



PRÍÐJUDAGUR 27. MARS 2018

Heilsa



Það er margt forvitnilegt við Amish fólkið í Bandaríkjunum. Til dæmis er offita nánast óþekkt og mun minna um algenga lífsstílssjúkdóma hjá þessum hópi sem notar enga nútíma tækni. ➔4

ENZYMEDICA®

Áttu við meltingarvandamál að stríða?



Lína gerir nú garðinn frægan með íþróttafatnaði sínum og klæðist hér afar flottum íþróttabuxum úr Define the Line Sport. MYND/STEFÁN JOHN TURNER

# Sjúkdómsgreiningin var lán í óláni

Lína Birgitta Camilla Sigurðardóttir er samfélagsmiðlastjarna með mikilvæg skilaboð. Hún barðist árum saman við lotugræðgi, hannar nú vinsælan íþróttafatnað og vill afhjúpa kolranga mynd af útliti kvenna fyrir unglungum. ➔2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

**M**ig dremmir um að fara í grunnskóla landsins með fyrirlestra um átröskun til að ná eyrum unglunga sem eru á afar viðkvæmum og móttækilegum aldri fyrir fólkskum glansmyndum samfélagsmiðla. Skilaboðin voru víst nógu slæm þegar ég var unglingur en hvað þá núna þegar fótósjoppaðar píur birtast hvarvetna á samfélagsmiðlum og gefa stúlkum kolranga og villandi mynd af því hvernig konur eiga að líta út," segir Lína Birgitta Camilla Sigurðardóttir, áhrifavaldur, einkaþjálfari og fatahönnuður.

Lína veit hvað hún syngur. Hún barðist við lotugræðgi frá tólf ára aldri þar til hún varð 25 ára.

„Ég var bolla sem barn og lifði á brauði, sætindinum og gosi. Á þrettánda árinu fannst mér ég vera orðin of feit og þótti sniðug hugmynd að kasta upp mat," segir Lína um upphaf tólf ára átröskunartímabils í lífi sínu. „Nú eru komin tvö ár síðan ég fór í meðferð við átröskun hjá Hvíta bandinu innan geðdeildar Landspítalans. Þar starfar frábært teymi og ótrúlegt hvernig meðferðin gagnaðist mér. Ég sem hélt að ég myndi aldrei hætta að belgja mig út af mat og kasta honum upp.“

Hún segir æ fleiri meðvitaða um neikvæð áhrif samfélagsmiðla á sjálfsmynd ungs fólks.

„Þess vegna taka margir áhrifavaldar myndir af sér standandi við spegil á sömu mínútnni þar sem þeir spenna magann á fyrri myndinni og eru svo slakir á þeirri seinni

en á þeim virðist þá tíu kílóa munur. Það er til að sýna að á Instagram eru allir upp á sitt besta og flestallt glansmynd, og á því þarf að vekja athygli.“

### Sjúkdómur breytti lífinu

Lína stóð á tvítugu þegar hún greindist með Chrons-sjúkdóminn en það er langvinnur bólgusjúkdómur í meltingarfærum.

„Að greinast með sjúkdóminn var lán í óláni," segir Lína. „Ég hafði lengi tamið mér óhollt mataræði og var mikið á djammínu. Því var sjúkdómssgreiningin ábending um að taka til í eigin ranni og velja og hafna mér til heilsuþótar.“

Samkvæmt læknisráði þurfti Lína að læra að lifa upp á nýtt.

„Ég tók það mjög alvarlega. Það var annaðhvort að halda áfram að borða hvað sem var og vera alltaf að drepast eða losa mig alfarið við það sem mér varð illt af. Ég fór því að hlusta betur á líkamann og hætti að borða allt sem fór illa í mig, tók út mjólkurafurðir og kjöt, og hef verið grænmetisæta síðan.“

Orkuleysi var fylgifyskur sjúkdómsins og fór Lína í líkamsrækt til að byggja upp þrekið.

