

VEIÐ

MÁNUDAGUR · 25. JÚNÍ 2018

Lífsstíll

Veðrið hefur áhrif

Páll Jakob Lindal, doktor í umhverfissálfræði, segir rigningu og sól hafa áhrif á líðan fólks. Langvarandi rigning getur gert fólk þreytt og einbeitingarlaust en sólin ýtir undir hreyfingu og almenna velliðan.



„Framleiðsla á serótóníni minnkar eftir því sem sólarljós og birta er minni og sýnt hefur verið fram á að það kallar fram neikvæðar hliðar á skapferli okkar. Velliðan og einbeiting minnkar en depurð, þirringur og vonleysi eykst.“ MYND: SIGTRYGGUR ARI

Jói Fel

BAKARÍ



VEISLUPJÓNUSTA

Sjá úrval veislubakka
á www.joifel.is

Sigríður Inga
Sigrúardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Veðrið hefur ekki beinlínis leikið við landsmenn á suðvesturhorninu það sem af er ári og margir orðnir langeygðir eftir sól og hlýrra sumri. Páll Jakob Lindal er doktor í umhverfissálfræði og sérfræðingur í mati á sálfræðilegum áhrifum umhverfis á heilsu og velliðan. Hann segist vel skilja að fólk sé almennt örð þreytt á rigningu og þrái sólina.

„Veðrið hefur mikil áhrif á fólk og hvernig því liður en auðvitað snýst velliðan um marga þætti sem spila saman. Hér á höfuðborgarsvæðinu hefur verið þungt yfir og rignt lungann úr síðustu vikum og mánuðum. Ef það er sett í samhengi við skapferli og almenna liðan hefur verið sýnt fram á að veðrið hefur áhrif á hormónaframleiðslu og framleiðslu á taugaboðefnum.“ segir Páll og nefnir sérstaklega melatónín og serótónín í því sambandi.

„Melatónín er hormón sem hefur áhrif á svefninn og það fer eftir birtustigi hversu mikið líkaminn framleiðir af því. Með minni birtu eykst framleiðsla á melatóníni og því getum við örð syfjaðri ef það er alltaf þungbúið og lítið um sólarljós. Bjartar nætur geta einnig truflað nætursvefninn, þannig að þetta bitur svoltið í skottið á sér. Nætursvefninn má þó bæta með því að draga vel fyrir gluggana eða nota myrkvunartjöld. Eins er það með serótónín sem oft kallast „haminguhormón“ en er taugaboðefni sem líkaminn framleiðir. Framleiðsla á serótóníni minnkar eftir því sem sólarljós og birta er minni og getur það kallað fram neikvæðar hliðar á skapferli okkar. Velliðan og einbeiting minnkar en depurð, þirringur og vonleysi eykst. Þetta hangir allt saman.“ segir Páll og heldur áfram:

„Við sáum t.d. öll hvernig stemingin hér á suðvesturhorninu breyttist síðasta mióvikudag þegar sólin skein og það hlýnaði í veðri. Allir voru svo innilega glaðir. Við þekkjum það líka að í góðu veðri er verzlunum og opinberum stofnunum gjarnan lokað fyrr en vanalega svo starfsfólk geti farið út í sólina. Við förum almennt meira út þegar veðrið er gott, það eykur hreyfingun sem hefur áhrif til hins betra á skapið og skapar meiri velliðan.“

Vindur hefur áhrif á geðið

Páll segir að vindur hafi líka áhrif á geðheilsuna. „Sértaklega ef við erum ekki vel upplögð. Þá eykur vindurinn á neikvæðar tilfinningar. Fyrir nokkrum árum gerði ég, ásamt öðrum, könnun á meðal



„Gróður hefur t.d. breytt veðurferli í borginni talsvert mikið en þetta snýst líka um hönnun, hvar hús eru staðsett, hvernig þau snúa, hversu há þau eru og hvernig hægt er að skapa skjól.“ segir Páll. MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Hver og einn þarf að líta í eigin barm og muna að horfa á jákvæðu hliðarnar. Þótt það sé þungskýjað og rigning er samt margt gott við að búa á Íslandi. Eg hvet fólk til að fokusa á það sem er uppbyggilegt og slá því ekki föstu að sumarið sé bara búið.“

ferðamanna á Djúpavogi. Þar er stórbrotin náttúra, tignarleg fjöll, fagur sjór og mikil viðatta. Þótt rannsóknin væri hvorki stór né umfangsmikil gaf hún ákveðnar visbendingar, eins og t.d. að eftir því sem vindur jókst, því síður taldi fólk að umhverfið stuðlaði að velliðan. Það virtist sem aukinn vindur dragi úr heilsuþætti áhrifum þessa tilkominu landslags. Súmu sögu var að segja um Austfjarðabokuna. Eftir því sem þokan jókst á Djúpavogi þá dró það úr þeirri tilfinningu fólks að

umhverfið væri heilsuþætti. Það er skiljanlega því í þéttri þoku sést minna af landslaginu.“ segir Páll.

Vont veður er niðurdrepanði

Fleira en veðurfar hefur áhrif á hvernig fólk liður. Notalegt umhverfi leikur þar einnig stórt hlutverk. „Gróður á borð við tré og runna hefur almennt jákvæð áhrif á liðan og ýtir undir það sem kallast sálfræðileg endurheimt, sem þýðir í raun að hlaða batterið í dagsins önn. Við það verður fokussinn betri, skapið léttara og ákveðnar hormónabreytingar eiga sér stað sem auka velliðan.“ upplýsir Páll.

Hann bendir á að samspil umhverfis, veðurfars og velliðunar hafi ekki verið skoðað mikið sem ein heild hér á landi og skipulag og hönnun á umhverfi á Íslandi mætti í ríkari mæli taka mið af veðurfarinu. „Við sjáum að það hafa verið gerð grundvallarmistök í þessum efnun, líkt og í kringum turninn við Höfðatorg. Þar myndast vindstrengir og fólk tekst beinlínis á loft í miklu roki.“

Spurður hvort skynsamlegt væri að huga að gróðursetningu og trjá-rækt til að draga úr vindi segir Páll það vera eina leið til að skapa logn.

„Gróður hefur t.d. breytt veðurferli í borginni talsvert mikið en þetta snýst líka um hönnun, hvar hús eru staðsett, hvernig þau snúa, hversu há þau eru og hvernig hægt er að skapa skjól.“

Páll og kollegar hans við Háskólann í Reykjavík vinna að áhugaverðu verkefni sem heitir Cities that Sustain Us og þar er notaður gagnvirkur sýndarveruleiki til að rannsaka sálfræðileg áhrif umhverfis á fólk. „Við höfum stigið fyrstu skrefin í því að hagnýta þessa nálgun í skipulagsgerð á Djúpavogi, þannig að við erum með frumgerð af miðbæjarsvæðinu á Djúpavogi þar sem við höfum bætt inn elementum, t.d. húsum og brýggjum, til að leyfa fólk að upplifa þær framtíðarþælingar sem skipulagið gerir ráð fyrir. Einnig höfum við búið til nákvæma eftirlíkingu af Kænavogi og Dugguvogi í Reykjavík, sem við erum að nota í þessu samhengi.“ upplýsir Páll.

Horfa á jákvæðu hliðarnar

Páll hefur búið í Sydney Ástralíu og í Uppsölum í Svíþjóð og kynnst öðru veðurferli en því íslenska. Hann segir að veðrið í Sydney sé mjög ákjósanlegt, þar verði hvorki þrúgandi heitt né ísjólkalt. „Þótt

ótrúlegt sé veður maður samt þreyttur á góðu veðri og sólskini. Eg neita því ekki að ég var farinn að sakna íslenska veðurfarsins og þeirra sibreytilegu veðrabrigða sem maður upplifir á Íslandi.“

Spurður hvort eitthvað sé hægt að gera til að hressa sig við í rigningartíð segir hann að ljósa-meðferð geti hentað þeim sem eru virkilega þjáðir. „Hver og einn þarf að líta í eigin barm og muna að horfa á jákvæðu hliðarnar. Þótt það sé þungskýjað og rigning er samt margt gott við að búa á Íslandi. Hér er hreint loft, falleg náttúra, gott samfélag og heilt á lítið hefur fólk það gott. Eg hvet fólk til að fokusa á það sem er uppbyggilegt og slá því ekki föstu að sumarið sé bara búið.“ segir Páll. Hvað samfélagsmiðla varðar segir Páll enga ástæðu til að sniðganga vini sem pósta myndum úr sól og sælu, eða frá heims-meistarátönu í knattspyrnu sem nú stendur yfir í Rússlandi. „Mér finnst að maður eigi að fagna því að einhverjir hafi tækifæri til að vera þar sem veður er gott og senda þeim góða strauma. Svo finnur maður sjálfur leiðir til að gera líf sitt áhugavert og spennandi.“ segir hann að lokum.

Fimmtudaginn 4. júlí mun Fréttablaðið gefa út aukablaðið

NÝSKÖPUN Á ÍSLANDI

Blaðið er unnið að hluta í samstarfi við **Rannís og Tækniþróunarsjóð**.

Ætlum við þar að sýna þá grósku sem er í íslenskrí nýsköpun og kynna það sem vel hefur farið af stað á síðastliðnum árum.

Í blaðinu gefst nýsköpunar fyrir tækjum færi á að kynna sína starfsemi og vörubrúun. Um leið er blaðið öflugur auglýsingamiðill fyrir fyrirtæki og stofnanir sem bjóða nýsköpunarfyrirtækjum upp á ýmskonar vörur eða þjónustu.

Boðið er upp á hefðbundin auglýsingahólf sem og umfjallanir sem eru settar upp af blaðamanni okkar í góðu samráði við auglýsanda. Stór dreifing og mikill lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til ákjósanlegra markhópa.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon

Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 512-5442



FRÉTTABLAÐIÐ

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



SYNINGARBÍLL!

Flottasti Discovery HSE Dynamic landsins, árg. 08/17 ek 12 þ.km sérvallid leður ofl, bíllinn er á staðnum (raðnr 153158) Vertu fluttur í sumar, verð 12.7 mil!!!

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

STÓRA BÍLASALAN



NÝR BÍLL

SKODA Octavia 2.0L Diesel 4x4 Style. Árgerð 2018, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.790.000. Rnr.136951.

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



FENDT Tendenza 515 SG Árgerð 2018 Nytt og ónotað stórglæsilegt hús á frábæru verði ásett verð/ skiptiverð 5.380.000.- Tíboðsverð Staðgreitt kr4.790.000.-Rnr.105777 Braut Netbílalana frítt að skrá vantar bíla á skrá mikil sala bilabraut@ bilabraut.is

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespuarnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000,- kr.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvélaðekkjum frá Techking Búkoiludekk-hjólasköfludekk Ofl. Ymsar algengar stærðir: OK.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@sinnet.is

VAKA
ALLIR UPP Á DEKKI
HIÓLBARDAPJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

LYSBOGGINN
Altenatorar & Startarar

ljusboginn@ljusboginn.is
s. 553-1244

Viðgerðir

Almennar bílavíðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diskur og skalar. Fljót og góð þjónusta. Bergfjinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

GEIRSVERK
Almenn Lóðavinna
S: 691 7515

Tek að mér slatt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanningjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanningjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsavíðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK

- FLOTUN - SANDSPARSL -

MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Aratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf Kirkjunnar

Til sölu

25% kynningar-tilboð á retigo

Vision

Allt hjá okkur

Við kynnum nýja kynslóð Retigo ofna: **Vision Generation II**

Af því tilefni bjóðum við 25% kynningarafslátt.

Sýningarsalur Draghálsi 4



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



Draghálsi 4
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

TAKTÍK 5126 #

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi,
mynddyrasímar, töfluskípti.
Löggildir rafverkfakti. rafneisti@
simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Biðum hagstætt verð í töfluskípti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu



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

STIGA®



Stiga Estate 3084 H

Sjálfskiptur slátturaktör
B&S 3130 AVS mótör
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktör í meðalstór svæði

Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

LAGERSALA 30-70%
AFSLÁTTUR!

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



myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst
1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel
og steikur. www.myranaut.is s. 868
7204



Vissir ma að...
holl og góðfæða steikur
að líkalega heilbrigði
sem börn eiga rétt á

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaeftni,
parket, útihurðir, ofl. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
ÁZ harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolla. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 HF, Upplíhjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Húsnæði óskast

EINBYLI / HÆÐ / RADHÚS Í
110 RVK

EDA NÁGRENNI ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir
einbyli, radhúsi, eða hæð í
110 RVK eða nágrenni. Aðeins
langtímaleiga kemur til greina.
Reglusemi og skilvísium greiðslum
heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohegla@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar duglegt sölufolk til að selja
USB Lykil sem á er trúnaðleg bók.
Söluáun 50% eða 5.000 kr fyrir
hverja sölu. Upplýsingar í síma
776-4111

Zinkstöðina Hafnarfirði vantar
starfkraft til framtíðarstarfa.
Íslenskunnátta skilyrði og
lyftaþróf væri gott. Uppl. gefur
Ragnar í s. 896-5759

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EDA
ADRA STARFSMENN?

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

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

Atvinna

Aðstoðarmaður í framleiðsluleild óskast í
fullt starf.

Vinnutíminn er frá 7:00-15:15.

Áhugasamir hafið samband við Birgir í síma
557-8866 eða 894-4982 einnig má senda
tölvupóst á birgir@kjotsmidjan.is

Bilstjóri óskast í fullt starf.

Vinnutíminn er 7:45-16:00

Áhugasamir hafið samband við Birgir í síma
557-8866 eða 894-4982 einnig má senda
tölvupóst á birgir@kjotsmidjan.is

Kjötiðnaðarmaður óskast í fullt starf.

Vinnutíminn er 6:00-14:15

Áhugasamir hafið samband við Birgir í síma
557-8866 eða 894-4982 einnig má senda
tölvupóst á birgir@kjotsmidjan.is

Þjónusta

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif,
húsfélög og fyrirtækjapþrif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf

Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

HAGVANGUR

www.hagvangur.is

Tilkynningar

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Flutningur á starfsemi Efnarásar ehf. á
athafnasvæðið í Gufunesi, Reykjavík

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000.
Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykja-
vík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til
úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 24. júlí 2018.

Félagið Stakksberg, sem stofnað hefur verið utan
um kísilverksmiðju í Helguvík, kynnrir drög að tillögu
að matsáætlun fyrir endurbætur á kísilverksmiðjunni,
samkvæmt ákvæðum reglugerðar nr. 660/2015 um
mat á umhverfisáhrifum.

Athugasemdir við drög tillögu að matsáætlun má
senda á umhverfismal@verkis.is, eða í pósti til
Verkis hf., b.t. Þórhildar Guðmundsdóttur
Ofanleiti 2 103 Reykjavík

Athugasemdir skal skila eigi síðar en 10. júlí 2018.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni stakksberg.com



VESTURBYGGÐ

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér
auglýst tillaga að eftirfarandi

Deiliskipulagsáætlun-Landspilda úr landi
Fremri-Hvestu í Arnarfirði

Deiliskipulagið nær til um 4ha spildu úr landi Fremri-
Hvestu í Vesturbýggð. Landnúmer er 140442 og er svæðið
rétt utan við Gólt, neðan undir svokallaðri Andahvílft.
Eigandi lands stefnir að því að reisa fristundahús á lóðinni.
Engin mannvirki eru fyrir á landinu.
Deiliskipulagstillagan verða til sýnis á skrifstofu Vestur-
byggðar, Aðalstræti 63 frá og með mánuðeginum 25. júní til
8. ágúst 2018.

Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbýggðar,
www.vesturbýggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með
gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna til 8.
ágúst 2018.

Skila skal athugasemdir á skrifstofu Vesturbýggðar,
Aðalstræti 63, 450 Patreksfirði.
Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Virðingarfyllst
Skipulagsfulltrúi Vesturbýggðar

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjúlundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd,
litun og plokkan á augabrúnnir
á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímantani í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti-og-nuddstofan-smart](https://www.facebook.com/snyrti-og-nuddstofan-smart)