



PRÍÐJUDAGUR 17. MARS 2020

Heilsa

**VERTU LAUS
VIÐ VERKI**BÓLGUEYÐANDI, VÖÐVASLAKANDI
OG VERKJASTILLANDIFæst í apótekum, heilsubúðum
og www.heilsanheim.is

Noland Williams hefur spilað krikket frá því hann var barn við Karibahafið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Félagsleg víkingaíþrótt

Krikket hefur ekki verið sérlega fyrirferðarmikil íþrótt á Íslandi undanfarið þó að færa megi rök fyrir því að víkingar hafi fundið upp leikinn. Nolan Williams hjá Krikketsambandi Íslands vinnur nú hörðum höndum að því að kynna þessa íþrótt fyrir Íslendingum, jafnt fyrir börnum sem fullorðnum. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir

sandragudrun@frettabladid.is



Nolan Williams kemur frá Karíbahafinu þar sem krikket er mjög vinsæl íþrótt. Hann spilaði krikket þar sem barn og hélt því áfram eftir að hann flutti til London þegar hann var unglingur. „Ég flutti svo til Íslands árið 2011 eða 2012 og þá byrjaði ég að spila hér,“ segir Nolan. Það var í kringum aldamótin sem krikket kom til Íslands, ef undanskildar eru frásagnir í Íslendingasögnum um krikketleiki hér á landi á víkingaöld. Nolan segir að til að byrja með hafi það verið nokkrir menn sem komu saman og spiluðu krikket á Klambratúni. Síðan hafi verið svolítil lægð yfir íþróttinni en um það leyti sem Nolan flutti til Íslands voru nokkrir menn að vinna í því að endurvekja leikinn hér á landi og Nolan spurði hvort hann mætti ekki ganga til liðs við þá.

„Við bjuggum til stjórn og regluverk í kringum íþróttina og komum skipulagi á hana. Okkur langar til að verða hluti af Alþjóðlega krikketsambandinu og erum að vinna að því að uppfylla þau skilyrði sem þarf til þess. Við erum til dæmis komin með þrjú lið, í Reykjavík, Kópavogi og Hafnarfirði. En við spiluum fyrsta landsleikinn okkar gegn Sviss árið 2017. Okkur langar líka að vera hluti af Íþróttasambandi Íslands, það myndi hjálpa okkur við fjármögnun félagsins því eins og staðan er í dag þá erum við bara hópur af mönnum sem fjármögnum þetta allt sjálfir,“ segir Nolan.

Undanfarið hafa Nolan og félagar unnið að því að kynna krikket fyrir grunnskólabörnum og segir Nolan að því hafi verið mjög vel tekið. „Fram að þessu erum við búin að kynna íþróttina í fjórum skólum og við tókum líka þátt í BeActive deginum í haust. Ég var meðal annars að kynna krikket fyrir 200 grunnskólabörnum í Hafnarfirði í síðustu viku.“

Nolan segir það hafa komið sér á óvart hversu margir krakkar virtust kannast við íþróttina. „Mörg höfðu annað hvort heyrt um hana eða séð hana einhvers staðar. Við kynnum leikinn á einfaldan hátt í skólunum en við erum líka með íþróttaskóla fyrir börn sem er haldinn að hluta til í íþróttahúsinu í Digraanesi. Við erum að kenna krökkunum eitthvað nýtt af því það er mikið um handbolta, fótbolta, körfubolta og þessar vinsælu íþróttir, svo þetta er annar valmöguleiki fyrir þau.“

Mjög alþjóðlegt lið

Enn sem komið er eru flestir leikmenn krikketliðanna á Íslandi af erlendum uppruna en Nolan vill endilega fá fleiri Íslendinga í liðin. „Það er mikið af útlendingum af ólíkum uppruna sem mynda liðið okkar. Margir koma frá löndum þar sem krikket er mikið spilaður og fyrir þá er gott að vita að hér á landi sé líka hægt að spila. Í liðinu er fólk frá Karíbahafinu eins og ég, frá Englandi, Ástralíu, Suður-Afríku, Indlandi, Pakistan, Srí Lanka og Íslandi svo þetta er mjög alþjóðlegt lið,“ útskýrir Nolan.

Eitt af því sem heillar Nolan við krikket er félagslegi þátturinn. „Þetta er mjög félagsleg íþrótt, hún er eitt af því sem þú annað hvort elskar eða hatar. Þú getur farið á krikketleik ekki bara til að njóta þess að horfa á íþróttina sjálfa heldur til að njóta félagsskapar vana og fjölskyldu. Njóta þess að borða nesti saman og hlæja og hafa



Íslenska krikketlandsliðið er samsett af spilurum frá ýmsum löndum sem búa á Íslandi.



Nolan hefur kynnt krikket fyrir íslenskum börnum sem eru mjög áhugasöm um íþróttina.



Krikket er fyrir alla. Líka furðuverur.

„Njóta þess að borða nesti saman og hlæja og hafa gaman. Það er það sem leikurinn snýst um hjá mér.“

gaman. Það er það sem leikurinn snýst um hjá mér.“

Nolan útskýrir að margar tegundir séu til af krikket. Hefðbundinn leikur sem er oftast spilaður í landsleikjum tekur fimm daga. „Leikurinn reynir á úthald og hæfni. Eitthvað nýtt getur gerst alla þessa fimm daga. Leikurinn er alltaf að breytast. Einn daginn hefur liðið þitt yfirhöndina og næsta dag hitt liðið. Það er ein ástæða þess að leikurinn er mjög félagslegur. Það er hægt að mæta og fylgjast með einn dag af þessum fimm eða bara hluta dags, ásamt vinum og fjölskyldu og njóta saman þess hluta leiksins sem er í gangi þá stundina.“

Að horfa á heilan fimm daga íþróttaleik er ansi mikið og jafnvel tveir tímar er langur tími í hugum sumra. Þess vegna hefur verið búin til styttri útgáfa af leiknum sem kallast 20/20. „Þessi útgáfa af krikket var búin til til þess að laða að yngri kynslóðir og fleiri áhorfendur. Þetta er mjög vinsæl útgáfa af leiknum, hún er mun arðbærari af því leikirnir eru styttri. Í þessari útgáfu er mikið um tónlist og búninga. Ef þú sérð fyrir þér bandarískan fótbolta með klappstýrum og öllu því sem fylgir, þá er þetta svipað, það er verið að reyna að skapa svipað andrúmsloft. Margir ungir og uppnennandi krikketspilurar sækja í að spila þessa tegund af krikket.“

Nolan segir að það gangi vel að kynna íþróttina fyrir Íslendingum en margt hefur breyst frá því krikket á Íslandi var bara nokkrir menn að spila saman á Klambratúni. Krikketsambandið er nú komið með eigin útivöll í Hafnarfirði sem talinn er vera nyrsti krikketvöllur í heimi. Á veturna eru æfingar í Digraanesi.

Að byggja upp sterkt ónæmiskerfi getur skipt sköpum

Lítið kemst að þessa dagana annað en kórónaveiran og COVID-19. Veiran hefur dreift sér hratt um heimsbyggðina og erfitt er að átta sig á framhaldinu. Það eina sem við getum gert er að fylgja reglum Embættis landlæknis og huga vel að okkar eigin heilsu, bæði líkamlegri sem andlegri.

Eins og Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfða-greiningar, benti á, bendir flest til þess að 40% smitaðra séu einkennalaus. Því er það mjög mikilvægt fyrir hvern og einn að byggja upp sitt eigið ónæmiskerfi til að gera líkamanum kleift að takast sem best á við flensur og aðrar veirusýkingar.

Meltingin er grunnurinn

Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærin í lagi og hvaða áhrif þarmaflóran hefur bæði á líkamlega og andlega líðan. Að auki spilar hún stórt hlutverk í að viðhalda öflugu ónæmiskerfi. Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarefni frásogist en til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærin eru því það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta nærst vel því um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur eðlilegum hæðum kemst betra jafnvægi á og höfum við stigið stórt skref í átt að heilbrigðara lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við byrjum á grunninum. Því traustari og vel gerðari sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel.

Góður og grænn á morgnana

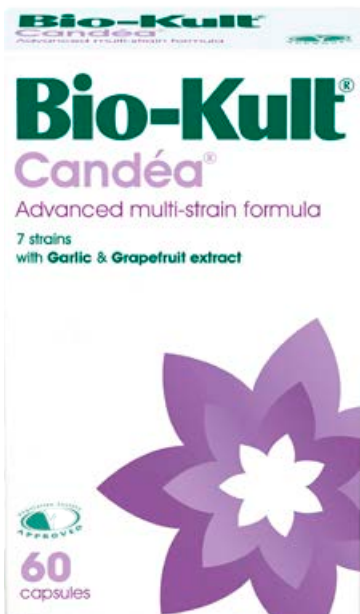
Góður grænn morgunþeytingur (smoothie) er fullur af næringarefnum og trefjum sem eru bæði nauðsynleg og góð fyrir meltinguna. Vel samsettur þeytingur hefur líka jákvæð áhrif á blóðsykurinn og getur hjálpað í baráttunni við sykurlúkann. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

Grænn og vænn:

1 lúka blönduð græn blöð, spinat eða grænkál
½-1 banani (má vera frosinn)
1 bolli frosið mangó eða t.d. ananas



Mikilvægt er að huga að góðum svefni, hreyfingu og hollri næringu til að byggja upp öflugt ónæmiskerfi.



1-2 cm engifer
Smá sitrónusafi
1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu-eða haframjól

Ýmislegt má svo nota til að „poppa drykkinn aðeins upp“ en það getur verið smá kanill, túrm-erik, 1 msk. hörfræ eða chiafræ, smá epladjús eða tvær dödlur til að sæta aðeins. Berjadrykkir eru líka einstaklega næringarríkir og um að gera að finna hvað hentar.

Preyta eftir máltíðir

Ensím eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hráu fæði eru ensím sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna í að finna og flytja ensím til meltingarvegarins, en hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir? Með

hækkandi aldri gerist það líka að framleiðsla ensíma í líkamanum minnkar en ensímskortur getur lýst sér í eftirfarandi:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Ónot í maga og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Það er alltaf mikil-

vægt að borða „lifandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat og fjölmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensím til að auðvelda líkamanum verkið og nýta fæðuna betur. Þetta er einnig grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensím frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og auknið orku til muna. Aðferð við vinnslu á Enzymedica ensímum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum sem gerir þau mörgum sinnum öflugri en önnur meltingarensím.

Öflugasta viðbótin

Fyrir utan D-vítamín og Omega-3 fitusýrur sem eru okkur lífsnauðsynleg, eigum við að taka inn öfluga mjólkursýrugerla. Það er stöðugt álag á meltingunni og atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykurlúkur og koffín valda því að þarmaflóran er ekki í nógu góðu jafnvægi. Bio Kult mjólkursýrugerlarnir eru mjög öflugir og til að efla ónæmiskerfið enn frekar er talið að Bio Kult Candéa hafi mjög góð áhrif. Auk 7 gerla-

stofna innheldur Bio Kult Candéa hvítlauk sem er bakteríudrepandi og mjög öflugur fyrir ónæmiskerfið og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem inniheldur öflug efnasambönd sem talin eru efla varnir líkamans gagnvart fjölmörgum baktériutegundum, veirum og sveppum.

Digest Gold og Bio Kult Candéa fást í apótekum og heilsuhillum stórmarkaða.



Taktu fagnandi á móti deginum með Saffrox!

Saffrox inniheldur 28mg af affron® sem er virka efnið í Saffron kryddjurtinni ásamt útvöldum vítamínum og steinefnum.

Saffrox er 100% náttúrulegt.

- Magnesíum stuðlar að að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúða.
- B6-vítamín stuðlar að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi, auk þess að halda reglu á hormónastarfsemi líkamans.
- B12 stuðlar m.a. að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins.



Vítamín eru ekki ætluð til þess að tekið sé sjúkdóma eða koma í veg fyrir þá og fæðubætur eiga ekki að koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði.

Fæst í apótekum og heilsuhúsum.

Veiran getur lifað ansi lengi

Vísindamenn á vegum bandarískra heilbrigðisyfirvalda hafa rannsakað hve lengi Covid-19 veiran lifir í lofti, á ryðfríu stáli, plasti og pappa. Rannsóknina má lesa um á vefnum medrxiv.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Samkvæmt rannsókninni getur veiran lifað í loftinu í allt að þrjár klukkustundir. Til samanburðar geta aðrir flensuvírusar lifað í eina klukkustund í loftinu. Vírusinn getur lifað á pappa í allt að einn sólarhring en lengst lifir hann á plasti og stáli eða í allt að þrjá daga, að því er greint er frá á norska vefnum forskning.no. Þetta þýðir að veiran getur verið lengi lifandi á ýmsum hlutum, svo sem pappakössum, krönum eða borðplötum svo eitt-hvað sé nefnt.

„Þetta er mikilvægt þekking til að meta hvernig veiran getur smitað og hvaða ráðstafanir eru mikilvægar,“ segir Gunnveig Grødeland, vísindamaður við ónæmisfræðideild háskólans í Ósló. „Þetta undirstrikar enn frekar hversu mikilvægt það er að þvo hendur oft. Ekki er vitað hversu lengi vírusinn lifir á höndum en vitað er að fólk fer oft með hendur í andlit sitt á hverri klukkustund. Fólk getur smitast af veirunni frá yfirborðshlutum,“ segir Gunnveig.



Vísindamennirnir sem stóðu að baki nýju rannsókninni settu raunhæft magn vírusa á mismunandi efni á rannsóknarstofu auk þess að úða veiruögnum með úðabrusa út í loftið. Allar prófanir voru gerðar í 21-23°C hita með 40 prósent raka. Vitað er að veiran lifir mislengi eftir hitastigi og

við meiri hita lifir hún skemur en lengur í meiri kulda. Vísindamennirnir báru saman Covid-19 við SARS-vírusinn og kom í ljós að getan til að lifa er nokkuð svipuð hjá þessum tveimur tegundum vírusa. Covid-19 vírusinn hegðar sér svipað og aðrir þekktir vírusar varðandi dreifingu. „Venjulegir

flensuvírusar geta lifað á yfirborði í nokkra daga. Það er gott til þess að vita að þessi nýi vírus hegðar sér svipað og aðrar tegundir. Ef hann hegðaði sér frábrugðið öðrum hefði það verið mikið áhyggjuefni,“ segir Gunnveig og bætir við að róttækar aðgerðir eins og sóttkví og lokanir fyrirtækja

Góður hand-
þvottur er besta
leiðin til að
forðast smit.

”Ef einhver veikist á heimilinu þarf að þvo fatnað og sængurföt oft á minnst 60°C hita, helst á 95°C.

hafi verið settar á hárréttum tíma til að koma í veg fyrir frekari smit. „Mögulega þarf að fara í enn meiri aðgerðir,“ segir hún, en skólar og leikskólar í Noregi voru lokaðir í síðustu viku og verða það til 26. mars.

„Það er afar mikilvægt að þvo hendur oft en jafnframt halda heimilinu og vinnustaðnum hreinum. Það þarf að þrifa vel borð og aðra þá hluti sem margir snerta. Ef einhver veikist á heimilinu þarf að þvo fatnað og sængurföt oft á minnst 60°C hita, helst á 95°C. Ekki geyma fatnað af hinum veika í þvottakörfu heldur þvoðu strax. Best er að vera eingöngu í fatnaði sem þolir mikinn hita í þvotti finni fólk fyrir einkennum vírussins.“

SÓLHATTUR FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ



Sólhattur styður við ónæmiskerfið en þeir sem taka inn sólhatt eru oft fljótari að ná sér af pestum og fá jafnvel vægari einkenni.

Sólhattur er ein mest notaða jurtin á vesturlöndum fyrir ónæmiskerfið og algengasta bætiefnið gegn kvefi og flensu.

Sólhattur frá A.Vogel fæst í apótekum og í heilsuhillum matvöruverslana.



BYRJADU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



- Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.
- Opnar blað dagsins.
- Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!



Skemmtilegar staðreyndir

Á tímum heimsfaraldurs er auðvelt að detta í áhyggjur yfir heilsufari. Það er því tilvalið að taka pásu frá ógnvekjandi frétt aflutningi og skoða skemmtilegar staðreyndir er snúa að heilsu.

Hjördís Erna

Þorgeirsdóttir

hjordiserana@frettabladid.is



Það er auðvitað brýnt að fylgjast vel með fréttum, hafa varann á og fara samviskusamlega eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda. En óttinn við ástandið getur valdið streitu og streita er talin veikja ónæmiskerfið. Því er mikilvægt að passa vel upp á andlegu hliðina um þessar mundir, stunda markvissa slökun og reyna að hugsa um aðra og helst skemmtilega hluti. Hérna eru fimm skemmtilegar staðreyndir er snerta heilsu.

1. Í rannsókn sem birtist í Journal of Marketing Research árið 2013 kom fram að það að vera á háhæluðum skóm í verslunarferðum gerði fólki kleift að taka skynsamlegri ákvarðanir en ella. Fram kom að þau sem klæddust hælaskóm hefðu betra jafnvægissskyn, sem talið var stuðla að bættri heilastarfsemi og þannig minnka líkur á óhóflegri eyðslu. Er þetta kallað „jafnvægisáhrif“ (e: equilibrium effect) og á einnig við um fólk sem verslar strax á eftir jóгатima.

2. Moskitóflugum er illa við teknótónlist. Í tímaritinu Acta Tropica kom fram árið 2019 að rannsakendur hefðu spilað lagið „Scary monsters and nice sprites“ með Skrillex, sem inniheldur bæði „háa og lága hljóðiðni“, mikinn hávaða og stigmagnandi tónhæð, fyrir moskitóflugur af ættkvíslinni Aedes aegypti (e: yellow fever mosquitos) en þær eru meðal annars alræmdir smitberar zika-veirunnar. Áhrifin af þessu lagi Skrillex voru slík að flugurnar bæði drógu úr bitum og mökun.

3. Árið 2006 birtist rannsókn í Chemical Senses þar sem fram kom að það að sneiða hjá kjöti hafi verið áhrif á það hversu „aðlaðandi“ þátttakendur mátu líkamslykt einstaklinga. Þeir þátttakendur sem borðuðu ekki rautt kjöt voru taldir lykta betur, líkamslykt þeirra var talin mildari og þótti almennt fremur geðþekkari.



Big Thunder Mountain Railroad rússíbaninn í Disneygarðinum getur haft í för með sér áhugaverðar aukaverkanir.

MYNDIR/GETTY



Moskitóflugur eru ekki hrifnar af teknótónlistarmanninum Skrillex.

4. Eftir fjölmargar tilkynningar frá fólki sem sagðist hafa losnað við nýrnasteina á meðan það var í rússíbananum „Big Thunder Mountain Railroad“ í Disneygarðinum var ákveðið að rannsaka fyrirbærið. Rannsóknarteymi frá háskólanum í Michigan notaðist við nýrnalíkan og komst að þeirri niðurstöðu að þetta væri sannarlega tilfellið og að ákjósanlegasti rússíbaninn til þess að ná þessu fram væri „harður og snöggur með snúningum og beygjum

en færi ekki á hvolf eða aftur á bak“. Þá sögðu þeir að það væri best að sitja fremst í þessum tilgangi.

5. Fullorðnir Bretar eru líklegri til að eyða meiri tíma á salerninu en í líkamsrækt. Árið 2017 birtu samtökin UKActive niðurstöður könnunar þar sem fram kom að fullorðið fólk eyddi að meðaltali þremur klukkutímum og níu mínútum á salerninu í hverri viku, samanborið við einn og hálfan klukkutíma í hreyfingu.



Það eru minni líkur á að kaupa dýrari hluti þegar verslað er á hælaskóm.

SÓTTKVÍ & SAMKOMUBANN

Sérblað Fréttablaðsins, Sóttkví og samkomubann, kemur út **þriðjudaginn 24. mars**.

Í blaðinu geta fyrirtæki fjallað um stefnu sína og áherslur í sambandi við heimsfaraldurinn COVID-19.

Nú þegar stór hluti þjóðarinnar þarf að einangra sig frá öðrum og halda sig heima velta eflaust margir fyrir sér hvað þeir geti gert til að líða sem best yfir þann tíma. Hvort sem það er hreyfing, mataræðið, bækur, góðir tölvuleikir o.s.frv. þá geta fyrirtæki og einstaklingar látið vita af vörum og þjónustu sem þau bjóða upp á í þessu blaði.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími 550 5654
jonivar@frettabladid.is

Arnar Magnússon
Sími 550 5652
arnarm@frettabladid.is

Atli Bergmann
Sími 550 5657
atlib@frettabladid.is

Ruth Bergsdóttir
Sími 694 4103
ruth@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



281.750 KR.
214.900 KR.



354.750 KR.
287.900 KR.



529.750 KR.
415.900 KR.



420.750 KR.
353.900 KR.



518.750 KR.
451.900 KR.



410.750 KR.
343.900 KR.



434.750 KR.
367.900 KR.



422.750 KR.
355.900 KR.



338.750 KR.
271.900 KR.



497.750 KR.
430.900 KR.



522.750 KR.
455.900 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

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.



*Fri uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Smá aksturs gjald bætist við út á land
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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.

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

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Málarar

LÖGG. MÁLARAMEISTARI

Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggjiltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Málningarþjónusta S: 782-6034.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENNT?

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

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

Trésmíði

TRÉSMÍÐUR

tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sjgverktakar@gmail.com

Húsnæði

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



Auglýsing um útgáfu framkvæmdaleyfis: Vestfjarðavegur (60) milli Bjarkarlundar og Skálaness í Reykhólahreppi

Sveitarstjórn Reykhólahrepps samþykkti á fundi sínum þann 25. febrúar sl. umsókn Vegagerðarinnar, dags. 16. desember 2019, um framkvæmdaleyfi fyrir Vestfjarðavegi milli Bjarkarlundar og Skálaness. Fyrirhuguð framkvæmd felst í byggingu Vestfjarðavegar frá Bjarkalundi að Skálanesi, byggingu nýs Djúpadalsvegar með austanverðum Djúpafirði og endurbyggingar Gufudalsvegar í vestanverðum Gufufirði, ásamt efnistöku fyrir framkvæmdum og frágangi að framkvæmdum loknum.

Leyfið er gefið út á grundvelli mats á umhverfisáhrifum vegarins, álits Skipulagsstofnunar, Aðalskipulags Reykhólahrepps 2006-2018, umsóknar Vegagerðarinnar, umsagna Umhverfisstofnunar, Náttúrufræðistofnunar Íslands og umhverfis- og náttúruverndarnefndar sveitarfélagsins, ásamt greinargerð með rökstuðningi sveitarfélagsins fyrir veitingu framkvæmdaleyfis.

Framkvæmdaleyfið og öll ofangreind gögn eru aðgengileg á heimasíðu Reykhólahrepps, www.reykholar.is

Vakin er athygli á því að ákvörðun sveitarstjórnar um veitingu framkvæmdaleyfis er kærانleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála, Skúlagötu 21, 101 Reykjavík, sbr. 4. gr. laga nr. 130/2011 um úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu þessarar auglýsingar um leyfið.

Tryggvi Harðarson, sveitarstjóri Reykhólahrepps

Auglýsing um breytingu á aðalskipulag í Kópavogi. Tillaga á vinnslustigi.



Hamraborg – miðbær. Fannborgarreitur og Traðarreitur – vestur.

Vakin er athygli á því að á fundi skipulagsráðs 2. mars 2020 var lögð fram tillaga á vinnslustigi að breyttu Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024 á miðbæjarsvæði Hamraborgar. Fyrirhugað skipulagssvæði afmarkast af Vallartröð í austur, Digranesvegi í suður, Digranesvegi 1, Hálsatorgi og Hamraborg 8 í vestur og Hamraborg 10 til 38 (sléttar tölur) í norður. Í gildandi aðalskipulagi er landnotkun á umræddu svæði, sem er um 4,3 ha að flatarmáli, skilgreind sem miðbæjarsvæði fyrir íbúðir, verslun og þjónustu. Í fyrirhugaðri aðalskipulagsbreytingu verður landnotkun svæðisins áfram skilgreind sem miðbæjarsvæði auk þess sem það verður skilgreint sem nýtt þróunarsvæði (þéttingarsvæði). Jafnframt er talnagrunni aðalskipulagsins breytt. Í kynntri vinnslutillögu er miðað við að núverandi byggingar á lóðunum Fannborg 2, 4 og 6 (gömlu bæjarskrifstofurnar) á reit B1-1 í rammahluta aðalskipulagsins verði rifnar og nýjar byggingar reistar í þeirra stað fyrir allt að 300 íbúðir ásamt verslun og þjónustu alls um 28.000 m2. Nýtingarhlutfall ofanjarðar er áætlað um 3,2 og með bílastæðakjallara um 5,2. Miðað er við 1 bílastæði á hverja 100 m2 í húsnæði neðanjarðar. Í vinnslutillögunni er auk þess gert ráð fyrir breytingum á sk. Traðarreit - vestur, reit B4 í rammahluta aðalskipulagsins, þar sem núverandi íbúðarhús við Neðstuttröð 2, 4, 6, 8 og Vallartröð 1, 3, 5 og 7 verði rifin og nýtt húsnæði byggð í þeirra stað fyrir allt að 300 íbúðir auk húsnæðis fyrir verslanir og þjónustu alls um 25.000 m2. Nýtingarhlutfall ofanjarðar er áætlað um 2,7 og með bílastæðakjallara um 4,7. Gert er ráð fyrir bílastæðum neðanjarðar, einu bílastæði á hverja 100 m2 í húsnæði. Í fyrirhugaðri skipulagsvinnu eru ekki ráðgerðar breytingar við Hamraborg 10 til 38 (sléttar tölur), við Fannborg 1 til 9 (oddatölur) og Digranesvegi 5 og 7 þ.e. á reitum B1-3 og B2 í rammahluta aðalskipulagsins. Vinnslutillagan er sett fram í greinargerð þar sem m.a. er fjallað um nügildandi stefnu skipulagsins, tengsl við aðrar skipulagsáætlanir s.s. svæðisskipulag höfuðborgarsvæðisins, forsendur og markmið fyrirhugaðra breytinga, umhverfisáhrif, samráð og kynningarferli. Er vinnslutillagan dags. 25. febrúar 2020.

Skipulagsráð samþykki að framlögð vinnslutillaga verði kynnt í samræmi við 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Stefnt er að því að ofangreind vinnslutillaga verði samþykkt í formlega auglýsingu inna fárra vikna.

Vinnslutillagan ásamt vinnslutillögu að deiliskipulagi ofangreinds svæðis eru aðgengilegar á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en **kl. 15:00 miðvikudaginn 29. apríl 2020.**

Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu verður útsending (streymi) á heimasíðu Kópavogsbæjar fimmtudaginn 19. mars 2020 kl. 17:00 – 18:00. Í kjölfarið verður kynningin aðgengileg á heimasíðu bæjarins. Hægt er að beina fyrirspurnum til starfsmanna skipulags- og byggingardeildar um vinnslutillögurnar á netfangið skipulag@kopavogur.is

Skipulagsstjóri Kópavogs



Kópavogsbær

kopavogur.is

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is