



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 8. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Bláber eru einstaklega holl.

Bláber eru ofurfæða

sandragudrun@frettabladid.com

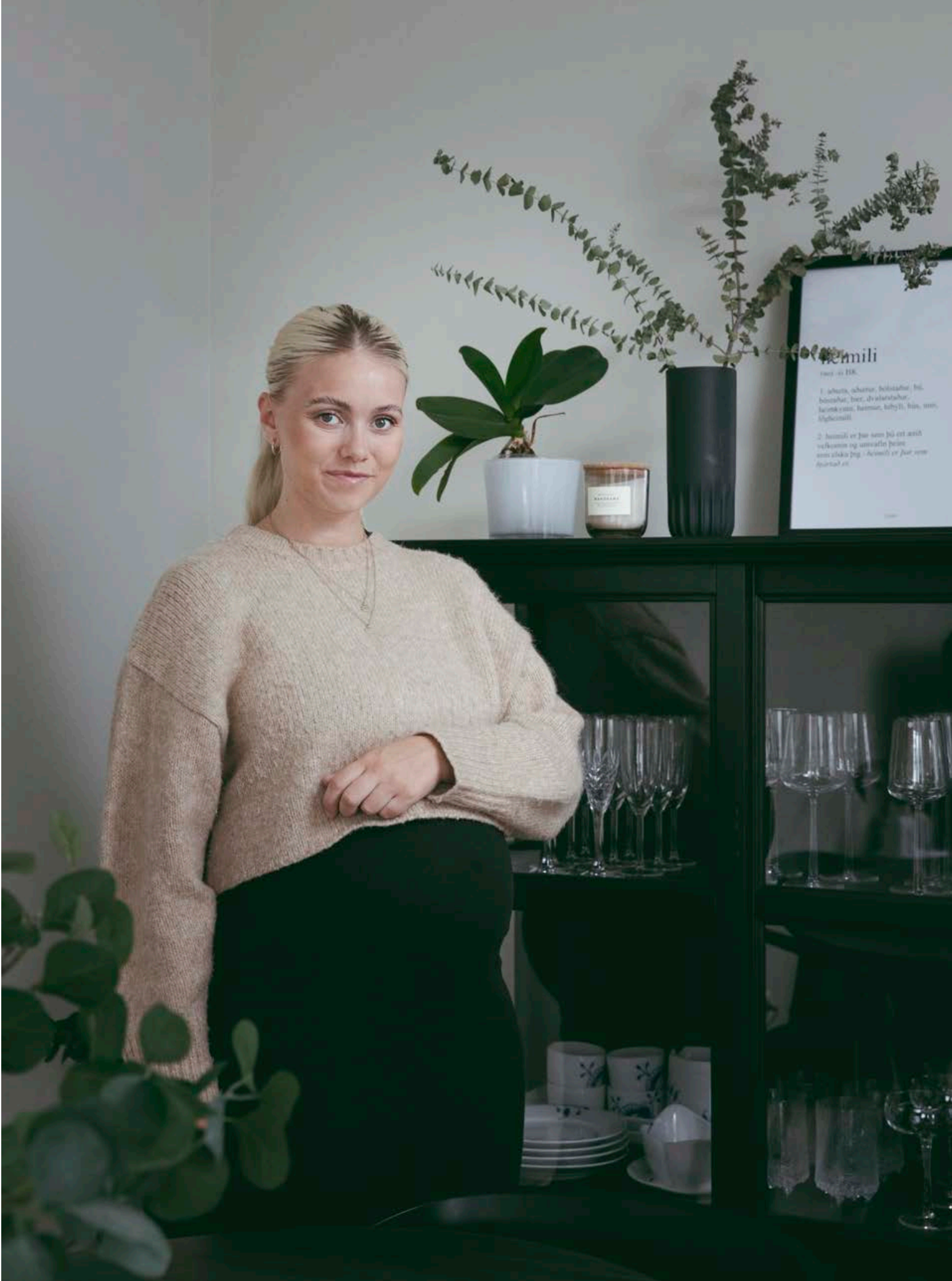
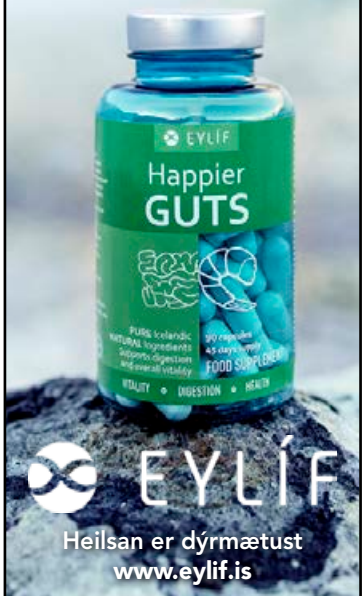
Bláberjaspretta hefur verið einstaklega góð í ár og núna er einmitt tíminn til að skella sér í berjamó áður en það verður of kalt og berin skemmast. Bláber eru alveg einstaklega holl og því tilvalið að eiga nóg til af þeim í frysti yfir veturinn.

