

LEO

FÖSTUDAGUR 14. JÚNÍ 2019

Lífsstíll



Í nýrri skýrslu frá alþjóðlega ráðgjafar-fyrirtækinu AT Kearney er því spáð að eftir 20 ár verði kjöt ræktað og að kjöt úr plöntuafurðum verði búið að taka yfir rúmlega helming kjöt-markaðarins. ➔4



Litlu hlutirnir skipta máli

Fjögurra manna fjölskylda á Akureyri hefur lagt af stað í vegferð til að minnka vistspor sitt. ➔2

Dagfríður Ósk Gunnarsdóttir, Óli Steinar Sólmundarson og börnin þeirra breyttu neysluvenjum sínum til að verða umhverfisvænni. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



CARUSO MOTTA
170X240 / KR. 116.900
200X300 / KR. 163.400

MARVEL MOTTA



170X240 / KR. 61.200

RUGGED MOTTA



170X240 / KR. 52.700
200X300 / KR. 75.200

MAGIC MOTTA



160X230 / KR. 71.400

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Dagfríður Ósk Gunnarsdóttir og maðurinn hennar Óli Steinar Sólmundarson hafa undanfarið ár verið að prófa sig áfram í að breyta neysluvenjum sínum til að verða umhverfisvænni og minnka vistspor fjölskyldunnar.

Þau stofnuðu nýlega Instagram-reikninginn Hvað getur ein fjölskylda, til þess að leyfa öðrum að fylgjast með og mögulega hvetja aðra til að breyta sínum lífsstíl líka.

„Við byrjuðum smátt en vildum alltaf gera meira og meira. Þegar við svo sáum þættina Hvað höfum við gert? á RÚV fengum við eiginlega sjokk. Þá fundum við okkur knúin til að gera raunverulegar breytingar og bara fara alla leið,“ segir Dagfríður.

Dagfríður segist hafa byrjað með Instagram-síðuna til að hvetja aðra. Hún segir að þeim hjónum hafi þótt erfitt að vita hvar þau ættu að byrja þegar þau ákváðu að breyta um lífsstíl. Síðan er því hugsuð til að gefa fólki hugmyndir um hvað hægt er að gera. „Það geta oft verið litlir hlutir sem skipta samt máli,“ segir Dagfríður.

„Það er bara mánuður síðan við byrjuðum með Instagram-síðuna. Við erum alveg hissa hvað við höfum fengið góð viðbrögð og erum komin með marga fylgjendur. Fólk er greinilega í þessum pælingum. Fólk sem við hittum úti á götu hefur hrósað okkur fyrir hvað við erum að gera og segist hafa lært ýmislegt af okkur. Okkur þykir rosalega vænt um það. Það hvetur okkur áfram.“

Hugmyndir að breytingum fær fjölskyldan á Instagram og í hinum ýmsu Facebook-hópum. Auk þess leita þau sér upplýsinga á netinu. „Maður uppgötvar líka margt sjálfur þegar maður byrjar,“ segir Dagfríður. „Það er til dæmis komin svöltil markaðssetning í kringum það að vera umhverfisvænn. Mér fannst ég þurfa að passa mig á því að fara ekki að kaupa fullt af nýjum af umhverfisvænum hlutum heldur nota það sem við eigum fyrir.“

Hvað hefði amma gert?

Dagfríður segir að breyttum lífsvenjum fylgi hugarfarsbreyting. „Ég upplifi þetta svöltil eins og ég sé að hægja á mér. Maður reynir aðeins að aftengja sig hraðanum í



Fjölskyldan er mjög samtaka í umhverfisvænum lífsstíl. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN



Heimatilbúið hreinsiefni úr ediki og appelsínu- og sitrónuberki.



Þurrvörur eru geymdar í opinni hillu til að hindra að þær gleymist síður og skemmist.

