



Heilsa



Hollur morgunverður getur verið hressilegur drykkur sem er búinn til úr gulrótum og engifer. Sömuleiðis er hafra-grautur saðsamur og góður. ➔6

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is



Fylgstu með!



Karitas María er viðskiptafræðingur og vinsæll einkaþjálfari. Hún hefur öðlast betri liðheilsu og endurheimt með Feel Iceland kollageni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Undraverður árangur

Heilsubót af Feel Iceland kollageni kom Karitas Maríu Lárusdóttur þægilega á óvart. Hún er laus við stirðleika í liðum og endurheimtir þrek sitt fljótt. ➔2



Karitas María vaknaði iðulega stirð í fingrum og fótum en eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland kollagen hvarf stirðleikinn nánast eins og dögð fyrir sólu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kollagenið frá Feel Iceland er mikið notað á mínu heimili og í raun af allri stórfjölskyldunni sem er yfir sig hrifin af árangrinum,“ segir Karitas María Lárusdóttir, viðskiptafræðingur, einkabjálfari og kennari hjá World Class.

Karitas byrjaði að bæta Feel Iceland kollageni við morgunmatinn fyrir um hálfu ári.

„Ég hafði þá heyrt um margvíslegan ávinning kollagens fyrir heilsuna og vissi sem var að eftir 25 ára aldurinn fara birgðir kollagens í líkamanum þverrandi. Ég fór því að setja kollagen út í hafragrautinn eða þeytinginn á morgnana, fyrst vegna þess að það hefur yngjandi áhrif á húðina en hitt kom svo ánægjulega á óvart hvað liðheilsan batnaði fljótt sem og meltingin,“ segir Karitas sem átti áður við stirðleika að stríða fyrst eftir að hún vaknaði á morgnana.

„Ég fann nánast strax hversu miklu fljótari ég var að jafna mig í liðunum á morgnana. Ég vaknaði ekki lengur stíf í fingrum og fótum því sá stirðleiki beinlínis hvarf eftir að ég fór að taka inn kollagenið frá Feel Iceland,“ segir Karitas um áþreifanlegan árangurinn.

„Ávinningurinn er eiginlega undraverður því ég var oft lengi í gang á morgnana en nú er engin fyrirstaða lengur, liðirnir eru mjúkir og sveigjanlegir. Ég er líka mun fljótari að ná endurheimt eftir æfingar. Ég kenni spinning og var oft súr í lærunum eftir stífa hjólatíma en nú finn ég ekki lengur fyrir slíkri þreytu og get tekið hörkuæfingu strax daginn eftir eins og ekkert sé.“

Gaman að sjá árangur

Karitas hefur starfað við þjálfun hjá World Class síðan 2009.

„Heilsa og hollt mataræði hefur alltaf verið áhugamál hjá mér. Þegar ég var lítil æfði ég fótbolta, handbolta, ballett og dans og var hvað lengst í handbolta þar sem ég spilaði bæði með Gróttu og Stjörnunni fram undir tvítugt. Þá var ég orðin of mikil þæja fyrir handboltann og fór í ræktina,“



“Ávinningurinn er eiginlega undraverður því ég var oft lengi í gang á morgnana en nú er engin fyrirstaða lengur, liðirnir eru mjúkir og sveigjanlegir.

segir Karitas og skellir upp úr.

„Þegar ég fór að æfa í World Class fékk ég mikinn áhuga á spinning og eitt leiddi af öðru þar til áhugamálið var orðið að vinnu. Ég sinni viðskiptafræðinni því lítið í dag en aðstoða stundum Iceland Tax Free, fyrirtæki sem við hjónin eigum ásamt vinafólki okkar, sem endurgreiðir ferðamönnum virðisaukaskattinn. Í því er auðvitað ládeyða núna en það á allt eftir að lifna við aftur,“ segir Karitas sem einnig var flugfreyja hjá Icelandair þar til kórónaveiran setti ferðalög heimsins í salt.

„Sem þjálfara finnst mér lang-

skemmtilegast þegar ég sé árangur hjá kunnunum mínum að bættri heilsu og líkamsformi. Ég hlakka því mikið til að byrja með heita tíma og hjólatíma í nýju World Class-stöðinni sem opnar senn í Vatnsmýrinni. Þar verð ég með opna hóptíma til áramóta, sem og í World Class í Smáralind, en á nýárinu fer ég að taka að mér einkabjálfun að nýju,“ upplýsir Karitas sem brátt sér fyrir endann á fæðingarorlofi með tíu mánaða dóttur sinni, en fyrir á hún son og stjúptvíbura.

