

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 16. ÁGÚST 2019

Lífsstíll



Nú eru grænmetisborð verslana að fyllast af nýju íslensku grænmeti og þá er ekki úr vegi að útbúa eitthvað gott í matinn. Einnig eru margir að rækta grænmeti heima eða í skólagörðum. ➔4



Dragið bjargaði lífi mínu

Kamila Zaleska er konan á bak við dragdrottninguna Gala Noir sem er nýkrýnd dragdrottning Íslands. Kamila er alveg ný í dragheiminum. Hún kom fram í dragi í fimmta skipti þegar hún tók þátt í keppninni. Kamila kemur frá Póllandi þar sem umburðarlyndi fyrir hinsegin fólki er lítið. ➔2

Kamila heillaðist af dragi eftir að vinkona hennar tók hana með sér á dragsýningu á Gauknum. MYND/LISA GEYERSBACH



Lean On Me Fatahengi kr. 45.400



The Reader Wing Chair kr. 199.800 / My Spot table kr. 36.200 / A Conversation Piece Lounge Chair kr. 159.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR Sími 553 7100 WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Það vekur athygli að Kamila er kona, en þegar fólk hugsar um dragdrottningar sjá flestir fyrir sér karlmann að leika konu. Kamila segir að það þurfi alls ekki að vera þannig. Hún útskýrir að kvendragdrottningar, eða bio-queens eins og þær kallast í dragheiminum, séu auðvitað ekki eins og karlmenn sem stunda drag. Fólk sé vant að sjá konu í háum hælum og kjól en fyrir karlmenn getur verið erfiðara að stíga þetta skref. „En þó við séum ekki eins þá erum við jöfn. Fyrir mér er drag meira en hárkolla, kjóll og gerviaughár. Drag er listform sem snýst um að skapa aðra persónu. Persónu sem þú vilt vera eða persónu sem kemur einhverju á framfæri fyrir þig. Drag snýst um sköpun, tilfinningar og fegurð.“

Vinkona Kamila fór með henni á Gaukinn þar sem hún sá drag-sýningu í fyrsta sinn. Kamila féll alveg fyrir því sem hún sá og hugsaði strax að hún vildi verða hluti af þessu samfélagi. Það hvarflaði aldrei að henni að kona gæti ekki orðið dragdrottning. „Ég sá dragmóður mína Lola von Heart á sviði og sá hversu öflugur konur í dragi geta verið. Ég vildi verða ein þeirra.“

Eitt af því sem mér finnst fallegast við dragið er að þegar ég fer upp á svið klædd sem önnur manneskja þá get ég sýnt hvað býr innra með mér. Ég er ekki hrædd lengur. Það má alveg segja að ég sé með grímu. Maður þarf alltaf að vera með einhverja grímu. Allir gera það. Ég og þú erum til dæmis með grímu núna. Við erum ekki eins og við séum heima hjá okkur,“ segir Kamila.

„Þegar við förum upp á svið og sýnum viðkvæmar tilfinningar, þá veitir gríman öryggi. Þú ert kannski í gervi, en tilfinningarnar eru sannar. Mér finnst þetta eitt það áhugaverðasta við dragið.“

Hafði tvær vikur til að undirbúa atriðið fyrir keppnina

Þar sem Kamila er frekar ný í dragheiminum var það alls ekki á dagskrá hjá henni að taka þátt í Dragkeppni Íslands. „Ég hafði bara komið fram fjórum sinnum áður og fannst ég ekki geta keppt á móti öllum þessum stórkostlegu drottningum. Mér fannst ég ekki nógu góð,“ segir hún.

En Gógó Starr, sem stóð að skipulagningu keppinnar og bar titilinn áður en Kamila tók við honum, hvatti hana til að taka þátt. Það endaði með því að Kamila sló til.

„Ég hafði bara tvær vikur til

Þegar ég fer upp á svið klædd sem önnur manneskja þá get ég sýnt hvað í mér býr. Ég er ekki hrædd lengur

Kamila Zaleska

að undirbúa mig. Á þessum tíma var allt líf mitt og íbúðin mín líka gjörsamlega í rúst en einhvern veginn tókst mér þetta. Ég man eftir augnablikinu sem ég stóð á sviðinu og sýndi fyrsta atriðið mitt. Ég horfði á áhorfendurna og fann hvernig ég tengdist þeim og hvernig þeir gáfu mér orku. Þá hugsaði ég: Þetta er það sem ég vil gera. Mér fannst ég vera á lífi.“

Kamila átti alls ekki von á því að vinna keppnina og var mjög hissa þegar hún var kynnt sem dragdrottning Íslands. „Ég man að ég heyrði sagt: Dragdrottning Íslands er Gala... og ég hugsaði bara, hver? Og horfði á hina keppendurna. Svo heyrði ég... Noir. Ég horfði ennþá á hin sem horfðu öll á mig. Þá áttaði ég mig á að það var ég. Ég var svo hissa, ég trúði þessu ekki ennþá,“ segir Kamila og hlær.

Hún tekur fram að í hennar huga sé Gógó Starr samt alltaf drottningin, sama hver fær kórónuna. „Hún gaf mér þetta frábæra tækifæri til að byrja í dragi og hjálpaði mér svo mikið.“

Kamila kom fyrst fram í dragi á Drag Lab kvöldi á Gauknum. Drag Lab er hugsað sem tækifæri fyrir byrjendur í dragi til að koma fram og fá uppbyggilega gagnrýni á frammistöðuna. Dragsúgur eru aftur á móti sýningar þar sem reyndir draglistamenn koma fram. Kamila kom fram í annað sinn með Dragsúgi á miðvikudagskvöldið og vonandi verður hægt að sjá hana þar oft í framtíðinni.

„Mér finnst keppnin hafa opnað fyrir mér margar dyr. Ég er alveg ný í þessu samfélagi. Ég kem frá Póllandi þar sem dragdrottningar eru almennt ekki samþykktar. Landið mitt er mér mjög mikilvægt og ég er stolt af því að vera pólsk dragdrottning á Íslandi og fyrsta kvenkyns dragdrottningin sem vinnur keppnina,“ segir Kamila.

Getur verið hættulegt að vera dragdrottning í Póllandi

Í einu atriði sinna í dragkeppninni dansaði Kamila við pólskt ættjarðarlag klædd búningi í pólsku þjóðarlitunum. Á meðan rúllaði myndband fyrir aftan hana af Pride-göngu í Póllandi. „Gangan lítur út eins og bardagi. Lögreglan er alls staðar og fullt af fólki í bolum sem stendur á Her Guðs.“



Kamila segir drag snúast um að skapa persónu. MYND/MONIKA KONAR-ZEWSKA



Dragdrottning og dragkóngur Íslands 2019. MYND/JULIETTE ROWLAND

Mér finnst þetta svo sorglegt fyrir Pólland. Svona á þetta ekki að vera. Ég vildi að ég gæti gert eitthvað til að breyta þessu,“ segir Kamila.

Hún segir að það geti beinlínis verið hættulegt að vera dragdrottning í Póllandi. Þær geta orðið fyrir árásum. „Dragdrottningar stríða gegn kaþólskri trú sem er sterk í Póllandi, að klæðast dragi úti á götu brýtur í bága við það sem fólk telur vera gott og rétt,“ segir Kamila. „En hinsegin

samfélagið á ekki að þurfa að vera í stríði. Við eigum ekki að þurfa að berjast fyrir sjálfsögðum mannréttindum. Það eru sjálfsögð mannréttindi að fá að elska þá sem maður vill og gera það sem maður vill, svo framarlega sem það skadar ekki aðra.“

Jafnvel fjölskylda Kamilu hefur sagt henni að þau sætti sig við að hún komi fram í dragi en þau sætti sig ekki við samfélag hinsegin fólks. „En ég er hluti af því samfélagi. Ég kem fram í nafni þess.“

Mér finnst svo leiðinlegt að Pólverjar séu svona þröngsýnir vegna trúar sinnar. Að vera samkynhneigður er ein stærsta synd sem þú getur drýgt þar. Ég hef meira að segja fengið bréf frá vinkonu minni með bæn sem átti að hrekja burt úr mér samkynhneigða djöfulinn. Þú afsakar en mér finnst það bara fáránlegt. Fólk hugsar einfaldlega ekki um hvað myndi gerast ef samkynhneigðir fengju sömu réttindi og gagnkynhneigðir í Póllandi. Fólk segir bara að samkynhneigð sé slæm og dregur það ekkert í efa,“ segir Kamila.

„Ég var þess vegna mjög hissa þegar ég kom til Íslands og fór í gleðigönguna. Allir voru svo hamingjusamir. Það voru engin slagsmál og fullt af fólki kom og horfði á. Dragdrottningarnar voru svo flottar og ég heillaðist af öllum litunum. Ég hugsaði með mér: Hér er land þar sem hægt er að vera sú sem þú vilt. Það skiptir ekki máli hvernig þú litur út eða hvern þú elskar. Þú getur verið þú sjálf. Íslendingar eru mjög opnir í þessum málefnum og sýna skilning sem er ekki hægt að finna annars staðar.“

Hún bætir að lokum við að dragið hafi í raun bjargað lífi hennar. „Ég átti oft erfitt áður. Mér fannst ég ekki geta verið ég sjálf. En nú er ég tvær persónur. Gala og Kamila. Gala er þessi sem vill láta sjá sig og er kynþokkafull og munúðarfull. Kamila sér um allt annað.“

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

Santen



ERTU MEÐ AUGNÞURRKA?

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvarnarefnis
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfseðils í apótekum

Stytt samantekt á eiginleikum lyfs

Heiti lyfs: Hyprosan 3,2 mg/ml augndropar, lausn. Einn ml af lausn inniheldur 3,2 mg af hypromellose. Lyfjaform: Augndropar, lausn. Tær, litlaus lausn. Ábendingar: Gervitár til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiggi (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Markaðsleyfishafi: Santen Oy.

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 Júlí 2019



Ertu tilbúin?
Við tökum vel á móti þér!
Haustnámskeið JSB eru að hefjast

TT-námskeiðin Frá toppi til táar

Námskeiðin eru sniðin að þörfum kvenna sem vilja losna úr vítahring óheppilegs lífsstíls og „fá sjálfar sig til baka“. Núna geturðu reiknað með meiri árangri fyrir minna verð! Kynntu þér nýja hvatningarkerfið okkar sem sló svo rækilega í gegn í fyrra.
Morguntímar: mán, mið, og fös kl. 6:15 - 7:20 - 10:30
Eftirmiðdagstímar: mán, mið og fim kl. 14:20 - 16:40 - 17:40

FIT Form 60+ og 70+

Námskeiðin byggjast á sérvaldri og fjölbreytilegri þjálfun sem eflir styrk, þol, liðleika og jafnvægisskyn. Sækjum fram á hvaða aldri sem er og njótum tímans sem fer í hönd.
Tímar: Fit Form 60+ mán, mið og fös kl. 9:30
og á þri og fim kl. 10:30. Fit Form 70+ þri og fim kl. 9:30

Mótun BM

Árangursríkir 40 mín tímar. Byggjast á sérhönnuðu, heildrænu þjálfunarkerfi sem eflir styrk og liðleika á vaxtarmótandi hátt.
Tímar: mán og mið kl. 16:50

Nýtt! Topp Form

Námskeiðin eru fyrir þær sem vilja krefjandi lokaða tíma með skýrum þjálfunarmarkmiðum. Stuðla að þínum besta árangri og eru alveg tilvalin eftir TT.
Tímar: þri og fim kl 6:15 og 16:30 og mán og mið kl. 18:40

Opnir tímar: 1-2-3 æfingakerfið

Lítill tími fyrir ræktina? Opnu tímarnir okkar eru sniðnir að þörfum þeirra sem eru oft í tímaþröng og vilja fá markvissa, öflugna þjálfun í styttri lotum. Þjóðum 30 mínútna tíma í samfelldri röð sem hægt er að nýta sér að vild.
Tímar: mán til fös kl. 6:30, 7:00, 7:30 og 8:00 – 11:30, 12:00, 12:30 – 16:30, 17:00, 17:30

Nýtt! Yoga

Tímar: 60 mín. opnir tímar á þri og fim kl. 17:00

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Ný uppskera komin á disk

Íslenskt grænmeti er komið í verslanir heldur fyrr en oft áður. Svo eru mjög margir sem rækta eigið grænmeti í heimagörðum. Hér eru hugmyndir um hvernig hægt er að nota nýtt grænmeti.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Nýtt kál er ótrúlega gott og margt hægt að matbúa með því. Hvernig væri að gera grænmetislasagna eða heimalagaðar kjötbollar með káljafningi? Þegar maður gerir grænmetislasagna má bæta í það ýmsu sem til er, líkt og tómötum, blómáli eða spergilkáli, allt eftir smekk.

Grænmetislasagna með spinati

Mjög gott lasagna án kjöts. Bragðmikið og finasta uppskrift til að nota sumaruppskeruna. Uppskriftnin ætti að duga átta manns en einnig má nota afganga í nesti.

400 g spinat
300 g grænkál
500 g sveppir
400 g ricottaostur eða kotasæla
3 dl sýrður rjómi, 35%
½ dl mjólk
½ pottur fersk basilika
1 msk. ferskt timian
½ tsk. chilli-flögur
Rifinn ostur
50 g rifinn parmesanostur
1 l tómatsósa, til dæmis marinara sem fæst tilbúin
12 lasagnablöð

Skolið spinatið og fjarlægjið grófustu stilkana. Setjið í sjóðandi vatn í smástund en kælið síðan. Fjarlægjið einnig grófu stilkana af grænkálinu og sjóðið það smástund í sama vatninu og spinatið í 2-3 mínútur. Kælið í köldu vatni.

Þerrið kálið með eldhúspappír og skerið það gröft niður.

Skerið sveppina í sneiðar og steikið þá á þurri pönnu með salti og pipar. Fyrst á háum hita en lækkið síðan niður. Setjið til hlíðar.

Blandið saman ricotta, sýrðum rjóma, smátt skornum ferskum kryddjurtum og chilli-flögum. Bragðbætið með salti og pipar.

Smyrjið eldfast fat með olíu og dreifið þunnu lagi af marinara-sósu yfir. Leggið lasagnablöturnar yfir sósuna. Setjið ricottablönduna þar ofan á, síðan tóm-



Grænmetislasagna er gott fyrir alla, ekki bara þá sem eru grænkerar.



Heimagerðar kjötbollar með brúnni sósu og sultu eru herramannsmatur. Ekki er verra að hafa káljafning líka með líkt og amma gerði í gamla daga.

sósu og loks spinat og grænkál í jöfnu lagi. Þá er helmingnum af sveppunum dreift yfir. Aftur eru lasagnablöð lögð yfir allt fatið og byrjað upp á nýtt. Í lokin ættu að vera þrjú lög af lasagnaplötum og í lokin er sett tómatsósa og mikið af rifnum osti.

Setjið formið í 200°C heitan ofn og bakið í 40 mínútur eða þar til osturinn er gullinbrúnn og lasagnað farið að krauma.

Það má bera lasagna fram með góðu brauði og hrásalati.

Gott hrásalat með lasagna

Þetta hrásalat hentar vel með bæði kjöti og fiski. Það er til dæmis mjög gott með svínarífjum eða grilluðu svínakjöti.

½ hvítkálshaus
1 msk. salt
2 gulrætur
3 dl sýrður rjómi
½ hvítlauksrif, rífið
1 tsk. hunang

Heimalagað hrásalat úr nýju íslensku grænmeti.

2 msk. jómfurárolífuolía
2 vorlaukar, smátt skornir
4 msk. blaðsteinselja, smátt skornir
1 msk. sítrónusafi
2 dropar tabasco-sósa
Salt og pipar

Skolið grænmetið og og skerið hvítkálið smátt, gjarnan með mandólíni eða ostaskera. Saltið og látið standa í 30 mínútur. Skolið kálið undir rennandi vatni og þerrið. Rífið gulrót með grófu rífrjarni.

Blandið saman sýrðum rjóma, hvítlauk, hunangi, olíu vorlauk og steinselju í skál. Bragðbætið með sítrónusafa, tabasco, salti og pipar.

Blandið síðan kálinu og gulrótunum saman við.

Heimagerðar kjötbollar með káljafningi

Þetta er svona týpískur ömmumatur sem margir kannast við. Þegar nýtt hvítkál eða grænkál kom á haustin var jafnan búinn til jafningur. Káljafningur er mjög góður með steiktum kjötbollum. Þessi uppskrift ætti að duga fjórum.

400 g kjöthakk, hægt að nota það sem fólki finnst best
1 tsk. salt
¼ tsk. pipar
¼ tsk. múskat
¼ tsk. engifer
2 msk. kartöflumjól
1½ dl vatn eða mjólk

Setjið allt í matvinnsluvél og hakkið þar til úr verður mjúkt kjötfars. Mótið bollur með matskeið og steikið í olíu og smjöri.

Brún sósa

4 msk. smjör
4 msk. hveiti
1 lítri kjötkraftur

Takið bollurnar frá meðan sósan er gerð. Setjið smjörið á pönnuna og síðan hveitið. Bakið upp með kjötkraftinum og bragðbætið með salti og pipar. Látið sósuna malla í 10-15 mínútur. Setjið bollurnar þá aftur í sósuna.

Káljafningur

700 g hvítkál
1 lítri vatn
2 tsk. smjör
4 msk. hveiti
4½ dl soð frá kálinu
2 dl mjólk
¼ tsk. múskat

Setjið kálið í sjóðandi saltað vatn. Látið sjóða í um það bil 15 mínútur eða þangað til kálið er orðið mjúkt. Bræðið smjör í öðrum potti og síðan hveiti. Bætið soðinu af kálinu saman við ásamt mjólkinni og bakið upp jafninginn. Bragðbætið með múskati, salti og pipar eða eftir smekk. Í lokin er kálið sett út í jafninginn.

Kjötbollurnar eru bornar fram í brúnu sósunni með nýjum kartöflum, káljafningi og rabarbarasultu. Ekta ömmumatur.

FYRIRTÆKJAFJÓNUSTA

Sérblað um fyrirtæki sem þjónusta önnur fyrirtæki kemur út miðvikudaginn 21. ágúst.

Í þessu blaði geta fyrirtæki eða einstaklingar kynnt sína þjónustu í formi kynningar eða með hefðbundinni auglýsingu.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Kjötkompaní

dagana
15.-17.
ágúst

10 ára

afmæli ~~2009~~ **2019**

VÖRUR Á
20% afsl.



NAUTAHAKK

100% hreint | 500GR pakkningar

1.590 kr/kg

FULLT VERÐ, 2.295 kr/kg

- ▷ LAMBAFILE
- ▷ LAMBAFILE GRILLSPJÓT
- ▷ NAUTA-MÍNÚTUSTEIK
- ▷ NAUTALUNDIR DE LUXE
- ▷ HAMBORGARAR MED BRAUDI
- ▷ SÜKKULADIMÚS

LASAGNE 1kg

1.490 kr./kg.

FULLT VERÐ, 2.290 kr/kg

FÖSTUDAGURINN
16. ÁGÚST

12:00 GRILLIN
..... TENDRUD

14:00 
Júlla
Diskó

LAUGARDAGURINN
17. ÁGÚST

12:00 JÚLLA DISKÓ,
GRILLIN TENDRUD

14:00

Jón Jónsson
& Frikkí Þór



DALSHRAUNI 13
HAFNARFIRÐI

GRANDAGARÐI 29
101 REYKJAVÍK



Leiðir til að deyja úr hlátri

Stundum eru hlutir svo fyndnir að við tölum um að deyja úr hlátri. En er virkilega hægt að hlæja svo kröftuglega að það kosti mann lífið? Hér eru svör þriggja lækna við þeirri spurningu.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Það er fátt betra en að hlæja og hlátur á að vera besta meðalið. En mörg meðul verða hættuleg í of stórum skammti og geta jafnvel valdið dauða. Hlátur getur valdið álagi á líkamann og stundum líður fólki eins og það sé að kafna úr hlátri. Við tölum líka oft um að deyja úr hlátri, en er það virkilega hægt? Vefurinn Gizmodo kannaði málið með því að spyrja þrjá bandaríska lækna.

Hlátur virðist tengdur góðri heilsu

Gizmodo leitaði fyrst til Jorge Antonio Gutierrez, aðstoðarprófessors við hjartalækningadeild Duke-læknaskólans í Norður-Karólínu. Hann segir að stutta svarið sé einfaldlega nei, en að hláturinn geti valdið þrýstingi í æðakerfinu sem geti komið af stað kvillum sem hefðu hvort sem er komið fram fyrr eða síðar. Þannig getur hlátur kannski komið af stað kvillum hjá þeim sem eru veikir fyrir, en það er ekki hláturinn sem veldur þeim.

Hann bendir hins vegar á að hlátur virðist hafa áhrif á heilsu. Í nýlegri rannsókn sem var birt í rit-



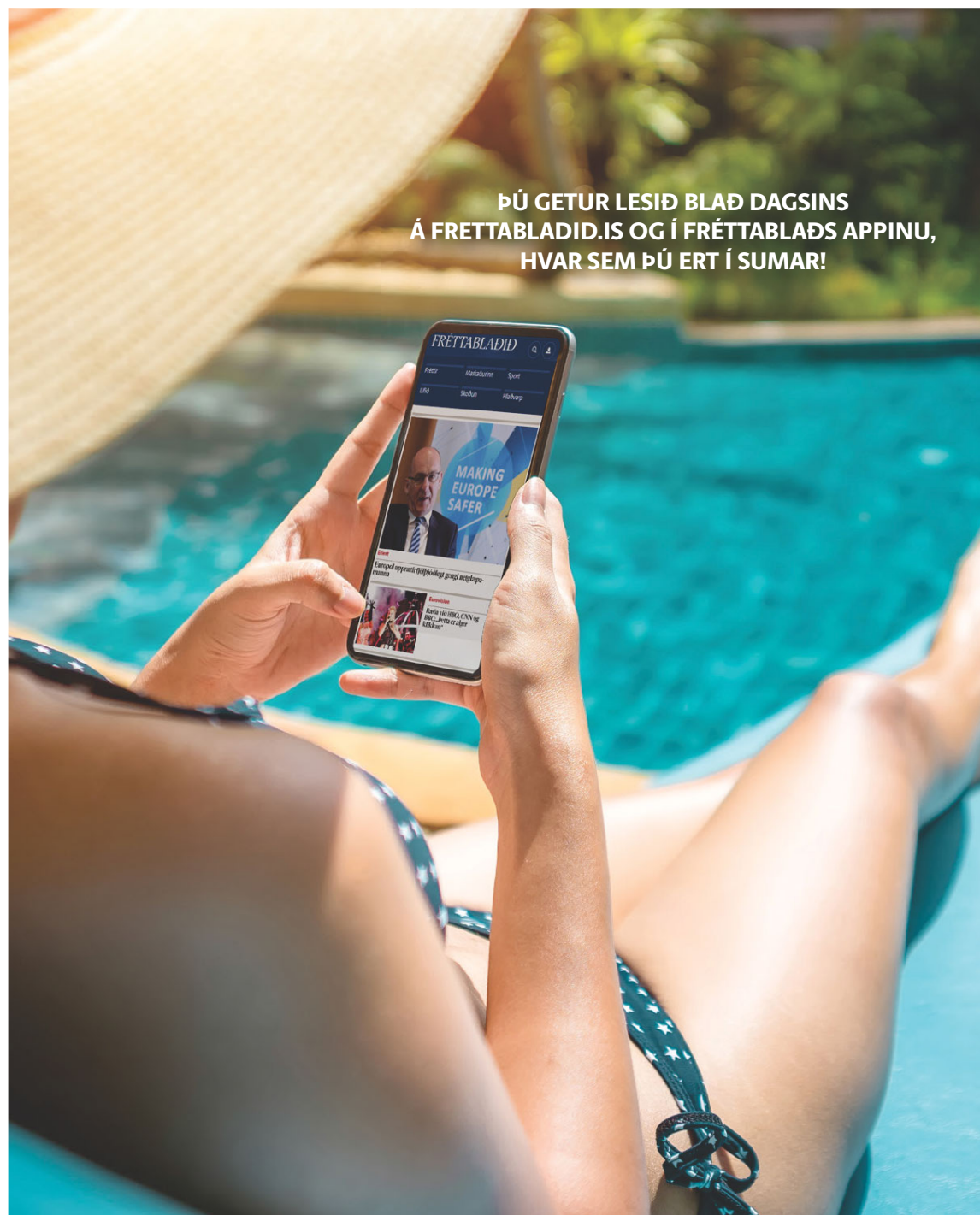
rýndu læknatímariti og náði til 17 þúsund þátttakenda var komist að þeirri niðurstöðu að þeir sem hlæja minna væru líklegri til að deyja og að þeir væru í aukinni hættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma.

Gutierrez segist þó vita um eitt dæmi um manneskju sem dó hlæjandi. Það var fimmtug kona sem var á geðklofalyfjum sem öllu óreglulegum hjartslætti. Henni var ráðlagt að hætta á lyfjunum

vegna þessarar aukaverkunar en hún fylgdi þeim ráðum ekki. Einn daginn heyrði hún brandara sem fékk hana til að hlæja stanslaust í tvær eða þrjár mínútur, en þá féll hún í yfirlið og lést.

Annar möguleiki er ef einhver væri að borða á sama tíma og hann færi að hlæja og myndi anda að sér mat og kafna á honum. Þá væri samt vitaskuld mögulega hægt að bjarga viðkomandi með Heimlich-aðferðinni.

Hlátur hefur verið tengdur við góða heilsu og virðist almennt gera okkur gott.
MYNDIR/NORDIC-
PHOTOS/GETTY



ÞÚ GETUR LESIÐ BLAÐ DAGSINS
Á FRETATABLAÐIÐ.IS OG Í FRÉTTABLAÐS APPINU,
HVAR SEM ÞÚ ERT Í SUMAR!

Möguleg köfnunarhætta

Næst var rætt við Dana Abend-schein, aðstoðarprófessor í læknisfræði, frum-liffræði og lífeðlisfræði við Washing-ton-læknaháskólann í St. Louis í Missouri. Hann er ekki alveg jafn bjartsýnn og Gutierrez og sér fyrir sér tvær leiðir til að deyja úr hlátri.

Sú fyrri er ef hláturinn veldur viðvarandi raddbandakrampa, sem getur hindrað flæði súrefnis í lungun og hugsanlega valdið því að hjartað fái ekki nægt súrefni, sem getur valdið banvænum hjartsláttartruflunum. Ef viðkomandi fengi ekki fyrstu hjálp og stuð frá hjartastuðtæki umsvifalaust væri hægt að deyja úr hlátri.



Þarft að vera veikur fyrir

Að lokum var rætt við Ronald L. Dalman, prófessor í skurðlækningum við Stanford-háskóla. Hann telur hlátur ekki líklega dánarorsök, sérstaklega ekki hjá einstaklingi sem er heilbrigður. Hann segir þó að til séu einstaklingar með ákveðna erfðagalla sem geti mögulega fengið heilablóðfall ef blóðþrýstingur þeirra ris verulega við álag eða þegar þeir halda niðri í sér andanum. Hann segir að þetta gæti gerst við mjög mikinn hlátur.

Dalman segir að mikill hlátur gæti líka mögulega sprengt fyrirbyggjandi æðagúlp, sérstaklega ákveðnar gerðir af æðagúlp, ef hann er nógu slæmur. Þetta rímar við það sem Gutierrez talaði um, að mikill hlátur gæti mögulega valdið álagi á æðakerfið sem kæmi af stað kvillum sem hefðu hvort sem er komið fram. Hann segir að það sé mjög erfitt að segja til um hvað sprengi æðagúlp, því að þar séu margir áhrifaþættir.

Síðast en ekki sist nefnir hann að það sé hugsanlega hægt að valda skemmdum á ósæðarvegg með mjög miklum hlátri, sérstaklega ef maður er með langvinnan háþrýsting eða ákveðna erfðagalla sem veikja æðaveggi. Slíkar skemmdir geta mögulega leitt til dauða, segir Dalman.

Þannig að það er svo sannarlega ekki auðvelt fyrir heilbrigðan einstakling að deyja úr hlátri, en mjög kröftugur og mikill hlátur gæti hugsanlega komið viðkvæmu kerfi úr jafnvægi hjá þeim sem eru veikir fyrir. Allt er mögulegt og það þarf stundum ekki mikið til að slá líkamann út af laginu. En það eru líklega fáar leiðir betri til að fara en að deyja úr hlátri.



Það er almennt hollt að hlæja en undir ákveðnum kringumstæðum getur það mögulega verið hættulegt.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

Bílar óskast

Óska eftir að kaupa 100 þús. kr bíl. Má vera dálítið ryogaður og illa á sig kominn. Verður að vera í toppstandi og skoðaður. Staðgreiðist! Uppl. s: 480-2109

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar

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

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

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

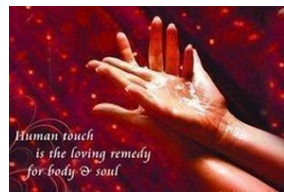
Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafragnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

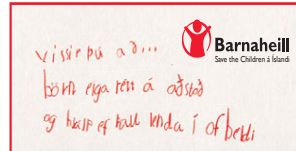
Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is



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

Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Stækkun kjúklingabús að Hurðarbaki, Hvalfjarðarstrandarhreppi

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 Matfugls hf. er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR

11:30 Arsenal - Burnley
14:00 Southampton - Liverpool
16:30 Man.City - Tottenham

SUNNUDAGUR

15:30 Chelsea - Leicester

MÁNUDAGUR

19:00 Wolves - Man.Utd.

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR
ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Fasteignir

Húsaskjól
fasteignasala

Auðun
audun@husaskjol.is

Hlíðasmára 2, 201 Kópavogi, sími: 894 1976 Lögilltur fasteignasali

OPIÐ HÚS



Opið hús í dag föstud. 16. ágúst 17:30-18:00 Stærð: 107.1 fm

Eiðistorg 7, Seltjarnarnes Verð: 52.600.000

Mikið endurnýjuð og falleg 3ja herbergja íbúð á 3.hæð, stofa og eldhús mynda rúmlegt opið rými, mjög fallegt sjávarútsýni út frá stofu, tvennar svalir.

WWW.HUSASKJOL.IS HUSASKJOL@HUSASKJOL.IS WWW.FACEBOOK.COM/HUSASKJOL

Til Leigu



Suðurlandsbraut 18
108 Reykjavík

Glæsilegt skrifstofuhúsnæði til leigu á áberandi stað miðsvæðis í Reykjavík. Frábært útsýni frá efstu hæðum hússins yfir Laugardalinn og Esjuna. Leigugeiningar eru frá 180 – 500 fm. Bílastæðahús á tveimur hæðum – 100 einkabílastæði.

Húsnæðið er laust

Nánari upplýsingar veitir:
Próstur Þórhallsson, lögg. fasteignasali
throstur@miklaborg.is sími: 897 0634

569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

MIKLABORG - með þér alla leið -

VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

Atvinna

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is



Lagermaður

Óskum eftir starfskrafti á lager

Vinnutími virka daga frá kl 08:00 - 17:00

Umsækjandi þarf að hafa reynslu af lagerstörfum eða sambærilegu starfi, leggjum áherslu á góða þjónustulund, heiðarleika og stundvísi. - Lyftararéttindi æskileg.

Rafvirki - vélvirki

Starfssvið:

Viðgerðir á raftækjum í veitingahús

- Það er ekki verra að viðkomandi sé vanur sambærilegu. Vinnutími virka daga frá kl 08:00 - 17:00.

Upplýsingar um umsækjanda, aldur og starfsferil óskast sendar á netfangið sht@verslun.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Tilkynningar

ÍSAFJARÐARBÆR

Framkvæmdarleyfi við Mjólkárverkjun, Ísafjarðarbæ

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti á fundi sínum 20. júní s.l. umsókn Orkubús Vestfjarða ohf. dags. 7. júní 2019 um að framkvæmdaleyfi verði gefið út, vegna miðlunar og veita í Hófsárveitu efri, gerðar verði tvær stíflur, sett tvö yfirföll og tveir botnlokar auk þriggja veituskurða. Kattarvatni verður veitt í Tangavatn með veituskurði.

Framkvæmdaleyfið er veitt á grundvelli þeirra gagna sem fyrir liggja og samkvæmt skipulagslögum nr. 123/2010 og í samræmi við reglugerð um framkvæmdaleyfi nr.772/2012. Framkvæmdaleyfisgjald að fjárhæð kr. 81.613,- hefur verið greitt.

Niðurstaða Skipulagsstofnunar frá 27. september 2017 er sú að fyrirhuguð stækkun Mjólkárverkjunar sé ekki líkleg til að hafa í för með sér umtalsverð umhverfisáhrif og því óháð mati á umhverfisáhrifum.

Vakin er athygli á því að niðurstaða sveitastjórnar er kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála sbr. 4. gr. laga nr. 130/2011. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar. Fylgiskjöl og greinargerðir má nálgast á heimasíðu sveitarfélagsins www.isafjordur.is.

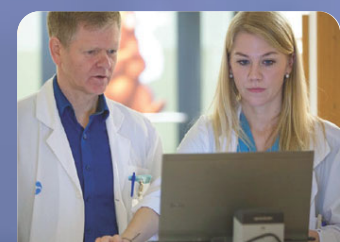
Brynjar Þór Jónasson
- sviðsstjóri umhverfis- og eignasviðs -

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent_

capacent.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is