

ÓLE

MÁNUDAGUR 23. APRÍL 2018

Lífsstíll



Björg Pjetursdóttir og Kristín Brynja Gunnarsdóttir hafa unnið saman að nýrri þrjónaupp-skriftabók sem var að koma út og nefnist Rendur. Þar er íslensk ull og taílenskur silkiþráður í aðalhlutverki. ➔4

ENZYMEDICA®

Ertu með fæðuóþol?



Þorsteinn Jóhannsson hjá Umhverfisstofnun segir að þrátt fyrir aukna umræðu um mengun í Reykjavík sé hún að minnka. MYND/ERNIR

Mengun fer minnkandi

Þorsteinn Jóhannsson hjá Umhverfisstofnun segir að loftmengun sé ekkert minna vandamál á Akureyri en í Reykjavík, en að þrátt fyrir aukna umræðu um hana sé hún að minnka með árunum. Hann vill samt sjá meira gert. ➔2

Oddur Freyr

Þorsteinnsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Margir Reykvíkingar hafa haft áhyggjur af mengun í borginni undanfarið, enda hafa margir orðið varir við mikið svifryk í kringum aðalumferðaræðar borgarinnar í vetur. En Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur í loftmengun hjá Umhverfisstofnun, segir að mengunin í borginni sé ekki að aukast, heldur að minnka, þó vissulega væri hægt að gera meira til að vinna gegn henni.

„Eiginlega öll loftmengun er óæskileg, en ef maður ber loft hér saman við í öðrum löndum Evrópu kemur í ljós að við erum með hreinasta loft í Evrópu,“ segir Þorsteinn. „Loftmengun er almennt minni hér en í samþærilegum borgum, en það koma dagar þar sem hún er mjög slæm, sérstaklega snemma á vorin. Þá er snjórinn farinn, göturnar skitugar eftir veturinn, margir bílar á nagladekkjum og það myndast drullulag á götunum. Svo þegar þornar þyrst þetta upp og það myndast rykmökkur.“

Verri mengun á Akureyri

„Mars og apríl eru oft verstu mánuðirnir hérna á höfuðborgarsvæðinu og ástandið er ekkert betra í Kópavogi eða Hafnarfirði,“ segir Þorsteinn. „Það hefur verið mikið umræða um mengun í vetur en þetta hefur verið vandamál lengi. Eftir að það var byrjað að mæla á Akureyri fyrir rúmum 10 árum kom líka í ljós að það er meira ryk þar, því það er minna hlutfall bíla á nagladekkjum og



Loftmengun hefur verið mæld í Reykjavík síðan árið 1986.

MYND/ERNIR

Útblástursmengunin er verri, í henni eru finni korn sem fara lengra ofan í lungun og innihalda meiri af krabbameinsvaldandi efnun en göturyk.“

sandur notaður við hálfuvarnir.

Við byrjuðum að mæla loftmengun 1986 og þá fannst fólki þetta hálfvindið, því það vissu auðvitað allir að það væri engin loftmengun á Íslandi,“ segir Þorsteinn. „En eftir fyrsta veturinn kom í ljós að við förum alveg 40 sinnum yfir heilsuverndarmörkin. Það átti eftir að gerast öðru hvoru allt til ársins 2000. Ef við horfum til þessara ára þá er ástandið mun betra núna. Á þessum tíma voru fleiri á nagladekkjum, miklu meiri mengun af útblæstrinum, því mengunarvarnir bíla voru takmarkaðar, og malbikið var verra. Fyrir um 30 árum batnaði malbikið mikið hér á höfuðborgarsvæðinu og síðustu 20 ár hefur verið flutt inn sérstaklega endingargott grjót til að malbika aðalumferðaræðarnar.“

Göturyk skárra en útblástur

„Við tölum stundum um Norrænar nagladekkjaborgir, þar sem göturykið verður stórt vandamál, á meðan í stærri borgum á meginlandinu eru nagladekk bönnuð og þar er útblásturinn stóra vandamálið,“ segir Þorsteinn. „Útblástursmengunin er verri, í henni eru finni korn sem fara lengra ofan í lungun og innihalda meiri af krabbameinsvaldandi efnun en göturyk.“

