TUDOR RAFGEYMAR

MIKIÐ ÚRVAL - TRAUST OG GÓÐ ÞJÓNUSTA
TUDOR 35 ÁR Á ÍSLANDI

Frí ástandsskoðun á rafgeymum

Öflugir TUDOR
High Tech rafgeymar

- 95Ah, 800 Amper
- 30% meiri ræsikraftur
- Alveg lokaðir og viðhaldsfríir
- Örugg ræsing í miklum kulda
- Endurhlaðast allt að 50% hraðar" (Carbon Boost)
- Nýjar og endurbættar blýgrindur (3DX)
- Góðir fyrir jeppa með miklum auka rafbúnaði

JÖTUNN VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR
SKORRI SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

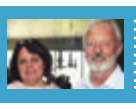
Jötunn-vélar ehf - Lónsbakki – 601 Akureyri – sími: 4800 440 – www.jotunn.is

AKUREYRI VIKUBLAÐ

Stefanía Tara er stundum of hreinskilin.

SJÁLFVÍG SNERTA ALLA

HESTAR, MYNDLIST OG KAFFI



7. september 2017

27. TÖLUBLAÐ, 7. ÁRGANGUR

„Ég hef fengið nýtt tækifæri“

Mynd: Guðrún Þórs.

Særún Magnúsdóttir, kennari á Akureyri, hefur öðlast nýtt líf eftir ristilbrottnám. Særún, sem greindist með sáraristilbólgu þegar hún var 18 ára, segir hér frá skömminni sem hún upplifði í kjölfar sjúkdómsins, aðgerðinni sem hún barðist fyrir, áhrifum veikindanna á lífið, og hvernig það er að vera með stóma.

Járnabakkar
Járnabindingavörur

Erum með á lager
allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivír 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjörnur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirslegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstólalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótarör og kónar 10–50 mm
- Öryggishlífar á kambstál, listar og sveppir

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
772-3200/692-8027

þitt.is

Ert þú búin/n að skrá þitt lén?
5.980 kr. á ári

ISNIC
Internet á Íslandi | s: 578 2030 | isnic.is

RADSON
áreiðanlegur hitagjafi

EN EURONORM 442

Mest seldu ofnar
á Norðurlöndum

10 YEAR QUALITY GUARANTEE

10 ára ábyrgð

ÍSLEIFUR JÓNSSON
Með allt á hreinu í tæpa öld
Draghálsi 14 - 16 · Sími 4 12 12 00 · www.isleifur.is

Framtíð Háskólans á Akureyri

Háskólinn á Akureyri er 30 ára. Vil ég óska Akureyringum, Norðlendingum og landsmönnum öllum innilega til hamingju með áfangann og þakka þeim fyrir að hafa hýst stofnunina af alúð og sýnt henni stuðning í gegnum árin.

Háskóli allra landsmanna

Á þeim þremur áratugum sem háskólinn hefur starfað hafa rúmlega 5000 einstaklingar af landinu öllu brautskráðst frá Háskólanum á Akureyri. Rúmlega helmingur þessara nemenda (55%) kemur frá Norðurlandi, um 25% frá öðrum landshlutum en höfuðborgarsvæðinu og um 20% nemendanna eru frá höfuðborgarsvæðinu. Með þessu móti hefur skólinn getað komið til móts við þá miklu þörf sem verið hefur á háskólamenntuðu fólki á landsbyggðunum öllum. Þannig hefur fólk haft tækifæri til þess að mennta sig í hjúkrunarfræði, til kennara, í sjávarútvegsfræði, líftækni og viðskiptafræði, iðjuþjálfun, sálfræði, lögfræði, félagsvísindum og nútímafræði og nú síðast lögreglufræði. Allt eru þetta mikilvægar fræðigreinar sem mynda stoðir hvers samfélags og ekki síst fyrir þau samfélög sem staðið hafa fjærst stærstu þéttbýliskjörnunum. Rannsóknir hafa sýnt að nemendur sem stunda fjarnám í sinni heimabyggð eru mun líklegri til þess að starfa í þeirri sömu heimabyggð fimm árum seinna. Með því að veita aukið aðgengi að háskólamenntun hefur Háskólinn á Akureyri stuðlað að uppbyggingu þjónustustofnana og fyrirtækja utan höfuðborgarsvæðisins og þar með treyst byggð í landinu öllu – Háskólinn á Akureyri er svo sannarlega háskóli allra landsmanna.

Það sem framundan er

Heimurinn mun taka miklum breytingum á næstu 30 árum – breytingum sem sumir telja að séu þær mestu sem orðið hafa síðustu 250 ár. Þessar breytingar verða vegna aukinnar sjálfvirkni, gervigreindar, samtengingar allra hluta í gegnum netið, nýrra framleiðsluaðferða og samþjöppunar íbúa jarðar í stærri byggðarlög og samtengdar borgir. Stór hluti núverandi starfa mun hverfa, önnur verða til og innviðir samfélaga breytast. Breytingar á loftslagi eru þegar farnar að hafa mikil áhrif – sérstaklega á Norðurslóðum. Þær breytingar og áhrif þeirra verður að taka alvarlega.

Í samfélagi svo örra breytinga verða háskólar lykilstofnanir. Með því að veita nemendum tækifæri til þess að öðlast færni og hæfni, í gegnum fræðilegt og faglegt námsumhverfi, þá munu þeir geta tekist á við þessar miklu breytingar. Með því að efla sköpunarkraft nemenda og kenna þeim að nýta breytingarnar sem tækifæri er jafnframt búið til umhverfi sem hvetur til nýsköpunar í samfélaginu.

Í heimi þar sem er ofgnótt upplýsinga en skortur á visku til að nýta þær á réttan hátt verða háskólarnir kjölfesta þekkingarinnar. Þeir verða sú stoð sem samfélagið mun þurfa að treysta á til að öðlast skilning á og fá lausnir gagnvart þeim vandamálum sem heimurinn stendur frammi fyrir. Því skiptir miklu máli að háskóli sé í góðum tengslum við bæði sitt nærsamfélag sem og alþjóðlega strauma og stefnur í vísindaheiminum og geti þannig miðlað þekkingu á fræðilegum grunni þegar samfélagið þarf að taka erfiðar og stórar ákvarðanir.

Rannsóknavirkni starfsfólks hefur farið sívaxandi eftir því sem skólinn hefur þroskast og dafnað sem vísindastofnun. Á síðustu árum hafa fræðimenn skólans tekið þátt í doktorsmenntun um 40 doktorsnema og hafa sumir þeirra stundað allt sitt doktorsnám við Háskólann á Akureyri og undir handleiðslu prófessora HA þó að nemendurnir hafi formlega verið skráðir við aðra skóla. Skólinn er því í dag vel í stakk búinn til þess að takast á við næsta kafla uppbyggingar skólans sem mun lúta að innleiðingu og uppbyggingu doktorsnáms sem hluta af nýrri stefnu skólans fyrir árin 2018–2023.

Á Íslandi búum við við einstakar aðstæður til þess að takast á við mörg þeirra stóru verkefna sem við heiminum blasa, svo sem hlýnun loftslags og áhrif þeirra breytinga á Norðurslóðum, aukinn kostnað við heilbrigðiskerfi þjóða, sjálfbæra nýtingu náttúruauðlinda (þar með talin ferðamennska) og samskipti menningarheima á Norðurslóðum í sífellt flóknari heimi. Skólinn mun jafnframt treysta enn frekar samskiptin við sitt nærsamfélag í gegnum öflugt samstarf við fyrirtæki og stofnanir. Þannig mun HA og Sjúkrahúsið á Akureyri vinna í sameiningu að því að styrkja SAk sem háskólasjúkrahús og SAk mun styðja fræðilega við doktorsnám við HA. Að fá heimild til doktorsnáms er því eitt af meginverkefnum skólans í dag. Beint samstarf við fyrirtæki í okkar helstu atvinnugreinum mun jafnframt verða grundvöllurinn að tengingu við samfélagið en ekki síður mun HA styðja við menntun og hvetja nemendur til að stofna eigin fyrirtæki og koma með nýja strauma inn í okkar samfélag. Markmiðið er að náms- og rannsóknarsamfélagið við Háskólann á Akureyri sé öflug kjölfesta í framþróun Akureyrar, Norðurlands og Íslands alls á næstu 30 árum.

Á þessum tímamótum er mér ofarlega í huga hið mikla og óeigingjarna starf sem allt starfsfólk Háskólans á Akureyri hefur sinnt í gegnum þessa þrjá áratugi. Án fórnfýsi þess og tryggðar við stofnunina – á erfiðustu tímum og þeim bestu – hefði skólinn aldrei náð þeim árangri sem náðst hefur í dag. Ég vil því þakka starfsfólkinu fyrir framlag sitt og veit að skólinn býr að miklum mannauði til þess að halda áfram að byggja upp öfluga stofnun næstu þrjátíu árin – og lengur.

Akureyringum, og bæjarstjórn sérstaklega, vil ég þakka kærlega fyrir að styðja dyggilega við bakið á háskólanum síðustu þrjá áratugina.

Höfundur er Eyjólfur Guðmundsson, rektor Háskólans á Akureyri

SUMARTILBOÐ
10% sumarafsláttur af öllum
GARÐHÚSUM
og Sky15-3 og Sky15-44 gestahúsum af verðunum á heimasíðunni okkar
www.volundarhus.is

44 mm bjálki / Tvöföld nótun

GARÐHÚS 14,5 m²

50% afsláttur af flutningi á GARÐHÚSUM og GESTAHÚSUM á allar þjónustustöðvar Flytjanda.

GESTAHÚS og GARÐHÚS *sérhönnuð fyrir íslenskar aðstæður*

Sjá fleiri GESTAHÚS og GARÐHÚS á tilboði á heimasíðunni volundarhus.is

Nánari upplýsingar á heimasíðu okkar volundarhus.is og í síma 864-2400.

völundarhús.is
Vel valið fyrir húsið þitt

volundarhus.is · Sími 864-2400

Staðgreiðslulán VISA Lán

GARÐHÚS 4,4m²

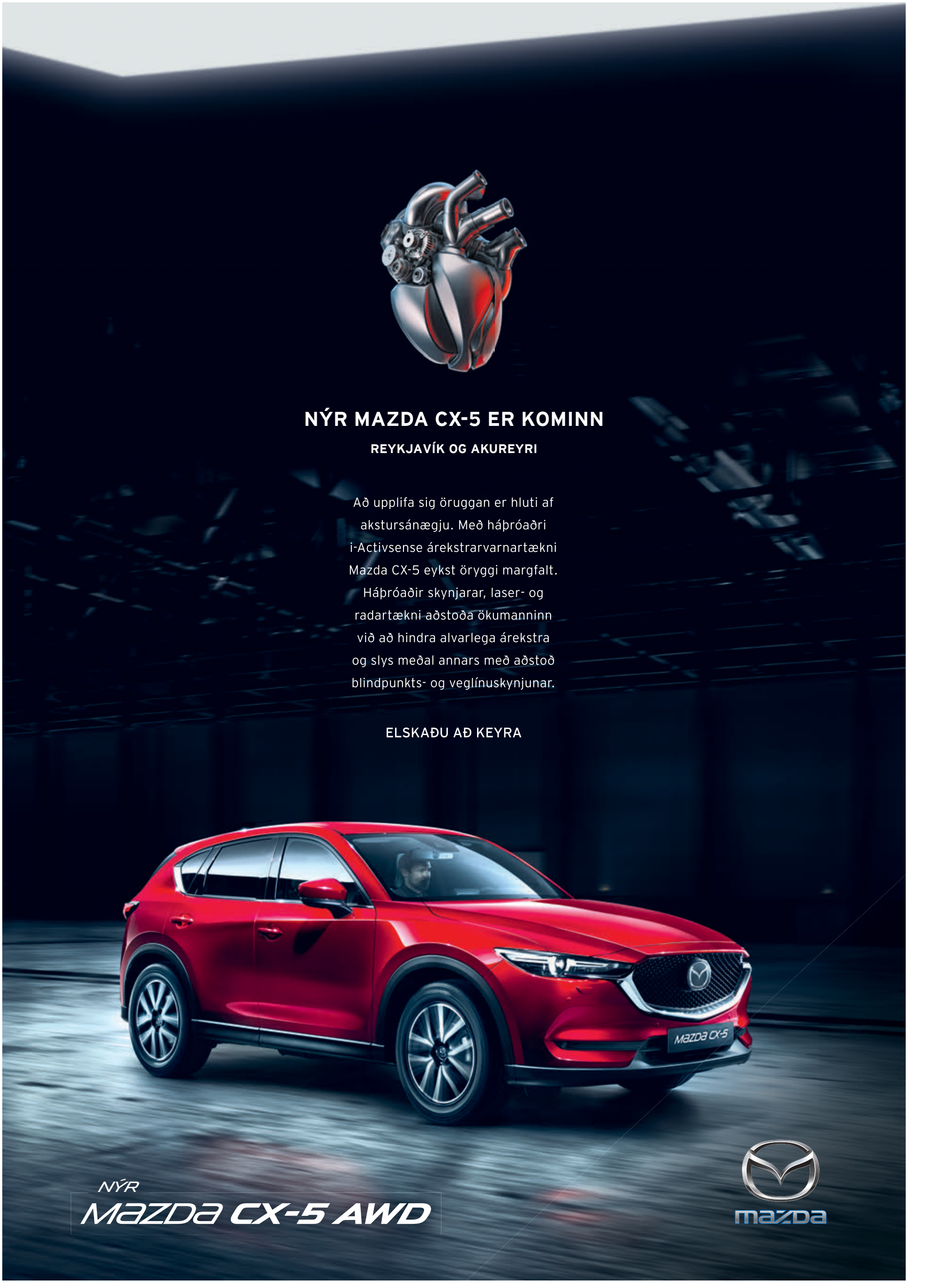
GARÐHÚS 4,7m²

GARÐHÚS 9,9 m² án gólfs

GARÐHÚS 9,7m²

www.volundarhus.is

VH/17-01



brimborg
Öruggur staður til að vera á

Bíldshöfða 8 S. 515 7040
110 Reykjavík

Tryggvabraut 5 S. 515 7050
600 Akureyri

mazda.is

LEIÐARI

Um ósérhlífna viðmælendur

Sem blaðamaður hef ég fengið tækifæri að hitta og ræða við fólk úr öllum áttum og það sem betra er; haft gilda afsökun til að spyrja nærgönguIla og oft furðulegra spurninga sem ég myndi annars ekki endilega leggja í að spyrja. Það kemur mér alltaf jafn ánægjulega á óvart hversu margir eru tilbúnir til að deila sinni sögu, ekki fyrir athyglina, heldur til þess að opna á umræðu um oft á tíðum viðkvæm málefni og hjálpa þannig þeim sem á eftir koma.

Gott dæmi um slíkt er grunnskólakennarinn Særún Magnúsdóttir sem prýðir forsíðu blaðsins að þessu sinni. Særún hefur háð erfiða baráttu við sáraristilbólgu síðustu þrjá áratugina en hefur nú öðlast nýtt líf eftir ristilbrottnám og í dag gengur hún um með stóma.

Ég get ekki ímyndað mér hvernig það er að vera með jafn hryllilegan sjúkdóm og sáraristilbólgu en einkenni sjúkdómsins eru til að mynda verkir, bólgur og blóðugur niðurgangur. Veikindin höfðu mikil og alvarleg áhrif á líf Særúnar sem oftar en ekki varð að neita sér um þátttöku í venjulegum athöfnum daglegs lífs auk þess sem sjúkdómurinn hafði neikvæð áhrif á sjálfsmynd hennar.

Það er örugglega ekkert þægilegt að stíga fram og segja frá en Særún gerir það samt. Eftir margra áratuga skert lífsgæði er hún staðráðin í að njóta lífsins í botn en vill um leið gera sitt svo líf þeirra sem á eftir koma geti orðið þó ekki væri nema örlítið léttara.

Það er fólki eins og Særúnu að þakka að við getum talað um ótrúlegustu hluti jafnvel þótt þeir geti verið vandræðalegir.

Indíana Ása Hreinsdóttir

MINNINING Minningarstund verður haldin í Akureyrarkirkju um þá sem fallið hafa fyrir eigin hendi.

Sjálfsvíg snerta alla

Alþjóðlegi forvarndardagur sjálfsvíga er á sunnudaginn.

> *„Að hafa misst einhvern sem fallið hefur fyrir eigin hendi eykur hættu á sjálfsvígum, sérstaklega hjá unglingum og ungmennum“*

Alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga er á sunnudaginn, 10. september. Af því tilefni verður haldin minningarstund í Akureyrarkirkju, klukkan 20 sama dag, um þá sem fallið hafa fyrir eigin hendi. Á meðal þeirra sem taka til máls eru hjónin Guðfinna Hallgrímsdóttir og Sigurður Kristinsson, en þau misstu elstu dóttur sína, Báru, þann 1. ágúst 2014. „Við ætlum að segja sögu Báru og að sama skapi að ræða um okkur eftirlifendur. Að hafa misst einhvern sem fallið hefur fyrir eigin hendi eykur hættu á sjálfsvígum, sérstaklega hjá unglingum og ungmennum. Við ætlum aðeins að fara inn á það líka,“ segir Guðfinna sem hvetur alla til að mæta í kirkjuna. „Sjálfsvíg og sjálfsskaði er eitthvað sem snertir flestar fjölskyldur einhvern tímann á lífsleiðinni. Ef ekki í sjálfri kjarnafjölskyldunni, þá þekkjum við öll til einhverra,“ segir Guðfinna.

iáh

Haust tilboð

Lífið er yndislegt

Allar pizzur af matseðli
Kr: 2500.-

Spaghetti carbonara í rjómasósu
Kr: 2500.-

Kjúklingasalat, djúpsteiktur blaðlaukur, parmesan, mangó og sinnepssósa
Kr: 2000.-

Lambamedaliur "rósmarín"
með ofnbökuðu grænmeti og sveppasósu
Kr: 3500.-

La Vita è Bella RISTORANTE

www.lavitaebella.is

Sími 461-5858

Mynd: Páll Jóhannesson

FAGNAR MARKI Landsliðskonan Sandra María Jessen fagnar fyrsta marki leiksins.

„Við ætlum að klára þetta“

Þór/KA situr sem fastast í toppsæti Pepsi-deildar. Gæti fagnað Íslandsmeistaratitli eftir næsta leik.

Þetta var virkilega góður og sterkur sigur hjá okkar liði og mjög sannfærandi,“ segir Halldór „Donni“ Sigurðsson, þjálfari Þórs/KA, en liðið sigraði Íslandsmeistara Stjörnunnar 3-0 á mánudaginn. Þór/KA situr sem fastast í toppsæti deildarinnar þegar tvær umferðir eru eftir en ef liðið sigrar Grindavík er Íslandsmeistaratitillinn í höfn. Donni segir ekkert annað en sigur koma til greina í Grindavík. „Við ætlum að klára þetta en við verðum að halda okkur á jörðinni og einbeita okkur að verkefninu sem er alls ekki búið. Svo þurfum við að undirbúa okkur vel, fara yfir leik Grindavíkur og það sem við ætlum að gera og mæta svo brjáluðar til leiks. Við njótum góðs af því að hafa frábæra stuðning en stuðningsmenn okkar hafa verið óaðfinnanlegir.“

> *„Við njótum góðs af því að hafa þennan frábæra stuðning“*

iáh

AKUREYRI VIKUBLAÐ

27. TBL. 7. ÁRGANGUR 2017

Útgefandi: Pressan ehf. Kringlunni 4-6, 103 Reykjavík. **Ábyrgðarmaður:** Björn Ingi Hrafnsson, netfang: bjorningi@pressan.is. **Auglýsingastjóri:** Ámundi Ámundason sími 824-2466, netfang, amundi@fotspor.is. **Auglýsingar:** Sími: 578-1190 & netfang: auglysingar@fotspor.is. **Ritstjóri:** Indiana Ása Hreinsdóttir, Indianahreins@gmail.com, 893 6152
Umbrot: Vefpressan. **Prentun:** Landsprent. **Dreifing:** Póstdreifing og Íslandspóstur

14.500 EINTÖK ÓKEYPIS – UM ALLT NORÐURLAND

Vetrarfatnaður
fyrir börnin

FRÍ HEIMSENDING
vefverslun icewear.is

Keilir vetrarúlpa
Verð 11.990.-

Keilir snjóbuxur
Verð 8.990.-

Keilir snjógalli**. Verð 14.990.-**

Fundur fólksins verður í Hofi 8. og 9. september nk.

FUNDUR FÓLKSINS

EINING-IÐJA mætir! Mætir þú?

Félagið, ásamt öðrum stéttarfélögum, verður með kynningu í Hofi báða dagana.
Að auki bjóða stéttarfélögin upp á tvo viðburði:

Sófaspjall kl. 16:00 á föstudeginum þar sem Saga Garðarsdóttir mun spjalla um verkalýðsmál

Málþing kl. 14:30 á laugardeginum. *Af hverju borga ég í stéttarfélag? Ungt fólk og stéttarfélög.*
Allt sem þig hefur langað að vita um stéttarfélög! M.a. verður fjallað um hvaða þjónustu þú getur fengið hjá þínu stéttarfélagi, hvernig getur félagið hjálpað þér ef þú þarft á aðstoð að halda og hvernig getur þú haft áhrif í þínu stéttarfélagi.

EINING-IÐJA STENDUR VÖRÐ UM RÉTTINDI ÞÍN!
Eining-Iðja / 460 3600 / ein@ein.is / www.ein.is
Skipagötu 14 Akureyri / Hafnarbraut 5 Dalvík / Eyrargötu 24b Fjallabyggð

HÁTÍÐARRÆÐA Tove Bull, fyrrverandi rektor háskólans í Tromsö, hélt hátíðarræðu.

Fullt hús á opnu húsi

Rúmlega 400 manns sóttu opið hús í Háskólanum á Akureyri á sunnudaginn var. Tilefnið var 30 ára afmæli skólans en allt árið hafa verið haldnir viðburðir sem miða að því að tengja háskólann enn betur við nærsamfélagið. Auk kynninga á námsframboði var hægt að búa til slím og reyna sig í þrautabraut. Einnig var í boði að kynnast notkun snjalltækja í námi og starfi, fara í annan heim í sýndarveruleika og sjá sprengjusýningu, svo eitthvað sé nefnt. Sjálfur afmælisdagurinn er 5. september. *iáh*

SLÍMGERÐ Krakkarnir fengu að prófa að búa til slím.

LÖGREGLUÞJÓNAR FRAMTÍÐARINNAR Krakkar mældu sig við inntökuskilyrði í starfsnám lögreglu.

Mynd: Karólína í Hvammshlíð

Tími rétta og gangna Ærin Guðrún Silfradóttir frá Hvammshlíð í Húnavatnssýslu skellti sér í létt svifflug.

HÁDEGISVERÐAKORT MÚLABERG

5 SKIPTI KR. 9.000

Ferskt hráefni og fjölbreyttir réttir

Hröð og góð þjónusta!

Komdu með hópinn þinn til okkar.
Fjölbreyttur matseðill og frábærir kokteilar.

Happy hour
Alla daga milli 16 - 18
Between 16:00 - 18:00, everyday

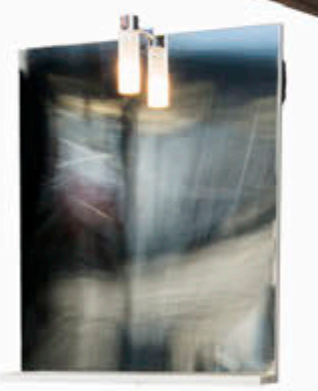
múlaberg
BISTRO & BAR

Múlaberg Bistro & Bar | Hótel Kea | Akureyri | S: 460 2020

Úrvalið er hjá okkur!

Sturtuveggir
Hert öryggisgler 8 og 10 mm.
Breidd 70 til 120 cm.

Line innréttingar
Postulínshandlaugarborð.
Breidd 60, 70, 80, 90, 100 og 120 cm.
Dýpt 36, 39 og 46 cm.



Salerniskassi
fyrir upphengd salerni
Ál og hert öryggisgler
Hvítt / Svart

Innrétting með handlaug,
höldum,ljósi,spegli & hillu
stærð: 60 x 48 cm
Verð 39.900 kr

Gæði og gott verð!

Opið virka daga frá 9 til 18
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

YFIRHEYRSLAN: STEFANÍA TARA

Akureyringurinn **Stefanía Tara Þrastardóttir** er stundum of hreinskilin.

Fullt nafn, aldur og starfstitill? „Stefanía Tara Þrastardóttir, 22 ára og ég vinn sem förðunarfræðingur í Lyfju Smáratorgi.“

Stjörnumerki? „Steingeit fyrir allan peninginn.“

Nám? „Er ekki í námi eins og er, en draumurinn er að klára hárgreiðslunámið og mennta mig frekar í förðun.“

Fædd og uppalin? „Búsett í Garðabæ með unnusta, fædd og uppalinn Þorpari.“

Hverju ertu stoltust af? „Hvernig mér hefur tekist að vaxa úr grasi, með gott sjálfstraust og að liggja ekki á mínum skoðunum.“

Mottó? „Aldrei sjá eftir neinu og vera hreinskilin.“

Hvað óttastu? „Að ná ekki markmiðum mínum.“

Í hverju ertu best? „Að vera hreinskilin.“

Í hverju ertu lökust? „Að halda hreinskilninni á réttu plani, er stundum aðeins of hreinskilin.“

Hverju myndirðu breyta ef þú værir einræðisherra í einn dag? „Jafnrétti fyrir alla, konur, kalla og alla þar á milli.“

Fyrirmynd? „Mamma.“

Uppáhaldshljómsveit? „Írafár.“

Fallegasta kona allra tíma? „Beyoncé, ekki spurning.“

Fallegasti staður á Íslandi? „Ásbyrgi og nágrenni.“

Uppáhaldssöngkona/maður? „Beyoncé.“

Uppáhaldsstjórnmálamaður/kona? „Hef enga skoðun á því.“

Uppáhaldsmatur? „Pítsa.“

Uppáhaldsdrykkur? „Kók.“

Uppáhaldssjónvarpsþáttur? „Friends.“

Hvað er best við Akureyri? „Brynjuís.“

Hvað er verst við Akureyri? „Snjórinn.“

Leyndur hæfileiki? „Held ég hafi engan.“

Facebook eða Twitter? „Facebook.“

Kisur eða hundar? „Hundar.“

Á hvaða útvarpsstöð er stillt í bílnum þínum? „Fm957/K100/FMX.“

Hvað ætlarðu að verða þegar þú verður stór? „Sjálfstætt starfandi atvinnurekandi.“

Mælirðu með þátttöku í Ungfrú Ísland? „Já, ég mæli eindregið með þátttöku, en inntökuskilyrðin að mínu mati eru þau að þú þarft að hafa þykkan skráp til að takast á við mikla og ekki alltaf uppbyggilega gagnrýni, vilja til að gera vel og vilja til að koma fram á sviði og rokka það feitt.“

Tæki til vetrarþjónustu

Wendel

Tangarhöfða 1
110 Reykjavík

Sími 551 5464
Fax: 551 4531

wendel@wendel.is
www.wendel.is

et EHF. VERSLUN

Frábært úrval díóðu (LED) vörubíla og kerruljósa á góðu verði

AB VARAHLUTIR – UMBOÐ EGILSSTÖÐUM

Klettagörðum 11 • 104 Reykjavík
S: 5682130 • Fax: 5680844 • www.et.is

KVIKK ÞJÓNUSTAN

þjónusta þér í hag

5 200 600

Við eigum fyrirliggjandi púst kerfi í flestar tegundir bifreiða!

Kvikk þjónustan sérhæfir sig í pústþjónustu fyrir flestar gerðir bifreiða.
Um er að ræða viðgerðir og smíði auk þess sem við flytjum inn pústkerfi á góðu verði.

Einnig sinnum við öðrum þáttum bifreiðaviðgerða s.s. bremsuviðgerðum, undirvagnaviðgerðum, stýrisgangi og fjöðrunarbúnaði

Við leggjum metnað okkar í vandaða þjónustu á góðu verði svo hagkvæmt verði að leita til okkar.

Vagnhöfða 5 - 110 Reykjavík :: Sími 5 200 600 - kvikk@kvikk.is - www.kvikk.is

PÚST BREMSUR STÝRISGANGUR BÓKUN Á NETINU

ArcticMaintenance
FLUGVÉLAVERKSTÆÐI

ATVINNA

ARCTIC MAINTENANCE ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA STARFSMANN Í FULLT STARF

Um er að ræða starf á varahlutalager og aðstoðarmann flugvirkja.
Góð ensku og tölvukunnátta skilyrði og reynsla á meðhöndlun varahluta kostur.

Starfsmaður þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir og frekari upplýsingar sendist á netfangið: gulli@arcticm.is

Arctic Maintenance er flugvélaverkstæði á Akureyrarflugvelli sem sinnir viðhaldi flugvéla á Íslandi og Grænlandi. Fyrirtækið var stofnað 2008 og hefur verið ört vaxandi síðan þá.

VATNAJÖKULSÞJÓÐGARÐUR

VELKOMIN Í VATNAJÖKULSÞJÓÐGARÐ!

GESTASTOFUR

Gestastofur Vatnajökulsþjóðgarðs eru upplýsinga- og þjónustumiðstöðvar fyrir þjóðgarðinn og næsta nágrenni hans. Gestastofurnar eru jafnframt miðstöðvar fræðslu þar sem náttúru, menningu og sögu er miðlað til gesta í sýningum, fyrirlestrum og gönguferðum með landvörðum.

Gestastofur þjóðgarðsins eru: **SKAFTAFELLSSTOFA** í Skaftafelli, **SNÆFELLSSTOFA** á Skriðuklaustri, **GLJÚFRASTOFA** í Ásbyrgi og **GAMLABÚÐ** á Höfn.

Auk gestastofanna er yfir sumartímann starfrækt upplýsingastofa á **Kirkjubæjarklaustri**.

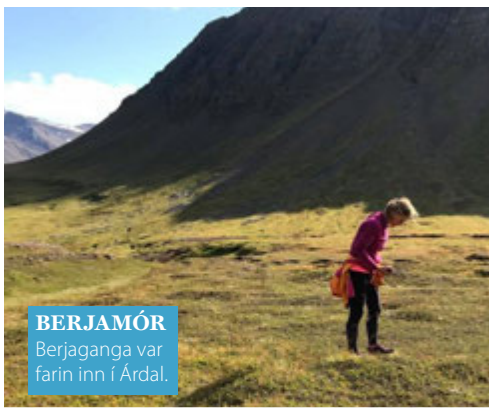
UPPLIFÐU ÆVINTÝRI Í VATNAJÖKULSÞJÓÐGARÐI!

PDRT hönnun

Á vefnum **www.vjp.is** má finna allar helstu upplýsingar um Vatnajökulsþjóðgarð

Vel sóttir Berjadagar

Í sumar var haldin þriggja daga klassíska tónlistarhátíðin Berjadagar í Ólafsfirði þar sem tónlistarviðburðir fóru fram frá fimmtudagskvöldi til laugardagskvölds, auk berjamessu og berjagöngu. Hátíðin var haldin í 19. skipti sem þýðir að á næsta ári verður um 20 ára afmæli að ræða.



BERJAMÓR Berjaganga var farin inn í Árdal.

TENÓR Þeir Þorsteinn Freyr og Hlöðver eru flottir tenórar.

FULL KIRKJA Upphafstónleikar hátíðarinnar fóru fram í fullri Ólafsfjarðarkirkju.

FJÖLBREYTT SKEMMTUN Á meðal þeirra viðburða sem voru í boði voru tónleikar, vínsmökkun, berjaganga, rappsmiðja og viðburður kvæðamannafélagsins Ríma.

FJÁRÖFLUN Khattab ætlar að elda sýrlenskan mat og mun ágóðinn renna til neyðaraðgerða UNICEF.

Matur fyrir fólk á flótta

Fundur fólksins, tveggja daga lýðræðishátíð, fer fram í Hofi um helgina. Hátíðinni er ætlað að virkja lýðræðisþátttöku almennings, vera vettvangur fyrir fræðslu og umræðu og suðupottur hugmynda. Auk málstofa, pallborðsumræðna og kynninga á málefnum verður haldin fjáröflun, Sýrlenskur matur fyrir fólk á flótta, til styrktar UNICEF. Khattab al Mohammad, sem nýlega opnaði Aleppo kebab á Akureyri, mun sjá um eldamennsku en ágóðinn rennur til neyðaraðgerða UNICEF fyrir börn í Sýrlandi og nágrannaríkjum. ■

Sætoppur ehf. • Lónsbraut 6 • 220 Hafnarfirði • Sími 551 7170 • www.saetoppur.is

FYRIR FLESTAR GERÐIR BÍLA...

The Original Gabriel®
Ride the independent spirit

SUPLEX GERMANY

GORMAR

HÖGGDEYFAR

VANRÆKTU EKKI VIÐHALDIÐ!

STÁL OG STANSAR | SÍMI: 517-5000 | VAGNHÖFÐI 7 | STALOGSTANSAR.IS

Stál og Stansar

VIÐTAL

Mynd: Guðrún Þórs.

ELSKAR AÐ KENNA Særún er opinská um sína reynslu við nemendur sína og vill opna umræðuna um stóma.

„Ég hef fengið nýtt tækifæri“

Særún Magnúsdóttir, kennari á Akureyri, hefur öðlast nýtt líf eftir ristilbrottnám. Særún, sem greindist með sáraristilbólgu þegar hún var 18 ára, segir hér frá skömminni sem hún upplifði í kjölfar sjúkdómsins, aðgerðinni sem hún barðist fyrir, áhrifum veikindanna á lífið, og hvernig það er að vera með stóma.

Það er ekkert mál að vera með stóma,“ segir grunnskólakennarinn Særún Magnúsdóttir sem, eftir rúmlega 30 ára baráttu við sáraristilbólgu, öðlaðist nýtt líf fyrir tæpum tveimur árum þegar hún fór í ristilbrottnám.

Sterar og stólpípur

Særún greindist með sáraristilbólgu þegar hún var 18 ára en sjúkdómurinn lýsir sér í krömpum, verkjum, bólgum og blóðugum niðurgangi. „Ég var alltaf að drepast í maganum, með verki í liðum og nánast alls staðar. Ég vann í frystihúsinu þegar fyrst fór að blæða og ég man hvað ég varð hrædd. Ég ætlaði ekki að komast af klósettinu vegna krampa. Þetta var upphafið af rúmlega 30 ára sjúkrasögu. Fljótlega eftir það fór ég í fyrsta skiptið á sjúkrahús þar sem ég var greind með sjúkdóminn. Þar fékk ég miður skemmtilega stólpípu, sem er reynsla sem ég gleymi aldrei, stera og lyf,“ segir Særún sem segir sjúkdóminn hafa verið verstan þegar hún var undir álagi, stressuð eða kvíðin. „Þá fékk ég „kast“. Jólin hafa til að mynda einkennst af köstum, sjúkrahúslegu, blóðugum niðurgangi og verkjum. Það er fyrst núna sem ég get notið þess að borða svína- og hangikjötið án þess að fá svakalega verki.“

Eins og hamstur

Eftir að hafa prófað öll lyf sem í boði voru var loksins ákveðið að Særún fengi stóma. „Köstin urðu alltaf lengri og ég varð æ veikari. Úthaldið verður nefnilega minna með aldrinum. Síðasta lyf sem ég prófaði var líftæknilyf sem ég fékk í æð. Þetta lyf hjálpar mörgum en ég varð svo fárveik að ég hélt að ég væri að deyja,“ segir hún og bætir við að mikil steranotkun í gegnum árin hafi einnig tekið sinn toll bæði andlega og líkamlega. „Eins og sonur minn sagði einu sinni; mamma ekki móðgast en þú ert eins og hamstur í framan. Ég var með svo mikinn bjúg og alltaf svöng. Sterarnir minnkuðu oftast bólguna í ristlinum en aukaverkanirnar voru rosalegar. Ég var með miklar skapsveiflur, gat ekki sofið, grenjaði yfir engu og var kannski á fullu að þrífa þrátt fyrir að vera gjörsamlega búin á því. Svo var ég líka eins og Pac-man; hafði varla kyngt þegar ég var farin að hugsa um hvað ég ætti að fá mér næst.“

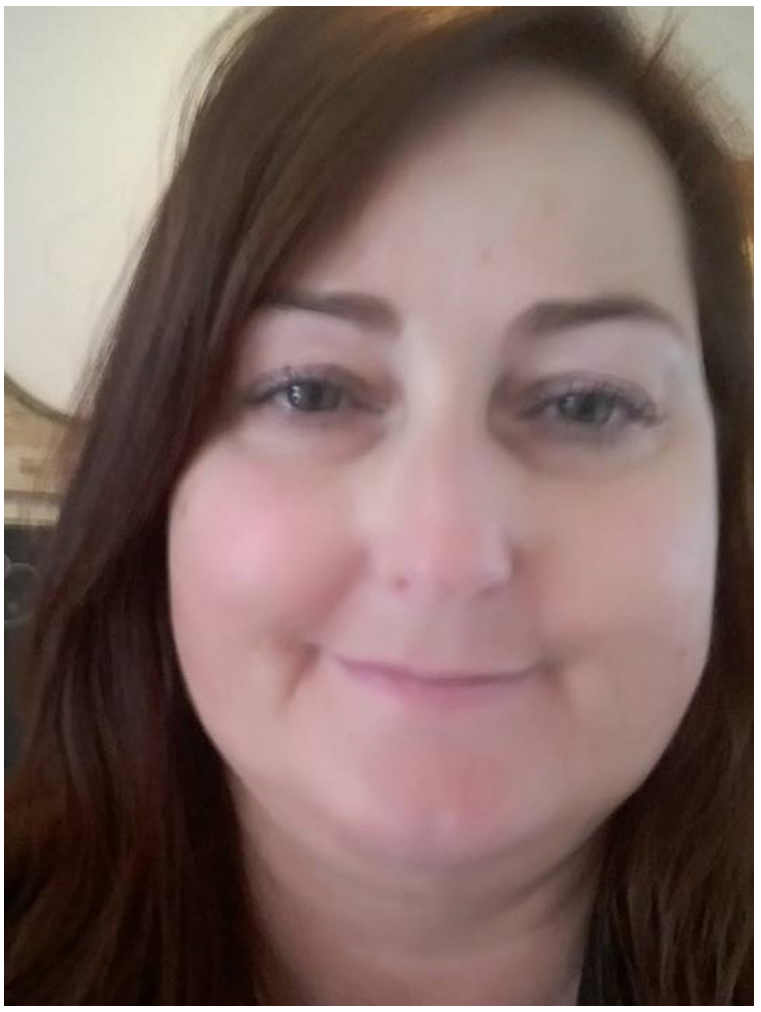
> *„Ég þarf að fara meira í sund, halda áfram að hreyfa mig og jafnvel fara á stefnumót“*

Með rassinn út í loftið

Hún segir ástandið hafa verið orðið sérstaklega slæmt síðustu mánuðina fyrir aðgerðina. „Ég var mjög veik og var farin að loka mig af svo fjölskylda og vinir voru farin að hafa áhyggjur. Ég var algjörlega komin á endapunkt; buguð á líkama og sál og gat ekki hugsað mér að fara enn einu sinni í gegnum sterana, innhellingarnar og stílana. Ég einfaldlega gat ekki meira,“ segir hún en í aðgerðinni voru gerð fimm göt á kviðinn til að losa ristilinn sem dreginn var út um endaþarmsopið sem síðan var lokað. Eftir 17 daga sjúkrahúslegu fór hún heim með stóma. „Þetta gekk mjög vel nema gatið á „bossanova“ eins og ég sagði alltaf, ætlaði aldrei að gróa. Ég var alltaf með rassinn út í loftið á sáramóttökunni og var farin að grínast með að þeim fyndist ég algjört rassgat,“ segir hún hlæjandi og bætir við að það sé ekki annað hægt en að hafa húmor fyrir þessu. „Annars endar maður bara í þunglyndi. Mér líður líka svo vel að ég get ekki annað en brosað. Ég vil vera opin um þetta því með aukinni fræðslu minnka fordómar. Við erum bara hrædd við það sem við þekkjum ekki. Ég tala opinskátt um þetta við nemendur mína og segi oft í gríni að ef einhver reki við þá sé það pottþétt ekki ég,“ segir hún hlæjandi og bætir við: „Ég var með kynningu fyrir nemendur mína í fyrravetur, sýndi þeim myndir og stómapokana. Þeim finnst þetta ekkert mál og fengu að líma á sig poka til að prófa. Þau eru svo opin og fara svo heim og ræða þetta við foreldra sína og þá er umræðan hafin og næst þegar þau fara í sund og sjá fólk með poka vita þau hvað þetta er. Það er kominn tími til að tala um stóma.“

Minnimáttarkennd og spéhræðsla

Þrátt fyrir að vera opin um sína reynslu átti Særún lengi erfitt með að ræða um veikindin. „Það var ekki auðvelt að vera ung kona með þennan sjúkdóm. Mér fannst þetta mjög skammarlegt og upplifði mig sem annars flokks. Ég var alltaf veik, rekandi við og gat ekkert borðað án þess að fá niðurgang en með auknum þroska hef ég lært að taka lífinu ekki of hátíðlega. Það er ekki hægt að vera spéhræddur eftir að hafa þurft að vera ítrekað með rassinn út í loftið fyrir framan hóp af læknum og sjúkrahússtarfsfólki. Þessi reynsla hafði mjög mikil áhrif á sjálfsmynd mína sem varð mjög skökk og það er ekki fyrr en núna sem hún er að lagast,“ segir Særún og bætir við að ein besta ákvörðun hennar í lífinu hafi verið sú að fara aftur í skóla. „Ég hafði mikla minnimáttarkennd yfir því að hafa hætt í skóla eftir grunnskóla og upplifði mig svo heimska. Það var ekki fyrr en vinkona mín hringdi í mig og sagðist hafa skráð mig í Verkmenntaskólann að ég dreif mig af stað og ég er svo ánægð,“ segir Særún sem síðan útskrifaðist með meistaragráðu í kennslufræðum 48 ára.



BJÚGUR Sonur Særúnar sagði hana helst hafa líkst hamstri þegar hún glímdi við hvað mestan bjúg vegna steranotkunar.
Mynd úr einkasafni.

Annað tækifæri

Hún segist hafa endurheimt lífsgæðin eftir ristilbrottnámið. „Þegar heilsa manns hefur verið svona slæm eru viðbrigði að geta allt í einu tekið þátt í því sem aðrir taka sem sjálfsögðum hlut. Ég hef fengið annað tækifæri. Í ótrúlega mörg ár gat ég ekki verið með í mörgu nema vera fullviss um að ég gæti komist á klósett í tæka tíð. Undir lokin var ég orðin svo veik bæði andlega og líkamlega að ég var farin að loka mig af félagslega og var meira að segja hætt að vera með í matarklúbbnum mínum, sem ég elska. Mann langar ekkert að vera í kringum fólk þegar maður er stanslaust rekandi við, með niðurgang og finnst maður illa lyktandi. Vorið fyrir aðgerðina var ég til dæmis nánast hætt að borða í skólanum. Ég drakk bara vatn þar til krakkarnir voru farnir heim af ótta við að hreinlega missa í brækurnar. Það verður ekkert neyðarlegra en að gera á sig í miðri kennslustund fyrir framan heilan bekk. Ég hef samt nokkrum sinnum lent í því að missa í brækurnar en sem betur fer vissi aldrei neinn um það, held ég allavega.“

Sár og reið

Eftir aðgerðina var Særúnu ráðlagt að taka sér frí frá vinnu til að byggja sig upp. „Ég hafði ætlað í vinnu þremur mánuðum eftir aðgerð og upplifði mig því sem algjöran aumingja fyrir vikið. Ég var alin þannig upp að maður mætti í vinnu og vann verkin sama hvað raulaði og tautaði. Þess vegna fór ég helst ekki út úr húsi fyrr en að loknum eðlilegum vinnudegi svo ég myndi örugglega ekki hitta neinn sem myndi spyrja mig af hverju ég væri ekki í vinnu. Ég sé samt ekki eftir því í dag að hafa tekið þennan tíma til að ná mér, ég væri örugglega ekki á þeim stað sem ég er á í dag ef ég hefði pínt mig áfram í vinnu,“ segir hún og viðurkennir að hafa velt fyrir sér hvernig lífið hefði verið ef hún hefði fengið stóma fyrr. „Eftir aðgerðina varð ég reið yfir því hvað þetta tók langan tíma. Af hverju þurfti ég að berjast svona lengi? Líklega bar ég mig ekki nógu illa,“ segir hún en bætir við að hún hafi ekkert út á læknana að setja. „Ég var reið og sár en fann fljótt að það var ekki að gera neitt fyrir mig nema taka frá mér orku. Þess vegna ákvað ég að hætta að horfa til baka. Þetta er búið og gert og nú hef ég fengið nýtt líf og er ákveðin í að njóta þess í stað þess að velta mér upp úr fortíðinni. Mér líður svo vel í dag. Ég er algjörlega glaðasti hundur í heimi,“ segir Særún sem er í félagsskap kvenna á Akureyri sem kallar sig Gorgeous Bag Ladies. „Þetta er flottur hópur kvenna með stóma sem hittist og ræðir um allt milli himins og jarðar. Ég hef verið einstaklega heppin en viðurkenni að mér fannst dálítið erfitt að venjast því að sjá mig með stóma. Það tók mig smá tíma að venjast spegilmyndinni. Maður lítur öðruvísi út með poka dinglandi framan á sér. Hins vegar, af því að mér líður svo vel, hætti ég að spá í það.“

Kynnast upp á nýtt

Hún segir stuðning fjölskyldu og vina í gegnum veikindin hafa verið ómetanlegan. „Ég væri eflaust ekki á þessum góða stað ef ég hefði ekki fengið aðstoð en fyrir utan vini og fjölskyldu leitaði ég til Virk þar sem ég fékk endurhæfingu til að komast af stað aftur eftir aðgerð. Það hafa allir staðið 100 prósent við bakið á mér og sonur minn, sem er 19 ára og ólst upp með veikri móður, er loks að kynnast mér sem heilbrigðri. Það er ótrúlega dýrmætt. Okkar samband er einstakt en það er ekki auðvelt að eiga langveikt foreldri. Oft dvaldi ég á sjúkrahúsi og oft var ég í klikkuðu skapi vegna steranna og tók það gjarnan út á honum. Í dag er hann svo glaður yfir því hvað mér líður vel og að ég sé alltaf að gera eitthvað skemmtilegt.“

Ganga götur bæjarins

Særún hefur verið dugleg að lifa lífinu síðustu mánuðina. „Ég er búin að gera svo mikið og margt sem ég hefði aldrei trúað að ég ætti eftir að gera. Í fyrrasumar fór ég 10 kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu en ég byrjaði á núlli, setti app í símann minn og fór út að hlaupa. Í ár plataði eldri systir mín, sem er mikill hlaupari, mig í að taka hálft maraþon í Reykjavíkurmaraþoninu. Það var rosalegur áfangasigur. Hún hvatti mig áfram alla leið, skoppaði þetta við hliðina á mér og fór létt með það. Eins fór ég í fjallgöngu í austurrísku Ölpunum með matarklúbbnum mínum sem var frábær ferð og að sama skapi erum við pabbi að ganga allar götur bæjarins,“ segir hún og útskýrir að þau feðginin séu búin með Naustahverfið, innbæinn og langt komin með Brekkuna. „Við ætlum að klára þetta í vetur. Mig langaði að eiga fleiri stundir með pabba og því ákváðum við að eiga saman sunnudagsmorgna. Fyrst gengum við ómarkvisst um bæinn, upp í Gamla og í Kjarna, en svo mundi ég eftir gönguklúbbi í Oddeyrarskóla sem hafði gengið allar götur bæjarins og stakk upp á því við pabba sem fannst þetta frábær hugmynd. Núna prenta ég út göturnar og merki við þær sem við klárum. Við njótum þessa tíma saman og erum í raun að kynnast upp á nýtt. Hann er svo fróður um bæinn eins og hann var og segir sögur sem er skemmtilegt fyrir mig sem kennara. Þetta er okkar gæðatími og afar dýrmætur.“

> *„Ég var alltaf með rassinn út í loftið á sáramóttökunni og var farin að grínast með að þeim fyndist ég algjört rassgat“*

Mynd: Guðrún Þórsdóttir

SÆRÚN segist hafa verið heppin en henni finnst ekkert mál að vera með stóma.

Sund og stefnumót

Hún segist hafa fundið sína hillu í kennslunni. „Mér finnst æðislegt að kenna og ég elska þessa krakka. Vissulega er þetta starf krefjandi og mikil áskorun á hverjum degi en mitt líf er að vera með þessum krökkum. Þau eiga í manni hvert bein frá fyrsta degi. Ég hefði viljað eignast mörg börn en einhvern veginn varð ekkert úr því, kannski vegna þess að mér fannst ég aldrei nógu góð, var alltaf veik. Ég hafði heldur ekki áhuga á að vera í sambandi. Kannski stofna ég bara einhvern tímann barnaheimili í Afríku. Ég hef lengi gengið með þann draum í maganum,“ segir hún brosandi.

En hvaða aðra drauma á hún eftir að láta rætast? „Systir mín stakk upp á að við færum í New York-maraþonið á næsta ári en við sjáum nú til með það. Ég þarf að fara meira í sund, halda áfram að hreyfa mig og jafnvel fara á stefnumót. Nú er seinni hálfleikur hafinn í mínu lífi og ég hef fengið nýtt tækifæri. Ég ætla að njóta í botn.“

iáh

Hestar, myndlist og kaffi

Einar Gíslason býður upp á kaffi, hesta- og myndlistarsýningar hjá Brúnir Horse. Einar féllst á að gefa lesendum Akureyri Vikublaðs uppáhaldsuppskriftirnar sínar.

Það er mjög mikill áhugi á íslenska hestinum," segir Einar Gíslason hjá ferðaþjónustufyrirtækinu Brúnir Horse í Eyjafirði þar sem hann og eiginkona hans, Hugrún Hjörleifsdóttir, bjóða upp á hestasýningar, kaffisölu og myndlistarsýningar.

> *Þetta er einstakur gripur sem er orðinn mjög vinsæll enda eru orðnir fleiri íslenskir hestar í útlöndum en hér heima"*

Fimm gangtegundir

Einar segir íslenska hestinn einstakan. „Ekkert annað hestakyn hefur allar fimm gangtegundirnar. Þetta er einstakur gripur sem er orðinn mjög vinsæll enda eru orðnir fleiri íslenskir hestar í útlöndum en hér heima," segir Einar sem vill fræða ferðamenn um hestana, sýna gangtegundirnar, segja frá tilurð hans og litarafbrigðum.

Kindur og hænur

Einar, sem er kennari við Hrafnagilsskóla, er menntaður myndlistarmaður frá Myndlista- og handíðaskóla Íslands og útskrifaður búfræðingur frá Bændaskólanum á Hólum. „Hestar hafa alltaf fylgt okkur í gegnum tíðina en við erum líka í hrossarækt," segir hann og bætir við að á Brúnum séu einnig kindur og hænur. „Allur matur sem við bjóðum upp á verður heimagerður og úr héraði. Við erum einnig í sauðfjárrækt og ætlum að vera með kjötsúpu sem verður upprunnin af staðnum."

Útsýni yfir fjörðinn

Einar er einnig starfandi myndlistarmaður og er sjálfur með sýningu í Fræðasetri um forystufé á Svalbarði í Þistilfirði. Fyrsta myndlistarsýningin á Brúnum er hins vegar sýning Arnar Inga myndlistarmanns en hann er bróðir Einars. „Hér verður alltaf myndlist í boði, matur úr héraði og hestasýningar. Auk þess stendur bærinn, eins og nafnið gefur til kynna, á brún svo útsýnið frá kaffihúsinu er yfir allan fjörðinn." ■

iáh

Indverskur kjúklingaréttur

- Kjúklingur í bitum (taka húðina af)
- 4–6 msk. Mango Chutney
- 3 dl hrein jógúrt
- 2 laukar
- 2 hvítlauksrif
- 2 tsk. karrí 1 tsk. chili-pipar
- 1/2 negull
- 2 tsk. kúmen
- 1 tsk. pipar
- Salt
- Dass af Tandoori Masala

Steikja þar til orðið mjúkt. Kæla og setja þá jógúrt og Mango Chutney saman við. Setja í eldfast mót. Kjúklingurinn látinn liggja í þessu í hálftíma og snúið af og til. Látið inn í ofn í ca. 40 mínútur við 160°C. Lok á fatið þar til þar til tíu mínútur eru eftir. Borið fram með salati og þunnu Naan-brauði.

Naan-brauð

- 4 dl hveiti
- 2 1/2 dl vatn
- 1/2 tsk. salt

Hnoðið í vél í fimm mínútur og látið bíða í 30 mínútur. Flatt þunnt út og steikt á pönnu í smá olíu. Slegið í brauðið með flatri hönd af og til á pönnunni og snúið reglulega við þar til það bólgnar upp og myndar loftbólur og er orðið bakað.

HJÓN Einar og Hugrún fengu hugmyndina að ferðaþjónustufyrirtækinu fyrir ári.

Marensterta

- 200 g sykur
- 4 eggjahvítur
- Stífþeytt saman
- 3 bollar Rice Krispies
- 1 tsk. lyftiduft

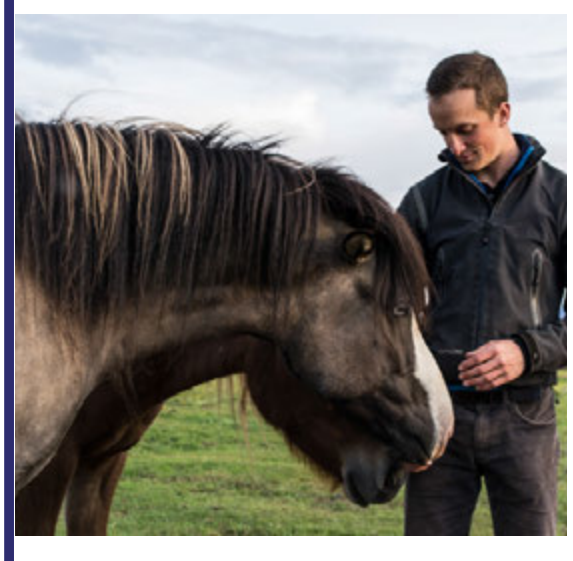
Blandað varlega saman. Bakað í um 45–60 mín. við 120–130°C (fer eftir ofnum). Passar á eina plötu eða tvö hringform. Rjómi og ber sett á milli eða yfir og brætt súkkulaði þar yfir.

Salatdressing

- 2 dl olía
- Hlynsíróp 1/2–1 dl
- Eplaedik eftir smekk.
- 1/2 dl graskersfræ

Pólar HESTAR

Hestaferðir



Við bjóðum upp á stuttar hestaferðir alla daga sem henta knöpum á öllum aldri og með mismunandi reynslu.
Kaffi og kökur fylgja í lok hverrar ferðar.
www.polarhestar.is

Vinsamlegast bókið með fyrirvara: 89 6 1879
Pólar Hestar – Grýtubakki II – 601 Akureyri
Upplagt að líta við á Grenivík í leiðinni:
www.grenivik.is

fosshotel.is

FOSSHOTEL
HÚSAVÍK

AKUREYRI VIKUBLAÐ

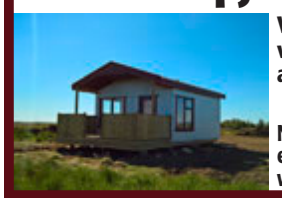
14.500 eintök frítt um allt Norðurland á hverjum fimmtudegi

Auglýsingar 824-2466, amundi@fotspor.is **Ritstjórn** Indianahreins@gmail.com, 893 6152

7. september 2017

27. TÖLUBLAÐ, 7. ÁRGANGUR

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Ekki eitt – heldur allt!

Fyrir nokkrum árum vann yngri dóttir mín í pylsuvagni á Akureyri. Þetta var fyrsta vinnan hennar og hún stolt af að vera komin með alvöru launað starf. Hún hafði gaman af því að afgreiða og vera þannig í beinum samskiptum við skemmtilegt fólk. En fljótlega komst hún að því, eins og annað afgreiðslufólk, að ekki eru allir kurteisir og almennilegir. Hún lét það þó ekki á sig fá fyrr en dag einn að hún lenti í virkilega reiðum viðskiptavini. Þetta var erfið lífsreynsla og hún gat ekki beðið eftir að komast heim. Þegar vinnudegi var að ljúka klemmdi hún hendi á stól sem hún var að ganga frá. Þegar daman svo ætlaði að stíga á hjólið sitt að vinnudegi loknum uppgötvaði hún að annað dekkið var loftlaust. Þá var ekki annað í stöðunni en að rölta heim og leiða hjólið með sér. Þegar hún hafði gengið stuttan spöl fór að rigna. Dóttir mín hélt að alheimurinn hefði snúist gegn henni, en hugsaði jafnframt: „Hvað gæti hugsanlega fleira farið úrskeiðis?“ Jú, það var ekki allt búið enn, því nokkrum skrefum síðar heyrði hún undarlegt hljóð að ofan og áttaði sig fljótt á að fugl hafði skitið í hárið á henni! Já, sumir dagar eru einfaldlega verri en aðrir. En sem betur fer voru þessar uppákomur ekki verri en svo að ekki væri hægt að bæta þær upp með sturtu, plástri, þurrum fötum og góðri máltíð. Um kvöldið ákvað hún að „heima væri best“ og ákvað að fara ekki út úr húsi fyrr en nýr og betri dagur væri runninn upp. Nýr og betri vinnudagur.

Höfundur er Jóna Sigurlaug Friðriksdóttir

Íbúfen®

– Bólgueyðandi og verkjastillandi

400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

Íbúfen 400 mg, filmuhúðuð tafla inniheldur 400 mg af íbúprófeni. Íbúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólgueyðandi lyf sem ekki eru sterar). Lyfið er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, einnig mígreni höfuðverk, tannpínu, tíðaverkjum, hita og ýmsum gigtarsjúkdómum s.s. liðbólgusjúkdómum (t.d. iktsýki þ.m.t. barnaiktsýki), hrörnun í liðum (t.d. slitgigt), vefjagigt, öðrum liða- og vöðvasjúkdómum og meiðslum á mjúkvefjum. Takið töflurnar með glasi af vatni með eða eftir mat. Til að auðvelda inntöku eða til að stilla skammta má skipta töflunum í tvo jafna hluta. Ekki skal gefa börnum yngri en 12 ára Íbúfen 400 mg filmuhúðaðar töflur. Hámarksdagskammtur á ekki að fara yfir 3 töflur (1200 mg). Fullorðnir skulu ekki taka Íbúfen í meira en 7 daga án samráðs við lækni. Unglingar skulu ekki taka Íbúfen í meira en 3 daga án samráðs við lækni. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is**

Actavis

SÁNA KLEFAR

Með infra rauðum hitageislum

GODDI.IS

Auðbrekku 19 - Kópavogi - S. 5445550

AKUREYRI VIKUBLAÐ

Auglýsingsíminn er 578-1190 og auglýsingar sendist á auglysingar@fotspor.is