



MIDVIKUDAGUR 28. MARS 2018

Heimili



Það er ýmislegt í boði fyrir fjölskyldufólk um páskana. Alls kyns skemmtun sem kostar ekki mikla peninga. ➔6

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS



Júlía Sif Ragnarsdóttir maular hér gómsætt, heimagert vegan-páskaegg, stútfullt af vegan-sælgæti, sem hún segir nú fást í ríkulegu úrvali. MYND/ERNIR

# Sælkeralíf á páskum

Júlía Sif Ragnarsdóttir er bæði sælkeri og grænkeri sem býr til sín eigin handgerðu vegan-páskaegg. Hún ætlar að bjóða fjölskyldunni upp á sænskt sojakjöt innbakað í smjördeig à la Wellington í hátíðarmatinn á páskadag. ➔2



Það er einfalt og skemmtilegt að búa til heimagert páskaegg en kostar svolítinn tíma, dund og þolinmæði,“ segir Júlía Sif Ragnarsdóttir þar sem hún dundar sér heima í eldhúsi við gerð dýrindis páskaeggs.

Páskaegg Júlíu er fyrir grænkeru og í skálum má sjá litríkt og freistandi úrval af vegan sælgæti; lakkrís, brjóstsykur, hlaup og súkkulaði.

„Úrval vegan sælgætis hefur aldrei verið meira og allt er það hvað öðru gómsætara, en það var alveg ágætt þegar framboðið var minna því þá borðaði maður ekki eins mikið af nammi,“ segir Júlía hláturmild og stingur upp í sig vinsælli hauskúpu sem lengi hefur fengist á nammibörum landsins en fæstir gert sér grein fyrir að sé vegan.

„Íslenskur lakkrís er flestur vegan en ekki íslenskt hlaup sem inniheldur gelatín úr dýraafurðum. Það kemur mörgum á óvart hvað innflutt vegan-hlaup er ljúffengt, sem og súkkulaði úr hrísmjólk eða annarri jurtamjólk og er rjómakennit og bráðnar eins og hefðbundið súkkulaði,“ útskýrir Júlía í páskaeggjagerðinni.

### Snæddi frekar bolinn sinn

Júlía hefur verið grænkeri í fimm ár og heldur úti vefsíðunni Veganistur.is með eldri systur sinni, Helgu Mariu.

„Ég hef alltaf litið upp til Helgu og gert allt eins og hún,“ segir Júlía um tilurð þess að hún gerðist grænkeri. „Helga veiktist af einkirningasótt og var lengi lasin og eftir sig vegna hennar. Við systurnar höfðum ekki einu sinni heyrt hugtakið vegan þegar við



Júlía hefur gert páskaegg úr hreinu súkkulaði, hvítu- og núggatsúkkulaði og vitaskuld passar aðferð hennar við hefðbundin páskaegg líka. MYND/ERNIR

duttum niður á myndband um vegan fæði og Helga ákvað að láta á það reyna sér til heilsuþótar, með góðum árangri. Ég ákvað því að prófa að gerast grænkeri eins og Helga og sé ekki fyrir mér að

ég snúi nokkurn tímann til baka, bæði vegna heilsufarslegs ávinnings en ekki síður vegna dýra- og umhverfissjónarmiða, sem okkur finnst skipta mjög miklu máli.“

Áður hafði Júlía verið heilluð af kjötréttum en Helga ekki.

„Sem barn var ég strax orðin mikill matgæðingur og ætlaði að verða kokkur. En eftir að gerast grænkeri fer maður að líta dýraafurðir öðrum augum og sér þær ekki lengur sem valkost í mat. Ég æti því sennilega bolinn minn frekar en kjöt héðan af,“ segir Júlía.

Hún segir grænkeru geta notið sældar- og sælkeralífs um páska og nó sé til af góðu hráefni.

„Ég er dugleg að bjóða vinum mínum og ættingjum í vegan mat og bakstur til að sýna þeim fram á hvað grænkerafæði er gómsætt og gott í maga. Þá kemur fólkí alltaf jafn mikið á óvart hvað grænkerar borða ljúffengan og fjölbreyttan mat. Margir mikla svo grænkeramatseldina fyrir sér en hún er alls ekki eins mikið mál og margir halda,“ segir Júlía.