En allt svifryk veldur álagi á lungun, hvort sem það er hættuleg mengun eða ekki,“ segir Þorsteinn. „Ef það er mjög mikið ryk getur þetta aukði álag á lungun og haft slæm áhrif á fólk sem er mjög veikt fyrir, til dæmis hjartasjúkling sem reykir og er með flensu. Þá getur slæmur rykdagur jafnvel dregið viðkomandi til dauða.“

Það ætti að rykbinda

„Það hefur verið svolitíð í umræðu að það eigi að þrifa göturnar og það hjálpar, það er ákveðin forvörn í því. En það getur tekið margar vikur að þrifa allar götur borgarinnar og á veturna er það oft bara ekki hægt. Þess vegna hef ég sagt að við ættum að rykbinda þessar mestu umferðaræðar á höfuðborgarsvæðinu, sem Vegagerðin sér um, oftar og betur,“ segir Þorsteinn. „Frá áramótum höfum við farið 12 sinnum yfir mörkin, þar af líklega 10 sinnum út af göturyki. Það væri hægt að rykbinda allar helstu götur borgarinnar á parti úr degi. Ég veit ekki hvers vegna þetta



Suma daga getur myndast mikið svifryk við aðalumferðaræðar borgarinnar.

MYND/UMHVERFISSTOFNUN

er ekki gert meira, ég hef talað um þetta í 10 ár. Ég held að kostnaður sé aðalástæðan. En það þarf bara að setja þetta í samhengi við almennt vetrarviðhald. Það kostar mikið í heild, en rykbindingin væri bara lítill hluti af heildinni.

Þar að auki væri hægt að bæta almenningssamgöngur, svo fólk keyri minna og hafa auglýsinga-herferðir á haustin þar sem fólk væri hvatt til að nota ekki nagladekk að öþörfu,“ segir Þorsteinn. „Borgin hefur líka talað um að setja kannski gjald á nagladekk, því þau slíta götunum 20-50 sinnum meira en venjuleg dekk. Þetta er allt gert víða á Norðurlöndum.“

Stundum gott að vera inni

„Fólk með öndunarferasjúkdóma finnur frekar fyrir loftmenguninni og sumir komast ekki út úr húsi á slæmum dögum, hvar sem þeir eru í þéttbýli. En við höfum ekki mælt með að aðrir geri neinar ráðstafanir vegna mengunarinnar, heldur láti lifið bara ganga sinn vanangang,“ segir Þorsteinn. „Það er bara um að gera að beita almennri skyngsemi og vera ekki á ferðinni nálægt miklum umferðar-götum á verstu dögum. Þá ættu leikskólar sem eru mjög nálægt miklum umferðaræðum líka

kannski að halda börnum inni. En það skerðir náttúrulega lífsgæði þeirra og loftgæði innanhúss geta verið slæm líka, þannig að þetta er umdeilt.“

En á rosalega slæmum tímum, eins og síðasta gamlárskvöld, þá ætti enginn að vera úti með ungbarn á miðnætti,“ segir Þorsteinn. „Ég vona líka að við getum minnk- að aðeins magnið af flugeldum sem er skotið upp á gamlárskvöld. Ég hef gaman af þeim en vil ekki að við förum út í svona vitleysu.“

Skortir áhuga á mengunarvörnum hjá yfirvöldum

„Heilt yfir sjáum við góða þróun, en ég myndi samt vilja sjá meiri áhuga á mengunarvörnum hjá Vegagerðinni,“ segir Þorsteinn. „Umhverfisstofnun var að gefa út áætlun um loftgæði sem heitir „Hreint loft til framtíðar“, sem er aðgengileg á netinu. Þar leggjum við fram lista yfir aðgerðir sem er hægt að grípa til og setjum fram markmið til að svifryksmengun af göturyki hætti að fara yfir heilsuverndarmörk. En þetta eru aðgerðir sem sveitarfélög og Vegagerðin þurfa að framkvæma. Mér finnst skorta áhuga og skilning á þessu vandamáli. Það væri hægt að gera meira.“

GLAMOUR ÁSKRIFTAR TILBOÐ



5 tölublöð af Glamour, send heim að dyrum + EGF Serum frá Bioeffect á aðeins

9.990 kr.

