

Öldutoppar á lífsins meginhafi



Hvítklæddir senuþjófar



Lífið > 26

Lífið > 30

FRÉTTABLAÐIÐ

256. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FIMMTUDAGUR 30. DESEMBER 2021

Ríkið skoði útboð á pósthjónustunni

Starfshópur á vegum samgönguráðuneytisins leggur til að ríkið skoði að setja pósthjónustu í útboð. Ráðuneytið felur Bygðastofnun að endurskoða skiptingu Íslands í virk og óvirk markaðssvæði.

gar@frettabladid.is

PÓSTHJÓNUSTA „Það getur ekki verið í anda frjálsrar samkeppni að fyrirtæki sem þiggur greiðslur úr ríkissjóði sé á samkeppnismarkaði með einkafyrirtækjum sem fá ekkert opinbert endurgjald,“ segir starfshópur á vegum samgönguráðuneytisins.

Meðal viðfangsefna starfshópsins var að greina tækifæri til að lækka kostnað ríkisins af pósthjónustu, alþjónustukostnaði, og tryggja samkeppni á svæðum þar sem ekki er markaðsbrestur.

Einkafyrirtæki í pósthjónustu kvarta undan skilgreiningu Póst- og fjarskiptastofnunar á markaðssvæðum. Hún hygði Íslandspósti að kostnað einkafyrirtækja.

Samgönguráðuneytið sendi í síðasta mánuði áfangaskýrslu starfshópsins í trúnaði til Bygðastofnunar og fól henni að gera tillögu að breyttri skilgreiningu á virkum og óvirkum markaðssvæðum.

Starfshópurinn mat möguleika á því að bjóða pósthjónustu út og möguleika á flutningsjöfnunarkerfi til að auka samkeppni í póstdreifingu á kostnaðarsömum svæðum.

„Eftir að hafa grófllega skoðað bæði flutningsjöfnun og útboð er mælt með því að kanna útboðsmöguleikann nánar.“

Starfshópurinn telur flutningsjöfnunarkerfið síðra, þótt því fylgi



Það er hreinlega verulega ósanngjarnt.

Starfshópur samgönguráðuneytisins



Ísólfr Gylfi Pálmason, formaður starfshóps samgönguráðherra

ávinningur. „Hvort það yki skilvirkni og drægi út þjóðhagslegum kostnaði og/eða alþjónustukostnaði ríkissjóðs er þó öllu óljósara.“

Þá leggur starfshópurinn áherslu á að það dragi úr rekstrargrundvelli einkafyrirtækja og geti komið í veg fyrir fjölgun þeirra og uppbyggingu eitt fyrirtæki nýtur styrkja á samkeppnismarkaði.

„Mikilvægt er að öll fyrirtæki sem stunda sambærilegan rekstur sitji við sömu lög og reglur. Ef ekki, skekkist samkeppnisstaða svo ekki sé minnst á að það er hreinlega verulega ósanngjarnt,“ segir starfshópurinn, sem var undir formennsku Ísólfs Gylfa Pálmasonar, fyrrverandi alþingismanns Framsóknarflokksins.

Nánar á [frettabladid.is](#)

Sakar Jöhönnu og Steingrím um svik

STJÓRNMÁL Ögmundur Jónasson, fyrrverandi ráðherra Vinstri grænna, sakar Steingrím J. Sigfússon og Jöhönnu Sigurðardóttur um svik í Icesave-málinu.

Ögmundur segir þau Jöhönnu og Steingrím hafa lagt gríðarlega áherslu á það á fundi sem þau þrjú

sátu að Ögmundur myndi ekkert bóka um andstöðu sína við fyrsta Icesave-samninginn. „Þarna var reynt að tala mig til,“ segir Ögmundur.

Frá þessu greinir Ögmundur í nýrri bók sinni, Rauða þræðinum, sem kemur út á nýársdag. **SJÁ SÍÐU 2**



Ferðamenn á Geysissvæðinu nutu náttúrufegurðarinnar í kuldanum í gær þegar Strokur, næststærsti goshverinn á svæðinu, gaus tignarlega í sólarlaginu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

OPIÐ Í DAG 9-22

Gleðilega hátíð!

KRONAN



Deilur milli eiganda Heilsuverndarstöðvarinnar og Landlæknis um uppsögn á leigusamningi vegna myglu eru komnar fyrir dómstóla.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Landlækni stefnt

elinhirst@frettbladid.is

DÓMSMÁL Eigandi Heilsugæslustöðvarinnar við Barónsstíg hefur stefnt Landlæknisembættinu fyrir meinta ólöglega riftun á leigusamningi. Málið snýst um myglu sem fannst í húsinu og deilur um hver beri þar ábyrgð. Landlæknisembættið flutti úr húsinu í apríl árið 2019 vegna veikinda starfsmanna sem rakín voru til myglu.