Síðan í sumarbyrjun hefur Karitas haldið úti mömmuþjálfun undir berum himni.

„Mér datt í hug að bjóða konum sem væru á svipuðum stað og ég, nýbúnar að eignast börn, í hópþjálfun utan húss. Þetta er styrktar- og þolþjálfun í bland, ég leiðbeini mömmunum og passa krílin á meðan þær gera æfingarnar; er bæði barnapia og þjálfari,“ segir Karitas sem njóta mun hvernar stundar með mömmunum fram í miðjan september en tekur svo stöðuna með framhaldið.

Karitas tekur líka inn Age Rewind frá Feel Iceland sem er eintök húðmeðferð með kollageni.



Karitas útbjó þessa girnilegu orkuskál sem hún bætti kollageni saman við.

Orkuskál í byrjun dags

- Hálfur frosinn banani
- 100 g jarðarber
- 100 g bláber
- 1 msk. vanilluskyr
- 1 dl Oatly-haframjólk
- 2 skeiðar Feel Iceland kollagen

Hrærið saman svo úr verði þykkur grautur. Toppið með bláberjum, döðlukurli, banana, músli og kókosmjöli.

„Hver veit nema ég fari af stað með fleiri mömmutíma. Þetta er vel þegin líkamsrækt, ekki síst út af COVID-19 því ekki allir vilja fara með hvítvöðungana sína í líkamsræktarstöð og úti er auðveldara að halda fjarlægð. Oft er þetta líka besta pásan sem mæðurnar fá, þegar börnin fá sér blund í kerrunni og þær fá að æfa í ró og spekt.“

Stórfjölskyldan á kollageni

Ásamt því að setja Feel Iceland kollagen út í hafragrautinn og morgunþeytinga hrærir Karitas því líka út í morgunkaffið. Það gerir maðurinn hennar líka. Gylfi Einarsson, fyrrum atvinnumaður í fótbolta.

„Það var víst ég sem kom Gylfa á bragðið með Feel Iceland kollagenið og hann fann strax mikinn

mun á liðheilsu sinni og endurheimt. Mamma er líka farin að taka inn Feel Iceland og pabbi sem er alltaf í golfi og stirður í skrokknum. Það er eðlilegt að gefa kollageninu tvær til þrjár vikur til að virka, en sjálf fann ég strax mun á liðum og endurheimt þegar ég fór að taka inn kollagenduftið,“ upplýsir Karitas.

Hún tekur líka inn Age Rewind frá Feel Iceland.

„Það er gott fyrir húð, hár og neglur og ég bætti því við eftir að hormónaflæði við brjóstagið hafði slæm áhrif á húðina. Age Rewind er með viðbættri hyaluron-sýru sem gegnir lykilhlutverki í að gefa húðinni raka og C-vítamíni sem styður við kollagenframleiðslu líkamans. Mér finnst það gera húðinni gott og hún ljómar nú meira en áður,“ segir Karitas sem er með þykkt og fallett hár svo af ber.

„Hárið er svo sannarlega heilbrigt og gljáandi af kollageninu og það vex hratt eins og alltaf. Það er hins vegar mamma sem kvartar undan því að aukinn hárvöxtur vegna kollagensins sé henni dýr því nú þurfi hún alltaf að vera í litun,“ segir Karitas og hlær.

Fylgstu með æfingum og uppskriftum Karitasar Mariu á Instagram: @karitas.

ÚTSALA

-SÍÐUSTU DAGAR
ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á LAUGARDAG

Afsláttarborðin
eru að sjálfsögðu
á sínum stað með
enn betri kjörum!



Einnig
fáanleg í
barna-
stærðum



icebreaker®

30-50%

afsláttur

100% Merino ulla fatnaður. Stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.



30-50%

afsláttur

OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar
Hjólábakpokar • Ferðatöskur



30%

afsláttur

Svefnpokar, vindsængur, pottar,
pönnur, hita- og kælibrúsar,
broddar o.fl.



