

## Leið strax eins og heima

Fimm sýrlenskar fjölskyldur bættust í hóp íbúa á Hvammstanga í vor eftir flóttu frá ættlandi sínu. Húnvetningar tóku þeim vel og margir úr hópi Sýrlendinganna tóku virkan þátt í hjálparstörfum í veðurhamnum sem gekk yfir landið á dögum. ➔ 18



Hér er allt  
eins og það  
á að vera  
– ekki bara  
fyrir suma.



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



## Fjölskylduna í fyrsta sæti

Margrét Lára Viðarsdóttir  
um ferilinn og framtíðina. ➔ 22



## Stórir sigrar og þungir dómur

Árið 2019 fyrir íslenskum  
dómstólum gert upp. ➔ 8



## Fimmtíu ár í Forsæti

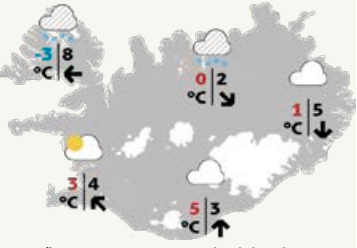
Ólafur Sigurjónsson og  
Bergþóra Guðbergsdóttir  
eiga Tré og list. ➔ 26

# ÚTSALA

ALLT AÐ  
86%  
AFSLÁTTUR

ELKO

## Veður



Norðaustan 8-15 og slydduél á Vestfirðum, annars hægari breytileg átt og skúrir. Úrkomulítið í kvöld og frost 1 til 6 stig, en frostlaust sunnan til á landinu.

**SJÁ SÍÐU 36**



Íbúðalánasjóður lýkur göngu sinni.

## Óánægja innan Íbúðalánasjóðs

**STJÓRNSÝSLA** Frumvarp Ásmundar Einars Daðasonar, félags- og barnamálaráðherra, um sameiningu Íbúðalánasjóðs og Mannvirkjastofnunar voru samþykkt fyrir jól á Alþingi. Ný stofnun mun heita Húsnæðis- og mannvirkjastofnun og er markmið stjórnvalda að stuðla að betri, öruggari og skilvirkari húsnæðismarkaði.

Hermann Jónasson, núverandi forstjóri Íbúðalánasjóðs, verður forstjóri hinnar nýju stofnunar og Anna Guðmunda Ingvarsdóttir aðstoðarforstjóri. Björn Karlsson, núverandi forstjóri Mannvirkjastofnunar, fer til starfa sem ráðgjafi hjá félagsmálaráðuneytinu.

Ljóst er að stjórnendastöðum mun fækka nokkuð. Alls voru ellefu svið hjá stofnunum tveimur, sex hjá Íbúðalánasjóði en fimm hjá Mannvirkjastofnun. Hjá nýrri stofnun verða þau fimm talsins og því mun stjórnendastörfum fækka verulega.

Í tilkynningu um sameininguna kom fram að allir starfsmenn myndu fá tilboð um nýtt starf hjá hinni nýju stofnun.

Í ljósi þessa kom það starfsfólki ekki á óvart að fá uppsagnarbréf rétt fyrir jól. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var hluta starfsfólksins þó brugðið við launakjör sem boðin voru á nýjum stað. Dæmi eru um að starfsfólki bjóðist 40 prósent lægri laun og í öðrum verkefnum en það sinnti áður.

Líta margir starfsmenn á tilboðið sem móðgun og liggja undir feldi yfir hátíðirnar um hvort hverfa eigi frá störfum. – bp

## Votviðri í höfuðborginni



Það hlánaði á höfuðborgarsvæðinu í gær. Þessi unga kona var á ferli í miðborginni og lifgaði svo sannarlega upp á umhverfið með björtum litum í fatnaði sínum, regnhlíf og fylgihlutum. Rigningu gærdagsins fylgdi nokkur vindur og þá getur reynst erfitt að hemja regnhlífar. Ekki var annað að sjá en að henni færir það vel úr hendi en hún hafði þó vökult auga með regnhlífinni efskyndilega tæki að blása úr óvæntri átt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Á Heklureitnum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR

## Hundruð íbúða á Heklureitinn

**SKIPULAGSMÁL** Skipta á lóðunum á Laugavegi 170 til 174 í tvær lóðir samkvæmt umsókn Yrki arkitekta um nýtt deiliskipulag á svokölluðum Heklureit. Alls er gert ráð fyrir 250 íbúðum auk valkvæðrar heimildar um að fjölga íbúðunum um 90.

„Heimilt verður að auka byggingarmagn á lóðinni, byggja þrjár hæðir ofan á núverandi byggingar og byggja við 3. hæð norðurhlíðar núverandi álmu við Laugaveg. Nýju hæðirnar og viðbyggingin eru undir atvinnustarfsemi,“ segir í bókun skipulagsfulltrúa. – gar

# Sjálfbóðaliðar upplifa oft sorg, doða og reiði

Mikil vakning hefur verið á undanförunum árum varðandi þær andlegu áskoranir sem sjálfbóðaliðar björgunarsveitanna standa frammi fyrir eftir erfið útköll. Aðstoð fagfólks, vinátta og náungakærleikur skiptir þar sköpum.

**SAMFÉLAG** Dæmi eru um að sjálfbóðaliðar björgunarsveitanna séu lengi að jafna sig eftir erfið útköll á borð við þau sem áttu sér stað á adventunni norðan heiða. Áður fyrr var litill gaumur gefinn að andlegri hlið þeirra sem gefa kost á sér í slík útköll en mikil vakning hefur verið í þeim efnum undanförunum áratug.

„Það helst í raun í hendur við umræðuna í þjóðfélaginu. Það er ekki langt síðan áfallahjálp í höndum fagfólks þekktist ekki sem úrræði. Eðlilega var fyrst um sinn einblínt á þá sem áttu um sárt að binda en töluvert síðar var farið að leiða hugann að viðbragðsaðilum,“ segir Þór Þorsteinsson, formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar.

Að sögn Þórs hafi björgunarsveitirnar á árum áður misst fólk úr starfi sveitanna út af því að ekki var tekið á slíkum málum. „Það koma oft upp mjög erfiðar og krefjandi aðstæður sem erfitt er að vinna úr. Afleiðingarnar geta verið mjög lúmskar. Þannig eru dæmi þess að björgunarsveitarfólk gangi í gegnum erfiða reynslu og bæli þessar tilfinningar niður. Löngu síðar koma svo upp sambærilegar aðstæður og þá fer allt í baklás hjá þessum einstaklingum,“ segir Þór.

Hafa sumar sveitir brugðið á það ráð að greiða fyrir sálfræðitíma einstakra meðlima, sem geta leitað sér þeirrar hjálpar án aðkomu skrifstofu sveitanna. „Við höfum líka átt í mjög góðu samstarfi við Rauða krossinn um slíka sálfræðipjónustu sem hefur gefið góða raun,“ segir Þór.

Þá hafa margar sveitir innan Landsbjargar komið á fót félagastuðningsteymi, en markmið þess er að huga að hinum sálræna þætti



Sjálfbóðaliðar björgunarsveita ganga oft í gegnum erfiða lífeyrslu.

**Sem betur fer á fólk orðið auðveldara með að ræða erfiða hluti á opinskáan hátt.**

Þór Þorsteinsson, formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar



mikil áhersla sé lögð á að eðlilegt sé að finna til ýmissa tilfinninga eftir erfið útköll. „Sorg, doði, svefnleysi, þreyta, reiði og samviskubit er dæmi um tilfinningar sem blossa upp hjá okkar fólki. Í þessum tilvikum getur félagsstuðningur og viðrun skipt sköpum ef vanlíðanin hverfur ekki á 4-6 vikum og er fólk ráðlagt að leita til sálfræðings og fá frekari aðstoð,“ segir Þór.

Erfið útköll geta kallað fram mismunandi viðbrögð hjá einstaklingum. Félagastuðningur er mjög mikilvægur fyrir björgunarsveitarfólk því það hjálpar ótrúlega mikið að geta rætt um erfiða lífeyrslu við einhvern sem hefur lent í svipaðri reynslu. „Svo ég tali fyrir sjálfan mig þá hef haft samband við vini og kunningja í öðrum sveitum eftir erfið útköll og sagt þeim frá því hvað ég sé að takast á við. Þannig passar fólk upp á hvert annað, heyrir í manni og kikir í kaffi,“ segir Þór. bjornth@frettabladid.is

## Náðu tökum á þunglyndi

Við Kvíðameðferðarstöðina (KMS) er að hefjast sérhæfð hópmeðferð við þunglyndi, byggð á hugrænni atferlismeðferð.

Þunglyndi er með algengari vandamálum sem fólk glímir við og einkennist af depurð eða áhugaleysi, þreytu, svartsýni, lífsleiða, breyttri matarlyst og of- eða vansvæfni.

Hópmeðferðin hefst **6. janúar** og má finna nánari upplýsingar á heimasíðu KMS [www.kms.is](http://www.kms.is).

Skráning fer fram á [kms@kms.is](mailto:kms@kms.is)

 KVÍÐAMEÐFERÐARSTÖÐIN

# ÁRAMÓTATILBOÐ

KAPTU  
FLEIRI OG  
SPARAÐU



1 STK.

**1.995**

#### VIG KLAPPSTÓLL

Góður stóll á frábæru verði. Fæst svartur eða grár. 1 stk. 1.995  
nú 2 stk. 3.500 Vnr. 3616971, 3616965

99x191x42/47 cm 6.995 nú 5.595  
152x203x42/47 cm 7.995 nú 6.395

152x203 cm

**20%**  
afsláttur



99x191 cm

NÚ VERÐ FRÁ:

**5.595**

#### VELOUR COMFORT GESTARÚM

Gott og vandað, uppblásið gestarúm með velouráklæði. Frábær lausn þegar taka þarf á móti gestum. Innbyggð rafmagnspumpa. Taska fylgir. Vnr. 4739200, 4734400

KAPTU  
FLEIRI OG  
SPARAÐU



1 STK.

**390**

#### ARINKUBBAR

1 stk. 390 nú 10 stk. 3.660  
Vnr. 1101

Allir  
plastkassar  
**20-30%**  
afsláttur



Öll  
handklæði  
**20%**  
afsláttur



Öll kerti,  
stjakar og luktir  
**20%**  
afsláttur



Ø160 cm 2.695 nú 2.149  
140x180 cm 2.695 nú 2.149  
150x220 cm 2.995 nú 2.396  
150x250 cm 3.495 nú 2.796  
150x300 cm 3.995 nú 3.196  
150x320 cm 4.495 nú 3.596  
150x350 cm 4.995 nú 3.996

**20%**  
afsláttur



Hrindir frá sér vætu

Með blettavörn

NÚ VERÐ FRÁ:

**2.149**

#### VALENCIA DÚKUR

Frábær matar- og kaffidúkur úr míkroefni sem hrindir frá sér vætu. Hvítur, kremaður, rauður, svartur og grár. Vnr. 519-11-1000

**RÚMFATA  
LAGERINN**  
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR ÚT 31.12

TÖLUR VIKUNNAR 22.12.2019 TIL 28.12.2019



54

kiló af amfetamíni og 35 kiló af kókaini tók lögreglan á fyrstu tíu mánuðum ársins. Áætlað götuverðmæti er um 650 milljónir króna.



130

einstaklingar voru í meðferð hjá SÁÁ yfir hátíðirnar.



2,5

prósenta áætluð hækkun verður á heilðsöluverði mjólkur og mjólkurvara um áramótin.



45

þúsund skór stóðu í gluggum íslenskra barna í desember samkvæmt greiningardeild Íslandsstofu.



0

gjafir komust til geimfaranna sex sem vinna í Alþjóðlegu geimstöðinni eftir að geimfari sem ætlað var að fljúga með þær til þeirra var snúið við.

## Þrjú í fréttum Marel, mygla og mannauðsdeild

### Árni Oddur Þórðarson

forstjóri  
Marels

var valinn viðskipta- maður ársins af dómnefnd Markaðarins. Félagið lauk vel heppnaðri skráningu í kauphöllina í Amsterdam, erlent eignarhald hefur margfaldast á tveimur árum og hlutabréfa- verð hækkað um 70 prósent. Árni Oddur segir að nú, þegar dregið hefur úr óvissu í alþjóðamálum, sé betri tónn í viðskiptavinum og fyrirtækið ætli sér stóra hluti í Asíu.



### Halldóra Mogensen

þingkona  
Pírata

hefur verið á hrak- hólum með húsnæði allan desember- mánuð eftir að mygla uppgótvaðist í leiguíbúð hennar. Hún segir að reynslan hafi sýnt henni að réttindum leigjenda í slíkum aðstæðum sé verulega ábótavant.



### Tröllli

bírafinn  
grænn þjófur

reyndi að stela for- láta jólatré mannauðs- deildar lögreglunnar yfir jólin en þjófurinn komst ekki upp með að spilla jól- unum. Tröllli gisti í fangaklefa á „hótel Grænuhlíð“ í lög- reglustöðinni á Hverfisgötu.



# Vagnstjórar hjá Strætó kvarta undan erfiðum samskiptum

Vagnstjórar hjá Strætó segjast oft upplifa skort á umburðarlyndi, þirring og hvöss samskipti innan fyrirtækisins og finnst þeir stundum niðurlægðir. Þá eru þeir ekki að fullu sáttir við nýju rafvagnana. Framkvæmdastjóri Strætó segir samskiptin almennt ekki slæm og kannast ekki við að þau séu vandamál.

**SAMGÖNGUR** Vagnstjórar Strætó upplifa oft óumburðarlyndi, þirring og hvöss samskipti í gegnum talstöð við höfuðstöðvarnar á Hesthálsi og stjórnstöðina. Upplifa þeir sig stundum niðurlægðir eftir þessi samskipti. Þetta kemur fram í gögnum sem Fréttablaðið hefur undir höndum.

Þá kemur einnig fram að vagnstjórar virðist taka sig af leið oftar en þurfa þykir sem skapi óánægju hjá bæði farþegum og öðrum vagnstjórum. Samkvæmt reglum eiga þeir ekki að taka sig af leið nema eftir fyrirmælum stjórnstöðvarinnar.

Í viðtali Fréttablaðsins við nokkra vagnstjóra í haust kom fram að þeir fá einnig yfir sig ýmiss konar leiðindi frá farþegum, sérstaklega þeir sem eru af erlendu bergi brotnir, sem er þriðjungur af fast- ráðnum vagnstjórum. Töluðu vagnstjórnir einkum um ókurteisi frá unglingsstúlkum og fordóma hjá eldra fólki.

Jóhannes Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó, segir að samskiptin við stjórnstöðina séu almennt ekki slæm. „Það er einstaka sinnum sem menn eru bednir um að vinna vinnuna sína og það fer skakkt í suma,“ segir hann og að þetta sé persónubundið. „Ég kannast ekki við að þetta sé neitt vandamál.“

Um það að vagnstjórar taki sig af leið segir Jóhannes það aðallega vegna þess að þeir séu orðnir of seinir og aðrir búnir að ná þeim. „Það eru mjög skýrar reglur um að þú tekur þig ekki af leið nema í samráði við stjórnstöðina,“ segir hann.



Vagnstjórum Strætó finnst þeir stundum niðurlægðir í samskiptum sínum við stjórnstöð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er einnig töluverð óánægja á meðal vagnstjóra með drægni rafvagnanna. Strætó keypti 14 rafvagna árið 2017 og bætti tíu við ári seinna. Duga þeir ekki heila vakt og verr í frosti. Aki þeir á morgnana til 10 og fari þá í hleðslu. Eru síðan aftur teknir í notkun klukkan 14. Þá kvarta vagnstjórar einnig yfir því að fá ekki nægjanlega kennslu á nýja vagna.

Jóhannes segir að drægnin hafi

Það eru mjög skýrar reglur að þú tekur þig ekki af leið nema í samráði við stjórnstöðina.

Jóhannes Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó

alltaf legið ljós fyrir og hafnar því að Strætó glími við vagnahallæri. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins óttast vagnstjórar að heilu

leiðirnar verði felldar niður á höfuðborgarsvæðinu vegna vagnaskorts. „Við erum með nóg af vögnum, en erum reyndar með mjög gamla vagna þannig að þetta getur stundum verið brothætt. Við höfum ekki lent í neinum vandræðum,“ segir Jóhannes. Segir hann að einu breytingarnar sem gerðar verði á leiðakerfinu á næsta ári séu í Hafnarfirði, um sumarið. Það er breytingar á leiðum 43, 44, 33, 23 og fleirum. kristinnhaukur@frettabladid.is

## TRYGGÐU ÞÉR NÝJAN RAM FYRIR ÁRAMÓT

ramisland.is

EIGUM TIL AFGREIÐSLU STRAX CREW CAB BIG HORN, LARAMIE, SPORT OG LIMITED ÚTFÆRSLUR. EINNIG MEGA CAB Í LARAMIE OG LIMITED ÚTFÆRSLUM. BJÓÐUM UPP Á 35", 37" OG 40" BREYTINGAR

RAM 3500 VERÐ FRÁ: 6.987.745 KR. ÁN VSK.  
RAM 3500 VERÐ FRÁ: 8.640.000 KR. M/VSK.



40" BREYTTUR  
MEGA CAB



UMBODSADILI RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR  
S. 534 4433 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16



## TAKK FYRIR MAGNAÐ AFMÆLISÁR!

Um leið og við óskum landsmönnum öllum gæfu og gengis á komandi ári þökkum við fyrir magnað afmælisár sem nú er að líða.

Það er ekki sjálfgefið að reka farsælt fjölskyldufyrirtæki í 90 ár og það á sömu kennitölunni. Það þurfa nokkrir lykilþættir að vera til staðar svo sem frábært starfsfólk, tryggir viðskiptavinir, samstaða og samheldin fjölskylda. Að okkar mati snúast viðskipti um traust og ákveðna nægjusemi og hafa þau gildi verið okkar gæfa í gegnum tíðina. Við höldum ótrauð áfram og hlökkum til að taka vel á móti ykkur á komandi árum.

Margrét



Flugeldasýning við Brandenborgarhliðið. NORDICPHOTOS/GETTY

## Stórverslanir taka flugelda úr hillunum

**ÞÝSKALAND** Þjóðverjar eru þekktir fyrir ást sína á flugeldum, bæði stórum flugeldasýningum og einstaklingum sem sprengja um áramót. Vitaskuld slá Íslendingar þeim þó við á þessu sviði. Af umhverfisástæðum hafa margar stórverslanir í Þýskalandi ákveðið að hætta sölu á flugeldum fyrir þessi áramót.

Ein af þessum verslanakeðjum er REWE, sem er stór á svæðinu í kringum borgina Dortmund í vesturhluta landsins. „Flugeldarnir vara aðeins í eina klukkustund en við viljum vernda dýrin og hafa hreint loft alla 365 daga ársins,“ sagði Uli Budnik, eigandi keðjunnar. Edeka, ein stærsta verslanakeða landsins, hefur einnig ákveðið að taka flugelda úr sölu.

**Flugeldarnir vara aðeins í eina klukkustund en við viljum vernda dýrin og hafa hreint loft alla 365 daga ársins.**

Uli Budnik, eigandi REWE-verslanakeðjunnar

Talsmenn keðjunnar Hornbach segja of seint að hætta sölu fyrir þessi áramót en að flugeldar verði ekki seldir fyrir þau næstu. Talsmenn Bauhaus segjast ætla að endurskoða stefnuna á næsta ári.

Umhverfissinnar í Þýskalandi fagna þessum breytingum og vonast eftir að sjá færri flugelda með hverju árinu. Samkvæmt tölum frá Umhverfisstofnun Þýskalands er 5.000 tonnum af finu ryki dreift yfir landið með sprengingunum um hver áramót, sem samsvari tveggja mánaða bílaumferð. Þegar hafa margar borgir í landinu afmarkað ákveðin „flugeldafri“ svæði, sem fólk getur sótt sem þolir illa mengunina og hávaðann.

Samkvæmt skoðanakönnun styðja 57 prósent þjóðverja bann við sölu flugelda. En 84 prósentum finnst þeir þó fallegir. – khg

# Istanbulskurðinum harðlega mótmælt en áformin óbreytt

Forseti Tyrklands hefur endurvakið áætlanir sínar um risavaxinn skipaskurð í útjaðri Istanbulborgar, þrátt fyrir mikil mótmæli bæði íbúa, verkfræðinga og borgarstjórans. Óttast fólk að þriðjungur vatnsbirgða borgarinnar glattist og vistkerfi raskist. Framkvæmdin er þó í forgangi á verkefnaalista forsetans.

**TYRKLAND** Recep Erdogan, forseti Tyrklands, hefur endurvakið áætlanir sínar um risavaxinn skipaskurð í útjaðri Istanbulborgar, þrátt fyrir mikil mótmæli bæði íbúa, verkfræðinga og borgarstjórans.

Erdogan tilkynnti upphaflega um áætlunina árið 2011, í miðri kosningaherferð, og sagði að skurðinum væri ætlað að létta álaginu á skipaumferðinni um Bosporusund. Skurðurinn átti að vera 45 kílómetra langur og 150 metra breiður og tengja saman Svartahafið og Marmarahafið. Ekki var þó gefin upp nákvæm staðsetning skurðarins. Sagði Erdogan skurðinn verða „mestu framkvæmd aldarinnar“.

Um tíma var verkefnið algjörlega slegið út af borðinu en nú er það komið efst á forgangsverkefnaalista forsetans. Skurðurinn á nú að vera stærri en upphaflegar áætlanir gerðu ráð fyrir, eða 400 metra breiður. Kostnaðurinn er áætlaður 75 milljarðar tyrkneskra líra, eða rúmlega 1.500 milljarðar króna.

Hundrað borgarbúa í Istanbul hafa skrifað undir mótmælalibréfn gegn skurðinum og á föstudag var mótmælt á götum úti. Telja mótmælendur að skurður af þessari stærðargráðu yrði umhverfislegt stórslys.

Skurðurinn hefur nú þegar farið í gegnum umhverfismat en andstæðingar framkvæmdarinnar segja það hroðvirkislega unnið og ekki svara stórum spurningum. Eitt af því sem mótmælendur hafa miklar áhyggjur af er vatnsöryggi borgarinnar og hvaða áhrif skurðurinn hefur á það. Miðað við þá staðsetningu sem nú hefur verið ákveðin myndu tvö vatnsból, sem útvega um þriðjung borgarinnar vatn, eyðileggjast. Þá myndi aukin selta komast inn í neðanjarðar vatnskerfið og skemma ræktunarsvæði bændna í nánunda við borgina. Einnig hafa íbúarnir áhyggjur af offjölgun borgarbúa og skorti á grænum svæðum.

Aðrir hafa áhyggjur af því að



Mótmælendur segja umhverfislegt stórslys í vandum og umhverfismat hroðvirkislega unnið. NORDICPHOTOS/GETTY

**Við höfum ábyrgð gagnvart barnabörnunum okkar og við erum að reyna að verja framtíðina.**

Gulcan Erdogan Boyraz, mótmælandi

framkvæmdin sé knúin áfram af hagsmunum iðnaðar- og skipafyrirtækja og að hagsmunir almennings skipti engu máli, hvorki til skemmri eða lengri tíma. „Við

höfum ábyrgð gagnvart barnabörnunum okkar og við erum að reyna að verja framtíðina,“ sagði Gulcan Erdogan Boyraz, 56 ára kennari, sem mótmælti á föstudag.

Samtök tyrkneskra verkfræðinga og arkitekta leggja einnig gegn skurðinum og skiluðu inn athugasemdir til stjórnvalda. Auk vatnsöryggisins hafa samtökin áhyggjur af því að skurðurinn myndi verða grafinn í gegnum lón, sem er mikilvægt lífkerfi sjávar og fuglalífi, og eyðileggja það. Cevahir Akcelki, talsmaður samtakanna, er vonlitill um að hægt sé að stöðva verkefnið þó að fjöldi fólks leggjast gegn því.

Enn er ýmsum spurningum ósvarað varðandi framkvæmdina. Til dæmis hvernig staðið verði að fjármögnuninni, en hingað til hefur Erdogan haft góðan aðgang að ódýrum erlendum lánum. Þá gæti skurðurinn haft áhrif á alþjóðastjórn málin. Samkvæmt sáttmála kenndum við Montreux, frá árinu 1936, lofa Tyrkir að halda Bosporusundi herlausu. Sáttmálinn segir vitaskuld ekkert um skipaskurðinn og hafa stjórnvöld í Rússlandi áhyggjur af því að Bandaríkjamenn gætu sent beitskip eftir skurðinum inn á Svartahaf. kristinnhaukur@frettabladid.is



## Gildi – lífeyrissjóður Breyttur afgreiðslutími

Frá og með áramótum breytist afgreiðslutími á skrifstofum okkar og verður eins og hér segir:

**Mánudaga til fimmtudaga**  
frá 09.00 til 16.00

**Föstudaga**  
frá 09.00 til 15.00

**GILDI**

www.gildi.is



Appelsínugulur er áberandi einkennislitur Hollands. NORDICPHOTOS/GETTY

## Hætta að nota Holland

**HOLLAND** Hollendingar hafa ákveðið að taka heitið Holland út úr öllum auglýsingum, opinberum tilkynningum og merkingum. Þess í stað verður opinbera heiti landsins, Niðurlönd, notuð til kynningar og markaðssetningar. Er þetta hluti af nýrri landkynningarstefnu.

Hingað til hafa Hollendingar notað heitið í landkynningu, þó að það sé aðeins hérað innan landsins. Mun breytingin sjást á Eurovision sem haldið verður í borginni Rotterdam í vor og á Ólympíuliði landsins á Sumarólympíuleikunum í Tókýó.

Fleiri breytingar verða einnig gerðar, svo sem að breyta hinum appelsínugula túlipana, sem landið

hefur notað sem merki hingað til.

Áherslan í hinni nýju stefnu er ekki að fjölga ferðamönnum. Þegar heim-sækja 19 milljónir landið árlega og ætluð fjölgun þeirra er um 10 milljónir á næsta áratug. Holland glímir því við svokallaða offjölgun ferðamanna. Þess í stað verður áherslan á að stjórna flæðinu og dreifa því, bæði eftir landsvæðum og árstíðum.

Mestur er vandinn í höfuðborginni, Amsterdam. Þar býr ein milljón manna en þangað koma 17 milljónir árlega, sem leggst þungt á allt samgöngu- og þjónustukerfi borgarinnar. Stofnuð hafa verið samtök sem berjast gegn offjölguninni, til dæmis Untourist Amsterdam. – khg



# Byrjaðu að hætta með Nicotinell.



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Sparmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsgostöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Til notkunar í munnhol, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).





# Aldrei meira Únval!

Flugeldamarkaðir okkar eru á yfir 110 stöðum um allt land - troðfullir af fjörugum flugeldum. Verið velkomin.

## VÍGATERTUR

Nýjar vígalegar tertur sem bjóða upp á heila flugeldasýningu í kassa. Enginn verður ekki svikinn af þessum.

## KAPPATERTUR

Þú getur örugglega fundið þinn uppáhaldskappa í þessari mögnuðu tertulínu. Við bjóðum allar gerðir af ljósum, hávaða og skrauti.

## FJÖLSKYLDU-PAKKAR

Frábærir fjölskyldupakkar í sjö mismunandi stærðum.



NOTUM ALLTAF  
FLUGELDAGLERAUGU  
-bæði börn og fullorðnir



SLYSAVARNAFÉLAGIÐ  
LANDSBJÖRG

## Nýir Húnvetningar



Davíð Stefánsson  
david@frettabladid.is

Fréttablaðið segir í dag frá nýjum Íslendingum á Hvammstanga, brosmildum fjölskyldum sýrlenskra flóttamanna sem komu í vor, tíu fullorðnum og þrettán börnum. Fólkið hefur náð ótrúlegum tókum á erfiðri íslenskunni og flestir fullorðnir hafa fengið vinnu. Þau voru á flóttu frá stríði við slæman aðbúnað, kröpp kjör og fordóma. Þau eiga skilið skilning og stuðning.

Þeir sem hafa tekið á móti þeim eiga hrós skilið. Bæði verkefnisstjórar og stuðningsfjölskyldur Sýrlendinganna, en ekki síst heimamenn sem hafa boðið fólkið velkomið í samfélagið. Hinir nýju Húnvetningar segjast hafa upplifað góðar móttökur og notið velvildar. Þeir hafi styrkst og geti nú gefið til baka.

Flóttamenn og innflytjendur eru því miður bitbein stjórnmálamanna hér sem annars staðar. Þar togast á tvennar öfgar:

Annars vegar eru þeir sem vilja takmarka mjög fjölda flóttamanna og annarra innflytjenda. Alið er á ótta um að innflytjendur mengi það sem íslenskt er, þeir dragi úr öryggi og sundri samfélaginu.

Hins vegar eru þeir sem vilja óheft landamæri. Oft sjáum við gagnrýna orðræðu um illa meðferð stjórvalda á útlendingum. Sumt þar kann að vera rétt. Kerfi eru aldrei fullkomin og meðalhófið vandratáð.

En þrátt fyrir allt er margt gert vel, eins og á Hvammstanga. Sé rétt á málum haldið auðga flóttamenn og aðrir innflytjendur samfélagið, gera það fjölbreyttara og sterkara.

Á fáum stöðum í heiminum eru útlendingar jafn velkomnir og á Íslandi. Í síðustu viku birti Gallup niðurstöður alþjóðlegrar könnunar í 138 löndum um afstöðu til innflytjenda. Þar eru Íslendingar áberandi jákvæðir á heimsvísu gagnvart þeim og hvað opnastir fyrir því að samþykkja þá. Þá er unga fólkið okkar enn viðsýnna og móttækilegra gagnvart innflytjendum.

Á þessu ári hafa Íslendingar boðið 74 flóttamenn velkomna. Þeir búa á höfuðborgarsvæðinu, Selfossi, Blönduósi og á Hvammstanga. Á næstu tveimur árum koma 85 flóttamenn og síðan 100.

Flóttamannastofnun Sameinuðu þjóðanna áætlar fjölda farandfólks í heiminum um 270 milljónir, eða um 3,5 prósent jarðarbúa. Þeim fer fjölgandi, eru um 50 milljónum fleiri en árið 2010. Þó að margir velji að flytja, eru sífellt fleiri sem flytjast af nauð. Í ársbyrjun fór fjöldi flóttafólks á heimsvísu yfir 70 milljónir: 26 milljónir á flóttu yfir landamæri, 3,5 milljónir hælisleitenda og 41 milljón á flóttu innan eigin lands. Múrar og lokaðar dyr mæta þeim í vaxandi mæli og mannréttindabrotum fjölga.

Við fótstall hinnar eirgrænu Frelsisstytta í New York, er skráð sonnetta Emmu Lazarus frá árinu 1883 um hina máttugu gyðju sem býður menn velkomna. Með þöglum vörum sínum hrópar hún: „Fátækan skarann fær til mín, sem frjálsan þráir anda. Þar sem lampinn skærast skín, skal birtan gullin standa.“

– Það gildir líka á Íslandi.



Á þessu ári hafa Íslendingar boðið 74 flóttamenn velkomna. Þeir búa á höfuðborgarsvæðinu, Selfossi, Blönduósi og á Hvammstanga.

## Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



## Angist ókunnugs manns

Raunir jólanna eru af ýmsum toga. Hvort sem um ræðir þungaða mey á vergangi sem fæða þarf frumgetinn son sinn í fjárhúsi eða rjúpusósu sem hleypur í kekki þykir hverjum sinn barningur þungbær. Það fannst mér um mína eigin jólabrautagöngu – allavega í fyrstu.

Við fjölskyldan hugðumst veita okkur þann munað þessi jólin að „fljúga vel með Íslendair“ til Íslands frá London, þar sem við búum. Eitthvað lét lúxus ferðamátans þó á sér standa. Við innritunarborð Íslendair á Gatwick beið okkar svo löng röð að ætla mætti að verið væri að skrásetja alla heimabyggðina. Við rétt náðum inn í vélina fyrir flugtak þar sem biðu okkar þrjú klukkutímar með tvö börn þorin þolinmæði.

Ekki tók betra við á Keflavíkurflugvelli. Við lendingu bólaði ekkert á ferðatöskunni okkar. Flugvallarstarfsmaður tilkynnti okkur eins og ekkert væri eðlilegra að taskan hefði verið skilin eftir í London ásamt sextíu öðrum töskum. Hvers vegna? Af því bara.

Við tók önnur biðröð. Að endingu var okkur boðaður sá fögnuður að taskan, sem innihélt allar jólagjafir og jólaföt fjölskyldunnar, bærst líklega til landsins einhvern tímann á næstu dögum – vonandi fyrir jól.

Af flugvellinum ókum við í Vesturbæinn. Þar var heitavatnslaust. Í iskaldri íbúð án farangurs var börnunum komið í háttinn í ferðafötunum og yfirhöfnum – María hafði að minnsta kosti reifar til að vefja Jesú í. Ekkert bólaði á vitringum með gull, reykelsi og myrru.

Á þriðja degi í sömu fötum fengum við sms skilaboð. Dýrd sé Guði í upphæðum! Taskan var komin á BSÍ. Í vígahug arkaði ég inn á Umferðarmiðstöðina staðráðin í að segja einhverjum til syndanna. Var Íslendair að reyna að eyðileggja jólin? Vissi fyrirtækið ekki að það eru mannréttindi að þurfa ekki að vera í sömu nærbuxum þrjá daga í röð?

Skyndilega heyrði ég hljóð, einhvers konar ýlfur eins og frá særðu dýri. Eg leit yfir óxlina og kom auga á

litið hlíðarherbergi. Af oforbetranlegri hnýsni gægðist ég inn. Aðeins einn maður var í herberginu sem var fullt af spilakössum. Hann sat álútur á stól við einn kassann. Axlinnar á honum skókust. Hann grét með ekkasogum.

Ég snerist á hæli og skjöggraði í átt að töskugeymslunni. Ég sótti ferðatöskuna en skammaði engan því úr mér var allur vindur. Hver var þessi maður? Af hverju var hann að gráta? Hvað hafði hann tapað miklu í spilakassanum? Átti hann ekki lengur fyrir jólagjöfum handa börnunum sínum?

Þegar heim var komið opnaði ég ferðatöskuna. Við blasti ófögur sjón. Ofan í töskunni var allt á floti. Jólafötin voru svo blaut að hægt var að vinna þau. Jólajafirnar voru handónýtar. En harmur mannsins sem grét við spilakassann fylgdi mér. Þvottafjallið sem beið mín, ónýtir jólapakkar – dót sem börnin hefðu leikið sér að í andartak en hent svo frá sér og heimað í Paddinn – virtust léttvæg. Angist ókunnugs manns minnti mig höstuglega á hversu mikil forréttindi það voru að helstu áhyggjur jólanna voru ferð í Kringluna rétt fyrir lokun á aðfangadag til að kaupa nýjar jólagjafir.

## Fíkn að féþúfu

Rannsóknir benda til að rúmlega 2.000 Íslendingar glími við alvarlega spilafíkn og allt að þrefalt fleiri glími við fíknina í einhverri mynd. Talið er að spilakassar séu þrisvar til fjórum sinnum meira ávana-bindandi en aðrar tegundir fjárhættuspila. Í nýlegu viðtali við Morgunblaðið sagði Alma Hafsteinsdóttir viðskiptafræðingur frá því hvernig hún tapaði 30 milljónum króna í spilakössum á átján mánuðum.

Það er vægt til orða tekið að kalla það hræsmi þegar samtök sem kenna sig við góðgerðarstörf og upplýsingu gera sér fíkn fólks að féþúfu. Háskóli Íslands, Rauði krossinn, Slysavarnafélagið Landsbjörg og SÁÁ; þið berið ábyrgð á böli mannsins sem grét við spilakassann á BSÍ fyrir jólin. Finnst ykkur það í lagi?

**Wellington**  
Innbökuð íslensk nautalund

**5.998** kr./kg.

Íslandsnaut Wellington Nautalund  
Íslensk, frosin

**BONUS** **EKKERT BRUÐL**

# KRÓNAN

## Veislumatur fyrir áramótin

Lambhryggur með hvítlauksfyllingu

**6999** kr. kg

Nautalund miðja Chateaubriand með rósmarín og trufflu maríneringu

**10980** kr. kg

Ísfugl Kalkúnaskip/ bringa með salvíusmjöri

**3799** kr. kg

Lambalæri með villisveppafyllingu

**4999** kr. kg

Pakkinn inniheldur:

- Nautalund
- Rauðvínssósu
- Smjördeig
- Duxelle fyllingu
- Serranoskinku

Kjötkompaní Wellington pakki

**13999** kr. pk.

Ný og endurbætt uppskrift

Vegan Wellington

**2899** kr. stk.

Villisveppasósa

**998** kr. stk.



**OPIÐ  
Á MORGUN  
9-22**



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

# Íþróttamaður ársins valinn í kvöld

Samtök íþróttafréttamanna velja íþróttamann ársins í kvöld. Valið er yfirleitt umdeilt og eru hestamenn til dæmis ósáttir við að knapinn Jóhann Rúnar Skúlason sé ekki á meðal tíu efstu en hann varð þrefaldur heimsmeistari á HM íslenska hestsins.

## Tilnefningar til íþróttamanns ársins 2019



**Anton Sveinn McKee**  
Sund  
Er í fyrsta sinn á þessum lista en hann komst í átta manna úrslit í öllum sínum greinum á EM í 25 metra laug og setti sjö Íslandsmet. Þá fékk hann þrjú gull á Smáþjóðaleikum.



**Sara Björk Gunnarsdóttir**  
Knattspyrna  
Núverandi íþróttamaður ársins og í áttunda sinn á listanum. Sara þykir einnig líkleg til afreka í kvöld en fyrir utan að vera fyrirliði landsliðsins varð hún tvöfaldur meistari og er komin í átta liða úrslit í Meistaradeildinni.



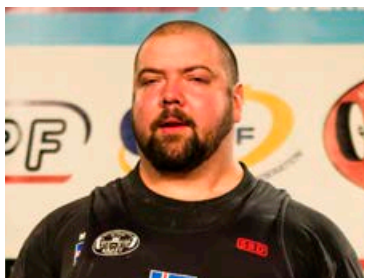
**Gylfi Þór Sigurðsson**  
Knattspyrna  
Í níunda sinn á listanum en hann hefur tvisvar hreppt hnossið. Gylfi skoraði 13 mörk og gaf sex stoðsendingar fyrir Everton á þessu ári. Þá er hann aðalmaðurinn í landsliði Íslands sem er á leið í umspil við Rúmena.



**Glódís Perla Viggósdóttir**  
Knattspyrna  
Er í fyrsta sinn á listanum en hún spilaði allar mínútur með sænska liðinu Rosengård sem varð sænskur meistari. Þá er hún með fyrstu konum á blað þegar byrjunarlið íslenska landsliðsins er valið.



**Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir**  
Frjálsar íþróttir  
Í annað sinn á listanum en Guðbjörg bætti Íslandsmetið bæði í 100 og 200 metra hlaupi og jafnaði Íslandsmetið í 60 metra hlaupi. Varð fjórða í 200 metrum á EM U20 ára og var í íslenska landsliðinu sem kom sér upp um deild á EM.



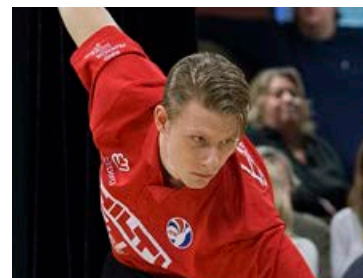
**Júlían J. K. Jóhannsson**  
Kraflýftingar  
Er í þriðja sinn á listanum. Bætti sitt eigið heimsmet á HM í Dúbai í réttstöðulyftu þar sem hann fékk brons í samanlögðu á sama móti. Sítur í þriðja sæti í sínum þyngdarflokki.



**Martin Hermannsson**  
Körfuknattleikur  
Er í þriðja sinn á listanum en hann er talinn eiga góðan séns á bikarnum í ár eftir þátt sinn í velgengi Alba Berlin í körfuboltanum. Liðið lék til úrslita um EuroCup, þýska titilinn og bikarinn en tapaði öllum úrslitaleikjunum.



**Aron Pálmarsson**  
Handbolti  
Í sjöunda sinn á listanum og varð fyrir valinu árið 2012. Varð spænskur meistari og bikarmeistari og vann Barcelona heimsbikar félagsliða. Er sem fyrr í stóru hlutverki hjá Börsungum.



**Arnar Davíð Jónsson**  
Keila  
Líklegur til afreka í kvöld en hann hefur aldrei áður verið á þessum lista. Arnar sigraði á Evrópumótariðinni og fékk silfur á heimsturnum eftir ótrúlegan úrslitaleik.



**Guðmundur Ágúst Kristjánsson**  
Golf  
Nýr á listanum en hann varð Íslandsmeistari í högguleik á árinu og vann þrjú mót á mótariðinni. Vann sér inn þátttökurétt á Áskorendamótariðinni og komst á lokaúrtökumótið fyrir Evrópumótariðina.

STYRKARFÉLAG  
LAMAÐRA OG FATLAÐRA  
ÆFINGASTÖÐ SLF · REYKJADALUR



Kia Niro Hybrid EX að verðmæti kr. 4.490.777 hvor bifreið  
2808 3360

Ferðavinningur frá Heimsferðum að verðmæti kr. 600.000 hver vinningur  
35545 37282 44515 66064

Ferðavinningur frá Heimsferðum að verðmæti kr. 300.000 hver vinningur

26	9936	16010	24569	32714	43577	51037	65015	72045
361	11596	16136	27694	32758	43848	51187	66266	72240
2058	11798	16711	27876	33042	44725	52097	66943	74583
4090	12760	17000	27925	33669	46774	52822	67225	74662
5397	12932	17591	28042	35502	47347	53153	68293	74693
5491	13591	18595	29089	35581	47496	54188	69400	
5531	13642	19178	29556	37352	47497	54383	69549	
5544	13926	19666	29879	38155	48833	54662	69869	
7447	14378	19938	30249	38600	49413	55402	69883	
8112	15052	20229	30303	40162	50219	55713	69959	
8527	15348	20662	30725	40298	50432	56838	70557	
9236	15502	23740	31530	41566	50685	62437	70914	
9844	15658	23968	31587	41737	50911	63658	71024	

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning og óskar vinningshöfum til hamingju.

Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra að Háaleitisbraut 13, Reykjavík, sími 535-0900. Skrifstofa félagsins er lokað til 3. janúar 2020

Vinningaskrá er einnig birt á heimasíðu félagsins [www.slf.is](http://www.slf.is)

## Lið ársins 2019



Karlalið Selfoss í handknattleik sem varð Íslandsmeistari í fyrsta skipti í vor.



Kvinnalið Vals í handknattleik sem vann þrefalt, Íslands-, bikar- og deildarmeistari.



Kvinnalið Vals í körfuknattleik sem vann þrefalt, Íslands- bikar- og deildarmeistari.

## Þjálfari ársins 2019



**Alfred Gíslason**  
Kíel  
Vann EHF-bikarinn og þýsku bikarkeppnina með Kíel.



**Óskar Hrafn Þorvaldsson**  
Grótta  
Eitt af ævintýrum íþróttanna átti sér stað á Seltjarnarnesi þegar Grótta komst í deild þeirra bestu.



**Patrekur Jóhannesson**  
Selfoss  
Gerði Selfoss að Íslandsmeisturum í fyrsta sinn.

# Góðu gæjarnir í Liverpool

Liverpool er ekki aðeins að stinga af innan vallar með frammistöðu sinni heldur eru innan liðsins góðir gæjar utan vallar. Skytturnar þrjár, Mo Salah, Sadio Mane og heimadregurinn Trent Alexander-Arnold, hugsa um þá sem minna mega sín.



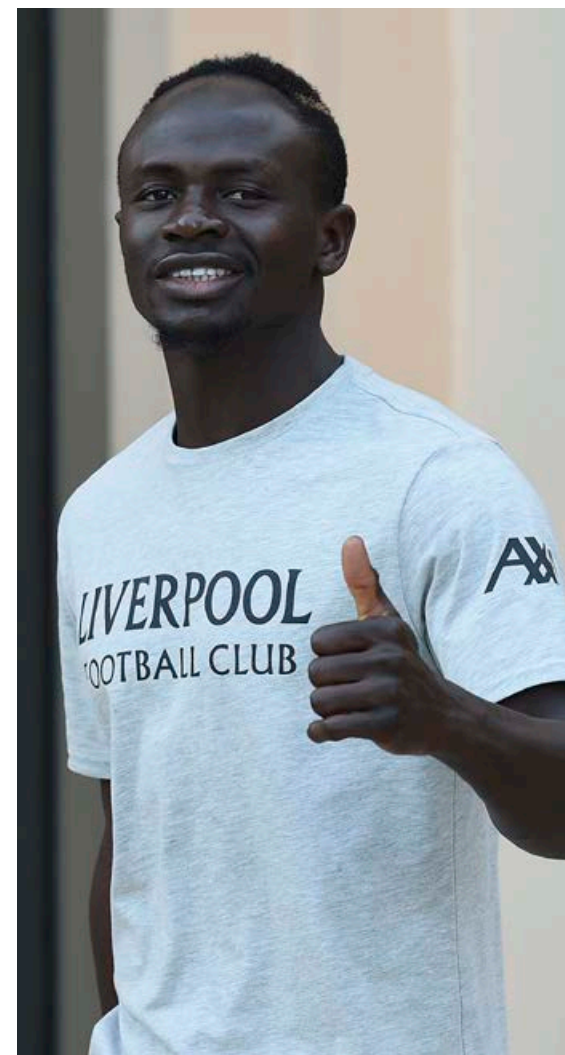
**Mohamed Salah**

Trúlega er hægt að skrifa heila blaðsíðu um gæðablóðið Salah. Það er nánast of langt að telja upp það sem hann hefur gert sérstaklega í ættlandinu sínu, Egyptalandi, og í sínu héraði Nagrig þar sem er mikil fátækt. Þar hefur hann byggt skóla og sjúkrahús. Þá virðist hann í einstökum tengslum við stuðningsmenn liðsins og er alltaf til í að koma ógleymanlegum minningum fyrir í huga og hjörtum þeirra.



**Trent Alexander-Arnold**

Heimadregurinn vinnur í súpeldhúsi í borginni, er með í Under Armor Pink baráttunni sem hjápar konum sem berjast við brjóstakrabbamein og blaðið Independent sagði frá að hann hefði farið í skólann sinn til að afhenda nemendum verðlaun, af því hann langaði það einfaldlega. Enginn bað um hans aðstoð.



**Sadio Mane**

Mané fjármagnar skóla í heimaþorpi sínu og gaf 200 þúsund pund til að hann gæti risið. Hann fjármagnaði sjúkrahúsið í héraðinu og styrkti fátæka og fjölmörg góðgerðarsamtök í heimalandinu. Þegar breska blaðið The Telegraph ætlaði að fjalla um góðmennsku hans bað Mané um að það yrði ekki gert.

**HMS** Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

## Húsnæðis- og mannvirkjamál á einum stað

Þann 1. janúar 2020 sameinast Íbúðalánasjóður og Mannvirkjastofnun undir nýju nafni, Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (HMS). Sameiningunni er ætlað að stuðla að heildstæðri yfirsýn yfir húsnæðis- og mannvirkjamál á einum stað ásamt því að efla stefnumótun og framkvæmd húsnæðis- og mannvirkjamála til hagsmuna fyrir almenning.

Við tökum á móti viðskiptavinum okkar í höfuðstöðvum okkar að Borgartúni 21, 105 Reykjavík og í síma 440 6400.

**Borgartún 21 440 6400 ils.is mannvirkjastofnun.is**

# RISA ÚTSALA



Allt að

# 60%

afsláttur

Reykjavík 10 – 18 virka daga  
Bíldshöfði 20 11 – 17 laugardaga  
13 – 17 sunnudaga

Akureyri 10 – 18 virka daga  
Dalsbraut 1 11 – 16 laugardaga

Ísafjörður  
Skeiði 1

[www.husgagnahollin.is](http://www.husgagnahollin.is)  
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 9. febrúar eða á meðan birgðir endast.

# ALLA

## HEFST Í DAG



VEFVERSLUN  
[www.husgagnahollin.is](http://www.husgagnahollin.is)  
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN



HÚSGAGNA  
HÖLLIN

# FRÉTTABLAÐIÐ HJELGIN

## Hvað borðum við árið 2020?

Á síðasta ári voru gríðarvinsæl- ar svokallaðar búddha-skál- ar, sriracha og súrsað græn- meti. Kyrrahafs- og grænmetisfæði var í deiglunni og meiri áhersla á sjálfbærni.

Matarspekúlantar víða um heim eru sammála um það að áherslurnar verði dramatískari með hverju árinu. Þá muni einnig verða vinsælt fæði sem er á mörkum matar og fæðubótarefni.

### Reyktar kolkraabbapylsur?

BBC nefnir áframhaldandi vinsæld- ir lúxus sjávarfæðis og að þróun á slíkum vörum í matargerð verði framandi. Sjávarfæði verði reykt og súrsað og verði í sífellt meira mæli verkað eins og kjöt.



### CBD-kokteilar og kökur

Matarspekúlantar BBC nefna einn- ig CBD í matargerð til sögunnar. CBD-olía er ekstrakt eða útdrattur úr kannabisplöntu og inniheldur efnið kannabidiól. Efnið hefur öðl- ast gríðarlegar vinsældir, einn af hverjum tíu Bretum var talinn hafa notað einhvers konar vöru sem inniheldur CBD í október á þessu ári. Efnið er notað í alls kyns krem, te og oliur til að bera á líkamann en nú er því spáð að það verði notað í fleiri drykki, kökur og almennt í

matargerð. „Kannabis er hið nýja grænkál,“ hefur BBC eftir Rich Woods, öðrum eiganda London Scout-barsins.

### Eldheitt og kóreskt: Gochujang

Aðdáendur eldheitra chili-sósa geta líka tekið gleði sína. Vefsíðan Eat- this.com segir frá því að árið 2020

verði vinsæl kóresk sósa, Gochujang, chilimauk sem er gert úr gerjuðum soja- baunum. Maukið er mjög vinsælt að nota til mar- in e r- ingar, í súpur og fleira.



Böðvar Lemacks við sósugerðina. Hann spár miklum vexti í matargerð þar sem lögð er áhersla á sjálfbærni og gott hráefni sem vex villt í náttúrunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Villt og sjálfbært

**Böðvar Darri Lemacks** matreiðslumaður spár enn sterkari áherslu á einfalda og sjálfbæra matargerð á árinu 2020.

Eg held að það verði sterkari áhersla á gott hráefni, einfalda og sjálfbæra matargerð sem meðal annars felst í að nota meira af því sem vex villt í náttúrunni,“ segir Böðvar Darri Lemacks, yfirkokkur og eigandi Krösts, og Osteria Emiliana á Hlemmi um strauma og stefnur í matargerð á næsta ári.

„Einnig að við munum hér á Íslandi reyna að rækta meira sjálf af því sem við notum. Við höfum framúrskarandi aðstæður með allt þetta rafmagn, ennþá frekar óspillt land sem gott er að beita búfé á og besta matreiðslufólk í heimi. Fólk sem kann á þetta

frábæra hráefni,“ bætir hann við. Böðvar segist hafa matreitt fjölbreyttan mat yfir hátíðarnar. „Ég er sjálfur hrifnastur af tvíreyktu hangikjöti með laufabrauði,“ segir hann og segist einnig hrifinn af því að reida fram humarsúpu og sívinsælan hamborgarhrygg á þessum árstíma.

Böðvar deilir með lesendum uppskrift að sósu með hátíðarsteikinni sem er í upphaldi hjá honum. – kbg

### Góð sósa með hátíðarsteikinni

**Kjúklingasoð 1 lítri**  
**Rauðvín 300 ml**  
**Laukur 1 stykki**

**Selleri 50 g**  
**Gulrætur 150 g**  
**Tómat-paste 20 g**  
**Beikon 50 g**  
**Salt / pipar**  
**Skalottlaukur finskorinn, 1 stykki**  
**2 appelsínur, safinn og hýði, rífið**  
**Púðursykur 120 g**  
**Sérriedik 2 msk.**  
**Smjör 40 g**

Grænmeti og beikon brúnað og sett í kjúklingasoðið og rauðvínið sem er soðið niður um 2/3. Kryddi og tómatpaste sett út í (allt nema appelsínán, sykurrinn og smjórið). Grænmetið sigtað frá, smjóri, sykri og appelsínu bætt við. Soðið í 5 mínútur.



# SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA



## ÁRAMÓTAVEISLAN ER Á BETRA VERÐI Í SUPER1

\*Birt með fyrirvara um innsláttarvillur.



**1.999kr.**

**COCKTAIL GLÖS**

AIDA HARVEY  
4 STK



**1.999kr.**

**WHISKEY GLÖS**

AIDA HARVEY  
4 STK



**1.999kr.**

**KAMPAVÍNS GLÖS**

AIDA CAFE  
6 STK



**1.599kr.**

**MOSCOW MULE**

KOPAR KANNA  
1 STK



**SUPER 1**  
HALLVEIGARSTÍG 1

**OPNUNARTÍMI UM HÁTÍÐARNAR**  
Gamlársdagur: 10-16 Nýársdagur: LOKAÐ



Aftari: Aisha, Mohamad, Yazan, Lamis, Ahmed, Najeb, Sabah, Latifah, Abdulwahab. Fremri: Abdelbaset, Ali, Asmaa, Khaled, Samera, Adnan, Mohamad Salem, Diana, Khalil. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Við viljum taka þátt í öllu

Fimm sýrlenskar fjölskyldur bættust í hóp íbúa á Hvammstanga í maí síðastliðnum, eftir flótta frá heimalandi sínu. Við tók aðlögun að ólíku umhverfi og veðurfari, nýjum siðum og menningu – sem virðist ganga vel.

