



Minningarathöfn um fórnarlömb voðaverkanna í Ósló árið 2011 fer fram árlega. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hatursorðræða eykst í Noregi

elin@frettabladid.is

Í næstu viku, eða þann 22. júlí, verða tíu ár liðin frá harmleikjunum í Útey og miðborg Óslóar sem seint gleymast. Norðmenn minnst þessa atburðar með miklum hryllingi en engu að síður hefur hatursorðræða í Noregi stórukist á undanförnum árum. Hatursorðræðan hefur þau áhrif að ungt fólk þorir ekki að taka þátt í stjórnmálum þar í landi. Hótanir gegn stjórnmálamönnum hafa stórukist, sýna rannsóknir sem Tore Bjørge prófessor hefur unnið að.

Alls fórust 77 í voðaverkunum í Noregi, 69 í Útey og 8 í sprengingu í Ósló. Alls voru 700 ungmenni í Útey þegar hryðjuverkin voru framin, en eyjan er í eigu ungliðahreyfingar norska verkamannaflokksins.

Þróun á netinu

Tore Bjørge segir að reiðin og hótanirnar hafi farið vaxandi og þeir sem standa á bak við þær „feli sig“ gjarnan á bak við skjáinn. „Það er sérstaklega á samfélagsmiðlum sem við sjáum þessa þróun,“ bendir hann á. Rannsóknir Tore sýna að meira en helmingur þingmanna norska Stórpingsins og sveitarstjórnarmanna hafa orðið fyrir alvarlegum ógnunum. Margir íhuga að hverfa úr stjórnmálum eða telja sig þurfa að vera afar varkára í umræðum um umdeild málefni. Þá hafa stjórnmálamenn með dökkt hörund lýst rasisma í sinn garð, að því er fram kemur í grein á vefritinu forskning.no. Bæði konur og karlar verða fyrir hatursorðræðu, en konur fá frekar athugasemdir er varða líkama, útlit og húðlit.



Ofnæmi fyrir grasfrjókornum yfir sumartímann er algengasta, árstíðabundna ofnæmið. Einkenni þess geta verið mjög hvítleið og valdið skertum lífs-gæðum þann tíma sem frjókornin eru á lofti. Alvogen býður upp á úrval af lyfjum í lausasölu, sem vinna gegn þessum óþægindum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ýmsar lausnir við ofnæmiskvefi

Alvogen býður upp á úrval af lyfjum í lausasölu sem vinna gegn árstíðabundnu ofnæmiskvefi og einkennum þess. Ofnæmi fyrir frjókornum yfir sumartímann er algengasta orsök árstíðabundins ofnæmiskvefs, sem getur skert lífsgæði. **2**





Unnur Sverrisdóttir, lyfjafræðingur og markaðsfulltrúi Alvogen. Fyrirtækið býður upp á breitt úrval af lyfjum í lausasölu við ofnæmiskvefi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Árstíðabundið ofnæmiskvef (e. allergic rhinitis) er ofnæmi sem bundið er við árstíð og þar sem einkennin minna á kvefeinkenni þar sem ofnæmið veldur bólgu í nefgöngum,“ segir Unnur Sverrisdóttir, lyfjafræðingur og markaðsfulltrúi Alvogen. „Algengasta árstíðabundna ofnæmið er ofnæmi fyrir grasfrjókornum yfir sumartímann. Frjókornin geta þó einnig verið frá súrum, birki, fíflum eða gróum frá myglu og sveppum og fleira. Einkenni frjókornaofnæmis koma fyrst og fremst fram í nefi, augum og munni. Þau geta verið mjög hvítleið og valdið skertum lífsgæðum yfir sumartímann eða þann tíma sem frjókornin eru á lofti. Tímabil frjókornaofnæmis er yfirleitt frá maí og getur verið allt fram í september, en magn frjókorna í andrúmsloftinu fer mikið eftir veðri. Í rigningu er minna magn frjókorna í loftinu en þegar þurr og vindasamt er í veðri.

Í ofnæmi ræðst ónæmiskerfið á hættulausa ofnæmisvalda eins og frjókorn. Frumur ónæmiskerfisins bregðast við frjókornunum með kröftugu ónæmissvari og losa ýmis efni eins og til dæmis histamín sem valda ofnæmiseinkennum,“ segir Unnur. „Einkennin eru háð frjómagni í lofti og versna ef mikið er af frjókornum í lofti. Einkenni frjókornaofnæmis frá augum, munni og nefi kallast ofnæmiskvef, eins og fram kom hér að framan. Einkennin eru til að mynda nefstífla, nefrennsli, tárarennsli, hnenni, hósti og kláði eða sviði í munni, nefi og augum. Einnig getur fólk með ofnæmi fundið fyrir óvenju mikilli þreytu.