Heildarverðmæti pakkans er 19.900 kr.

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.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinnsson, 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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölumenn: 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

HVAÐ SEGJA KAUPENDUR ENOX SNJALLSJÓNVARPA?

Eiginlega erum við meir en ánægð, erum í skýjunum, og hef hvatt til þessara kaupa.

Ólöf Guðmundsdóttir,
Hafnarfirði

Mjög flott og stílhreint, alger snilld.

Jón Leifs,
Mosfellsbæ

Ég vil bara láta ykkur vita hvað ég er ánægð með tækið og með þjónustuna hjá Hópkaup, svo bestu þakkir.

Margrét Benjamínsdóttir,
Reykjavík

Myndgæðin eru frábær og það er allt annað líf að horfa á þetta en gamla sjónvarpið

Ingibjörg Magnúsdóttir,
Hafnarfirði

enox.
enjoy life



Flott og gott sjónvarp sem breytti stofunni nánast í biósal.

Gísli Guðnason
Reykjanesbæ,
um 75"tæki.

Þetta er frábært tæki mæli eindregið með því.

Sigrún Heiða
Garðabæ

Við erum hæstánægð með 55"sjónvörpin sem við keyptum.

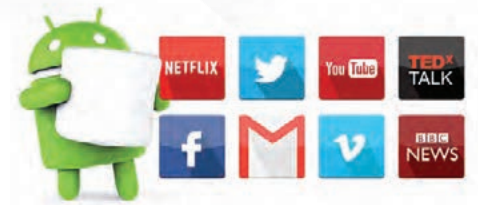
Svana Guðlausdóttir
Eskifirði

Fínasta tæki, einfalt og virkar vel.

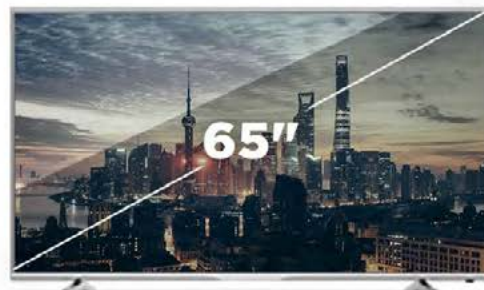
Helgi Kristjánsson,
Mosfellsbær



- Hópkaup, í samstarfi við þýska raftækjafyrirtækið **ENOX Group**, bjóða ótrúlegt verð á snjallsjónvörpum fyrir heimili og fyrirtæki.
- Snjallhluti sjónvarpsins er með **Android 6.0** og þú færð aðgang að þúsundum appa fyrir m.a. **Facebook, Netflix, Youtube, Twitter, Skype**
- **Quad Core CPU, RAM 2 GB og ROM 8 GB**



66.200 kr.



99.900 kr.



199.900 kr.

Sjónvörpin verða keyrð heim að dyrum viðskiptavina. Heimsending utan höfuðborgarsvæðisins kostar **4.990 kr.** Sjónvörpin eru þjónustuð af Litsýn og ábyrgðin er til tveggja ára - að sjálfsögðu!

HÓPKAUP

www.hopkaup.is
Smáratorg 3, 201 Kópavogi
samband@hopkaup.is

Prjónað úr ull og silki

Björg Pjetursdóttir og Kristín Brynja Gunnarsdóttir hafa unnið saman að nýrri prjónauppskriftabók sem var að koma út og nefnist Rendur. Þar er íslensk ull og tailenskur silkipráður í aðalhlutverki.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Björg og Kristín standa að baki nýrri prjónauppskriftabók, sem heitir Rendur og kom út á dögunum. Einrúm sem er í eigu Kristínar gefur bókina út og er Björg höfundur allra uppskrifta í bókinni.

„Ég hannaði fatalínu fyrir rúmum áratug sem ég nefndi Rendur og nýtti mér bandafanga við verkið. Undanfarin misseri hef ég þróað þessa línu áfram og útfært sem prjónauppskriftir fyrir Einrúm band. Í bókinni eru uppskriftir fyrir börn á aldrinum eins til tólf ára og aftast er litabók þar sem börn og fullorðnir geta látið sköpunargáfuna njóta sín og útfært flikur í þeim litum sem þeim fellur best.“ segir Björg sem lærði prjónahönnun í Hollandi.