TÍSKUDAGAR



Skipholti 21 | Sími 551 0770

www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

samfélaginu í dag og hugsa hvernig hlutirnir voru gerðir áður. Þegar öll þessi þægindi sem við höfum í dag voru ekki í boði. Ég hugsa stundum: Hvað hefði amma mín gert?“

Dagfríður segir að stærstu breytingarnar sem þau hafi gert séu að minnka innkaup. Fjölskyldan keypti nýlega hús og þá vantaði ýmislegt til heimilisins eins og húsgögn og borðbúnað. „Við vorum mjög meðvituð um að kaupa sem mest notað. Bæði húsgögn og annað sem þurfti til heimilisins. Við reynum líka að endurnýta það sem við kaupum, við bætum buxurnar okkar í stað þess að kaupa nýjar. Við pælum í umbúðum á því sem við kaupum og reynum að minnka plastið eins og við getum.“

Þetta er enn í þróun hjá fjölskyldunni og Dagfríður segir að þau séu að finna hvaða leið hentar þeim. Þau eru ekki vegan en vanda sig við að minnka matarsóun með því að hugsa um hvað þau kaupa og nýta þann mat sem er keyptur inn.

„Þetta snýst að miklu leyti um að gera meira sjálf og nota það sem við eigum en eltast ekki við tiskustrauma. Við förum á nytjamaarkaði ef okkur vantar húsbúnað og ef krakkana vantar fót reynum við alltaf fyrst að finna eitthvað notað. Ef við þurfum að kaupa nýtt þá reynum við að eltast ekki við tiskustrauma heldur kaupa eitthvað sem endist lengi. Til dæmis húsgögn úr gegnheilum viði sem geta dugað okkur næstu 30 árin,“ segir Dagfríður.

„Maður þarf að hugsa: Hvaðan koma hlutirnir, hversu lengi getum við notað þá og hvað verður um þá þegar við hættum að nota þá? Það

Ég upplifi þetta svöltil eins og ég sé að hægja á mér. Maður reynir aðeins að aftengja sig hraðanum í samfélaginu í dag og hugsa hvernig hlutirnir voru gerðir áður.

gleymist oft að hugsa um það.“

Dagfríður og Óli Steinar hafa verið að prófa sig áfram með að búa til heimatilbúið hreinsiefni. Þau láta sitrónuberki og appelsínuberki liggja í ediki í nokkrar vikur og eru þá komin með alhliða hreinsiefni sem er sótthreinsandi og virkar vel á fitu.

„Þetta er liður í því að losa okkur við eitrefni. Við notum ekki eitrefni í hreinsiefni, sjampó, sápur og þess háttar. Þetta er eitthvað sem við gerum í smáskrefum og það gengur ótrúlega vel. Edik er mjög fituleysandi og sitróna líka auk þess sem hún er bakteríudrepandi. Við erum komin með hreinsiblöndu sem við mættum þess vegna borða. Okkur finnst það líka skipta máli af því við erum með börn og við viljum ekki hafa skaðleg efni í kringum þau.“

Auk þess að búa til hreinsiefni hefur Dagfríður heklað tuskudýr til að gefa í jólagjafir, sem hún segir að allir hafi tekið mjög vel í. Hún

og systir hennar hafa einnig skipst á notuðum leikföngum til að gefa börnum hvorrar annarrar.

Langhlaup ekki spretthlaup

„Fjölskyldan er mjög samtaka í þessu. Það er svo gaman að fylgjast með börnunum í þessu ferli því að þá uppgötvar maður hvað það er mikið af hlutum sem við yfirferum ósjálfrátt yfir á börnin. Til dæmis gera börnin engan greinarmun á því hvort fót eða leikföng séu ný eða notuð. Það erum aðallega við full-orðna fölklið sem spáum í því.“

Auðvitað eru ýmsir hlutir sem er erfiðara að breyta og þá gerir maður það bara í smærri skrefum. Þetta er langhlaup en ekki spretthlaup og það er mikilvægt að hafa hugfast að allar litlar breytingar skipta máli, aðalmálið er að byrja.

Dagfríður leggur þó áherslu á að þessar breytingar séu mun auðveldari en hún bjóst við í upphafi. „Okkur finnst þetta mjög gaman. Það sem kom okkur mest á óvart, sérstaklega manningum mínum, var hvað þetta er mikill léttir. Fólk heldur kannski að þetta sé miklu meiri vinna, en við erum að hægja svo mikið á okkur. Við dettum aðeins út úr þessu lífsgæðakapphlaupi. Þá minnkar pressan um að fylgja eftir tiskustraumum eða vera með nýja eldhúsinnréttingu og kaupa allt nýtt og flott,“ segir hún.

