi vel að greiða sitt hárið í hliðar-tagli til hægri en ef vindar blésu blasti bletturinn við,“ segir Lilja sem óttaðist viðbrögð annarra og skammaðist sín fyrir hármisinn en velti fyrir sér hvað hún hefði að fela.

„Eftir vandlega umhugsun ákvað ég að birta færslu á Facebook. Þar sagði ég alla söguna og birti myndir af því hvernig skallablettirnir litu út í upphafi ásamt fleiri myndum þar sem sást hvað þeir voru orönn stórir. Það voru aðallega ættingjar og vinir sem lásu færslurnar og sendu mér baráttukveðjur og bata-óskir en ein frænka mín benti mér á fæðubótarefnið Nourkrin sem þá var nýkomið á markað á Íslandi,“ upplýsir Lilja sem hafði aldrei heyrt um Nourkrin áður en varð sér úti um töflurnar og hefur nú tekið þær síðan í maí á síðasta ári.

„Hárið er allt komið aftur! Það er mögnuð upplifun. Eftir einn mánuð á Nourkrin Woman fór strax að móta fyrir nýjum hárum og eftir fáeina mánuði voru komin hár í alla litlu blettina. Lengstan tíma tók að fá hárin til að vaxa í stóra skallablettinum en þau eru nú orðin sex sentimetrar löng sem þykir eðlilegur hárvöxtur á náttúrulegum hárvaxtartíma.



Sigurrós Lilja nýtur þess að hafa heilbriggt hár. Hún mælir hiklaust með Nourkrin fyrir alla sem þjást af hárlösi.



Á myndunum má sjá tvo af stærstu skallablettum Lilju, hægra megin á höfði og í hnakkanum. Myndirnar sýna líka hvernig hárið braust fram og óx á fimm mánuðum og svo hvernig það fyllti út í blettina eftir sjö mánuði.

Nourkrin er fyrir konur og menn

- Nourkrin er bætiefni fyrir hársökkina sem er unnið úr sjávarríkinu og stuðlar að eðlilegum hárvaxtarhring.
- Nourkrin® er 100% lyfjalaust og byggir á 56 vísindalegum rannsóknunum og yfir 30 ára reynslu.
- Nourkrin® inniheldur hið byltingarkennda Marilex® bætiefni sem er einkaleyfisvarið og eingöngu í vörum frá Pharma Medico.
- Marilex® hefur verið prufað um allan heim og er samþykkt af heilsuyfirvöldum í öllum heimsálfum.
- Nourkrin® telst mjög öruggt og má notast af öllum nema þeim sem eru með ofnæmi fyrir fiski eða skelfiski.

» Nourkrin telst mjög öruggt og má notast af öllum nema þeim sem eru með ofnæmi fyrir fiski eða skelfiski.

afalls allt að ár aftur í tímann. Ég gat rakið það nákvæmlega ári áður en ég fékk skallablettinn að hafa orðið fyrir stóru andlegu áfalli. Orsökina fyrir mínum hármisni er því sennilega bland af sinkleysi og áfalli, en hárheilurinn sagði hárlösi líka geta orsakast af tannróturbólgu og fótasvepp,“ segir Lilja sem varð margs vísari hjá hárheiluráranum.

Elskar óvenjulegt starfið

Lilja starfar sem gripabílstjóri hjá Sláturfélagi Suðurlands og sækir hross, nautgripi og svín til slátrunar allt frá Höfn í Hornafirði í austri að Gilsfirði í vestri.

„Ég er í óvenjulegu starfi fyrir konu og sennilega eina konan í öllum heiminum í slíku starfi. Ég er ein í bílnum og það hefur gengið áfallalaust en það tók tíma að fá suma bændur til að treysta mér því ég er kvenmaður. Fyrsta kastíð var ég var iðulega spurð hvort það kæmi enginn maður með mér,“ segir Lilja sem fær lista frá SS að

morgni og fer svo á gripaflutningabílnum að sækja gripi um sveitir Suður- og Vesturlands.

„Eftir að fólk vissi af skallablettinum fór það að tina til ástæður eins og streitu, hreyfingarleysi, vitlaus mataræði, vöðvabólgu og álag í vinnunni en það er ekkert í vinnunni sem stressar mig og ég elska vinnuna mína.“

Nourkrin breytti öllu

Lilja mælir heilshugar með Nourkrin fyrir þá sem glíma við hárlösi og hármisni.

„Nourkrin olli straumhvörfum í lífi mínu því ég sýndi svo rosalega góð viðbrögð. Hefðbundin meðferð með Nourkrin eru sex mánuðir en ég þori ekki að hætta því það er greinilegt að í því er eitthvað sem líkama minn vantaði og mér líður undurvel,“ segir Lilja sem tekur eina töflu kvöld og morgna og hreinlega horfir á hár sitt vaxa og dafna.

„Ég sé orðið litlu lokkana og krullurnar sem áður voru. Þegar ég var búin að missa um 25 prósent af hárinu var ég nálægt því að bugast og fór til sálfræðings til að takast á við áfallið sem það er að fá skallabletti. Maður óttast viðbrögð samfélagsins og hvernig manni verður tekið, hvort maður verði fyrir áreitni eða jafnvel einelti. Það var ástæðan fyrir því að ég ákvað að gera vandamálið opinbert sem reyndist bæði mín besta útrás fyrir sorg og tilfinningar en líka lausn vandamálsins því þannig komst ég á snodir um Nourkrin. Það er dásamlegt að til hafi verið lausn eftir allt sem ég hafði reynt og prófað og á meðan ég fæ að halda hárinu mínu er ég himinsæl.“

Nourkrin Women og Nourkrin Men er fáanlegt í nær öllum apótekum landsins. Nánari upplýsingar má finna á isam.is/nourkrin eða senda póst á isam@isam.is.



„Nýju hárin eru í fyrstu eins og ljós ungbarnahár en talmýnd/eyþór sinn rétta lit og mín eru svarbrún eins og þau eiga að sér að vera,“ segir Lilja alsæl með árangurinn.

Bætiefni hárinu mikilvæg

Gildi vítamína og steinefna mælast nú eðlileg í blóðprufum hjá Lilju.

„Hjá íslensku húðlækninum voru aldrei teknar blóðprufur til að athuga hvort mig skorti vítamín eða steinefni þótt það sé mikilvægt með tilliti til hárlösi. Verst þótti mér að engin lausn var til í íslenska heilbrigðiskerfinu önnur en sterakrem sem eru engin lausn og aðeins húðþynnandi. Það er svo hægt að láta sprauta efni undir húð ef hárlösi hættir, en það hætti ekki hjá mér. Ég fékk því svar við mínum vanda í Þýskalandi og það kostaði mig minna en einn tími hjá húðlækni í Reykjavík,“ segir Lilja.

Við leit að lausn við hármisinnum hitti Lilja hárheilara ytra sem lét henni í té sérstakan hárbursta sem gert hefur hár hennar líflegra.

„Burstinn er gerður úr þýskum kirsuberjatrjáum og hárum úr villisvínum. Með honum greiði ég mér ekki lengur frá toppi og niður heldur hvolfi ég höfðinu og bursta að aftan og niður. Þar með losnar salt úr hárinu sem annars getur stöðvað hárvöxt og lokað hársökkjum,“ útskýrir Lilja.

Hún segir hárheilaranum hafa verið eins og alfræðiorðabók um allt sem viðkemur hári.

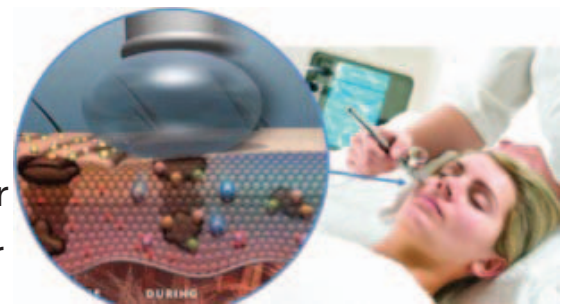
„Samkvæmt hárheilaranum má rekja hárlösi og hármisni til andlegs