„Hægt og bitandi jókst mér þrek og smám saman fór ég að hafa yndi af líkamsrækt. Batinn leyndi sér ekki með breyttu mataræði og aukinni hreyfingu, og með réttum lyfjum við sjúkdómnum varð kraftaverk í mínu lífi. Í dag liður mér vel og ég kann betur á sjálfa mig til að halda sjúkdómseinkennum niðri. Ég þarf að hlusta þegar líkaminn verður þreyttur og vera þá minna á útopnu en þetta er ævilangt ástand og þarf ég í lyfjagjöf á spítalann á sex vikna fresti," útskýrir Lína.



Lína ákvað að láta gamlan draum rætast og hanna sína eigin tiskulínu í íþróttafötum þegar hún sá þörf fyrir djarfari mynstur og meiri fjölbreytni í íþróttaklæðum í starfi sínu sem einkaþjálfari. MYND/STEFÁN JOHN TURNER

## Ekki kvefast um páskana



**PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.**

PreCold® munnúðinn er einstakur að því leyti að hann vinnur gegn orsökum kvefs, þ.e.a.s. kvefveirunni. PreCold® munnúðinn myndar verndarhjúp í munnholi og koki sem getur fangað kvefveirur.

PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.



Fæst í apótekum og Fríhöfninni - [www.precold.is](http://www.precold.is)

ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

### Úr Óla Prik í tiskuhönnun

Smituð af líkamsræktarbakteríunni ákvað Lína að læra til einkaþjálfara og réð sig til Reebok Fitness eftir útskrift.

„Við þjálfun og æfingar var ég alltaf í íþróttaganallum en fannst vanta framboð af litríkari íþróttafötum og með djarfari mynstrum. Mig hafði lengi dremmt um að hanna eigin fatalínu, fékk þá flugu í kollinn að hanna íþróttafatnað og lét slag standa. Ég sé ekki eftir því, er mjög ánægð með útkomuna og viðtökurnar hafa verið framar björtustu vonum," segir Lína.

Íþróttafatalína Línu kallast Define the Line Sport.

„Ég er vonlaus teiknari og mitt helsta afrek á teiknisviðinu er Óli Prik en ég læt það ekki stoppa mig. Ég teikna flikurnar eins og þær standa mér fyrir hugskotssjónum og læt svo fullvinna fötin ytra, vel sjálf efni og fæ send sýnishorn sem ég læt breyta og bæta þar til þau eru nákvæmlega eins og ég sá þau fyrir mér. Allt er það ofboðslega skemmtilegt ferli og á vel við mig," segir Lína sem stofnaði tiskuverzlun með sama nafni þegar hún var tvítug en selur íþróttafatnaðinn eingöngu í vefverslun sinni.

„Ég hitti á góðan tíma að koma fram með þennan fatnað því nú er hæstmóðin að vera í íþróttafatnaði í dagsins önn og ekki bara í líkamsræktarsalnum. Það er næstum eins og að vera í engu að klæðast þeim, svo létt og þægileg eru þau," útskýrir Lína.

### Veikleikinn er súkkulaði

Define the Line vísar í nafn Línu, sem fagnar eins árs afmæli íþróttalínunnar í apríl. Út koma þrjár vörulínur á ári og er næsta væntanleg í maí.

„Markmiðið er að fara meira inn á erlendar markað enda er mikil eftirspurn eftir vörumerkinu þar. Ég



Breska samfélagsmiðlastjarnan Kaz í Define the Line-sportfatnaði Línu.

vinn mikið innan samfélagsmiðla og fæ erlendar Instagram- og Snapchat-stjórnur til að sýna vörurnar á sínum síðum. Innan þess geira vinna allir saman og þegar skur áhrifavaldur klæddist merkinu mínu um daginn hrúguðust inn pantanir frá Bretlandi. Áhrifavaldarnir hér hafa greiddan aðgang að áhrifavöldum ytra og meirihluti þeirra er opin fyrir því. Það er því varla til betri tími til að stofna fyrirtæki en nú og mér finnst að sem flestir ættu að nýta sér það.“

En þótt Línu sé umhugað um heilsuna ætlar hún að njóta páskana.

