



FRÍÐJUDAGUR 23. JANÚAR 2018

Heilsa

Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og vídeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SJÁVARBÁBINN
SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



Erla Björnsdóttir er sálfræðingur og doktor í líf- og læknávisindum. Hún verður gestur í Heimspelikaffi Gunnars Hersveins í Gerðubergi á morgun, þar sem umræðuefnið er: Hefur svefn áhrif á hamingju? MYND/ANTON BRINK

Heilinn skreppur saman á nóttunni

Við eigum auðveldara með að sofna þegar okkur líður vel og erum hamingjusöm. Erla Björnsdóttir sálfræðingur gefur ýmis heilræði til að auka hamingju og góðan nætursvefn í Gerðubergi á morgun. ➔2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Framhald af forsiðu →

Svefn er magnað og ótrúlega spennandi fyrirbæri því hann er svolítið eins og hafíð,“ segir Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og doktor í líf- og læknávisindum.

Erla hefur meðal annars rannsakað andlega liðan og lífsgæði út frá svefnleysi og kæfisvefni. Hún segir þær rannsóknir virkilega skemmtilegar.

„Það er enn svo margt á huldu um svefninn en við vitum þó að svefn er manningnum lífsnauðsynlegur og að án svefns getur hann ekki verið,“ upplýsir Erla. „Í svefninum á sér stað mikil hreinsun, endurnæring og uppbygging. Afleiðingar svefnskorts koma mjög fljótt fram og jafnvel eftir eina svefnlausu nótt sést aukning bólguefna í líkamanum. Hugræn áhrif koma líka fljótt fram enda er svefn nauðsynleg hvíld fyrir hugann. Á nóttunni skreppur heilinn saman og verður minni að ummáli þegar hann losar sig við eiturefni og allskyns óþarfa.“

Erla verður gestur í Heimspækikaffi Gunnars Hersveins, rithöfundar og heimspækings, í Borgarbókasafninu í Gerðubergi annað kvöld, en saman ætla þau að eiga skemmtilegt samtal um áhrif svefns á hamingju.

„Tengsl á milli svefns og hamingju eru líklega mikil. Svefn hefur áhrif á liðan okkar og flestallt í daglegu lífi. Þegar við erum illa sofin erum við illa fyrirkölluð. Þráðurinn er styttri, það þarf minna til að setja okkur út af laginu og við náum ekki að njóta okkar eins vel og við gerum þegar við keyrum á fullum tanki,“ segir Erla.

Huga þurfi sérstaklega vel að svefni í kröfuhörðu nútímasamfélagi Íslendinga.

„Allan sólarhringinn erum við umkringd áreitum og skil á milli vinnu og einkalífs eru óljósari en áður. Tölvupósturinn er kominn í símann og stöðugt áreiti gerir að verkum að margir klípa af svefninum. Þegar við erum búin að vera í kringum ljósáreiti snjalltækjanna og í miklum samskiptum eigum við erfiðara með að sofna á kvöldin því svefninn þarf sinn aðdraganda. Því þurfum við að gíra okkur niður með rólegri rútinu á kvöldin til að gefa okkur tíma og næði fyrir svefninn,“ segir Erla.

Margar rannsóknir sýni að íslenskir unglingar sofi alltof stutt.

„Börn í 10. bekk sofa að meðaltali sex tíma á virkum dögum en þurfa níu til tíu tíma nætursvefn.“



Hægt er að skoða ýmsa fræðslu sem viðkemur svefni á vef Erlu, betrisvefn.is, og á liðnu ári skrifaði hún bókina Svefn. MYND/ANTON BRINK

Við sjáum mjög sterk tengsl á milli svefnvandamála og kvíða og þunglyndis. Ef við sofum illa að staðaldri verðum við döpur og andleg heilsa getur orðið mun verri, ekki síst hjá unglingum sem eru að ganga í gegnum miklar þroskabreytingar. Vaxtarhormón myndast í djúpsvefni og því er áriðandi að þau fái nægan svefn til að vaxa og þroskast rétt.“

Leiðir til að auka hamingju

Margir hafa tileinkað sér þann ósío að ganga til hvílu með snjallsíma eða tölvu í bólið. Til að snúa baki við þeirri slæmu þróun segir Erla mikilvægt að koma sér upp góðri rútinu fyrir svefninn.