Ýmis lyf má finna í lausasölu við ofnæmiskvefi, bæði lyf til inntöku og nefúði. Lyf til inntöku eru andhistamín lyf, það er þau hindra áhrif histamíns í líkamnum. Eldri andhistamínlyf geta farið yfir í miðtaugakerfið og valdið slævandi áhrifum en nýrri andhistamínlyfin komast ekki yfir í miðtaugakerfið og geta því ekki valdið slævandi áhrifum,“ útskýrir Unnur. „Nefúðarnir innihalda margir hverjir stera, en sterar hafa bólgueyðandi áhrif og draga úr ofnæmisviðbragðinu. Kostur nefúða er meðal annars að

Cetirizine Alvogen
Eldra heiti: Cetirizine ratiopharm

Cetirizine Alvogen/ratiopharm er einnig andhistamínlyf eins og Desloratadine Alvogen. Cetirizine Alvogen/ratiopharm eru töflur sem innihalda virka efnið cetirizin (10 mg). Það dregur úr einkennum frá nefi og augum hjá þeim sem hafa árstíðabundið ofnæmiskvef og dregur úr einkennum ofsakláða. Cetirizine Alvogen/ratiopharm skal taka einu sinni á dag. Klíniskar rannsóknir hafa sýnt að í þeim skömmtum sem mælt er með hefur cetirizin minniháttar áhrif á miðtaugakerfið. Ef einstaklingur er næmur fyrir slævandi aukaverkunum er mælt með að taka töfluna að kvöldi fyrir svefn til að lágmarka slævandi áhrif. Sýnt hefur verið fram á að cetirizin í ráðlögðum skömmtum bætir lífsgæði sjúklinga með árstíðabundið ofnæmiskvef. Hægt er að fá Cetirizine Alvogen/ratiopharm í 10, 30 og 100 stk. pakkningum í lausasölu.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjanna. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfin á www.serlyfjaskra.is. CET.L.A.2021.0002.01.



Desloratadine Alvogen

Desloratadine Alvogen er andhistamín lyf og inniheldur virka efnið desloratadín (5 mg). Það dregur úr einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða. Desloratadine Alvogen eru munn-dreifitöflur sem leysast upp í munnum. Taka skal eina töflu á dag á meðan einkenna er vart eða yfir sumartímann. Desloratadín kemst ekki yfir í miðtaugakerfið og getur því ekki haft slævandi áhrif. Hjá sjúklingum með ofnæmisnef-kvef hefur desloratadín reynst árangursríkt við að draga úr einkennum eins og hnerra, nefrennsli og kláða, ásamt augnkláða, tárarennsli og roða í augum og kláða í efri gómi. Hægt er að fá Desloratadine Alvogen bæði í 30 og 100 stk. pakkningu í lausasölu.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjanna. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfin á www.serlyfjaskra.is. DES.L.A.2021.0010.01.



Nasofan

Nasofan er steranefúði sem inniheldur sterann flútikasónprópiónat (50 mikróg/skammt). Nasofan nefúði er ætlaður til meðferðar við árstíðabundnu ofnæmiskvefi. Nasofan hefur hamlandi áhrif á ýmis efni sem valda ofnæmisviðbragði. Ráðlagður skammtur er tveir úðaskammtar í hvora nös einu sinni á dag, helst að morgni. Í sumum tilfellum getur verið nauðsynlegt að nota tvo úðaskammta í hvora nös tvisvar á dag. Þegar stjórn hefur náðst á einkennum má nota viðhaldsskammt, sem er einn úðaskammtur í hvora nös einu sinni á dag. Ef einkenni koma fram að nýju má auka skammt í samræmi við það. Fullur ávinningur af meðferð með Nasofan nefúða næst oft ekki fyrir en lyfið hefur verið notað í nokkra daga.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjanna. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfin á www.serlyfjaskra.is. NAS.L.A.2021.0002.01.



Kalmente

Kalmente er steranefúði sem inniheldur sterann mómetasónfúróat (50 mikróg/skammt). Kalmente nefúði er ætlaður til meðferðar við einkennum árstíðabundins ofnæmiskvefs eða stöðugs ofnæmiskvefs hjá fullorðnum. Mómetasónfúróat hamlar losun efna sem leysa ofnæmisviðbrögð úr læðingi og vinnur þannig gegn ofnæmi. Nota skal Kalmente einu sinni á sólarhring. Venjulegur ráðlagður skammtur er tveir úðaskammtar í hvora nös einu sinni á sólarhring. Þegar sjúkdómseinkennin hafa lagast má minnka skammtinn í einn úðaskammt í hvora nös einu sinni á sólarhring til að viðhalda meðferðinni. Það getur tekið nokkra daga fyrir fulla verkun af lyfinu að nást.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjanna. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfin á www.serlyfjaskra.is. KAL.L.A.2021.0007.01.



verkunin er staðbundin en ekki altæk eins og töflur til inntöku.“

Alvogen býður upp á breitt úrval af lyfjum í lausasölu við ofnæmiskvefi. Einstaklingsbundið getur verið hvaða meðferð gefur bestan ávinning. ■

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

Útgefandi: Torge hf
Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elin Albertsdóttir**, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson**, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir**, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir** sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon**, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson**, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.



EKKI LÁTA BITVARGINN ERGJA ÞIG Í SUMAR!



Ljúffeng regnbogakaka sem krakkarnir elska

Á sumrin er upplagt að brydda upp á sumarlegum og litríkum kökum fyrir yngri kynslóðina og hér er ein úr smiðju Berglindar Hreiðars, köku- og matar-bloggara með meiru, sem heldur úti bloggsíðunni Gotteri og gersemar, www.gotteri.is.

Berglind er einstaklega láginn við að töfra yngri kynslóðina upp úr skónum, með sínum litríku og frumlegu nammikökum. Þessi er engin undantekning. „Hér er á ferðinni klassísk vanillukaka og ég notaði grunnuppskrift af vanilluköku frá Courtney sem er með Cake By Courtney og er ein mín uppáhalds. Síðan lék ég mér að lita deigið og dúllast aðeins í þessu til að úr yrði regnbogakaka í stíl við hlaupkarlana,“ segir Berglind og lætur hugmynda-flugið ráða för við skreytingarnar.

