



PRÍÐJUDAGUR 20. FEBRÚAR 2018

Heilsa



Valný Óttarsdóttir iðjuþjálfari og ungbarnasundkennari býður upp á fræðslu og leikfimi fyrir ungbörn og foreldra þeirra í Menningarhúsi, Spönginni í dag. Mikilvægt sé að styrkja bak og háls barna. ➔8

ENZYMEDICA®

Áttu við meltingarvandamál að stríða?



Edda Björk Þórðardóttir er doktor í lýðheilsuvisindum og ætlar að ræða við gesti Heimspékikaffis Gunnars Hersveins í Gerðubergi annað kvöld. MYND/ERNIR

Best að vera til staðar

Edda Björk Þórðardóttir, doktor í lýðheilsuvisindum, segir jafn mikilvægt að sýna sjálfum sér samkennd, væntumþykju og sjálfsalúð eins og öðrum ástvinum og samborgurum þegar erfiðleikar og áföll banka upp á í lífinu. ➔2

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ég hef mikinn áhuga á að taka þátt í að bæta lýðheilsu þjóðarinnar og hef frá unga aldri haft óbilandi áhuga á því hvernig fólk tekst á við erfiðleika í lífinu, en líka hvað við sem samfélag getum gert til að hjálpa fólki að ná sér eftir áföll,“ segir Edda Björk Þórdardóttir, doktor í lýðheilsuvísindum.

Hún ætlar að flytja erindið Hvernig er gott að bregðast við áföllum? og ræða áföll og afleiðingar þeirra í heimspækikaffi með Gunnari Hersveini rithöfund og heimspækingsi í Borgarbókasafninu í Gerðubergi annað kvöld.

„Það er mikilvægt að við hugum vel að okkur sjálfum eftir hvers kyns áföll,“ segir Edda. „Stuðningur ástvina skiptir einnig miklu máli, að vera virkur hlustandi og að sýna skilning og samkennd.“

Flestir upplifa áföll í lífinu

Edda segir meirihluta fólks upplifa áföll á lífsleiðinni og að samfélagið beri mikla ábyrgð á því hvernig til tekst með bata.

„Helstu áföll eru missir ástvina, alvarlegur heilsubrestur, náttúruhamfarir, slys og andlegt og líkamlegt ofbeldi. Þá er kynferðisofbeldi mun algengara en áður var talið. Árið 1980 var ennþá talið að kynferðisofbeldi meðal barna væri eitt á móti milljón en í dag hafa rannsóknir leitt í ljós að það er mun algengara, eða um það bil ein af hverjum fjórum stúlkum og einn af hverjum tíu drengjum.“



Edda Björk segir rannsakað að til séu árangursríkar meðferðir við áfallastreituröskun og að brýnt sé að þær séu aðgengilegar og niðurgreiddar. MYND/ERNIR

Við Miðstöð í lýðheilsuvísindum eru skoðuð áhrif áfalla á andlega og líkamlega heilsu.

„Algengasta afleiðing alvarlegra áfalla er áfallastreituröskun,“ útskýrir Edda. „Áfallastreita er eðlilegt viðbragð við áfalli og einkennist af endurupplifun

atburðarins, í formi martraða, og endurteknum minningum um atburðinn. Þeir sem þjást af áfallastreitu fordást einnig að hugsa um hluti sem tengjast áfallinu og tilfinningar tengdar því. Þeir upplifa neikvæðar breytingar á líðan sinni og hafa minni áhuga á að taka þátt í daglegum athöfnum. Fólk getur orðið tilfinningadöfið og á stöðugu varðbergi, stutt er í pirring og reiðiköst. Einkenni áfallastreituröskunar skerða lífsgæði verulega, þau hafa áhrif á nám og vinnu, heimilislíf og heilsu fólks. Þess vegna er mikilvægt að fólki standi meðferð til bóða.“

Árangursríkar meðferðir til

Edda segir mikilvægt að hafa í huga að meirihluti einstaklinga nær bata án meðferðar en ef einkenni minnka ekki eða ágerast á fyrstu vikunum eftir áfall, er mikilvægt að leita til fagaðila.

„Í dag eigum við mjög góðar meðferðir við áfallastreitu sem rannsóknir sýna að skila góðum árangri. Það er áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð og EMDR-meðferð. Margir leita á heilsugæsluna vegna kvíða, svefnvandamála og þunglyndis þegar rötin er áfallastreita og margir hafa burðast með áfallastreitueinkenni síðan þeir voru á barnsaldri, án þess að gera sér grein fyrir því. Því þyrfti að skima fyrir áfallastreitu á heilsugæslustöðvunum og koma fólki í réttan farveg. Það á rétt á að vita hvaða meðferðir skila árangri og mikilvægt að fólk þvælist ekki lengi um í kerfinu í leit að viðunandi meðferð og fái ekki meðferðina sem virkar.“

Niðurstöður rannsókna sýna tengsl á milli áfalla og líkamlegra sjúkdóma á borð við magasár, liðagigt og migreni. Í gangi eru langtímarannsóknir til að skoða þau tengsl betur og í Bandaríkjunum er unnið að stórri rannsókn sem skoðar áföll í æsku og tengsl þeirra við heilsufar á fullorðinsárum. Niðurstöður sýna að börn sem búa við ofbeldi eða við erfiðar heimilis- aðstæður glíma við verra andlegt og líkamlegt heilsufar.

