



FRIDJUDAGUR 12. DESEMBER 2017

Heilsa

Stekkjastaur kom fyrstur.
Hann laumaðist í fjárhúsin og reyndi að sjúga mjólk úr ánum.
Jólasveinastytta
KR. 2.990.-

12 dagar til jóla

icemart
LAUGAVEGUR 89 • S: 585 0507

ENZYMEDICA®

Áttu við
meltingar-
vandamál að
stríða?



Lyngonia er góð viðbót við sýklalyf til meðferðar á endurteknum þvagfærasýkingum. Það fæst í helstu apótekum án lyfseðils.

Fyrsta jurttalyfið við þvagfærasýkingu

Lyfjastofnun samþykkti nýverið jurttalyfið Lyngonia frá Florealis en þetta er í fyrsta sinn sem jurttalyf er viðurkennt af lyfjafirvöldum á Íslandi. ➔2



Elsa Steinunn Halldórsdóttir, þróunarstjóri Florealis ehf.

Lyfjastofnun samþykkti nýverið jurtalyfið Lyngonia frá Florealis en þetta er í fyrsta sinn sem jurtalyf er viðurkennt af lyfjafyrirvöldum á Íslandi. Lyngonia er unnið úr sortulyngsútdrætti og fæst nú í helstu apótekum án lyfseðils.

„Fjölmargar konur upplifa endurtekna þvagfærasýkingu með tilheyrandi óþægindum. Í flestum tilfellum hafa konurnar notað ýmis ráð, allt frá því að drekka trönuberjasafa yfir í að fá tíma hjá lækni og meðhöndla sýkinguna með sýklalyfjum. Við erum mjög spennt fyrir að bjóða upp á fyrsta jurtalyfið á Íslandi sem er til meðferðar á einkennum vægrar, endurtekinnar þvagfærasýkingar, svo sem brunatílfínningu við þvaglát eða auknum þvaglátum hjá konum, eftir að alvarleg veikindi hafa verið útilokuð af lækni,“ segir Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúrufræfna og þróunarstjóri Florealis. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á virkni sortulyngs og hafa sambærileg lyf verið notuð við þvagfærasýkingum víða í Evrópu.

Sortulyng var í lyfjaskrár árið 1926

Náttúran leikur veigamikil hlutverk í sögu lyfjafræðinnar því segja má að upphaf lyfjafræðinnar megi rekja til gróðurs jarðar. Plöntur framleiða mikið magn af efnum sér

Vnr 12 74 03

Lyngonia

60 filmuhúðaðar töflur
filmovertrukne tabletter

sortulyngslausútdráttur
ekstrakt af melbærrisblad

JURTALYF SEM HEFÐ ER FYRIR til meðferðar á einkennum vægrar, endurtekinnar sýkingar í neðri hluta þvagfæra, svo sem brunatílfínningu við þvaglát og/eða auknum þvaglátum hjá konum, **eftir að alvarleg veikindi hafa verið útilokuð af lækni**. Þetta lyf er jurtalyf sem hefð er fyrir og tilgreinda ábendingin fyrir notkun þess er eingöngu byggð á langri sögu um notkun lyfsins.

TRADITIONELT PLANTELÆGEMIDDEL til lindring af symptomum på mild tilbagevendende nedre urinvejsinfektion såsom brændende fornemmelse ved vandladning og/eller hyppig vandladning hos kvinder, **efter at alvorligere sygdomme er blevet udelukket af en læge**. Indikationen er alene baseret på traditionel anvendelse, dvs. erfaringer med anvendelse kendt gennem længere tid.

Lyngonia jurtalyfið er fyrsta jurtalyfið á Íslandi til að hljóta viðurkenningu Lyfjastofnunar. MYND/STEFÁN

Við erum mjög spennt að bjóða upp á fyrsta jurtalyfið á Íslandi sem er til meðferðar á einkennum vægrar þvagfærasýkingar.

Elsa Steinunn Halldórsdóttir

til varnar þar sem þær geta ekki flúið af hólm þegar þær verða fyrir árasörvera, sveppa og annarra lífvera. Fyrir tíð sýklalyfja var jurtablanda úr sortulyngi algeng meðferð við slíkum sýkingum, en þess má geta að á sortulyng var fyrst minnst í lyfjaskrár árið 1926.