„Við erum búin að taka ákvörðun um að við ætlum að hugsa hlutina út frá umhverfinu og þá einhvern veginn hægst á öllu og maður finnur streituna minnka. Maður verður einhvern vegin jarðtengdari. Mér finnst þetta ótrúlega jákvæð breyting.“

ÚR
**KJÖT-
BORÐI**



Lambalærisssneiðar

1.998 kr./kg

Áður 2.198 kr./kg

ÚR
**KJÖT-
BORÐI**



Svínahnakki

1.298 kr./kg

Áður 1.798 kr./kg

GOTT

á grillið

ÚR
**KJÖT-
BORÐI**



Svínalundir

1.598 kr./kg

Áður 2.198 kr./kg

FERSKT
fiskmeti



Lax úr fiskborði með
lemon og kóriander
eða sítrónusmjöri

2.898 kr./kg

ÚR
**KJÖT-
BORÐI**



Lamba innralæri

2.798 kr./kg

Áður 3.498 kr./kg

ÚR
**KJÖT-
BORÐI**



Hamborgarar
í lausu 115 g

310 kr./stk.

Afgreiðslutímar

Fimmtudagur	09:00 - 18:30
Föstudagur	09:00 - 19:00
Laugardagur	10:00 - 16:30
Sunnudagur	Lokað
Mánudagur 17. júní	Lokað

FK

FJARÐARKAUP

EINSTÖK VERSLUN

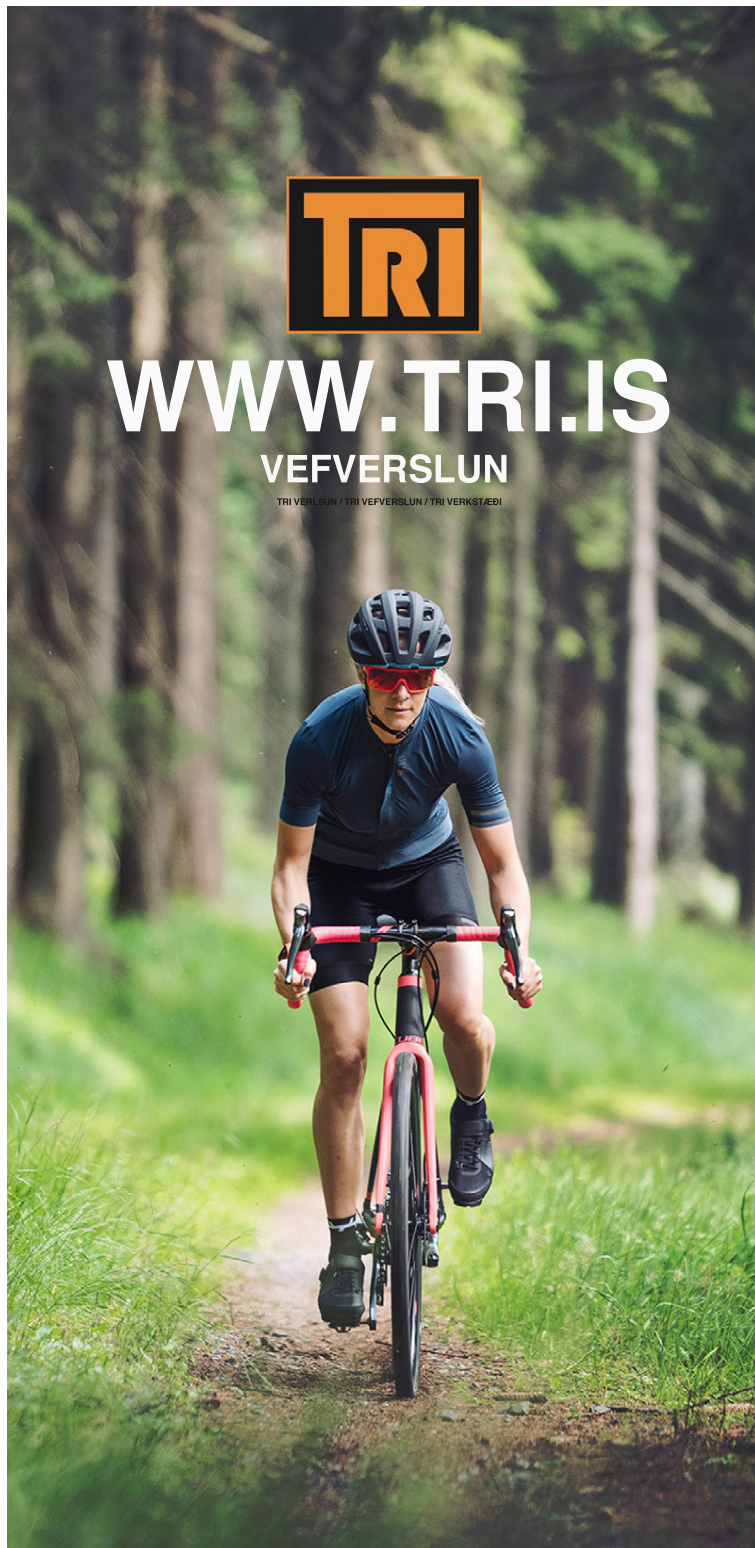
Kjötborð okkar er rómað fyrir góða vöru og framúrskarandi þjónustu. Við bjóðum upp á fyrsta flokks ferskt kjöt, sérvalið af fagmönnum. Við tryggjum þér ferskleika, gæði og úrval.
www.fjardarkaup.is