„Við þurfum að beina athygli okkar að þessu í enn ríkari mæli. Við vitum að félagslegur stuðningur gegnir veigamiklu hlutverki þegar kemur að bata, og hvernig nær-

umhverfið og samfélagið bregst við. Eftir því sem áföll eru alvarlegri eykst hættu á kvíða, þunglyndi, svefnvandamálum og áfallastreitu. Nú vitum við hvaða meðferð virkar við áfallastreitu og þá skiptir miklu að hún sé aðgengileg og niðurgreidd fyrir þá sem þurfa á henni að halda því það hafa ekki allir tök á að greiða tíma hjá sálfræðingum,“ segir Edda.

Sjálfsalúd er mikilvæg

Þegar áföll dynja yfir geta eðlileg viðbrögð verið mjög breytileg.

„Þá gildir að vera til staðar fyrir fólkið okkar, vini og vinnufélaga og láta þá vita að þeir geti leitað til okkar,“ segir Edda. „Fólk sem hefur lítið sem ekkert félagslegt net að baki þarf félagslegan stuðning og aðgengilega meðferð. Í kjölfar Me Too-byltingarinnar þekkjast nú margir einstaklingar sem hafa opnað sig fyrir því að hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Það þarf mikinn kjark til að greina frá slíkri reynslu og með því að vera virkur hlustandi og sýna fólki skilning og samkennd, án þess að spyrja of ítarlega um atburðinn, leggur maður sitt af mörkum.“

Mikilvægt hugtak innan sálfræðinnar er sjálfsalúd.

„Sjálfsalúd fyrr en ég fór að læra um hana í sálfræðinni,“ segir Edda um hugtakið sem lýtur að því hvernig við komum fram við sjálf okkur þegar illa gengur í lífinu.

„Þá eigum við að sýna okkur alúð og nærgætni, á sama hátt og við gerum við vini þegar erfiðleikar dynja á. Við slíkar aðstæður mundi maður hiklaust klappa honum á öxlina, segja að hann komist í gegnum þennan dag og að við séum til staðar fyrir hann. En því miður er okkur tamt að gripa til sjálfsgagnrýni og vera hörd við okkur sjálf. Sem samfélag getum við öll verið til staðar og gefið meðvitað af okkur þegar meðborgarar okkar ganga í gegnum erfiðleika. Það er jákvætt fyrir alla.“

Edda segir brýnt að kenna börnum sjálfsalúd í skólum lands.

„Í skólanum leggjum við áherslu á samkennd með náunganum en kennum ekki hvernig við eigum að tala við okkur sjálf né að temja innri rödd. Því mætti kenna börnum,

sem og fullorðnum, að sýna sjálfum sér alúð og væntumþykju þegar erfiðlega gengur í stað niðurrifs sem oftast verður fyrir valinu. Sem samfélag getum við gert það í skóla-kerfinu.“

Rannsaka áfallasögu kvenna

Edda hlakkar til að eiga samræður við gesti heimspækikaffisins í Gerðubergi annað kvöld.

„Þar ætlum við að ræða um hvaða gildi koma helst við sögu í kringum áföll. Þegar við íhugum framkomu okkar við aðra sjáum við hversu miklu skiptir að sýna samkennd, umhyggju og skilning, og það sama gildir um okkur sjálf. Það er erfitt að takast á við erfiða atburði og því mikilvægt að sýna sjálfum sér sömu samkennd og öðrum.“

Edda segir óþarft að vera feiminn eða hikandi þegar samferðamenn okkar lenda í áföllum.

„Það þykir öllum vænt um það þegar fólk segist hugsa til þeirra eftir að þau hafa gengið í gegnum erfiða reynslu. Segir að því þyki virðingarteking og virkilega leitt að fréttu af því þegar einhver greinir opinberlega frá erfiðri reynslu eða lætur vita að það sé til staðar fyrir þann sem á þarf að halda, eftir missi eða önnur áföll, og spyr hvort eitthvað sé hægt að gera til að létta fólki lífið. Það geta verið praktísk atriði, sem skipta fólki miklu en það á erfitt með, eins og að kaupa í matinn, taka skurk í þvottakörfunni eða passa börnin. Allt skiptir það máli og fólk man yfirleitt ævilangt hver stóð við bak þess og var til staðar á erfiðum tímum.“

Á næstu vikum fer í gang ein stærsta rannsókn landsins í lýðheilsuvísindum en hún er líka ein sú stærsta á heimsvísu á sínu sviði.

„Rannsóknin heitir Áfallasaga kvenna og verður öllum konum á Íslandi, 18 ára og eldri, boðið að taka þátt. Ætlunin er að skoða algengi áfalla á meðal íslenskra kvenna og tengsl þeirra við andlega og líkamlega heilsu. Það er nauðsynlegt fyrir okkur að þekkjast umfang vandans fyrir forvarnir og stefnumótun framtíðar,“ segir Edda.

Heimspækikaffi með Eddu Björk og Gunnari Hersveini hefst í Gerðubergi klukkan 20 á morgun, miðvikudaginn 21. febrúar. Allir velkomnir.



Flótt fót,
fyrir smart konur

Stærðir 38-58

Verzlunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Smart fót,
fyrir smart konur

Netverslun á tiskuhúsi

Stærðir 38-52

mystyle



Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmy, mate@frettabladid.is, s. 512 5442, Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Betra skap og minni matarlyst

Good Night er náttúrulegt svefnbættiefni sem hjálpar fólki að sofna og ná samfelldari svefni. Það inniheldur aminosýruna L-tryptófan, jurtir og bættiefni sem eru róandi og hafa slakandi áhrif.

Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu en um það bil þriðjungur mannsævinnar er varið í svefn. Þó svo að um tíma-bundið svefnleysi sé að ræða, getur það valdið vanlíðan og þreytu á daginn og haft mikil áhrif á dagleg störf. Við eigum erfðara með að einbeita okkur, erum þreytt og þirruð og rókhugsun skerðist," segir Hrönn Hjálmsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari hjá Artasan.

30% Íslendinga sofa of lítið

„Alengt er að svefntruflanir komi með aldrinum og talið er að um 30% Íslendinga sofa of lítið og fái óendurnærandi svefn. Ástæðurnar eru margvislegar og er algengt að streita, áhyggjur, kvíði, óvissa og þunglyndi valdi því að við sofum illa en ýmsir sjúkdómar, bæði líkamlegir sem og andlegir geta einnig haft bein áhrif. Ferðalög milli tímabelta og vaktavinna rugla svefninn hjá mörgum, notkun raf-tækja (lýsing frá skjáum á sínum og tölvum) og svo skiptir það máli hvað við borðum, hvernig og hvenær þegar kemur að því að fá góðan nætursvefn.“

Byggingarefni melatóníns

„Líkamsklukkan okkar tengist dagsbirtunni og við eðlilegar aðstæður fer líkaminn að framleiða svefnhormónið melatónín þegar fer að nálgast háttatíma. Þetta á að gerast á náttúrulegan hátt en hjá mörgum er eitthvað sem truflar þetta ferli, eins og t.d. það sem talið er upp hér fyrir í greininni sem og birtan og myrkrið úti,“ útskýrir Hrönn. „Þá eyðir fólk oft löngum tíma í að bylta sér í rúminu og jafnvel þyrst yfir að festa ekki svefn. Til að líkaminn framleiði svefnhormónið melatónín þarf m.a. að vera til staðar aminosýra sem kallast L-tryptófan. Hún fyrirfinnst í matvælum eins og t.d. eggjum, laxi, sesamfræjum, sætum kartöflum og banönum en hún er einnig eitt helsta innihaldsefni Good Nighth.“

Betra skap og minni matarlyst

„L-tryptófan getur bætt svefninn og þar með heilsufar okkar. Það er einnig vert að nefna að það er líka byggingarefni seratóníns sem hefur m.a. áhrif á skapferli,



Svefnvandamál og svefnleysi getur þó átt sér dýpri rætur en svo að þetta hjálpi og þá er um að gera að leita til fagaðila sem sérhæfa sig í þessu.



Hrönn Hjálmsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari.

Good Night má nota eftir hentugleika og getur reynst afar hjálplegt við að komast út úr þeim vítahring sem svefnleysi getur valdið.“

Hrönn Hjálmsdóttir

almenna virkni, át og svefn. Þetta þýðir að seratónín í nægilega miklu magni getur dregið úr líkum á þunglyndi og kvíða ásamt því að það dregur úr matarlyst en þá er verið að tala um fólk sem hefur of mikla matarlyst og gengur illa að stýra áti. Eins og áður sagði þá er L-tryptófan til staðar í ákveðnum matvælum en það getur haft mikla

kosti að taka það inn á bættiefnaformi líka.“

Róandi jurtir í bland

„Í Good Night er þessi aminosýra, L-tryptófan, hugsuð fyrst og fremst til að hjálpa okkur að sofna og er því búið að blanda saman jurtum sem allar eru þekktar fyrir að hafa róandi og slakandi áhrif. Þetta er melissa, lindarblóm og hafrar. Að auki er blanda af B-vítamínunum og magnesíum sem er gott fyrir taugarferfið,“ segir Hrönn.

Hugum vel að svefn-aðstæðum

„Um það bil þriðjungur mannsævinnar er varið í svefn. Gott er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu

okkar og gott er að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og sínum rétt áður en farið er að sofa. Bæði getur rafsegulsviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislararnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu á svefnhormóninu melatóníni í heilakönglinum og geti því spilt nætursvefninum. Fáum okkur frekar góða bók að lesa, hlustum á róandi tónlist eða stundum einhvers konar slökun eða ihugun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu. Gætum þess einnig að hafa hljótt í kringum okkur og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa.“

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Magnesíum flögur

Frábært í baðið og fótabaðið



Fyrir svefninn og við fótaóeirð

Fyrir alla

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu



LGG+ verndar gegn kvefi

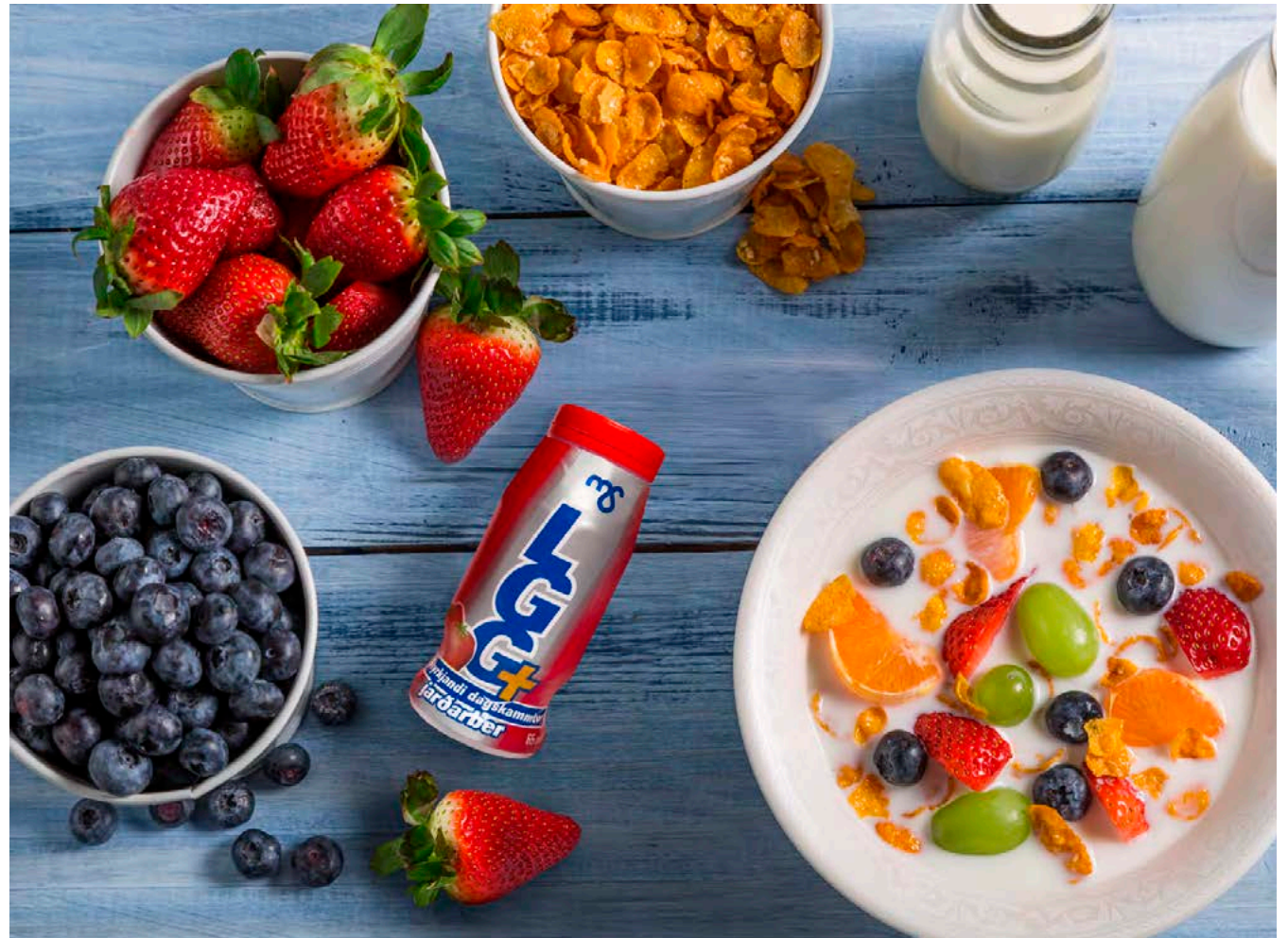
Rannsóknir á tengslum kvefs og LGG gerilsins benda til verndandi áhrifa, sérstaklega hjá börnum.

Kvef er líklega algengasti kvilli sem hrjafir jarðarbúa, en reikna má með að þegar 75 ára aldri er náð hafi maður um það bil 200 sinnum fengið kvef á ævinni. Tíðni kvefs lækkar þó með aldrinum og börn fá mun oftar kvef en fólk á efri árum. Rannsóknir á tengslum kvefs og LGG gerilsins virðast benda til verndandi áhrifa gerilsins umfram lyfleysuáhrif og þá sérstaklega hjá börnum. „Í tveimur klínískum rannsóknum Hojsak og félaga frá 2010 koma fram ótrúleg áhrif LGG á tíðni kvefs í börnum,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS. Þrisvar sinnum minni líkur voru á að fá kvef hjá hópnum er fékk LGG heldur en í samanburðarhópnum sem fékk lyfleysu. Einkennin vörðu skemur í tilraunahópnum sem þýddi að börnin voru styttri tíma frá vegna veikindanna heldur en þau í samanburðarhópnum. „Ekki er að fullu ljóst hvernig LGG gerillinn og aðrir heilsugerlar fara að því að lækka tíðni kvefs, en talið er að þeir hafi

áhrif á ónæmisvirkni meltingarvegarins. LGG gerillinn á auðvelt með að festast við slímhúð þarmaveggjarins og virðist sú binding gegna lykhillutverki í ónæmis-hvetjandi áhrifum LGG gerilsins,“ segir Björn. Það er því ljóst að hinu hvítleiða kvefi er hægt að halda vel í skefjum með neyslu á LGG. „Endurteknar niðurstöður ólíkra rannsókna sýna að þrisvar sinnum minni líkur eru á að börn sem neyta LGG reglulega fái kvef og þá eru ótalin önnur jávæð áhrif LGG á meltingarveginn auk annarra heilsusamlegra áhrifa.“

Almenn velliðan og bætt heilsa

„Heilsa okkar á stöðugt undir högg að sækja vegna alls kyns áreitiss og því er gott að vita að með litlum styrkjandi dagskammti af LGG+ styrkjum við mótstöðu-afl líkamans og örvum vöxt heilnæmra gerla í meltingarveginum,“ segir Björn. Til að viðhalda fullum áhrifum LGG+ er mikilvægt að neyta þess daglega og ein lítil flaska er nóg fyrir fulla virkni.