Lyngonia er fyrsta jurtalyfið sem samþykkt er á Íslandi en ný reglugerð um slík lyf tók gildi í Evrópu árið 2011. Elsa telur lyfið góða viðbót við sýklalyf við meðferð á endurteknum þvagfærasýkingum.

„Jurtalyfið er staðlað með tilliti til virkra efna sem tryggir að neytandinn fær alltaf réttan skammt

FLOREALIS		FLOREALIS	
Rosonia		Aleria	
TIAB, hyaluronic acid, Malva sylvestris		TIAB, hyaluronic acid, Aloe vera	
FLOREALIS		FLOREALIS	
Liljonia		Liljeria	
TIAB, hyaluronic acid, Aloe vera		TIAB, hyaluronic acid, Aloe vera	
Gegn sýkingum í leggöngum	För att förebygga vaginala infektioner	Við húðóhreinindum og bólum	Við frunsum
For forebygging av vaginal infeksjoner	Ehkäisyyn emättimen infektoita	Mot uren hud og akne	Mot munnsår
Til forebyggelse af vaginale infektioner	For prevention of vaginal infections	Mod forkølelsessår	
10 vaginal softgel capsules		50 ml cream-gel	10 ml cream-gel

af lyfinu sem er mjög mikilvægur þáttur til að tryggja verkun og öryggi lyfsins,“ segir Elsa.

Ört stækkandi vörulina

Florealis er íslenskt lyfjafyrirtæki sem sérhæfir sig í þróun og markaðssetningu á jurtalyfjum og lækningavörum sem innihalda virk efni úr náttúrunni.

Vörulina Florealis fer ört stækk-

andi en auk Lyngonia fást Rosonia og Liljonia við óþægindum á kynfærasvæði, Aleria við bólum og óhreinindum í húð og Liljeria við frunsum.

„Við höfum fengið frábærar viðtökur við fyrstu vörum okkar sem komu á markað hér á Íslandi í byrjun október. Í febrúar munu vörur Florealis fást í sænskum apótekum,“ segir Elsa að lokum.

Notkun: Fullorðnar og aldraðar konur: 2 töflur 2–4 sinnum á dag. Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nýrnastarfsemi. Hvorki ætlað þunguðum konum né konum með barn á brjósti, körlum eða börnum og unglingum yngri en 18 ára. Notið ekki lengur en viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en 4 daga eða versna við notkun Lyngonia skal hafa samband við lækni. Þetta lyf er jurtalyf sem hefð er fyrir og tilgreinda ábendingin fyrir notkun þess er eingöngu byggð á langri sögu um notkun lyfsins. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sólumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Meiri kynlöngun, minni kvíði

Þegar karlar komast á miðjan aldur fer magn testósteróns minnkandi hjá mörgum. Líkamleg einkenni geta verið margvísleg og hefur Macalibrium Revolution reynst mörgum afar vel.

Mikið hefur verið fjallað um breytingarskeið kvenna og hvaða áhrif þverrandi hormónafraframlæisla hefur á líf þeirra og störf. Umræður um breyttan hormónabúskap hjá körlum eru að verða meira áberandi en áður og ekki að ástæðulausu. Karlmennt, rétt eins og konur, finna fyrir breytingum þegar aldurinn færast yfir og staðreyndin er sú að fjölmargir karlar sem komnir eru á miðjan aldur glíma við einkenni sem rekja má til minnkandi framleiðslu testósteróns.



