



MIÐVIKUDAGUR 1. JÚLÍ 2020

Heilsa



Vinirnir Aileen Soffía Svendsdóttir og Haukur Guðmundsson standa að baki hlaðvarpinu Mannréttindi fatlaðra sem fór í loftið í júní. Þau segja mikilvægt að geta sett sig í spor fatlaðra. ➡4

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



Hanna Þóra matarbloggari breytti algjörlega um lífsstíl fyrir tveimur árum eftir að pabbi hennar póstaði mynd af henni á Facebook.

Algjör umbylting á orku og líðan á ketó

Ketó lífsstíllinn umbreytti lífi Hönnu Þóru matarbloggara til hins betra. Fyrir tveimur árum var hún ekki á góðum stað og ákvað að gera eitthvað í sínum málum og prófaði ketó. Nú hjálpar hún öðrum í gegnum samfélagsmiðla. ➡2

Hanna Þóra Helgadóttir, viðskiptafræðingur og matarbloggari, breytti lífs-stil sínum fyrir tveimur árum eftir að hún fékk áfall við að sjá mynd sem hafði verið tekin af henni og póstað á Facebook. Hún ákvað að prófa ketó mataræðið og við það varð algjör umbylting á líðan hennar og heilsu.

Hvað varð til þess að þú umbyltir mataræði þínu og valdir að byrja á ketó?

„Það urðu ákveðin tímamót í lífi mínu fyrir tveimur árum. Pabbi hafði tekið mynd af mér í fjölskylduboði og ég missti and-litið þegar ég sá hana og hugsaði með mér: Vá, Hanna, þú ert ekki á góðum stað. Á þessum tíma leið mér ekki vel og myndin kristallaði það. Ég var orðin allt of þung, með mikinn bjúg, farin að þjást af lið-verkjum og leið almennt ekki vel. Það má eiginlega segja að við það að sjá þessa mynd hafi eitthvað opnast innra með mér og ég fann mjög skýrt á þessum tímapunkti að ég yrði að gera eitthvað í mínum málum.

Í framhaldinu fór ég að spá í hvað ég gæti gert, því ég var búin að prófa ýmislegt áður með mis-góðum árangri. Ég rakst á umfjöll-un um ketó og fannst sú leið höfða strax til mín. Ég byrjaði að lesa allt sem ég komst í um ketó og þar á meðal var jákvæð umfjöllun um áhrif á frjósemi sem mér fannst afar áhugavert og var einnig stór þáttur í því að ég valdi að prófa þessa leið.“

Finnur þú mun á líðan þinni og heilsu eftir að þú byrjaðir á ketó?

„Já, ég finn gríðarlegan mun. Í byrjun ákvað ég að gefa þessu þrjár vikur og sé ekki eftir því. Ég fann strax mun á mér. Fyrstu vikuna fóru fjögur kíló af bjúg og eftir þrjár vikur var orkan komin í botn. Áður en ég breytti um lífsstil þurfti ég að leggja mig yfir daginn. Þessi þreytuköst eru alveg horfin núna. Eftir þessar þrjár vikur leið mér það vel að það varð bara ekki aftur snúið.

Ég er orkumeiri, sef betur og vakna úthvild á morgnana. Ég þarf ekki lengur að ströggla við halda mér í kjörþyngd og líður almennt miklu betur líkamlega sem and-lega. Það er algjört lykilatriði að halda mig við þetta mataræði því ef ég fæ mér auka kolvetni finn ég strax fyrir vanlíðan. Ég get svarið það að það er næstum eins og þynnka, blóðsykurinn fer í rugl og ég verð mjög þyrst.“

Tekur þú einhver bætiefni?

„Já, og ég held að það sé mjög mikilvægt. Til dæmis eru góðar fitusýrur mikilvæg viðbót við ketógenískt mataræði og því hreinni sem olían er – þeim mun betra. Þess vegna tek ég krillolíu daglega. Mitt upphald er krill-olían frá Natures Aid. Einnig tek ég B12- og járn-munnspreyin, þar sem ég hef verið blóðlítill í mörg ár. Ég passa svo upp á steinefnin og tek D-vítamin alla daga. Það er einnig mikilvægt að passa upp á að fá nóg af trefjum þegar maður er á ketó svo ég bæti auka trefjum við mataræðið. Ég nota trefjar mikið í matargerð og bakstur. Ég á til dæmis alltaf trefjakex til og finnst mér það algjör „lifesaver“.“

Hvað finnst þér best við ketó?

„Allur maturinn sem ég borða er mjög góður, maður er saddur, en samt nær maður góðum árangri og líður vel. Ég er mikil sósu-kona og finnst voða gott að borða og þar sem það er svo margt leyfilegt í ketó þá líður mér aldrei eins og mig skorti eitthvað.“

Hvað er það versta við ketó?

„Að mega ekki borða ávesti. Það fannst mér erfiðast í byrjun, en með tímanum verður þetta auðveldara og maður hættir að spá í það. Ég leyfi mér jarðarber og



Trefjakexið er ein uppáhaldsuppskrift Hönnu Þóru það er létt að grípa í það og gera að góðri máltíð.

bláber út á mat og það er dásamlegt.“

Hvar sérðu þig eftir fimm ár?

„Vonandi að halda mínu striki í mataræði og halda áfram að láta mér líða vel. Ég vil stækka mína miðla og halda áfram að hjálpa fólki. Það væri draumur að gefa út bók.“

Áttu einhverja góða uppskrift?

„Já, trefjakexið mitt er uppáhaldsneistið mitt og gott að eiga alltaf til. Það er svo létt að grípa í það og gera að góðri máltíð.“

Ertu með góð ráð fyrir byrjendur?

- Best er að kynna sér lífsstílinn vel og auðvelt er að finna upp-lýsingar á netinu.
- Gott er að fylgja öllum „reglum“ vel fyrsta mánuðinn því þá á árangurinn ekki eftir að láta á sér standa.
- Mikilvægt er að undirbúa hvað maður ætlar að borða fyrirfram og vera óhrædd/ur við að prófa nýjar uppskriftir.
- Fjölbreytni skiptir miklu máli upp á úthaldið.
- Það er mikilvægt að búa til nýjar matarminningar og njóta þeirra.
- Svo er bara að hafa gaman að og muna að lífið er ekki sprett-hlaup, þetta er langhlaup.



Inulin-trefjakex

1 egg
2 msk. inulin-trefjar
2 dl hörfræ
½ dl möndlumjöl
Himalaya-salt (magn eftir smekk – Hanna Þóra sparar ekki saltið)

Öllu blandað saman í skál og smurt í þunnu lagi á bökunarpappír. Bakið í 12-15 mínútur á 180 gráðum á blæstri þar til stökkt. Slökkvðið á ofninum og leyfið því að þorna í ofninum í nokkrar mínútur.



Ketó-pakkinn

Fjarðar kaup og Nettó bjóða upp á ketó pakka í samvinnu við Hönnu Þóru, en pakkinn inniheldur krillolíu og eru ketó-þvagstrimlar í kaupbæti, en strimlarnir sýna hvort þú sért komin/n í ketósu eða fitubrennslu. Í pakkanum fylgja einnig upplýsingar um ketó-genískt mataræði ásamt ráðum og uppskrift frá Hönnu Þóru. Hægt

er að fylgjast með Hönnu Þóru á Instagram – hannathora88.

Ketógenískt mataræði (KETÓ) er lágvoltetna- og fituríkt mataræði. Það felur í sér að draga úr kolvetna-neyslu og skipta þeim út fyrir fitu. Með því að lækka kolvetnaneyslu setur maður líkamann í annað efnaskiptaástand sem kallast ketósa, þar sem fita er notuð sem aðaleldsneyti líkamans.

Skapið jafnara og hitakófin hurfu

Femarelle-vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær geta slegið á einkennin og unnið gegn beinþynningu.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi en sumar konur sleppa nokkuð vel og finna lítið fyrir breytingunum.

Hvað er breytingaskeið?

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og hætta því að lokum. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana, sem getur lýst sér á margvislegan máta, en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Þíringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kviði og sorgartilfinning

Liður svo miklu betur!

Valgerður Kummer Erlingsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og hennar saga er svona: „Það var þannig hjá mér að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skap-sveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa þróun og fékk hormónatöflur hjá lækni-inum, en var aldrei róleg yfir að nota þær. Ég ákvað því að prófa að skipta þeim út fyrir Femarelle og mér liður svo miklu betur en áður og jafnvel betur en þegar ég notaði hormónana. Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað liðan minni.“

Hormónar og beinþynning

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiða i mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr



Valgerður Kummer Erlingsdóttir segir Femarelle hafa hjálpað sér ótrúlega mikið og bjargað liðan sinni.



beinþéttinni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum, eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Helsta innihaldsefnið i Femarelle kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soja og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenneina í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef i móðurlífi eða brjóstum.

“Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle hefur aðstoðað margar konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Flestar eru sam-mála því að þær finna minna fyrir hitakófum, hafi jafnara skap, fái betri svefn ásamt því að finna mun á húð og hári.

Femarelle-vörurnar eru fáan-legar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa, en þau hefjast yfirleitt upp úr þritugu þó svo að einkenna-verði ekki vart strax.



Áttu erfitt með að halda einbeitingu

– ert stundum utan við þig?

Bio-Kult Mind

Ný vara með áherslu á hugræna virkni.

Rannsóknir hafa sýnt að tenging á milli heila og meltingarvegs (gut-brain-axis) er mikil og að þarmaflóran gegni þar lykilhlutverki.

Bio Kult – stendur vörð um þína heilsu



NÝTT

Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Fatlaðir eiga sér líka drauma

Vinirnir Aileen Soffía Svendsdóttir og Haukur Guðmundsson standa að hlaðvarpinu Mannréttindi fatlaðra sem fór í loftið í byrjun sumars. Þau segja mikilvægt að geta sett sig í spor fatlaðra.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is



Fatlað fólk á allt sína drauma en þó virðist sjálfsgagt að skjóta lífi fatlaðra sífellt á frest í skjóli þess að ekki séu til peningar til að efna ýmis loforð og áætlanir. Engu að síður erum við lifandi mann- eskjur með þrá og löngun til að taka þátt í lífinu, rétt eins og aðrir, og vitaskuld eigum við að hafa sömu tækifæri og réttindi og annað fólk,“ segir Aileen Soffía Svendsdóttir sem í byrjun sumars setti á laggirnar fyrsta íslenska hlaðvarpið um mannréttindi fatlaðra ásamt Hauki Guðmundssyni.

Þau Haukur og Aileen starfa bæði hjá Ási Styrktarfélagi við Vinnu og virkni og hafa tekið virkan þátt í fjölda nefnda og verkefna á vegum félaga sem snúa að réttindabaráttu fyrir fólk með þroskahömlun.

„Okkur Hauki varð vel til vana þegar hann kom í starfsnám til mín eftir að hafa lokið diplómanámi fyrir fólk með þroskahömlun vorið 2017. Þá var ég formaður Átaks, félags fólks með þroskahömlun, en sama ár lét ég af störfum þar og réði

mig til starfa hjá Ási þar sem leiðir okkar Hauks lágu aftur saman,“ útskýrir Aileen.

Í samkomubanninu fengu þau svo hugmynd að hlaðvarpinu. „Mannréttindamál eru okkur báðum hugleikin. Það skiptir líka máli að við Haukur séum bæði með fötlun því þannig getum við sett okkur í spor annarra og sam- samað okkur reynslu fatlaðra. Í þjóðfélagsumræðunni er mikið talað um jafnrétti og að allir eigi að hafa sömu réttindi en því miður er það jafnrétti ekki í takt við veru- leika fatlaðra. Því langar okkur Hauk að fá botn í það hvers vegna íslensku samfélagi er svona mis- skipt; hvort heldur sem það tengist náms- eða atvinnutækifærum fatlaðra, aðgengi þeirra að menningu og listum, félagslífi eða öðru og ákváðum að hleypa hlaðvarpi af stökkunum. Það er svo mikil vanþekking gagnvart fötluðu folki. Við erum eins misjöfn og við erum mörg en það er erfiðast þegar fólk á við ósýnilegar fatlanir að stríða,“ upplýsir Aileen.

Í fyrirhaust var hún með nám- skeið og umræðuhópa á Ási, tengt Mannréttindasáttmála Sameinuðu þjóðanna.



Aileen Soffía Svendsdóttir og Haukur Guðmundsson eru umsjónarmenn fyrsta íslenska hlaðvarpsins um mannréttindi fatlaðra.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

„Þá heyrði ég sögur fatlaðra og það sem brennur á þeim en upp- götvaði líka mikla vanþekkingu á sjálfsgögnum mannréttindum. Því skortir tilfinnanlega meiri fræðslu fyrir fatlaðra, þá sem vinna með fötluðum og almenning almennt. Fatlaðir eiga skilyrðislaust að hafa sama aðgang að samfélaginu og aðrir.“

Þátttakendur í lífinu líka

Í hlaðvarpinu munu Aileen og Haukur taka viðtöl við fjölmargt fólk í íslensku samfélagi, í því augna- miði að varpa ljósi á stöðu fatlaðra í samfélaginu og ræða um hvernig hana megi bæta.

„Við tökum líka viðtöl um lífið og tilveruna og það sem okkur dettur í hug og þykir áhugavert. Okkur liggur á hjarta að fræða samfélagið um raunveruleika fatlaðra og hvað stéttaskipting er. Margt fatlað fólk dreymir um að búa sjálfstætt og að geta unnið sína vinnu en þá taka við langir biðlistar og líf þess er sett á bið. Allt sem tengist fötluðum er sett á tilraunastig. Við ætlum þó ekki að álasa eða kvarta í hlaðvarpinu en við viljum spyrja spurninga og kryfja málín,“ segir Aileen.

Hlaðvarpið er ekki eyrnamerkt fötluðum heldur segir Aileen að allir græði á því að hlusta.

„Þetta er auðvitað algjör tilrauna- starfsemi og við vitum ekkert hvert

Pað er búið að aðgreina fatlaða frá samfélaginu og okkur langar að vita um ástæður þess.

við förum eða hvar við endum en við höfum fengið hvatningu og góðar viðtökur og erum viss um að hlaðvarpið sé þarfaping,“ segir Aileen.

Þau Haukur ríða á vaðið í sumar með þáttum sem þau vinna í sam- starfi við List án landamæra, lista- hátið er leggur áherslu á list fatlaðra listamanna.

„Við munum leggja áherslu á skapandi þætti í lífi fatlaðra, listsköpun og menningu, tala við fatlaða og ófatlaða listamenn, for- stöðumenn menningarstofnana, menningarfjölmiðlafólk og listunn- endur. Það er staðreynd að fatlaðir listamenn sem ljúka námi á mynd- listarbrautum eða diplómanámi í myndlist fá ekki aðgang að sér- samböndum eins og hinn almenni myndlistarmaður. Það er búið að aðgreina fatlaða frá samfélaginu og þeir hafa ekki sömu tækifæri til að þróa sig eða koma list sinni á

framfæri og aðrir listamenn. Okkur langar að vita um ástæðu þess,“ segir Aileen sem sjálf stundar söngnám í Söngskóla Sigurðar Demetz.

„Fatlaðir geta ekki sótt í sjóði stéttarféлага, og þeir sem eru á örorkubótum eða starfa á vinnu- stöðum fyrir fatlaða hafa ekki heldur sömu tækifæri til endurgreiðslu eða styrkja á almennum vinnumarkaði ef þá langar að bæta við sig námi. Við erum hins vegar öll í vinnu. Vinnan sem við stundum er vinna og við erum öll að fara í vinnuna. Lífsgæði okkar og löngun til að bæta við okkur námi eða auknum tækifærum á vinnumarkaði stranda á því að ekki eru til styrkir sem auðvelda fötluðum að stunda draumanámið, hvort sem það er söngur, ljósmynd- un eða annað. Það vantar að sam- félagið og fyrirtæki auki stuðning til að fatlað fólk komist í auknum mæli á vinnumarkaðinn eða í nám til að geta sinnt sínu daglega lífi betur og verið þátttakendur í lífinu til jafns við aðra.“

Hlaðvarpið Mannréttindi fatlaðra er á: [soundcloud.com/mann- r-ttindi-fatla-ra](https://soundcloud.com/mann-r-ttindi-fatla-ra), og á Instagram: [instagram.com/mannrettindi- fatla-dra/](https://www.instagram.com/mannrettindi-fatla-dra/). Verið líka velkomin að hafa samband við umsjónarmenn hlaðvarpsins á netfanginu: mann- rettindifatladra@gmail.com

LÍÐVERKIR,
STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í
LÍÐUM?

Mest selda liðbætiefni
á Íslandi

2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi



BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur út þriðjudaginn 7. júlí.

Að þessu sinni mun fylgja því sérblað um fornbíla.

Tryggðu þér pláss í mest lesna blaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Aðgengi að hljóði með Jenile

Heyrnarskerðing er lítið mál með Jenile-aðgengistækjum að hljóði. Tækjunum er ætlað að veita fólki sem á við heyrnarmeina að etja aðgengi að hljóðinu í nánasta umhverfi sínu dagsdaglega. Jenile-tækin eru ný á Íslandi en þau senda viðvörðun til notenda í formi blikkljósanna eða titrings.

Jenile-tækin virka þannig að til dæmis þegar gestur kemur í heimsókn og ýtir á dyrabjöllu – þá sendir dyrabjallan strax viðvörðun í blikkljósakubbinn, blikkljósainnstunguna, titrarapúðann og/eða vasasnertititrara-tækið. Eins senda tækin frá sér blikkljós og/eða titring ef þau nema barnsgrát, þegar síminn hringir eða reykskynjarinn vælir, svo dæmi séu nefnd.

„Það er ekki hægt að velta öllu á heyrnartækin sjálf, eðlileg viðvörðun til fólks sem ekki heyrir í einhverju er ljós og titringur,“ segir Sigurlín Margrét Sigurðardóttir starfsmaður Leó ehf. sem er með umboð fyrir Jenile á Íslandi.

„Sumir segja að heyrnartækin séu svar við öllu og hjálpi notendum að heyra allt, en það kemur sú stund að þá langar til að fá hvíld frá heyrnartækjum heima við. Þá eru Jenile-tækin góð. Þau eru líka góð til að friðhelgi einstaklings með heyrnarskerðingu sé virt. Hann hefur tæknina til þess að „heyra“ á sínum forsendum.“

Dæmi um það sem notandinn vill heyra í:

- Dyrabjalla
- Vekjaraklukkan
- Reykskynjari
- Barn að gráta/kalla
- Þegar fjölskyldumeðlimur kallar
- Símhringing
- Sms-skilaboð
- Tilkynning frá samfélagsmiðli

Til að geta vitað hvenær þessi tæki gefa frá sér hljóð þarf notandinn að hafa:

- Tæki til að nema hljóð frá dyrasimahátalara inni í íbúðinni
- Dyrabjöllu við hurðina á ganginum/sérinngangi (vatnsheld)
- Vekjaraklukkupakkann (hægt að nota til að ferðast með og hafa heima)
- Grænan titrarapúða
- Reykskynjara
- Trúðinn til að nema barnsgrát
- Kalla kallhnapp (fyrir fjölskyldumeðlim til að kalla á þann heyrnarskerta)
- Símatækið – SMS blikkara
- Blikkljósainnstungu
- Blikkljósakubbinn
- Vasasnertititrara og hleðslutæki
- Hleðsluinnstungu fyrir tvö tæki

Sigurlín Margrét segir að öll tækin séu þröðlaus og láti lítið fyrir sér fara í íbúðinni.

Tækin senda frá sér mismunandi lituð ljós

„Þegar sá sem á við heyrnarmeina að etja er með barn á heimilinu er trúðurinn staðsettur hjá barninu. Oft er hann hengdur upp við rúmið eða festur við rúmgaflinn. Trúðurinn nemur barnsgrát og sendir viðvörðun til tækjanna. Til dæmis til vasasnertititrans, í blikkljósainnstunguna, eða í titrarapúðann. Þegar foreldrarirnir sofa titrar púðinn ef barnið grætur og þau vakna við það,“ útskýrir Sigurlín Margrét.

„Seinna þegar barnið eldist þá venst það þessu og fer sjálfkrafa að fatta hvað trúðurinn gerir. Þá getur barnið um 1-2 ára aldur farið sjálft að ýta á trúðinn og mamma, pabbi, barnapössunin eða systkini sem ekki heyra koma til þess.“

Jenile-aðgengistækin eru líka hönnuð með það í huga að börn sem eiga við hvers konar heyrnarskerðingu að etja geti fylgst með



Sigurlín Margrét Sigurðardóttir og Magnús Sverrisson eigandi Leó ehf. Á milli þeirra sést Jenile-blikkljósainnstungan blikka. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hefðbundinn Jenile-heimilispakki og reykskynjari að auki.



Barnavaktarpakinn, heimilispakinn auk einstakra aðgengistækja.

Tækin gefa öll frá sér viðvörðun í formi blikkljósanna og titrings. Blikkljósinn er mismunandi á litinn eftir því hvaða hljóðið kemur.

Þeim hljóðum sem almennt heyrast á heimili þess og látið heyrandi fjölskyldumeðlimi vita af þeim.

„Döf börn eiga fullan rétt á að vita af þessum „heimilishljóðum“. Það ýtir undir sjálfstæði þeirra og þau finna fyrir öryggistilfinningu á heimilinu,“ segir Sigurlín Margrét.

„Tækin gefa öll frá sér viðvörðun í formi blikkljósanna og titrings. Blikkljósinn er mismunandi á litinn eftir því hvaðan hljóðið kemur. Grænt er fyrir dyrabjöllu. Blátt er fyrir barnsgrát, kallhnappinn og hreyfiskynjarann, rautt er fyrir reykskynjarann og fjölublátt fyrir sms-blikkarann sem gefur viðvörðun þegar síminn hringir eða þegar skilaboð frá samfélagsmiðlum berast í símann.“

Tækin hafa bjargað mannlífum

„Það hefur komið fyrir að Kalli kallhnappurinn hafi bjargað mannlífum. Það er ekki mjög langt síðan frönsk hjón sem bæði heyra illa og ekkert án heyrnartækja voru sofandi. Konan vaknar

um nótt og þarf á baðherbergið sem er niðri. Það vill svo illa til að hún misstigur sig í þrepunum og fellur niður stigann. Hún gat ekki með neinu móti látið vita af sér en þau voru ein í húsinu. Ef hún hefði haft kallhnappinn á sér þá hefði maðurinn hennar strax vaknað og náð í hjalp. En í þessu tilfelli beið konan lengi eftir hjalp á gólfinu með lærbrot,“ segir Sigurlín Margrét.

„Kalli-kallhnappurinn gefur öryggi innan heimilisins. Þegar notandi er með kallhnapp eða bregst við viðvörðun frá kallhnappi er hann meðvitaður um sína ábyrgð sem sjálfstæður einstaklingur og er ekki upp á aðra kominn með að hjálpa honum að heyra. Það er þeirrandi fyrir fólk sem ekki heyrir að vera sífellt minnt á að heyra ekki – Jenile-aðgengistækin gera fólki með heyrnarskerðingu eða þeim sem eiga við heyrnarmeina að etja kleift að standa sína plikt og gera það á sínum forsendum.“

Fólk með heyrnarmeina getur snúið sér til Heyrnar- og talmeina-stöðvar Íslands vegna kaupa á hjálparbúnaði eins og til dæmis Jenile. Þeim sem eiga rétt á niðurgreiðslu eða vilja kanna rétt sinn er bent á að hafa samband við starfsfólk Heyrnar- og talmeina-stöðvar Íslands í gegnum netfangið hti@hti.is.

Nánari upplýsingar um Jenile-tækin má finna á vefsíðunni jenile.is, á Instagram undir nafninu jenile_island og á Facebook undir Jenile Island. Einnig má senda póst á info@jenile.is.

Varnir gegn nýjum skaðvaldi

Í lok júní árið 2015 bar á óvæntum bitvargi í Hvalfjarðarsveit. Fram til þessa voru einu þekktu blóðsugurnar hér á landi bitmý, flær, hárlús og veggjalýs, en hér var nú mættur nýr skaðvaldur.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Bitvargurinn reyndist vera agnarsmátt lúsmý, nánar tiltekið (*Culicoides reconditus*). Vakti það mikla furðu því alla jafna var lúsmý hér á landi ekki þekkt fyrir að sjúga blóð. Mögulegt er að breytingar á veðurfari hafið orðið þess valdandi að lúsmýið, sem var hér fyrir, hafi náð yfir ákveðinn þröskuld og aldeilis komist í feitt.

Flugtimi lúsmýsins er frá því snemma í júní til loka ágúst. Það er hvergi afúsgestur, enda skaðvaldur mikill því þessi tiltekna tegund er blóðsuga á mönnum og öðrum spendýrum. Samkvæmt Náttúrufræðistofnun þarf kven-dýrið blóð til að þroska egg sín en annars eru lífshættir tegundarinnar nánast óþekktir.

Bólur og útbrot með tilheyrandi óbærilegum kláða koma fram stuttu eftir bit og geta staðið yfir í nokkra daga. Gott er að kæla bólgin svæði í um tíu mínútur. Einnig getur það dregið úr bólgymyndun að hafa hærra undir höndum og fótum ef bit eru þar. Ráðlegt er svo að bera kælíkrem eða þunnt lag



Sumir verða illa bitnir af lúsmýinu og einkennin geta varað í nokkra daga.

» Lúsmýið virðist dafna best í efri sveitum en á erfiðara uppdráttar við sjó þar sem er vindasamara. Þéttvaxinn garðagróður í byggð skapar skjól og hagstæð lífsskilyrði fyrir lúsmý.

af sterakremi á húðina, ef kláðinn er óbærilegur, og jafnvel taka inn ofnæmislyf.

Þolir ekki rokið

Lúsmýið umrædda hefur verið viðloðandi suma landshluta fremur en aðra, og má þar nefna Suðurlandið og upp í Borgarfjörð

sem og austur í Fljótshlíð. Lúsmýið virðist dafna best í efri sveitum en á erfiðara uppdráttar við sjó þar sem er vindasamara. Þéttvaxinn garðagróður í byggð skapar skjól og hagstæð lífsskilyrði fyrir lúsmý.

Hvað er til ráða?

Lúsmý leggst helst á fólk í svefni og sækir inn um opna glugga á kvöldin og nóttunni. Þá skynjar flugan koltvisýring frá útöndun fólks og staðsetur þannig blóðgjafa sinn. Líkamshlutar sem standa berir út undan sængum gefa sóknarfæri og því er ráðlegt að sofa í náttfötum og sokkum. Buxurnar eru þá girtar ofan í sokkana og skyrtan ofan í buxnastrenginn. Best er ef ermarnar eru þröngar.

Skordýravörn sem sett er á húð og fót getur hjálpað. Vörn sem inniheldur 50 prósent DEET (diethyltoluamide) er áhrifaríkust. Fyrir börn má skordýravörn þó ekki innihalda meira en 10 prósent af DEET.

Til að verjast lúsmýi enn frekar er ráðlegt að hafa glugga lokaða. Einnig má líma mjög finriðið gardinuefni fyrir opnanleg fög á flugtima mýsins. Vifta sem heldur lofti á hreyfingu í svefnherbergi kann að hjálpa sem og vifta sem blæs út á móti opnum gluggum.

ÚTSALAN ER HAFIN



Tískan

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Skipholti 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

Hollusta á diskinn

Elín

Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þegar það eru góðir sumardagar langar mann oft í eitthvað létt og sumarlegt. Hér koma nokkrar hugmyndir. Þetta eru hollir réttir sem flestir geta gert á fljótlegan hátt.

Salat frá Mið-Austurlöndum

Þetta salat á ættir að rekja til Mið-Austurlanda og kallast Fattoush-salat en agúrka og radísur setja svip sinn á það. Salatið þykir mjög gott með grillmat en uppskriftin miðast við tvo. Það eru fáar hitaæiningar í þessu salati og þess vegna er óhætt að borða vel af því.

100 g romain-salat
50 g fetaostur
5 litlar agúrkur
5 radísur
5 kirsuberjatómatar
½ rauðlaukur
1 tortilla-kaka

Dressing

2 msk. ólífuolía
2 msk. granateplasafi
Safi úr hálfri sitrónu
2 stór hvítlauksrif
1 msk. fersk mintu, smátt skorið
1 tsk. sumac-krydd
Salt og pipar

Hitið ofninn í 180°C og klippið tortilla-kökuna niður í litla þríhyrninga. Leggið á bókunarpappír á ofnplötu og penslið bitana með olíu. Bakið í ofni í 4-5 mínútur eða þar til bitarnir verða stökkir.

Setjið salatið á disk, skerið niður tómátana, laukinn og radísur. Sálðrið fetaostinum yfir. Þá er tortilla-bitunum dreift yfir.

Blandið vel öllu því sem á að fara í dressinguna og hellið yfir salatið.



Fattoush-salat á ættir sínar að rekja til Mið-Austurlanda.

Hollt kartöflusalat

Það þarf ekki að vera majónes í kartöflusalati. Hér er hollt og gott kartöflusalat sem passar vel bæði með grilluðum mat eða bara soðnum eða steiktum fiski. Uppskriftin ætti að duga fyrir fjóra.

½ kg nýjar soðnar kartöflur
1 poki klettsalat
1 pakki kirsuberjatómatar
1 búnt radísur
3 vorlaukar

Dressing

3 skalottlaukar, smátt skornir
1 búnt vorlaukar, smátt skornir
3 msk. ólífuolía
2 msk. vatn
1 msk. sitrónusafi
Salt og pipar

Sjóðið kartöflur í léttsoltuðu vatni. Kælið. Skerið allt grænmetið niður og setjið í skál ásamt kartöflunum. Hrærið allt varlega saman. Blandið dressingunni saman við.

Taco með grænmeti

Væri ekki ágætt að taka sér kjötlausan dag og borða taco eingöngu með grænmeti? Hér er uppskrift að góðum rétti.

2 sætar kartöflur
2 msk. Fivespice-krydd
2 vel þroskaðar lárperur
1 límóna, safinn
1 búnt ferskt kóríander
1 þroskað mangó
1 granatepli
1 rauður chilli-pipar
Jómfrúarolía
12 litlar tortilla-kökur

Skrælið sætu kartöflurnar og skerið í litla bita. Kryddið þá með Fivespice-kryddinu og steikið í olíu þar til þær verða mjúkar.

Lárperumauk

Búið til lárperumauk með því að mauka lárperurnar með límónusafa og setja smávegis kóríander með og klípu af salti.

Mangó-salsa

Skerið mangó í litla bita og setjið í skál. Setjið granateplafraein saman við ásamt chilli-pipar og jómfrúarolíu. Restin af kóríander fer síðan saman við.

Ristið tortilla-kökurnar á þurri pönnu. Á hverja köku er sett lárperumauk, sætar kartöflur og mangó-salsa. Það er gott að setja sultaðan rauðlauk með og smávegis afsýrðum rjóma. Hafið salt og límónubita til hliðar. Hver og einn getur þá fengið sér eftir smekk.

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut



LAXDAL SUMARÚTSALAN HAFIN ALLT
AÐ 50% AFSLÁTTUR
GÆÐAMERKJAVARA Á EINSTÖKU VERÐI



SUMARYFIRHAFNIR

FERÐAJAKKAR-FRAKKAR- SUMARKÁPUR-HEILSÁRSKÁPUR



TRAUST Í 80 ÁR

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Bíla & FerðavagnaMarkaður



LMC 560 Dominant árg 2006.b
230 cm. Nýskoðað,upplásið
fortjald,sólarsella,markisa með
hliðum, sjónvarp,cd,eitt með
öllu,tillúið í útileguna.verð
2.390.000 kr. uppl.s: 6592452.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða í húsn. Bílalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

Bílar til sölu



ORIGINAL HÚSBÍLL!
Benz 307 1981 diesel, fornbill,ekinn
230þ.km. original innrétting,þarf
smá klapp! sendi myndir. Verð 400þ.
uppl. s: 820-5181

Hjólhýsi



HJOLHYSI.COM

Sumarsýningu lýkur laugardaginn
4 júlí.
Nú fer hver að verða síðastur
að næla sér í upplásið fortjald á
frábæru verði.
Lima 300 Verð:149.000 kr.
Passar einnig vel á 10 -12 feta
felliðhýsi.
Innifalið í verði: Allir helstu
aukahlutir
Bæjarhraun 24
Sími: 8634449
Netfang: www.hjolhysi.com

kriben@simnet.is

www.facebook.com/hjolhysi

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Garðyrkja

Hekkklipping og umsjón grasflata
fyrir sumarið !!! Sími: 7600231.

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Stiga Estate Pro 9122 XWSY
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktor, 4WD
B&S 8240 Intek mótör, 13,1kW
Sérstyrkt sláttuborð,
360 ltr. graskassi
Frábær traktor í erfiðan slátt

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu í Stórholti. Uppl.
8993749

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of
studies of the Blessed Torah. All
the material is completely free, you
may download it, copy it and give
it away.

Aðstoðarskólastjóri
Bláskógaskóli, Reykholti



Staða aðstoðarskólastjóra Bláskógaskóla Reykholti er
laus til umsóknar. Skólinn er fyrir nemendur í 1. til 10.
bekk. Í skólanum eru 83 nemendur og þar starfa 20 starfs-
menn. Kjörorð skólans eru Virðing-Velliðan-Samvinna.

Bláskógaskóli í Reykholti er annar tveggja grunnskóla Blá-
skógabyggðar. Gott samstarf er við leikskólann Álfaborg í
Reykholti, Bláskógaskóla á Laugarvatni og Kerhólsskóla í
Grimsnes- og Grafningshreppi.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir þekk-
ingu og skýrri sýn á skólastarf.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
• Veita faglega forystu og móta framtíðarsýn í samstarfi
við skólastjóra og í samræmi við skólastefnu sveitar-
félagsins, aðalnámskrá grunnskóla og lög um grunn-
skóla.
• Vera staðgengill skólastjóra.
• Veita markvissa kennslufræðilega leiðsögn og endurgjöf
til starfsmanna og vera leiðandi í teymiskennslu skólans.

Menntunar- og hæfnikröfur:

• Leyfisbréf grunnskólakennara og farsæl kennslureynsla
á grunnskólastigi er skilyrði.
• Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og
lipurð í samstarfi er skilyrði.
• Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
• Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður.
• Vilji til að leita nýrra leiða í skólastarfi og áhugi á skóla-
þróun.
• Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
• Góð almenn tölvukunnátta.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra
sveitarfélaga og KÍ vegna Skólastjórafélags Íslands.
Starfshlutfall er 100%. Umsókn fylgi kynningarbréf, yfirlit
yfir nám og fyrri störf og leyfisbréf fyrir starfsheitið kenn-
ari. Starfið hentar einstaklingum óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til 15. júlí 2020. Ráðið verður í stöðuna
frá og með 1. ágúst 2020 eða síðar eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar veitir Lára Bergljót Jónsdóttir,
viðtakandi skólastjóri, í síma 847 5353.
Umsókn ásamt fylgigögnum skal send á netfangið
lbj@blaskogaskoli.is.

Bláskógaskóli Reykholti

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



89%

Með því að auglýsa í
Atvinnublaðinu nær
þitt fyrirtæki til **89%**
lesenda dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu.

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Auglýsing
um deiliskipulag á lóðinni
Hellisland svæði 36 á Selfossi
í Sveitarfélaginu Árborg

Samkvæmt 1.mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010
auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að
deiliskipulagi á lóðinni Hellisland svæði 36 á Selfossi.

Um er að ræða lóðina Hellisland svæði 36 sem skilgreind
er sem íbúðalóð í aðalskipulagi. Lóðin liggur við Hellis-
land á Selfossi. Lóðinni verður skipt upp í þrjár lóðir.
Á lóðinni Hellislandi 36 verði heimilað að byggja þriggja
hæða hús allt að 200 fm að grunnfleti. Efsta hæðin
verður inndregin allt að 120 fm og leyfilegt að byggja
þar glerhýsi og þaksvalir. Vegg hæð er allt að 8,6 m. Og
þakhalli verði allt að 0-45 gráðum. Á lóðunum Hellislandi
36A og 36B á suðvesturenda heildarlóðina verði heimilað
að byggja 2 hæða hús allt að 150 fm að grunnfleti og með
0-45 gráðu þakhalla vegg hæð allt að 6 m frá gólfplötu.
Tvö bílastæði verða við hvort hús og fjögur bílastæði við
Hellisland 36. Kvöð er um akstur í gegnum lóðina Hellis-
land 36A að lóðinni Hellisland 36B. Akvegur að lóðunum
liggur í gegnum báðar lóðinar.

Uppdráttur ásamt greinargerð og skilmálum vegna til-
lögunnar mun liggja frammi á skrifstofu skipulagsfulltrúa
að Austurvegi 67, Selfossi **frá og með miðvikudeginum
1. júlí 2020 til miðvikudagsins 5. ágúst 2020.** Öllum er
gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna.
Frestur til að skila athugasemdum rennur út miðviku-
daginn 12. ágúst 2020 og skal þeim skilað skriflega til
skipulagsfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67, 800
Selfossi, eða á netfangið skipulag@arborg.is

Á sama tíma er uppdráttur, greinargerð og skilmálar til
kynningar á heimasíðu Árborgar <http://www.arborg.is>
þar sem hægt er að skoða tillöguna.

Virðingarfyllst,
Sigurður Andrés Þorvarðarson
Skipulagsfulltrúi.



Sérfræðingar í
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing



FAST

Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is