LGG+ bætir meltinguna og kemur jafnvægi á hana, styrkir ónæmiskerfi, hefur fjölpætta varnarverkun og veitir mikið mótstöðuafli gegn kvefi og flensu.

Hollir réttir í vetrarveðri

Stundum nennir maður ekki að elda flókna rétti og langar í eitthvað létt og gott. Hér eru hugmyndir að léttum réttum sem auðvelt er að matreiða, til dæmis grænmetislasagna með spínati.

Þótt lasagna virki flókinn réttur er ekki svo. Þetta er þægilegur réttur sem vel er hægt að útbúa deginum áður og skella síðan í ofninn þegar heim er komið eftir vinnu. Afganga má síðan borða daginn eftir, til dæmis taka með sér í vinnuna. Hinir réttirnir eru afar auðveldir og tekur skamma stund að matreiða þá.

Grænmetislasagna

Mjög gott lasagna með spínati og sveppum fyrir þá sem vilja kjötlausa máltíð. Uppskrifin dugur fyrir átta.

- 400 g spínat
- 300 g grænkál
- 500 g ferskir sveppir
- 400 g ricotta-ostur
- 3 dl sýrður rjómi, 35%
- ½ dl mjólk
- Ferskt basil og timían
- ½ tsk. chilli-flögur
- 6 dl rifinn ostur
- 2 dl parmesanostur
- 1 lítri tómastasósa
- 12 lasagnablöð

Skolið spínatið undir köldu vatni og fjarlægjið stærstu stilkana. Setjið í sjóðandi vatni í örstutta stund og kælið síðan í ísvatni. Fjarlægjið stærstu stilkana af grænkálinu og setjið í sjóðandi spínatvatnið í 2-3 mínútur. Kælið í ísvatni. Þerrið spínat og grænkál og skerjið smátt. Skerjið sveppina í sneiðar og steikið á pönnu. Bragðbætið með salti og pipar.



Grænmetislasagna er góður og hollur matur.

Blandið saman ricotta, sýrðum rjómi og kryddjurtum. Bætið mjólk til að þynna og bragðbætið með salti og pipar. Smyrjið eldfast mót. Setjið tómastasósuna í botninn og leggið síðan lasagnablötu yfir. Bætið þá ricotta, spínati og grænkáli yfir og helminginn af sveppunum ásamt

tómastasósu. Setjið næsta lag af lasagnablötum og endurtakið síðan með sósu og grænmeti. Rétturinn á að hafa þrjú lög af sósu og lasagnablötum. Endið á tómastósu og rifnum osti. Setjið í 200°C heitan ofn og bakið í 35-40 mínútur eða þar til osturinn er gullbrúnn.



Brauð með salati og eggjum. Skipta má út spínati fyrir lárperu.

Sóðin egg með spínatsalati

Þetta er góður og hollur réttur ef fólk vill eitthvað létt að borða. Uppskrifin miðast við tvo.

- ½ hvítlauksrif
- 1 dl kotasæla
- 100 g baby spínat (má líka nota lárperu)
- ½ tsk. cayenne-pipar
- ¼ tsk. salt
- 2 egg
- 2 rúgbrauðsneiðar
- 2 msk. graskersfræ
- ¼ tsk. cayenne-pipar

Rífið hvítlaukinn með rifjárnri og setjið saman við kotasæluna. Blandið spínati saman við og bragðbætið með cayenne-pipar og salti. Sjóðið egg í sex mínútur og kælið. Smyrjið brauðið með kotasælu og spínatblöndunni, deilið eggjunum í tvennt og setjið á brauðið. Dreifið graskersfræjum yfir og cayenne-pipar.



Pönnukökur með roast beef.

Pönnukökur með roast beef

Litlar þykkar pönnukökur geta orðið að dýrindis máltíð. Hér eru hollar pönnukökur sem gott er að borða með roast beef og piparróttarjóma. Uppskrifin miðast við fjóra.

- 3 egg
- 3 dl súrmjólk
- 2 dl heilhvæiti
- 2 ½ dl hveiti
- 1 ¼ tsk. matarsódi
- ½ tsk. salt
- 1 ½ tsk. pipar
- 12 sneiðar roast beef
- 1 ½ dl sýrður rjómi
- 1 msk. rifin piparrót
- Blandað salat

Þeytið saman egg og súrmjólk. Bætið þá hveiti, heilhvæiti og matarsóda saman við og hrærið. Það má setja smávegis sykurlu í deigið ef fólk vill. Látið blönduna standa í 20 mínútur. Setjið smá smjör á pönnukökupönnu og steikið litlar, þykkar pönnukökur á báðum hliðum. Blandið saman sýrðum rjóma og piparrót. Leggið roast beef á pönnuköku og sósuna þar ofan á. Skreytið með salatinnu.



Hárrétt ákvörðun

Hárkúr Gula miðans er bætiefnablanda sem er sérstaklega samsett fyrir hárið.

Blandan inniheldur valin bætiefni fyrir hárið, þar á meðal nauðsynlegar aínósýrur, steinefni og vítamín sem stuðla að heilbrigðum og góðum hárvexti. Ánægðir notendur taka eftir því að hárið verður áberandi mýkra, hárlos verður minna og hárvöxtur styrkist og eykst.