Bláber eru troðfull af andoxunarefnum en sífellt fleiri rannsóknir sýna fram á ótrúlega jákvæð áhrif þeirra á líkamann. Eins eru bláber rík af kalíumi og C- og E-vítamínum og eru trefjarík og hafa því góð áhrif á meltinguna. Rannsóknir hafa sýnt að neysla bláberja getur minnkað líkur á hjartasjúkdómum og krabbameini. Bláber geta dregið úr bólgumyndun en það er þekkt að langvinnar bólgur geta aukið líkur á ýmsum sjúkdómum.

Holl bæði fersk og frosin

Bláber er hægt að borða á ýmsa vegu. Fersk bláber eru einstaklega góð og um að gera að borða eins mikið af ferskjum bláberjum og hægt er meðan þau endast. En þar sem bláber geymast ekkert mjög lengi þarf að frysta þau ef ætlunin er að eiga þau áfram í vetur. Frosin bláber eru ekki síður holl en rannsóknir hafa sýnt að þau halda næringargildi sínu eftir sex mánuði í frysti. Það er því til mikils að vinna að skella sér út í móa og fylla box og dollur af þessari bláu ofurfæðu. ■

Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu



Stutt er síðan Tinna Þorradóttir kunnri lítið fyrir sér í eldhúsinu. Í dag heldur hún úti matarbloggi og er með fjölda fylgjenda á samfélagsmiðlum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Hafði lítinn áhuga á matargerð

Tinna Þorradóttir heldur úti matarbloggi auk þess sem hún póstar matreiðslumyndböndum á samfélagsmiðlunum Instagram og TikTok við miklar vinsældir. **2**



Einfaldar uppskriftir og góður heimilismatur á vikumatseðilinn einkenna matarblogg Tinnu Þorradóttur sem hún hefur haldið úti á slóðinni tinnath.is síðan síðasta vor. Auk þess að halda úti matarblogginu póstar hún matar-tengdum myndböndum á TikTok og Instagram við miklar vinsældir. „Það er þínu fyndin tilhugsun að ég skuli halda úti matarbloggi því það er í raun svo stutt síðan ég kunni lítið sem ekkert fyrir mér í eldhúsinu. Ég byrjaði að prófa mig áfram í matargerð þegar við kærastinn minn fórum að búa saman árið 2017. Fyrir þann tíma hafði ég lítinn sem engan áhuga á matar-gerð yfirhöfuð. Ætli áhugi minn á matargerð hafi ekki kviknað út frá tacos. Það er eitt það besta sem ég fæ og svo ótrúlega einfalt að útbúa.“

Áherslur breyttust

Það eru nokkur ár síðan Tinna hóf að sýna frá lífi sínu á samfélags-miðlum. „Ég byrjaði á Snapchat árið 2015 og var upphaflega planið að sýna frá förðun þar sem ég var á þeim tíma nýtskrifuð sem förðunarfræðingur. Síðan þá hafa áherslurnar breyst mikið. Í dag sýni ég frá öllu milli himins og jarðar á samfélagsmiðlum en áherslan hefur verið mest á matar-tengt efni síðustu tvö árin. Ég sá fljótt að fólk virtist einmitt hafa áhuga einföldum uppskriftum og góðum heimilismat, uppskriftum sem eru ekki of flóknar og flestir ættu að geta eldað.“

Ég sá fljótt að fólk virtist einmitt hafa áhuga einföldum upp-skriftum og góðum heimilismat, uppskrift-um sem eru ekki of flóknar.

