



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Vin og Lin þegar allt léki lyndi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nýr leikstjóri fyrir Fast X

oddurfreyr@frettabladid.is

Búið er að tilkynna nýjan leikstjóra fyrir tíundu viðbótina við Fast & Furious kvikmyndaseríuna, Fast X. Loius Leterrier tekur við af Justin Lin, sem hætti nýlega. Ástæðan fyrir brotthvarfi Lin er sögð vera ósætti við Vin Diesel, aðalleikara kvikmyndanna.

Samkvæmt The Hollywood Reporter hætti Lin skyndilega vegna þess að hann og Diesel voru ekki sammála um handritið. Lin taldi það frágengið en Diesel og framleiðslufyrirtækið Universal voru víst ekki sammála og 23. apríl á Diesel að hafa mætt í vinnuna með punkta sem leiddu til háværs rifrildis þar sem hurðum var skellt.

Dýrt rifrildi

Lin verður því aðeins framleiðandi myndarinnar en ekki leikstjóri. Sagt var frá brotthvarfi hans í fréttatilkynningu þar sem hann talaði vel um vinnuna við fimm myndir í seríunni síðustu tíu árin en minnst ekkert á deilur.

Eftir að hann hætti var framleiðsla á Fast X stöðvuð, sem er talið hafa kostað Universal hundruð þúsunda dollara á hverjum degi. En nú er vinnan hafin á ný og Fast X á að koma út 19. maí 2023. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**ALOE VERA**
MELTING & BÓLGURwww.celsus.is

Tinna Björt Guðjónsdóttir er sölu- og markaðsstjóri Provision sem býður upp á frábærar vörur gegn frjókornaofnæmi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Góð ráð við frjókornaofnæmi

Þótt flestir landsmanna fagni vorinu er frjókornaofnæmi leiðinlegur fylgifiskur þess. Provision býður upp á góðar vörur gegn frjókornaofnæmi og fyrir góða augnheilsu. **2**

Þótt marga hlakki til vorsins og sumarsins fylgir því oft frjó-kornaofnæmi sem hrjáir marga landsmenn. Frjókornaofnæmi er eitt af algengustu ofnæmunum en það getur stafað af til dæmis grasi eða frjókornum frá gróðri, segir Tinna Björt Guðjónsdóttir, sölu- og markaðsstjóri Provision. „Fyrstu einkennin er oft kláði eða óþægindi í augum en einnig getur komið rennsli úr augum og verða augun þá rauðsprengd og þrútin.“ En hvað er til ráða við þessum óþægindum? „Við hjá Provision erum með frábærar vörur sem fást í flestum apótekum sem eru góð lausn og geta aðstoðað við þessi hvimleiðu einkenni.“ ■

Blephaclean blautklútarnir eru frábær lausn

Tinna mælir með Blephaclean blautklútunum. „Þetta eru hágæða blautklútar til að hreinsa mjúklega slím og húðskorpu af augnhvörmum og augnhárum. Þeir vinna vel á frjókornaofnæmi, hvarmabólgu og vog-rís. Klútarnir innihalda rakagefandi og róandi efni sem draga úr bólgu og þrota á augnsvæði án þess að erta augu eða húð.“ Klútarnir eru líka sniðugir í ferðalagið og henta vel í útivistina. „Þeir eru sniðugir í ferðapakkann fyrir sumarið. Mikilvægt er að hugsa vel um augun okkar en útivera, kuldi og vindur geta haft mikil áhrif á augun okkar. Snjór og sól spila líka inn í.“

Augnhvílan sefar kláða og hjálpar við augnóþægindi Augnhvíla er líka góð viðbót við vörur sem geta sefað kláða og hjálpað við augnóþægindi vegna frjókornaof-næmis að sögn Tinnu. „Þá er augn-hvílan sett í kæli og síðan sett á augun. Dry eyes augnhvílan er margnota og einnig hægt að hita og er góð til að við-halda augnheilsu og til að róa augun.“



Notið Dry Eyes augnhviluna kalda.

Klútarnir innihalda rakagefandi og róandi efni sem draga úr bólgu og þrota á augnsvæði án þess að erta augu eða húð.

Flott þrenna við frjókorna-ofnæmi

An advertisement for eye products. It features three boxes of eye care products: Blephaclean, Thealoz Duo, and Antibacterial Dry Eye Compress. The background is a soft-focus image of a dandelion seed head with seeds blowing away. A green circle with white text says 'Flott þrenna við frjókorna-ofnæmi'. Below the boxes, it says 'Fæst í öllum helstu apótekum og Eyesland gleraugnaverslun'. The Provision logo is in the bottom right corner.