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



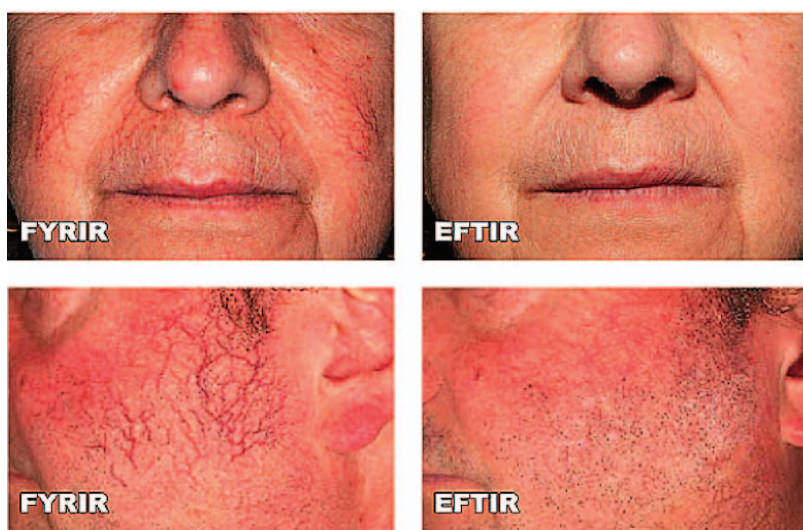
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Snyrtistofan Hafblik

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Langaði alltaf að vera sterk

Líkamsræktin leysti Sif Garðarsdóttur undan þriggja ára kvölum. Hún hefur nú starfað sem einkaþjálfari í tuttugu ár og opnaði nýverið nýja þjálfunarstöð, Train Station.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Sif Garðarsdóttir var farin að stela til að lyfta lóðum 14 ára. „Mig langaði alltaf til að vera sterk. Ég fór þó ekki að stunda líkamsrækt af viti fyrr en 21 árs og þá til þess að þjálf mig upp eftir að hafa lent í slæmu bílslysi sem hafði kippt undan mér fótunum þremur árum áður. Í þrjú ár hafði ég kvalist af verkjum nánast upp á dag; ég var orðin hundleið á að biða eftir að lyf og sjúkrapjálfun myndu hjálpa mér. Því fór ég að líta inn á við og sem betur fer hafði ég skap til að spyrja mig hvað ég gæti gert til þess að snúa þessum veruleika við og svarið var að gera það sem ég gæti, styrkja mig og hlúa betur að mér. Ég sneri algjörlega við blaðinu, fór að sofa snemma, vakna snemma, drekka vatn, æfa að sársaukamörkum og hreinsa mataræðið. Líf mitt umturnaðist á níu mánuðum,“ segir Sif.

Hún er í dag 41 árs, þriggja barna móðir, og hefur starfað sem einkaþjálfari í 20 ár. Hún er einnig menntuð sem heilsumarkþjálfari frá Institute for Integrative Nutrition og er Advanced höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferðaraðili. Sif stofnaði í nóvember síðastliðnum, í samstarfi við félag sinn, nýja þjálfunarstöð í Dugguvogi 4 sem heitir Train Station. „Þar varð langþráður draumur að veruleika. Í Train Station bjóðum við upp á þjálfun í litlum hópum þar sem hverjum og einum er mætt þar sem hann er. Ég hef alltaf verið á því að fólk þurfi eitthvað meira en að rölta bara inn á líkamsræktarstöð og æfa. Við bjóðum öllum viðskiptavinum okkur upp á viðtal í upphafi og mánaðarlega á meðan á áskrift stendur,“ lýsir Sif sem einnig rekur trainer.is þar sem boðið er upp á fjar- og næringarþjálfun.

Hvaða líkamsrækt stundar þú í dag?

Æfingar mínar þessa dagana samanstanda af jóga flæðis-, pilates-, jafnvægis-, kraftlyftinga-, ketilbjöllu-, trx- og vaxtarræktaræfingum. Hljómar þínu eins og samsull en eftir að hafa æft í yfir 20 ár er maður kominn með reynslu og þekkingu til að geta blandað þessu öllu saman og með þessum

æfingum liður mér eins og ég geti allt. Ég er sterk, liðug, hef gott jafnvægi og umfram allt finn ég hvergi til.