TikTok nær til stærri hóps

Eftir fjögur ár á Snapchat flutti hún sig um set og hóf að sýna frá förðun og matargerð á Instagram og síðar á TikTok. „Ég hafði verið með TikTok-aðgang í um eitt ár þegar ég loksins fékk kjarkinn til að pósta sjálf myndbandi. TikTok nær til mikið stærri hóps heldur en Instagram. Það er samt sem áður erfitt að setja fingur á það hvaða myndband nær mikilli dreifingu. Ég pósta á Instagram daglega en TikTok þegar það hentar en reyni að hafa að minnsta kosti eitt nýtt myndband þar í viku. Þá er ég stundum að samvinna TikTok og Instagram og pósta myndböndum á TikTok sem ég er búin að pósta á Instagram áður. Þetta er búin að ganga mjög vel og ég er afar þakk-lát fyrir viðbrögðin.“

Ætlað að njóta lífsins

Tinna og unnusti hennar eiga von á öðru barni sínu í septem-ber og því býst hún við að næstu mánuðir verði rólegir hjá henni þegar kemur að matarblogginu og samfélagsmiðlum. „Það er búin að vera mikið að gera hjá mér í sumar. Ég ákvað því að setja enga pressu á mig í fæðingarorlofinu og ætla mér að njóta mín eins mikið og ég get með litla krílinu. Þrátt fyrir það mun ég þó pósta einhverju af og til, bara ekki eins mikið af upp-skriftum og áður.“ Áhugasamir geta fylgt Tinnu eftir á tinnath.is, á Instagram (@tinnath) og á TikTok undir Tinnathorradottir. Tinna gefur lesendum hér þrjár einfaldar og góða uppskriftir.



Ég byrjaði að prófa mig áfram í matargerð þeg-ar við kærastinn minn fórum að búa saman árið 2017, segir Tinna Þorradóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
HEIÐA

Spurt og svarað:

Uppáhalds hráefnið þitt?

Ég vorkenni öllum sem borða ekki kóríander. Ég elska að toppa réttina mína með kóríander, hvort sem það eru tacos, súpur, kjúkl-ingaréttir eða bara hvað sem er!

Uppáhalds sjónvarpskokkurinn þinn?

Áhugi minn á matargerð kemur frá samfélagsmiðlum og get ég ekki sagt að ég eigi uppáhalds sjónvarpskodd. Hins vegar lít ég mikið upp til íslenskra matarbloggara eins og til dæmis Lindu Ben og Evu Laufeyjar.

Hvers konar matur er í mestu uppáhaldi?

Mexíköskur matur, ekki spurning!

Helsta fyrirmýndin í eldhúsinu?

Mamma og pabbi. Þau eru fagurkerar fram í fingurgóma þegar það kemur að mat og það vita allir sem þekkja þau.

Lumar þú á góðu trixi í eldhúsinu?

Uppáhalds trixið mitt er að blanda öllum hráefnum fyrir pítu saman í skál áður en þú setur það inn í pítuna.

Frosnar sykurlausar banana-stangir með hnetusmjöri

Hér nota ég sykurlaust dökkt súkkulaði frá Valor sem gerir upp-skriftina sykurlausa og vegan.