Í vinahópi Júlíu og Helgu hafa margir gerst grænkerar og grænmetisætur eftir gómsæt veganboð.

„Þeir hafa séð ávinning þess að snúa baki við neyslu dýraafurða þegar við höfum opnað augu þeirra fyrir umhverfis- og dýravernd. Þegar öllu er á botninn hvolft missa þeir heldur ekki af neinu né sakna úr dýraríkinu,“ segir Júlía.

### Vegan Wellington á páskum

Júlía er alin upp við fagurskreytt heimili foreldra sinna á páskum og ætlar að heiðra móður sína með því að prýða heimili sitt með blómum og páskaskrauti yfir hátíðina.

„Ég verð í mat hjá mömmu á páskadag og við ætlum að hafa vegan hátíðarmat. Við vorum með vegan jólamat sem féll vel í kramið hjá fjölskyldunni og allir eru spenntir að setjast að vegan hátíðarborðinu aftur. Í stað páskalambins verðum við með Oumph!-sojakjöt sem við útbúum eins og Wellington-steik, innbakað í smjördegi með sveppasösu og brúnuðum kartöflum. Það sló í

### Vegan páskaegg

#### 4 plötur Ichoc Classic súkkulaði (Fæst í Nettó)

Nammi sem hugurinn gírnist.

Júlía notaði eftirfarandi:

Bubs-hlaup (fæst í Krónunni), Biona-hlaup (fæst í Nettó), Brak dökk (fæst í Iceland), Lakkrís

Svartur brjóstsykur

Hjúplakkrís sem Júlía hjúpaði með Classic-súkkulaðinu

(Athugið að flestur lakkrís er vegan nema fylltur lakkrís og lakkriskonfekt. Mjólkursýra er líka vegan og ekki unnin úr kúamjólk.)

Temprið  $\frac{2}{3}$  af súkkulaðinu yfir vatnsbaði og hrærið í á meðan. Þegar súkkulaðið er bráðið er það tekið af hitanum og restinni, sem var tekin frá ( $\frac{1}{3}$ ), bætt út í og hrært þar til allt er bráðnað. Hellid vel af bráddu súkkulaði í páskaeggjaform og veltið um í góða stund. Leggið formin á hvolf yfir skál í allt að 10 mínútur. Endurtakið þrisvar eða þar til þykkt lag af súkkulaði hefur myndast í formunum. Gætið þess að brúnirnar séu einnig þykkar svo auðvelt sé að festa eggin saman. Ef setja á lakkriskurl eða Rice Krispies út í súkkulaðið er best að setja fyrst eitt lag af súkkulaði í formin, áður en kurlinu er bætt saman við. Formin þurfa að sitja í frysti í minnst 30 mínútur eða þar til súkkulaðið hefur losnað frá plastinu. Þegar form er lagt á hvolf á eggid að detta auðveldlega úr því. Til að festa eggjahlutana saman er best að tempra súkkulaði og láta það kólna við stofuhita þar til það verður ágætlega þykkt. Munið að fylla eggin með sælgæti, málshætti eða öðrum glaðningi áður en því er lokað!

gegn á jölunum og má sjá uppskriftina á heimasíðunni okkar,“ útskýrir Júlía sem lærir viðskiptafræði við HÍ en Helga systir hennar nemur mannfræði í fjarnámi frá Svíþjóð.

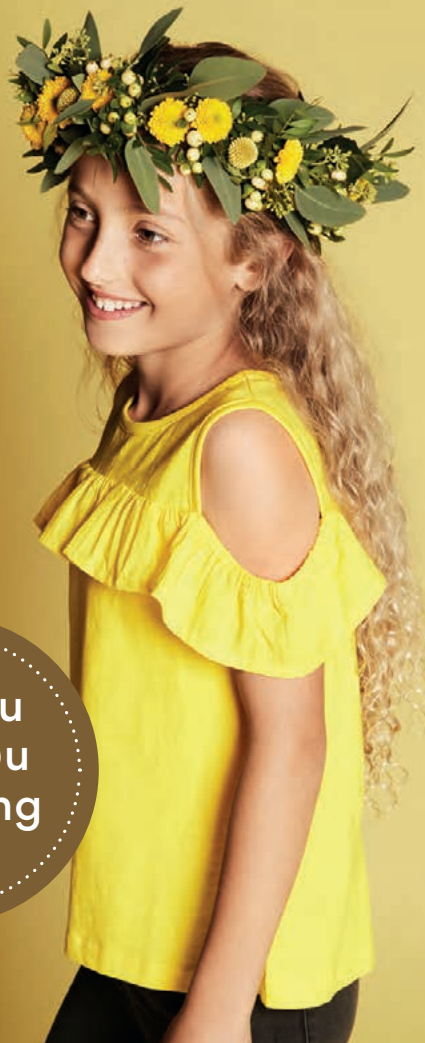
„Þeir grænkerar sem ekki hafa tíma til að búa til páskaegg geta fundið vegan páskaegg í flestum matvöruverslunum. Núi Sirius er með vegan egg í umbúðum með grænum miða og allt súkkulaði