Tæpur helmingur kjöts af dýrum árið 2040

Í nýrri skýrslu frá alþjóðlega ráðgjafarfyrtækinu AT Kearney er því spáð að eftir 20 ár verði ræktað kjöt og kjöt úr plöntuafurðum búið að taka yfir rúmlega helming kjötmarkaðarins.



Kjötlausir hamborgarar eru framtíðin, samkvæmt skýrslu alþjóðlega ráðgjafarfyrtækisins AT Kearney. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY



TRI

WWW.TRI.IS

VEFVERSLUN

TRI VERSLUN / TRI VEFVERSLUN / TRI VERKSTÆÐI

AImeningur verður sífellt meðvitaðri um neikvæð umhverfisáhrif kjötframleiðslu og sífellt fleiri efast um réttmæti iðnaðarframleiðslu á kjöti. Fyrir vikið hefur verið mikill vöxtur í veganisma undanfarin ár og sífellt fleiri fyrirtæki sem selja kjöt hafa tekið að bjóða upp á aðra valkosti úr plöntuheiminum. Meira að segja fyrirtæki eins og McDonald's og Burger King eru farin að gera tilraunir með plöntuafurðir á matseðlinum.

Alþjóðlega ráðgjafarfyrtækið AT Kearney spáir því að þessi þróun haldi áfram á sömu braut og að eftir 20 ár komi minna en helmingur alls kjöts frá dýrum. Í nýrri skýrslu frá fyrirtækinu eru færð rök fyrir því að árið 2040 verði 60% af öllu kjöti ræktað á rannsóknarstofu eða gert úr plöntuafurðum.

Niðurstöður skýrslunnar byggja á viðtölum við sérfræðinga og renna stóðum undir fyrri rannsóknir sem gefa til kynna að fólk hafi meiri áhyggjur af umhverfisáhrifum iðnvæðrar kjötframleiðslu nú en nokkru sinni fyrr. Á sama tíma hafa áhyggjur af dýravelferð og heilsufarsáhrifum kjötneyslu líka aukist, en auk þess er nú skortur á ræktarlandi og mikil fólksfjölgun. Ljóst er að eitt-hvað þarf að breytast til að tryggja stöðugleika lífs á jörðinni.

Í skýrslunni er einnig talað um þær áskoranir sem kjötiðnaðurinn stendur frammi fyrir, en hann reynir að svara síaukinni eftirspurn eftir kjöti á sama tíma og reynt er að koma upp sjálfbærari framleiðsluháttum og minnka mengun. Skýrslan segir marga líta á iðnaðarframleiðslu á kjöti sem illa nauðsyn.

Það eru því margir mikilvægir þættir sem leggjast á eitt til að móta þessa nýju þróun.

Í skýrslunni segir að aukningin sem er spáð að verði í kjötframleiðslu á rannsóknarstofum eigi eftir að sjá til þess að þeir sem hafa ástríðu fyrir kjötáti þurfi ekki að breyta mataræði sínu. En það þarf ekki lengur að vera jafn dýrt fyrir umhverfið, né bitna á dýrum.

