



PRÍÐJUDAGUR 15. MAÍ 2018

Heilsa



Ný rannsókn frá írskum háskóla segir að mótstöðupjálfun minnki einkenni þunglyndis. Hún bætist í hóp fjölda annarra rannsókna sem sýna að líkamsrækt sé mjög góð fyrir andlega heilsu. ➔4

ENZYMEDICA®

Söluhæsta  
meltingarvaran í  
Bandaríkjunum



„Mér þótti sportið svo skemmtilegt að ég hætti að hugsa um veiðar sem eitthvert markmið en ég var búinn að róa í fjögur ár áður en ég prófaði fyrst að veiða á kajak,“ segir Andri Þór Arinbjörnsson sem hefur róið kajak í nokkur ár. MYND/ERNIR

# Ótrúlega heillandi og skemmtileg íþrótt

Undanfarin ár hefur Andri Þór Arinbjörnsson stundað kajakíþróttina af miklu kappi. Síðasta sumar reri hann frá Þórsmörk til Vestmannaeyja með nokkrum félögum sínum þar sem hann lenti í ýmsum ævintýrum. ➔2





„Aðgengi er auðvelt og það er hægt að róa allt árið. Kraftarnir eru miklir og fyrir þann sem hefur náð góðum tókum á kajak er ekki síður skemmtilegt að takast á við stórar öldur í blindbyl,“ segir Andri Þór.



Róið niður eftir Markarfljóti en fyrsti leggurinn var um 30 km.

## AÐALFUNDUR HEIMILIS OG SKÓLA

Aðalfundur Heimilis og skóla - landsamtaka foreldra verður haldinn **miðvikudaginn 23. maí, kl. 17**. Fundurinn verður haldinn í **þjónustumiðstöð Heimilis og skóla á 2. hæð, Suðurlandsbraut 24, 105 Reykjavík**.

Á dagskrá verða hefðbundin aðalfundarstörf og eru félagsmenn hvattir til að mæta. Lagabreytingar eru auglýstar á heimasíðu **www.heimilioskoli.is**.



Heimili og skóli  
Landsamtök foreldra

SUÐURLANDBRAUT 24 | 108 REYKJAVÍK  
SÍMI 516 0100 | WWW.HEIMILIOGSKOLI.IS

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Á stæða þess að Andri Þór Arinbjörnsson keypti sér kajak fyrir nokkrum árum er sú að hann vildi stunda veiðar á sjó. Honum þótti kajakinn meira heillandi en mótorbáturinn en komst fljótlega að því að ákveðna grundvallarfærni þurfti til að geta stundað veiðar af kajak. Hann kynnti sér því starfsemi Kayakklúbbsins og fór að taka þátt í röðrum á vegum klúbbsins frá Geldinganesi. „Mér þótti sportið svo skemmtilegt að ég hætti að hugsa um veiðar sem eitthvert markmið en ég var búinn að róa í fjögur ár áður en ég prófaði fyrst að veiða á kajak. Ég fer af og til í veiðiferðir á kajak til að komast í skemmtilega útivist, hvort sem er í straumvatni eða á sjó.“

Hann segir helst heillandi við íþróttina hversu auðveldlega sé hægt að róa á fáfarna staði og raunar sé ótrúlega stuttur róður frá borginni út í fallega náttúruna. „Aðgengi er auðvelt og það er hægt að róa allt árið. Kraftarnir sem búa í hafinu eru miklir og fyrir þann sem hefur náð góðum tókum á kajak er ekki síður skemmtilegt að takast á við stórar öldur í blindbyl en að njóta kyrrðarinnar á sléttum sjó. Á kajak er hægt að komast í spennu í straumvatni, fossum eða stórum öldum, stunda þrekæfingar og keppa, fara í margra náttu ferðalög með viðlegubúnað eða njóta náttúrunnar í rólegheitum. Það er alltaf hægt að finna eitthvað skemmtilegt að gera á kajak og alltaf hægt að auka færni.“

### Langur undirbúningur

Síðasta sumar reri Andri á kajak frá Þórsörk til Vestmannaeyja en ferðin var mikið ævintýri. „Sumarið 2015 var ég í Þórsörk með fjölskyldunni og fór að velta fyrir mér

hvort hægt væri að róa Markarfljótið. Auk þess átti ég alltaf eftir að róa til Vestmannaeyja en mér fannst tilvalið að sameina þetta í einni ferð. Það þarf margt að ganga upp til að hægt sé að fara í svona ferð og það liðu tvö ár frá því hugmyndin kviknaði og þar til ég hitti á réttu aðstæðurnar.“

Fyrsti leggur ferðarinnar hófst föstudagskvöldið 9. júní en þar var Andri í samfloti með tveimur félögum sínum, Þorbirni Sigurbjörnssyni og Birni Traustasyni. „Við skildum bíl eftir við gömlu Markarfljótsbrúna en fórum svo upp í Bása þar sem var sett á flöt. Fyrsti leggur var 30 km og áin skiptist reglulega í tvennt og stundum þrennt og þá þurfti að meta mjög fljótt hvaða áll væri vatnsmestur. Nokkrum sinnum tókum við ranga leið en sluppum þó við mikið basl. Klukkan var orðin hálf tvö um nótt þegar við komum að bílnum en þá áttum við eftir að keyra aftur upp í Bása, tjalda og grilla.“

### Ógnvænlegt brim

Eftir hádegi næsta dag var keyrt niður að ósi. Veðurspáin var slæm þannig að ákveðið var að róa ekki til Eyja þann daginn. Hins vegar var spáin fyrir sunnudaginn mjög góð. Björn hélt heim á leið og eftir voru þeir tveir, Andri og Þorbjörn.

„Við ákváðum að taka næsta legg niður að ósnum, skildum bilinn eftir þar en fengum far aftur að brúnni. Áin var mun vatnsmeyri þarna niður frá og auðveldara að forðast strand á seinni kaflanum. Talsverður straumur var við stólpa brúna og meira að segja hægt að sörfra aðeins öldu við gömlu brúna. Nálægt ósnum lá fullt af sel uppi á sandinum og hef ég aldrei séð svona marga seli á einum stað en hersingin fylgdi okkur alveg á leiðarenda.

Brimið í ósnum var ógnvænlegt og það var auðveld ákvörðun að taka dótið saman og segja þetta gott þennan daginn.“

### Gekk á ýmsu

Daginn eftir hélt Þorbjörn heim en nýr félagi bættist í hópinn, Eymundur Ingimundarson, sem reri lokalegginn frá ósnum til Vestmannaeyja. „Brimið leit mun betur út frá landi og veðurspáin var góð en það átti að hvesa seinna um daginn þannig að við þurftum að drífa okkur til að sleppa við hvasan mótvind á leiðinni.“

Félagarnir settu á flöt örliðið ofan við ósinn. Straumurinn var þó nokkur alveg út í sjó og þegar þeir komu nær sáu þeir að brimið var meira en það hafði virst frá landi. „Öldurnar risu óþægilega hátt á þessum kafla og í eitt skiptið sem ég leit aftur fyrir mig sá ég hvernig aldan hafði keyrt kajakinn hans Eymundar í kollhnís aftur á bak þannig að hann skaust upp eins og ofvaxinn korktappi. Auk þess stókk selur úr öldunni beint í áttina að mér þannig að við rákumst næstum því saman. Vatnsflaumurinn bar okkur frá mestu brimsköflunum og eftir þetta óvænta ævintýri gátum við haldið áfram ferð okkar til Eyja.“

### Fallegur endasprettur

Sjólagið á leiðinni var mjög skemmtilegt að sögn Andra, undiralda og smá vindur á móti en þeir héldu finum ferðahraða. „Við rerum á milli Bjarnareyjar og Elliðaeyjar og hægðum aðeins á ferðinni þegar við komum að eyjunum enda þurfti að mynda dýrdina og skoða vel. Eftir stutt stopp í Klettshelli rerum við inn í höfnina þar sem ég kvaddi Eymund eftir frábæran dag. Eftir smá snarl tók ég Herjólf til baka í faðm fjölskyldunnar.“

## Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V<sup>®</sup> inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V<sup>®</sup>)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V<sup>®</sup>

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir, næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V<sup>®</sup> mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Prófessor Bengt Jørgensen hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V<sup>®</sup>).

abel heilsuvörur

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

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 | 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

Útgefandi: 365 miðlar

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



# ALLT INNIFALIÐ

## MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2041  
**149.900 KR.**  
~~ÁÐUR: 276.600 KR.~~



2046  
**270.220 KR.**  
~~ÁÐUR: 408.900 KR.~~



6010  
**288.620 KR.**  
~~ÁÐUR: 431.900 KR.~~



114-1  
**355.820 KR.**  
~~ÁÐUR: 515.900 KR.~~



115  
**369.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 532.900 KR.~~



113  
**297.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 442.900 KR.~~



2021  
**304.620 KR.**  
~~ÁÐUR: 451.900 KR.~~



106  
**305.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 452.900 KR.~~



104  
**329.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 482.900 KR.~~



118  
**313.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 462.900 KR.~~



129-3  
**385.420 KR.**  
~~ÁÐUR: 552.900 KR.~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU\*

### ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



\*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu. Með fyrirvara um prentvillur og uppselðar vörur.

MÖRKIN 4  
108 REYKJAVÍK

**Graníthöllin**  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS



# Mótstöðuþjálfun dregur úr þunglyndi

Ný rannsókn frá írskum háskóla segir að mótstöðuþjálfun minnki einkenni þunglyndis. Hún bætist í hóp fjölda annarra rannsókna sem sýna að líkamsrækt sé mjög holl fyrir andlega heilsu.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Samkvæmt nýrri rannsókn frá Limerick-háskóla á Írlandi er mótstöðuþjálfun ekki bara líkamlega holl, heldur líka andlega. Í rannsókninni, sem var birt í ritrýnda geðlækningatimaritinu JAMA Psychiatry, voru teknar saman niðurstöður úr yfir 30 rannsóknum sem náðu til tæplega tvö þúsund einstaklinga.

Samkvæmt rannsókninni er mótstöðuþjálfun, eins og lyftingar og ýmsar aðrar styrktaræfingar, tengd töluverðri rénun á einkennum þunglyndis. Þessi þjálfun styrkir líka bein og hjálpar við að fyrirbyggja ýmsa líkamlega kvilla.

Brett Gordon, sem er aðalhöfundur rannsóknarinnar, segir að mótstöðuþjálfun lækni ekki þunglyndi, en að niðurstöðurnar séu áhugaverðar, ekki síst þar sem þessi þjálfun sé aðgengileg, ódýr og hægt sé að stunda hana heima fyrir.

## Getur stutt við aðra meðferð

Gordon og samstarfsmenn hans greindu niðurstöður 33 klínískra rannsókna sem náðu til 1.877 einstaklinga og í þeim öllum voru skoðuð áhrif mótstöðuþjálfunar á einkennum þunglyndis. Niðurstöðurnar allra rannsókna voru að það væri fylgni á milli styrktarþjálfunar og réunar þunglyndiseinkenna eins og geðlægdar, áhugaleysis og lélegs sjálfslits, alveg óháð aldri, kyni, heilsufari, æfingarútinu eða aukningu á líkamlegum styrk. Hún er því að minnsta kosti góður stuðningur við aðra þunglyndis-meðferð og Gordon segir að svo virðist sem þjálfunin geri meira gagn fyrir andlega líðan eftir því sem þunglyndiseinkennin eru verri.

Þar sem rannsóknin var alfarið byggð á niðurstöðum fyrri rannsókna var samt ekki hægt að svara því hvers vegna mótstöðuþjálfun hefur jákvæð áhrif né sýna orsakasambandið.



Æfingar með lóð eru ein tegund mótstöðuþjálfunar sem getur dregið úr einkennum þunglyndis. NORDICPHOTOS/GETTY

» Brett Gordon, sem er aðalhöfundur rannsóknarinnar, segir að mótstöðuþjálfun lækni ekki þunglyndi, en að niðurstöðurnar séu áhugaverðar, ekki síst þar sem þessi þjálfun sé aðgengileg, ódýr og hægt sé að stunda hana heima fyrir.

## Allar æfingar hjálpa

Gordon segir að það sé ekki hægt að nefna neina eina æfingu eða æfingarútinu sem sé best fyrir geðheilsuna og allar gerðir mótstöðuþjálfunar hjálpi. Hann leggur til að fólk fylgi leiðbeiningunum frá American College of Sports Medicine, sem mæla með því að stunda styrktarþjálfun að minnsta kosti tvo daga í viku og gera átta til tólf endurtekningar á átta til tíu ólíkum styrktaræfingum í hvert sinn.

Mótstöðuþjálfun þarf líka ekki að snúast um lyftingar á lóðum. Það er hægt að nota alls kyns

teygjubönd og æfingataeki til að stunda hana.

## Getur verið öflugt vopn

Það er ekki nýr sannleikur að líkamsrækt bæti andlega heilsu og því kemur niðurstaða rannsóknarinnar ekki á óvart. Aðrar rannsóknir hafa gefið til kynna að með því að auka blóðflæði til heilans geti líkamsrækt breytt uppbyggingu og virkni heilans, skapað nýjar heilafrumur og framkallað losun á boðefnum sem bæta skapið.

Þó að í þessari rannsókn hafi einungis verið könnuð áhrif styrktaræfinga hafa ýmsar rann-

sóknir sýnt fram á að líkamsrækt dragi úr þunglyndiseinkennum og Gordon segir að það sé enginn marktækur munur á áhrifum mótstöðuþjálfunar og þolþjálfunar á þunglyndiseinkennum.

Auðvitað eru margir flóknir þættir sem móta geðheilsu og líkamsrækt ein og sér eyðir ekki þunglyndiseinkennum. Það getur líka verið mjög erfitt fyrir þunglyndan einstakling að finna orkuna og metnaðinn til að hefja líkamsrækt. En Gordon segir að þessi samantekt sýni að mótstöðuþjálfun geti verið öflugt vopn í baráttunni gegn þunglyndi.



## MAGNESÍUM VÖKVI FRÁ FLORADIX

Magnesium er nauðsynlegt líkamanum. Magnesium hjálpar til við vöðva og taugaslökun.

Bragðgóð steinefnabland sem inniheldur magnesium úr lífrænum jurtum.

Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum verslana





# Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



**Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !**

## Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



### Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

### Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

**Bókið frían tíma í skoðun/viðtal**



**Snyrtistofan Hafblik**



## 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



### PARFTU 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



2015 Mercedes Bens E 200 Avantgarde. Diesel. Ekinn 49 þús km. flottur eyðslugrannur lúxus bíll á gjafverði. Kr. 4.980.000,-

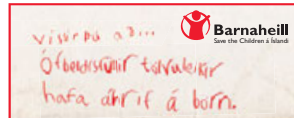
Sparibíll ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
www.sparibill.is

## Höpferðabílar



### RÚTUR TIL SÖLU

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



## Bátar



Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum! Nánar um bátana á veidiporti.is Veidiportið Grandagarði 3 101 Reykjavík 552-9940

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

## Garðyrkja

### HELLULAGNIR

#### LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870  
eind@eind.is



## Bókhald

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

## Spádómar



## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Keypt & Selt

### Til sölu



### LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

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



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

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Heilsa

## Nudd

### HEILSUNUDD

Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 561 6254

## Skólar & Námskeið

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

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



EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

# RANGE ROVER EVOQUE SE<sup>+</sup>

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4- Sjálfskiptir - Dísel\*



## Hlaðnir þægindum

## Komið og reynsluakið

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi
- ✓ Vetrarpakki
- ✓ Leiðursæti með rafmagni
- ✓ Panorama þak
- ✓ Stærri vélin 180 hestöfl
- ✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

**5.990**  
ÞÚSUND

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

\* Eknir á bilinu 8 - 29 þúsund

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



**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!



## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 898 5254 og 847 8446

## Atvinnuhúsnæði

Bjart snyrtilegt 350 m<sup>2</sup> iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði. Stór vinnusalur, stórt eldhús, kaffistofa, og gott herbergi. Allt á 210 þ. á mán. Laust 20 maí. S: 696-7254 + 660-1060

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

## 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

LANGAR ÞIG Í ÆVINTÝRI -  
VANTAR MATREIÐSLUMANN  
Á KRÍT

Erum að leyta af matreiðslumanni á íslenskan veitingarstað á Krít, þarf ekki að hafa full réttindi. Tilvalið f. matreiðslunema.

Uppl. í s. 864 1147 eða senda umsókn á thoreyi@gmail.com

Óskum eftir að ráða smiði, múrara og vana menn við hellulagnir.

Uppl. sendist á eind@eind.is  
EIND EHF

## Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
AÐRA STARFSMENN?

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

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

SMÍÐIR - VERKAMENN  
- MÚRARAR-  
LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNNAVEITA  
s. 780 1444



## Þarftu 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

## Loftviftur

Hreyfir loftið  
Dreifir varma



Westinghouse

## Loftræsting

Bættu loftgæði  
og vellíðan.

SALDA



## Rakataeki



Tilboð  
frá kr  
9.990

Kraftviftur  
Óflugar á gólfinu

Tilboð  
frá kr  
9.990

## Færanleg kæling



Tilboð  
149.990

Hjóðlátur  
Hjóðlát loftun

## Gluggaviftur

Blæs inn og út.



## Veggvifta

Úti - sogar út - hraðastýring



ishúsið viftur.is  
-andaðu léttar

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



## Tilkynningar

## Auglýsing um skipulag í Kópavogi

Kársnes. Bakkabraut 12, 14 og 16.  
Hafnarbraut 17-19 og 21-23. Deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs hefur samþykkt í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að auglýsa tillögu skipulags- og byggingardeildar Kópavogs dags. 5. mars 2018 að breyttu deiliskipulagi á lóðunum við Bakkabraut 12-16 og Hafnarbraut 17-23. Deiliskipulagssvæðið sem er um 9.600 m<sup>2</sup> að stærð afmarkast af Vesturvör í norðri, Hafnarbraut í austri, Nesvör í suðri og Bakkabraut í vestri. Svæðið er hluti þróunarsvæðis Kársness.

Í tillögunni felst að mannvirki á lóðunum Hafnarbraut 17, 19 og 21 - 23 verði rifin og í þeirra stað rísi íbúðabyggð. Engar breytingar frá núverandi stöðu eru fyrirhugaðar á lóðunum Bakkabraut 12, 14 og 16.

Á lóðinni við Hafnarbraut 21-23 er lagt er til að núverandi lóðamörk haldist óbreytt. Gert er ráð fyrir að núverandi mannvirki á lóðinni verði rifin og í þeirra stað byggt eitt sambyggt fjölbýlishús með tveimur stigahúsum og aðkomu frá Vesturvör og Hafnarbraut. Gert er ráð fyrir að nýbyggingin verði á fjórum hæðum auk inndreginnar þakhæðar. Gert er ráð fyrir allt að 45 íbúðum í húsinu og tveimur verslunar/þjónusturýmum á jarðhæð með aðkomu frá Vesturvör. Jafnframt er gert ráð fyrir niðurgrafinni bílageymslu með a.m.k. 50 bílastæðum og 7 bílastæðum á lóð með aðkomu frá Vesturvör. Gert er ráð fyrir að í kjallara verði, auk bílastæða, tæknirými, geymslur og hjóla- og vagnageymslur. Stærð lóðar er 2.410 m<sup>2</sup> og er hámarks flatarmál nýbyggingar 6.700 m<sup>2</sup>. Hámarks nýtingarhlutfall er um 2,7.

Á lóðunum við Hafnarbraut 17-19 er lagt er til að núverandi lóðamörk haldist óbreytt en lóðirnar tvær verði samein- aðar í ein lóð sem verður eftir breytingu samtals 2.520 m<sup>2</sup> að flatarmáli. Gert er ráð fyrir einu sambyggtu fjölbýlis- húsi með tveimur stigahúsum og aðkomu frá Hafnarbraut og Nesvör. Gert er ráð fyrir að íbúðarhúsið verði á fjórum hæðum auk inndreginnar þakhæðar. Gert er ráð fyrir 47 íbúðum í húsinu. Jafnframt er gert ráð fyrir niðurgrafinni bílageymslu með a.m.k. 50 bílastæðum og 7 bílastæðum á lóð með aðkomu frá Nesvör. Hámarks flatarmál nýbygg- ingarinnar er 6.700 m<sup>2</sup> og hámark nýtingarhlutfalls 2,7. Gert er ráð fyrir að í kjallara verði, auk bílastæða, tæknirými, geymslur og hjóla- og vagnageymslur. Sjá nánar skipulagsupprátt og skilmálateikningar.

Tillagan er sett fram á upprætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum.

Með erindinu fylgja skipulagsskilmálar og skýringarhefti B, dags. 5. mars 2018 minnisblað frá verkfræðistofunni Mannviti dags. 8. mars 2018 sem fjallar um umhverfismál og möguleg áhrif uppbyggingar á svæðinu á nærliggjandi byggð. Einnig fylgir erindinu umhverfisskýrsla, Kársnes - Þróunarsvæði, dags. 12. maí 2017 frá verkfræðistofunni Mannviti og húsaskráning dags. 5. mars 2018. Vísad er í skipulagslýsingu fyrir Kársnes – Þróunarsvæði dags. 14. október 2016 og skýrslu verkfræðistofunnar VSÓ um uppbyggingu á Kársnesi, Áhrif á umferð, hljóðvist og loftgæði, dags. í desember 2016. Nánar vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga verður til sýnis á Skipulags- og byggingardeild Kópavogs, Digranesvegi 1, frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá 8:30 til 15:00. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Athugasemdir eða ábendingar skulu hafa borist skriflega skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfang skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 föstudag- inn 29. júní 2018 Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

Skipulagsstjóri Kópavogs

## Atvinna

## Bílstjóri - sumarafleysingar

Óskum eftir að ráða bílstjóra með meirapróf í sumar- afleysingar á flutningaleiðinni Reykjavík - Hornafjörður.

Nánari upplýsingar í síma 893 5444 hjá Birni Jónssyni rekstrarstjóra.



## B.Ó. SMÍÐIR

Ertu smiður eða hefurðu áhuga á byggingarvinnu?

B.Ó. Smiðir ehf. eru að leita að smiðum og verkamönnum í framtíðarstarf vegna aukinna verkefna. Einnig stendur til boða að taka nema á samning. Verkefnastaða er víðsvegar um land, þó aðallega á höfuðborgarsvæðinu og Suðurlandi.

Umsóknir og fyrirspurnir má senda á [bosmidir@bosmidir.is](mailto:bosmidir@bosmidir.is)

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

PROVENTUS  
Starfsmannþjónusta

551 5000

Ármúla 15, 108 Reykjavík - [www.proventus.is](http://www.proventus.is) - [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

## Fasteignir



Fasteignasala Kópavogs  
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta



Gunnlaugur Hilmarsson  
lögg. fasteignasali

Stíflusel 5, 109 Reykjavík

OPIÐ HÚS



Opið hús þriðjudaginn 15. maí á milli kl. 17.00 og 18.00

Falleg og góð 4ra herbergja 114m<sup>2</sup> íbúð á góðum stað við Stíflusel 5, 109 Reykjavík. Íbúðin er björt og skemmtileg með þrjú góð svefn- herbergi. Fallegt og bjart eldhús, stóra stofu og suð- vestur svalir. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð og hafa verið settir PVC gluggar í íbúðina. Staðsetning er góð. Eigninni hefur verið haldið vel við og er í mjög góðu ástandi. Sjá nánar í sölulýsingu: <http://fastko.is/soluskra/eign/415476>

Nánari uppl. veitir Gunnlaugur Hilmarsson löggildur fasteignasali og viðskiptafræðingur í síma 777 56 56, [gunnlaugur@fastko.is](mailto:gunnlaugur@fastko.is)

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá - Frítt söluverðmat

Sérfræðingar í ráðningum

**FAST**  
Ráðningar

[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

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

intellecta.is

## RÁÐNINGAR

intellecta