Hvað æfir þú oft í viku?

Ég æfi fimm daga vikunnar. Stundum bara eitthvað rólegt og stundum af alvöru, ég er komin á það stig að æfingarnar okkar þurfi ekki að vera eitthvað rosalegar til þess að þær skili sínu og þar eru einmitt lífsgæðin í hreyfingunni; við þurfum ekki alltaf að fara yfir strikið.

Hver er uppáhaldsæfingin þín?

Ég á nú svoltið erfitt með að gera upp á milli æfinganna en ef ég mætti bara velja eina æfingu til að gera þá væri það líklega hnébeygja. Hana vel ég þar sem hún er ein af grunnhreyfingum manneskjunnar. Hnébeygjan er ekki bara æfing sem styrktir fæturna og þú færð kúlurass af, heldur líka snilldar teygju-, liðleika- sem og stöðugleikaæfing.

Hver er besta teygjan?

Ég á tvær uppáhalds; teygjurnar sem flestir þyrftu að kunna og gera, en það er að teygja á framanverðum hálsi og síðan á framanverðri mjöðm. Flest allir eru þreyttir í hálsinum að aftanverðu og fara þá að teygja höfuðið fram og til hliðanna og vinna þannig eiginlega á móti sér í staðinn fyrir að teygja höfuðið upp og aftur. Síðan er það psoas-vöðvinn sem svo margir klikka á að halda hreyfanlegum. Án hans kæmumst við ekki fram úr á morgnana. Psoas-vöðvinn tengir lendarhrygginn við lærlegginn og gegnir þar afleiðandi risavöxnu hlutverki varðandi líkamsstöðu og stöðugleika hryggjarins. Hvort sem maður hreyfir sig mikið eða ekkert þá er þetta mjög mikilvæg teygja. Stigðu fram í annan fótinn, réttu úr þér, settu brjóstakassann fram og pressaðu mjöðminni fram. Þú ættir þá að finna teygju á framanverðri mjöðminni.

Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?

Í grunninn þarf það sem þú nærir þig á að innihalda næringu. Ef ég á að setja mig einhvers staðar niður þá er það líklega hreint mataræði/paleo. Ég leitast við að borða mat sem nærir mig og mér liður vel af. Maturinn þarf að vera sem næst sinni upprunalegu mynd



Sif Garðarsdóttir hefur verið einkaþjálfari í 20 ár. Hún stofnaði í nóvember, í samstarfi við félag sinn, þjálfunarstöðina Train Station. MYND/EYÞÓR

og koma frá náttúrunnar hendi. Ég forðast mikið unnin matvæli, sætuefni og vörur merktar fat free eða sugar free.

Ég hef starfað sem einkaþjálfari í 20 ár og margt hefur breyst í matarmenningu okkar síðan ég hóf störf. Það var t.d. bara einn fæðubótarefnaframleiðandi á markaðnum á Íslandi og við gátum bara fengið óhrært skyr eða bláberjaskyr. Í dag er bara allt of mikið úrval af lág-gæða fæðubótarefnum hvort sem það er í matar- eða drykkjarlíki. Ég vil að maturinn minn sé alvöru matur og helst borða ég ekki neitt sem ég veit ekki hvað er.

Er eitthvað sem þú neitar þér um/forðast?

Ég sneiði algjörlega hjá sætuefnum eins og aspartame, sucralose og aceulfame-k, ég bara treysti því alls ekki að þessi efni séu hættulaus og hef t.d. séð í gegnum vinnu mína að fólk fær mun verri fráhrarfseinkenni af því að hætta í sætuefnum heldur en sykri. Ég borða sykurlaus, hveiti og mjólkurvörur í hófi, ekki til þess að vera mjó, heldur af því að mér liður bara ekki vel af þessum efnum.

Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn?

Ég vakna kl. 5.15 alla virka daga og byrja á að fá mér vatnsglas með

sítrónusafa. Fer síðan að þjálfa og um átta leytið þá er það sjeik, stútfullur af næringu, millimálið er yfirleitt hnetur, fræ, egg, brauð úr Brauðhúsinu í Grímsbæ, hrökkbrauð, avókadó, hummus og einhver dásemd. Í hádeginu borða ég mat, sest niður og borða og síðan elda ég alltaf kvöldmat. Ég legg upp úr því að útbúa a.m.k. 80% af matnum mínum sjálf.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu?

