

LÍFIÐ

MIDVIKUDAGUR 11. SEPTEMBER 2019

Lífsstíll



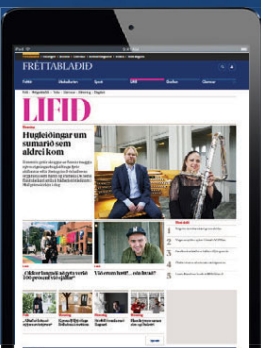
Urðun sorps hefur mikil og slæm áhrif á jarðgæði og mengar íslenska náttúru sem verður ekki svipur hjá sjón, eins og sjá má með Seljalandsfossi úr sorpi.

Hættum strax að urða

Átakinu Hættum að urða – Finnum lausnir var hleypt af stokkunum í gær. Með átakinu er kastljósi varpað á ókosti urðunar og hinn almenni borgari hvattur til að þrýsta á stjórnvöld um að hætta urðun á sorpi. ➔2

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐID.IS

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





Sorp getur verið margar aldir að brotna niður. Urðun er gríðarlegt vandmál sem Íslendingum ber skylda að finna lausn á og stöðva enda er urðun slæm nýting á takmörkuðum auðlindum jarðar.

Framhald af forsiðu →

Oþnaður hefur verið nýr vefur, finnumlausnir.is, þar sem fólk getur kynnt sér málið og skrifað undir áskorun til stjórnvalda um að banna urðun sorps.

„Hér á landi eru á hverju ári urðuð um 220 þúsund tonn af sorpi,“ upplýsir Halldóra Geirharðsdóttir, leikkona og talsmaður átaksins Hættum að urða.

„Um er að ræða gríðarlegt vandamál sem Íslendingum ber skylda til að finna lausn á og stöðva. Sorp getur verið margar aldir að brotna niður og því hefur urðun í slíku magni slæm áhrif á jarðgæði og loftgæði og er í eðli sínu slæm nýting á takmörkuðum auðlindum jarðarinnar,“ segir Halldóra.

Skýr skilaboð til stjórnvalda

Á vefnum finnumlausnir.is er að finna margvíslegar upplýsingar um neikvæð áhrif urðunar sorps og mögulegar lausnir á vanda málinu.

„Við finnum ekki lausnir fyrr en við byrjum að leita að þeim,“ segir Halldóra.

Fyrsta skrefið sé að ákveða að núverandi ástand geti ekki varað lengur.

„Staðreyndin er sú að nú þegar eru lausnir til staðar sem duga til að stöðva urðun alfarið á skömmum tíma. Við viljum gefa fólki færi á að senda stjórnvöldum skýr skilaboð um að líta beri á sorp sem auðlind, ekki vandamál. Með réttu hugarfari finnum við lausnir sem henta hverju sinni og með samstilltu átaki getum við hvatt stjórnvöld til að stöðva urðun,“ segir Halldóra.

Sorp til upphitunar húsa

Íslenska gámafélagið leiðir átakið Hættum að urða – Finnum lausnir. Með því vill fyrirtækið stuðla að skilvirkari og umhverfisvænni leiðum við förgun og endurvinnslu þar sem hætt verði



Við viljum gefa fólki færi á að senda stjórnvöldum skýr skilaboð um að líta beri á sorp sem auðlind, ekki vandamál. Með samstilltu átaki getum við hvatt stjórnvöld til að stöðva urðun.

að líta á rusl sem úrgang heldur fremur sem hráefni til að nýta.

„Hér væri strax hægt að láta af nær allri urðun með því að flytja ruslið til brennslu í Evrópu þar sem það nýtist til húshitunar. Með því nýtist líka flutningsgeta frá landinu sem verið hefur ónýtt vegna misræmis í magni á inn- og útflutningi. Sótspor landsins eykst ekki því skipin eru hvort eð er á ferðinni,“ útskýrir Jón Þórir Frantzson, forstjóri Íslenska gámafélagsins. Frá stofnun Íslenska gámafélagsins fyrir tuttu árum hefur fyrirtækið verið leiðandi í innleiðingu á flokkun og endurnýtingu úrgangs.



Í átakinu Hættum að urða hefur íslensk náttúra fengið nýjan og ljótari svip eins og sjá má hér þar sem hverinn Geysir gýs rusli.



Leikkonan Halldóra Geirharðsdóttir er talsmaður átaksins Hættum að urða.

„Á hverju ári falla til frá heimilum og fyrirtækjum landsins um 530 þúsund tonn af almennu rusli og af því hefur um helmingurinn verið urðaður,“ upplýsir Jón Þórir.

Með aukinni endurvinnslu sé raunhæft að draga úr urðun um sem nemur 20 til 50 þúsund tonnum.

„Eftir standa þá samt 150 til 180 þúsund tonn sem þarf að urða á hverju ári en með því að flytja sorpið til Evrópu þar sem það er nýtt til húshitunar náum við hins vegar strax nærri 100 prósentu endurvinnslu á öllu rusli,“ segir Jón Þórir.