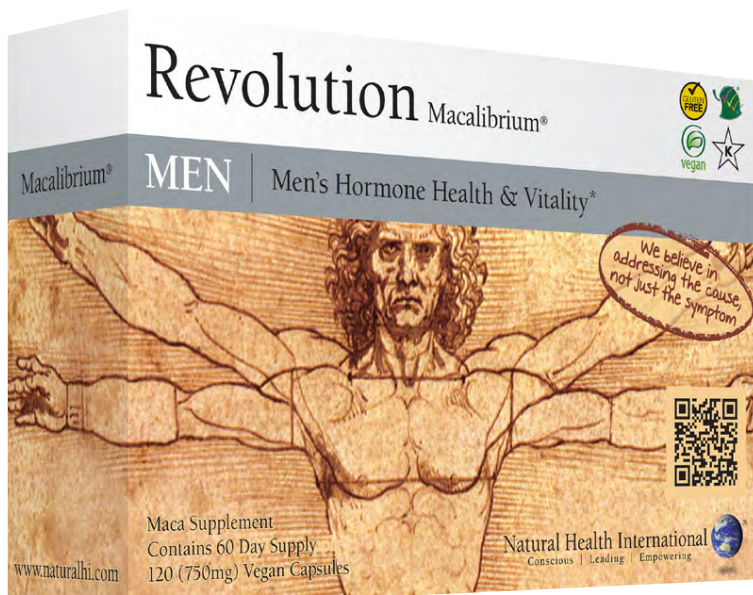
Kyngeta og svefntruflanir

„Einkenni lækkandi testósteróns eru margvísleg. Breytingar á hormónafraframlæislu gerast þó ekki jafn hratt og í jafn miklu mæli og hjá konum og eru einkennin því ekki alltaf jafn augljós. En

eftir því sem árin liða og aldurinn færast yfir breytist líka samsetning líkamans. Hlutur fitu eykst gjarnan á kostnað vöðvamassa, það dregur úr beinþéttni, kynvirkni minnkar, fleiri eiga í erfiðleikum með kyngetu. Kvíði, vægt þunglyndi og svefntruflanir verður einnig algengara,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



Flestir karlmenn finna fyrir einhverjum einkennum testósterónskorts einhvern tíma á lífsleiðinni.



Einkenni testósterónskorts

Flestir karlmenn finna fyrir einhverjum einkennum testósterónskorts einhvern tíma á lífsleiðinni og hjá mörgum geta þau veruleg áhrif á daglegt líf. Þessi einkenni geta verið:

- Skapstyggð
- Svefntruflanir
- Preyta og þróttleysi
- Einbeitingarörðugleikar
- Minni vöðvastyrkur
- Hitaköf
- Aukin líkamsfita
- Minni kynlöngun og erfiðleikar við stinningu
- Beinmassi minnkar (beinþynning)
- Lið- eða vöðvaverkir
- Þunglyndi

Þessi einkenni benda til þess að eitthvað verður að gera í mál-

unum. Menn geta leitað til læknis og jafnvel beðið um mælingu á testósterónmagni til að vita hvort orsökinni liggja þar og ákveðið svo í framhaldinu hvað sé best að gera.

Jafnvægi á hormónabúskapinn

Eitt af því sem hefur reynst karlmönnum afar vel gegn minnkandi testósterónframleiðslu er inntaka á Revolution Macalibrium en það inniheldur Maca-OG™ sem er einkaleyfisvarin blanda ólíkra arfgerða maca-jurtarinnar og er sérstaklega ætlað karlmönnum. Maca er adaptógen (efni sem styrkir mótstöðuafli líkamans gegn streitu og utanaðkomandi áreiti) sem fyrirfinnst í náttúrunni og er m.a. þekkt fyrir að auka eigið viðnám líkamans gegn hvers kyns streituvöldum.

Revolution Macalibrium hefur góð áhrif á:

- Orku og úthald
- Beinþéttni
- Kynferðislega virkni
- Frjófsemi og almennt heilbrigði

Maca er afar virk rót og því er ráðlagt að byrja á því að taka 1 hylki á dag og bæta við öðru hylki eftir 1-2 vikur. Eftir 3-4 mánuði má minnka skammtinn aftur niður í 1 hylki en það gæti nægt til að viðhalda jafnvægi.

Revolution Macalibrium er með lífræna vottun í USA, Evrópu og Japan, er ekki erfðabreytt (non GMO) er með Fair Trade vottun eða sanngirnissvottun, er glúteínfrítt og hentugt fyrir grænmetisætur og vegan. Virkni Femmenessence hefur verið staðfest í rannsóknum og birt í virtum lækna- og vísindatimaritum.



Krill Oil

- öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.



„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum verslana.

Einblínir á innri styrkleika

Áslaug Björt Guðmundsdóttir hefur gefið út dagbók sem inniheldur ráð til sjálfsræktar og innri vellíðunar. Hún segir mikilvægt að byggja sig upp frekar en setja sér of ströng markmið.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Ég hef alltaf haft áhuga á mann-rækt í sinni víðustu mynd – það að efla gleðina í lífi sínu, leggja rækt við styrkleika sína og hæfileika, efla sjálfsvitund sína og eigið innsæi,“ segir Áslaug Björt Guðmundsdóttir, en hún gefur út dagbókina Árið mitt, annað árið í röð, sem inniheldur leiðbeiningar og ráð til sjálfsræktar og persónulegar stefnumótunar, eins og hún lýsir því.