og sælgæti í egginu er vegan. Þá fást innflutt og gómsæt vegan egg í Krónunni og Heilsuhúsinu. Það þarf ekki að vera flókið að gleðja sælkeru á páskum og líka hægt að kaupa súkkulaði og sætindi og setja í fallega öskju eða páskaeggja-box til að njóta.“

Skoðið gómsæta veganrétti systranna Júlíu og Helgu á [veganistur.is](http://veganistur.is).

## Full búð af nýjum vörum



Komdu og fáðu glaðning

**name it**  
KRINGLUNNI & SMÁRALIND

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: 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 | Sigriður 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

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 Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442



# Digest Gold hefur gert kraftaverk fyrir mig

Öflugu meltingarensímin frá Enzymedica geta bætt meltinguna, komið reglu á hægðir og gefið okkur aukna orku. Einungis 1 hylki þarf til að finna muninn.

**F**ærðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíðir en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímunum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

## Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munnum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein,



Barbara Kresfelder.

fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eda að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuþöpi eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

**„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða síld. Eitt hylki rétt fyrir máltíð og vandamálið er úr sögunni.“**

Barbara Kresfelder, 50 ára, móðir tveggja unglingsdrengra

## Kraftaverk í 1 hylki

Barbara Kresfelder hefur um árabíl verið í vandræðum vegna magaónota og meltingarvandamála. Hún er endalaust að leita leiða til að bæta ástandið, ýmist með því að bæta inn ákveðinni fæðu og/eda taka út. Árangurinn hefur verið misjafn en ekkert hefur þó leyst nein vandamál þó svo að þau minnki a.m.k. tímabundið.

„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir máltíðir og þá sérstaklega eftir að hafa borðað mat eins og pitsu, reyktan mat og marinerada síld. Ég tek eitt hylki rétt fyrir máltíð og nú

finn ég ekki fyrir neinum ónotum eftir á. Stundum gleymi ég að taka ensímin fyrir matinn og hef þá tekið töflu strax eftir máltíð í þeirri von að það hjálpi, sem það gerir, þó það sé kannski ekki alveg jafn öflugt og þegar ég tek hana fyrir mat. Ég tek alltaf töflu fyrir morgunmat og hefur það sett reglu á klósettferðir hjá mér. Þvílíkur bónus sem það er.“

Meltingarónot og -truflanir hafa í flestum tilfellum áhrif á hægðir og finnur Barbara einnig fyrir miklum mun hvað það varðar:

„Ég lendi einnig í vandræðum eftir flestallar máltíðir og hef verið með niðurgang. Nú er það vandamál úr sögunni og ég sveiflast ekki milli þess að vera alltaf á klósettinu – eða næstum aldrei.“

## Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Líðverkir

- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

## Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafræðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuþöps.
- Ensím á bætiefnaformi geta haft margvisleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bættu meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrir.

Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólki að verða enn heilbrigðara.

Sólustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Therablend kallast sú aðferð sem notuð er við vinnslu á þessum ensímum og mælast þau á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Ensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

**YES.** Lífrænt sleipiefni fyrir elskendur

Sleipiefnin henta einstaklega vel fyrir konur með þurrk í leggöngum og slímhúð.

Innihalda engin aukaefni eða skaðleg efni sem geta verið erandi fyrir slímhúðina.

Má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir.

- Aloe Vera
- Flax extract
- Guar Gum (Guaran)



Fæst í flestum apótekum.