„Ég geri þetta þannig að fólk geti leikið sér með liti og það ræður því hvort það fari algjörlega eftir uppskriftunum eða noti t.d. afganga og fái allt aðra útkomu en uppskriftin segir til um. Mér finnst það einmitt vera spennandi og vona að bókinn verði til þess að hvetja fleiri til að prjóna og opni fyrir sköpunargleðina hjá sem flestum,“ bætir Björg við.

Ull og silki í eina sæng

„Ég sá sýningu Bjargar á sínum tíma og heillaðist algjörlega af þeirri hugmynd að hanna flik sérstaklega til að glæða afgangana lífi og gefa þeim tilgang,“ segir Kristín um tilkomu þess að þær hófu samstarf.

Kristín, sem er arkitekt að mennt, hefur alla tíð haft áhuga og ánægju af því að prjóna og þróaði Einrúm band, sem er unnið úr íslensku ullinni og tailenskum silkipráði. Bandið hefur notið



Einrúm band er blanda af íslenskrí ull og tailensku silki.

mikilla vinsælda hér á landi en það er framleitt hjá Ístex.

„Íslenska ullin er fullkomin í sjálfu sér en mig langaði að gera eitthvað meira úr henni og útkoman varð sú að blanda silkipráði saman við hana. Silkið styrkir bandið, veitir því gljáa og mykt. Mig langaði líka að sýna að ullin hentaði vel til að prjóna hversdagsföt, ekki endilega bara lopapeysur. Gott er að hafa í huga að ef manni finnst ullin stinga er það bara rétt á meðan ullin og húðin eru að ná sama hitastigi,“ segir Kristín en þetta er önnur uppskriftabókin sem Einrúm gefur út. „Fyrsta bókin heitir einfaldlega Fyrsta bók og þar er að finna uppskriftir eftir mig og Höllu Ben prjónahönnuð,“ segir Kristín.

Vistvæn hugleiðsla

Þær Björg og Kristín segja margþætta ánægju fölgna í því að prjóna og skapa sínar eigin flikur. „Það er gaman að velja sér verkefni og efni sem maður er ánægður með. Svo er ákveðið hugleiðsluferli að prjóna, það er slakandi og góð afþreying og síðan er maður stoltur að verki loknu. Það er líka vistvænt því flikin endist betur,“ segja þær.

Einrúm hlaut nýlega styrk frá



Kristín Brynja og Björg standa að baki nýrri prjónauppskriftabók. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Tækniþróunarsjóði til að markaðssetja bandið í Þýskalandi og segir Kristín það ganga vel. „Fólk sem byrjar að prjóna úr Einrúm bandi tekur eiginlega ástföstri við það. Mér finnst líka áhugi á prjónaskap almennt vera mjög mikill og meiri

virðing borin fyrir því sem fólk gerir sjálf nú en áður,“ segir Kristín.

Þær Björg og Kristín fengu einvala lið með sér við útgáfu bókarinnar en Snæfríð Þorsteins sá um grafiska hönnun. Saga Sig tók myndirnar, Sigrún Ásta Jørgensen

sá um stíliseringu og Sigrún Sigurðardóttir sá bæði um hár og förðun.

Nánari upplýsingar fást á heimasíðunni einrum.com.

Fimmtudaginn 26. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið

ÚTIVIST

Í þessu glæsilega blaði verða skemmtileg viðtöl við allskonar fólk sem hefur smitast af útivistarbakteríunni. Fjallgöngur, hlaup, hjólreiðar eða skokk um göngustíga borgarinnar.

