



FÖSTUDAGUR 6. MARS 2020

Lífsstíll



Vilja hreyfa við þjóðinni

Hægt er að koma í veg fyrir ákveðin krabbamein með heilbrigðum lífsstíl og í Mottumars hvetur Krabbameinsfélagið þjóðina til að hreyfa sig meira. ➔2

Krabbameinsfélagið stendur nú fyrir áttakinu Mottumars, sem snýst um vitundarvakningu og fjáröflun fyrir Krabbameinsfélagið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mjög ánægð með árangurinn og virknina af Active JOINTS



Ég er búin að nota Active Joints í nokkra mánuði og er mjög ánægð með árangurinn og hvernig mér líður í líkamanum af því að nota það. Áður en ég byrjaði á Active Joints var ég búin að vera mörg ár á öðru fæðubótarefni sem er eingöngu fyrir liðina.

Ég er ekki með bjúg lengur.

Ég hef engin óþægindi eða eymsli í liðunum en það var vandamál hjá mér áður. Ég get reynt vel á mig meira því ég finn ekki eins mikið fyrir líkamlegu álagi eins og ég gerði áður sem er frábær munur.

Hönn Ægisdóttir

- Virkar vel á liðina, eykur liðleika
- Vinnur vel á viðkvæmum og aumum liðum
- Styrkir beinin, byggir upp bein og bandvef
- Eykur orku og þrek og stytir tímann í endurheimt
- Öflugt andoxunarefni, góð vörn fyrir frumur líkamans
- Styrkir meltinguna og kemur jafnvægi á hana
- Nærandi fyrir húðina, hárið og blóðrásina

Active Joints inniheldur eingöngu íslensk hráefni með staðfesta verkun:

Kalkþörungur, smápörungur, GeoSilica, Birkí, C&D3 vítamín.



Fæst í öllum apótekum, Heilsuhúsinu, Hagkaup og Fjarðarkaup.



Halla segir að það þurfi oftast ekki byltingu á lífsstíl til að temja sér heilsusamlega lífnaðarhætti.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR ARI

Hinn árlegi Mottumars stendur nú yfir og í ár er áherslan lögð á gildi hreyfingar sem forvarnar gegn krabbameinum, en reglubundin hreyfing dregur úr líkum á krabbameinum og er til góðs fyrir fólk sem hefur greinst með krabbamein.

„Mottumars er tvíþætt verkefni,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins. „Annars vegar er það vitundarvakning til að vekja athygli á öllu sem varðar krabbamein hjá körlum og hins vegar er þetta fjáröflun fyrir Krabbameinsfélagið.

Staðan er sú að rúmlega 800 karlmenn greinast með krabbamein á hverju ári og tæplega sjö þúsund eru á lífi sem hafa fengið krabbamein,“ segir Halla. „Eitt af markmiðum félagsins er að fækka krabbameinum. Þess vegna beinum við sérstaklega sjónum að fyrirbyggjandi þáttum í Mottumars í ár, en við vitum að með heilsusamlegum lífsstíl er að hægt að koma í veg fyrir fjögur af hverjum tíu krabbameinum. Við viljum fá þjóðina í lið með okkur, svo að við getum náð enn meiri árangri saman.

Sjaldnast er þörf á byltingarkenndum lífsstílbreytingum til að vinna gegn krabbameinum, bara það að gera svolítið betur getur

auðveldlega haft heilmikil áhrif,“ segir Halla. „Til þess að hreyfing hafi jákvæð áhrif þarf bara að stunda hreyfingu sem hækkar púlsinn í um 30 mínútur á dag, sem er vel gerlegt.

Í myndbandinu sem við gáfum út í tilefni af Mottumars má sjá stórglæsilega, Mottumarssocka-klædda snillinga sýna alls kyns hreyfingar og kenna heilsuråd sem geta komið að góðu gagni,“ útskýrir Halla.

Fjölbreytt dagskrá í mars

„Í tilefni af Mottumars verður dagskrá um allt land yfir mánuðinn. Það verða ýmsir fræðsluviðburðir í húsakynnum Krabbameinsfélagsins og það var stórt málþing hjá Krabbameinsfélaginu á Akureyri í vikunni,“ segir Halla. „Af því að áherslan er á hreyfingu í ár skipulögðum við Karlhlaup sem átti að koma áttinu af stað 1. mars, en vegna verkfalls Eflingar var því frestað og við stefnum á að hafa það í lok mars. Við erum bara að bíða eftir að fá staðfestingu á því hvenær forsetinn getur komið og verið með, en hann ætlar að vera fylgisveinn þeirra sem fara hægt yfir í hlaupinu. Þetta verður stórskemmtilegur viðburður og við vonum að allir karlmenn sem geta, komi og verði með okkur, hver á sínum hraða, óháð aldri.



Í tilefni af Mottumars selur Krabbameinsfélagið sérstaka Mottumars-socka. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þetta hlaup verður líka á nokkrum stöðum á landsbyggðinni og einnig ætlar Krabbameinsfélagið í Árnessýslu að skipuleggja rútuferð í hlaupið hér í borginni,“ segir Halla. „Þannig að það verður bæði hreyfingartengd dagskrá og fræðsla af ýmsu tagi í boði um allt land og við hvetjum fólk til að kynna sér hana nánar á vefnum mottumars.is.“

Hægt að breyta lífsstíl þjóðarinnar aftur

„Mottudagurinn svokallaði verður 13. mars næstkomandi. Þá vonumst við til að vinnustaðir taki þátt á sinn eigin hátt,“ segir Halla. „Við eigum von á að myndbandið sem ég talaði um verði notað sem fyrirmynd og heilu vinnustaðirnir sendi okkur myndir og myndbönd af sér að syngja og dansa með.

Heilsuráðin eru til þess að draga úr líkum á krabbameinum,“ segir Halla. „Það hljómar einfalt þegar maður segir það, en það er flókið að koma þessum skilaboðum til heillar þjóðar, hvað þá þannig að fólk taki mark á þessu og hagi sér í samræmi við þetta.

En Íslendingar geta breytt um lífsstíl. Við höfum séð það á töbaksvörnum, þar sem náðst hefur árangur á heimsmælikvarða,“ segir Halla. „En sá árangur náðist

vegna þess að ótal aðilar tóku undir með Krabbameinsfélaginu, þar á meðal stjórnvöld. Það hefur skilað miklum árangri og þetta þarf að gerast varðandi hreyfingu og aðra þætti til að fólk hlusti og taki mark á boðskapnum og við náum markmiðum okkar. Þess vegna þurfum við stuðning landsmanna.“

Þakklát fyrir velvilja og stuðning þjóðarinnar

„Í áttinu leggjum við áherslu á að selja Mottumarssockana, en við seljum líka ýmsar aðrar fjáröflunarvörur og ákveðin fyrirtæki selja vörur til styrktar áttinu. Við viljum sjá sokkana á fótum allra landsmanna,“ segir Halla. „Peningarnir fara svo í alls konar verkefni sem tengjast forvörnum, fræðslu og rannsóknum. Við höldum til dæmis út vefsvæðinu Karlaklefinn, sem er sérstaklega fyrir karla og þar er að finna nýtt gagnvirk fræðsluefni sem er búið að leggja mikla vinnu í og á að vera mönnum liðsinni þegar þeir velta fyrir sér hvort þeir eigi að láta skima fyrir krabbameini í blöðruhálskirtli.

Við stöndum fyrir ýmiss konar rannsóknum. Við rekum stóran vísindasjóð sem hefur deilt út 160 milljónum króna á síðustu þremur

árum og erum líka með okkar eigin rannsóknir,“ segir Halla. „Nú stýttist til dæmis í að við förum af stað með rannsókn þar sem við skoðum reynslu fólks af því að greinast og fara í gegnum meðferð, sem styrkir okkur í málsvarahlutverkinu.

Það má til dæmis búast við að þar komi fram mikilvæg gögn frá körlum, sem stundum er erfiðara að heyra frá því þeir leita sér mun síður aðstoðar en konur,“ segir Halla. „Hjá Ráðgjafarþjónustunni okkar býðst fólki frí þjónusta, einstaklingsráðgjöf, námskeið og fleira, en það eru færri karlar sem nýta það en konur, bæði aðstandendur og þeir sem hafa greinst með krabbamein. Við viljum reyna að auka þann fjölda karla sem nýtir sér þetta.

Starfsemi Krabbameinsfélagsins byggir alfarið á stuðningi einstaklinga og fyrirtækja, en margir halda að hún njóti opinbers stuðnings, svo er ekki,“ segir Halla. „Við rekum Leitarstöðina á samningi við Sjúkratryggingar en greiðum með starfsemiinni, en önnur starfsemi er fyrst og fremst fjármögnuð fyrir velvilja einstaklinga og fyrirtækja. Við erum afar þakklát almenningi og fyrirtækjum fyrir að gera okkur kleift að sinna hlutverki okkar.“

Tarkett

Viðarparket

MIKIÐ ÚRVAL Á LAGER

ALFABORG

- allt á gólfð -

Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is



J.S. Watch co.
REYKJAVÍK

101 32mm
Hvít skífa, rómverskar tölur, stálól

101 38mm
Hvít skífa, rómverskar tölur, stálól

101 Art Deco 32mm
Skelplötuskífa, krókódílaól



101 10 ára 38mm
Kremuð skífa með strikum, brún strútsól



Islandus 44mm
Hvít skífa með rómverskum tölum, brún strútlöpp



Frisland Classic 42mm
Hvít skífa með rómverskum tölum, brún strútlöpp



Sif NART 1948 40mm
Blá skífa með tölum, brún kálfaól



Vínland GMT 41mm
Silfur skífa með rómverskum tölum, brún krókódílaól



Islandus 44mm
Svört skífa með tölum, svört strútsól



Sif NART 40mm
Svört skífa með sjálflysandi tölum, gúmmíól



Islandus 1919 44mm
Svört skífa með sjálflysandi tölum, vísundaól



Frisland 1941 42mm
Blá skífa með sjálflysandi tölum, vísundaól

*Hjá Gilbert úrsmið sérhæfum við okkur í
úrsmíði, hönnun og framleiðslu úra*

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta þvegillinn

5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Málarar

Málningaþjónusta S: 782-6034.

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

Ræstingar

FYRIRTÆKJARÆSTINGAR.

Ódýrar & vandvirkar ræstingar.

Sjá uppl. www.fmjthrif.is
FMJ Þrif ehf.

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta www.hsebokhald.is hsebokhald@hsebokhald.is Sími: 6926910

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

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

NULL

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Önnur þjónusta

Spámaður les í myndir af lífandi eða dauðum. uppl. sími: 776-4111.

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Námskeið

Stangveiðimenn/konur athugið

Námskeið í fluguköstum hefst sunnudaginn 8. mars í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.
Kennt verður 8,15, 22 og 29 mars.
Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar. Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu. Tökum greiðslukort.
Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.
Verð 18.000 kr en 16.000 kr til félagsmanna.
Uppl. í s. 894 2865 Gísli . KKR, SVFR & SVH

Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs **Gullnámán**

BOLTINN Í BEINNI
LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR
12:30 Liverpool - Bournemouth
15:00 Arsenal - West Ham
17:30 Burnley - Tottenham

SUNNUDAGUR
14:00 Chelsea - Everton
16:30 Man.Utd. - Man.City

Boltatilboð

80'S DISCO SHOW

LAUGARDAG KL. 23.45
Miðaverð **1.500 kr.** eftir kl 22:30

FÖSTUDAG
SMELLUR
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

MIDBAER

www.midbaer.is **Fasteignasala** 588 3300

Vegmúla 2 – 108 Reykjavík | Sími: 588-3300 | midbaer@midbaer.is



Ingólfur Ingvarsson
Lögg.fasteignasali

S: 588-3300/893-7806
ingolfur@midbaer.is



Sigfús Aðalsteinsson
Lögg. fasteignasali

S: 5883-300/898-9979
sigfus@midbaer.is



Kristbjörn Sigurðsson
Lögg. fasteignasali
lögg. leigumiðlari

S: 588-3300/692-3000
ks@midbaer.is

SÖLUSÝNING LAUGARDAGINN 7. MARS MILLI KL. 14-16



SÍÐUMÚLI / FELLISMÚLI



Glæsilegar íbúðir í vönduðu fimm hæða lyftuhúsi við Síðumúla 39

Í húsinu eru 35 íbúðir, tveggja til þriggja herbergja, stærðir íbúðanna eru frá 44 - 89 fermetrar. Tveir stigagangar eru í húsinu og er ein lyfta í hvorum stigagangi. Sorpgeymsla og sérgeymslur er á jarðhæð hússins ásamt hjóla og vagnageymslu. Í bílarkjallara hússins eru 13 bílastæði og fylgir stæði sérmerktum íbúðum.

Mikið hefur verið lagt í hönnun hússins jafnt að utan sem innann.

Verð frá kr. 32,9 millj.

Sjá nánar á www.sidumuli.is

Kristbjörn Sigurðsson, lögg. Fasteignasali & leigumiðlari