**YES**  
the organic  
intimacy company



# Fallega gular páskakökur

Það er skemmtilegt að vera með fallegar kökur með kaffinu á páskadag. Börnin eru hrifin af fallegum bollakökum og ekki er verra ef þær eru páskalegar. Hér eru tvær hugmyndir að páskakökum.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Það er hægt að skreyta bollakökur með ýmsum hætti. Þessar páskabollakökur eru með appelsínubragði. Mjög einfaldar og fallegar.

## Páskabollakökur

Uppskrifin ætti að gera tólf kökur.

150 g smjör  
150 g sykur  
4 egg  
4 dl hveiti  
2 tsk. lyftiduft  
1 tsk. vanillusykur  
1½ dl mjólk  
Safi og börkur af ½ appelsínu

## Kremið

250 g rjómaostur  
150 g smjör  
350 g flórsykur  
Börkur af ½ appelsínu

Stillið bakarofninn á 175°C. Hrærið smjör og sykur þar til blandan verður létt og ljós. Hrærið þá eggjunum saman við, einu í einu. Bætið hveiti, lyftidufti og vanillusykri því næst við. Loks er mjólk, appelsínusafi og börkur sett út í.



Blandan er sett í möffinsform upp að ¾ hlutum. Bakið í 20 mínútur og kælið. Setjið rjómaostinn í hrærivél en hann á að vera við stofuhita. Hrærið og setjið smjórið út í smám saman. Bætið við flórsykri og appelsínuberki. Það má setja smávegis gulan matarlit til að fá páskalit. Setjið blönduna í sprautupoka og skreytið kökurnar með kreminu. Skemmtilegt er að skreyta kökurnar með einhvers konar ætu páskaskrauti, til dæmis pínulitlum páskaeggjum. Það má líka útbúa súkkulaði-



Við erum ekki með uppskrift að þessari fallegu páskaköku en hún er til marks um hversu skemmtilega er hægt að skreyta.

krem og setja á kökurnar. Til dæmis svona: Flórsykur, 1 msk. smjör, vanilludropar, 2 msk. kakó og heitt espresso-kaffi. Hrærið saman.

## Appelsínuformkaka

Heföbundin kaka með kaffinu sem er þó svo ótrúlega góð.

3 dl sykur  
300 g smjör  
5 egg  
1 appelsína, fint rifinn börkur  
0,8 dl appelsínusafi  
1,5 tsk. lyftiduft  
6 dl hveiti

Glassúr  
2 dl flórsykur  
1,5 msk. appelsínusafi

Hitið ofninn í 175°C. Þeytið saman smjör og sykur þar til blandan verður létt og ljós. Setjið þá eggin saman við, eitt í einu. Þá er rifnum appelsínuberki og -safa bætt út í. Blandið þá hveiti og lyftidufti saman við. Setjið deigið í vel smurt kringlótt formkókuform og bakið í um það bil 50 mínútur. Þegar kakan er tilbúin eru stungin í hana nokkur göt með grillteini og appelsínusafanum er hellt yfir. Kælið. Búið til glassúr með flórsykri og appelsínusafa. Smyrjið yfir kökuna og skreytið með rifnum appelsínuberki.



Appelsínuformkaka með glassúr.



Hægt er að skreyta möffins á margvíslegan hátt og um að gera að láta hugmyndaflugið ráða för.

GALLAJAKKI  
13.990

512 SLIM TAPER  
12.990

LIVE IN **Levi's**

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind





hjá  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)



# Fjölskyldufjör um páskana

Það er um að gera að nýta páskafrí fjölskyldunnar til að gera eitthvað saman. Það er ýmislegt um að vera yfir páskahegina, svo að það er engin ástæða til að sitja bara heima og borða súkkulaði.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Það er ekki oft sem fjölskyldan fær fri saman og tækifæri til að skemmta sér. En um þessa páska fá margir ágætis frí, svo það gefst bæði tími til að varpa öndinni og hvíla sig og til að gera alls konar skemmtilega hluti saman. Hér eru nokkrir hlutir sem fjölskyldan getur gert saman í fríinu.