Markmið blaðsins er grípa athygli allra þeirra sem stunda útivist af einhverju marki. Því til viðbótar verður ýmis gagnlegur og hvetjandi fróðleikur fyrir þá sem vilja fara af stað og stunda meiri útiveru og útivist.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og kynningarumfjallanir veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

HÁFJALLAKVÖLD

Í BOÐI VINA VATNAJÖKULS

24. APRÍL Í HÁSKÓLABÍÓ KL. 20:00

VATNAJÖKULL Í BRENNIDEPLI

BØRGE OUSLAND

CROSSING VATNAJÖKULL AND BOTH POLES

RAX

RISI SEM RÆSKIR SIG – MYNDASÝNING AF VATNAJÖKLI

ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON & TÓMAS GUÐBJARTSSON

HÁFJALLAPERLUR Í VATNAJÖKULSÞJÓÐGARÐI

MAGNÚS TUMI GUÐMUNDSSON

JARÐFRÆÐIUNDRID VATNAJÖKULL





Sangría er sól í könnu og þá gildir einu hvort hún er áfeng eður ei.
NORDICPHOTOS/GETTY

Sumarleg fjölskyldusangría

Sumarið er komið og þó íslenskt veðurfar sé ekki alltaf til að hrópa húrta fyrir er þó hægt að finna hlýjuna í hjartanu auk þess sem birtan svikur engan sama hvað tölurnar á mælinum segja. Það er því vel við hæfi að gleðjast með góðum sumardrykk. Sangría er dæmigerður spænskur drykkur sem er yfirleitt gerður með rauðvíni, niðurskornum ávöxtum og sætuefni. Sumir bæta enn meira áfengi í hann og aðrir kanil. En sangría getur verið fyrir alla fjölskylduna eins og þessi uppskrift sýnir.

4 bollar vínberjasafi eða annar berjasafi
¼ bolli eða 40 g bláber
1 bolli appelsínusafi
Safi úr einni límónu og tvær límónur
2 appelsínur
2 bananar
2 ferskjur
¾ bollar bláber

Setjið vínberjasafann og bláberin saman í blandara. Hellið því næst í skál eða könnu. Bætið appelsínusafa og límónusafa vel saman við. Setjið ísmola í krukku, bætið vökvanum út í og svo ávöxtunum niðurskornum og endið á bláberjunum. Látið standa í ísskáp í um tvær klukkustundir og berið svo fram ískalt.



Svona veistu hvort sólarvörn sé útrunninn

Nú fyrst sumarið er opinberlega byrjað er ekki seinna vænna að byrja að liggja í sólbaði við hvert tækifæri. En hvernig veit maður hvort sólarvörnin frá því í fyrra sé enn í lagi?

Tiskuvefurinn Harper's Bazaar ræddi við húðlækni sem sérhæfir sig í snyrtivörum til að fá endanlegt svar við þessari spurningu.

Mervyn Patterson segir að sólarvörn renni út og ætti því að vera merkt með síðasta söluþegi. Efnin í sólarvörninum brotna niður með tímanum og geta tapað virkni sinni, en almennt endist sólarvörn í að minnsta kosti ár.

Ef maður notar útrunna sólarvörn er hættu á að brenna í sólinni því vörnin virkar ekki og jafnvel gæti sólarvörnin sjálf ert húðina og valdið óþægindum.

Ef það er einhver vafi um hvort sólarvörnin sé í lagi er gott að athuga lyktina og áferðina. Útrunnin sólarvörn er líkleg til að byrja að skilja sig og ef sólarvörnin er komin með aðra lykt eða áferð en þegar hún var ný gæti hún verið farin að skemmast og þá borgar sig ekki að nota hana.

Sólarvörn skemmist hraðar ef hún er í sólinni og það er best að geyma hana á dimmum, þurrum og svölum stað.

Lárperuslysum fjölgar

Á síðustu árum hefur lárpera (avókadó) orðið einn vinsælasti ávöxtur í heimi enda kölluð ofurfæða. Á sama tíma hefur handarslysum fjölgað gífurlega. Slysinn verða yfirleitt þegar fólk reynir að ná steininum úr lárperunni með hnífi. Í Bretlandi hafa lækningar bent á hættuna og segja nauðsynlegt að hafa varúðarleiðbeiningar á pakkningum utan um lárperur.

Lárpera virðist vera í miklu uppáhaldi hjá aldamótakynslóðinni þar sem fólk á þeim aldri (fætt 1980-2000) er stærsti hópurinn sem slasast. Þó varð frægt árið 2012 þegar Holly-

woodstjarnan Meryl Streep skar sig illilega í lófann þegar hún reyndi að fjarlægja stein úr lárperu.