„Stelpurnar mínar elska Sour Patch Kids nammið og stukku hæð sína þegar það kom til Íslands eftir að hafa keypt það reglulega þegar við bjuggum í Bandaríkjunum. Þessa köku ættu allir að ráða við að gera og því get ég lofað að börn munu hoppa hæð sína þegar þau sjá hana.“

Það er líka í góðu lagi að baka sína eigin vanillubotna eftir smekk.



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Falleg, sumarleg
kaka sem sómir
sér vel í öllum
barnaafmælum.



Berglind segir að kakan sé auðveld í vinnslu og veki alltaf



Regnbogakaka er auðvitað í fallegum litum.

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

GERRY WEBER
Betty Barclay
TAIFUN

40-60%
afsláttur

Fylgið okkur á FB

SKOÐIÐ LAXDAL .IS

Skippholti 29b • Sími 551.4422 • www.laxdal.is

Sour Patch Kids regnbogakaka Vanillubotnar

- 430 g hveiti
- 1 msk. lyftiduft
- 1 tsk. salt
- 280 g smjör við stofuhita
- 440 g sykur
- 7 eggjahvítur við stofuhita
- 1 msk. vanilludropar
- 300 ml „Buttermilk“ (kreistið 1 matskeið af sítrónusafa í nýmjólk)
- 150 g sýrður rjómi við stofuhita

Hitið ofninn í 170°C og takið til 5 x 15 cm kökuform. Klippið smjör-pappír í botninn og úðið vel með matarolíuða að innan. Blandið hveiti, lyftidufti og salti saman í skál, geymið. Þeytið saman smjör og sykur þar til það er létt og ljóst. Bætið þá eggjahvítunum saman við, í nokkrum hlutum og skafið niður á milli. Næst fara vanillu-droparnir saman við og síðan hveitiblandan og „buttermilk“ til skiptis. Hrærið á lágum hraða og skafið síðan niður og blandið í nokkrar sekúndur aftur. Blandið að lokum sýrða rjómanum varlega saman við. Skiptið deiginu niður í 5 skálar og litið með gulu, appelsínugulu, rauðu, grænu og bláu. Setjið í formin og bakið í um 25-30 mínútur, eða þar til þrjónn kemur hreinn út. Kælið áður en þið útbúið kremið og setjið kökuna saman.

Krem og skreyting

- 300 g smjör við stofuhita
- 950 g flórsykur
- 220 ml rjómi
- ¼ tsk. salt
- 3 tsk. vanilludropar
- 6-7 pokar Sour Patch Kids hlaup.
- Marglitt kökuskraut

Þeytið smjórið þar til það er létt. Bætið þá flórsykri og rjóma saman við til skiptis, skafið niður á milli og þeytið vel. Setjið að lokum salt og vanilludropa saman við og þeytið aðeins til viðbótar. Setjið um 5 matskeiðar af kremi í senn í skál og litið í sama lit og botnarnir. Ég byrjaði á bláu botninum og



Berglind Hreiðarsdóttir er einstaklega láginn þegar bakstur er annars vegar.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Stelpurnar mínar elska Sour Patch Kids nammið og stukku hæð sína þegar það kom til Íslands eftir að hafa keypt það reglulega þegar við bjuggum í Bandaríkjunum.

setti bláa kremið ofan á, gott er að kremið sé um 1 cm að þykkt. Síðan má setja græna ofan á, gera grænt krem og þannig koll af kolli. Að lokum fer guli botninn ofan á og þá má lita alla restina af kreminu gult og grunnhjupa kökuna með þunnu lagi af kremi. Eftir um 30

mínútur má síðan setja næsta lag af kremi á kökuna og gott að hafa það um ½-1 cm á þykkt. Sléttíð hliðarnar og toppinn eftir fremsta megni og raðið síðan Sour Patch Kids hlaupi á hliðarnar eins og myndin sýnir. Alltaf tveir og tveir eins, hlið við hlið og vinnið þetta lóðrétt, alltaf ein lína alveg upp. Síðan rúlla litirnir alltaf niður þannig að „ombre“ mynstur komi á hlaupkarlana. Þegar búið er að þekja kökuna með Sour Patch Kids má setja restina af kreminu í sprautupoka með stórum stjörnu-stút (ég notaði 2 D frá Wilton). Sprautið 8 jafna toppa ofan á kökuna við kantana, stráið kökuskrauti ofan á þá og í miðjuna og setjið Sour Patch Kids hlaupkarla á milli toppanna. Einnig er hægt að raða hlaupkörlunum fyrst og sprauta síðan toppana og skreyta með kökuskrautinu. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

35% LANDSMANNA*

FÁ SÉR REGLULEGA SKYNDIBITA

49% LESA**
FRÉTTABLAÐIÐ

ERT ÞÚ AÐ NÁ TIL RÉTTA FÓLKSINS?

Með því að auglýsa í Fréttablaðinu og á frettabladid.is nærðu til rétta fólksins.

FRÉTTABLAÐIÐ

* Skv. Neyslukönnun Gallup. ** Íbúar á höfuðborgarsvæðinu á aldrinum 35–65 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali, skv. prentmælingum Gallup.

Mikil lífsgæði sem fylgja því að vera í formi

Einar Ásgeirsson tekur inn blöndurnar Kollagen og Liði frá Protis. Hann er alsæll með árangurinn og segir vörurnar gera sér kleift að stunda hreyfingu án verkja.

Áður en Einar hóf inntöku á Kollageni og Liðum var hann farinn að finna fyrir verkjum sem voru farnir að hafa neikvæð áhrif á getu hans til að hreyfa sig og þar af leiðandi á lífsgæði hans.

„Ég var með liðverki í öxlum og hnjám, svona eins og gengur og gerist en svo var ég líka sárþjáður af vefja- og vöðvaverkjum. Ég var farinn að ímynda mér að ég væri kominn með vefjagigt eða eitthvað í þeim dúr.“

Einar segir kynni sín af vörunum hafa verið hálfgerða tilviljun. „Ég var búinn að prófa ýmislegt og prófaði þetta af rælni. Þetta reyndist síðan virka svona rosalega vel. Ég er orðinn mjög góður í dag.“

Áþreifanlegur munur

Einar er búinn að nota vörurnar í tæp tvö ár og hafa komið upp tíma-bíl þar sem hann hefur ekki tekið þær inn. „Ég er búinn að prófa að sleppa þessu og þá fer ekkert á milli mála hvað þetta virkar vel. Ég hef svo fundið áþreifanlegan mun þegar ég byrja aftur.“

Þá hefur hann enn fremur reynslu af því að taka inn bara aðra hvora vöruna og þær saman. „Ég hef líka bara átt Liði eða bara átt Kollagen en ég finn að þetta virkar ennþá betur saman. Þetta er frábær blanda. Ég þarf að taka þetta með mat til að styðja við upptökuna þannig að ég tek þetta með sjúss af ólífuoloíu,“ segir Einar og hlær.

Einar hefur einnig prófað aðrar sambærilegar vörur, bæði erlendar og innlendar, og segir hann Protis hafa reynst sér best. „Þetta erlenda virkaði ekki neitt og þetta innlenda virkaði ágætlega en var bara alltof dýrt.“



Einar Ásgeirsson segist mun fljótari að ná sér eftir hreyfingu þegar hann tekur inn bæði Kollagen og Liði frá Protis.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

”Ef ég ætla að vera góður, njóta lífsins og geta hreyft mig þá finnst mér algjört lykilatriði að taka þetta inn.

Það með þessu í staðinn fyrir að þjást, þá væri algjör synd að koma því ekki á framfæri. Mér er því ljúft og skylt að deila þessu með fólki ef þetta skyldi vera eitthvað sem gæti hjálpað þeim,“ segir Einar.

„Ég hélt að ég væri kominn með vefjagigt en það lagaðist eftir að ég fór að taka þetta inn. Það eru svo mikil lífsgæði sem fylgja því að vera í formi.“

Verndar liði, bein og brjós

Protis Liðir er unnið úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskrótíni fyrir viðhald vöðva og túrmeríki fyrir bólgueyðandi áhrif. Blandan inniheldur einnig mangan og nauðsynleg vítamín fyrir heilbrigð bein, brjós og liðvökva.

Fyrir húð, hár og neglur

Kollagen frá Protis er einstök blanda úr hágæða innihaldsefnum sem styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. Kollagenið er framleitt úr íslensku fiskroði og inniheldur einstakt innihaldsefni – SeaCol, sem er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskrótíni úr íslenskum þorski. SeaCol tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika. Einnig er sérválin blanda af vítamínum og steinefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. ■

Protis Liðir og Protis Kollagen fæst í flestum matvöruverslunum, apótekum og Heilsuhúsinu.

Minnsta og sætasta bakarí landsins

sjofn@frettabladid.is

María Gomez, matar- og lífstíls-bloggari, með meiru hefur adeilis smíðað út frá sér til barnanna og það sýndi sig um hegina þegar ilmurinn af bakkelsinu hennar Maríu teygði sig út um götur í Garðabænum.

Syni Maríu, Reyni Leo, sem einungis er 8 ára hafði dreymt um það síðan í vetur að fá að smíða kofa á smíðanámskeiði skáta í sumar og gera úr honum bakarí. „Auðvitað gladdi það bloggaramómmuna mikið að sonurinn deildi áhugamáli hennar í bakstrinum og ákvað ég því strax að ég myndi hjálpa honum að láta þennan langþráða draum sinn rætast,“ segir María.

Elskuðu að vera búðarfólk

Kofinn var kominn í hús og nú var ekkert eftir nema að henda í nokkrar góðar uppskriftir sem teknar voru af bloggsíðu móðurinnar. „Dagurinn var yndislegur, fjölmargir mættu og voru langar raðir allan tímann. Bakkelsið kláraðist fyrr en vonast var til og þurftu því nokkrir að hörfa frá tómhentir, því miður, þrátt fyrir mikið magn sem var í boði,“ segir María. „Fólk er svo yndislegt að sýna samhug og styðja við draum litils drengs og gera sér ferð til að taka þátt og kaupa af honum og systkinum hans sem stóðu vaktina og elskuðu að fá að vera búðarfólk í einn dag.

Börnin voru búin að leggja á sig ómælda vinnu fyrir þennan dag,



bræðurnir smíðuðu saman kofann á smíðanámskeiði Vífils og búið er að sitja við og perla til að skreyta kofann, negla og smíða enn meira til að laga kofann og allt þeirra líf hefur snúist um þetta síðustu daga, gleðin og spennan var því mikil og var stóri dagurinn hreint út sagt dásamlegur.“

Bakkelsi og kræsingar fyrir alla

Boðið var upp á Brauð og Co snúða replicu, djúsi pizzasnúða, gömlu góðu skúffukökuna með glassúr og

kókos, mjúkar Pretzel saltkringlur, Oreo- og súkkulaðibitasmákökur og æðislega hafraklatta. „Margir höfðu orð á því hversu gaman væri að sjá börn framkvæma óskir sínar. Þetta minnti fólk á hvernig börn léku sér í gamla daga þegar haldnar voru tombólur fyrir tíma tölvuleikja. Börnin voru alsæl og útkeyrð eftir daginn og erum við foreldrarnir þakklát fyrir allt það yndislega fólk sem gaf sér tíma til að koma og taka þátt í draumnum.“

Baksturinn var vel heppnaður enda kláraðist allt saman.

Ekki amalegt að kaupa bakkelsi í minnsta bakarí landsins.



Systkinin kát með litla bakaríð sitt. MYNDIR/ÞSENDAR

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ

VANTAR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN !
MIKIL OG GÓÐ BÍLASALA !
LÖGGILTUR BIFREIDASALI !
VERIÐ VELKOMIN !
BÍLAGALLERÍ

Bílagalleri bílasala
Smíðjuvegi 3, 200 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Ábendingahnappinn má finna á

BARNAHEILL.IS

ÁBENDINGALÍNA

SAFT INFO

Bátar

VEIDIÞORTID
Grandagarður 3 • S: 582-9940

Shp. Tvígengis
159.000.kr

SAIL

Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178, 105 Reykjavík S. 4900095 / info@accountant.is www.accountant.is

Málarar

MÁLNINGARVINNA.
Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð.
Einar málarí s: 832-6017.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskripti, myndisímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 50 m2 bil + milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 109 þús. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Hljómborð á tilboði

Mikið úrval
Verð við allra hæfi

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.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Atvinna

Sölumaður
Sauna.is óskar eftir að ráða sölumann vegna ört vaxandi verkefna.

Um er að ræða mjög áhugavert, fjölbreytt starf sem felst í þjónustu við skemmtilegan hóp viðskiptavina. Starfið felst í almennri sölumennsku, tilboðsgerð og teikningu verkefna, aðstoð við lagerstörf, móttöku og afhendingu vara og ýmsu tilfallandi.

Hæfniskröfur:

- Mikil þjónustulund, þokkaleg enskukunnátta og almenn tölvukunnátta eru skilyrði.
- Þekking á einföld tekniforrit og reynsla af sölumennsku er kostur.
- Snyrtimennska, heiðarleiki og góð framkoma eru mikilvægir þættir.

Ef þú hefur áhuga á fjölbreyttu starfi á góðum vinnustað er þetta tækifæri fyrir þig. Nánari upplýsingar má fá hjá Páli í síma 860-4460.

Vinsamlega sendið umsóknir á netfangið pall@sauna.is fyrir **1. ágúst**.

SAUNA SPA
Fjárfesting í vellíðan

Tilkynningar

Tillaga að Aðalskipulagi Sveitarfélagsins Skagafjarðar 2020-2035

Sveitarstjórn Skagafjarðar samþykkti þann 26. nóv. 2020 að auglýsa tillögu að endurskoðuðu Aðalskipulagi Sveitarfélagsins Skagafjarðar 2020-2035, ásamt umhverfisskýrslu skv. 7. gr. laga nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana.

Í tillögu felst m.a. endurskoðun á framboði íbúðarhúsnæðis og atvinnusvæða í sveitarfélaginu, mörkuð er stefna um landbúnaðarsvæðin, ferðaþjónustu, innviði, efnistöku, ný vatnsverndarsvæði og náttúru- og minjavernd. Aðalskipulagið er mikilvægur þáttur í að vinna að sterkum Skagafirði.

Í tillögu er gerð grein fyrir forsendum, útfærslum, heimildum og takmörkunum og umhverfisáhrifum skv. lögum nr. 105/2006. Skipulagsgögnin verða aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins skagafjordur.is, í Ráðhúsinu, Skagfirðingabraut 21, 550 Sauðárkróki og hjá Skipulagsstofnun í Borgartúni 7b.

Ábendingum og athugasemdum við tillögu að aðalskipulagi skal senda til skipulagsfulltrúa á netfangið skipulagsfulltrui@skagafjordur.is. Einnig er hægt að senda athugasemdir merktar **Aðalskipulag Skagafjarðar** á pósthöfn, Sveitarfélagið Skagafjörður, í Ráðhúsinu, Skagfirðingabraut 21, 550 Sauðárkróki.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir til mánuðagsins 13. september 2021.

Skipulagsfulltrúi Skagafjarðar

Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús

Kælar & frystar **Húsgögn** **Ofnar**

MINNUM Á 20% AFSLÁTT Á ÖLLUM VÖRUM Í NETVERSLUN

Uppþvottavélar **Stál vinnuborð** **Kæliborð**

Handvagnar **Gastro** **Stólar**

VERSUNARTÆKNI www.verslun.is
Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

geiri www.geirihf.is
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

STÓRELDHÚS
THE ITALIAN ESSENCE
www.verslun.is

Taktilk 5734#

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Útboð



Útboð

Skagafjarðarveitur óska eftir tilboðum í verkið
Skagafjörður ljósleiðari 2021
Um er að ræða 4 svæði í Skagafirði.

- | | | |
|-----------------------------------|----------|----------------|
| 1. Vatnsskarð, lögn ljósleiðara | 14,5 km. | 9 tengistaðir |
| 2. Skagi, lögn ljósleiðara | 36,9 km. | 23 tengistaðir |
| 3. Hjaltadalur, lögn ljósleiðara | 30,9 km. | 26 tengistaðir |
| 4. Deildardalur, lögn ljósleiðara | 10,1 km. | 10 tengistaðir |

Verkinu skal lokið fyrir 31. desember 2021.

Útboðsgögn verða afhent rafrænt hjá Stoð ehf. verkfræði-
stofu Aðalgötu 21 Sauðárkróki frá og með miðvikudeginum
14. júlí. stod@stodehf.is

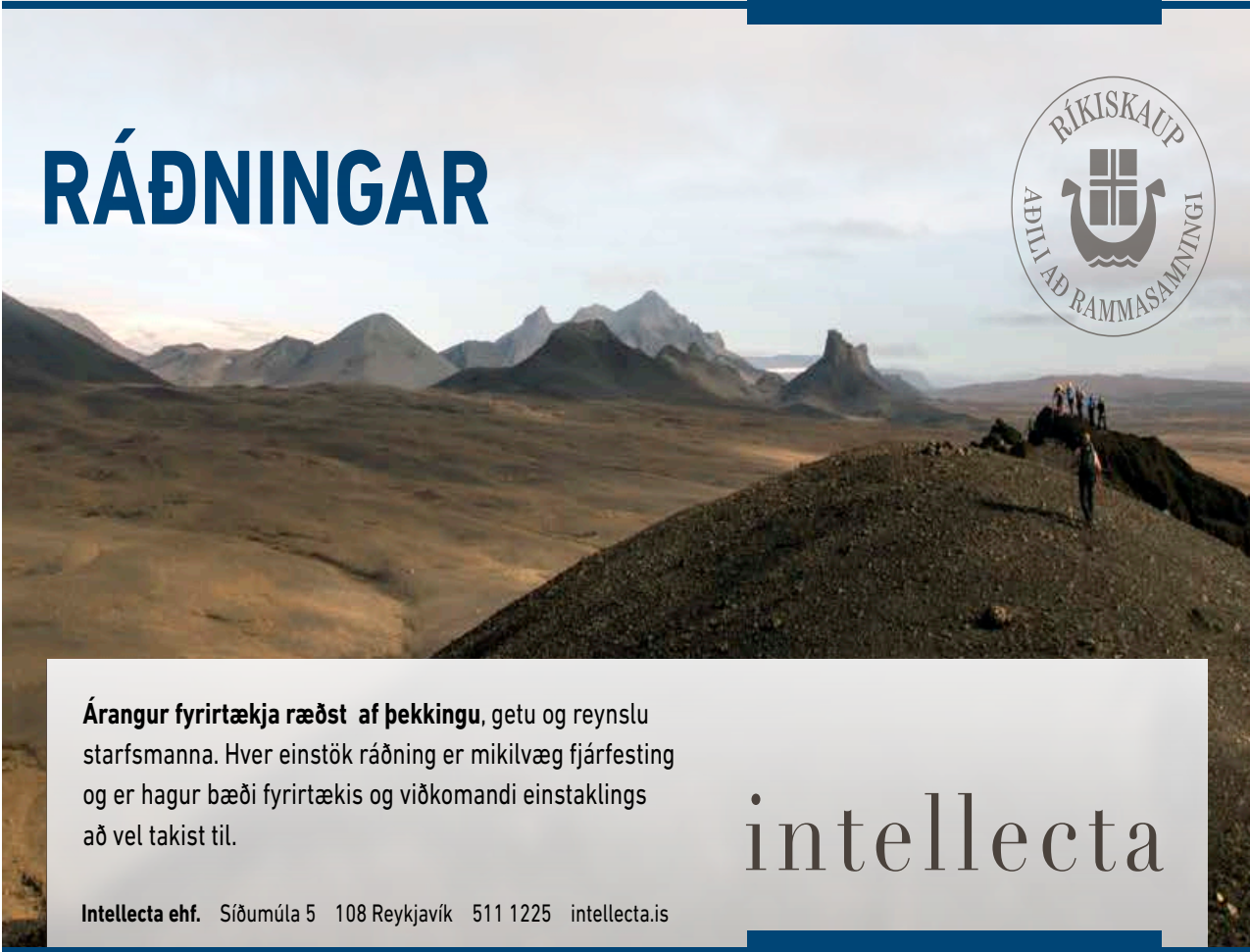
Tilboðin verða opnuð á skrifstofu Skagafjarðarveitna ehf.
Borgarteigi 15 Sauðárkróki, **kl. 11.00 fimmtudaginn 29. júlí 2021.**

Skagafjarðarveitur

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is



Tilkynningar

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Svæðisskipulag

1. Samkvæmt 1. mgr. 23. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt lýsing svæðisskipulags fyrir suðurhálandið. Svæðisskipulagsnefnd um svæðisskipulag Suðurhálandis vinnur nú að gerð nýs svæðisskipulags fyrir Suðurhálandið sem nær til eftirtalinna sveitarfélaga: Skaftárhreppur, Mýrdalshreppur, Rangárþing eystra, Rangárþing ytra, Ása-hreppur, Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Hrunamannahreppur, Bláskógabyggð, og Grímsnes- og Grafningshreppur. Auk þessara taka sveitarfélögin Flóa-hreppur og Árborg þátt í verkefninu.

Í samræmi við 23. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 skal samvinnunefnd sem vinnur að gerð nýs svæðisskipulags „... taka saman lýsingu á skipulagsverkefninu þar sem gerð er grein fyrir hvaða áherslur nefndin hefur við gerð skipulagsins, for-sendum þess og fyrirbyggjandi stefnu og hvernig kynningu verði háttáð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum”.

Skipulagslýsing þessi ásamt fylgigögnum liggur nú fyrir og geta þeir sem áhuga hafa á kynnt sér hana á heimsíðu verkefnisins, www.sass.is/sudurhalendi

Þeir sem vilja koma með ábendingar eða athugasemdir um fyrirbyggjandi gögn eða efni skipulagslýsingar geta skilað þeim til svæðisskipulagsnefndar á net-fangið sudurhalendi@sass.is

Auglýsing vegna lýsingar var birt á heimasíðu SASS þann 2. júlí 20221. Frestur til athugasemda er gefinn til og með 15. ágúst nk.

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru kynntar tillögur aðalskipu-lagsbreytinga og skipulagslýsinga eftirfarandi skipulagsáætlana :

2. Skollagróf, L166828 – Efnistaka – Aðalskipulagsbreyting
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundum sínum þann 24. júní 2021 að kynna tillögu að breytingu á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Í breytingunni felst að landbúnaðarland á lóð Eyjarlands er breytt í iðnaðarsvæði til samræmis við núverandi notkun lóðarinnar. Á lóðinni er starfrækt seiðaeldis-stöð með framleiðslugetu fyrir um 20 tonn af seiðum.

3. Skálholt L167166 – Aðalskipulagsbreyting – Úr landbúnaðarsvæði í skóg-ræktarsvæði
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundum sínum þann 6. maí 2021 að kynna skipulagslýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi sveitarfélagsins að Skálholti. Í breytingunni felst breytt landnotkun á landbúnaðarlandi í skógrækt innan jarðarinnar.

4. Endurskoðun aðalskipulags Grímsnes- og Grafningshrepps
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykki á fundi sínum þann 7. júlí 2021 að auglýsa til kynningar heildar endurskoðun aðalskipulags Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032 . Framlögð gögn til kynningar er greinargerð aðal-skipulags, forsendu- og umhverfisskýrsla, sveitarfélagsuppráttur, uppráttur af Grímsnesafrétti og þéttbýlisuppráttir ásamt skýringauppráttum sem taka til vega í náttúru Íslands, flokkun landbúnaðarlands, vistgerðarkorta, verndar-svæða og minja. Kynningargögn má nálgast rafrænt á meðfylgjandi hlekk og á heimasíðu UTU og sveitarfélagsins.

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru kynntar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana:

5. Hamar land 2, 212450 – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundum sínum þann 6. júlí 2021 að kynna tillögu að deiliskipulagi sem tekur til Hamars land 2. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining á byggingarheimildum innan lands Hamars 2 þar sem gert er ráð fyrir núverandi aðstöðuhúsi, tveimur reið- / vélaskemmum allt að 800 fm, tveimur einbýlishúsum með bílskúr allt að 200 fm, auk fjögurra gestahúsa allt að 50 fm. Heildarstærð landsins er um 110 ha.

6. Skógsnes 2, L229833 og Lauftún, L230656 – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundum sínum þann 6. júlí 2021 að kynna tillögu að deiliskipulagi sem tekur til Skógsness 2 og Lauftúns úr landi Skógs-ness í Flóahreppi. Deiliskipulagið gerir ráð fyrir að á hvorum stað rísi íbúðarhús, gestahús, reiðhöll-/skemma og vélaskemma. Hvort land fyrir sig er um 60 ha.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftir-farandi deiliskipulagsáætlana:

7. Efra-Langholt L166738 – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa nýtt deiliskipulag í landi Efra- Langholts. Í deiliskipulaginu felst skipu-lagning 10 frístundalóða sem eru hver um 1 ha að stærð.

8. Efri-Kisubotnar Hrunamannaafrétti – Fjallaskáli – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu vegna Efri-Kisubotna á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagið tekur til afmörkunar á um rúmlega 4 ha lóð. Innan hennar er núverandi hús. Heimilt er að byggja allt að 150 fm hús og vera með gistingu fyrir allt að 30 gesti. Gert er ráð fyrir salerni í húsinu. Gerð verður grein fyrir fráveitu og vatnsbóli. Í Aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem fjallasel á afþreyingar- og ferðamannasvæði.

9. Svínárnes Hrunamannaafrétti – Fjallaskáli – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu vegna Svínárnes á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagið tekur til afmörkunar á um 9 ha lóð. Innan hennar eru núverandi mannvirki. Heimilt er að stækka/fjölga húsum fyrir gistingu, veitingasölu og vera með tjaldsvæði. Hámarks byggingamagn á svæðinu verður allt að 950 fm. Heimilt er að vera með gistingu fyrir 85 gesti. Gerð verður grein fyrir fráveitu, vatnsbóli og aðkomu. Í aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem skálasvæði á afþreyingar- og ferðamannasvæði.