Í grunninn leitast ég við að halda jafnvægi í mataræðinu, get æft eftir hvaða máltíð dagsins sem er. Læt þó alltaf líða a.m.k. 30 mín. áður en ég fer í einhverj atök.

Hvaða borðar þú milli mála?

Yfirleitt sjeik, hnetur, fræ, egg, brauð úr Brauðhúsinu í Grímsbæ, glútenlaust hrökkbrauð, avókadó, hummus og alls konar dásemd. Ég er mjög dugleg að prófa mig áfram með mat og borða bara góðan mat.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?

- Ekki fara í kúr/megrun, gerðu plön; breyttu, ekki bara stökkva.
- Drekktu vatn, þú trúir því ekki hversu mikilvægt og vanmetið það er.
- Hreyfðu þig; ekki of mikið, ekki of lítið.
- Vertu meðvitaður neytandi, ekki kaupa drasl sem er selt sem heilsuvara.
- Borðu hreina fæðu.
- Taktu Omega-3 fitusýrur.
- Mundu að heilbrigði er eitthvað sem við þurfum að vinna fyrir.
- Það þarf ekki að sæta mat. Gefðu bragðlaukunum 10 daga hvíld frá sykri og sætuefnum og finndu muninn, paprikan og möndlurnar verða sætar aftur.

Súkkulaðisæla – uppáhalds sjeik Sifjar

1 bolli möndlumjól

½ banani

1 tsk. maca-duft

1 tsk. möndlusmjör

1 tsk. kókosolia

1 msk. prótein ef vill

1 tsk. kakónibbur

1 tsk. kókosmjól

Öllum innihaldsefnum nema kakónibbum og kókosmjóli skellt í blandara og blandað vel saman. Skellið síðan í glas og stráið kakónibbum og kókosmjóli yfir – et voilá!

Föstudaginn **8. mars** mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið

ALLT FYRIR HÓTEL & VEITINGAHÚS

Allt ritstjórnarefni blaðsins er sérstaklega miðað á rekstraraðila þeirra þúsunda fyrirtækja sem starfa í gisti og veitingaþjónustu á Íslandi.

Blaðið er um leið frábær auglýsingamiðill fyrir öll fyrirtæki sem bjóða upp á rekstrarvörur og þjónustu fyrir hótél, gisti og veitingahús.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími 550-5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

% 8.535

% 1.3323

% 8.535

MARKADURINN.IS

NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ

% 1.3323

% 8.535

**30 DAGA
PRUFUÁSKRIFT
+ TVÆR SKÝRSLUR
AÐ EIGIN VALI!**



% 9.42

% 8.535

535

**PRÓFAÐU FRÍTT Í ÞRJÁTÍU DAGA OG FÁÐU
TVÆR FRÍAR SKÝRSLUR AÐ EIGIN VALI.**

- INNLENDAR OG ERLENDAR VIÐSKIPTAFRÉTTIR
- GENGI HLUTABRÉFA OG GJALDMIDLA
- ÁVÖXTUN SJÓÐA OG SKULDABRÉFA
- HVAÐ ER Á DÖFINNI Í VIÐSKIPTALÍFINU
- KAUP Á ÁRSSKÝRSLUM OG UPPLÝSINGUM ÚR HLUTHAFASKRÁ



Grænn og hollur drykkur.

Góður flensudrykkur

Erstu með flensu eða kvef? Þá gæti verið ágætt að fá sér grænan drykk sem er stútfullur af hollustu. Þessi drykkur er með fersku engifer, epli, spínati og fleira. Það tekur stutta stund að útbúa hann.

15 g rifinn engifer
1 grænt epli
½ agúrka
2 lúkur spínat
Safi úr hálfri sitrónu
2 dl nýkrestur appelsínusafi

Rifið engifer, hreinsið eplið og skerið í litla bita. Skerið agúrkuna í bita og setjið allt sem talið er upp í blandara. Keyrið blönduna þar til hún verður jöfn og fin. Gott er að setja ísmola í drykkinn.