Átakið Hættum að urða verður í gangi út september og í lok átaksins verður áskorun og listi með undirskriftum sem safnast hafa afhentur stjórnvöldum.

Undirskriftum er safnað á slóðinni www.finnumlausnir.is.



„Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara,“ segir Eygló Jónsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stunda fjallgöngur og hjóla án verkja

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af stirðleika, eymslum í hnjám og öðrum liðverkjum og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Eygló Jónsdóttir hefur með inntöku Nutrilenk haldið sínum verkjum í skefjum.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörslum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjóðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með

„Síðustu fimm ár hef ég geta stundað fjallgöngur, hjólað og haldið mér gangandi með Nutrilenk.“

Eygló Jónsdóttir

reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru sem „smyr“ stirða

liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgu en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest seldi liðbættiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefssrýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bættiefni getur breytt allri liðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.



Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara

Eygló Jónsdóttir hefur náð góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold:

„Ég sleit krossbönd fyrir mörgum árum og er staðan nú bein í bein, því fylgja verkir og bólgu. Einnig er ég með slit í þumal fingri. Ég var alltaf að leita mér að einhverri lausn án þess að þurfa að taka inn verkjalyf. Fann Nutrilenk Gold og með því að taka það daglega held ég verkjum í skefjum, síðustu fimm ár hef ég getað stundað fjallgöngur og hjólað án verkja. Ég hef prófað að hætta að taka það inn en alltaf byrjað að finna fyrir verkjum aftur. Ég byrja því alla daga með Nutrilenk Gold, það gerir lífið bara svo miklu auðveldara.“

Byggingarefni brjóskefvs

Helstu innihaldsefni Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólékúlin og gerir það frásögunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.

Hair Volume – fyrir líflegra hár

Aldrei haft jafn þykkt hár

„Eftir að hafa misst allt hár í krabbameinsmeðferð byrjaði ég að taka **Hair Volume frá New Nordic.**

Eftir 4-6 vikur fór hárið að vaxa aftur og ég hef aldrei haft jafnt löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta bættiefni inn.“

Edda Dungal

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða



Hair Volume inniheldur jurtir og bættiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og falletgra.

Nánar á artasan.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Suzuki mótörhjól. Komdu og kaktu við í sýningarsal Suzuki. Ýmislegt spennandi til, sjón er sögu ríkari.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmum
- allar gerðir af mottum
- mygluþrifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum

Hreinsandi
fyrir alla muni

Við erum á facebook
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

Önnur þjónusta

KONI

Demparar
- Styrkur
- Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur

QR code

AFLVÉLAR
Vesturhraun 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarrar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf Kirkjunnar

Óskast keypt

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.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500 - Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

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

Til leigu 2ja herb. íbúð í Hf. 64 fm laus nú þegar, langtímaleiga, ekkert dýrahald leyft. Uppl. í síma: 893-9777.

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 773-3376.

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir eldri mönnum í húsviðgerðir, helst með reynslu. Íslenskumælandi. Uppl. í síma 616 1569.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

job
Finnum draumastarfið saman

Er um við að leita að þér?

Landsvirkjun

Útboð nr. 20306

Endurnýjun á sátri rafals í Sultartangastöð

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í endurnýjun á sátri rafals í Sultartangastöð, samkvæmt útboðsgögnum nr. 20306.

Verklok eru 1.9.2021

Vettvangsskoðun verður í Sultartangastöð

þann 25. september 2019 kl. 16:00

Skýringafundur um tæknileg málefni verður haldinn 26. september kl. 8:30 á Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík.

Útboðsgögn eru aðgengileg á útboðsvef Landsvirkjunar, <http://utbod.lv.is>

Tilboðum skal skila til Landsvirkjunar, Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík, fyrir klukkan 12:00 þriðjudaginn 5. nóvember 2019 þar sem þau verða opnuð kl. 14:00 sama dag og lesin upp að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

LIND FASTEIGNASALA

Lyngás 1 E-H
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 83-103 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-4

Lyngás 1E-H er þriggja hæða fjölbýlishús með hagkvæmum og rúmgóðum fjölskylduíbúðum, staði fylgir flestum íbúðunum í bílakjallara. Húsið er vel staðsett í hjarta Garðabæjar. Íbúðum verður skilað fullfrágengnum án gólfefna.

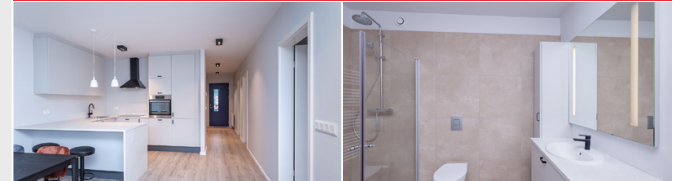
45.9 - 56.9 Mkr



Heyrumst
Stefán Jarl Martin
Löggiltur fasteignasali
892 9966
stefan@fastlind.is



OPIÐ HÚS > 11. SEPT 17:00 - 17:30



510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is