Gunnþóra  
Gunnarsdóttir  
gun@frettabladid.is



Það er brosmilt og ánægjulegt fólk sem bíður útsendara Fréttablaðsins í Ráðhúsinu á Hvammstanga. Þetta eru sýrlenskar fjölskyldur sem settust að þar í bæ síðastliðið vor, ásamt verkefnisstjórunum Liljönu Milenkoska hjúkrunarfræðingi og Guðrúnu Margréti Guðmundsdóttur mannfræðingi. Okkur langar að forvitnast um líf Sýrlendinganna þetta rúma hálfu ár sem þeir hafa átt heima hér á Íslandi. Þótt sumir þeirra hafi þegar náð ótrúlegum tókum á íslenskunni þá er freistandi að biðja Guðrúnu að bera upp spurningarnar, því hún kann arabísku. Það er heppni að hafa slíka manneskju við höndina.

Fyrst spurt um líðan sína frá því það tók hér land er flóttafólkid samála um að hún hafi verið góð og það sé ánægt. „Meðan við höfum verkefnastjóra eins og Liljönu og Guðrúnu til aðstoðar þá eru hlutirnir í lagi,“ segir einn í hópnum verkalengdirnar litlar í þessum bæ. Hér finnur fólkid öryggi og er ánægt með að hafa tækifæri til menntunar og atvinnu. Það viðurkennir samt að veðrið sé stundum búid að vera því erfitt en þó hafi í raun gengið ótrúlega vel að venjast því.“



Hér eru hjálparhellurnar Guðrún Margrét (til vinstri) og Liljana (til hægri) með Ahmed, Lamis, Yazan og Adnan.

og sakna þeirra en eignuðust nýjar stuðningsfjölskyldur og vini hér sem hjálpa þeim með allt sem þarf. Í sumum tilfellum eru stuðningsfjölskyldurnar næstu nágarnar og þó svo sé ekki þá eru vegalengdirnar litlar í þessum bæ. Hér finnur fólkid öryggi og er ánægt með að hafa tækifæri til menntunar og atvinnu. Það viðurkennir samt að veðrið sé stundum búid að vera því erfitt en þó hafi í raun gengið ótrúlega vel að venjast því.“

## Eins og við værum heima

Vegna stríðsins í Sýrlandi flúði þetta fólk upphaflega þaðan til Líbanon. Þar beið þess dvöl í þrjú til fimm ár við slæman aðbúnað, kröpp kjör og mikla fordóma. Einn maðurinn getur þess að það hafi verið sérstaklega sterk upplifun að fá hinar hlýju móttökur Íslendinga eftir það sem á undan var gengið. Þetta hafi verið í ramadan sem sé mikilvægur mánuður í trúarlífi múslima og þeim hafi komið á

óvart að heimamenn í Húnavatns-sýslunum skyldu taka tillit til þess. Eftir hafi verið til kvöldveislu með sýrlenskum réttum sem sýrlenskur kokkur hafi útbúið og eins hafi fólk boðið þeim í mat í heimahúsum. „Já, okkur leið strax eins og við værum heima,“ tekur ein konan undir.

Allir í hópnum voru staðráðnir í því frá upphafi að læra íslensku, að sögn Guðrúnar Margrétar. Þegar hún spyr þá hversu erfitt það sé – á skalanum 1 til 10 – verður niður-



**AUÐVITAÐ ER ÍSLENSKAN  
MJÖG ERFIÐ EN ÞEGAR  
MAÐUR ER ÁKVEÐINN Í  
AÐ LÆRA HANA ÞÁ ER  
ÞAÐ BARA VERKEFNI AÐ  
TAKAST Á VIÐ.**

staðan 3 og þessi setning: „Auðvitað er íslenskan mjög erfið en þegar maður er ákveðinn í að læra hana þá er það bara verkefni að takast á við.“

Börnin fengu öll blöð og blýanta og keppast við að teikna meðan á heimsókn okkar Antons ljósmyndara stendur, en láta líka í sér heyra. „Sjáðu, Liljana,“ segir ein stúlkan á skýrri íslensku og sýnir Liljönu mynd.

Að sögn Guðrúnar Margrétar leggja Sýrlendingarnir sig fram í íslenskunáminu. Hún segir flestum þeim fullorðnu hafa gengið vel að fá vinnu og nefnir að tveir menn úr hópnum hafi unnið sem slátrarar í slátruhúsinu á Hvammstanga og fengið að nota gömlu íslensku aðferðina, að láta kjötið blóðrenna vel. Það sé múslimum þóknlegt. Nýju krakkarnir á Hvammstanga



Þótt Mohamad, Ahmed, Najeb og Sabah kunni orðið talsvert í íslensku þá fá þau að nota arabískuna í viðtalinu.



Samara og Yazan lita saman myndir í stórra bók.



Börnin una við púsl og teikningar meðan fullorðna fólkið spjallar. Hér er Mohamad Salem fremstur og Adnan aftar.



Djúpur spékoppur Yazan kemur í ljós þegar hann brosir.



Aisha og Mohamad segja frá reynslu sinni.



Sabah, Latifah, Aisha og Abdulwahab eru þakklát Hvammstangabúum.



Hér eru Asmaa, Yazan og Adnan, ásamt Lamis, að taka upp hlýlegar gjafir sem þau fengu frá Helgu Kristinsdóttur í Þorlákshöfn. MYND/LILJANA

hafa líka notið velvildar hjá fleirum en bæjarbúum. Liljana nefnir Helgu Kristinsdóttur í Þorlákshöfn sem hafi þrjónað dýrindis vettlinga og sokka handa þeim öllum þrettán og sent barnabarn sitt, Anton Scheel, með pakkann norður. Hún hafi viljað leggja sitt af mörkum til að láta börnunum líða vel.



## VIÐ VILJUM TAKA ÞÁTT

Í ÖLLU, MEIRA AÐ SEGJA

TENGJAST KRISTNU

TRÚNNI KRINGUM JÓL

OG HAFU HÚSIN OKKAR

SKREYTT.

### Endurgjalda hjálpsemina

Guðrún Margrét segir Sýrlendingana sammála um að þeir hafi bara fundið hlýju og kærleika síðan þeir komu. „Fólkið er alsælt með stuðningsfjölskyldurnar og sjálfboðaliðana sem Rauði krossinn útvegaði því. Það virðist bara vera tóm hamingja og sum börnin upplifa að þau eigi hér ömmur og afa.“ lýsir hún.

Vegna fallettrar framkomu Íslendinga kveðst fólkið hafa styrkst sjálf. Einn herrann orðar það svo: „Við höfum tekið við mikilli hjálp frá samfélaginu frá því við komum, sérstaklega frá stuðningsfjölskyldunum, en nú fer að koma að því að við getum gefið af okkur til baka og jafnvel aðstoðað okkar fólk í Sýrlandi með ýmsum ráðum.“

### Skreyta húsin eins og hinir

Árskort í sundlauginu var eitt af því sem nýju íbúarnir fengu við komuna til Hvammstanga að sögn Guðrúnar Margrétar. Hún segir að þó konurnar í hópnum séu meira klæddar í lauginni en tíðkast meðal Íslendinga, eða í svokölluðum búrkini-sundfötum fyrir konur, standi öllum á sama. Það sé ekki verið að gera vandamál úr smámunum. Eitt af því sem ein sýrlenska konan er ánægð með á Íslandi er hvað mannréttindin eru mikil og hvað kerfið virkar vel. Hún segir að það sé mikill munur frá heimalandinu þar sem allt slíkt var í rúst. „Hér er allt eins og það á að vera – ekki bara fyrir suma,“ segir hún.

Hver og einn í hópnum telur sig þann heppnasta með stuðningsfjölskyldu – þær virðast vera algerlega einstakt fólk, eftir lýsingum að dæma. Ein hjónin lýsa því að strákurinn þeirra hafa verið að suða í nágrönnum að kveikja upp í útiarni og það hafi verið látið eftir honum kvöldið áður en við erum á ferðinni. Allir hafi setið kringum

eldinn í myrkrinu og snjónum. Það hafi verið kósi.

Þar sem Íslendingar báru strax virðingu fyrir ramadan segja Sýrlendingarnir gera slíkt hið sama þegar kemur að jólaundirbúningi Íslendinga og jólahaldi. Ein konan segir: „Við viljum taka þátt í öllu, meira að segja tengjast kristnu trúnni kringum jóla og hafa húsin okkar skreytt eins og hjá hinum.“

### Í snjómokstri og viðgerðum

Daginn eftir að við Anton vorum á ferðinni fyrir norðan gekk mikill veðurhamur yfir landið og Hvammstangi fór ekki varhluta af honum en jafnvel hann kom Sýrlendingunum ekki úr jafnvægi, eftir því sem fram kom í tölvupósti frá Liljönu verkefnastjóra. Einni fjölskyldunni hafi reyndar ekki dámað en hún hafi drifið sig yfir til annarrar fjölskyldu og þá liðið betur. Sumir hafi tekið virkan þátt í hjálparstörfum.

„Þeir Najeb og Abdulwahab voru óþreytandi í að aðstoða aðra Hvammstanga í viðgerðum og snjómokstri, frá sjó á morgnana og fram á kvöld. Þeir segja þetta samfélag hafa tekið svo vel á móti þeim að þeir hafi viljað endurgjalda það og hjálpa til eins og þeir hafi getað. Minnst var á þá Najeb og Abdulwahab á alþjóðþingi um flóttamannavandann 18. desember og þeir teknir sem dæmi um góða aðlögun flóttafólks að íslensku samfélagi. Það gerði Ragnhildur Arnljótsdóttir, ráðuneytisstjóri forsætisráðuneytisins, í ræðu sinni.“

# Janúar útsalan

## HEFSTÍDAG

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR

Afgreiðslutími Rvk  
Mán. til fös. kl. 11-18.30  
Laugardaga kl. 11-17  
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík  
512 6800  
Smáratorgi, Kópavogi  
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri  
558 1100  
Skeiði 1, Ísafirði  
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni  
eru birtar með fyrirvara um prentvillur.  
Gildir til 9. febrúar 2020 eða á meðan  
birgðir endast.

# DORMA

Láttu drauminn rætast

# Mögnuð tilboð í fjórum búðum

Smágarður | Akureyri | Ísafirði



[www.dorma.is](http://www.dorma.is)

VEFVERSLUN

**ALLTAF  
OPIN**

# DORMA

Láttu drauminn rætast



Hjörvar  
Ólafsson  
hjorvaro@frettabladid.is



Þessi uppaldar Vestmannaeyjamær skorði alls 255 mörk í 180 leikjum fyrir ÍBV og Val hér heima en 207 af þeim voru í efstu deild og hún varð í sumar önnur konan til þess að skora 200 mörk eða fleiri í efstu deild á Íslandi. Þá skorði hún 48 mörk í 101 leik fyrir sænska úrvalsdeildarliðið Kristianstad og var einnig á mála hjá þýsku efstudeildarliðunum Duisburg og Turbine Potsdam og sænska úrvalsdeildarliðinu Linköping.

Margrét Lára varð fjörum sinnum Íslandsmeistari á ferlinum, einu sinni bikarmeistari, fimm sinnum markahæst í deildinni hér heima, einu sinni í sænsku deildinni og þrisvar í Meistaradeild Evrópu.

„Ég er bara mjög sátt við það að vera búin að ákveða þetta en ég passaði mig vel á því að vera búin að melta þessa ákvörðun vel og lengi áður en ég tók hana og gerði hana opinbera. Þetta var í raun og veru búin að krauma í kollinum í töluverðan tíma,“ segir Margrét Lára um þessi miklu tímamót í lífi sínu.

„Það voru reyndar þó nokkrir búnir að ákveða það fyrir mig að ég ætti að hætta árið 2017 þegar ég sleit krossbandið um sumarið það árið. Ég fann að það voru margir búnir að afskrifa mig þá. Ég get alveg viðurkennt að það fór í taugararnar á mér að fólk væri ákveða það fyrir mig að nú væri best að láta gott heita og það hvatti mig enn frekar til þess að komast aftur í hæsta gæðaflokk.

Ég hafði sammælt um það við formann knattspyrnu deildar Vals þegar ég ákvað að snúa aftur á Hlíðarenda árið 2016 að við ætludum að ná í Íslandsmeistaratitilinn á nýjan leik. Það auðveldaði vissulega ákvörðunina að hætta á þessum tímamótum að hafa landað Íslandsmeistaratitlinum í haust. Það var finn lokapunktur á löngum ferli þar sem skipst höfðu á skín og skúrur,“ segir þessi frábæri framherji.

# Stolt af því sem ég afrekaði

Einn af fremstu íþróttamönnum Íslands, **Margrét Lára Viðarsdóttir**, ákvað í haust að láta gott heita á knattspyrnuferlinum. Eftir 18 ára feril ákvað hún að segja skilið við boltann og einbeita sér að fjölskyldu, vinum og vinnu sinni sem sálfræðingur.

## Sárin gróid í Eyjum

Margrét Lára ólst upp í Vestmannaeyjum en hún var auk þess að vera fljótt fremst meðal jafningja í fótbolta einnig öflug í handbolta. Hún segir það ekki hafa verið sjálfsagt að hún myndi á endanum velja fótboltann en hún hafi hins vegar fundið það á unglingsaldri að ástríðan væri inni á fótboltavellinum. Margrét spilaði sinn fyrsta meistaraflokksleik 15 ára gömul.

„Ég hafði mjög gaman af handbolta og það togaði líka að verða handboltakona. Fótboltinn náði hins vegar tökum á mér og þegar það var komið að því að velja varð það ofan á að freista þess að komast í fremstu röð þar. Ég var með sterkar fyrirmyndir inni á knattspyrnuvelli í karlalíðinu sem varð Íslandsmeistari árið 1997 og 1998 og mig langaði að feta í fótspor þeirra. Svo var bróðir minn Bjarni Geir Viðarsson að koma inn í meistaraflokkinn á þessum tíma og mig langaði að gera eins og hann,“ segir hún.

Eftir tímabilið 2004 þar sem ÍBV hafnaði í öðru sæti Íslandsmeistarans og varð bikarmeistari það sumar, sem var fyrsti titill félagsins í kvennaflokki, ákvað Margrét Lára að söðla um og gekk til liðs við Val. Hún segir að því hafi ekki verið vel tekið í Vestmannaeyjum á sínum tíma en telur að sárin hafi gróid.

„Við vorum með lið sem hefði klárlega getað orðið meistari síðasta árið sem ég var í ÍBV. Heimir Hallgrímsson var að þjálfa okkur og yfir sumartímum vorum við með lið sem gat barist við stærstu lið landsins um þá titla sem í boði voru. Ég varð aftur á móti að taka ákvörðun fyrir sjálfa mig og ÍBV gat ekki boðið mér æfingar í hæsta gæðaflokki yfir allt árið.

Við skipuðum leikmannahóp okkar á vorin í Vestmannaeyjum og á veturna var æfingahópurinn ekki nógu sterkur til þess að ég gæti tekið jafn miklum framförum og ég vildi,“ segir Margrét um vistaskiptin til Vals árið 2004 og endurkomu sína á Hlíðarenda 12 árum síðar.

## Ævinlega þakklát Olgu Færseth

„Því var slegið upp í staðarmiðlinum að ég hefði svikið lit og það var engin sérstök ánægja með þessa ákvörðun mína. Það flækti líka málin að pabbi [Viðar Elíasson] var formaður knattspyrnu deildar á þessum tíma. Hann og mamma, Guðmunda Bjarnadóttir, studdu mig hins vegar heilshugar eins og alltaf og ég held að flestir Vestmanneyingar hafi nú fyrirgefið mér þetta. Þarna hafði ég gert allt til þess að gera vel fyrir ÍBV-liðið. Æft aukalega bæði með fótboltaæfingum og stundað frjálssar íþróttir til þess að styrkja mig.

Valur gat hins vegar boðið betri aðstöðu, betri og stærri leikmannahóp og þar voru leikmenn á mínum aldri sem voru með mér í unglingsalandsliðunum og því fannst mér ég verða að taka skrefið og fara þangað. Ég skoðaði það með opnum huga að fara aftur til Vestmannaeyja þegar ég kom heim árið 2016 sem og aðra kosti hér heima. Það spilaði inn í þá ákvörðun að ég komst inn í klíniska sálfræðinámið á þeim tíma og ég hefði ekki getað sinnt því almennilega búandi í Eyjum. Valshjartað sló hraðast og mig langaði að enda ferilinn með titli þar sem varð raunin,“ segir hún um viðskilnaðinn við Vestmannaeyjar og endurkomuna til Vals þegar hún sneri heim úr atvinnu-mennsku.

„Mig langar samt að þakka einum leikmanni sérstaklega fyrir tímamót hjá ÍBV-liðinu en í frábærum hópi leikmanna var Olga Færseth sú sem hjálpaði mér mest. Hún var mér sem lærimóðir þegar ég var að koma inn í meistaraflokkinn. Olga var gagnrýnin á mjög sanngjarnan hátt. Hún leiðbeindi mér mjög mikið bæði innan vallar sem utan og ég lærði mjög mikið af henni. Olga gat kennt mér eitthvað á hverri æfingu og í öllum leikjum sem ég spilaði með henni. Hún tók mér vel þegar ég var ung og óreynd í meistaraflokksfótbolta og fyrir það verð ég henni ævinlega þakklát,“ segir Margrét en Olga er hinn leikmaðurinn sem skorað hefur meira en 200 mörk eða 269 talsins.



ÞVÍ VAR SLEGID UPPI

STAÐARMIDLINUM AÐ

ÉG HEFÐI SVIKID LIT

OG ÞAÐ VAR ENGIN SÉR-

STÖK ÁNÆGJA MEÐ ÞESSA

ÁKVÖRDUN MÍNA. ÞAÐ

FLÆKTI LÍKA MÁLIN AÐ

PABBI VAR FORMAÐUR

KNATTSPYRNUDEILDAR.

## Finnst árið 2007 standa upp úr

„Ég átti frábæra tíma í Val en ef ég ætti að taka eitthvað út fyrir sviga á þeim tíma þá var bikarúrslitaleikurinn árið 2006 stór stund á mínum ferli. Þar skorði ég þrennu í leiknum og við unnum svo í vítaspyrnukeppni sem þjóðin fékk ekki að sjá þar sem RÚV klippti á beina útsendingu af leiknum í miðri vítaspyrnukeppni.

Þegar ég fann fyrir þeirri reiði sem sú ákvörðun að hætta útsendingu af þessum viðburði olli þá fann ég það í fyrsta skipti að þjóðinni væri ekki sama um kvennaknattspyrnu hér á landi og það var þægileg tilfinning. Það sem skipti samt mestu máli var að við unnum tvöfalt, í eina skiptið sem ég gerði það á ferlinum,“ segir Margrét þegar hún er beðin um að nefna hápunkta á farsælum ferli sínum.

„Árið 2007 var svo frábært ár hjá mér bæði í persónulega lífinu inni á fótboltavellinum og bara sem íþróttamaður. Á þessu ári kynntist ég kærastanum mínum, Einari Erni Guðmundssyni, átti mitt besta ár hjá Val líklega og það var svo mikill heiður að vera valin íþróttamaður ársins í lok ársins,“ segir Margrét sem skorði 38 mörk í sextán leikjum fyrir Val það sumarið.

# Wellington

Innbökuð íslensk nautalund

BONUS BONUS

Nýtt í Bónus



Aðeins

**5.998** kr./kg.

Íslandsnaut Wellington Nautalund  
Íslensk, frosin

## Opnunartími

28. des.	10:00-18:00	Laugardagur
29. des.	11:00-18:00	Sunnudagur
30. des.	10:00-20:00	Mánudagur
31. des.	10:00-15:00	Gamlársdagur
1. jan.	Lokað	Nýársdagur

Opnum aftur fimmtudaginn 2. jan. kl. 11:00  
og kl. 10:00 í Smáratorgi og Skeifunni

## ÍSLENSKUR

Holda Kalkúnn



ÍSLENSK  
framleiðsla

**1.598** kr./kg

Holda Kalkúnn  
Íslenskur, frosinn

## ÍSLENSKUR

Lax



**2.879** kr./kg

NF Reyktur og grafinn lax  
Flök eða bitar

**359** kr./stk.

Bónus Graflaxsósa  
350 ml

# BONUS

EKKERT  
BRUÐL



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00  
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 5. janúar eða meðan birgðir endast.



Margrét Lára Viðarsdóttir var markaskorari af guðs náð en hún hefur nú ákveðið að leggja knattspyrnuskóna á hilluna og setja aðra hluti en knattspyrnuna í forgang hjá sér. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Margrét Lára lék á ferli sínum 124 landsleiki og markið sem hún skoraði í sínum síðasta landsleik gegn Ungverjalandi í undankeppni EM 2021 var það 79. á landsliðsferlinum. Hún spilaði sinn fyrsta leik á móti Ungverjum sumarið 2003, þá 16 ára gömul, í undankeppni EM 2005. Margrét var ekki lengi að stimpla sig inn í landsliðið en hún skoraði örfáum mínútum eftir að hún kom inn á sem varamaður í leiknum. Margrét var markahæsti leikmaður undankeppninnar fyrir EM 2009 með tólf mörk.

Íslenska liðið tryggði sér þá þátttökurétt á stórmóti í fyrsta skipti í sögunni en féll úr leik í gríðarlega erfiðum riðli í lokakeppninni í Finnlandi í það skiptið. Margrét Lára spilaði einnig með liðinu sem fór í átta liða úrslit á EM í Svíþjóð árið 2013.

Margrét Lára tók við fyrirliðabandinu hjá landsliðinu af Katrínú Jónsdóttur þegar Katrín lagði skóna á hilluna árið 2013. Margrét Lára varð svo ólétt að fyrsta barni sínu haustið 2013. Þá tók Sara Björk Gunnarsdóttir við fyrirliðabandinu en Margrét Lára tók svo við bandinu og bar það á nýjan leik þar til hún meiddist í aðdraganda Evrópu-meistaraflokksins árið 2017.

„Ég átti frábæran tíma með landsliðinu en ég fann það svo sem alveg þegar ég kem þarna 16 ára gömul og tek pláss, þá upplifði ég alveg að einhverjum leikmönnum fannst ég vera að stíga á tærnar á þeim. Ég þældi bara lítið í því og flestar í hópnum tóku mér vel og það gekk vel bæði hjá mér og liðinu og það var mér efst í huga. Ég hafði lent í því sama hjá ÍBV þegar ég var 14 og 15 ára gömul. Þá fann ég alveg að eldri leikmenn pirruðu sig á því hvað þessi stelpa væri að vilja upp á dekk. Í báðum tilvikum þróaðist það svo þar sem ég og flestar í hópnum okkur vel og ég myndaði góð tengsl við leikmenn. Á þessum tíma var ég lítið að þæla hvað öðrum fannst og einbeitti mér bara meira að því að gera vel fyrir liðin sem ég var að spila fyrir og þróa minn leik áfram,“ segir Margrét um fyrstu árin sín í meistaraflokki og með landsliðinu.



Margrét Lára bar fyrirliðabandið hjá Íslandi á blómatíma landsliðsins.



Hér er Margrét umvafin fjölskyldu sinni á sigurstundu á Hlíðarenda í haust.

„Það hefur verið talað um mig frá því að ég var ung stelpa. Strax 10 ára gömul var ég orðin umtalsefni í fjölmiðlum þegar ég var að bæta markamet á Þæjumótum og það var strax á þeim tíma farið að tala um mig án þess að ég væri að stýra umræðunni. Ég á góða foreldra sem bæði studdu mig vel og voru um leið sanngjörn í minn garð. Það er að þau hældu mér ekki um of og tóku ekki þátt í því að hefja mig upp til skyjanna. Þau voru bæði til staðar á erfiðum tímum á ferlinum og þegar vel gekk. Þau leiðbeindu mér og

voru líka með leiðbeiningar þegar það átti við,“ segir hún.

„Ég ákvað það bara fljótlega að þæla ekki í þeim sögum sem voru að ganga um mig og einhverju baktali í kringum mig. Ég er orðin von þvi að vera á milli tannanna á fólki og það bitur ekkert á mig. Ég ákvað það rúmlega tvítug og var að einhverju leyti ýtt út í það til dæmis að vera með fyrirlestur í samstarfi við TM úti um allt og á þeim tíma var ég mjög áberandi. Það voru örugglega einhverjir sem fengu upp í kok af mér á þeim tíma en ég var meira



## ÉG ÁTTI FRÁBÆRAN TÍMA MEÐ LANDSLIÐINU EN ÉG FANN ÞAÐ SVO SEM ALVEG ÞEGAR ÉG KOM ÞARNA 16 ÁRA GÖMUL OG TÓK PLÁSS, ÞÁ UPPLIFÐI ÉG ALVEG AÐ EINHVÉRJUM LEIKMÖNN- UM FANST ÉG VERA AÐ STÍGA Á TÆRNAR Á ÞEIM.

að þæla í fótboltastelpum landsins og hvað mér hefði fundist æðislegt þegar ég var ung stelpa ef landsliðskonur hefðu komið á æfingu hjá mér og sýnt mér áhuga.

Fyrirlesturinn sem ég var með fjallaði um það hugarfar sem þarf til þess að verða afreksíþróttamaður og það er margt sem ég hefði orðað öðruvísi og gert á annan hátt í dag en ég er samt stolt og ánægð með að hafa gert þetta og hjálpað við að koma kvennaknattspyrnunni almennilega á framfæri hér á landi,“ segir hún aðspurð um hvort það hafi verið byrði að vera í umræðunni hjá knattspyrnuáhugafólki sem og fyrirmynd fyrir unga knattspyrnumenn.

**Gaf mér meira að skora meidd**  
Þó svo að ferill Margrétar Láru sé sveipaður mikilli markaskorun og titlum þá hefur hún kynnst töluverðu mötlæti hvað meidsli varðar og nú síðast þegar hún missti af lokakeppni EM 2017 vegna krossbandsslita. Þá hefði hún viljað komast lengra í atvinnumenskunni en meidsli hægðu á framabraut hennar á þeim vettvangi.

„Ég er ofboðslega stolt af því að hafa náð jafn langt og raun bar vitni í ljósi þeirra meidsla sem ég þurfti að glíma við. Til að mynda finnst mér meira afrek að skora 12 mörk fyrir Kristianstad sem var um miðja sænsku efstu deildina á annarri löppinni en að raða inn mörkum fyrir Val, verkjalaus og fersk í líkamanum. Höggið sem ég varð fyrir sumarið 2017 var bæði erfitt fyrir mig og það jók á höggið þar sem Elísa systir, sem var að fara á sitt fyrsta stórmót í stóru hlutverki, lenti í því sama.

Þetta var erfitt fyrir alla fjölskylduna sem hafði hlakkað til þess að fara til Hollands, fylgjast með okkur eiga gleðistund saman. Við eigum hins vegar góða að sem hjálpuðu okkur mikið á þessum erfiða tíma. Ég get alveg ímyndað mér að það myndi taka á mig ef svona tækifæri yrði tekið frá báðum sonum mínum á sama tíma þegar fram í sækir,“ segir Margrét um vonbrigðin að meiddast sumarið 2017 rétt fyrir EM.

Nú þegar punktur er kominn aftan við fótboltaferilinn er Margrét Lára komin með aðra forgangsröðun í lífið. Móðurhlutverkið, fjölskyldulífið og sálfræðistarfið sem hún sinnir hjá Litlu kvíðameðferðarstöðinni á hug hennar allan. Margrét sér fyrir sér að koma aftur inn í knattspyrnuheiminn á einhvern hátt en er ekki viss um á hvaða hátt það verður.

„Það er skrytið af hafa allan þennan frítíma en á sama tíma alveg yndislegt. Mig langar að vera eins góð mamma og ég get og vera meira til staðar fyrir manninn minn. Það verður frábært að geta tekið almennilegt samstarfi. Fótbolta-bakterían er samt eitthvað sem þú losnar ekki svo glatt við. Ég mun örugglega snúa aftur í fótboltann í einhverju formi og ætla að taka þær gráður sem þarf að taka til þess að geta þjálfað. Hvort ég komi til með að þjálfa, vera stjórnarmaður eða koma inn í boltann á öðrum vettvangi verður bara að koma í ljós. Það að vera álitsgjafi um enska boltann fyllir tómarúmið nógu vel sem það að hætta að spila skilur eftir sig núna,“ segir hún um framhaldið.



# MARKADURINN

LAUGARDAGUR 28. DESEMBER 2019

## Helgin



Lárus Blöndal Guðjónsson, töframaður með meiru, er í nánú vinfengi við jólaköttinn enda eru jólin hans uppáhaldsárstími. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**Markaðurinn** er á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífð.



# Hjá mér eru alltaf jólin!

Lárus Blöndal Guðjónsson, eða Lalli töframaður, er mikill jólamaður. Hann gifti sig á annan í jólum og á næsta ári bætist fjórða barnið í fjölskylduna. ➔2

## Framhald af forsiðu →

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is

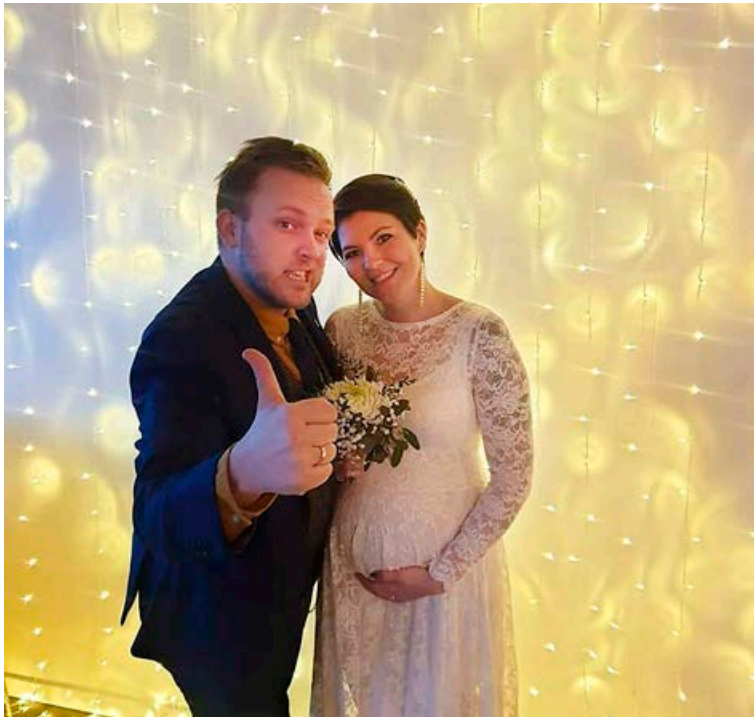


Besti tíminn til að hlusta á jólatónlist er á sumrin því það er svo gaman að keyra í góðu sumarveðri og hlusta á jólalög. segir Lárus Blöndal, einnig þekktur sem Lalli töframaður og fádæma jólabarn í hjarta. „Mér finnst eins fánlegt að banna jólalög á sumrin og að banna fólki sem er ekki ástfangið að hlusta á ástarlög eða fólki sem er ekki í stuði að hlusta á studlög. Fólk segir stundum: Það eru ekki alltaf jólin, en ég skil það ekki. Hjá mér eru alltaf jólin! Ég er með mörg jólaflúr, meðal annars eitt á ristinni sem ég sé á hverjum morgni og það gleður mig alltaf jafnmikið. Á jólonum eru allir svo góðir við alla og allt svo yndislegt og ég segi: Eigum við ekki að hafa það þannig alltaf?“

Hann hefur haft í mörg horn að líta á adventunni, öll góð. „Adventan er búin að vera alveg frábær og nóg að gera við að skemmta, bæði á jólaböllum og jólaglöggi svo ég er bæði að skemmta á fjölskyldu- og fullorðinsskemmtunum. Svo er ég í persónulegu sambandi við jólasveinana og redda þeim því stundum þegar þeir komast ekki á alla staðina í einu. Ég passa mig að gera það rosalega vel því ég ber það mikla virðingu fyrir jólasveinunum að ef ég ætla að redda þeim þá geri ég það hundrað prósent.“

## Kennir krökkum að töfra

Árið 2019 var um margt merki-legt hjá Lárusi. „Ég tók stórt skref á árinu og fór að vinna sjálfstætt. Og það er miklu meira að gera hjá mér en ég bjóst við. Ég er mikið í því að veislustýra með uppistandi, gítar og töfrum sem og að koma fram og skemmta með töfra og uppistand, bæði fyrir krakka og fullorðna, er ég eiginlega með alla flórana. Sem er mjög hentugt því fullorðinsskemmtanirnar detta svolítið út á sumrin en þá koma fjölskylduhátíðirnar sterkar inn svo það er alltaf nóg að gera. Og af því að ég hætti í dagvinnunni þá er þetta orðið dagvinnan mín.



Á annan í júlum gengu þau Lárus og Heidi Arn Friðriksdóttir í hjónaband en fjórða barnið bættist í fjölskylduna í vor og því verður stórveisluhöldum slegið á frest um nokkra hríð.

Ég er til dæmis nýbúinn að klára barnaþætti á YouTube, þeir heita einfaldlega Lalli Barnaefni, þar er ég til dæmis að kenna töfrahörög en þó aðallega að grínast og rugla eins og mér einum er lagið.“

## Töfrar í kjallaranum

Aðalverkefnið núna er undirbúningur að barnasýningu í Þjóðleikhúsinu sem nefnist Töfrar í kjallaranum. „Þetta er stutt sýning og markhópurinn er fimm til tólf ára ef ég þarf að setja markhóp en markhópurinn er auðvitað bara allir. Ég vil að fullorðnir geti farið með börnin sín í leikhús og skemmt sér alveg jafn vel og krakkararnir.“ Frumsýningin er í apríl og Lárus lofar skemmtilegri sýningu. „Hún byrjar þannig að ég kem inn í sal og læt eins og ég hafi misskilið hvenær sýningin ætti að byrja og að ég sé bara mættur til að setja upp. Ég vona að fullorðnir upplifi þetta mjög sterkt og vorkenni mér fyrir að klúðra,“ segir hann hlæjandi. „Sýningin er svo um það að setja upp töfrasýningu og leyfa krökkunum og fullorðna fólkinu

að upplifa töfra leikhússins bak við tjöldin, sýna tæknibrellur og þess háttar en svo þegar sýningin sjálf kemur, í lokin á leikritinu þá er ekki hægt að skýra allt sem gerist og alvöru töfrar verða til. Ég vinn út frá margra ára reynslu minni sem tæknimaður og leikmunasmiður í Borgarleikhúsinu en svo er ég líka töframaður og þess vegna fá áhorfendur að upplifa mörg lög af sviðstöfrum.“

## Töfrasjón

Aðdáendur Lalla töframans tóku líka eftir stórrí breytingu á honum á árinu. „Já, ég losnaði við gleraugun og það eru ótrúleg lífsgæði,“ segir Lárus sem hefur verið með sterk gleraugu frá barnsaldri en fór í sjónaðgerð í sumar. „Ég hef verið gleraugnalaus í hálf ár en var orðinn svo vanur gleraugunum að ég leita að þeim á hverjum einasta morgni og reyni að taka þau af mér á hverju einasta kvöldi áður en ég fer að sofa.“ Hann saknar gleraugnanna þó ekki neitt nema í einu samhengi. „Ég notaði gleraugun oft í rútinum, ef ég þurfti



Lárus er mikill jólamaður og því til staðfestingar er hann með nokkur jólaflúr um líkamann. Hér er jólatréð sem minnir hann á jólin allan ársins hring.

kannski að hika til að byggja upp spennu þá lagaði ég gleraugun og núna fálma ég oft í áttina þangað sem þau hefðu átt að vera.“

## Töfrandi jólabrúðkaup

Hápunktar ársins hjá Lárusi eru tveir, annars vegar að komast að því í haust að eiga von á barni en hinn er nýskedur. „Við Heidi Arn Arna giftum okkur 26. desember síðastliðinn í mjög litilli og persónulegri athöfn. Allra nánasta fjölskylda fékk boðskort á aðfangadag og svo gifti Bjarni Snæbjörns-son vinur okkar okkur í fyrradag. Auðvitað giftist jólabarnið á jólonum, það er svo geggjáð að gifta sig og þá á það að vera á besta tímanum,“ segir hann glaður í bragði en bætir við að þessi litla leyniathöfn hafi komið mörgum á óvart sem þekkja þau hjónin. „Við lentum í smá klemmu með þetta. Okkur langaði mjög mikið að vera gift. Við erum bæði mikið partífolk, og Heidi Arn mín besti partíplanner í heimi og það lá fyrir að brúðkaupið okkar myndi alltaf verða risastórt og æðislegt. Og við vorum búin að plana að gifta okkur í sumar með öllu pompinu og pragtinni. En svo kom í ljós að við eigum von á fjórða barninu okkar í maí og þess vegna ákváðum við að gifta okkur núna en höldum svo klikkað parti þegar allir eru komnir á legg, bæði litli og mamm-an og sálin í pabbanum.“

## Töframaður og fjölskyldukall

Lárus er mikill fjölskyldumaður og þau Heidi Arn eiga þrjú börn, einn dreng saman sem heitir Óliver Elvis og Heidi Arn átti svo Heidi dís og Rikharð áður en þau kynntust. Nýja barnið sem von er á er drengur og Lalli hlakkar mikið til. „Fæðingarorlofið með Óliver var einn besti tími lífs míns. Að vakna og hugsa um barnið sitt allan daginn er ekkert minna en stórkostlegt!“

Hann segist ekki vera mikill

töframaður heima fyrir heldur reynir eftir megni að vera venjulegur pabbi. Sem gengur ekki alltaf. „Verandi grínkall sem er töframaður kemst ég ekkert hjá því að stríða krökkunum stundum með einhverju töfrahörög. Elsta barninu okkar sem er að verða 13 ára finnst ég ekkert vodafone fyndinn alltaf en ég get ekki alltaf stillt mig en reyni samt að halda því í lágmarki.“ Stundum þarf líka að prufukeyra atríði og þá eru börnin stundum notuð sem áhorfendur. „Þau eru orðin vön þessu. En mér tekst stundum að koma þeim á óvart. Ég geri mikið af atríðum sem eru hundrað prósent grín eða eins og ég kys að kalla það, fagmannleg vitleysa. En svo er ég nefnilega, þó ég segi sjálfur frá, mjög góður töframaður líka og þegar ég geri kannski mjög flókið og flott töfrahörög þá er eins og þeim finnst það þínu skrytið að pabbi geti framkvæmt eitthvað sem fólk hefur bara séð í bíómyndum.“

## Töfraáramót

Áramótin eru yfirvofandi og Lárus sér fram á góðar stundir með fjölskyldunni. „Við erum saman, fjölskyldan, hjá tengdó og tókum það bara frekar rólega,“ segir hann. „Það hefur alveg gerst að ég hef verið að vinna á gamlárskvöldu en eftir að ég eignaðist þessa stóru fjölskyldu og öll börnin þarf mikið til að ég hlaupi burt á stórhátíðum.“ Hann segist ekki vera mikið fyrir flugelda. „Sem er skrytið af því að ég er ofvirkur og vinn mikið með púður og alls konar sveiðis en ég fæ kannski bara útrás fyrir þetta í vinnunni. En ég geri undantekningu fyrir pabba minn. Þegar hann biður mig að koma með sér út að sprengja þá verð ég mikill flugeldakall.“

Meira um Lárus Blöndal, Lalla töframann, er svo auðvitað hægt að finna á töframaður.is.

ENZYMEDICA býður  
gleðilegt ár!

2019  
GLEÐILEGT ÁR

Fæst nú á  
25% afslætti  
á flestum  
sölustöðum



**ACID SOOTHE** náttúruleg  
lausn gegn brjóstsviða og  
náþít sem virkar nánast  
samstundis

**DIGEST** öflugustu meltingarensmin  
á markaðnum, henta öllum  
aldurshópum

Útsölastaðir: Flest apótek, heilsuhillur stórmarkaða.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Frettablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi:  
Torg ehf.

Ábyrgðarmaður:  
Jóhanna Helga  
Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

# Heilsa

**Kynningar:** OsteoStrong, Florealis, Arasan, MS, Ankra, Sportvörur, TRI, Hilton Reykjavík Spa, Bæting, SagaNatura, Sjúkrþjálfun Kringlunni, Ju Jitsufélag, Sjúkrþjálfun Lindu, Heilsa og útlit, Bókabeitan, Sóltún Heima, Heilsuborg

LAUGARDAGUR 28. DESEMBER 2019



Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong í Borgartúni en þau hafa aðstoðað fjölda fólks sem glímir við margvísleg stoðkerfisvandamál. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## 2020 tími til að liða betur

OsteoStrong fagnar um þessar mundir eins árs starfsafmæli á Íslandi. OsteoStrong, sem er til húsa í Borgartúni 24, er byltingarkennt kerfi sem hjálpar fólki að styrkja vöðva, minnka verki í liðum og stoðkerfi, styrkja bein og auka jafnvægi með góðum árangri. ➔2

Á stundun OsteoStrong tekur mjög stuttan tíma eða um 10 mínútur í viku. Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á, svitnar ekki en getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu.

„Það skiptir okkur miklu máli að fólk sé alltaf að keppa við sig sjálft en ekki eitthvert meðaltal,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong. „Styrktaraukning er mjög hröð hérna og fólk er að meðaltali að bæta sig um 73% á ári. Eftir að þessum 10 mínútum lýkur er fólk svo boðið að leggjast á PEMF bekki í slökun sem hjálpar blóðflæði og dregur úr bólgum í líkamanum,“ bætir hún við.

### 2.000 Íslendingar hafa prófað OsteoStrong

„Móttökurnar hafa verið mjög jákvæðar. Við heyrum gleði- og árangurssögur nánast á hverjum degi,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong á Íslandi. „Það er frábært að fá svona mikla staðfestingu á því að kerfið virkar en mest gefandi að vita að það sem maður starfar við geti breytt lífi fólks svona mikið til hins betra. Við höfum tekið á móti 2.000 manns hérna í Borgartúnu á árinu og núna stunda 250 manns OsteoStrong vikulega. Sumir koma bara í nokkra mánuði og þurfa ekki meira, þeir sem vinna að beinuppbyggingu þurfa allavega að vera hjá okkur í eitt ár. Aðrir hafa ákveðið að gera ástundun að hluta af heilbrigðum lífsstíl,“ bætir hann við. „Það hefur líka verið ánægjulegt hvað mikið af fólki úr heilbrigðisgeiranum hefur kynnt sér starfseminu eins og lækna, hjúkrunarfræðingar, sjúkráþjálfarar og aðrir sem láta sig heilbrigði varða.“

### Álag þéttir vöðva

Með því að setja álag á líkamann hvetjum við hann til þess að styrkja sig. Með ástundun hjá OsteoStrong þéttast beinin, vöðvar, sínar og liðbönd. Hjá OsteoStrong tekst fólki oft að setja á sig álag sem samsvarar margfaldri líkamsþyngd þess með jafn öruggum hætti og hægt er. „Þess vegna gerast hlutirnir oft hraðar hérna heldur en við aðra hreyfingu. Fólk finnur í framhaldi oft fyrir minni verkjum, betra jafnvægi og meiri orku. Þá er svo miklu skemmtilegra að vera til,“ segir Svanlaug.

### Betra jafnvægi

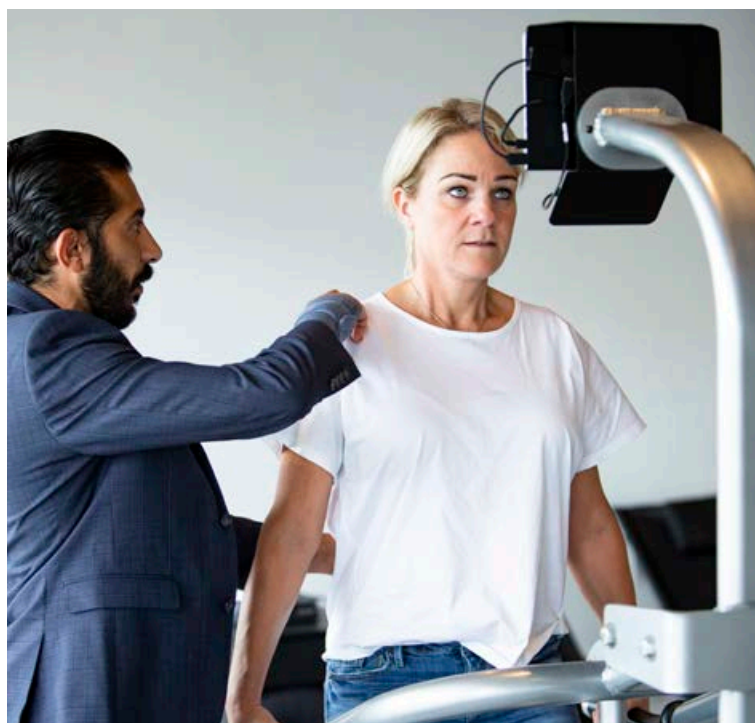
„Það má búast við því að jafnvægið bætist hratt. Eftir aðeins fimm skipti er fólk að meðaltali búið að bæta það um 77%. Fyrir sum þýðir það að þau eru betri á skíðum eða í jógaþímum. Fyrir önnur þýðir þetta að þau geta sleppt göngugrindinni eða átt auðveldara með að ganga.“

### Alls konar fólk

Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Margir nota þetta sem viðbót við aðra þjálfun en fyrir suma er þetta það eina sem þau geta stundað.

„Það er ekki meiningin að við séum eina hreyfingin sem fólk stundar. Við hvetjum fólk endilega til að gera allt sem því þykir skemmtilegt. Fyrir suma erum við það fyrsta sem þau geta gert eftir að hafa dottið út úr hreyfingu í langan tíma. Fyrir aðra þá erum við einmitt hjálpin sem þarf til þess að ná markmiðum sínum í þríþrautinni,“ bætir Örn við og brosir.

OsteoStrong býður upp á ókeypis kynningar nokkrum sinnum í viku í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á [osteoststrong.is](http://osteoststrong.is) eða í síma 419 9200.



Við heyrum gleði- og árangurssögur nánast á hverjum degi.

## Maraðndraumur verður að veruleika

„Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom mér á óvart að OsteoStrong er ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþynningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafólk mikill. Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í. Mín helstu vandamál voru að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjóðmína þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði. Þegar ég byrjaði í OsteoStrong var ég með mikla verki í mjóðmíni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði að hlaupa í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því að það er þreytandi að vera alltaf með verki að æfa. Eftir 2-3 skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus. Sjúkráþjálfarinn minn, sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti, hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenju gott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni,“ segir Jörunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona.

Ástundun OsteoStrong tekur mjög stuttan tíma eða um 10 mínútur í viku. Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á, svitnar ekki en getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu.

## Mæli 100% með OsteoStrong

„Mín upplifun af OsteoStrong er með hreinum ólíkindum, ég er með meðfæddan sjúkdóm sem nefnist CP og geng við hækjur. Eg hef verið í ýmsum meðferðum og æfingum í tæp 50 ár sem haldið hefur mér nokkurn veginn í horfinu og prófað ýmsleg í gegnum tíðina, en ég verð að viðurkenna að eftir að hafa kynnst OsteoStrong gerðist eitthvað sem erfitt er að útskýra. Ég hef verið slæmur í baki í töluverðan tíma en verkurinn er nánast horfinn eftir aðeins 6 skipti, ég geng beinni og styrkurinn hefur aukist um 68%. Þessi nýja tækni sem OsteoStrong er hentar í raun öllum en er mjög góð fyrir fólk með ýmiss konar stoðkerfisvanda og fólk sem þarf að byggja sig upp eftir aðgerðir. Ef hægt er að tala um að fólk geti keypt sér heilsu þá kemst OsteoStrong næst því. Mæli 100% með að fólk prófi þessa nýju tækni, þetta virkar. Allar æfingarnar eru gerðar á þínum hraða og forsendum, frábærir leiðbeinendur sem fylgja þér í gegnum hvern einasta tíma. Þetta hefur svo sannarlega breytt minni heilsu á met tíma og ég er rétt að byrja í þessu prógrammi. Takk fyrir ykkur, OsteoStrong!“ – Grétar Pétur Geirsson

## Verkjalaus eftir þrjá mánuði

„Ég greindist með blöðruhálskrabbamein fyrir 14 árum en krabbameinsgildi hafa alltaf mælst hjá mér síðan þá. Þess vegna hef ég verið í lyfjameðferð síðastliðin 10 ár sem orsakar beinþynningu hjá mér. Síðustu ár hef ég spilað golf, mismikið þó eftir árum, en golfinu hafa fylgt ýmsir líkamlegir verkir sem erfitt hefur verið að meðhöndla.“

Ég var svo lánsamur að verða var við auglýsingu frá OsteoStrong – Sterk bein og ákvað að slá til og prófa í þrjá mánuði. Ég hafði engu að tapa því það var ekkert sem virkaði á þessa leiðinda verki hjá mér. Eftir þessa fyrstu þrjá mánuði hef ég styrkst um 49% samkvæmt mælingum, hef verið verkjalaus og líður öllum miklu betur. Ég mun halda ótrauður áfram að styrkja mín bein í komandi framtíð og njóta þess að slá kúlur án þess að þurfa að finna fyrir því lengi á eftir. Takk fyrir mig!“ – Hörður Hrafnald

## Mikill styrkur á stuttum tíma

„Ég byrjaði hjá snillingunum í OsteoStrong fyrir þremur mánuðum. Þetta hentar mér mjög vel þar sem það þarf einungis að mæta einu sinni í viku í skamma stund. Ég er með vefja- og slitigt og í mjög lélegu formi. Ég finn mjög mikinn mun á jafnvægi og vöðvastyrk og hlakka til að mæta til þeirra í hverri viku. Þau taka öll á móti manni með bros á vör, jákvæðu og hlýju viðmóti.“ – Laufey Þórðar

OSTEO  STRONG

# Koma liðverkir í veg fyrir hreyfingu?

Harpatinum er viðurkennt jurta-lyf til að draga úr vægum gigtar- og liðverkjum og fæst það án lyfseðils í apótekum.

Í upphafi árs setja margir sér markmið um aukna hreyfingu og heilbrigðari lífsstíl. Fyrir þá sem þjást af gigtar- eða liðverkjum getur verið erfitt að viðhalda góðri hreyfingu sökum langvinnra verkja. Verkir í liðum eru á meðal algengustu vandamála stoðkerfisins og koma oft í veg fyrir að einstaklingar geti stundað hreyfingu. Það er mikilvægt fyrir þá sem fást við langvinna verki að hreyfa sig reglulega því hreyfing er ein besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur verið krefjandi þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vítahringur sem er erfitt að vinna sig út úr.



Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis, mælir með samfelldri notkun á Harpatinum til að ná sem bestum árangri.

## Jurtalyf til að draga úr vægum gigtarverkjum

Harpatinum frá íslenska lyfja-fyrirtækinu Florealis hefur reynst mörgum vel til þess að draga úr vægum lið- og gigtarverkjum. Harpatinum inniheldur útdrátt úr djöflaklóarrót (Harpagophytum procumbens) sem er vel þekkt lækningajurt. „Fjölmargar rannsóknir liggja að baki verkun

djöflaklóar og sýna rannsóknir að rótin getur stuðlað að minni gigtar- og liðverkjum til dæmis í baki, mjöðmum, öxlum, hálsi og fingrum,“ segir Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis. „Mælt er með samfelldri notkun á Harpatinum til að ná sem bestum árangri. Það er mikilvægt að minnka bólgu í liðum því það getur dregið úr vöðvastifni og



Með því að ná stjórn á verkjunum getur fólk haldið sínu striki eða byrjað aftur hreyfingu eftir hlé.

stirðleika. Fólk á þá auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Með því að ná stjórn á verkjunum getur fólk haldið sínu striki eða byrjað aftur hreyfingu eftir hlé,“ segir Ólöf. Harpatinum er framleitt undir ströngum gæðakröfum til lyfjaframleiðslu sem tryggja að neytandinn fær alltaf réttan skammt af jurtalyfinu sem er mjög mikilvægt fyrir bæði verkun og öruggi. Sambærileg jurtalyf hafa verið notuð lengi

viða og er djöflakló eitt mest selda jurtalyf sem hefd er fyrir í Evrópu. „Harpatinum þolist almennt vel og hefur færri og vægari aukaverkanir samanborið við bólgueyðandi gigtarlyf,“ segir Ólöf að lokum.

## Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í apótekum. Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki skal nota lyfið ef einstaklingur er með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, sár í maga eða þörmum. Ávallt skal lesa upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli vandlega fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [serlyfjaskrá.is](http://serlyfjaskrá.is).



## Haltu þínu striki!

Harpatinum er eina viðurkennda jurtalyfið á Íslandi til að draga úr gigtarverkjum

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag við vægum gigtarverkjum. Notist ekki ef ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða sár í maga eða þörmum er þekkt. Ekki ráðlagt ungmennum undir 18 ára aldri, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [serlyfjaskrá.is](http://serlyfjaskrá.is).

# Þolinmæðin oft vanmetin

Margir fara eflaust að huga að því að koma sér í form á nýju ári eftir sukk um hátíðarnar. Björk Bogadóttir, íþróttá- og heilsufræðingur, var spurð hvernig best sé að komast af stað í hreyfingu.

