

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 17. NÓVEMBER 2017

Lífsstíll



Selma Ragnarsdóttir klæðskeri og kjólameistari blæs til sýningar í Oddsson á morgun. Hún sýnir sína fyrstu fatalínu í áratug og einblinir á spariföt í stærri stærðum.

➔4

Vil lifa í gleði

Ásdís Arna Gottskálksdóttir átti langveikan son, Björgvin Arnar Atlason, sem lést árið 2013. Hún heldur minningu hans á lofti með því að styrkja fjölskyldur sem eru í sömu sporum og hún var í á sínum tíma. ➔2



MYND/EYPÓR



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Framhald af forsiðu →

Ásdís Arna Gottskálksdóttir tekur brosandí á móti blaðamanni á fallettu heimili sínu í Kópavogi á svölum nóvemberdegi. Hún er í fæðingarorlofi en nýtir hverja lausa stund til að sinna góðgerðarstarfi í minningu Björgvins Arnars sem lést úr afar sjaldgæfum sjúkdómi, aðeins sex ára gamall. „Mig langaði ekki til að dvelja í sorginni heldur lifa í gleði og nýta mér þessa reynslu til góðs,“ segir Ásdís. Hún lét útbúa jólakort og merkimiða með mynd og stöfum eftir Björgvin sem hún selur og allur ágóðinn fer í að styrkja fjölskyldur langveikra barna fyrir jólin.

Til Boston með hraði

Ásdís segir að ekkert hafi amað að Björgvini þegar hann fæddist, drengurinn dafnaði vel en um sex mánaða aldurinn fór hann að léttast og átti erfitt með að drekka. „Ég fór með hann til læknis sem fann ekkert að honum en mánuði seinna tók ég eftir hvað Björgvin svitnaði mikið þegar hann drakk og virtist vera þungt um andardrátt svo ég fór með hann til sérfræðings. Hann heyrði strax aukahljóð í hjartanu á honum og sendi okkur á brádamóttökuna. Þar kom í ljós að Björgvin var með alvarlegan hjartagalla og hann varð að fara strax í aðgerð úti í Boston. Það mátti vart tæpara standa, það var tvísýnt um að hann myndi lifa ferðina af,“ rifjar Ásdís upp.

Björgvin var mikill baráttujaxl og í Boston gekkst hann undir þrjár hjartaþræðingar og tvær opnar hjartaaðgerðir til að stöðva leka á milli hjartahólfa. Erfiðlega gekk að koma alveg í veg fyrir lekann og tveggja vikna ferð lengdist í tvo mánuði. Þá var Björgvin loks orðinn nógu hress til að halda heim á ný. „Næsta árið var alveg ágætt eða þar til sjónin hjá honum fór allt í einu að versna. Björgvin missti alveg sjón á vinstra auganu og var aðeins með 6 prósent sjón á því hægri og hann hætti að stækka á sama tíma. Hann var ekki nema 86 cm þegar hann lést,“ segir Ásdís.

Ráðgáta fyrir læknavísindin

Björgvin varð sífellt veikari, varð að lokum að nota súrefni daglega og umgangspæstir gátu ríðið honum að fullu. Hann fór í alls kyns rannsóknir og lagt var kapp á að finna út hvað amaði að honum, bæði hér heima, í Stokkhólmi og í Boston en það var líkt og að leita að nál í heystakki. „Hjartalæknirinn okkar sagði mér að hann gæti ekki hætt að hugsa um hvað gæti amað að



Ásdís Arna lítur björtum augum til framtíðar og kys að horfa á gleðina í lífinu. MYND/EYBÓR

drengnum. Þegar Björgvin var orðinn sex ára fékk hann svo ákveðna hugmynd um hvað þetta gæti verið, lét kanna það og hann reyndist hafa rétt fyrir sér. Björgvin var með mjög sjaldgæfan bandvefssjúkdóm, acromicric dysplasia, sem aðeins sextíu börn í heiminum hafa greinst með. Líflíkur þeirra eru litlar og flest þeirra verða ekki eldri en fjögurra ára. Það var auðvitað mikið áfall að fá þennan dóm og satt að segja er ég fegin að ég vissi þetta ekki fyrr. Ég hefði alltaf von um að það yrði hægt að hjálpa honum, svo það hefði verið óbærilegt að vita að hann myndi ekki lifa lengi,“ segir Ásdís og bætir við að það sé ólýsanlega erfitt að eiga langveikt barn og lífið snúist um fátt annað.

Þau mæðginin eyddu löngum tíma á sjúkrahúsum en Ásdís segir að þau hafi líka verið mikið heima, með góðri aðstoð fjölskyldu og vina. „Mamma og pabbi voru rosalega dugleg að hjálpa okkur og Allý, barnapían mín, var ómetanleg aðstoð. Með þessu móti gat ég haldið vinnunni minni hjá hugbúnaðarfyrirtækinu Libra, en yfirmenn mínir hafa alltaf verið ofsalega liðlegir þannig að einhvern veginn var hægt að púsla þessu öllu saman. Það var mikilvægt fyrir mig að vinna og hitta annað fólk, ég fann að það gerði mér gott.“

Dásamlegur karakter með mikinn hómor

Haustið 2013 átti Björgvin að byrja í skóla en hann var bráðgreindur og hlakkaði til að setjast á skólabeck. „Hann var svo dásamlegur karakter og heillaði alla sem hann hitti upp úr skónum. Hann var vel gefinn, talaði svo skýrt og hafði mikinn hómor. Margir hafa sagt mér að þeir hafi orðið betri manneskur við að kynna honum. Við bjuggum í Njarðvíkum og Björgvin átti að fara í Akurskóla. Þar var búið að undirbúa komu hans vel, halda kynningu fyrir allt starfsfólkið og ráða manneskju honum til aðstoðar en þá veiktist hann frekar skyndilega. Honum hrakaði gríðarlega hratt og lést svo 26. ágúst 2013,“ segir Ásdís alvarleg í bragði.

Þegar hún lítur til baka segist hún stundum ekki skilja þann styrk sem hún hafði á þessum tíma. „Björgvin var líf mitt og yndi en þegar hann dó fannst mér það ekki vera það versta sem gat gerst. Það var engin von lengur um betra líf fyrir hann. Þessi sjúkdómur reyndist honum hryllilega erfiður. Hann gat ekki lifað því lífi sem hann þráði. Það var mín sorg í sex ár,“ segir Ásdís sem var strax staðráðin í að reyna að gefa af sér og miðla þessari reynslu til annarra í sömu sporum. „Ég er í sorgarhópi hjá Litlu ljósunum og finn að það gerir mér gott. Ég fékk mikinn og góðan stuðning til að vinna mig úr sorg sem getur verið lamandi. Þessi lífsreynsla hefur kennt mér að njóta betur litlu hlutanna í lífinu. Stundum þarf ég þó að vera ein með sjálfri mér, staldra við og minnst þessa tíma,“ segir Ásdís en hún er gift í dag og á tvö ung börn.

Styrkir aðra í sömu stöðu

Fyrir tveimur árum lét Ásdís prenta jólakort með mynd eftir Björgvin sem hún seldi vinum og vandamönnum og fékk svo góðar viðtökur að hún gat styrkt þrjár fjölskyldur langveikra barna um 233 þúsund krónur hverja. Í fyrri bættust við merkimiðar og nú í ár tækifæriskort og stefnan er að styrkja sjö fjölskyldur um þessa upphæð fyrir jólin. „Í fyrri fékk ég söluvef, www.bumbuloni.is, að gjöf frá TM software en fyrirtækið



Björgvin hélt mikið upp á íþróttalífinn og vildi helst ekki klæðast neinu öðru en íþróttalífsgallanum.



Myndin aflestinni er eftir Björgvin sem var mikill listamaður. MYND/EYBÓR

styrkir eitt góðgerðarmál á ári. Við að fá þessa gjöf ákvað ég að halda áfram með þetta verkefni og stofnaði góðgerðarfélag utan um það. Ég vil dreifa boðskapnum sem víðast og vona að fólk hjálpi mér að hjálpa fjölskyldum langveikra barna. Mér finnst nóg að fólk

þurfi að hafa áhyggjur af veikum börnum sínum svo það þurfi ekki að hafa fjárhagsáhyggjur líka fyrir jólin,“ segir Ásdís að lokum.

Kortin fást á www.bumbuloni.is og hjá Lindex, Líf og list og Willamia.

Öðruvísi Jólakortborð fyrir hópa

Forréttir

Rjómalöguð sjávarréttasúpa
Karrisild
Rússnesk rauðrófusild
Grafinn lax og karfi
Tvíreykt sauðahangikjöt

Aðeins 3.900 kr. á mann!

Ath! Eingöngu afgangur fyrir hópa
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is

Aðalréttir

Jólalambakótillettur í raspi
Grillsteikt lambalæri bernaise
Dönsk purusteik
Allt góða og hefðbundna meðlætið

Eftirréttir

Hjónabandsæla
Ís og ávextir



SEAFOOD RESTAURANT

Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsen, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



KONTOR REYKJAVÍK / FARMERS

VERZLANIR OKKAR Í REYKJAVÍK:

FARMERS & FRIENDS
Hólmaslóð 2 / Grandi

FARMERS & FRIENDS
Laugavegur 37

WWW.FARMERSMARKET.IS



HÓLMASLÓÐ 2



LAUGAVEGUR 37



Ágústa Þóra Jónsdóttir.

Fyrirlestur þrjónahönnuðar

Ágústa Þóra Jónsdóttir, þrjónahönnuðar og stofnandi Gústu ehf., hönnunar- og þrjónafyrirtækis, flytur erindi í húsnæði Heimilis-íðnaðarfélagsins, Nethyl 2e, í kvöld klukkan 20. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Ágústa fjallar um það ferli að stofna nýtt fyrirtæki á Íslandi og hvernig hægt er að þróa vöru og koma á markað án þess að byggja eigin verksmiðjur eða framleiðslutæki. Hún er mikil áhugamanneskja um umhverfismál og kemur inn á ábyrgð fyrirtækja á markaði varðandi efnisval og umhverfið og áskoranir neytenda og framleiðenda í fyrirlestri sínum.

Ágústa átti sér þann draum að búa til íslenskt garn sem er mýkra en venjulegt lopaband. Árið 2015 fékk hún tækifæri til þess að þróa þessa hugmynd og gera hana að veruleika. Hún stofnaði fyrirtækið Gústa ehf. í byrjun ársins 2016 og fyrsta varan, Mosi mjúkull, sem er blanda af íslenskri ull og alpakaull frá Perú, kom á markað í október 2016.

Allar línur eru fallegar

Selma Ragnarsdóttir, klæðskeri og kjólameistari, blæs til sýningar í Oddsson á morgun. Hún sýnir sína fyrstu fatalínu í áratug, spariföt í stærri stærðum.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Þetta er mín fyrsta eigin lína í rúmlega tíu ár. Nú stíla ég inn á konur sem eru aðeins mýkri í vexti og hanna flikur í stærðunum 40 til 50. Ég hef tekið eftir því að úrvalið er ekki mikið í finni fatnaði í þessum númerum þó nokkur merki séu að gera góða hluti í hversdagsfatnaði fyrir konur. Ég hef lengi horft á þetta gat á markaðnum. Nú fannst mér ég vera tilbúin í þetta," segir Selma Ragnarsdóttir, klæðskeri og kjólameistari, en hún blæs til tískusýningar í Oddsson á morgun klukkan 18.

„Mín reynsla er sú að líkamar kvenna eru svo misjafnir að það er varla hægt að setja alla í staðlaðar stærðir. Línur hvernig og einnar eiga að fá að njóta sín og ég segi að allar línur séu fallegar og allar konur geta verið sexí ef þær eru rétt klæddar.

Auðvitað er þetta meira krefjandi en að hanna á manneskju með beinar línur. Þetta er ákveðin skúlptúrvinna en mitt fag er að sér- sauma á fólk í alls konar stærðum. Ég starfaði lengi við framleiðslu á fatnaði hjá Nikita, Cintamani og



Selma hannah undir merkinu ZELMA. Nýja línan kallast Z-shapes.

fyrir þó nokkra íslenska hönnuði en er að þreifa fyrir mér á öðrum nótum með þessari fyrstu línu sem ég kalla Z-shapes og hanna ég undir merkinu ZELMA. Vonandi er þetta byrjun á einhverju stærra. Ég finn að konur eru spenntar fyrir þessu," segir Selma.

„Ég geri sérstaka stíla sem ég sýni á morgun en gef kost á því að útfæra sérstaklega eftir óskum. Eins og er er ég ekki að fara að fjöldaframleiða og er að vinna með Slow fashion, umhverfsvæna nálgun og vinn allt hér á Íslandi. Ég vil halda í persónuleika hvernig og einnar konu sem kaupir flíkina.“

Sýningin á morgun verður á af-slöppuðum og kósi nótum að sögn Selmu.

„Margrét Eir og Börkur Rafn verða með tónlistaratriði og þá hef ég fengið til liðs við mig afar skemmtilega flóru af mólum, þekktar konur og flotta karaktera þó ég nefni engin nöfn. Þetta verður skemmtilegur viðburður, ekki hefðbundin tískusýning á palli eða flugeldasýning. Þarna eiga konur að hafa gaman og njóta kvöldins. Karlar eru auðvitað velkomnir líka til að kaupa eitthvað fallegt á konurnar sínar. Það eru allir velkomnir kl. 18 á laugar- daginn í Oddsson.“



Jólin á
UMI HOTEL



UMI HÓTEL er nýtt og stórglæsilegt hótél við rætur Eyjafjallajökuls. Frá hótelinu er tilvalið að skoða margar af náttúruperlum suðurlands og eiga svo góða kvöldstund á UMI HÓTEL.



JÓLAMATSEÐILL

Frá 10. nóvember bjóðum við upp á ljúffengan fimm rétta jólamatseðil.

9.800 kr. á mann

JÓLADVÖL Á UMI

Fimm rétta jólamatseðill fyrir tvo með gistingu í tveggja manna herbergi og morgunverðahlaðborði.

39.600 kr.

Pantanir sendist á info@umihotel.is eða í síma 518 4001

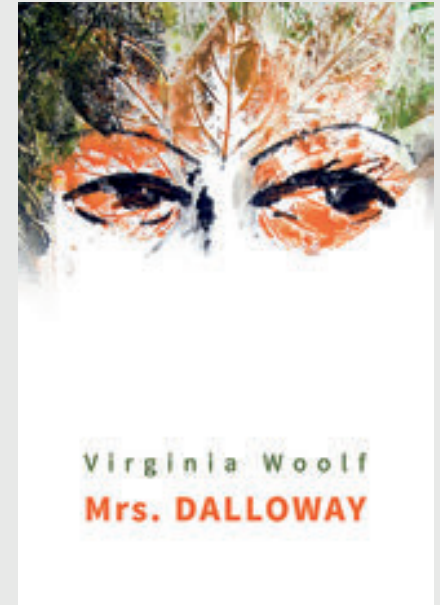
Bókadrífan skollin á!



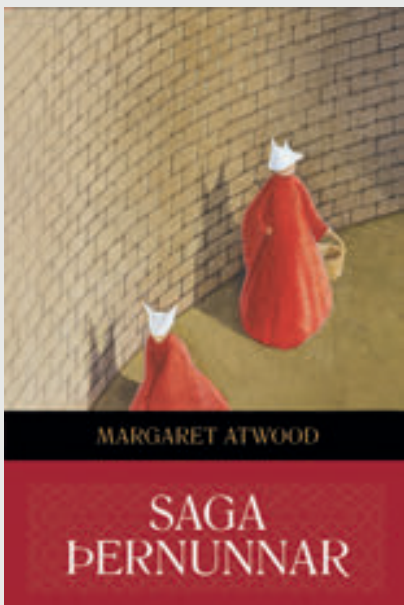
fullt verð 5.499 kr.
tilboðsverð 4.499 kr.



fullt verð 7.490 kr.
tilboðsverð 6.390 kr.



fullt verð 5.499 kr.
tilboðsverð 4.499 kr.



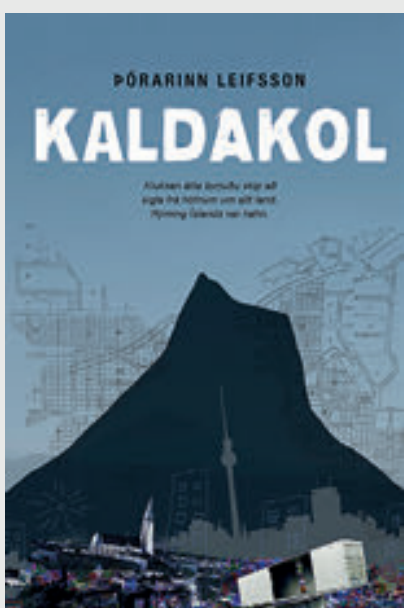
fullt verð 5.899 kr.
tilboðsverð 4.799 kr.



fullt verð 19.999 kr.
tilboðsverð 16.199 kr.



fullt verð 6.490 kr.
tilboðsverð 5.190 kr.



fullt verð 6.990 kr.
tilboðsverð 5.690 kr.



fullt verð 6.990 kr.
tilboðsverð 5.690 kr.



fullt verð 4.499 kr.
tilboðsverð 3.599 kr.



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Tilfinningin svo raunveruleg

Svifvængjaflugkappar sjá landið og fallega náttúru þess frá öðru sjónarhorni. Alda Björk Óskarsdóttir sótti námskeið vorið 2016 og ætlar að vera dugleg að prófa fjölbreytta staði næsta sumar.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Sumarið 2012 var Alda Björk Óskarsdóttir stödd á Seyðisfirði þar sem hún sá til svifvængjaflugkappa sem svifu yfir bænum og lentu loks í honum miðjum. „Þá var námskeið í gangi og ég vissi um leið að þetta væri eitthvað sem ég yrði að prófa. Tíminn leið en loks lét ég af því verða og sótti námskeið vorið 2016 hjá Fisfélagi Reykjavíkur. Ég flýg helst á sumrin í öruggum aðstæðum og alltaf með reyndara flugfólki þannig að ég telst í hópi þeirra sem eru minnst „extreme“ í sportinu.“

Það er margt sem heillar við svifvængjaflugið að sögn Öldu Bjarkar. „Það er stórt skref að takast á við óttann við að fara fram af brúninni. Það er eitthvað sem gerist þegar fæturnir sleppa jörðinni. Síðan verður tilfinningin að fljúga svo raunveruleg og náttúran fær svo fallegt sjónarhorn. Það er t.d. geggjað að fljúga yfir Reynisfjall við Vík í Mýrdal og horfa niður í Reynisfjöruna og yfir svæðið.“

Hópurinn í kringum svifvængjaflugið er einnig mjög fjölbreyttur að hennar sögn enda eru meðlimir hans langt yfir meðallagi skemmtilegir. „Svo má einnig nefna einn kost við íþróttina sem er að hún er hugarsport en ekki kraftasport og því hægt að stunda fram eftir öllum aldri.“

Námskeið nauðsynleg

Fisfélag Reykjavíkur heldur námskeið hvert ár sem byrja yfirleitt í maí. „Ég mæli með þeim fyrir þá sem vilja fljúga sjálfir. Þar er farið yfir ýmislegt sem gefur fólki þá þekkingu og viðeigandi æfingu sem er nauðsynleg til fljúga á ábyrgan og öruggan hátt. Fyrir hin sem langar að prófa en eru tvístigandi má prófa svokallað tandem flug hjá sérhæfðum fyrirtækjum en þá stýrir annar meðan farþeginn nýtur útsýnisins.“

Í upphafi þarf engan sérstakan búnað annan en þann sem flestir eiga heima segir Alda Björk, t.d. gönguskó, hjálm, hlý fót og þægilega fingravettlinga. „Hægt er að fá lánaðan væng á námskeiðinu en þá mæli ég með að skrá sig fyrir en seinna þannig að hægt sé að finna væng sem hentar stærð og



Svifið vestur af Reynisfjalli og horft ofan í Reynisfjöru. Þráinn Sigurðsson er í forgunni en Alda Björk er í bakgrunni. MYND/PATRYCJA PATI MAKOWSKA



Alda Björk Óskarsdóttir.
MYND/ANTON BRINK

„Það er stórt skref að takast á við óttann við að fara fram af brúninni. Það er eitthvað sem gerist þegar fæturnir sleppa jörðinni.“

þyngd nemanda. Fyrir þá sem eru staðráðnir í að fljúga er bæði hægt að kaupa notaðan búnað og nýjan og eru nokkrir aðilar innan svifvængjasamfélagsins sem eru með umboð og selja vængi á sanngjörnu verði.“

Hún segir svifvængjaflugið á Íslandi vera að mestu leyti sumar-sport. „Þó taka þeir allra hörðustu smá flug á veturna. Erfiðleikarnir

við vetrarflug koma til af nokkrum þáttum, vindurinn er oft of sterkur, það er kalt og fyrir þá sem stunda langflug er ekki uppstreymi af heitu lofti sem er nauðsynlegt fyrir þannig flug.“

Eigum góða flugmenn

Til að viðhalda og bæta flughæfni sína er því nauðsynlegt að fljúga í útlöndum segir Alda Björk. „Bæði er það gert til að ná lengra flugi og æfa flug í sterku uppstreymi en ekki síður til að fara á öryggisnámskeið þar sem æfð eru viðbrögð við öllu því sem getur farið úrskeiðis í öruggum aðstæðum.“

Íslendingar eiga nokkra mjög góða flugmenn að sögn Öldu Bjarkar. „Þar ber helst að nefna Hans Kristján Guðmundsson sem er gifurlega öflugur flugmaður og

keppti í heimsmeistarakeppni í svifvængjaflugi í sumar. Þar keppti líka Týr Goldsmith sem á íslenska móður en faðir hans, Bruce Goldsmith, er fyrrverandi heimsmeistari og framleiddi meðal annars vænginn sem ég flýg á. Svo eru margir sem eru að keppa á mótum í Evrópu eins og Ágústa Ýr Sveinsdóttir sem er líklega að öðrum konum ólöstuðum fremsta konan á Íslandi í keppnisflugi.“

Þótt hún taki því rólega í vetur er stefnan samt sem áður sett á gott flugsumar árið 2018. „Helstu plönin þennan veturinn eru að fylgjast með ævintýrum annarra og sjá hvernig þeim gengur í keppnum. Næsta sumar ætla ég að fljúga eins mikið og veður leyfir á sem fjölbreyttustu stöðum og koma mér út í flug og námskeið í framhaldi af því.“

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólnum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ



OBH NORDICA TILBOÐSDAGAR

50%

VALDAR VÖRUR Á HÁLFVIRÐI



DESIGNING
GOOD LIFE

byggtog**búioð**

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS



Það þarf ekki að drekka mjög mikið áfengi til að valda sér skaða. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY



Hugsanlega eru einhverjir sem gætu flokkast sem ofdrykkjumenn þótt þeim finnst þeir ekki drekka mikið. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Auðvelt að skaða sig með áfengi

YFIRHAFNIR

20% afsláttur af völdum yfirhöfnum!

comma,

SMÁRALIND

Við vitum öll að áfengi getur verið mjög skaðlegt í miklu magni. En það er óljósara hvað telst mikið magn og það gæti verið að fleiri drekki nóg til að valda sér skaða en gera sér grein fyrir því.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Margir njóta þess að fá sér í glas eftir vinnu eða um helgar þó að við vitum öll að áfengi getur verið mjög skaðlegt í of miklu magni. Færri eru hins vegar með á hreinu hvað er of mikið. Ef litið er á ráðleggingar lækna kemur í ljós að fleiri gætu verið að drekka frá sér heilsuna en gera sér grein fyrir því.

Hvað er of mikið?

Samkvæmt skilgreiningu bresku heilbrigðisþjónustunnar telst það ofdrykkja ef einhver drekkur meira en sex áfengiseiningar á einum degi og landlæknir miðar við 21 einingu á viku fyrir karla en 14 fyrir konur. Þá er gert ráð fyrir jafnri drykkju yfir vikuna, ekki allt á einum degi. Landlæknir segir að ef vikuleg áfengisneysla fer yfir þessi mörk séu líkur á neikvæðum áhrifum talsvert meiri.

Einn stór bjór (0,5 l) sem er 5% áfengur jafngildir 2,5 áfengiseiningum og stórt vínglas (0,25 l) sem er 14% áfengt jafngildir þremur. Samkvæmt þessu er meira en tvö stór vínglós eða þrjár stórir bjórar í einu ofdrykkja og ef þú drekkur meira en átta bjóra eða sjö vínglós á viku eykur þú líkur á neikvæðum áhrifum talsvert.

Þessar tölur eru vissulega umhugsunarefni, því margir drekka þetta magn ef þeir drekka á annað borð án þess að skilgreina sig sem ofdrykkjufólk.

Dr. Nick Sheron, sérfræðingur í lífrarsjúkdómum við Southampton háskóla, segir að þeir sem geta

Samkvæmt þessu er meira en tvö stór vínglós eða þrjár stórir bjórar í einu ofdrykkja og ef þú drekkur meira en átta bjóra eða sjö vínglós á viku eykur þú líkur á neikvæðum heilsufarsáhrifum talsvert.

ekki hugsað sér föstudagskvöld án þess að að finna svolítið á sér séu þegar örliðið háðir áfengi. Dr. John Larsen hjá bresku góðgerðarsamtökunum DrinkAware, sem reyna að minnka skaðleg áhrif áfengis, segir að ef fólk tekur eftir því að áfengisþol þess hafi aukist gæti það verið vegna þess að líkaminn hafi vanist mikilli áfengisneyslu og að það gæti verið merki um að það sé að ánetjast áfengi.

Hver er skaðinn?

Áfengi skaðar heilsuna bæði til lengri og skemmri tíma, eins og flestir þekkja. Til skemmri tíma veldur áfengi aukinni slyshættu og áhættusækni vegna áhrifanna á jafnvægi, samhæfingu og rök-hugsun og í allra versta falli getur of stór skammtur stöðvað öndun eða hjartslátt. Neyslan hefur líka skaðleg áhrif á minni og skap og veldur timburmönnum.

Til lengri tíma getur áfengi valdið skaða á líffærum, sérstaklega heila og lifur, og valdið eða ýtt undir þunglyndi, kvíða og sumar tegundir krabbameins.

Heilsufarsvandamálið tengd áfengi byrja ekki að segja til sín umsvifalaust, þannig að hægt er að valda sér skaða án þess að gera sér grein fyrir því.

Hvað er til ráða?

Læknar segja að það sé betra að dreifa áfengisneyslunni yfir nokkra daga frekar en að spara sig og drekka „leyfilegt“ magn fyrir vikuna á einum degi og það er til einföld leið til að snúa neikvæðri þróun við. Besta leiðin er að minnka áfengisneyslu verulega eða einfaldlega hætta henni.

Greinin er byggð á „Are You A Binge Drinker in Denial? This Is What You Are Doing to Your Body“ af vef Huffington Post og „Klínískum leiðbeiningum um greiningu og meðhöndlun áfengisvanda í heilsugæslu“ frá Landlækniseimbætti.

Á myndina vantar Rúnar Júlíusson 1945–2008

Um 200 Íslendingar látast árlega úr ótímabærum hjarta- og æðaáfallum. Um 12 þúsund manns á aldrinum 50–70 ára glíma við afleiðingar slíkra áfalla og lifa við skert lífsgæði vegna þeirra. Með markvissri leit er hægt að finna þessa einstaklinga áður en það er um seinan og koma í veg fyrir áföllin.

Við söfnum fyrir fyrirbyggjandi leit og innleiðingu á öllum heilsugæslum landsins.

Finnu fólk í lífshættu Útrýmum ótímabærum hjarta- og æðaáfallum

907 1502 | **907 1505** | **907 1508**
2.000 KR. | 5.000 KR. | 8.000 KR.

**Söfnunarpáttur
í opinni dagskrá
á Stöð 2,
17. nóvember
kl. 19.25**

PiparTBWA | SÍA



Apótekarinn+





Rafmagnað hár

Frost og þurrkur getur gert hárið á okkur rafmagnað svo það stendur út í loftið eða límist við andlitið á okkur. Hvað er til ráða?

- Nuddið olíu í allt hárið eða í endana. Olían kemur í veg fyrir að hárið tapi raka og kemur böndum á óstýriláta enda.
- Bómullar- eða akrýlhúfur geta aukið rafmagnnið í hárinu. Reyna má að nota höfuðföt sem fódruð eru með silki eða satíni sem renna mjúklega af hárinu.
- Spreyið greiðu úr málmí með hárspreyi og greiðið gegnum hárið frá rót til enda. Hárspreyið temur óstýriláta enda og málmgreiðan losar rafspennuna í hárinu.
- Notið hárnæringu sem ekki á að þvo úr. Hún nærir hárið og ver fyrir hitabreytingum og þurrki.
- Notið rakagefandi hárvörur yfir vetrartímann.
- Notið hárbólur með „ionic tækni“ en hann á að eyða rafspennunni úr hárinu.



Jólafrans er sannkallað dyradjásn.

Jólafransagerð í Árbæ

Aðventan nálgast og eru margir farnir að huga að jólafransgeringum. Því er upplagt að skella sér í Borgarbókasafnið í Árbæ og læra að búa til fallegan aðventu- eða jólafrans til að festa á útidyráhurðina. Það er Helga Helgadóttir frá Árbæjarblómum sem mun leiðbeina gestum með fransagerðina og verður hún með allt efni meðferðis sem hægt verður að kaupa á staðnum.

Jólafransagerðin fer fram mánudaginn 20. nóvember frá klukkan 16.30 til 18.30. Skráning er í safninu, í síma 411 6250. Allir hjartanlega velkomnir.

» Því fylgir ósvikið stolt og gleði að fönðra sinn eigin jólafrans á útidyrnar og vekur ómælda aðdáun gesta og gangandi.

Unglingar án áfengis

Mun færri unglingar drekka áfengi en áður. Ungdómurinn í dag hagar sér betur en foreldrar, ömmur og afar. Þessir krakkar hafa ánægju af náminu sínu, stunda margir hreyfingu og hafa góð samskipti við foreldra sína. Síðast en ekki síst, þeir drekka miklu minna en áður þekktist.

Þessi staðreynd á ekki bara við um Ísland en árangur í minni unglingadrykkju hér á landi er umtalaður víða um heim. Í Noregi hefur unglingadrykkja sömuleiðis

minnkað mikið. Árið 2003 svöruðu 84% norskra unglinga á aldrinum 15-16 ára að þeir hefðu smakkað áfengi. Árið 2015 hafði þeim fækkað niður í 57%. Unglingadrykkja hefur líka minnkað í Svíþjóð, Finnlandi og meira að segja Danmörku. En niðurstöður rannsókna sýna að í allri Evrópu hefur unglingadrykkja minnkað sem og í Kanada, Bandaríkjunum og Ástralíu.

Vísindamenn leita að einhverri skýringu á þessu og spyrja hvort þakka megi samfélagsmiðlum

og netinu. Unglingar eru mikið á netinu og foreldrar eru kannski líka meira að passa ungana sína. Eru þeir sem eru 17 ára í dag hinir nýju 15 ára? Ákveðin breyting varð við aldamótin hjá unglingum. Þá ólst upp ný kynslóð með snjalltækjum. Þar fyrir utan býr ungt fólk lengur í foreldrahúsum. En vísindamenn klóra sér í kollinum í leit að skýringu þar sem vitað er að foreldrar drekka meira en áður. Nánar má lesa um þessar hugleiðingar á forskning.no.



Unglingadrykkja hefur minnkað til muna á síðustu árum.

TRYGGÐU ÞÉR ÓDÝRARA INTERNET Á 1817 / 365.IS

Internet fyrir aðeins 1000 kr. með sjónvarpsþökkum

MARGFALT SKEMMTILEGRI 365.is | 1817

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.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 UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is



NÝR PHEV PLUG IN HYBRID
MMC OUTLANDER PHEV PLUG IN HYBRID RAFMAGN / BENSÍN. 4X4, NÝR! SJÁLFSK, LEDUR/RÚSSKIN, LYKLALAUST AÐGengi, OFL. VERÐ AÐEINS 4.290 Þ. RAÐNR 111697. Á STAÐNUM!



NÝR HYBRID TOYOTA
TOYOTA YARIS ACTIVE HYBRID DESIGN. NÝR BÍLL Í, SJÁLFSKIPTUR, BAKKMYNDAVÉL, ÁLFELGUR, OFL OFL. VERÐ AÐEINS 2.590 Þ RAÐNR 102050.

Bílagallerí bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is



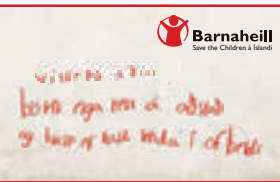
TOYOTA COROLLA ÚTSALA
Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu



Honda accord árg 2007 ekinn 166000 km, sjálfskiptur, leður sæti. Ný vetrardekk, skoðaður 2018. Ásett verð 920.000. Mjög gott eintak. Upplýsingar gefur Omar Sími 8957199.



Honda accord Tourer sport 2003 ekinn 211000, sjálfskiptur, leður. Skoðaður 18, nýtt þúst og margt annað. Upp Ómar 8957199.

Hópferðabílar



65 MANNA RÚTUR. LÍTIÐ EKNAR.

Tvær Neoplan Transliner (Benz) rútur 1996 með klósetti ek.495þ. Tilboðsverð 2.190þ.stk. Uppl. í s. 820-5181

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700



Nánari upplýsingar í síma 1817

HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS

Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frelsið og Stöð 2 Maraþon Now.

Þú getur horft í snjallsíma, spjaldtölvu eða fartölvu hvenær sem þér hentar.

Nánari upplýsingar í síma 1817 eða á 365.is

365



HONDA
CR-V Executive Diesel
Nýskráður 2/2008, ekinn 144 þús.km., dísel, 6 girar.
Verð kr. 1.890.000



HONDA
CR-V Lifestyle
Nýskráður 11/2012, ekinn 57 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.150.000



BÍLL DAGSINS

Honda Jazz Elegance

Einn eigandi, nýskráður 7/2015, ekinn 26 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **2.090.000**



CHEVROLET
Lacetti Station
Nýskráður 1/2005, ekinn 169 þús.km., bensín, 5 girar.
Tilboð kr. 290.000



BMW
i3 Rex
Nýskráður 11/2015, ekinn 22 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.890.000



HONDA
Jazz Comfort
Nýskráður 11/2017, sýningarbíll frá umboði, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000



HONDA
Swift Gl 4wd
Fjór hjóladrífurinn, nýskráður 5/2011, ekinn 141 þús.km., bensín, 5 girar.
Verð kr. 790.000



HONDA
CR-V Elegance
Einn eigandi, nýskráður 1/2014, ekinn 15 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.950.000



KIA
Ceed Ex SW diesel
Nýskráður 12/2012, ekinn 65 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.290.000

Afgreiðslutími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

notadir.bernhard.is opið allan sólarhringinn



NOTAÐIR BÍLAR

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

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. 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.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

ALHLIDA FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR
AD KOSTNABARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða
verk@murumogsmidum.is

Múrum og smíðum ehf

Nudd

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti. Löggitur rafverktaki. rafneisti@simnet.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. Opnunar til þess að auðveldi opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

GEFÐU VATN gjofsemgefur.is 907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18

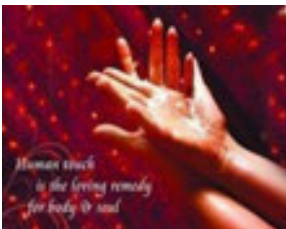
Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

NUDD/MASSAGES

Byð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið kvöld og helgar. S. 894 4817

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir íbúðum fyrir erlenda starfsmenn á höfuðborgarsv. Uppl. í s: 895 2220

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNARRÝMI TIL LEIGU

Um 130fm verslunarrými til leigu, hátt til loft, er á sv. 105. Laust. Uppl. í s. 820 0345

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

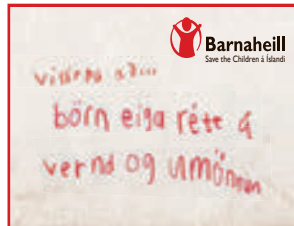
WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

VSK #115006. Kt: 1612464849. S: 7778371. Steypusögun, kjarnaborun og múrbrot



Tilkynningar

AUGLÝSING UM DEILISKIPULAG Í GARÐABÆ

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með kynningu á breytingum eftirfarandi deiliskipulagsáætlana í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Urriðaholtsstræti 22, 24 og 26. Tillaga að breytingu Norðurhluta Urriðaholts 3. áfanga. Tillagan gerir ráð fyrir eftirfarandi breytingum. Breytt aðkoma að lóðum nr. 22 og 24. Minni háttar breyting byggingarreita allra lóða. Nýjir byggingarreitir fyrir opin bílskýli á lóðum nr. 22 og 24. Aukið byggingarmagn bílskýla um 500 m². Fjölgun íbúða um 6 (úr 45 í 51 íbúð), tvær á hverri lóð. Innbyrðis breyting á fjölda heimilaðra minni og stærri íbúða milli lóða.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út 29. desember 2017. Skila skal athugasemdum á bæjar- skrifstofu Garðabæjar og skulu þær vera skriflegar og undirritaðar. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna fyrir tilskilinn frest teljast samþykkir henni.

Arinbjörn Vilhjálmsson
Skipulagsstjóri Garðabæjar



GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Skemmtanir

**HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19**

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Rúnar Þór og Klettur spila um helgina.

Leikir helgarinnar

Laugardaginn 18. nóv

12:20 Arsenal - Tottenham

14:50 Liverpool - Southampton

17:20 Man.United - Newcastle

Sunnudaginn 19. nóv

15:50 Watford - W.Ham United

Föstudag kl. 23:00 - 02:00

Laugardag kl. 00:00 - 03:00

Gullnáman

Heitur matur í hádegínu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is