Margir matreiðslumenn hafa sömuleiðis lent í alvarlegum handarslysum vegna lárperunnar sem lýtalæknar kalla „avocado hand“. Jamie Oliver hefur sett myndband á Youtube þar sem hann kennir fólki að taka steininn úr með hnífi. Aðrir benda á að skera lárperuna fyrst til helminga og síðan aftur niður í fjóra parta. Þá er hægt að fjarlægja steininn með skeið eða höndunum.



Lárpera getur verið varasöm þegar steinninn er fjarlægður en góð er hún.



30%
afsláttur



25%
afsláttur

Afsláttur af völdum bætiefnum fyrir liðina, húðina og taugarnar

Vertu klár fyrir sumarið

Í apríl eru valin vítamín og bætiefni frá Solaray á afslætti í Lyfju. Solaray framleiðir hágæða bætiefni sem hjálpa þér að undirbúa sumarið. Vörurnar innihalda einungis náttúruleg hráefni sem tryggir þér hreina orku og áhrifaríka virkni.

Finndu þinn sólargeisla í verslunum Lyfju og á lyfja.is

lyfja.is

LYFJA
- Lifið heil

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi 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, glerþak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!



BESTA VERÐIÐ!

Toyota Landcruiser GX Diesel 06/2017 ek 29 þ.km, bakkmýndavél, crise, hiti í sætum ofl. Okkar verð 7.390 þús !!! Skipti skoðuð.

Bílasalan Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flöttum litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.

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

Bílar óskast

Einstæð móðir óskar eftir bíl, til að komast á milli. Uppl. í s. 861 6660

Hópfarabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Ábendingnappinn má finna á www.barnaheill.is

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNAÐUR!

Kauptu beint frá Þýskalandi. Við aðstoðum þig. Landhaus, Premium, Excellent osf. Allar fyrirsurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449. Ath takmarkað magn.

Vinnuvélar

OK VARAHLUTIR
Dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði

O.K. varahlutir ehf.
okspares@simnet.is | S. 6961050

Hjólbarðar

VAKA
ALLIR UPP Á DEKKI!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólaskófludekk Ofl. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir

Ljósboðann ehf.
Altenatorar & Startarar

ljosboginn@ljusboginn.is
s. 553-1244

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

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

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhlíða bókhaldsþjónusta. Sanggjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skílar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinnir.is

tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsgvegur 126
104 Rvk.

SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtsgvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Framúrskarandi fyrirtæki

Kælar

- SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605 - 338L Kæling 4/210°C - 5 hillur - Læsing - LED **99.000,-vsk**
- SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576 - 360 L Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED **99.000,-vsk**
- SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing **99.000,-vsk**
- SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22 Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing **229.000,-vsk**
- RTC 79 St. (hxbxd) 960 x425 x380mm Kæling +2/+12°C **69.000,-vsk**
- RTC 236 St. (hxbxd) 1695 x515 x485mm Kæling +2/+12°C **139.000,-vsk**
- RTC 286 St. (hxbxd) 1895 x515 x485mm Kæling +2/+12°C **179.000,-vsk**

Kæli & frystitæki

- SD 400 Stærð (hxbxd) 905x1225x650mm Kæling -12/-24°C **119.000,-vsk**
- SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12/-24°C **79.000,-vsk**
- SD 305 Stærð (hxbxd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C **99.000,-vsk**
- XS 801 Stærð (hxbxd) 840x2000x757mm Kæling -12/-24°C **189.000,-vsk**
- XS 601 Stærð (hxbxd) 1475x837x757mm Kæling -12/-24°C **169.000,-vsk**

Kælar

- SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/+10°C **79.000,-vsk**
- SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2/+10°C **99.000,-vsk**
- SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm Kæling +2/+10°C **119.000,-vsk**
- SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm Kæling +2/+10°C **79.000,-vsk**
- DKS 122 St. (hxbxd) 850x500 x510mm Kæling +2/+10°C **49.000,-vsk**
- DKS 61 St. (hxbxd) 510x480 x470mm Kæling +2/+10°C **39.000,-vsk**

