

WILLOW

FÖSTUDAGUR 15. FEBRÚAR 2019

Lífsstíll



Willow Ey Daniélsdóttir er ekki nema tveggja mánaða en hefur þurft að ganga í gegnum fjölmargar skurðaðgerðir vegna meðfædds augnagalla. Styrktartónleikar verða á miðvikudagskvöld þar sem margir tónlistarmenn leggja fjölskyldu hennar lið. ➔4



Arnar er margverðlaunaður hlaupari. Hann hleypir fólki nærri sér á Instagram þar sem hann er undir nafninu arnarpetur.

Hlaupastíllinn getur komið þér lengra

Arnar Pétursson hlaupari var með hlaupanámskeið í vikunni sem hann kallaði Gerðu hlaupin auðveldari eins og meistari. Hann segir að með betri hlaupastíl sé hægt að hlaupa hraðar og minnka líkur á meiðslum. ➔2



Cozy living
COPENHAGEN

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÖPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Nú streyma inn
nýjar og
spennandi
Vörur





Arnar Pétursson hljóp á besta tíma sem Íslendingur hefur hlaupið á þegar hann sigraði í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka árið 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Benedikt Bóas
Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is



Að hlusta á Arnar Pétursson tala um hlaup er ekkert minna en stórkostlegt. Hann getur líka talað ansi lengi um hlaup og tæknina á bak við að komast lengra. Arnar er margverðlaunaður hlaupari, hefur orðið 24 sinnum Íslandsmeistari í greinum tengdum hlaupum, allt frá 1.500 metrum og upp í maraþon.

Í vikunni var hann með námskeiðið Gerðu hlaupin auðveldari eins og meistari, í Laugardalnum, sem var opin æfing í samstarfi við Meistaramánuð Íslandsbanka. Á æfingunni fór hann í gegnum það sem skiptir mestu máli til að ná árangri í hlaupum og sýndi einfaldar æfingar til að bæta hlaupastílinn. Með betri hlaupastíl er nefnilega hægt að hlaupa hraðar með auðveldari hætti og minnka líkur á meiðslum. Var þetta fyrsta skrefið í að verða betri hlaupari hjá mörgum sem mættu.

„Ég vissi ekki alveg hvað margir myndu mæta, ég var að renna svolítið blint í sjóinn með þetta. En þetta tókst vel,“ segir Arnar. „Þetta var æfing sem mig hefur langað að taka svolítið lengi með fólki.“

Ég fór yfir hlaupastílsæfingar og í byrjun gerðum við léttar hreyfiteygjur og tókum 3-5 mínútna rútinu sem er gott að gera áður en fólk fer af stað. Síðan sýndi ég stílsæfingar sem fólk svo gerði. Ég vildi ekki gera þetta þannig að ég myndi kenna og láta fólk hlaupa einhvern hring því þá myndi ég ekki sjá helminginn af fólkinu. Þessi æfing var gott tækifæri til að vera í meiri nánd við fólkið.“

Ótrúlegir hlutir gerast

Hlaupataekni er gríðarlega mikilvæg samkvæmt Arnari og ótrúlegustu hlutir geta gerst bara við það að beita sér rétt. „Ef fólk setur kassann fram og axlirnar fram þá er viðkomandi að loka lungnaryminu og þannig að vinna á móti sjálfum þér. Bara ef axlirnar fara



Til að gefa fleirum svörin er Arnar að skrifa hlaupahandbók, meðal annars um af hverju mismunandi æfingar henta hlaupurum. NORDICPHOTOS/GETTY



Sumarformið er alltaf unnið að vetri og því góður tími til að halda hlaupanámskeiðið í febrúar, enda meistaramánuður og hver veit nema þátttökumet verði slegið í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka í sumar. NORDICPHOTOS/GETTY

afur þá er viðkomandi hlaupari að opna lungun og búa til þannig nokkurra prósentu aukningu. Þá er hægt að fara hraðar. Þetta er lítill hlutur en getur skipt máli og viðkomandi hlaupari er ekki lengur að vinna á móti sjálfum sér. Þetta er hlutur sem hefur ekkert að gera með hversu góðu formi hann er í, en bara ef viðkomandi getur munað eftir þessu þá nær hann að nýta það sem hann hafði nú þegar.“