Nýtt ár er á næsta leiti og þá hyggjast eflaust margir hefja nýtt líf hreyfingar og hreysti. Líkamsræktarstöðvar landsins fyllast af geiglausum gestum staðráðnum í að bæta upp fyrir syndugt letilífð sem fylgir oftast en ekki hátíðunum. En þegar fólk ætlar að taka sig á og komast aftur í gang er að mörgu að huga og betra að stíga varlega til jarðar. Að sögn Bjarkar Bogadóttur, íþróttá- og heilsufræðings hjá Heilsuborg, er mikilvægt að fara ekki of geyst af stað og setja sér hófstíllt markmið.

„Ég tel að mikilvægt sé að hver og einn fari aftur af stað í hreyfingu á sínum hraða og í takt við þá hreyfingu sem viðkomandi hefur stundað áður,“ segir Björk. „Það getur verið gott að taka þásu inn á milli og muna að njóta, sérstaklega yfir hátíðirnar.“

Hún segir að málið snúist um að tileinka sér ákveðið hugarfar. „Heilsuhreysti er lífsstíll en ekki átaksverkefni og vegna þess skilar það oftast en ekki árangri að fara rólega af stað og á sínum eigin forsendum. Auðvelt er að verða fyrir álagsmeiðslum ef farið er of geyst af stað. Líkaminn þarf að venjast álaginu og byggja upp styrk og þol sem tekur tíma. Því er mikil-



Björk segir áramótaheitin oft búa til óþarfa álag. Betra sé að setja sér hófstíllt markmið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

vægt að fara rólega af stað og enn mikilvægara að hver og einn velji sér hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg,“ segir Björk.

Aðspurð segir hún strengingu áramótaheita ekkert endilega bestu leiðina til að komast aftur í

gang. „Ég er persónulega ekki hrifin af áramótaheitum, mér finnst þau búa til óþarfa álag. Vissulega geta þau virkað fyrir suma en persónulega myndi ég mæla með markmiðasetningu,“ útskýrir hún. „Að setja sér markmið er auðvelt

en það getur verið erfiðara að fylgja þeim eftir. Skammtíma- og langtíamarkmið hafa reynst mér vel. Til dæmis hef ég sett mér vikuleg skammtíamarkmið en langtíamarkmiðin eru oft mánuður, mánuðir eða ár. Þannig

„Ef heilsan og líkaminn leyfir er gott að stunda hreyfingu reglulega. Hvort sem það er ræktin eða bara göngutúr þrisvar sinnum í viku.“

finnst mér auðveldara að hafa góða yfirsýn yfir framfarir.“

Þannig er engin töfralausn í boði fyrir fólk sem vill komast aftur í form og lifa heilsusamlegu lífi. „Hvort sem markmiðið er að léttast, styrkjast eða þyngjast þá er heilsan ekki átaksverkefni heldur lífsstíll sem þarf að vinna markvisst að. Mikilvægt er að brosa yfir litlu sigrunum og taka eitt skref í einu. Þetta þarf líka að vera hreyfing sem hver og einn treystir sér til,“ segir Björk.

„Ef heilsan og líkaminn leyfir er gott að stunda hreyfingu reglulega. Hvort sem það er ræktin eða bara göngutúr þrisvar sinnum í viku er mikilvægt að hafa á bak við eyrað að mæting er bæting og hún færir okkur skrefi nær heilsusamlegra lífi,“ heldur hún áfram. „Mér finnst þolinmæðin oft vanmetin þegar fólk fer af stað í hreyfingu.“

ÖSSUR  
FORMFIT®



SPENNANDI  
NÝJUNGAR  
FRÁ ÖSSURI



ÖSSUR VERSLUN & ÞJÓNUSTA

Grjóthálsi 1-3 | S. 515 1300  
Opíð virka daga | kl. 8.30-16

ÖSSUR.IS

# Fær líkami þinn allt sem þarf?

Vegan Health munnúði frá Better You er samsettur úr D-vítamíni og jöði ásamt B12 og járnri fyrir þá sem eiga erfitt með upptöku þess úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Neyslumynstur okkar tekur stöðugum breytingum og hefur neysla jurtafæðis á kostnað dýraafurða aukist töluvert. Fæði án allra dýraafurða getur verið afar heilsusamlegt en þó þarf að huga sérstaklega að ákveðnum næringarefnum sem gæti skort í þess háttar fæði. Í flestum tilfellum geta grænkerar uppfyllt næringarþörf sína en nauðsynlegt er að kynna sér vel hvaða annmarka þetta fæði getur haft með tilliti til þarfa líkamans.

## Grænmetisætur/vegan

Þeir sem sneiða hjá öllum dýraafurðum þurfa að hafa augun sérstaklega vel opin fyrir því að fæðan innihaldi nægilegt magn af próteinum, járnri, sinki, kalki, jöði, B12 vítamíni og D-vítamíni. D-vítamín þurfa allir að taka inn sem bætiefni, alltaf, en hin efnin má finna í ýmsum matvælum, hvort sem það er hluti af náttúrulegu innihaldi vörunnar eða viðbætt. Hvað prótein varðar þá finnast þau í flestum fæðuflokkum en mælt er með því að baunir, sem eru afar próteinríkar, séu notaðar í jurtafæðinu í svipuðum mæli og kjöt og fiskur eru í blönduðu fæði.

## B12-vítamínskortur

Fjöldi fólks sem borðar matvæli úr öllum fæðuflokkum tekur ekki upp lágmarksmagn af því B12 og járnri sem nauðsynlegt er til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi. Skortur á B12 getur verið vegna einhæfrar fæðu eða vegna þess að líkaminn getur ekki unnið það úr fæðunni. Þetta er það vítamín sem flesta skortir á efri árum og er það oftast vegna skorts á efninu „intrinsic factor“ sem er mikilvægt prótein, framleitt í maganum og sér um upptöku á þessu lífsnauðsynlega vítamíni. Það þýðir að þó svo að við borðum dýraafurðir eða tókum vítamínpillur, verður upptakan engin og við lendum í skorti.

## Einkenni járnskorts

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25 prósent jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki



Grænmeti er orðið fyrirferðarmeira í fæðuvali fólks en áður.

➤ Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir um það bil 25 prósent jarðarbúa.



Valið **BESTA NÝJA BÆTIEFNID** á **Natural & Organics** í **London 2019**. Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdómar eða aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu). Frásög getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnri í mat eins og rauðrófum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.

## Vissir þú að

til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12-vítamín og fólínsýru en ef skortur er á einhverju þessara efna, minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna. Við þetta minnkar flutningsgeta þeirra á súrefni um líkamann og frumurnar tapa orku sem getur valdið ýmsum líkamlegum kvillum.

- Hjartsláttartruflanir
- Fól húð
- Andþyngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fót kuldi

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdómar eða aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu). Frásög getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnri í mat eins og rauðrófum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.

Gott er að hafa í huga að til að frásoga járn úr fæðunni, hjálpar til að taka inn C-vítamín þar sem það eykur frásög. Að sama skapi skal forðast mjólkurvörur þar sem þær hindra eða draga verulega úr upptöku.

## Joðskortur og skjaldkirtill

Vegna breytts mataræðis er í fyrsta sinn farinn að mælast joðskortur á Íslandi og er það fyrst og fremst rakið til samdráttar á neyslu mjólkurvara og fískis. Joðskortur getur verið mjög alvarlegur og hjá börnum getur hann valdið þroskaþerðingum. Joðið hefur helst áhrif á skjaldkirtilsvirkni og eru helstu einkenni skorts þreyta, aukin þyngd og aukni næmi fyrir kulda svo dæmi sé tekið. Það eru ekki til margar joðuppsprettur svo að það getur verið nauðsynlegt að fá það úr bætiefnum, sérstaklega ef neysla á mjólkurvörum og físki er undir útgefnum ráðleggingum um mataræði.

## Vegan Health frá Better You

Vegan Health er fyrsti munnúði sinnar tegundar í heiminum en með honum fer öll upptaka gegnum slímhúð í munn, magaótt verða engin og hámarksupptaka er tryggð. Þessi blanda inniheldur:

- D3-vítamín (vegan)
- B12 (methylcobalamin og adenosylcobalamin)
- Járn
- Joð

Fjórir údar daglega gefa 5 mg af járnri, 3000 ae af D-vítamíni, 6 µg af B12 og 150 µg af jöði. Vegan Health hentar öllum, einnig á meðgöngu.

## Byrjaðu árið hress með After Party™

INNIHELDUR:  
AMÍNÓSÝRUR, RÓSEPLI,  
CACTUS EXTRACT, ÖFLUGA BLÖNDU  
AF B-VÍTAMÍNUM OG MAGNESÍUM.

2 TÖFLUR FYRIR FYRSTA DRYKK  
2 TÖFLUR FYRIR SVEFN



Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana.

# Lækkaðu kólesterólið með Benecol

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði.

**B**enecol er skrásett vörumerki fyrir vörur sem innihalda ákveðna gerð plöntustanólestera, en rannsóknir hafa sýnt að hann hefur áhrif til lækkunar kólesteróls í blóði. Mikilvægt er að halda kólesterólgildum innan eðlilegra marka því of hátt kólesteról í blóði er einn helsti þáttur kransæðasjúkdóma og æskilegt að heildarkólesteról í blóði sé undir 5 mmól/l þar sem allt yfir 6 mmól/l telst hátt. Kólesteról er ein tegund blóðfitu og gegnir ýmsum mikilvægum hlutverkum í líkamnum. Það er framleitt í lifrinni en berst einnig með fæðunni í líkamann. En ef kólesterólmagn í blóði eykst umfram þörf getur það valdið æðakölkun og kransæðasjúkdómum. „Algengi of hárs kólesteróls eykst með aldri og hér

á landi hafa rétt tæplega 40% karla á aldrinum 40-50 ára og kvenna á aldrinum 50-60 ára kólesterólgildi yfir 6 mmól/l og því er mikilvægt að þeir sem komnir eru á fullorðinsár láti fylgjast með blóðfitunni hjá sér,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

## Benecol er heilnæmur drykkur sem hefur áhrif

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði. Drykkurinn frá MS er sýrð undanrenna sem inniheldur 5% plöntustanólestera og hentar vel í baráttunni gegn kólesteróli sem hluti af fjölbreyttu mataræði. „Allra nýjustu niðurstöður hafa sýnt fram á að mun betri árangur næst sé Benecols neytt með eða strax eftir máltíð en ef þess er neytt á fastandi maga. Því er mælt með að neyta Benecols í kringum einhverjar af máltíðum dagsins, t.d. morgunverð, hádegisverð eða kvöldverð,“ segir Guðný.

## Rannsóknir hafa staðfest góða virkni Benecols

„Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum plöntustanólestera, hinu virka efni í Benecol, á kólesteról í blóði.



Á undanförunum áratug eða svo hafa komið fjölmörg matvæli á markað víða erlendis undir vörueitun Benecol.

Niðurstöður eru einróma á þá leið að neysla á honum lækkar blóðkólesteról þar sem efnið hindrar upptöku á því úr fæðu í þörmum og kemur lækkunin yfirleitt fram nokkrum vikum eftir að neysla hefst og er allt að 15% að meðaltali þó engar aðrar ráðstafanir séu gerðar. Lækkunin er einkum í heildarkólesteróli og hinu svokallaða „vonda kólesteróli“ (LDL),

en engar breytingar verða í „góða kólesterólinu“ (HDL). Rannsóknir hafa einnig sýnt að mikilvægt er að neyta vörunnar reglulega til að árangurinn haldist og sé neyslu hætt, fer kólesterólgildi aftur í fyrra horf.“

## Mataræði og kólesteról

Mataræði er meðal þeirra þátta sem helst hafa áhrif á magn kól-

esteróls í blóði. Meðal þess sem ráðlagt er til að lækka kólesteról er að stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og grófs kornmetis í ríku mæli. Benecol mjólkurdrykkur er því góð viðbót við hollt mataræði til að halda kólesteróli innan eðlilegra marka og ein flaska á dag dugur til að ná hámarksvirkni.



Sundlaugin í Birkihofi er svalandi og dásamleg og þar hægt að fljóta og næra líkama og sál.



Birkihof er paradís og falin perla rétt austan við Laugarvatn. Þar leiðir Laila svett árið um kring.

# Svett er bænaathöfn í náttúrunni

Í svetti er beðið fyrir hreinsun huga og líkama við glóandi steina sem hjálpað geta við tengingu hins innsta kjarna. Laila Awad lærði ritúalið af indjábanum Somphoh noh.

**É**g byrjaði að stunda svett hjá guðfeðrum svettsins á Íslandi, þeim Nonna Ragnarsyni, sem féll frá nú í nóvember, og Heiðari Hallssyni, sambýlismanni hans. Þetta var árið 1992. Skömmu áður hafði indjábaninn Somphoh noh komið til landsins og kennt þeim Nonna og Heiðari ritúal svetts og héldu þeir svettathafnir í Elliðaárdalnum þar til fyrir nokkum árum að þeir hættu. Úthald þeirra og utanumhald var ómetanlegt og án þeirra hefði svett ekki orðið eins stórt og raun ber vitni,“ segir Laila Awad sem frá árinu 2008 hefur sjálf leitt svettathafnir við miklar vinsældir. „Ég var svo heppin að vera í svetti með Somphoh noh og læra hans aðferð. Allar götur síðan hef ég haldið mig eins nálægt því sem Somphoh noh kenndi og þeirri nálgun sem stunduð var hjá Nonna og Heiðari. Þangað fórum við óteljandi oft í svett fyrstu árin

en þá var svettssamfélagið lítið og þótti ansi framandi. Sjálf varð ég algjörlega heilluð og gat helst ekki sleppt einu einasta svetti ef ég vissi að það væri á döfinni,“ segir Laila og brosir.

## Farið í kirkju náttúrunnar

Laila byrjaði að leiða svett hjá hjónunum Gunnýju og Tolla Morthens, þegar þau voru haldin á þáverandi heimili þeirra hjóna við Meðalfellsvatn. Laila segir gjafir þeirra til svettsins ómetanlegar.

„Fyrir mér er svett eins og að fara í kirkju náttúrunnar. Að tengjast náttúrunni í kyrrð og þögn og öllu sem það hefur í för með sér; að sleppa tókunum og gefast upp fyrir því sem er hverju sinni.“

Hún segir uppruna svetts ekki vitaðan með vissu en að indjábanar hafi varðveitt athafnir þess.

„Indjában fóru með svettið í skógana og héldu því leyndu fyrir hvíta manninum sem hefði senni-



Laila Awad er shaman í svetti og hefur leitt svettathafnir frá 2008.

lega eyðilaggt og útrýmt athöfninni í nafni trúarbragða. Svett er andstaðan við trúarbrögð þótt það hafi gríðarmikið með trú að

gera – trú á náttúruna, sjálfan sig og kærleikann,“ segir Laila.

„Svettathöfn er í raun bænaathöfn. Þar er beðið fyrir hreinsun á huga og líkama og beðið fyrir öðrum. Glóandi steinar gegna einu af lykilhlutverkum athafnarinnar en hitinn frá þeim hjálpar okkur að ná slökun og betri tengingu við okkar innsta kjarna. Upplifunin er fyrir mörgum ólýsanleg því ekkert svett er eins og annað og hver og einn upplifir það á sinn persónulega hátt.“

## Steinaberi og eldberi

Laila stendur nú fyrir svetti í Birkihofi, falinni perlu í landi Syðri-Reykja rétt austan við Laugarvatn. Þau eru þrjú sem eiga og reka staðinn: Laila, Valur Ásgeirsson og kona hans, Laufey Guðmundsdóttir.

„Svettið okkar er mjög vinsælt og sérstada þess er að við erum alltaf þrjú sem stöndum að athöfninni. Ég er shaman svettsins og

leiði það, Laufey er eini kvenkyns steinaberi landsins og Valur er eldberinn, sem gegnir stóru hlutverki í athöfninni, að koma upp eldnum og halda honum gangandi þannig að steinarnir verði rauðglóandi og heitir,“ útskýrir Laila.

Í paradísinni Birkihofi er gisting fyrir allt að 18 manns, sundlaug, heitur pottur og sauna árið um kring.

„Við stöndum fyrir svettathöfnun á öllum árstíðum, þegar staðurinn er ekki í útleigu, en Birkihof er tilvalinn staður fyrir hvers kyns námskeið og hafa þar verið haldin stjórnuspekinámskeið, flotkennaranámskeið, jóganámskeið og slökun, og boðið upp á nuddara í lauginni, fyrirlestra, hugleiðslu og alls kyns athafnir,“ upplýsir Laila.

Hægt er að skoða allt um staðinn á birkihof.is.



# Ekki nóg talað um ávinning kollagens fyrir heilsuna

Dansarinn, einkabjálfarinn og ástríðu-kokkurinn Yesmine Olsson er jafnvíg á skiði, trampólín, hesta, sjósund, dans og líkamsþjálfun. Hún notar kollagen frá Feel Iceland sér til alhliða heilsubótar.

Árið 2020 leggst mjög vel í mig. Mín bíða vafalaust skemmtileg ævintýr og ég mun nota það sem ég hef þegar lært til að skora á sjálfa mig að vaxa enn frekar," segir einkabjálfarinn, dansarinn og ástríðukokkurinn Yesmine Olsson.

Komin eru tíu ár síðan Yesmine venti sínu kvæði í kross og sneri sér að því að breiða út fagnaðarerindi framandi og freistandi matargerðar frá Indlandi, þar sem áherslan var á hreinan, litríkan og heilnæman kost.

„Ég hef þá trú að stundum þurfi maður að taka eitt skref til baka til að sjá hverju maður hefur áorkað og til að verða þess áskynja hvað maður vill gera í framhaldinu. Ég held að árið 2019 hafi verið það ár fyrir mig. Á nýárinu stefni ég að því halda upp á allt sem ég gerði á síðastliðnum áratug og hver veit nema ég haldi afmælismatreiðslu-námskeið, gefi út nýja matreiðslubók og ég vonast til að komast aftur í sjónvarpið að elda; allt í tilefni þess að ég hef verið viðlodandi matreiðslu í áratug.“

## Fann sig aftur í einkabjálfun

Áður en Yesmine fór að daðra vítt og breitt við matarmenningu starfaði hún sem dansari og við einkabjálfun í fimmtán ár.

„En áður en ég flutti til Íslands vann ég sem danshöfundur og einkabjálfi á tónlistarferðalögum og er með sérstöðu í að þjálfa fólk fyrir sviðsframkomu.“ útskýrir Yesmine sem meðal annars vann fyrir Backstreet Boys.

Það var svo fyrir um þremur árum að hún sneri óvænt aftur í einkabjálfun.

„Mér barst fyrirspurn sem ég hvorki gat né vildi hafna. Ég hafði ekki ætlað mér að vinna aftur sem einkabjálfi og var þínu hrædd að snúa aftur í gamla djóbbið í stað þess að gera eitthvað nýtt. Þá fann ég hversu ótrúlega gaman er að vera einkabjálfi eða hópþjálfi sem ég er líka í dag, og að geta hjálpað fólki að ná markmiðum sínum. Það er ótrúlega gefandi. Ég er afskaplega heppin með kúna sem gerir starfið einstaklega skemmtilegt og fann að ég hafði saknað einkabjálfunarinnar. Mér fannst líka gaman að sjá hvernig líkamsræktarmenning Íslendinga hefur breyst því þegar ég starfaði við einkabjálfun á árum áður var bara ákveðinn hópur sem stundaði ræktina að staðaldri en nú hefur bæst við allur aldur og alls konar fólk sem hefur fundið sína fjöl í ræktinni því svo margt nýtt og spennandi hefur bæst við í tækjum, tímum og áherslum," segir Yesmine.

## Sænskur trampólínmeistari

Yesmine vinnur við einkabjálfun hjá World Class en líka í ýmsu matartengdu inn á milli. „Morgun-stund gefur gull í mund og mér þykir gott að taka daginn snemma. Því er ég vöknud og byrjuð að þjálfa klukkan 6.30. Þegar ég var

ýngri þótti mér lítið mál að vakna snemma og sofna seint en það hefur breyst og nú fer ég fyrir háttinn," segir Yesmine sem sjálf æfir stíft.

„Ég hef alltaf æft mikið, hef gaman af því og finn hvað það gerir mér gott. Ég er með sterkan íþróttabakgrunn, var sænskur meistari á trampólíni og æfði fótbolta í átta ár samhliða dansinum. Í fimm ár var ég eina stelpa í fótboltaflokki drengja, fékk aldrei boltann og þurfti að ná honum ein til að fá að spila með. Ég var því komin með ágætis grunn þegar ég fór að æfa með stelpunum," segir Yesmine og hlær að minningunni.

Það var svo í gegnum þýska skíðakappann Rudi Zangerl sem Yesmine fór að hoppa á trampólíni.

„Rudi flutti í hverfið okkar og þar sá ég hausinn á honum skjótask reglulega upp fyrir trjátoppana þegar hann var að hoppa á skíðum á trampólíninu. Ég fór því í trampólín- og skíðakennslu til Rudi og með honum utan til keppni enda var hann mega skíðagarpur. Síðan hef ég verið forfallin skíðakona og förum við fjölskyldan með skíðin í Bláfjöll þegar tækifæri gefst," segir Yesmine.

## Feel Iceland lagaði magann

Yesmine er í hörkuformi, hugsar vel um heilsuna og tekur inn kollagen frá Feel Iceland.

„Ég mæli heils hugar með kollageni sem náttúrulegu prótíni því kollagen fyrirfinnst í líkama okkar og er okkar helsta byggingar- og viðhaldsefni. Ég hef verið lengi í heilsuþransanum og notaði allskyns prótín áður en ég eignaðist börnin en minna eftir barn-eignirnar. Þegar Feel Iceland kom með kollagen á markað ákvað ég strax að prófa enda er það hágæða, náttúruleg afurð sem unnin er úr hreinu, íslensku sjávarfangi," segir Yesmine og árangurinn lét ekki á sér standa.

„Það fara margar sögur af því hversu góð áhrif kollagenið hefur á há, húð, neglur og liði, en það sem kom mér mest á óvart var hversu góð áhrif kollagenið hefur á meltingu og maga. Ég hafði lengi verið með magavesen en fór að liða svo miklu betur eftir að ég fór að taka inn Feel Iceland kollagenið. Mér finnst ekki nóg talað um þennan ávinning kollagens fyrir heilsuna en mæli með að fólk með óþægindi í maga lesi sér til og prófi Feel Iceland kollagenið því það gæti mögulega hjálpað svo mörgum öðrum sem glíma við magaóþægindi.“

Yesmine tekur daglega inn einn skammt af kollagen-dufti sem hún hrærir stundum út í þeytinga en oftast en ekki út í vatn.

„Þegar ég er á hraðferð



Yesmine Olsson segist hafa orðið undrandi yfir góðum áhrifum kollagens á líðan í maga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

tek ég kollagen í vatni því mér finnst mikilvægt að taka það inn daglega. Ég finn svo margvíslegan mun og féll auðvitað fyrir kollageninu þegar það gerði mér svo gott í maga," segir Yesmine sem eins og margir finnur líka mun á því hvað hár og neglur vaxa hratt.

„Margir af þeim sem ég þjálfa nota kollagen frá Feel Iceland.

Við eigum það sameiginlegt að

liða óskaplega vel og finna hvað kollagenið gerir okkur gott við vöðvauppbyggingu, endurheimt, liðheilsu og meltingu. Þegar fólk eldist þarf það að passa vel upp á sig og þegar kollagenbirgðir líkamans þverra gerir það líkamanum gott að bæta við innntöku náttúrulegs gæðakollagens úr íslensku sjávarfangi," segir Yesmine.

## Hleður batterið í sjó

Undanfarin þrettán ár hefur Yesmine búið með eiginmanni sínum og börnum í Norðlingaholtinu og þegar nýja árið gengur í garð flytja þau sig um set í sama hverfi.

„Við viljum hvergi annars staðar vera. Hér höfum við fagra náttúru Heiðmerkur og Elliðavatns í tún-fætinum, og örstutt er yfir í Bláfjöll og austur í sveit til hestanna," segir Yesmine sem er dugleg að nota náttúruna í kring til heilsuefingar og útsports.

„Mér finnst hugleiðsla einstök leið til einbeitingar og best til þess fallin að fara út í náttúruna, án þess að vera með

tónlist eða útvarp í eyrunum, því þá fer hugurinn annað í stað þess að hlusta á umhverfið og heyra í sinni eigin rödd. Það finnst mér langbesta endurhleðslan," segir Yesmine, hreysti og fegurðin upp-máluð.

„Ég er orkumikil að eðlisfari en reyni nú að hafa stjórn á orkunni og vil beina henni í réttan farveg. Maðurinn minn dró mig í sjósund og þótt ég sé ekki mikil sundkona finnst mér fátt þetta en að henda mér út í ískaldan sjóinn, ein míns liðs og endurhlaða orkuna og hvern einasta vöðva líkamans, því það gerir það svo sannarlega.“

Um áramót kveður Yesmine gamla árið með gómsætum mat og drykk í góðra vina hópi.

„Yfir hátíðarnar elda ég mikið af alls kyns góðgæti og við njótum matarins í botn. Ég var með önd í jólamatinn og neita mér ekki um neitt af veisluborðinu, elska bragðmikið sveitahangikjötið en passa að allt sé í hófi og ég vel alltaf vel og hlusta á hvað líkaminn vill og filar.“

Feel Iceland-vörurnar fást meðal annars á eftirfarandi stöðum: Lyfja, Heilsuhúsið, Lyf og heilsa, Hagkaup, Fjarðarkaup, Apótekarinn, Friðhöfnin og Jurtaapótekið.



# Hreyfing lengir lífið

Helga María Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur og dagskrárgerðarkona, er alltaf með heilsuna á bak við eyrað sama hvaða mánuður er.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Þar til ég er orðin ofsvöng og leita í fæðu sem hækkar sykurstuðulinn hraðar.“

## Gott ráð að fara fyrir að sofa

Helga ráðleggur fólki sem ætlar að setja sér markmið varðandi heilsuna á nýju ári að byrja á einhverju sem er einfalt að halda út í lengri tíma. „Mjög gott og einfalt heilsuráð er að byrja á því að fara fyrir að sofa. Þegar við sofum er líkaminn að jafna sig eftir daginn og gera sig tilbúinn í næsta dag. Nýmyndun frumna eykst og kortisól magn, sem er streituhormónið, minnkar og leptín, sedduhormónið, eykst. Líkaminn er í raun að gera við sig og því hefur það bæði jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu okkar að sofa vel,“ segir Helga. „Einnig þekkjum við það þegar við sofum illa að þá leitum við jafnan frekar í mat

Ég leyfi mér allt. Það er ekkert bannað í mínum bókum,“ segir Helga. „En ég passa vel magnið sem ég set ofan í mig. Ég fæ mér jólaöl og konfekt og allt sem ég vil, en bara minna af því og meira af grænmeti, ávöxtum, heilkornabrauði, baunum, hnetum og fiski. Ég tek einnig oft með mér nesti út í daginn, ég á alltaf til lífræn hindber í frystinum, ég set þau í ílát með haframjöli, kókosflögum, chia-fræjum og möndlumjólk út á. Þetta tekur um eina mínútu að framkvæma og síðan set ég þetta inn í isskáp um kvöldið og um morguninn er nestið tilbúið. Þá get ég fengið mér holla og góða fæðu þegar ég er svöng en er ekki að biða



Helga María leggur áherslu á heilbriggt lífveri en leyfir sér þó óhollustu í hófi.

sem gefur okkur snögga orku og hækkar blóðsykurinn hratt og fáum okkur kannski sykurdjúsi og kex í morgunmat í staðinn fyrir heilkornabrauð með banana og vatnsglas. Einnig hreyfum við okkur minna ef við erum ekki

hvíld og því hefur þetta keðjuverkandi áhrif.“

Varðandi mataræðið er fyrsta ráðleggingin sem Helga gefur fólki að taka sykrað gos af innkaupalistanum. Bæði er það dýrt fyrir budduna og fólk geldur fyrir

það með heilsunni. „Þú græðir í rauninni tvöfalt með því að taka út gosið,“ segir Helga.

Lífsstíll Helgu snýst um vellíðan. Hún hreyfir sig mikið því þá liður henni betur. Henni finnst gaman að vera hraust og geta gert það sem hún vill af því hún hefur líkamlega burði til þess. „Ég get farið upp Esjuna og ég get farið í fótbolta með krökkunum. Líkami minn er ekki að hamla mér. Það er mjög góð tilfinning og það er þess vegna sem ég þjálfá líkama minn og hugsa vel um hann. Hreyfing lengir lífið, svo einfalt er það.“

## Fjallar um heilsu í sjónvarpi

Helga er hjúkrunarfræðingur að mennt, en hún lauk einnig MA-gráðu í blaða- og fréttamennsku því hana langaði að búa til heilsuþætti. „Ég hef mikinn áhuga á heilsu og veit fullvel hvað hún skiptir miklu máli. Ég byrjaði með þáttaseríu á Hringbraut sem heitir Líkaminn og gerði síðan Hugarfar í fyrravetur. Báðir þættirnir snúa að heilsu og lífsstíl. Nú er ég að gera 12 þátta seríu í samstarfi við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sem er alger draumur fyrir mig,“ segir Helga.

Margir heilbrigðisstarfsmenn koma að þáttunum og Helga segir það mjög gaman að kynna starfsemi heilsugæslunnar en þjónusta hennar er mjög fjölbreytt. „Það geta allir sent á mig hugmyndir að umræðuefni en ég hef nú þegar svarað nokkrum spurningum í þáttunum. Við höldum áfram með þættina eftir áramót en eftir það stefni ég á það að gera aðra þáttaröð af Hugarfari. Ég held bara áfram á minni heilsuþraut, þar á ég heima og það er nóg sem ég á eftir að fjalla um.“



YFIR  
100  
uppskriftir  
FYRIR ÖLL  
TILEFNI



**Björt**  
BÓKAÚTGAFA  
www.bokabeitan.is

JÚLÍA SIF OG HELGA MARÍA TÖFRA HÉR FRAM  
ALLA UPPÁHALDSRÉTTINA ÞÍNA Í VEGAN ÚTFÆRSLU

# Dótabúð íþróttafólksins

Verslunin Sportvörur flutti nýverið í nýtt og glæsilegt húsnæði að Dalvegi 32a þar sem gefst kostur á að bjóða enn meira úrval þekkra íþróttavörumerkja og hægt er að fá að prófa vörurnar.

Verslunin Sportvörur er oft kölluð „Dótabúð íþróttafólksins“. Þar má finna vörur frá RJR, 2XU, On, Concept2, Assault Fitness, Foodspring, SKLZ, TRATAC, Rehband, Harbinger, TriggerPoint og fleiri þekktum íþróttavörumerkjum.

Sportvörur starfa bæði á smásölu- og heildsöluviði og reka öflugan netverslun þar sem hægt er að sjá og panta allar þær vörur sem verslunin býður upp á [www.sportvorur.is](http://www.sportvorur.is).

Stefán Logi Magnússon verslunarstjóri segir starfsfólk hafa ástríðu fyrir íþróttum. „Við leggjum metnað okkar í að veita framúrskarandi þjónustu og bjóðum upp á gæðaiþróttavörur frá þekktum vörumerkjum sem hjálpa okkar viðskiptavinum að ná markmiðum sínum. Við sérhæfum okkur í æfingataekjum, lyftingavörum, bardagavörum og hlaupavörum ásamt því að bjóða upp á hágæða fæðubótarefni, íþróttafatnað og skó fyrir alhliða líkamsrækt.“

## Vinsælt að æfa heima

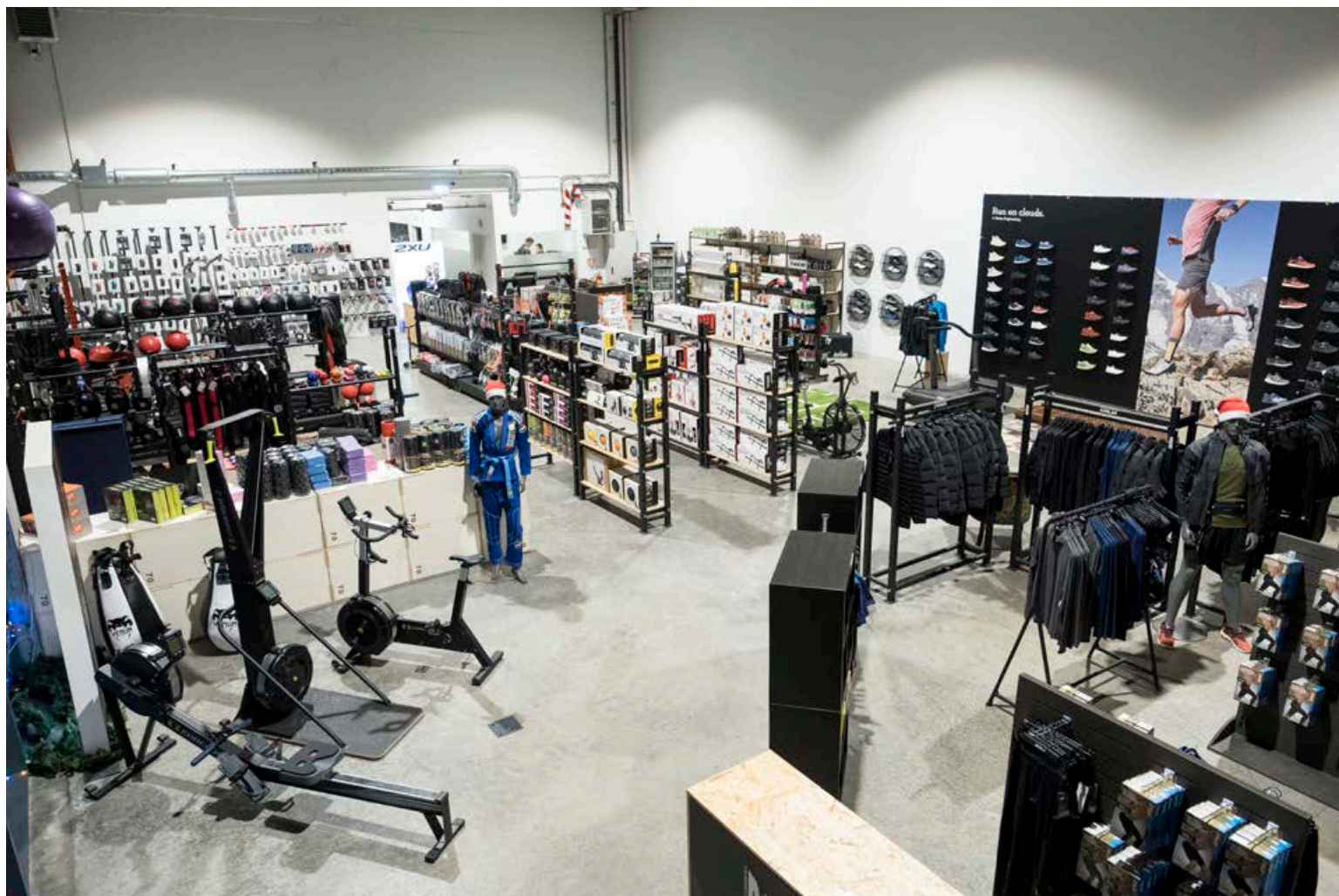
Stefán bendir á að tíminn verði sífellt dýrmætari í samfélagi nútímans. „Hraðinn er mikill í þjóðfélaginu og fólk er oft mjög upptekið, sérstaklega fjölskyldufólk og kemst ekki mikið frá til að fara á æfingar í hefðbundnum líkamsræktarstöðvum.“ segir hann. „Við höfum orðið vör við að fólk leitir til okkar í meira magni en áður til að kaupa sér æfingataeki, bæði stærri og minni, sem hægt er að nota heima. Tíminn er fjölskyldufólki dýrmætur og hægt er að taka góðar æfingar á stuttum tíma heima fyrir án þess að leggja í mikla fyrirhöfn við að keyra, fá pössun, sækja, fara í sturtu og svo framvegis. Fjölskyldan getur jafnvel æft saman á heimilinu sem gerir æfinguna þá líka að gæðasamverustund.“

Hann segir að stór hluti þjónustunnar felist í ráðgjöf til heimaæfinga. „Fólk leitir til okkar daglega með ýmiss konar ráðleggingar, ekki bara til að kaupa sér æfingafatnað og skó heldur líka til að fá ráð með æfingataeki. Það er augljóst að flesta íþróttálfa dreymir um að hafa æfingastöðu heima hjá sér en svo er líka hvetjandi fyrir önnur kafid fólk að geta sinnt æfingum heima og minnkað tímann sem fer í allt í kringum æfinguna.“ Hann segir að fólk kaupir alls konar græjur, frá smáu og upp í stórt. „Þetta er allt frá nokkrum teygjum og ketilbjöllum upp í stór „heima-gym“ sem fólk er að setja upp í bílskúrnunum sínum. Enda eru þarfirnar mismunandi. Sumir þurfa, geta eða vilja hafa fullbúið æfingastúdíó heima hjá sér þar sem þeir geta æft þegar þeim hentar á meðan aðrir vilja geta tekið léttari æfingar heima en fara svo í líkamsræktarstöð kannski einu sinni tvisvar í viku fyrir harðari æfingar með fleiri tækjum.“

## Ný verslun á Dalvegi 32a

Verslunin flutti nýverið í stórt og glæsilegt húsnæði að Dalvegi 32a. Í versluninni er að finna hágæða íþróttavörur fyrir alla, byrjendur jafnt sem keppnisfólk.

„Við viljum að viðskiptavinir okkar geti komið og ekki bara séð vörurnar okkar í versluninni, heldur prófað þær líka, hvort sem það er að skella sér í On hlaupaskó og hlaupa á okkar vinsælu RJR hlaupabrettum eða rífa hreinlega í



Í nýrri og glæsilegri verslun á Dalvegi 32a má finna fjölbreytt úrval af hágæða íþróttavörum fyrir alla, byrjendur jafnt sem keppnisfólk.



Foodspring eru hágæða fæðubótarefni frá Þýskalandi. Úrval af aminosýrum, próteinum, vegan vörum og öðrum lífrænum vörum.

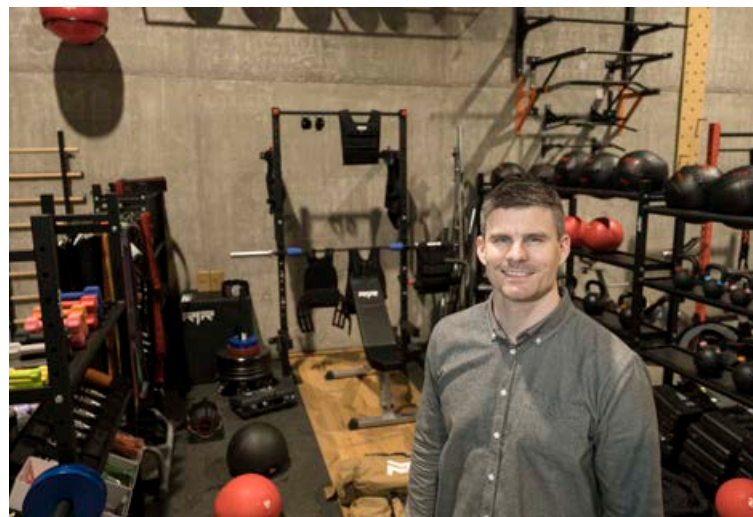


Í Sportvörum má finna allar stærðir af ketilbjöllum auk fjölda tegunda af lyftingavörum og líkamsræktartækjum.

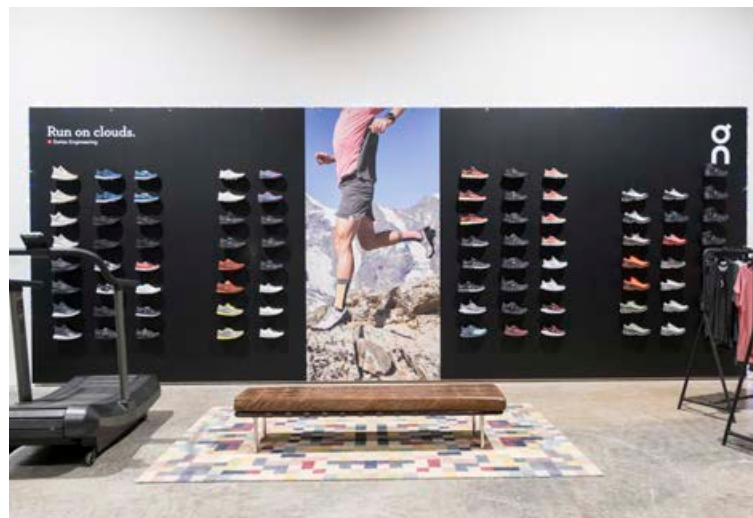
löðin á lyftingasvæðinu. Verslunin hefur í gegnum tíðina orðið hálfgerð félagsmiðstöð fyrir fastakúnnana okkar sem koma aftur og aftur og stundum bara til að skoða nýjar og spennandi vörur.“

Hann segir möguleikana hafa stóraukist með stærri verslun,

bæði hvað varðar magn, úrval og gæði. „Það er okkar markmið að vera með það nýjasta og ferskasta á markaðnum og við leggjum metnað í að fylgjast vel með nýjungum og fréttum af því sem er að gerast í heimi íþróttu og heilsu,“ segir Stefán og bætir við:



Stefán Logi Magnússon verslunarstjóri segist finna fyrir auknum áhuga fólks á því að koma sér upp æfingastöðu heima fyrir. MYND/ERNIR



Allir sem koma í Sportvörur geta fengið að prófa On hlaupaskóna á tveimur mismunandi hlaupabrettum, bæði kúptu og hefðbundnu.

„Og það er ekki síður mikilvægt að fólk finnst almennt gaman að koma í verslunina til okkar.“ Þá segir hann starfsfólkið boðið og býið að aðstoða viðskiptavinum við val á búnaði sem hentar hverjum og einum, hvort sem um er að ræða byrjendur eða lengra komna. „Við

vonum að sem flestir leggi leið sína til okkar og skoði hvað við höfum upp á að bjóða,“ segir Stefán Logi að lokum.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni [sportvorur.is](http://sportvorur.is).

Pórdís Nadia Semichat, dansari, uppistandari og handritshöfundur er nýlent frá New York þar sem hún bjó við nám og störf og kynntist mjöðmunum á sér á alveg nýjan hátt. Hún mun deila þekkingu sinni á námskeiði í Kramhúsinu eftir áramótin.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Það getur safnast mikil spenna í mjöðmunum án þess að við tökum sérstaklega eftir því," segir Nadia sem finnst fólk almennt vanrækja á sér mjaðmirnar. „Árin líða og aldrei dettur okkur í hug að teygja á þessu svæði sérstaklega. Í jóga er því haldið fram að uppsöfnuð gremja og neikvæð orka sé geymd í mjöðmunum ef ekki er losað um reglulega. Mjaðmirnar eru líka fyrir miðju líkamans, stírdleiki á því svæði getur haft mikil áhrif á það hvernig við göngum og beitum okkur.“

Hún talar af persónulegri reynslu. „Ég hef ekki alltaf verið stíf í mjöðmunum, enda hef ég verið magadansari í tólf ár. Hins vegar hafa verið tímabil í lífi mínu þar sem ég finn til í mjöðmunum, sem lýsir sér helst í því að mér líður eins og ég sé með stöðugar harðsperrur á þessu svæði þrátt fyrir að hafa ekki reynt neitt sérstaklega á mig. Það var ekki fyrr en ég fór að stunda jóga í New York þar sem ég fór að finna fyrir svakalegri líkamlegri og andlegri breytingu eftir djúpar teygjur á mjöðmunum. Einn kennarinn sagði mér að formæður mínar væru í mjöðmunum og væri ég að sligast áfram í gegnum lífið með sársauka þeirra allra sem mér fannst frekar magnað að sjá fyrir mér. Einnig heldur mjaðmasvæðið



Pórdís Nadia Semichat dansari, uppistandari og handritshöfundur mun hrista upp í mjöðmunum landans á næsta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Neikvæðnin safnast fyrir í mjöðmunum

„Í jóga er því haldið fram að uppsöfnuð gremja og neikvæð orka sé geymd í mjöðmunum ef ekki er losað um reglulega.“

utan um uppruna sköpunarinnar eða the sacral chakra og því er bein tenging á milli þess að finna til í mjöðmunum og vera með ritstíflu til að mynda eins og gerðist í mínu tilfalli þar sem hið kreatíva fær ekki að flæða og orkan festist. Það verða einhverjir tófrar þegar losað er um mjaðmirnar.“

Bakgrunnur Nadiu í dansi kemur úr hiphoppi, afró, salsa og magadansi. „Ég er mjög viðsýn þegar það kemur að dansi og finnst erfitt að halda mig einungis við einn stíl. Ég er nýflutt heim frá New York en þar stundaði ég nám í handritsgerð fyrir sjónvarp og kvikmyndir. Samhlíða því var ég í jóga, afró-haítiskum

dönsum, kutiro-dansi frá Senegal og afrobeat og námskeiðið í Kramhúsinu verður sambland af þessu öllu. Allir þessir dansar eiga það sameiginlegt að gefa mikla orku og fylgja grunntaktinum í lifinu, hjartslættinum. Mottó mitt í lifinu núna er að dansa eftir hjartanu og opna fyrir sköpunina með því að losa mjaðmirnar. Með þessu námskeiði vonast ég til þess að geta hjálpað fólki að finna mjaðmirnar á sér en námskeiðið verður þó aðallega skemmtilegt og fullt af orku og hressleika. Það verður mikið svitnað, mikið púl og alveg sjúklega skemmtileg tónlist. Ég mun ekkert vera að ræða mikið alvarleika mjaðmanna heldur leiði

ég nemendur áfram til þess að opna sig líkamlega.“

Eins og áður sagði er Nadia nýflutt heim frá New York og er með mörg járn í eldinum. „Ég er að vinna að tveimur handritum fyrir sjónvarp sem landsmenn fá vonandi að sjá næstu árum og verð með á kabarettýningunni Búkalú í janúar þar sem ég verð fyndin og sennilega nakin. Ef ég þekki mig rétt mun fólk sjá mikið af mér á næsta ári. Biðið þið bara,“ segir Nadia að lokum og glottir.

Mjaðmanámskeið Nadiu hefst 15. janúar í Kramhúsinu og verður alla miðvikudaga kl. 20.45.



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spemint lyfatyggjúmmi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Til notkunar í munnhól, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjans. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um dhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



15-25%  
afsláttur

Viltu draga úr reykingum eða hætta alveg?

Nicotinell getur hjálpað þér áleiðis!  
Nikótíntyggjó, munnsogstöflur eða nikótínplástur.

Fæst í öllum verslunum Lyfju.  
Gildir til 31. janúar 2020.





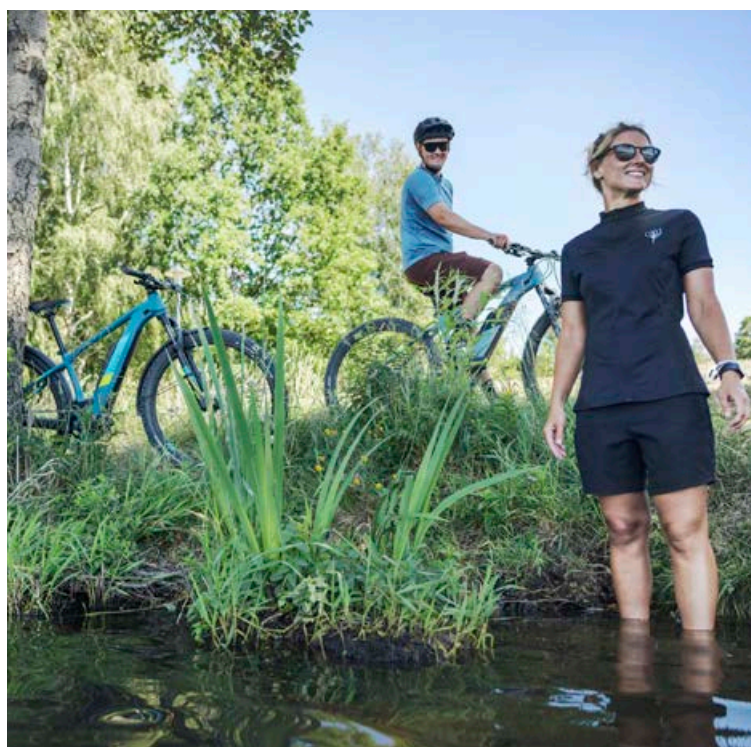
Cube merkið er þekkt fyrir gæði og glæsileika. Reiðhjólin eru fyrir alla.



Verslunin TRI er umboðsaðili vörumerkisins Cube sem framleiðir gríðarlega fjölbreytt úrval af rafmagnshjólum.



Vönduð rafmagnshjól í mörgum flokkum fást hjá TRI verslun, mismunandi litir og stærð eftir því sem hentar.



Hjólin frá Cube eru hönnuð í samstarfi við Bosch, en bæði merkin eru þýsk.

# TRI verslun býður mikið úrval Cube rafmagnshjóla

Nú er hægt að kaupa Cube rafmagnshjól hjá TRI VERSLUN í verslun og á netinu.

Fyrir stuttu tóku gildi ný lög sem fjalla um að virðisaukaskattur verði tekinn af rafmagnshjólum sem kosta allt að 500.000 krónur og af venjulegum reiðhjólum sem kosta allt að 250.000 krónur eða minna. Hvernig útfærslan á þessum lögum verður er enn óljóst en Valur Rafn, markaðsstjóri TRI, telur að þetta eigi eftir að breyta markaðnum verulega og er strax farið að hafa áhrif. Verslunin er með umboð fyrir vörumerkið Cube sem framleiðir gríðarlega fjölbreytt úrval af rafmagnshjólum.

„Rafmagnshjólin frá Cube verða flest í boði hjá TRI á næsta ári. Við ætlum að bjóða upp á rafmagnshjól í nánast öllum flokkum. Þú

getur þá valið þér flokk, lit og stærð eftir því sem hentar,“ segir Valur Rafn, markaðsstjóri verslunarinnar. Valur segir að rafmagnshjólin geti auðveldlega komið í staðinn fyrir bílinn á heimilinu, en það er hægt að stilla þau eftir bæði veðurfari og aðstæðum.

## Engin ástæða til að svitna á leiðinni í og úr vinnu

Nú þarf fólk ekki lengur að hafa áhyggjur af því að svitna á leiðinni til vinnu. „Þú getur stillt hjólið þannig að það hjálpi þér mikið á leiðinni til vinnu en minna á leiðinni heim. Þá geturðu nýtt tímann og tekið út þína líkamsrækt á leiðinni heim.“

Í hjólunum er mótór sem hægt er að stilla eftir því hve mikla vinnu þú vilt leggja í að hjóla. „Þá getur farið eftir veðri og aðstæðum, það getur verið mikill vindur og þá geturðu kallað fram meiri hjálp í hjólinu. Hjólið hjálpar þér líka upp brekkur og ýmislegt annað sem þú þyrftir annars að berjast við. Þá svitnar maður og þarf kannski að hafa með sér aukaföt í vinnuna. Það hefur auðvitað verið vaninn

hingað til og fólk setur það ekkert fyrir sig, en þetta er nýr möguleiki. Þetta er það sem er að gerast í dag.“

## Mikil gæði og gæðaefirlit

Valur Rafn trúir því að öll hjól í framtíðinni verði rafmagnshjól. Það verður bara spurning um hvaða útfærslu á rafmagnsnotkuninni maður velur. „Öll hjól eiga á endanum eftir að geta framleitt orku sem er hægt að nota til að hlada tölvuna til dæmis eða símann. Við sjáum til dæmis framtíðina þannig að þú verðir með GPS-kerfi í stölinu á hjólinu. Það er það sem við erum að sjá gerast hjá Cube.“ Hjólin frá Cube eru hönnuð í samstarfi við Bosch, en bæði merkin eru þýsk. „Cube er hjólaframleiðandinn á meðan Bosch framleiðir ihlutina eins og til dæmis mótörinn og tölvuna. Það að bæði merkin eru þýsk þýðir oftast að gæðin eru mikil og sterkt gæðaefirlit. Við vitum að hjólin eru sterk og þola íslenskar aðstæður mjög vel.“ Cube hefur undanfarna mánuði verið verðlaunað fyrir hönnun og framsækni í samsetningu en fyrirtækið hefur

„Rafmagnshjólin frá Cube verða flest í boði hjá TRI á næsta ári. Við ætlum að bjóða upp á rafmagnshjól í nánast öllum flokkum. Þú getur þá valið þér flokk, lit og stærð eftir því sem hentar.“

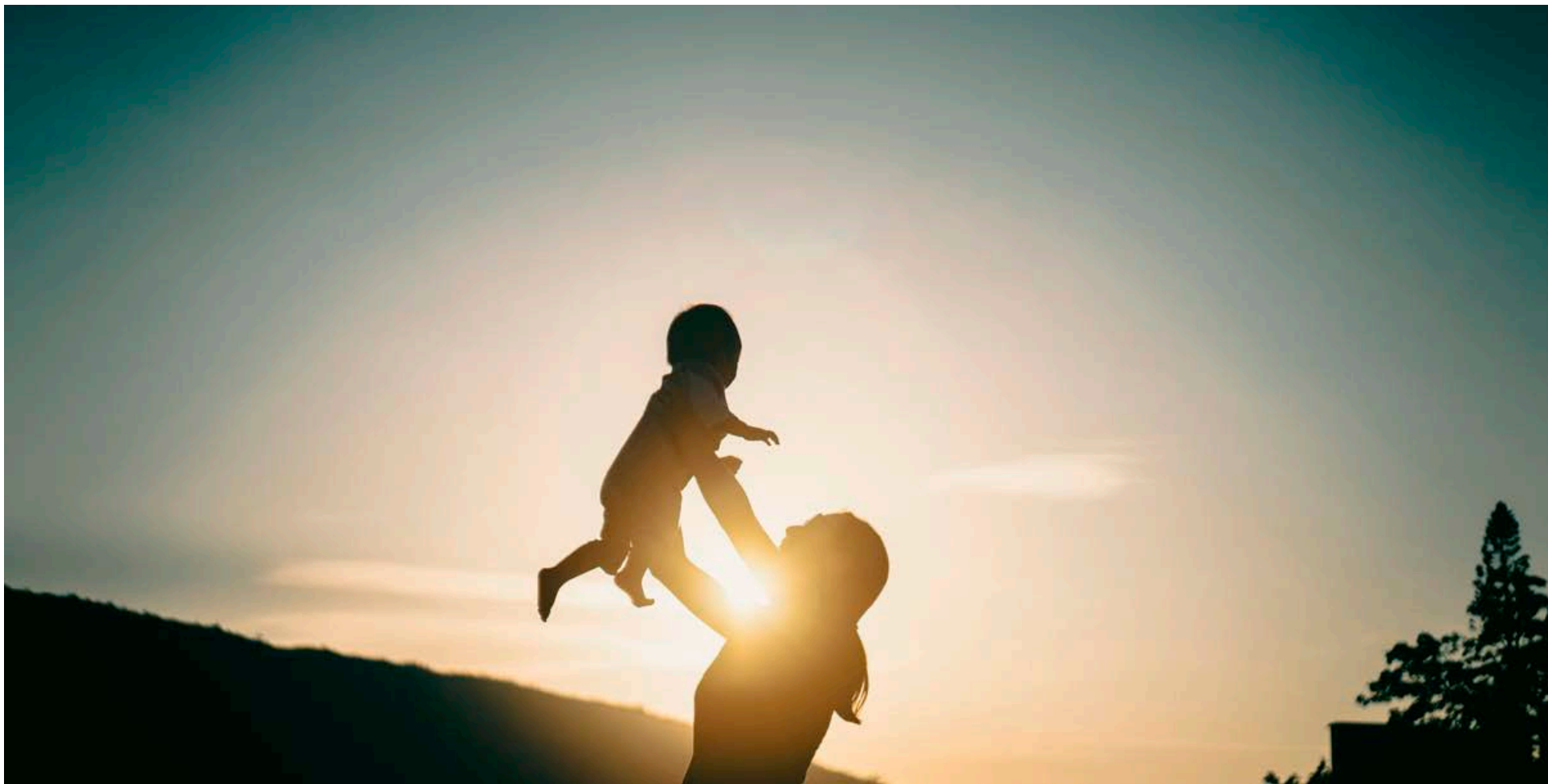
stækkað mjög mikið á stuttum tíma. Rafmagnshjólin eiga stóran þátt í þessari stækkun.

TRI hefur lagt mikla vinnu í að bæta vöruúrval á nýrri vefverslun sem var opnuð í ár, og að bæta upplifun þeirra sem heimsækja síðuna. Nú er hægt að panta allt sem þú þyrftir reiðhjólið í gegnum vefsíðuna. „Við stefnum svo að því að allar okkar vörur verði komnar á netið fyrir mitt árið 2020. Við finnum alveg fyrir því að ef varan er ekki á netinu þá heldur fólk að við eigum hana ekki til.“ Valur Rafn segir líka að verslunin sé að færa sig í þá átt að geta þjónustað

alla á öllu landinu. Allar okkar vörur sem er að finna í vefversluninni er hægt að fá heimsenda. Sendingarkostnaðurinn fellur niður ef maður verslar fyrir hærri upphæð en 10.000 krónur. „Það er ekki stór tala ef maður er að kaupa sér vandað reiðhjól, þannig það má alveg segja að við sendum viðskiptavinum okkar hjólin fritt um land allt. Samstarfsaðilar okkar eru Sportver Akureyri og Vaskur Egilsstöðum en hjá þeim er hægt að skoða fjölbreytt úrval Cube reiðhjóla og aukahluta.“

TRI VERSLUN, Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík [www.tri.is](http://www.tri.is).





Svo virðist sem heilar kvenna sem hafa fætt börn séu að meðaltali á milli fimm og sex mánuðum yngri en heilar jafnaldra þeirra sem hafa ekki gert það. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Óléttta virðist yngja heilann

Samkvæmt nýrri rannsókn hafa konur sem hafa fætt barn yngri heila en þær sem hafa ekki gert það. Áhrifin virðast vara í langan tíma og aukast með fleiri börnum, en minnka eftir fjórða barn.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Fjölbjódleg rannsókn komst að þeirri niðurstöðu að konur sem hafa fætt barn hafi yngri heila en þær sem hafa ekki gert

það. Svo virðist sem heilar þeirra séu að meðaltali á milli fimm og sex mánuðum yngri en heilar jafnaldr þeirra sem hafa ekki eignast börn. Sagt var frá niðurstöðum rannsóknarinnar á vefsíðunni Science Norway.

Rannsóknin var unnin með því að skoða myndir af heilum 12 þús-

und breskra kvenna á aldrinum 40-70 ára, en þessar myndir gera rannsakendum kleift að kanna ástand heilans og reikna út aldur hans með mikilli nákvæmni.

Rannsakendur segja að jákvæðu áhrifin aukist með fleiri börnum, en að þau minnki hjá konum sem hafa fætt fleiri en fjögur börn.

» Aðrar rannsóknir hafa sýnt að það verði líka breytingar í heilum fedra, en þær virðast annars eðlis og ekki jafn miklar.

láta niðurstöður könnunarinnar hafa nein áhrif á ákvarðanatöku varðandi barneignir. Þó að þetta sé tölfræðilega þýðingarmikill munur þýðir það ekki að allar konur sem eignast börn fái endilega yngri heila fyrir vikið.

**Breytingarnar hafa kosti og ókosti**

Í rannsókn frá árinu 2016 sem birtist í vísindatímaritinu Nature Neuroscience voru breytingar á heila kvenna frá því áður en þær urðu þungar og þar til eftir barnsburð sýndar. Þær breytingar virtust í beinum tengslum við hversu nán barninu móðirin var. Því nánari sem þau voru, því meiri breytingar á heilanum. Þessar breytingar vörðu í allt að tvö ár.

Aðrar rannsóknir hafa sýnt að það verði líka breytingar í heilum fedra, en þær virðast annars eðlis og ekki jafn miklar. Ýmsar rannsóknir á dýrum hafa líka komist að þeirri niðurstöðu að óléttta hafi jákvæð áhrif á heilann.

Geta heilans til að breytast getur haft bæði kosti og ókosti. Hún getur til dæmis gert fólk veikara fyrir breytingum í umhverfinu, eins og breyttu svefnmynstri eða félagsstengslum. Í sumum mæðrum geta þessar breytingar, ásamt líffræðilegum breytingum heilans, aukið hættuna á andlegum erfiðleikum eins og fæðingarþunglyndi, sem virðist hafa áhrif á um um 10-15% mæðra.

Rannsakendurnir eru nú að hefja rannsóknir á óléttum konum þar sem segulómkoðun fer fram fyrir getnað og á meðgöngu. Teknar verða nýjar myndir af heilanum rétt eftir fæðingu og aftur tveimur árum síðar. Vonast er til að sú rannsókn veiti upplýsingar um áhrif meðgöngu á heila og geðheilsu mæðra, bæði til skemmri og lengri tíma. Rannsóknin gefur vonandi líka nýjar upplýsingar um áhættuþætti og orsakir geðrænna vandamála sem tengjast barnsburði.

Ekki er vitað hvers vegna.

Áhrifin eru ekki skammvinn heldur. Rannsakendur segja að þau geti verið til staðar allt að 30 árum eftir barneignir, sem gefi til kynna að þau séu varanleg. En þeir taka fram að til að svara því betur þyrfti að fylgjast með konum yfir langt tímabil og þeir benda líka á að það sé mikill munur innan beggja hópanna.

**Sýnir getu heilans til að breytast**

Rannsakendur hafa mikinn áhuga á að kanna líffræðilega þætti og umhverfisþætti sem gætu útskýrt þennan mun á öldrun heilans.

Taugalæknirinn Erik Taubøll, sem starfar hjá Óslóarháskóla, segir að niðurstöður rannsóknarinnar gefi ágæta vísbendingu um getu heilans til að breytast á lífsleiðinni.

Hann segir það vel þekkt að kynhormónar séu mjög mikilvægir í mótun heilans á fyrstu stigum og að hormónabreytingar, líkt og þær sem eiga sér stað við bláðingur, hafi flókin áhrif á heilann. Hann segir samt að það sé líka ýmsir aðrir þættir sem geta haft áhrif á lífsleiðinni og mótað öldrun heilans á ýmsan hátt.

„Af hverju eru til dæmis minni áhrif fyrir konur með mörg börn?“ segir Taubøll. „Aðrir hafa líka talið tengsl milli margra barna og heilabilunar. Hver er ástæðan fyrir því? Þessir þætti ætti að rannsaka á kerfisbundinn hátt.“

Hann segir líka að það sé svo margir þættir sem hafi áhrif á heilann að við ættum ekki að

# ÞURR AUGU?

Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Inniheldur trehalósa úr náttúrunni

Hýalurónsýra smyr og gefur langvarandi raka

Sérstaklega milt fyrir augun

Án rotvarnarefna



Trehalósi kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnunnar

Tvöföld virkni - sex sinnum lengri ending

provision

# Fundu loksins sína stöð

Magnea og Egill segjast loksins hafa fundið sína líkamsræktarstöð hjá Reykjavík Hilton Spa.

**H**austið 2018 sáu Magnea Gísladóttir og Egill Heiðar Gíslason auglýsingu í blöðunum fyrir 100 daga námskeið hjá Reykjavík Hilton Spa. Þá höfðu þau bæði tvö verið að leita að góðri líkamsræktarstöð í töluvert langan tíma. „Okkur langaði að fá hreyfinguna í líf okkar og hafa hana reglulega og markvissa,“ segir Magnea. Hún segir að þau hafi oft byrjað og hætt eða „dinglað“ sér sjálf í tækjunum án þess að fá góða leiðsögn um hvernig eigi að nota þau. Fyrst og fremst voru þau því að leita að stað sem veitti bæði leiðsögn og aðstoð við að koma þeim í gang og í eitthvert form.

„Ég ákvað að hringja á Reykjavík Hilton Spa og fá nánari upplýsingar. Maðurinn minn er með brjóskaft í hálsi þannig að hann getur ekki og má ekki gera hvað sem er. Ég sagði frá því og spurði hvort hann gæti fengið góða leiðsögn og einhvern til að fylgjast með honum þannig að hann gerði æfingarnar rétt. Mér var sagt að það væri ekkert mál, svo sögðum við kennurunum frá þessu þegar við mættum í fyrsta tímann og allt hefur gengið eftir. Hann hefur fengið mjög góðar leiðbeiningar um hvað hann má og hvað ekki.“ Áður en námskeiðið hófst tóku hjónin ákvörðun um að vera ströng í mætingunni. „Fyrst við ætluðum að fara í þetta þá var alveg bannað að segjast ekki nenna að fara, við höfum því lagt áherslu á að vera dugleg að mæta alveg frá byrjun.“

## Hver og ein æfing útskýrð

Hjá Reykjavík Hilton Spa lærðu hjónin að gera æfingarnar rétt. „Í staðinn fyrir að fá einn kennsluhring með þjálfara sem gleymist svo strax í næsta tíma, þá er öllu vel fylgt eftir og það er passað upp á að allir séu að gera rétt. Æfingarnar eru líka útskýrðar mjög vel hvað hver og ein æfing gerir fyrir mann og hvað þær skipta miklu máli.“ Það er lögð mjög mikil áhersla á hve mikilvæg hreyfing er, „sérstaklega upp á árin sem eru fram undan og að maður sé vel í stakk búinn til að lifa betra lífi bæði á bæði sál og líkama. Við erum alveg sammála um það, hjónin, að það var mjög góð ákvörðun að fara á Reykjavík Hilton Spa. Við erum algjörlega búin að finna okkar stöð.“

Ég hef ekki upplifað það annars staðar að fá svona miklar upplýsingar um hverja æfingu.“ Magnea hrósar mikilli eftirfylgni hjá þjálfurum stöðvarinnar, í bæði vigtun og fræðslu um mataræði. „Við gátum alveg tekið til í mataræðinu, þó við séum bæði frekar grónn enda vorum við ekki að leitast við að missa einhver kíló heldur að hreyfa okkur, styrkja, bæta þol og úthald og ná góðri hreyfifærni. Svo maður sé ekki alveg að drepast þegar maður beygir sig niður til að reima skóna.“

## Fastakúnnarnir eru orðnir eins og fjölskylda

Á líkamsræktarstöðinni er starfandi næringarfræðingur sem leiðbeinir manni með mataræði. „Það er alltaf hægt að leita til hennar ef maður er með einhverjar þælingar.



Hún er mjög fús að gefa upplýsingar og hjálpar manni að ná sínum markmiðum. Það sama á við um þjálfunina. Ef þú ert með einhver markmið þá eru þjálfarar tilbúnir til að hjálpa þér að ná þeim.“ Magnea segir að það séu alltaf þjálfarar í tækjasalnum sem greiður aðgangur sé að og þeir búi til prógramm fyrir mann ef maður óskar eftir því og þeir fylgist með manni í salnum.

Varðandi ræktarstöðina sjálfa segir Magnea að það sé vel tekið á móti fólki við komuna með brosi starfsmanna í móttöku og einnig við brottför. „Allt viðmót starfsmanna er einstaklega gott og einnig þeirra sem eru að þjálfra hjá stöðinni. Svo höfum við líka kynnt mörgu góðu fólki þarna. Það eru einhvern veginn allir að spjalla, þetta er bara eins og ein stór fjölskylda. Margir eru búnir að stunda stöðina svo árum skipti og þau eru svo sannarlega tilbúnir að taka á móti nýju fólki opnum örmum. Við finnum það mjög sterkt og finnst við svo velkomin í hópinn. Það er ekki sjálfgefið að þannig sé það, oft myndast klíkur á svona stöðum sem eru orðnar eins og heimaríkir hundar og leggja sig ekki fram um að taka á móti nýju fólki. Það getur orðið til þess að fólk fer þá bara eitthvert annað ef það fær ekki að vera með.“

## Ekki bara kennitala á blaði

Magnea segist upplifa sig skipta máli í augum þjálfara á Reykjavík Hilton Spa. „Þjálfararnir eru duglegir að aðstoða ef fólk er með einhver mein. Þeir eru alveg með puttann á púlsinum. Mér finnst það mikill kostur að manni finnst maður ekki vera bara einhver kennitala, heldur skipta máli.“ Þá þarf e.t.v. ekki endilega að borga fyrir einkaþjálfun til að njóta persónubundinnar þjónustu þjálfaranna. „Ef eitthvað amar að, þá er nóg að láta vita ef maður finnur til í öxlinni eða er slæmur í mjóðminni þennan daginn. Þá er alveg passað upp á hvað maður er að gera og maður fær leiðsögn um

„Við erum búin að prófa margar aðrar líkamsræktarstöðvar í bænum og alltaf hefur okkur fundist eitthvað vanta eða eitthvað sem hentar okkur ekki. En hjá Reykjavík Hilton Spa finnst okkur við vera komin heim.“

## Magnea Gísladóttir

að gera æfinguna einhvern veginn öðruvísi.“

Á Reykjavík Hilton Spa er boðið upp á handklæði við hverja komu, þá þarf ekki að taka blautt handklæði með sér heim og gleyma því svo kannski heima fyrir næsta tíma. „Annað sem mér finnst líka ofboðslega mikill kostur er að það komast allir að. Á öðrum stöðvum þarf maður e.t.v. að bóka sig daginn áður í einhvern tíma ef hann er vinsæll. Maður þarf svo að vera mættur stundvíslega til að missa ekki tímann ef það er mikil aðsókn. En þarna þarf ekkert að vera búit að ákveða sig daginn fyrir hvort þú ætlir að mæta eða ekki, það er alltaf hægt að ganga að því vísu að maður komist að.“ Magnea segir að það sé sömuleiðis ekki slagur um skápana sem er alltaf nóg af. Á bak við hótelið er svo fjöldi bílastæða þar sem gengið er inn í spaið. Þar eru alltaf næg bílastæði og þarf því ekki að hringsóla um svæðið til að leita að stæði.

## Gulrótin er að fara í slökun eftir æfingartímana

Eftir að 100 daga námskeiðinu lauk fyrir um ári síðan, tóku hjónin ákvörðun um að kaupa árskort og halda sömu reglu um að það væri bannað að segjast ekki nenna að fara. „Við mætum að staðaldri þrisvar í viku og mættum t.d. alltaf síðastliðið sumar. Við mætum á morgnana áður en við förum til

vinnu og höfum bætt við fjórða deginum og förum stundum um helgar ef við erum í bænum. Eftir æfingu er líka vodalega notalegt að geta farið í pottinn og fengið dásamlegt herðanudd hjá þessum yndislegu stelpum. Það er bara æðislegt að fara út í daginn eftir nuddið sem er svo sannarlega gulrótin, eftir góðan púltíma.“ Síðan segir Magnea að það megi stundum alveg fara bara í spaið um helgar og slaka á og njóta. Einnig er alltaf hægt að fara á kaffistofuna eftir á og fá sér góðan kaffibolla.

Magnea segir þau hjónin vera dugleg við að segja vinum og kunningjum frá hvað þau eru ánægð með Reykjavík Hilton Spa. „Við meinum það líka alveg frá hjartanu. Við erum búin að prófa margar aðrar líkamsræktarstöðvar í bænum og alltaf hefur okkur fundist eitthvað vanta eða eitthvað sem hentar

okkur ekki. En hjá Reykjavík Hilton Spa finnst okkur við vera komin heim.“ Nú þegar árskortid er að renna út er ekkert annað í boði en að kaupa nýtt kort. „Okkur finnst alveg ótækt að fara að hætta eftir að hafa náð upp svona miklum styrk, þreki og góðu jafnvægi. Við erum staðráðin í að glutra ekki árangri okkar niður. Reykjavík Hilton Spa er yndisleg stöð í alla staði og heimilisleg þar sem boðið er upp á fjölbreytta tíma eða þjálfun í sal þannig að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Við hlökkum alltaf til að mæta á æfingar og það er ekki inni í myndinni að vera styrktaraðilar að stöðinni heldur mætum við með bros á vör og nýtum okkur það sem stöðin hefur upp á að bjóða enda líður okkur miklu betur á sál og líkama eftir að hafa byrjað að æfa þar. Þetta er orðinn ómetanlegur hluti af okkar lífsstíl.“

Magnea Gísladóttir og Egill Heiðar Gíslason sáu auglýsingu í blöðunum fyrir 100 daga námskeið hjá Reykjavík Hilton Spa. Þá höfðu þau bæði tvö verið að leita að góðri líkamsræktarstöð í töluvert langan tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
STEFÁN

## 100 DAGAR



**Hilton**  
REYKJAVÍK SPA

## LEIÐIN AÐ BETRI LÍFSSTÍL

100 daga lífsstílsáskorun.

Hefst mánudaginn 13. janúar.

Mælingar á tveggja vikna fresti, ráðleggingar um mataræði (matardagbækur) og þrjár fyrirlestrar. Leiðsögn í sal, aðhald og persónuleg aðstoð.

Verð: 109.900 kr.

Innifalið: Aðgangur að Spa, handklæði við komu, herðanudd í heitum pottum og kaffi á kaffistofu.

Þjálfarar:  
Guðbjartur Ólafsson,  
Agnes Þóra Arnadóttir,  
Þórunn Stefánsdóttir.



Skráning og nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](mailto:spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090



Ró  
Fjölskyldubók um frið og ró

· djúp öndun  
· slökun  
· hugleiðsla

TÖFRALAND  
www.bokabeitan.is



Sjúkrahúsið Vogur á marga öfluga stuðningsaðila og þeir eru rausnarlegir um jólin. Fyrirtækið nýtur velvildar.

## Bakleikfimi



Hefst  
9. jan.

Betri líðan í hálsi og baki undir leiðsögn sjúkrahjálfa.

Frábær aðstaða og góður tækjasalur á Bíldshöfða 9.

Upplýsingar og skráning á [www.bakleikfimi.is](http://www.bakleikfimi.is)

Heilsuborg

BREIÐU BÖKIN

Það er ekki bara ein leið  
til að losna við gleraugun  
— þitt sjónlag ræður leiðinni



### LINSUSKIPTI

Linsuskipti er algengasta aðgerðin til að laga sjónlagsgalla hjá fólki sem er komið yfir fimmtugt.

Með linsuskiptum er hægt að fá:

einfokus-, fjölfokus- og sjónskekkjuaugasteina

ERTU MEÐ SKÝ Á AUGASTEINI

Hjá okkur er engin bið eftir nýjustu linsunni á markaðnum.

Sjónlag er eina stofan á landinu sem býður upp á alhliða þjónustu þegar kemur að sjónlagsaðgerðum

PANTAÐU TÍMA  
Í FORSKOÐUN

s. 577 1001, [sjonlag.is](http://sjonlag.is)  
eða á [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is)

  
sjónlag  
GLÆSIBÆR – ÁLFHEIMAR 74  
5. HÆÐ - 104 REYKJAVÍK

# Gefa SÁÁ jólagjafir

SÁÁ fær fjölda gjafa yfir jólahátíðina. Samtökunum hafa borist nafnlausar gjafir og gjafir frá félagasamtökum.

Sólrún  
Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



Ásgerður Th. Björnsdóttir, framkvæmdastjóri fjármálasviðs SÁÁ, segir að samtökin stóli mikið á styrktarfélagum sína. „Þeir hafa alltaf verið rausnarlegir fyrir jólin. Við njótum mikillar velvildar í samfélaginu og fáum mjög háa styrki. Þess vegna getum við greitt um 250 milljónir króna með meðferðarstarfinu. Það er eingöngu vegna þess að styrktarfélagar okkar eru svo ótrúlega öflugir.“

SÁÁ hefur lengi veitt þjónustu umfram þá fjárupphæð sem ríkið greiðir fyrir. Því nýtist söfnunarféi í að greiða hluta meðferðarinnar. Peningagjafir eru þess vegna alltaf dýrmætir. Fyrir nokkrum dögum kom tilkynning á heimasíðu SÁÁ um að Oddfellow gaf ungmennadeild SÁÁ styrk að fjárupphæð 450.000 króna. Starfsmannafélag Elko gaf ungmennadeildinni svo þrjár fartölvur í jólagjöf, en starfsmannafélagið velur samtök til að styrkja fyrir hver jól. „Við auglýsum auðvitað þá sem gefa okkur eitthvað ef við megum, en það eru líka margir sem gefa nafnlaust. Það hefur alltaf verið eitthvað um það í gegnum árin,“ segir Ásgerður.

Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogu, segist allavega hafa tekið eftir því að fólk hefur lengi gefið persónulegar gjafir á þessum tíma með þá í huga sem eru inni á Vogu yfir jólin.

### Hægt að gefa sálfræðimeðferð sem ákveðna batagjöf

SÁÁ er bæði með meðferð fyrir ungmenni inniliggjandi og á göngudeild. Auk þess er reynt að koma á samveru sem tengist meðferðinni óbeint. „Það er ýmislegt gert til dægrastyttingar með ungmennahópinn,“ segir Valgerður. „Það er farið í skíðaferðir, keilu, bíó eða út að borða til dæmis. Svona hlutir eru mjög dýrmætir og mikilvægir til að hópurnir sem útskrifast úr meðferð haldi saman og geri eitthvað skemmtilegt, annað en að vera saman í meðferð.“

Í fyrra fór SÁÁ af stað með svokallaðar batagjafir. Þá er hægt að kaupa ígildi til dæmis smit-sjúkdómaprófs, ráðgjafaviðtals,



Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogu, segir fólk ánægt hjá þeim yfir jól.

sálfræðimeðferðar fyrir barn eða tíu daga meðferðar á Vogu. Hægt er að kaupa batagjafirnar allan ársins hring að sögn Ásgerðar, þótt sala á þeim standi sem hæst yfir hátíðarnar. „Ef fólk vill láta fé af hendi rakna í stað þess að kaupa gjafir fyrir fólk sem allt á, þá er þetta valkostur,“ segir Valgerður. „Við bjóðum fólki að styrkja SÁÁ með því að til dæmis kaupa batagjöf að andvirði slopps, þú ferð þá ekki og kaupir sloppinn heldur er keypt fyrir þá upphæð sem þú leggur til. Það er líka hægt að borga meðferð fyrir einhvern, þá ertu að borga fyrir einhvern sem þú veist ekki hver er. Þú gætir samt mögulega hugsað þér að það sé einhver sem þú þekkir og hjálpað SÁÁ að veita þjónustu umfram það sem ríkið greiðir fyrir.“ Eins og kemur fram á vefsíðu batagjafa þá kostar göngudeildarmeðferð 150.000 krónur, 28 daga meðferð á Vík kostar 350.000 krónur og 10 daga meðferð á Vogu kostar 400.000 krónur.

### 130 einstaklingar í meðferð yfir jólin hjá Vogu og á Vík

Eins og vanalega er opið á bæði Vogu og á Vík yfir hátíðirnar. Valgerður segir að það sé notaleg stemning á Vogu um þessar mundir. „Einhverjir eru að fara heim yfir jólin en aðrir eru hér yfir hátíðarnar og fá kannski heim-

Við bjóðum fólki að styrkja SÁÁ með því að til dæmis kaupa batagjöf að andvirði slopps, þú ferð þá ekki og kaupir sloppinn heldur er keypt fyrir þá upphæð sem þú leggur til.

sókn á aðfangadag frá sínu nánasta fólki. Svo opnar fólk pakkana sína á aðfangadag, það verður hátíðleg stund þá um kvöldið og góður matur.“ Eins og kemur fram í tilkynningu á heimasíðu SÁÁ verða um 130 einstaklingar í meðferð hjá SÁÁ, en allir fá bók í jólagjöf frá samtökunum. „Svo er auðvitað meðferðadagskrá alla daga, þó að hún sé minni en á virkum dögum.“

Valgerður segir það kærkomið fyrir marga að vera hér yfir jólin. „Sömuleiðis fyrir margar fjölskyldur, að vita af aðstandendum sínum hér. Það getur jafnvel verið neyð í sjálfu sér. Svo eru aðrir sem eru hér inni og líta á þessa daga sem hverja aðra, eru ekkert að kippa sér upp við það þótt það séu jól. Sumum finnst jafnvel betra að vera hér heldur en að vera heima.“



Ætlar þú  
að vera með?

**Vetrarkortið** komið í sölu.  
**Innritun á öll janúar  
námskeið** stendur yfir!

**TT aðhaldsnámskeið**

Krefjandi og skemmtileg leið til að lagfæra mataræðið og koma sér í form.

**Fitform (60+ og 70+)**

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

**Mótun BM**

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

**Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar**

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

Sjá nánar á [jsb.is](http://jsb.is)

Innritun í síma 5813730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!  
Innritun og nánari upplýsingar  
í síma 581 3730 og á [jsb.is](http://jsb.is)

# Stoðkerfissérfræðingar starfa saman á Heilsuhæð Kringlunnar

Þrjú fyrirtæki sem sjá um endurhæfingu á sviði stoðkerfisvandamála hafa opnað dyr sínar í Kringlunni. Hæðin er glæsilega innréttuð með nýrri sérhannaðri aðstöðu sem fyrirtækin deila.

Þeir sem hafa sótt sér þjónustu í Orkuhúsinu vegna stoðkerfisvandamála þurfa ekki að örventa er rekstur þess færast upp í Kópavog á næstu misserum. Þvert á móti eru þetta að vissu leyti gleðifregnir þar sem fyrirtækin sem sjá um meðferðir á sviði stoðkerfisvandamála hafa nú opnað dyr sínar í Kringlunni á 3. hæð í norðurenda verslunarmiðstöðvarinnar, svokallaðri Heilsuhæð, með bættri aðstöðu og fjölbreyttari starfsemi. Þjónustan verður því í boði á tveimur stöðum á höfuðborgarsvæðinu.

Fyrirtækin sem um ræðir eru Fætur toga, Sjúkraþjálfun Íslands og Kírópraktorstofan Kringlunni, sem opnaði nú í haust. Starfsemi þeirra er einnig í boði í Orkuhúsinu og verður enn þegar það flytur í Urðarhvarf í Kópavogi en að sögn Ólafs Þórs Guðbjörnssonar, framkvæmdastjóra Sjúkraþjálfunar Íslands, vildu fyrirtækin bæta enn þjónustu sína. „Þetta snýst bara um að veita viðskiptavinum okkar betri þjónustu. Þess vegna framlengjum við starfsemi okkar í Orkuhúsinu hingað og þá er aðgengilegra fyrir landsmenn að sækja sér þjónustu okkar, í Kópavogi eða Reykjavík, eftir sem hentar þeim betur,“ segir hann.

Þeir Lýður Skarphéðinsson, eigandi og framkvæmdastjóri Eins og fætur toga, og eigendur Kírópraktorstofunnar Andri R. Ford og Valgeir Einarsson Mántylá taka undir þetta. Þeir segja þjónustuna ekki sist felast í samstarfi þessara þriggja fyrirtækja, sem hefur verið náið og gott. Eins og fætur toga og Kírópraktorstofan hafa unnið með Sjúkraþjálfun Íslands frá því að fyrirtækin voru stofnuð, hið fyrrnefnda síðan árið 2010 en hið síðarnefnda síðan nú í haust, en þeir Andri og Valgeir voru starfsmenn Sjúkraþjálfunar Íslands, áður en þeir bættu við sig kírópraktorsgráðunni og opnuðu eigin stofu.

## Samstiga í sérhæfingunni

Raunar eru Andri og Valgeir einu mennirnir á Íslandi sem skarta bæði sjúkraþjálfunar- og kírópraktorsgráðu í senn. „Það er dálítill samheldni í þessu hjá okkur,“ útskýrir Valgeir og hlær en þeir Andri kynntust í sjúkraþjálfaranáminu við Háskóla Íslands. „Við förum saman í gegnum það og fundum fljótt að við vorum með svipaðar hugmyndir um það sem við vildum gera.“

Báðir fengu þeir síðan starf hjá Sjúkraþjálfun Íslands en fundu fljótlega að þeir vildu sérhæfa sig meira. Þá var tilvalið að halda til Englands ásamt konum sínum og börnum þar sem þeir náðu báðir í kírópraktorsgráður á þremur árum og urðu þar með fyrstu mennirnir á Íslandi til að vera bæði löggiltir sjúkraþjálfarar og löggiltir kírópraktorar.

„Það er í raun okkar sérstaða og fyrir vikið getum við boðið upp á það sem reynst hefur okkur best úr báðum greinum,“ segir Andri. „Þannig höfum við verið að þróa með okkur ákveðnar aðferðir við meðferðina sem hafa gengið mjög vel og svo getum við nýtt okkur stafræna röntgentækni til myndgreiningar þegar þörf er á.“ Hann bendir einnig á að vegna þess að



Ólafur, Lýður og Andri segja samstarf fyrirtækjanna í sameiginlegri aðstöðunni skipta sköpum.



Andri og Valgeir fóru saman í gegnum kírópraktorsnámið í Bretlandi. Nú starfa þeir saman í Kringlunni.

fyrirtækin þrjú deila sama rýminu þá njóti Kírópraktorstofan einnig þeirra forréttinda að geta beint sjúklingum sínum til réttra sjúkraþjálfara, sem séu jafnvel sérhæfðari í öðru, ef þörf er á því. Þannig er hægt að samstillja endurhæfingu milli mismunandi sérfræðinga.

## Allt fyrir stoðkerfið

Lýður, hjá Fætur toga, bendir einnig á það sem stóran kost við samstarfið að geta sent viðskiptavinum til sérhæfðra sjúkraþjálfara eða til kírópraktors til að losa upp skekkjur eða fá röntgenmælingu á mislengd ganglima. Fyrirtækið rekur verslun á hæðinni með miklu úrvali af vönduðum stoðkerfistengdum vörum s.s. skóm, hitahlífum og spelkum, sérgerðum sokkum og úrvali af fótavörum. Þar kemst fólk einnig í göngu- og hlaupagreiningu og geta konur nálgast sérfræðileiðsögn í toppkaupum, þ.e. að finna þá íþróttatoppa sem henta líkamsbyggingu þeirra best og þeirri hreyfingu sem þær stunda.

## Bylting í aðstöðu

En nýja aðstaðan á Heilsuhæð Kringlunnar er það sem eigendurnir nefna allir sem bestu nýjungina. Þar er allt glænýtt og sérhannað undir starfsemi fyrirtækjanna þriggja. „Allt á hæðinni var rífið niður og hún svo byggð upp á nýtt eins og við vildum hafa hana,“ segir Lýður. „Aðstaðan hér er bara bylting miðað við það sem var niðri í Orkuhúsi, sem var reyndar mjög góð þegar við fluttum okkur þangað árið 2003,“ tekur Ólafur undir.

„Þetta er bætt aðstaða fyrir starfsfólkið okkar og einnig fyrir viðskiptavinina. Þar munar einna mest um nýja tækjasalinn, sem er mun stærri, opnari og bjartari, með mun fleiri og fjölbreyttari tækjum,“ heldur hann áfram. Salurinn er þannig inni í miðju rýminu en með fram honum



Fætur toga rekur verslun sína á hæðinni þar sem hægt er að fara í göngu- og hlaupagreiningu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

liggja gangar með skrifstofum og sérhönnuðum herbergjum starfsfólksins.

„Vegna þess að hér er meira úrval af tækjum og betri aðstaða þá getum við líka fylgt fólki betur og lengur eftir í meðferðarferlinu þ.e. alveg frá áverka eða aðgerð þar til fullum bata er náð eða endurkomu í íþróttaiðkun.“ Meðal þessara nýjunga er til að mynda myndarlegt gervigras-svæði sem Ólafur segir að bjóði upp á fjölbreytta og betri þjálfun. „Þessi aðstaða er bara bylting og alveg með því besta sem að gerist í sjúkraþjálfun og göngugreiningu. Hvert fyrirtæki fyrir sig er búið að byggja upp mjög fullkomna aðstöðu og saman erum við mjög sterk.“

## Taka öllum opnum örmum

Aðspurðir segja þeir allir kunnáþópa sína mjög fjölbreytta. Þeir þjónusti allt frá ungu fólki til aldræðs og íþróttamönnum til hinna sem hreyfa sig lítið. „Hér er staður og starfsemi sem er frábær



Hæðin er glæsilega innréttuð með sérhannaðri aðstöðu fyrir starfsemiina.

til aðstoðar ef að þú ætlar að fara að taka á þínum vandamálum, eins og margir hyggjast líklega gera núna eftir hátíðirnar“ segir Ólafur.

Þeir sem hafa því slasast, verið með meidsl sem þeir hafa lengi frestað að láta skoða eða vilja hreinlega byrja að hreyfa sig og sjá hvort stoðkerfið sé í góðu standi,

ættu því að hafa gott af að kíkja á Heilsuhæð Kringlunnar við tækifæri. „Ef fólk vantar góða og heildstæða þjónustu þá er þetta einn af tveimur stöðum til að koma á, hinn er svo Orkuhúsið. Við erum að vinna fyrir fólk og aðstoða það til að auka lífsgæði sín,“ segir Ólafur að lokum við undirtekt hinna.

# Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands\*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626

\*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

job



Starfsfólk  
Intellecta  
óskar þér  
og þínum  
gleðilegra jóla,  
árs og friðar.  
Með kærri þökk  
fyrir samskiptin  
á árinu sem er að líða.  
intellecta

## Sölumaður sjávarafurða

BACCO  
SEA PRODUCTS

Bacco seaproducts ehf. óskar eftir að ráða öflugan sölumann með reynslu af sölu sjávarafurða. Starfið heyrir undir sölu- og markaðsstjóra. Góð kjör í boði.

### Helstu verkefni:

- Innkaup og pantanir á ferskum og frosnum fiski
- Sala og ráðgjöf til núverandi viðskiptavina
- Öflun nýrra viðskiptavina á erlendum vettvangi
- Sölu- og markaðsáætlanir
- Heimsóknir til birgja (framleiðenda)
- Kynningar á afurðum á erlendum sýningum
- Önnur tilfallandi verkefni

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sölustörfum í sjávarútvegi
- Fagleg framkoma
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Sveigjanleiki og geta til að vinna undir álagi
- Öll tungumálakunnátta kemur að góðum notum

Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

Bacco er öflugt fyrirtæki sem hefur á að skipa úrræðagóðu starfsfólki. Við höfum ástríðu fyrir því að afhenda íslenskan gæðafisk á markaði um heim allan hvort sem um er að ræða ferskan, frosinn eða saltaðan. Við störfum náið með íslenskum framleiðendum um land allt og bjóðum allar fisktegundir og breitt úrval vörutegunda. Við höfum á að skipa kröftugu teymi vel þjálfðra starfsmanna sem hafa yfir 30 ára reynslu innan sjávarútvegs.

Nánari upplýsingar um Bacco seaproducts má finna á: [www.bacco.is](http://www.bacco.is)

Nánari upplýsingar:

Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)  
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)

Umsóknarfrestur: 6. janúar 2020

Umsókn óskast fyllt út á: [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is).

intellecta  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)



Aventura er ný íslensk ferðaskrifstofa sem hefur rekstur nú í janúarmánuði og mun bjóða Íslendingum spennandi ferðaframboð og nýta nýjustu tækni í þróun bókunarkerfa til að finna hagkvæmstu ferðirnar fyrir viðskiptavinum sína.

Aventura leitir að starfsfólki til að vinna með reynsluboltum úr íslenskri ferðaþjónustu við að byggja upp kraftmikið og leiðandi fyrirtæki, bjóða Íslendingum framúrskarandi þjónustu og bestu kjör sem hægt er að finna á íslenskum ferðamarkaði.

Við leitum að:

## Sölustjóra á Íslandi

Við leitum að kraftmiklum, drífandi einstaklingi með brennandi áhuga á ferðaiðnaðinum sem getur leitt framleiðslu á fjölbreyttu ferðaframboði okkar fyrir íslenskan markað. Leitað er að einstaklingi með reynslu af sölu og markaðssetningu, starfsreynslu í ferðaþjónustu og af framleiðslu pakkaferða. Sölustjóri mun hafa afgerandi áhrif á vöruframboð á hverjum tíma. Góð tölvukunnátta og þekking á bókunarkerfum flugfélaga er nauðsynleg auk reynslu af markaðssetningu á netinu, en viðkomandi mun vinna með teymi sérfræðinga á því sviði.

### Sölufulltrúum

Við leitum að sölufulltrúum til að sinna þjónustu og sölu til viðskiptavina. Umsækjandi þarf að hafa framúrskarandi þjónustulund, gleði og ánægju af því að sinna viðskiptavinum, reynslu af sölu, þekkingu á helstu áfangastöðum Íslendinga, góða tölvuþekkingu og gott vald á ritaðri og talaðri ensku.

Starfsumsóknir sendist á netfangið: [vinna@aventura.is](mailto:vinna@aventura.is)  
Öllum umsóknum verður svarað.



## Lagerstjóri í Garðabæ

Við hjá Kælismiðjunni Frost ehf. óskum eftir lagerstjóra í starfstöð okkar í Garðabæ.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Skilyrði að viðkomandi hafi mikla þjónustulund og framúrskarandi vald á íslensku og ensku í ræðu og riti (vald á öðrum tungumálum er kostur).

### Starfssvið:

- Dagleg umsjón með lager
- Móttaka og afhending á vörum
- Afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavinum

### Hæfniskröfur:

- Búi yfir skipulagshæfileikum, sjálfstæðum vinnubrögðum og frumkvæði.
- Úrræðagóður starfsmaður, jákvæður og lipur í mannlegum samskiptum.
- Hafi þjónustulund og sé laghentur.
- Góð tölvufærni.
- Reynsla af vöru- og lagerstjórnun er æskileg.
- Þekking á búnaði fyrir kælikerfi er kostur en ekki skilyrði.

Umsóknir sendist á [frost@frost.is](mailto:frost@frost.is)



## Forstöðumaður tæknideildar Faxaflóahafna sf.

### • Auglýst er laust til umsóknar starf forstöðumanns tæknideildar Faxaflóahafna sf.

Leitað er eftir tækni- eða verfræðimenntaðri manneskju sem hefur eftirfarandi til að bera:

- Háskólamenntun í tækni- eða verkfræði sem nýtist í starfi.
- Reynslu af verklegum framkvæmdum og mannvirkjagerð, sem jafna má til verkefna á sviði hafnarmála.
- Skipulagshæfni og hagnýtri reynslu af áætlanagerð.
- Færni í samskiptum við fólk og fyrirtæki.
- Góða tölvukunnátta og færni í ensku.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Í starfinu felst m.a.:

- Umsjón og eftirlit hönnunar og hafnarframkvæmda
- Eftirlit með hafnarmannvirkjum Faxaflóahafna sf.
- Áætlanagerð um skilgreindar viðhalds- og nýframkvæmdir
- Umsjón og uppfærsla tæknigagna í eigu Faxaflóahafna sf.
- Önnur þau störf, sem viðkomandi kunna að vera falin og falla innan eðlilegs starfssviðs forstöðumanns tæknideildar

Umsóknarfrestur er til og með föstudag 10. janúar n.k.

Umsókn og ferilskrá með nöfnum umsagnaraðila skal skilað til Faxaflóahafna sf., Tryggvagötu 17, Reykjavík eða þær sendar mannauðs- og launafulltrúa Faxaflóahafna sf. á netfangið [olafur@faxaflaohafnir.is](mailto:olafur@faxaflaohafnir.is).

Nánari upplýsingar veitir hafnarstjóri [gislig@faxaflaohafnir.is](mailto:gislig@faxaflaohafnir.is) eða í síma 5258900.

**Faxaflóahafnir hafa staðist jafnlaunavottun og hlotið Jafnlaunamerki Velferðarráðuneytis.**

Hafnarstjóri Faxaflóahafna sf.



# Áhugaverð og krefjandi störf í boði



**Lyfjastofnun**  
Icelandic Medicines Agency

## Deildarstjóri í markaðseftirlitsdeild á eftirlitssviði

Lyfjastofnun auglýsir laust starf deildarstjóra í markaðseftirlitsdeild á eftirlitssviði.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/15321**

### Helstu verkefni:

- Stjórnun markaðseftirlitsdeildar.
- Verkefnastýring.
- Eftirlit með lyfjabúðum, heilbrigðisstofnunum, lyfjasölu dýralækna og lyfjaauglýsingum.
- Eftirlit með inn- og útflutningi ávana- og fíkniefna.
- Eftirlit með lækningatækjum.
- Eftirlit með flokkun vöru.
- Meðhöndlun og eftirfylgni með málefnum lækningatækja þ.m.t. gátarboð.
- Veiting og svipting leyfa sem undir deildina heyra.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf í lyfjafræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af stjórnun og/eða mannaforráðum.
- Reynsla af starfssviðið lyfjabúða.
- Reynsla af eftirliti og/eða gæðamálum æskileg.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Kunnátta í norðurlandamáli er kostur.
- Góð tölvukunnátta.
- Mjög góð teymisvitund, samstarfshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni, sjálfstæði og skipulagni í vinnubrögðum sem og jákvæðni og sveigjanleiki í starfi.
- Leiðtogaþæfni, frumkvæði og faglegur metnaður.

Nánari upplýsingar um störfina má finna á heimasíðu Capacent.

## Eftirlitsmaður í lyfjaöryggisdeild á eftirlitssviði

Lyfjastofnun auglýsir laust starf eftirlitsmanns í lyfjaöryggisdeild á eftirlitssviði.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/15322**

### Ábyrgðar- og starfssvið:

- Eftirlit með lyfjaframleiðendum og lyfjaheildsölum (GMP/GDP).
- Eftirlit með blóðhlutaframleiðslu og starfsemi vefjamiðstöðva.
- Þátttaka í eftirliti með markaðsleyfishöfum, þ.m.t. lyfjagátarkerfum (GVP).
- Þátttaka í eftirliti með klínískum lyfjarannsóknnum (GCP).
- Þátttaka í erlendu samstarfi Lyfjastofnunar.
- Meðhöndlun gátar- og váboða.
- Meðhöndlun og eftirfylgni innkallana, kvartana og tilkynninga.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistaragráða í lyfjafræði, lífefnafræði, líffræði eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla á sviði lyfjaframleiðslu og/eða lyfjadreifingar.
- Reynsla af eftirliti og/eða gæðamálum.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Kunnátta í einu Norðurlandamáli er æskileg.
- Mjög góð tölvufærni.
- Mjög góð teymisvitund, samstarfshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum sem og frumkvæði og faglegur metnaður.
- Góð greiningar og skipulagshæfni, jákvæðni og sveigjanleiki í starfi.
- Hæfni í að miðla upplýsingum með skipulögðum og skýrum hætti.

Lyfjastofnun er ríkisstofnun sem heyrir undir heilbrigðisráðherra. Helstu hlutverk hennar eru að gefa út markaðsleyfi fyrir lyf á Íslandi í samvinnu við lyfjafirvöld á Evrópska efnahagssvæðinu, hafa eftirlit með lyfjafyrirtækjum og heilbrigðisstofnunum á Íslandi, meta gæði og öryggi lyfja og tryggja faglega upplýsingagjöf um lyf til heilbrigðisstarfsfólks og neytenda. Hjá Lyfjastofnun vinna um 60 starfsmenn.

Lyfjastofnun leggur áherslu á gott vinnuumhverfi, starfsþróun og framfylgir stefnu um samræmingu fjölskyldulífs og vinnu. Gildi Lyfjastofnunar eru gæði – traust – þjónusta.

Sjá nánari upplýsingar um Lyfjastofnun á vef stofnunarinnar [www.lyfjastofnun.is](http://www.lyfjastofnun.is)

Umsóknarfrestur

**2. janúar 2020**

Capacent — leiðir til árangurs

**Capacent\_**

# Við mönnum stöðuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

**Capacent\_**

[capacent.is](http://capacent.is)



## Styrkir úr þróunarsjóði innflytjendamála 2019-2020

Innflytjendaráð auglýsir eftir umsóknum um styrki úr þróunarsjóði innflytjendamála 2019-2020. Hlutverk sjóðsins er að efla rannsóknir og styðja þróunarverkefni á sviði málefna innflytjenda með það að markmiði að auðvelda gagnkvæma aðlögun innflytjenda og íslensks samfélags. Við ákvörðun um styrkveitingar verður lögð áhersla á eftirfarandi:

- Rannsóknar- og þróunarverkefni sem tengjast börnum og ungmennum af erlendum uppruna.
- Rannsóknar- og þróunarverkefni sem styrkja grasrótarsamtök innflytjenda og auka sýnileika þeirra og virkni í samfélaginu.
- Rannsóknar- og þróunarverkefni sem tengjast vinnumarkaðsmálum innflytjenda.
- Önnur rannsóknar- og þróunarverkefni er varða málefni innflytjenda koma einnig til álita.
- Með vísan í aðgerð A.5. í framkvæmdaáætlun í málefnum innflytjenda 2016-2019 er sérstaklega óskað eftir umsóknum félags- og hagsmunasamtaka innflytjenda til þess að skipuleggja og standa fyrir innflytjendapingi árið 2020. Markmið með innflytjendapingi er að efla lýðræðislega þátttöku innflytjenda, efla samstarf félaga- og hagsmunasamtaka innflytjenda, áhrif þeirra á hagsmunamál sín og þátttöku þeirra í stjórnámálum.

Styrkir verða veittir félögum, samtökum og opinberum aðilum. Félags- og hagsmunasamtök innflytjenda eru sérstaklega hvött til þess að sækja um. Einstaklingum verða að jafnaði einungis veittir styrkir til rannsókna. Að þessu sinni verða 25 milljónir króna til úthlutunar og geta styrkir að hámarki numið 75% af áætluðum heildarkostnaði verkefnis. Unnt er að sækja um jafnt á íslensku og ensku.

**Umsóknarfrestur er til kl. 16.00 föstudaginn 31. janúar 2019. Vakin er sérstök athygli á að einungis er unnt að sækja um rafrænt og er umsóknarformið aðgengilegt á eyðublaðavef Stjórnarráðsins (minarsidur.stjr.is).** Vísað er á nánari upplýsingar um þróunarsjóðinn á vef Stjórnarráðsins, meðal annars reglur þróunarsjóðs innflytjendamála með nánari upplýsingum um skilyrði fyrir styrkveitingum.

Í janúar mun innflytjendaráð standa fyrir opnum kynningarfundum fyrir væntanlega umsækjendur um umsóknarferlið, áherslur ársins og reglur sjóðsins. Nánar auglýst síðar.

Frekari upplýsingar fást í félagsmálaráðuneytinu í síma 545 8100 og með tölvupósti á netfangið frn@frn.is. Trúnaðar er gætt við meðferð allra umsókna.

**Stjórnarráð Íslands**  
Félagsmálaráðuneytið



Erum við  
að leita **að þér?**

## ÚTBOÐ

### Ríkiskaup Allar útboðsauglýsingar eru birtar á utbodsvefur.is

Utbodsvefur.is er sameiginlegur auglýsingavettvangur opinberra útboða. Á vefsvæðinu eru birtar auglýsingar og eða tilkynningar um fyrirhuguð innkaup opinberra aðila sem falla undir lög og reglugerðir um opinber innkaup.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
www.ríkiskaup.is

RÍKISKAUP



### Styrkir VIRK 2020



VIRK starfsendurhæfingarsjóður hefur opnað fyrir umsóknir um styrki til verkefna sem auka fjölbreytni og framboð úrræða í starfsendurhæfingu og styrki til rannsókna sem stuðla að uppbyggingu og auka við almenna þekkingu á starfsendurhæfingu á Íslandi.

Veittir eru styrkir til virkniúrræða, rannsóknarverkefna og uppbyggingar- og þróunarverkefna einu sinni á ári og þurfa umsóknir um styrkina að hafa borist sjóðnum 15. febrúar.

Aðeins umsóknir sem uppfylla allar reglur um styrki VIRK eru teknar til greina. Nánari upplýsingar, stefnur og reglur varðandi umsóknir og umsóknareyðublöð má finna á [www.virk.is](http://www.virk.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 15. febrúar 2020.**

# Sérfræðingar í ráðningum

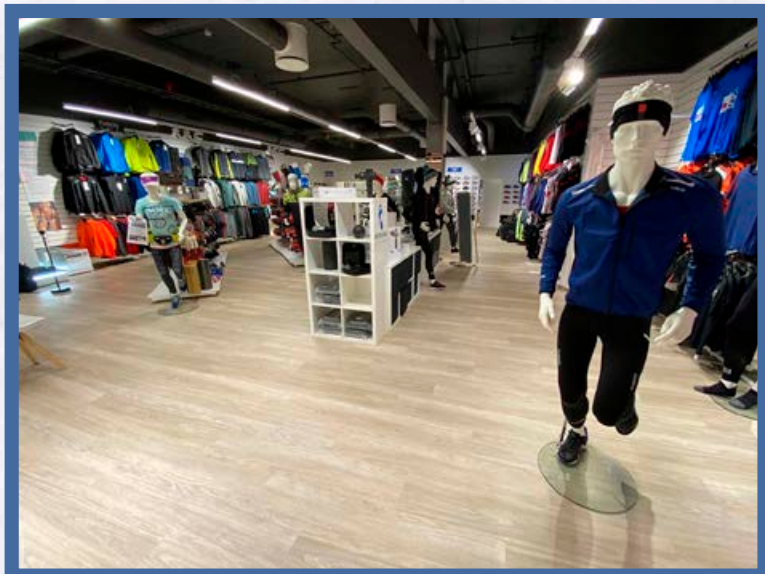


[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

# Komdu í Kringluna og prófaðu frábærar nýjungar í þjónustu **Fætur toga**



## Hlaupagreining

Verð: 14.990

Framkvæmd af reyndum hlaupþjálfara sem hefur sérhæft sig í hlaupagreiningum.

### Hlaupagreining hentar fyrir

- Hlaupara sem glíma við meiðsli
- Byrjendur sem vilja faglega ráðgjöf
- Lengra komna sem vilja auka árangur sinn

### Við skoðum

- Niðurstig, skrefatíðni og jafnvægi
- Samræmi milli hægri og vinstri hliðar
- Hreyfimyntur og misræmi
- Líkamstöðu og þyngdarpunktur
- Vísbendingar um skekkju og mislengd í fótum



## Toppaherbergi

Frí notkun

80% kvenna notar ranga stærð af íþróttatoppum. Þess vegna erum við með mátunarherbergi eingöngu fyrir konur.

- Sérfræðingur hjálpar þér að finna íþróttatopp sem hentar þinni brjóstastærð, líkamsbyggingu og hreyfingu
- 25% kvenna gera ekki æfingarnar af fullri getu vegna óþæginda við hreyfingu á brjóstum
- Vefir í brjóstum geta eyðilagst ef ekki er notaður toppur í réttri stærð, óháð brjóstastærð
- Topparnir frá Brooks eru hannaðir af konum, fyrir konur

## YourBoots

Frí notkun

Komdu og prófaðu YourBoots í verslunum okkar í Kringlunni, Bæjarlind eða Orkuhúsinu.

Þrýstiskálmarnar sem veita bæði þrýsting og nudd á sama tíma. Aukið blóðflæði hjálpar til við að koma úrgangsefnum og bjúg úr vöðvum og liðum.

Einfaldlega frábær græja fyrir alla þá sem eru í miklu æfingaálagi, eru með bjúg, bólgur eða skert blóðflæði í fótum.

### Afreksíþróttafólk sem notar YourBoots

- Sara Björk Gunnarsdóttir fyrirliði kvennalandsliðsins í knattspyrnu
- Hafdís Sigurðardóttir Íslandsmethafi í langstökki
- Dagný Brynjarsdóttir landsliðskona í knattspyrnu
- Arnar Pétursson Íslandsmeistari í maraþonhlaupi
- Fjóra Signý Hannesdóttir Íslandsmeistari og smáþjóðaleikameistari í 400metra grindahlaupi
- Fjöl margar sjúkráþjálfarastofur, íþróttasambönd og íþróttafélög eru að nota YourBoots

# YOURBOOTS



## FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

# Við erum ekki öll eins

Train Station í Dugguvogi er rekin af þjálfurunum Sif Garðarsdóttur og Guðjóni Inga Sigurðssyni sem leggja áherslu á að veita einstaklingsbundna þjónustu og þjálfun.

Fyrir ári var þjálfunarstöðin Train Station opnuð að Dugguvogi 4 í Reykjavík. Stöðin er í eigu tveggja þjálfara, Sifjar Garðarsdóttur og Guðjóns Inga Sigurðssonar sem bæði hafa vídtæka reynslu sem einkaþjálfarar og styrktarþjálfarar auk þess sem Sif er heilsumarkþjálfari. Stöðinni hefur verið afar vel tekið enda áherslan á einstaklinginn.

„Fólk er í auknum mæli farið að sækja í þjálfun í hóp þar sem einn þjálfari hefur yfirumsjón yfir öllum hópnum og þar af leiðandi vantar oft upp á faglega hlutann, því við erum svo sannarlega ekki öll eins,“ segir Guðjón Ingi og Sif samsinnir því. „Við erum að stíga millistigið þarna á milli þess að vera í einkaþjálfun en njóta þess samt að æfa í hóp.“

Þau leggja áherslu á að koma til móts við fólk þar sem það er frekar en eftir einhverjum almennum viðmiðum. „Okkur fannst vanta líkamsrækt þar sem fólk gæti treyst því að það fengi faglega aðstoð við þjálfun nákvæmlega þar sem það er stutt,“ segir Sif og Guðjón Ingi bætir við: „Og okkur fannst ekki síður mikilvægt að bjóða upp á heimilislegt andrúmsloft ásamt aðgengi að fullbúinni aðstöðu til styrktarþjálfunar.“

Þau Sif og Guðjón leggja eins og áður sagði mikla áherslu á að veita einstaklingsbundna þjálfun og þjónustu. „Í byrjun setjumst við niður með skjólstæðingum okkar, förum yfir heilsufarssögu, líkamsástand, líkamsstöðu og næringu



Sif Garðarsdóttir og Guðjón Ingi Sigurðsson stofnuðu Train Station til að koma til móts við óskir fólks um einstaklingsbundna þjálfun.

og setjum síðan upp áætlun í kringum hvern og einn,“ segir Sif. „Það vill svolítið loða við að það sé bara nánast öllum illt einhvers staðar, hvort sem það er í öxlunum, bakinu, mjöðmunum eða hnjúnum og þess vegna er mikilvægt að vinna með hvern og einn út frá þeirri stöðu sem hann eða hún er í.“ Guðjón bendir á að hver líkami sé einstakur og dýrmætur. „Áherslur okkar í grunninn miða að því að vinna með svæðin sem eru að trufla okkur og byggja síðan á þeim grunni. Þjálfunin þarf að vinna með líkamann, þennan eina sem við fáum og byggja okkur upp til lengri tíma. Það langar engan að vera óferðafært gamalmenni.“

Þau segja kerfið sitt byggt upp á alhliða styrk-, liðleika- og hreyfanleikaþjálfun. „Við framkvæmum æfingar með eigin líkamsþyngd, stöngum, handlódum, ketilbjólum, trx, teygjum og síðan Pilates æfingakerfinu fyrir grunnkerfið.“

Sif og Guðjón bjóða upp á frjá æfingaviku án skuldbindinga í Train Station og hvetja fólk til að nýta sér þetta tilboð. „Fólk er oft að spyrja fyrir hvern þessi stöð sé,“ segir Guðjón Ingi. „Því er fljótstafa: í Train Station æfir fjölbreyttur hópur, allt frá 10 ára áhugamönnum um styrktarþjálfun upp í 75 ára ofurmenni.“ Sif tekur undir: „Það eru allir velkomin til okkar.“

## Umsögn viðskiptavinar:

„Elska þessa stöð og þjálfara. Þau hafa hjálpað mér af stað úr meiðslum og loksins finnst mér gaman að æfa þó erfitt sé. Ég hlakka alltaf til næsta tíma sem er mjög óvanalegt. Ég mæli með Train Station fyrir alla þá sem eru óöruggir í ræktinni og vilja fá faglega hjálp til að gera æfingarnar rétt. Þau Sif og Guðjón eru fagmenn fram í fingurgóma og einstaklega skemmtileg, hvetjandi og indæll. Þau veita mikinn andlegan stuðning og styrk á æfingum og aðlaga æfingarnar að þér. Einmitt eitthvað sem ég hef aldrei kynnst hjá öðrum þjálfurum. Ég er að minnsta kosti komin til að vera.“

Ásta Soffía



# Hárþvottur þegar hentar

Það færir í vöxt að fólk þvoi hár sitt aðeins vikulega eða jafnvel sjaldnar. Húðsjúkdómalæknar mæla frekar með því að spara sjampóið en segja hárvottapörf þó mjög einstaklingsbundna.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Það eru skiptar skoðanir á því hversu oft er skynsamlegt að þvo hár sitt með sjampói. Margir þeirra sem fara í sund eða æfa á hverjum degi telja það nauðsynlegt en vaxandi meirihluti þeirra sem hafa hár að áhugamáli eða atvinnu telja að það sé betra að minnka sjampónotkun töluvert og sumir hafa jafnvel látið af allri sjampónotkun í þeirri viðleitni að fá fallegra og heilbrigðara hár. Sérfræðingar segja að það sé ekkert eitt rétt svar við því hversu oft beri að nota sjampó en að yfirleitt þvoi flestir hár sitt með sápu oftari en þörf er á. Þó skipta ýmsir þættir máli, til dæmis hárgerðin, ástand höfuðleðurs og hversu mikið af efnum og hjálpartækjum þú notar á hárið á degi hverjum.

Sumir hársérfræðingar ráðleggja fólk að nota sjampó eins lítið og það kemst af með þar sem sjampó getur gengið á náttúrulegar oliur hársins og þar með stuðlað að vítahring daglegra þvotta þar sem hárið er líflaust og matt og það eina sem bjargar því er hárvottur en bara í stuttan tíma og svo fer allt í sama farið aftur.



Margir sjá mjög jákvæðan mun á hárinu eftir að breyta þvottavendum yfir í einu sinni í viku.  
NORDICPHOTOS/GETTY

» Í stuttu máli þá dregur sjampó oliu og fitu úr hárinu auk þess að hreinsa önnur óhreinindi.

Ef það er fitugt, kláði í hársverði eða sýnilega skítugt ber auðvitað að þvo hárið. Ef hárið er uppreitt er hægt að komast lengur af án þvotta. Það er vel hægt að komast af með að þvo hárið bara einu sinni í viku með sjampói en ráðlagt er að láta ekki meira en tvær vikur líða, sérstaklega ef vandamál í hársverði eru fyrir hendi.

Þá er hægt að lengja tímenn milli þvotta með því að nota þurr-sjampó eða bleyta hárið og setja næringu en ekki sjampó. Það er þó alltaf persónuleg ákvörðun hvers og eins hversu oft honum hentar að þvo á sér hárið. Það færir í vöxt að láta einn þvott í viku nægja og þau sem aðhyllast það segja hárið vera heilbrigðara, slitsterkara og meira gljáandi, ekki síst vegna þess að hárvottur fær þá fri samhliða sjampóinu.

Ekki eru allir meðvitaðir um hvernig sjampó virkar í hárinu. Í stuttu máli þá dregur sjampó oliu og fitu úr hárinu auk þess að hreinsa önnur óhreinindi svo það þurrkar hárið að þvo það oft sem getur svo aftur leitt til slits, að sögn húðsjúkdómalækna sem hafa rannsakað hárheilbrigði í Bandaríkjunum.

Þeir benda á að hárið framleiði oliu sem er stuðlar að heilbrigði

þess sem sjampóið leysi upp um leið og það leysir upp aukafitu, skaðleg óhreinindi og leifar af hárvörum.

Í stuttu máli sagt þá er allt í lagi með sumt sem finnst í hárinu og oliurnar náttúrulegu eru sannarlega í þeim hópi því þær bæði gefa raka og verja hárið sliti og skaðlegum umhverfisáhrifum.

Sérfræðingarnir eru einnig sam-mála um að þó að fæstir ættu að

þvo hár sitt daglega með sjampói þá ættu þau sem hafa afar fingert hár, þau sem æfa mikið og svitna mikið daglega og þau sem búa við hátt rakastig að hugleiða daglegan hárvott. Ef hársvörðurinn er fitugur er nauðsynlegt að þvo hárið daglega en því þykkara og þurrara sem hárið er, því minni þörf er fyrir sjampó. Venjulegt fólk með venjulegt hár kemst vel af með að þvo hárið aðeins á þriggja daga fresti.

Heimild: webmd.com.





Lilja Kjalarsdóttir og Páll Arnar Hauksson hjá SagaNatura sýna nýju vörurnar sem væntanlegar eru frá fyrirtækinu í janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Öflug bætiefni úr íslenskri náttúru

SagaNatura kynnr nýjar vörur. AstaEnergy hámarkar andlega og líkamlega getu og SagaMemo bætir minnið. SagaNatura framleiðir gæðabætiefni úr smápörungum undir merkinu KeyNatura.

**D**r. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri hjá SagaNatura, segir að þörungar séu ofurfæði sem taka þátt í að framleiða stóran hluta súrefnis jarðarinnar. „Þörungar eru grunnframleiðendur og búa til næringaræfni sem er undirstaða fyrir öll dýr á plánetunni,“ segir hún.

„Við hjá SagaNatura fókum miknið á þörunga og plöntur, sem við teljum að verði næsta stóra stökk í sambandi við fæðubótaræfni og matvæli. Þörungar framleiða efni sem kallast astaxanthin til að verja sjálfa sig. Þeir geta ekki hlaupið burtu undan áreiti þannig að þegar þeir lenda í óæskilegum aðstæðum eins og oxunarálagi, óþægilegu umhverfi eða of miklu afsól sem dæmi, þá framleiða þeir astaxanthin.“

Astaxanthin er eitt öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni. Hjá KeyNatura eru þörungar ræktaðir og hvattir til að framleiða miknið af astaxanthin.

Þörungurinn er svo einangraður og þurrkaður og annaðhvort notaður sem duft í vörum fyrirtækisins eða olían, sem er mjög rík af astaxanthin, dregin úr honum og notuð í ýmis bætiefni.

## Allar vörur og vöruþróun byggja á vísindum

„Yfir 2.000 rannsóknir á astaxanthin sem hafa verið birtar í ritrýndum greinum sýna fram á að astaxanthin hefur svipuð áhrif á okkur og á þörunginn. Það þýðir að astaxanthin getur varið okkur fyrir umhverfisáhrifum, gegn oxun og gegn geislum sólarinnar. Við fáum þetta efni lánað frá þörungnum til þess að gera okkur heilbrigðari,“ útskýrir Lilja.

## Aukin orka, einbeiting og athygli með nýju AstaEnergy

„Önnur af þessum nýju vörum sem við erum að koma með á markað, AstaEnergy, inniheldur allan þörunginn. Það er mjög

eftirsóknarvert því þörungurinn framleiðir miklu fleiri góð efni en bara astaxanthin,“ segir Lilja.

Páll Arnar Hauksson, vöruþróunarstjóri hjá SagaNatura, segir að AstaEnergy sé sérstaklega gott fyrir fólk sem vill hámarka andlega og líkamlega getu. „Auk astaxanthins inniheldur varan koffín úr guarana-fræjum, theanín, burnirót og B-vítamínblöndu. Þessi vara er frábær til að draga út þreytu og lúga og er góð fyrir ræktina,“ segir hann.

„Í staðinn fyrir að drekka orkudrykk fyrir æfingu þá er hægt að taka tvö hylki af AstaEnergy og taka svo bara vatnsbrúsa með á æfingu. Það sparar pening því AstaEnergy er ódýrara en að kaupa orkudrykk fyrir hverja æfingu,“ segir Lilja. „Koffín og theanín saman er mjög öflug blanda. Theanín mildar áhrif koffíns, svo það er frábært að taka þessi tvö efni saman frekar en eingöngu koffín,“ bætir Páll við.

## SagaMemo inniheldur blöndu efna sem bæta minnið

Önnur ný vara sem er að koma inn í KeyNatura vörulínuna er SagaMemo. „SagaMemo er hannað fyrir fólk sem vill bæta minni. Varan inniheldur imperatorin sem er unnið úr íslenskum hvannarfræjum. Rannsóknir okkar og annarra benda til að þetta efni hafi góð áhrif á minnið. Varan inniheldur einnig bacopa monnieri og ginkgo biloba sem eru þekkt fyrir góð áhrif á einbeitingu og minni,“ segir Páll.

AstaEnergy og SagaMemo eru nokkuð öðruvísi í útliti en aðrar KeyNatura vörur. Þær eru í

svörtum umbúðum en ekki silfurlituðum en eru þó í sömu vörulínu. Auk nýju varanna er vert að minnast á AstaLýsi sem fyrirtækið hefur verið með frá upphafi. Varan hefur verið betrubætt, nú inniheldur yfir 40% meira omega3 í hverri teskeið en áður. „Þetta er mjög bragðgóð vara,“ segir Páll. „Hún hefur hlotið alþjóðlega bragðviðurkenningu frá International Taste Institute, þar sem fjöldi vínþjóna, kokka og matgæðinga blinns-makkar vörur og metur bragðið af þeim með kerfisbundinni skynmatsaðferð,“ útskýrir Páll.

## Hagkvæmt og þægilegt að koma og vera í áskrift

SagaNatura/KeyNatura býður upp á að fólk taki vörur hjá þeim í áskrift. Fólk getur farið inn á keynatura.is, skráð sig í áskrift og fengið 15% afslátt af allri vörulínunni. „Fólk fær áldós í fyrstu sendingu og í kjölfarið áfyllingar sendar heim í umslagi. Þetta ferli sparar umbúðir og er því jákvætt fyrir umhverfið. Fyrir þá sem nota vörurnar okkar reglubundið er áskrift hagkvæmasti kosturinn.“



AstaEnergy inniheldur allan þörunginn. Það er fullt af bætiefnum sem auka orku og hámarka getu.



SagaMemo er sérhannað fyrir fólk sem vill bæta einbeitingu og minni.



Fjöldi rannsókna sýnir að astaxanthin ver okkur gegn umhverfisáhrifum, oxun og geislum sólarinnar.



AstaLýsi hefur hlotið alþjóðlega viðurkenningu fyrir bragðgæði.



# Allt sem við sköpum hefur anda

Hjónin Fríða Rakel Kaaber og Ryan Patrekur Kevinsson reka saman heilsulind með flottönkum. Fríða lauk einnig nýlega námi sem shaman. Þau vilja skapa stað fyrir borgarbúa til að slaka á.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Ryan segir að fólk eigi oft erfitt með að skreppa frá í einhverja daga til að hlaða batteríin sem hann segir að sé nauðsynlegt fyrir borgarbúa. „Okkur langaði að skapa eitthvað sem hefði jákvæð áhrif á hugann og líkamann á innan við tveimur tímum. Við vildum finna eitthvað sem ekki finnst í íslenskri náttúru, eins og sölt með lækningamatt úr Dauðahafinu og bjóða upp á það hér.

Flotið er svolítið eins og að snúa aftur til náttúrunnar í ónáttúrulegum heimi. Við komumst ekki hjá því að nota myndlíkinguna að þetta er eins og að fara aftur í móðurkvið þar sem við höfðum allt sem við þurftum og vissum ekki einu sinni að við værum með líkama,“ segir Ryan.

„Marga skortir djúpsvefn eða djúpslökun. Mörgum tekst að ná þessari djúpslökun þegar þau fljóta í saltvatninu. Fólk finnst það stundum bara hafa verið í tankinum í 15 mínútur þegar það hefur í raun og veru liðið einn klukkutími,“ segir Ryan.

„Sem maður með ADHD þá



Hjónin Fríða og Ryan vildu skapa eitthvað sem hefði jákvæð áhrif á huga og líkama.

finnst mér erfitt að sitja kyrr í hugleiðslu eða jóga en að fara ofan í hlýtt vatnið í myrkri og þyngdarleysi, það lætur alla truflun virðast órafjarri,“ bætir Ryan við en hann segist nota flottankana mjög reglulega.

Fríða segist einnig nota flottankana mikið. „Það er endurnærandi, og svo hjálpar það mér með svefn og fótaóværd svo eitthvað sé nefnt.

Flot er alveg tilvalið fyrir hugleiðslu. Líkaminn er alveg slakur og þú þarft ekki einu sinni að finna góða stellingu.“

#### Jógakennaranám í Perú

Fríða stundar einnig jóga en hún fór í shamanískt jógakennaranám í Perú fyrr á árinu. „Orðið shaman er upprunnið frá Síberíu og er í dag notað sem eins konar regnhlífar-

heiti þó svo að hver menning eigi sitt orð yfir það. Á íslensku væri það völva eða seiðkona. Shaman þýðir: sá sem gengur í báðum heimum. Þetta byggist á þeirri trú að allt hafi anda; fólk, dýr, plöntur, steinar, fjöll, ár, tunglið, stjörnurnar. Allt. Líka það sem er manngert, þar sem við setjum okkar ásetning í það sem við sköpum og gefum því þannig anda,“ útskýrir Fríða.

„Ekkert eitt er mikilvægara en annað. Shaman er sá eða sú sem skilur þetta og sér og vinnur með þessum öndum til að heila sig, umhverfi sitt og alla sem til hennar eða hans leita.“

Fríða byrjaði að stunda jóga þegar hún vann sem flugfreyja og var með stöðuga bakverki. „Ég fann að jóga hjálpaði mikið og ég varð fljótt laus við verkina. Stuttu síðar veiktist mamma mín alvarlega og jógað hjálpaði mér að komast í gegnum það tímabil.“

Fríða og Ryan eru með ýmislegt á döfinni á nýju ári. „Ég er að fara á fullt með heilun og seremóníur á nýju ári og er í hugmyndavinnu um samstarf með dásamlegu og hæfileikaríku fólki varðandi það. Einnig viljum við hjónin sameina krafta okkar og bjóða upp á heilsulind bæði innanlands og erlendis. Við ætlum líka að bjóða upp á spennandi heilsumöguleika fyrir stór sem smá fyrirtæki sem við kynnum á nýju ári, svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Fríða.

„Núna um áramótin ætlum við að dvelja á jarðhitasvæði í Evrópu sem er mjög líkt og á Íslandi en það hefur líka einstaka eiginleika sem eru ekki hér og okkur langar að nýta fyrir jógað og heilsulindir bæði úti og á Íslandi,“ bætir Ryan við.

Green Tea  
Elizabeth Arden  
NEW YORK





Ju Jitsu gráðun fullorðinna felur í sér mismunandi lit belti sem sýna hvert iðkandinn er kominn í þjálfun sinni.



Ju jitsu er sjálfsvarnariþrótt sem hæfir jafnt börnum sem fullorðnum.



Ju jitsu er sjálfsvörn sem byggist á kýlingum, köstum, lásúm, spörkum og gólfglímu.



Börn og unglingar fylgja þjálfunaráætlun sem tekur mið af andlegum þroska og líkamsburðum.

# Fjölbreytt og styrkjandi sjálfsvörn fyrir allan aldur

Ju Jitsufélag Reykjavíkur fagnar 20 ára afmæli um þessar mundir. Magnús Ásbjörnsson, yfirþjálfari og 6. Dan, segir að ekki sé keppt í ju jitsu heldur sé áhersla lögð á að iðkandinn rækti sjálfan sig.

Það geta allir stundað hefðbundnið ju jitsu, óháð líkamlegu ásigkomulagi; ungrir sem aldnir, og konur og karlar, enda er ástundun þessarar íþróttar á forsendum iðkandans sem fer í gegnum þjálfunaráætlun á eigin hraða," segir Magnús Ásbjörnsson, yfirþjálfari og 6. Dan hjá Ju Jitsufélagi Reykjavíkur.

Félagið býður upp á æfingar sem henta öllum aldurshópum frá tíu ára aldri en ekki er keppt í hefðbundnu ju jitsu af því tagi sem Ju Jitsufélag Reykjavíkur býður upp á.

„Börn og unglingar sem æfa hjá félaginu fylgja sérstakri þjálfunaráætlun sem tekur mið af líkamsburðum þeirra og andlegum þroska og markast því af samblandi náms og leikja," útskýrir Magnús. „Börnin læra helstu lása og tók til að verja sig, læra aga og sjálfstjórn og læra að bera virðingu hvert fyrir öðru. Á milli tæknilegra æfinga fá þau óspart tækifæri til útrásar í leikjum og ærslagangi. Mikil áhersla er á að innan félagsins séu allir vinir og oft er nefnt að við lítum á aðstöðuna okkar sem heimili. Á þessu heimili eru

ólíkir einstaklingar að æfa saman og mjög mikil áhersla lögð á að við sýnum ólíkum aðilum virðingu.“

Hjá unglingum er auk hefðbundinna æfinga lögð áhersla á að byggja upp sjálfstraust einstaklingsins og fá þau til að huga að þeim hættum sem þau geta lent í á lífsleiðinni.

„Lögð er áhersla á að sjálfsvörn er aðeins notuð í neyðartilvikum og að slagsmál leiði aldrei til lausna," segir Magnús.

## Yfirgrípsmikil sjálfsvörn

Magnús Ásbjörnsson er yfirkennari Ju Jitsufélags Reykjavíkur og gráðaður með 6. Dan, svart belti. Magnús nefnir að ekki sé keppt í ju jitsu sem Ju Jitsufélag Reykjavíkur kennir ólíkt flestum öðrum íþróttum. Iðkandinn keppti frekar við sjálfan sig og tók gráðanir eftir því sem honum fer fram íþróttinni.

„Það má segja að það ju jitsu sem við kennum taki á flestu sem kemur að sjálfsvörn, kýlingum, köstum, lásúm, spörkum og gólfglímu. Íþróttin er yfirgrípsmikil sjálfsvörn sem tekur á þáttum sem kenndir eru í karate, júdó

„Innan félagsins eru allir vinir og við lítum á aðstöðuna okkar sem heimili. Á þessu heimili æfa ólíkir einstaklingar saman og er mjög mikil áhersla á að við sýnum ólíkum aðilum virðingu.“

og brasilísku jiu jitsu," útskýrir Magnús og ítrekar að hins vegar sé brasilískt jiu jitsu keppnisíþrótt þar sem meiri áhersla sé lögð á gólfglímu.

Magnús leggur áherslu á að allir sem koma og æfa hjá félaginu til styttri eða lengri tíma séu hluti af ju jitsu-fjölskyldunni og það er sá vinalegi og góði andi sem einkenni andrúmsloftið hjá Ju Jitsufélagi Reykjavíkur.

„Við erum með afar gott barna- og unglingastarf og reynda þjálfara þar sem lögð er áhersla á að hafa gaman af iðkuninni," segir Magnús.

Félagið bjóði upp á fyrstu æfingu í hverju mánuði þegar lögð sé áhersla á að taka á móti nýliðum og allir séu boðnir velkomnir.

„Foreldrar eru hvattir til að hafa samband við þjálfara eða aðra forsvarsmenn félagsins með tölvupósti eða símtali, já, eða bara hreinlega koma og kíkja á æfingu til að sjá þetta með eigin augum og hitta þjálfara sem taka vel á móti öllum gestum og áhugasömum. Að sjálfsögðu eru allir, hvort sem eru börn eða fullorðnir, hvattir til að mæta og prófa æfingu," segir Magnús.

## Þekking er vopn

Eins og fyrr sagði fagnar Ju Jitsufélag Reykjavíkur (JJFR) 20 ára starfsafmæli um þessar mundir en félagið hefur verið aðili að Íþróttabandalagi Reykjavíkur frá árinu 1999.

„Markmið félagsins er að stuðla að útbreiðslu hefðbundins ju jitsu, sjálfsvarnariþróttar sem á uppruna sinn að rekja til Japans og er talin ein elsta íþrótt sinnar tegundar. Af hennar meiddi hafa meðal annars sprottið sjálfsvarnarlistir eins og

Aikido og Hapkido, og bardagaíþróttir eins og júdó og brasilískt jiu jitsu," upplýsir Magnús.

JJR er aðili að heimssamtökum Ju Jitsufélags, Shogun Ju-Jitsu International (SJI), en meistari skólans er Sensei Simon Rimington, 8. Dan og stofnandi samtakanna.

„Heimssamtökin leggja áherslu á skipulagða þjálfun sem tekur mið af vandaðri alþjóðlegri þjálfunaráætlun, þar sem iðkandinn byggir færni sína á breiðum grunni sjálfsvarnartækni, eins og lásúm, köstum, hnitmiðaðri spark- og högg tækni en svo umfram allt virðingu og aga. Þjálfunaráætlunin leggur jafnframt grunn að gráðunarkerfi samtakanna en mismunandi litir belta gefa til kynna stöðu nemenda á hverjum tíma," segir Magnús.

Einkunnarorð Ju Jitsufélags Reykjavíkur eru: „Þekking er vopn, notum það af yfirvegun.“

Ju Jitsufélag Reykjavíkur er til húsa í Ármúla 19. Allar upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu þess sjalfsvorn.is eða Facebook.

# Meiri orka, minni verkir og bætt melting

Sjúkraþjálfarinn Linda Gunnarsdóttir hefur langa reynslu af því að aðstoða fólk til að ná heilsu með því að finna jafnvægi milli mataræðis, hreyfingar, svefns og umhverfisáhrifa sem geta haft skaðleg áhrif á líkamann.

Ég er menntaður sjúkraþjálfari og hef hátt í tuttugu ára reynslu í að hjálpa fólki að ná sínum markmiðum, hvort sem það er að léttast, styrkjast, auka orkuna sína eða jafna sig eftir veikindi, segir Linda en námskeiðin hennar Endurheimtu orkuna hafa vakið mikla athygli. „Yfir 100 manns hafa lokið námskeiðinu með frábærum árangri. Þeir sem hafa lokið námskeiðinu eru almennt léttari á sálinni, með minni verki, meiri orku og meðvitaðri um heilnæmt mataræði og umhverfið.“

Linda leggur mikla áherslu á að finna rót vandans hjá hverjum og einum og gerir áætlun út frá því. Hún segir nauðsynlegt að leiðrétta bólguástand sem hefur myndast í líkamanum með breyttu mataræði þar sem 70-80% af ónæmiskerfinu liggja í meltingarveginum og því sé mikilvægt að stuðla að heilbrigðri þarmaflóru þegar tekin eru skref í átt að bættari heilsu. Þarmaflóran sé í rauninni forsenda heilbrigðrar starfsemi meltingarfæranna, en einnig hafi hún áhrif á taugakerfið

## Innifalið í námskeiðinu:

- Dagsverkefni fyrir 36 daga – handbók með öllum upplýsingum og fræðslu sem þú þarft
- Æfingaapp, sérsniðnar heimaæfingar fyrir þig og þitt markmið
- Átta fræðslufyrirlestrar í formi myndbanda ásamt glærum
- Rafbók með uppskriftum (morgunverðir, millimál og kvöldverðir)
- Rafbók með vikumatseðli og

- innkaupalista
- Aðgangur að lokuðum stuðningshóp á Facebook
- Opinn hugleiðslutími alla föstudaga
- Upphaf- og lokaviðtal
- Sérsniðinn bætiefnalisti
- 365 daga aðgangur að æfingaappi og ótakmarkaður aðgangur að sjúkraþjálfara
- Uppfærð æfingaáætlun á átta vikna fresti

og hormónakerfið. „Við förum svo vel yfir hvaða fleiri umhverfisþættir geta haft skaðleg áhrif á okkur ásamt því hvaða líkamsstaða og æfingar henta hverjum og einum. Þá er ég með fræðslu um svefnvenjur og mikilvægi þeirra ásamt opnum hugleiðslutíma alla föstudaga.“

## Lítill verkefni daglega

Námskeiðið byrjar á sex vikna programmi þar sem Linda setur þáttakendum fyrir verkefni

á hverjum degi. „Þetta eru lítill verkefni sem fólk setur hægt og rólega inn í sínar daglegu venjur. Stór partur af þessu er að vera á hreinu mataræði í 24 daga til þess að gefa líkamanum tækifæri til að núllstillast sig. Eftir að fyrsta áfanganum er lokið tekur við annað tímabil þar sem lögð er áhersla á fjölbreyttar æfingar sem ég vel vandlega út frá markmiðum hvers fyrir sig.“ Innifalið í námskeiðinu er einnig árs aðgangur að sjúkraþjálfara. „Þeir sem eru



Linda Gunnarsdóttir sjúkraþjálfari hefur tuttugu ára reynslu í að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum og býður upp á sérsniðin námskeið til að bæta heilsu og léttu lífið, bæði andlega og líkamlega.

hjá mér á námskeiði geta alltaf leitað til mín og ég gef persónulega og góða þjónustu. Miðað er við vikuleg samskipti til þess að ég geti fylgst vel með hvernig gengur og hvort það þurfi að uppfæra eða breyta æfingum. Æfingarnar henta öllum, hvort sem þú vilt losna við verki, léttast, styrkjast, auka þol eða verða sáttari í eigin skinni,“ segir Linda og bætir við að námskeiðið sé sniðið að hverjum og einum. „Það frábæra við þetta námskeið er að þátttakendur stjórna sínum tíma og geta gert æfingar nákvæmlega þegar þeim hentar, ég fylgist vel með og passa upp á að markmiðum sé fylgt. Samskiptin fara fram í gegnum æfingaapp, tölvupóst eða á Facebook. Á átta vikna fresti uppfæri ég æfingaáætlunina til þess að þú fái sem mest út úr þjálfuninni.“

Æfingarnar er ýmist hægt að gera í tækjasal eða heima og við vinnum með líkama og sál sem heild og finnum saman rætur vandans. Það er ótalmargt hægt að gera til að láta sér líða betur og öðlast meiri orku til þess að geta notið lífsins til fulls,“ segir Linda Gunn sjúkraþjálfari að lokum.

## Opið hús 3. janúar

Föstudaginn 3. janúar milli klukkan 17-19 verður opið hús við Kirkjulund 19 í Garðabæ þar sem Linda tekur vel á móti þeim sem vilja kynna sér námskeiðin betur og þá þjónustu sem hún býður upp á. Léttar veitingar verða í boði og allir hjartanlega velkomnir.

Allar nánari upplýsingar á endurheimt.is og í síma 832-0404.

# Það er gott að eldast glaður

Svíar verða ánægðari með sig eftir því sem þeir eldast, samkvæmt nýrri rannsókn sem fjarskiptafyrirtækið Doro lét framkvæma. Góð heilsa og sjálfstraust gerir fólk hamingjusamt á efri árum.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Könnunin leiddi í ljós að þeir sem eru elstir svarenda, 56-79 ára, gefa sjálfum sér hæstu einkunn. Sjö af hverjum tíu eldri borgurum eru ánægðir með aldur sinn og eru sáttir við sjálfa sig. Könnunin sýnir enn fremur að þeir sem eru eldri hafa meira sjálfstraust en þeir sem yngri eru. Þeim líður betur og eru sáttari við lífið en yngri kynslóðir. Þeir eru sömu leiðis sáttari við umhverfi sitt og einkalíf. Þá var elsta kynslóðin einnig ánægðari með heilsu sína.

Alls tóku 1.196 manns þátt í könnuninni á aldrinum 16-79 ára. Svo virðist vera sem áhyggjur, streita, ótti, reiði og ófund minnki með aldrinum. Fólk er að flestu leyti sáttara við sig þegar það eldist og það er auðveldara fyrir þann aldurshóp að sætta sig við ýmsa óvissu í lífinu. Svo virðist sem lífsreynslan kenni fólki að takast á við mismunandi aðstæður í lífinu. Þegar maður þekkir aðstæðurnar verða viðbrögðin ekki eins ógnvekjandi og fyrir þá sem ekki þekkja til þeirra. Reynslan kennir okkur ýmislegt, að því er kemur



Eldra fólk er hamingjusamara en margir þeirra yngri. Fólki finnst því líka vera yngra en áður þegar það eldist.

fram í tímaritinu MåBra.

Önnur rannsókn sem gerð var við háskólann í Washington í Seattle í Bandaríkjunum sýnir hvernig fólk frá mismunandi heimshlutum upplifir sig miðað við aldur. Skoðað var hvernig fólk sem komið er yfir sjötugt upplifir sig yngra. Mjög margir upplifðu sig sem 65 ára þótt þeir væru tíu árum eldri í raun. Rannsóknin fór fram í 195 löndum í gegnum gagnagrunn Global Burden of Diseases. Á grundvelli upplýsinga reiknuðu vísindamennirnir aldur fólks af mismunandi þjóðernum. Niðurstöður sýna að huglægur aldur er mismunandi eftir löndum. Í Japan og Sviss upplifðu þeir sem eru 76 ára sig sem 65 ára. Í Svíþjóð upplifðu þeir sem eru 73 ára sig vera 65 ára en Svíar komu best út af Norðurlandþjóðum. Í Bandaríkjunum var upplifun aldurs ekki mikil því þeir sem voru 68,5 ára töldu sig geta verið 65 ára.

Hér fyrir neðan kemur fram hversu gamalt fólk er þegar það upplifir sig sem 65 ára eftir löndum.

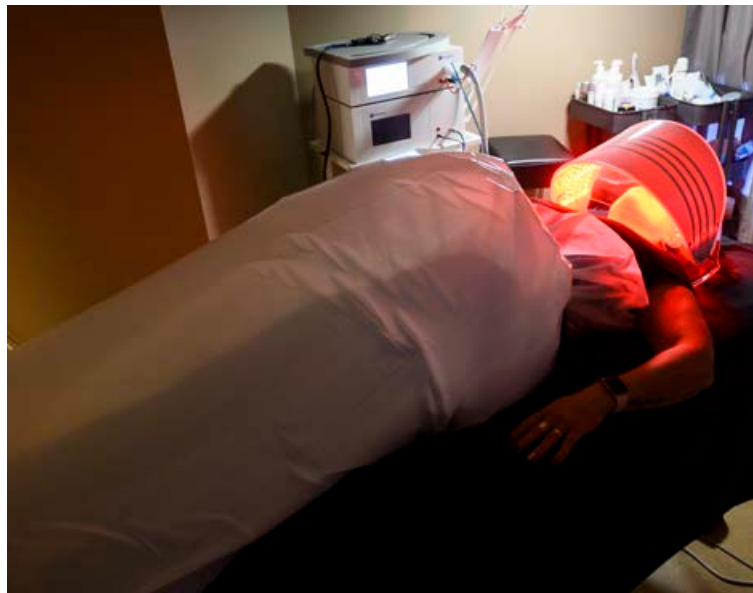
- 1 Japan: 76,1 ára
- 2 Sviss: 76,1 ára
- 3 Frakkland: 76,0 ára
- 4 Singapúr: 76,0 ára
- 5 Kúveit: 75,3 ára



Hjónin Sandra og Eyfi í Heilsu og útliti með Guðnýju dóttur sinni og Guðbjörgu Jónsdóttur, Bowen-tækni.



Súrefnishjálmur eflir meðal annars ónæmiskerfið og losar um streitu.



Weyergans-heilsutækin hafa bætt heilsu margra. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Yndislegt að geta hlúð að fólki

Sandra Lárusdóttir hjá Heilsu og útliti er meistari í meðferðum Weyergans High Care heilsutækja og umboðsmaður þeirra á öllum Norðurlöndunum. Hún segir árangur meðferða undraverðan.

Við hjá Heilsu og útliti vinnum eingöngu með viðurkennd heilsu- og lækningatæki og allt okkar starfsfólk hefur hlotið viðurkennda þjálfun á tækin, bæði ytra og hér heima," segir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits í Hlíðarsmára 17. Sandra er umboðsmaður fyrir þýsku heilsu- og lækningatækin frá Weyergans High Care á öllum Norðurlöndunum.

„Weyergans hefur verið skrefi á undan þegar kemur að appelsínuhúð, frumu-, öldrunar- og sjúkdómavörnum í þrjátíu ár og eru tækin notuð með undraverðum árangri á sjúkrahúsum og heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi," upplýsir Sandra.

## Sogæðastígvél voru bylting

Dr. Rudolf Weyergans lagði grunn að fyrirtæki sínu Weyergans High Care þegar hann var í námi á níunda áratugnum.

„Dr. Weyergans var sá fyrsti í heiminum til að útskýra röskun á starfsemi í eitlum og hann hafði brennandi áhuga á veikleikum í bandvef. Það voru rannsóknir hans á frumu- og veikburða bláæðum, sem og samstarf hans sem sérfræðingur við þýsku neytendasamtökin Stiftung Warentest, sem gerðu Rudolf þekktan og virtan fyrir uppötvanir sínar," upplýsir Sandra.

„Fyrsta tækið sem Rudolf þróaði með konu sinni, dr. Kate Krefte-Weyergans, var Slide Styler sem flestir þekkja sem sogæðastígvél. Tækið var fyrir fætur, hendur og maga og var mikil bylting fyrir fólk sem þjáist af sogæðabjúg. Þótti meðferðaraðilum mikið til

koma þar sem áhrifin voru mikil og tækið auðveldaði allar sogæðameðferðir fyrir sjúklinga," útskýrir Sandra.

## Einstök krem og bætiefni

Sandra er nýkomin heim af námskeiði hjá Weyergans High Care sem hún sótti með tveimur íslenskum konum, tveimur norskum og einni sænskri.

„Frá Weyergans hafa komið fjölmargar nýjungar og einkaleyfi á snyrtivörum og lækningatækjum sem snúa að heilsu og útliti, jafnt að innan sem utan. Þar má nefna einstök krem sem öll eru lífræn og innihalda engin skaðleg efni en innihaldsefnin eru unnin úr hágæða hráefni úr náttúrunni. Þar má nefna sogæðakremið sem er einstakt á heimsvísu og ekki hægt að finna neitt því líkt á markaði," upplýsir Sandra sem hjá Heilsu og útliti sérhæfir sig í sogæðameðferðum og auðvitað bættu útliti.

„Við bjóðum líka upp á mögnuð bætiefni sem hjálpa til við meltingu, orku og svefn. Fólk getur því leitað til okkar og fengið ráðgjöf," segir Sandra.

## Læknar benda á Weyergans

Sandra átti eitt vafningsteppi þegar hún opnaði stofuna í 150 fermetra húsnæði.

„Það þótti stappa nærri brjálæði en ég var full sannfæringer, trúar og trausts á sjálfa mig enda sannaði sig fljótt að ég hafði gert rétt," segir Sandra sem sagði upp starfi sínu sem einkabjálfi til að stofna líkamsmeðferðar- og snyrtistofuna Heilsu og útlit 2014.

„Mig langaði að helga krafta mína því að aðstoða fólk við að ná

Þetta er algjört undrataeki og það er æðislegt að geta loks boðið upp á yngjandi ljósa- og súrefnismeðferð, rétt eins og Michael Jackson og Madonna reyndu á eigin skinni til að vera hvað unlegust.

Sandra Lárusdóttir

betri heilsu og sé ekki eftir því. Það er það besta sem fyrir mig hefur komið. Mér finnst yndislegt að geta hlúð að fólki og orðið vitni að góðum árangri," segir Sandra.

Heilsutækin hjá Heilsu og útliti hafa hjálpað mörgum að ná bata.

„Hérlendis eru læknar farnir að benda fólki á Weyergans-tækin sem kost við verkjum, bólgum eða sogæðavandamálum. Við vinnum einnig með sjúkrahjálfurum því meðferðin hjálpar sjúklingum með stöðkerfisvandamál, bjúg, lélegt blóðflæði og fótapíring. Sömuleiðis þeim sem hafa farið í mjadmakúlu- eða hnjálidaskipti. Meðferðin er góð eftir margs konar aðgerðir og við höfum séð undraverðan árangur. Í sumum tilfellum hefur fólk áður prófað öll möguleg úrræði án þess að fá hjálp og fæstir vilja taka inn bjúgtöflur til langs tíma," segir Sandra.

## Koma aftur og aftur

Í boði eru meðferðir sem henta

ólíkum vandamálum og tekur hver þeirra frá 20 upp í 40 mínútur. Mælt er með tíu skiptum til að ná góðum árangri.

„Þeir sem hafa prófað tækin einu sinni koma aftur og aftur. Reynslan hefur einungis verið frábær og meðferðin er algjörlega sársaukalaus. Hún hentar vel þeim sem hafa nýlega farið í aðgerðir vegna vandamála í liðum og þeim sem eru með bólgur í handleggjum, hnakka eða öxlum. Þá hefur meðferðin verið mikið notuð á þýskum sjúkrahúsum við bólgum sem myndast eftir brjóstnám," útskýrir Sandra og meðferðin gagnast sömuleiðis mjög vel gegn krónískum verkjum.

„Margir tala um að hafa ekki fengið bót meina sinna fyrr en það kom til okkar og fólk sem orðið er fullorðið segist þróa að liða betur og geta tekið virkan þátt í lífinu. Þá skaðar ekki að láta reyna á náttúrulega og heilbrigða leið til heilsu-bótar í gegnum Weyergans-tækin," segir Sandra, en til hennar leitar einstaklingar með stöðkerfisvandamál; flugfreyjur, íþróttafólk, fólk með slæmt æðakerfi, þeir sem eru að ná sér eftir aðgerðir eða þjást af síþreytu sækir.

„Allir eiga sameiginlegt að finna á sér mikinn mun eftir meðferðirnar og því upplifum daglega við mikið þakklæti. Ein var reyndar svo ánægð með þjónustuna að hún gaf stofunni nýja Weyergans-vél. Sú kom til okkar í hjólastól en spilar nú golf suður á Spáni."

## Allir geta dansað; líka Eyfi

Eiginmaður Söndru er Eyjólfur Kristjánsson, tónlistarmaður og nú þátttakandi í sjónvarpsþáttunum

vinsælu. Allir geta dansað. Eyfi er einnig útlærður í tannhvíttum og býður upp á hvíttum með góðum árangri hjá Heilsu og útliti.

„Ég hef áhuga á að bjóða upp á heildrænar lausnir og ráðgjöf. Meðferðarúrreðin eru því margvísleg og alltaf bættast við nýjungar, eins og fitufrýsting sem er náttúruleg meðferð þar sem kuldi er notaður til að frýsta og fjarlægja fitufrumur. Þá er ótalinn súrefnishjálmur sem nýtur mikilla vinsælda. Hann hentar fólki með kvíða, asma og migreni, en líka þeim sem eru með slæma húð. Nýjasti hjálmurinn er með innrauðum ljósum sem auka þéttingu húðar, draga úr rósroða og óramyndun og eykur kollagen í húð. Hann er líka góður gegn streitu og eflir ónæmiskerfið. Það er æðislegt að geta loks boðið upp á ljósa- og súrefnismeðferð sem hefur yngjandi áhrif, rétt eins og Michael Jackson og Madonna reyndu á eigin skinni til að vera hvað unlegust. Þetta er því algjört tófrataeki," segir Sandra.

Stofur sem bjóða upp á sogæðanudd með Weyergans tækjum eru: Heilsustofan Eygló á Sel-fossi, Heilsu- og fegrunarstofa Huldu í Borgartúni, Weyergans Stúdíó á Siglufirði, Gallery 730 á Reyðarfirði, Nuddstofa Margrétar í Borgarnesi, Heilsa og Líðan á Akureyri, Heilsueyjan Spa í Vestmannaeyjum, Táin og Strata á Sauðárkróki og Tálknaþáp á Tálknafirði.

Heilsa og útlit er í Hlíðarsmára 17. Hægt er að hafa samband í sím 562 6969 til að bóka tíma, fá fría ráðgjöf um meðferðir eða kynna sér vítamínin. Sjá heilsaogutlit.is.

# Heilsa er meira en holdafar

Telma Matthíasdóttir hefur verið vinsæll einkaþjálfari um árabil. Hún er alltaf á fullu, 43 ára, móðir, þjálfari og eigandi fitubrennsla.is. Að auki rekur hún Bætiefnabúlluna ásamt unnusta sínum.



Telma Matthíasdóttir lumar á ýmsum góðum ráðum fyrir þá sem vilja taka sig í gegn á nýju ári.



## CEP hágæða íþróttasokkar og hlífar með þrýstingi.

Auka blóðflæði og súrefnisupptöku | Styðja við vöðva og liðamót | Hraða endurheimt | Draga úr líkum á meiðslum

### Henta vel í

- Hjólréiðar
- Hlaup
- Íþróttir
- Útivist



Ýmsir litir í boði



TRÖNUHRAUNI 8 | 220 Hafnarfirði  
www.stod.is | 565 2885

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



**T**elma er virk á Instagram og Snapchat þar sem hún leyfir fólki að fylgjast með lífsstíl sínum. Hún hefur alltaf haft mikinn áhuga á heilsu þótt hún hafi ekki sinnt henni alla tíð, eftir því sem hún segir. Í dag er Telma lífsglöð, jákvæð og örugg. Þegar hún er spurð um góð ráð til að koma sér af stað í hreyfingu eftir áramótin, svarar hún: „Drífa sig af stað. Röskur göngutúr er til dæmis ekkert flókinn. Við þurfum ekki að vera í formi til að byrja að æfa, en við verðum að æfa til að komast í betra form og það krefst vinnu, tíma, skuldbindingar og þolinmæði. Að byrja daginn á hreyfingu sem þú hlakkar til að stunda gerir daginn þinn miklu betri, þú verður orkumeiri og mataræðið í meira jafnvægi,“ segir hún.

Telma segir að breytingar eigi ekki að valda kvíða, vanlíðan eða orkuleysi. Best sé að kunna sér hóf og bera virðingu fyrir eigin líkama. „Það er heljarinnar vinna að byggja heilsuna upp aftur ef hún hrynur,“ nefnir Telma sem segist þekkja það á eigin skinni. „Ég veiktist fyrir 12 árum og hef síðan þá þurft að fórnar mörgu úr mataræðinu því ég kys að lifa lífinu full af orku og í andlegu jafnvægi. Það er frábært að vakna ferskur á morgnana og hlakka til að takast á við verkefni dagsins, eitthvað sem allir eiga að upplifa. Það tekur ekki nema eitt ár að rústa heilsunni en það tekur þrjár sinnum lengri tíma að vinna hana til baka,“ segir hún.

Margir setja sér heit um áramót. Telma segist kannast við það. „Það vilja allir vera hraustir og sterkir. Allt of margir æða af stað án undirbúnings en oftast endar slíkt kapphlaup við rásmarkið. Ekki enn einn kúrinn. Heilbriggt lífni er lífsstíll sem hefst á því að fylla ísskápinn af hollustu, elda mest frá grunni og drekka vatn. Fyrsta skrefið er að setja sér markmið, finna rétta hreyfingu, borða mat sem þér finnst góður og er nærandi. Það verða allir að taka skynsamlega ákvörðun áður en farið er af stað í breytingar. Allt of margir gera illt verra. Betra er að fá faglega aðstoð.“

„Það er aldrei of seint að byrja og aldur skiptir ekki máli. Það hefur verið mikil vakning meðal eldra fólks að hreyfa sig en yngri kynslóðin er áhyggjuefnið, með þessu áframhaldi verður hún fyrsta kynslóðin til að deyja á undan foreldrum sínum vegna lífsstílssjúkdóma, streitu, hreyfingar- og næringarleysis.

Íslendingar eru margir virkir í hreyfingu en það vantar upp á þekkinguna. Það er ekki nóg að hreyfa sig og liggja svo í gosi og skyndibita með nammipoka á milli fótanna. Það er svakalegt álag á líkamann ef hann fær ekki rétta næringu, góðan svefn og hugarró. Heilsan er svo miklu meira en holdafar, við erum 90% bakteríur sem þarf að huga að,“ segir Telma.

Telma segist alltaf hafa haft áhuga á heilsu og var virk í íþróttum sem barn og unglingur. „Skíðaganga var mín keppnisíþrótt á veturna og fótþolti á sumrin, ásamt öllum öðrum íþróttum sem hægt var að stunda í mínum heimabæ. Ég ólst upp

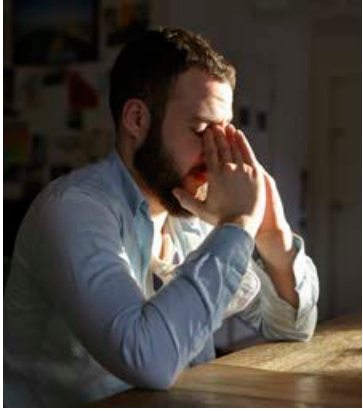
„Þegar ég sá hvert líf mitt stefndi, orðin 30 kg of þung á líkama og sál, setti ég mér skrifleg markmið og fékk faglega hjálp. Ég held að það hafi sett punktinn yfir i-ið að hafa þjálfara á hliðarlínunni sem hrósaði mér og hvatti mig áfram.“

á Ólafsfirði og í kringum 17 ára aldur þá hætti ég að hreyfa mig. Ég var ekki við góða heilsu þegar ég flutti suður 1997, þá 21 árs. Ég byrjaði fljótlega að æfa í Hress og eignaðist mitt fyrsta barn 23 ára,“ segir hún. „Þegar ég sá hvert líf mitt stefndi, orðin 30 kg of þung á líkama og sál, setti ég mér skrifleg markmið og fékk faglega hjálp. Ég held að það hafi sett punktinn yfir i-ið að hafa þjálfara á hliðarlínunni sem hrósaði mér og hvatti mig áfram,“ segir hún.

„Heilsan yfirtók huga minn,“ upplýsir Telma. „Síðan þá hef ég unnið við það að hjálpa öðrum í gegnum Netþjálfun og er með Hóþþjálfun í Hress þar sem konur æfa saman undir minni leiðsögn. Til að ná að sinna öllum sem til mín leita hannaði ég Heilspakkann sem er ódýr kostur til að halda sér á tænum. Nýtt plan fyrir hreyfingu og næringu kemur mánaðarlega til að bæta heilsuna. Það verðskulda allir að vera í góðu formi og það á enginn að fara á mis við þau lífsgæði að búa í hraustum líkama. Það er bara þessi líkami og þetta líf, núna.“

### Nokkur góð ráð frá Telmu

- Góður svefn, vatn og bros er ódýrasta og besta leiðin til lífa góðu lífi.
- Að borða ferskan og hreinan mat og matreiða hann sem mest sjálfur.
- Tyggja matinn vel því meltingin byrjar í munninum.
- Hugsa lengra en bara um útlitið, ertu að fara vel með það sem við sjáum ekki, meltingarveginn og líffærin, allt sem húðin felur? Að vera grannur þýðir ekki að þú sért heilbrigður.
- Borða sem mest af grænu, allt sem kemur frá plöntum, þar er að finna töframedalið.
- Að minnka einföld og unnin kolvetni, þá helst sykur og hveiti.
- Vera meira úti og fá næringuna sem þar er að finna, súrefnið og sólina.
- Vera jákvæð og koma fram við náungann eins og þú vilt að hann komi fram við þig.
- Sleppa reykingum og neyta áfengis í hófi.
- Hlæja og hlæja aftur og hlæja meira. Hlátursköst og gleði er ein besta næring sem ég upplifi og eitt það heilbrigðasta og skemmtilegasta, sagt er að hláturinn lengi lifði.



Streita eykur hættuna á ymsum kvillum.

## Mikilvægt að draga út streitu

Sjá álag af og til drepur okkur ekki. Reyndar geta stuttar álagstarnir gefið okkur aukna orku. En ef streitan er langvinn getur hún aukið áhættuna á svefnleysi, þunglyndi, offitu, hjartasjúkdómum og fleiri sjúkdómum.

Langir vinnudagar, skortur á nætursvefni, litil hreyfing, lélegt mataræði og að verja ekki tíma með fjölskyldu og vinum getur leitt til streitu. Það er nánast ómögulegt að forðast streitu með öllu. En það er mikilvægt að reyna að halda henni í lágmarki. Hugleiðsla og slökun, félagsleg samskipti og gott frí er eitthvað sem allir ættu að leyfa sér til að bæta andlega líðan. Nú þegar nýtt ár nálgast er tilvalið að þú setjir þér það áramótaheit að draga markvisst úr streitu í daglegu lífi.



Hollt og gott mataræði er mikilvægt á meðgöngu.

## Fólat – vernd gegn fósturskaða

Öllum konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka 400 míkrogramma fólatöflu (fólinsýrutöflu) daglega auk þess að borða fólatríkan mat.

Rannsóknir hafa sýnt að fólat dregur úr hættu á alvarlegum fósturskaða á miðtaugakerfi. Dökkgrænt grænmeti og annað grænmeti, hnetur, möndlur, baunir, ávextir og vítamínbætt morgunkorn eru þær fæðutegundir sem eru ríkastar af fólati.

Þótt mikilvægt sé að byrja að taka fólat áður en meðganga hefst er ekki ástæða til að hafa áhyggjur þó að meðganga sé þegar hafin, heldur einfaldlega byrja þegar í stað að taka fólatöflu og borða fólatríka fæðu.

Ráðlagt er að taka fólatöflu daglega fyrstu 12 vikur meðgöngu en eftir það ætti að leitast við að fullnægja þörf fyrir fólat með fjölbreyttu mataræði.

Heimild: Mataræði á meðgöngu

# Kryddaðar möndlur

Möndlur eru mjög góðar sem nasl á milli mála. Það má vel breyta þeim með kryddi og gera þær enn betri.

200 g möndlur

2 msk. salt

2 msk. smjör

4 msk. ólífuolía

¼ tsk. cayenne-pípar

Eða 1 tsk. reykt paprika

Eða ¼ tsk. chili-pípar

Það er bæði hægt að útbúa möndlurnar á pönnu eða í ofni. Setjið smjör og olíu á pönnu. Setjið möndlurnar út í og hrærið stöðugt í fimm mínútur. Setjið saltið og kryddið í skál og dreifið yfir möndlurnar.

Eða stillið ofninn á 185°C. Setjið möndlurnar á bökunarpappír á ofnplötu og bakið í 7-8 mínútur án krydds. Takið möndlurnar út og veltið þeim upp úr olíu og kryddi. Setjið aftur í ofninn og bakið í aðrar 7-8 mínútur.



Möndlur eru hollt og gott nasl.

fastus.is

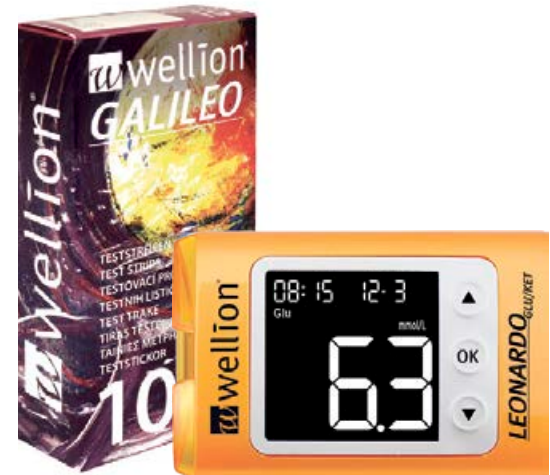
## HJÁ FASTUS FÆRÐU HEILSUTENGÐAR VÖRUR

Fyrir góða byrjun á nýju ári. Þrekhjól, hlaupabretti, ketómæla, rúllur og margt fleira.



TUNTURI®

ÞREKHJÓL



KETÓMÆLAR



ÍÞRÓTTADRYKKIR



RÚLLUR, BOLTAR O.F.L.

Verið velkomin í verslun okkar  
Opíð mán.-fim. kl. 8:30-17:00 og fös 8:30 - 16:15  
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS

Veit á vandaða lausn

# Ekki lengur erfitt að bjóða okkur í mat

Helga María og Júlía Sif blogga um vegan mataræði á vinsælli bloggsíðu. Nú hafa þær gefið út matreiðslubók, meðal annars til að auðveldara sé að bjóða þeim í mat.

**H**elga María Ragnarsdóttir og Júlía Sif Liljudóttir hafa verið vegan um árabíl og halda úti bloggsíðunni Veganistur. Þær eru aldar upp við dæmigert íslenskt mataræði en eftir að þær prófuðu að vera vegan varð ekki aftur snúið. Nýlega sendu þær frá sér matreiðslubókina Úr eldhúsinu okkar með sínum uppáhalds uppskriftum.

„Það er ekki hægt að segja að grænmetisfæði hafi verið mikið í uppeldinu okkar,“ segir Helga María og Júlía bætir við: „Við erum aldar upp á mjög típisku íslensku heimili hvað varðar matarvenjur.“ Helga hefur verið vegan í átta ár en hún prófaði þetta mataræði af heilsufarslegum ástæðum. „Ég hafði verið veik og fann myndbönd á netinu um vegan lífsstíl,“ segir Helga. „Ég ákvað það kvöld að prófa þetta og hef í raun ekki litið til baka síðan.“ Júlía fylgdi í kjölfarið tæplega ári seinna. „Ég fór að búa með Helgu og fannst eins og ég þyrfti að prófa til að vita hvernig þetta virkaði en allar ástæðurnar komu í raun eftir á.“ Þær eru sammála um að hafa aldrei litið til baka eftir að ákvörðunin var tekin. „Um leið og við hættum að neyta dýraafurða fórum við að sjá hversu mikill óþarfi það var og finna hvað okkur langaði litið að borða kjöt aftur.“

„Þeim fannst þetta oft og tíðum flókið og kviðu fyrir að gefa okkur að borða.“

Þegar þær fóru að prófa sig áfram í vegan matreiðslunni ákváðu þær að deila reynslu sinni með þeim sem væru í svipuðum sporum. „Við byrjuðum fyrst með like-síðu á Facebook þar sem við sýndum hvað við vorum að borða dags daglega og sáum fljótt að það var mikill áhugi fyrir uppskriftum að matnum sem við vorum að birta myndir af,“ segir Helga. „Við fengum mikið af spurningum frá vegan fólki en ekki síður frá fjölskyldu og vinum þegar þau voru að fá okkur í mat. Þeim fannst þetta oft og tíðum flókið og kviðu fyrir að gefa okkur að borða því þeim fannst þau ekki vita hvað við gætum borðað og hvað ekki.“

Sumarið 2016 opnuðu þær systur bloggsíðuna [veganistur.is](http://veganistur.is) til að geta deilt uppskriftum á fallegan hátt. „Okkur fannst vanta íslenskt vegan blogg,“ segir Júlía. „Svleiðis blogg eru mjög vinsæl í útlöndum en ekki voru mörg íslensk blogg sem snerust um þennan lífsstíl. Bloggið varð vinsælla með auknum

vinsældum veganisma síðustu ár og okkur fannst núna einfaldlega vera kominn tími til að gefa út bók með okkar uppáhaldsuppskriftum.“

Þær systur hafa mismikinn áhuga á eldamennsku en eru sammála um að hann hafi aukist með því að verða vegan. „Júlía hefur alltaf haft mikinn áhuga á eldamennsku og stefndi alltaf á að leggja það fyrir sig á einhvern hátt,“ segir Helga og Júlía bætir við: „Helga hafði ekki alveg jafn mikinn áhuga á yngri árum en það breyttist heldur betur eftir að hún varð vegan og fór að hafa mikinn áhuga á að elda og útbúa góðan mat.“

Aðspurðar um hvernig uppskriftir séu í bókinni segja þær að fjölbreytnin sé í fyrirrúmi. „Við viljum sýna að það er ekkert meinlætalið að vera vegan. Síðustu ár höfum við náð að gera vegan útgáfu af öllum okkar uppáhaldsmat og meira til. Það hefur tekist vel að veganæsa allt það sem okkur hefur dottið í hug og höfum við gert mikið af því að taka klassíska og hefðbundna íslenska rétti og bakkelsi og gera þá vegan.“ Matreiðslubók þessara samrýmdu vegansystra er því kærkomin fyrir þá sem kunna að meta íslenska sérreitti en vilja jafnframt sleppa dýraafurðum og ekki síður þá sem bjóða slíku fólki í mat.



Júlía Sif og Helga María Ragnarsdóttir eru vegan og hafa haldið úti bloggsíðunni Veganistur í þrjú ár. Nú hafa þær gefið út matreiðslubók með sínum vinsælustu uppskriftum að bragðgóðum mat án dýraafurða.

## Skammta lyf til að forðast misnotkun

Apótek Vesturlands býður viðskiptavinum að fá skömmtuð ávanalyf til að forðast misnotkun þeirra.

Sólrun Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



**A**llt frá opnun hefur Apótek Vesturlands boðið viðskiptavinum sínum að fá skömmtuð ávana- og fíknilyf í samráði við viðkomandi lækna, oftast til að koma í veg fyrir misnotkun og draga úr lyfjabirgðum ávana- og fíknilyfja á heimilum. Ólafur Adólfsson starfar hjá apótekinu og segir mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk sem kemur að ávisun eða afgreiðslu lyfja geri sér grein fyrir ábyrgð sinni. „Ég hef í gegnum tíðina átt nokkur samtöl við einstaklinga sem hafa orðið fyrir heilsutjóni eða misst ástvíni vegna misnotkunar ávana- og fíknilyfja, eða eiga einhvern nákominn sem hefur orðið fyrir heilsutjóni af misnotkun lyfja. Þetta er oft ungt fólk,“ segir Ólafur.

Því hefur verið haldið fram að fólk fari ítrekað á milli lækna til að fá margar ávisanir á ávana- og fíknilyf án þess að lækarnir viti

hver af öðrum. Ólafur segir að þennan leik hafi verið auðveldara að leika fyrir tíma rafrænnar lyfseðlagáttar og tilkomu lyfjagagngrunnins sem inniheldur rauntímaupplýsingar um lyfjanotkun á Íslandi. Þá hafa lyfjafraeðingar í apótekum stundum setið undir ámæli um aðgerðarleysi þrátt fyrir vitneskju um misnotkun lyfja hjá viðskiptavinum og þar séu hagnaðarsjónarmíð lätin ráða. Ólafur telur að það eigi ekki við rök að styðjast og málið sé flóknara en svo.

### Sumir með ávisanir frá mörgum læknum

„Við erum auðvitað bundin trúnaði við sjúklinga sem koma til okkar. En það er samt þannig að þegar þú verður var við að einstaklingur komi endurtekið með ávisanir á ávana- og fíknilyf frá mörgum læknum, þá byrjar maður oftast á samtali við sjúklinginn sjálfan, gjarnan tengdu verkun eða aukaverkunum af þeim lyfjum sem viðkomandi tekur eða varnaðar-



Ólafur Adólfsson segir að allt frá opnun hafi Apótek Vesturlands boðið viðskiptavinum sínum að fá skömmtuð ávana- og fíknilyf í samráði við lækna.

orðum um mikla notkun viðkomandi lyfja.“ Til dæmis ef sjúklingur er að leysa út mikið magn af kódeinlyfjum þá er sest niður með viðkomandi og varað við áhrifum sem of mikil notkun af kódeini getur valdið. „Þannig byrja þessi samtöl í rauninni.“ Læknar geta þá takmarkað aðgengi sjúklinga að lyfjum með því að semja við viðkomandi um að sækja minni skammta af lyfinu sem er ávísad ef um lyfjamisnotkun vandamál er að ræða. „Þá er auðveldara að komast hjá því að viðkomandi misnoti lyfin.“

Ólafur segir það vera auðveldara að halda utan um þessi efni á landsbyggðinni þar sem apó-

tekin eru færri í byggðakjörnum og bæjum. „Þetta er væntanlega gert í fleiri apótekum þó maður heyri ekki mikið um það. Hjá okkur er það þannig að við höfum fengið lyf ávísuð frá lækni fyrir einstaklinga sem treysta sér ekki til að hafa stóran skammt af lyfjum heima hjá sér. Svo þarf stundum að trappa fólk niður og þá er apótekið hlekkur í því. Þá getur viðkomandi ekki nálgast nema takmarkað magn af lyfjum í einu. Jafnvel hafa sjúklingar komið á hverjum einasta dag til að sækja skammtinn.“ Það er líka öryggisatriði að vera ekki með mikið magn af ávana- og fíknilyfjum á heimili þar sem aðrir búa. „Sumir hafa ekki treyst sér til

að leysa út fullan skammt af lyfjum af því að þeir geta ekki geymt lyfin heima.“

### Þjónustan ekki mikið nýtt

Ólafur segir þó að það heyrir til undantekninga að fólk nýti sér þessa þjónustu. „Það er þínulítil hluti fólks sem fær þessi lyf ávísuð og notar þessa þjónustu. Það er oftast þannig að þeir einstaklingar eru komnir alveg upp að vegg. Þá neita sumir læknar að skrifa út lyf nema með ákveðnum skilyrðum.“ Að sögn Ólafs er erfiðara að eiga við sjúklinga sem eru að leysa út mikið magn af lyfjum sem þarf þó ekki að teljast óeðlilegt magn. „Það er samt kannski meira magn en maður myndi reikna með og skortir ákveðna skýringu.“ Ólafur segist taka eftir því ef virkni einstaklinga sem koma oft fer minnkandi. „Það gæti verið visbending um að þeir séu að missa tókin.“

### Íþyngjandi fyrir sjúklinga

Þó umræðan um ávana- og fíknilyf hafi kannski fyrst og fremst snúist um misnotkun þeirra má ekki gleyma að þessi lyf eru nauðsynleg mörgum sjúklingum. „Ég get tekið dæmi um einstakling sem býr kannski lengst inni í Hvalfirði. Hann þarf að taka þrjú verkjalyf. Hann er í þeirri stöðu að þurfa að ferðast langa leið og fær afhentan einn mánaðarskammt í einu. Ávisanirnar fyrir þessi þrjú, mismunandi lyf eru ekki endilega samstilltar þannig hann þarf kannski að fara tvisvar nokkrar ferðir til að sækja lyfin. Það má ekki afgreiða suma fjölnotalyfseðla nema 25 dögum eftir að síðasti mánaðarskammtur var sóttur. Reglugerðin er íþyngjandi fyrir suma sjúklinga. Mér finnst að yfirvöld þurfi að setja sig í spor þessa sjúklinga. Þau þurfa að hugsa betur um hvernig samfélagið er samsett.“





**FILIPPO  
BERIO®**

*Freint meistaraverk*





Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!



Ascent serían frá Vitamix

Verð frá 94.999 kr.



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is



„Fjölmörgum konum hefur tekist að verða barnshafandi með aðstoð hormónajóga,“ segir Rakel. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Óttaðist óvissuna við breytingaskeiðið

Rakel Fleckenstein Björnsdóttir er eini hormónajóga-kennari landsins. Hún segir jógaæfingarnar góða forvörn og hafa reynst konum á breytingaskeiðinu sérlega vel.

Sigríður Inga Sigurðardóttir sigridinga@frettabladid.is



Það að stunda hormónajóga örvar hormónaframleiðslu í eggjastokkum, dregur úr streitu og gerir líkamann betur í stakk búinn til að takast á við þungun, hvort sem hún verður af sjálfri sér eða fyrir tilstilli tæknifrjóvgunar.

Þegar ég uppgötvaði hormónajóga var ég farin að finna aðeins fyrir einkennum breytingaskeiðsins og óttaðist satt að segja þetta óvissutímabil sem fram undan var. Sumar konur skauta léttilega í gegnum breytingaskeiðið en aðrar eru undirlagðar í mörg ár. Mér fannst lítið í boði til að mæta þessu tímabili með gleði og afskynsemi annað en hormónalyf sem ég kæri mig ekki um. Hormónajóga kom því eins og himnasending inn í mitt líf,“ segir Rakel en hún er eini hormónajóga-kennari landsins. Hún kynntist þessu jóga hjá þýskum lækni sem hafði stunda það með góðum árangri en hvað nákvæmlega er hormónajóga?

„Hormónajóga er sérstök æfingaröð sem hefur ekki eingöngu skilað konum úti um allan heim góðum árangri heldur líka kórlum og sykursjúkum. Um er að ræða einfaldar, mjúkar jógaæfingar og ákveðna öndunar- og orkutækni, sem örvar framleiðslu hormóna í líkamanum. Æfingarnar í hormónajóga henta konum á breytingaskeiði einstaklega vel. Sjálf er ég á breytingaskeiðinu, 54 ára og því ágætis kandidat. Æfingaröðin tekur um 35 mínútur og hægt að gera þær heima eða mæta í opna tíma til að fá stuðning við eigin iðkun og félagsskap frá öðrum,“ segir Rakel.

### Lika fyrir karla

Höfundur hormónajóga er frá Brasilíu og heitir Dinah Rodrigues. „Þessi 92 ára gamla orkumikla

kona kom hingað til lands í maí sl. í tilefni af útgáfu bókarinnar Hormónajóga – leið til að endurvekja hormónabúskap þinn, sem ég þýddi og gaf út á íslensku. Ég hef áður þýtt tvær bækur, Þarmar með sjarma (2015) og Leyndarmál húðarinnar (2016) þannig að mér fannst liggja beint við að þýða bókina sjálf. Dinah hefur einnig skrifað bækur um hormónajóga fyrir karla og hormónajóga fyrir sykursjúka og munu þær koma út á íslensku á næsta ári,“ upplýsir Rakel og bætir við að fjölmargir geti nýtt sér hormónajóga, sér til heilsuþótar.

„Það hentar konum sem eru með ójafnvægi á hormónastarfseminni. Þá erum við að tala um konur á breytingaskeiði, konur með óreglulegar blæðingar, engar eða miklar blæðingar, sársaukafullar blæðingar, vægt legslimufلاك, fyrirtríðaspennu og húðvandamál

svo eitthvað sé nefnt. Síðast en ekki síst hefur fjölmörgum konum tekist að verða barnshafandi með aðstoð hormónajóga. Best er ef þær hefja iðkun snemma í ferlinu, eða helst um leið og þær sjá að þetta virðist ekki ætla að ganga eins og til var ætlast. Það að stunda hormónajóga örvar hormónaframleiðslu í eggjastokkunum, dregur úr streitu og gerir líkamann betur í stakk búinn til að takast á við þungun, hvort sem hún verður af sjálfu sér eða fyrir tilstilli tæknifrjóvgunar. Í Tékklandi stunda konur sem stríða við ófrjósemi hormónajóga samkvæmt læknafrádráði,“ segir Rakel.

Þá segir hún að ástundun þess geti dregið úr einkennum breytingaskeiðs karla. „Þar er ég að tala um hluti eins og minni kynhvöt, minni kyngetu, minnkandi háro og skeggvöxt, vöðvarýrnun og svefnleysi svo eitthvað sé nefnt. Hormónajóga hefur einnig reynst vel fyrir sykursjúka en með reglulegri ástundun þess er hægt að ná betra jafnvægi á blóðsykurinn, æfingarnar eru góð forvörn gegn erfðafræðilegum þáttum, draga úr streitu, koma jafnvægi á hormónastarfseminna og auka kynorku og frjósemi,“ bætir hún við.

Rakel fékk kennararéttindi til að kenna hormónajóga fyrir konur hjá höfundinum sjálfum í Þýskalandi sumarið 2018 og síðan réttindi til að kenna hormónajóga, hjá Dinah sjálfri, fyrir sykursjúka í Prag í sumar. „Næsta sumar er stefnan sett á að fá réttindi til að kenna hormónajóga fyrir karla og þá verð ég komin með fullt hús. Ég er eini kennarinn á Íslandi sem er með réttindi til að kenna hormónajóga Dinah Rodrigues og kenni í Ljósheimum,“ segir Rakel.

### FRÁ MATARFÍKNIMIÐSTÖÐINNI: Esther Helga Guðmundsdóttir MSc. og Dr. Guttorm Toverud

## Matarfíkn er líffræðilegur sjúkdómur sem veldur tilfinningalegu, huglægu og andlegu ójafnvægi

Við hjálpum fólki að breyta mataræði og taka úr því fíknivalda og síðan heila undirliggjandi tilfinningaleg og andleg vandamál sem matarfíknin hefur valdið!

### Nú í byrjun nýs árs bjóðum við uppá þrjá kosti:

1. 5 vikna Nýtt líf námskeiðið fyrir byrjendur og endurkomufólk sem hefst 4.1.20.
2. 10 daga meðferðarnámskeið með Dr. Toverud í meðferð sem tekur á huglæga, tilfinningalega og andlega þætti vandans, sem hefst 24.1.20.
3. Möguleika á að taka þessi námskeið saman.

**Endilega kikið á síðuna okkar og skoðið dagskrána!**



**MFM MIÐSTÖÐIN**

Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskana

MFM MIÐSTÖÐIN, Síðumúla 33, 108, Reykjavík  
esther@mfm.is • 699 2676 • www.matarfíkn.is

# Að hætta að reykja er fáránlega erfitt

Verum hreinskilin, að hætta að reykja er fáránlega erfitt. Það er eins og að kveðja hluta af sjálfum sér. Að hætta er mjög stórt skref, svo byrjaðu á litlu skrefi.

**E**f þú vilt draga úr reykingum eða hætta að reykja þá getur Nicotinell hjálpað þér áleiðis til að verða reyklauss. Nicotinell nikótínlyf fást í mismunandi formum, þannig að þú getur valið nikótínlyf sem hentar þér best, segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, lyfjatæknir og sölufulltrúi hjá Artasan.

## Samsett meðferð

Ef þú ert einn af þeim reykingamönnum sem er mjög háður nikótíni og finnur enn fyrir reykingapörf eða fráhrarfseinkennum þrátt fyrir að þú notir nikótínlyf eða munnsogstöflur, þá getur þú haft gagn af því að nota nikótínplástur ásamt nikótínlyfjöggi (2 mg) eða munnsogstöflum (1 mg).

## Viltu gjarnan hætta en finnst of erfitt að sleppa öllu tóbaki?

„Ef algert reykleysi virðist þér um megn, getur þér ef til vill fundist auðveldara og ekki eins ógnvekjandi að draga úr notkuninni. Það er sigur jafnvel þótt ekki sé dregið nema lítið úr reykingum og það mun verða þér hvatning til að halda áfram þangað til þú verður alveg reyklauss. Dragðu úr reykingum með því að skipta út smátt og smátt einni sigarettu fyrir annaðhvort Nicotinell munnsogstöflu eða nikótínlyfjöggi,“ segir Þórhildur Edda.

## Segðu öllum frá

„Hugsanlegt er að þú álitir að það sé skynsamlegt að segja ekki frá því að þú ætlir að draga úr eða hætta reykingum vegna þess að þú gætir fallið. Einmitt þess vegna ættir þú að segja öllum sem þú umgengst



Nicotinell nikótínlyf geta auðveldað fólki að hætta en hægt er að velja um nokkrar tegundir í apótekum.

## Leiðin að betra lífi hefst á því augnabliki sem þú hættir að reykja

Vissir þú að 20 mínútum eftir síðustu sigarettu byrjar líkaminn að jafna sig og breyting til batnaðar verður á líkamsástandinu?

- 20 mín.: Blóðþrýstingur og þúls í eðlilegt gildi.
- 12 klst.: Magn kolmónoxíðs í blóðinu verður aftur eðlilegt.
- 2-12 vikur: Blóðrásin verður betri smátt og smátt og lungnastarfsemin eykst.
- 1-9 mánuðir: Betri öndun og minni hósti.
- 1 ár: Hættan á hjarta- og æðasjúkdómum helmingast.
- 5-15 ár: Hættan á blóðtappa/heilablæðingu er sú sama og hjá þeim sem aldrei hafa reyktt.
- 10 ár: Hættan á lungnakrabbameini helmingast samanborið við reykingafólk – það sama á við um krabba-mein í munn, hálsi, vélinda, þvagblöðru, leghálsi og brisi.



Þórhildur Edda Ólafsdóttir, lyfjatæknir og sölufulltrúi, segir nikótínlyf geta hjálpað fólki að hætta reykingum og öðlast jafnvel betri heilsu.

frá reykleysisáformum þínum, því stuðningur og hvatning frá vinum og fjölskyldu er mikilvæg. Hafðu einnig í huga alla heilsufarslegu kostina sem reykleysi hefur í för með sér og hugsaðu um fjárhæðina sem þú sparar og getur notað á mun skemmtilegri hátt. Jafnvel þótt vegferðin reynist stundum erfið skaltu ávallt hafa í huga að þú ert að hætta að reykja fyrir þig.

## Nicotinell lyfjatyggi

- er með stökkt brakandi yfirborð
- er mjúkt og auðvelt að tyggja.
- er sykurlaust og fæst í 5 mismunandi bragðtegundum: Mint, Fruit, Lakrids, Spearmint og IceMint.
- fæst í tveimur styrkleikum, 2 og 4 mg.

## Nicotinell munnsogstöflur

- eru hentugar við allar aðstæður (t.d. ef óviðeigandi er að tyggja tyggigúmmí) og þeim fylgir enginn afgangur.
- eru sykurlausar og með myntubragði.
- fást í tveimur styrkleikum, 1 og 2 mg.

## Nicotinell forðaplástur

- er eini plásturinn sem bæði er hægt að nota sem dagplástur og sólarhringsplástur. 24 klst. notkun er ráðlögð til þess að fyrirbyggja reykingapörf á morgnana.
- fæst í þremur styrkleikum, 7, 14 og 21 mg.

Fáðu nánari upplýsingar í næsta apóteki eða á Nicotinell.is.

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Til notkunar í munnhol, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

# Byrjaðu að hætta með Nicotinell.



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Til notkunar í munnhol, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

gsk

# Öflug heilsuefning eldri borgara

Sóltún Heima er sérsniðin þjónusta fyrir eldri borgara og aðstandendur þeirra. Áhersla er lögð á hreyfingu með styrktarþjálfun sem styrkir vöðva og bein ásamt því að bæta jafnvægið.

Ásdís Halldórsdóttir íþróttifræðingur er forstöðumaður Heilsu og vellíðunar hjá Sóltúni Heima sem sérhæfir sig í heimaþjónustu og heilsuefningu eldri borgara. Ásdís segir að heilsuefning hafi mikið að segja fyrir fólk sem er farið að eldast, sérstaklega er mikilvægt að gera styrktar- og jafnvægisæfingar þar sem jafnvægisþyngni minnkar með aldrinum. „Við erum búin að byggja upp mjög öfluga heilsuefningu og höfum verið að þjálfa hópa sem hefur gefist mjög vel. Með styrktarþjálfun getur fólk aukið styrk sinn og jafnvægi auk þess að minnka hættu á falli. Þetta er eitt það besta sem fólk getur gert til að halda góðri heilsu og lífsgæðum. Við erum með flottan tækjasal þar sem boðið er upp á æfingar undir leiðsögn þjálfara,“ segir Ásdís.

Hún bendir á að einn hópurinn, Kraftajöttnar, samanstandi af hressum körlum á aldrinum 67-92 ára. „Konur eru í öðrum hópi sem nefnist Kjarnakonur og þær hittast tvisvar í viku eins og karlarnir og gera styrktar- og jafnvægisæfingar ásamt góðum teygjum. Síðan erum við með þriðja hópinn, Morgunhana, sem er blandaður hópur karla og kvenna. Að síðustu má nefna Vatnaliljur sem eru í vatnsleikfimi. Það hentar sumum mun betur að gera æfingar í vatni. Það er til dæmis auðvelt að hoppa í sundi,“ segir Ásdís og bætir við að allir hóparnir kynnist vel og með þeim skapist skemmtilegur félagskapur sem mörgum er dýrmætur. „Þetta eru litlir hópar og við

Við getum boðið upp á allt það sem fólk þarfnast þegar það er komið á efri árin, til dæmis regluleg innlit eða aðstoð við hvers konar hluti, eins og böðun eða aðstoð við matmálstíma.

Ásdís Halldórsdóttir

höldum vel utan um hvern og einn. Að sjálfsgöðu eru allir velkomnir að vera með okkur,“ segir hún. „Eftir hvern tíma sest fólkið niður, spjallar saman og fær sér kaffi.“ Anna Þóra Árnadóttir sem er sjötug hefur stundað æfingar hjá Kjarnakonum. „Þessar æfingar hafa sannarlega verið til bóta bæði andlega og líkamlega,“ segir hún. „Þetta er annar veturinn minn í þessum hópi og það eru ekki bara æfingarnar sem hafa gert mér gott heldur einnig félagskapurinn. Hópurinn samanstendur af skemmtilegum konum og ég get mælt hundrað prósent með þessu. Ég hef alltaf stundað leikfimi og útiveru en ég þurfti að styrkja bakið og þessar æfingar með Kjarnakonum hafa hjálpa mér mikið.“

Sóltún Heima býður einnig viðtæka heimaþjónustu. „Við getum boðið upp á allt það sem fólk þarfnast þegar það er komið á



Anna Þóra og Ásdís en sú fyrrnefnda er ákaflega ánægð með heilsuræktina hjá Sóltúni Heima. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

efri árin, til dæmis regluleg innlit eða aðstoð við hvers konar hluti, til dæmis böðun eða aðstoð við matmálstíma. Við höfum fengið frábær viðbrögð og ánægju með þjónustuna okkar. Allt okkar starfsfólk talar íslensku,“ segir Ásdís og bendir á að Sóltún Heima bjóði einnig upp á heimahreyfingu. „Þá förum við heim til þeirra sem eiga erfitt með að fara úr húsi.

Kerfið er byggt á einstöku æfingakerfi frá Danmörku með markvissum styrktaræfingum sérstaklega fyrir aldraða. Reynslan hefur sýnt að þær skila auknum styrk og bættu jafnvægi.“

Sóltún Heima býður upp á fjóra líkamsræktarhópa, þeir nefnast Morgunhanar, Kraftajöttnar, Kjarnakonur og Vatnaliljur. Styrktarþjálfunin fer fram

í íþróttahúsi ÍFR, Hátúni 14, en vatnsleikfimin í Mörkinni við Suðurlandsbraut.

Heilsuhóparnir fara af stað 7. janúar og skráning er hafin. Upplýsingar og skráning á heimasíðunni [www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is), [soltunheima@soltunheima.is](mailto:soltunheima@soltunheima.is) eða síma 5631400.

## Hósíkósi og næturbrölt með börnum

Leikur í náttúrunni hefur jákvæð áhrif á allan þroska barna og forspárgildi um virkni þeirra og heilsu á efri árum. Sabína Steinunn Halldórsdóttir er viskubrunnur góðra hugmynda að útiveru.

Útivist er alls konar, útivera er alls konar og náttúran alls konar, iðandi af lífi og næringu. Náttúran er alltaf opin öllum sem vilja sækja hana heim, hún gerir engan mannamun en eina kröfu: að þú gangir vel um hana og af virðingu,“ segir Sabína Steinunn Halldórsdóttir sem í vetur gaf út bókina Útiveru með 52 hugmyndum sem nota má til að fjölga gæðastundum fjölskyldunnar í náttúrunni allan ársins hring.

„Hugmyndirnar má leika með hvar sem er í heiminum hvort sem búid er í borg, bæ, þorpi eða sveit; það geta allir nýtt þær og eflt hugmyndaflug sitt jafnt og þétt. Að fá tækifæri og tíma til að leika og læra í náttúrunni hefur jákvæð áhrif á allan þroska barna og forspárgildi um virkni þeirra og heilsu á efri árum. Með því að velja það að verja tíma úti með barni og börnum er sáð fræi til frambúðar,“ segir Sabína Steinunn.

Ævintýrin gerast hvar sem er og hvenær sem er. „Aðalatriðið er að vera í núinu og njóta staðar og stundar og helst skilja snjalltækin eftir heima. Þitt hlutverk í þessum ævintýrum er að leiða leikinn, ekki stjórna, leyfa barninu að læra af reynslunni, vera farþeginn sem spyr spurninganna, hvetja til könnunnar, hlusta eftir viðbrögðum, aðstoda barnið við að ná þroskaáföngum og umfram allt: njóta gæðastunda með þínum dýrmætasta fjársjóði.“

### Úðarar

Áhöld: Úðabrúsi, matarlitur og vatn.

#### Hvernig:

Það er gaman að hafa nokkra úðabrúsa til að hafa marga liti. Það má nota ýmiss konar brúsa sem hafa klárast, svo sem undan glerúða eða öðru sem fellur til á heimilinu. Byrjið á að blanda liti í úðabrúsa með matarlitum áður en farið er út að skreyta en það er skemmtilegast að skreyta þegar það er snjór úti.

#### Tillögur:

Búid til snjókarl eða furðuverur og skreytið með litum. Gaman er að búa til risaorm með mörgum snjókúlum í röð sem síðar má ganga á og gera færniæfingar. Spreyið línur í snjó og vinnnið með jafnvægi og hoppæfingar. Spreyið línur sem upphafspunkt, hnoðið bolta til að kasta og setjið merki með lit þar sem hann lendir. Endurtakið og reynið að kasta lengra næst. Teiknið myndir í snjó með litunum. Skrifnið í snjóinn, til dæmis nafnið ykkar eða annað sem þið viljið. Útbúið reikningsdæmi í snjó með einum lit og leysið með öðrum lit. Skiptist á að gera reikningsdæmi.



Sabína Steinunn Halldórsdóttir. Teikningar: Auður Ýr Elisabetardóttir



### Næturbrölt

Hvenær: Skemmtilegast þegar það er farið að dimma, hvort sem er snemma að morgni eða seint á daginn.

#### Áhöld:

Vasaljós, eitt eða fleiri, og bók.

#### Hvernig:

Mikilvægast er að eiga vasaljós og rafhlöður fyrir gönguna. Vasaljósagöngu þarf ekki að skipuleggja heldur er best að leyfa ævintýrunum að gerast. Skemmtilegt að hafa fleiri en eitt vasaljós.

#### Tillögur:

Skriptist á að hafa vasaljós og leiða gönguna. Feluleikur – felid ykkur en blikkið ljósinu við og við. Einn í einu visar veginn og stjórna þrautakóngi. Leggist á góðan stað og segið sögu. Hafið bók meðferðis og lesið á góðum stað. Útbúið dulmál með vasaljósinu, eitt blikk tákna til dæmis hæ, eða tvö blikk tákna komdu. Þykist vera leynilöglegla, læðist um og reynið að komast óséd frá A til B.



### Hósíkósi

#### Áhöld:

Kerti, krús og eldfæri.

#### Hvernig:

Það er gaman að byggja upp eftirvæntingu áður en haldið er af stað og fara út að kvöldi til þegar það er farið að skyggja og er sérstaklega huggulegt í góðu veðri á adventunni eða í jólahjóssum jólahátíðarinnar. Mjög gaman er að fara í náttfötum undir kuldagallann því það eykur enn á ævintýraljómann að fara út eftir háttatíma.

#### Tillögur:

Finnið kósi stað og hafið teppi meðferðis. Hugmyndirnar eru endalaust skemmtilegar. Til dæmis að lesa bók við kertaljós úti. Syngið við kertaljós úti í garði. Borið kvöldmat úti í skógi við kertaljós. Útbúið snjóhús fyrir ykkur eða bara lítið snjóhús fyrir kerti. Takið nokkrar kertakrúkkur með og setjið upp ratleik, við hverja krúkkur er eitt verkefni. Klárið heimalesturinn utandyra við kertaljós.

# Taktu fyrsta skrefið hjá Heilsuborg

Er erfitt að komast af stað og breyta lífsstílnum? Í Heilsuborg getur þú tekið fyrsta skrefið, enda einstakt heilsufyrirtæki þar sem fagfólk tekur höndum saman til að aðstoða fólk við að ná markmiðum sínum, hvort sem það vill viðhalda góðri heilsu eða bæta hana.



Auðvelt er að fylgjast með árangrinum á líkamsgreiningartækinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**H**ér er almenn skynsemi og gagnreyndar aðferðir hafðar leiðarljósi og nálgunin er uppbyggileg. Hún byggir á hvatningu og þeirri staðreynd að fólk er ólíkt. Mikill meirihluti þeirra sem til okkar leita hefur áhuga á því að léttast og/eða styrkja líkamann. En ástæðurnar geta verið fleiri, svo sem vöðvabólga eða verkir, þreyta, streita, andleg vanlíðan, óhollt mataræði og fleira. Það sem hentar einum hentar ekki endilega næsta manni," segir Helga Margrét Clarke, forstöðumaður heilbrigðisþjónustu hjá Heilsuborg.

„Oft veit fólk ekki hvernig best er að byrja á því að bæta heilsu og líðan. Það er t.d. svo mikið af misvísandi upplýsingum um næringu sem á að henta öllum. Töfralausnir sem eiga að leysa málin í hvelli dúkka upp reglulega. Vandinn við þessar töfralausnir er að oftar en ekki næst ekki sá árangur sem til var ætlast. Margir kannast við að byrja af krafti en verða svo svangir og þreyttir og uppgjöfin á næsta leiti með niðurrifspúkann á öxlinni," segir Bára Sigurborg Ólafsdóttir, fagstjóri líkamsræktar hjá Heilsuborg.

## Aðstoðum fólk að taka fyrstu skrefin

„Hér í Heilsuborg vinnum við öðruvísi. Við vitum að töfralausnir eru ekki líklegar til árangurs til lengdar. Við leggjum áherslu á að fólk er ólíkt og að það sem hentar einum hentar ekki endilega öðrum. Þess vegna skoðum við einstaklinginn, skoðum líkamssetningu og lífsstíl og metum með honum hvaða leiðir séu líklegastar til að skila honum þeim árangri sem hann sækist eftir," segir Helga.

„Við höfum sniðið þjónustuna að því að margir sem leita til okkar þurfa stuðning við að taka fyrstu skrefin að betra lífi, bæði hvað varðar hreyfingu og mataræði. Ýmsir möguleikar eru í boði, bæði einstaklingsþjónusta og grunnnámskeið í hreyfingu og mataræði," bætir Bára við.

## Hvernig léttumst við?

„Að svelta líkamann er ekki góð leið. Þess vegna eru megrunarkúrarnar ekki eftir á óskalistanum hér í Heilsuborg. Þetta er samt ótrúlega lífseigt viðhorf, eitthvað gamalt og inngróið í þjóðarsálina. Astæðan er sú að þegar líkaminn er sveltur þá skráfar hann niður starfsemina og kerfið fer í hægagang. Eins erum við líklegri til að leita í skyndiorku og að velja kyrrsetu við þessar aðstæður," segir Helga,

en í Heilsuborg er lögð áhersla á að léttast á heilbrigðan hátt með því að borða hollan og hreinan mat.

„Hjá okkur er ekkert bannað og við leggjum til að gera breytingar á mataræðinu skref fyrir skref með því að bæta inn hollum mat sem okkur finnst góður. Þannig dettur óholli maturinn smám saman út. Margir verða forviða á að til að léttast þurfi þeir að borða mun oftar og stundum jafnvel meiri mat en þeir gerðu áður. Og það er mikilvægt að fólk finni hollan mat sem því finnst góður. Enginn endist til lengdar í því að borða eitthvað sem honum líkar ekki.

Við gefum folki margvíslegar hugmyndir að hollum og ljúffengum mat, kennum því jafnvel að elda, leyfum því að smakka og gefum uppskriftir. Við erum með tvo ástríðukokka á okkar snærum sem hafa sjálfir fundið nýtt líf með hollari mat," segir Helga.

## Aukinn styrkur og þol

Hjá Heilsuborg býðst margvísleg líkamsrækt og þjálfun, bæði í hópum og sem einstaklingsþjónusta. „Hér er afar vel búin aðstoða til líkamsræktar, vel búinn tækjasalur og salir fyrir hópþjálfun. Við gætum þess að viðskiptavinir Heilsuborgar hafi greiðan aðgang að fagfólki í salnum, þar sem hægt er að fá ráðgjöf í þrótttafræðinga, sjúkraþjálfara og hjúkrunarfræðinga á auglýstum tímum," segir Bára, en þetta fyrirkomulag hefur reynst sérlega vel.

„Við höfum einlægán áhuga á því að fólk nái árangri hjá okkur. Þess vegna bjóðum við leið til



Bára Sigurborg Ólafsdóttir og Helga Margrét Clarke taka vel á móti öllum sem koma í Heilsuborg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

að fylgjast með árangrinum. Í líkamsræktarkortum Heilsuborgar, einstaklings- og hópþjálfun er innifalinn aðgangur að mælingum á líkamsgreiningartæki. Þar eru m.a. grunnbrennslan, vöðvamassi, innri kviðfita og önnur fitudreifing mæld. Hægt er að skella sér í mælingu á auglýstum tímum, eins oft og fólk kys," greinir Bára frá.

## Frí ráðgjöf

Fyrir þá sem eru ekki vissir um næstu skref býður Heilsuborg fría símaráðgjöf (15 mínútur). Hægt er að skrá sig á heimasíðu Heilsuborgar eða hafa samband við móttöku Heilsuborgar í síma 560 1010 eða senda póst á [radgjof@heilsuborg.is](mailto:radgjof@heilsuborg.is)

Nánari upplýsingar: Heilsuborg, Bildshöfða 9, sími 5601010 - [www.heilsuborg.is](http://www.heilsuborg.is)

## Ef þú kannast við eitthvert einkenni hér að neðan er góð hugmynd að óska eftir fríri ráðgjöf í Heilsuborg.

- Vöðvabólga
- Kyrrseta/hreyfingarleysi
- Löngun til að breyta lífsstílnum
- Stöðug þreyta
- Að elda sjaldan og kaupa í staðinn skyndibita
- Kaffi eða orkudrykkir notaðir til hressingar oft á dag
- Þörf fyrir að vera nartandi yfir daginn
- Löngun í sætindi
- Löngun til að fara út og hreyfa sig en gera ekkert í málinu
- Að byrja af krafti í ræktinni en hætta fljótt aftur
- Að vera óánægð(ur) með sjálfa(n) sig
- Löngun til að styrkjast
- Að hafa prófað ýmsa kúra en bara í stuttan tíma



Í Heilsuborg sér fagfólk um alla þætti þjálfunar.



Mikilvægt er að kenna börnum góða tannumhirðu frá unga aldri.

## Burstum saman til 10 ára aldurs

Mikilvægt er að börn læri að þeim líði vel með hreinar og heilbrigðar tennur. Mælt er með því að hreinsa tennurnar eftir mat og fyrir svefn, að lágmarki tvisvar á dag og tvær mínútur í senn. Nota skal tannkrem með mildu bragði og 1.000-1.500 ppm flúorstyrk en flúor herðir glerung tannanna og er því mikilvæg vörn gegn tannskemmdum.

Börn yngri en 10 ára þurfa aðstoð við tannburstun og sum þurfa aðstoð með tannþráðinn lengur. Byrja skal að burstu tennur barna þegar fyrsta tönning kemur í ljós. Tannburstinn á að vera með þéttum, mjúkum hárum á nettum haus, með skafti sem passar í fullorðinshendi. Hreinsa skal með tannþræði einu sinni á dag.

Yngstu börnin er best að hafa vel skorðuð í útafliggjandi stöðu, til dæmis á skiptiborði eða í fangi foreldris. Burstið með litlum nuddhreyfingum, fram og aftur, utan og innan á tönnum og burstu vel ofan í bitfletina. Ekki skola tannkremið af tönnum, bara skyrpa svo flúorinn virki lengur.

Heimild: Embætti landlæknis



Gott ráð til að auka hreyfingu er að nota stigann í stað þess að taka lyftu.

## Ráð til að auka hreyfingu

Fyrir margt fólk er líkamsrækt eitthvað sem það gerir aukalega, ef það hefur lausan tíma. Það er miklu auðveldara að bæta reglulegri hreyfingu inn í líf sitt ef hreyfingin verður hluti af daglegri rútínu. Það tekur ekki nema um það bil einni mínútu meira að ganga upp tröppurnar upp á þriðju hæð en að taka lyftuna. Í vinnunni er hægt að hafa minna vatnsglas við höndina svo það þurfi oftast að standa upp og fylla á. Þá er sniðugt að venja sig á að ganga til vinnufélaganna til að koma skilaboðum áleiðis í stað þess að nota tölvupóst. Ef fólk passar upp á að hreyfa sig reglulega yfir daginn þá kemur það síður að sök þó fólk missi af einum og einum degi í rættinni.

# Heimagerð kryddolía

Það er einfalt að gera sína eigin kryddolíu. Það er hægt að gera chili-, hvítlauks-, eða basilolíu sem er gott að nota með salati, pitsu eða til að bragðbæta fisk eða kjöt. Nota þarf vandaða og góða jómfrúarolíu.

### Góð ólífúla

Chili-pipar

Hvítlauksbátar

Krydd eins og kanill, stjörnuanis, basil eða annað.

Skolið kryddjurtir og þerrið. Hvítlaukurinn er skorinn smátt. Chili-pipar má nota heilan. Setjið olíu í hreina flösku og setjið hvítlauk eða annað það krydd sem þið hafið valið ofan í. Best er að láta þetta standa í nokkra daga til að bragðið nái að brjóta sig. Það er auðvelt að gera kryddolíu og hægt að nota hugmyndaflugið til að auka úrvalið. Til dæmis gera sitrónuolíu eða aðrar skemmtilegar bragðtegundir.



Heimagerð kryddolía er mjög góð ofan á salatið.

# SPORT

## Íþróttavöruverslun



PLAY.



## Öll helstu merkin á einum stað



hummel



PUMA.



Opnunartími

Virka daga 11-18  
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á



# ALLT FYRIR ÁRAMÓTIN!

Heill kalkúnn  
**1.198** KR/KG  
LÆGSTA VERÐIÐ!  




Kalkúnaskip  
Með beini

**-40%**

**1.559** KR/KG  
ÁÐUR: 2.599 KR/KG



Andabringur  
Á beini

**-30%**

**2.099** KR/KG  
ÁÐUR: 2.999 KR/KG



Dádýr  
Kóróna

**5.999** KR/KG



**-20%**

Kalkúnabolti  
Fullelðuð skinka  
- reykt eða óreykt

**2.399** KR/KG  
ÁÐUR: 2.999 KR/KG

GÆÐAKJÖT Á FRÁBÆRU VERÐI!  
  
Nautalundur  
Danish Crown

**-40%**

**2.999** KR/KG  
ÁÐUR: 4.999 KR/KG

**-30%**

Humar  
án skeljar  
800 gr

**3.499** KR/PK  
ÁÐUR: 4.999 KR/PK



**-25%**

Engiferbjör  
Fever Tree  
500 ml

**299** KR/STK  
ÁÐUR: 419 KR/STK



Xtra flögur  
Stórir pokar

**-33%**

**199** KR/PK  
ÁÐUR: 299 KR/PK

Rauð vínber  
**499** KR/KG  
ÁÐUR: 998 KR/KG

**-50%**



VERSLAÐU Á NETINU  
[www.netto.is](http://www.netto.is)

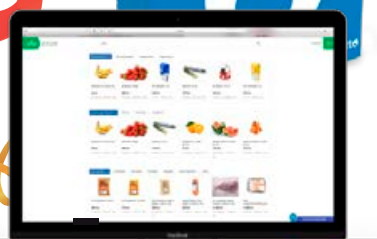
Tilboðin gilda meðan birgðir endast.  
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.  
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU  
Í VEFVERSLUN NETTÓ\*

\*Skv. könnun Fréttablaðsins

nettó

Lægra verð - léttari innkaup



# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allan virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki

### KRÓKUR

#### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Þjónusta

### Pípulagnir

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

### Hreingerningar

**VY-PRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald ehf. og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsviðhald

#### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Ártuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

**LOFTSTOKKAHREINSUNIN**

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTADIR

K2 Loftstokkahrainsunin

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

Abendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

## Keypt & Selt

### Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf. Kassagítarar á tilboði. Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) gitarinn@gitarinn.is



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

### Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

### Heimilið

### Barnavörur



#### SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

## FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2002

## GEFÐU HÆNU

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

## Námskeið

### Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

#### Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

#### Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00



Námskeiðin hefjast 6. og 7. janúar.

Verð á mann er 32.000 kr.

Uppýsingar í síma 698 5033 eða [spaenskuskolinnhablame@gmail.com](mailto:spaenskuskolinnhablame@gmail.com)

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: [spaenskuskolinn\\_hablame](https://www.instagram.com/spaenskuskolinn_hablame)



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?

- Gluggar og gler
- Inni- og útihurðir
- Rennur og niðurföll
- Klæðningar
- Svalalokanir
- Þök og þakkantar



HAFÐU SAMBAND  
8 59 59 00 | [husihus@husihus.is](mailto:husihus@husihus.is) | [www.husihus.is](http://www.husihus.is)

Veldu skipulag og fáðu betri þjónustu. Erum byrjuð að bóka á 2020.



## Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari  
s. 864 2627 • [bernhof@gmail.com](mailto:bernhof@gmail.com)

[www.bernhof.is](http://www.bernhof.is)



## Alvöru græja

Hámarks þyngd notanda: 130 kg.  
Halli 0 til 15%  
3 hp mótör  
12 prógröm  
Hátalarar og MP3  
Hraði 3-16 km/klst  
Stærð brautar: 47x133 cm

Verð 99.000 kr.

PREKTÆKI

Bíldshöfða 16  
Sími: 661-1902

## Snyrti & Nuddstofan Smart

- Andlitsbað, litun og plokkan
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.  
Tímarpantanir í s. 789 3031 • [snyrtiognuddstofansmart@gmail.com](mailto:snyrtiognuddstofansmart@gmail.com)  
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFTU ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[guðruninga@frettabladid.is](mailto:guðruninga@frettabladid.is)



ht.is

# RISA

# ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ  
**MAGN!**  
SJÁDU ALLT  
ÚRVALIÐ Á HT.IS



## Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK AKRANES

OPIÐ ALLA HELGUNA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!



Ólafur og Bergþóra eiga um fimmtíu ára samleið að baki og hjálpast að við safnvörsluna í Tré og list. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Orgelið fór þó ekki fyrir björg

Hjónin **Ólafur Sigurjónsson** og **Bergþóra Guðbergsdóttir** í Forsæti í Flóa eiga saman farsæl fimmtíu ár að baki. Meðal verkefna þeirra er gallerí sem þau nefna Tré og list. Orgelstofan er þar nýjasta viðbótin.

Gunnþóra  
Gunnarsdóttir  
gun@frettabladid.is



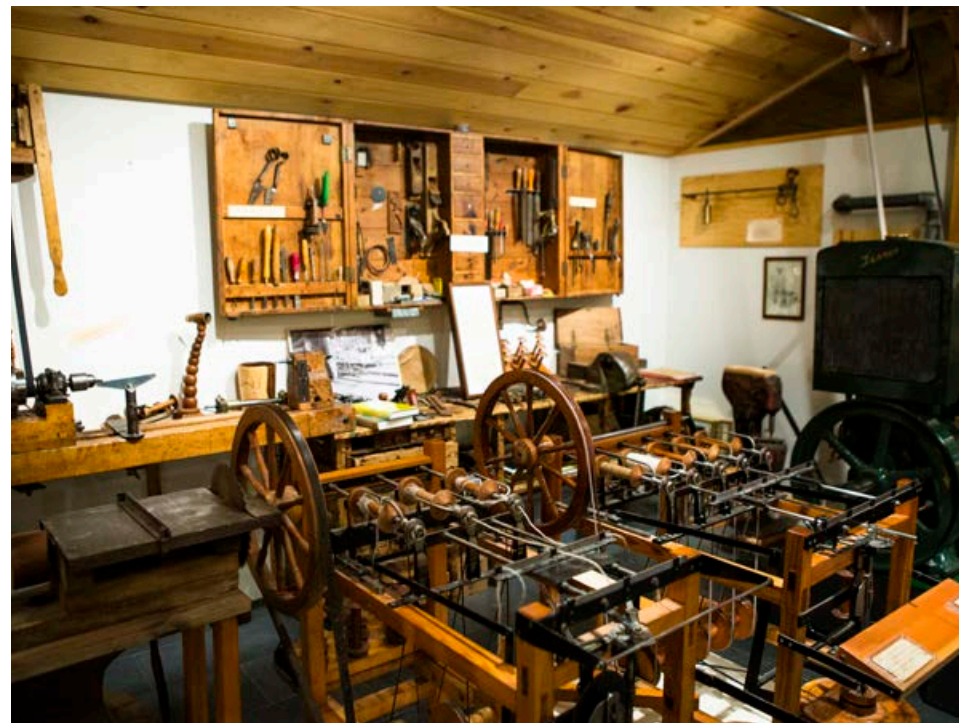
**L**júfir orgeltónar berast til okkar Ernís ljósmyndara er við stígum út úr bíl að Forsæti í Flóa. Þar standa húsin þétt en við göngum á hljóðið. Í galleríinu Tré og list hittum við fyrst fyrir Bergþóru Guðbergsdóttur húsfreyju. Það er maður hennar, Ólafur Sigurjónsson, sem er að spila á eigið pípuorgel í afmörkuðu rými innst í húsinu. Þar er orgelstofan með fimm hljóðfærum. Hún var vígð með viðhöfn fyrr á þessu ári, að sögn Bergþóru.

„Ég reyni að æfa mig á hverjum degi. Þetta er gamla orgelið úr Landakirkju sem var þar fyrir gos,“ útskýrir Ólafur þegar hann hefur lokið leik sínum. Hann segir þetta tilkomumikla hljóðfæri hafa árum saman verið í bílskúrsenda hjá honum, þar hafi hann líka spilað á það. „Við opnuðum galleríið 2007 og það var orðin sterk löngun hjá

mér að fá orgelið hingað inn, svo við ákváðum að stækka húsið með viðbyggingu sem væri helguð tónlistinni.“

Ólafur neitar því ekki að flutningur og uppsetning hljóðfærisins hafi tekið á. „Bara pípuarnar eru 1.033, stórar og smáar. En ég reif orgelið niður og varð að gjöra svo vel að setja það upp aftur. Það var auðvitað í annað sinn því ég fór með tveimur bræðrum mínum og einum frænda til Eyja með Herjólfri að sækja það í nóvember 1977, í alveg kolbrjáluðu veðri. Við rifum orgelið niður á einum og hálfum sólarhring, sváfum mjög lítið, vorum aðþrengdir með tíma því Herjólfur gekk ekki daglega.“

Áður segir hann tvo menn hafa komið frá verksmiðjunni til Eyja og dæmt hljóðfærið þannig að ekki svaraði kostnaði að gera við það svo ákveðið hafi verið að kaupa nýtt í Landakirkju. Hann hafi þekkt orgelið eftir að hafa spilað á það í nokkrum athöfnum í Eyjum eftir gos. „Ég bauð 500 þúsund og því



Verkstæðishorn til minningar um Sigurjón Kristjánsson, föður Ólafs. Næstar eru hinar nettu spunavélar sem náðu miklum vinsældum.

boði var tekið.“

*Býst hann við að Eyjamenn sjái eftir því nú?*

„Ég veit það ekki. Það hafa komið gestir hingað sem táfella þegar þeir sjá gamla hljóðfærið sem þeir voru skírðir og fermdir og giftir við. En orgelið fór þó ekki fyrir björg.“

## Smíðað og spilað

Ásamt því að vera byggingarmeistari í fullri vinnu kveðst Ólafur hafa verið organisti og kórstjóri í hjáverkum nánast alla ævi. „Ég spilaði hér í Villingaholti, eitt ár á Selfossi og þó nokkur ár í Hveragerði, eitt ár í Skálholtsdómkirkju og svo í föfllum um allt héraðið og í Eyjum. Á sumrin var ég flestar helgar bundinn yfir að spila við jarðarfarir hér í sýslunni á laugardögum. Það voru ekkert margir sem vildu fyrirvaralítið spila við stórar jarðarfarir. Vissulega gat það verið erfitt og átakanlegt en það veitti mér ánægju að gera þetta fyrir fólk.“

*Hvernig fór saman að vera smiður og organisti? Varstu ekki stöðugt*



## ÞAD VAR ÁRSHÁTÍÐ

### HÚSMÆÐRASKÓLAN S Á

### LAUGARVATNI OG MIKIÐ

### KVENNAVAL Á ÞESSU

### BALLI. ÉG VAR EKKI FYRR

### SESTUR EN ÉG SÁ UNGA

### DÖMU VIÐ BORD NÁLÆGT

### MÉR OG ÉG VISSI SAM-

### STUNDIS AÐ ÞETTA MUNDI

### VERÐA KONAN MÍN.

*hræddur um að skaða puttana?*

„Ég ber náttúrulega virðingu fyrir vélum en ég er svo heppinn að hafa alla fingur heila. Auðvitað gat verið erfitt að vera í steypuvinnu allan föstudaginn og fara svo beint að spila í tveimur jarðarförum og brúðkaupi á laugardegi og messu á sunnudegi.“

Bergþóra skýtur því inn í að hann Ólafur sé rosalegur orkubolti.

„Plúsinn var að þetta voru svo ólík störf,“ segir maður hennar. „Ég stjórnaði Karlakór Selfoss í tíu ár og þegar ég var búinn að vera í smíði allan liðlangan daginn gat ég hent mér í sturtu, sofnað smá stund, horft á veðurfréttir og farið svo á Selfoss, þá var eins og byrjaði nýr dagur. Andinn var svo góður í kórnum og það var svo gaman að ég kom minna þreyttur heim en þegar ég fór. Ég þurfti heldur ekki að hafa áhyggjur af því að eiga ekki hreina skyrtu í skápnum, nærföt eða sokka eða fá ekki mat á réttum tíma. Mitt starf var að hálfu leyti starf konunnar minnar líka, í raun og veru. Við



Um 400 klukkustunda verk eftir Ólaf. Í því eru 145 bútar úr 65 viðartegundum. Boðskapurinn er ósk um frið.

vorum að ala upp fimm stráka. En þá var ekki verið að keyra krakka út og suður á íþróttæfingar, í afmæli og heimsóknir hvern einasta dag. Allt á flugferð eins og nú er.“

Bergþóra segir að auk þeirra stráka hafi oft verið aukabörn á sumrin. „Það þótti sjálfsagt að koma börnum í sveit á þeim tíma, það var eins og þau væru bara á beit og ekkert fyrir þeim að hafa!“ Hún kveðst hafa starfað sem nuddari líka og leigt aðstöðu í Grænumörk á Selfossi. „Svo vorum við með kartöflurækt,“ bætir hún við.

#### Gallerið hugmynd Bergþóru

Ólafur segir það algerlega hafa verið hugmynd Bergþóru að koma upp listasafninu. „Við áttum þetta hús saman, bræðurnir, og hún fór í það að kaupa af þeim húsið,“ lýsir hann. Bergþóra getur þess að þrjú ár hafi farið í að endurbyggja húsið, eftir efnum og ástæðum. Ólafur kveðst strax hafa haft hljómburð í huga við endurbæturnar. „Ég var búinn að spila svo oft í Skálholtskirkju og Hveragerðiskirkju að ég þurfti ekkert að finna upp hjólið. Þegar gólf eru hörð, veggir úr steini og timbur í lofti verður besti hljómburður sem hægt er að fá í viðkomandi húsi. Með aukinni lofthæð eykst hann að sjálfsgöðu. Það er herra loft í orgelstofunni,“ útskýrir hann.

Bergþóra hefur safnað falletum borðbúnaði, einkum kaffikönnum sem hún stillir upp í galleríinu. „Við erum líka oft með myndlistarsýningar hér á sumrin, enda er þá daglegur gestagangur,“ lýsir hún.

Í galleríinu á líka nágrenni þeirra Forsætishjóna, Sigga á Grund, nokkra veglega gripi, aðra á Ólafur og sumir eru samvinnuverkefni. „Ég renni og hún sker út,“ segir Ólafur. „Öll verkin mín eru gerð eftir árið 2000. Þá ákvað ég að leyfa handverkinu að eiga nokkur ár ef ég héldi góðri heilsu. Byrjaði ég á fullu og það var eins og hugmyndirnar hefðu hrannast upp í höfðinu á mér, ég var mikið í svona finni smíði þegar ég var unglingur.“

Smíðaverkstæði föður Ólafs, Kristjáns Sigurjónssonar, er uppsett í einu horninu. „Pabbi var landsþekktur fyrir að smíða nettar spunavélar. Með sínum fátæklegu verkfærum gerði hann um 180 stykki sem hann seldi út um allt land og til Færeyja. Hann missti heilsuna fimmtugur og mátti ekkert reyna á sig, þá lágu 200 pantanir fyrir og ég, elstur af fjórum bræðrum, var ekki nema tíu ára svo framleiðslan lagðist af. Það er allt um þetta í bókinni Ull verður gull.“

„Þetta voru öll verkfærin hans tengdapabba og hann smíðaði hvað sem var með þeim. Það gæti enginn ungur maður gert neitt með þessu í dag,“ segir Bergþóra. „Tengdamamma óf líka þau vefnaðarstykki sem hér eru. Þau voru mikið handverksfólk bæði.“

#### Gullbrúðkaup fram undan

Bergþóra er úr Gardinum en hefur búið í Forsæti í 50 ár. Ég spyr hana hvernig þau hjón hafi kynnst.



Þessi myndarlegi askur er renndur af Ólafi og útskorinn af Sigu á Grund.

„Láttu Ólaf segja þér það. Það er skemmtilegra,“ svarar hún spök. „Sú saga er tiltölulega einföld. Þessu var bara stjórnað,“ segir Ólafur. „Það var aðalþorrablót sveitarinnar fram undan, sem ég fór alltaf á eftir að ég komst til vits og ára. En segi við frænda minn: „Mig langar meira austur á Hellu núna, held það verði meira gaman þar.“ „Hvað? Ertu orðinn snarruglaður?“ spurði hann en sagðist svo sem geta komið með mér. Það var mikil hálsa á veginum og ungir piltar voru komnir út af hér austur í Holtum. Ég átti Land Rover og dró þá upp á veg, í þakklætisskyni sögðu þeir: „Við eigum pantað borð í Hellubíói og þið verðið bara

heiðursgestir við það.“ Það kom sér vel. Hellubíói var þakfullt og hvergi önnur sæti. Það var árs hátíð Húsmæðraskólans á Laugarvatni og mikið kvennaval á þessu balli. Ég var ekki fyrir sestur en ég sá unga dómu við borð nálægt mér og ég vissi samstundis að þetta mundi verða konan mín. Við eigum 50 ára brúðkaupsafmæli á næsta ári.“

Nú er komið að því að kveðja. En áður spyr ég þau hjón hvað næst sé á döfnni í Tré og list og orgelstofunni. „Það er í bígerð að bjóða sveitungunum öllum á orgeltónleika eftir áramótin,“ svarar Ólafur brosandi og bætir við: „Ef ég næ að æfa mig nóg! Timinn fer svoltið í það núna.“

**SR**  
STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
KYNNIR:

# GULLÖLD SVEIFLUNNAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG

5. JANÚAR KL. 20.00



Björgvin Franz Gíslason



KK



Sína Ágústsdóttir



Sigurður Flosason

STJÓRNANDI & KYNNIR:  
Sigurður Flosason

# VEGAN HÁTÍÐARMATUR Í ÚRVALI



Tofurky - Hamstyle roast

2.299 kr/stk



Hátíðarrúlla með graskers-, epla- og sveppafyllingu 454 g

1.699 kr/stk



Hátíðarrúlla með brauðfyllingu, sveppasósa fylgir með

3.599 kr/stk



Vegetarian plus ham roll

1,2 kg

3.999 kr/stk



Vegetarian plus whole turkey

2,72 kg

7.999 kr/stk



Vegetarian plus Turkey roll

825 g

3.999 kr/stk

## TILBÚIN WELLINGTON NAUTALUND



### Eldunarleiðbeiningar

Takið nautalundina úr frosti 30 klukkutímum fyrir eldun og látið þiðna í kæli.

Forhitið ofninn í 200°C á blæstri.

Setjið nautalundina á smjörpappír á heita ofn-plötu í miðjan ofninn og bakið þar til hiti er kominn í 50°C í kjarnhita. Eldunartími í ofni er u.þ.b. 50 mínútur. Takið steikina út og leyfið henni að hvíla í u.þ.b. 25 mínútur, eða þar til kjarnhiti hefur náð 58-60°C áður en hún er skorin. Gott er að hafa hreint viskustykki yfir á meðan steikin fær að hvíla. Þessar tölur eru miðaðar við að kjötið sé meðalsteikt. Athugið að ofnar geta verið mismunandi best er að notast við kjöthitamælir.



### Wellington

Frystivara

6.399 kr/kg

# Meira sælkerá



## SMJÖRSÞRAUTAÐ KALKÚNASKIP

Við viljum vera viss um að hátíðarmaturinn þinn verði óaðfínnanlegur. Þess vegna látum við sérframléiða smjörþrautað kalkúnaskip samkvæmt gæðastöðlum Hagkaups. Kalkúnaskipið er unnið úr fyrsta flokks hráefni sem tryggir hámarks gæði.

Hagkaup  
mælir  
með

Hagkaups kalkúnafylling  
Tilbúin gæða fylling með beikoni

1.399 kr/pk

## Smjörþrautað kalkúnaskip

Í rúman áratug hefur Hagkaup boðið upp á smjörþrautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.



## Ferskur kalkúnn

Það er gaman að elda kalkún, því möguleikar í fyllingum og meðlæti eru óendanlega margir og ekki skemmir fyrir að kjötið bragðast einstaklega vel. Kjötið er fitusnautt, létt í maga og án nokkurra aukefna.



## KALKÚNABRINGA MEÐ FYLLINGU

Við viljum vera viss um að hátíðarmaturinn þinn verði óaðfínnanlegur. Þess vegna látum við sérframléiða kalkúnabringu með fyllingu samkvæmt gæðastöðlum Hagkaups. Kalkúnabringan er unnið úr fyrsta flokks hráefni sem tryggir hámarks gæði.

HAGKAUP  
MÆLIR  
MEÐ

Trönuþerjasósan okkar,  
framleidd úr ferskum  
trönuþerjum

599 kr/stk

## Fylltar íslenskar kalkúnabringur

4 gómsætjar fyllingar: Osta,  
beikon & trönuþerja, döðlu og amerísk.

# HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga

# TÍMAMÓT



Elskulegur faðir okkar,  
**Páll Geir Möller**  
Brekatúni 2, Akureyri,  
verður jarðsunninn frá Akureyrarkirkju  
föstudaginn 3. janúar kl. 13.30.  
**Friðný, Arna og Alfreð Möller**



Elskuleg móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,  
**Sigríður Jóhannsdóttir**  
lést á gjörgæsludeild Landspítalans í  
Fossvogi, laugardaginn 21. desember sl.  
Útförin fer fram frá Seljakirkju  
föstudaginn 10. janúar kl. 13.

**Jóhanna Björnsdóttir**  
**María Björnsdóttir**  
**Björn Levi Óskarsson**  
**Sigurður Darri Óskarsson**  
**Þóra Björk Þórsdóttir**  
**Jóhann Bjarkar Þórsson**

**Óskar Bergsson**  
**Þór Bjarkar Lopez**



Ástkær eiginkona mín, móðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Eva Sigurjónsdóttir**  
frá Flatey á Skjálfaða,  
lést á Landspítalanum þann  
27. nóvember. Útförin hefur farið fram.

**Jón Ármann Jónsson**  
**Aðalgeir Jónsson**  
**Jakob Jónsson**

**Drifa Leifsdóttir**  
**Þórey Haraldsdóttir**  
**Petrína Halldórsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og systir,  
**Jörunn Linda Jónsdóttir**  
iþróttakennari,

lést á heimili sínu þann 13. desember.  
Útförin fer fram frá Grensáskirkju  
6. janúar kl. 13.00.

**Aldis Buzgó**  
**Heiðdís Buzgó**

**Valmir Qeleposhi**  
**Eggert Orri Hermannsson**  
**Dagný Lára Stefánsdóttir**

**Ólafur Ólafsson**  
**Svala Haukdal Jónsdóttir**  
**Þórdís Elva Jónsdóttir**  
**Guðríður Erna Jónsdóttir**

**Alda Konráðsdóttir**  
**Kjartan Oddur Þorbergsson**  
**Hafsteinn Ágústsson**  
**Ólafur Ágúst Gíslason**



Ástkær faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Ólafur Halldór Torfason**  
fv. vegaverkstjóri,

lést á Þorláksmessu, 23. desember sl.,  
á hjúkrunarheimilinu Eir.  
Jarðsett verður frá Háteigskirkju  
þriðjudaginn 7. janúar nk. kl. 13.00.

**Ragnheiður Þórarinsdóttir**  
**Ólína Margrét Ólafsdóttir**  
**Torfi Jóhann Ólafsson**

**Þórarinn Th. Ólafsson**  
**Ingjaldur Ásmundsson**  
**Ásgeir Þorkelsson**  
**Ásdís Stefánsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,  
**Ingibjörg Helga Júlíusdóttir**  
hjúkrunarfræðingur,  
lést þann 12. desember.

Útförin fer fram frá Áskirkju kl. 11.00  
þann 3. janúar 2020. Blóm og kransar  
vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar  
er bent á Hjálparstarf kirkjunnar.

**Ólafur Helgi Samúelsson**  
**Þóra Guðrún Samúelsdóttir**  
**Kolbrún Gyða**  
**Samúelsdóttir Hodge**  
**Samúel Jón Samúelsson**

**Elin Ragnhildur Jónsdóttir**  
**Stefán Jónsson**  
**Donald Eugene Hodge**  
**Berglind Ýr Gyfadóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar yndislegi, heittelskaði sonur,  
bróðir, mágur og frændi,  
**Páll Þorsteinsson**  
tónlistarmaður,  
(Guli drekkinn)

varð bráðkvaddur að heimili sínu þann  
24. desember. Útför verður auglýst síðar.

**Kristín Árnadóttir**  
**Eva Þorsteinsdóttir**

**Þorsteinn Pálsson**

**Hulda Sif Þorsteinsdóttir**  
**Selma Rut Þorsteinsdóttir**  
**Fanný Hrund Þorsteinsdóttir**  
og systrabörn.

**Erlendur Þór Gunnarsson**  
**Árni Davíð Skúlason**  
**Magni Kristjánsson**

*Mergætni, hlíða og virðing Við andlát ástvinar*



Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353

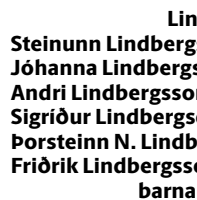
**Ísleifur Jónsson** **Steinunn Magnúsdóttir**  
Útfararstjóri Útfararþjónusta  
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

**Þjónusta allan sólarhringinn**  
www.usr.is  
isleifur@usr.is



Ástkær eiginkona mín, móðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Kamma Andrésdóttir**

lést miðvikudaginn 18. desember.  
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju  
föstudaginn 3. janúar.



**Lindberg N. Þorsteinsson**

**Steinunn Lindbergsdóttir**  
**Jóhanna Lindbergsdóttir**  
**Andri Lindbergsson**  
**Sigríður Lindbergsdóttir**  
**Þorsteinn N. Lindbergsson**  
**Friðrik Lindbergsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Gisli H. Guðjónsson**  
**Björn Kristjánsson**  
**Fabiola Castillo Barrera**  
**Mirasol Suarez Lindbergsson**



Elskuleg eiginkona mín,  
móðir, tengdamóðir og amma,  
**Þóra Alberta**  
**Guðmundsdóttir**  
kennari,  
Glæsibæ 9, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut,  
laugardaginn 21. desember. Útförin fer fram frá  
Árbæjarkirkju, mánudaginn 6. janúar kl. 13.00.

**Bjarni Sighvatsson**  
**Kristján Guðni Bjarnason**  
**Ingimar Guðjón Bjarnason**  
**Ásdís Pétursdóttir**  
**Sólveig Friða Jóhannsdóttir**  
og barnabörn.



*Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda*

Sigurður Bjarni Jónsson  
umsjón útfara

**Útfararþjónusta**  
& lögræðipjónusta



Við önnumst alla þætti undirbúnings og fram-  
kvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin.  
Við þjónum með virðingu og umhyggju að  
leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

**Útfararstofa Kirkjugarðanna**  
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is



Ástkær faðir okkar,  
tengdafaðir og afi,  
**Pétur Sveinbjarnarson**

lést mánudaginn 23. desember sl.

**Guðmundur Ármann Pétursson**  
**Eggert Pétursson**  
**Auðbjörg Helga Guðmundsdóttir**

**Birna Ásbjörnsdóttir**  
**Malin Svensson**  
**Freyja Christine**  
**Eggertsdóttir**  
**Einar Pétur Lars**  
**Eggertsson**

**Embla Líf Guðmundsdóttir**  
**Nói Sær Guðmundsson**



Ástkær sambýlismaður minn og besti  
vinur, faðir, tengdafaðir og afi,  
**Guðmann Marel Sigurðsson**  
Malli,  
Einidal 6, Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja  
fimmtudaginn 12. desember. Útförin fer  
fram frá Keflavíkurkirkju, þriðjudaginn 7. janúar kl. 13.

**Þuríður Jörgensen**  
**Sigurður Ágúst Marelsson**  
**Tindur Kiljan Sigurðarson**  
**Ísafold Esja Sigurðardóttir**

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli  
og útfarir má senda á netfangið  
[timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is)  
eða hringja í síma 550 5055.

*Veislan verður betri.*

*Saumaklúbburinn verður betri.*

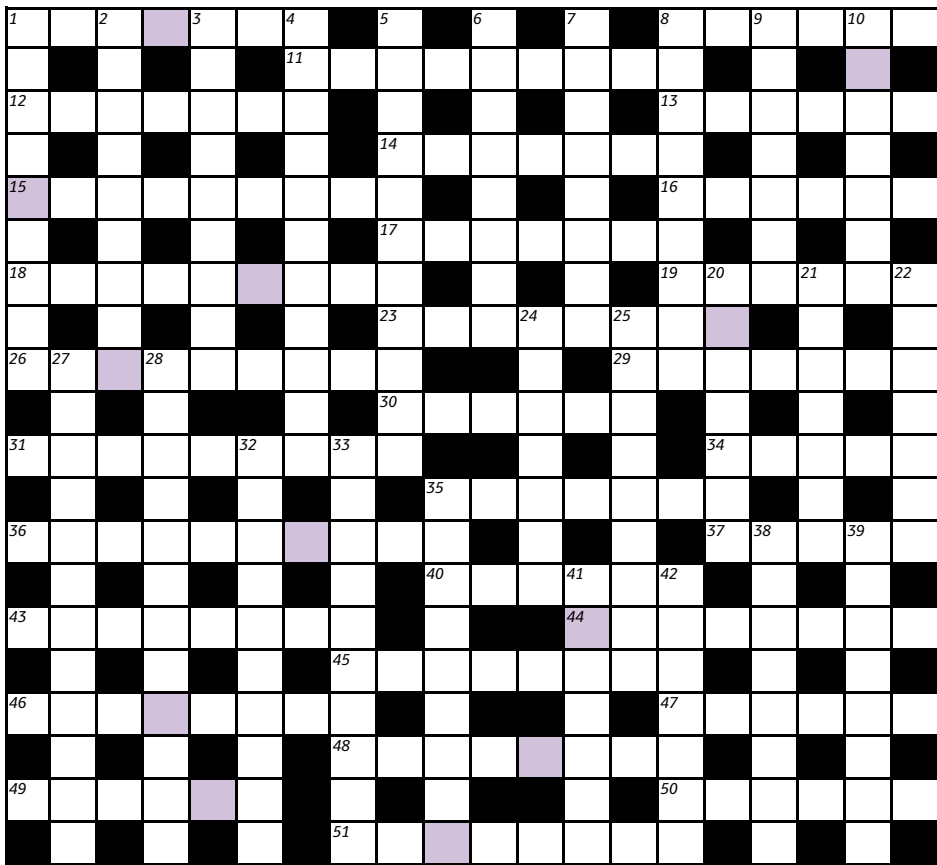
*Afmælið verður betra.*

*Fólaböðið verður betra.*



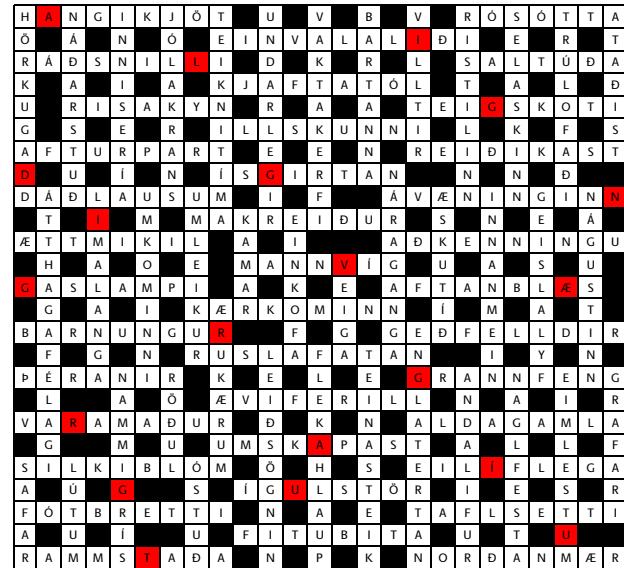
*Það verður allt betra með Carr's.*

# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

## TÍUNDI VAR GLUGGAGÆGIR



**LAUSNARORÐ:** Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist ílát sem tryggir endingu. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 3. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „28. desember“.

\_\_\_\_\_



FORLAGIÐ

### VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Meðleigjandinn** eftir **Beth O'Leary** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Áslaug Faaberg, Garðabæ**.

Á Facebook-síðunni **Krossgatan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

### LÁRÉTT

- 1 Hér búsum við í björtu og gerum plan (7)
- 8 Framagosinn kemur að neðan og fer utan (6)
- 11 Mjödmin er rök eftir reiðina um rekjurnar (9)
- 12 Tala við fólk um það sjálfst ef það er það sem það vill (7)
- 13 Þar sem er spretta eru skógar og ekkert rugl (6)
- 14 Sagnir af útlensku fé í íslenskum eyðibygðum (7)
- 15 Þetta voru nú alvöru hrotur, segir Hálandaliðið (9)
- 16 Finn angan leika um laug og gufu (6)
- 17 Finn einn fullkomlega útkeyrðan sem þó er til í

allt (7)

- 18 Frá fara súrar og búnar (9)
- 19 Rúllan dundar sér við að hafa endaskipti á samhljóðunum (6)
- 23 Þessi tunga er bara útdauð, fyrirgefðu orðbragðið (8)
- 26 Er fluga verður leið innst inni fær hún þessa tilfinningu (9)
- 29 Mitt er heitið, en hverju heitið þið mér eftir ykkar dag? (7)
- 30 Síndi hann reisin eða var með röfl er þið mörkuðuð hann? (6)
- 31 Án svona gædagrips verð ég ætíð fjarri sölum alþingis (9)
- 34 Burt með heppni, inn með látún á okurvöxtum! (5)
- 35 Sjálfri mér nóg hlýtt ég einfald-

lega að fá algild svör (7)

- 36 Svöltil landtaka hræðir Emil ekki (10)
- 37 Ragir þrjútar rugla í reiðri frú (5)
- 40 Sérð þú mun á laufum og bátum? (6)
- 43 Dónalegar barsmiðar missa marks (8)
- 44 Standa ekki saman en æ, þau keyra þó (8)
- 45 Blautar já, en býsna strangar (8)
- 46 Vitundin um sjóinn minnir á goluna í 32 lóðrétt (10)
- 47 Stygg fá stautað sig gegnum kverið - með harmkvælum (6)
- 48 Leitum að leiðunum með vinnuvélunum (8)

49 Dvergurinn er krúttíð (6)

- 50 Dundum í dunkum (6)
- 51 Böl hins blauta hárs fær mig til að snoða mig (8)

### LÓDRÉTT

- 1 Sel dóp fyrir þennan fiðraða þrjót (9)
- 2 Legg sál hins illa ekki að jöfnu við tilfallandi fýlu- og þó (9)
- 3 Föðra hrun og tíðir (9)
- 4 Sigurinn er minn og ránsfenginn hirði ég líka (11)
- 5 Samdi tónverk vegna jarðsetningar heillar plánetu (11)
- 6 Beini til ykkar kagga til að keyra draslið (8)
- 7 Ó, gláður gæfi ég bollann fyrir óþekktina (8)

8 Hvaða menn, Gunni? spurðu

- krakkarnir í uppnámi (9)
- 9 Eldraun fyrir einn fant er forðæmi fyrir aðra (7)
- 10 Höfuðhreyfingar Arnar trufla hljóðfæraleikara (7)
- 20 Sprauta snáða og súldartunnur (7)
- 21 Minnir á húsmóðurina á Sjónarhóli en fylgir þó réttri tímaröð (7)
- 22 Bendi Bylgju á að hafa þetta ekki í ávarpi sínu (7)
- 24 Ætli afturhreið dragi önd og auki mör manna? (8)
- 25 Leysa léttu gátu fyrir örvæntingarfylla menn (9)
- 27 Getur þú einfaldað fyrirlestur þessara karla um kosti

álblandanna? (12)

- 28 Skreftökuskankarnir - í alvöru? Eru fæturnir ekki fullgort orð? (12)
- 32 Tel aurinn sem þú lagðir inn vera jafn kærkominn og golan í 46 lárétt (10)
- 33 Þegar torfan í teitinu og röltið út í tómið verða eitt (10)
- 35 Þarf að brýna böku? (9)
- 38 Óbogin og óbundin fá engu ráðið (8)
- 39 Flytjum kennd á annan stað, og skýrum hví við gerum það (8)
- 41 Fornaldarsaga sem heimsveldi þarf að svara fyrir (7)
- 42 Er lagt er út á haf hinna fávísu dugar bara eitt hljóðfæri (7)

### LÉTT

			9		3		7
	2	4	7				6
	7		4			1	
		6		7	2		
	9	7		2		6	
	3	8	1	6			
			5		4	2	
3	6	1		4		5	
	5		3				

### MIDLUNGS

	1	4		8				
				2	4			
						5	9	
3	8		7	5		2		
			9		1	5		8
6			2					
	3		6				4	
7	2		1		9			
5							1	

### PUNG

	1	9				8		5
		6					4	
	5	7					1	3
					4	6		9
	3		9					1
		2		5				
8				7	2			
	1							
	9	3						2

### Skák Gunnar Björnsson

#### Hvítur á leik



Meskanen átti leik gegn Norri í Helsinki árið 1993.

1. Dxc8+! Hxc8 2. Hxc8+ Kh7 3. Hh8+! Kxh8 4. Rf7+ 1-0.

Magnús Carlsen er efstur með 8 vinninga eftir 10 umferðir á HM í atskák. HM í hraðskák hefst svo á morgun. Taflmennskan hefst kl. 12. Upplýsingar um hvernig megi fylgjast með veislunni í Moskvu má finna á [www.skak.is](http://www.skak.is). **www.skak.is:** Íslandsmótið í atskák á morgun kl. 13.

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

6	9	2	8	4	5	7	1	3
1	3	4	6	7	2	8	9	5
5	7	8	9	3	1	4	2	6
2	8	7	1	5	3	9	6	4
9	6	5	4	2	8	1	3	7
3	4	1	7	9	6	5	8	2
4	1	3	5	6	9	2	7	8
7	2	9	3	8	4	6	5	1
8	5	6	2	1	7	3	4	9

### Bridge Ísak Örn Sigurðsson

### Mikið skiptingarspil

Allir kannast við mikil skiptingarspil sem geta verið óvenju skemmtileg. Eitt slíkt kom fyrir á Íslandsmóti eldri spilara í tvímenningi 2019 sem haldið var 8. desember síðastliðinn. Það kom fáum á óvart að Aðalsteinn

Jörgensen og Sigurður Sverrisson voru næsta öruggir sigurvegarar með 60% skor. Á sumum borðum var sagnbaráttan skemmtileg og gerðist, í aðalatriðum, svona. Vestur var gjafari og AV á hættu.

**Norður**  
 ♠ -  
 ♥ 62  
 ♦ D1096  
 ♣ D986543

**Vestur**  
 ♠ G9874  
 ♥ D1094  
 ♦ Á72  
 ♣ 2

**Austur**  
 ♠ ÁKD106532  
 ♥ K73  
 ♦ 53  
 ♣ -

**Suður**  
 ♠ -  
 ♥ ÁG85  
 ♦ KG84  
 ♣ ÁKG107

Eftir opnun austurs á fjórum spöðum og dobl suðurs, þá fór norður í fimm lauf og barðist síðar í sex lauf eftir fimm spaða vesturs. Það var doblað - og eftir spaða út í tvöfalda eyðu var það slétt staðið. Í sex laufum voru aðeins 11 slagir í boði, en spaðaútspil í tvöfalda eyðu útvegaði þann tólfta (trompun í suður og hjartaniðurkast í norður). Í 6 ♠ nægir tígulútspil til að hnekkja spílinu (sem erfitt er að finna) Hins vegar nægir rétt hjartasvinging til vinnings, ef útspilið er ekki tígull. Alls konar tölur saust á skorblaðinu. Hæsta skorið í NS var fyrir sex lauf dobluð og staðin. Hæsta talan í AV var fyrir sex spaða doblaða og staðna. Aðalsteinn og Sigurður sátu í NS og spíluðu sex lauf, dobluð og staðin.



ÚTSALAN ER HAFIN!

50%  
ALLT AÐ

AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAD VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

TÖLVU  
LISTINN

REYKJAVÍK AKUREYRI HÚSAVÍK EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFOSS AKRANES

## KRAKKAR

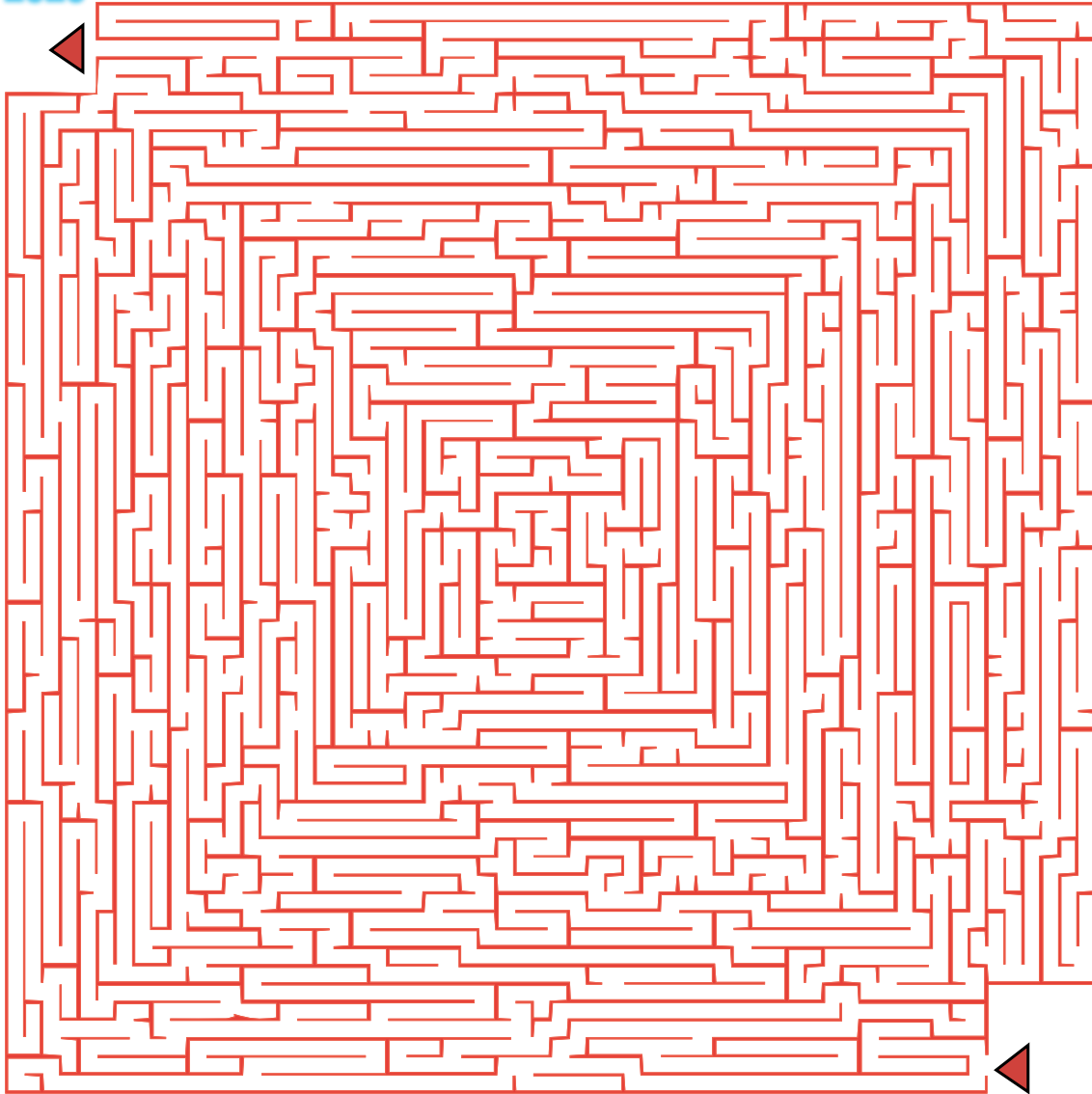
# Konráð og félagar á ferð og flugi

284

Hvað skyldi nú árið  
2020 bera í skauti sér  
fyrir Konráð og félagar?

Ætli þau muni komast  
í gegnum allar þrautir  
ársins?

2020



2019

## Um áramót

- Í Suður-Afríku henda sumir gömlum húsgögnum og tækjum út um gluggann á miðnætti.
- Í Danmörku henda sumir gömlum diskum og glösum í hurðir heima hjá ættingjum sínum.
- Á Spáni borða margir 12 vínber á miðnætti þegar nýtt ár gengur í garð.
- Í Chile borða margir eina skeið af linsubaunum á miðnætti til að tryggja farsæld á nýju ári.
- Í Rússlandi fagna margir nýju ári með því að skrifa eina ósk á blað, kveikja í blaðinu, setja það ofan í kampavinsglas og drekka áður en klukkan slær eina mínútu yfir tólf.
- Í Brasilíu klæðast margir hvítum fötum á gaml-árskvöld.



## Nú syngjum við!



## Máninn hátt á himni skín

Máninn hátt á himni skín,  
hrímfólur og grár.  
Lif og tími líður,  
og líðið er nú ár.

Bregðum blysum á loft,  
bleika lýsum grund.  
Glottir tungl og hrín við hrönn,  
og hratt flýr stund.

Kyndla vora hefjum hátt,  
horfið kveðjum ár.  
Dátt vér dansinn stígum;  
dunar ísinn grár.

Bregðum blysum...



Eltinga- og feluleikir og leikir sem ég bý til sjálfur með vinum mínum eru skemmtilegastir, segir Arnar Dagur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Langar að verða vísindamaður

**Arnar Dagur Grétarsson** hefur fengið skrýtin bréf frá jólasveininum. Hann hefur hitt alla nema Ketkrók.

Arnar Dagur Grétarsson er sex ára Garðbæingur sem byrjaði í skóla í haust en nýtur þess að vera í jólafríi núna, eins og önnur skólaborn.

**EINA SEM MÉR FINNST VONT VIÐ ÁRAMÓTIN ER AÐ VIÐ MENGUM JÖRDINA MEÐ FLUGELDUNUM.**

**Finnst þér gaman að vera í skóla, Arnar Dagur?** Já, mjög gaman, ég á góða vini í skólanum. Barnaskólinn á Vífilstöðum er uppáhaldsskólinn minn.

**En hvað finnst þér best við jólin?** Það er gaman að halda upp á jólin og vera í jólafríi með fjölskyldunni.

**Hvert er uppáhalds jólagið þitt?** Snjókorn falla.

**Hefurðu hitt einhverja jólasveina?** Já, ég held ég hafi hitt alla nema Ketkrók.

**Hvað ætlar þú nú að gera um áramótin?** Hafa gaman, sprengja flugelda og fara á brennuna og líka borða góðan mat með fjölskyldunni. Eina sem mér finnst vont við áramótin er að við mengum jörðina með flugeldunum.

**Góðan mat, segirðu. Hver er besti maturinn sem þú hefur smakkað?** Nautakjöt og puls.

**Hvernig finnst þér skemmtilegast að leika?** Eltinga- og feluleikir og leikir sem ég bý til sjálfur með

vinum mínum. Líka leikur sem heitir Apajörð.

**Er einhver bók í uppáhaldi hjá þér?** Það eru nokkrar góðar bækur, mér finnst skemmtilegt að lesa bækur eftir Ævar vísindamann, þar sem ég má velja hvað gerist næst, líka jólabækur og bækur eftir Stjörnu-Sævar, af því mér finnst vísindi skemmtileg.

**Manstu eftir einhverju skrýtnu eða skemmtilegu sem þú hefur lent í?** Ég hef fengið skrýtin bréf frá jólasveininum. Svo er lífið mitt allt bara skemmtilegt.

**Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór?** Vísindamaður, kannski læknir eða kennari.



SLYSAVARNAFÉLAGIÐ  
LANDSBJÖRG

# Vodafone styður Landsbjörg

**Þinn stuðningur  
skiptir máli**

Við hvetjum landsmenn til að styðja  
við bakið á björgunarsveitunum

 **vodafone**

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

### Reykjavík



3 | 4  
°C | ↶

### Egilsstaðir



1 | 5  
°C | ↓

### Ísafjörður



-3 | 8  
°C | ↶

### Kirkjubæjarkl



5 | 3  
°C | ↑

### Akureyri



0 | 2  
°C | ↘

### Hveravellir



0 | 5  
°C | ↗

Norðaustan 8-15 og slydduél á Vestfjörðum, annars hægar breytileg átt og skúrir. Úrkomulitið í kvöld og frost 1 til 6 stig, en frostlaust sunnan til á landinu.

Reykjavík	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
 0   4 °C   ↶	 1   2 °C   →	 6   5 °C   ↑	 7   9 °C   ↑	 -3   6 °C   ↓	
 -2   5 °C   ↶	 -3   3 °C   ↑	 2   4 °C   ↑	 4   4 °C   ↑	 -7   4 °C   ↶	
 -5   1 °C   ↑	 -6   1 °C   ↑	 0   3 °C   ↑	 5   4 °C   ↑	 -7   3 °C   ↘	
 -1   0 °C   0	 -4   2 °C   ↑	 2   5 °C   ↑	 6   7 °C   ↑	 -1   4 °C   ↑	
 0   1 °C   ↗	 1   3 °C   →	 4   4 °C   ↑	 7   8 °C   ↑	 -2   1 °C   ↶	
 -5   4 °C   ↘	 -5   2 °C   →	 0   9 °C   ↑	 2   15 °C   ↑	 -8   8 °C   ↓	

# Jólahappdrætti Krabbameinsfélagsins

Útdráttur 24. desember 2019

## VINNINGAR

Mazda CX-30 Cosmo sjálfskiptur að verðmæti 5.720.000 kr. 35622

Greiðsla upp í bifreið eða íbúð að verðmæti 1.000.000 kr. 42222 37843 139122

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun að verðmæti 200.000 kr.

1051	30864	55733	82891	117370	146120
1520	31564	56664	83351	117380	148739
2473	32384	58980	85356	118189	149040
4147	33787	62567	85579	118360	149136
7612	35224	62698	85911	118456	150573
8390	40358	62848	86635	118867	150765
8609	41496	64298	93127	120507	151188
10360	42484	65256	93609	122292	151356
11715	43402	65898	93668	122944	153618
11843	44392	66810	95489	125827	155943
14369	46051	70419	99933	127404	156154
19803	49059	70932	102050	128838	158095
21015	49974	71747	104002	130199	158531
21112	50233	72022	109812	130859	161165
23602	50884	73608	110430	133301	161170
26039	50920	74228	113082	140077	161744
29626	51185	76161	113241	141569	163259
30502	52124	77287	116340	141909	165585
30536	52598	77713	116841	143741	165876
30827	55607	79660	117113	145045	167010

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun að verðmæti 100.000 kr.

776	20594	41732	78142	104951	129545	150849
1116	20778	43418	80503	105966	129746	152248
1815	23380	47587	84745	106150	130772	152800
2865	23865	48379	84966	106355	130980	154144
5353	23953	50270	85082	106504	131282	155631
7746	24194	50950	87817	107102	133485	155704
7953	24624	53650	88296	108390	134329	155781
8386	25240	53722	91468	109673	136311	156875
9536	25664	53876	91951	110617	136626	158012
10057	25867	54771	92479	111791	137076	158487
10145	26394	57583	94706	112602	137904	159268
12095	26474	59494	95875	114165	139202	159303
12871	27399	60530	96874	114392	139389	159840
13219	28971	63402	96884	115214	139773	161726
13395	29039	63449	98174	115660	140433	162103
13905	29639	63693	98400	118142	142889	162128
14902	30369	65904	98815	120124	142965	165085
16459	31814	67694	99066	122102	143113	166137
16462	32517	70329	100766	123451	144411	166338
17093	33567	70816	101424	126071	145126	166355
17395	34019	74097	102353	128338	145600	
19131	34053	75248	102373	129151	147471	
20155	36372	75666	103426	129291	148862	
20581	39916	76800	104480	129446	149655	

Krabbameinsfélagið þakkar landsmönnum veittan stuðning.

Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8, sími 540 1900.

Byrjað verður að greiða út vinninga þann 9. janúar nk.



Birt á nýjngöngur

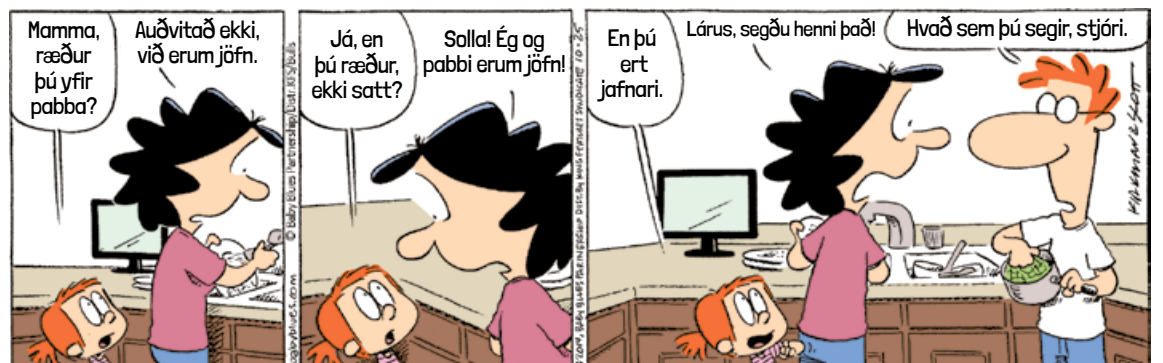
## Pondus



## Geljan



## Barnalán



# Fyrir

# áramót!

VIÐ BJÓÐUM NOKKRA VALDA **ATVINNUBÍLA** Á EINSTÖKUM KJÖRUM TIL ÁRAMÓTA

**VETRARDEKK  
Í KAUPAUKA**

Athugið að um er að ræða takmarkaðan fjölda bíla af tilteknum gerðum. Það eru fleiri atvinnubílar á sama díl en koma fram í auglýsingunni. Vetrardekk fylgja með öllum bílunum.

## NISSAN NV200

Sendibíll, beinskiptur, dísil

LISTAVERÐ: 3.490.000 kr. m. vsk.  
TILBOÐSVERÐ: 2.940.000 kr. m. vsk.

**TILBOÐSVERÐ**  
2.370.000 kr. án vsk.



## NISSAN e-NV200

100% rafbíll, sjálfskiptur

LISTAVERÐ: 4.790.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ**  
4.290.000 kr.



FÁANLEGUR QUICKSHIFT

## RENAULT MASTER 2,3 DCI

135 hestöfl, beinskiptur, dísil

LISTAVERÐ: 5.490.000 kr. m. vsk.  
TILBOÐSVERÐ: 5.084.000 kr. m. vsk.

**TILBOÐSVERÐ**  
4.100.000 kr. án vsk.



## RENAULT KANGOO

Sendibíll, beinskiptur, dísil

LISTAVERÐ: 2.990.000 kr. m. vsk.  
TILBOÐSVERÐ: 2.690.000 kr. m. vsk.

**TILBOÐSVERÐ**  
2.169.000 kr. án vsk.



FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR

## RENAULT TRAFIC 2,0 DCI

145 hestöfl, beinskiptur, dísil

LISTAVERÐ: 4.090.000 kr. m. vsk.  
TILBOÐSVERÐ: 3.831.600 kr. m. vsk.

**TILBOÐSVERÐ**  
3.090.000 kr. án vsk.



## RENAULT KANGOO EV

100% rafbíll, sjálfskiptur

LISTAVERÐ: 4.190.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ**  
3.560.000 kr.



## ISUZU D-MAX XCAB

164 hestöfl, beinskiptur, dísil

LISTAVERÐ: 5.250.000 kr. m. vsk.  
TILBOÐSVERÐ: 4.590.000 kr. m. vsk.

**TILBOÐSVERÐ**  
3.700.000 kr. án vsk.



**UPPSELÐUR!**

**4X4**  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

## DACIA DOKKER

Sendibíll, beinskiptur, dísil

LISTAVERÐ: 2.790.000 kr. m. vsk.  
TILBOÐSVERÐ: 2.540.000 kr. m. vsk.

**TILBOÐSVERÐ**  
2.048.000 kr. án vsk.



## NISSAN NAVARA

VISA, 160 hestöfl, beinskiptur, dísil

LISTAVERÐ: 5.790.000 kr.

**4X4**  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**TILBOÐSVERÐ**  
5.140.000 kr.





Katrín vinnur meðal annars með viðskiptahringrás á hráefnum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Alltaf að lýsa hinu manngerða rými

**Yfirlitssýning á verkum Katrínar Sigurðardóttur stendur yfir í Bandaríkjunum. Hún tók þátt í samsýningu í Kólumbíu og sýndi einnig verk í Marokkó.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrun@frettabladid.is



**K**atrín Sigurðardóttir myndlistarmaður er stódd hér á landi yfir hátiðarnar. Hún dvelur og starfar í New York og verk hennar eru sýnd víða um heim. Yfirlitssýning á verkum hennar stendur yfir í Bandaríkjunum en auk þess tekur hún þátt í samsýningu í Kólumbíu og nýlökkið er samsýningu í Marokkó.

Sýningin í Kolumbíu er framhaldssýning af Sao Paulo tvíæringnum þar sem Katrín var fulltrúi Íslands í fyrra. „Í verkið notaði ég timbur og pappír sem upphaflega kom frá Brasilíu og er flutt til Bandaríkja, notað þar og síðan hent. Ég endurvinn og geri úr þessu listaverk sem fer síðan aftur til Brasilíu. Þannig er ég að vinna með viðskiptahringrás á hráefnum,“ segir Katrín. „Ég er að hugsa um efnid sjálft sem staðsetningu og hnattferðalag þess í ýmsum formum.“

Sýningin í Bandaríkjunum er

stór yfirlitssýning í Broad-safninu í Michigan og stendur til 1. mars 2020. „Þarna er ég að sýna verk sem ég hef verið að vinna að mestu leyti síðan 2014. Nokkur verk á sýningunni eru eldri, þar er um að ræða röð af verkum sem ég byrjaði að vinna árið 2005 og tengjast húsum sem voru teiknuð af íslenskum arkitektum og aldrei byggð í Reykjavík. „Þarna eru líka verk sem eru gerð eftir íslenskum húsgögnum og voru meðal annars á æskuheimili mínu í Reykjavík. Rauður þráður gengur í gegnum öll þessi verk og tengist Reykjavík, og íslenskri byggingarlist og húsgagnahönnun,“ segir Katrín.

### Endurnýjun efnisins

Um verkin, sem eru eftirgerð af húsgögnum á æskuheimilinu, segir Katrín: „Ég gerði þessi verk upphaflega í listaskólanum í San Francisco þar sem ég stundaði nám þegar ég kom fyrst til Ameríku. Árið 2016 var mér boðið að sýna þar og hluti af verkefninu var í samvinnu við nemendur í skólanum. Mér fannst að það yrði skemmtilegt að nýta mína reynslu sem nemandi sem kjarnann í þessari samvinnu. Þannig að ég leitaði aftur í verkefni sem ég fékk á fyrstu vikum mínum í skólanum sem var að lýsa herbergi.



Kantsteinar úr íslenskum leir í Rabat í Marokkó.



Öbyggð hús í Reykjavík 1920-30 á sýningunni í Broad-listasafninu.

**ÉG ER ALLTAF AÐ LÝSA HINU MANNERÐA RÝMI, HVORT SEM UM ER AÐ RÆÐA BYGGINGAR EÐA INNVIÐI HERBERGJA.**

Þetta hefur síðan verið gegnumgangandi í eiginlega öllu því sem ég hef gert síðan. Til dæmis má nefna verkin sem ég gerði fyrir Metropolitan-safnið 2010 og þegar ég var fulltrúi Íslands á Feneyjatvíæringnum 2013. Ég er alltaf að lýsa hinu manngerða rými, hvort sem um er að ræða byggingar eða innviði herbergja. Ég ákvað að gera eftirgerð af húsgögnum sem voru í einu herbergi í húsinu þar sem ég ólst upp. Nemendurnir, sem ég valdi og voru einnig alþjóðlegir skiptinemar eins og ég var á sínum tíma, létu mig svo fá ljósmyndir og teikningar úr samsvarendi rýmum úr húsunum sem þau ólust upp í í öðrum löndum.

Núna sýni ég þessar eftirgerðir í safninu í Michigan og nemendur í þeim háskóla hafa lagt til teikningar og ljósmyndir fyrir gólfverkið sem húsgögnin standa á. Verkið er þannig að vissu leyti nýtt í hvert skipti

sem það er sýnt. Við flutninga brotna húsgögnin viljandi, en þau eru gerð upphaflega úr afar brotthættu gísi. Þá skipti ég út brotna efninu fyrir ný og sterkari efni. Formið er alltaf það sama en efnid sjálft endurnýjast. Þessi síbrotnu verk fara að minna á marmara.“

### Minning um upphafsreit

Katrín sýnir einnig verk þar sem hún notar íslenska jörð. „Ég fór vestur í Dali og gróf upp íslenskan leir með hjálp bóndans á staðnum, flutti hann til Bandaríkja og vann úr honum litla kantsteina sem ég set í bandaríska jörð. Þar brotna þeir og sameinast jörðinni. Slíkt verk er einmitt við Broad-safnið.“

Verkin á þessari sýningu tengjast öll Íslandi og minningunni um upphafsreit okkar, hvernig við tökum hann með okkur, endurbyggjum hann og vinnum með hann.“

Í Marokkó er nýlökkið tvíæringnum Un instant avant le monde eða Augnabliki fyrir heiminn, þar sem Katrín sýndi ásamt 65 listakönnum víða að úr heiminum. Þar gerði hún einmitt sams konar verk og í Broad-safninu, setti íslenskan leir í jörðu í miðaldagarði. „Það var frábært að fá tækifæri til að setja þessa íslensku kantsteina í samhengi við stórkostlega mósaiklist þessa lands.“



## Gleði, frelsi og líkamsvirðing

**Fjöllistahópurinn Dömur og herra með sýningu á Gauknum. Finnur gestur með dansgjörning. Sýningin bönnuð innan 18.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is



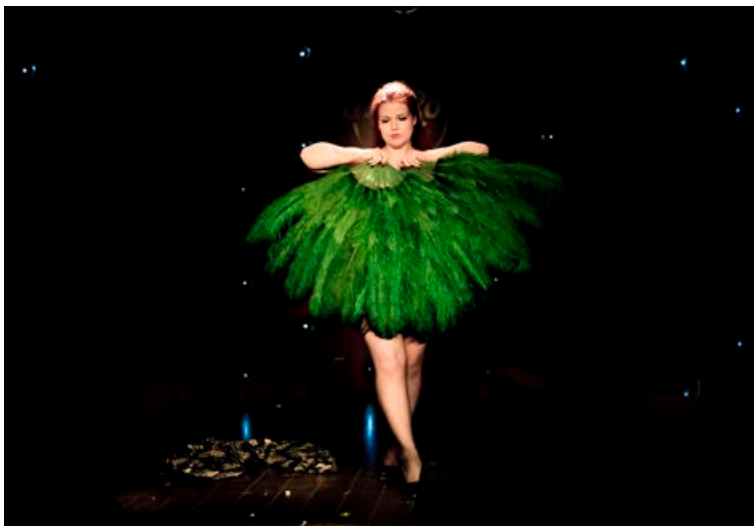
**B**urlesk-jólaenglarnir í fjöllistahópnum Dömur og herra koma fram á Gauknum á sunnudaginn, 29. desember, klukkan 21.00. Dömur og herra er kabarethópur sem hefur verið starfandi í þrjú ár. Hópurinn sérhæfir sig í burlesklistum og hefur gert garðinn frægan bæði hérlendis og erlendis enda eru meðlimir hópsins, tólf talsins, þar af einn herra, þrautreyndir í sviðsframkomu og skemmtilegheitum.

„Sýningin er samansafn af stuttum atriðum. Þetta er ekki samfelld leiksýning heldur meira eins og revía eða kabarett með dansatriðum, grínatriðum og söng,“ segir Brynhildur Björnsdóttir sem er meðlimur í hópnunum og semur söngtexta og syngur. „Kabarettmenning hefur verið að ryðja sér til rúms hér á landi undanfarin ár og er greinilega nokkuð sem Íslendingar eru greinilega tilbúnir að taka opnum örmum.“

### Nektin ekki aðalatriði

Hópurinn leggur mikið upp úr glæsilegum búningum. „Við erum með gríðarlega góða búninga-hönnuði og saumafólk í okkar hópi sem hannar og saumar á sig sjálf. Búningarnir skipta miklu máli en sýningin snýst fyrst og fremst um gleði, frelsi og líkamsvirðingu. Við erum fólk af ýmsum stærðum og gerðum, sem er meðal annars styrkur okkar,“ segir Brynhildur.

Sýningin er ekki ætluð áhorf-



Hópurinn leggur mikið upp úr glæsilegum búningum. MYND/YANSHU LI

**VIÐ SÝNUM LÍKAMA SEM ERU RAUNVERULEGIR OG ERUM AÐ VINNA MEÐ ALLS KONAR HLUTI SEM KONUR ÞEKKJA OG TENGJA VIÐ.**

endum undir 18 ára aldri. „Það eru engin ofbeldisatriði í sýningunni. Bannið stafar af nektinni. Við fækkum fötum en erum samt ekki kviknakin,“ segir Brynhildur. „Meirihluti gesta á sýningum okkar er konur sem finnst gaman að sjá kvenlíkamann í óhátiðlegu ljósi. Við sýnum líkama sem eru raunverulegir og erum að vinna með alls konar hluti sem konur þekkja og tengja við. Nektin er aldrei aðal-

atriði heldur aðferð til að túlka og tjá eitthvað annað.“

### Finnur gestur

Sérstakur gestur á sýningunni er hinn finnski Niki Blomberg. „Hann er bæði magnaður og skemmtilegur,“ segir Brynhildur. „Það er eiginlega ekki hægt að lýsa því sem hann gerir, það kemst næst því að vera eins konar dansgjörningur.“

Kynnir kvöldsins er Margrét Erla Maack. „Hún er frumkvöðull þessarar senu herna á Íslandi og í góðum tengslum við erlenda listamenn, sérstaklega í New York en líka í Skandinavíu. Á næsta ári verður hún með mánaðarlegar sýningar og þar verða erlendir listamenn meðal þátttakenda og við sem erum í Dömur og herra fáum að njóta góðs af því, en hluti af hópnunum tekur þátt í sýningunni,“ segir Brynhildur.

1989 **30** 2019  
ÁRA

# LOKAÐ UM HELGINA

OPNUM NÆST  
4. - 5. JANÚAR 2020

## KOLAPORTIÐ

DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

Samsætt kaka sem skýtur beint upp með stigmagnandi hraða. Litaðar kúlur sem að skjótast upp og springa í rauð, græn og blá pálmablóm með silfrúðu glitrandi leiftri. Rauðar, grænar og bláar stjörnur með gulllituðum brakandi pálmum sem brestur í.

Pú færð Víg Þorvalds á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

## Kynning: Opið hús vegna breytingar á aðalskipulagi Snæfellsbæjar 2015 - 2031

**Mánudaginn 6. janúar 2020 kl. 15:00-18:00 verður haldið opið hús í Ráðhúsi Snæfellsbæjar við Klettsbúð 4 á Hellissandi þar sem drög breytingar aðalskipulags Snæfellsbæjar vegna fyrirhugaðs golfvallar sunnan Rífs verða kynnt.**

Breytingin fellst í að óbyggðu svæði er breytt í íþróttasvæði (ÍP-3) þar sem fyrirhugaður golfvöllur mun verða. Breyting verður því á þéttbýlisuppdrætti Hellissands og Rífs.

Íbúar og hagsmunaaðilar eru hvattir til að mæta og kynna sér skipulagshugmyndir strax á frumstigi.

Eftir kynningu á opnu húsi verða skipulagsgögn lögð fyrir bæjarstjórn til frekari afgreiðslu. Ákveði bæjarstjórn að auglýsa ofangreindar skipulagsbreytingar mun frestur til að gera athugasemdir vera að minnsta kosti 6 vikur.

Davíð Viðarsson  
skipulags- og byggingarfulltrúi



Snæfellsbær | Klettsbúð 4 | 433 6900 | snb.is



SAF T

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Laugardagur



www.frettabladid.is



Við getum ekki komið í veg fyrir að þú breytist í foreldra þína ...

En við getum tryggt að þú vitir hvað er að fréttast!

## RÚV SJÓNVARP

**07.15** KrakkaRÚV  
**07.16** Molang  
**07.19** Refurinn Pablo  
**07.24** Húrra fyrir Kela  
**07.48** Söguhúsið  
**07.55** Nelly og Nóra  
**08.02** Hruturinn Hreinn  
**08.09** Bubbi byggir  
**08.20** Djúpið  
**08.41** Bangsímón og vinir  
**09.03** Millý spyr  
**09.10** Friðþjófur forvitni  
**09.32** Hvolpasveitin  
**09.55** Leitin að Nemó  
**11.35** Sveppaskrimlið  
**12.20** Lífsbarátta í náttúrunni - Keisaramörgæsir  
**13.10** Lífsbarátta í náttúrunni. Á tökustað - Keisaramörgæsir  
**13.20** Jólalandsinn  
**13.55** Draumahúsið  
**14.35** Matarmenning - Jóláhefðir  
**15.05** Verksúmmurki Steinunn Sigurðardóttir  
**16.00** Magnús Þór - afmælistónleikar  
**17.50** Táknálsfréttir  
**18.00** Disneystundin  
**18.01** Gullbrá og Björn Gullbrá og Björn eru bestu vinir og ferðast saman um Ævintýraskóginn. Þau lenda í ýmsum ævintýrum og hitta m.a. Rauðhettu, Grísina þrjá, Þumalínu og margar aðrar þekktar ævintýrapersónur.  
**18.24** Gló magnaða  
**18.45** Landakort Von Björg Pétursdóttir var aðalhvatamanneskjan að stofnun Verkakvennafélagsins Vonar á Húsavík. Von var stofnað fyrir 100 árum.  
**18.53** Lottó  
**19.00** Fréttir  
**19.25** Íþróttir  
**19.30** Veður  
**19.40** Íþróttamaður ársins 2019 Bein útsending frá vali á íþróttamanni ársins 2019 auk þess sem farið er yfir eftirminnilegustu íþróttatvik ársins. Umsjón. Edda Sif Pálsdóttir og Haukur Harðarson.  
**20.50** Simone Biles. Hugrekki og þor The Simone Biles Story. Courage to Soar Ævisöguleg mynd um feril bandarísku fimleikakonnunar Simone Biles og leið hennar á toppinn, en Biles hefur unnið þrjátíu Ólympíu- og heimsmeistaraverðlaun og er í dag næstverðlaunahæsta fimleikakona allra tíma. Leikstjóri. Vanessa Parise. Aðalhlutverk. Jeanté Godlock, Tisha Campbell-Martin og Julius Tennon.  
**22.15** Vesalingarnir Les Misérables  
**23.20** Kaldaljós  
**00.50** Dagskrárlok

## GOLFSTÖÐIN

**08.30** Farmers Insurance Open Útsending frá lokadegi Farmers Insurance Open á PGA mótaröðinni.  
**10.35** Australian PGA Championship Útsending frá Australian PGA Championship á Evrópumótaröðinni.  
**14.10** Golfarinn Skemmtilegur þáttur um allar hliðar golfíðkunar í umsjón Hlyns Sigurðssonar og Ragnhildar Sigurðardóttur.  
**14.45** Tour Championship Útsending frá Tour Championship á PGA mótaröðinni.  
**19.20** Shane Lowry Documentary Heimildarþáttur um Shane Lowry sem vann The Open Championship í sumar.  
**19.45** LPGA Tour Útsending frá AIG Women's British Open.

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
 FM 89,5 Retro  
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
 FM 93,5 Rás 1  
 FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Síminn + Spotify  
**08.00** The Good Place  
**08.20** Man with a Plan  
**08.45** Happy Together  
**09.05** Fam  
**09.30** Superstore  
**09.50** Speechless  
**10.15** Single Parents  
**10.35** Life in Pieces  
**11.00** American Housewife  
**11.20** Will and Grace  
**12.00** Með Loga  
**13.00** Lambið og miðin  
**13.30** Ný sýn  
**13.30** Kokkafلاك  
**14.05** The King of Queens  
**14.30** Newcastle - Everton Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.  
**17.00** The Pink Panther  
**18.30** Happy Gilmore  
**20.00** Grease  
**21.50** Tomb Raider  
**23.55** The Captive  
**01.50** Patriot Games Jack Ryan snýr hér aftur í framhaldi spennu-myndarinnar The Hunt for Red October. Ryan er í frii í Englandi þegar hann kemur í veg fyrir tilræði við einn meðlim ensku konungsfjölskyldunnar.

## RÚV RÁS EITT

**06.55** Morgunbæn og orð dagsins  
**07.00** Fréttir  
**07.03** Til allra átta Lúðrapytur héðan og þaðan  
**08.00** Morgunfréttir  
**08.05** Von Trapp fjölskyldan og Tónafílóð Fyrri þáttur  
**09.00** Fréttir  
**09.03** Á reki með KK  
**10.00** Fréttir  
**10.05** Veðurfregni  
**10.15** Ymur 2  
**11.00** Fréttir  
**11.02** Vikulokin  
**12.00** Hádegisútlit  
**12.20** Hádegisfréttir  
**12.40** Veðurfregni  
**13.00** Gestaboð  
**14.00** Heilinn hans afa  
**15.00** Við Guð  
**16.00** Síðdegisfréttir  
**16.05** Hnallþóran  
**17.00** Tónlist frá A til Ö  
**18.00** Kvöldfréttir  
**18.10** Í ljósi sögunnar  
**18.50** Veðurfregni  
**18.53** Dánarfregni  
**19.00** Sveifludansar Djasstónlist í flutningi ítalskra listamanna  
**21.00** Bréf frá Birnu. Smásaga  
**21.15** Bók vikunnar Fræ sem frjóvga heiminn  
**22.00** Fréttir  
**22.05** Veðurfregni  
**22.10** Milli himins og jarðar  
**23.00** Vikulokin  
**00.00** Fréttir  
**00.05** Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

**10.50** Mr. Deeds  
**12.30** Sleepless in Seattle  
**14.15** Intolerable Cruelty  
**15.55** Mr. Deeds  
**17.35** Sleepless in Seattle  
**19.20** Intolerable Cruelty  
**21.00** The Dark Knight  
**23.30** Svartur á leik  
**01.15** Fifty Shades Freed  
**03.00** The Dark Knight Myndin segir frá Leðurblökumanninum sem þarf að berjast gegn skemmdarverkum hins út-reiknanlega Jokers og hefur fengið einróma lof gagnrýnenda um heim allan.

## STÖÐ 2

**08.00** Strumpanir  
**08.25** Stóri og Litli  
**08.35** Blíða og Blær  
**09.00** Mæja býfluga  
**09.10** Tappi mús  
**09.15** Mía og ég  
**09.40** Dagur Diðrik  
**10.05** Heiða  
**10.30** Zigby  
**10.45** Lina Langsokkur  
**11.10** Ninja-skjaldbökurnar  
**11.35** Friends  
**12.00** Bold and the Beautiful  
**12.20** Bold and the Beautiful  
**12.40** Robin Williams. Come Inside My Mind  
**14.35** Very Ralph  
**16.25** Seinfeld  
**16.50** Ísskápastríð  
**17.30** Framkoma  
**18.00** Sjáðu  
**18.28** Veður  
**18.50** Fréttir Stöðvar 2  
**18.50** Sportpakkinn  
**19.05** Lottó  
**19.10** Steinaldarmaðurinn  
**20.40** Jurassic World. Fallen Kingdom  
**22.50** Þorsti  
**00.15** Spider-Man. Homecoming  
**02.25** Alpha

## STÖÐ 3

**09.50** Hálandisvaktin  
**12.25** Hálandisvaktin  
**12.55** Fósturbörn  
**15.20** Fósturbörn  
**15.45** Friends  
**17.25** Friends  
**17.50** Satt eða logið  
**18.30** The Great British Bake Off  
**19.30** Um land allt  
**20.05** Heimsókn  
**20.30** Born Different  
**21.00** Masterchef USA  
**22.45** Grand Designs Australia  
**22.40** Arrested Development  
**23.10** C.B. Strike  
**00.10** Next of Kin  
**00.55** Gotham  
**01.40** Tónlist

## STÖÐ 2 SPORT

**08.20** AC Milan - Benfica  
**10.05** Selfoss - KR Útsending frá úrslitaleik Mjólkurbikars kvenna.  
**12.30** HM í pílukasti Bein útsending.  
**16.30** Dominos Körfuboltakvöld kvenna  
**17.50** Cristiano Ronaldo with Piers Morgan Heimildarþáttur í umsjón Piers Morgan þar sem hann ræðir við einn vinsælasta íþróttamann heims, Cristiano Ronaldo.  
**18.35** At the Heart of Gold. Inside the USA Gymnastics Scandal  
**20.00** Annáll 2019. Íslensk knattspyrna kvenna Heimildarþáttur í umsjón Helenu Ólafsdóttur þar sem farið er yfir Pepsi Max deildina, Mjólkurbikarinn og íslenska A-landsliðið á árinu 2019.  
**21.30** Dominos Körfuboltakvöld karla  
**23.20** UFC Greatest Fights  
**00.10** UFC Greatest Fights  
**00.35** Box - Tyson vs. Holyfield Útsending frá frægri viðureign Mike Tyson og Evander Holyfield frá 1997.

## STÖÐ 2 SPORT 2

**17.30** Annáll 2019. Íslensk knattspyrna karla Heimildarþáttur í umsjón Gumma Ben þar sem farið er yfir Pepsi Max deildina, Mjólkurbikarinn, Inkasso deildina og íslenska A-landsliðið.  
**19.00** HM í pílukasti Bein útsending frá HM í pílukasti.



## Sunnudagur

## RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV  
07.16 Begga og Fress  
07.29 Lalli  
07.36 Tulipop Tvöfalt afmæli  
07.39 Sara og Önd  
07.46 Minnsti maður í heimi  
07.47 Hæ Sámur  
07.54 Hróturinn Hreinn  
08.01 Letibjörn og læmingjarnir  
08.08 Stuðboltarnir  
08.19 Alvin og íkornarnir  
08.30 Ronja ræningjadóttir  
08.55 Disneystundin  
08.56 Dóta læknir  
09.18 Sigildar teiknimyndir  
09.25 Sögur úr Andabæ  
09.45 Prúðuleikarnir  
11.25 Sveppaskrimslíð  
12.10 Lifsbaráttu í náttúrunni - Ljón Stórbrotinir dýralífsþættir úr smíðju Davids Attenborough þar sem fylgst er með lífi fimm dýrategunda og fjallað um áskoranirnar sem biða þeirra, meðal annars vegna loftslagsbreytinga og annarra ógna af manna völdum. Dýrategundirnar sem fylgst er með í þáttunum eru mörgæsir, simpansar, ljón, afrískir villihundar og tigrisdýr. Þættirnir eru talsettir á íslensku. e.  
13.00 Lifsbaráttu í náttúrunni. Á tökustað - Ljón  
13.10 Lestarklefinn  
14.05 Íþróttamaður ársins 2019  
15.05 Kaf  
16.20 Sætt og gott - jól  
16.35 Söngur Kanemu  
17.50 Táknafréttir  
18.00 KrakkaRÚV  
18.01 Stundin okkar Í þættinum sjáum við Erlen og Lúkas fara í fyndna grettukeppni í styttagarðinum. Kristín og Arnór leggja af stað í tjaldferðalag og Hildur og Alexander finna risastórt net og ákveða að útbúa hengirúm. Í Málinu taka Ingvar og Birta á móti keppendum sem láta reyna á þekkingu sína á íslensku tungumáli.  
18.25 Manndómsár Mikkos - Fimmta þrautin - Þríþraut  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.30 Veður  
19.40 Dagur í lífi landans - samantekt  
21.00 Vesalingarnir  
22.05 I, Tonya Ég, Tonya Margverðlaunuð sannsöguleg kvikmynd frá 2017 um listskautadrottninguna Tonyu Harding og eitt stærsta hneykslismál bandarískrar íþróttasögu. Tonya Harding var einn fremsti listskautari Bandaríkjanna í byrjun tíunda áratugarins þar til fyrrum eiginmaður hennar skipulagði líkamsárás á samlanda hennar og helsta keppinaut, Nancy Kerrigan, á Vetrarólympíuleikum 1994. Myndin hlaut ein Óskarsverðlaun. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.  
00.00 Brot  
00.45 Dagskrárlök

## GOLFSTÖÐIN

08.00 Solheim Cup Útsending frá lokadegi Solheim Cup.  
13.05 Golfarinn Skemmtilegur þáttur um allar hliðar golfíðkunar í umsjón Hlyns Sigurðssonar og Ragnhildar Sigurðardóttur.  
13.40 Magical Kenya Ladies Open Útsending frá Magical Kenya Ladies Open á Evrópumótaröð kvenna.  
16.40 Presidents Cup Útsending frá Presidents Cup.  
23.10 RBC Canadian Open Útsending frá RBC Canadian Open á PGA-mótaröðinni.

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin  
FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Létt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

## SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify  
08.00 The Good Place  
08.20 Man with a Plan  
08.45 Happy Together  
09.05 Fam  
09.30 Superstore  
09.50 Speechless  
10.15 Single Parents  
10.35 Life in Pieces  
11.00 American Housewife  
11.20 Will and Grace  
12.00 Með Loga Logi Bergmann Eiðsson stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem spennandi og áhrifamiklir einstaklingar eru teknir tali.  
13.00 Lambið og miðin  
13.30 Ný sýn  
14.00 Kindergarten Cop  
15.50 French Kiss  
17.40 Forrest Gump Forrest Gump fjallar um mann með greindarvísitölu undir meðallagi sem á hetjulegan hátt ferðast um 40 ára sögu eftirstriðsáranna í Bandaríkjunum og einhvern veginn tekst honum að vera þar sem sögulegir atburðir eiga sér stað.  
20.00 Coming to America  
22.00 Bridget Jones's Diary  
23.35 John Wick John Wick er fyrrverandi leigumorðingi sem neyðist til að rifja upp einstaka hæfileika sína í faginu þegar á hann er ráðist á heimili hans.  
01.20 Clear and Present Danger  
03.40 Síminn + Spotify

## RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins  
07.00 Fréttir  
07.03 Trió  
08.00 Morgunfréttir  
08.05 Úr þjóðarkviku. Jón Árnason  
09.00 Fréttir  
09.03 Samtal Gíslis Sigurðsson, rannsóknarprofessor við Árnastofnun, Háskóla Íslands  
10.00 Fréttir  
10.15 Bók vikunnar Hunangsveiði  
11.00 Guðsþjónusta í Dómkirkju Krists konungs  
12.00 Hádegisútlit  
12.20 Hádegisfréttir  
12.40 Veðurfregnir  
13.00 Týndar konur  
14.00 Jólnir hennar Ellu  
15.00 Skyndibitinn  
16.00 Síðdegisfréttir  
16.05 Úr tónlistarlífnu. Úlfaldalestin  
17.25 Orð af orði  
18.00 Kvöldfréttir  
18.10 Ymur 2  
18.50 Veðurfregnir  
18.53 Dánarfregnir  
19.00 Óskastundin  
19.40 Hnallþóran  
20.40 Gestaboð  
21.35 Hráa hjarta. Smásaga  
22.00 Fréttir  
22.05 Veðurfregnir  
22.10 Á reki með KK  
23.10 Frjálsar hendur  
00.00 Fréttir  
00.05 Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

07.50 I Am Sam  
10.00 Scent of a Woman  
12.35 All Saints  
14.25 I Am Sam  
16.35 Scent of a Woman  
19.10 All Saints  
21.00 The Dark Knight Rises  
23.45 The Shape of Water  
01.50 Deadpool 2  
03.50 The Dark Knight Rises

## STÖÐ 2

08.00 Strumparnir  
08.25 Blíða og Blær  
08.45 Stóri og Litli  
09.00 Skoppa og Skritla á póstkorti um Ísland  
09.10 Dóra og vinir  
09.35 Mæja býfluga  
09.45 Lukku láki  
10.10 Zigby  
10.20 Latibær  
10.45 Ævintýri Tinna  
11.10 Ninja-skjaldböðkurnar  
11.35 Friends  
12.00 Nágrannar  
12.20 Nágrannar  
12.45 Seinfeld  
13.10 Seinfeld  
13.35 The Inventor. Out for Blood in Silicon Valley  
15.30 The Great Christmas Bake Off  
16.35 Leitinn að upprunum  
17.40 60 Minutes  
18.28 Veður  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
18.55 Sportpakinn  
19.10 Mugison í beinni  
20.35 Keeping Faith  
21.30 Prodigal Son  
22.15 Shameless  
23.10 Silent Witness  
00.00 Silent Witness  
00.55 Who Killed Garrett Phillips?  
02.15 Who Killed Garrett Phillips?

## STÖÐ 3

09.05 Framkoma  
11.50 Framkoma  
12.25 GYM  
15.25 GYM  
15.50 Seinfeld  
17.50 Seinfeld  
18.15 Lóa Pind. Battlað í borginni  
18.55 The Mindy Project  
19.20 Dulda Ísland  
20.10 Who Do You Think You Are?  
21.00 Major Crimes  
21.45 Mary Kills People  
22.30 American Horror Story 8. Apocalypse  
23.15 Silicon Valley  
23.45 Boardwalk Empire  
00.40 iZombie  
01.25 All American

## STÖÐ 2 SPORT

06.40 Brentford - Swansea  
08.20 Leeds - Preston North End  
10.00 Reading - QPR  
11.40 Atvinnumennirnir okkar  
12.20 Atvinnumennirnir okkar  
12.55 Atvinnumennirnir okkar  
13.25 Annáll 2019. Íslensk knattspyrna kvenna  
14.55 Huddersfield - Blackburn Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.  
17.00 Valur - Fram. Útsending frá leik 3 í úrslitum Olís deildar kvenna.  
18.25 Selfoss - Haukar Útsending frá leik 4 í úrslitum Olís deildar karla.  
20.00 Annáll 2019. Olís deild karla og kvenna  
21.30 Barcelona - Real Madrid  
23.10 Huddersfield - Blackburn

## STÖÐ 2 SPORT 2

12.30 HM í pílukasti Bein útsending frá Heimsmeistaramótinu í pílukasti.  
17.35 NFL Extra  
17.55 NFL Bein útsending frá leik í NFL.  
21.20 NFL Bein útsending frá leik í NFL.

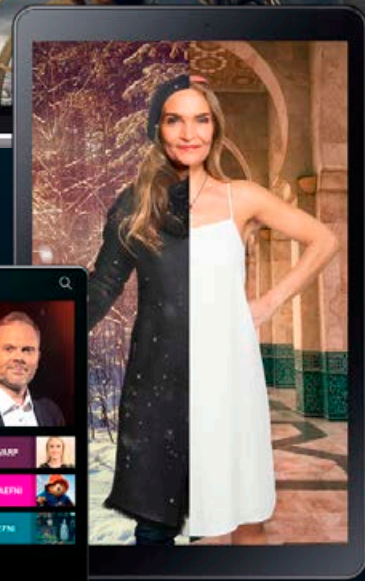
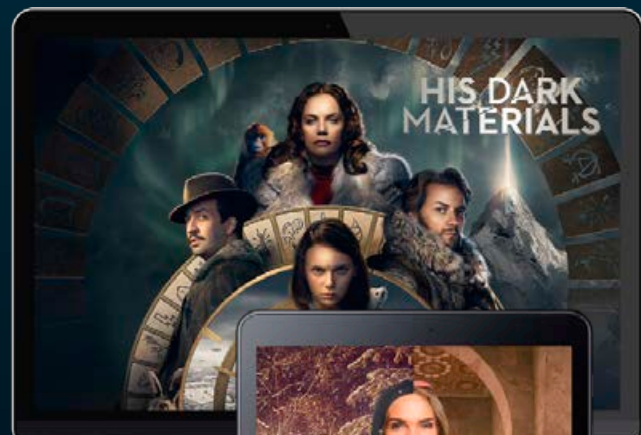
## STÖÐ 2 SPORT 3

19.00 HM í pílukasti Bein útsending frá HM í pílukasti.

## Stærsta efnisveita með íslenskt sjónvarpsefni

Vandað íslenskt sjónvarpsefni, nýjustu erlendu þáttaraðirnar, barnaeefni með íslensku tali og hátt í þúsund kvikmyndir.

Verð aðeins  
**3.990 kr./mán.**



MARAÐON

Tryggðu þér áskrift  
**stod2.is | 1817**

# Var algjör sveitalubbi

Þegar **Birta Abiba** hóf þátttöku í Miss Universe Iceland var hún lítið á samfélagsmiðlum og alls ekki upptekin af því að vera í sviðsljósinu. Nú er hún með 65 þúsund fylgjendur á Instagram og gætir enn að því að týna ekki gildum sínum, því þrátt fyrir vinsældirnar er hún mjög jarðbundin.

Á ég þá bara að gefa þér svona stuttan útdrátt úr mínu lífi?“ segir Birta hlæjandi sem er komin til viðtals við blaðamann í miðborginni.

Það stafar hlýlegri orku af Birtu og þeir sem hana þekkja segja hana vel að velgengninni komna. Hún hefur lagt áherslu á að vera sterk og jákvæð fyrirmynd og hefur talað opinberlega af einlægni um forðoma sem hún hefur orðið fyrir.

## Lítið um beinagrindur

Hún er fædd í Reykjavík en bjó um tíma í sveit í Hörgárdal. Þaðan lá leiðin í Mosfellsbæ. Ólíkt mörgum krökkum í hennar árgangi var hún við nám í Menntaskólanum við Sund.

„Megnið af krökkunum í mínum árgangi úr Mosó ætlaði í Kvennó. Mig langaði að vikka sjóndeildarhringinn, prófa nýja hluti og kynna nýju fólki. Þess vegna ákvað ég að fara í MS,“ segir Birta, sem er nýorðin tvítug.

„Það hjálpaði kannski líka til við að vinna titilinn að ég hef ekki gert mikið af mér. Ég fór ekki í gegnum þetta klassíska villinga- og uppreisnarskeið eins og svo margir unglingar. Ég var smá englabarn og get ekki sagt að ég sé með einhverjar beinagrindur í skápnun,“ segir Birta og skellir upp úr.

## Algjör sveitalubbi

Birta ber Manuelu Ósk, öðrum

**LITADIR KRAKKAR ERU ALLS EKKI ÞEIR EINU SEM LÍÐUR ILLA EÐA EINS OG ÞAU SÉU ÚTSKÚFUÐ. ÞAÐ GETUR KOMIÐ FYRIR ALLA.**

umsjónarmanni keppinnar, vel söguna og er þakklát fyrir hennar handleiðslu.

„Þegar ég kem inn í keppnina er ég algjör sveitalubbi. Ég átti hvorki háa hæla né förðunarbusta. Ég var ekki á samfélagsmiðlum, eða jú, ég var með Facebook fyrir ömmu mína sem býr á Akureyri. Síðan stofnaði ég Instagram-aðgang eftir að ég fór í keppnina, það hefur verið gott að geta leitað til Manuelu með samskiptamiðlana. Fyrst þegar kynningin á okkur var birt opinberlega var ég með um 400 fylgjendur. Í dag er ég með rúmlega 65 þúsund.“

Hún viðurkennir að það sé ekki alltaf dans á rósum að vera í sviðsljósinu en jákvæðu viðbrögðin vegi mun þyngra en hin neikvæðu.

„Mér finnst mest gaman að fá hrós frá krökkum. Börn eru engir lygarar. Þau horfa bara í augun á

þér og segja nákvæmlega hvað þeim finnst.“

## Erfitt að sjá sig ekki í neinum

Ein af verðlaunum sem fylgdu titlinum Miss Universe Iceland var mánaðarferð um Bandaríkin.

„Í þeirri ferð var ég þjálfuð enn betur í því að labba. Ég labbaði meira að segja á New York Fashion Week. Úti hitti ég líka einkaþjálfara og lærði um hollt og gott mataræði. Við hittum líka styrktaraðila keppinnar þarlendis. Þetta var allt öðruvísi en heima, í Bandaríkjunum eru svona keppnir svo stórar. Sérstaklega í Suðurríkjunum. Krakkarnir líta upp til keppenda, þau horfðu bara á okkur eins og við værum alvöru prinsessur. Ein lítill stelpa kom til mín, tók í höndina á mér og hvíslaði: „Er kórónan þín úr alvöru demöntum?““ segir Birta.

Vænst þykir henni þó um þegar börn segjast geta séð sig í henni.

„Því ég veit hversu erfitt það var að alast upp á Íslandi og sjá ekki sjálfa mig í neinum.“

## Þakklát foreldrum sínum

Móðir Birtu er íslensk en blóðfaðir hennar er „einhvers staðar í Afríku“ segir Birta en hún hefur aldrei hitt hann.

Það að hafa blóðföður sinn ekki í lífi sínu hefur ekki komið mikið að sök í uppeldi Birtu, það hafi verið gott og hún er foreldrum sínum þakklát fyrir að hafa alið hana upp sem þá manneskju sem hún er í dag. Uppeldisfaðir Birtu ættleiddi hana þegar hún var 12 ára gömul, og því kallar hún hann að sjálfsgöðu bara pabba.

„Hann er alíslenskur líka, þannig að í minni fjölskyldu er ég sú eina litada. En mér er svo mikilvægt að vera opin með þetta og ræða þetta. Þetta gat reynt mikið á. Besta ráðið gaf pabbi minn mér: Ef þú ert fyrirmynd fyrir eða hjálpar einni manneskju, þá er þetta allt þess virði. Það skipti miklu meira máli en einhver titill.“

Birta segist alltaf hafa fylgt hugsjóninni að fjölskylda manns sé fólkið sem er til staðar og elur mann upp.

„Þó að við pabbi minn deilum ekki sömu genum þá var það hann sem setti mig í mitt fyrsta straff. Það var hann sem kenndi mér að hjóla. Það var hann sem sat yfir mér og kenndi mér stærðfræði þegar ég var alveg að gefast upp. Við erum samt enn ósammála um hve erfitt algebra sé,“ segir Birta brosandi. „En eins og ég sagði, við pabbi deilum kannski ekki genum en við deilum sálinni okkar og verðum alltaf til staðar hvort fyrir annað. Það er að vera pabbi.“

## Fyrirmynd fyrir alla

Birta fékk mörg ljót og leiðinleg skilaboð frá ókunnugu fólki þegar opinberað var hverjir tækju þátt í keppninni í ár.

„Það voru margir sem vildu ekki að ég tæki þátt, enn síður að ég myndi vinna. Ég hef birt pistil um það hvernig það er að alast upp litadur á Íslandi. Ég fann mikið fyrir stuðningi foreldra, krakka og unglunga sem annaðhvort upplifðu það sama og ég eða höfðu tekið eftir því úr sínu nánasta umhverfi. Svo var líka hellingur sem hafði aldrei tekið eftir né þælt í þessu, þetta var oft aðeins eldra fólk sem vildi gera betur og þakkaði mér fyrir að opna mig svona með þetta,“ segir Birta.

Hún segist hafa fundið fyrir mikilli ást og umhyggju þegar hún vann.

„Mér fannst þetta líka sýna hvað við þurfum að auka á fjölbreytileikann, gefa einstaklingum sem krakkar í svipaðri stöðu geta titið upp til meira pláss í fjölmíðlum til dæmis. Alls ekki bara af því að ég

**VIÐ PABBI DEILUM KANNSKI EKKI GENUM EN VIÐ DEILUM SÁLINI OKKAR OG VERÐUM ALLTAF TIL STAÐAR HVORT FYRIR ANNAD. ÞAÐ ER AÐ VERA PABBI.**

er lituð. Það var aldrei mín meining að vera fyrirmynd bara fyrir litada krakka, ég geri mitt besta til að vera fyrirmynd fyrir alla krakka. Litaðir krakkar eru alls ekki þeir einu sem liður illa eða eins og þau séu útskúfuð. Það getur komið fyrir alla.“

## Samkenndin mikilvægust

Hún segist ánægð með aðkomu sína að því að opna enn frekar á umræðuna.

„Við Íslendingar eigum það til að fara í vörn þegar kemur að gagnrýni á okkur sjálf. Ég hef aldrei

verið með neinar beinar yfirlýsingar eða alhæfingar. Ég upplifði mikið mótlæti, vissulega. Það voru margir sem lýstu því yfir að rasismi væri hreinlega ekki vandamál á Íslandi lengur.“

Hún segir það hafa verið erfitt fyrir foreldra hennar að verða vitni að dóttur sinni lenda í kynþáttafordómum.

„Þau lögðu mesta áherslu á að ég væri góð við aðra, líka þá sem væru ekki góðir við mig. Þau sögðu alltaf: „Þú veist ekki hvað hin manneskjan hefur gengið í gegnum. Þín orð geta verið það sem byggir upp manneskju eða brýtur hana niður. Ég gekk vissulega í gegnum tímabil sem táningur þar sem ég fór ekki alveg eftir þessu, mér leið eins og ég væri ein um það að liða illa. En þau lögðu mikið upp úr því að ég lærði samkennd með öðrum og gæti sett mig í spor annarra. Síðan þá hef ég reynt að lifa eftir þeirri reglu og taka ekki inn á mig orð annarra, ég verð ekki reið lengur þegar ég les ljóta hluti um mig. Ég hugsa: Hvað hefur gerst í lífi þeirra sem fær þau til að sýna svona sterk og neikvæð viðbrögð við því sem ég er að segja? Það eina sem ég get gert er að sýna þessu fólki samkennd.“

steingerdur@frettabladid.is



Bergþóra er öflug. Kúlur sem springa í rauðar og grænar brakandi glitrandi stjórnur. Því næst gulllituð pálmablóm með hvítu og grænu leifturljósi og að lokum gulllituð pálmablóm með bláum, rauðum og grænum laufum sem falla niður. Endar á silfurlituðu stjórnuregni með blossom.

**BERGÞÓRA**  
PHÉDINSÓTTIR

49 skot  
49 SEK  
4  
5  
7,5 kg

Þú færð Bergþóru á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

# Lífia

STÓRSKEMMTILEGT

drullumall

FYRIR BÖRN FRÁ 3 ÁRA OG UPPÚR!

SÝNINGIN SEM HEFUR FARIÐ SIGURFÖR  
UM HEIMINN SNÝR AFTUR Í TJARNARBÍÓ!

TILVALIÐ Í JÓLAPAKKANN!  
ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR!

LAU.	01. FEB	KL. 13 <sup>00</sup>
LAU.	29. FEB	KL. 13 <sup>00</sup>
LAU.	14. MAR	KL. 13 <sup>00</sup>

★★★★★  
- S.J. FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★★  
- DV

„ÞAÐ ER ALLT FALLEGT VIÐ ÞESSA SÝNINGU.  
ALLAR STJÖRNURNAR Í HÚSINU!“

- G.S.E. DJÖFLAEYJAN

„LÍFIÐ ER YNDISLEG SÝNING!“

- S.B.H. MORGUNBLAÐIÐ

BARNASÝNING ÁRSINS 2015!

Í UPPSETNINGU LEIKHÚSSINS 10 FINGUR SEM SLÓ Í GEGN MEÐ LEIKRITIÐ SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN

LEIKARAR: SÓLVEIG GUÐMUNDSDÓTTIR & SVEINN ÓLAFUR GUNNARSSON LISTRÆNIR STJÖRNENDUR: CHARLOTTE BØVING & HELGA ARNALDS

MIÐASALA Á TIX.IS OG Í TJARNARBÍÓ

10 FINGUR  
LEIKHÚS

TJARNARBÍÓ

## Lífið í vikunni

22.12.19-  
28.12.19FRANSKBRAUÐ EKKI ÞAÐ  
VERSTA FYRIR BÖRN

Ný uppsetning hins sigilda leikverks Karíus og Baktus eftir Thorbjörn Egner verður aðeins 45 mínútur að lengd og er ætluð til að kynna töfra leikhússins fyrir ungum krökkum í fyrsta sinn.

ALLIR ÞURFA SMÁ TÖFRA,  
UMHYGGJU OG KÁTINU

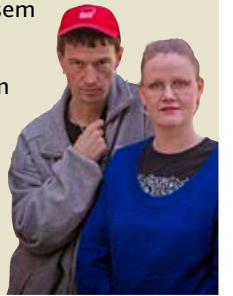
Skoppa og Skritla fóru af stað með nýja þáttaröð á Stöð 2. Þær segja að á ferli sínum hafi þær lært að börn um allan heim eigi það sameiginlegt að vilja finna kærleika, umhyggju og kátinu.

FLAKKAÐ UM HEIMINN  
Á JÓLUM

Christina Van Deventer og Bragi Valsson hafa farið öfga og heimsálfa á milli um jöl. Grillað jólamatinn á stuttbuxum í Afríku og fennt í kaf á Ströndum í sögulegum veður- ofsa aðventunnar.

TÓNLISTARVEISLA  
Á HRESSÓ

Í gær fór fram sannkölluðu tónlistarveisla á Hressó við Austurstræti. Þar kom fram tónlistarkonan Sigurlaug Gísladóttir, einnig þekkt sem Mr. Silla. Einnig komu fram á tónleikunum tónlistarmaðurinn Jae Tyler og Katrín Helga Andrésdóttir, eða Special K.



# Hryllingshefðin er ekkert jóladjók

Fyrir jól mæta skartgripahjónin Jónas Breki, Gúry og börn öll jafn hryllileg til fara á fund jólasveinsins í Tívoli í Kaupmannahöfn. Síðast voru þau nunna frá helvíti en í ár sjálfur Jókerinn.

R ammar eru þær taugar sem hjónin Jónas Breki Magnússon gullsmíður og Gúry Finnboga-dóttir, fata- og skartgripahönnuður, bera til hryllingsmynda og þar með skuggahliða tilverunnar og mannsálarinnar. Þau hafa því í fimm ár sent vinum og vandamönnum hryllileg jólakort þeim til ánægju og yndisauka.

Jónas Breki segir fjölskylduna alla sameinast af heilum hug í þessari hefð og þeim finnst í raun ekkert eðlilegra en bregða sér í hryllilegra kvikinda líki á adventunni og taka síðan bókstaflega Stríkið fram hjá gapandi vegfarendum alla leið í Tívoli þar sem þau stilla sér upp á mynd með jólasveininum.

Jólasveinninn sem varð þess skelfilega heiðurs aðnjótandi að fá að vera á mynd með fjölskyldunni fyrir tveimur árum þegar þau voru morðóði trúðurinn Pennywise úr IT, sem gerð var eftir samnefndri hryllingssögu Stephens King, og í fyrra þegar þau voru ógeðslega nunnan úr The Nun, var fjárrí góðu gamni í ár. Því miður kannski þar sem hann er orðinn ýmsu vanur í desember þegar Gúry og Jónas birtast með börnunum.

„Því miður var þetta ekki sá sami og undanfarið heldur þriðji mismunandi jólasveinninn sem við hittum,“ segir Jónas Breki nýkominn úr fjölskylduleidangri um Köben. „Þeir taka okkur samt alltaf jafn vel en minna okkur þó á að það eru jól en ekki hrekkjavaka.“

Jókerinn er vitaskuld þekktastur sem erkifjandi Ledurblókumannsins sem er þó fjárrí gráu gamni í upprunasögu illmennisins sem er ein umdeildasta kvikmynd ársins sem er að liða, lofuð og löstuð af jafn miklum ákafa.

Minna var aftur á móti deilt um að túlkun Joaquins Phoenix á sáljúkum glæpamanninum hafi verið frábær, ekki síst vegna stuðnings frá tónlist Hildar Guðnadóttur, sem gerði hann aftur gjaldgengan hjá hinni íslensku Addams-fjölskyldu í Danmörku.

„Þetta var rætt fram og til baka. „Við höfum reynt að hafa hrollvekjubema í tengslum við einhverja mynd sem kemur út sama ár og myndin er tekin fyrir kortið,“ segir Jónas Breki og bætir við að Gúry hafi ekki bitið alveg strax á öngul Jókerisins.



Jólagrimuball fjölskyldunnar byrjar á vinnustofunni þar sem Gúry malar þau öll og svo er farið í Tívoli þar sem jólasveinninn stillir sér stilltur upp með þeim eftir að hafa itrekað að jólin séu að koma. Ekki hrekkjavaka.

ÁÐUR EN VIÐ SÁUM MYNDINA HÉLT GÚRY AÐ ÞETTA VÆRI EINHVER MARVEL-MYND EN EFTIR AÐ VIÐ SÁUM HANA ÞURFTI EKKERT AÐ RÆÐA ÞETTA FREKAR.

„Áður en við sáum myndina hélt Gúry að þetta væri einhver Marvel-mynd en eftir að við sáum hana þá þurfti ekkert að ræða þetta frekar,“ segir Breki sem vill ekki gera grein fyrir þeim hugmyndum sem urðu undir eftir að Joaquín Phoenix seldi þeim Jóker-gervið sitt. „Eitthvað af því gæti kannski endað á korti næstu jóla.“

Gúry, Breki og börnin höfðu ekki hugmynd um að kvikmyndatónskáldinu Hildi Guðnadóttur og frábærri tónlist hennar er ekki síst eignaður heidurinn af slagkrafti myndarinnar en sú ánægjulega staðreynd spillti auðvitað ekki fyrir. „Við vissum ekkert um það fyrir en vinur okkar sagði okkur frá þessu sem gerði hugmyndina bara enn þá meira kúl.“

Jónas er einna þekktastur fyrir hauskúpuhringa sína en öll fjölskyldan hefur sameinast í hönnun og smíði á slíku fingurdjásni. „Öll fjölskyldan er að sjálfsögðu að rokka hauskúpuhringi á hverjum degi hér í Danaveldi,“ segir gullsmíðurinn og glottir.

Gúry og Jónas Breki hafa búið í Danmörku um langt árabil þar sem þau sinna list sinni og una hag sínum vel. „Þetta er samt í fyrsta skipti sem við erum bara fjögur hérna um jólin og það var bara æðislegt,“ segir annað höfuð hryllingsfjölskyldunnar sem hefur átt það til að fylgja jólakortum sínum til Íslands eftir í eigin persónu.

Hann segir að annars skipti ekki öllu máli hvar þau eru stödd í heiminum sem er allur undir. Ekki síst eftir að Gúry opnaði nýja netverslun. GuryOnline.com. rétt fyrir jól. „Það er hægt að fylgja henni á Instagram undir /guryonline. Árið var líka geggið hjá mér vegna þess að það er alltaf að færaft í aukana að fólk vilji sérsníðaða giftingarhringa þannig að þetta ár er búið að vera mjög skemmtilegt.“ [toti@frettabladi.is](mailto:toti@frettabladi.is)

SÍMAR AUGLÝSINGAÐELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason [guðaf@frettabladi.is](mailto:guðaf@frettabladi.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördís Zoëga [hjordis@frettabladi.is](mailto:hjordis@frettabladi.is), Hlynur Þór Steingrímsson, [hlynur@frettabladi.is](mailto:hlynur@frettabladi.is), Sigfús Örn Einarsson [sigfus@frettabladi.is](mailto:sigfus@frettabladi.is), Svava O'Brien [svava@frettabladi.is](mailto:svava@frettabladi.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladi.is](mailto:orn.geirsson@frettabladi.is) FOLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann [atli@frettabladi.is](mailto:atli@frettabladi.is), Arnar Magnússon [arnar@frettabladi.is](mailto:arnar@frettabladi.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladi.is](mailto:johannwaage@frettabladi.is), Jón Ívar Vilhelmsson [jonivar@frettabladi.is](mailto:jonivar@frettabladi.is), Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladi.is](mailto:ruth@frettabladi.is), Elin Albertsdóttir [elin@frettabladi.is](mailto:elin@frettabladi.is) RÁÐAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason [hrannar@frettabladi.is](mailto:hrannar@frettabladi.is), Viðar Ingi Pétursson [vidar@frettabladi.is](mailto:vidar@frettabladi.is) ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir [guðruninga@frettabladi.is](mailto:guðruninga@frettabladi.is)

DORMA

Láttu drauminn rætast

Mögnuð tilboð  
í fjórum búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF  
OPINJanúar  
útsalan

HEFST Í DAG

ALLT AÐ

60%  
AFSLÁTTURAfgreiðslutími Rvk  
Mán. til fös. kl. 11-18.30  
Laugardaga kl. 11-17  
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)  
[www.dorma.is](http://www.dorma.is)Holtagörðum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn rætast

JÓLATÓNLISTARHÁTÍÐ Í HALLGRÍMSKIRKJU 1.-31. desember 2019  
THE HALLGRÍMSKIRKJA CHRISTMAS MUSIC FESTIVAL December 1st-31st 2019



# HÁTÍÐARHLJÓMAR VIÐ ÁRAMÓT

## Festive Sounds at New Year

**30. des. mánudagur kl. 20 og 31. des. gamlársgdagur kl. 16**  
*Monday December 30th at 8 pm and Tuesday December 31st at 4 pm*

**HÁTÍÐARTÓNLIST FYRIR 2 TROMPETA OG ORGEL**  
**FESTIVE MUSIC FOR 2 TRUMPETS AND ORGAN**

Tveir afburða ungir íslenskir trompetleikarar koma nú frá New York og París til að færa okkur hátíðarstemningu áramótanna í samleik við Klais- orgelið í annað sinn, en þeir heilluðu áheyrendur með glæsilegum leik sínum um síðustu áramót. Einir vinsælustu tónleikar ársins eru nú haldnir í 27. sinn!

*The highly popular New Years event returns with festive music for two trumpets and organ. Two exceptional young Icelandic trumpet players visit from New York and Paris to start the New Year festivities with the Klais organ. They played at the Festive Sounds at New Years Eve last year!*

Flytjendur / Performers: :

**Baldvin Oddsson** trompetleikari / trumpet,  
**Jóhann Nardeau** trompetleikari / trumpet  
og / and **Björn Steinar Sólbergsson** orgelleikari / organ.



Aðgangseyrir: **3.500** kr. (30. des) / **4.000** kr. (31. des)  
Admission: **3500** ISK (Dec 30th) / **4000** ISK (Dec 31th)  
Miðasala í Hallgrímskirkju opið daglega 9-17 og á [midi.is](http://midi.is)  
Ticket sale at Hallgrímskirkja open daily 9am- 5 pm and online on [midi.is](http://midi.is).

**LISTVINAFELAG.IS**

**BYKO**

# ÚT SALA LA

**20%  
til 90%**

**afsláttur  
af völdum vörum**

**Komdu  
og gerðu  
frábær  
kaup!**

**30%**  
**afsláttur**  
**Heimilis-  
töppur**

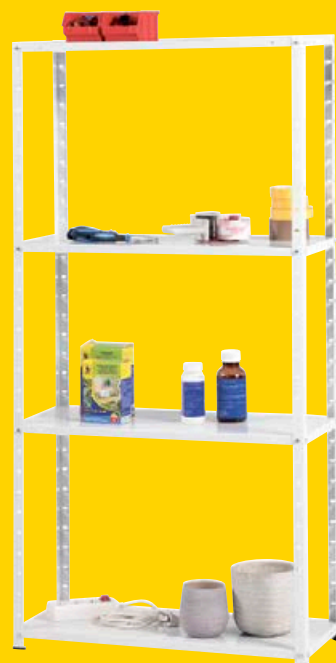
**Tilboðsverð**

**Álþróppur**  
4 þrep

**4.306**

50170184

Almennt verð: 6.151



**30%**  
**afsláttur**  
**Járnhillur**

**Tilboðsverð**

**Hillur**

150x75x30cm, 4 hillur

**2.936**

38910116

Almennt verð: 4.195

**Tilboðsverð**

**Matarstell**

fyrir 6 manns með  
silfurrönd

**9.597**

41100145

Almennt verð: 15.995

**40%**  
**afsláttur**  
**Matar- &  
kaffistell**



Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

# BOSCH

Tilboðsverð

Höggborvél  
PSB 700-2RE.

**13.996**

74860700

Almennt verð: 19.995



**-30%**

GROHE

Tilboðsverð

Handlaugartæki  
Essence, króm.

**19.996**

15323589

Almennt verð: 24.995 kr.



**-20%**

# BOSCH

Tilboðsverð

BYKO sögin  
Þessi klassíska! 55cm.

**871**

70210023

Almennt verð: 1.245

**-30%**



Tilboðsverð

Háprýstidæla  
Easy Aquatak 110 Bör.

**14.696**

74810232

Almennt verð: 20.995

**-40%**



25  
til  
90%  
afsláttur  
Parket & flísar

Sjáðu öll tilboðin á [byko.is](http://byko.is)

- **25-80%** Allur vinnufatnaður, regnfatnaður og kuldafatnaður
  - **25-80%** Snickers (valdar vörur) • **30-50%** Verkfæratöskur og skápar
  - **30-50%** Topplykkasett • **25-50%** Handverkfæri (valdar vörur)
  - **25-50%** Rafmagnsverkfæri (valdar vörur) • **25-50%** Allir skór
  - **25-90%** Parket & flísar • **25-60%** Ljós & perur • **50%** Jólavara
  - **40%** Matar- & kaffistell • **40%** Plastbox • **40%** myndarammar
  - **30%** Öryggisvörur • **30%** Föndurvörur • **30%** Mottur & dreglar
  - **30%** Bændavara • **30%** Weber fylgihlutir • **30%** Heimiliströppur
  - **30%** Járnhillur • **30%** Leikföng, spil & púsl • **25%** Skil rafmagnsverkfæri
  - **25%** Loftpressur • **25%** lðnaðarryksugur • **20%** Steypuhrærivélar
- ...og fjöldi stakra vara á frábæru verði

**GLEÐILEGT NÝTT ÁR!** - Við þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða

**40%**  
afsláttur  
Plastbox

# BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Afgreiðslutími um jól og áramót er á [byko.is](http://byko.is)



## BAKÞANKAR

Péturs  
Blöndal



## Er ljóðið dautt?

Ljóðið er dautt listform og vitið uppuríð,“ syngur Hatari. Ekki þarf annað en að hlýða á texta sveitarinnar til að finna að þetta eru öfugmæli.

Hversu oft hefur ekki verið spáð endalokum ljóðsins, það dáði drottni sínum og risið upp aftur? Óhætt er að segja að lífsmarkið sé vel greinilegt þessi jólin. Það hreinlega rignir ljóðabókum ungra skálda.

Kannski er ekki langt að leita skýringa. Staturar á fésbók og Twitter eru í raun prósi í afmarkaðri lengd – á samfélagsmiðlaformi. Þar liggja rætur ljóðsins í frjórri mold.

Í tímaritinu Lífi og list í október 1950 var slegið upp tilvitnun í Stein Steinarr á forsiðu: „Hið hefðbundna ljóðform er nú loksins dautt.“

Það gleymdist að láta Hannes Pétursson vita sem sendi frá sér Kvæði fimm árum síðar og skipaði sér þegar á bekk með þjóðskáldum. Nýverið heyrði ég í heimahúsi frumflutning á lagi Högna í Hjaltalín. Hann var inspireraður af þjóðskáldinu Davíð Stefánssyni eftir dvöl í Davíðshúsi og mátti kenna það á kveðskapnum.

Ljóð ungra skálda eru þó meira í anda Jóns Thoroddsen sem sprengdi upp ljóðformið með Flugum árið 1922. Ég fékk að glugga í glósur hjá ungri og mælskri verslunarskólamey fyrir jólapróf og fannst gaman að rekast þar á kafla um Jón:

„Árið er 1922. Þú ert í röð á B5 því Johnny Thoroddsen var mættur að lesa nýju ljóðabókina sína. Þú varst búin að heyra nokkur unreleased ljóð úr henni því Dóri Laxness var góður félagi úr Lærða skólanum. Það voru rumours um að bókin yrði banger en þetta var fyrsta íslenska ljóðabókin sem hefur eingöngu að geyma prósaljóð.“

Það er engu að kvíða. Sögur af andláti ljóðsins eru stórlega ýktar.

FRÍTT KAFFI  
Í DESEMBER

Kvikk  
ON THE GO



Ístertur



Skúbb Ísgerð  
Laugarásvegi 1 • 104 Reykjavík

# ÚTSALAN er hafin

LOKAÐ  
gamlársdag  
og nýársdag



© Ikea / IKEA Systems B.V. 2019



Ver slun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is

