

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 4. JÚNÍ 2019

Heilsa



Meðvirkni er orð sem oft er notað, jafnvel misnotað. Það mætti segja að allir séu meðvirkir upp að einhverju marki, segir Valdimar Þór Svavars-son. →4

**VERTU LAUS VIÐ
LIÐVERKI**

**NUTRILENK™
GOLD**

www.artasan.is

Fékk nýja sýn á lífið

Eydís Ása Þórðardóttir er 26 ára. Hún greindist með brjóstakrabbamein á sextánda viku meðgöngu í fyrrasumar. Það var gríðarlegt áfall fyrir Eydísi Ásu og aðstandendur hennar sem nutu frábærrar aðstoðar Ljóssins. →2



Eydís Ása er enn í meðferð en segist vera búin með hörðustu meðferðina. Hún er að byggja sig upp aftur eftir veikindin auk þess að sinna ungrri dóttur sinni, Emblu Marin. Þetta er búið að vera erfiður tími hjá Eydísi en hún vonast til að veikindin séu yfirstaðin og hlakkar til sumarsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Mikil hræðsla greip Eydísi þegar hún greindist með brjóstakrabbamein á meðgöngu. Hún fékk góða aðstoð og ráðgjöf hjá Ljósinu. FRETABLAÐIÐ/ERNIR

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Eydís Ása greindist 26. júlí í fyrra, þá komin sextán vikur á leið með fyrsta barn. Hún fann hnút í hægri brjósti og taldi að um stíflaðan mjólkurkirtil væri að ræða. „Ég fékk ljósmóður til að þreifa á brjóstinu í mæðraskoðun en hún kallaði á heimilislækninn minn sem sendi mig áfram í ómskoðun. Tveimur vikum síðar var ég komin í brjóstnám. Mánuði þar á eftir hófst lyfjameðferð.“ útskýrir Eydís. Hún er ekki með hið arfgenga BRCA2 gen. „Ég er bara svona einstaklega óheppin,“ segir hún.

„Krabbameinsæxlið var skorið burt en það hafði dreifst í eitla. Flestir eitlar í holhönd voru fjarlægðir. Ekki var fullkomlega vitað hvort krabbameinið hefði dreift sér víðar þar sem ekki var hægt að rannsaka mig eins og venjulega

væri gert þar sem ég var barnshafandi. Í myndatöku nýlega sást ekkert sem benti til þess og ég trúði því að þetta sé búð,“ segir hún.

Sorg og gleði

„Meðgangan gekk ótrúlega vel. Barnið dafnaði vel þrátt fyrir lyfjameðferðina. Ég var svo heppin að fá ekki miklar aukaverkanir fyrir utan að missa hárið sem mér þótti mjög erfitt. Ég gæti trúað að meðgangan hafi veitt mér einhvers konar verndandi áhrif. Að minnsta kosti gekk allt mjög vel,“ segir Eydís og bætir við að hún hafi upplifað skrítnar tilfinningar þegar áfallið reidi yfir. „Það var gleði og sorg sem börðumst um innan í mér. Sorg vegna veikindanna og gleði yfir væntanlegu barni.“

Eydís segist hafa orðið mjög hrædd þegar uppgötvaðist að hún væri með krabbamein. „Ég hugsaði auðvitað mikið um það hvort ég yrði alltaf til staðar fyrir ófædda barnið mitt. Neikvæðar óvissu-

hugsanir komu oft upp hjá mér og þær eru enn til staðar.“

Mikil hræðsla og óvissa

Þegar Eydís er spurð hvort hún hafi fengið hjálp á andlega sviðinu, svarar hún því játandi. „Þarna greip Ljósið inn í og hjálpaði mér mjög mikið. Þau héldu þétt utan um mig. Ég fann að ég var ekki ein með svona hugsanir, þær væru partur af þessu ferli og flestir glíma við þær. Mér og fjölskyldu minni var ofboðslega vel tekið hjá Ljósinu. Við ákváðum fljótt í ferlinu að fara á kynningarfund og starfsmenn Ljóssins settu strax upp endurhæfingarprógramm fyrir mig sem var frábært. Ég hitti bæði iðju- og sjúkraþjálfara og fékk gott plan sem hjálpaði mér mikið. Það er ekki algengt að svona ungar konur fái brjóstakrabba en það gerist,“ segir Eydís Ása. Dóttir hennar kom í heiminn á annan í júlum, 26. desember síðastliðinn og fékk nafnið Embla Marín. „Það var dásamleg stund þegar ég fékk hana í fangið, heilbrigða og fina.“

Sköllótt með bumbu og eitt brjóst

Unnusti Eydísar, Garðar Örn Arnarson, stóð eins og klettur við hlið hennar allan tímann. Hann fékk einnig aðstoð í Ljósinu ásamt foreldrum Eydísar og systkinum. „Það er alveg dásamlegt að ganga inn í Ljósið þar sem allir eru tilbúnir að hjálpa manni. Ég vissi ekkert hvað ég væri að ganga í gegnum og það var svo gott að finna að starfsfólkið hélt þétt utan um mann. Ég fann fyrir styrk og fékk góða fræðslu. Það var margt sem ég vissi ekki, til dæmis að ég ætti á hættu að fá sogæðabjúg þar sem eitlarnir voru fjarlægðir. Ég mætti í sérstakan hóp kvenna sem höfðu gengið í gegnum brjóstnám. Það var svolítið sérstakt að mæta þarna

„Það var gleði og sorg sem börðumst um innan í mér. Sorg vegna veikindanna og gleði yfir væntanlegu barni.“

Eydís Ása Þórðardóttir

með bumbuna út í loftið, eitt brjóst og sköllótt. Mér var ótrúlega vel tekið af öllum og það var passað vel upp á mig. Ég fékk að fara í sogæðanudd sem gerði mér gott. Það hafði ekki verið rétt við mig um hugsanlegar afleiðingar fyrr en ég kom í Ljósið og því mjög traustvekjandi að hafa allt þetta fagfólk að leita til,“ segir hún.

Eydís segist mæla heilshugar með því að allir sem greinist með krabbamein og fjölskyldur þeirra leiti til Ljóssins sem fyrst eftir greiningu. Ég er fegin hversu fljótt ég fór til þeirra. Ég var ekki búin að missa hárið þegar ég fór fyrst. Mér þótti gríðarlega erfitt að missa hárið, augnhár og augabrúnir að auki. Sú lífsreynsla tók mjög á mig.“

Meistaránamið biður

Eydís og Garðar eru trúlofuð og stefna á giftingu fljótlega. Dagurinn hefur þó ekki verið ákveðinn. Eydís er enn í meðferð og ætlað að halda áfram að sækja Ljósið. „Erfiðasti hjallinn er búinn en ég þarf að vera á lyfjum í heilt ár. Ég er að reyna að koma mér aftur af stað út í lífið og gott að fá aðstoð við það. Lífið gengur nokkuð vel hjá mér. Eftir

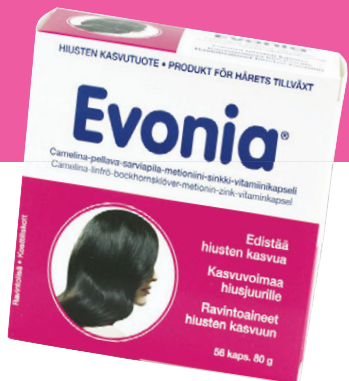
veikindaleyfi fer ég í fæðingarorlof, verð heima að sinna dóttur minni. Ég átti að vera að klára meistaranám í verkfræði en frestaði náminu þegar veikindin komu upp. Það er stórt og erfitt verkefni að veikjast alvarlega auk þess að hugsa um lítið barn. Öll mín orka núna fer í að ná heilsu. Sem betur fer er Embla Marín væg og góð, hún veit að móðir hennar þarfnast mikillar hvíldar.“

Lífssýnin breytist

Ljósið hefur verið til frá árinu 2002 og starfsemin hefur vaxið mikið. Árið 2008 flutti starfsemin að Langholtsvegi 43. Vegna fjölgunar þeirra sem leita aðstoðar Ljóssins er fyrirhugað að stækka það. Um þessar mundir er í gangi söfnun Ljósvina til að hægt sé að bæta aðstöðuna á Langholtsvegi. Eydís segist hvetja fólk til að styrkja Ljósið og kynna sér hvað þar fer fram. „Þetta er svo ótrúlega flott starfsemi. Ég hugsaði að margir geri sér ekki grein fyrir öllu því sem þarna er í boði og hversu mikilvæg starfsemin er. Það er hollur og góður matur í hádeginu. Kaffi er alltaf á boðstólum og fólk getur komið til að hitta aðra eða bara sest niður í þessu dásamlega umhverfi. Í boði eru alls kyns námskeið og líkamsrækt. Þarna er bæði andleg og félagsleg uppbygging. Ég er núna á námskeiði fyrir nýgreindar konur og þar eru margar á svipuðu róli og ég. Einnig er ég í líkamsrækt,“ segir Eydís sem ætlað að njóta sumarsins með fjölskyldu sinni. „Lífssýnin breytist mikið þegar maður greinist með krabbamein. Þegar maður horfist í augu við alvarleg veikindi hættir maður að hugsa um litlu hlutina sem skipta raunverulega litlu máli í stóra samhenginu. Þótt það sé skrítið að segja það þá breyta veikindin manni í betri manneskju. Maður fær algjörlega nýja sín á lífið.“

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 hefðbundni ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þóris 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@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Kristín Þorsteinsdóttir, kristin@frettabladid.is, s. 550 5654

SUMARIÐ NÁLGAST ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



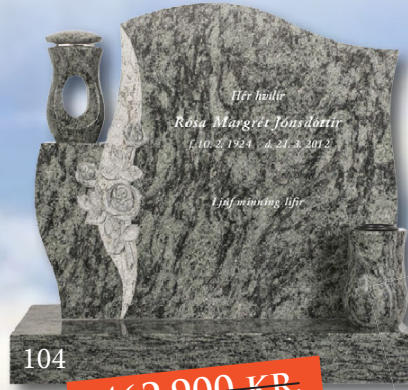
2042

214.900 KR.
161.175 KR.



2020

287.900 KR.
215.925 KR.



104

462.900 KR.
347.175 KR.



6080

477.900 KR.
358.425 KR.



115

451.900 KR.
338.925 KR.



113

343.900 KR.
257.925 KR.



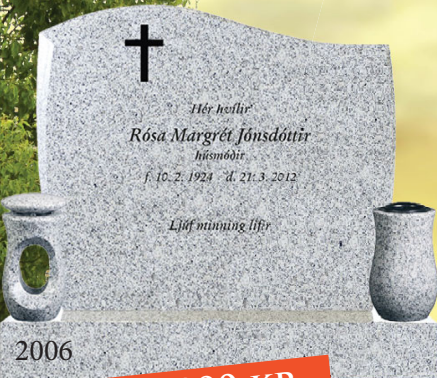
117

367.900 KR.
275.925 KR.



106

355.900 KR.
266.925 KR.



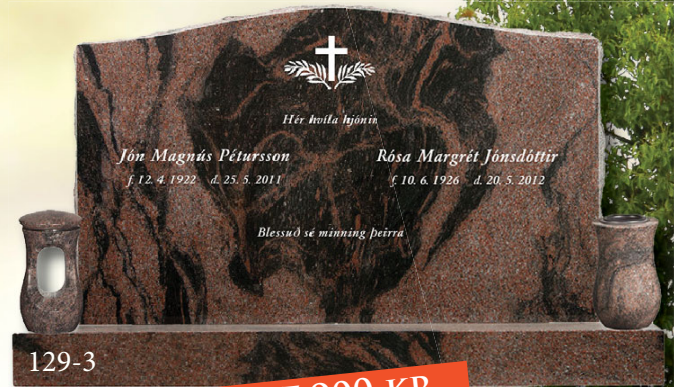
2006

271.900 KR.
203.925 KR.



114-1

430.900 KR.
323.175 KR.



129-3

427.900 KR.
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ÞARF AÐ ENDURNÝJA
LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Fri uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Meðvirkni þarf ekki að tengjast alkóhólisma

Flestir geta tengt við fyrirbærið meðvirkni, orð sem er oft notað og jafnvel misnotað. Það mætti segja að allir séu meðvirkir upp að einhverju marki en spurningin er hvort meðvirknin er farin að hafa neikvæð áhrif á líf okkar, segir Valdimar Þór Svavarsson.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



einstaklinga, pör, fyrirtæki og stofnanir“ sem leggur sérstaka áherslu á valdeflingu og styrkingu einstaklinga „í gegnum faglegan og persónulegan stuðning“.

Í kvöld verður haldið meðvirkninámskeið þar sem er farið yfir hvernig meðvirkni tengist uppveitinum og með hvaða hætti hún hefur áhrif á fullorðinsárum.

Valdimar Þór starfar sem ráðgjafi hjá félaginu Fyrsta skrefið. Eins og segir á heimasíðu þess, þá er félagið „fjölbætt ráðgjafþjónusta fyrir



Valdimar Þór Svavarsson segir að allir séu meðvirkir upp að einhverju marki FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

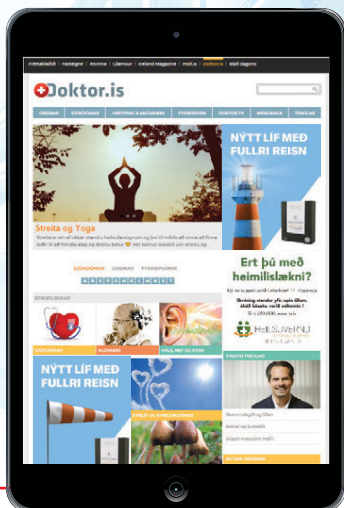
Ráðgjöf

Fræðsla

Forvarnir

“Doktor.is er ætlað að auðvelda aðgengi almennings að upplýsingum og ráðgjöf um heilsu, lífsstíl og forvarnir,,

Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is



Doktor.is

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Valdimar segir að það sé nauðsynlegt að skilja vandann ef maður ætlar að takast á við hann, þess vegna er mikilvægt að ráðast á rótina.

Varnarhættir barns verða að meðvirkni á fullorðinsárum

Meðvirkni er langt í frá að vera einfalt hugtak. „Námskeiðið er fjórir tímar og mætti ekki vera mínútu styttra. Við förum yfir gríðarlega mikið efni og skoðum málið frá mörgum hliðum.

Fyrst og fremst þá erum við að færa okkur frá því að tala bara um einkenni meðvirkni, sem er eitthvað sem er mikið talað um, yfir í að skoða orsökina. Þetta er langvinsælasta námskeiðið okkar og margir finna þar þúslid sem þeir voru alltaf að leita að.“

En hvað er meðvirkni og hverjar eru orsakir hennar?

Margir eru með ákveðna mynd í höfðinu af hvernig meðvirkni lítur út. „Gamla staðalmyndin er undirgefna eiginkona alkóhólistans. Bæði karlar og konur geta verið meðvirk og meðvirkni þarf ekki að tengjast alkóhólisma. Maður verður ekki allt í einu meðvirkur á fertugsaldri. Maður fer ekki óvart í samband með virkum alkóhólisma og verður meðvirkur vegna þess,“ segir Valdimar.

„Meðvirkni þróast snemma í lífinu og veldur því að við lendum í erfiðleikum með sambönd og samskipti þegar við erum orðin fullorðin. Það er algeng ástæða fyrir því að við förum í slæm sambönd og eigum erfitt með að fara úr samböndum, jafnvel þó þau séu að valda okkur vanlíðan.“

Valdimar segir að rekja megi rætur meðvirkinnar til ákveð-

“Gamla staðalmyndin er undirgefna eiginkona alkóhólistans. Bæði karlar og konur geta verið meðvirk og meðvirkni þarf ekki að tengjast alkóhólisma. Maður verður ekki allt í einu meðvirkur á fertugsaldri. Maður fer ekki óvart í samband með virkum alkóhólisma og verður meðvirkur vegna þess.

inna skekkja eða áfalla í samskiptum á uppvaxtarárum. „Áföll í uppveiti eru oftast eitthvað sem við verðum fyrir í samskiptum. Ef þú sem barn ólst upp við skammir og öskur, ofbeldi eða vanrækslu, þá þróar þú með þér ákveðna varnarhætti til að komast af í erfiðum aðstæðum.

Það er eðlilegt að við sem börn förum að verjast sársauka, en þessir varnarhættir fylgja okkur inn í fullorðinsárin. Þegar við erum orðin fullorðin þá hætta þessi viðbrögð að vera heilbrigð.

Þau byrjuðu sem eðlileg viðbrögð í erfiðum eða óeðlilegum aðstæðum, og verða seinna meir

óeðlileg viðbrögð í eðlilegum aðstæðum. Það er meðvirkni.“

Það er munur á góðsemi og meðvirkni

Samkvæmt Valdimar getur margt orðið til þess að meðvirkni þróast hjá okkur í uppveitinum. Algengt er að fólk sem er að vinna með meðvirkni hafi upplifað að uppalendur hafi verið andlega eða líkamlega fjarverandi eða jafnvel beitt ofbeldi. Ástæðurnar geta verið fullkomlega eðlilegar og mikilvægt að hafa í huga að ekki er verið að leita að sökudólum, eingöngu að skoða hvað gæti hafa haft áhrif á okkar upplifun af okkur sjálfum. Í sumum tilvikum eru ástæðurnar mjög neikvæðar þar sem vanræksla og ofbeldi af einhverju tagi hefur haft áhrif. Sem dæmi um áhrifavalda eru skilnaðir, andlát, meðvirkni foreldra, alkóhólismi og ýmis önnur andleg veikindi.

Við gætum verið að alast upp við vanrækslu og upplifum að við skiptum ekki máli og allar aðrar tegundir af ofbeldi hafa veruleg áhrif á sjálfsmýndina. „Alls konar aðstæður geta mótað okkur og leitt til þess að við sem börn þróum aðferðir til að verjast sársauka sem við höldum síðan áfram að nota í framtíðinni.“ Valdimar segist upplifa að margir eigi erfitt með að skilja þetta og það sé flókin sálfræði þarna á bak við.

Sumum finnst erfitt að gera ekki greinarmun á góðsemi og meðvirkni. „Einfalda svarið við því er að góðsemi gefur þér orku en meðvirkni tekur hana. Það að segja já þegar maður vill segja nei, getur verið vísbending um meðvirkni. Þetta og margt fleira skoðum við og ræðum á námskeiðinu.“



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

Stingur ekki

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.



Oasis hálfrennd dömu
13.990 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 Crewe herra 11.990 kr.



Quantum rennd hettupeysa herra
23.990 kr.



Everyday Cami dömu
6.990 kr.



Siren Tank dömu
6.990 kr.



Anatomica Zone Boxers herra
6.590 kr.



Zone Short dömu/herra
7.990 kr.



Oasis Legless dömu
10.990 kr.



Everyday leggings dömu/herra
9.990 kr.



Tech Lite dömu
9.990 kr.



Tech Lite herra
9.990 kr.



Tech Lite herra
10.990 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“



Nudd getur verið fyrirbyggjandi

Formanni félags heilsunuddara finnst mikilvægt að starfsheitið verði lögverndað.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Heilsunudd nær yfir margar mismundandi nuddaðferðir frá öllum heimshornum. Fjölbreytileiki heilsunudds er ótvíræður kostur og heilsunuddarar eru með ólíkar áherslur við meðhöndlun. Unnur Kolka Leifsdóttir, formaður Félags íslenskra heilsunuddara, segir að starfsheitið heilsunuddari sé notað til að aðgreina þá frá öðrum nuddurum sem ekki hafa jafn mikla menntun í faginu.

„Sá sem er heilsunuddari er lærður úr nuddbraut FÁ sem þýðir að hann hefur lokið þriggja ára námi auk starfsþjálfunar og kann hinar ýmsu nuddaðferðir sem hann svo beitir eftir þörfum. Við lærum meðal annars klassískt nudd, triggerpunkta meðferð, heildrænt nudd, sogæðanudd og íþróttanudd. Við lærum sem sagt alhliða nudd, en nuddarar velja oft



Unnur Kolka segir nudd koma í veg fyrir meiðsli FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

að sérhæfa sig eftir áhugasviðum.“ Unnur Kolka segir að það megi skipta faginu í tvennt. Heilsunuddarar vinna með fólk sem kemur í meðferð við kvillum eins og til dæmis vöðvabólgu, verkjum og

stirðleika. En nudd er líka fyrirbyggjandi. Það er hægt að stunda nudd reglulega, líkt og líkamsrækt eða jóga.

„Nútímalífsstíll er þannig að hann vinnur svolítið á móti okkar

náttúrulegu þörfum. Þessi mikla kyrrseta, og þá sérstaklega tölvuvinna, er slæm fyrir líkamann. Með því að stunda nudd reglulega má minnka töluvert líkur á því að þróa með sér vinnutengda stoðkerfisvanda. Svo erum við mörg dugleg að hreyfa okkur en kannski ekki nógu dugleg að teygja, þá getur nudd bætt upp fyrir það og mögulega komið í veg fyrir meiðsli,“ segir Unnur Kolka.

„Nudd hjá lærðum nuddara er frekar vinsælt á Íslandi miðað við önnur lönd. Íslendingar þekkja alvöru nudd. Margir eru mjög meðvitaðir um það að ef þeir fara til nuddara einu sinni í mánuði fá þeir síður stoðkerfisvandamál, til dæmis höfuðverki, hálstak eða bakvandamál. Margt af því sem við gerum er forvörn. Mér finnst það svolítið vanmetinn hluti af heilbrigðisþjónustu. Það væri áhugavert að sjá tölur um það hversu margir fá vöðvabólgu greiningu eftir að hafa mætt á bráðamótöku vegna verkja. Ég get nokkurn veginn fullyrst að ef fleiri fengju reglulegt nudd sem forvörn myndi veikindadögum á flestum vinnustöðum fækka svo um munar.“

Unnur Kolka segir að heilsunuddarar hafi unnið að því að fá viðurkenningu sem heilbrigðisþjónusta en kannski eigi þeir ekki heima þar.

„Við erum svolítið eins og hreyfingin og heilsuræktin. Að borða hollt, hreyfa sig og fara í

nudd. Þetta er frekar hluti af heilsuefingu en heilbrigðiskerfinu. Það ætti kannski frekar að heita sjúkdómakerfið. Þú ferð þangað því þú ert kominn á þann stað að vandamálin eru orðin alvarleg og krefjast lækniástoðar, en þú vilt vera hjá okkur til að forðast vandamál í stoðkerfinu og meiðsli. Gott dæmi er hásinarslit sem í mörgum tilfellum kemur vegna þess að vöðvar í kálfa gefa ekki nógu vel eftir.“

Unnur Kolka leggur áherslu á að starf heilsunuddara sé mikilvægt og þeir beri mikla ábyrgð því þeir eru með fólk í höndunum. Því finnst henni mikilvægt að starfsheitið verði lögverndað.

„Eins og er getur hver sem er kallað sig heilsunuddara og ekkert sem ég get gert annað en senda skammarbréf. Margir halda að nuddnám snúist um að kunna sem mestar og bestar aðferðir til þess að nudda en satt best að segja er mikilvægasta ástæða þess að nuddari þarf að hafa góða menntun sú að hann hafi viskuna til þess að vita hvenær ekki á að nudda. Til dæmis að átta sig á öðrum einkennum sem benda til þess að viðkomandi ætti frekar að leita til læknis. Þess vegna er lögverndun starfsheitis svo mikilvæg. Við viljum að starfsheitið verði lögverndað svo fólk viti að þeir sem kalla sig heilsunuddara séu öruggir. Fólk þarf að treysta því að ef einhver kallar sig heilsunuddara þá hafi hann sannarlega tekið þetta nám.“



Westinghouse
AMERÍSK GÆÐI SÍÐAN 1886

LOFTVIFTUR

BLÁSTU HITANUM BURT!



LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Andaðu léttar



Íshúsið

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



viftur.is



Honda Civic Comfort 5 dýra

Nýskráður 7/2017, ekinn 23 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð
kr. 2.490.000

Afborgun kr. 32.406 á mánuði



Honda Civic Sedan

Nýskráður 10/2017, ekinn 18 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð
kr. 3.090.000

Afborgun kr. 40.176 á mánuði



Honda Civic Tourer Comfort

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.590.000

Afborgun kr. 33.701 á mánuði



Honda CR-V Elegance Dísil

Nýskráður 4/2017, ekinn 77 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Ásett kr. 3.990.000

Tilboð
kr. 3.690.000

Afborgun kr. 47.946 á mánuði



Toyota Land Cruiser 120

Nýskráður 9/2005, ekinn 250 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð
kr. 1.690.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



BERNHARD

NOTAÐIR BÍLAR

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

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

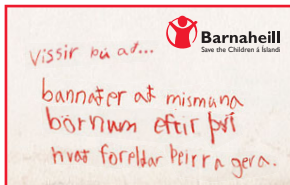
Bilauppbod.is er uppbodsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Þjónusta

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

Hreingerningar

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



Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Aukin vatnsvinnsla Veitna ohf í Vatnsenda- krikum, Reykjavík

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitid liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitid og matsskýrslu Veitna er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERDIR



SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

BÓKHALD.

Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - 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

Getum bætt við okkur verkefnum í öllu viðhaldi innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Spádómar

Nympha-dora

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

Spái í spil og bolla, ræð drauma, tek fólk heim.Tímabantanir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna.

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir,Fjármál,Heilsa. Opið alla daga.

Keypt & Selt

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.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

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

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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin Breikkun Grindavíkurvegar, Grindavíkurbæ og Reykjanesbæ

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 4. júlí 2019.

Parftu að ráða starfsmann?

ráðum
ráðningarstofa

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is



Grundarfjarðarbær

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Grundarfjarðar 2003-2015 Lenging Norðurgarðs og efnistökusvæði í Lambakróarholti

Bæjarstjórn Grundarfjarðarbæjar auglýsir hér með tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Grundarfjarðar 2003-2015 samkvæmt 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í að hafnarsvæði er stækkað vegna lengingar Norðurgarðs og mörkum efnistökusvæðis í Lambakróarholti er breytt vegna efnistöku fyrir framkvæmdina og aðrar hafnarframkvæmdir á næstu árum.

Breytingartillagan með tilheyrandi umhverfisskýrslu verður til sýnis á vef Grundarfjarðarbæjar og á bæjarskrifstofunum að Borgarbraut 16, frá þriðjudeginum 4. júní til og með 16. júlí 2019 og hjá Skipulagsstofnun á Laugavegi 166 í Reykjavík á sama tíma. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartillöguna.

Skila skal athugasemdum í síðasta lagi 16. júlí 2019 á bæjarskrifstofur Grundarfjarðarbæjar, Borgarbraut 16, 350 Grundarfirði. Einnig má senda á netfangið skipulag@grundarfjordur.is



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | handafl.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 veirið frábrugðin sölubílum.

586 1414

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



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

**2017-
2018**

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!