„Ég sest sjálf alltaf niður um hver áramót og geri „persónulega stefnumótun“ fyrir árið. Hvaða svið eru það til dæmis í lífi mínu sem mig langar til að leggja áherslu á? Það getur verið misjafnt eftir því hvar ég er stödd á æviskeiðinu eða í lífinu. Stundum er það fjölskyldan, stundum eru það fjármálin, stundum snúast markmiðin um hvaða drauma ég ætla að láta rætast, hverju ætla ég loksins að láta verða af? Ég sé þetta fyrir mér eins og köku og þá eru það mismunandi sneiðar sem ég einblíni á í hvert skipti. Svo datt mér í hug að búa til bók og þá var upplagt að hafa sneiðarnar tólf, jafnmargar mánuðum ársins,“ útskýrir Áslaug.



„Ég sest sjálf alltaf niður um hver áramót og geri „persónulega stefnumótun“ fyrir árið,“ segir Áslaug Björt Guðmundsdóttir en hún gefur út dagbók með ráðleggingum til sjálfsstyrkingar. MYND/STEFÁN

„En það er mjög auðvelt fyrir fólk að nýta sér þessa aðferðafræði persónulega.“

„Ég set sneiðarnar upp eins og hamingjuhjól með tólf hamingju-lyklum sem ég hef ákveðið hverjir eru. Lesandinn fær ákveðnar spurningar, hugleiðingar eða verkefni, sem hjálpa til við að móta það hvernig fólk ætlar sér að vinna með efni hvers mánaðar. Fólk getur einnig nýtt sér einungis aðferðafræðina og sett inn eitthvað annað.“

Áslaug er rekstrarfræðingur, með MA í mannauðsstjórnun og BA í ritlist. Hún gaf út smásagnasafnið Himnaljós árið 2015, Árið mitt 2017 kom út í fyrra og á þessu ári komu út bækurnar Your Inner Iceland og Árið mitt 2018. Hún segir auðveldlega mega heimfæra hugtök í mannauðsstjórnun yfir á persónuleg markmið og áramótaheit.

„Þetta er ekki svo ólíkt. Fyrirtæki þekkja hugtök eins og „hlutverk“ og „stefna“ og nota ýmsar aðferðir til að vinna að ákveðinni sýn og að því að allir innan fyrirtækisins séu að stefna í sömu átt. En það er mjög auðvelt fyrir fólk að nýta sér þessa aðferðafræði persónulega,“ segir Áslaug og er þegar farin að huga að næstu bók.

„Reyndar hef ég velt því fyrir mér að efnið þurfi ekki endilega að vera í dagbókarformi, það er aldrei að vita hvað getur orðið. Mig langar til að gefa út bók sem ekki er tímátengd. En líklega yrði dagbókin alltaf með líka. Áramótin eru tíminn sem fólk vill fara yfir hlutina og koma skikki á líf sitt. En það sem ég legg áherslu á í þessari bók er gleði og jákvæðni og að einstaklingurinn blómstri og efla styrkleika sína. Skilaboðin eru alls ekki í formi þess að setja sér ógurlega ströng markmið og hamast á sér með svipuna. Ég er ekkert fyrir það sjálf og ákvað strax að bókin yrði ekki þannig,“ segir Áslaug. „Ég vil miklu frekar hvetja fólk til þess að líta inn á við og finna hvað það er sem gefur því vellíðan og gera bara meira af því. Þá er maður á réttri leið.“



Í kvöld kl. 20:00

Kyrrðarstund í Laugarneskirkju við Kirkjuteig
Sigurður Skúlason – hugleiðing á aðventu
Birgitta Sveinbjörnsdóttir – Jóga Nidra slökun
Baldvin Snær Hlynsson – píanóleikur
Piparkökur og te frá Heilsustofnun

Allir velkomnir



Berum ábyrgð á eigin heilsu

„Reyndar hef ég velt því fyrir mér að efnið þurfi ekki endilega að vera í dagbókarformi, það er aldrei að vita hvað getur orðið. Mig langar til að gefa út bók sem ekki er tímátengd.“



Stilltu magann á aðventunni

Losaðu þig við uppþembu og meltingartruflanir eftir þunga máltíð með Galexier. Birch er svo aftur vatnslosandi birkisafi sem flýtir fyrir því að bjúgur minnki eða hverfi eftir saltan mat.