Meðal innihaldsefna í Hárkúr eru inósítól, kólín, járn og sink sem eru nauðsynleg fyrir heilbrigðan hárvöxt og koma í veg fyrir að hárið slitni og verði líflaust. Hárkúr inniheldur einnig B-vítamín, bíótín og fólínsýru sem stuðla að heilbrigði hársökkja og frísklegu útliti hársins. Þá inniheldur Hárkúr þara sem er ríkur af snefilefnum sem styðja við hárvöxtinn. Hárkúr er einnig þekktur fyrir að styrkja neglur og húð.

Hárkúr er ein vinsælasta varan frá Gula miðanum sem fólk kaupir aftur og aftur.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Weight Watchers hættir að birta fyrir og eftir myndir

Fyrir- og eftir-myndir þykja einn besti mælikvarðinn á útlitsbreytingu eftir megrunarkúr en megrunarfyrirtæki eins og Weight Watchers og Biggest Loser hafa notað slíkar myndir í þúsundtali gegnum árin.

Weight Watchers eru einn vinsælasti og lifseigasti megrunarklúbbur veraldar en hann hefur verið starfandi síðan snemma á sjöunda áratugnum. Kúrinn gengur út á að matur fær ákveðið mörg stig og kúrfarar mega ekki fara yfir tilgreint magn stiga. Þúsundir ef ekki milljónir manna hafa tapað þyngd á kúrnum og tekið af því fyrir og eftir myndir sem eru eitt algengasta mælitækið á árangur í þyngdar-tapsiðnaðinum og þessar myndir eru mikið notaðar til að sýna fram á árangur kúrsins og notaðar til að fá þá sem eru ósáttir við sjálfa sig til að ganga í raðir ánægðra viðskiptavina. Fyrir myndirnar eru gjarna af megrunariðkandanum upp á sitt allra stærsta, gjarna teknar frá sjónarhorni sem sýnir viðkomandi í sínu versta ljósi, í ljótum fötum, jafnvel hálfnakinn í sund- eða íþróttafötum, óhressan á svip. Þessar myndir eru alltaf til vinstri. Til samamburðar eru svo myndirnar til hægri þar sem er komið

annað hljóð í strokkinn. Megrunariðkandinn stendur keikur í falllegum fötum (gjarna efnismeiri en á hinna myndinni) og horfir í myndavélina með björtu brosi hins sjálfstrausta einstaklings. Stofnandi Weight Watchers, Jean Nidetch, var einmitt ein af þeim fyrstu sem birtu af sér fyrir- og eftir-myndir en hún bjó til stigakerfið og prófaði á eigin skinni með árangri sem best er lýst með fyrir- og eftir-myndum.

Nú hefur Weight Watchers hins vegar ákveðið að henda sinni helstu mælistiku, nefnilega fyrir- og eftir-myndunum. Ástæðan er einmitt sú að samkvæmt niðurstöðum fyrirtækisins (og fjölda rannsókna) eru kúrar ekki lausnin sem löngum hefur verið predikað að þeir væru. Þessar umbreytingarmyndir þykir yfirmönnum milljarða fyrirtækisins Weight Watchers nú gefa villandi mynd af því að kúr sé eitthvað sem tekur enda. Fyrirtækið vill leggja meiri áherslu á varanlega lífsstílsbreytingu þar sem áherslan er á „heilsuferðalag sem hefur hvorki

upphaf, miðju né endi,“ eins og talsmaður fyrirtækisins segir.

Aðrir hafa bent á að með nútíma ljósmyndataekni sé lítið mál að búa til fyrir- og eftir-myndir af öllum, jafnt þeim sem hafa lagt á sig langtímasveldi til að passa í kjól og hinum sem eru góðir í myndvinnsluforritum á borð við Photoshop.

Ekki fylgir sögunni hversu margir bæta þyngdinni á sig aftur þegar hætt er á kúrnum en gera má ráð fyrir að sama tölfræði eigi við um Weight Watchers kúrinn og aðra kúra sem þýðir að aðeins um fimm prósent viðhalda þyngdartapi til frambúðar. Eftir-myndin er því ekki raunhæfur mælikvarði á varanlegt þyngdartap nema hún sé endurnýjuð reglulega með sömu niðurstöðum. Svo er líka hægt að prófa að birta frekar fyrir- og eftirdagbókarfærslur þar sem áherslan er á liðan viðfangsefnisins þar sem við vitum að þótt brosið sé bjart á ljósmynd gefur það ekki endilega til kynna raunverulega liðan.



Stofnandi Weight Watchers, Jean Nidetch, árið 1965 en nú hefur fyrirtækið ákveðið að hætta að nota fyrir- og eftir-myndir í auglýsingaherferðum sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS



Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fréttablaðið.is - stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ

nettoline
STYRKUR - ENDING - GÆÐI



HÁGÆÐA DANSKAR ELDHÚSINNRETTINGAR



PITT ER VALIÐ

Pú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska.



GOTT SKIPULAG

Það getur verið mikil kúnt að nýta pláss á sem bestan máta. Með fjölbreyttum skápalausnum frá Friform á hver hlutur sinn stað. Gott skipulag léttir þér lífið og sparar bæði tíma og fyrirhöfn.



VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

OPIÐ:

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



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

Á magann strax við fæðingu

Valný Óttarsdóttir iðjubjálfi og ungbarnasundkennari býður upp á fræðslu og leikfimi fyrir ungbörn og foreldra þeirra í Menningarhúsi í Spönginni í dag. Mikilvægt sé að styrkja bak og háls barna.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Ég verð með eitthvað af áhöldum með mér og sýni fólki hvað hægt er að gera með yngstu börnunum, þrígga til átján mánaða, og útskýri einnig af hverju við erum að gera þessar æfingar með þeim," segir Valný Óttarsdóttir, iðjubjálfi og ungbarnasundkennari, en hún verður með fræðslu og leikfimi fyrir ungbörn milli klukkan 14 og 15 í dag, í Menningarhúsinu í Spönginni.

Valný er stofnandi Krilafimi og segir að með því að örva og styrkja ungbörn megi hafa áhrif á það hvernig taugakerfi þeirra þróast, bæta athygli þeirra og minni, auk þess sem hreyfigeta virðist verða meiri. Allt geti þetta haft áhrif á vitmunalegan, félagslegan og líkamlegan þroska barnsins

Styrkja bak og háls

„Aðalatriðið er örvun og einnig ætti fólk að byrja strax, alveg frá því að börn koma í heiminn, að vinna með þau á maganum. Ekki endilega leggja þau á gólf, heldur láta þau liggja á bringunni á okkur og styrkja sig þannig," útskýrir Valný. Ung börn eyða miklum tíma liggjandi á bakinu en sú staða bjóði ekki upp á mikla hreyfingu.

„Börn eiga að sofa á bakinu og við leggjum þau á bakið í vagninn og í bílstólinn. Á móti verðum við því að vera duglegri að láta þau á magann einhverja stund öðru hvoru. Þannig styrkja þau bolinn, vöðvana í bakinu og í hálsinum og fá betri hreyfigetu," segir Valný. „Okkur kann að finnast óþægilegt að leggja þessi yngstu á magann og það á ekki að hafa þau lengi í einu á maganum og ávallt á að vera hjá þeim. Tímenn á svo að auka eftir því sem þau eldast.“

Skiptir máli fyrir seinni tíma

Valný segir nauðsynlegt að þjálfar grunnþætti í þroska miðtaugakerfisins snemma á ævinni. Það sé undirstaða hreyfiþroska síðar.

„Rannsakendur vilja meina að þetta hafi áhrif til dæmis á lestur og skrift. Þessi krossun sem verður þegar krakkar fara að skrifa til dæmis skiptir svo miklu máli. Við vinnum einmitt með það í krilafiminni að setja hönd fram á



Valný Óttarsdóttir iðjubjálfi, ungbarnasundkennari og stofnandi Krilafimi verður með ókeypis ungbarnaleikfimi í Spönginni í dag. MYND/VILHELM



Valný segir ung börn eyða miklum tíma liggjandi á bakinu en sú staða bjóði ekki upp á mikla hreyfingu. Börnin styrki bak og háls liggjandi á maganum.

“Einnig ætti fólk að byrja strax, alveg frá því að börn koma í heiminn, að vinna með þau á maganum. Ekki endilega leggja þau á gólf, heldur láta þau liggja á bringunni á okkur og styrkja sig þannig.

móti fæti og krossa. Þetta gengur erfiðlega hjá fleirum en okkur grunar en þessa hæfni má auðveldlega þjálfar upp. Ef þessar tengingar hafa aldrei átt sér stað geta krakkar átt erfitt með samhæfingu handa síðar meir, að reima skó til dæmis

og skrifa og eiga jafnvel erfitt með að læra að lesa því þau ná ekki að lesa frá vinstri til hægri. Fyrstu mánuðirnir virðast skipta miklu máli í lífi okkar allra.“

Leikir með söng

„Markmiðið með tímanum er að örva öll skynfærin. Þá syngjum við saman og förum í leiki. Börn eru félagslynd og hafa gaman af því að sjá önnur börn og kjá framan í hvert annað. Í lok tímans örvum við snertiskyn barnanna með strokum eða nuddi. Og þá er ég með jógalega tónlist, vatnshljóð og fleira til að örva hlustun og heyrn," segir Valný.

Aðgangur í tímann er ókeypis og allir velkomnir í Menningarhúsið Spönginni milli klukkan 14 og 15 í dag.

FERMINGARBLAÐIÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um fermingar kemur út 27. febrúar nk.
Allt sem viðkemur fermingunni og miklu miklu meira.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402
eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

HETTUPEYSA
9.900

HIGH RISEY SKINNY
12.990

LIVE IN **Levi's**[®]

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind



Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. 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

bilauppbod.is

ÞARFU 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.

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

STÓRA BÍLASALAN



NÝR BÍLL

KIA Sportage EX+. Dísel, Sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja. Verð 4.990.000. Rnr.136405.



100% LÁN

SUZUKI SX4 GLX 4X4. Árgæð 2012, ekinn 132 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.450.000. Rnr.162944.



100% LÁN

LAND ROVER Freelander 2 HSE. Árg 2007, ekinn 166 þ.KM, Dísel, Sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Rnr.150261.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

BMW X3 3.0i. Árgæð 2004, ekinn 145 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 girar. TILBOÐ 990.000. Rnr.136645.