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn býður sigilda skemmtun fyrir fjölskylduna og þar verður opið frá klukkan 10 til 17 alla daga yfir páskana. Að vísu verða ekki öll tækin opin, en það er stefnt á að hafa bæði Lestina og Hringekjuna opna. Það er hins vegar verið að setja saman nýjan Fallturn sem verður ekki opnaður fyrr en 1. júní. En síðasta föstudag fæddust kiðlingar í garðinum, haförninn er enn þar og um jólin var sett upp maurabú í Skriðdýrahúsinu, svo það er nóg að sjá.

Öll kvikmyndahúsin verða opin yfir alla páskana, nema Bíó Paradís, sem verður lokað á páskadag. Sem stendur er gott úrval kvikmynda fyrir alla fjölskylduna í boði, þar á meðal tvær íslenskar fjölskyldumyndir, Lói – Þú flýgur aldrei einn og Víti í Vestmannaeyjum.

Það er misjafnt eftir sundlaugum hvort það sé opið um páskana, en víða verður hægt að fara í sund í páskafríinu. Margar sundlaugar eru lokaðar á föstudaginn langa og páskadag, en flestar eru opnar á skírdag, laugardag og annan í páskafríinu. Það verður opið alla páskana í nokkrum laugum, en langflestum verður samt ekki lokað seinna en kl. 18 á páskadag. Það er hægt að athuga hvort sundlaugin sem á að heimsækja sé örugglega opin á sundlaugar.is.

Einar Bjarnason, rekstrarstjóri hjá Bláfljóllum, segir að það sé stefnt á að hafa opið þar eins og venjulega yfir alla páskana, þannig að borgarþátttakari geti átt gleðilega páska á skíðum. Það er spáð björtu veðri og sól á fimmtudag og spáin er góð fyrir helgina, þannig að það ætti að vera vel hægt að fara á skíði í páskafríinu. Svo kemur tilkynning frá skíðasvæðinu um veðuráðstæður og opnun á hverjum morgni og ef eitthvað



Spáin er ágæt, svo það gæti verið sniðugt að fara á skíði í páskafríinu.

MYND/VILHELM

breytist verður látið vita af því.

Það verður hægt að kíkja á listasafn í fríinu, því Listasafn Reykjavíkur verður opið alla páskana, nema á páskadag, en þá verður lokað í Hafnarhúsi, Ásmundarsafni og á Kjarvalsstöðum.

Skemmtigarðurinn er opin eins og venjulega alla páskana, þannig að hópar sem vilja heimsækja hann geta haft samband til að skipuleggja skemmtun.

Það verður hægt að fara út að borða saman í fríinu, en opnunartími veitingastaða er misjafn. Flestir veitingastaðir verða opnir yfir páskana, en sums staðar er lokað á páskadaginn sjálfan. Veitingastaðir á hótélum verða svo almennt opnir eins og venjulega.

Þeir sem vilja versla í fríinu geta farið í Kringluna og Smáralind. Þar verður opið á skírdag og á laugardag, en lokað á föstudag, sunnudag og mánudag.

Síðast en alls ekki síst er spáin góð, þannig að það stefnir í að það verði hægt að nýta fríið í alls kyns útivist.



Það verður mikið opið í sundlaugunum í páskafríinu. MYND/GVA

## FRÉTTABLAÐIÐ

### Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:





# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### SPARAÐU 1200 ÞÚS

Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerpak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
[www.bilfang.is](http://www.bilfang.is)



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka  
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík  
Sími: 567 6700  
24 tíma þjónusta  
<http://www.vakahf.is>



Suzuki mótörhjól Komdu og kíktu við í sýningarsal Suzuki. Ýmslegt spennandi til, sjón er sögu ríkari.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

## Bílar til sölu



ÚRVALS HIACE 4X4, 2010 OG 2011

Nýinnfluttur, eknir 95 þús, ryðvarðir. Verðhugm. 2.250 og 2.350 þús. + vsk, engin skipti. [jb@isfar.is](mailto:jb@isfar.is) / S. 897 3015.