30-50%

afsláttur

FERRINO



30-40%

afsláttur



PeakPerformance®



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR

20-50%

afsláttur

ALLAR



OG



VÖRUR

MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

ggsport.is

Í vefverslun okkar má finna
meira úrval af vönduðum
vörum á frábæru verði!

GG-sport



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is

Opnunartímar útsölu: virka daga 10:30-18 og laugardag 11-18

Tryggir að líkaminn sé í lagi

Í hröðum heimi er streita og álag. Því er nauðsyn að taka inn vítamín og bætiefni til að tryggja að líkaminn sé í toppstandi. Bætiefnaskortur getur valdið þreytu, sleni, þrekleysi og jafnvel vanheilsu.

Ahrifavaldurinn Þórunn Ívarsdóttir er ein af þeim sem hlúa að heilsu og vel-liðan með vítamínunum og steinefnum frá Gula miðanum.

„Mér finnst gott að taka inn eitt alhliða fjölvítamín eða múlti-vítamín. Þá tryggi ég að líkami minn sé að innbyrða vel samsetta blöndu af bætiefnum,“ segir Þórunn sem tekur inn Múlti Vít frá Gula miðanum sem inniheldur tólf vítamín og tíu steinefni.

„Dagleg inntaka Múlti Vít byggir upp líkamann og stuðlar að hreysti og góðri heilsu. Ofan á það finnst mér gott að breyta til og taka inn mismunandi bætiefni eftir árstíma eða því hvernig mér líður hverju sinni. Til dæmis finn ég mikið fyrir verkjum í liðum og þá er algjört grundvallaratriði fyrir mig að taka inn blöndu af glúkósamíni,“ upplýsir Þórunn.

Liðaktín Forte frá Gula Miðanum er ný og kraftmikil blanda virkra efna sem vinnur saman að bættri heilsu og hámarksárangri.

„Blandan inniheldur ekki bara glúkósamín heldur líka kondróitín. Með því að taka þessi tvö efni saman hjálpar maður líkamanum að viðhalda uppbyggingu brjósks. Þessi tvö efni hafa möguleika á að hægja á brjóskskemmdum í liðum og draga úr sársauka. Einnig inniheldur blandan túrmerik sem er bólgueyðandi, dregur úr sársauka og mýkir upp stífa liði,“ útskýrir Þórunn.

Hún gætir þess einnig að taka inn D-vítamín þegar sumri hallar og skammdegið tekur við.

„Undanfarið hef ég fundið mikið mun á mér við að taka inn D-vítamín en eins og við vitum sést lítið til sólar stóran hluta ársins. D-vítamín er oft kallað sólarvítamín vegna þess að húðin framleiðir það þegar hún verður fyrir áhrifum



Ahrifavaldurinn Þórunn Ívarsdóttir notar vítamín og bætiefni frá Gula miðanum til að byggja upp líkamann og stuðla að hreysti og góðri heilsu.

útfrjóðublárra geisla. D-vítamín er nauðsynlegt til að skjaldkirtill og fleiri kirtlar líkamans starfi eðlilega,“ segir Þórunn.

Virt og vistvæn vítamín

Guli miðinn er breið vítamín- og bætiefnalína sem flestir þekkja í sjón. Henni hefur verið pakkað og hún seld á Íslandi í næstum 30 ár. Vítamín og bætiefni Gula miðans

eru þróuð með þarfir Íslendinga í huga. Úrvalið er breitt og hægt er að finna hinar ótrúlegustu blöndur vítamína og steinefna frá Gula miðanum. Það var Örn Svavarsson, stofnandi Heilsu, sem vann með það að leiðarljósi að finna bestu mögulegu hráefni og kenndi Íslendingum að nota jurtir og um virkni þeirra. Því með réttum vítamínunum og bætiefnum

