



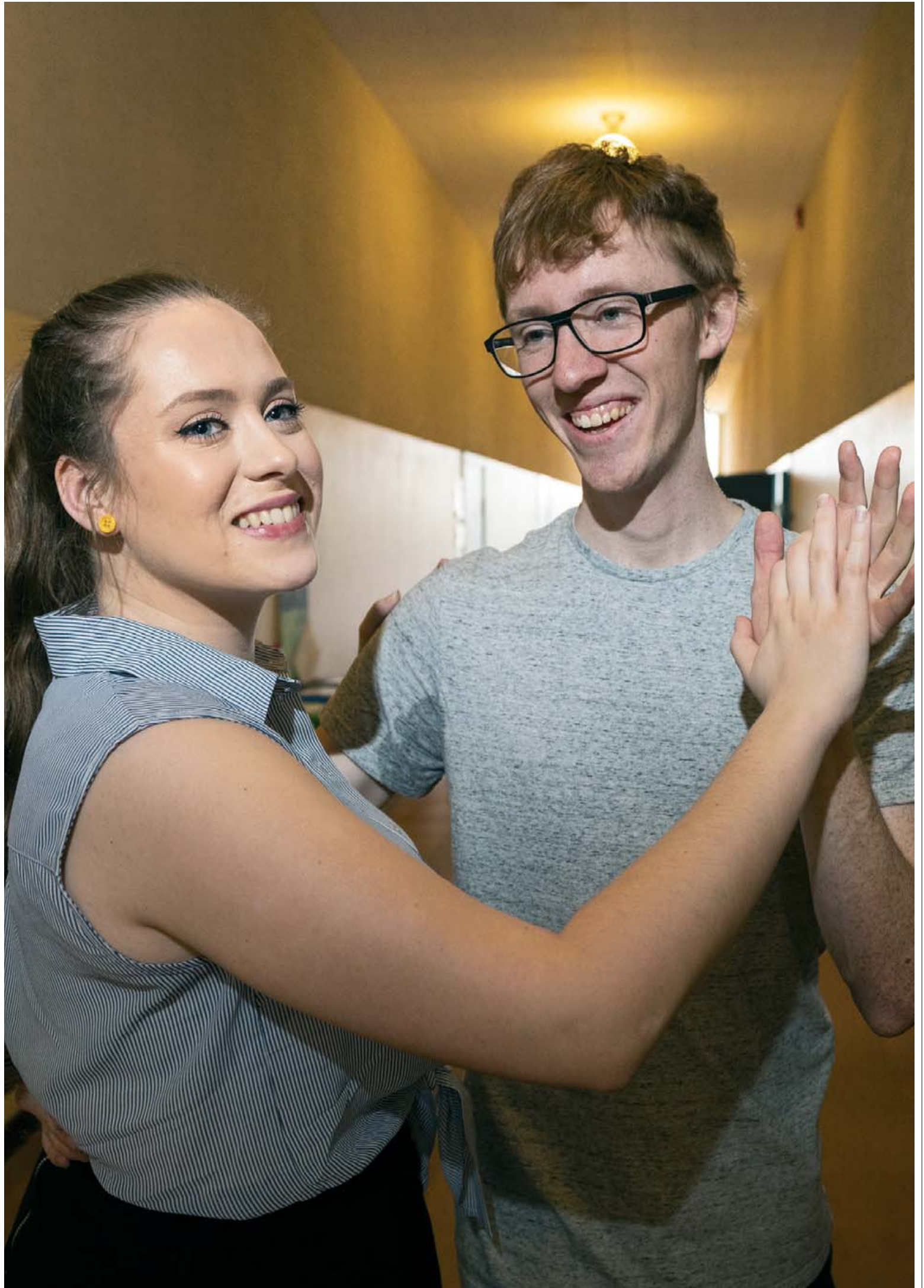
PRÍÐJUDAGUR 1. MAÍ 2018

Heilsa



Tíska er ekki bara í fatnaði heldur koma á hverju ári ný heilræði og matartegundir sem eiga að bæta heilsuna og lengja lífið. Í fyrra voru það sérsamsettar skálar og eplaedik sem voru allra meina bót en í ár eru bæði nýir vinir og gamlir á matseðlinum. ➔4

Ertu svefnlaus?



Ingibjörg Ásta veit fátt skemmtilegra en að dansa og kemur tvífeld að námsbóknum eftir æfingu. Hér tekur hún sporið með Jack Threlfall Hartley. MYND/EYBÓR

Dansandi háskólanemar

Ingibjörg Ásta Tómasdóttir stundar nám í ensku við Háskóla Íslands. Þrátt fyrir miklar annir gefur hún sér tíma til að dansa með Háskóladansinum og segir það bæta andlega og líkamlega líðan sína. ➔2

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Ég er að ljúka BA-gráðu í ensku og er þessa dagana önnu kafin við að skrifa lokaritgerðina mína sem fjallar um Harry Potter. Ég gef mér þó tíma til að líta upp úr bókunum og tek stutt frá skriftum til að dansa með Háskóladansinum. Það heldur geðheilsunni í lagi að taka fram dansskóna og stíga nokkur spor. Ég er með kvíðaröskun og á stundum dálítið erfitt með að róa mig niður. Þess vegna finnst mér svo gott að dansa og hreyfa mig," segir Ingibjörg Ásta Tómasdóttir glaðlega.

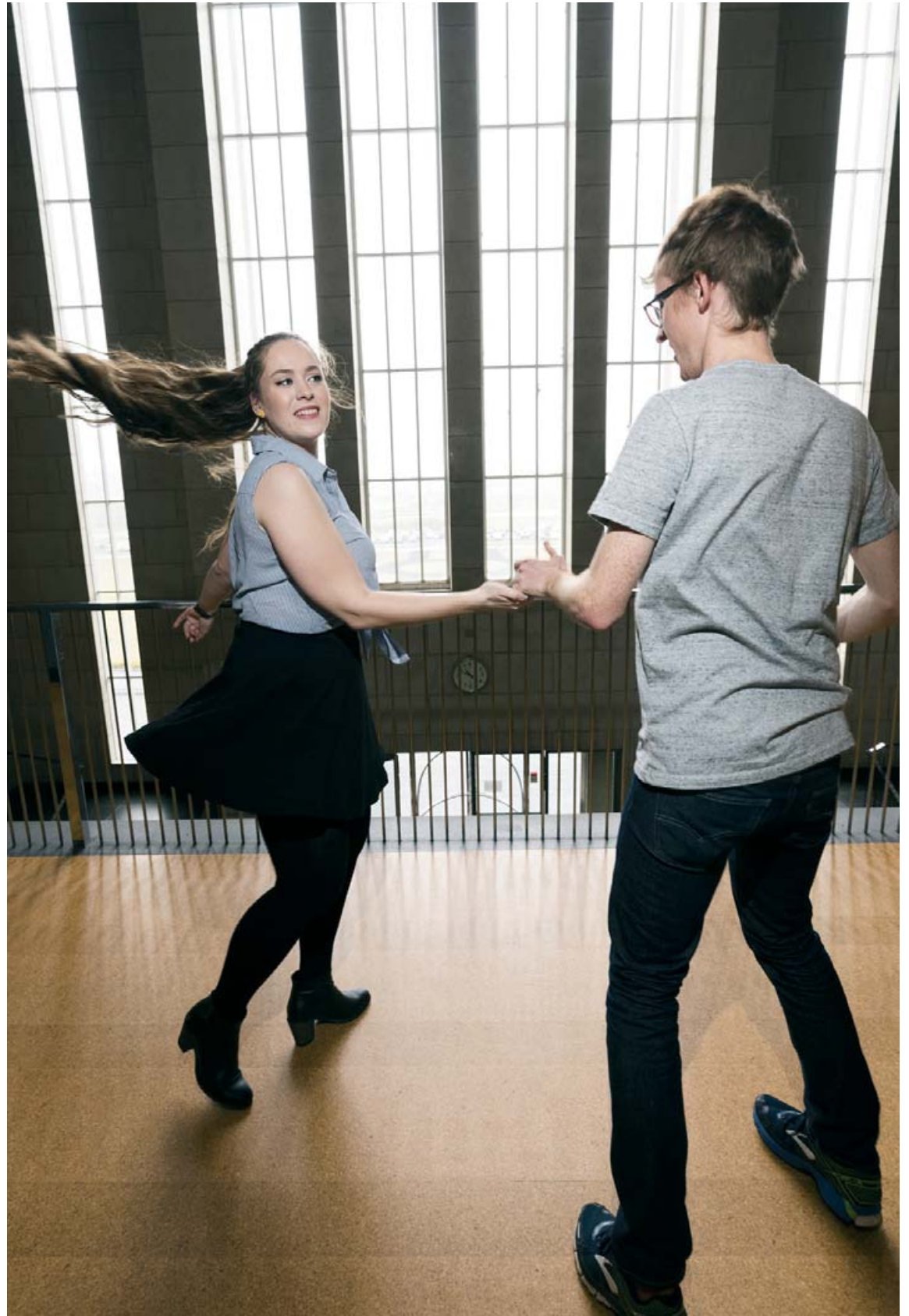
Efla dans innan Háskólans

Þegar Ingibjörg Ásta er spurð nánar út í Háskóladansinn kemur í ljós að um er að ræða félagsskap sem er starfræktur innan Háskóla Íslands og hefur verið um nokkurt skeið. Tilgangur félagsins er að efla dansíþróttina innan háskóla-samfélagsins með því að bjóða

„Ég hef ekki aðeins lært nýja dansa, ég hef líka kynnst fullt af skemmtilegu fólki, enda er þetta frábær félags-skapur sem heldur mér alveg gangandi.“

Ingibjörg Ásta Tómasdóttir

upp á fjölbreytt dansnámskeið og einnig með alþjóðlegu samstarfi við önnur dansfélög. „Háskóladansinn er hugsaður fyrir háskólanema en þeir sem eru enn í framhaldsskóla eða hafa aldrei farið í háskólanám eru auðvitað líka velkomnir. Þetta er ótrúlega gaman og algjört fjör. Við höfum lært að dansa hina ýmsu dansa, svo sem blús, boogie-woogie, capoeira, lindy hop, sving og rock'n'roll og West Coast Swing. Svo höfum við verið í samstarfi við Salsa Ísland og lært að dansa salsa hjá þeim," segir Ingibjörg Ásta brosandi. Innt eftir því hvort nauðsynlegt sé að hafa bakgrunn í dansi segir



Ingibjörg Ásta og Jack Threlfall Hartley taka nokkur spor í aðalbyggingu Háskóla Íslands. MYND/EYÞÓR

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Probi Mage LP299V[®] inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V[®])

Finndu muninn með Probi Mage LP299V[®]

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V[®] mjólkursýrugerlum sína allra bestu meðlun.

Prófessor Bengt Jørgensen hefur starfað hjó Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V[®]).

abel heilsuvörur

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.690 kr.*



SVÍNAKJÖT MEÐ TOFANSÓSU
KJÚKLINGUR MEÐ SATAYSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Ingibjörg Ásta það alls ekki nauðsynlegt. „Háskóladansinn er jafnt fyrir þá sem hafa aldrei á ævinni dansað og þá sem hafa einhvern bakgrunn í dansi. Margir sem hafa enga reynslu af dansi hafa orðið alveg forfallnir dansarar og geta ekki hætt, þeim finnst svo gaman. Sjálf æfði ég samkvæmisdansa frá því ég var fjögurra ára og þar til ég varð þrettán ára. Ég varð því miður að hætta að æfa því ég hafði ekki neinn dansherra," greinir Ingibjörg Ásta frá.

Hún hætti þó ekki alveg að dansa heldur tók dans í vali í grunn- og framhaldsskóla. „Svo hef ég alltaf dansað heima hjá mér, jafnvel bara við útvarpið. Öll fjölskyldan mín hefur verið í dansi og þegar ég frétti af Háskóladansinum vissi ég strax að það væri eitthvað fyrir mig," segir hún.

Nemendur kenna dans

Danskennslan byggist á jafningjafræðslu og segir Ingibjörg Ásta danskennarana ýmist vera nemendur við Háskólann eða fyrrverandi nemendur sem hafa náð góðum tókum á dansi. „Ég hef ekki aðeins lært nýja dansa, ég hef líka kynnst fullt af skemmtilegu fólki,

Það heldur geðheilsunni í lagi að taka fram dansskóna og stíga nokkur spor. Ég er með kvíðaröskun og á stundum dálítið erfitt með að róa mig niður. Þess vegna finnst mér svo gott að dansa og hreyfa mig.

enda er þetta frábær félagsskapur sem heldur mér alveg gangandi. Margir erlendir skiptinemar sækja danskvöldin reglulega svo þetta er fjölbreyttur hópur," segir Ingibjörg Ásta og bætir við að dansinn sé líka frábær líkamsrækt og góð leið til að halda sér í formi.

„Mér finnst ekkert æðislegt að fara í ræktina en það er ótrúlega gaman að fara í dans. Við tókum alveg á því og fáum mikla útrás með því að dansa," segir hún.

Spurð hvernig kynjahlutfallið sé segir Ingibjörg Ásta að óneitan-

lega væri gaman að fá fleiri stráka út á dansgölföld. „Oftast eru fleiri stelpur á dansnámskeiðunum en svo koma kvöld þar sem strákarnir eru í miklum meirihluta. En jú, við viljum endilega fá fleiri stráka í lið með okkur.“

Dansað í sumar

Háskóladansinn heldur úti námskeiðum sem hefjast að hausti og vori og senn lýkur vörnámsskeiðinu þetta árið. Hvert námskeið tekur tíu vikur, að sögn Ingibjargar Ástu.

„Við ætlum að halda áfram að dansa í sumar og verðum með danskvöld þrisvar í viku. Á þriðjudagskvöldum hittumst við á Hressó og dönsu West Coast Swing. Á miðvikudagskvöldum dönsu við lindy hop á Petersen svítunni í Gamla bíói og svo dönsu við sving og rock'n'roll á Sólun á sunnudagskvöldum. Stundum er byrjendakennsla áður en danskvöldin hefjast en um leið og maður hefur fengið góðan grunn getur maður í raun dansað hvað sem er," segir hún að lokum.

Nánari upplýsingar má finna á facebook.com/haskoladansinn.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Mumsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriddinga@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson Hallgrímsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Betri svefn og færri salernisferðir

Pro Staminus er þróuð sérstaklega fyrir karlmenn sem hafa tíð þvaglát á nóttunni og/eða að bunan er orðin slöpp. Frábær náttúruleg blanda sem bætir bæði bununa og svefninn.

Blöðruhálskirtillinn er lítill kirtill á stærð við valhnetu. Hann er einungis í karlmönnum en hann myndar sæðisvökva sem blandast sæðfrumunum frá eistunum við sæðlát. Með aldrinum stækkar kirtillinn og er talið að um 50% karlanna á miðjum aldri hafi góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli. Tíðnin vex svo með hækkunum aldri.

Tíð þvaglát & kraftlítill buna

Helsta einkenni góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli er truflun á þvaglátum. Þessum einkennum má gróflega skipta í tvennt, annars vegar vegna teppu sem stækkunin veldur og hins vegar vegna ertingar sem blaðran verður fyrir.

- Tíð þvaglát.
- Kraftlítill þvagbuna.
- Bunubið – stendur á því að koma bununni af stað.
- Þvaggleki.
- Slitrótt þvaglát, erfitt að tæma og tilfinning um að blaðran sé ekki tóm.
- Þvagteppa.

Ef ertingur er á blöðruna af völdum blöðruhálskirtils geta eftir farandi einkenni gert vart við sig:

- Þvaggleki.
- Tíð þvaglát bæði á daginn og á nóttinni.
- Skyndileg þvaglátapörf.
- Sviði eða sársauki við þvaglát.

Tíð þvaglát á nóttunni trufluðu bæði svefninn og vinnuna

Salernisferðir á nóttunni eru sérlega hvímeiðar því það verður mikil röskun á nætursvefninum. Það hefur mjög svo neikvæð heilsufarsleg áhrif en eins og allir vita er góður nætursvefn undirstaða góðrar heilsu.

Guðmundur Einarsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri GSG, hefur góða reynslu af Pro Staminus:

„Ég var farinn að pissa mjög oft á

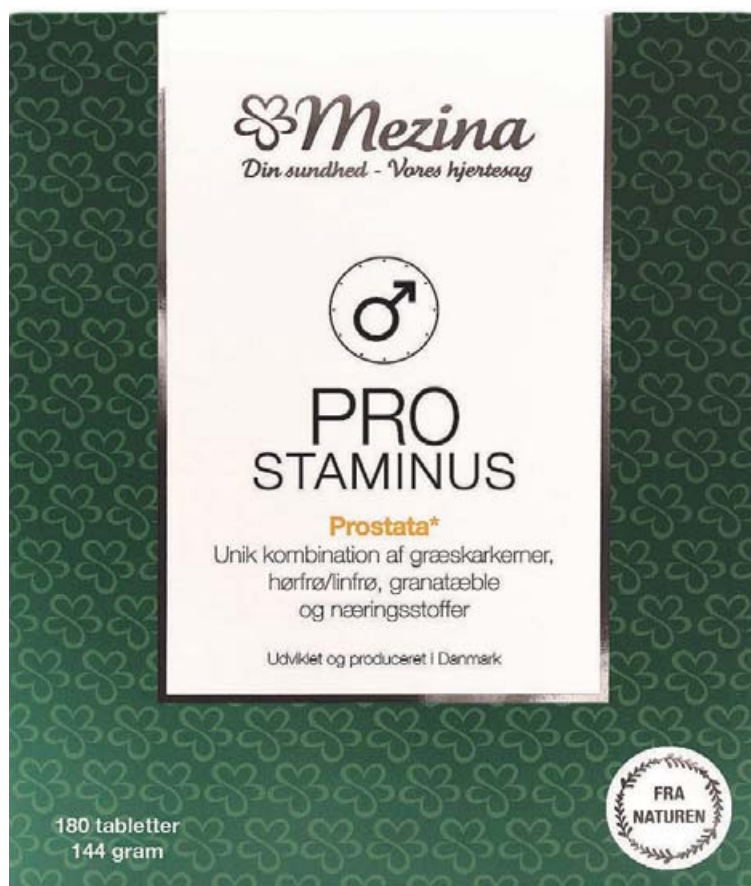


Guðmundur Einarsson hefur góða reynslu af Pro Staminus.

nætturnar sem var orðið afar þreytandi. Á daginn þurfti ég líka sífellt að fara á klósettið og svo þegar maður loksins komst á klósettið þá kom lítið sem ekkert. Nú tek ég alltaf eina töflu á morgnana og aðra á kvöldin og finn að ég þarf sjaldnar að pissa á nætturnar. Bunan er orðin miklu betri og klósettferðirnar á daginn eru færri og áhrifaríkari.“

Náttúruleg innihaldsefni gegn vægum einkennum

Megininnihaldsefni í Pro Staminus eru hörfræjabykkni, graskersfræjabykkni, granateplaþykkni, sink, selen, D- og E-vítamín en efni í bæði hör- og graskersfræjum sporna við myndun di-hydro-testosteróns sem er meginástæða stækkunar á blöðruhálskirtli.



Pro Staminus er frábær náttúruleg blanda sem bætir bæði bununa og svefninn.



Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Sofðu rótt - í alla nótt með náttúrulega svefnbætiefninu Good Night

Áttu erfitt með svefn?

Óreglulegur svefn getur haft alvarlegar heilsufarsafleiðingar. Good night inniheldur aínósýruna L-tryptófan, sérvaldar jurtir og bætiefni sem öll eru þekkt fyrir róandi og slakandi áhrif...

...svo þú getir sofið betur



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana

Virðing borin fyrir verkamanninum

Verkalýðsfélag Grindavíkur heldur baráttukaffi í íþróttamiðstöð bæjarins, Gjánni, í tilefni af alþjóðlegum baráttudegi verkamanna.

Verkalýðsdeginum verður fagnað í Grindavík í dag eins og víðar, meðal annars með kaffisamsæti í íþróttamiðstöð sveitarfélagsins, Gjánni, á milli klukkan 15 og 17 en það er slysvarnadeildin Þórkátla sem sér um veitingar. Magnús Már Jakobsson, formaður Verkalýðsfélags Grindavíkur, flytur erindi á fundinum en félagið hefur nýlokið við fundaherferð vegna undirbúningsviðræðna um kjarasamninga sem losna um næstu áramót. „Við hjá Verkalýðsfélagi Grindavíkur erum mjög ánægð með árangur fundaherferðarinnar,“ segir Magnús og bætir við að þátttaka íbúa hafi verið góð á fundunum og skilað sér í sterkri kröfugerð.

Meðal þess sem finna má í kröfugerð félagsins eru kröfur um að

áhrif verðtryggingar verði einnig til þess að verja skuldara en ekki eingöngu fjármagnseigendur, til dæmis með verðtryggingu launa. Þá vill félagið lengja fæðingarorlof, hærri húsnæðisbætur og opna á þann möguleika að landsmenn geti skipt beint við banka og fjármálastofnanir í öðrum löndum. Eins fer félagið fram á verulega hækkun á grunnlaunum með tilliti til styttingar vinnuvikunnar. „Ef það verður ekki sama krónutöluhækkun á öll laun þá viljum við 60-80% hækkun á lægstu laun. Við teljum að ekki sé hægt að ná samningum nema hið opinbera komi fram með breytingar á vaxtamálum og í skattkerfinu og þá sérstaklega með því að þrepaskipta persónuafslættinum. Það er ekki gott hvernig hlutirnir hafa breyst og launabilið er orðið ólíðandi og óþolandi.“

Félagsmönnum fjölgað mikið

Verkalýðsfélag Grindavíkur hefur verið starfandi frá árinu 1937, eða í 81 ár, og voru félagsmenn 25 í fyrstu. Félagið hefur vaxið umtalsvert og ekki síst á umliðnum árum. „Við höfum verið að sækja í okkur veðrið. Þegar við tókum við fyrir sex árum voru félagsmenn um 600 en þeir eru í dag um 1.200,“ segir Magnús sem vill engu að síður ekki þakka sér þann árangur. „Störfum hefur fjölgað mikið á svæðinu, aðallega í fiskvinnslu, og fyrirtæki



Fundaherferð Verkalýðsfélagsins í Grindavík fór vel fram og margt var um manninn. Þarna er Magnús fyrir miðri mynd.

almennt eru að bæta í. Hér fá allir vinnu sem vilja vinna og nánast eins mikla vinnu og þeir vilja. En það eru ekki margir á ofurlaunum í Grindavík, hér er virðing borin fyrir verkamanninum.“

Spurður um það hvort Grindavíkingar fari í kröfugöngu á alþjóðlegum baráttudegi verkamanna segir Magnús það hafa verið rætt innan félagsins en ákveðið að fara

ekki í göngu allavega í ár. „Það hefur ekki verið hefð fyrir kröfugöngum í Grindavík þannig að líklega þarf að ræða það frekar og kanna áhugann hjá bæjarbúum. En við höfum verið að fá á milli 300 og 600 manns í kaffi til okkar á verkalýðsdaginn og gerum ráð fyrir álika fjölda í ár.“

Ásamt baráttukaffinu í Gjánni hefur verið hefð fyrir því að halda

1. maí hátíð í Grindavíkurkirkju og verður engin undantekning gerð á því í dag. „Þar verður boðið upp á Gleðistund með Dýrunum í Hálsaskógi en það er Leikfélag Keflavíkur sem sér um þann hluta dagskrárinnar. Svo verða þarna hoppukastalar og pylsupartí,“ segir Magnús og bætir við að herlegheitin við kirkjuna hefjist klukkan 11.

Ár gullmjólkur og munkaberja

Tíska er ekki bara í fatnaði heldur koma á hverju ári ný heilræði og matartegundir sem eiga að bæta heilsu okkar og lengja lífið. Í fyrra voru það sérsamsettar skálar og eplaedik sem voru allra meina bót en í ár eru bæði nýir vinir og gamlir kunningjar á matseðlinum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Gullmjólk

Gullmjólkinn ætti að fást á öllum betri kaffihúsum ef marka má heilsufarsávinninginn sem neysla hennar hefur í för með sér. Túrmerik hefur reyndar verið lengi á sjóndeildarhring þeirra sem huga að heilsunni en í ár er það túrmeriklatte eða gullmjólk sem ræður ríkjum á öllum betri kaffihúsum en hún samanstendur af túrmerik, engifer, hunangi, kókospjól og svörtum pipar og kvað vera allra meina bót. Gullmjólkinn á að draga úr bólgum, koma jafnvægi á efnabúskap líkamans og auka þrótt og hefur lengi verið þekkt í ayurveda-læknisfræðum.

Nýofurfæði

Nokkrar nýjar ofurfæðutegundir verða áberandi í ár. Þessar matartegundir hafa verið þekktar í sumum heimshlutum um árabil, svo sem kassavarót, saðningaraldin eða jakaber sem á ensku kallast „jackfruit“ og munkaber sem heitir á ensku monk fruit en í Kína, þar sem ávöxturinn er upprunninn, kallast hann luo han guo.

Kassavarót er af ætt rötargrænmetis og ættuð frá sunnanverðri Afríku þar sem hún er mikið nýtt, bæði sem mjöl og kallast þá

Saðningarávöxtur eða jakaber er bæði hollur og góður valkostur við dýraafurðir.
MYNDIR/NORDIC-
PHOTOS/GETTY



tapióka og eins og kartöflur. Kassavarótin er mjög harðger og vex við ólíklegustu aðstæður en er líka afskaplega nýtileg þar sem hún er almennt ekki bragðsterk og tekur því vel í sig annað bragð. Sterkjan í rótinni gerir hana góða til pappísgerðar auk þess sem hún er notuð í ýmiss konar snyrtivörur og sem bindiefni fyrir töflur í lyfjaiðnaði og jafnvel er hægt að framleiða úr henni eldsneyti.

Saðningaraldin er stærsti ávöxtur í heimi. Hver ávöxtur, sem er í raun ber af mórberjatrjám, getur vegið allt að 40 kíló. Saðningaraldin er bragðgott og tekur einnig vel við kryddi svo það er kjörið í grænmetisrétti og sem staðgengill kjöts fyrir þá sem hugsa málin þannig.

Munkaberin eru nefnd eftir munkum sem fyrstir ræktuðu þau fyrir 800 árum í Kína og

Taílandi. Munkaberin eru sérdeilis andoxandi, bólgueyðandi og virka hemjandi á vöxt krabbameinsfruma en þó eru þau aðallega nýtt sem sætuefni þar sem þau eru 250 sinnum sætari en sykur og henta því vel fyrir sykursýkisjúklinga sem og þá sem vilja sætt bragð en ekki sykurl.

Endurkomið ofurfæði

Hnetusmjör hefur fengið uppreisn æru eftir nokkur mögurr ár og verður víða á matseðlinum, bæði í formi eftirréttis og orkustanga.

Góðgerlagotteri

Það er óþarfi að fjölyrða um hollustu góðgerla en fram til þessa hefur helst verið hægt að innbyrða þá í samhengi við mjólkurvörur sem hefur alls ekki hentað öllum. Nú er hægt að fá góðgerlaflögur, góðgerlakex og góðgerlamorgun-

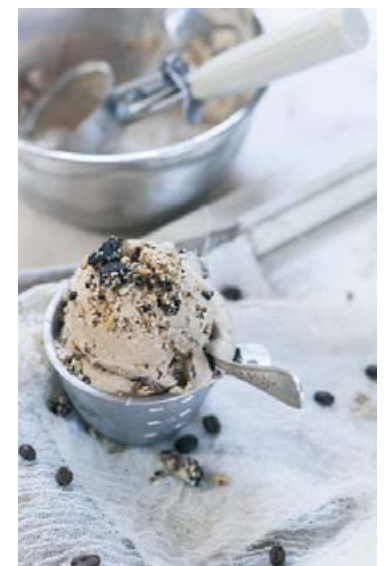


Gullna mjólkinn er bragðgóð, bólgueyðandi og bætir í brosið.

korn en það borgar sig að lesa innihaldslýsingarnar vel því heildarhollustan getur farið fyrir lítið ef önnur innihaldsefni eru af óhollara taginu.

Kalóriusnauður koffeinís

Rannsóknir sýna að heilinn hefur ekkert nema gott af því að fá svona 350 milligrömm af koffeini daglega. Og nú er hægt að fá koffein-skammtinn í ýmsu formi, jafnvel í



Hitaeningasnauður kaffiis slær að minnsta kosti tvær flugur í einu svölu höggi í sumar.

hitaeningasnauðum ís en ís með fáum hitaeningum er heitasta málið í hitanum í sumar.

Vatn

Já, vatnsdrykkja er sigild og þrautreynd aðferð til heilsuþótar. Og þær ánægjulegu fregnir berast nú frá Bandaríkjunum að 12 prósent fullorðinna og 19 prósent barna hafi látið af gos- og djúspambi og velji nú vatn í staðinn. Skál!

A woman with long, wavy blonde hair is smiling and posing in a blue and white patterned one-piece swimsuit. She is standing in the shallow ocean waves. The background shows a clear blue sea and a distant shoreline with greenery.

SEA FOLLY

australia

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS



Samkvæmt Matthew Walker hefur svefnskortur slæm áhrif á heilsuna og getur stýtt lífið. NORDICPHOTOS/GETTY

Svefnskortur er heilsuspillandi

Matthew Walker er taugavísindamaður og sálfræðingur sem rannsakar áhrif svefns á heilsu. Hann heldur því fram að skortur á svefni veiki ónæmiskerfið, skaði heilsuna og stýtti lífið.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddufreyr@frettabladid.is



Skortur á svefni getur beinlínis verið banvænn, samkvæmt taugavísindamanninum og sálfræðingnum Matthew Walker, sem sinnir svefnrannsóknunum við Kaliforníuháskólann í Berkeley. Hann gaf út sína fyrstu bók, „Why We Sleep“, í október síðastliðnum, þar sem hann dregur saman helstu niðurstöður nýlegra rannsókna á mikilvægi svefns og gefur leiðbeiningar um hvernig á að fá betri svefn.

NBA- og NFL-leikmenn, starfsmenn Pixar og margir fleiri hafa fengið svefnráðgjöf frá Walker og í bók sinni er Walker ekkert að skafa utan af því og segir einfaldlega að því styttra sem fólk sefur, þeim mun styttra verði líf þeirra.

Það er áætlað að tveir af hverjum þremur fullorðnum einstaklingum fái ekki nægan svefn. Bæði Alþjóðaheilbrigðisstofnunin og Walker mæla með því að fólk miði við að sofa um átta tíma á hverri nóttu. Sjálfur heldur hann sig við átta klukkustunda svefnflugga, sem þýðir að hann er í rúminu í að minnsta kosti átta tíma á hverri nóttu, þó hluti af þeim tíma fari í að sofa og vakna. Hann segir að þetta haldi honum virkum og andlega og líkamlega heilbrigðum.

Walker færir rök fyrir því að það geti skaðað heilsuna alvarlega og til

lengri tíma að sofa bara sex eða sjö tíma á hverri nóttu og það geti jafnvel í sumum tilvikum verið banvænt.

Svefnskortur veikir kerfið

Þegar maður hefur ekki sofð nóg er erfiðara fyrir líkamann að verjast veikindum, hvort sem það er kvef eða krabbamein. Svefnskortur minnkar birgðir líkamans af hvítum blóðfrumum sem eyða æxlis- og vírusfrumum og bara ein nótt af 4-5 klukkustunda svefni getur minnkað þessar birgðir um u.þ.b. 70%.

Skortur á svefni gerir líkamann veikari fyrir krabbameini og hefur verið tengdur við ýmsar gerðir þess. Óreglulegur svefn bælir líka framleiðslu hormónsins melatóníns, sem getur líka aukið hættu á krabbameini og þess vegna flokkar Alþjóðaheilbrigðisstofnunin næturvinnu sem „líklegan krabbameinsvald“.

Skortur á svefni gæti líka aukið hættuna á ýmsum krónískum veikindum. Ónógur svefn hefur verið tengdur við aukna hættu á alzheimer, offitu, heilablóðfalli og sykursýki, þó orsakasambandið sé ekki þekkt.

Skortur á svefni breytir því hvernig insúlín virkar í líkamanum og hversu hratt frumur líkamans drekka í sig sykur. Ef maður sefur um það bil 4-5 tíma á nóttu í eina viku gæti þessi breyting leitt til þess að blóðsykurinn hækki svo mikið að læknir gæti greint mann með



Það er ýmislegt í kerfi líkamans sem líður fyrir skort á svefni. NORDICPHOTOS/GETTY

byrjunarstig sykursýki, segir Walker. Þessi hækkun á blóðsykri gæti þá þegar verið byrjuð að skaða hjarta, æðar og nýru.

Rannsóknir í Japan hafa líka leitt í ljós að menn sem sofa minna en sex tíma á nóttu eru 400-500% líklegri til að fá hjartaáfall en þeir sem hvílast vel.

Walker segir að skertur svefn minnki líka viðbragðshraða, sem gæti útskýrt örlitla fjölgun á bil-

slysum sem verður í Bandaríkjunum þegar skipt er frá vetrartíma yfir í sumartíma á vorin. Hjartaáföllum fjölgar reyndar líka töluvert í kringum tímabreytingarnar, því margir missa af svefni og sá svefnskortur eykur álag á hjartað.

Ekki reyna að vera ofurmenni

Walker segir að það sé vissulega til fólk sem er þannig byggt að það þoli minni svefn og þurfi ekki meira en

sex tíma svefn. En þessir einstaklingar eru svo fáir að þeir eru bara brot af einu prósentu af öllu fólki.

Það er því ekki skynsamlegt að forgangsraða öllu öðru á undan svefni. Vissulega kostar hann mikinn tíma, en það er hættu á að slæm heilsa kosti mun meiri tíma og stýtti jafnvel lífið um einhver ár. Walker segir einfaldlega að ef þú sefur ekki nóg deyrir þú fyrr og að gæði lífsins sem þú ert að stytta minnki umtalsvert.

Viltu verða rekstrarfulltrúi?

Nýtt tækifæri fyrir þig!

Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut

- Er langt síðan þú varst í skóla?
- Hefur þig lengi langað að drífa þig í nám en ekki þorað?
- Áttu slæmar minningar frá fyrri skólagöngu?

Vel menntaðir og áhugasamir kennarar, góð aðstaða, mikil reynsla og afslappað andrúmsloft. Þessi braut veitir mörg tækifæri á vinnumarkaði og til frekara náms. Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut er þriggja anna braut með tengingu við vinnustaði. Aðaláhersla er lögð á viðskipta- og samskiptagæinar.

Í lok námsins fá nemendur diploma sem rekstrarfulltrúi. Kennsla hefst í ágúst 2018.

Nánari upplýsingar gefur Inga Karlsdóttir, fagstjóri í síma 594 4000/8244114 eða inga.karlsdottir@mk.is



**MENNTASKÓLINN
Í KÓPAVOGI**



Best er að neyta áfengis alltaf hóflega og sleppa því alveg ef skurðaðgerð er fyrirhuguð.

Ekkert áfengi fyrir aðgerð

Sænskir læknar hafa nú í auknum mæli neitað að gera aðgerðir á sjúklingum nema þeir hafi verið alveg áfengislausir í fjórar til átta vikur, að því er segir á vefmiðli sænska ríkissjónvarpsins, svt.se. Læknarnir telja að meiri hættu sé á fylgikvillum meðan á skurðaðgerð stendur ef sjúklingurinn hefur drukkið mikið áfengi dagana fyrir aðgerðina. Talið er að áfengið geti haft áhrif á hjarta og æðar, blóðþrýsting og valdið hjartsláttartruflunum. Auk þess sem meiri hættu er á hjartabilun.

Ef fólk hefur ekki neytt áfengis í fjórar til átta vikur fyrir aðgerð er lítil hættu á ferðum. Læknar telja sömuleiðis að reykingar geti tvöfaldað hættu á fylgikvillum í aðgerðinni og því er sjúklingum bent á að hætta alveg sé aðgerð fyrirhuguð. Læknarnir vilja að alls öryggis sé gætt í skurðaðgerðum. Þeir segja að neysla áfengis sé svo mikil í Svíþjóð að af henni stafi slæmar heilsufarslegar afleiðingar. Bindindi í góðan tíma fyrir aðgerð myndi að minnsta kosti hafa góð áhrif, segja þeir.



Allir sem elska súkkulaði geta fagnað þeim fréttum að dökkt súkkulaði sé mjög hollt fyrir líkamann.

Dökkt súkkulaði hefur góð áhrif

Þeir sem vilja gera vel við sig og borða súkkulaði ættu að velja það dökkt, meira en 70 prósent. Dökka súkkulaðið hefur nefnilega jákvæð áhrif á heilsuna, að því er tvær nýjar rannsóknir sem gerðar voru í San Diego í Kaliforníu sýna. Dökkt súkkulaði getur dregið úr streitu í líkamnum og bólgum auk þess að hafa jákvæð áhrif á skap, minni og ónæmiskerfið.

Flavonóíð sem er efni í dökku súkkulaði virðist vera bólgueyðandi og hafa góð áhrif á hjarta, æðar, heila og andlega heilsu að því er vísindamenn greina frá. Þetta eru virkilega góðar fréttir fyrir súkkulaðifikla og það ætti enginn að neita sér um gott súkkulaði með kaffinu. Um þetta er fjallað í Science Daily.

Í rannsókninni var í fyrsta skipti kannað í langan tíma hvaða áhrif flavonóíð hefði á heilsuna.

Lítill hreyfing betri en engin

Líkamsrækt heillar ekki alla og margir eiga mjög erfitt með að koma sér í einhverja þjálfun. Allir vita samt að hreyfing gefur betri heilsu þegar fólk eldist. Samkvæmt því sem Christina Gjestvang, doktorsnemi við Íþróttaháskólann í Noregi, segir við vefmiðil NRK er það hvorki dýrt né erfitt að hreyfa sig nægilega til að halda góðri heilsu. Smávegis göngutúr á hverjum degi getur gert kraftaverk varðandi hjarta- og æðasjúkdóma. „Ef þér finnst gaman að leika

handbolta, skaltu gera það, hjóla eða fara í sund. Öll hreyfing er betri en að liggja bara í sófanum. Ef þú hreyfir þig í 30 mínútur á dag, hvort sem það er samfellt eða skiptir upp tímanum, getur það gert heilmikið fyrir heilsuna. Það má byrja á tíu mínútum og síðan auka við sig. Þetta geta verið litlir hlutir eins og að leggja bílnum fjær vinnustaðnum og labba, ganga upp nokkrar hæðir og sleppa lyftunni eða taka smá göngutúr í hádeginu. Öll hreyfing er til bóta fyrir heilsuna,“ segir hún.



Sumir eru duglegir og fara í sjósund. Aðrir kjósa sundlaugarnar sem eru líka paradís fyrir marga.

ÁLNAVÖRUBÚÐIN

Hveragerði

-við sendum hvert á land sem er! s.483-4617

Kangaroos VERÐ NÚ: 4.556 kr	Kangaroos VERÐ NÚ: 4.556 kr	Kangaroos VERÐ NÚ: 4.556 kr	Skechers VERÐ NÚ: 5.996 kr	Skechers VERÐ NÚ: 6.796 kr	Skechers VERÐ NÚ: 6.396 kr	Skechers VERÐ NÚ: 5.596 kr
Til í fleiri litum Slaskeman pollagalli VERÐ NÚ: 5036 kr	Ljusnan flísett VERÐ NÚ: 3836 kr stk	Rane jakki VERÐ NÚ: 5596 kr	Monte flípeysa VERÐ NÚ: 2636 kr	Cora & Callan jakki VERÐ NÚ: 9196 kr	Tia regnkápa VERÐ NÚ: 5196 kr	DIDRIKSONS 1913
Mizzie regnkápa VERÐ NÚ: 10.796 kr	Arnold vatns&vindhelt VERÐ NÚ: 11.596 kr	Avon regnjakki VERÐ NÚ: 5196 kr	Arnold vatns&vindhelt VERÐ NÚ: 18.396 kr	Jolína vatns&vindhelt VERÐ NÚ: 10.796 kr	Rima jakki VERÐ NÚ: 6.796 kr	DIDRIKSONS 1913

-20% af öllum* vörum

* ekki afsl. af lopa

Opið 1.maí frá 10-18

dagana 1.-6.maí

HUMMEL fatnaður ~ Endurance íþróttfatnaður ~ Viking stígvél ~ Skechers, SIXMIX, Vagabond ofl skór

Duffy skór VERÐ NÚ FRÁ: 6.396 - 6.796 kr	Marco Tozzi VERÐ NÚ: 4.796 kr	Marco Tozzi VERÐ NÚ: 9.196 kr	Rieker VERÐ NÚ: 11.196 kr	SIXMIX VERÐ NÚ: 15.996 kr
Skechers VERÐ NÚ: 9.996 kr	Skechers VERÐ NÚ: 7.596 kr	Rieker VERÐ NÚ: 10.396 kr	SIXMIX VERÐ NÚ: 12.796 kr	Skechers VERÐ NÚ: 15.196 kr

LAGERHREINSUN á metravöru 50% afsláttur!

Opnunartími: Mán - lau 10-18 ~ Sun 11-17

úrvalið er á facebook



Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



SPARAÐU 1200 ÞÚS

Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerpak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



STÓRA BÍLASALAN



TOYOTA Land Cruiser 150 Series. Árgerðir 2017, eknir 25-30 Þ.KM. Diesel, Sjálfsk. Verð frá 6.890.000kr.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



SUZUMAR gúmmibátur. Uppblásnir slöngubátur 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 / suzukisport.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



TILBOÐ 4.190 ÞÚS.STGR. EK.5 Þ.KM

SUBARU OUTBACK Premium 2016. Diesel, Sjálfsk. Bakkm.vél, Ísl. leiðs. kerfi, EyeSight öryggis kerfi, Harðskeljadekk, ásett 4,590þús s:698-5665

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST - TOYOTA YARIS HYBRID

Nýjan sjálfskiptan Toyota Yaris Hybrid í skipti fyrir nýjan sjálfskiptan bensín bíl, rauðan.
Símin 618-4103 e.kl.2.

Bátar



GÚMMIBÁTUR

Gúmmibátur 3,6 utanborðsmotor, auka bensintankur 12 l. Tvö bjargvesti og tvær árar. Uppl. s:834-3700

VEIÐIPORTIÐ



Pro marine slöngubátur 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum! Nánar um bátana á veidiportid.is Veidiportið Grandagarði 3 101 Reykjavík 552-9940

Þjónusta

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.

Búslóðaflutningar

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

Húsaveiðhald

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar. Löggildur 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 jafnarðarbunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4- Sjálfskiptir - Diesel*



Hlaðnir þægindum

Komið og reynsluakið

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi
- ✓ Vetrarpakki
- ✓ Leiðursæti með rafmagni
- ✓ Panorama þak
- ✓ Stærri vélin 180 hestöfl
- ✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

5.990
ÞÚSUND

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

* Eknir á bilinu 8 - 29 þúsund

586 1414

stora@stora.is · stora.is
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!