„Fullorðnir þurfa sjö til átta tíma nætursvefn sem þýðir að þeir þurfa að gíra niður líkama og sál einum til tveimur tímum áður. Slökka á snjalltækjunum og koma sér í ró áður en gengið er til náða. Þeir þurfa líka að passa upp á lífsstílinn, hreyfa sig nóg og borða heilsusamlega. Koffin hefur slæm áhrif á svefninn og vinsælir drykkir nú, eins og Nocco og Amino Energy, eru uppfyllir af koffini sem hefur neikvæð áhrif á svefn. Þá er sykurrát fyrir svefninn ekki gott og við þurfum að gera okkar besta til að

lágmarka streitu í kringum okkur,“ útskýrir Erla.

Margar leiðir séu til að auka vel-liðan og hamingju.

„Til að auka hamingju okkar getum við leyst ýms verkefni og slíkt virkar í báðar áttir. Við eigum auðveldara með að sofna ef okkur liður vel andlega. Yfir daginn getum við gert æfingar sem stuðla að jákvæðri hugsun og verið umkringd fólki sem okkur þykir vænt um og liður vel með. Við þurfum að gæta þess að gefa okkur tíma fyrir hluti sem eru okkur mikilvægir og huga að líkamlegri og andlegri heilsu. Að minna okkur á hvað við erum þakklát fyrir og skrifa á hverju kvöldi þrennt jákvætt sem gerðist yfir daginn, því að hugsa um hið góða yfir daginn í stað þess sem gekk illa veldur vel-liðan. Það gengur flestum betur að sofna í jákvæðu jafnvægi.“

Jákvætt viðhorf hefur áhrif

Erla segir svefn og streitu fara einkar illa saman.

„Það er eiginlega ómöglegt að sofna ef við upplifum mikla streitu og ef okkur liður illa eigum við hiklaust að fara fram úr og koma okkur í betra ástand. Aðalatriðið er að koma

ró á hugann og gamla góða ráðið að telja kindur er í raun eitt form hugleiðslu því á meðan við teljum kindurnar bægjum við frá hugsunum um verkefni morgundagsins eða atburði nýliðins dags. Hugleiðing er góð leið til að gíra sig niður og eins er gott að lesa smástund í bók eða hlusta á róandi tónlist,“ segir Erla sem lumar á fleiri góðum ráðum fyrir góðan nætursvefn og aukna vellíðan.

„Sumum finnst gott að skrifa niður það sem leitar á hugann, um verkefni morgundagsins eða annað sem fólk óttast að gleyma. Með því eru hugsanirnar færðar úr huganum yfir á blað. Kynlíf fyrir svefninn er líka streitulosandi og veitir flestum vellíðan og ró á eftir. Þá getur verið gott að drekka flóaða mjólk eða heitt kamillute fyrir svefninn, en alls ekki grænt te eða aðra koffínríka drykki.“

Viðhorf fólks til svefnleysis og svefnvandamála getur líka skipt sköpum þegar kemur að svefni og hamingju.

„Hlutir sem við höfum enga stjórn á ættu ekki að hafa of mikil áhrif á liðan okkar. Við höfum alltaf val um viðhorf ef við til dæmis vöknum eftir erfiða nótt. Við getum sannarlega ekki breytt nóttinni því hún er

liðin en ef viðhorfið er það að nóttin hafi verið hræðileg og dagurinn verði ömurlegur er víst að hann verður svo. Ef við hins vegar hugsum jákvætt, að nóttin hafi ekki verið nógu góð og við þurfum að sofa betur næstu nótt, fáum okkur bara einum kaffibollanum meira og að við höfum áður sofið lítið en komist í gegnum daginn verður það allt minna mál,“ útskýrir Erla og með því að tileinka sér jákvæða hugsun verði dagurinn miklu auðveldari.