Komdu í Lyfju og fáðu þessar vörur á 20% afslætti til áramóta.

lyfja.is

LYFJA
– Lífið heil



20%
afsláttur

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

Fjarðargata 13-15, Hafnarfjörður, sími 551 1040
Opíð mán.-fös. kl. 10-18
Laugardaga kl. 10-17
Sunnudaga kl. 12-17



SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

Það er aðeins ein alvöru hanskabúð
og hún er í Firðinum Hafnarfirði.



Tundra eða Tundra long gervifeldshúfa og hanskar
Jólatilboð 7.500 kr.
Margir litir í boði.



Gervifeldskragar í úrvali verð frá **4.200.kr**
Margir liti í boði.



Hvergi meira úrval af gæða leðurhönskum
Verð frá 3.450 kr.



Herratrefill og hanskar **Jólatilboð 5.490.kr**
Refaskott og hanskar **Jólatilboð 12.490.kr**
Stutt skott **9.900.kr**
Margir litir í boði.



Kanínuhúfa og hanskar
Jólatilboð 15.900.kr
Margir litir í boði.



Pasmína og hanskar **Jólatilboð 4.950.kr**
Margir litir í boði



Mikið úrval af gæða herra hönskum á lang
besta verðinu í bænum. **Verð frá 3.990 kr**

20% AFSLÁTTUR AF YFIRHÖFNUM

Í JÓLAPAKKANN HENNAR



Tískan

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

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



Allt sem minnir á jólin gleður börnin. Salat sem sett er á disk sem fegursta jólatré á beina leið í munn þeirra og maga. Formið jólatré úr brokkóli, tómötum, kartöflum og nachos og skerið stjörnu úr osti til að setja á toppinn.



Jarðarberjajólasveinar eru ómótstæðilegt heilsunammi. Skerið toppinn af jarðarberjum til að nota í jólasveinahúfu og setjið mozzarellakúlu á milli jarðarberjahluta fyrir jólasveinahaús. Skreytið með útskornum eplum og dúski úr osti.

Aðventugott fyrir litla munna

Aðventan er tími freistinga, ekki síður en jólin. Hvarvetna leynast smákökur og sætindi, en það er vel hægt að útbúa spennandi heilsufæði fyrir börnin í desember, á milli þess sem þau maula súkkulaði úr dagatali og jólaskóm.

Falleg ljós sem lýsa upp skammdegið



Veggjós svart eða hvítt
kr. 7.990,-



Lofljós grind m.peru
kr. 18.900,-



Lofljós gler m.peru
kr. 19.900,-



Skrifborðslampi
kr. 11.900,-



Bankalampi
kr. 16.990,-



Veggjós
kr. 7.450,-



Skrifborðslampi
kr. 3.495,-



Skrifborðslampi
kr. 3.495,-



Frostrós
kr. 1.590,-



leiðiskross
kr. 3.700,-



Retro ljós m.peru
kr. 4.990,-



Krökkum þykir gaman að hugsa til þess að verða árinu eldri á nýju ári. Því er sniðug og lostæt hugmynd að búa til ártal nýja ársins, 2018, úr berjum, sítrusávexti eða eplasneið, banönum og kivi.



Hafragrauturinn verður ævin-tyri kominn í þennan jólalega búning og hreinlega gaman að kjamsa á jólatré úr kivi og eplum, og jólasveini úr banönum og berjum.



Öll börn elska múffur í litríku formi. Skerið appelsinur í sneiðar sem passa í múffuform og setjið ávexti og frosna jógurt undir.

Glóey - gerir lífið bjartara

Ármúla 19 · Sími 568 1620 · www.gloey.is

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



TOYOTA Yaris h/b active. Árgæð 2017, ekinn 31 Þ.KM, bensín, 6 girar. Verð 1.940.000. Rnr.152092.



TOYOTA Aygo h/b x-play touch. Árgæð 2017, ekinn 30 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.550.000. Rnr.152094.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is



TOYOTA LAND CRUISER 200 VX 35". Árg.2008,ek.aðeins 148. þús km,bensín, sjálfstjórnur.Verð 6.490.000. Rnr.247484. Á staðnum - S:5621717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opð 10-18 virka daga
www.bilalif.is



PARFTU AÐ KAUPA EDA 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



TOYOTA COROLLA ÚTSALA
Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndaþvél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu



Renault Trafic 2005 ek. 195 þkm beinsk 6 gira diesel þakbogur. Fallegur og góður bíll. Verð 790 þúsund Tilboð 590 þúsund staðgreitt Uppl. í s. 820 4640

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. 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



Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við bæta foreldra sína.

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarþjónusta löggiltra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Málameistari og húsasmiður getur bætt við sig verkefnum. Tek að mér endurnýjun baðherbergja. Faglærður. Uppl. í s. 662 7710

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is



Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Breyting á svæðisskipulaginu Höfuðborgarsvæðið 2040

Lögð er fram til kynningar verkefnislýsing vegna breytingar á svæðisskipulaginu Höfuðborgarsvæðið 2040 sbr. 2. mgr. 23. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í útvikuun á vaxtamörkum við Hólmsheiði til samræmis við breytingu á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030 um nýtt athafnasvæði við Sólheimakot á Hólmsheiði þar sem heimilt verði að byggja upp og þróa græna, orkufreka starfsemi, eins og gagnaver.

Verkefnislýsingin er aðgengileg á skrifstofu SSH, Hamraborg 9, 200 Kópavogi, á vefsíðunni www.ssh.is/skipulag og á vefsíðum aðildarsveitarfélaga.

Hægt er að nálgast verkefnislýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi Mosfellsbæjar á vefsíðunni www.mosfellsbaer.is/thjonusta/skipulag-og-umhverfi.

Ábendingum og athugasemdum varðandi lýsingu má skila til skrifstofu SSH, Hamraborg 9, 200 Kópavogi eða á netfangið ssh@ssh.is, og er æskilegt að þær berist fyrir 16. janúar 2018.

Svæðisskipulagsstjóri höfuðborgarsvæðisins



20% afsláttur

Stilltu magann á aðventunni

Losaðu þig við uppþembu og meltingartruflanir eftir þunga máltíð með Gallexier. Birch er svo aftur vatnslosandi birkisafi sem flýtir fyrir því að bjúgur minnki eða hverfi eftir saltan mat.

Komdu í Lyfju og fáðu þessar vörur á 20% afslætti til áramóta.

lyfja.is

LYFJA
- Lífið heil

Keypt
& Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJAVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Þóntunarsími: 867 6677

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar



JS LJÓSMIDJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVEIÐLAÞJÓUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

BÚÐU TIL ÞITT
DAGATAL

Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!!
eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

BÚÐU TIL ÞITT
MYNDA-
ALBUM

Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!!
eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
OSKAR

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
Andrésson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S.
564-6500

**FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS**
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar

Atvinna

Atvinna í boði

GÜMMÍSTEYPA P. LÁRUSSON
SÉR UM SAMSETNINGU
OG UPPSETNINGUM Á
FÆRIBÖNDUM ÚR GÜMMÍI,
PU OG PVC.

Leitum að fólki sem hefur náð
25 ára aldri til að útbúa og setja
saman stór og smá færíbönd.
Eftirfarandi eru þær kröfur sem
við gerum til starfsfólks okkar:

- Færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði í starfi.
- Drifkraftur og jákvæðni eru mikilvægir eiginleikar.
- Þjónustulund og vilji til að skila góðu verki.

Viðkomandi getur hafið störf
strax.

Nánari upplýsingar í síma
5674467 á milli kl.09 og 15 alla
virka daga

Atvinna óskast

PROVENTUS
STARFSMANNALEIGA

Erum með nokkra lausa smíði og
verkamenn sem geta hafið störf
strax og unnið fram að jöllum.
Nánari upplýsingar í síma 551
5000 og proventus@proventu.is

Nánari upplýsingar í síma 551
5000 og proventus@proventu.is

Málaramestari óskar eftir vinnu. 27
ára reynsla. Uppl. í s. 662 7710

Sérfræðingar í
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

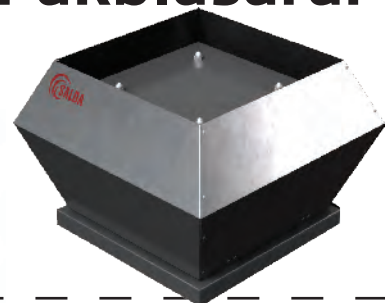
Vatnshitablásarar



Tilboð
89.990

Öflugir blásarar með
þykkar kopar pípum
og léttari hönnun.

Pakblásarar



Purrktæki
Er rakastigið of hátt?



Tilboð
frá kr
39.990



Loftviftur



Gluggaviftur



Útsogsviftur

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

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