Hann bendir á að það sé ýmislegt til staðar hjá hverjum hlaupara og það sé hægt að komast lengri vegalengd á skemmri tíma með réttu tækninni. „Til dæmis má benda á hvað fólk tekur fá skref á hverri mínútu. Það er allt of mikið um að hlauparar séu að pompa niður og hoppa upp í staðinn fyrir fara áfram. Að taka fleiri skref á mínútu, þá finnur hlauparinn aukna orku. Það er hlutur sem getur breytt miklu á skömmum tíma.“

Að fara út að hlaupa er gott en af hverju er viðkomandi að fara út að hlaupa og hvert? Af hverju ekki að hlaupa í 70 mínútur í staðinn fyrir 30 mínútur? Af hverju að hlaupa hægt en ekki hratt o.s.frv. Ég hef fundið það mikið á fólki og það er mjög skemmtilegt því það eru margir sem eru að hlaupa bara eitthvað en ekki eitthvert. Þegar þetta er sett markvisst inn þá byrja bætingar og alvöru bætingar fara að sjást. Þá verður oft til keðjuverkun þegar einhver einn úr hlaupahópnum fer að sýna bætingar.“

Vildi vita svörin

Eins og gefur að skilja er Arnar mikið að hugsa út í hlaup á hverjum degi. „Fyrir mig þá vil ég vita svörin við af hverju ég er að gera hlutina. Ég er námfús og er með þrjár mastersgráður sem ég tók í HÍ og í Þýskalandi. Mér finnst gaman að læra hlutina. Þegar maður er sýnilegur þá býst fólk við því að maður viti eitthvað og ég vildi ekki lenda í þeirri stöðu að fólk væri að spyrja mig um hlaup og ég vissi ekki svarið.“

Til að gefa fleiri hlaupurum og þeim sem vilja byrja að hlaupa ráð

„Þetta er lítill hlutur en getur skipt máli og viðkomandi hlaupari er ekki lengur að vinna á móti sjálfum sér. Þetta er hlutur sem hefur ekkert að gera með hversu góðu formi hann er í.“

Arnar Pétursson

er Arnar að skrifa bók. „Ég var alltaf að finna fyrir og er reyndar að finna meira og meira fyrir hvað er mikill áhugi á hlaupum. Þegar ég byrjaði fann ég út hver væri bestur og talaði við Kára Stein og vildi fá að æfa með honum og hlera hann. Til að gefa fleirum færi á að fá svörin er ég að skrifa hlaupahandbók og af hverju mismunandi æfing hentar hverjum og einum.“

Ég er að nota alla hugmyndafræðina í bókinni og það geta allir notað þessa hugmyndafræði á sig. Ég er ekki að segja frá því að ég sé að hlaupa 160 kílómetra á viku eða 200 þá næstu heldur er ég að segja: Þú ert með þessa getu, þá er gott að gera þetta og hitt. Hver sem er á að geta lesið þetta og aðlagað að sér. Ég er að reyna að gefa fólki tæki og tól í hendurnar og aðlaga þau að sér.“

Sumarformið er alltaf unnið að vetri og því góður tími til að byrja að undirbúa sig í febrúar, enda meistaramánuður og hver veit nema þátttökumet verði slegið í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka í sumar.

„Ég vona það. Því fleiri sem taka þátt því betra og er tilvalið að skrá sig núna í Reykjavíkumaraþonið, á rmi.is og tryggja sér 30% afslátt af forskráningarverði í febrúar. Mér hefur fundist eins og allir Íslendingar eigi eitt par af hlaupaskóm, það er bara spurning hvað það er mikið notað. En ég vona að þetta hvetji fólk til að fara af stað. Öll hvatning er af hinu góða.“