Samkvæmt skýrslunni er það bara tímaspursmál hvenær kjöt sem er ekki framleitt úr dýrum



Sífellt fleiri kjósa að borða ekki kjöt því að þeir efast um réttmæti iðnaðarframleiðslu á kjöti. Mikill vöxtur hefur verið í veganisma undanfarin ár.



Iðnvædd kjötframleiðsla hefur gríðarlega slæm áhrif á umhverfið.

nær umtalsverðri markaðshlutdeild. Enn um sinn eru fyrirtæki sem selja vegan mat lítil í samanburði við kjötiðnaðinn, en þau vaxa hratt.

Vegan vörur sem eiga að koma í staðinn fyrir kjöt eru ekki nýjar af nálinni, en þær hafa haft þann galla að bjóða neytendum ekki sömu upplifun og kjöt. En nú er þetta að breytast sökum tækni-framfara í framleiðsluferlinu. Nú er hægt að fá hamborgara úr plöntuafurðum sem hafa áferð og bragð sem líkist kjöti og „blæða“ meira að segja.

Í skýrslunni er áætlað að 35% af öllu kjöti verði framleitt á rann-

sóknarstofum árið 2040, en að 25% verði gert úr plöntuafurðum. Ástæðan fyrir því að höfundarnir telja að ræktað kjöt á rannsóknarstofum taki stærri markaðshlutdeild en það sem er úr plöntuafurðum er sú að það kjöt líkist venjulega kjöti meira en kjöt úr plöntuafurðum. En í bili er of dýrt að framleiða slíkt kjöt til að það geti tekið stóra markaðshlutdeild og því verður kjöt úr plöntuafurðum ómissandi hluti af þróuninni. Vissulega mun þessi þróun samt mæta ýmsum áskorunum, kannski ekki síst á mörkuðum í löndum eins og Bandaríkjunum, Kína og Indlandi.

Leðurjakkar og leðurbuxur fyrir bæði dömur og herra



ledur.is



Góð pakkaverð

3-4 gerðir af hönskum



Allt fyrir hjólafólk

Kevlar gallabuxur, gott úrval



Þér líður vel
í leðri frá Kós



Sendum frítt um land allt

sími: 551 9044 gsm: 898 9944
Laugaveg 94 - 101 Reykjavík



Fólk skiptir um ilmvatn eftir árstíðum, skapi og tilefnum

Hraði og samþjöppun í fjöldaframleiðslu hefur gert það að verkum að gamalt handverk í ilmvatnsgerð hefur fengið að sitja á hakanum.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Það er algengt að hefðbundnum hráefnum í ilmvatnsgerð sé skipt út fyrir ódýrari hráefni í nafni hagkvæmninnar að sögn Lisu Ólafsdóttur sem er eigandi Madison ilmhúss. „Þá verður til andsvar sem er sambærilegt „slow food“ í matvælaíðnaðinum. Þá eru aðilar sem búa til ilmvoðna af ástríðu og vilja halda í gömlu hefðirnar og þá eru náttúruleg hráefni notuð að langmestu leyti.“

Lísa segir að lengi vel hafi ilmvatnsgerð verið álitin listgrein. „Það er verið að tjá eitthvað og kalla fram einhverja tilfinningu. Ilmur er nátengdur tilfinningasviði okkar og minningum. Ilmvötnin segja einhverja sögu. Það er mjög áhugavert hvað ilmur hefur mikil áhrif á mann og hvernig manni líður.“

Það kannast kannski allir við að tengja lykt við minningu, lyktin sem var alltaf heima hjá ömmu og afa eða rakspírinn sem fyrsti kærastinn notaði. Allt kveikir þetta einhverjar minningar og tilfinningar.“

Sérkennum ilmvatna eytt

Lísa er á þeirri skoðun að það sé búið að eyða sérkennum ilmtegunda með fjöldaframleiðslunni. „Það er reynt að höfða til sem flestra og ilmurinn er þar af leiðandi dempaður niður. En það