Vinsælt salat við Miðjarðarhafið enda mjög gott.

Salat með perum og gorgonzola

Æðislegt salat sem getur ekki klikkað. Gorgonzola er mildur gráostur sem kemur frá Ítalíu og er einstaklega góður. Hann fæst í ostabúðum og í Costco.

2 perur
50 g klettsalat
4 msk. valhnetur
2 msk. hunang
40 g parmesan-ostur
Salt og nýmalaður pipar
Ólífuolía

Ristið hneturnar á þurri pönnu við meðalhita, ekki láta þær brenna. Skrælið perurnar og skerið í þunnar sneiðar. Setjið klettsalat á disk, raðið perunum þar ofan á, síðan bitum af gorgonzola-ostinum. Dreifið góðri ólífuolíu yfir ásamt valhnetum, parmesan-osti, salti og pipar.

Appelsínusalat með lárperu og granatepli

Æðislegt salat sem hægt er að borða eitt og sér eða hafa með kjúklingi. Uppskriftin miðast við fjóra.

100 g spínat
2 appelsínur
2 blóðappelsínur
1 lárpera
1 dl granateplakjarnar
1 rauðlaukur
Fetaostur
Dressing
1 msk. valmúafrae

1 msk. Dijon-sinnep
1 msk. hunang, fljótandi
1 msk. sitrónusafi
3 msk. ólífuolía
Salt og pipar

Ristið valmúafraein á þurri pönnu en það gefur þeim enn meira bragð. Hrærið saman allt annað sem á að fara í dressinguna. Bragðbætið með salti og pipar. Takið borkinn af appelsínunum og skerið í sneiðar. Takið lárperuna úr hýðinu og skerið í sneiðar. Skerið



Hollt og gott salat.

laukinn sömuleiðis í sneiðar. Setjið spínat á disk og raðið appelsínunum, rauðlauk og lárperu yfir. Því

næst er rauðlauk dreift yfir ásamt fetaosti og granateplakjarna. Dreifið salatdressingunni yfir í lokin.



STYRKUR - ENDING - GÆÐI

NÚ ER LAG AÐ GERA GÓÐ KAUP

ALLAR BAÐHERBERGISINNRETTINGAR OG ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR FÁST MEÐ 20% AFSLÆTTI ÚT FEBRÚAR 2019

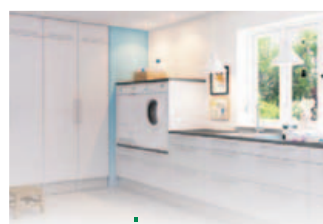
20%

- AFSLÁTTUR -
ÚT FEBRÚAR 2019

HÁGÆÐA DANSKAR INNRETTINGAR

Við gerum þér hagstætt tilboð í innréttingar, vaska og blöndunartæki

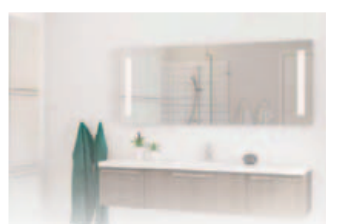
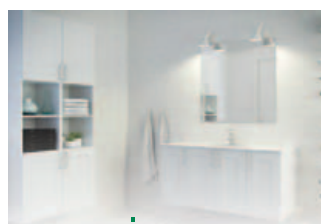
TRUSTPILOT
 Nettoline fær 5 stjörnur frá dönskum gagnrýndum



nettoline ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR



nettoline BAÐHERBERGISINNRETTINGAR



BLÖNDUNARTÆKI
 Við erum með úrval blöndunartækja fyrir þvottahúsið og eldhúsið.



VASKAR
 Eigum til margar tegundir af vöskum, bæði stál, hvíta og svarta.



SPEGLAR MEÐ LED LJÓSUM
 Eigum til mikið úrval af speglum með led ljósum fyrir baðherbergið.

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
 Föstudaga kl. 09 til 17
 Laugardagar kl. 11 til 15

BÍLABORG.is



RANGE ROVER SPORT 01/2017, ek. 11 Þ.KM, dísel 307 hð, sjálfskiptur, leður, glerþak, krókur omfl. Verð 12.900 þús Rnr.123473.



