

# Fiskeldi

LAUGARDAGUR 29. SEPTEMBER 2018

Kynningar: Laxá hf



Fiskeldi getur haft gríðarlega mikil áhrif á uppbyggingu byggðalaga. Sveitarfélög sem hafa upplifað samdrátt árum saman geta skýndilega farið að vaxa og ýmis konar ný starfsemi getur hafist. NORDICPHOTOS/GETTY



## VAKI er stærri



- ✓ Aukið vöruúrval
- ✓ Betri þjónusta
- ✓ Öflugri þróun

Með Pentair sem eiganda Vaka höfum við fengið öflugan bakhjart í stóru og alþjóðlegu fyrirtæki. Nú hefur skapast sterkari staða til að uppfylla þarfir viðskiptavina okkar á enn kraftmeiri hátt en áður.

Fylgstu með okkur á [pentairaes.com/vaki](http://pentairaes.com/vaki)

## Fiskeldi getur mótað byggðalög

Sigurður Árnason, sérfræðingur hjá Byggðastofnun, hefur skoðað áhrif fiskeldis á byggðarlög. Hann segir að það sé erfitt að spá um áhrif fiskeldis á ákveðin sveitarfélög, en það geti reynst gríðarleg lyftistöng. ➔2

**Oddur Freyr Þorsteinsson**

oddurfreyr@frettabladid.is



**S**igurður Árnason er sérfræðingur hjá Bygðastofnun sem vann ítarlega skýrslu sem kallast „Bygðaleg áhrif fiskeldis“. Þar fjallar hann um hvernig fiskeldi getur haft áhrif á byggðir og gerir grein fyrir þeim áskorunum og tækifærum sem því fylgja.

„Á svæðunum þar sem fiskeldi er að koma inn hefur oft og tíðum verið fólksfækkun og hnignun til margra ára, sérstaklega á Vestfjörðum,“ segir Sigurður. „Komi inn ný atvinnugrein sem skýtur fleiri stöðum undir byggð og afkomu fólks, hvort sem það er fiskeldi eða önnur starfsemi, sérstaklega ef hún er á stórum skala, er það líklegt til að snúa þeirri þróun við. Það verði þá uppbygging, fólksfjölgun og annað slíkt.“

En þetta fer algjörlega eftir því á hvaða skala þetta verður og hvort eldisfyrirtækin fái öll leyfin sem þau sækjast eftir, eða einhvern hluta af þeim,“ segir Sigurður. „Svo snýst þetta líka að stórum hluta um hvernig fjármögnun er á þessu. Það er dýrt að koma upp fiski í kvíunum og þetta er fjárfrekt áður en þetta byrjar að gefa einhverjar tekjur.“

**Getur styrkt alls kyns starfsemi**

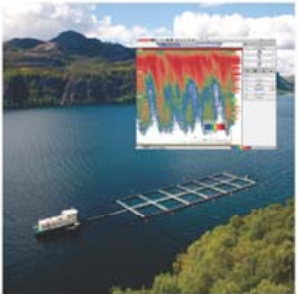
„Ef við gefum okkur að þetta verði á stórum skala þarf að gera ráð fyrir umtalsverðri fólksfjölgun á svæðunum til að mæta vinnuafslþörfinni. Það leiðir væntanlega líka til þess það þurfi að byggja upp innviði eins og skóla, leikskóla og alls konar þjónustustarfsemi,“ segir Sigurður. „Þetta styrkir líka




Fiskeldi getur reynst lyftistöng fyrir byggðarlög, en það er erfitt að spá nákvæmlega um hvernig það hefur áhrif. NORDICPHOTOS/GETTY


**SIMRAD EK 15**


**Góð lausn fyrir vöktun eldiskvíá**


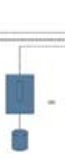






**KONGSBERG**





- Há upplausn, mikil nákvæmni
- Ein tíðni, einn geisli
- Hægt að vakta allt að 15 kvíar með einu kerfi
- Möguleiki á þráðlausum samskiptum milli tölvu og sendis
- Botnstykki komið fyrir í botni kvíarinnar og horfir upp

Askalind 2  
201 Kópavogur

**Simberg**

www.simberg.is  
simberg@simberg.is

Sími: 414-4414

þjónustustarfsemi ýmissa aðila, til dæmis iðnaðarmanna, flutningabilstjóra og annarra sem koma til með að vinna við eða í kringum eldið.

Sveitarfélögin þurfa líka væntanlega að skipuleggja lóðir fyrir alla þessa nýju íbúa, þó það verði samt líka eitthvað um að fólk selji fasteignir sínar á þessum svæðum ef fasteignaverð fer upp. Eg hugsa að það hafi til dæmis gerst í einhverjum mæli fyrir austan í kringum álversframkvæmdirnar þar,“ segir Sigurður. „Þetta breytir náttúrulega heilmiklu, að fara úr þessum samdrætti sem hefur verið ráðandi, yfir í verulegan vöxt.“

Svo skiptir miklu máli í þessu hvað á að ganga langt í vinnslunni á hverjum stað. Hvort það eigi bara að slátra og pakka, eða fara út í framleiðslu á tilbúnni matvöru. Það getur skipt heilmiklu máli upp á hvað verða til mörg störf í þessu og hver tæknivæðingin verður,“ segir Sigurður. „Ef þetta verður á mjög stórum skala verður jafnvel kannski farið út í framleiðslu á umbúðum og fóðri líka, sem skapar ennþá fleiri störf. En þetta er eitthvað sem við vitum ekki og getum ekki vitað fyrir fram. Það ræðst bara hvort eftirspurnin kallar á þetta síðar meir og hvernig þróunin verður.“

**Staðan ólík eftir stöðum**

Í skýrslunni sinni skiptir Sigurður svæðunum þar sem heimilt er að stunda fiskeldi í þrjú aðalsvæði, sunnanverða Vestfirði, norðanverða Vestfirði og Austurland. Hann segir að staðan sé ólík á þessum svæðum.

„Þetta er líklega komið aðeins meira af stað á Vestfjörðum sunnanverðum en á þeim norðanverðum,“ segir Sigurður. „Á undanförunum árum hefur til dæmis orðið umbreyting á Bildudal, sem má segja að hafi verið hnignandi sjávarþorp. Núna eru þar tvær stöðir, laxeldið hjá Arnarlaxi og kalkþörungaverksmiðjan. Þar hafa orðið miklar breytingar og það er dæmi um hvernig þessir hlutir geta gerst. Þróunin er hins vegar styttra á veg komin á norðanverðum Vestfjörðum.“



Sigurður Árnason, sérfræðingur hjá Bygðastofnun, vann ítarlega skýrslu um áhrif fiskeldis á byggðarlög.

**„Ef við gefum okkur að þetta verði á stórum skala þarf að gera ráð fyrir umtalsverðri fólksfjölgun á svæðunum til að mæta vinnuafslþörfinni. Það leiðir væntanlega líka til þess það þurfi að byggja upp innviði eins og skóla, leikskóla og alls konar þjónustustarfsemi.“**

Sigurður Árnason.

Fyrir austan höfum við tvö fyrirtæki, Laxa og Fiskeldi Austfjarða. Þau eru í samstarfi við fiskvinnslufyrirtækið Búlandstind á Djúpvaggi og eiga í því fyrirtæki. Þau ætla að vera með sameiginlega vinnslu á laxi á Djúpvaggi,“ segir Sigurður. „Það hentar ágætlega, þar sem Visir í Grindavík ákvað að hætta með fiskvinnslu á Djúpvaggi fyrir nokkrum árum.“

Ef þessar áætlanir ganga eftir að öllu eða miklu leyti þarf að fara í framkvæmdir á Djúpvaggi sem snúa að húsnæði og innviðum á staðnum,“ segir Sigurður. „Par getum við séð þorp umbreytast úr hefðbundnu sjávarþorpi yfir í meiri fiskeldistengda starfsemi.“

**Erfitt að meta áhrifin fyrir fram**

„Það er mjög erfitt að segja hvar fiskeldi á eftir að hafa mest áhrif á byggðir. Það fer eiginlega algjörlega eftir því hvernig leyfismálin fara og hvað fyrirtækjum finnst hagkvæmt að gera,“ segir Sigurður. „Djúpvaggsvæðið og norðan- og sunnanverðir Vestfirðir eru líklegir til að verða fyrir mestum áhrifum, en þetta er eitthvað sem við vitum ekki.“

Það er samt mikilvægt að reyna að meta áhrif fiskeldis á byggðarlög fyrir fram vegna þess að sveitarfélögin þurfa að gera áætlanir og byggja upp eftir þörfum,“ segir Sigurður. „Ef það er farið úr samdrætti í uppbyggingu gæti til dæmis þurft að bæta við starfsfólki í skipulags- og byggingarmálum og breyta aðalskipulagi og deiliskipulagi. Svo gætu verið einhverjir þjónustuaðilar sem hefðu áhuga á auka við starfsemi sína á svæðinu, því þeir sjá fram á vöxt sem þeir vilja sinna.“

Það er erfitt að segja hvernig hlutirnir eiga eftir að þróast. Ef af þessari uppbyggingu verður, sem er nú kannski líklegt, þá er bara vonandi að þetta gerist á ákveðinn en seigfljótandi hátt, en ekki með einhverjum hveli,“ segir Sigurður. „Þá verður auðveldara fyrir samfélögin að taka við þessari breytingu.“



# HELGINGAR

LAUGARDAGUR 29. SEPTEMBER 2018

## Helgin



Fólk um allan heim hefur spurt Google að hinu og þessu í 20 ár. Björgvin Halldórsson og aðrir Íslendingar geta ekki hugsað sér tilveruna án þess að gúgla. →4

Sogæðameðferðirnar hjá Heilsu og útliti eru svo vinsælar að stofan stækkaði nýverið húsnæði sitt. Fjöldi fólks hefur fengið bót meina sinna og eigandinn, Sandra Lárusdóttir, segist finna fyrir miklu þakklæti.

# Finnum fyrir miklu þakklæti



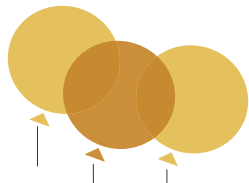
Sandra Lárusdóttir og eiginmaðurinn Eyjólfur Kristjánsson. Hann fór nýverið í nám í tannhvittun og býður upp á þá þjónustu hjá Heilsu og útliti. MYND/EYÞÓR

# TEKK

## COMPANY

1998 - 2018

## AFMÆLISHÁTÍÐINNI LÝKUR UM HELGINA



TEKK COMPANY OG HABITAT  
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI  
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18  
LAU 11-17 OG SUN 13-17  
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS





Sandra og Eyjólfur með samstarfskonum sínum, þeim Guðrúnu Dilljá og Lísi Kristrínu, en í bakgrunni má sjá eina af Weyergans sogæðanuddsvélum.

#### Framhald af forsiðu →

Víð héldum upp á stækkun stofunnar með pompi og prakt um miðjan ágúst og erum afskaplega ánægð með breytingarnar," segir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlitis í Hlíðasmára 17, en stækkunin var langþráð. „Eftirspurnin eftir meðferðum hjá okkur hefur stórukist og því þörf á fleiri meðferðarherbergjum og vélum en auk þess tók ég við umboðinu fyrir FitLine vitaminin sem njóta mikilla vinsælda, og einn daginn var ég hætt að geta snúið mér við á stofunni," lýsir hún hlajandi.

Söndru og samstarfsfólki hennar liður afar vel í Hlíðasmáranum þar sem Heilsa og útlit hefur verið til húsa frá því stofan var stofnuð fyrir fjórum árum. Því þótti þeim mikil lukka að geta fengið aðgang að aðliggjandi húsnæði. „Við þurfum bara að brjótast í gegnum vegg og úr varð mikil aðeintýri með frábæri niðurstöðu. Við erum rosalega ánægð með útkomuna.“

Nokkur meðferðarherbergi hafa bæst við með stækkuninni auk þess sem fjölgað hefur verið vélum sem notaðar eru í sogæðameðferðir en þær eru meðal vinsælustu meðferða stofunnar. „Sú breyting varð á að nú getum við þjónustað einn betur fólk sem er hreyfihamlað því við fengum VacuSport vél með sleða.“

#### Viðurkennd lækningatæki

Weyergans tækin sem notuð eru til sogæðameðferða í Heilsu og útliti eru viðurkennd þýsk lækningatæki sem notuð eru á heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi. Sandra segir að VacuSport og Vacamed séu vel þekkt í heiminum en hafi upphaflega verið fundin upp fyrir NASA. Þannig hafi geimfarar verið settir í meðferð í þessum tækjum þegar þeir komu úr geimferðum til að þrýstjafna þá.

„Tækin búa til lofttæmisþrýsting sem eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann. Þetta hentar því vel fólki með bjúg, stíflur og bólgur og fólki með slæmt blóðflæði. Þessi tæki hraða mjög bataferli og endurhæfingu eftir sly, aðgerðir og meiðsli. Þannig losa þau líkamann hraðar við bjúg og vökvá

» Tækin búa til lofttæmisþrýsting sem eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann. Þetta hentar því vel fólki með bjúg, stíflur og bólgur og fólki með slæmt blóðflæði. Þessi tæki hraða mjög bataferli og endurhæfingu eftir sly, aðgerðir og meiðsli.

sem safnast fyrir í líkamanum og auka blóðflæði. Þetta virkar alveg ótrúlega vel og maður er stundum hissa á þeim undraverða árangri sem tækin gefa.“ Sandra bendir á að allt starfsfólk stofunnar sé faglaert og hafi sótt námskeið til að mega stjórna tækjunum. Sjálf er hún með leyfi til að kenna á tækin og útskrifast sem master þjálfari á næsta ári.

Hróður Weyergans sogæðanuddstækjanna sem Sandra hefur umboð fyrir hefur borist víða og nú er þau að finna á niú stöðum á landinu. „Við höfum selt slík tæki á stofur víða um land og nú má fara í slíka meðferð á Reyðarfirði, Sauðárkróki, Akureyri, Siglufirði, í Borgartúni, á Selfossi, í Borgarnesi, Vestmannaeyjum og hér hjá okkur í Kópavogi. Eg sé fram á að við verðum komin með vélar á enn fleiri staði á þessu ári.“

#### Þakklátir viðskiptavinir

Hverjir eru það sem sækja helst í sogæðameðferðirnar hjá Heilsu og útliti? „Yfirleitt er það fólk með stoðkerfisvandamál, flugfreyjur, íþróttafólk, fólk með slæmt æðakerfi, fólk sem er að sér eftir aðgerðir eða hreinlega fólk sem þjáist af síþreytu.“ Sandra segist finna fyrir miklu þakklæti og tekur dæmi um að nýlega hafi viðskiptavinur gefið stofunni nýja vél vegna mikillar ánægju með þjónustuna. „Þessi kona kom til okkar í hjóla-stól og spilar nú golf á Spáni.“



Svala Björgvinsdóttir söngkona mætti til Eyjólfis Kristjánssonar í tannhúttinu á dögnum. MYND/EYJÓRF

Þá leitaði Aron Einar Gunnarsson, landsliðsforliði í fótbolta, til Heilsu og útlitis fyrir HM í sumar. „Hann var ekki í góðu ástandi, meiddur á hné og ökkla og ekki viss um að geta spilað. Hann kom til okkar í sjö skipti þessa viku sem hann var heima. Eg veit ekki betur en að lækningin hafi síðan gefið honum grænt ljós á að spila. Hann var mjög ánægður með okkur og við hann enda færði hann okkur stærðarinnar Búddastyttu og blómvönd,“ lýsir Sandra og

bætir við að Kristbjörg, eiginkona Arons Einarssonar, hafi einnig komið til hennar á meðgöngunni þegar hún var bjúguð og þreytt.

#### Súrefnishjálmur, tannhúttun og snyrtimeðferðir

Heilsa og útlit er fyrst og fremst líkamsméðferðarstofa og snyrtistofa sem býður upp á mjög fjölbreyttar meðferðir. „Fyrir utan sogæðastígvél og sogæðatækin VacuSport og VacuMed erum við með vafninga fyrir appelsínuhúð og bólgur. Við fjarlægjum tattú og bjóðum upp á andlitssnyrtingu svo fátt eitt sé nefnt. Maðurinn minn, Eyjólfur Kristjánsson, fór út að læra tannhúttun og við höfum verið að bjóða upp á slíkt með góðum árangri. Þá hefur súrefnishjálmurinn umtalaði verið mjög vinsæll hjá okkur,“ segir Sandra. Hún lýsir hjálminum nánar. „Hjálmurinn er með innrauðum ljósum og hefur afar góð áhrif á öldrunareinkenni í húð og aðra húðkvilla á borð við rósróða og bólur. Þá hjálpar hjálmurinn til við asma og migreni. Þetta er því algert tófrataeki.“

Hjá stofunni má einnig fara í fitufrýstingu sem boðið hefur verið upp frá 2015. „Fitufrýsting er náttúruleg meðferð þar sem kuldi er notaður til að frysta og fjarlægja fitufurum. Fitufururnar skolest síðan út með sogæðakerfinu og við getum flýtt fyrir ferlinu með því að tvína sogæðameðferð saman

við fitufrýstinguna.“ Sandra tekur fram að alltaf sé passað að nota hæfilegan kulda sem valdi engum skaða.

#### Fitline, 100% náttúruleg afurð

Sandra hefur nýverið tekið við umboði fyrir FitLine vitaminin á Íslandi. „Þetta eru ein vinsælustu vitaminin á Íslandi og við erum með um 500 áskrifendur. Varan er hundrað prósent náttúruleg og unnin úr hreinni matvöru. Vitaminin eru í duftformi sem blandað er í vatn. Upptakan er því hundrað prósent. Vitaminin hjálpa fólki með meltingu, orku og svefn. Þau eru viðurkennd af Evrópusambandinu og standast alþjóðlegar öryggiskröfur um gæði og hreinleika.“ Sandra bendir á að hægt sé að fá kynningarpakka. „Þá getur fólk leitað til okkar og bókað ráðgjöf bæði varðandi líkamlega heilsu og fæðubótaefnin.“

Þær stofur sem bjóða upp á sogæðanudd með Weyergans tækjum eru: Heilsustofan Eygló, Selfossi, Heilsu- og fegrunarstofa Huldu, Borgartúni, Weyergans Stúdíó, Siglufirði, Gallery 730, Reyðarfirði, Nuddstofa Margrétar, Borgarnesi, Heilsa og Líðan, Akureyri, Heilsueyjan Spa, Vestmannaeyjum, og Tain og Strata, Sauðárkróki.

Nánari upplýsingar á heilsaogutlit.is.

## Stórkostlegur árangur

Ágúst Þórðarson fékk heilablóðfall og lamaðist á vinstri hlið líkamans. Í kjölfari fékk hann mikinn bjúg fyrir neðan hné, sér í lagi öðrum megin, og var að auki stíður í vinstri hendinni.

„Ég sá auglýsingu frá Heilsu og útliti um sogæðameðferð og hugsaði með mér að ekki gæti mér versnað við þetta. Eg keypti því tíu tíma kort hjá henni Söndru og fór í sogæðanudd í svokölluðum buxum og höndin fór í tunnu. Það var ekkert öðruvísi en það að bjúgurinn rann af mér og hreinsaðist út í gegnum þvagið. Eg fann strax mun á mér eftir fyrsta tæming og svo alltaf mér í hvert sinn, þetta var alveg stórkostlegt.“

Ágúst þjáðist af töluræðu jafnvægisleysi og eftir nokkra tíma ákvað hann að



þróa að hafa buxurnar upp undir bringuspólum. „Eftir tímann var ég aðstoðaður í skóna, renndi mér fram af bekknum og á gólfid og gat gengið án hækju,“ segir Ágúst en hann notar þó enn við hækju í dag en liður mun betur en áður. „Meðferðin hjálpaði mér mjög mikið. Löppin var orðin svo þung að ég var í vandræðum með að ganga með hækju en þetta er allt annað líf núna.“

Ágúst segir nauðsynlegt að viðhalda árangrinum en það sé engin kvöð enda afskaplega gaman að koma í Heilsu og útlit. „Starfsfólkið er svo jákvætt og þjónustulandað. Eg mæli hundrað prósent með þessari meðferð og finnst að svona tækli ætti að vera til á öllum heilbrigðisstofnunum.“



# Einkenni fæðuóþols horfin

Digest Spectrum meltingarensím hjálpa fólki með fæðuóþol og geta einkenni minnkað mikið og jafnvel horfið. Ensímin vinna á öllum fæðutegundum og eru sérstaklega öflug og skjótvirk.

**M**eltingarensímin frá Enzymedica hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi og hafa þau hreinlega umbílt lífi fjölda fólks. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða – og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskeiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringar-efna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar léglegrar meltingar minnka eða hvefa.

## Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkur-sykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósan. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau líkamlegu einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Astæður fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/

eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

## Einkennin hurfu!

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir hefur ekki átt sjó dagana sæla en nánast allt sitt líf hefur hún verið að kljást við vandamál tengd meltingunni. Hún er skýrt dæmi um alvarlegt tilfelli fæðuóþols og það er ekki fyrr en nú eftir að hún fór að nota Digest Spectrum að hún sér til sólar og er farin að njóta þess að borða og liða vel á eftir. Saga hennar er ótrúleg:

„Ég hef verið með í maganum síðan ég var litil stelpa, oft með útþaninn og harðan maga og krampaverki eftir máltíðir. Þegar ég varð eldri bættust við ýmis einkenni eins og ógleði, brjóstsvíði, nábitur og mikil læti í maganum. Einnig fann ég fyrir ýmsu öðru án þess að tengja það við meltinguna og þarmaflórana en þetta var höfuðverkur, skapsveiflur, þirringur, mikið orkuleysi eftir máltíðir, huðflekkir, bjúgur, liðverkir, vöðva-bólga, nætursviti, erfiðleikar með svefn, nefrennsli, augnþurrkur og aukaklín festust. Ég hef prófað næstum allt til að láta mér liða

Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni fæðuóþolsins minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Aukaklínin eru einnig farin að losa takið og greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af lífi mínu áfram.

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir kennari

betur en með misgöðum árangri og ef ég fann mun þá var það einungis í stuttan tíma. Einnig hef ég farið ófær ferðir til ýmissa sérfræðinga en lítið komið út úr því nema að endingu var ég greind hjá ofnæmis-lækni með óþol fyrir aukefnum í matvælu og þá bæði náttúrulegum (náttúruleg rotvarnarefni) og tilbunum. Við að sneiða hjá aukefnum hefur margt lagast en samt vantaði eitthvað meira til að mér liði vel. Ég sá auglýsingu um Digest Spectrum og ákvað að prófa. Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði,



Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir mælir með Digest Spectrum.



brjóstsvíða og annað sem ég taldi upp áður. Ég finn að ég er með mun meiri orku en áður og þar af leiðandi minni þirring og skapsveiflur. Ég ákvað að prófa að hætta tíma-bundið að taka ensímin til að finna muninn og þá kom allt til baka aftur. Óþolið sem ég var greind með hefur minnkað til muna og ég þoli fullt af mat sem ég þoldi engan veginn áður. Einnig eru aukaklínin aðeins farin að losa takið án þess að ég hafi breytt öðru en þau hafa verið blýföst þrátt fyrir lífsstílsbreytingu og ítrekaðar viðurkennar aðferðir til að léttast. Það er greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af mínu lífi, ásamt Bio Kult Candea og chia-graut í morgunmat.“

## Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því að við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkam-anum gott.

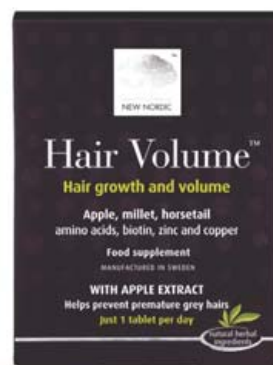
Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

## Hair Volume – fyrir líflegra hár

Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem geta gert hárið líflegra og fallegra.

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti. Það inniheldur jurtaþykki úr eplum sem er ríkt af Proxynanidin B2 og hirsu sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínum.

Bíótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.





# Parmaflóran, ónæmiskerfið og góð geðheilsa

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.

## Veikindi vegna lífsstíls

Parmaflóran í venjulegri mann- esku inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílsþingra 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 er að parmaflóran 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
- Erfiðað hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlifi)
- Sveppasýkingar
- Huóvandamál



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

Hrönn Hjálmarsdóttir

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 tilliti 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 forvörn og meðhöndlun á geðrenum 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 líkamsþyngdar. 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 hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð parmaflóra einnig mikið um það að segja.

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeiningarnar, móttaka og vinnsla næringarinnar í þörmunum skiptir máli.

➤ Mikilvægt er að hafa parmaflóruna í góðu jafnvægi.

## 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 af þeim er *L. acidophilus* DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfaldir sig í þörmunum. *L. acidophilus* DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldursþópna og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Sólustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.



2 mánaða skammtur

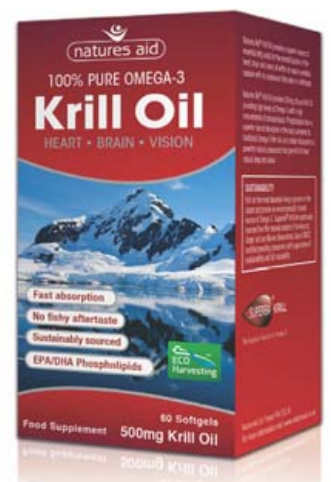
## Krill Oil - öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.



„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillum verslana.



# OPNUNARHÁTÍÐ Í LAMBHAGA

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 29. SEPTEMBER

## DAGSKRÁ

HÚSIÐ OPNAR KL. 10.00

- KL. 10.30 - 15.15 FRÁBÆRIR HÓPTÍMAR, ALLIR VELKOMNIR  
ÞEIR SEM MÆTA Í HÓPTÍMA FÁ REEBOK FITNESS BRÚSA  
(Á MEDAN BIRGDIR ENDAST)
- KL. 12.00 - 13.00 RATLEIKUR UM HÚSIÐ FYRIR BÖRNIN
- KL. 10.30 - 14.30 DJ JAY-O ÞEYTIK SKÍFUM Í TÆKJASAL
- KL. 10.00 - 15.00 INSTAGRAM LEIKUR  
TAKTU MYND Í PHOTOBOOTH, DEILDU Á INSTAGRAM  
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ VEGLÉGAN VINNING
- KL. 10.00 - 15.00 KYNNINGAR OG SMAKK FRÁ HLEDGLU,  
LEAN BODY OG BANG

GESTIR FÁ FRÁBÆRA AFSLÁTTARKÓÐA Á  
REEBOK.IS OG ADIDAS.IS

**ALLIR VELKOMNIR!**



**Reebok**  
**FITNESS**

ENGIN BINDING

8 STÖÐVAR • 3 SUNDLAUGAR • REEBOKFITNESS.IS



# Google spurður í tuttugu ár

Tuttugu ár eru síðan Google fór að svara fólki um eitt og annað sem það vill vita. Gúggúl frændi, eins og síðan er stundum nefnd, reynist yfirleitt vel í leit að hinum ýmsu svörum.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Google er spurður um allt milli himins og jarðar en þannig hefur það verið frá árinu 1998. „Hvað á ég að gefa kærastanum mínum í jólagjöf?“ eða „Hvernig verður veðrið á morgun?“ Um þetta er Google spurður og svo margt, margt annað. Það er líka hægt að spyrja um fatnað eða hluti, hvar ákveðin vara fæst ódýrust og hvað eina. Allt þetta veit Gúggúl frændi en spurningarnar hafa breyst í árunna rás.

Í hverjum mánuði fær Google yfir 100 milljarða heimsóknir hvaðanæva úr heiminum. Endalust bætast nýir spyrjendur við. Meira en helmingur heimsóknanna kemur úr farsísum og spjaldtölvum. Búist er við að árið 2020 verði helmingis allra spurninganna spurt með rödd, það þýðir að ekki þarf að skrifa leitarorðið heldur muni Google skilja mannamáli. Í fyrra voru gerðar um 2.400 endurbætur á leitarvélinni. Google-leitarvél er fánleg á yfir 150 tungumálum. Meðalsvartími á Google er fjórðungur úr sekúndu.

Núna þegar Google heldur upp á tuttugu ára afmælið er upplýst að stöðug aukning sé í verslun í gegnum netið. Þá hefur Google komist að því að nútímafólk sé forvitnara en áður, meira krefjandi og óþolinmóðara en nokkru sinni. Jafnframt er fólk duglegt að leita að hugmyndum eða fá innblástur í gegnum netið. Á undanförunum tveimur árum hefur orðið mikill vöxtur í verslun á netinu og fólk leitar jafnt að skóm, hárvörum, einhverju fyrir bilinn og nánast hverju sem er.

Það þarf víst ekki að koma á óvart að sú manneskja sem trónir í fyrsta sæti yfir þá sem leitað er að á Google er Donald Trump. Hann vermir líka fyrsta sætið yfir stjórnmálamenn en á eftir honum kemur Barack Obama og í þriðja sæti Adolf Hitler. Það fyrirtæki sem oftast var leitað að er Amazon og í öðru sæti er Walmart en í því þriðja er The Home Depot. Listamaðurinn sem er oftast leitað að er Katy Perry og í öðru sæti Beyoncé en Christina Aguilera í því þriðja.

Við spurðum fjóra Íslendinga



hvað þeir spurðu Google um síðast þegar þeir fóru inn á leitarsíðuna.

## Alltaf að spyrja Google

Viktoria Hermannsdóttir, dagskrárgerðarmaður á RÚV, segist hafa spurt Google um veitingastað í Kaliforníu þar sem hún er stödd um þessar mundir. „Ég fékk rétt svar og gat séð hvar staðurinn væri og hvað væri sagt um hann. Ég er alltaf að spyrja Google að einhverju. Ég veit eiginlega ekki hvernig ég færi að án Google. Dóttir mín er líka dugleg að spyrja mig að ýmsu sem ég veit ekki svarið við og þá segir hún mér alltaf að gúgla það.“



Viktoria Hermannsdóttir er notar Google þar.

## Hvernig á að sjóða egg?

Greta Salome söngkona segist síðast hafa gúglað nákvæma tíma- og línsoðnu egg. „Ég elda mikið og tel mig nokkuð góða í því en mér tekst alltaf að klúðra línsoðnu egg. Þetta er orðið að árátta.“

Google gaf mér rétt svar en ég klúðraði því samt. Harðsoðið var það. Ég nota Google mjög mikið og veit ekki hvar ég væri án þess. Ég er mikið að spila erlendis og þá er Google Maps ómissandi. Ég væri týnd einhvers staðar í útlöndum ef ekki væri fyrir Google,“ svarar hún.



Greta Salome væri týnd í útlöndum ef Google væri ekki til.

## Spurði Google um Google

Atli Fannar Bjarkason blaðamaður segist ekki alveg muna hvað hann spurði Google um síðast.

„Ég gerði það eina rökréttta í stöðunni: Spurði Google. Google benti mér þá á eigin þjónustu sem heldur utan um hvern einasta leitarstreng sem ég hef stimplað inn í Google síðustu misseri. Þessu fylgdi loforð um að enginn annar en ég hef aðgang að þessum upplýsingum. Eins gott,“ segir hann.

„Ég komst sem sagt að því að ég spurði Google hvort það væri rafmagnslaus í Vesturbænum. Rétt svar var ekki langt undan og ég gat skoðað niður og látið nágranna



Atli Fannar Bjarkason spyr Google næstum hundrað sinnum á dag.

minn vita sem var einnig að velja þessu fyrir sér. Miðað við samantekt Google á notkun minni þar þá er ég mjög duglegur, 73 leitar bara í dag. Ég þarf að fara að finna mér eitthvað að gera. Eða geri ég kannski ekkert án Google?“ spyr Atli Fannar.

## Fékk alla söguna

Björgvin Halldórsson stór-söngvari var fljótur að svara þegar hann var spurður hvað hann gúglaði síðast. „Brett Kavanaugh. Ég fékk síðan söguna um hann á Wikipedia. Ég nota Google mikið og Amazon Echo. Stundum líka Siri á iPhone og iPad,“ segir hann.



Björgvin Halldórsson forvitnast um fólk í fréttum á Google.

## Náttúruleg SVITAVÖRN með MAGNESÍUM

- án áls (aluminium), parapena og annarra eiturefna -

NÝTT Á ÍSLANDI

FYRIR BÆÐI  
KONUR OG  
KARLA



Með því að nota magnesíum næst rétt sýrustig í handarkrikanum sem hindrar bakteríuvöxtinn sem veldur svitalyktinni.

Sölustaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið, Fræið Fjarðarkaupum, Hagkaup, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



# Loksins omega 3 fiskiolíur frá WILEY'S FINEST

Omega-3 fitusýrur eru öllum nauðsynlegar. Ef við borðum ekki feitan fisk mjög reglulega, eða 2-3 í viku, er næsta víst að líkaminn þarfnast meira. Nú fæst Wiley's Finest á Íslandi.

Omega-3 fitusýrur koma víða við sögu í líkamanum. Þær eru í raun hverri einustu frumu nauðsynlegar. Heilinn þarf stóran skammt til að virka sem best. Taugakerfið, hjarta og æðakerfi, augu, innkirtlar og æxlunarfæri þurfa líka sinn skammt svo að öll líffæri virki eins og þau eiga að gera.

Fyrirtækið Wiley's Finest á langa sögu við framleiðslu á fiskiolíu. Hún er unnin úr sjálfbærum ufsastofni sem veiddur er í Beringshafinu en það er með hreinni höfum heims.

Ufsinn er veiddur til matar og olian unnin úr afskurð og innflum, einkum hausum og lifur. Ekkert fer til spillis.

Vinnslan fer öll fram við bestu aðstæður og fer hratt fram til að viðhalda ferskleikanum sem best. Háteknir eru notuð til að hreinsa oliuna og gera hana neysluhæfa og staðlaða að styrkleika.

WILEY'S FINEST eru með gæði í fyrirrúmi og hafa hlotið allar helstu alþjóðlegar gæðavottanir í bransanum. Auk þess er fyrirtækið leiðandi hvað varðar lag



Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti mælir með Omega-3 frá Wiley's Finest.

TOTOX gildi sem er mælikvarði á ferskleika oliunnar.

- MSC ecolabel – óháð, alþjóðleg gæðavottun á sjálfbærni og rekjanleika sjávarafurða.
- NSF – óháð, alþjóðleg gæðavottun sem hefur strangt eftirlit með því að varan innihaldi það sem miðinn segir til um og að bestu aðferðum sé beitt.
- IFOS – óháð, alþjóðleg gæðavottun fiskiolíu. Hver framleiðslulota er prófuð og þarf að uppfylla strangar gæðakröfur t.d. hvað varðar oxun, innihald þungmálma og dioxins. Wiley's finest hefur hlotið 5 stjörnu vottun sem er fullt hús stiga.

*Nýjar kynslóðir hugsa ekki bara um hlutfall EPA og DHA, styrkleika eða form. Kröftur er ekki síður sú að afurðin sé fengin úr sjálfbærum iðnaði, sé rekjanleg og gangi ekki á auðindir.*

Fyrirtækinu er enn fremur umhugað um að sporna við plastnotkun. Því koma bætið í dókku gleri og pappakössum sem vernda hana vel.

Allar vörurnar eru lausar við sykurlu, glúten, sterkju, hveiti, hnetur, ger, gervibragð- og -litarfni, skelfisk, egg, soja og mais.

Hægt er að velja um fljóttandi oliu og mismunandi stærðir hylkja.

#### Orange burst – fljóttandi

- Hágæða ufsalysi með A- og D-vitamið frá náttúrunnar hendi
- Inniheldur einnig Omega-7, 9 og astaxanthin
- Friskandi appelsínubragð

#### Peak EPA – hylki

- Hágæða sterk blanda EPA og DHA Omega-3
- Án A- og D-vitamins
- 1 hylki á dag

#### Easy swallow minis – lítil hylki

- Hágæða, sterk blanda EPA og DHA Omega-3
- Í litlum hylkjum sem er auðvelt að gleypla
- 2 hylki á dag

#### Prenatal DHA

- Hágæða Omega-3 bætið fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti
- Hátt hlutfall DHA fitusýra sem eru sérlega mikilvægur fyrir heila og augu
- Hentar líka þeim sem vilja leggja áherslu á heila og minni
- 2 hylki á dag

#### Cholesterol support

- Hágæða blanda EPA og DHA Omega-3
- Með 800 mg af plöntusterólum sem rannsöknir hafa sýnt að geta stuðlað að kólesteróljafnvægi

Þessi vara fæst í Heilsuhúsinu og í völdum verslunum Lyfju og í netverslun [www.heilsuhusid.is](http://www.heilsuhusid.is), [www.lyfja.is](http://www.lyfja.is)



## Tvöföld virkni gegn þvagfærasýkingu

Margir, sérstaklega konur, lenda í því að fá reglulega þvagfærasýkingu og sumar fá þær ítrekað. Þetta getur orðið vítahringur, lyf hætta að virka, meltingin fer í hnút vegna endurtekinna sýklalyfjakúra og lífsgæðin skerðast.

Margir leita eftir náttúrulegum lausnum og þar er ýmislegt í boði. Flestir kannast sennilega við trónuberjatoflur og -safa við þvagfærasýkingu. Ákveðin efni í trónuberjum geta komið í veg fyrir að bakteríur á borð við E.coli (algengasti valdur þvagfærasýkinga) nái að festa sig við vegg þvagblóðrunnar og valda sýkingu.

D-Mannose er náttúruleg sykra sem hefur svipaða eiginleika til að bindast bakteríum og hindra

þannig að þær nái föttestu og valdi sýkingu.

Með þessum nýjungum frá Solaray myndu þessi tvö efni saman öflugra heild sem getur gagnast mjög vel í baráttu við þvagfærasýkingar. D-Mannose with CranActin inniheldur skammta sem rannsöknir hafa sýnt að geri gagn.

Blandan reynist sérstaklega vel til að koma í veg fyrir endurteknar þvagfærasýkingar.

Ráðlagður skammtur af hylkjum: 2 hylki á dag með mat eða vatni.

Ráðlagður skammtur af vökva: 1 msk á dag – má blanda í vatni.

Fæst í Heilsuhúsinu, Lyfju, Lyfjum og heilsu, Apótekinu, Apótekarannum, Heilsuveri og Árbæjarapóteki.

**CranActin**



Blandan reynist sérstaklega vel til að koma í veg fyrir endurteknar þvagfærasýkingar.





Hin nýja stöð Reebok Fitness í Lambhaga verður búin frábærum tækjum og aðstöðu. Boðið er upp á fjölmarga skemmtilega tíma, m.a. í hóptímum og CrossFit.

# Glæsileg ný stöð í Lambhaga

Í dag opnar Reebok Fitness glæsilega líkamsræktarstöð við Lambaga í Reykjavík. Stöðin verður búin glænýjum fjölbreyttum tækjum, frábærri aðstöðu og úrvals kennurum. Í dag er opunarhátíð milli kl. 10 og 17 þar sem allir eru velkomnir.

Reebok Fitness opnar nýja og glæsilega líkamsræktarstöð við Lambhaga í Úlfarsfelli í dag. Stöðin er sú áttunda sem Reebok Fitness opnar en hinar sjö stöðvarnar eru allar staðsettar í Reykjavík, Kópavogi og Hafnarfirði.

„Við erum afar stolt af nýju stöðinni okkar sem mun helst þjóna íbúum í Úlfarsárdal, Grafarholti, Grafarvogi, Árbæ og Mosfellsbæ en auðvitað er hún opin öllum öðrum sem hingað vilja koma. Stöðin er búin rúmgóðum tækjasal með flestöllu sem þarf til að taka góða æfingu, þremur mismunandi hóptímasólum, heitum sal, hjólasal



Nýja stöðin verður opnuð í Lambhaga í dag, laugardag. MYNDR/ EYFÖR

og stórum sal fyrir danstíma og aðra frábæra tíma. Hér verður m.a. sauna, gufubað og heitur og kaldur pottur til að slaka á í eftir æfingu,” segir Ágúst Ágústsson, framkvæmdastjóri Reebok Fitness.

Á teygjusvæðinu verður auk þess hægt að kveikja á innrauðum hitalömpum sem talið er að auki virkni og áhrif teygjuæfinga bætur Einar Magnús, sölu- og markaðsstjóri, við. „Hot Yoga salurinn okkar er sá heitasti í bænum og þó viðar væri leitað. Salurinn er búinn innrauðum hitalömpum, hátækniloft-ræstingu og risarakatakaí, allt gert til að hámarka upplifun viðskiptavina okkar sem elska heita sali.“

#### Frábært aðstaða

Stöðin gefur tóninn fyrir það sem koma skal í stöðvum þeirra og er fyrsta skrefið í að bæta aðstöðuna og auka fjölbreytnina enn frekar. „CrossFit aðstaðan í nýju stöðinni er mjög flott og inniheldur stóran og flottan sal, búinn öllu því helsta sem alvöru CrossFit salur þarf.“

Auk líkamsræktarstöðvanna

Stöðin er afar vel búin tækjum, sölum og ýmsum þægindum fyrir gesti okkar.

Ágúst Ágústsson

átta fá viðskiptavinir Reebok Fitness ókeypis aðgang að þremur sundlaugum; Salalaug og Sundlaug Kópavogs og Ásvallalaug í Hafnarfirði.

Aðrar Reebok Fitness stöðvar eru staðsettar í Holtagörðum og Faxafeni í Reykjavík, í Urðarhvarfi, Salalaug og Kópavogslaug í Kópavogi og í Asvallalaug og á Tjarnarvöllum í Hafnarfirði. Stöðvarnar í Lambhaga og í Holtagörðum bjóða upp á CrossFit aðstöðu.

Opnunardagur í Lambhaga er í dag milli kl. 10 og 17 og opið er á sunnudag milli kl. 9 og 16.



Einar Magnús, sölu- og markaðsstjóri og Ágúst Ágústsson framkvæmdastjóri.



# ÚLPUR OG JAKKAR FYRIR VETURINN

Mikið úrval af fatnaði í stærðum 14-30 eða 42-58



15.990 KR  
ST. 14-26



12.990 KR  
ST. 14-30



18.990 KR  
ST. 14-28



11.990 KR  
ST. 14-30



18.990 KR  
ST. 14-28



13.990 KR  
ST. 14-28



18.990 KR  
ST. 14-28



29.990 KR  
ST. 14-28

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á [WWW.CURVY.IS](http://WWW.CURVY.IS)

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru  
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



# Furðuverur með blikkandi augu

Borgarbókasafnið í Sólheimum breytist í blikksmiðju eftir hádegi í dag. Þar geta fjölskyldur leyft imyndunaraflinu að njóta sín í heillandi tækniföndri með litríkum LED-ljósum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Það er einstaklega gaman að standa fyrir vinnusmiðjum fyrir krakka sem fullorðnir geta líka verið þátttakendur í," segir Ninna Margrét Þórarinsdóttir, teiknari og hönnuður, sem stjórnar blikksmiðjunni í Sólheimasafni í dag. Þar er síðasti laugardagur mánaðarins jafnan einstaklega ljúfur og boðið upp á skemmtilega viðburði fyrir börn og fjölskyldur þeirra.

„Þegar föndri og einfaldri tækni er blandað saman gerast tófrar sem fara jafnt inn á áhugasvið barna og fullorðinna því allur aldur hefur gaman af því að leika sér með þennan efnið," segir Ninna sem hefur áður stýrt tækniföndri við miklar vinsældir.

„Til dæmis útbjuggum við jólakort með blikkandi ljósum á adventunni í fyrra en nú ætlum við að búa til skemmtilegar furðuverur úr alls konar dóti sem annars væri á leið á haugana," segir Ninna sem er búin stíl til þess eins að gefa því nýtt og spennandi líf í höndum barna.

„Krákkarnir fá að spreyta sig á að búa til einfaldar rafrásir og tengja þær saman við litrík ljós sem hægt er að láta blikka í endalausum útfærslum. Við notum LED-perur og batteri sem við tengjum við slökkvara, til dæmis figúrur sem geta verið með blikkandi augu eða í blikkandi fötum. Börnum þykir þetta ágalega spennandi og það er greinilegt að þau fá ekki mikið að leika sér með rafmagn heima," segir Ninna og hlær, „en af því að hægt er að notast við leiðara sem er varinn innan í limbandi frá batteríi yfir í peru verður þetta allt vöðalega krakkavænt og öruggt. Þau verða svo hreykin að sjá afraksturinn og hvernig allt saman virkar þegar búið er að útskýra fyrir þeim plús og mínus og hvernig kviknar á ljósinu.



Ninna Margrét Þórarinsdóttir er hönnuður og kennari. Hún stýrir fjölskylduvænni og tæknivæddri blikksmiðju í Sólheimasafni í dag. MYND/ANTON BRINK



Þótt föndrað sé með rafmagn og snúrur er það hættulaust og krakkavænt.

Þetta er því ekki bara föndur heldur líka heilmikill lærdómur."

**Skrúfað frá imyndunaraflinu**  
Blikksmiðja Ninnu verður á faraldsfæti næsta árið og næst í Gerðubergi í október.

„Það kemur á óvart hversu margt er hægt að skapa úr rusli og mér finnst óskaplega gaman að sýna fram á hversu undurfallega skúlptúra, hljóðfæri og rafmagnsljós má útbúa með smávegis af málningu og limi," segir Ninna í miðjum ruslahaugnum

sem hún segir vaxa á methraða.

„Svo má fara heim með góssið og láta lýsa í herberginu því LED-ljósin gefa mjög flotta birtu í myrkrinu og hægt að velja perur í öllum litum og gera hvað sem maður vill með því að nota þau í munstur eða augu. Það lifir líka lengi á perunum og hægt að slökka og kveikja á vild."

Hún segir góða tilfinningu og gefandi að skapa úr rusli.

„Það skrúfar frá imyndunaraflinu að horfa skapandi augum á rusl og ætla sér að gera nýtt úr því. Það þarf



Heimatilbúið gæludýr með gul augu og rauðan blikkandi nebba.



Æðisleg stelpa með gul blikkandi augu og ómótstæðileg augnhár, gerð úr pappa og klósetrulluhöf.

heldur ekki alltaf að kaupa nýtt og í vinnusmiðju sem þessari verður sköpunarkrafturinn enn öflugri en með keyptu dóti. Tækniföndrið eykur líka vitund barna um verðmæti sem annars færu til spillis, og ekki síst foreldranna. Þetta er því góð stund til að þæla í endurvinnslu með mömmu og pabba, eða afa og ömmu í skemmtilegri fjölskyldusamveru."

Blikksmiðjan verður opnuð klukkan 13 í dag og stendur fram á miðjan dag.

„Maður þarf alls ekki að vera

tækniföndri til að njóta sín í tækniföndri en tækniföndur sækja að sjálfsgöðu í þetta og kunna á þessu tókin. Hinir fá hjálp frá mér og ég sýni þeim hvernig á að fara að," segir Ninna full tilhlökkunar og vonast til að sjá sem flesta.

Blikksmiðjan verður í Borgarbókasafninu í Sólheimum 27. Allt efni verður á staðnum og þátttaka er ókeypis. Opnið verður til klukkan 15 í dag, laugardag.

## JÓLAHLAÐBORÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins  
um jólahlaðborð kemur út 5. október nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss  
í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon

Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins, arnarm@frettabladid.is Sími: 512-5442



5. október

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ





## Gæðakerrur fyrir öll tækifæri - mikið úrval aukahluta

### Garð- og tómstundakerrur

Kerrur með frábæra aksturseginnleika sem auðvelt er að geyma uppá enda. Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmögleika kerrunnar.



Frá  
139.000,-  
m/vsk



Frá  
389.000,-  
m/vsk

### Sterkar iðnaðarkerrur

Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:

- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn



Innbyggð geymsluhólf



Innfelldar krækjur



Fjöldi botnstífa



Aðeins 12° halli

### Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
- Aðeins 12° halli þegar keyrt er uppá pallinn
- Lágur þyngdarpunktur

Burðargeta allt að 2.835 kg.

Frá  
1.069.000,-  
m/vsk



### Söluaðilar Motormax:

**Toyota Kaupúni**  
Kaupúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
603 Akureyri  
Sími 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
260 Reykjanesbær  
Sími 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
800 Selfossi  
Sími 480-8000

**TOPPBÍLAR**  
Kletthálsi 2  
110 Reykjavík  
Sími 587-2000

**KRAFTVÉLAR**  
Dalvegji 6-8  
201 Kópavogur  
Sími 535-3500

**Kaupfélag Skagfirðinga**  
Ártorgi 1  
550 Sauðárkrúkur  
Sími 455-4500

**NI**  
Kletttagörðum 13  
104 Reykjavík  
Sími 440-1243

**MotorMax**

**Motormax ehf.**  
Vatnagörðum 12  
Sími: 545 4040

# Greindu fjórar gerðir persónuleika

Ný rannsókn á niðurstöðum 1,5 milljóna persónuleikaprófa leiddi til þeirrar niðurstöðu að til séu fjórar megin-gerðir af persónuleikum, en í þeim blandast fimm persónueinkenni saman á ólíkan hátt.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddufreyr@frettabladid.is



Á internetinu er hægt að finna gífurlegt magn af alls kyns persónuleikaprófum. Fólk er duglegt við að taka slík próf og margir virðast vilja átta sig betur á hvers konar týpa þeir eru. Yfirleitt hafa slík próf litil sem engin vísindi á bak við sig, en rannsakendur við Northwestern-háskóla í Bandaríkjunum rannsökuðu niðurstöður 1,5 milljóna persónuleikaprófa og segjast hafa greint fjórar megin-gerðir af persónuleikum; fyrirmynd, sjálfhverfur, hlédrægur og



Það getur reynt þrautin þyngrri að flokka alla eftir persónuleikum, en rannsakendur við Northwestern-háskóla segjast hafa greint fjórar megin-gerðir persónuleika.

MYNDR/NORDICPHOTOS/GETTY

» Rannsakendur taka fram að persónuleikar fólks geti breyst með aldri, þannig að sami einstaklingur getur fallið í ólíka flokka á ólíkum æviskeiðum.

venjulegur. Niðurstöður þeirra voru birtar í ritrýnda vísindatímaritinu Nature Human Behavior.

Fólk hefur reynt að átta sig á helstu gerðum persónuleika og flokka fólk þannig eftir persónugerðum í meira en tvö þúsund ár. Heimspækjar í Grikklandi til forna voru meðal þeirra fyrstu sem vitað er til að reyndu þetta og tilraunirnar halda áfram á internetinu í dag. En við erum öll ólík og persónuleikar eru oft mjög flóknir.

## Fimm eiginleikar einkenna fólk

Sálfræðingar horfa oft til persónueinkenna til að átta sig á persónugerðum, en fólk getur sýnt persónueinkenni sem ríma við eina persónugerð í ákveðnum aðstæðum, en svo sýnt gjörólíka eiginleika í öðrum aðstæðum. Við erum einfaldlega of flókin til að það sé auðvelt að flokka okkur snrytilega.

Rannsakendur segja að það séu fimm eiginleikar sem sálfræðingar um allan heim séu almennt sammála um að einkenni persónuleika fólks. Þau eru:

- **Að vera opinn** – Hversu forvitni fólk er og hversu opið það er fyrir nýjum upplifunum og upplýsingum.
- **Samviskusemi** – Hve hugulsamt og áreiðanlegt fólk er.
- **Mannblendni** – Hversu úthverft, ákveðið og félagslynt fólk er.
- **Samvinnuvilji** – Hve miklar áhyggjur fólk hefur af öðrum og hversu tillitssamt og samúðarfullt það er.



Flestir eru nú venjulegir, en þetta fólk er aðeins yfir meðallagi hvað varðar taugaveiklun og úthverfu og er lítið opið, en er almennt bara í meðallagi.

- **Taugaveiklun** – Líkurnar á tilfinningalegu ójafnvægi, skap-sveiflum, þunglyndi, einmana-leika, reiði og depurð.

Rannsakendurnir fóru yfir gögn frá meira en 1,5 milljónum manns sem höfðu tekið persónuleikapróf og greindu hversu ráðandi þessi persónueinkenni voru hjá fólkinu. Slík greining var ómöguleg fyrir tilkomu internetsins, segja rannsakendurnir, því netið auðveldar það verulega að greina mikið magn af gögnum.

Ut frá greiningu sinni skilgreindu vísindamennirnir svo fjórar gerðir persónuleika, sem hafa mismunandi blöndu af þessum fimm eiginleikum.

## Fyrirmynd

Þetta fólk er með háa einkunn í öllum eiginleikum, nema tauga-veiklun. „Þetta er fólkið sem er vinn-gjarnlegt og samvinnuþýtt,” segir prófessor Luis Amaral, sem leiddi rannsóknina. „Það eru ekki tauga-veiklað og hefur opinn huga.”

## Sjálfhverfur

Amaral segir að þetta sé fólkið sem er næstum algjör andstæða fyrirmyndarinnar. „Þetta er fólkið sem leggur ekki hart að sér, það eru frekar ósamvinnuþýtt, hefur ekki opinn huga og er úthverft.”

## Hlédrægur

„Þetta fólk hefur litla taugaveiklun og er lítið opið,” segir Amaral. „Aftur á móti er það líklegt til að vera bæði samviskusamt og samvinnuþýtt.”

## Venjulegur

Fæstir vilja kenna sig við að vera venjulegir, en samkvæmt rannsókninni falla flestir í þennan flokk persónuleika. Þetta fólk er aðeins yfir meðallagi hvað varðar taugaveiklun og úthverfu, en er



Sjálfhverfir persónuleikar eru úthverfir, leggja ekki hart að sér, eru ósamvinnuþýðir og lokaðir.

lítið opið. Prófessor Amaral segir að það sé mjög lítið að segja um þennan hóp, hann sé bara í meðallagi.

## Getur breyst með aldri og menningu

Rannsakendur taka fram að persónuleikar fólks geti breyst með aldri, þannig að sami einstaklingur getur fallið í ólíka flokka á ólíkum æviskeiðum.

Þar sem allir þátttakendur í rannsókninni töluðu ensku og höfðu aðgang að tölvu má gera ráð fyrir að meirihlutinn komi frá Vesturlöndum. Rannsakendur vilja nú auka umfang rannsóknarinnar til að sjá hvort sömu persónuleikagerðir séu ráðandi þar sem fólk talar önnur tungumál og hefur aðra menningu.

## Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V<sup>®</sup> inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299<sup>®</sup> (LP299V<sup>®</sup>)



Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V<sup>®</sup> mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.



Prófessor Bengt Jeppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* 299<sup>®</sup> (LP299V<sup>®</sup>).

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsölastaða um land allt.

abel heilsuvörur



# Kerrur í úrvali

Dýskar gæðakerrur á góðu verði

STEMA Rocko  
Sturtuvagn  
**954.990**  
kr. m.vsk



STEMA SyStema  
flutningavagn

**669.990**  
kr. m.vsk



STEMA Bauma  
véla/tækja flutningakerra

**909.990**  
kr. m.vsk



STEMA Atour Grande  
Bílaflutningakerra

**742.990**  
kr. m.vsk

Dýsku gæðakerrurnar frá STEMA rjúka út.  
Við eigum nokkrar kerrur til á lager.  
*Kerrur í alla flutninga fyrir verktaka og heimili.*

asaf.is  
**ÁSAFL**

HJALLAHRAUNI 2, 220 HAFNARFIRÐI



Facebook  
Ásafi



Instagram  
asaf.is

Sími: 562 3833  
Opið 8:30 - 17 virka daga  
asaf@asaf.is - asaf.is

# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

## KRÓKUR

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbóðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kyntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

## Bílar til sölu



Nissan X-trail 2007, ek. 134000, með krók og göðum heilsársdekkjum. Verð 750þkr. Uppl. í s. 894-4082



**TILBOÐ 1,2 MILLJ. STGR.!**  
Renault Scenic III 2013 ssk, dísel, ekinn 80 þús, 5 manna frábær fjölskyldubíll. Fæst á 1,2 millj. stgr. Hjórdís 896-0753

## Vinnuvélur

### Vinnulyftur

htækjaleigan.is



TÆKJALEIGA & SALA

SÍMI: 858 04 00

## Bílaþjónusta

### VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ PÉRI!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÖLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Hjólbarðar



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkludekk-hjólasköfludekk Ofll. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspar@sinnnet.is

## Þjónusta

### Pípulagnir

Pípulagningamestari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

### Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, 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.

### Búslóðflutningar

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

### Nudd

**NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Til sölu



### VW Crafter 4x4 Obereigner

Árgerð 2014 - ekinn 109.000 km.

Bíllinn er vel útbúinn með driflæsingu að aftan, hátt og lágt drif breyttur 35" dekk (búið að breytingarskoða bílinn). Verð 5.950.000 + vsk

Nánari upplýsingar á www.enta.is og í síma 893 3344

## Húsviðhald



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

**FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**  
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, mürun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## Spádómar

### SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

### Rafvirkjun

Gvendarbás Rafvirkni- Alhliða rafagnir. Sími 853-1199 gvendarbas@simnet.is

## Keypt & Selt

## Til sölu



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

## Til sölu

## TIL SÖLU

### Úlfur í sauðagæru

BMW X5 40D M Sport, smíðáárgerð 2013 nýskráður 11/12. Ekinn 99 þús km. Allir hugsanlegir aukahlutir, mjög vel með farinn. Stærri vélin, fjölskyldubíll en úlfur í sauðagæru. Verð 5.950.000.

Upplýsingar á grenivellir@gmail.com

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Ferðaðjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða  
www.reisum.is

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Timapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

## Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði  
Aðbrekka 17  
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn klárann fyrir veturinn. Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavígðerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



## Skólar & Námskeið

### Námskeið

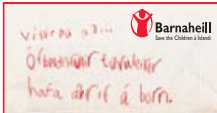


### ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. Útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evenings. Morgna/Síðd/Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan. Fullorðinsfræðslan-IceSchool. Armúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

### Ökukennsla

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



## Húsnæði

### Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludýr, góð malbikuð loð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Góð 3ja. herb. íbúð í Stangarholti, laus í 1. október. Verð 245þús per. mán. Nánari uppl. í s. 663-5790

### Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

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

## Atvinna

### Atvinna í boði

#### JÁRNSMIDJA

Vantar vandvirkan og góðan járnsmið sem getur unnið sjálfstætt. Íslenskumálendi. Þarf að geta byrjað strax. Uppl. 899 5979

Bilstjóri óskast á sendibil, meirapróf ekki nauðsynlegt, íslenskunnátta, hreint sakavottorð. Uppl.s: 8999288

Óska eftir veltjóra og einnig háseta á Tæplega 200t netabát sem gerður er út frá Suðurnesjum. Uppl. í s. 892 5522

## AUKAVINNA/SKÓLAFÓLK

Starfsfólk óskast á kvöld og eða helgarvaktir í sjoppu í 101 RVK. Umsóknir sendist á atvinna234@gmail.com

### Atvinna óskast

#### STARFSFÓLK Í BODI

Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flisalagnir og aðra mürvinnu, pipulagnir, vélavinnu og málingarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu.

Manngildi Starfsmannabjónusta

s.780-1222

#### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

**GEFÐU HÆNU**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf Kirkjunnar

## Tilkynningar

### Tapað - Fundið

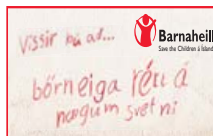


#### TÝNDUR

Tigri, eins árs gulbröndótti kötturinn okkar er týndur. Hann hvarf seinni hluta Föstudags 21. Sep frá Efstilundi, í Garðarbæ.

Hann er með brúna ól og fjólblátt merki með nafninu sínu, heimilisfangið okkar og símanúmerið okkar. Hann elskar heimilið sitt svo það er ekki líkt honum að fara að heiman og snúa ekki til baka. Íbúar í nágrenni við Efstalund, vinsamlegast athugið hvort Tigra er að finna á lóðinni í kringum húsið ykkar, inn í bílskur, inn í geymslu eða hvar svo sem köttur gæti mögulega hafa lokast inni.

Værum innilega þakklát ef þið hefðuð augun opin fyrir okkur og ef finnið hann þá vinsamlegast passið hann og hringið í 852 1203/8631205.



## Til sölu



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

## Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is  
tölvuverkstæði



Hafðu samband  
Sími: 445 0100  
Langholtiavegur 126  
104 Rvk.

## SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:  
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17  
Laugardaga frá 12-15

Langholtiavegur 126  
104 Reykjavík  
www.sker.is

# Opið hús

Sunnudaginn **30. sept** verður Spánarheimili með opinn kynningarfund á skrifstofu fyrirtækisins, 2. hæð í Firði verslunarmiðstöð Hafnarfirði milli klukkan **13:00** og **17:00**.

Farið verður yfir alla þætti sem snúa að **fasteignakaupum** á Spáni



- Skoðunarferðir til Spánar
- Costablanca norður og suður kynnt
- Kaup og sala eigna
- Bankaviðskipti og fjármögnun á Spáni
- Rekstur fasteigna á Spáni
- Útleiga fasteigna
- Eftirsölubjónusta við viðskiptavinum
- Vildarklúbbur Spánarheimila



**Baldur Heimisson** starfsmaður Spánarheimila á norðurhluta Costablanca verður hjá okkur og kynnir sérstaklega svæðin við :

**Alicante • Altea • Moraria • La Nucia • Valencia • Denia • Albir • Calpe • Javea • Benidorm**



**spánarheimili**

símanúmer : 5-585858

www.spánarheimili.is

## Námskeið

**Kyudo - Japönsk bogfimi  
Annað og meira en íþrótt****Námskeið fyrir  
byrjendur**

Áhugaverð grein sem er stunduð af miklum fjölda fólks í Japan og annars staðar. Byrjendur skjóta á strásívalning („makiwara“) af stuttu færi og lengra komnir á mark af 28 metra færi.

**Kennarar**

Elsa Guðmundsdóttir, 4. dan  
David Tomis, 4. dan

Nánari upplýsingar í síma 8978765 og á vefsíðu: [kyudo.is](http://kyudo.is)

**ERTU Í LEIT AÐ  
DRAUMASTARFINU?**

Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

## Fasteignir

**Smart einbýli með hita í gólfum  
frá 24,6 milljónum**

Opið hús laugardag og sunnudag kl. 13-16  
að Hraunholti 1, 190 Vogum.



Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Smart enbýlishús eru hönnuð með hagkvæmni að leiðarljósi, og ekki síst þarfir kaupendanna. Húsin eru 73m<sup>2</sup>, þar að auki er 28m<sup>2</sup> verönd með heitum potti. Þau eru hagkvæmur nútímakostur fyrir einstaklinga, fjölskyldur, verktaka og leigufélög. En einnig fyrir bæjar- og sveitarfélög sem vilja taka þátt í að koma upp húsnæði á hagkvæman og skjótan hátt.

Húsin eru framleidd og afgreidd fullbúin úr verksmiðju með baði, eldhúsi og öllum innréttingum tilbúin til flutnings í samvinnu við Samgöngustofu um leiðir á viðkomandi byggingastað.

Allar teikningar fylgja með fyrir hvern byggingastað, og einnig sérhannaðar forsteyptar sökkulundirstöður sem gerir uppsetningu húsanna mun hagkvæmari og fljóttari í alla staði. Við hjá Húseiningu sjáum um flutninginn fyrir kaupendur í samvinnu við traustan flutningsaðila.



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.  
[www.huseining.is](http://www.huseining.is) [kjartan@huseining.is](mailto:kjartan@huseining.is) [soffia@huseining.is](mailto:soffia@huseining.is)

Húseining framleiðir smáhúsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1 í Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsagerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: [www.huseining.is](http://www.huseining.is)

Verð við verksmiðjudyrr fyrir utan flutning aðeins kr. **24.600.000** með vsk.





ER  
EINHYVER NÁLEGUR AÐ  
HJUSTA A ÞIG?

**Rás 16** er neyðarrás sjófarenda og alltaf opin.  
Það að þú hlustir á hana getur skilið á milli lífs og dauða.



# Úrvals fiskeldisfóður í áratugi

Um 30 ára skeið hefur fóðurverksmiðjan Laxá hf. framleitt fiskeldisfóður fyrir seiðastöðvar og landeldisstöðvar hér á landi. Vöruþróun og rannsóknir skipa stóran sess í rekstri fyrirtækisins.

Fóðurverksmiðjan Laxá hf. er rótróið fyrirtæki sem hefur verið í framleiðslu á fiskeldisfóðri í rúm 30 ár. Starfsmenn fyrirtækisins búa því yfir afar mikilli reynslu í framleiðslu á fiskafóðri sem gefur góðan stöðugleika í gæðum fódurs og þjónustu við viðskiptavinum að sögn Gunnars Arnar Kristjánssonar, framkvæmdastjóra Laxár. „Við sérhæfum okkur í framleiðslu og sölu á fiskeldisfóðri fyrir eldisfisk á borð við bleikju, lax, regnbogasilung og flatfisk.“ Auk þess flytjum við inn startfóður fyrir seiðaðeldi og erum með að lager vörur frá Biomar í Danmörku og Skretting í Noregi.

Helstu viðskiptavinir Laxár eru seiðastöðvar og landeldisstöðvar með matfiskeldi, segir Gunnar. „Við erum með um 80% markaðshlutdeild í fiskafóðri fyrir landeldi. Einnig erum við með fóður fyrir regnbogasilung í sjóeldi en höfum ekki getað framleitt fóður fyrir laxeldi í sjó þar sem notað er fituríkt fóður og getum við ekki framleitt það vegna tæknilegra atriða. Af heildarmarkaði fyrir fiskeldisfóður hérlandis þá er Laxá með um 35% markaðshlutdeild og góða nýtingu á verksmiðjunni með um 10.000 tonna framleiðslu og árlega veltu upp á tæpa 2 milljarða.“



„Við sérhæfum okkur í framleiðslu og sölu á fiskeldisfóðri fyrir eldisfisk á borð við bleikju, lax, regnbogasilung og flatfisk,“ segir Gunnar Örn Kristjánsson, framkvæmdastjóri Laxár hf.



Starfsmenn fyrirtækisins búa yfir mikilli reynslu í framleiðslu á fiskafóðri sem gefur góðan stöðugleika í gæðum fódurs og þjónustu við viðskiptavinum.

Fóðurverksmiðjan Laxá hf. sérhæfir sig í framleiðslu á náttúrulegu fiskafóðri fyrir:

**Bleikju  
Lax  
Regnbogasilung  
Þorsk**



Fóðurverksmiðjan Laxá hf. - Krossanes - 603 Akureyri  
Sími: 460 7200 - laxa@laxa.is - www.laxa.is

## Vöruþróun mikilvæg

Vöruþróun og rannsóknir skipa stóran sess í rekstri Laxár að sögn Gunnars. „Þegar kemur að vöruþróun höfum við verið í verkefnum innanlands með Verinu, Háskólanum á Hólum og MATÍS, ásamt helstu viðskiptavinum.“

Stærstu verkefni hafa tengst fóðri fyrir bleikju og flatfisk sem hafa verið unnin í nánun samstarfi við eldisfyrirtækin hérlandis. „Það má segja að þetta sé sérsvið okkar. Fóður fyrir lax og silung er betur þekkt erlendis og þar höfum við fylgt þróun eftir því sem viðskiptavinir óska eftir og tækjabúnaður leyfir. Heilt yfir er framleiðsla Laxár mjög íhaldssöm og notum við mikið meira af fiskimjöl og lýsi en tíðkast almennt í innfluttu fiskafóðri. Það verður svoleiðis áfram svo lengi sem viðskiptavinir okkar óska eftir því og kemur sér vel þar sem fiskimjöl og lýsi eru innlend hraefni af miklum gæðum.“

## Spennandi nýjungar

Líkt og með framleiðslu á fituríku fóðri fyrir sjóeldi í laxi er Laxá ekki mikið í útflutningi. „Við erum úti á miðju Atlantshafi og því er á engan hátt rökrétt né samkeppnishæft að

**„Af heildarmarkaði fyrir fiskeldisfóður hérlandis þá er Laxá með um 35% markaðshlutdeild.“**

flytja jurtamjöl og jurtaolíur, sem eru helmingur hraefna, alla leið hingað til að flytja fiskafóður til baka til Evrópu.

Helstu verkefni fram undan, að sögn Gunnars, eru að finna ný hraefni með betra næringargildi en jurtamjöl og sem geta komið að hluta í staðinn fyrir dyrt fiskimjöl og lýsi sem eru bestu fánlegu hraefni í fiskafóðri. „Þar erum við í Evrópuverkefnum með MATÍS þar sem verið er að skoða hraefni gerð úr bakteríum, skordýrum og þörungum. Þetta eru spennandi verkefni en þó talsvert í land ennþá með að þessi nýju hraefni verði til í þannig magni að máli skipti og geti leyst af hólmi hluta núverandi hraefna.“