100% LÁN

SUZUKI Swift Sjálfskiptur. Árgæð 2009, ekinn 104 þ.KM, TILBOÐSVERÐ 850.000. Rnr.150082.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

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. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

TRÉSMÍÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fæðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlög, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmiður

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Pakpappaverk

Eitt besta verðið

S. 778 8322

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T

ADÉINS 23 ÞÚS Á MÁNUÐI**
80%lán

ADÉINS 34 ÞÚS Á MÁNUÐI***
90%lán

SÍÐUSTU BÍLARNIR!

VERÐ KR. **1.790** ÞÚS.

KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfraðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

** Miðað við 80% lán til 84 mánaða - Árlæg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%

***Miðað við 90% lán til 60 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

GÓÐUR BÍLL BETRI DILL

TOYOTA YARIS 2017*

Komið og reynsluakið

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð***
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki****
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjálgs búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppí
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

*Yaris 1.0 bensín beinskiptir eknir á bílinu 25-30 þús. Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

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 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Visskuldabætur Keldun

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

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 akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

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

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!

og líka stærri skrifstofurými fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Bæði í Borgartúni og Síðumúla í snyrtilegu húsnæði með aðgengi að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með húsgögnum. Verð frá 80 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma 861 7200 eða á netfangi einar@efnividur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

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

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is 907 2003



Dú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?
Er hættu á að vatnið leki inn?



1450kr /m

HITAVÍR

Hitavírar bræðir klaka í rennunni og eyða grýlukertum. Til í föstum lengdum.

Purrktæki
Eru gluggarnir rakir?



Tilboð
frá kr 39.990

Vatnshitablásarar í bílskúrinn



Verð
frá kr 69.990



Við erum Vortice á Íslandi
Úrval af ítölskum gæðum

ishúsið viftur.is
-andaðu léttar

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

Atvinna

Kopar restaurant

auglýsir eftir og leitar að matreiðslunema, einstaklingi sem hefur ástríðu og áhuga á matargerð, er duglegur, hress og stundvís. Íslensku mælandi skilyrði.*

Áhugasamir sendi fyrirspurnir, ferilskrá og umsókn á Ylfu á netfangið koparumsokn@gmail.com

Kopar Restaurant er veitingastaður iðandi af mannlífi með einstakri stemmningu, staðsettur við gömlu höfnina í Reykjavík.

Á staðnum starfar flottur hópur starfsfólks sem hefur hlotið verðlaun og viðurkenningu fyrir störf sín á sviði matreiðslu.

Sjá nánar á www.koparrestaurant.is

*Fluent Icelandic is a condition.



SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

 HAGVANGUR

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

intellecta

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

Tilkynningar



Auglýsing Teigarhorn í Djúpavogshreppi deiliskipulagstillaga

Sveitarstjórn Djúpavogshrepps samþykkti þann 16. nóvember 2017 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi á Teigarhorni, skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagssvæðið er um 2.230 ha og nær yfir allt land innan marka Teigarhorns og land Djúpavogshrepps upp af Eyfreyjunnesvík. Teigarhorn er friðlýst náttúruvætti og fólkvangur, og gerir deiliskipulagstillagan ráð fyrir uppbyggingu innviða í þágu ferðabjónustu og verndunar á svæðinu, s.s. uppbyggingu þjónustumiðstöðvar, bíla- og rútustæða og göngustíga.

Skipulagsupprættir ásamt greinargerð munu liggja frammi til kynningar í skrifstofu Djúpavogshrepps, Bakka 1, Djúpavogi frá 20. febrúar til 3. apríl 2018. Einnig mun tillagan vera aðgengileg á heimasíðu Djúpavogshrepps: www.djupivogur.is undir tenglinum Skipulagsmál.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til sveitarstjóra Djúpavogshrepps, Bakka 1, 765 Djúpavogi eða á netfangið sveitarstjori@djupivogur.is, eigi síðar en 3. apríl 2017. Vinsamlegast gefið upp nafn, kennitölu og heimilisfang sendanda innsendra ábendinga og athugasemda. Hver sá sem ekki gerir athugasemdir við tillöguna innan gefins frests telst vera henni samþykktur.

Sveitarstjóri Djúpavogshrepps



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með endurauglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Kirkjustétt 2-6

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 30. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 2-6 við Kirkjustétt. Erindi var lagt á ný fyrir fund borgarráðs þann 15. febrúar 2018 og var samþykkt að endurauglýsa erindið. Í breytingunni felst m.a. að upphaflegum byggingarreit er skipt í þrjú hús 1 - 3 hæðir, hluti bygginga innan reitsins geta því orðið allt að 3 hæðir í stað 2 áður, bætt er við heimild fyrir íbúðir á 2. - 3. hæð húsa númer 1 og 2. Einnig er skilmálum um bílastæði breytt og bætt við skilmálum um frágang lóðar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hólmsheiðarvegur 151

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 30. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi lóðar Landsnets á Hólmsheiði, Hólmsheiðarvegur 151. Erindi var lagt á ný fyrir fund borgarráðs þann 15. febrúar 2018 og var samþykkt að endurauglýsa erindið. Í breytingunni felst m.a. að afmarkaður er nýr byggingarreitur fyrir geymsluhúsnæði sunnarlega á lóðinni, heimilt verði að girða bygginguna af með tveggja metra hárrí girðingu og bílastæði verða færð til og þeim komið fyrir norðar á lóðinni. 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 20. febrúar 2018 til og með 3. apríl 2018. 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 3. apríl 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 20. febrúar 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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