„Fram undan er mikil súkkulaðiveisla og ég hlakka mikið til. Ég æfi mikið og helst fimm sinnum í viku. Þá liður mér vel og borða með framhollt, en súkkulaði er veikleiki minn og ég læt það eftir mér þótt allt sé gott í hófi.“

Hægt er að skoða íþróttafatnað Línu á [definethelinesport.com](http://definethelinesport.com) og fylgjast með henni á Snapchat undir linethefine og á Instagram undir [linabirgittasig/](http://linabirgittasig/) [definethelinesport](http://definethelinesport).

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

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is), s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, [heida@frettabladid.is](mailto:heida@frettabladid.is), s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, [oddurfreyr@frettabladid.is](mailto:oddurfreyr@frettabladid.is), s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, [sigriddinga@frettabladid.is](mailto:sigriddinga@frettabladid.is), s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, [starrif@frettabladid.is](mailto:starrif@frettabladid.is), s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, [thordisg@frettabladid.is](mailto:thordisg@frettabladid.is), s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson | Sólumenn: Atli Bergmann, [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, [olafurh@frettabladid.is](mailto:olafurh@frettabladid.is), s. 512 5433 | Máté Dalmay, [mate@frettabladid.is](mailto:mate@frettabladid.is), s. 512 5442

# Náttúruleg lausn við vægum sveppasýkingum

Topida Intimate sprej er notað á svæði sem sýkt eru af sveppum og valda þirringi, særindum eða kláða hvort sem um fætur eða kynfærasvæði er að ræða.

Sveppasýkingar og fotsveppir geta verið ansi hvítleiðir kvillar og erfitt að uppræta. Uppistaðan í Topida spreynu, sem hefur reynst vel gegn vægum sveppasýkingum, eru náttúrulegar olíur og jurtir og er það án kemískra efna og parabena sem þýðir að það má nota eftir þörfum, hvar og hvenær sem er," segir Hrönn Hjálmarisdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Heitir pottar og þröngar buxur

„Fjölmargar skýringar geta verið á því af hverju við fáum sveppasýkingar. Þær eru af völdum svepps af tegundinni *Candida albicans* en hann er til staðar í flestum einstaklingum. Hann er einkum að finna í munni, meltingarfærum og leggöngum og sumir eru einnig með hann á húðinni. Þessi sveppur lifir á líkama okkar í jafnvægi við aðrar örverur eins og bakteríur og gerir okkur alla jafna ekkert mein. Ef eitthvað fer úrskeiðis í þessu jafnvægi getum við fengið sveppasýkingar einhvers staðar á líkamanum," segir Hrönn.

„Ójafnvægi í þarmaflóru eða sýrustigi í leggöngum getur verið orsök, smit með kynmökum, þröngar buxur, gerviefni í nærfatnaði og margt fleira getur valdið sýkingum sem við finnum fyrir. Sveppasýkingar blossa upp ef það verður ójafnvægi í bakteríuflórinni okkar eða sýrustigi og geta þær bæði verið á kynfærum sem og annars staðar á líkamanum.

Sveppasýkingar af völdum *Candida* eru algengastar í munni (þruska), leggöngum og vélinda en þær geta komið nánast hvar sem er.“

## Fotsveppir

„Íþróttafólk þekkir kannski fotsveppi betur en aðrir og hefur Topida frá Salcura reynst vel hjá þeim sem kljást við vægar sveppasýkingar á iljum og milli tanna þar sem oftast er rakt. Þar sem það virkar róandi á húð, dregur úr bólgu, er sveppadrepani og minnkar kláða, getur viðvarandi notkun gert líkamanum kleift að



Hrönn Hjálmarisdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

» Topida inniheldur ilmkiarnaolíur sem draga úr einkennum og eru öflugar gegn sýkingum og sveppum, þetta eru: Sandalviðar-, Manuka-, Tee tree-, Lemon tea tree-, timian-, hvítlauks-, fennel- og piparmintuolía.

byggja upp heilbrigða bakteríuflóru og jafna PH-gildið, sem kemur í veg fyrir að sveppurinn nái að fjölga sér á ný. Ólíkt kremum og öðru slíku er ekkert mál að sprejja Topida á sýkta svæðið sem gerir það mjög þægilegt í notkun og þar sem um náttúrulega húðmeðferð er að ræða, má nota það eins oft og þurfa þykir.“

## Breytingaskeið kvenna

„Konur sem komnar eru á breytingaskeiðið kannast margar við þurrk í leggöngum. Slímhúð í leggöngum sem hefur hingað til séð um að verja þetta svæði er orðin miklu minni, útfærð minnkar og sýkingar geta átt greiðari aðgang.“ segir Hrönn. „Það gæti verið skýring á aukinni lykt sem margar konur finna fyrir á þessu aldurskeiði og svo fylgir þurrkinum líka kláði og



Topida frá Salcura hefur reynst vel hjá íþróttafólki sem þarf að kljást við vægar sveppasýkingar á iljum og milli tanna.



Náttúruleg lausn í handhægum umbúðum



Topida er án parabena, kortisóns, alkóhóls, sýklalyfja og kemískra efna. 50 ml glas sem er handhæg stærð á ferðalagi, í íþróttatöskuna eða í veskið.

Óþægindi sem getur reynst erfitt að losna við þrátt fyrir mikið hreinlæti.“

## Topida er náttúruleg lausn

„Vægar sveppasýkingar, þirring og kláða þarf ekki alltaf að meðhöndla með lyfjum. Góðir mjólkursýrugerlar eru alltaf til góðs og svo Topidan sem er náttúruleg lausn og hefur reynst mörgum vel. Topida virkar róandi á húð, dregur úr bólgu, er sveppadrepani og minnkar kláða. Regluleg notkun getur gert líkamanum kleift að byggja upp heilbrigða bakteríuflóru og jafna PH gildið, sem kemur í veg fyrir að sveppurinn nái að fjölga sér á ný. Ólíkt kremum og öðru slíku er ekkert mál að sprejja Topida á sýkta svæðið sem gerir það mjög þægilegt í notkun og þar sem um náttúrulega húðmeðferð er að ræða, má nota það eins oft og þurfa þykir. Við mælum þó með inntöku á góðum mjólkursýrugerlum samhliða.“

Sölustaðir: Flest apótek og heilsu- búðir.



## Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem styður við kollagenframleiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



3 mánaða skammtur

Fæst í apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillum verslana.

# Amish fólkið lifir lengur

Samkvæmt nýrri rannsókn er Amish fólkið í Bandaríkjunum heilsuþetta þegar það eldist en aðrir Bandaríkjamenn. Amish fólkið á mun síður hættu á að fá hjartasjúkdóma, krabbamein og sykursýki en aðrir og ofþyngd er nánast óþekkt fyrirbæri. Nútímapægindi eru hins vegar bönnuð.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Amish fólkið býr aðallega í Pennsylvaníu, Ohio og Indiana í Bandaríkjunum. Það lifir fábreyttu lífi án bíla, sjónvarps, síma, tölva eða jafnvel rafmagns. Yfirleitt neitar það sér um alla þá tækni sem öðrum finnst sjálfsgæfar hjá Amish fólkinu, einstaka karlmaður reykir en konur ekki. Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Ohio voru Amish íbúar með 40% lægri tíðni krabbameins en aðrir íbúar í fylkinu. Reyndar er hár blóðþrýstingur aðeins algengari en hjá öðrum en það gæti stafað af mataræðinu sem er mjög þungt. Amish fólkið borðar pönnukökur, egg og pylsur á morgnana og kjöt, kartöflur og sósu í kvöldmat. Hins vegar vinnur fólkið án tækja og hreyfir sig mikið. Þess vegna brenna Amish íbúar fleiri kaloríum en aðrir Bandaríkjamenn.

## Góð gen

Ein helsta ástæða fyrir því að Amish fólkið er langlífara en aðrir íbúar Bandaríkjana getur þó

Því er haldið fram að Amish börn séu hamingjusamari en önnur börn. Þau eru alin upp við sterk fjölskyldubönd og mikið lagt upp úr fyrirgefningu.

tengst genum. Þeir sem aðhyllast Amish eru um 318 þúsund en þeir eru afkomendur 200 fjölskyldna sem fluttu til Bandaríkjana um 1700. Þeir giftu sig innan Amish samfélagsins og þess vegna hafa sömu genin gengið manni fram af manni. Samkvæmt rannsókn sem gerð var nýlega við Northwestern University virðast genin í Amish samfélaginu gera fólkinu kleift að lifa að minnsta kosti 10% lengur en aðrir. Aðrir þættir eins og til dæmis lífsstíll virðist sömuleiðis hægja á öldrun. Til eru góð og slæm gen en Amish fólkið virðist hafa verið heppið þegar kemur að genunum, að því er greint er frá í Time.

Þeir sem eldast í Amish samfélaginu búa heima hjá ættingjum sem hugsa um þá. Talið er að það



Það er margt forvitnilegt í samfélagi Amish fólksins.

## NÝ SENDING!



# Tiskan

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

WEEKEND  
MaxMara

MaxMara

PENNYBLACK

persona  
by MARINA RINALDI



Timinn virðist standa í stað hjá Amish fólkinu enda neitar það sér um öll nútímapægindi.

geri heilmikið fyrir heilsuna að vera í öryggi fjölskyldunnar þegar aldurinn færir yfir. Í daglegum hraða bandaríks samfélags er ekki mikill tími fyrir fólk til að sinna öldruðum foreldrum en því er öðruvísi farið hjá Amish fólkinu.

## Haldið í gamlar hefðir

Amish samfélagið er forvitnilegt á margan hátt. Það hefur ekkert breyst í gegnum aldirnar og mjög er haldið í gamlar hefðir. Klæðaburður er einfaldur, kvenfólkið klæðist ermálöngum kjólum með svuntu. Hárið má ekki klippa. Á höfði bera þær húfu, svartu ef þær eru einhleypar en hvíta séu þær giftar. Amish konur mega ekki ganga með skartgrip.

Karlmenn ganga í dökkum fötum, víðum buxum og skyrtu. Þeir ganga með hatt og eftir að þeir kvænast mega þeir ekki raka skegg sitt. Fatnaður Amish fólksins er tjáning trúar að þeirra mati. Árið 1919 var samþykkt meðal Amish að rafmagn skyldi ekki innleitt í byggðir þeirra. Rafmagn væri af hinu illa, gæti leitt til of mikilla freistinga og haft skaðleg áhrif á kirkjusókn og fjölskyldulíf. Mörgum þætti skrítið að neita sér um nútíma þægindi en Amish gildin ganga einmitt út á það. Til

dæmis verndar Amish samfélagið þegna sína gagnvart utanaðkomandi áreiti eins og frá útvarpi og sjónvarpi. Börnin taka þátt í húsverkum og gæta yngri systkina. Bannað er að leika á hljóðfæri enda telst það til veraldlegra gæða.

## Engin ofþyngd

Amish fólkið starfar við að rækta landið og selja afurðir sínar á mörkuðum. Ferðapjónusta hefur aukist en margir vilja sjá með eigin augun hvernig Amish fólkið býr og starfar. Lífið er einfalt en getur verið erfitt. Því hefur verið haldið fram að Amish börn séu hamingjusamari en önnur börn. Þau eru alin upp við sterk fjölskyldubönd og mikið lagt upp úr fyrirgefningu. Þau þekkja ekki tölvuleiki eða sjónvarpsþætti en nota eigin sköpunargáfu til að skemmta sér.

Árið 2004 fékk American College of Sports Medicine nokkra Amish sjálfbodaliða til að vera með skrefamæli. Niðurstöðurnar sýndu að Amish karlar tóku 18.425 skref á dag og konur 14.196. Stöðugt er verið að hvetja fólk til að ná tíu þúsund skrefum á dag en fæstum tekst það. Offita er nánast óþekkt í samfélagi Amish sem þýðir að sykursýki 2 er sjaldgæfur sjúkdómur.

# Fliegl vagnar og pallar í Malbikið



Push-Off Termo vagnar • Push-Off Termo pallar • Push-Off Termo þegar aðstæður eru erfiðar



## Mercedes-Bens 519 ARCTIC EDITION 4x4 21 Manna



Allar rútur eru með hátt og lágt drif  
sjálfskiftar og vel útbúnar  
með öllum þægindum

Allar rútur með verksmiðjuábyrgð



Hafðu samband!  
565-2727  
892-7502





## Sólarorkuvegir eiga langt í land

**M**arga dreymir um að láta vegakerfið safna sólarorku til að framleiða orku á sjálfbæran og umhverfisvænan hátt. Í Hollandi, Frakklandi og Kína hafa verið gerðar tilraunir með vegi sem safna sólarorku og hlaða jafnvel rafmagnsbíla sem keyra á þeim.

Sólarorkuvegir gætu leyst eitt af aðalvandamálunum sem fylgir framleiðslu á endurnýjanlegri orku, sem er hvað hún er plássfrek, því þeir myndu nýta pláss, sem við

höfum þegar tekið, á skilvirkari hátt.

En sólarorkuvegir hafa marga galla, að minnsta kosti enn um sinn.

Í fyrsta lagi er kostnaðurinn við þá of hár. Búnaðurinn er allt of dýr til að geta gengið á stórum skala. Til að sólarljósið komist til skila þarf líka gegnsætt vegaeftir og það er erfitt að finna slíkt efni sem hefur sama veggrip og malbik.

Það er líka ekki víst að sólarorkuvegir gætu skilað mikilli orku. Vegir liggja oft á stöðum sem eru ekki

hentugir fyrir sólarorkuframleiðslu og þeir geta ekki haft réttan halla til að hámarka nýtingu orkunnar. Það gæti líka reynst mjög erfitt að viðhalda vegunum þannig að þeir haldi áfram að framleiða orku og svo gætu bílar skyggt mikið á sólarcellurnar, sérstaklega í mikilli umferð.

Þannig að þó að sólarorkuvegir hljómi mjög vel á blaði er enn langt í að þeir verði raunhæfur kostur. Hins vegar gæti borgað sig að reisa sólarcellurnar með fram vegum í staðinn.



Sólarorkuvegur í Kína.  
MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

## Fegurðin í malbikinu

**M**albik hefur löngum verið stór hluti af lífi borgarbúa og flestum til mikils hagræðis en kannski ekki ljóðræns eða fagurfræðilegs innblásturs að sama skapi. Þó eru og hafa verið til þau skáld sem verður allt að yrkisefni og eitt þeirra var Steinn Steinarr. Ljóðið Malbik er meðal ástsælli ljóða skáldsins.

*Undir hundruðum járnaðra hæla  
dreymdi mig drauminn um þig.  
Sem gengur eitt haustkvöld í*

*hljóðum trega,*

*dúnléttum sporum*

*hið dimmleita stig.*

*Dúnléttum sporum veg allra vega  
og veist að ég elska þig.*

*Malbik, Steinn Steinarr*



Verkamenn dreifa sementi á veg samkvæmt þýskri fyrirmynd.  
NORDIC PHOTOS/GETTY

## Endurnýtt efni í vegi

**T**ilraunaverkefni fara nú fram við vegabætur á Indlandi en þar er vegaeftir sem fyrir er endurnýtt og notað í frekari vegagerð, að þýskri fyrirmynd. Meðal annars hefur 1,7 kílómetra langur vegarkafli, sem liggur milli stytta Indiru Gandhi og stytta Talugu Talli, verið valinn í tilraunaverkefnið.

Vegurinn verður þakinn lagi af sementi og yfir það údað sérstakri efnablöndu. Í næsta skrefi verður yfirborð vegarins mulið niður, að minnsta kosti 30 sentimetra lag. Vatni er svo blandað við mulninginn sem samanstendur af sementsblöndunni og jarðvegnum sem fyrir var og vegurinn þjappaður aftur niður með valtara þar til hann verður rennisléttur.

Efnablandan samanstendur af ellefu innihaldsefnum, meðal annars eldfjallaösku, en blanda er misjöfn eftir því hvernig jarðvegurinn undir er og eru sýni úr veginum send til rannsóknar í Þýskalandi áður en blanda er sett saman.