Kælar h:85 cm

- SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/+10°C **79.000,-vsk**
- SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2/+10°C **99.000,-vsk**
- SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm Kæling +2/+10°C **119.000,-vsk**

Kælar

- SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm Kæling +2/+10°C **79.000,-vsk**
- DKS 122 St. (hxbxd) 850x500 x510mm Kæling +2/+10°C **49.000,-vsk**
- DKS 61 St. (hxbxd) 510x480 x470mm Kæling +2/+10°C **39.000,-vsk**

Verð frá kr. (2 stærðir)

- MB35 og MB 45 - St. (hxbxd) 485/560 x 385/400 x 485/425. Engin pressa, minni tittingur - Hljóðlaus. Kæling -9/-24°C **29.000,-vsk**
- SD 76 Stærð (hxbxd) 675x595x520mm Kæling -9/-24°C **79.000,-vsk**
- SD 46 Stærð (hxbxd) 500x570x510mm Kæling -9/-20°C **69.000,-vsk**

Hjta skápar

- RTW 100 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð h:682 d:450 h:675 **89.000,-vsk**
- RTW 160 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð h:874 d:568 h:686 **119.000,-vsk**
- SVS 145 Stærð (hxbxd) 785x45x487 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós **99.000,-vsk**
- SVS 100 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós **99.000,-vsk**

Pizzaskápar

- RTW 100 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð h:682 d:450 h:675 **89.000,-vsk**
- RTW 160 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð h:874 d:568 h:686 **119.000,-vsk**
- SVS 145 Stærð (hxbxd) 785x45x487 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós **99.000,-vsk**
- SVS 100 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós **99.000,-vsk**

Vínkælar

- VK 810 - Stærð (hxbxd) 865 x595 x572 LED ljós. Hurða ryðfrítt stál **89.000,-vsk**
- VK 902 - St. (hxbxd) 1390 x595 x677 Hurð ryðfrítt stál, LED ljós **147.000,-vsk**
- VK 922 - St. (hxbxd) 1762 x595 x677 mm LED ljós. Hurð ryðfrítt stál **178.000,-vsk**
- OFC 230 Hxbxd. 1520x600x890 Kæling 2/12°C **248.000,-vsk**
- OFC 380 380 litra kæli - H:1523 mm B: 1000 mm D: 890 mm - LED / Rustfrítt stál **299.000,-vsk**
- TK 41 - Utanmál: (HXD) 735 x 445, 40 litr. **39.000,-vsk**

VERSLUNARTÆKNI
Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Pöntunarsími: 535 1300 - Verslun Draghálsi 4

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjöldum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta



Parketslipun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málarameistari að störfum. Marstilboð 2900 kr Fm. 7728100

Keypt & Selt

Til sölu



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

LOK Á POTTA



HEITIRPOTTAR.IS

HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 30/4,28/5,25/6,23/7,3/9,1/10,29/10,26/11,7/1. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Sjód/Kvöld. AUKATÍMAR: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.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 í boði



SAMHJÁLÞ

Samhjálp óskar eftir öflugum einstaklingi á aldrinum 30 ++ í símasölu á daginn. Góð laun í boði. Tölvufærni og góð íslenskukunnátta áskilin. Upplýsingar í s. 561-1000 frá kl.10-15 alla virka daga eða á fjaroflun@samhjalp.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARÁ, 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

Atvinna

STARFSMENN S.S. SMÍÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR



PROVENTUS

551 5000

Starfsmannaþjónusta

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi Skarðshlíðar 3. áfanga, Hafnarfirði.

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 3.4.2018 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi Skarðshlíðar 3. áfanga í samræmi við l. mgr. 43 gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í breytingartillögunni hefur verið dregið úr einbýlishúsalóðum og þess í stað lögð áhersla á blandaða byggð. Íbúðum fjölgað úr 88 í 120. Jafnframt er gerð breytingartillaga að legu og formi byggingarreita.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhelli 2, frá 23.04.2018–04.06.2018. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á vef Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is. Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 4. júní 2017. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar. Skipulagsfulltrúi.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is