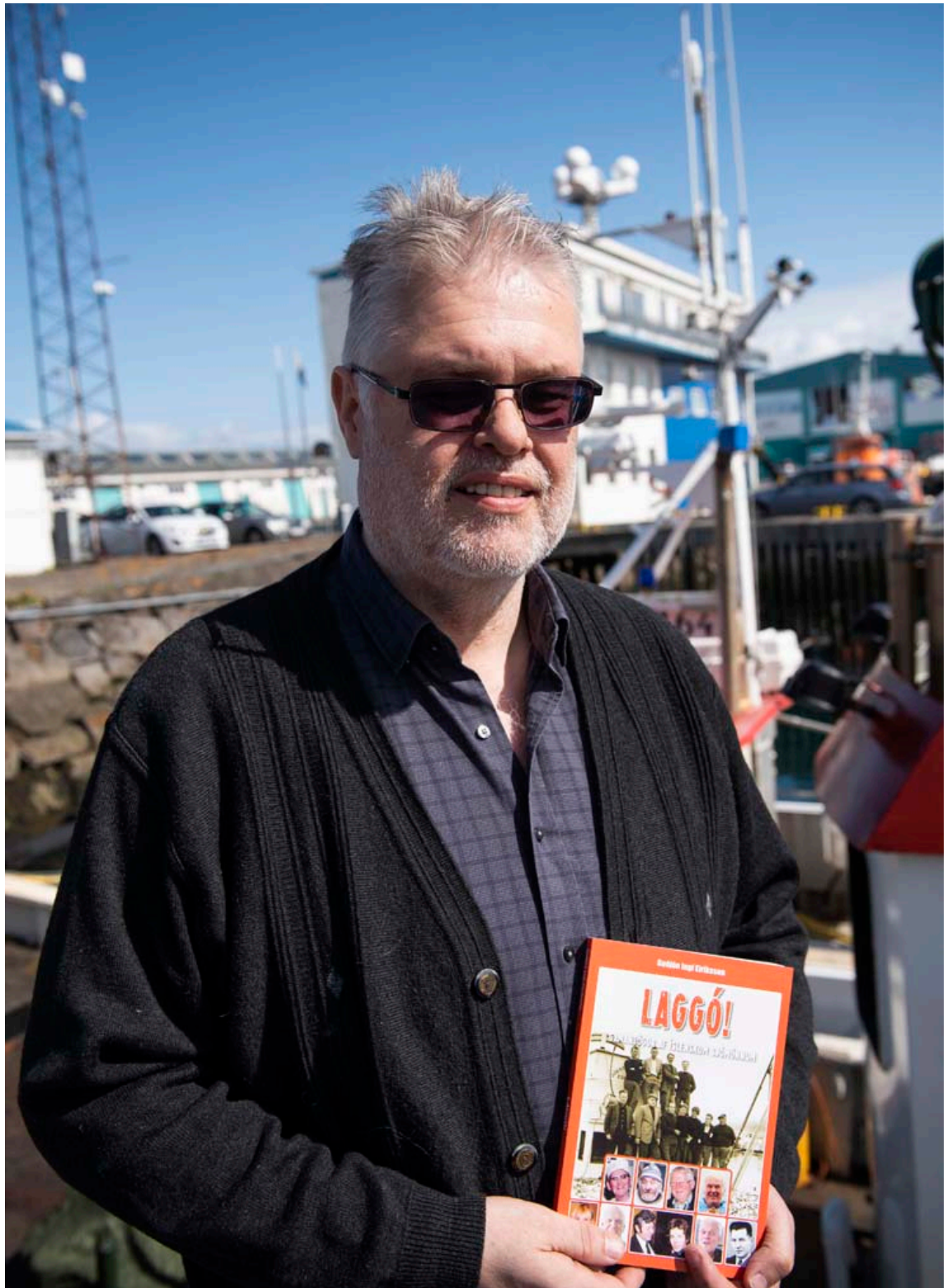


FÓLK

ÞRIÐJUDAGUR 29. MAÍ 2018

Heilsa



Guðjón Ingi Eiríksson, útgáfustjóri Hóla og höfundur margra bóka þar, með bók sína Laggó! sem kemur út á næstunni. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Allra meina bót!



Af tenntum mönnum og tannlausum

Út voru að koma tvær bráðskemmtilegar gamansagnabækur, 104 „sannar“ þingeyskar lygasögur, eftir Jóhannes Sigurjónsson, ritstjóra á Húsavík, og Laggó! Gamansögur af íslenskum sjómönnum, eftir Guðjón Inga Eiríksson. ➔2

Bókaútgáfan Hólar var stofnuð fyrir þrjátíu árum og hefur verið starfrækt á sömu kennitölu alla tíð. Guðjón Ingi Eiríksson er eigandi hennar og höfundur margra bóka útgáfunnar. „Við höfum sérhæft okkur í að gefa út bækur með gamansögum af því það er svo skemmtilegt að safna þeim saman og svo gefum við líka út íþróttabækur, ævi-sögur og fræðibækur af ýmsu tagi,“ segir Guðjón Ingi sem hefur verið útgáfustjóri frá upphafi en rekið útgáfuna einn undanfarin tólf ár. „Ég hef skrifað margar af þessum bókum sjálfur og það var eiginlega þess vegna sem ég vildi stofna bókaútgáfu á sínum tíma, langaði að ráða sjálfur hvað ég skrifaði og hvernig útgáfunni væri háttað.“ Hólar senda frá sér svona tíu til fimmtán titla á ári. „Viðtökurnar eru yfirleitt góðar, allavega er maður ennþá að,“ segir Guðjón brosandí. „Nýjustu bækurnar er hægt að fá í bókabúðum en annars getur fólk bara haft samband við mig. Þær heita 104 „sannar“ Þingeyskar lygasögur, sem Jóhannes Sigurjónsson ritstjóri á Húsavík, hefur safnað og Laggó! Gamansögur af íslenskum sjómönnum en þar er að finna sögur af þekktum sjómönnum eins og Lása kokki, Oddi spekingi, Jóni Berg og fleirum.“ Guðjón hefur safnað sögunum víða um land og lagt þannig sitt af mörkum til að geyma þessa tegund sagnafrásins. „Þessar sögur eru bæði af tenntum mönnum og tannlausum en það eru nokkrar sögur í bókinni sem tengjast gervitönnum,“ segir Guðjón og hlær. Hér má sjá nokkur sýnishorn úr bókunum tveimur:

Úr bókinni 104 „sannar“ Þingeyskar lygasögur

Albert Arnarson, starfsmaður Landsbankans á Húsavík um árabíl, lagði gjörva hönd á margan plóginn. M.a. starfaði hann um skeið hjá Húsvískri fjölmiðlu, gaf út auglýsingapésann Pésann og um tíma höndlaði hann með líkamsræktartól margvisleg og samhlíða því seldi hann auðvitað fæðubótarefni.

Einn viðskiptavinur Abba var sjómaðurinn Þorgeir Baldursson, gjarnan nefndur Nebbi af einhverjum ástæðum og taldist á þeim árum tæplega fylla flokk kraftakarla, a.m.k. ekki í þunga-vigtargeiranum. Abbi taldi Nebba trú um að á því mætti ráða bót með fæðubótarefnum og tókst að pranga inn á hann heljarmikilli krúkku af þessháttar söffi.

Þrem dögum seinna kom Þorgeir nokkuð svona koll-húfulegur til Abba, sem spurði strax hvort hann væri ekki þegar farinn að finna aukinn kraft, þrótt og vöðvaxt? „Ammm,“ sagði Þorgeir og drög svo úpp-tekna fæðubótar-krúkkuna upp úr plastpoka, skelli á afgreiðslu-borðið og bætti við: „Hérna, Abbi, heldurðu að þú getir nokkuð skrufað lokkið af helvitis krúkkunni fyrir mig.“

Vilhjálmur Pálsson var áratugum saman vinsell og virtur íþróttakennari á Húsavík. Hann hafði alltaf góða stjórn á nemendum og þurfti aldrei að beita hörðu til að halda uppi aga, menn



voru einfaldlega ekki með neitt múður við Villa Páls, það var ekki floknara.

En lengi er von á einum og Sigurjón Pálsson, einn af gömlu nemendum Villa, kvaðst einu sinni hafa séð kappann verða orlousan í leikfimitima þegar einn nemandi svaraði honum fullum hálsi.

„Og þar átti í hlut Kristján heitinn Hákonarson, mikið ljúfmenni sem aldrei var með uppsteit af nokkru tagi þannig að þetta kom úr óvæntustu átt. Við vorum að koma úr kristinfræðitíma og þegar Kristján, með biblíusögurnar ferskar í kalli, var bedinn að sækja dýnu inn í geymslu þá kvað hann fast að og sagði:

„Vilhjálmur, tak sæng þína og

gakk!“ Þegar Villi fékk málið á ný það hann næsta mann að sækja dýnuna.“

Úr Laggó! Gamansögum af íslenskum sjómönnum

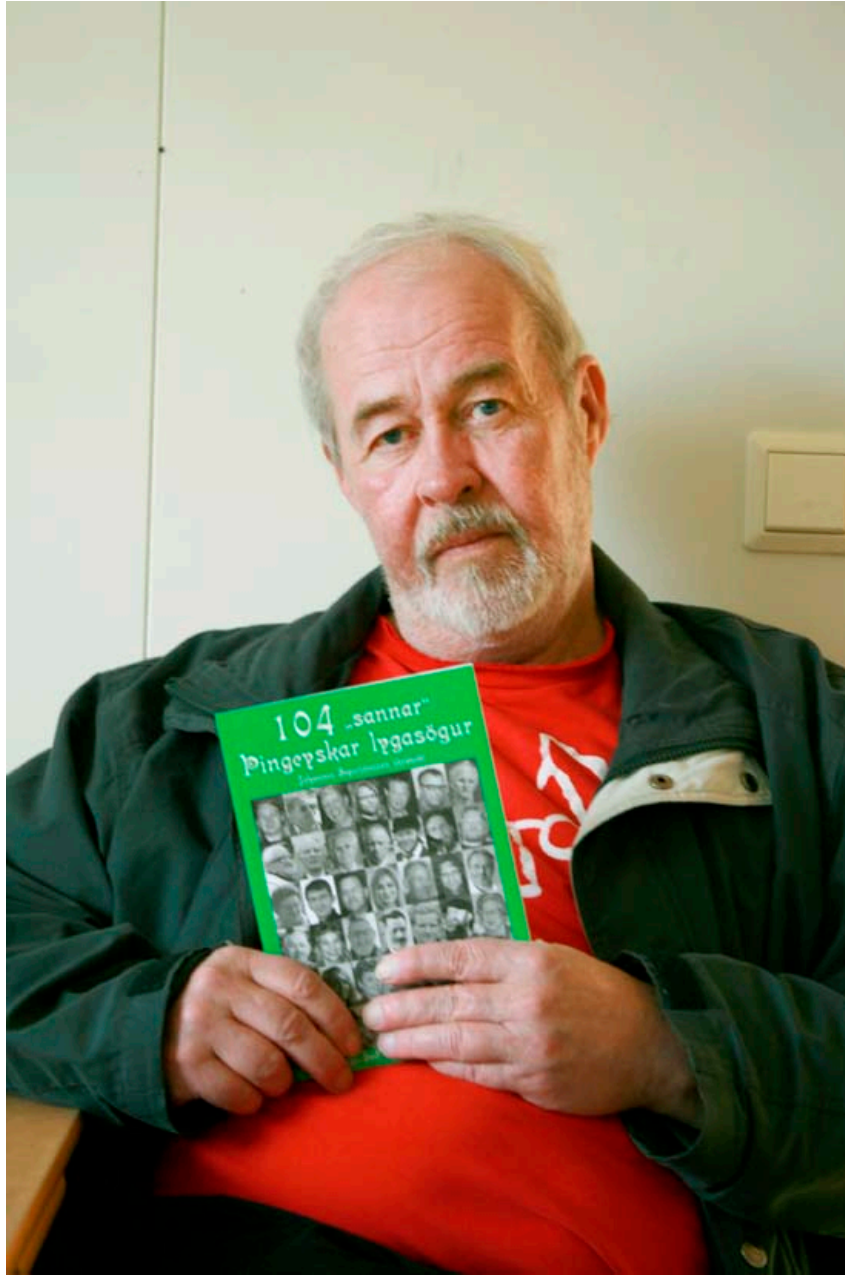
Hinn eini og sanni Lási kokkur keypti eitt sinn mikið af sigarettum áður en hann hélt til sjós og var spurður hvað hann ætlaði eiginlega að gera við öll þessi ósköp af tóbaki. „Það er ekki vist að við komum í höfn bráðlega,“ svaraði Lási, „svo mér þótti vissara að hafa vaðið fyrir ofan mig.“

Gisli Bergs, útgerðarmaður í Neskaupstað, var einn þeirra sem notuðu aldrei númer þegar þeir

hringdu innan-bæjar. Hann þurfti auðvitað stundum að hringja heim til sín og sagði þá gjarnan við tal-símastúlkuina: „Heyrðu, gæskan, viltu gefa mér sam-band við sjálfan mig – heima hjá mér.“

Nokkrir sjóar-ar á Sauðárkróki sátu um árið og sögðu sögur í beituskúrnum á gömlu tré-bryggjunni sem stóð sunnan við

Skjöld, eða Verið í dag. Þar á meðal voru Agnar Sveinsson og Hörður Guðmundsson. Skömmu áður hafði Agnar veitt risaborsk úti á firði sem vó heil 24 kíló, en það var með því mesta sem veiðst hafði á þessum slóðum. Hörður hafði hins vegar verið á snurvod og flækt netin í Willys-jeppa frá bænum



Jóhannes Sigurjónsson, ritstjóri á Húsavík, hefur safnað saman 104 „sönnum“ Þingeyskum lygasögum

„Hann tók út úr sér efri tanngarðinn svo lítið bar á, festi hann við færnið hjá sér og renndi færinu út. Dró það svo upp eftir stutta stund og kallaði til Bjössu: „Nei, sérðu hvað er á hjá mér, tennurnar þínar!“

Úr Laggó! Gamansögum af íslenskum sjómönnum

Hellulandi. Farartækið hafði flotið út á sjó eftir að hafa stöðvast úti í miðjum Héraðsvötnum nokkrum árum áður og má kannski telja það undarlegt að jeppinn skyldi ekki hafa verið dreginn á þurrt á meðan þess var einhver kostur.

Sagnastundin hófst á því að Agnar sagðist hafa fengið þennan svakalega þorsk á færi.

„Hann var 36 kíló á þyngd,“ sagði Agnar og baðaði út öllum öngum til að sýna stærð skepnunnar.

„Þetta er nú ekki merkilegt,“ sagði Hörður. „Ég fékk Willysin frá Hellulandi í snurvod um daginn og þegar ég sá hann dreginn að bátnum var engu líkara en hann kæmi keyrandi upp úr hafinu og um borð. Og það merkilega var að ljósin voru enn kveitt á honum.“

„Nei, nú ykírðu,“ sagði Agnar, „ljósin hafa nú varla verið kveitt á honum!“

Þá svarar Hörður að bragði: „Ja, ef þú tekur 10 kíló af þorsk-inum þá skal ég slökkva ljósin á bilnum.“

Sjómennskan var Ísfröingnum Pétri J. Haraldssyni í blóð borin og aldrei kom annað til greina en hann yrði veltstjóri eins og faðir hans, afi og föðurbræður allir. Hann var veltstjóri á fiski- og farskipum, en einnig um tíma á Djúp-bátnum Fagranesinu, sem var með ætluarferðir í Ísafjarðardjúpi.

Pétur var eitt sinn að kaupa vara-hluti í versluninni Rörverki. Að lokinni afgreiðslu bað hann um að fá reikning fyrir vörunum og það sundurliðaðan.

„Hvernig sundurliðaðan?“ spurði afgreiðslumaðurinn.

„Þið, þessir helvitis glæpamenn, eruð stórhættulegir,“ svaraði Pétur þá. „Ég vil fá að vita hvað er eðlilegt verð og hvað er hreinn þjófnaður.“

Þeir mágar, Óskar Matt á Leó VE 400 og Sveinbjörn Snæbjörnsson, oftast kallaður Bjössu Snæ, voru miklir mátar. Þeir fóru stundum á skak á trillu sem Óskar átti. Í einum slíkum túr vildi ekki betur til en svo að Bjössu, sem var með falskar tennur, missti út úr sér efri tanngarðinn, beint í sjóinn og sókk hann til botns. Bölvaði hann þessu óhappi að sjálfsgöðu í sand og ösku.

Óskar, sem einnig var með falskar, sá sér nú leik á borði að atast svölitið í mági sínum. Hann tók út úr sér efri tanngarðinn svo lítið bar á, festi hann við færnið hjá sér og renndi færinu út. Dró það svo upp eftir stutta stund og kallaði til Bjössu:

„Nei, sérðu hvað er á hjá mér, tennurnar þínar!“

Bækurnar fást í bókaverslunum, en einnig er hægt að panta þær hjá Bókaútgáfunni Hólum á netfanginu holar@holabok.is og s. 692-8508.



Ólöf Kristin Sivertsen, lýðheilsufræðingur og kennari. MYND/STEFAN

Skemmtileg hreyfing er algjört lykiltríði

Ólöf Kristin Sivertsen, lýðheilsufræðingur og kennari, hélt skemmtilegan og áhugaverðan fyrirlestur í síðustu viku sem ber heitið Gerir hreyfing okkur hamingjusöm?

Starri Freyr

Jónsson
starri@frettabladid.is



Síðasta miðvikudag hélt lýðheilsufræðingurinn og kennarinn Ólöf Kristin Sivertsen fyrirlesturinn Gerir hreyfing okkur hamingjusöm? sem haldinn var á vegum Félags um jákvæða sálfræði. Ólöf hefur starfað um margra ára skeið við heilsuefingu í skólasamfélaginu og er m.a. verkefnastjóri Heilsueflandi samfélags í Mosfellsbæ sem var fyrst sveitarfélagi til að taka þátt í því samstarfi við Embætti landlæknis. „Það eru orðin mörg ár síðan ég fór að velta fyrir mér hvaða þættir það væru sem hefðu áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu okkar og hvernig við gætum nýtt þá vitneskju til góðs. Hreyfing er einn af þessum þáttum sem flestir tengja beint við líkamlega heilsu en kannski ekki endilega við hamingju. Nýlegar rannsóknarniðurstöður benda því miður til þess að kvíði og þunglyndi sé að aukast í samfélaginu og því er svo spennandi ef við náum að nýta hreyfinguna á markvissan hátt til að auka hamingju og draga þar með úr þunglyndi og kvíða.“

Jafnvægi, sátt og frelsi

En hver skyldi niðurstaða Ólafar vera, gerir hreyfing okkur hamingjusöm?

„Það eru til margar skilgreiningar á hamingju en segja má að hún felist í ákveðnu jafnvægi, sátt og frelsi. Hamingja sýnt ekki um það að vera í sjöunda himni öllum stundum heldur frekar um viðhorf okkar til þeirra áskorana sem við mætum í daglegu lífi og hvernig við tökumst á við þær. Talað er um að þeir sem eru hamingjusamir séu heilbrigðari og lífi lengur, eigi í betri félagslegum samskiptum og séu afkastameiri.“

Hún bendir á að rannsóknir hafi sýnt fram á að við hreyfingu fari af stað líffræðileg atburðarás þar sem auknið blóðflæði skilar auknu súrefni og næringarefnum til bæði

vöðva og heilafurma sem eykur starfsemi þeirra. „Það svæði heilans sem kallast dreki (e. hippocampus) er minna hjá þeim sem þjást af þunglyndi en það svæði tengist m.a. skapi, hugsun og tilfinningum. Hreyfing styður við vöxt og tengingar taugafruma í drekanum en slíkt bætir heilastarfsemi og líðan og dregur úr þunglyndi. Sýnt hefur verið fram á að hreyfing geti í sumum tilfellum verið jafn áhrifarík og jafnvel áhrifaríkari en lyf.“

Finna hreyfingu við hæfi

Ekki nóg með það heldur eykst flæði á velliðunarefninu endorfini við hreyfingu að sögn Ólafar; hún getur verið vörn gegn hjartasjúkdómum og sykursýki, dregið úr háþrýstingi, haft góð áhrif á gigt og stuðlað að betri svefni. „Þess utan getur hreyfing stuðlað að bættu sjálfsstrausti, auknið félagslega virkni okkar og verið okkur verkfæri til að takast meðvitað á við líðan okkar. Síðast en ekki síst gegnir hún jafnframt mikilvægu hlutverki til að viðhalda góðri andlegri heilsu og hamingju.“

Það er því óhætt að segja að hreinlega allt mæli með daglegri hreyfingu enda eiga börn að hreyfa sig í a.m.k. 60 mínútur á dag og fullorðnir í a.m.k. 30 mínútur samkvæmt opinberum ráðleggingum frá Embætti landlæknis, segir Ólöf. „Mikilvægt er að hver og einn finni sína uppáhaldshreyfingu því þar eru einmitt mestu verðmætin fölgín, í skemmtilegri hreyfingu sem við gerum að reglulegum og örjufanlegum hluta af okkar daglega lífi.“

Skólar í lykilhutverki

Hver og einn einstaklingur ber að sjálfsgöðu ákveðna ábyrgð á eigin heilsu og velliðan en það er svo óendanlega margt sem samfélagið getur gert til að auðvelda okkur að taka heilsusamlegar ákvarðanir og lífa heilbrigðu lífi, segir Ólöf. „Þar eru skólarnir okkar lykilaðilar því þar erum við að leggja grunn að hefðum og venjum komandi kynslóða. Við þurfum að auka áherslu

á hreyfingu í skólasamfélaginu á öllum skólastigum.“

Annar hópur sem Ólöf vill nefna sérstaklega eru eldri borgarar. „Við lifum lengur en áður og því fjölga hratt í eldri aldurshópum. Það er ekki síður mikilvægt fyrir þennan hóp að stunda reglulega hreyfingu því öll viljum við vera sjálfbjarga og heilbrigð sem lengst. Þarna fara hagsmunir okkar sem einstaklinga og samfélagsins saman.“

Alltaf pláss fyrir hreyfingu

En hvaða ráð hefur Ólöf til þeirra sem hreyfa sig lítið en langar gjarnan að bæta úr því?

„Við getum öll bætt hreyfingu inn í daglegt líf okkar. Það er um að gera að byrja smátt og bæta síðan við, njóta þess að finna aukna velliðan og hvað við styrkjumst sem hvetur okkur til stærri sigra.“

Hún segir t.d. tilvalið að reyna að ganga eða hjóla meira. Einnig að nota bílinn minna, leggja lengra frá ef við notum bílinn og taka stigann í staðinn fyrir líftuna. „Höfum hugfast að við þurfum ekki endilega að fara í ræktina til að hreyfa okkur. Lykilatriði er að finna þá hreyfingu sem okkur finnst skemmtileg.“

Stutt í náttúruna

Hún bendir einnig á ýmis landsverkefni á borð við Hreyfivíku UMFÍ, Lífshlaupið, Göngum í skólann, Lýðheilsugöngur Fl og fleiri verkefni. „Þar er fullt af fólki sem er að auðvelda aðgengi okkar að hreyfingu með skemmtilegri umgjörð og skipulagningu og auðvitað eigum við að taka þátt.“

Auk þess erum við Íslendingar svo vel í sveit sett að um nánast allt land er stutt í náttúruna og fjölmörg útivistarsvæði við allra hæfi. „Þar má nefna gönguleiðir á jafnsléttu, fell og fjöll af öllum stærðum og gerðum, hjólaleiðir, leikvelli, golfvelli, fjórir, útiæfinga-tæki, tróppur, þúfur og ótalmargt fleira sem við eigum að nýta okkur. Eg skora því á alla landsmenn að stunda reglulega hreyfingu og útivist og stuðla þannig að bættri líðan og hamingju.“

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggið sem auðveldar þér að hætta að reykja



nicorette

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

gerðu eitthvað magnað

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggið (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhræfseinkennum og auðvelda reykningafólki að venja sig af tóbaki. Það er tuggið hægt í um 30 mín. og látið liggjá í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leiðir til læknis eða lyfjafráðings sé þú frekar upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjakra.is.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



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

Finndu minninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuvörslum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkenni.

Professor 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

LOKSINS KOMNAR VINSÆLU SUMARYFIRHAFNIRNAR

Regnkápur- Frakkar - Vatt jakkar



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

BA/SLE/ER MaxMara BRAX

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algölfri 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



ÞARFTU AÐ KAUPA EDA 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



Carina 96 ekin 161b. Topp ástand og útlit. Verð 400.000- tilboð S.8622204

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 100-200þús Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hjólhýsi



Adria Action 2015 Verð:3.390.000 kr. Vel útbúið hjólhýsi. Er á loftþúðum (Breytir) þrýstikútur og sjálfvirk hæðastilling. Isabella fortjald með carbon súlum, alpine útvarpi og fl. Úpl. í s:894-5252

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Úpl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

Tek að mér þrif í heimahúsum. Er vön. Úpl. í s. 783 5886

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 sangjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

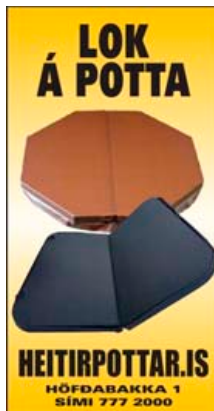
Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is



viðveru að...
bath og nua kakonaþá
og haldgjörðunum

Keypt & Selt

Til sölu



LAGERSALA 30-70% AFSLÁTTUR!

Úrval af girðingaefni til sölu. IsBú Síðumúla 29, inngangur að neðanverðu. S. 5629018

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd

NUDD

Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 561 6254

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

viðveru að...
Óháttuvarnartæki
hafa áhrif á börn

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Þjart snrytlegt 350 m² iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði. Stór vinnusalur, stórt eldhús, kaffistofa, og gott herbergi. Allt á 210 þ. á mån. Laust 20 maí. S: 696-7254 + 660-1060

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðitekningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

MITSUBISHI

OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ
4.990
ÞÚSUND

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir og margt fleira...

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í úmsum litum - Skoðum með uppitöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

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

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

2017 Fyrirmyndaryfirtæki í rekstri
Váðullitva Skoðson

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!