Fæst í öllum helstu apótekum og Eyesland gleraugnaverslun

provision

Dry eyes augn-hvílan er margnota og einnig hægt að hita og er góð til að viðhalda augnheilsu og til að róa augun.

Augndropar eru góðir við frjókornaofnæmi Augndropar geta líka slegið á einkennin, segir Tinna. „Við mælum með Thealoz Duo augndrop-unum en þeir innihalda trehalósa, sem kemur á jafnvægi og verndar frumur, og hýalúron-sýru sem veitir raka og minnkar óþægindi.“

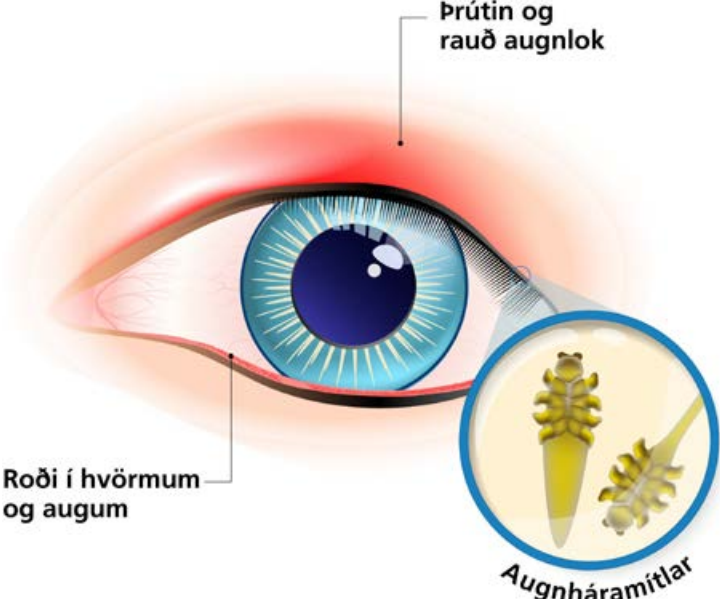


Thealoz Duo er með tvöfaldri virkni og er án rotvarnarefna. Passar vel í töskuna og hægt að nota með linsum.

Blephadex gegn augnháramítlum

Augnháramítill er ekki hægt að sjá með berum augum. Þetta eru agnarsmáar verur sem geta orsakað óþægindi í augum, að sögn Tinnu. „Demodex-mítlar eða augnháramítlar geta valdið slíkri vanstarf-semi en þeir eru oft vangreind ástæða hvarmabólgu og þar með augnþurrks. Þeir eru almennt taldir vera saklausar samlífslifverur húðarinnar en við mikinn fjölda þeirra geta þeir orsakað hvarma-bólgu og ýmsa húðsjúkdóma.“ Algeng einkenni geta verið kláði, sviði og augnþurrkur, roði í augum og augnlokum. „Blephadex blautklútar eru sérhannaðir til að hreinsa augnsvæðið og vinna gegn augnháramítlum. Með því að nota blautklútana sem part af daglegu hreinlæti augna má vinna á ein-kennum.“

Allar þessar vörur fást í flestum apótekum og verslunum Eyesland.



Líflegra hár, sterkari neglur og mýkri húð

Karólína Natalia Karlsdóttir hefur alla ævi glímt við þurra húð, þunnt og liflaust hár og lélegar neglur. Hún byrjaði að taka inn bætiefnið Húð, hár og neglur frá ICEHERBS og finnur gríðarlegan mun.

„Þetta hefur alltaf fylgt mér. Ég hef alltaf verið með mjög þunnt og fingert hár sem var lítið líf í. Það lá frekar flatt og var sleipt viðkomu. Ég fann það líka sérstaklega eftir að ég fór að eldast og hárlosið varð enn meira en áður.“ segir Karólína, sem er 41 árs og starfar við sölu- og markaðsmál hjá Sólár ræstingu. Karólína fór meðal annars í sérstaka hármeðferð sem hafði ekki þau áhrif sem hún vonaðist eftir. „Neglurnar voru að sama skapi alltaf lélegar. Þær tættust upp og ég þurfti alltaf að passa að hafa þær stuttklipptar og setja á þær naglaklak til að styrkja þær. Svo var ég líka alltaf þurr í framan. Maður finnur það sérstaklega þegar maður er að meika sig eða púðra, þá kemur gróf áferð og þurrka-blettirnir verða meira áberandi. Ég hafði prófað alls konar rakakrem en ekkert var nógu öflugt,“ segir Karólína.

Það var ekki fyrr en Karólína byrjaði að taka inn Húð, hár og neglur bætiefnið frá ICEHERBS, sem hún fór að finna almennilegan mun á húðinni, sem og hári og nöglum. „Ég sá þetta bara á sölustandi í búðinni og greip með mér. Þetta var eitthvað nýtt sem ég hafði ekki séð áður og ég ákvað að prófa,“ segir Karólína um Húð, hár og neglur frá ICEHERBS.

Fann mun áður en glasið kláraðist

„Það tók smá tíma fyrir mig að finna mun en ég man að þegar ég



Karólína sér ekki eftir að hafa prófað húð, hár og neglur, bætiefnið frá ICEHERBS. Hárið er nú þykkara, húðin mýkri og neglurnar mun sterkari.

var búin með eitt glas af þessu þá hafði ég fundið nægan mun til að kaupa annað glas og halda áfram. Það er nú komið tæpt ár síðan ég keypti fyrsta pilluglasið og ég finn mjög mikinn mun á húðinni, en líka nöglum og hári. Ég er ekki þurr í framan í dag og fæ ekki lengur þurrkabletti. Ég nota sömu snyrtivörur og áður og þær gefa mér núna jafna áferð á húðina.

Neglurnar eru líka mun sterkari en áður og þær tæst ekki lengur upp. Svo er hárið mun þykkara og líflegra. Ég finn að ég fer minna úr hárum og hárgreiðslukonan mín segir mikinn mun á mér. Ég er að fá

Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn.

Karólína Natalia

fullt af nýjum hárum, sérstaklega að framan. Ég finn það líka sjálf að hárið er heilbrigðara.“

Bætiefnið kemur í hylkjaformi og er einstaklega þægilegt inntöku. „Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn,“ segir Karólína.

Náttúruleg blanda úr íslenskum þörungum

Húð, hár og neglur er öflug og náttúruleg þarablanda úr íslenskum



sæþörungum. Hylkin eru stútfull af steinefnum og vítamínunum sem hafa ríkuleg áhrif á húð, hár og neglur. Sæþörungar eru þekkir sem ofurfæða hafsins. Þörungar eru þekktir fyrir virk áhrif sín á húð, hár og neglur. Þeir hafa gríðarlega hreinsandi áhrif á líkamann og innihalda ríkulegt magn steinefna og trefja ásamt jöði.

Húð, hár & neglur frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Aldrei of seint að bæta lífsstílinn



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Það er alveg sama hvernig fólk hefur farið með sig í gegnum ævina og hvernig lífsstíllinn er, það er aldrei of seint að gera jákvæðar breytingar til að bæta heilsuna og auka bæði lífsgæði og lífslíkur.

Sífelld fleiri rannsóknir benda til þess að heilsunni þurfi ekki endilega að hraka með aldri. Í nýlegri grein sem birtist á vef The Telegraph var fjallad um þessar rannsóknir og prófessor í öldrunarfræði gaf góð ráð varðandi lífsstílsbreytingar sem henta fólki yfir sextugu.

Í fyrra kom út rannsókn sem var unnin við Johns Hopkins-háskóla í Bandaríkjunum þar sem fylgst var með yfir sex þúsund manns á aldrinum 44-84 ára í meira en sjö ár. Fólkið sem gerði jákvæðar lífsstílsbreytingar, eins og að bæta mataræði, hætta reykingum og byrja að hreyfa sig, jók lífslíkur sínar um 80 prósent.

Háskólinn í Bergen gaf líka út stóra rannsókn nýlega þar sem kom fram að með því að tileinka sér hollt mataræði við sextugt sé hægt að lengja lífið um næstum áratug. Jafnvel þó að breytingin sé ekki gerð fyrr en við 80 ára aldur er hægt að bæta þremur árum við lífslíkur sínar, segja rannsakendur.

Líkaminn getur breyst alla ævi
Rose Ann Kenny, sem er prófessor í öldrunarfræði við Trinity-háskóla í Dublin, segir að það sé hægt að gera ýmislegt til að halda líkamanum yngri en aldurinn segir til um. Hún segir að fólk á fimmtugs- og



Það er aldrei of seint að gera jákvæðar breytingar á lífsstílnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

sextugsaldri ætti að einbeita sér að því að byggja upp góð vinnubönd, því það verði minna um að fólk kynnist nýju fólki þegar það eldist og að fólk eigi að hreyfa sig meira á hverju ári eftir sextugt. Hún ráðleggur fólki líka að passa upp á hitaæiningarnar sem það innbyrðir. Hún segir að þegar fólk segir sjálfu sér að það sé of seint til að byrja sé einmitt rétti tíminn til að hefjast handa og líkaminn geti breyst og endurnýjast allt fram á tíræðisaldur.

Lífsstílsbreytingar fyrir sextuga
Prófessor Kenny er með sjö uppástungur að lífsstílsbreytingum sem er hægt að gera eftir sextugt sem

stuðla að lengra og betra lífi.

Í fyrsta lagi ráðleggur hún fólki að tileinka sér hið svokallað Miðjarðarhafsmataræði. Hún segir að ein besta leiðin til að lengja lífið sé að borða lítið eða ekkert rautt kjöt, sleppa mettaðri fitu og sykri og borða mikið af heilkorni, ávöxtum, grænmeti, sjávarfangi, baunum, hnetum og ólífulegu.

Hún segir að það hafi margoft komið í ljós að unnið kjöt eins og pylsur og beikon flýti fyrir öldrun. Rannsóknir frá Kína benda til að slíkur matur sé leiðandi orsök ýmissa banvænna sjúkdóma og geti minnkað lífslíkur og truflað svefn. Aftur á móti getur feitur fiskur verið mjög hollur.



Prófessor Kenny segir að þegar fólk segir sjálfu sér að það sé of seint að byrja sé einmitt rétti tíminn til að hefjast handa.

Hún mælir líka með því að fólk borði ekki mikið og bendir á rannsóknir sem gefa til kynna að hollt og hóflegt mataræði geti læknað sykursýki 2. Hún segir líka að það geti verið hollt að borða allar máltíðir dagsins í átta klukkustunda glugga yfir daginn því það lækki blóðsykur og minnki bólgur.

Kenny bendir líka á að það sé mikilvægt að fæðsla góða magaflóru og að fólk geti breytt henni til hins betra á adeins örfáum dögum, óháð aldri. Hún bendir fólki á að reyna að borða litríkan mat og nefnir sérstaklega hindber, vínber og gerjadan mat eins og kimchi.

Kenny hvetur fólk til að takmarka áfengisneyslu en vill samt ekki meina að fólk þurfi að gerast bindindismenn. Hún bendir á að til séu rannsóknir sem sýna gagnsemi þess að drekka eitt eða tvö rauðvinsglös á dag með einhverjum sem manni þykir vænt um.

Kenny segir að það að byrja að stunda líkamsrækt á miðjum aldri geti aukið lífslíkur jafn mikið eins og að byrja ung, en bendir á að móttöðubjálfun sé ekki síður mikilvæg en þolþjálfun og þjóni mikilvægi hlutverki við að halda beinum og vöðvum sterkum.

Með aldrinum breytist svefnmynstur og fólk sefur minna, svo margir vilja leggja sig á daginn, sem Kenny segir að sé í góðu lagi. En hún ráðleggur fólki að sofa ekki í meira en 20 mínútur og að leggja sig ekki eftir klukkan þrjú á daginn, því annars truflist svefnmynstrið, sem dregur úr orku og lætur fólk líða eins og það sé eldra. ■

Smáauglýsingar

550 5055

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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli.,
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.
Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

**Kassagítarar á tilboði**

Gítarar og hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

BLÖÐIN
Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

Óskast keypt

**STADGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUD ÚR OG MÁLVERKI!**
Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
**Opið mán - fös 11-15,
Skipholt 27, 105**

Upplýsingar í síma 788 1590

Heilsuvörur

**gott
cbd.is**
Öskum eftir starfsmönnum
í sumarstarf og heilsársstarf,
við viðgerðir á sláttuvélum,
smávélum, sláttutraktorum og fl.
Uppl. í s. 554 0661 699 2505

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

**JS** L.JÓSSAMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI | SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Öskum eftir starfsmönnum
í sumarstarf og heilsársstarf,
við viðgerðir á sláttuvélum,
smávélum, sláttutraktorum og fl.
Uppl. í s. 554 0661 699 2505

**GEFÐU
HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003
**Hjálparstarf
kirkjunnar**

**Sveitarfélagið
ÁRBORG**

**Auglýsing um skipulagsmál
í Sveitarfélaginu Árborg**

*Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010
er auglýst eftirfarandi deiliskipulag:*

**Vonarland L192498 – Deiliskipulag frístunda og land-
búnaðarsvæðis.**
Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 27. apríl
2022 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir Vonarland
L192498, í Árborg. Deiliskipulagstillagan tekur til byggingar
tveggja íbúðarhúsa, skemmu og gestahúss auk núverandi
húsa. Landeigandi hefur undanfarin ár verið með nokkur
frístundahús til útleigu og einnig tjaldsvæði. Stefnt er að
frekari uppbyggingu og fastri búsetu með byggingu íbúðar-
húss. Aðkoma að svæðinu er af Gaulverjabæjarvegi nr. 33
og Grundarvegi nr. 3145. Í gildandi aðalskipulagi Árborgar
2010-2030 er svæðið skilgreint sem frístundasvæði og
landbúnaðarsvæði, en í tillögu að endurskoðuðu aðal-
skipulagi Árborgar 2020-2036, sem er í vinnslu, verður
svæðið skilgreint sem afþreyingar- og ferðamannasvæði.

*Í samræmi við 43. gr. og 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga
nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að breytingu
á deiliskipulagi:*

Byggðarhorn Búgarðar – Breyting á gildandi deiliskipulagi
Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 27. apríl
2022 að auglýsa tillögu að breytingu á gildandi deiliskipulagi
lóða í Byggðarhorni, Árborg. Deiliskipulagið var upphaflega
staðfest í B-deild Stjórnartíðinda nr. 482, 16. maí 2007 og
hafa tvær deiliskipulagsbreytingar verið staðfestar síðan;
þann 13.12.2007 og 12.05.2014. Áformuð breyting nú er í
samræmi við gildandi aðalskipulag Árborgar 2010-2030,
þar sem gert er ráð fyrir blandaðri byggð íbúðarbyggðar
og landbúnaðar, svokallaðri búgarðabyggð. Breyting þessi
stuðlar að áframhaldandi uppbyggingu íbúðarbyggðar í
Byggðarhorni, með stórum íbúðarlóðum. Lóðarstærðir sam-
ræmast viðmiðum sem fram koma í aðalskipulagi Árborgar.
Deiliskipulagsbreytingin nær til sjö lóða, nr. 5, 9, 13, 15, 17,
19 og 50. Lóðum 5, 9 og 13 er skipt upp í 3 lóðir og lóðum
15, 17, 19 og 50 er skipt upp í 2 lóðir. Heimilt er að byggja eitt
íbúðarhús á hverri lóð eftir breytingu. Fyrir breytingu var
fjöldi íbúðarhúsa á þessum lóðum samtals 14 talsins
en verður eftir breytingu 17 talsins og fjölga því um 3 hús.
Á öðrum lóðum haldast ákvæði óbreytt um fjölda íbúðar-
húsa á hverri lóð.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar
á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi.
Að auki er hægt að nálgast tillöguna á heimasíðu
Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni www.arborg.is

Tillögunar eru auglýstar með athugasemdafresti **frá 4. maí
2022 til og með 15. júní 2022.**
Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er
gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögunar, og er
frestur til að skila inn athugasemdum til **15. júní 2022.**

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrif-
stofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða
netfangið skipulag@arborg.is

*Í samræmi við 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er ákvörðun
stjórnvalds kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og
auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu
auglýsingar um gildistöku skipulags í B-deild Stjórnartíðinda.*

**Virðingarfyllst,
f.h. Antons Kára Halldórssonar
skipulagsfulltrúa
Rúnar Guðmundsson
fulltrúi**

**Snertilaus handþurrkari**

**Skiptiborð á vegg**

**Snertilaus handþurrkari**

**Sundfata vinda**

**Fataskápar, munaskápar**

**Hárþurrka upphækkanleg**

**Vatnsbrunnur á vegg**

**VERSLUNARTÆKNI**
www.verslun.is

**geiri**
www.geiriahf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 -
Sími: 535 1300 -
verslun@verslun.is

**RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR**

**RÍKISKAUP**
AÐILI AÐ RAMMASAMNTGI

**intellecta**

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is