TOYOTA LANDCRUISER150 GX 01/2018, ek. 47 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.690 þús Rnr.111874.



LAND ROVER DISCOVERY 5 SE 08/2018, ek. 4 Þ.KM, dísel 240 hð, sjálfskiptur, loftþúðafjöðrun, glerþak, krókur ofl. Fleiri litir í boði. Verð 9.990 þús Rnr.111933. Eignum líka 2017 bíla verð frá 7990 þús.

BÍLABORG.is



VOLVO XC60 T8 TWIN ENGINE, Nyr bill, rafdr krókur, leður, glerþak ofl. ofl. Nokkrir litir í boði. Verð 8.990 þús. Raðnr 111645.



M.BENZ GLE 500E 4MATIC PLUG-IN HYBRID 10/2017 ek. 7 Þ.KM, vel búinn bill. Verð 9.990 þús. Rnr.111805.



M.BENZ GLS 350 D 4MATIC 08/2018, ek. 14 Þ.KM, bill hlaðnn búnaði. Verð 16.500 þús Rnr.111921.

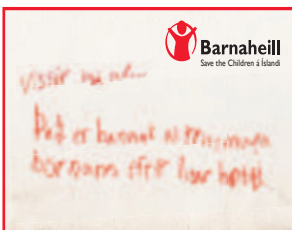
Bilaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
<http://www.bilaborg.is>

KRÓKUR

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.

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



Þjónusta

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skílar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Til sölu

Bilahöllin, Bildshöfði 5, Sími 567 4949
www.bilahollin.is

TIL SÖLU

DODGE Ram 2500 dísel m/húsi. Árgerð 2007, ekinn 29 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Travel lite pallhús árg 2015 m/gas og rafm, sjónvarp, sólarsetla, sturtuklefi, laust ferðasalerni, Billinn og húsið er eins og nýtt. Verð 6.490.000. Rnr.280256.

Bókhald

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

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

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Núlegir Toyota

LAND CRUISER 150

Árgerð 2018*

- ✓ Bílar í ábyrgð
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppí
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Allt að 90% lánamöguleikar



Komið og reynsluakið

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin sölubílum.

VERÐ FRÁ:
7.490
ÞÚSUND stgr.

Erum einnig með 33" breytta
VERÐ FRÁ:
7.990

Búnaður:

- Bakkmyndavél
- Leiðsögukerfi
- Hiti í sætum
- Hraðastillir
- Samlitir speglar og hurðahúnar
- ...og margt fleira.

*Eknir á bílinu 40-55 þúsund km.

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

2017-2018

Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Námskeið

Tækniskólinn

skóli atvinnulífsins

Erum að byrja með smáskipa- og skemmtibátanámskeið sem standa frá 18. mars til 27. apríl 2019.

Skráning og nánari upplýsingar í sínum 514 9602 og 665 1100 og einnig á þessum slóðum:

<https://tskoli.is/namskeid/smaskipanamskeid/>
<https://tskoli.is/namskeid/skemmtibatanaamskeid/>

Keypt & Selt

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

TIGA®



ST 5266 PB snjóblásari
 B&S mótör, 250cc, rafstart
 Kastar 1-12 metra
 Vinnubreidd 66 cm.
 Upphituð handföng og ljós
 Frábær í erfiðan snjómokstur

Askalind 4, Kóp.
 Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

VETRARSÖL
 Barnaheill
 See the Children's Island

viðfarir á...
 börn eru rétt á
 vörn og umönnun

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

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 dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN
 til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
 Starfsmannaþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is



viðfarir á...
 börn eru rétt á
 vörn og umönnun

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
 907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
 907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
 907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

MARKADURINN.IS
 NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ

30 DAGA PRUFUÁSKRIFT + TVÆR SKÝRSLUR AÐ EIGIN VALI!

• INNLENDAR OG ERLENDAR VIÐSKIPTAFRÉTTIR • GENGI HLUTABRÉFA OG GJALDMIDLA
 • ÁVÖXTUN SJÓÐA OG SKULDBRÉFA • HVAÐ ER Á DÖFINNI Í VIÐSKIPTALÍFINU
 • KAUP Á ÁRSSKÝRSLUM OG UPPLÝSINGUM ÚR HLUTHAFASKRÁ

GRÁTANDI GLUGGAR?