Banar
Hnetusmjör
Salthnetur, gróft saxaðar
70% sykurlaust dökkt súkkulaði frá Valor

Skerið bananana til helminga og langsum í tvennt þannig að hver banani gefi fjóra bita. Smyrjið bananabitana með hnetusmjöri og stráðið næst salthnetunum yfir bitana. Bræðið súkkulaðið og setjið yfir bananabitana. Setjið bitana inn í frysti í að minnsta kosti tvær klukkustundir áður en þið borðið svo að bananarnir séu orðnir ágætlega vel frosnir í gegn. Geymist í frysti.

Fjöldi banana, magn af hnetu-smjöri, salthnetum og súkkulaði er algjörlega persónubundið og fer eftir smekk hvers og eins. Hægt að leika sér með þessa uppskrift og jafnvel skipta út hnetusmjöri fyrir möndlusmjör.

Mangó og quinoa-salat með sinnepsdressingu

Þetta salat er eitt af mínum uppá-halds. Það er lítið mál að leika sér með innihaldsefnin í salatinu og magnið er ekkert heilagt. Ef þið viljið vegan útgáfu má skipta út fetaostinum fyrir vegan fetaost.

Fyrir tvo
2,5 dl quinoa
1 tsk. grænmetiskraftur
1 mango
1 paprika
½ gúrka
¼ rauðlaukur
10 kirsuberjatómatar
1 msk. sesamfræ
Fetaostur, má sleppa

Sinnepsdressing

1 dl. ólífuoía
1/2 dl Dijon sinnep
1/2 dl sitrónusafi

Sjóðið quinoa samkvæmt leið-beiningum og kryddið með grænmetiskrafti. Skerið græn-metið smátt og setjið í skál. Hrærið saman innihaldsefnin í sósuna þar til allt hefur blandast vel saman. Þurrustið sesamfræin á pönnu þar til þau brúnast aðeins.

Klístraðir vegan BBQ-blómkálsbitar

Ég keypti mér air fryer svo ég þyrfti ekki að djúpsteikja mat í mikilli olíu. Ef air fryer er ekki til á heimilinu má auðvitað djúp-steikja á gamla mátann upp úr grænmetisolíu þar til bitarnir eru gullinbrúnir. Það má skipta út kartöflum fyrir hrísgrjón.

Fyrir fjóra

1 miðlungs blómkálshaus
2,5 dl hveiti
2,5 dl plöntumjólk, ég notaði haframjólk
1 tsk. salt
1 tsk. laukduft
1 tsk. hvítlauksduft
5 dl Panko-brauðrasp (gæti þurft meira eða minna)
500 ml Sweet BBQ-sósa

Sætar franskar

1 poki frosnar sætar franskar
Salt eftir smekk

Hvítlaukssósa

2 dl vegan majónes
3 pressaðir hvítlauksgeirar
2 msk. sitrónusafi
2 tsk. salt
1 tsk. pipar

Blómkál

Hitið air fryer-inn upp að 200



Klístraðir vegan BBQ-blómkálsbitar með sætum kartöflum. MYND/ADSEND



Mangó og quinoa-salat með sinnepsdressingu. MYND/ADSEND



Frosnar sykurlausar bananastangir með hnetusmjöri.

gráðum. Skerið blómkálið niður í munnbita. Blandið saman hveiti, plöntumjólk, salti, laukdufti og hvítlauksdufti í skál og hrærið saman. Deigið á að vera þykkt eins og pönnukökudeig. Setjið brauð-raspið í aðra skál. Setjið blómkálið ofan í deigið og veltið svo upp úr brauðraspinum. Raðið blómkálínu í air fryer-körfuna og passið að hafa ekki of marga í einu. Hitið blómkálsbitana í tíu mínútur. Eftir fimm mínútur er þó gott að hrista aðeins körfuna svo að bitarnir snúist við og brúnist á öllum hliðum. Setjið í skál og veltið upp úr sætri BBQ-sósunni.

Sætar franskar

Hitið air fryer-inn upp að 200 gráðum. Hellið kartöflunum í körfuna og mega bitarnir fara ofan á hver annan. Hitið í tíu mínútur eða þar til endarnir eru farnir að dekkjast. Hristið körfuna aðeins til eftir fimm mínútur svo að kart-öflurnar snúist við og brúnist á báðum hliðum. Saltið eftir smekk þegar þær eru tilbúnar.

Hvítlaukssósa

Blandið öllum hráefnunum saman í skál og hrærið. ■

Fjallagrösín koma meltingunni í enn betra form

Gunnlaugur Helgi Gunnlaugsson hefur tekið inn Íslensk fjallagrös frá ICE-HERBS nánast daglega frá árinu 2014. Hann segir áhrifin hafa komið sér á óvart, enda prófaði hann fjallagrösín fyrst hálfpartinn af rælni.

„Ég byrjaði að kynna mér fæðu-bótarefnin frá ICEHERBS þegar ég rakst á gamlan félaga úr hand-boltanum 2014. Ég spilaði lengi vel handbolta á mínum yngri árum og var þá markmaður hjá Haukum og síðar FH. Við tókum að spjalla og ég spurði hvað hann væri að garfa í dag. Hann sagðist vinna að því að koma fyrirtækinu ICEHERBS af stað. Mig langaði auðvitað að styðja hann í þessu framtaki og byrjaði að taka Íslensk fjallagrös, sem þá voru kölluð Flóra. Einnig prófaði ég að taka inn Meiri orku sem inniheldur fjallagrös og burnirót.

Ég las mér svo sem ekki mikið til um hvað þetta ætti að gera fyrir mig og því kom það mér nokkuð á óvart að eftir að ég byrjaði reglu-lega að taka þetta inn, þá hafa hægðirnar hjá mér bara verið eins og klukka. Ég tek hvort tveggja inn á morgnana svona á virkum dögum og þegar ég man eftir því, og um hálf tíma síðar fer ég á sal-ernið bara eins og eftir klukku. Þá er ég orðinn tilbúinn í daginn.“

Gunnlaugur starfar sem dükari. „Sjálfur er ég ekkert feiminn við að þurfa á klósettið í vinnunni, en ég þekki marga sem finnst það óþægilegt og jafnvel ómögulegt að hafa hægðir á vinnustaðnum. Ég sé alveg fyrir mér að fjallagrösín geti gagnast því fólki sérstaklega vel. Tengdamamma mín, sem er 86 ára, tekur líka inn fjallagrös og segir þetta allt annað líf, eftir að hún bætti þeim við mataræðið.

Sjálfur er ég jafnaðarmaður í öllu



Gunnlaugur hefur tekið inn fjallagrös frá árinu 2014 og finnur mikinn mun á meltingunni.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

sem ég geri, hvort sem það er hreyf-ing eða inntaka bætiefna. Þetta tvennt, Fjallagrös og Meiri orka, hef ég fundið að gerir mér gott og það nægir mér. Svo er það mikill bónus að vita til þess að þetta sé fyrsta flokks íslensk framleiðsla þar sem hreinar náttúruafurðir eru í fyrirrúmi,“ segir Gunnlaugur.

Fjallagrös: leyndardómsfullt undraefni náttúrunnar
Fjallagrös eru afar sérstakt fyrirbæri. Þetta er hvorki jurt né sveppur heldur samlífi þörungna og sveppa, sem nefnist flétta. Fléttur eru eitt elsta líffyrirbæri

jarðar og vaxa á steinum og utan á trjáberki. Fjallagrös eru rík af trefjum og steinefnum, einkum járn og kalsíum. Þá bera þau í sér fléttuefni sem hindra óæskilegar bakteríur.

Íslensk fjallagrös frá ICE-HERBS eru ætluð fyrir magaflöru líkamans og stuðla að heilbrigðri meltingu með náttúrulegum hætti. Fjallagrös ICEHERBS eru tind víða um land, í kjölfarið eru þau þurrkuð og mulin til neyslu.

Fjallagrös eru þekkt lækningar-jurt og hafa ýmsa góða eiginleika sem nýtast vel til að bæta liðan. Öldum saman hafa þau verið



Fjallagrös hafa verið notuð frá örófi alda við meltingarvandamálum.

notuð til lækninga á Íslandi. Viða annars staðar í heimininum hafa þau um aldir einnig verið nýtt til lækninga, þá sérstaklega vegna óþæginda í öndunarfarum og meltingartruflana. Fjallagrös innihalda leysanlegar trefjar, sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í meltingarvegi sem bætir melt-inguna. Þá eru þau einnig talin hafa mýkjandi og græðandi áhrif á slímhúð í öndunarfarum.

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á fjallagrösum benda til að efni í þeim styrki ónæmiskerfið. Þá hafa rannsóknir einnig sýnt fram á að í þeim séu efni sem virka rotverjandi, hindra bakteríuvöxt, eru mýkjandi fyrir háls, mýkjandi fyrir hægðir og bæta meltingu, allt í samræmi við gamla trú og notkun. Fjallagrös hafa að auki reynst vel þeim sem vilja draga úr bjúg.

Hrein náttúruafurð
Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskipta-vinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin öþörf fylliefni. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri mat-vöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun iceherbs.is.



Langar að standa á höndum þegar hún er níræð

Erla Guðmundsdóttir íþróttافرæðingur hefur alla tíð stundað hreyfingu og hugsað um heilsuna. Hún fór þó að finna fyrir heilsuleysi þegar hún starfaði sem flug-freyja sem varð til þess að hún lærði heilsumarkþjálfun og féll fyrir faginu.

sandragudrun@frettabladid.is

Erla var mikið í íþróttum sem barn og unglingur og lærði íþróttfræði á Laugarvatni og lauk námi í íþróttavísindum og þjálfun frá Háskól-anum í Reykjavík.

„Ég hef alltaf haft áhuga á íþróttum og hugsað um heilsuna á vissan hátt. Það var ekki fyrr en ég var búin að vinna sem flugfreyja í fimm ár sem ég fann í fyrsta sinn á ævinni fyrir heilsuleysi,“ segir Erla.

„Ég var síþreytt en það var samt ekki fyrr en eftir langan tíma í starfi sem ég áttaði mig á hvað var að. Það var engin rútína, óreglu-legur vinnutími þar sem ég vann stundum á nóttunni, stundum á morgnana og stundum á daginn og ég var að borða á öllum tímum sólarhringsins. Ég var þess vegna byrjuð að líta í aðrar áttir og farin að hugsa um að byrja að vinna aftur sem íþróttakennari.“

Erla frétti síðan af flugfreyju sem hafði lært heilsumarkþjálfun og ákvað að láta slag standa og skræði sig í námið.

„Þetta var eins árs nám og ég algjörlega féll fyrir þessu. Svo vatt þetta upp á sig og ég er farin að



Erla leggur áherslu á að útlitið segir ekki til um heilsu fólks.

MYND/ADSEND

halda fyrirlestra og get líka nýtt mér þessa markþjálfun í kennslu og bara í lífinu sjálfu,“ segir Erla sem kennir íþróttir í MH samhliða markþjálfuninni.

Erla útskýrir að heilsumarkþjálfun gangi út á að einblína á alla heilsupætti. Ekki bara

mataræði, hreyfingu og svefn.

„Það eru svo ótrúlega margir þættir sem hafa áhrif á heilsuna. Það er vinnan, hvar við búum, menntun og samskipti við aðra. Allt í lífinu hefur áhrif,“ segir hún.

Hún segir mikilvægt að koma því til skila til unglunga sérstak-

Það eru svo ótrú-lega margir þættir sem hafa áhrif á heilsuna. Það er vinnan, hvar við búum, menntun og samskipti við aðra. Allt í lífinu hefur áhrif.

lega að heilsa er ekki útlit. Einhver sem þau sjá á samfélagsmiðlum lítur kannski rosa hraustur út, en við vitum ekkert hvort hann er við góða heilsu.

„Heilsa er líka andleg og félags-leg. Ef fólk er í einhverjum rosa öfgum til að líta hraust út þá er kannski félagslega og andlega heilsan í vaskinum af því það setur sér svo strangar reglur. Það er mikilvægt að finna jafnvægi á milli allra þátta heilsunnar.“

Vinnur með hænuskref
Grunnur markþjálfunar að sögn Erlu er að spyrja djúpra góðra spurninga og reyna að fá viðkom-andi til að koma með svarið sjálf. „Maður veit svarið nefnilega oft best sjálfur. Efeinhver segir þér að gera eitthvað þá er ekki víst að þú gerir það. En ef þú ákveður að gera eitthvað sjálf þá er líklegra að þú

standir við það,“ segir hún. „Þetta er ekki beint ráðgjöf heldur þjálfun. Ég kem auðvitað oft með ráðleggingar um hvað fólk getur gert til að bæta heilsuna því fólk hefur kannski ekki þekkinguna. En þau átta sig kannski á því sjálf að það er svefninn sem þarf að taka í gegn, eða eitthvað annað, og ég ráðlegg þá út frá því.“

Erla heldur úti bloggi á síðunni heilsuerla.is þar sem hún skrifar heilsupistla og ræðir við fólk um ýmislegt heilsutengt. Á Instagram-síðu hennar heilsuerla_heilsu-markþjálfun er einnig að finna ýmsan fróðleik um heilsu, markmiðasetningu og fleira.

„Ég hef nýtt það sem ég hef lært í mínu lífi. Ég vinn með hænuskref, að taka einn dag í einu, eitt skref í einu og breyta bara einni venju í einu en ekki umturna öllu lífinu á einum degi. Það er aldrei vænlegt til árangurs. Ég brenn fyrir að sýna fólki að það þarf ekki öfga. Mér finnst samfélagið ganga svo mikið út á öfga í báðar áttir, það er annað hvort allt eða ekkert. En rann-sóknir hafa sýnt að það eina sem virkar er að vera með góðan lífsstíl og breyta venjum sínum smám saman til góðs,“ segir hún.

„Þannig ertu heilbrigð alla ævina. Það þarf að horfa til fram-tíðar og hugsa að ákvörðum sem þú tekur í dag, hún hefur ekki bara áhrif á morgun heldur alla ævi. Mig langar til dæmis að verða hraust gamalmenni. Það er mitt mottó, mig langar að geta staðið á höndum þegar ég verð níræð.“ ■

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Spirit+ Tiglamynstruð leður á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Verð 5.990.000,-

Þjónusta

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Pípulagnir

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

Garðyrkja

Haustklippingar trjáa og runna,
hellulagnir og fl. Halldór
garðyrkjumaður. S: 698 1215

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

Dyrasímar-ljósleiðari-loftnet.
Viðhald og endurnýjun
Rafeindameistarinn ehf s. 898 4484

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



**Kassagítarar
á tilboði**

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

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

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut



FÉLAG FASTEIGNASALA

Til félagsmanna í Félagi fasteignasala.

AÐALFUNDUR 2021.

Aðalfundur Félags fasteignasala verður haldinn
fimmtudaginn 23. september kl 16:30 síðdegis á
Grand Hótel Reykjavík.

Á dagskrá aðalfundar FF verða eftirtalin mál:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemina á liðnu starfsári.
2. Endurskoðaðir reikningar lagðir fram.
3. Kosning formanns
4. Kosning tveggja meðstjórnenda
5. Kosning tveggja varamanna
6. Kjör skoðunarmanna reikninga
7. Kjör laganeðndar
8. Breytt form innheimtu félagsgjalda
9. Önnur mál er upp kunna að vera borin.

**Aðalfundur Fasteignaleitar ehf (fasteignir.is),
Homepage ehf og Fasteignasölukerfis ehf verður
haldinn 23. september n.k. kl. 18:00 á Grand Hótel**

DAGSKRÁ:

1. Ársskýrslur Fasteignaleitar ehf Homepage ehf. og
Fasteignasölukerfis ehf
2. Endurskoðaður reikningur fyrir liðið reikningsár.
3. Önnur mál.

Léttar veitingar í lok fundar

Stjórnin



Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna,
auglýsir eftir umsóknum um þóknarir og ferða- og
menntunarstyrki, síðari úthlutun. **Umsóknarfrestur
rennur út miðvikudaginn 22. september kl. 15.**

Þóknarir vegna ljósrítunar, stafrænnar fjölföldunar o. fl.
Óskað er eftir umsóknum um þóknarir vegna ljósrítunar
og stafrænnar fjölföldunar úr fræðiritum og kennslu-
gögnum í skólum og öðrum stofnunum hins opinbera
2019-2020. **Til úthlutunar eru allt að 5.000.000.- kr.**

Þóknarir til rétthafa á fræðslu- og heimildarmyndum
Handritshöfundar að fræðslu- og heimildarmyndum,
sem sýndar hafa verið á opinberum miðlum, skulu skrá
sig og sýnd verk sín í sérstaka rétthafagátt á heimasíðu
Hagþenkis. **Skráningarfrestur er til 2. nóvember fyrir
rétthafagreiðslur ársins 2020.**

Ferða- og menntunarstyrkir

– fyrir félagsmenn Hagþenkis, síðari úthlutun

Óskað er eftir umsóknum um ferða- og menntunarstyrki
Hagþenkis - síðari úthlutun. Rétt til að sækja hafa þeir
sem hafa verið félagar í Hagþenki í eitt ár og eru skuld-
lausir við félagið. Einungis er heimilt að sækja um vegna
ferða sem hafa verið farnar. **Til úthlutunar eru allt að
2.000.000.- kr.**

Nánari upplýsingar, úthlutunarreglur, umsóknareyðublöð
eru á heimasíðu félagsins: www.hagthenkir.is
Umsækjendur sækja um á vef Hagþenkis – Mínar síður,
efst til hægri og fá rafræna staðfestingu, um að umsókn
hafi borist og hún gildir sem kvittun.

Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna
Þórunnartún 2, 2 hæð. Skrifstofa nr. 7. 105 Reykjavík
Sími 551-9599 / www.hagthenkir.is / hagthenkir@hagthenkir.is

Auglýsing um skipulag - Borgarbyggð

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga
nr. 123/2010 eru hér með auglýst tillaga að nýju
deiliskipulagi í Borgarbyggð.

Deiliskipulag frístundabyggðar Kotstekksás í Munaðarnesi

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann
12. ágúst 2021 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipu-
lagi Kotstekksás í landi Munaðarness í Borgarbyggð.

Deiliskipulagið tekur til 3,6 ha svæðis með fimm
frístundalóðum, fjórar 5000 m² og ein 7000 m² að
stærð, innan frístundasvæðis F62. Aðkoma að lóðum
verður um nýjan veg sem nefnist Kotstekksás sem
tengist Jötnagarðsá inn á Hringveg. Tillagan sam-
ræmist aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010-2022.

Ofangreind deiliskipulagstillaga er aðgengilegar á
heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is frá
8. september til og með 22. október 2021. Ef óskað er
eftir nánari kynningu á ofangreindri tillögu þarf að
panta tíma hjá skipulagsfulltrúa.

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna
að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við
auglýstar skipulagstillögur og er frestur til að skila
inn athugasemdum til **22. október 2021**. Athuga-
semdum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar,
Bjarnabraut 8, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa
eða á netfangið skipulagsfulltrui@borgarbyggd.is.

Borgarbyggð, 8. september 2021
Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar.



BORGARBYGGÐ

www.borgarbyggd.is



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

**VESTFROST
SOLUTIONS**

Vínkælar



WFG 185 - St. (hxbxd)
1850x595x596 mm (+2 - +10°C)



WFG 155 - St. (hxbxd)
1550 x 595 x 610 (+5 - +22°C)



WFG 45 - Stærð (hxbxd) 820 x 595 x 573
(+5 - +10 / +10 - +18°C)



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Sýningareldhús - Dragháls 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is Netverslun á www.verslun.is

Takkt 5092#