„Viðhorf okkar hefur gríðarsterk áhrif á allt sem við gerum og það hvernig okkur liður. Við þurfum því að tileinka sér jákvæða hugsun verði dagurinn miklu auðveldari. Hugsanir, hegðun og tilfinningar eru nátengd og því veldur hegðun, sem hefur jákvæð áhrif á hugsun okkar, því að við förum ósjálfrátt að veita jákvæðum hlutum athygli og allt veldur það meiri hamingju og enn betri nætursvefni.“

Heimspækikaffi með Gunnari Hersveini og Erlu hefst klukkan 20 í Borgarbókasafninu Gerðubergi, miðvikudaginn 24. janúar. Aðgangur er frír og allir velkomnir.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnarféni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar
Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@365.is s. 512 5338

Sólumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelms-son, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,

MEISTARAMÁNUÐUR

Fimmtudaginn 25. janúar mun sérblaðið Meistaramánuður fylgja Fréttablaðinu.

Áhugasamir auglýsendur geta fengið nánari upplýsingar með því að senda póst á netfangið serblod@365.is eða með því að hringja í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ

Parmaflóran, ónæmiskerfið og geðheilsan

Öflug og rétt samsett parmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar parmaflóru.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur parmaflóru því þær samanstanda af meira en 1.000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, aminosýrur, stuttar fitusýrur og ýmis boðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Parmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



“Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar.

Hrönn Hjálmarsdóttir

Veikindi vegna lífsstíls

„Parmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi parmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.“

Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega parmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa svo rennt styrkum stöðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það sé að parmaflóra okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega sem og andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur t.d. verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðar hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)
- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

Þetta er þó bara toppurinn á ísjakanum því nýlegar rannsóknir sýna að ástand parmaflóru í veikum einstaklingum er mun verra en hjá heilbrigðum. Þá er verið að tala um bæði líkamlega og andlega sjúkdóma af ýmsu tagi.

Einhverfa, athyglisbrestur og síþreyta

„Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða parmaflóru með tililiti til kvíða, þunglyndis, einhverfu og



athyglisbrests og nú síþreytu. Í ljós hefur komið að parmaflóra þessara hópa og síþreytu-hópsins er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir. Rannsóknir hafa einnig sýnt að bæði forvarnir og meðhöndlun á

2 mánaða skammtur

geðrænum og taugatengdum sjúkdómum á að beina að ástandi parmaflóru og meltingarvegar.“

Hefur parmaflóran áhrif á þyngd?

„Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands parmaflóru og líkamspýngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess parmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur visbendingar um að fjöldi hitaeyninga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð parmaflóra einnig mikið um það að segja,“ segir Hrönn.

„Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkams-

þyngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeyningarnar, móttaka og vinnsla á næringunni í þörmunum skiptir máli.“

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýruþolnir. Einn þeirra er L. acidophilus DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. L. acidophilus DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurs hópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Sólustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.



Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæði í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það víkkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

Ingveldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari



natures aid

- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fót kuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Snjallúr vakta hjartsláttinn

Nýr aukahlutur fyrir snjallúr gefur svo nákvæmar og áreiðanlegar upplýsingar um hjartslátt notenda að reiknirit hans hafa viðurkennt lækisfræðilegt gildi.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna gaf reikniritum fyrirtækisins AliveCor nýlega þann stimpil að þau hafi lækisfræðilegt gildi. AliveCor framleiðir gervigreindarhugbúnað sem nýtist til lækninga og framleiðir meðal annars KardiaBand, ólar sem hægt að festa við snjallúr Apple og geta fylgst með hjartslætti notenda. Snjallúr með slíkan hugbúnað gætu aukið og bætt eftirlit með hjartslætti fólks.

Gervigreind sem lærir

AliveCor framleiðir gervigreindarhugbúnað sem lærir á mynstur og getur þannig numið óeðlileg og mögulega hættuleg frávik í hjartslætti, varað við þeim og mælt með lækisheimsókn.

AliveCor er ekki fyrsta fyrirtækið sem notar gervigreind sem lærir með snjallúrum. Rannsóknir hafa sýnt að slík tækni getur hjálpað snjallúrum frá Apple að nema heilsuþrenging eins og of háan blóðþrýsting og kæfisvefn. Rannsókn frá síðasta ári komst að þeirri niðurstöðu að Apple-úr sem notar reiknirit sem kallast DeepHeart gæti numið óeðlilegan hjartslátt með 97% nákvæmni.

Sú staðreynd að Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna hafi samþykkt lækisfræðilegt gildi KardiaBand sýnir að heilsuúr gætu orðið mikilvæg tól til að fylgjast með heilsu almennings í framtíðinni.

Fylgist með og lætur vita

KardiaBand kemur í stað ólarinnar á Apple-snjallúri og inniheldur skynjara sem getur fylgst með hjartslætti notandans. Það lætur svo vita ef það er eitthvað óeðlilegt við hjartsláttinn sem getur gefið vísbendingu um alvarleg heilsufarsvandamál.

Reikniritin sem var verið að samþykka eru hluti af hugbúnaði sem kallast SmartRhythm. Reikniritin læra á mynstur notandans með tímanum, greina hvort mynstrið er eitthvað óeðlilegt og láta vita ef fólk þarf á frekari umönnun að



Snjallúr gætu orðið gagnleg tól til að fylgjast með heilsufari almennings í framtíðinni. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

halda. Ef hugbúnaðurinn nemur eitthvað óeðlilegt bendir hann notandanum á að skrá hjartalínurit, sem hann getur gert með því að setja þumalinn á skynjara á ólinni í 30 sekúndur. Úrið býr þá til línurit sem hægt er að senda til lækis.

Aukin yfirsýn

Heilsuúr með þessum hugbúnaði hefur forskot á lækna að því leyti að það mælir hjartsláttinn stöðugt,

» Reikniritin læra á mynstur notandans með tímanum, greina hvort mynstrið er eitthvað óeðlilegt og láta vita ef fólk þarf á frekari umönnun að halda.

í stað stakra mælinga sem eiga sér stað með löngu millibili. Það hefur því betri heildarmynd og yfirsýn, sem getur auðveldað því að nema hugsanleg vandamál.

Tölvur henta auk þess vel til að nema óeðlilegan hjartslátt, því þær eru mjög góðar í að nema og skilja mynstur.

Gæti orðið vinsælt

Þjónustan kostar sitt, svo hún er ekki aðgengileg öllum, að minnsta

kosti í bili. Ólin sjálf kostar 199 dollara í Bandaríkjunum og notendur þurfa að kaupa áskrift að þjónustu AliveCor, sem kostar 99 dollara á ári. Þjónustan virðist líka bara í boði í Bandaríkjunum, enn sem komið er.

En AliveCor vonast til að þessi tækni gefi læknum betri tól til að sinna starfi sínu og það er ekki ólíklegt að tækni sem þessi verði sífellt aðgengilegri og algengari þegar fram líða stundir.

OptiBac probiotics



”Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað”



Víðir Þór Prastarsson,
íþróttá- og heilsufræðingur
frá Háskóla Íslands.

Fæst í apótekum og heilsubúðum

@OptiBac

www.facebook.com/optibaciceland

NÝTT ÁR NÝ MÄRKMIÐ

ENGIN BINDING

Brandenburg | s/a

**BIKINI
BODY BLAST**

**360
TOTAL BODY**

**FITNESS
BOX**

BETRA FORM

**THE GLUTE
WORKSHOP**

**FITNESS
ÁSKORUN**

**INFRARED
FUSION
PILATES**

**UNGLINGA-
HREYSTI**

**INFRARED
POWER
TONING**

**STRONG
IS THE NEW
SKINNY**

BETRA LÍF

**STRONG
BODY BURN**

NÝ NÁMSKEIÐ 2018

Í nýrri stöð í Faxafeni 14 finnurðu allt sem þarf til að koma þér aftur af stað. Ný námskeið að hefjast og öflugir hóptimar í boði. Stundaskrá gildir frá 8. janúar.

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Danir fjölmenna til Þýskalands í tannlækningar

Danir hafa áhyggjur af þeim mikla straum landa sinna sem flykkist yfir þýsku landamærin í tannlækningar. Talið er að um 30 þúsund manns hafi farið í þessum erindagjörðum til Þýskalands.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Tannlækningar í Þýskalandi eru mun ódýrari en í Danmörku. Það skýrir þetta ferðalag eftir því sem danski vefmiðill Politiken greinir frá. Flestir þeirra sem sækja tannlæknaþjónustu í Þýskalandi koma frá Helsingjaeyri, Ringsted, Álaborg og Skæskør. Straumur þeirra liggur til Harrislee sem er nokkra kílómetra frá landamærabænum Padborg en þar er tannlæknastofa Karstens Voss þar sem verðið er umtalsvert lægra en hjá dönskum tannlæknum. Ferðin þangað er sögð borga sig margfalt þegar fólk þarf á stærri tannviðgerðum að halda, uppskurði eða meiri háttar meðferð. Um 70% viðskiptavina á tannlæknaflíkin Karstens Voss eru Danir.

Íslendingar eru líka duglegir að fara í tannlæknaferðir en þeir fara helst til Póllands, Ungverjalands og Rúmeníu. Sérstök Facebook-síða er fyrir fólk sem hefur áhuga á slíkum ferðum undir heitinu Tannlækningar í útlöndum. Einnig er hægt að gúgla tannlækningar í Póllandi eða Búdapest til að fá upp stofur og reynslusögur frá Íslendingum.

Eigandi þýsku stofunnar, Karsten Voss tannlæknir, segist bjóða upp á góða og persónulega þjónustu og þess vegna komi Danirnir yfir til hans. Hann stundaði nám í tannlækningum í Kaupmannahöfn. Karsten býður þrisvar



Svo virðist sem íbúar á öllum Norðurlöndum kjósi að fara til annarra landa í tannlækningar. Danir hafa áhyggjur af sínu fólki sem fer unnvörpum til Þýskalands. Aðrir Norðurlandabúar virðast frekar fara til A-Evrópu. MYND/GETTY

sinnum lægra verð en tannlæknar í Danmörku. Það getur skipt miklu máli í dýrum aðgerðum. Hægt er að sækja um styrk til niðurgreiðslu á tannviðgerðum í útlöndum og hafa um 30 þúsund manns sótt um hann. Danir eiga rétt á styrk til tannviðgerða í öðrum löndum innan ESB.

Síðan eru margir sem nýta sér þessar tannviðgerðir án þess að sækja um styrk. Þýskaland virðist vera upphaldsland þeirra sem sækja sér tannviðgerðir utan Danmerkur. Danskir tannlæknar þurfa samt að bregðast við þessum fjölda sem leitar sér tannviðgerða í öðrum löndum og skoða verðið hjá

sér. Um þessar mundir eru yfirvöld að semja upp á nýtt við danska tannlækna og neytendastofur og samkeppnisyfirlönd fylgjast grannt með. Nokkrir danskir tannlæknar hafa boðið upp á ódýra eða jafnvel ókeypis skoðun til að fá fleiri viðskiptavinum.

Danska neytendaneftin mælir

Það eru ekki bara Íslendingar sem sækja sér ódýrar tannlækningar í öðrum löndum. Danir hafa miklar áhyggjur af vaxandi ferðum fólks yfir landamærin til Þýskalands þar sem tannlækningar kosta þriðjung af því sem tíðkast í Danmörku.

með því að sjúklingar geri verðsamanburð á milli tannlækna. Jafnframt ætti að kanna gæðamun á vörum og þjónustu. Vandamálið er að það getur verið ógagnsætt og erfitt fyrir venjulegan viðskiptavin tannlækna að átta sig á verðlistanum og hvað sé innifalið. „Við getum aldrei keppt við það verð sem tannlæknar í Þýskalandi eða Ungverjalandi geta boðið. Og ef það eru 30 þúsund manns sem fara yfir landamærin er það ekki mikið miðað við þær fjórar milljónir sem við þjónustum,“ segir Torben Schönwaldt, danskur tannlæknir.

Nýlega settu danskir tannlæknar upp netsíðuna tandbud.dk en þar er hægt að leita eftir tannlæknum, fá tilboð í ýmsar aðgerðir og sjá ummæli frá viðskiptavinum.

50% afsláttur af yfirhöfnum!



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

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

Heimagerert fiskigratín

Fiskigratín er frábært til að nýta afganga af fiski. Hægt er að nota hvítan fisk eða reyktan eftir smekk. Það má bæta rækjum eða grænmeti út í réttinn. Börnum finnst þessi réttur yfirleitt mjög góður. Uppskriftin miðast við fjóra.

Hvít sósa

1 msk. smjör
2 msk. hveiti
3 dl mjólk
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar

Gratín

Um það bil 200 g soðinn fiskur
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
2 egg
½ dl rifinn ostur
2 msk. rasp
10 kartöflur
3 gulrætur
2 msk. appelsínudjús

Bræðið smjör í potti á miðlungshita. Bætið hveitinu saman við og jafnið út. Lækkið hitann og hrærið mjólkinni saman við þannig að myndist kekkjalaus jafningur. Hækkið hitann og hrærið vel saman. Látið malla í 5 mínútur og bragðbætið með salti og pipar.



Fiskigratín er vinsæll réttur, bæði hjá fullorðnum og börnum.

Fiskigratín var oft á borðum Íslendinga áður fyrr. Hvernig væri að endurnýja kynnin við þennan rétt og nota afgangana sem til eru?

Skerið fiskinn í bita og setjið saman við sósuna. Skiljið egginn og látið eina og eina eggjarauðu út í. Stífþeytið eggjahvítunarnar og bætið þeim rólega saman við með sleif. Setjið blönduna í eldfast mót og stráid rifnum osti og raspi yfir. Setjið formið í 200°C heitan ofn í 40 mínútur. Rifnið gulrót og setjið í skál með appelsínusafa. Berið fiskigratín fram með soðnum kartöflum og rifnum gulrótum.

Smáauglýsingar

512 5000

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

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



TOYOTA Aygo h/b x-play touch. Árgæð 2017, ekinn 30 þ.KM, bensín, 5 girar. TILBOÐSVERÐ 1.490.000. Rnr.152093.



CHEVROLET Spark. Árgæð 2012, ekinn 111 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 590.000. Rnr.312061.



TOYOTA Yaris sol. Árgæð 2007, ekinn 137 þ.KM, bensín, 5 girar. Nýkominn úr vélmössun og djúphreinsun. Filmur. Aux. TILBOÐSVERÐ 690.000. Rnr.312078.

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



TOYOTA Yaris sol. Árgæð 2005, ekinn 167 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 490.000. Rnr.312081.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.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.

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



STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

VW Passat Diesel Sjalfsk Comfort. Árgæð 2016, ekinn 51 þ.KM. Verð 3.780.000. Rnr.136271



100% LÁN

VW Golf 1.4 Bensin Sjalfsk Highline. Árgæð 2013, ekinn 98 þ.KM. Verð 2.380.000. Rnr.136647.



100% LÁN

VW Golf 1.6 Diesel Sjalfsk Allstar útgáfa. Árgæð 2016, ekinn 12 þ.KM. Verð 3.390.000. Rnr.136492.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

VW Golf 1.6 Diesel Sjalfsk Lounge útgáfa. Árgæð 2016, ekinn 27 þ.KM. Verð 3.190.000. Rnr.136493.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

Bílar til sölu



Nissan Qashqai 2012 4x4 sjálfskiptur ek. 105000. í topp standi. verð 2690000. S: 8978748.



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Grátandi gluggar?

Er loftrakin of hár! Þurrkaðu loftið.



Þurrktæki
Tilboð
frá kr
39.990

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



Gastæki

Einnota kútar
Engin leiga

Tilboð
kr
24.990



Hljóðlátir

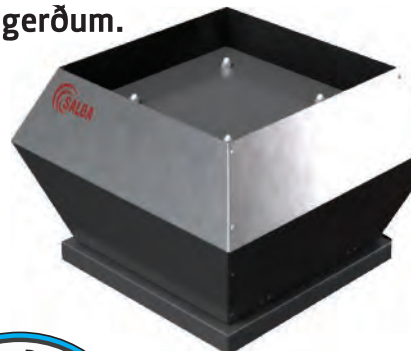
Blásarar

Tilboð
frá kr
29.990



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Loftræsting

Varmaendurvinnsla - orkusparnaður



Hitablásari

Frábær í bílskúrinn

Tilboð
frá kr
69.990



Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir
Selt í lausu eða í kittum.



Verð
frá kr
1450

viftur.is
-andaðu léttar

Hópfæðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsavíðhald

HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og víðhald. Uppl. í s. 858 3300

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bíll með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir íbúðum fyrir erlenda starfsmenn á höfuðborgarsv. Uppl. í s: 895 2220

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU IÐNAÐARHÚSNÆÐI MIÐHRAUNI 22, GARDABÆ FRÁ OG MEÐ 15 FEBRÚAR.

Um er að ræða 195 m2 sem skiptist þannig: Á fyrstu hæð 140 m2 og skrifstofurými á annari hæð 55. Góð lofthæð og háar innkeyrsludyr.

Áhugasamir vinsamlegast sendið fyrirspurn á bg@vesturkantarur.is og haft verður samband.

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLSTJÓRI

Vantar á bát með 465 kw vél. Uppl. í s. 845 4183 og hsver@simnet.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is



VANTAR ÞIG STARFSMENN?

Erum með smíði, aðstoðarmenn við smíði, verkamenn, flísara, múrara og aðra iðnaðarmenn sem geta byrjað strax. Við finnum réttu mennina fyrir þig. Verkleigan sími: 780-1000 vinna@verkleigan.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu. HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Fasteignir

Fasteignasala
Mosfellsbæjar

KJARNA - ÞVERHOLTI 2
• 270 MOSFELLSBÆ
• SÍMI: 586 8080
• FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Ástu-Sólliljugata 14A, 16 og 16A



Raðhús á einni hæð – tilbúið til afhendingar- Fullfrágengið að utan og rúmlega fokhelt að innan. Fallegt og vel skipulögð raðhús á einni hæð ásamt bílskúr. Skipulag samkvæmt teikningu: Þrjú svefnherbergi samliggjandi eldhús, stofa og borðstofa, sjónvarpshol, rúmgott baðherbergi, gestasnyrting, þvottarhús, forstofa og bílskúr. Húsið er allt með mikilli lofthæð sem hægt er að vinna með við nánari útfærslur á skipulagi.

Ástu-Sólliljugata 14A = 176,5 m2. V. 56,7 m.

Ástu-Sólliljugata 16 = 176,5 m2. V. 56,7 m.

Ástu-Sólliljugata 14A = 184 m2. V. 58,7 m.

Einar Páll Kjærsted Löggitur fasteignasali

Fundir / mannfagnaður

ÍBÚAFUNDUR

Miðvikudaginn 24. janúar kl. 17 í Hafnarborg

Kynnt verður tillaga að breytingum við Suðurgötu

Tillagan nær til lóðanna við Suðurgötu 40-44. Fyrsti íbúafundur vegna breytingatillögunnar var haldin í nóvember 2017.

Á fundinum munu arkitektar kynna tillögu að breytingum við lóðirnar og einnig mun Albert Skarphéðinsson verkfræðingur hjá Mannvit kynna niðurstöður vegna umferðartalningar og væntanleg áhrif breytingartillögunnar á bílaumferð. Íbúar og aðrir áhugasamir eru hvattir til að mæta á fundinn.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar.

Skipulagsfulltrúi.

HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is



Atvinna

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARARAR
- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444