Það kom Lisu Ólafsdóttur eiganda Madison ilmhúss á óvart hvað Íslendingar eru ævintýragjarnir og fljótir að tileinka sér nýja hluti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er verið að tjá eitthvað og kalla fram einhverja tilfinningu. Ilmur er nátengdur tilfinningasviði okkar og minningum.

er akkurat ófugt við það sem sjálfstæðir ilmvatnsgerðarmenn eru að gera. Þeir vilja halda í sérkennin.“

Í heimi sjálfstæðra ilmvatnsgerðarmanna eru tveir ólíkir hópar. Annars vegar er það gamli heimurinn, ilmvatnsgerðarmenn sem fylgja gömlum hefðum og nota klassísk hráefni. Fremst í flokki þar er ilmvatnsframleiðsla eins elsta apóteks heims, Santa Maria Novella, í Flórens á Ítalíu.

400 ára saga ilmvatnsgerðar

Apótekið hefur verið til frá 13. öld en það vakti heimsathygli á 16. öld þegar apótekið fékk það verkefni að búa til ilmvatn fyrir Katrínu af Medici verðandi Frakklandsdrottningu. Katrín bar svo ilminn sem angaði af sitrusávöxtum þegar hún giftist Hinriki öðrum Frakklandskonungi. Ilmvaðnið hennar komst í tísku meðal hirðarinnar í vestræna heiminum og á hlut í að renna stöðum undir ilmvatnsframleiðslu í bæði Frakklandi og Englandi.

„Þeir telja sig vera eitt elsta ilmvatnsgerðarfyrirtæki í heimi og vinna með klassísk hráefni á borð við rósir, verbena (járnurt), geranium (blágresi) og liljur. Svo nota þeir líka viðartegundir eins og til dæmis sandalvið.“ Lísa segir að oftast séu hefðbundin ilmvoðna gerð úr aðeins einu eða tveimur hráefnum.

Síðan eru margir

framsækir listamenn með óhefðbundin hráefni og nýja sýn á ilmvatnsgerðina. Lísa nefnir sem dæmi sænska fyrirtækið Byredo. Ben Gorham sem stofnaði fyrirtækið er Svíi sem ólst upp í New York en á líka ættir að rekja til Indlands. Hann notar hráefni allt frá sænskum birkiskógum til indverskra kryddmarkaða.

„Hann leikur sér mikið með að blanda saman ólíkum hráefnum frá mismunandi menningarheimum, með óvenjulegum hætti og skemmtilegri nálgun.“

Íslendingar ævintýragjarnir

Það kom Lisu á óvart þegar hún komst að því hvað kunnar hennar væru ævintýragjarnir. „Íslendingar eru fljótir að taka

við sér og tileinka sér nýja hluti.“ Á meðan margir eiga sinn uppáhalds ilm sem þeir ganga með frá degi til dags, þá sér Lísa að margir eru farnir að kaupa mismunandi tegundir af ilmvoðnum til að eiga fyrir víðeigandi tilefni.

„Fólk sem var kannski áður vant því að ganga bara með einn ilm alltaf er nú farið að skipta um ilmvoðna eftir árstíðum, eftir skapi, eða bara eftir því sem það er að fara að gera og hvaða stemningu maður vill búa til. Maður fer ekki í sama kjólnum á árhátíðina, viðskiptafundinn eða í leikskólann að sækja krakkana.“



Sumarnámskeið fyrir börn og unglunga sem vilja læra

Kung fu og kínversku

18. júní til 18. júlí

HEILSU DREKINN

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekin.is

SÖLUSÝNING 14. JÚNÍ

Frá 17:00 - 18:00

Glæsilegar og vandaðar íbúðir í hjarta Reykjavíkur

Fjölbreyttar stærðir íbúða frá 75 – 232 m²

Allar innréttingar og tæki sérvaldar af innanhúsarkitekt

Frábær staðsetning í nálægð við menningu, sögu, verslun og þjónustu með iðandi mannlíf allt í kring

Stór bílastæðakjallari er undir Hafnartorgi

Frítt að leggja í bílakjallara Hafnartorgs á milli 16:00 og 19:00 á sýningardegi



HAFNARTORG
REYKJAVÍK

HAFNARTORG.IS

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

BORGARBÍLASALAN

580 8900 - borgarbilasalan.is



'14 FIAT KNAUS R17 HÁPEKJA. EK 89 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...HJÓNARÚM AFTAST. ÁSETT 5.490Þ #454651. S: 580 8900



'15 CHEVROLET SUBURBAN LT 8 MANNA. EK 169 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 8.990Þ #474476. S: 580 8900



'17 CHEVROLET SUBURBAN LTZ 7 MANNA, CAPTAIN STÓLAR. EK 78 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK...ÁSETT 10.880Þ #454889. S: 580 8900



'17 MMC PAJERO INSTYLE+ 7 MANNA. EK 79 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK...FLEIRI LITIR Í BODI!!! ÁSETT 5.980Þ #474437. S: 580 8900



'14 FIAT KNAUS R16 LÁPEKJA. EK 84 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...HJÓNARÚM AFTAST. ÁSETT 5.490Þ #454998. S: 580 8900

Borgarbilasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar



HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKAR TILBOD.
10 stk plötukrókar-10 stk sigurnaglar nr 5 tvö þör vettlingar 5580 kr Heimavík.is Heimavík s: 555-6090 eða 892-8655

LAXANETIN

Þjorsá-Hvítá-Ölfusará tilbúin. Heimavík.is



Léttir Fyrirferðalítir Hjóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

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

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

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

Garðyrkja

Garðsláttur s:7600231 20% afsláttur fyrir eldri borgara.

Bókhald

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

BÓKHALD.

Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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

Bólstrun

Svampur.is

Bjódum upp á sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

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

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

Nudd

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

Keypt & Selt

Til sölu



Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drifi B&S mótör 625EXI, 2,27kW Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr.notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.etrarsol.is

Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateple.is

Húsnæði

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

Yfirvélstjóra vantar á Kristínu GK-457

Kristín er línuveiðiskip með beitningarvél. Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856-5730 eða útgerðarstjóri í síma 856-5700. Einnig er hægt að sækja um á heimasíðu Vísir hf á visirhf.is.

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI 210FM

Til leigu ca. 210fm atvinnuhúsnæði að Skútuvogi 13, er laust. Uppl. í s. 864 1219

FRÍSTUNDABÍL.

TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m2 bíll. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEYMSLURTILLEIGU.IS SÍMI: 414-3000

Gerðu verðsamanburð!

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna í boði

VITABAR - KVÖLD OG HELGARVAKTIR

Starfskraft vantar á kvöld og helgarvaktir. Umsækjendur þurfa að vera orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á olafurt7@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

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

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



Skagafjörður

Skipulags- og byggingarfulltrúi.

Ráðhúsinu, Skagafjörðingabraut 21 · 550 Sauðárkróki · S: 455 6000

Breyting á Aðalskipulagi Sveitarfélagsins Skagafjarðar 2009-2021

Sveitarstjórn Sveitarfélagsins Skagafjarðar samþykkti þann 24. apríl 2019 breytingu á Aðalskipulagi Sveitarfélagsins Skagafjarðar 2009-2021.

Tilgagna að breytingu var auglýst frá 17. desember 2018 til 25. febrúar 2019. Alls bárust 58 erindi vegna skipulagsins frá umsagnaraðilum, íbúum og öðrum aðilum. Hluti athugasemda var í formi undirskriftarlista og rafræna undirskrifta alls með rúmlega 200 nöfnum. Sveitarstjórn féllst á afgreiðslu skipulags- og byggingarnefndar á framkomnum umsögnum og athugasemdum og hefur skipulagstillagan verið uppfærð í samræmi við afgreiðsluna. Öll skipulagsgögn, athugasemdir, umsagnir og viðbrögð sveitarstjórnar verða aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins.

Samþykkt aðalskipulagsbreyting hefur verið send til Skipulagsstofnunar til staðfestingar. Þau sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til sveitarstjóra eða skipulagsfulltrúa sveitarfélagsins.

Sauðárkróki 14. júní 2019
Sigfús Ingi Sigfússon, sveitarstjóri

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs Gullnáman

FÖSTUDAGUR

LIFANDI TÓNLIST

SMELLUR

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG FRÁ KL. 00.00 - 03.00

LAUGARDAGUR

MADONNA TRIBUTE SHOW ásamt EDDU ARA

LAUGARDAG KL. 23.45

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar