

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 30. APRÍL 2019

Heilsa



Það er misjafnt í hvernig matarskapi maður er. Stundum langar mann í eitthvað heitt og gott eins og bragðmikla súpu en í annan stað er það bara gott létt salat eða asiskur kjúklingaréttur.

→4

Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.



Anton Magnússon hefur ekki fengið eina blöðru og ekki fundið fyrir neinu veseni síðan hann byrjaði að auka við sig álagið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Góður vinur Esjunnar

Anton Magnússon er að fara ásamt sjö öðrum Íslendingum til Annecy í Frakklandi að hlaupa fjallahlaup. Anton stefnir á 115 kílómetrana sem felur í sér um 7.000 metra hækkun, svipað og að hlaupa upp rúmlega 12 Esjur í röð. →2



Íslenska landsliðið æfði í Annecy þegar liðið undirbjó sig fyrir EM 2016. Fjallahringurinn umlæk æfingavöllinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM

Við ætlum að fara átta Íslendingar til Annecy í Frakklandi og sex ætla að hlaupa 80-85 kílómetra fjallahlaup og við erum tvö, svona mestu vitleysingarnir, sem förum 115 kílómetra. Í 85 kílómetra hlaupinu er svokölluð 5.000 metra hækkun en 115 kílómetra hlaupið er með um 7.000-7.500 metra hækkun. Það er eins og að taka 11 til 12 Esjur í röð," segir Anton Magnússon utanvegahlaupari.

Íslendingar kannast trúlega við bæinn Annecy frá því að landslið okkar í fótbolta hafði þar bæki-stöðvar á Evrópumótinu árið 2016.

Hlaupið, sem kallast Maxi Race, hefur orðið fjölmennara ár frá ári og nú eru um níu þúsund hlauparar frá 55 löndum skráðir til leiks. Keppt er í ellefu erfiðleikastigum og er 115 kílómetra hlaupið skráð sem það erfiðasta. François d'Haene frá Frakklandi og Jason Schlarb frá Bandaríkjunum eru stærstu nöfnin í þessu últra-hlaupi.

„Ég er ekkert unglamb, ég er riflega 53 ára gamall og skrokkurinn þarf að þola mikið álag. Ég er að hlaupa um 100 plús kílómetra í hverri viku. Í síðustu viku hljóp ég 100 kílómetra með svokallaðri 5.600 metra hækkun.

Við Esjan erum góðir vinir – ég fór níu sinnum á hana í síðustu viku. Þeir sem labba þar reglulega eru farnir að heilsa mér," segir hann og hlær. „Ég er búinn að fara rúmlega 30 sinnum á Esjuna frá áramótum.“

Til að fá fjölbreytnina í æfingarnar er Anton bæði í styrktaræfingum og hjólar tvisvar í viku. Hann hefur skrifað pistla undir fyrirsögninni Ég og minir Hoka en hann hleypur um stíga og annað í skóm frá Hoka.

„Ég er búinn að hlaupa Esjuna í alls konar veðri, snjó og slyddu og drullu, nefndu það. Þá skiptir öllu máli að ég treysti sólanum. Að sólinn þoli það sem ég er að bjóða honum og ég fljúgi ekki á haus-



Eiður Smári og Ragnar Sigurðsson undirbúa sig fyrir æfingu í Annecy.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM



Elisabet Margeirsdóttir hljóp sitt lengst hlaup í HOKA Speedgoat skóm í Góbeyðimörkinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Ég er búinn að hlaupa Esjuna í alls konar veðri, snjó og slyddu og drullu, nefndu það. Þá skiptir öllu máli að ég treysti sólanum.“

Anton Magnússon

inn í fyrsta skrefi. Það er það sem Hoka færir mér. Í svona miklu álagi þá vil ég að hnen á mér þoli það, sérstaklega svona gamall kall eins og ég, það finnst mér stærsti munurinn. Það fer betur um mig í Hoka en í öðrum skóm sem ég hef prófað," segir Anton en hann hefur verið viðlödandi hlaup lengi. Var þjálfari hjá Haukum lengi og sá um hlaupahópinn þar á bæ í mörg ár. „Ég held ég sé búinn að prófa allar tegundir og ég hef góðan samanburð og það er enginn vafi í mínum huga á að Hoka eru lang lang lang bestir.

Það sést líka á því að utanvegahlauparar eru að sækja í þessa skó sem hafa þann eiginleika að þótt viðkomandi stígi á stein þá þrýstist steinninn ekki inn í ilina. Þeir hafa mýktina en halda vel við fótinn. Það er þykkur en mjúkur sóli og gríðarlega stöðugur. Sólinn er svo gríðarlega grófur að hann tekur gripið fyrir mig.“

Anton prófaði fyrst Hoka skó fyrir tveimur árum og kolféll fyrir þeim eins og hann segir sjálfur frá. „Ég get sagt að þetta var hálf skrýtið á fyrstu æfingunum og ég var ekki alveg viss. Mér fannst ég missa tenginguna við mölina og jarðveginn sem ég var að hlaupa á en það tók 2-3 æfingar að læra inn á það. Þetta er eins og gott vín – það þarf að læra inn á eiginleikana. Um leið og það var komið þá varð ekki aftur snúið og eru þetta yfirburðaskór að mínum dómi.“

Saga Hoka

Hoka var stofnað af tveimur frönskum utanvegahlaupurum, Nicolas Mermoud og Jean-Luc Diard, árið 2009 með það að markmiði að gera betri skó handa sér. Það þróaðist yfir í skó sem voru með bestu mögulegu dempun og varð um leið lykillinn að nýrri tækni sem sameinaði hámarks dempun og lágmarks þyngd.

Nú gerir HOKA fjölbreytta línu af hlaupaskóm fyrir götu- og utanvegahlaup.

Fjölmargir Íslendingar nota Hoka og má nefna að Elisabet Margeirsdóttir hljóp sitt lengsta hlaup í Hoka Speedgoat skóm í Góbeyðimörkinni. Þorbergur Ingi Jónsson, margfaldur Íslandsmeistari í utanvegahlaupum, hleypur á Hoka skóm.

Nafnið Hoka kemur úr máli Maoría og þýðir „svífðu yfir jörðina“.

Nú býður Hoka nýja línu í fjallgönguskóm sem eru með sömu tækni og eru vatnsheldir með Event-filmu og Vibram-sóla og vega aðeins innan við 500 grömm. Það þýðir meiri vellíðan og minni þreytu göngufólks.

HOKA fæst í eftirtöldum verslunum: Flexor, Sportis, Sportveri og Útilífi.

Aldrei haft jafn þykkt hár

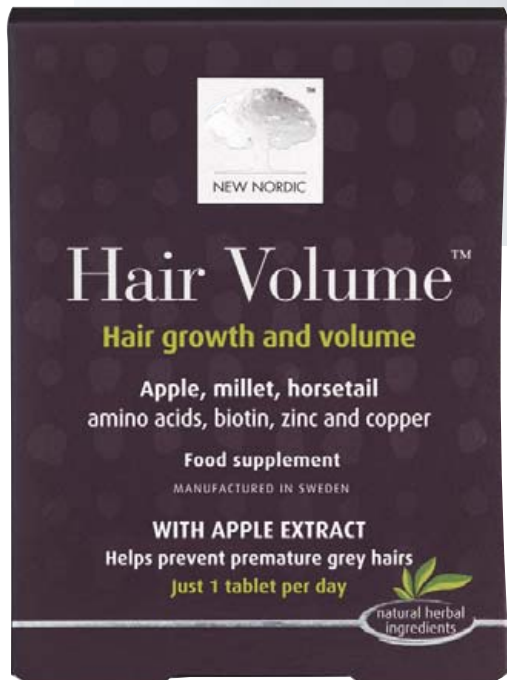
Er hárlos eða of þunnt hár að plaga þig? Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og geta gert það líflegra og fallegra.

Hár þynnast með aldrinum, hjá báðum kynjum og þó svo að skallamyndun sé algengari hjá körlum, getur hún einnig orðið hjá konum og það er fjöldi fólks sem þjáist út af hárlosi og þunnu og líflausu hári. Þættir sem geta valdið hárlosi skv. vísindavef Háskóla Íslands eru:

- Erfðir og aldur
- Hormónabreytingar
- Alvarlegir sjúkdómar
- Tilfinningaleg og líkamleg streita
- Slæmir ávanar eins og hártog
- Bruni
- Geislameðferð (krabbamein)
- Lyfjameðferð
- Tinea capitis (sveppasýking)
- Slæm dagleg meðferð á hárinu við litun, þurrkun, umhirðu og fleira

Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:



Edda Dungal missti hárið í krabbameinsmeðferð. Hair Volume hjálpaði henni þegar hárið fór að vaxa aftur.

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfinni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume frá New Nordic en það tók u.þ.b. 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur.

Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkan augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“

“Hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og ég hef núna.”

Edda Dungal

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtabykkni úr eplum sem er ríkt af Proxýanidín B2 og hirsí sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínunum.

Biótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Færri salernisferðir og betri nætursvefn

Brizo™ er fæðubótarefni sem er sérhannað fyrir karlmenn sem þjáast af einkennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli og getur það veitt skjóta lausn gegn óþægilegum einkennum við þvaglát.

Þegar karlmenn eldast breytist hormónamagníð í líkamnum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar lítillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:



Skúli hefur mikla trú á náttúrulegum lausnum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tið þvaglát
- Næturlaglaði
- Skyndileg þvaglátaþörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Brizo breytti allri líðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geti hjálpað og þá án aukaverkana:

„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitt-hvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leid betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

Aukin vellíðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt



Skúli Sigurðsson.

Þar sem virka efnið SC012 er unnið úr gerjuðu soja en það virðist geta dregið verulega úr þeim einkennum sem áður voru til ama. Taka skal inn 1 hylki kvöld og morgna.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Alls konar gott í matinn

Það er misjafnt í hvernig matarskapi maður er. Stundum langar mann í eitthvað heitt og gott eins og bragðmikla súpu en í annan stað er það bara gott létt salat eða asískur kjúklingaréttur.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Samkvæmt dagatalinu er komið sumar. Hins vegar erum við ekkert að kafna úr hita hér á landi svo það er upplagt að búa til gúlassúpu. Hún er bragðgöð og er frábær í nestis-pakkann daginn eftir. Hér er einföld uppskrift sem er miðuð við fjóra.

Gúlassúpa

600 g beinlaust nautakjöt
4 stórar kartöflur
2 laukar
2 stór hvítlauksrif
½ blaðlaukur
1 rauð paprika
2 msk. olía eða smjör
3 msk. tómatauk
1 lítri nautasoð
2 tsk. paprikuduft
1 tsk. salt
Pípar
Rjómi

Skerið kjötið í bita ásamt kartöflum, lauk og papriku. Steikið kjötið, lauk og hvítlauk í smjöri eða olíu. Bætið tómatauki saman við og því næst kartöflum, papriku og loks krafti. Látið suðuna koma upp og síðan á súpan að malla í 20 mínútur. Þá er blaðlaukur settur saman við og bragðbætt með kryddi, salti og pípar. Látið malla smá áfram en bætið þá rjómanum saman við. Smakkið súpuna til og bragðbætið eftir smekk. Í gúlassúpu má setja fleiri tegundir af grænmeti, til dæmis gulrætur og gulrófur eftir því sem hver vill. Mörgum finnst súpan betri þegar hún er hituð upp daginn eftir þar sem hún hefur þá brotið sig.

Kjúklingur Kung Pao

Þetta er vinsæll og klassískur kínverskur réttur. Margir hafa smakkað þennan rétt á kínverskum veitingahúsum. Er ekki skemmtilegt að prófa að gera hann sjálfur? Uppskriftnin miðast við fjóra.

700 g kjúklingabringur
1 eggjahvíta



Einn vinsælasti kínverski kjúklingarétturinn.



Gúlassúpa er alltaf göð, sama hvort það er sumar eða vetur.

1 msk. maizenamjöl
2 tsk. hrisgrjónaedik eða sérrí
1 msk. ljós sojasósa
Smávegis malaður hvítur pípar
8 korn þurrkaður chili-pípar
Smávegis salt (þarf að smakka til)
1 msk. ferskt engifer, fint rífið
4 hvítlauksrif, smátt söxuð
1 búnt vorlaukur
80 g kasjúhnetur
Hrisgrjón

Sósa
1 tsk. chili-pípar
1 msk. púðursykur eða fljótandi hunang
1 msk. sojasósa
2 msk. ostrusósa
2 msk. hoisin-sósa
2 tsk. balsamedik
1 msk. sesamolía

Skerið kjötið í jafna bita, um það bil 1,5 x 1,5 cm. Þeytið saman eggja-

steikið kjúklingabitana. Steikið þar til þeir eru fülleddaðir. Takið þá af pönnunni og hreinsið hana. Hitið olíu aftur á pönnunni og steikið chili, engifer, hvítlauk og hluta af vorlaukunum. Steikið á háum hita og hrærið stöðugt á meðan í um það bil tvær mínútur. Þá er kjúklingurinn settur aftur á pönnuna og steikið allt saman í smástund. Hellið sósunni yfir og hrærið áfram þar til allt er þakið með henni. Bætið þá við smávegis vorlauk, hnetum og sesamolíu. Hristið pönnuna aðeins áður en sett er á diska.

Skinku- og melónusalat

Ef þig langar í eitthvað virkilega létt og gott í matinn þá er melónu- og hráskinkusalat örugglega góð hugmynd. Hægt er að útfæra salatið á ýmsan hátt og bæta við það ef mann langar. En hér er einföld hugmynd.

400 g hráskinka
1 kantalópumelóna
Blandað salat
Hnetur að eigin vali
Olía
Balsamsíróp
Salt
Pípar
Parmesanostur, rifinn

Skolið blandað salat, gott að það sé klettsalat með þar sem það gefur ákveðið piparbragð. Setjið á fallegan disk ásamt melónubitum og hráskinkusneiðum. Stráið hnetum yfir, til dæmis ristudum pekanhnetum. Þær eru ristadar á heitri pönnu og fljótandi hunangi hellt yfir. Þær fá í sig ótrúlega gott bragð við þessa meðhöndlun. Þetta er fljótlegt og gætið að því að brenna ekki hneturnar.

Dreifið góðri jómarfrúarolíu yfir salatið, síðan balsamsírópi og loks er parmesanostur rifinn yfir allt saman. Saltað og píprað.

Þetta er mjög ljúffengt salat sem passar vel með góðu, nýbökðu brauði. Síðan má alltaf bæta út í það eftir því sem fólk vill. Geitaostur eða brie-ostur henta vel með þessu salati og sömuleiðis er gott að setja jarðarber eða granateplafra yfir. Allt eftir því hvað hver vill gera mikið úr salatinu sem er borðað sem aðalréttur og hentar mjög vel á sumrin.



Salat með hráskinku og melónu.

ÞAÐ ER HJÓLRIKT

SUMMAR!



GAP
WWW.GAP.IS

ÞRAUTAGANGA ÖRYRKJA 1. MAÍ

**Stærstur hluti öryrkja hefur verið
og er á vinnumarkaði!
Ekkert réttlætir það að örorkulífeyrir
sé tugum þúsunda króna lægri
en lágmarkslaun**

Mæting við Hlemm kl. 13.00 - Gangan fer af stað kl. 13.30

Ræðumenn á Ingólfstorgi kl. 14.10:

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður ÖBÍ
og Sonja Þorbergsdóttir, formaður BSRB

KOMDU MEÐ - VIÐ KREFJUMST RÉTTLÆTIS!



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

bilfang.is

S. 567 2000



E-TRON GOTT VERÐ!

Audi A3 Sportback E-tron (Plug-in) 03/2016 ek 26 þ.km vel búin (Leður) sum/vet dekk ofl! Gott verð 3.290 þús!!!



GOTT VERÐ!

Renault Master 19/2015 ek 109 þ.km Vinnuflokkabíll / 7 manna / Pallur 3.30 metrar. Verð 2.790 þús + VSK!!!

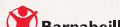
bilfang.is

S. 567 2000



VW Caddy Diesel 05/2014 ek 88 þ.km Gott verð! 1190 þús + VSK!!!

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



*Vissir ná að...
Það er bannað að tryggja börnum efit lían hött!*



KRÓKUR

ÞARFTU 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.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

SKIPULAGSÁÆTLANIR Í GARÐABÆ Í FORKYNNINGU. KYNNINGARFUNDUR.

Skipulagsnefnd Garðabæjar auglýsir hér með forkyningu á eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu í samræmi við 2. mgr. 30. greinar skipulagslaga nr. 123/2010 og eftirfarandi deiliskipulasáætlunum í samræmi við 3. mgr. 40. gr. sömu laga.

Hraunholtslækur - Ægisgrund. Tillaga að breytingu Aðalskipulags Garðabæjar 2016 - 2030. Tillagan gerir ráð fyrir að landnýtingarreitur 2.09 Op breytist úr opnu svæði í svæði fyrir samfélagsþjónustu. Tillagan er áform um byggingu húsnæðis fyrir Alþjóðaskólann.

Hraunholtslækur - Ægisgrund. Tillaga að breytingu deiliskipulags Ása - og Grunda. Tillagan gerir ráð fyrir lóð og byggingarreit fyrir byggingu Alþjóðaskólans. Tillagan er áform um byggingu húsnæðis fyrir Alþjóðaskólann. Hámarksbyggingarmagn er 1.600 m² en grunnflötur 800 m².

Gálgahraun og Garðahraun neðra. Tillaga að deiliskipulagi friðlands og fólkvangs. Tillagan nær til friðaðs svæðis í Gálgahrauni og Garðahrauni norðan og austan Áltanesvegur að Hraunholtsbraut. Gert verður ráð fyrir göngu- og hjólréiðastígum.

Garðahraun efra. Tillaga að deiliskipulagi fólkvangs. Tillagan nær til friðaðs svæðis í Garðahrauni milli íbúðarbyggðar á Flötum og athafnasvæðis í Molduhrauni, frá Bæjargarði að Reykjanesbraut. Gert verður ráð fyrir göngu- og hjólréiðastígum.

Molduhraun. Tillaga að endurskoðuðu deiliskipulagi athafnasvæðis. Tillagan gerir m.a. ráð fyrir hækkan nýtingarhlutfalls og nýrri athafnalóð við Garðahraun.

Tillögurnar eru aðgengilegar á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is og í þjónustuveri.

Almennur kynningarfundur vegna ofangreindra tillagna verður haldinn í Flataskóla mánudaginn 6. maí og hefst hann klukkan 17:00.

Ábendingum vegna tillagnanna skal skila í þjónustuver eða senda þær með tölvupósti á skipulag@gardabaer.is fyrir 9. maí 2019.

Að lokinni forkyningu verður unnið úr ábendingum en þeim verður ekki svarað með formlegum hætti.

Í kjölfar úrvinnslu verður tillögum vísað til endanlegrar auglýsingar. Þá verður gefinn kostur á að senda inn athugasemdir og þeim verður svarað með formlegum hætti.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri



GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS



Toyota Auris

Nýskráður 5/2012, ekinn 105 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð
kr. 990.000

Allt að 100% fjármögnin í boði



Honda Jazz Dynamic

Nýskráður 1/2019, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskíptur.

Ásett kr. 3.440.000
Tilboð
kr. 2.990.000

Afborgun kr. 38.881 á mánuði



Honda Civic Tourer

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskíptur.

Verð
kr. 2.590.000

Afborgun kr. 33.701 á mánuði



Honda Civic ES

Nýskráður 4/2005, ekinn 166 þús.km., bensín, sjálfskíptur.

Verð
kr. 390.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



Honda Civic Sport Plus

Nýskráður 7/2018, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskíptur. Sýningarbill frá umboðinu.

Ásett kr. 4.220.000
Tilboð
kr. 3.890.000

Afborgun kr. 50.536 á mánuði



NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Bátar

MARÁS

TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalittir Sparneytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

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

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA **562 8211** EURO

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskípti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsaviðhald

HÚSAMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300

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

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíll með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

visir þú að...
þeir eiga rétt á heilbrigðri og heilbrigðisþjónustu.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is




Núlegir Toyota

LAND CRUISER 150

Árgerð 2018*

✓ Bílar í ábyrgð ✓ Góð endursala ✓ Tökum bíla uppí ✓ Til í ýmsum litum ✓ Allt að 90% lánamöguleikar



VERÐ FRÁ: 7.490 ÞÚSUND stgr.

Erum einnig með 33" breytta
VERÐ FRÁ: 7.990

Búnaður:
-Bakkmyndavél
-Leiðsögukerfi
-Hiti í sætum
-Hraðastillir
-Samlitir speglar og hurðahúnar
...og margt fleira.

Komið og reynsluakið
Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin sölubílum.

*Eknir á bilinu 40-55 þúsund km.

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík


kaffi á könnunni
opíð mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

VÍÐIMELUR 53, 107 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Þriggja herbergja íbúð með bílskúr og geymslulofti í risi samtals 91,6 fm. Vinsæll staður við miðbæ Reykjavíkur. Eigninni fylgir séráfnotaréttur af bílastæði og innkeyrslu fyrir framan bílskúrinn. V. 43,9 m
Opið hús þriðjudaginn 30. apríl milli kl. 17:00 og 17:30
 Nánari uppl. Hilmar Þór Hafsteinsson s. 824 9098, hilmar@eignamidlun.is



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Uppbygging á skíðasvæðinu í Bláfjöllum, Kópavogsbæ

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 31. maí 2019.



Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Hálendismiðstöð Kerlingarfjöllum, Hrunamannahreppi

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitin og matskýrslu Fannborgar ehf. er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skiplag.is.

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes-og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða-og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

1. Breyting á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022 Jarðstrengslögn í Ásahreppi.

Kynnt er tillaga vegna breytingar á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022, sem felur í sér að sett er inn allt að 3 ha iðnaðarsvæði fyrir tengivirki í landi Lækjartúns ásamt tengingu við Suðurlandsveg. Einnig er Selfosslína 2 felld út og gert ráð fyrir jarðstreng í hennar stað. Lagnaleið innan Ásahrepps er um 10 km löng.

2. Breyting á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Laugargerði lnr 167146

Kynnt er tillaga og greinargerð fyrir Laugargerði í Laugarási þar sem fyrirhugað er að breyta notkun garðyrkju lóðar þannig að heimilt verði að vera með verslun- og veitingarrekstur auk garðyrkju.

3. Breyting á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029, Bitra, þjónustumiðstöð.

Kynnt er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029. Breytingartillagan gerir ráð fyrir að byggingarmagn á lóðinni fyrir verslun- og þjónustureit Bitru (VP8) verði aukið úr 5.000 m² í 8.500 m² og gististarfsemi verði heimilud á lóðinni.

4. Breyting á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022, Miðmundarholt 1-6.

Kynnt er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022. Tillagan gerir ráð fyrir breyttri landnotkun í Miðmundarholti, úr 13 sem er íbúðarbyggð, í verslun- og þjónustusvæði, þar sem gert er ráð fyrir gistingu í rekstrarflokki II.

Samkvæmt 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst niðurstaða sveitarstjórnar Flóahrepps vegna eftirfarandi aðalskipulagsbreytingar:

5. Breyting á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029. Mosató 1 L226312. Breytt landnotkun.

Breytingin felur í sér breytta landnotkun lóðarinnar Mosató 1 L226312, úr landi Hnauss 2, í Flóahreppi. Breytingin felur í sér að landnotkun lóðarinnar er breytt úr frístundabyggð í íbúðarbyggð. Sveitarstjórn Flóahrepps bókaði á fundi sínum 3.4.2019 að hún telji ekki þörf á grenndarkynningu og hefur breytingin engin umhverfisleg áhrif sem geta talist veruleg.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt skipulags- og matslýsing fyrir eftirfarandi deiliskipulagsverkefni:

6. Lýsing deiliskipulags fyrir Kjarnholt Ferðaþjónustu, frístundabyggð og íbúðarhús.

Kynnt er skipulags- og matslýsing vegna nýs deiliskipulags fyrir fyrir frístundabyggð auk gisti- og ferðaþjónustu. Um er að ræða 20 ha svæði á jörðinni Kjarnholt í Bláskógabyggð. Gert er ráð fyrir tveimur lóðum undir þjónustu og gistihús, einni lóð undir íbúðarhús, 11 lóðum undir frístundabyggð og 14 lóðum undir smáhúsi.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

7. Deiliskipulag fyrir Grænhóla lóð 1. í Flóahreppi. Íbúðarhús, skemma og gistihús.

Auglýst er tillaga að deiliskipulagi sem nær til 9,8 ha spildu (lnr. 218185) úr landi Grænhóla í Flóahreppi þar sem fyrirhugað er að byggja íbúðarhús, skemmu og allt að þrjú lítil gistihús. Gert er ráð fyrir að stofnað verði lögbýli á spildunni.

8. Breyting á gildandi deiliskipulagi. Hakið Þingvellir Aðkoma að þjóðgarði. Stækkun bílastæða

Gert er ráð fyrir að breytingar frá gildandi deiliskipulagi verði eftirfarandi: Stækkun bílastæða og breyting á fyrirkomulagi þeirra. Lóð og byggingarreitur starfsmannahúss (lóð C) stækka til austurs til að skapa svigrúm fyrir minni háttar viðbyggingu við starfsmannahúsið. Gert er ráð fyrir lóð og byggingarreit fyrir litla spennistöð austan við núverandi starfsmannahús (lóð C). Gert er ráð fyrir lóðum og byggingarreitum fyrir tvær nýjar salernisbyggingar við bílastæðin utan hliðs.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni <http://www.utu.is>. Skipulagstillögur nr. 1-6 eru í kynningu frá 30. apríl til 21. maí 2019 en tillögur nr. 7-8 eru í auglýsingu frá 30. apríl til 13. júní 2019. Athugasemdir og ábendingar við tillögum nr. 1-6 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 21. maí 2019 en 13. júní. 2019 fyrir tillögur nr. 7-8. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Rúnar Guðmundsson
Skipulagsfulltrúi
runar@utu.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefni. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa