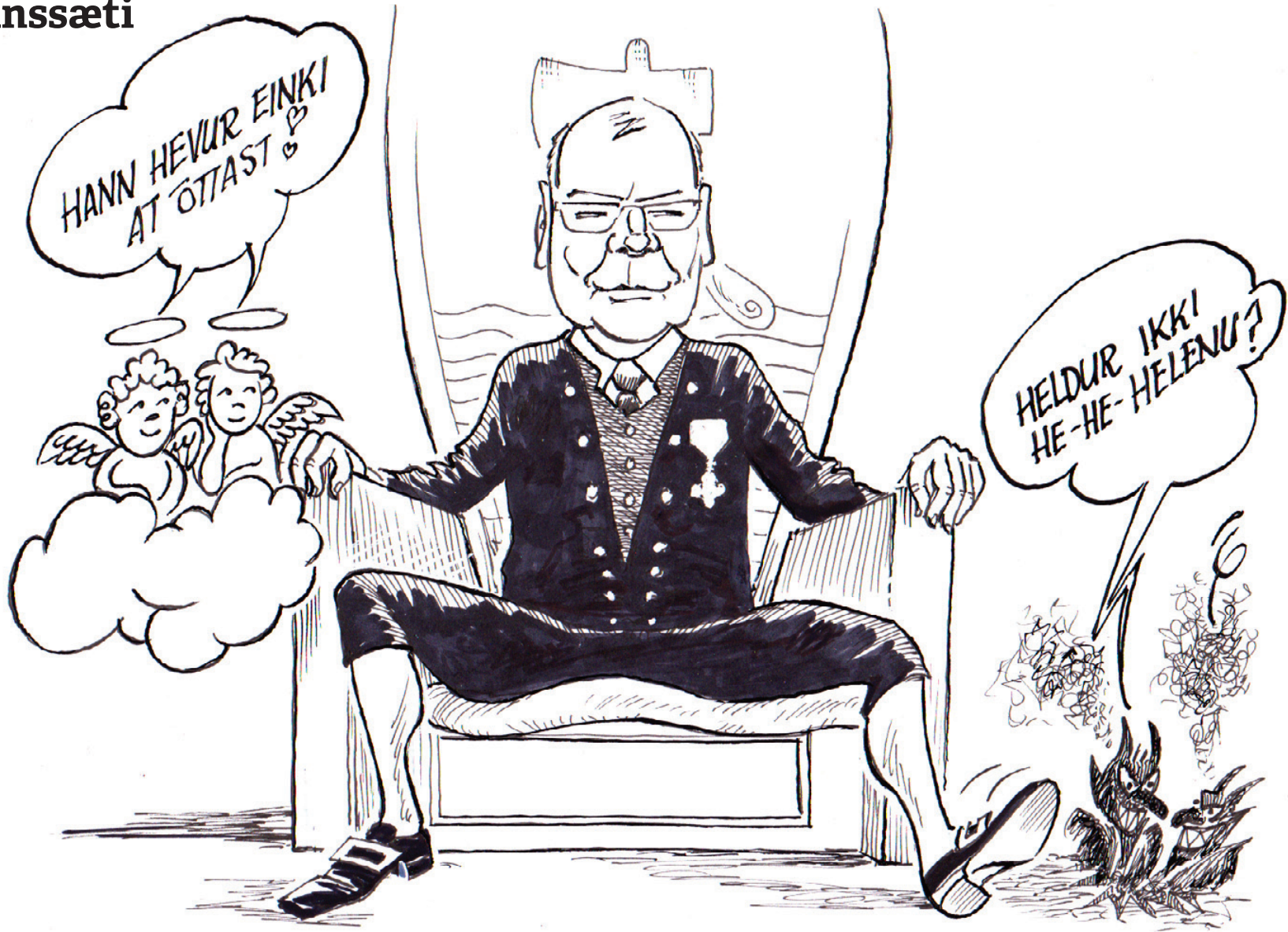


Í Heðinssæti



Eitt er at koma í sæti, annað at koma til sættis

Fyrilestur um Detox í Miðla-húsinum

Sunnudagin kl 17 verður fyrilestur um Detox í Póllandi í Miðlahúsinum í Havn.

Nú kanst tú eisini fáa útreinsandi viðgerð og læra um heilsu og sunnan lívsstíl á heilsudepli í Brodnica Gørna, Póllandi.

Við gestabliða Póllandi sum karmi, fáa kroppur og sál umstøður at reinsa út og harvið lekja seg sjálvi. Úrslitið er eitt heilt annað slag av yvirskoti og orku.

Detox er ein kendur útreinsingarkurur, sum Jónina Ben hevur sett saman, og hevur hon hjálpt nógvum fólki úr ymiskum lívsstílstrupulleikum.

Jónina er útbúgvín á McGill University í Canada innan heilsu og fit-ness og hevur havt fleiri heilsumiðstøðir og spa-hotel í Íslandi og Svøríki. Hon var ársins vinnulívs-fólk í Helsingborg í Svøríki í 1995.

Nú leiðir hon ein út-reinsingarkur saman við einum lækna á einum heilsudepli í Póllandi alt árið.

Jónina heldur fyrilestur um Detox í Póllandi í Miðlahúsinum sunnudagin kl 17.

Í MORGIN

2/5 °C

6-11 m/s

Gul til stívt andøvgul av útsynningi og vestri og ælingur, partvís kavi, men onkur sólglotti. Hitin millum 2 og 5 stig.

Petur Skeel Jacobsen
greiðir frá um veðrið

SUNNUDAGIN

2/5 °C

8-13 m/s

Andøvgul upp í ein strúk av vestri og ælingur, partvís kavi. men eisini sólglottar. Hitin millum 2 og 5 stig.

MÁNADAGIN

2/5 °C

6-11 m/s

Gul til stívt andøvgul av eystri og landnyrðingi og regn ella vátakavi. Hitin millum 2 og 5 stig.

Veðrið týsdagin og mikudagin:
Týsdagin skrið ella stormur av útsynningi og ælingur, mikudagin minni vindur av landsynningi og yvirhøvar turt. Hitin millum 4 og 8 stig.

LUFTTRÝSTIÐ

Síðstu nátt:
Eitt lágtrýst, 969 hPa. norðanfyri Ísland stendur mestsum í stað og grynist nakað.

Komandi nátt:
Lágtrýstið við Ísland stendur mestsum í stað og grynist.

HITALAG

Mesti 10,2 °C
Miðal 3,9 °C
Minsti -0,8 °C
Hitin í dag 6°
Normal 1961-1990: 4,6 °C

AVFALL

107 higartil
Miðal 1961-1990: 127 mm

VESTFALLSKYRRINDI			Suðuroyar-/Vágafirði		Skúvoyar-/Skopunarfirði		Hestfirði/Sundalagnum		Vestmanna-sundi		Mykines-firði		Nólsoyar-firði		2 fj. í LS úr Mjóvanesi		Leirvíksfirði/Haraldssundi		Kalsoyar-/Svinoyarfirði		Hvanna-sundi		Fugloyar-firði	
13. november	14. november	Tendring	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.	fp.	sp.
			08:15	20:46	07:15	19:46	07:30	20:01	10:15	22:46	11:15	23:46	06:30	19:01	05:30	18:01	08:30	21:01	09:30	22:01	08:00	20:31	09:15	21:46
			09:15	21:44	08:15	20:44	08:30	20:59	11:15	23:44	-	12:15	07:30	19:59	06:30	18:59	09:30	21:59	10:30	22:59	09:00	21:29	10:15	22:44
			10:11	22:38	09:11	21:38	09:26	21:53	-	12:11	00:44	13:11	08:26	20:53	07:26	19:53	10:26	22:53	11:26	23:53	09:56	22:23	11:11	23:38
			11:03	23:28	10:03	22:28	10:18	22:43	00:38	13:03	01:38	14:03	09:18	21:43	08:18	20:43	11:18	23:43	-	12:18	10:48	23:13	-	12:03
			-	12:18	11:18	23:43	11:33	23:58	01:28	14:18	02:28	15:18	10:33	22:58	09:33	21:58	-	12:33	00:43	13:33	-	12:03	00:28	13:18