### BESTA VERÐID !!!

AUDI Q7 3.0 DIESEL árg. 2013 ek. 92 Pkm, 7 manna, leður, krókur ofl, 100% þjónusta, sumardekk fylgja, tilboðsverð 5990 þús, gsm 898-3951



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw. Avangarde leður og tekk innrétting. Avangarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþúfaþjófur ofl. Ný negld vetrardekk. 4.950þ.stgr. Uppl: 899 0410



KIA Sportage 2006, ek. 147.000. uppl. í síma 6987999

## Pallhýsi



### TIL SÖLU.

Notuð pallhýsi verð frá 750.000 m/ vsk Nánari uppl. á [pallhysi.is](http://pallhysi.is) eða í s:849-2220

## Bátar



### NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12

Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Varahlutir

### Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



### Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400  
[www.bilaraf.is](http://www.bilaraf.is)

## Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fíjót og góð þjónusta. Bergfjinnur ehf. 892 7852



## Þjónusta

## Pípulagnir



Pípulagnaverktakar

### Öll almenn pípulagnþjónusta

- Snjóbræðsla
- Gólfhiti
- Neysluvatnslagnir
- Baðherbergi

Sérhæfðir í skölp- og drenlögnum  
VANIR MENN  
- VÖNDUÐ VINNA

[framras@framras.is](mailto:framras@framras.is) | S. 611-7480

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

### RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða [olafur@retta.is](mailto:olafur@retta.is).



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.

Ódýr og góð þjónusta

[www.hsebokhald.is](http://www.hsebokhald.is)

[hsebokhald@hsebokhald.is](mailto:hsebokhald@hsebokhald.is)

Sími: 6926910

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. Flutningabj. Mikaela. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Tilboð

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



### Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í síma 789 3031 & 897 3035, [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart

## Skemmtanir



BOLTINN Í BEINNI

HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19

## Gullnáman

### LEIKIR HELGARINNAR:

**Laugardagur 31. mars**

12:30 Crystal Palace- Liverpool

15:00 Man.Utd.- Swansea

17:30 Everton – Man.City

**Sunnudagur 1. apríl**

13:30 Arsenal- Stoke

16:00 Chelsea-Tottenham

Lokað föstudaginn langa



Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

### Hljómsveitin SMELLUR

spilar fyrir dansi miðvikudagskvöld og laugardagskvöld frá 00:00-03:00



Hljómsveitina skipa þau:

Ari Jónsson - Sigurður Dagbjarts - Birgir Jóhann - Birta Rós

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar



## Húsviðhald



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FIÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

ALHLIDA  
FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA
- JARÐVINNA
- HELLULAGNIR

TILBOD PÉR  
AÐ KOSTNAÐARLAUSU!  
Uppl. í s: 788 8870 eða  
[verk@murumogsmidum.is](mailto:verk@murumogsmidum.is)  
Múrum og smíðum ehf

## Nudd

NUDD  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.  
Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti.  
Straumblik ehf. Löggiltur  
Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

Keypt  
& Selt

## Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu.  
Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR  
Í SJÁVARFANGI. WWW.  
HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst  
1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel  
og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868  
7204

## Óskast keypt

KAUPUM GULL-  
JÓN & ÓSKAR  
Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
[jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## 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  
harðviðarolía. Indus ehf,  
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi  
í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Heilsa

## Nudd



Thai- nuddstofan hjá Joom  
hefur stækkað og hefur flutt að  
Háaleitisbraut 58-60, 2 hæð t.h  
Boðið er upp á thailenskt teygju og  
olíunudd auk annarra nuddtegunda  
Pantanir í síma 8923899.

## Heimilið

## Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI  
+ SKIPTITASKA  
Verð frá 99.900 kr. Barnið  
Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp.  
barnidokkar.is

Tómstundir  
& Ferðir

## Hestamenska



AÐALFUNDUR  
HESTAMANNAFÉLAGSINS  
FÁKS  
Aðalfundur Hestamannafélagsins  
Fáks verður haldinn í  
Félagsheimili Fáks miðvikudaginn  
4. apríl klukkan 20:00.  
Á dagskrá fundarins eru kosningar  
og venjuleg aðalfundarstörf.

## Húsnæði

## Geymslúhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR  
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S:  
564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464  
Parftu þitt pláss? Við erum með nóg  
af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Hönnun



## HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR  
Tek að mér að gera  
verkfræðiteikningar af iðubárhúsum  
og sumarhúsum. Fast verð.  
Upplýsingar í síma 783 4180 eða  
[kjartangardars@gmail.com](mailto:kjartangardars@gmail.com)

## Atvinna

## Atvinna í boði

SÖLUMENN ÓSKAST.  
Óska eftir duglegum  
sölumönnum um allt land til að  
selja USB lykili sem á er digital  
bók. Um er að ræða ný trúabroð  
sem er kristinn nýaldartrú. Sala  
fer þannig fram að kaupanda  
er boðinn lykili að himnaríki.  
Er þetta háheilagt sem selt er.  
Vinsamlegast berið virðingu fyrir  
því því þetta er hágæðavara.  
Síðan rettur sölumaður kaupanda  
auglýsingablað sem ég samdi sem  
á eru þær upplýsingar sem til þarf  
til að selja USB lykili. Ef um sölu  
er að ræða þá réttir sölumaður  
kaupanda miða og biður  
kaupanda að millifæra á reikning.  
Fær sölumaður 2000 kr eftir  
skatt en usb lykili kostar 10  
þús kr. Og unnið er á milli 12-20  
alla daga. En hægt er að vinna  
einungis um kvöld og helgar.  
Upplýsingar í síma 776-4111

Heimilisþrif is looking for people to  
work in home cleaning. Full time  
only. Working time 8-16. Driver's  
licence necessary. Send application to  
[heimilisthrif@heimilisthrif.is](mailto:heimilisthrif@heimilisthrif.is)

## Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
AÐRA STARFSMENN?  
Höfum á skrá menn sem geta  
hafið störf með skömmum  
fyrirvara.  
Proventus starfsmannabjónusta  
- [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
[Netfang.proventus@proventus.is](mailto:Netfang.proventus@proventus.is)



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 auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

## Hlíðarendi

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 7. mars 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 15. mars 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags Hlíðarenda. Í breytingunni felst að fallið verður frá bindandi ákvæði í deiliskipulagi um gras á þökum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Hallarmúli 2

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 7. mars 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 15. mars 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Suðurlandsbrautar 2 vegna lóðarinnar nr. 2 við Hallarmúla. Í breytingunni felst m.a. að auka leyfilegt byggingarmagn, auka hæðarfjölda á lóðinni, í húsinu verður hótél, leyfilegur hæðarfjöldi eru 5 hæðir, efsta hæð inndregin frá Hallarmúla og til vesturs stallast bygging niður í fyrstu hæð, bílastæði verða fjarlægð og gerður er bílakjallari. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Suður Mjódd

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 21. mars 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 22. mars 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Suður Mjóddar. Í breytingunni felst m.a. stækkun á lóðinni við Álfabakka 4, aukning á nýtingu og byggingarmagni ásamt hámarkshæð bygginga hækka og uppfærð á kvöðum um settjörn og legu rafstrengja. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Óðinstorg reitur 1.181.0

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 28. febrúar 2018 og borgarstjórn Reykjavíkur þann 20. mars 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir reit 1.181.0. Tillagan gengur út á skilgreina borgartorg á skilgreindu svæði við Óðinstorg þar sem bílastæði eru í dag og fella niður lóðina 8a við Týsgötu sem verður hluti af nýja torginu. 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 **28. mars 2018 til og með 9. maí 2018**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, [www.reykjavik.is](http://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](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 9. maí 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 28. mars 2018  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

Til sölu  
Seylubraut 1 Reykjanesbæ

Reykjanesbær og Tjarnargata 12 ehf. auglýsa til sölu  
alls 4.092m2 atvinnuhúsnæði. Húsnæðið er notað  
sem byggða,- og slökkviliðssafn í dag. Húsnæðið  
liggur meðfram Reykjanesbraut á 14.490 m<sup>2</sup> leigulöð.  
Húsnæðið er á þremur fastanúmerum en selst sem  
ein eign.  
• 209-4072 iðnaðarhús samtals 1044,5m<sup>2</sup>  
• 209-4074 iðnaðarhús og sérhæfð bygging samtals  
2879,1m<sup>2</sup>, þar af 260fm milliloft.  
• 209-4075 Skrifstofa samtals 168m<sup>2</sup>

Þeir sem vilja fá frekari upplýsingar um eignina er bent  
á að hafa samband við neðangreindar fasteignasölur:

Ásberg  
Eignamiðlun Suðurnesja  
Eignasala.is  
Lögbýli Eignamiðlun  
M2 Fasteignasala  
Prodomo  
Stuðlaberg

Ábendingahnappinn má finna á  
[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