NÝ VERSLUN Í SKEIFUNNI 3

OPNUNARTILBOÐ 20% AFSL. AF ÖLLUM VÖRUM



Túnika st. M/L, L, XL
verð nú **6.390 kr.**



Túnika ein st. passar á 38-44
verð nú **6.390 kr.**



Túnika ein st. passar á 40-48
verð **4.790 kr.**



Samfestingur st. S - XXL
verð nú **7.990 kr.**



Túnika ein st. passar á 38-44
verð nú **6.390 kr.**

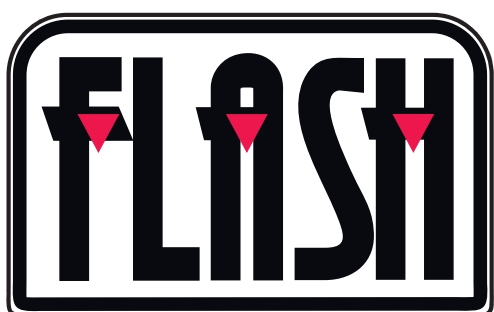


Túnika ein st. passar á 40-44
verð **4.790 kr.**



Kjöll ein st. passar á 44-48
verð nú **6.390 kr.**

Fleiri myndir á Facebook 



Laugavegi 54 og
Skeifunni 3
sími: **552 5201**



Kjöll ein st. passar á 40-44
verð nú **6.390 kr.**

Augnablik fyrir Willow Ey

Willow Ey Daníelsdóttir er ekki nema tveggja mánaða en hefur þegar þurft að ganga í gegnum fjölmargar skurðaðgerðir vegna meðfædds augnagalla. Efnt verður til styrktartónleika næstkomandi miðvikudagskvöld þar sem margir helstu tónlistarmenn landsins koma fram.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Willow Ey fæddist í byrjun desember síðastliðins á eyjunni Koh Phangan í Taílandi. Foreldrar hennar, Daniel „Tjokkó“ Sigurðsson trúbador frá Íslandi og Lindy Sigurðsson sem er frá Belgíu, kynntust á Taílandi, voru búin að stofna heimili og höfðu ákveðið að verja næstu árum þar. „En svo kemur í ljós þegar litla stelpa þeirra fæðist að það er ekki í lagi með augun í henni,“ segir Vigdís Ásgeirsdóttir eða Vigga Ásgeirs söngkona sem ásamt öðrum stendur fyrir styrktartónleikum fyrir Willow Ey og fjölskyldu hennar næsta miðvikudag. „Þau fóru með hana frá eyjunni á sjúkrahús í Bangkok þar sem hún var greind með sjúkdóm sem heitir Peters Anomaly ásamt gláku. Til að gera langa sögu stutta þá eru þau komin til Íslands. Hér er baklandið hans Danna, hann á sérstaklega mikið af vinum og fólki sem þykir vænt um hann. En þau eru farin út til Bandaríkjanna núna þar sem eru framkvæmdar aðgerðir sem veita einhverja 20%



Ingvar Valgeirsson trúbador og Vigga Ásgeirsdóttir söngkona eru meðal skipuleggjenda tónleikanna.

MYND/EYÞÓR

„Það er þegar búið að fjarlægja annað augað úr þessari litlu stúlku en vonir standa til að með aðgerð náist einhver sjón á hitt augað.“

tónleikaskránni. „Þar má meðal annars nefna Eyþór Inga, Gumma Jóns, Gunna Óla úr Skimó, Mimru, Pétur Örn og mig ásamt fleira tónlistarfólki. Tveir grínistar leggja málefnið lið, Þórhallur Þórhallsson og Andri Ivars auk þess sem Bjarni töframaður ætlar að skemmta. Við vonumst til að ná að safna einhverjum peningum handa þeim og reyna að auðvelda þeim lífið og skemmta okkur sjálfum í leiðinni.“

Vigga bendir á að fyrir þá sem eiga ekki heimangengt er styrktarreiðingur og styrktarsíða á Facebook með yfirskriftina Willow Ey.

Styrktartónleikarnir Augnablik verða haldnir í Ölveri 20. febrúar kl. 20.30. Aðgangur kostar 2.500 kr. og greiðist við innganginn. Frjáls framlög vel þegin.

von um mögulega sjón. Það er þegar búið að fjarlægja annað augað úr þessari litlu stúlku en vonir standa til að með aðgerð náist einhver sjón á hitt augað.“

Vigga segir að það sé meira en að segja það að flytja milli heimsálfa. „Það kostar mikið að leggja allt frá sér, flytja frá Taílandi til Íslands

og fara svo vestur yfir haf til að leita lækninga. Okkur vinum þeirra finnst erfitt að fylgjast með þessu þó allt gangi eins vel og hægt er miðað við aðstæður, þau eru í góðu yfirlæti þarna úti og vel haldið utan um þau herna heima. En þetta kostar óskaplega mikla peninga og mun kosta peninga í

framtidinni og enginn veit hvernig þetta fer. Því hafa vinir Danna og Lindy, ásamt frábæru tónlistarfólki, ákveðið að leggja sín lóð á vogarskálarnar og efna til styrktartónleika þar sem Willow Ey verður hvött til dáða með rokki og róli.“

Hún segir fullt af flottu fólki á

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgu þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslikamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðu-

bótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjam, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar



Magnús er betri í hnjam og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgna hylkin.

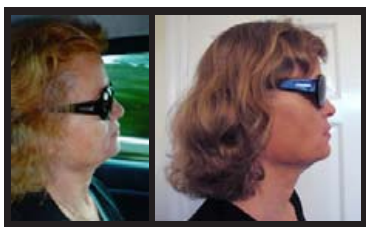
gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjam hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsuþúðum og í Hagkaupum.

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

Fyrsta Skiptið

„Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu“

SH Morgunblaðið

Sýningar komnar í febrúar

Næstu sýningar

Föstudagur 22. febrúar

Fimmtudagur 28. febrúar **Uppselt**

Föstudagur 1. mars

Miðvikudagur 6. mars **Uppselt**

Fimmtudagur 7. mars

tix.is

gaflara
LEIÐSÖG

Taktu skrefið í átt að reyklausu lífi

Nicorette nikótínlyf fæst í sjö mismunandi lyfjaformum.

Í dag býður Nicorette upp á sjö mismunandi lyfjaform,“ segir Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf. „Þú getur notað Nicorette ef þú vilt hætta alveg að reykja, hætta tímabundið eða til að draga úr reykingum,“ segir hún.

Hægt er að velja um

- Nicorette lyfjatyggigúmmi, fjórar mismunandi bragðtegundir; Fruitmint, whitemint, freshmint og classic.
- QuickMist munnholsúða
- Cooldrops munnsgostöflur með mintubragði
- Invisi forðaplástur, nefúða, tungurótartöflur eða innsogslyf

Lyfjatyggigúmmi skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munnum öðru hverju. Munnholsúða skal úða í munn. Munnsgostöflur eru látanar leysast upp í munn. Forðaplástur er settur á húð. Nefúða er úðað í hvora nös.

Tungurótartöflur eru látanar leysast upp undir tungu. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið.

Af hverju að nota nikótínlyf?
Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki.

Fráhrarfseinkenni og reykþörf eru helsta ástæða þess að fólk byrjar aftur að reykja en einkennin geta verið margvísleg bæði tilfinningaleg og líkamleg svo sem;

- svefnleysi og depurð
- skapstygð
- ergelsi eða reiði
- kvíði og eirðarleysi
- hægari hjartsláttur
- aukin matarlyst eða þyngdaraukning,
- hósti
- hægðatregða
- reykþörf

Skammtastærðin fer eftir því hversu háður þú ert nikótíni. Það er einstaklingsbundið hversu lengi fólk þarf að nota Nicorette.

Þú skalt ekki nota Nicorette lengur en í 9-12 mánuði. Þú gætir þó haft þörf fyrir að nota Nicorette í lengri tíma til að koma í veg fyrir að byrja að reykja aftur. Ráðfærðu þig við lækinn eða heilbrigðisstarfsfólk.

„Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki.“

Guðný Traustadóttir

Tvö lyfjaform samtímis

Ef þú ert mjög háð(ur) nikótíni geturðu notað tvö lyfjaform samtímis. Þá er Nicorette Invisi forðaplástur notaður í grunninn sem gefur jafnan nikótínskammt allan daginn samhliða öðru lyfjaformi sem vinnur gegn skyndilegri nikótínþörf, t.d. Nicorette lyfjatyggigúmmi, QuickMist munnholsúða, Microtab tungurótartöflum, innsogslyfi eða Cooldrops munnsgostöflum.

Hversu mikið nikótín þarftu

Það er mikilvægt að þú fáið nóg nikótín í upphafi reykleysis svo þú eigir síður á hættu að falla. Fagerström prófið gefur þér hugmynd um hve háð(ur) þú ert nikótíni, en tekur einnig tillit til reyklingavenja þinna. Hægt er að nálgast prófið og fá ráðgjöf um val á lyfi í öllum apótekum.

Hefurðu áhyggjur af þyngdaraukningu ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótíntyggigúmmis

í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað



Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf.

til við að vinna gegn þyngdaraukningu í kjölfar þess að reykingum er hætt. Nicorette® dregur úr reyklingun og gefur þér tækifæri til að ná tókum á mataræði og hreyfingu til frambúðar.

Nicorette

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn

og munnsgostöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.



nicorette
gerðu eitthvað magnað

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggigúmmi sem auðveldar þér að hætta að reykja

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki



Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggigúmmi (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki. Það er tyggjó hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Unglingar drekka minna áfengi

Unglingar drekka síður áfengi en foreldrar þeirra gerðu á sínum tíma, samkvæmt sænskri rannsókn.

Rannsakendur spurðu 26 ungmenni á aldrinum 15-19 ára um drykkjuvenjur en þau höfðu öll ákveðið að að lifa án áfengis. Einnig var rætt við 23 sem höfðu smakkað áfenga drykki.

Unga fólk þó á hinum ýmsu stöðum í Stokkhólmi og um mitt landið. Á aldrinum 17-19 ára voru



Unglingadrykkja hefur minnkað mikið á Norðurlöndunum.

nokkrir sem höfðu drukkíð áfengi á meðan yngri krakkarnir höfðu ekki gert það.

Þegar 15 og 16 ára unglingar voru spurðir hvað þeir gerðu til að skemmta sér, svöruðu þeir að hafa gaman með fjölskyldunni, hvort sem væri heima eða annars staðar. Rannsóknin sýnir að því betra fjölskyldulíf þeim mun minni áfengisneysla hjá ungdómnum. Margir sem spurðir voru stunduðu íþróttir og vildu

ekki skemma árangur með áfengi. Einnig voru tölvuleikir nefndir sem tómstundagaman. Það kom rannsóknarfólki á óvart hversu þroskað unga fólk er. Krakkarnir voru flest á því að áfengi skaði heilsuna og það vildu þau forðast auk þess sem aukaverkanir daginn eftir drykkju séu slæmar.

Stúlkur höfðu áhyggjur af eigin öryggi ef þær væru ölvaðar. Þeim fannst þær öruggari edrú. Flestir krakkanna höfðu áhyggjur af

myndatökum sem gæti verið dreift á samfélagsmiðla. Einnig nefndu þau að áfengisnotkun væri ekkert smart í dag frekar en reykingar og engin pressa væri á þau að smakka vín.

Svipaðar rannsóknir í Noregi og Finnlandi hafa bent til þess sama. Þó er aukin kannabisnotkun hjá yngri hópum áhyggjuefni í Noregi.

Lesið má um þessa könnun á forskning.no.



Samvera er dýrmætasta gjöfin.

Samvera sem sameinar

Föstudagskvöld er uppáhalds hjá mörgum enda öll helgin fram undan til að lifa, leika sér og hvílast vel. Margir hafa fyrir sig að panta pitsu til að einfalda húsverkin eftir langa vinnuviku og kasta sér svo niður fyrir framan sjónvarpið yfir góðri bíómynd. Það lengir hins vegar helgina og þjappar fjölskyldunni saman að hefja helgina í eldhúsinu og hnoða í heimagerða pitsu þar sem allir hjálpast að við að raða eftirlætis hráefninu á pitsurnar. Svo treystir og styrkir enn fjölskylduböndin að setjast saman yfir fjörugu eða spennandi borðspili. Spilakvöld nærir leikgleði og barnið í hverjum manni og vitaskuld tilheyrir að bjóða upp á svolítið nammi, snakk eða ís til að hlaða á orkubirgðir spilaranna.



Margir krakkar um Norðurlöndin sofa úti í vögnum. Það finnst sumum öðrum frekar skrýtið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þykir skrýtið að láta börn sofa úti

Þreski foreldravefurinn Mother and Baby, sem er einn vinsælasti vefur foreldra í Bretlandi, valdi á dögunum 11 undarlegar venjur foreldra um heim allan. Þar er að finna hefð Íslendinga og Norðmanna að láta börn sín sofa úti. Það þykir skrýtið.

Annað sem er nefnt til sögunnar er meðal annars að Gu-sii-ættbákurinn í Kenía myndar ekki augnsamband við ungbörn, börn á Balí mega ekki snerta jörðina fyrr en eftir 105 daga og að börn á Spáni vaki mörg hver fram á kvöld til að geta tekið þátt í fjölskyldustundum. Þá verða börn í Frakklandi að smakka á matnum í skólanum. En þar er reyndar alvöru mótuneyti og lægsta tilboðinu ekki tekið.



LÉTTAR YFIRHAFNIR

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun okkar í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Frakki
12.990 kr
Stærðir 14-28



Jakki
9.990 kr
Stærðir 14-28



Jakki
15.990 kr
Stærðir 14-28



Vatnsheldur
16.990 kr
Stærðir 14-28



primaloft Jakki
12.990 kr
Stærðir 14-28



Jakki
10.990 kr
Stærðir 14-28

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaprætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



YFIRTAKA Á LÁNI.

VW Up ágerð 2014 ekinn 80 þ.km Nýsk. 5/2014 Næsta skoðun 2020 4 manna 5.dyra beinskiptur. Uppl. í síma 8920018

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjart verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Skemmtanir

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufli., búslóðafl., sorpuf. og fl. S: 7868899 jdflytningar@jdflytningar.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Tilkynningar

VALENTÍNUS BERG

Valentinus nokkur Berg er nefnilega fæddur, strax ljóst að er miklum hæfileikum gæddur, Elsku Sólin okkar, komin með tvist og Hnetu til, Djöfull verður gaman í Vegas með Cher og fjárhættuspil.

Love you,
Kvinnur



Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. 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 bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Fasteignir

Tilkynningar

Sigvaldahlús

Ásvegur 9

311 Hvanneyri



EIGNIN ER SÝND

laugardaginn 16. feb. kl. 13:00 - 14:00

Heillandi einbýlishús eftir teikningu Sigvalda Thordarson
Stórbrotið útsýni og frábær hönnun
156,7 fm á rúmlega hálf hektara lóð
Möguleiki á auka íbúð
Glæsilegt nýtt baðherbergi
og 5 svefnherbergi

Um klukkutíma frá
Reykjavík og 15 mín
frá Borgarnesi

Verð: **40,9 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -



Melás 2

210 Garðabær

OPIÐ HÚS

laugardaginn 16. okt. kl. 14:00 - 14:30



Nánari upplýsingar veitir:

Jónunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Verð: **74,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

Atvinna

LIND FASTEIGNASALA

**Auglýsir eftir
fasteignasölum til
starfa.**

**Reynsla af sölu
fasteigna skilyrði.**

**Áhugasamir sendi
tölvupóst og ferilskrá á
hannes@fastlind.is**



FASTEIGNASALA Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

SKIPULAGSBREYTINGAR

Deiliskipulagsbreyting: Selhraun suður, Norðurhella I og
Suðurbær sunnan Hamars, Suðurgata 35b.

**Á fundi bæjarstjórnar þ. 6. febrúar sl. var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu er nær til
lóðarinnar við Norðurhella I í samræmi við l.mgr. 43.gr. skipulagslaga nr. 123/2010.**

Í breytingunni felst að: byggingareit er snúið um 90°. Heimilt verði að reisa skjólgirðingu allt að 2,1m að hæð, við
vörumóttöku, utan byggingareits. Komið verði fyrir nýrri aksturstengingu inn á lóðina frá Hraunhelli.

**Á fundi bæjarstjórnar þ. 6. febrúar sl. var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu er nær til
lóðarinnar við Suðurgötu 35b í samræmi við l.mgr. 43.gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Jafnframt að tillagan
verði kynnt aðliggjandi lóðarhöfum.**

Í breytingunni felst að: nýr byggingarreitur verði fyrir aftan núverandi hús og heimild til að reisa viðbyggingu upp á eina hæð og
ris. Heimilt byggingarmagn á lóðinni verði alls 160m². Að öðru leyti gildi eldri skilmálar.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhella 2, frá
15.2. - 29.3.2019. Hægt er að skoða deiliskipulagstillögurnar á forsiðu vefs Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is.
Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn
kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis-
og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 29. mars 2019.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 - 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífínu og
veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

capacent.is