10. Fosslægur Hrunamannaafrétti – Fjallaskáli – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu vegna Fosslægjar á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagstillagan tekur til afmörkunar á um 14 ha lóð. Innan hennar eru nú-verandi mannvirki, hestagerði og vatnsból og vatnsleiðsla frá því að húsunum. Heimilt er að stækka núverandi gistiaðstöðu um allt að 100 fm og byggja nýtt hús allt að 100fm. Gisting verður fyrir allt að 50 gesti. Í aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem fjallasel á afþreyingar- og ferðamannasvæði.

11. Grákollur Hrunamannaafrétti – Fjallaskáli – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu vegna Grákolls á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41 .gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagið tekur til afmörkunar á um 8 ha lóð. Heimilt er að byggja allt að 150 fm hús og vera með gistingu fyrir allt að 30 gesti. Gerð verður grein fyrir fráveitu, vatnsbóli og aðkomu. Í aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem fjallasel á afþreyingar- og ferðamannasvæði.

12. Miklöldubotnar Hrunamannaafrétti; Fjallaskáli; Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu vegna Miklöldubotna á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagstillagan tekur til afmörkunar á um 5 ha lóð. Innan hennar eru núverandi mannvirki og gerði fyrir fé/hross. Heimilt er að stækka núverandi gistiaðstöðu um allt að 100 fm og byggja nýtt hús allt að 100 fm. Gisting verður fyrir allt að 30 gesti. Einnig er gert ráð fyrir salerni, fráveitu og vatnsbóli. Í aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem fjallasel á afþreyingarog ferðamannasvæði.

13. Helgaskáli Hrunamannaafrétti – Fjallaskáli – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu vegna Helgaskála á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagið tekur til afmörkunar á um 15 ha lóð. Innan hennar eru núverandi mannvirki, hestagerði, vatnsból og fráveita. Heimilt er að stækka núverandi gistiaðstöðu um allt að 100 fm og byggja nýtt hús allt að 100 fm. Heimilt er að stækka hesthús í allt að 100 fm. Gisting verður fyrir allt að 50 gesti. Í aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem fjallasel á afþreyingar- og ferðamannasvæði.

14. Heiðará Hrunamannaafrétti – Fjallaskáli – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu fyrir Heiðará á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagið tekur til afmörkunar á um 7 ha lóð. Innan hennar eru núverandi mannvirki. Staðurinn er hugsaður sem áningar-staður á göngu- og reiðleið með Stóru-Laxá. Ekki er gisting á staðnum. Heimilar eru endurbættur/viðhald á núverandi mannvirki. Þá er gert ráð fyrir salerni, fráveitu og vatnsbóli. Í aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem fjallasel á afþreyingar- og ferðamannasvæði.

15. Leppistungur L166846 – Fjallaskáli – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu vegna Leppistungna á Hrunamannaafrétti skv. 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010. Deiliskipulagið tekur til um 5 ha svæðis. Á staðnum er 70 fm hús sem byggt var árið 1987. Einnig er þar gamalt leitarmanahús. Þessi hús eru notuð sem leitar-mannahús og fyrir ferðafólk á sumrin. Einnig er á staðnum 36 fm hesthús og hestagerði við það. Gisting er fyrir um 24 gesti. Aðkoma er af vegslóða sem liggur um Hrunamannaafrétt. Mannvirki eru í eigu Hrunamannahrepps. Starfsemi er aðallega yfir sumar-tímann. Innan lóðar/afmörkunar svæðis eru núverandi mannvirki, hestagerði og vatnsból. Heimilt verður að stækka núverandi gistiaðstöðu um allt að 100 fm og byggja nýtt hús allt að 100fm. Heimilt er að stækka hesthús í allt að 100 fm. Gisting verður fyrir allt að 50 gesti. Í aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032 er svæðið skilgreint sem fjallasel á afþreyingar- og ferðamannasvæði.

16. Reykjabakki L166812, Reykjalaus – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. júlí 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu í landi Reykjabakka. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining byggingarheimilda fyrir íbúðarhúsi, gestahúsi og landbúnaðarhúsnæði.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulags-fulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni <http://www.utu.is> . Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna: <https://www.asahreppur.is/> , <https://www.blaskogabyggd.is/> , <https://www.floahreppur.is/> , <https://www.fludir.is/> , <https://www.gogg.is/> og <https://www.skeidgnup.is/> Svæðisskipulag fyrir suðurhálandið, mál nr. 1 er kynnt með athugasemdafrest til 15. Ágúst. Aðalskipulagsbreytingar mál nr. 2, 3 og 4 er kynnt frá 14. 7. 2021 til og með 6. 8. 2021 og skulu athugasemdir og ábendingar berast eigi síðar en 6. 8. 2021. Deiliskipulagstillögur í lið 5 og 6 eru kynntar frá 14. 7. 2021 til og með 6. 8. 2021 og skulu athugasemdir og ábendingar berast eigi síðar en 6. 7. 2021. Deili-skipulagsmál í liðum 7 – 16 eru auglýst með athugasemdafresti frá 14. 7. 2021 til og með 27. 8. 2021. Athugasemdir og ábendingar við auglýst skipulagsmál skulu berast eigi síðar en 27. 8. 2021.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið vigfus@utu.is

Skrifstofa Umhverfis- og tæknisviðs Uppsveita bs. mun loka í tvær vikur í sumar, frá 26. júlí til og með 6. ágúst 2021, vegna sumarleyfa starfsfólks. Við opnum síðan aftur mánudaginn 9. ágúst, hress og endurnærð.

Vígfus Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU