

HEILSA

FRIDJUDAGUR 5. FEBRÚAR 2019

Heilsa

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA



Fæst í apótekum, Heilsuver,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



Stefnir langt í boxinu

Emin Kadri Eminsson, Hnefaleikamaður ársins 2018, er aðeins sextán ára gamall. Hann stefnir langt í íþróttinni og hefur mikinn metnað. ➔2

Framhald af forsiðu →

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Mikil staðfesta og þrautseigja hefur skilað hinum sextán ára gamla Emin Kadri Eminssyni nafnbótinni Hnefaleikamaður ársins 2018. Hann hóf ungur að stunda hnefaleika en segja má að hann hafi virkilega byrjað að helga sig íþróttinni fyrir alvöru fyrir um fjórum árum, þá tólf ára gamall. Í maí á síðasta ári varð hann t.d. fyrsti Íslendingurinn til að sigra á alþjóðamóti í hnefaleikum en þá sigraði hann í sínum aldursflokki á Boxam, sterku alþjóðlegu móti sem haldið er á Spáni. Það er því óhætt að segja að framtíðin sé björt hjá þessum unga og efnilega íþróttamanni.

„Ég held að ég hafi verið 8-9 ára gamall þegar ég byrjaði í hnefaleikum. Eins og flestir jafnaldrar mínir byrjaði ég í hópíþróttum eins og fótbolta og handbolta. Ég fann mig samt aldrei þar heldur kunnir ég strax betur við mig í einstaklingsíþróttum. Þar þurfti ég að stóla á sjálfan mig. Ef ég vann var það mér að þakka og ef ég tapaði gat ég engum kennt um nema sjálfum mér.“

Hvatning frá pabba

Hnefaleikarnir voru þó ekki augljóst skref fyrir hinn unga Emin. Hann segir föður sinn eiga stærstan þátt í að yta honum í þá átt. „Ég man að ég var ekki spenntur fyrst en pabbi hvatti mig áfram og vildi endilega að ég myndi prófa. Eftir nokkra tíma var áhuginn ekki kominn en hann þindi mig áfram. Á þessum tímamarki vildi ég frekar hanga heima í tölvuleikjum eins og margir félagar mínna og vera latur. En svo kom áhuginn smátt og smátt og eftir að hafa æft um tíma fannst mér íþróttin mjög skemmtileg. Um 11-12 ára aldurinn hóf ég að keppa og þá áttaði ég mig fyrst á því að ég var bara nokkuð góður. Frá þessum tíma hef ég tekið íþróttina föstum tókum enda hefur þetta verið mikil vinna en um leið auðvitað mjög gaman.“

Mikil hvatning

Það skipti hann því miklu máli að hljóta útnefninguna Hnefaleikamaður ársins á síðasta ári. „Það var frábært að fá þau verðlaun og um leið eru þau enn meiri hvatning fyrir mig til að gera betur á næstu árum. Ég hef lagt mikla vinnu í hnefaleikana undanfarin ár og þroskast mikið, þrátt fyrir ungan aldur.“

Emin keppir í ólympískum hnefaleikum þar sem keppt er í þremur lotum meðan atvinnumenn keppa í tólf lotum. Keppnis-



Emin Kadri keppti gegn Ethan Tisbury úr Romford BC á hnefaleikamóti Hnefaleikafélags Kópavogs undir lok síðasta árs. MYND/RÓBERT ELÍS ERLINGSSON

árið í fyrra var viðburðaríkt en fyrir utan það að sigra á fyrrnefndu móti á Spáni tók hann m.a. þátt í Olaine Cup í Lettlandi og stuttu síðar í Riga Open, sem einnig var haldið í Lettlandi.

„Boxam á Spáni var gríðarlega sterkt alþjóðlegt mót þar sem tólf þjóðir tóku þátt. Ég vann Spánverja í úrslitunum og var það afar sætur sigur. Í september tók ég svo þátt í Olaine Cup í Lettlandi sem er einnig alþjóðlegt mót. Þar keppti ég við Íra í undanúrslitum og sigraði unglíngameistara Lettlands í úrslitum. Í nóvember sigraði ég Englending frá Romford BC á hnefaleikamóti sem Hnefaleikafélag Kópavogs hélt og tveimur vikum síðar tók ég þátt í mjög sterku alþjóðlegu móti sem heitir Riga Open og var haldið í Lettlandi. Ég sigraði keppanda frá Lettlandi í fyrsta bardaga en tapaði á móti keppanda frá Litháen í undanúrslitum.“

Auk þess sem að framan er talið varð Emin Íslandsmeistari árið 2017 í sínum aldursflokki og vann til gullverðlauna á móti í Svíþjóð sama ár.



Emin (t.h.) ásamt félagar sínum Kristján Kristjánssyni. MYND/HELGA BRIET

Átök fram undan

Það er sannarlega engin slökun fyrirhuguð á þessu ári. „Ég er nýlega kominn heim úr vikulöngum æfingabúðum á Írlandi og fer þangað aftur með liðinu mínu til að keppa í mars. Í lok sama mánaðar tek ég þátt á Norðurlandameistararnótinu í fyrsta sinn og langar mikið að vinna þar en enginn Íslendingur hefur sigrað á því móti. Þessa dagana er ég einmitt að leita að styrktaraðilum enda kostar sitt að taka þátt í þessu öllu saman.“

Gítarinn róar

Allir dagar eru vel skipulagðir hjá Emin en auk þess að æfa hnefaleika stundar hann nám við Fjölbrotaskólann í Breiðholti. „Svo hef ég líka verið í gítarnámi undanfarin sjö ár en þar spila ég á klassískan gítar. Þetta er ágætis blanda, hnefaleikar



Emin Kadri Eminsson ætlar sér langt í íþróttinni. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Áhugasamir lesendur geta fylgt Emin eftir á Instagram (emn_kdri).

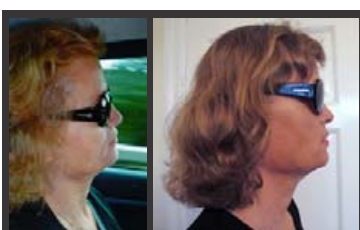
- Upphaldstónlistarmaður: Ég á engan einn sérstakan en þessa dagana hlusta ég nær daglega á Travis Scott.
- Upphaldsmatur: Nautalund og nautasteik með góðu meðlæti.
- Hvað færðu þér helst í morgunmat? Hafragraut.
- Ertu sælgætisgrís? Já
- Upphaldsíþróttamaður: Floyd Mayweather.
- Upphaldsfótboltalið: Real Madrid.
- Upphaldssjónvarpsefni: Ég horfi mest á Friends og Rick and Morty.
- Hvert er draumastarfið? Ég vil ekki starfa við neitt annað en box í framtíðinni.

með öllum sínum látum og svo róandi gítarleikurinn sem hvílir líkama og sál. Annars er ég frekar

róleigur og „tsjillaður“ gaur þótt ég stundi hnefaleika, bara dæmigerður ungur maður á mínum aldri.“

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir

Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

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

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Amar Magnússon, amarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Þjónusta

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 ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Nudd

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Brýt niður grílukerti af húsum. (Forðist slys og tjón.) Upplýsingar 8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

Spái í spil, tek fólki heim. Tímabantanir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Keypt & Selt

Til sölu



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

STIGA



ST 5266 PB snjóblásari

B&S mótör, 250cc, rafstart
Kastar 1-12 metra
Vinnubreidd 66 cm.
Upphituð handföng og ljós
Frábær í erfiðan snjómokstur

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

stymir@heimaas.is merkt "atvinna"

þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriedh.is

NÝLEGIR TOYOTA YARIS 2017*

Til afgreiðslu strax
Komið og reynsluakið

Allt að 100%
lánamöguleikar



GÓÐUR BÍLL
BETRI DÍLL

ÁÐEINS
19 ÞÚS
Á MÁNUÐI**
80%lán

Vel búnir

- ✓ Bluetooth
- ✓ Hiti í sætum
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ USB og Aux tengi
- ✓ Til í ýmsum litum

Yaris 1,0 bensín beinskiptir árg 2017 eknir frá 43 þús.
Bill á mynd getur verið frábrugðin sölubíl

TILBOÐSVERÐ KR.

1.490

ÞÚS. STGR.

586 1414

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



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

2017-
2018

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!



Skaftárhreppur

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlun í Skaftárhreppi:

Deiliskipulagsbreyting Geirlandi

Deiliskipulagssvæðið stækkar ú 1,41 ha í 4,08 ha og nær til lóðarinnar Geirland, landnúmer 163570. Nýr byggingarreitur tengist gistiskála og veitingasal. Innan byggingarreits má byggja gistirými, tengibyggingar, stækkun veitingasalar og eldhús og gestamóttöku. Vegg hæð nýbygginga frá gólfi sé allt að 3,0 m og mænishæð allt að 6,0 m. Heimilt era ð byggja allt að 2260 m² grunnflöt innan byggingarreits.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Skaftárhrepps, frá og með miðvikudeginum 6. febrúar til og með miðvikudeginum 20. mars 2019.

Tillögurnar er einnig til sýnis á heimasíðu Skaftárhrepps, www.klaustur.is.

Skila skal athugasemdir á skrifstofu Skaftárhrepps, Klausturvegi 10, 880 Kirkjubæjarklaustri. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Skipulagsfulltrúi Skaftárhrepps

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Kennsla



Heilbrigðisþjónusta

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Ertu með grýlu?

Eru rennurnar fullar af grýlukertum?

Er hætt á að vatnið leki inn eða brotni?

1450kr
/m

HITAVÍR

Hitavírar bræðir klaka í rennunni og eyða grýlukertum. Til í föstum lengdum.

Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður.

Loftviftur



Loftviftur jafna hitastig og dreifa varma sem hefur leitað upp í loft.

Vatnshitablásarar í bílskúrinn



Verð
frá kr
69.990

Loftræsting

Ferskt loft án þess að kæla íbúðina of mikið.



ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

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