



LAUGARDAGUR 27. JÚLÍ 2019

Helgin



Það er langt síðan strigaskór voru notaðir einungis fyrir íþróttaiðkun. Í dag eru strigaskór fyrir alla, unga sem aldna. Strigaskór fara vel við allt, hvort sem það eru gallabuxur, kjólar eða íþróttaföt. ➔4

Mömmumatur og meira til!



Fjölskyldubröns um helgar
Kynningarverð 1.990 kr.

Íspinni fyrir krakkana í eftirmat
6-12 ára hálfvort, frítt fyrir þau yngstu

Opið 11-15 um helgar



Matarbarinn

Heimilismatur - Mom's food

Laugavegi 178 - matarbarinn.is



Atli og Einar kynntust í New York Film Academy og hafa unnið saman í ýmsum verkefnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gerðu stuttmynd sem fjallar um barnaperra

Um daginn forsýndu leikarinn og framleiðandinn Atli Óskar Fjalarsson og Einar Pétursson leikstjóri stuttmyndina Monster. Saga myndarinnar er sögð frá sjónarhorni manns sem þjáist af barnagirnd. ➔2

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Atli og Einar kynntust í skólanum New York Film Academy. Einar leikstýrði myndinni og Atli framleiddi hana og leikur aðalhlutverkið. Atli segir það vera frábært að vinna með Einari sem býr yfir framúrskarandi jafnaðargeði. „Það er mjög þægilegt að hafa hann í kringum sig, hvort sem er á setti eða ekki.“ Atli tileinkar Einari þann heiður að hafa dregið sig úr framleiðanda-stólnum og fengið hann til að leika í myndinni, en hann segist vera tregur til að leika í eigin myndum.

Byrjaði sem leiklistaræfing

Myndin fjallar um mann sem þjáist af barnagirnd og sagan er sögð frá sjónarhorni hans. Upphaflega kom hugmyndin að myndinni út frá verkefni sem Atli vann í leiklistarnáminu. „Þetta er eiginlega leiklistaræfing sem fór aðeins úr böndunum. Við áttum að skapa karakter, þróa hann og fara inn í hans hugarheim. Við áttum að finna hvað léti hann tikka og hverjir hans gallar voru. Mér finnst alltaf gaman að skoða mjög gallaða karaktera, því gallaðri því skemmtilegra finnst mér það.“ Atli fór að hugsa um hver væri mest hataði einstaklingurinn í samfélaginu og í framhaldinu af því fór hann að rannsaka þann jadarhóp sem þjáist af barnagirnd.

Atli segir að það sé krefjandi verkefni fyrir leikara að leika barnaperra og reyna að fá áhorfendur til að finna til með honum. Í gegnum skólagönguna þróaði Atli handritið að myndinni og lagði í mikla heimildarvinnu um viðfangsefnið. Til að geta unnið myndina af innsæi skoðaði Atli margar fræðigreinar um þessa geðveilu sem er barnagirnd og datt meðal annars inn á spjallþráð á Reddit.

Vill ekki meiða börn

„Internetið er alveg ótrúlegur staður. Það var einn spjallþráður sem ég datt inn á þar sem ég gat fylgst með manni í svona „ask me anything“ þræði, þar sem þú leyfir fólki að spyrja þig að hverju sem er. Það var mjög áhugaverður lestur að heyra af hans daglega lífi og hugsunum gagnvart því að vera svona. Auðvitað er þetta eitthvað sem þú stjórnar ekki, þetta er eitthvað sem fólk fæðist með. Það er hræðilegt, alveg eins og að fæðast með hvern annan geðsjúkdóm. Ég get trúað því að það éti mann alveg upp að innan að vera svona.“

Eftir lestur fræðigreina um barnagirnd lærði Atli að til eru margir mismunandi flokkar og



Einar á heiður skilinn fyrir að draga Atla úr framleiðandastólnum til að leika aðalhlutverkið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það er krefjandi verkefni að leika barnaperra og fá áhorfendur til að finna til með honum. Atli heillast helst af mjög gölluðum persónugerðum.



Í myndinni er viðfangsefnið tæklað á fagmannlegan og snyrtilegan hátt.

skilgreiningar á geðveilunni. „Það var ákveðinn hópur sem ég vildi einbeita mér að. Það er þessi hópur sem hefur ekki viljann til að meiða aðra. Það eru einstaklingar sem

vita algjörlega upp á sig sökina og vita að barnagirnd er eitthvað sem hrjáir þá. Þeir kveljast af því í rauninni. Það er sú persónugerð sem ég vildi kanna frekar en einhver önnur.“

Reynir að bæla hvatir sínar

Söguþráður myndarinnar snýst um mann sem lítur út fyrir að vera bara venjulegur maður. En þegar hann hittir unga stelpu sem býr í nágrenninu reynir hann að bæla myrkar hvatir sínar. Í lok myndarinnar nær maðurinn að sanna fyrir áhorfendum að hann sé manneskja sem býr yfir manngæsku en með alvarlegum afleiðingum fyrir hann sjálfan.

Lokaafurðin sem var sýnd í Bíói Paradís er komin langt frá upphaflega leiklistarverkefninu fyrir skólann. „Myndin sem við gerðum í skólanum var töluvert einfaldari útgáfa af þessari mynd.“ Eftir að Atli sýndi kennurunum myndina sína fóru þeir Einar og tóku upp meira efni, klipptu myndina aftur og unnu hana alveg upp á nýtt. „Ég myndi segja að myndin sem ég

Það myrkasta sem þú getur sýnt með mynd er það sem gerist í hausnum á áhorfand- anum

Atli Óskar Fjaljarsson

sýndi í skólanum væri allt önnur mynd. Það eru tvö ár síðan ég útskrifaðist og sýndi hana, en ég er búin að vinna að þessari útgáfu síðan þá. Persónulega myndi ég ekki kalla hana stúdentamyndina mína, ekki lengur allavega. Hún er búin að fara í gegnum of mikið.“

Varpa ljósi á myrku hliðarnar

Viðbrögðin sem strákarnir fengu á forsýningunni voru jákvæð en það sama var ekki hægt að segja í sumum tilfellum á meðan ferlinu stóð. „Það voru sumir sem skildu ekki alveg hvað við vorum að segja, sérstaklega í Ameríku.“ Án þess að vilja tala illa um Bandaríkjamenn telur Atli að þarlend menning bjóði minna upp á að taka á tabú málefnum. „Maður lenti í því að fólk sá ekki í gegnum augu manns. Maður þurfti svolítið að hafa fyrir því að útskýra hugmyndina og jafnvel þá gekk það stundum ekki.“ Atli er feginn því að hann hafi samt haldið sínu striki og klárað myndina.

„Ef ég hef lært eitthvað af því að horfa á íslenskar bíómyndir þá er það að við þorum að fara á staði sem aðrir fara ekki á.“ Atli segist upplifa að íslenskir kvikmyndagerðarmenn þori að varpa ljósi á myrkar hliðar fólks og sjálfur sé hann óhræddur við að láta áhorfendum liða óþægilega. „Maður gerir samt ákveðinn samning við áhorfandann í byrjun. Það gildir ákveðið traust um að maður sé ekki að fara að sýna einhvern viðbjóð. Ég leyfi fólki frekar að ímynda sér hvað getur verið á bak við söguna. Það myrkasta sem þú getur sýnt með mynd gerist í hausnum á áhorfandanum, ekki á skjánum.“

Monster tæklar þetta erfiða viðfangsefni á snyrtilegan og fagmannlegan hátt. „Við vildum alls ekki normalisera þetta en tilgangurinn var heldur ekki að sjokkera.“ Atli og Einar lögðu mikið upp úr því að bera virðing fyrir viðfangsefninu og öllum þeim sem komu að gerð myndarinnar.

Stofnaði framleiðslufyrirtæki

Stelpan sem leikur nágranna mannsins í myndinni heitir Kiers-

ten Kay og var valin eftir leikara-prufur sem Atli og Einar héldu. „Hún stóð upp úr og var langbest. Við hittum hana og foreldra hennar, sögðum þeim frá verkefninu og útskýrðum fyrir þeim um hvað það snerist, hvað við vildum segja með myndinni. Þau voru mjög skilningsrík og skildu strax frá upphafi hvað við værum að reyna að segja og hvernig við ætluðum að fara að hlutunum. Ég er mjög þakklátur fyrir það traust sem við fengum frá fjölskyldu hennar og henni sjálfri.“

Eftir forsýningu á myndinni ætla Atli og Einar að senda myndina á kvikmyndahátíðir út um allar trissur. „Við ætlum bara að hafa hægt um okkur þangað til við frum-sýnum hana, það á í rauninni eftir að heimsfrumsýna myndina þótt við höfum stolist til að sýna hana vinum og kunningjum okkar.“

Fyrir utan það er Atli með nokkrar aðrar stuttmyndir í vinnslu, en hann stofnaði sitt eigið framleiðslufyrirtæki sem ber nafnið Empath í mars á þessu ári. Atli hefur áður skapað sér nafn sem leikari en ætla greinilega að færa sig út á svið framleiðandans líka. Meðal annars er Atli að vinna í mynd sem er unnin í samstarfi við tugi styrktaraðila og var þar að auki fjármögnuð að hluta til með hóp-fjármögnun á Karólína fund. Til dæmis er Minningarsjóður Einars Darra, ADHD samtökin, Geðhjálp og Öryrkjabandalagið að styrkja myndina.

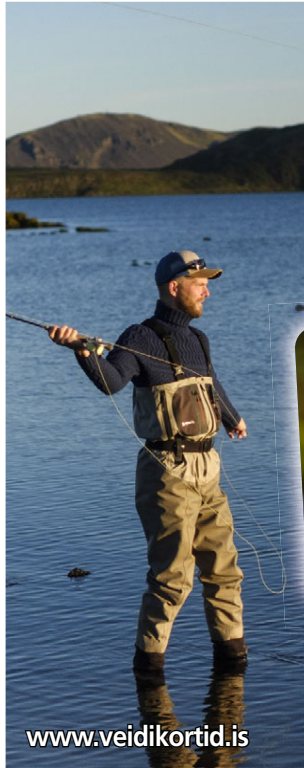
„Myndin heitir Lífið á eyjunni og fjallar um hinn 12 ára Braga sem uppgötvar það afl sem tónlistin hefur að geyma þegar hann smíðar sér trommuset úr gömlum málningarfötum og byggingarefni. Sagan snertir á mörgum mikilvægum málefnum líkt og geðheilsu, vináttu drengja og félagslegri einangrun svo eitthvað sé nefnt. Planíð er að sýna myndina í skólum og fylgja henni eftir með umræðu og málþingum.“

Vonar að fólk leiti sér hjálpar

Þó Atli hafi leikið aðalhlutverkið í Monster segir hann að leikara-starfið og framleiðandastarfið fari ekki vel saman fyrir hann í sömu verkefnunum. „Ég reyni ekki af ásetningu að troða mér í mínar eigin myndir. Mér finnst mjög gaman að leika og líka að framleiða, en mér finnst það ekki haldast sérstaklega vel í hendur innan sömu verkefnanna. Ég er frekar til í að leika í annarra manna verkefnum og framleiða mín eigin. Af og til leik ég þegar einhver verkefni detta inn og það er alltaf gaman að hoppa í það líka. Ég er með svo mikið ADHD að ég get ekki gert sama hlutinn lengi þannig að mér finnst mjög gott að hoppa í ýmiss konar hlutverk og setja á mig mismunandi hatta.“ Atli segir að kvikmyndabransinn henti vel fyrir einstaklinga með ADHD enda er fólk aldrei að gera það sama dag frá degi.

Atli vonar að Monster verði til þess að einstaklingar sem þjáast af barnagirnd leiti sér hjálpar í stað þess að skaða sjálfa sig eða aðra. „Ég ætla samt ekkert að fara að ljúga því að ég sé í einhverri guðlegri reisu að bjarga alheiminum, ég var bara að gera mynd til að gera mynd. En ef þessi mynd verður til þess að hjálpa einhverjum þá er það frábært. Ég vona að hún verði til þess að þeir sem þjáast af þessu geti talað um þetta og leitað sér hjálpar í stað þess að fremja einhver voðaverk.“

Atli og Einar halda uppi Facebook síðu myndarinnar Monster. Þar er hægt að fræðast meira um myndina og fylgjast með ferðalagi hennar á kvikmyndahátíðir.



Eitt kort 34 vötn 7.900 kr

Frelsi til að veiða!



00000

ÞETTA ER BYRJAD!

www.veidikortid.is

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Arnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf Kristin Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Minni líkur á endurteknum þvagfærasýkingum

Blöðrubólga og síendurteknar þvagfærasýkingar eru afar hvímléiðar. Bio Kult Pro-Cyan er hápróuð þrívirk formúla sem hefur hjálpað fjölmörgum sem glíma við þetta vandamál.

Óþægindi í þvagfærum er eitthvað sem margir þekkja en sýking af völdum þarma-baktería er langalgengasta orsök blöðrubólgu og þá sérstaklega hjá konum.

Af hverju fáum við blöðrubólgu?

Í daglegu tali er oftast talað um þvagfærasýkingar sem blöðrubólgu en ástæða þessara sýkinga er að bakteríur, sem oftast eru E. Coli bakteríur, komast í þvagið gegnum þvagrásarop og fara að fjölga sér í þvagblöðrunni. Þrátt fyrir að líkaminn sé þannig hannaður að hann ver okkur gegn flestum bakteríum, þá geta þessar varnir brugðist. Algengast er að við fáum sýkingu í neðri hluta þvagfæranna, þ.e.a.s. í þvagrás og blöðru en svo geta þær náð lengra upp og alveg upp í nýrun sem er orðið mun alvarlegra.

Brunatilfinning og tíð þvaglát

Þvagfærasýkingar geta verið ein-kennalausar en þegar svo er ekki geta einkennin verið:

- Tíð þvaglátapörf
- Brunatilfinning við þvaglát
- Erfitt að losa þvag, kemur í litlum bunum
- Þvagið virðist skýjað/gruggugt og óðruvísi á litinn en venjulegt er.
- Sterk lykt af þvagi
- Verkir geta verið fyrir ofan lífbein



Þessi þrívirka blanda örverustofna, A-vítamíns og trönuberjapykknis hefur reynst mörgum vel. Hvort sem um er að ræða sem fyrirbyggjandi meðferð eða gegn vægum sýkingum sem eru á byrjunarstigi.



Pro-Cyan inniheldur virka innihaldsefnið PAC-A sem er að finna í trönuberjum og eru vísbendingar um að dagleg inntaka geti dregið verulega úr endurteknum sýkingum.

Hrönn Hjálmarsdóttir



Hrönn Hjálmarsdóttir.

Konur frekar en karlmenn

Helstu ástæður þess að konur eru mun útsettari fyrir þvagfærasýkingum en karlar eru m.a.:

Liffræðilegar: Styttri þvagrás en hjá karlmönnum og því styttra fyrir bakteríur að komast upp í þvagblöðruna og þvagrásarop þeirra liggur nálægt endaþarmsopinu.

Kynhegðun: Konur sem eru kynferðislega virkar hafa meiri tilhneigingu en aðrar til að fá sýkingar. Nýir bólfélagar geta líka aukið hættuna.

Ákveðnar tegundir getnaðarvarna: Konur sem nota hettuna eru líklegri til að fá þvagfærasýkingu sem og konur sem nota sæðisdrepandi krem.

Breytingaskeið: Eftir breytingaskeiðið dregur úr estrogenframleiðslu sem veldur breytingu á þvagfærum og gerir þau útsettari fyrir sýkingum.

Forvarnir og meðhöndlun

Þegar vægari þvagfærasýkingar (í neðri hluta þvagfæra) eru meðhöndlaðar í tíma, eru fylgikvillar litlir sem engir. Ýmislegt er hægt að gera til að minnka líkurnar á því að fá sýkingu í þvagfærin og koma hér nokkur ráð:

- Drekkja nægan vökva, helst vatn. Þannig verður þvaglosun tíðari sem veldur því að bakteríur skolast út áður en þær nálgast blöðruna.
- Drekkja trönuberjasafa. Þrátt fyrir að ekki séu til rannsóknir sem sýna að hann sé fyrirbyggjandi, getur hann ekki skaðað.

- Kvenfólk ætti að þurrka sig í áttina frá þvagrásaropinu og aftur að endaþarmsopinu til að forðast að bakteríur frá endaþarminum fari í þvagrásina.
- Hafa þvaglát strax eftir samfarir.
- Forðast vörur sem hugsaðar eru fyrir kynfærin á kvenfólki. Þetta eru t.d. svitalyktarsprey og mögulega sápur og önnur efni sem geta valdið ertingu.
- Velja getnaðarvarnir af kostgæfni.

Einkaleyfisvarið innihaldsefni í Bio Kult Pro-Cyan

Í Pro-Cyan eru 2 örverustofnar: L. acidophilus PXN 35 & L. plantarum PXN 47 og hefur reynslan sýnt að þeir séu verulega bakteríudrepandi og geti hamlað vexti E. coli og Enterococcus faecalis sem eru algengasta orsök þvagfærasýkinga.

Cranmax® er einkaleyfisvarin vinnsluðferð á trönuberjum þar sem tryggt er að öll virk efni trönuberjanna séu til staðar og einnig að þau lifi af ferðalagið gegnum meltingarveginn til að tryggja hámarksupptöku. Virka innihaldsefnið PAC-A sem finnst eingöngu í trönuberjum hefur verið rannsakað frekar og benda niðurstöður til þess að inntaka á 36 mg daglega geti dregið töluvert úr líkum á endurteknum sýkingum. Það er einnig góð vísbending um að stærri og frekari rannsóknir sé þörf. Í Pro-Cyan erum 500 mg af Cranmax® sem inniheldur 36 mg af PAC-A.

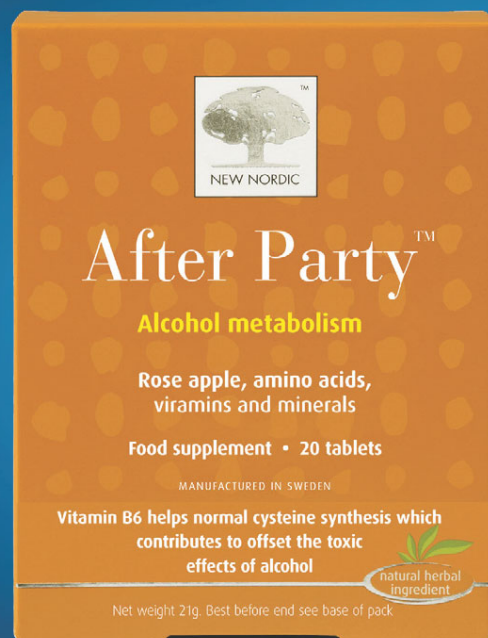
A-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og viðhaldi eðlilegrar slímhúðar en heilbrigð slímhúð veitir vernd gegn utanaðkomandi bakteríum.

Þessi þrívirka blanda örverustofna, A-vítamíns og trönuberjapykknis hefur reynst mörgum vel. Hvort sem um er að ræða sem fyrirbyggjandi meðferð eða gegn vægum sýkingum sem eru á byrjunarstigi. Pro-Cyan hentar sérstaklega vel ófrískum konum og mega börn einnig taka það en þá er mælt með hálfum skammti. Þessi þrívirka blanda örverustofna, A-vítamíns og trönuberjapykknis hefur reynst mörgum vel. Hvort sem um er að ræða sem fyrirbyggjandi meðferð eða gegn vægum sýkingum sem eru á byrjunarstigi.

Slepptu þynnkunni með After Party™

- Náttúruleg lausn við timburmönnum
- Er fyrirbyggjandi með því að vinna á móti vökvatapi sem verður við áfengisneyslu.
- Dregur úr þreytu og óþægindum
- Inniheldur amínósýrur, Rósepli, Cactus extract, öfluga blöndu af B-vítamínum og Magnesíum.
- Taktu 2 töflur fyrir fyrsta drykk og 2 töflur fyrir svefn.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.





Adidas Stan Smith. NORDICPHOTOS/GETTY



Nike Air Force 1. NORDICPHOTOS/GETTY



Converse Chuck Taylor All Star. NORDICPHOTOS/GETTY



Nike Air Max 1. NORDICPHOTOS/GETTY

Strigaskór fyrir alla, alla daga

Það er langt síðan strigaskór voru notaðir einungis til íþróttaiðkunar. Í dag eru strigaskór fyrir alla, unga sem aldna. Strigaskór passa við allt, hvort sem það eru gallabuxur, kjólar eða íþróttaföt.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Tískan er síbreytileg. Síðustu ár hafa tiskustraumar komið og farið, sumir staldra lengur við en aðrir en í gegnum alla straumana hafa strigaskórnir haldið sér fast. Það eru ekki lengur bara íþróttamerki sem hanna og framleiða strigaskó í dag. Stærstu tiskuhús heims slaka ekki á þegar þau sjá hvað er heitt í tiskuheiminum, þau taka þátt. Tiskurisar eins og Louis Vuitton, Gucci, Balenciaga og Fendi eru komnir með strigaskó á markaðinn.

Strigaskór eru jafn misjafnir og þeir eru margir. Sumir slá í gegn

og aðrir ekki, eins og gengur og gerist í þessum bransa. Í gegnum tíðina hafa stærstu íþróttamerkin sem framleiða strigaskó verið Nike, Adidas, Puma og Reebok, Converse, New Balance og Vans.

Ódauðlegir strigaskór

Það eru ákveðnir strigaskór sem hafa lifað lengi og munu halda áfram að lifa um ókomin ár. Þeir hafa gengið í gegnum alla tiskustraumana og náð að festa sig í sessi. Þeir eiga það sameiginlegt að vera þægilegir og fara vel við flestar flikur.

Adidas Stan Smith

Vinsælustu skór sem Adidas hefur búið til. Nefndir eftir bandarísku tennisstjórnunni Stan Smith, en voru upprunalega hannaðir fyrir



Vans Old Skool. NORDICPHOTOS/GETTY

franska tennisleikarann Robert Haillet. Haillet klæddist skónum frá árunum 1960 til 1971, og í kjölfarið fór Stan Smith að nota þá. Í dag eru skórnir afar vinsælir hjá áhugamönnum um tennis.

Nike Air Force 1

Mögulega vinsælustu Nike skór allra tíma. Spiluðu gríðarlega stórt og mikilvægt hlutverk í hipphoppsögu Bandaríkjanna.

Converse Chuck Taylor All Star

Tímalausir strigaskór. Converse All Star voru búnir til árið 1917 og upprunalega hannaðir sem körfuboltaskór. Árið 1921 byrjaði Charles Hollis, betur þekktur sem Chuck Talyor, að vinna sem sölumaður hjá Converse. Hann

varð einn besti sölumaður Converse og árið 1932 fengu skórnir nafnið Converse Chuck Taylor All Star.

Vans Old Skool

Strigaskór sem henta flestum en gríðarlega vinsælir í hjóla-brettaheiminum. Bræðurnir Paul og Jim Van Doren settu skóna á markað árið 1977 og slógu strax í gegn og eru enn vinsælir.

Nike Air Max 1

Hannaðir af Tinker Hatfield, sem er þekktastur fyrir hönnun sína á strigaskóm. Hægt er að fá skóna í óteljandi litasamsetningum en árið 1987 voru þeir framleiddir í sínum klassíska rauða, hvíta og grúa lit og urðu strax gríðarlega vinsælir.



Glitinum — Fyrirbyggir mígreni

Viðurkennd meðferð til að fækka mígreniköstum.

Fullorðnir: 1 hylki á dag. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

florealis.is/glitinum



Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfjafræði og þróunarstjóri hjá Florealis.

Engin lækning til við migreni

Migreni er meðal algengustu heilsufarsvandamála heims en um einn af hverjum tíu þjáist af því.

Engin lækning er til við sjúkdómnum sem er algeng ástæða vinnutaps hjá fólki. Á sama tíma er ekki alltaf skilningur fyrir þessu ástandi sem getur bæði haft áhrif á lífsgæði fólks, daglegt líf og árangur í starfi.

Ný leið til að hindra migreni
Florealis býður upp á jurtalyfið Glitinum en lyfið er eina

viðurkennda meðferðin til að fyrirbyggja migreni sem fæst án lyfseðils á Íslandi.

„Migreni er flókinn taugasjúkdómur og einkennist af slæmum höfuðverkjaköstum sem geta varað í nokkra daga þó að algengast sé að köstin gangi yfir á nokkrum klukkustundum. Köstin eru oft það slæm að fólk er rúmfast á meðan þau ganga yfir,“ segir Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfjafræði og þróunarstjóri hjá Florealis. „Fólk getur upplifað mikla ógleði á meðan köstin standa og kastar jafnvel upp. Þá er algengt að verða sérstaklega viðkvæmur fyrir ljósi, hljóðum og öðru áreiti. Sumir fá tvö til fjögur köst á mánuði og eiga þá erfitt með að sinna daglegu lífi á meðan. Þetta getur því haft gífurleg áhrif á fólk.“

Fátt annað í boði

Glitinum er viðurkennt af Lyfja-

Það er stundum vanmetið hversu gífurlega algengt migreni er og þá sérstaklega hjá konum. Það er ekki vitað hvers vegna.

Elsa Steinunn Halldórsdóttir

stofnun og inniheldur þurrkaða glitbrá (e. Feverfew). Glitbrá er mikið rannsökuð og hefur verið notuð sem jurtalyf til að fyrirbyggja migreni í yfir 40 ár. Klínískar rannsóknir sýna að glitbráin í Glitinum getur fyrirbyggt migreniköst, fækkað köstum og lengt tímann á milli kasta.

„Það er í raun fátt í boði fyrir fólk með migreni annað en að taka

verkjalyf og reyna að forðast áreiti sem getur komið kasti af stað,“ segir Elsa. „Í alvarlegri tilfellum eru gefin sérstök migrenilyf en þau henta ekki öllum. Takmörkuð úrræði voru okkur hvatning til að kynna jurtalyfið Glitinum til leiks en það er eina lyfið til að fækka migreniköstum sem fæst án lyfseðils í apótekum.“

Sérstaklega algengt hjá konum

Migreni er algengt meðal kvenna en allt að 18% kvenna eru með migreni samanborið við 6% karla. „Það er stundum vanmetið hversu gífurlega algengt migreni er og þá sérstaklega hjá konum. Það er ekki vitað hvers vegna en mjög margar konur þekkja þetta og sumar fá til dæmis migreniköst í kringum tíðablæðingar. Glitinum er góður kostur fyrir þessar konur sem og aðra sem þjáast af migreni,“ segir Elsa.

Gagnlegar upplýsingar

Glitinum fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Glitinum er jurtalyf sem hefur er fyrir til að koma í veg fyrir migreni og skal taka 1 hylki daglega í allt að þrjá mánuði í einu.

Glitinum er ekki ætlað ungmennum og börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Tilgreindar ábendingar eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfsins. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og auka-verkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is og á www.florealis.is/glitinum Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis.

FERÐALAGIÐ

Allt sem viðkemur ferðalaginu um verslunnarmannahelgina.

Tryggðu þér gott pláss í langmest lesna blaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Grillaðir ávextir eru mjög góðir.

Grillaðar nektarínur eða ferskjur

Það er ótrúlega gott að hafa grillaða ávexti með fiski, til dæmis steinbít. Það er auðvelt að grilla hann. Grillaðir sumarávextir passa ótrúlega vel með. Þessi uppskrift ætti að duga fyrir fjóra.

800 g steinbítur
2 msk. olía
4 nektarínur eða ferskjur
1 agúrka
1 poki klettasalat
1 sítróna

Hreinsið steinbítisflök og skerið í bita. Setjið til hliðar. Skerið nektarínur eða ferskjur til helminga og takið steininn úr. Skerið agúrku eftir endilöngu með ostaskerara. Penslið fiksbitana með oíu og grillið í 5-6 mínútur á hvorri hlið. Bragðbætið með salti og pipar. Leggið fiskinn á fat og breiðið ál-pappír yfir á meðan nektarínur eru grillaðar á báðum hliðum. Leggið fiskbita á disk, agúrku-strimla yfir, nektarínu og klettasalat. Dreifið ólífuolíu yfir og sítrónusafa. Bragðbætið aðeins með salti og pipar. Einnig má hafa nýjar smáar kartöflur með.

Ferskt límonaði úr vatnsmelónu

Þessu einstaklega góða veðri sem veðurguðirnir eru að blessa okkur með er fátt betra en að kæla sig niður með ísköldu límonaði, og hvað þá vatnsmelónulímonaði.

Hér er uppskrift að fersku og bragðgóðu vatnsmelónulímonaði sem mun kæla ykkur niður í hitanum.

Vatnsmelóna
Ískalt vatn
Fersk sítróna (nota safann)
2 msk. sykur (má sleppa)
Mynta
Klakar

Skertið vatnsmelónuna niður í bita og hreinsið steinana úr. Setjið melónuna í bland-ara og blandið vel. Hellið svo í sigti og látið safann leka í skál. Blandið vatni, sítrónusafa og sykri í könnu, bætið svo vatnsmelónusafanum við og hrærið saman. Að lokum skal bæta við klökum og myntu (þið ráðið hversu mikið þið notið). Njótið vel og innilega í góða veðrinu.



Líf og fjör í Grundarfirði

Fjölskylduhátíðin „Á góðri stundu í Grundarfirði“ fer fram um helgina. Hún er hugsuð fyrir Grundfirðinga, inn-fædda, aðflutta og brottflutta, vini þeirra og vandamenn, og aðra gesti sem eiga leið um Snæfellsnesið um helgina. Hátíðin er alltaf haldin síðustu helgina í júlí.

Hátíðin er skipulögð af Hátíðarfélagi Grundarfjarðar en drifin áfram af fólkinu, fyrirtækjunum og



Það er fallett í Grundarfirði og ástæða til að leggja leið sína þangað um helgina.

bæjarfélaginu. Samstillt átak sem skapar magnaða blöndu og frábæra hátíð.

Dagskrá hátíðarinnar er iðulega þéttskipuð og fjölbreytt og finna allir eitthvað við sitt hæfi. Grundarfirði er skipt upp í fjögur hverfi á meðan á hátíð stendur. Gult, rautt, grænt og blátt. Fólk skreytir hús sín og klædist fatnaði í sínum lit. Gestir eru eindregið hvattir til að leita sér upplýsinga

um hvar þeir muni halda til svo þeir geti komið í viðeigandi klæðnaði.

Margt er í boði, meðal annars býður Lionsklúbbur Grundarfjarðar upp á fiskisúpu í hádeginu í dag en síðan tekur við fjölskylduskemmtun. Alls kyns uppákomur verða í dag, hoppukastali og and-litsmálun fyrir börn. Í kvöld verður bryggjuball en kvöldið endar á stórdansleik með Stjórninni.



Stefnumót við Múlatorg

27. júlí 11-17 FOSSHEIÐI 1 SELFOSSI



SUMARHÚSIÐ OG GARÐURINN BÍÐUR TIL HÁTÍÐAR

Lifandi tónlist á pallinum, sýning á íslenskum hænum og skordýrum. Markaður með plöntum, handverki og listmunum í garðinum og nágrenni hans. Við höfum staðið fyrir menningar og sumarhátíð frá árinu 2014 sem ætíð hefur verið lífleg og gestir skemmt sér vel og gert góð kaup.

DAGSKRÁ:

- Hljómsveitin Skorsteinn leikur evrópska þjóðlagatónlist.
- Lista- og handverksmarkaður.
- Markaður með lifandi plöntum og garðáhöldum.
- Skordýrasýning og fræðsla um lífrænar varnir.
- Pottaplöntuskipti, komdu með plöntu og bíttuðu við aðra gesti.
- Auður I Ottesen leiðir gesti um garðinn kl. 14 og 16.
- “Rósin” veitt í fyrsta sinn. Hvatningarverðlaun Sumarhússins og garðsins.
- Ljósmyndasýning Páls Jökuls: Blómin í Fossheiðargarðinum og landslagsmyndir.
- Allt um hænsnarækt í heimagarðinum - Sýning á papeyjar- og landnámshænunni.

Bílar & Farartæki



SUZUKI



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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



KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



Hyundai Tuscon 2007 til sölu. Beinskiptur, bensín, ekinn 211.000 km, búið að skipa um tímareim. Nýskoðaður, dráttarkrókur. Verið í eigu sama aðila frá upphafi og fengið gott viðhald. Verð 420.000. Uppl. í síma 8638733.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:

Getum nú afgreitt með skömmum fyrirvara okkar grimmsterku skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind. Gerum líka við palla.

Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Húsbílar



Húsbíll til sölu: Fiat Sunlight 69T árgerð 2017, ekinn 42.000 km. Alpine navigation, sólarsetla, hjólagrind, vel búinn bíll með nýjum búsaðöldum og öllu sem þarf í útileguna. Verð 10,4 m. Upplýsingar í síma 864 7050.

Hjólhýsi



Til sölu Kip-4,20 hjólhýsi árg '90. Ný innflutt og vel með farið. Fortjald-innbyggt salerni og innbú fylgir, verð 800 þús, frekari upplýsingar í síma 699-4329

Varahlutir



Altenatorar & Startarar

ljósboinn@ljósboinn.is
s. 553-1244

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir,Fjármál,Heilsa. Opíð alla daga.

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA

Vélaverkstæði JS

Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorð, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

Bókhald

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

Málarar

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

www.normx.is



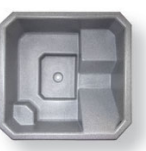
Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorrallaug Gvendarlaug Grettislaug Unnarlaug Geirslaug



Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Bólstrun

Svampur.is

Bjóðum upp á sérsniðnar
svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólahýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fíjót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málara

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir
lofttræstikerfa. Hafðu samband og
pantaðu fría ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Keypt
& Selt

Til sölu

microlift
KRATMIKLIR BRETTATJAKKAR

**RAFDRIFIN KEYSLA
ET15MH 1,5t
217.620 kr + vsk.**

**RAFDRIFIN KEYSLA
+ RAFDRIFIN LYFTING
ET15MH-P 1,5t
273.780 + vsk.**

ETNA ehf. Til sýnis hjá Pmt, Krókhálsi 1.
Upplýsingar og fyrirspurnir í síma 698 1539 - email: siggi@pmt.is



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

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar -
Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu, 107 RVK. S: 860-
0360

HALLÓ STÚDÍÓ!

30 fm stúdíó íbúð til leigu í 104
Rvk. Séríngangur, hiti og rafmagn
innifalið, leiguverð 120 þús per
mánuð, einn mánuð fyrirfr. í
tryggingu. Laus. Uppl s: 898-3015

ÍBÚÐIR TIL LEIGU.

Tvær íbúðir með húsgögnum
til leigu. 2ja herb. í Stakkholti
í Reykjavík með bílastæði í
bílagæmslu. 4ja herb. Ársölum í
Kópavogi með tveimur bílastæðum
í bílagæmslu. Sími 8972010

Til leigu björt og rúmgóð 3ja herb.
íbúð í 109 Rvk frá 1.sept. Verð:
218.500 kr. Sími: 695-1790 og
fjarason@gmail.com.

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABÍL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bíl.
Lofthæð 4 m. Húð 3,7 m.
Lager eða geymsla.
Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella
14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



Viljum ráða bifvélavirkja eða
menn vana bílaþjónustu. Aðeins
vanir menn koma til greina. Góð
laun. Áhugasamir sendi umsókn á
hinrik@nrg.is

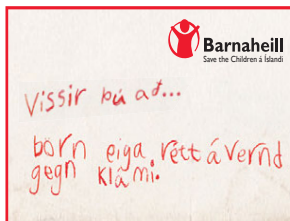
Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf
ekki nauðsynlegt, íslenskukunnátta,
hreint sakavottorð. Uppl.s:8999288

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENNT?

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

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



Til sölu



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

TIL SÖLU



Volvo 9500 hópibífi til sölu

Mjög gott eintak af Volvo 9500 nýskráð 04.2012 ekinn aðeins
125 þús km. Farþegafjöldi 51+1+1 vel búin með kæli,
afþreyingarkerfi, WC og þráðlausu hljóðkerfi.

Verð. 18,9 millj + VSK
Upplýsingar í síma 892-1559

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Þjónustuauglýsingar

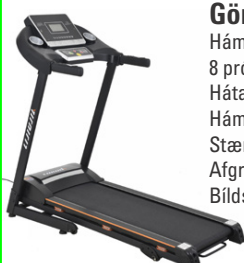
Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðaþjónustuna,
afhendað fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.



Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímáptanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is