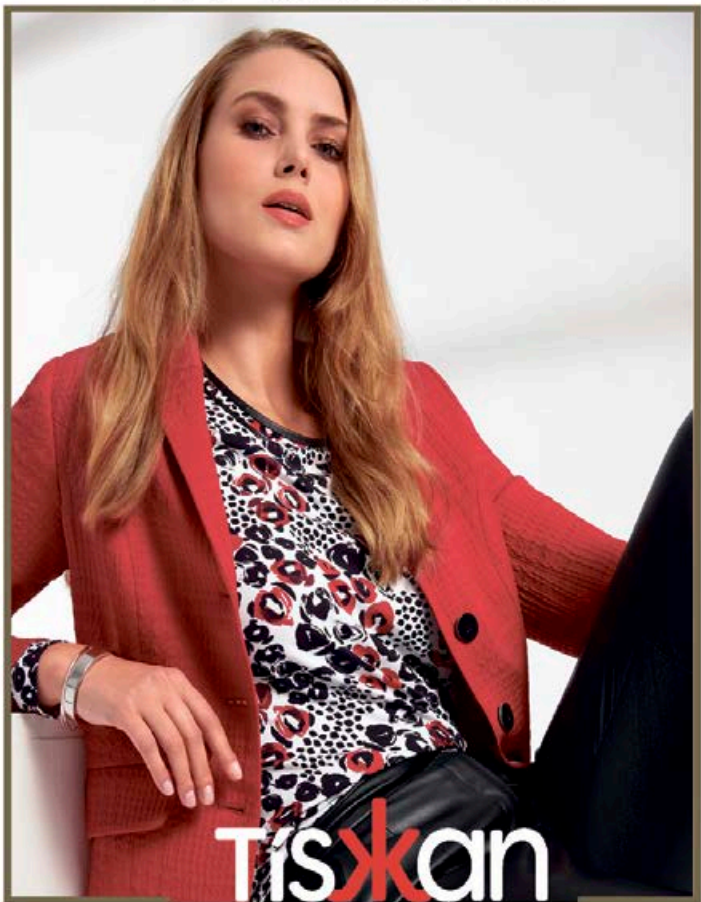
er hægt að stuðla að bættri heilsu og betri liðan.

Vörunum frá Gula miðanum er pakkað í dökk glerglös til að varðveita gæði innihaldsefnanna sem best og verja þau gegn birtu, sólarljósi og mengun frá plastumbúðum. Allar umbúðir Gula miðans eru endurvinnanlegar og mega glösin fara í endurvinnslu glers og tapparnir í endurvinnslu

plasts. Vörur Gula miðans eru framleiddar í samstarfi við bandarískt fyrirtæki og hefur Heilsa starfað með því í rúma þrjá áratugi. Fyrirtækið er gamalt og rótgróið með gífurlega reynslu í þróun og framleiðslu á vítamínunum og bætiefnum.

Sjá nánar á gulimidinn.is

NÝ SENDING



Tiskán
BRAX MaxMara B/A/S/L/E/R

Skipholti 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

Getur aukið sölu á hollustu

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Niðurstöður rannsóknar sem gerð var í Noregi eru þær að með því að breyta skipulagi í matvöruverslunum og auka úrval og lækka verð á ávöxtum og grænmeti sé hægt að fá fólk til að borða meira af þeim.

Það er töluverður félagslegur munur á neyslumynstri Norðmanna þegar kemur að ávöxtum og grænmeti og sterk fylgni á milli meiri neyslu á ávöxtum, berjum og grænmeti og aukinnar menntunar. Þessi munur gæti verið ein af ástæðunum fyrir því að tekjulægra fólk er almennt við verri heilsu en fólk með hærri tekjur.

Ástæður sem neytendur gefa upp fyrir því að borða ekki nóg af ávöxtum og grænmeti eru mjög ólíkar og nefna þeir meðal annars lélegt aðgengi, lítil gæði, gleymsku og áhyggjur af leifum af skordýraeitri og áburði. En rannsakendur ákváðu að prófa hvort aukið úrval og aðrar breytingar í verslunum gætu fengið fólk sem annars borðaði þetta ekki, til að breyta hegðun sinni. Fjallað var um rannsóknina á vefnum Science Norway.

Fyrri rannsóknir hafa sýnt að hægt sé að hafa áhrif á valkosti fólks með því að höfða til undirmeðvitundarinnar og ýta því á vingjarnlegan hátt að



Norsk rannsókn sýnir að með réttri hönnun matvöruverslana sé hægt að auka sölu á hollustu. MYND/GETTY

betri kostum. Athugað var hvort slíkar aðferðir virkuðu í fjórum norskum matvörukeðjum, KIWI, Meny, Joker og Spar. Tilgangurinn var að sjá hvort hægt væri að ýta neytendum í átt að heilbrigðari valkostum og minnka þannig félagslegan mun á heilbrigði.

Ávextir og grænmeti fengu bestu staðsetninguna í þessum verslunum og deildirnar voru staðsettar eins nálægt innganginum og hægt var, svo þetta væri það fyrsta sem þú sæir þegar þú kæmir inn í verslunina. Þessar vörur fengu líka meira pláss og tóku 15-20% af öllu plássi í búðinni. Úrvalið var um

leið aukið verulega og í verslunum KIWI var einnig nokkrum sinnum boðið upp á 15% afslátt, auk þess sem boðið var upp á afsláttarkerfi fyrir ávexti og grænmeti.

Sala á sitrusávöxtum jókst mest, en svo á vinberjum, eplum og banönum. Ber urðu líka mikið vinsælli en áður og sala á salötum, tómötum og laukum jókst líka eftir að úrvalið var aukið til muna.

Alls jókst sala á ávöxtum og grænmeti um 15% frá 2015 til 2019. Mesta aukningin varð í sölu á grænmeti, 20%, en sala á ávöxtum jókst um 9%. Í verslunum KIWI jókst hún mest, um 34%.

Í þeim sýslum Noregs þar sem menntunarskilið er hæst selst rúmlega tvöfalt meira af grænmeti og ávöxtum en þar sem það er lægst. En aukningin á sölu á ávöxtum og grænmeti var hins vegar mest í þeim sýslum sem hafa lægsta menntunarskilið.

Í sýslunum með hæsta menntunarskilið jókst sala um 16%, en þar sem það er lægst jókst hún um allt að 254%. Þegar þessar tölur eru leiðréttar fyrir fólksfjölda er aukningin 11% þar sem menntunarskilið er hæst og 14% þar sem það er lægst. Rannsakendur segja að þetta sýni að hönnun matvöruverslana geti haft áhrif á neytendur sem eru ekki eins duglegir að velja hollari kosti meðvitað og segja að það sé mikilvægt að hjálpa neytendum að velja vel.



Walk-in N

Stilhrein sturta.
Sturtubotn fánlegur í
mörgun stærðum og litum.
Sturtuveggur með væng,
8mm hert öryggisgler.

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga lokað
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is



- fyrir þitt heimili

Gott í magann á morgnana

Staðgóður morgunverður er mikilvægur. Það er gott að byrja daginn með hollum mat sem gefur góða fyllingu í magann, en er samt léttur og góður. Hér koma nokkrar tillögur.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Morgunmatur er ekki fyrir alla. Sumir þurfa að gefa sér nokkra stund áður en maginn kallar á mat. Þessa rétti er auðveldlega hægt að taka með sér í vinnu eða skóla og borða þegar það hentar. Ágætt ráð er að nota góðar krukkur með loki. Flestir ættu að borða meira af grænmeti og ávöxtum, fá í sig trefjar og vítamín. Fordást ætti sykur og minnka fitu snemma dags.

Hafragrautur með eplum og banana
Uppskriftin er fyrir einn skammt.

35 g haframjöl

5 möndlur, hakkaðar ef vill

2 dl vatn

0,5 dl mjólk

1 tsk. hunang

½ epli

½ banani

10 bláber

2 msk. kotasæla

Hitið haframjöl, möndlur og vatn í potti. Blandið mjólkinni saman



Hafragrautur er alltaf góður með ávöxtum og berjum. Vel er hægt að taka hann með í vinnu eða skóla og borða hann heitan eða kaldan. MYND/GETTY

við eftir að grauturinn hefur þyknað. Setjið hunang út í. Skerið epli og banana og raðið ofan á grautinn ásamt bláberjum og kotasælu. Grautinn er hægt að borða jafnt heitan sem kaldan.

Hollur morgundrykkur
Uppskriftin miðast við eitt glas.

1 grænt epli

2 cm engifer

1 gulrót

½ sítróna

1 selleristilkur

1 dl eplasafi

10 möndlur

Skerið niður epli og grænmeti. Setjið í blandara og kreistið safi úr hálfri sítrónu yfir. Bætið eplasafa út í og þeytið. Bætið við vatni ef þetta verður of þykkt. Möndlurnar eru borðaðar með drykknum ef fólk vill meiri fyllingu.

