



PRÍÐJUDAGUR 9. APRÍL 2019

Heilsa



Nemendur Hótel- og matvæðaskólans bjóða gestum í Mathöll Granda upp á rétti úr vannýttu íslensku hráefni í hádeginu í dag. Markmiðið er meðal annars að sporna við matarsóun. ➔4

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu og www.heilsanheim.is



Sverrir Gauri, sem er á þriðja ári á leiklistarbraut FG, æfir ballett sex daga vikunnar og segir alltaf jafn gaman að mæta á æfingarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Var of feiminn til að dansa við stelpurnar

Draumur Sverris Gauta Svavarssonar hefur ætíð verið að verða leikari. Í honum blundaði dansari en sökum feimni skorti hann kjark til að dansa við stelpurnar. Nú snýr hann ballerínunum og getur vart gert upp á milli leiklistar og dans. ➔2

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Mig hefur dreynt um að verða leikari síðan ég var lítill. Í mér hefur líka blundað dansari en ég þorði aldrei að taka skrefið vegna þess að ég var svo feiminn við stelpurnar og skorti dirfsku til að dansa við þær," segir Sverri Gauti Svavarsson, 19 ára ballettdansari og nemandi við leiklistarbraut Fjölbrautaskólans í Garðabæ.

Á sokkabuxum við píanó

Sverrir Gauti var sautján ára þegar hann rakst á viðtal við Hólmgeir Gauta Agnarsson sem þá stundaði ballettnám við Klassíska listdansskólann.

„Viðtalið náði til mín og ég fann að mig langaði að prófa. Ég hafði því samband við Hólmgeir Gauta sem sagði einfaldlega: „Það er skólasetning á miðvikudaginn. Mættu!“ Ég tók hann á orðinu, mætti í fyrsta tíma skólaársins og þannig hófst sagan af því hvers vegna ég fór í sokkabuxur og byrjaði að dansa ballett við stöng og píanóundirleik," segir Sverrir Gauti hamingjusamur.

„Kennarinn sagði að tæknin gæti verst yfirþyrmandi í fyrstu og því væri fyrsti tíminn ekki alltaf skemmtilegur en sannleikurinn er sá að fyrsti tíminn var sá besti sem ég hafði á ævinni upplifað. Tónlistin var svo róandi og enn líður mér stundum eins og ég sé í jóga. Maður mætir í tíma, sleppir sér í dansinum og lætur hugann reika. Ég hef líka uppgötvað að ballett er frábær í próflestri því tónlistin veldur slökun og í dansinum dreymir mann um allt aðra hluti en próflestur," segir Sverri Gauti og hlær.

Karlmannlegasta íþróttin

Innan um tignarlegar ballerínur vantar enn fleiri karldansara.

„Það vantar fleiri stráka í ballett en þeir þora ekki að taka af skarið vegna eilífrar pressu um að vera sterkir og karlmannlegir. Sjálfur sé ég mikið eftir því að hafa ekki byrjað í ballett fyrir. Ballett er langkarlmannlegasta íþrótt sem ég hef prófað og ég hef aldrei reynt neitt erfiðara en ballett sem er ákaflega agað og strangt listform, hörkupúl og hrikalega erfitt. Það kemst



Sverrir Gauti segir mikinn styrk fyrir leikara að geta dansað en að nám hans á leiklistarbrautinni hjálpi honum líka mikið í dansinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það er synd hvað strákar eru hræddir við almenningsálitið. Svo margir hafa dansinn í sér en þeir óttast að missa kúlið ef þeir tækju ákvörðun um að æfa ballett af kappi. Ballett er þó langkarlmannlegasta íþrótt sem ég hef prófað.“

maður hins vegar ekki að raun um nema að prófa," segir Sverrir Gauti sem dró vin sinn, Mikael Bjarna Gunnarsson, með sér í ballettinn og sá varð jafn hugfanginn af dansinum og Sverrir Gauti.

„Ballettinn hefur tvíeft mig og hann gefur mér mikið í öllu sem ég tek mér fyrir hendur. Ég finn mikinn mun á mér; er í frábæru formi, hef meira þol, aukinn liðleika, styrk og vöðvamassa, en áður var helsta hreyfingin sem ég fékk að hlaupa á eftir strætó. Nú er ég farinn að borða meira og hollar og þykir vænna um líkama minn. Mér líður betur í skrokknun þegar ég vakna á morgnana og er farinn að meta tilveruna öðruvísi, njóta þess að slaka á og staldra við til að njóta.“

Sverrir Gauti segir gaman að upplifa viðbrögð fólks þegar það uppgötvar að hann æfir ballett.

„Áður, þegar ég sagðist vilja verða leikari var viðkvæðið gjarnan: „Já, já, ungi maður, þú vilt verða leikari“, en í ballettinum lítur fólk meira upp til manns, það sér að maður tekur hlutina alvarlega og ég verð þess áskynja að það er mikil virðing borin fyrir ballett sem listformi sem og ballettdönsurum, enda útheimtir það mikið úthald, styrk og hæfileika að ná tökum á honum.“

Hræddir við að missa kúlið

Þeir sem hafa aldrei dansað ballett og eru komnir á menntaskólaaldur fara á undirbúningsbraut áður en þeir hefja þriggja ára nám á framhaldsbraut.

„Fyrsta árið fór ég á undirbúningsbraut og það gjörbreytti bæði líkama og sál. Ég, sem hafði alltaf stefnt að því að verða leikari, varð tvístígað um hvort ég vildi verða leikari eða dansari í framtíðinni. Ég hef mikla ástríðu fyrir hvoru tveggja en reikna með að leiklistin verði ofan á þótt ég muni aldrei sleppa takinu af dansinum

sem kom svo óvænt inn í líf mitt," segir Sverrir Gauti sem fann dansáhugann fyrst kvikna þegar hann fylgdi eftir danssporum í uppsetningum Sönglistar í Borgar-leikhúsinu þar sem hann stundaði nám sem barn og unglingur.

„Það er til nóg af strákum sem kunna að leika en það skortir mikið stráka sem geta bæði leikið og dansað. Því er styrkur fyrir leikara að geta dansað og strákar sem vilja fleiri tækifæri ættu hiklaust að prófa ballett," segir Sverrir Gauti sem fær oft boð um að dansa í verkum og fékk sitt fyrsta hlutverk eftir aðeins mánuð í námi við Klassíska listdanskólann.

„Það er synd hvað strákar eru hræddir við almenningsálitið. Svo margir hafa dansinn í sér en þeir óttast að missa kúlið ef þeir tækju ákvörðun um að æfa ballett af kappi. Ég get staðfest að engum þætti minna til þeirra koma. Þvert á móti myndu þeir öðlast virðingu og aðdáun fyrir að taka skrefið og fara óhræddir sína eigin leið," segir Sverrir Gauti sem reynir reglulega að hafa áhrif á þrettán ára bróður sinn að prófa eins og einn ballett-tíma.

„Ég móta honum með pitsu og bíóferð því ég vil alls ekki að hann upplifi það sama og ég, að sjá eftir því að hafa ekki byrjað fyrir. Drengurinn harðneitar og vill bara vera í karate til að verða sterkur og geta lamið mig, en hverju hafði ég að tapa, miðvikudaginn sem frændi minn Hólmgeir Gauti sagði mér að mæta? Nákvæmlega engu. Ég hafði allt að vinna en veit að þegar strákar þekkja ekki hlutina fara þeir ekki sjálfviljugir af stað heldur þurfa að hafa einhvern með sér eða vera ýtt út í það.“

Langar að dansa á tásakóm

Karlkyns ballettdansarar dansa ekki á tásakóm eins og ballerínur.

„En ég væri mjög svo til í að læra að dansa á tásakóm til að verða enn

betri ballettdansari og styrkja ristur minar og fætur," segir Sverrir Gauti sem er hávaxinn; 194,5 sentimetrar á hæð.

„Það er óvenju hátt fyrir ballettdansara en hvorki þykir gott að vera of lítill né of stór í ballett. Þannig er léttara fyrir vin minn að lyfta stelpunum því þær geta hoppað upp í hans hæð en ég þarf að lyfta þeim meira og herra. Hávaxnir ballettdansarar hafa þó gert það gott um allan heim og það lítur hrikalega vel út á sviði að sjá pas de deux (tvídans) á milli hávaxins herra og ballerínu sem dansa með öllum líkamanum af krafti," segir Sverrir Gauti sem hefur smám saman losnað við feimnina eftir að dansa við fjölda ballerína í ballettskólunum.

„Mér þykir skemmtilegt að vera innan um allar þessar frábæru stelpur en í fyrstu varð ég enn feimnari þegar ég þurfti að halda utan um mitti þeirra í pas de deux-tímum. Strákar þurfa nefnilega að halda afar fast um mitti stelpna til að þær haldi jafnvægi á tásakóm og í fyrsta tímanum hvatti kennarinn mig til að halda fastar og fastar og ég varð dauðhræddur um að meidda þær. Tvídans kallar á mikið návígi og sennilega væri ég minna feiminn ef ég þekkti allar ballerínurnar til fullnustu en þetta er allt að koma og maður bara kýlir á það," segir Sverri Gauti brosmildur en stelpurnar þurfa að slást um strákana sem eru of fáir.

„Auðvitað er ósanngjarnt hversu mikið við strákarnir fáum upp í hendurnar á meðan stelpurnar þurfa að vinna miklu harðar að öllu. Á milli nemenda ríkir vinátta, samkennd og skemmtileg stemning en stundum innbyrðis samkeppni þegar allir keppast um hrós frá kennaranum. Það er væntanlega eðlilegt því hver og einn vill uppskera sem mest og gefur því af sér eins og hann getur.“



**Aukasýning í Hofi á Akureyri
Laugardaginn 13. apríl kl 20.00**



„Fyndnasta sýningin
á höfuðborgarsvæðinu“
SH Mörgunnablaðið

tix.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 Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Töfraefnið sem bjargaði lífi mínu

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðust af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Oddrún Helga Símonardóttir ber því vel söguna en hún losnaði við þraláta verki.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótini, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum.

Oddrún Helga Símonardóttir, betur þekkt sem heilsuamman, fór að nota Nutrilenk í fyrrasumar með svona líka góðum árangri.

Liðverkir og brak í hnjám

„Í byrjun sl. sumars fór vinstri olnboginn eitthvað illa út úr vorverkunum í sveitinni. Ég hélt að þetta væru bara strengir og að þetta myndi lagast eftir nokkra daga. Í lok sumars var ég orðin mjög slæm, mér var líka orðið illt í hægri öxlinni. Þar voru það gömul meiðsli að taka sig upp vegna aukins álags á hendinni en ég hafði hlíft vinstri (olnboganum) allt sumarið. Til að bæta gráu ofan á svart fór mér að verða illt í hnjánunum í fyrsta skipti, því ég var farin að finna fyrir smellum þegar ég skokkaði.“

Ég hélt alltaf að ég væri alveg að lagast og ekki búin að panta mér tíma hjá lækni þannig að ég vissi varla orðið hvað ég ætti að segja við lækinn, á hverju ætti að byrja því mér leið eins og ég væri að verða háöldruð. Ég hef sennilega oft flett fram hjá auglýsingu um Nutrilenk og aldrei fundist þetta efni eiga við mig en núna var lag, ég hafði engu að tapa og yrði ekki jafn ónýtt þegar ég kæmi mér loksins til læknis.“

Verkurinn hvarf fljótt

Árangurinn var eins og lygasaga, eftir tvær vikur fann ég nánast ekkert til og eftir þrjár vikur var ég farin að geta gert armbeygjur og planka. Nokkrum vikum síðar gerði ég hlé á inntöku og eftir aðeins nokkra daga fór ég aftur að finna til. Þá byrjaði ég aftur að taka inn Nutrilenk og verkurinn hvarf nánast um leið.

Eftir þrjá mánuði fann ég ekki fyrir neinu, hvorki í olnboganum, öxlinni né hnjánunum og nánast sprakk úr hamingju yfir að hafa endurheimt heilsuna. Það má því segja að Nutrilenk hafi bjargað lífi mínu – eða a.m.k. olnboganum.

Ég tek einungis 2 töflur á dag sem er viðhaldskammturinn og endist glasið því í þrjá mánuði.

Oddrún eða heilsuamman er



Oddrún, eða heilsuamman, segir árangurinn einstakan og mælir heilsu hugar með Nutrilenk Gold.

Árangurinn var eins og lygasaga, eftir tvær vikur fann ég nánast ekkert til og eftir þrjár vikur var ég farin að geta gert armbeygjur og planka.

þekkt fyrir frábært uppskrifta-blogg þar sem hún kennir fólki að njóta matarins og ýmiss góðgætis án þess að draga úr hollustunni. Hún er heilsuarkjálfi og þekkir



mátt matarins vel en við getum jú gert kraftaverk fyrir heilsuna með réttu mataræði. Kíkið á www.heilsuamman.is



Söluastaðir: Apótek, heilsuúðir og heilsuhillur verslana og stórmarkaða



Astaxanthin

Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

Astaxanthin er unnið úr örþörungum. Þetta öfluga andoxunarefni getur dregið úr bólgum og verndað gegn sterkum útfjólubláum geislum sólar en aðrir góðir kostir eru m.a. að það getur:

- Stuðlað að heilbrigðri hjartastarfsemi og bætir ofnæmiskerfið
- Stutt heila-, húð-, lið-, vöðva- og augnheilbrigði
- Verndað frumur gegn oxunarskemmdum



Astaxanthin frá Algalíf er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbærán hátt við kjöraðstæður sem tryggja að innhaldið skili sér til neytenda.

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Kræsingar úr vannýttu hráefni

Í hádeginu í dag munu nemendur Hótel- og matvæðaskólans bjóða gestum í Mathöll Granda upp á rétti úr vannýttu íslensku hráefni. Markmiðið er m.a. að sporna við matarsóun.

Starri Freyr Jónsson

starri@frettabladid.is



Matarauður Íslands og Hótel- og matvæðaskólinn hafa undanfarnar vikur blásið til sóknar gegn matarsóun og m.a. beðið almenning um að senda inn hugmyndir að íslenskum hráefnum sem eru vannýtt í matargerð.

Í hádeginu í dag munu nemendur við Hótel- og matvæðaskólann útfæra hugmyndirnar á viðburði sem ber heitið Vannýtt hráefni – nýtt hnossgæti, og bjóða gestum í Mathöll Granda að smakka og velja bestu útfærsluna. Í kjölfarið verður netkosning á vefsíðu Matarauðs Íslands, þar sem uppskriftir, aðferðir og myndir af útfærslu nemanna verða birtar segir Brynja Laxdal, verkefnastjóri Matarauðs Íslands. „Við tókum höndum saman í fyrra og viljum vinna að verkefnum sem vekja áhuga og þekkingu á íslensku hráefni og matarmenningu enda parast markmið skólans og Matarauðs Íslands saman þegar kemur að málefnum um matargerð. Við fundum fyrir miklum áhuga hjá almenningi í fyrra þannig að í ár vildum við að hvetja til vakningar

og meðvitundar um tækifærin sem felast í vannýttu hráefni.“

Þriðjungur í ruslið

Sigurður Daði Friðriksson, fagsviðstjóri Hótel- og matvæðaskólans, segir að með viðburðinum séu þau að leggja hönd á plóg í sókninni gegn matarsóun sem er að verða kraftmikil vakning víða um heim. „Það er svaklegt til þess að hugsa að um þriðjung framleiddra matvæla sem eru hæf til manneldis sé sóað. Á venjulegum heimilum þýðir það um 60 kíló á íbúa árlega. Markmiðið er líka að auka fjölbreytileika í matargerð og matarmenningu okkar og efla þekkingu og notkun á hráefnum sem oft eru ódýrari en þau sem vinsælli eru.“

Þau eru sammála um að hvert og eitt okkar geti á sinn máta unnið gegn matarsóun en með áttakinu sé fyrst og fremst verið að leggja áherslu á að nýta betur það hráefni sem er til í kringum okkur hér á landi til matargerðar, í stað þess að því sé jafnvel fargað.

Frjálsar hendur

Nemendur skólans hafa fengið lista yfir þær hugmyndir sem bárust og fá frjálsar hendur við að útfæra nýja rétti úr þeim. „Þeir



Sigurður Daði Friðriksson, fagsviðstjóri Hótel- og matvæðaskólans, og Brynja Laxdal, verkefnastjóri Matarauðs Íslands, skipuleggja viðburðinn Vannýtt hráefni – nýtt hnossgæti, sem haldinn er í hádeginu í dag. MYND/BÆNDABLAÐIÐ



Vinsældir rauðrófunnar fara vaxandi.



Brauðsúpan er klassískur réttur sem gaman er að leika sér með.

þurfa að skoða hráefnin, læra um þau og meta nýtingarmöguleika eftir árstíðum. Að lokum eru tólf hugmyndir valdar til að keppa um bestu útfærsluna meðal dómnefndar og almennings. Þó að ekki sé unnið úr öllum hugmyndum hafa þær allar áhrif á hugmyndaauði og áherslur í störfum nemendanna í framtíðinni.“

Gestir fá að smakka

Tólf réttir verða því í boði í Mathöll Granda í hádeginu í dag. „Þar munu nemendur m.a. reida fram rétti fyrir dómara, en þar á meðal verða t.d. Elíza Reid forsetafrú og Gísli Matthías Auðunsson matreiðslumeistari ásamt öðru góðu fólki. Einnig munu þau útbúa smakk-útgáfu af réttunum fyrir gesti og gangandi sem fá líka tækifæri til að kjósa uppáhaldsréttina sína.“

Myndefni af réttunum og uppskriftir birtast svo á vef Matarauðs þar sem landsmenn geta valið girnilegasta réttinn og auðvitað prófað sjálfir að matreiða heima.

Nánari upplýsingar má finna á matarauður.is.

Hraustari með aldrinum

Steinunn Leifsdóttir, íþróttافرæðingur og forstöðumaður Heilsu og vellíðunar hjá Sóltúni Heima, segir mikil og stór verkefni fram undan í heilsuefningu og bættum lífsgæðum eldri borgara.

Þetta kemur okkur öllum við hvort sem það er akkúrat í dag eða eftir einhvern tíma, við eldumst sjálf og eigum kannski foreldra sem eldast hratt. Við getum ekki bara setið með hendur í skauti og beðið eftir nýjum hjúkrunarrýmum. Eitt af því sem við getum gert er að efla heilsu og lífsgæði með reglulegri hreyfingu.“

Sóltún Heima er heimaþjónustufyrirtæki sem leggur mikla áherslu á að efla, styrkja og styðja aldrada í sjálfstæðri búsetu. Um er að ræða heimahjúkrun, heimaþjónustu, heilsuhópa og heimahreyfingu. „Þjónustan frá okkur getur því verið almenn hjálp við athafnir daglegs lífs sem og heilsuefning í leiðinni sem er virkilega gagnleg nálgun, skjólstæðingurinn fær aðstoð en styrkist í leiðinni,“ segir Steinunn.

„Kerfið sem við vinnum með í heimahreyfingunni er nettengd velferðartæknilausn sem við höfum umboð fyrir, og er hannað af dönskum sjúkraþjálfurum og kallast DigiRehab,“ segir Steinunn. „Hugsunin á bak við kerfið er að ná til þeirra sem af einhverjum



Með þessu er hægt að lengja þann tíma sem eldri einstaklingar geta búið sjálfstætt heima.

ástæðum geta ekki eða vilja ekki sækja sér skipulagða þjálfun utan heimilis en eru ef til vill veikburða af veikindum eða kyrrsetu. Starfsmaður kemur þá inn á heimilið tvisvar sinnum í viku í 20 mínútur í senn og leiðbeinir við þjálfun. Æfingarnar eru í spaldtölvu sem

starfsmaðurinn hefur meðferðis og eru þar allar upplýsingar um hvaða æfingar viðkomandi á að gera og framvindan skráð.“

Í fyrstu heimsókn fer skjólstæðingur í gegnum færnimat sem kemur inn á athafnir daglegs lífs og líkamlega getu. Eftir að

Steinunn segir að kerfið hafi reynt vel hér á landi en starfsmaður kemur inn á heimilið og leiðbeinir við þjálfun tvisvar sinnum í viku.

spurningum hefur verið svarað og nokkrir líkamlegir þættir hafa verið prófaðir útbýr kerfið sér-sniðið æfingaprógramm fyrir viðkomandi skjólstæðing. „Eftir þessu prógrammi er farið í sex vikur og þá er aftur gert færnimat. Kerfið gerir kröfu á að starfsmaður framkvæmi slíkt mat á sex vikna fresti. Þannig er hægt að sjá með auðveldum hætti virkni og framvindu þjálfunar með tilliti til líkamlegrar getu og færni í athöfnum daglegs lífs,“ segir Steinunn.

„Það sem einkennir þetta kerfi er einfaldleikinn í æfingunum, markviss eftirfylgni og mannlegi þátturinn sem skiptir svo miklu máli,“ segir Steinunn. „Þegar þetta tvennt fer saman eru miklar líkur á að árangur náist í auknum styrk og betri líðan. Með þessu er hægt að lengja þann tíma sem eldri einstaklingar geta búið sjálfstætt heima. Aukinn styrkur minnkar einnig líkur á ótímabærum byltnum sem geta haft mjög alvarlegar afleiðingar.“

Nánari upplýsingar má finna á soltunheima.is.



Oasis Crewe barna
5.990 kr.



Oasis Leggings barna
5.990 kr.



Sphere Tank dömu
8.490 kr.



Away rennd hettupeysa dömu
25.990 kr.



Anatomica Rib Tank herra
7.990 kr.



Compass Shirt herra
19.990 kr.



Amplify herra
9.990 kr.

icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Departure skyrta herra
18.990 kr.



Helix jakki m/hettu dömu
34.990 kr.

Náttúruleg vörn gegn bakteríum

Hnökrar lítið sem ekkert



Oasis Crewe herra 11.990 kr.

Dregur ekki í sig lykt

Saumar sem koma í veg fyrir núning

Fljótt að þorna

Parf ekki ullarþvott, má þvo á 40°



Helix jakki herra
31.990 kr.



100% Merino ull
Bolir, leggings,
jakkar, sokkar,
vettlingar,
nærföt, skyrtur
og húfur.



Fjölbreytt
úrval lita og
mismunandi
þykktir



Quantum rennd hettupeysa dömu
23.990 kr.



Oasis hálfrennd dömu
13.990 kr.



Quantum rennd hettupeysa herra
23.990 kr.



Everyday Cami dömu
6.990 kr.



Siren Tank dömu
6.990 kr.



Zone Short dömu/herra
7.990 kr.



Anatomica Zone Boxers herra
6.590 kr.



Everyday leggings dömu/herra
9.990 kr.



Tech Lite dömu
9.990 kr.



Tech Lite herra
9.990 kr.



Tech Lite herra
9.990 kr.



Zone Crewe dömu
9.990 kr.



Zone hálfrennd dömu
11.990 kr.



Everyday Crewe dömu
9.990 kr.



Everyday hálfrennd herra
10.990 kr.

Smíðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is

GG-sport



„Finndu okkur á Facebook“





Margar konur forðast líkamsrækt á meðan á blæðingum stendur.

Hreyfing gegn túrverkjum

Óþægindi í upphafi blæðinga kvenna er hægt að minnka umtalsvert með hreyfingu. Í nýrri rannsókn frá háskólanum St. Mary í Bandaríkjunum, íþrótta-sambandinu Strava og FitrWoman sem 14 þúsund konur tóku þátt í kemur í ljós að 78% kvenna töldu það hjálpa sér mikið að stunda íþróttir þegar þær byrja á blæðingum. Helstu óþægindi eru í kviðarholi og brjóstum en einnig var kvartað yfir svima og auknum skapsveiflum. Ein af hverjum þremur konum sagðist þurfa að taka veikindadag frá vinnu vegna tíðaverkja. Þær sem stunduðu reglulega líkamsrækt og borðuðu fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á hverjum degi fundu ekki fyrir þessum einkennum. Margar konur treysta sér ekki í líkamsrækt á meðan á blæðingum stendur en rannsóknin bendir til þess að það sé einmitt mjög gott að fara í ræktina. Það styrkir konurnar og þeim líður mun betur, segir forsvarsmaður rannsóknarinnar við netmiðil Huffington Post. Styrktaræfingar eru mjög heppilegar en einnig spinning, sund eða jóga.



Danir reykja mest Norðurlandabúa.

Vilja hækka verð á tóbaki

Danir eru miklir reykingamenn og Margrét drottning hefur oft verið skömmuð fyrir reykingar á almannafæri. Nú hefur danska svæðisráðið óskað eftir því að sigarettur verði tvöfaldaðar í verði. Allt of margt ungt fólk reykir í Danmörku og það þarf að stemma stigu við þeirri þróun. Sigarettupakkinn kostar núna 40 danskar krónur, 718 krónur íslenskar, og fer því í rúmar 1.400 krónur ef reglunum verður breytt. Þá er einnig farið fram á að tóbakið verði fjarlægt úr hillum og verði ekki sjáanlegt í verslunum. Þá verði reykingar bannaðar við skóla.

Svæðisráðið er þverpólitískt og eru allir meðlimir sammála um að gera þurfti átak til að forða unglingum frá reykingum. Í fyrra létust 13.600 Danir af völdum reykinga. Samkvæmt rannsókn reykja 28,5% ungmenna daglega. Að minnka reykingar hjá ungu fólki er mikilvægt heilsuáttak í landinu. Vonast er til að ef sigarettupakkinn tvöfaldast í verði muni unga fólkið síður kaupa tóbak, að því er Jyllands-Posten greinir frá.

Ananas á pitsuna eða ekki?

Ananas á pitsuna, já eða nei? Þetta er deilumál víðar en á Íslandi. Svo virðist sem umræða um þetta sé eitt af þeim málum sem fólk deilir hvað mest á netinu þegar rætt er um mat. Töluverð umræða var hér á landi þegar Guðni forseti sagðist alfarið vera á móti ananas á pitsum. Nýlega var gerð könnun hjá YouGov fyrir Peppes Pizza í Noregi þar sem spurt var hvort fólki líkaði að

hafa ananas á pitsunni eða ekki. Það kom reyndar á óvart að 59% svarenda voru sátt við ananasinn sem mætti kallast sigur fyrir hann. Niðurstaðan var fengin hjá 1.007 svarendum. Margir sögðust biðja um auka ananas þegar þeir panta Hawaii pitsu sem er með skinku og ananas. Reyndar er Thai Chicken pitsa mjög vinsæl hjá Peppes en hún er líka með ananas. Netmiðillinn VG ræddi við

forsvarsmenn Domino's í Noregi og Dolly Dimples pitsu þar sem staðfest var að ananas á pitsu væri vinsæll. Hjá Domino's fengust þær upplýsingar að ananas væri mest seldi ávöxturinn sem þeir bjóða á pitsuna. Ein af mest seldu pitsum hjá Domino's í Noregi er Deluxe pitsan sem er með ananas. Þá segir markaðssérfræðingur Dolly Dimples að 17,5% allra pitsa sem þeir selja séu með ananas.



Pitsa með ananas er bara alveg ágæt.



BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

EINHVERFAN MÍN ER BARA HLUTI AF MÉR OG VERÐUR ÞAÐ ALLTAF

Heilsaðu upp á Maríu á blarapril.is
Hún er einhverf og hefur frá ýmsu að segja



Bílar & Farartæki



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

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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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

Bílar til sölu



Mercedes Benz GLE 250d 2016 Diesel, ekinn 92 þús. sjálfskiptur, Leður, Krókur, bakkmyndavél, sumar/ vetrardekk ofl. Verð 7.190.000,- Tilboðsverð 6.250.000,- ATH Skipti S: 620-2192

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

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

Garðyrkja

Felli tré og grysja og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

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. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

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

Gluggar og hurðir

fyrir íslenskar aðstæður

Í yfir 20 ár hefur Viking selt tréglugga og hurðir á Íslandi Afhendist glerjað og tilbúið til uppsetningar á 5-8 vikum



AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3
210 Garðabær
Sími: 480 0000
www.aftvelar.is
sala@aftvelar.is

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf



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

NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@sinnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUD 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

Óska eftir að kaupa útihúð sem er 90x200 að stærð uppl í s: 611-4614

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 innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARÁ, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

Húsnæðisráðgjafi til nýrra verkefna. Sími:771-8554



Búmenn hsf
Húsnæðissamvinnufélag
Lágmúla 7
108 Reykjavík
Sími 552 5644
bumenn@bumenn.is
www.bumenn.is

Aðalfundur

Búmannanna hsf verður haldinn í Guðríðarkirkju, Kirkjustétt 8, Reykjavík, 2. maí 2019 kl. 15.00

Dagskrá.

1. Setning aðalfundar og kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Skýrsla stjórnar fyrir liðið starfsárs og umræður um hana.
3. Framlagning ársreikninga, umræða og afgreiðsla.
4. Ákvörðun um hvornig ráðstafa skuli rekstrarfangangi eða bregðast við ef tap verður á rekstri félagsins.
5. Kynning á ákvörðun stjórnar um fjárhæð félagsgjalda, inntökugjalda, þjónustugjalda og annarra gjalda sem ákveðin er af stjórn félagsins samkvæmt samþykktum þess.
6. Ákvörðun gjalds í viðhaldsjóð félagsins.
7. Ákvörðun um framlag til varasjóðs félagsins.
8. Tillögur til breytinga á samþykktum félagsins.
9. Kosning formanns til eins árs.
10. Kosning eins meðstjórna til tveggja ára
11. Kosning þriggja varamanna í stjórn til eins árs.
12. Ákvörðun um þóknun stjórnarmanna.
13. Kosning löggilts endurskoðanda til eins árs og tveggja skoðunarmanna og eins til vara, alla til eins árs.
14. Kosning þriggja manna kjörnefndar.
15. Önnur mál.

Aðalfundur Búmannanna hsf. er opinn öllum félagsmönnum og eru þeir hvattir til þess að mæta.

Stjórn Búmannanna hsf.



Honda Civic Sport Plus

Nýskráður 3/2019, nýtt ökutæki, bensín, beinskíptur.

Ásett kr. 4.090.000
Tilboð
kr. 3.690.000
Afborgun kr. 47.946 á mánuði



Honda Civic Prestige

Nýskráður 9/2018, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 4.290.000
Tilboð
kr. 3.990.000
Afborgun kr. 51.831 á mánuði



Honda Civic Sport Plus

Nýskráður 7/2018, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 4.220.000
Tilboð
kr. 3.890.000
Afborgun kr. 50.536 á mánuði



Honda Civic Type-R

Nýskráður 3/2019, ekinn 1 þús.km., bensín, beinskíptur.

Ásett kr. 7.150.000
Tilboð
kr. 6.290.000
Afborgun kr. 81.617 á mánuði



Honda CR-V Lifestyle+ dísil

Nýskráður 10/2018, ekinn 1 þús.km., dísel, beinskíptur.

Ásett kr. 5.390.000
Tilboð
kr. 3.990.000
Afborgun kr. 51.831 á mánuði



NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is


Fossvélar ehf.
Efnistaka í Þórustaðanámu í Ingólfsfjalli.

Mat á umhverfisáhrifum. Kynning á drögum að tillögu að matsáætlun og athugasemdafrestur.

Drög að tillögu að matsáætlun, athugasemdafrestur frá 9. apríl til og með 26. apríl 2019.

Efnistaka hefur átt sér stað í Þórustaðanámu frá árinu 1957. Umhverfismat fyrir námuna hefur áður farið fram og lauk því með álit Skipulagsstofnunar árið 2006. Nú stendur til að stækka vinnsluvæði námunnar og er nauðsynlegt að fjalla um viðbótina í samræmi við lög um mat á umhverfisáhrifum nr. 106/2000.

Drög að tillögu að matsáætlunum eru nú birt til kynningar á heimasíðu Fossvéla, www.fossvelar.com, og heimasíðu verkfræðistofunnar EFLU, www.efla.is.

Allir geta gert athugasemdir við drögin. Koma skal athugasemdum til Snævarrs Arnar Georgssonar hjá verkfræðistofunni EFLU á netfangið snaevarr.georgsson@efla.is. Skriflegar athugasemdir skal merkja „Þórustaðanáma – efnistaka úr Ingólfsfjalli“ og senda til Snævarrs Arnar Georgssonar, EFLA Verkfræðistofa, Lynghális 4, 110 Reykjavík.

Þú finnur draumastarfið á
Job.is


Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

 GLÆNÝ OG
 FERSK STÖRF
 Í HVERRI VIKU

Job.is

Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. sbr. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Holtavegur 23, Langholtsskóli

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 13. mars 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. mars 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Heimahverfis vegna lóðarinnar nr. 23 við Holtaveg. Í breytingunni felst að stækka núverandi byggingarreit fyrir færanlegar kennslustofur á austurhluta lóðarinnar og gert er ráð fyrir allt að sex kennslustofum á reitnum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hverfisgata 98A, 100 og 100A

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 20. mars 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 28. mars 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.174.1 vegna lóðanna nr. 98A, 100 og 100A við Hverfisgötu. Í breytingunni felst m.a. að ekki sé heimilt að rífa húsin nr. 98A og 100, hækka megi um eina hæð og ris, gera ráð fyrir einni íbúð á hverri hæð allt að 4 íbúðum í hvoru húsi, kvöð um aðkomu gangandi um undirgöng á Hverfisgötu 98A að baklóð, heimilt verði að rífa núverandi hús að Hverfisgötu 100A, byggja nýtt hús með kjallara, 3 hæðir og ris og allt að 6 íbúðum af mismunandi stærðum, heimilt að byggja svalir til suðurs allt að 1,6 m að dýpt og á jarðhæðum má gera ráð fyrir íbúðum, ekki lengur skilyrði að verzlunar- eða þjónustustarfsemi. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Álmgerði 1

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 20. mars 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 28. mars 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi fyrir Landspítala Grensásdeildar vegna lóðarinnar nr. 1 við Álmgerði. Í breytingunni felst að byggingarreitur er stækkaður, byggingarmagn og nýtingarhlutfall aukði, hæð viðbygginga til vesturs breytist, bílastæðafjöldi breytist ekki vegna eðlis starfseminnar og gert verði ráð fyrir 31 hjólastæði. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 9. apríl 2019 til og með 21. maí 2019. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 21. maí 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

 Reykjavík 9. apríl 2019
 Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

 Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is
Komið og reynsluakið

 AÐEINS
20 ÞÚS
 Á MÁNUÐI*
 80%lán

 AÐEINS
30 ÞÚS
 Á MÁNUÐI**
 90%lán

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR

HYUNDAI i10
Einn vinsælasti smábíllinn í dag

VERÐ FRÁ KR.

1.490

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veird frábrugðin sölubílum.

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

Vöskiptablaðið keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

* Miðað við 80% lán til 84 mánaða ** Miðað við 90% lán til 60 mánaða