Vinnan við veginn á ekki að taka nema viku og á hann að endast í að minnsta kosti tíu ár. Að verki loknu mun indverska vegamálaráðið (the Indian Road Congress) láta gera prófanir á vegarkafnanum og verður vegurinn að standast þær áður en aðferðin verður samþykkt til frekari vegagerðar.

[www.thehindu.com](http://www.thehindu.com)

## Seljum öll tæki til malbiksframkvæmda og malbiksviðgerða.



**Wendel**

Tangarhöfða 1  
110 Reykjavík

Sími 551 5464  
Fax: 551 4531

wendel@wendel.is  
www.wendel.is

## Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### NÝTT Á ÍSLANDI!

4X4, 35" breyttur-M-Benz Sprinter 519 VIP Polar Edition (18 manna BUS) Luxus Leðursæti ofl (sjá myndir raðnr. 152672) Verð fyrir hópleyfishafa 12.4 mil. + VSK!



### SPARAÐU 1200 ÞÚS

Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerþak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
[www.bilfang.is](http://www.bilfang.is)



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

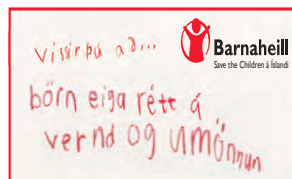
SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)



### PARFTU 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](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)



## Bílar til sölu



### ÚRVALS HIACE 4X4, 2010 OG 2011

Nýinnfluttur, eknir 95 þús, ryðvarðir. Verðhugm. 2.250 og 2.350 þús. + vsk, engin skipti. [jb@isfarir.is](mailto:jb@isfarir.is) / S. 897 3015.



### BESTA VERÐIÐ !!!

AUDI Q7 3.0 DIESEL árg. 2013 ek. 92 Pkm, 7 manna, leður, krókur ofl, 100% þjónusta, sumardekk fylgja, tilboðsverð 5990 þús, gsm 898-3951



### HÖRKU VINNUBÍLL

TOYOTA HIACE 2.5-litre D-4D diesel, 9/2008 ek. 147 þús km, 5 girja bsk, 2wd, sk 19, ásett verð 1.890.000.- TILBOÐ 1.390.000.- lán í boði, s.691 9374

## 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](http://www.vy.is)

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Húsviðhald

### ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA
- JARÐVINNA
- HELLULAGNIR

#### TILBOÐ ÞÉR

AÐ KOSTNADARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is

Múrum og smíðum ehf

### Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. [rafneisti@simnet.is](mailto:rafneisti@simnet.is)

## Keypt & Selt

### Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

Ábendingahnaðinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



ÁÐEINS **23 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*  
80%lán

ÁÐEINS **34 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*\*  
90%lán

**SÍÐUSTU BÍLARNIR!**

**TOYOTA YARIS 2017\***  
Komið og reynsluakið

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð\*\*\*
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki\*\*\*\*
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjálss búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppí
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

\*Yaris 1.0 bensín beinskjöttir eknir á bíllinu 25-30 þús. Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

\*\*Míðad við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%

\*\*\*Míðad við 90% lán til 60 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

VERÐ KR. **1.790** ÞÚS.

**KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000**

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfráðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

**LÆKKAD VERÐ!**

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM Í MARS

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 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri  
Visskjalabætur Keldun

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!

## Skólar &amp; 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 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Velkomin í borgarstjórn / kommunal  
**Burger\*inn**

Óskum eftir starfsfólki til sumarafleysinga og í hlutastörf. Uppl. á staðnum. Burger\*inn Flatahrauni 5a. 220 Hfj.

## SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir duglegum sölumönnum um allt land til að selja USB lykili sem á er digital bók. Um er að ræða ný trúbrögð sem er kristinn nýaldartrú. Sala fer þannig fram að kaupanda er boðinn lykili að himnaríki. Er þetta háheilagt sem selt er. Vinsamlegast berið virðingu fyrir því því þetta er hágæðavara. Síðan rettir sölumaður kaupanda auglýsingablað sem ég samdi sem á eru þær upplýsingar sem til þarf til að selja USB lykili. Ef um sölu er að ræða þá réttir sölumaður kaupanda miða og biður kaupanda að millifæra á reikning. Fær sölumaður 2000 kr eftir skatt en usb lykili kostar 10 þús kr. Og unnið er á milli 12-20 alla daga. En hægt er að vinna einungis um kvöld og helgar.

Upplýsingar í síma 776-4111

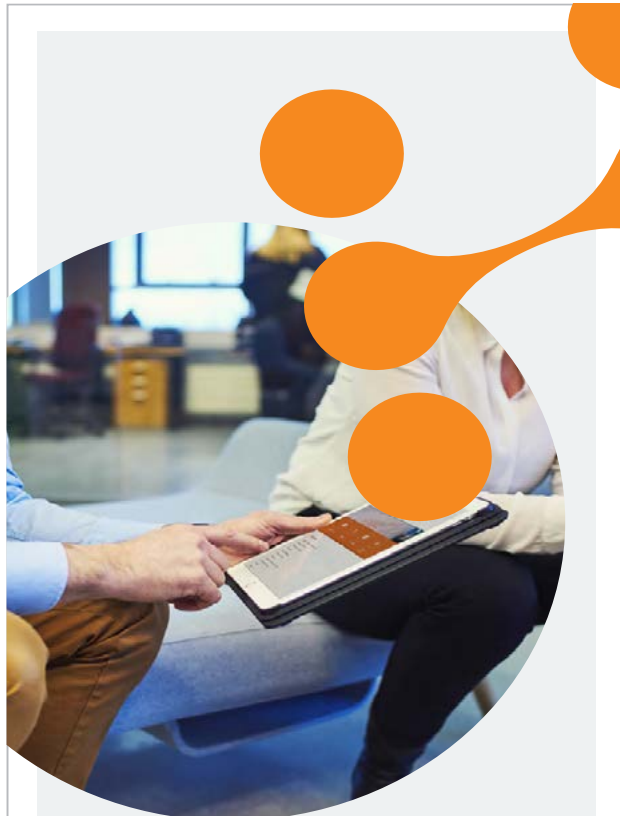
Heimilisþrif is looking for people to work in home cleaning. Full time only. Working time 8-16. Driver's licence necessary. Send application to heimilisthrif@heimilisthrif.is

## Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
ADRA STARFSMENN?

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

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



Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

HAGVANGUR

www.hagvangur.is

## Tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum  
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir

- Ofanflóðavarnir ofan Sigtúns og Hjalla, Patreksfirði
- Hafnavegur, ný vegtenging, Reykjanesbæ

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 30. apríl 2018.

## Útboð

Útboð  
Tímabundin  
salernisaðstaða  
á áningarstöðum  
2018-2020

Vegagerðin óskar eftir tilboðum í tímabundna salernisaðstöðu á tilteknum áningarstöðum Vegagerðarinnar yfir sumartímamann á árunum 2018 - 2020. Verkefninu er skipt í sex landsvæði og eru áningarstaðir skilgreindir sérstaklega á hverju svæði fyrir sig. Bjóðandi getur gert tilboð í eitt svæði eingöngu eða fleiri.

Útboðsgögnin verða seld hjá Vegagerðinni Borgartúni 7 í Reykjavík (móttaka) frá og með mánudeginum 19. mars 2018.

Verð útboðsgagna er 2.000 kr.

Skila skal tilboðum á sama stað fyrir kl. 14:00 miðvikudaginn 4. apríl 2018 og verða þau opnuð þar 14:15 þann dag.

## Loftviftur

Dreifðu varmanum



Westinghouse

## Rakataeki



Tilboð  
frá kr  
17.990

Hljóðlátar viftur  
Fyrir heimili og hótél



## Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð  
frá kr  
39.990

Hljóðlátur  
100 mm



## Pakblásarar



Handpurkari  
-Öflugir á baðið



Tilboð  
kr  
19.990

Blikktengi  
Rör, beygjur og samsetningar



ishúsið

viftur.is  
-andaðu léttar

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