Er loftrakinn of hár! Þurrkaðu loftið.



Þurrktæki frá 39.990

Erum í Smiðjuhverfi, til móts við Mjódd.

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

Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

Loftviftur



Hljóðlátar baðviftur



Hljóðlátir blásarar
 100 mm

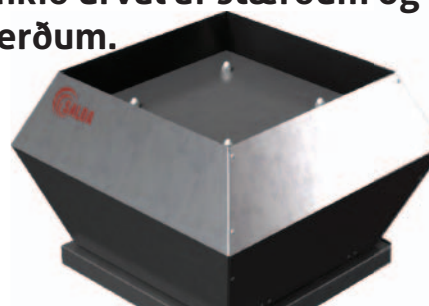


Hitablásari
 Frábær í bílskúrinn



Verð frá kr 66.990

Þakblásarar
 Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Loftræsting
 Sparaðu orku!



Andaðu léttar

viftur.is

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



Kennsla



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsingar um nýtt deiliskipulag og breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst nýtt deiliskipulag í Reykjavík.

Dunhagi, Hjarðarhagi, Tómasarhagi

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 20. febrúar 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. febrúar 2019 var samþykkt að endr auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir svæði sem afmarkast af Dunhaga 18-20, Hjarðarhaga 27-33 og Tómasarhaga 32-46 vegna leiðrétts skuggavarp. Í tillögunni felst m.a. niðurrif og uppbygging á lóð nr. 18-20 við Dunhaga auk bílskúrsheimilda á tveimur lóðum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. sbr. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Hagasel 23

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 19. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 7. febrúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Seljahverfis vegna lóðarinnar nr. 23 við Hagasel. Í breytingunni felst að heimilt verður að byggja tveggja hæða íbúðarhús fyrir átta íbúðir. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Vonarstræti 4/Lækjargata 12

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 21. janúar 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 31. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Lækjargötu 10-12, Vonarstræti 4 og 4b, Skólalabru 2 vegna lóðarinnar nr. 4 við Vonarstræti. Í breytingunni felst að heimilt verði að hækka mænishæð á þaki hússins, setja fimm nýja kvisti, útbúa fjögur ný hótélherbergi á breyttri þakhæð og mun hæðin samtengjast efstu hæð nýbyggingar er liggur samsíða henni. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **26. febrúar 2019 til og með 9. apríl 2019**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 9. apríl 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

26. febrúar 2019
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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



Sumarstörf í heimahjúkrun Hjúkrunarfræðingar – Hjúkrunarnemar Sjúkraliðar – Sjúkraliðanemar – Læknanemar

Reykjavíkurborg veitir heilbrigðisþjónustu í heimahjúkrun. Enn eru laus spennandi og gefandi sumarstörf á starfstöðunum. Leitað er eftir hjúkrunarfræðingum, hjúkrunarnemum, sjúkraliðum, sjúkraliðanemum og læknanemum til starfa.

Fjölbreytt störf í vaktavinnu við heilbrigðisþjónustu inni á heimilum þjónustuþega.

Um er að ræða eftirtalda vinnustaði:

Heimahjúkrun Efstaleiti 1, heimahjúkrun Lindargötu 59 og heimahjúkrun Hraunbæ 119.

Upplýsingar veita eftirtaldir aðilar:

Heimahjúkrun Hraunbæ 119 – Dagný s. 411-9600
dagny.haengsdottir@reykjavik.is

Heimahjúkrun Lindargata 59 – Kristín s. 411-9650
Kristin.Blondal@reykjavik.is

Heimahjúkrun Efstaleiti 1 – Ragna Lilja s. 411-1590
ragna.l.gardarsdottir@reykjavik.is

Hægt er að sækja um störf á vef
Reykjavíkurborgar:

<http://reykjavik.is/sumarstorf>



Reykjavíkurborg
VELFERÐARSVIÐ