Hummus úr rauðrófum
Þessi hummus er mjög góður ofan á ristað brauð eða hrökkbrauð. Gott er að setja sneiðar af lárperu ofan á hummusinn og jafnvel chiafræ þar yfir og smá salt.

Hummus fyrir fjóra

1 rauðrófa, soðin eða bökuð

2 msk. tahini

1 hvítlauksrif

1 tsk. cumin

Smávegis sítrónusafi

Smávegis saltflögur og pipar

1 msk. jómfrúarolía

Skerið rauðrófuna í litla bita og setjið í matvinnsluvél. Bætið við tahini, hvítlauk, cumin og sítrónusafa. Blandið öllu vel saman í fallega bleikt mauk. Bragðbætið með salti og pipar.

Chia-grautur með skyrri

Frábær réttur sem hentar vel sem morgunmatur eða til að taka með í vinnuna. Best er að gera grautinn kvöldið áður.

4 msk. chia-fræ

3 dl vatn

200 g hindber eða bláber

4 dl skyr án bragðefna

1 dl mjólk (má vera möndlu-mjólk)

2 tsk. vanillusykur

Granóla

8 msk. haframjöl

4 msk. fljótandi hunang

Setjið chia-fræ og vatn í krukku með loki. Hrærið aðeins, lokið krukkunni og geymið í isskáp til næsta dags. Næsta dag er haframjoli velt upp úr hunangi og sett í 200°C heitan ofn í 10 mínútur. Kælið á bökunarpappír. Losið um granolað eftir að það kólnar. Maukið hindber með gaffli og blandið saman við chia-grautinn ásamt helmingnum af skyrinu. Bætið mjólk saman við ásamt vanillusykri. Byggið upp grautinn í skál eða krukku, smávegis grautur, granola og skyr í tveimur lögum. Skreytið með berjum.

Þú kemst lengra & hraðar náttúrulega



ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

rauðrófur

Rauðrófuduft náttúruleg ofurfæða 400 mg.

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

Probi® Mage - fyrir þarmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans



Probi® Mage mjólkursýrugerlar hafa sýnt sig meðal annars hafa sérstaklega góða eiginleika gegn einkennum eins og:

- uppþembu
- vindgangi
- niðurgangi
- hægðatregðu

Hugum að þarmaflórunni og finnum muninn með Probi® Mage, söluhæstir í Svipjóð, frábærar móttökur á Íslandi!

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

OPTIBAC ALLA DAGA



- Dreifa sér vel um meltingarferfið og framleiða vinveitta flóru sem myndar jafnvægi
- Góð forvörn sem stuðlar að heilbrigðri meltingu
- Viðheldur heilbrigðu ónæmiskerfi
- Gegnir lykilhlutverki við fæðuniðurbrot

OptiBac

probiotics

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

NÝJA BÍLAHÖLLIN

BÍLAGARNAHVERF BÍLHÖLLIN 10 REYKJAVÍK
SÍMI 567 22 77 • nyja.is

FIAT Panda cross 4x4. Ágerð 2017, ekinn 162 þ.KM, bensín, 6 girar. TILBOÐ 690.000. Rnr.370301.

FIAT Tipo. Ágerð 2017, ekinn 119 þ.KM, bensín, 6 girar. TILBOÐ 990.000. Rnr.214355.

MAZDA 5 7 manna. Ágerð 2013, ekinn 144 þ.KM, dísel, 6 girar. TILBOÐ 990.000. Rnr.214529.

Nýja bílahöllin
Eirihöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hjólhýsi

POWRTOCH FREEDOM HJÓHÝSAHREIFIR.

Verð 179.000,—
Aðeins 2 eftir.

Upplýsingar í sími 863-4449 eða hjá kriben@simnet.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.kaupumgull.is
Opð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Þjónusta

Garðyrkja

- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Til sölu

Kæli- og frystiklefar

DERIGO PORKKA

Tilbúnar stærðir eða smíðaðir eftir máli

Alt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

geiri

Stórindus

Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Ódýrastur að kaupa og ódýrastur að eiga

Nýir
DACIA SANDERO

VERÐ AÐEINS
1.790
ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppþöku á öllum tegundum bifreiða

- Beinskiptur
- Framhjóladrifinn
- 90 hö.



AÐEINS UM
21.750
Á MÁNUÐI*

Komið og reynsluakið

Dacia Sandero er ódýrasti bíllinn í rekstri samkvæmt mbl.is*

www.mbl.is/bill/frettir/2020/04/22/dacia_sandero_odyrastur_ad_eiga/

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

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

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

2017-2019 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptalaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

* m.v. 20% útborgun og lán til 84 mánaða

Húsaviðhald



» Smíðavinna

» Múrvinna

» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

• FYRIRTÆKI

• FIÖLBÝLISHÚS

• SKIP

• VEITINGASTAÐIR



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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 470fm atvinnuhúsnæði í Reykjanesbæ með möguleika á 2 einstaklingsíbúðum. Uppl. í s. 898 6902

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free, you may download it, copy it and give it away.

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut







Erum við
að leita
að þér?

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

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

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 30. og 40.gr Skipulagslaga nr.123/2010 er kynnt skipulags- og matslýsing eftirfarandi skipulagsáætlana.

1. Skálabrekka – Lýsing aðalskipulagsbreytingar – Landbúnaðarsvæði í frístundabyggð

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 20.ágúst að kynninga lýsingu fyrirhugaðrar breytingu á aðalskipulags sveitarfélagsins. Í breytingunni felst skilgreining á 25 ha. svæði fyrir frístundabyggð innan jarðarinnar Skálabrekku L170163. Samhliða er lögð fram skipulagslýsing vegna deiliskipulags.

2. Skálabrekka – Lýsing deiliskipulags – Frístundasvæði í landi Skálabrekku

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 20.ágúst að kynninga lýsingu deiliskipulags vegna fyrirhugaðrar frístundabyggðar í landi Skálabrekku L170163. Innan lýsingar er gert grein fyrir umfangi og helstu áherslum verkefnisins.

3. Heiðarbrún 2-10 í landi Bjarnastaða 1 – Lýsing aðalskipulagsbreytingar – Frístundabyggð í landbúnaðarsvæði.

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 21.ágúst að kynninga fyrirhugaða breytingu á aðal-skipulagi sveitarfélagsins í landi Bjarnastaða 1 í kringum lóðir Heiðarbrúnar 2-10. Í breytingunni felst að landnotkun svæðisins er breytt úr frístundasvæði í landbúnaðarsvæði.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru kynnt tillaga eftirfarandi deiliskipulagsáætlunar:

4. Vatnsholt 1 L166395 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 19.ágúst 2020 deiliskipulag fyrir Vatnsholt 1 L166395 og að það væri kynnt á grundvelli 4.mgr.40.gr.skipulagslaga. Í deiliskipulaginu felst sem felst skilgreiningu byggingarheimilda fyrir útihús, skemmu og gestahús. Markmið skipulagsins er að styrkja búsetu og atvinnu svæðisins .

Samkvæmt 41.gr. Skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum/breytingum:

5. Brúarhvammur lóð 1 L167225 og Brúarhvammur lóð 2 L174434 – Deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 20.ágúst 2020 breytingu á deiliskipulagi að Brúarhvammi lóð 1 L167225 og Brúarhvammi lóð 2 L174434. Í breytingunni felst að felld er út byggingarheimild fyrir 30 fm geymsluskúr innan bygg-ingarreits í samræmi við úrskurð Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála 112/2019 auk þess sem gert er ráð fyrir breytttri skiptingu lóða innbyrðis auk þess sem byggingarheimild er skilgreind á nýjan hátt án þess að heildar fm fjöldi sé aukinn. Sam-kvæmt núverandi skipulagi er gert ráð fyrir 500 fm gistiheimili á lóð 2. Með breyttu skipulagi verður heimild fyrir 10 smáhýsum allt að 50 fm að stærð innan lóðar.

6. Kjaransstaðir 2 L200839 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 20.8.2020 deiliskipulag að Kjaranstöðum 2, L200839. Gert er ráð fyrir því að með samþykkt skipulagsins muni eldra skipulag falla úr gildi. Í nýju deiliskipulagi felst m.a. að notkun lóða breytist úr frístundalóðum í landbúnaðarlóðir, lóðum fækkar úr 7 í 6 og skilgreindir eru nýir byggingarskilmálar .

7. Þóroddsstaðir L168295, Langirimi – Deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 21.8.2020 breytingu á deiliskipulagi að Þóroddsstöðum L168295. Í breytingunni felst stækkun svæðisins og samræming götuheita og númerakerfis innan þess.

8. Breiðanes L201727 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 19.8.2020 deiliskipulag að Breiðanesi L201727. Í deili-skipulaginu felst skilgreining byggingarheimilda fyrir íbúðarhús, gestahús, vélaskemmu, gróðurhúsi og hesthúsi.

9. Tjarnarhólar – Deiliskipulag – Útivistar og göngusvæði

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 21.8.2020 deiliskipulag að Tjarnhólum eftir kynningu. Innan skipulagsins er gert ráð fyrir uppbyggingu svæðisins í þágu ferðamanna með gerð bílastæða, göngustíga, gerð upplýsinga-skilta og byggingu tveggja þjónustuhúsa. Aðkoma að svæðinu er um núverandi gatnamót Vaðness og Snæfoksstaða frá Biskups-tungnabraut. Engar athugasemdir bárust á kynningartíma tillögunnar.

10. Efra-Apavatn 1A L226187, Efra-Apavatn 1 lóð L167652 og L16765 – Deiliskipulag - Skipting landsvæðis

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 2.9.2020 tillögu að deiliskipulagi Efra-Apavatni, Rollutanga. Í deili-skipulaginu felst m.a. skilgreining lóða og byggingarheimilda innan svæðisins. Lýsing deiliskipulags var kynnt frá 10. júní - 1. júlí 2020.

11. Skálabrekku-gata 1 L203318, deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 2.9.2020 breytingu á deiliskipulagi fyrir Skálabrekku-götu 1 L203318. Í breytingunni felst að skilgreindir eru breyttir byggingarskilmálar innan lóðarinnar vegna mikils landhalla innan byggingarreits. Mænis- og veggghæð mun miðist við hæsta punkt lóðar. Leyfilegt verði að byggja kjallara undir húsið allt að 200 m2 og að grafa frá húsinu til að skapa aðkomu fyrir bæði sumarhús og kjallara. Gert er ráð fyrir að umsótt breyting nái eingöngu til lóðar Skálabrekku-götu 1 vegna sérstakra aðstæðna innan hennar.

12. Laugarás L167381 – Deiliskipulagsbreyting - Lauftún garðyrkjustöð

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 2.9.2020 breytingu á deiliskipulagi fyrir Lauftún Garðyrkjustöð að Laugarári L167381. Í breytingunni felst að skipulagi lóðar er breytt þar sem komið er fyrir þremur gróðurhúsum, pökkunarað-stöðu, véla- og áhaldageymslu/bílskúr og tveimur starfsmannahúsum. Fyrir á lóðinni eru tvö íbúðarhús. Skilmálar deiliskipulags svæðisins frá 29. des. 2011 halda sér óbreyttir að öðru leiti. Málið var tekið fyrir á 195.fundi skipulagsnefndar þar sem það var samþykkt til kynningar. Skipulagið var kynnt frá 8.júlí til 29.júlí. Engar athugasemdir bárust.

Niðurstaða sveitarstjórnar auglýst skv. 2.mgr. 36.gr. skipulagslaga nr. 123/2010

13. Vaðstigur 1 L227910, 3 L227911 og 5 L227912; Land Kringlu II; Breyting úr frístundabyggð í landbúnaðarsvæði; Aðalskipulags-breyting – 2007051

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 21.8.2020 tillögu að óverulegri breytingu á aðalskipu-lagi sveitarfélagsins á grundvelli 2.mgr.36.gr.skipulagslaga nr.123/2010. Í breytingunni felst að 5,5 ha svæði á jörðinni Kringlu 2 er breytt úr frístundasvæði í landbúnaðarsvæði.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, 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 sveitar-félaganna: , <https://www.blaskogabyggd.is/>, <https://www.gogg.is>, <https://www.floahreppur.is/> og <https://www.skeidgnup.is/>

Skipulagslýsingar og tillaga deiliskipulags eru í kynningu frá 9.9.2020 til og með 30.9.2020 og skulu athugasemdir og ábendingar berast eigi síðar en 30.9.2020

Skipulagstillögur og breytingar eru auglýstar með athugasemdafrest frá 9.9.2020 til og með 22.október 2020. Athugasemdir og ábendingar skulu berast eigi síðar en **22.október 2020**. Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið vigfus@utu.is

Vígús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU