

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 13. NÓVEMBER 2018

## Heilsa



Bókabrölt í Breiðholti er skemmtilegt verkefni. Fimm hillur verða settar upp í hverfinu þar sem fólk getur komið með notaðar bækur og tekið aðrar í staðinn.

[lestur →4](#)

100% HREINT  
**KOLLAGEN**  
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í apótekum, Heilshúsinu  
og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)



„Það hljómar kannski furðulega en fyrir mér leið hlaupið ótrúlega hratt og ég skælbrosti alla leiðina,“ segir Hildur um Laugavegshlaupið. MYND/ERNIR

# Hlaupin veita hamingju og lífsgleði

Hildur Guðný Káradóttir hljóp frá Landmannalaugum til Þórsmerkur í sumar. Hún naut þess að hlaupa um hálandið og segist aldrei hafa verið jafnstolt af sjálfri sér og þegar hún kom í mark. Hún hóf að stunda hlaup fyrir tilviljun. →2

## Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Ég hóf að stunda utanvegahlaup fyrir algjöra tilviljun. Í fyrravor fagnaði ég þrítugs-afmælinu mínu og það eina sem ég bað um í afmælisgjöf var að fara í göngu yfir Fimmvörðuhálsinn. Þetta var hefðbundin ganga og mjög skemmtileg. Í einni nestis-pásunni kom fólk hlaupandi á móti okkur með Elisabetu Margeirsdóttur í fararbroddi. Ég varð gjórsamlega heilluð og þegar ég kom heim leitaði ég að upplýsingum um utanvegahlaup og hvar ég gæti skráð mig til leiks," segir Hildur Guðný Káradóttir, verkefnastjóri hjá Icelandair.

Hún fann heilt samfélag sem stundar utanvegahlaup allt árið um kring og æfir núna tvisvar í viku með Náttúruhlaupum og einu sinni í viku með Hlaupahópi FH. „Ég fer líka þrisvar í viku í Víkingaprek í Mjólni sem er alhliða styrktarþjálfun, sem mér finnst mikilvægt að stunda með hlaupunum. Þegar ég byrjaði að hlaupa utanvega kom mér á óvart hvað mér fannst það miklu skemmtilegra en götuhlaupin. Það er ótrúleg upplifun að hlaupa einn með sjálfum sér, vada ár, klifa fjöll, spretta niður brekkur og hoppa á milli þúfna og yfir læki," segir Hildur brosandí og bætir við að í nágrenni höfuðborgarinnar séu margar fallegar hlaupaleiðir sem hún mæli með.

„Ég hleyp til dæmis oft um Heiðmörk, Búrfellsgjá, Valaból, Víflsstaðahlíð, í kringum Hval-eyrarvatn og upp á Esjana og Helgafell í Hafnarfirði. Í gegnum utanvegahlaupin hef ég kynnst landinu okkar enn betur og upplifi náttúruna frá fyrstu hendi. Margir setja íslenska veðrið fyrir sig en í raun er versta veðrið oftast í forstofunni heima hjá manni. Við sem búam á Íslandi getum ekki eytt níu mánuðum ársins í að biða eftir góðu veðri.“

### 55 kílómetra fjallahlaup

Í upphafi árs ákvað Hildur að taka þátt í Laugavegshlaupinu en það er 55 kílómetra últra fjallahlaup með um 1.900 metra heildarhækkun og 2.200 metra heildarlækkun.

„Mig langaði að takast á við mikla áskorun. Ég fór því á fimmtán vikna undirbúningsnámskeið á vegum Náttúruhlaupa undir handleiðslu Elisabetar Margeirsdóttur og annarra vel valinna reynslubolta. Við vorum um 25 saman á námskeiðinu og náðum að kynna vel á tímabilinu sem er mér mjög dýrmett. Við æfum saman tvisvar í viku auk þess sem



Hildur hefur alltaf haft mikinn áhuga á íþróttum og hreyfingu og segir að utanvegahlaupin sameini þetta tvennt, ásamt ást hennar á náttúrunni. MYND: ERNIR

**”Margir setja veðrið fyrir sig en í raun er versta veðrið í forstofunni heima hjá manni. Við getum ekki eytt níu mánuðum á ári í að biða eftir góðu veðri.**

við fengum verkefni til að sinna sjálf. Önnur æfingin var styttri tækniæfing þar sem við æfum brekkuhlaup, tempóhlaup og fleiri til að bæta tækni, hraða og styrk en hin var mun lengri og þá var lögð áhersla á langar vegalengdir. Með hverri vikunni var bætt í vegalengdina og síðasta æfingin, þremur vikum fyrir keppni, var 37 kílómetrar. Námskeiðið var frábærlega upp sett og hentaði mér svaklega vel. Við æfum á mörngum skemmtilegum svæðum og fórum meðal annars til Vestmannaeyja þar sem við þræddum alla helstu tinda eyjunnar. Auk þess fórum við í tvö keppnishlaup á undirbúningsstímanum, Hvítasunnuhlaup Hauka, 22 kílómetra hlaup um uppsveitir Hafnarfjarðar, og Mt. Esjan Ultra, tvær ferðir upp að steini," segir Hildur.

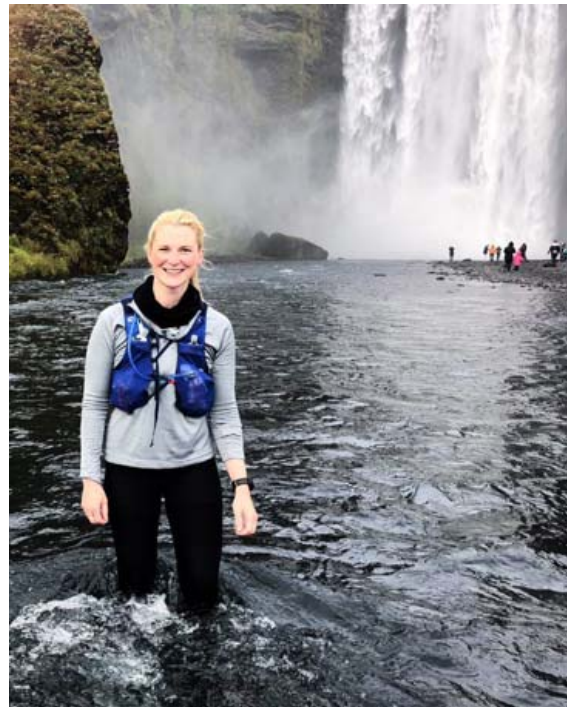
### Skælbrosti alla leiðina

Laugavegshlaupið er frá Landmannalaugum í Þórsörk í dásamlega fallegu umhverfi. „Vaðið er yfir jökulár upp að hnám og hlaupið yfir sand, mól, gras, snjó og læki. Í ár var nokkuð mikill snjór á 5-7 kílómetra kafla í kringum Hrafninnusker sem var frekar krefjandi en þó er skemmtilegt hvað leiðin er fjölbreytt. Ég held að ég hafi aldrei verið jafn stolt af sjálfri mér og þegar ég kom í mark og minir nánustu tóku á móti mér. Það hljómar kannski furðulega en fyrir mér leið hlaupið ótrúlega hratt og ég skælbrosti alla leiðina. Ég hef líklega sjaldan skemmt mér jafn vel og ég gerði á leiðinni, þó að ég hafi að mestu verið eini uppi á hálendinu. Það er eitthvað alveg sérstakt við það að vera aleinn, „in the middle of nowhere“ með allt sem maður þarf á bakinu og þurfa að bjarga sér. Ég trú því að það styrki mann sem einstakling og hjálpi manni að takast á við vandamál sem geta komið upp á öðrum vigstöðvum," segir Hildur sem er þegar búin að skipuleggja hlaup næsta árs.

„Ég bókaði ferð í ágúst á næsta ári með Náttúruhlaupum og Íslenskum fjallahlaupum til fjallahæjarinnar Chamonix í frönsku Ólpunum. Í ferðinni verður hlaupið daglega í og í kringum Mont Blanc sem er hæsti tindur Evrópu. Ég hlakka gríðarlega mikið til. Svo langar mig í Tindahlaup Mosfellsbæjar, Hengil Ultra og Súrlur Vertical. Ég ætla líka aftur í Laugavegshlaupið," segir hún og hvetur áhugasama til að kynna sér síðuna hlaup.is en þar megi finna dagskrá yfir keppnishlaup ársins.

### Fer í fjallgöngur með kærastanum

Hildur er í sambúð með Hrólfri Erni Jónssyni. Hún segir að þau fari oft saman í fjallgöngur en hann hafi minni áhuga á hlaupunum en hún. „Ég segi stundum að hann hafi líklega hlaupið yfir sig í fótboltanum en það er aldrei að vita hvað verður og hvort ég smiti hann af hlaupabakteríunni. Ég tel það vera gott og heilbriggt fyrir öll sambönd að báðir aðilar stundi áhugamál sem þeir eiga út af fyrir sig. Hann er minn helstu stuðningsaðili og hefur óbilandi trú á mér. Það var einmitt hann sem gaf mér gönguna yfir Fimmvörðuhálsinn í þrítugs-afmælisgjöf svo líklega á ég honum það að þakka að ég uppgötvaði utanvegahlaupin.“



Hildur kælir sig niður í Skógá eftir hlaup yfir Fimmvörðuháls í sumar.

Spurð hvort hún þurfi að huga sérstaklega að mataræðinu segir Hildur að sér finnst hinn gullni meðalvegur skipta mestu máli. „Ég hef aldrei farið í megrunarkúr eða á sérstakt mataræði sem er í tisku þá stundina. Ég er þó mjög öguð þegar kemur að mataræðinu og legg áherslu á að borða hreint fæði sex daga vikunnar, svo sem kjúkling, lax, grænmeti og ávexti. Þá held ég mig algerlega frá sykri, unnum matvörum og einföldum kolvetnum. Ég reyni líka að hlusta vel á líkamann í stað þess að borða bara eftir klukkunni. Ég á þó alltaf einn dag í viku sem ég leyfi mér að borða það sem mig langar í og það fyrirkomulag hentar mér einstaklega vel.“

Hildur nefnir að strax sem barn hafi hún haft yndi af útiveru og ferðast mikið innanlands en hún fór í sína fyrstu útilegu aðeins tveggja mánaða gömul.

„Foreldrar mínir eru mikið útivistarfólk svo ég á ekki langt að sækja þessa náttúrudyrkun. Auk þess hef ég alltaf haft mikinn

áhuga á íþróttum og almennri hreyfingu og er mjög mikil keppnismanneskja. Mér finnst utanvegahlaupin einmitt sameina áhuga minn á hreyfingu og ást mína á náttúrunni svo gróarlega vel. Ég hefði aldrei getað myndað mér hvað hlaupin getu veitt mér mikla hamingju og lífsgleði. Það að setja sér markmið, leggja sig allan fram og að lokum ná þeim er algjörflega mögnuð tilfinning og fyllir mann miklu stolti. Og því brjálæðislegri sem markmiðin eru, þeim mun betra, en þá er mikilvægt að maður hafi trú á sjálfum sér, hætti að bera sig saman við aðra og haldi áfram þó að eitthvað gangi ekki samkvæmt áætlun. Það er þessi jákvæða hugsun sem mér finnst skipta öllu máli, að njóta þess að lifa í augnablikinu, læra að meta það að hafa fyrstu útilegu að hreyfa sig og vera þakklátur fyrir að búa á þeirri náttúruperlu sem Ísland er," segir Hildur að lokum.

Hægt er að fylgjast með Hildi á Instagram – hildurgudny.



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.

# Góður svefn er gulli betri

Ýmislegt er hægt að gera til að ná betri nætur-svefni og það er til gríðarlega mikils að vinna því ekkert hefur eins mikil áhrif á heilsufar okkar og svefninn.

Talið er að um 30% Íslendinga sofi of lítið og fái óendurnærandi svefn. Þó svo að um tímabundið svefnleysi sé að ræða getur það valdið vanlíðan og þreytu á daginn og haft mikil áhrif á dagleg störf. Við eigum erfðara með að einbeita okkur, erum þreytt og pirruð og rökhugsum skerðist. Svefn þarf að vera nægur og endurnærandi þar sem hann er undirstaða góðrar heilsu en um það bil þriðjungur mannsævinna er varið í svefn. Það er því afar mikilvægt að setja svefn og svefn-njur í forgang þegar hugað er að heilsunni," segir Hrönn Hjálmar-sdóttir heilsuarkþjálfari.

## Liðan og hegðun

Langir vinnudagar, streita, áhyggjur, mataræði og svo margt fleira, getur haft slæm áhrif á svefninn. Þetta eru allt þættir sem við þurfum að huga að og vinna í að breyta en eitt af því sem við getum byrjað strax á er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu okkar og gott er að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og símum rétt áður en farið er að sofa. Bæði getur rafsegul-



Grunnur að góðri heilsu er góður og endurnærandi svefn.

sviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislarnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu af svefnhormóninu melatónini í heilakönglinum og geti því spilt nætursvefninum.

## Slökun fyrir svefninn

Góð slökun getur falist í góðri bók, hlustun á róandi tónlist eða jafnvel einhvers konar slökun eða ihugun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu. Gætum þess einnig að hafa hljótt í kringum okkur og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa. Einnig er það gríðarlega góð venja að hafa enga síma eða þess háttar í svefnherberginu og vera um leið fyrirmynd barnanna okkar. Bætiefni, jurtir o.fl. geta líka nýst okkur vel og alltaf er hægt að prófa sig áfram með slíkt.

## Róandi ilmkjarnaoliur

Ilmkjarnaoliur myndast þegar vissir plöntuhlutar jurtar eru eimaðir og útkoman verður fjöl-virkar náttúrulegar oliur sem geta



Svefnþörf fullorðinna er um 7 til 8 klukkustundir og of stuttur svefn að staðaltri hefur neikvæðar afleiðingar á líkamlega og andlega liðan ásamt því að fela í sér töluverða slysaheitu.

Hrönn Hjálmarsson heilsuarkþjálfari

gagnast okkur á ýmsan hátt. Lavender hefur sérlega slakandi, sefandi og róandi áhrif og er vinsell í svefnremedium af ýmsu tagi. Sleep

Therapy Aroma Ball frá Dr. Organic er í einstaklega þægilegum umbúðum sem er gott að nota til að bera á pulsstöðvarnar fyrir dýpri og værari svefn. Auk lavenders er m.a. ylang-ylang, patchouli, kamilla og Arabian jasmine en þessi einstaka blanda lifrænna ilm-kjarnaolía hjálpar okkur að slaka á og koma kyrrð á hugann þannig að svefninn verður lengri og dýpri.

## L-tryptófan í Good Night

Til að líkaminn framleiði svefnhormónið melatónin þarf m.a. að vera til staðar aminosýra sem kallast L-tryptófan. Hún fyrirfinnst í ýmsum matvælum en er líka eitt helsta

innihaldsefni Good Night svefnbætiefnisins. Jurtir, vítamín og steinefni í Good Night ýta svo undir að góður svefn náist. Þessi efni eru:

- Melissa
- Lindarblóm
- Hafnar
- B-vítamín
- Magnesium

Jurtirnar eru allar þekktar fyrir að hafa róandi og slakandi áhrif. B-vítamín er gott fyrir taugakerfið ásamt magnesiumum sem er einnig vöðvaslakandi.

## Húðmjólk með magnesium og ilm-kjarnaolium

Magnesium er gríðarlega mikilvægt fyrir líkamssarfsseminna. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum en



Mezina  
We have your health at heart

GOOD NIGHT  
A unique combination of L-tryptophan, selected herbs and nutrients  
Developed and produced in Denmark

60 tablets  
30 grams

það þarf magnesium til að ýta undir aukna orku, jafna út blóðflæði, auka kalkupptöku og hjálpa vöðvastarfeimi líkamans. Þetta steinefni er líka undirstaða þess að vöðvarnir nái slökun sem er mikilvægt þegar við förum að sofa. Nú er komin á markað húðmjólk sem inniheldur magnesium og auðvelt er að bera á sig þar sem hún smýgur auðveldlega inn í húðina og áhrifin skila sér hratt og vel. Auk magnesium inniheldur hún bæði lavender og kamillu sem róar og sefar og undirbýr líkamann fyrir svefninn. Magnesium Sleep frá Better You er fyrir fullorðna en svo er líka til Magnesium Sleep Junior sem er sérstaklega hugsuð fyrir börn frá 1 árs aldri.

## Setjum okkur í fyrsta sæti

„Okkar eigin liðan og heilbrigði er að stærstum hluta undir okkur sjálfum komið og við verðum ávallt að koma fram við okkur sjálf eins og okkar besta vin. Öll viljum við lifa lengi, heilbrigð á líkama og sál, en það er ekki sjálfgefið. Til að hafa góðan grunn til að byggja á er gott að byrja á því að koma svefninum í gott horf og sofa nóg en þá verður eftirleikurinn auðveldari,“ áréttir Hrönn.

## Prófuðu af húðsjúkdómalæknum

Þessar vörur hafa verið prófaðar af húðsjúkdómalæknum og henta fyrir viðkvæma húð. Inniheldur ekki parabena, gervi-, litar- eða ilmefni.

Söluastaðir:  
Flest apótek og Heilsuhúsið



# Foreldrar eru bestu lestrarfyrirmyndirnar



Bókabrölt í Breiðholti er skemmtilegt verkefni sem öll foreldrafélög grunnskólanna í Breiðholti standa að. Fimm hillur verða settar upp í hverfinu þar sem fólk getur komið með notaðar bækur og tekið aðrar í staðinn. Opunarhátíð verður í Mjódd fimmtudaginn 15. nóvember klukkan 17.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



**F**rábært samstarf allra fimm foreldrafélaganna í grunnskólum Breiðholts þykir einstakt, en skólarnir eru Seljaskóli, Hólabrekkskóli, Ólduselskóli, Fellaskóli og Breiðholtsskóli. Verkefnið Bókabrölt í Breiðholti er eitt af fjölmörgum verkefnum sem samstarfið hefur getið af sér. „Hugmyndin að Bókabröltinu vaknaði fyrir um ári en fyrirmyndir að svipuðum verkefnum má finna víða erlendis,“ segir Dröfn Vilhjálmstöddóttir, bókasafns- og upplýsingafræðingur í Seljaskóla, sem kemur þó að verkefninu fyrst og fremst sem foreldri.

„Um leið og Bókabrölt í Breiðholti mun setja skemmtilegan svip á hverfið stuðlar verkefnið að því að efla lestraráhuga og lestrarfærni meðal fullorðinna og barna með það að leiðarljósi að lestrarfyrirmyndir heima fyrir hafa mikil áhrif á bókaáhuga barna,“ segir Dröfn.

Verkefnið gengur út á að koma upp fimm hillum á fimm stöðum í hverfinu. Í hillunum verða notaðar bækur sem fólk er frjálst að taka með sér og það hvatt til þess að koma með aðrar notaðar í staðinn. „Við fengum fimm hillur gefins og ein fór í hvern skóla. Þar voru nemendur fengnir til að mála og skreyta hillurnar. Ein hilla verður síðan í hverju skólaverfi, á fjölförnum stað.“

## Opunarhátíð á fimmtudag

Allar fallega skreyttu hillurnar fimm verða í Mjódd klukkan 17 fimmtudaginn 15. nóvember þegar haldin verður opunarhátíð. „Évar visindamaður verður kynnrir en þetta verkefni rímar mjög vel við lestrarátak hans, en það síðasta verður haldið í janúar. Þá munu foreldrar einnig geta skilað inn lestrarmiðum eins og börnin hafa gert,“ lýsir Dröfn. Tónlistarmaðurinn og Breiðhyllingurinn



Dröfn Vilhjálmstöddóttir vonast til að bókabröltið muni mælast vel fyrir.

Halli Reynis mun spila tónlist og á meðan mun fólk geta ráðað bókum sem það kemur með í hillurnar finu. Opunarhátíðin er öllum opin en einnig hafa boðað komu sína ýmsir vel þekktir Breiðhyllingar úr skóla- og frístundastarfi hverfisins sem leggja til bækur af ýmsum toga. „Ég hvet fólk til að mæta og taka með sér eina af sínum upphaldsbókum og gefa í Bókabröltið.“

Eftir hátíðina verður farið með allar hillurnar á sína staði, í ÍR-heimilið, Seljakjör, Hólagarð, Mjódd og Breiðholtslaug. Hvert foreldrafélag mun fóstara eina hillu og sjá til þess að henni sé vel við haldið.

## Bókamerki og Facebook-síða

Þeir sem vilja geta fylgst með hillunum á Facebook-síðunni Bókabrölt í Breiðholti. Þar verða regulega birtar myndir af hillunum. „Þannig getur fólk séð spennandi bók sem það langar í, farið á staðinn og kippt henni með sér heim.“

Foreldrafélagin hafa látið hanna fyrir sig lógo og útbúa bókamerki



Nemendur grunnskólanna í Breiðholti sáu um að skreyta bókahillurnar fimm.



”Um leið og Bókabrölt í Breiðholti mun setja skemmtilegan svip á hverfið stuðlar verkefnið að því að efla lestraráhuga og lestrarfærni meðal fullorðinna og barna.“

sem dreift verður til viðstaddra á fimmtudaginn. Bókamerkin verða svo aðgengileg í bókahillunum meðan birgðir endast.

## Bækur á ýmsum tungumálum

Samfélagið í Breiðholti er liflegt og fjölþjóðlegt. „Við höfum reynt að koma upplýsingum til fólks af öllum þjóðerni í hverfinu í gegnum til dæmis Pólska skólann og ýmis sendiráð. Bókabröltið er nefnilega frábær vettvangur fyrir fólk frá hinum ýmsu löndum til að deila bókum á sínu tungumáli og fá aðrar.“

## Vonandi komið til að vera

Dröfn segist viss um að bókabröltið muni hafa margar jákvæðar afleiðingar. „Markmiðið er að gera bækur sýnilegar og efla foreldra og aðra fullorðna í hverfinu sem lestrarfyrirmyndir en ég get líka ímyndað mér að bókahillurnar verði góður staður til að hitta fólk og spjalla við það hvort sem er um bækur eða daginn og veginn.“ Hún vonast til að átakið muni mælast vel fyrir. „Við munum meta verkefnið eftir eitt ár og sjá hvort tilefni sé til að fjölga hillum. Við vonum að þetta sé komið til að vera.“

## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 27. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Viltu þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is

Yfir 100 síður



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Hafðu (AKU) með í valinu

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.



AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum fhlutum og efnum



Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólan

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla

Rúllukefli til að halda jafri spennu á reimum

2,6mm ektá ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

**AKU SUPERALP GTX 39.990 kr. STÆRÐIR 35-48**

Léttir gönguskór  
Herra / Kvenna

AKU TRIBUTE GTX  
24.990 kr.



Borgarskór / Kvenna

AKU Riva High GTX  
26.990 kr.



NÝTT

Borgarskór / Herra

AKU Ledro FG MID GTX  
26.990 kr.



NÝTT

Léttir borgarskór / Herra

AKU Bellamont II Mid Plus  
26.990 kr.



Lágir gönguskór  
Borgarskór / Kvenna  
fánlegir í 2 litum

AKU Bellamont Gaia GTX  
23.990 kr.



NÝTT

# GG-sport



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Opið virka daga frá 10.00 til 18.00, laugardaga frá kl. 11.00 til 15.00

„Finndu okkur á Facebook“





Lindex lét hanna bleikt armband sem selt hefur verið til styrktar Krabbameinsfélögum á landinu.

## Bleikt armband uppselt í Lindex

Lindex styrkir baráttuna gegn brjóstakrabbameini sjöunda árið í röð. Lindex lét hanna bleikt armband í tilefni baráttunnar gegn brjóstakrabbameini og er armbandíð uppselt í verslunum Lindex. Einnig hefur sala bleiku slaufunnar gengið vel og bleikir fjölnota pokar eru nánast uppseldir.

Upphæðin sem hefur safnast með sölu bleika armbandsins, bleiku slaufunnar og bleika pokans er 2,5 milljónir króna og rennur hún til Krabbameinsfélags Íslands. Þetta er meðal hæstu styrkja Lindex til þessa í baráttunni gegn brjóstakrabbameini.

„Verkefni Krabbameinsfélags Íslands snertir okkur sem og vefla flesta með einum eða öðrum hætti og erum við því stolt af og um leið þakklát fyrir að geta státað af þessum árangri,“ segir Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir, umboðsaðili Lindex á Íslandi.



Bleiki fjölnotapokinn hefur einnig verið vinsæll hjá viðskiptavinum.

Til viðbótar hefur sala farið fram í gegnum verslanir Lindex og samstarfsaðila til styrktar Krabbameinsfélagi Selfoss, Krabbameinsfélagi Akureyrar, Krabbameinsfélagi Akraness og Krabbameinsfélagi Keflavíkur sem njóta samanlagt yfir 700 þúsund króna styrks þetta árið.

Samtals er því framlag viðskiptavina Lindex til baráttunnar gegn brjóstakrabbameini 3,3 milljónir króna árið 2018.

Frá upphafi hafa safnast um 19 milljónir króna í gegnum Lindex til baráttunnar gegn brjóstakrabbameini.

„Þessi mikli stuðningur sem Lindex veitir okkur er ómetanlegt innlegg í baráttuna gegn krabbameinum. Til að Krabbameinsfélagið geti sinnt starfi sínu og veitt þeim sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra þjónustu, reiðir félagið sig á stuðning almennings og fyrir-tækja. Bakhjarlar á borð við Lindex sem standa með okkur ár eftir ár skipta okkur því gífullega miklu máli,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands.

## Karlar leita síður til læknis í fyrirbyggjandi tilgangi

Lífslíkur karla eru viðast hvar í heiminum lakari en kvenna. Á Íslandi eru meðaltalslífslíkur karla 81,2 ár en kvenna 84,1. Ein ástæða þess er talin sú að karlmenn eru almennt mun ólíklegri til að heimsækja lækni í fyrirbyggjandi tilgangi en konur. Slíkar heimsóknir eru hins vegar afar þýðingarmiklar. Bæði til að halda góðri heilsu og eins til að hægt sé að bera kennsl á heilsubrest áður en hann verður að lífsógnandi vandamáli. Það er því alls ekki úr vegi að panta tíma hjá heimilislækni til að láta kanna helstu heilsufarsatriði, og þá jafnvel þó að menn kenni sér ekki meins.



# 5. DESEMBER 2018

# JÓLAHÁTÍÐ

## FATLAÐRA

Miðvikudaginn 5. des. verður Jólahátíð fatlaðra  
haldin í 36. sinn á Hilton Reykjavík Nordica kl. 19:30

Hljómsveitin Toppmenn sér um undirleik.  
Skólahljómsveit Árbæjar og Breiðholts undir stjórn  
Snorra Heimissonar leikur létt lög frá 18:45

Jóhannes Guðjónsson píanóleikari leikur í anddyri

HÚSIÐ VERÐUR OPNAÐ KLUKKAN 18:30 OG DAGSKRÁ LÝKUR UM KLUKKAN 21:30



Jógvan



Laddi



Sveppi



Steindi



Ingó Veðurguð



Dagur Sigurðsson



Heiða Ólaf



Hreimur



Geir Ólaf



Eyjólfur Kristjánsson



Jói P & Króli



MC Gauti



María Ólafsdóttir



Rósa, Sigurjón og Hrabý



Birgitta Haukdal



Páll Óskar



Sigmundur Ernir



Dagur B. Eggertsson

Kynnar: Sigmundur Ernir og Með okkar augum  
Hljóðstjórn: Jón Skuggi Svíðsstjóri: Friðgeir Bergsteinsson  
Heiðursgestur: Dagur B. Eggertsson borgarstjóri  
Pantið tímanlega hjá Ferðaþjónustu fatlaðra

Að venju eru aðstandendur hvattir til að mæta með sínu fólki



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



NISSAN Juke diesel. Árgerð 2013, ekinn 60 þ.KM, diesel, 6 girar. Verð 1.890.000. Rnr.152389.



TOYOTA Yaris H/B Active. Árgerð 6/2018, ekinn 14 þ.KM, bensín, SJÁFSKIPTUR Verð 2.490.000. Rnr.280021.



SUZUKI Vitara GL 4x4. Árgerð 2017, ekinn 80 þ.KM, bensín, 5 girar. Frábært, tilboðsverð 2.290.000. Ásett verð 2.590.000. Rnr.280136.

## BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



TOYOTA Rav4 GX 4x4. Árgerð 3/2018, ekinn 30 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.152399.

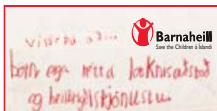
Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is



### PARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

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



## Þjónusta

### Bókhald

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

### Pípulagnir

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

### Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

### Málarar

REGNBOGALITIR EHF  
Alhliða málningarþjónusta löggittra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

### Búslóðaflutningar

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

### Nudd

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



## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegam hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áratugið



HANDAFL  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafli.is | handafli.is

ráðum  
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannaútsráðgjöf. Við komum til móts við þarfr fyrirtækja og sérsmíðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

# VOLVO XC90 HYBRID

Til afgreiðslu strax á verði fyrir þig



Komið og reynsluakið

Eigum á staðnum nýja  
og nýlega Volvo XC90

VERÐ FRÁ:  
**8.980**  
ÞÚS.

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í gmsum litum - Skoðum með uppitöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

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



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



STÓRA BÍLASALAN  
...á verði fyrir þig!

## Húsviðhald

**Físalagnir - Múrverk - Flotun - Sandsparsi - Málun - Tréverk**  
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.  
S. 893 6994

## Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

## Rafvirkjun

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

## Til sölu



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

## Óskast keypt

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

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

## Ökukennsla

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

## Atvinna

## Atvinna óskast

**STARFSMENN**  
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

**PROVENTUS**  
Starfsmannaþjónusta  
**551 5000**  
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík  
www.proventus.is

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

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

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

## 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 innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Ný litil stúdíó íbúð til leigu í Hveragerði. Leigist með öllu. Uplf s:860-1957.



**Grandavegur 42-B**  
107 Reykjavík

## OPIÐ HÚS

Þriðjudegin 13.nóv.kl.17:00 - 17:30

Glæsileg íbúð á 2 hæð í nýju húsi við Grandaveg 42-B  
77 fm - 2ja herbergja  
Stæði í bilageymslu  
Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins



Nánari upplýsingar veitir:

Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali  
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

Verð: 48,5 millj.

FASTEIGNASALAN **MIKLARBORG** 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasálar  
- með þér alla leið -

## Útboð

Orka náttúrunnar ohf. óskar eftir tilboðum í:

## Stjórnloka

Verkefnum er nánar lýst í útboðsgögnum „ONIK-2018-11 Control valves“.

Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu OR  
<https://www.or.is/utbod>

Tilboð verða opnuð hjá Orku náttúrunnar ohf. Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, mánudaginn 10.12.2018 kl. 11:00.

ONIK-2018-11

10.11.2018

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is  
Allar fyrirspurnir vegna útbóðs skal senda á [utbod@on.is](mailto:utbod@on.is)



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



## Grátandi gluggar?

Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakapéttingu

Þurrktæki  
**Tilboð**  
frá kr  
**39.990**

Þurrkt loft dregur úr líkum á myglusvepp.

## Þurrkpokar

Haltu faratækinu þurru

- Bílaeigubílar
- Sölubílar
- Ferðahýsi

**TILBOÐ**



## Hljóðlátir

Blásarar

100 mm

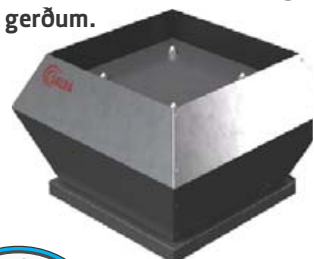


**Tilboð**  
frá kr  
**89.990**



## Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



## Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir Selt í lausu eða í kittum.



**Verð**  
frá kr  
**1.450**

**íshúsið**



**viftur.is**  
-andaðu léttar

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