Að sögn Kjartans Hreins-sonar, aðstoðarmanns landlæknis, sér ríkislögmaður um málareksturinn fyrir hönd landlæknis. Landlæknisembættið staðfesti að því hefði verið stefnt vegna málsins, en vill ekki tjá sig frekar um það. ■

Íþróttamaður ársins



Handboltamaðurinn Ómar Ingi Magnússon, sem leikur með Magdeburg í Þýskalandi, hlaut í gær titilinn íþróttamaður ársins. Í öðru sæti varð fimleikakonan Kolbrún Þöll Porradóttir og Kristín Þórhallsdóttir kraftlyftingakona varð í þriðja sæti. Kvennalandslið Íslands í hóp fimleikum var kosið lið ársins og Þórir Hergeirsson, þjálfari norska kvennalandsliðsins í handbolta, var kosinn þjálfari ársins.

MYND/MUMMI LÚ

Hætta á snjóflóðum í fjöllum fyrir norðan

birnadrofn@frettbladid.is

VEÐUR Töluverð hætta er á snjóflóðum í fjöllum á Tröllaskaga og í Eyjafirði, segir Sigurdís Björg Jónsdóttir, snjóflóðasérfræðingur á Veðurstofunni.

Talsvert hefur snjóað á norðurhluta landsins síðustu daga og norðlægar átti hafa verið ríkjandi. Sigurdís segist ekki hafa áhyggjur af snjóflóðum í byggð. „Fólk sem ætlar að vera á fjöllum þarf virkilega að kanna aðstæður og fylgjast með spám því það er töluverð hætta á stórum flóðum,“ segir hún.

Sigurdís segir að í mikilli froststillu um jólin hafi myndast hrímlag á fjöllum og að á sunnudaginn hafi fallið mikill snjór ofan á hrímið.



Sigurdís Björg Jónsdóttir, snjóflóðasérfræðingur

„Við erum hugsi yfir því að þetta geti myndað mikla snjóflóðahættu.“

Þá segir Sigurdís að ekki hafi sést nein snjóflóð í fjöllumum í gær, þó sé vitað af einu flóði sem féll í fyrradag.

Næstu daga er spáð áframhaldandi norðanátt og eljagangi svo enn mun bæta í snjó á Norðurlandi. „Á laugardaginn er svo von á miklu hvassviðri og snjókomu sem gæti valdið enn meiri snjóflóðahættu.“ ■

Sakar Steingrím og Jóhönnu um svik í Icesave-málinu

Í nýrri bók Ögmundar Jónassonar er upplýst hver var raunveruleg ástæða fyrir afsögn hans sem ráðherra haustið 2009.

ser@frettbladid.is

STJÓRN MÁL Ögmundur Jónasson, fyrrverandi ráðherra Vinstri grænna, upplýsir í nýrri bók sinni, Rauða þræðinum, sem kemur út á fyrsta degi ársins að bæði fornvinur hans Steingrímur J. Sigfússon og Jóhanna Sigurðardóttir, þáverandi foringjar vinstri stjórnafrinnar frá 2009 til 2013, hafi svikið sig í Icesave-málinu.

Jóhanna og Steingrímur hafi á fundi með Ögmundi, fyrir einn ríkisstjórnarfundanna vorið 2009, lagt „gríðarlega áherslu“ á að hann myndi ekki bóka neitt um andstöðu sína við fyrsta Icesave-samninginn á þeim fundi: „Þarna var reynt að tala mig til,“ skrifar Ögmundur og bætir við að ekki hafi verið sannfærandi að heyra Jóhönnu staðhæfa að samningurinn væri góður. „Því mætti ég treysta!“

En Ögmundur andmælti áfram, hann gæti ekki samþykkt samninginn, en segir svo í bókinni: „Þarna varð ég fyrst var við mynstur sem síðan varð viðvarandi þegar verið var að reyna að þröngva mér til fylgispektar í málum sem ég var ósáttur við. Jóhanna talaði, Steingrímur þagði og dæsti.“

Segir svo í bókinni að Steingrímur hafi upplýst nokkru síðar á hitafundum í þingflokki VG að Ögmundur hafi ekki á fundum með oddvitum stjórnarflokkanna eða í ríkisstjórn lýst andstöðu við inn-tak samningsins, „hvorki með bókunum í ríkisstjórn né öðrum hætti.“

Ögmundur segir erfitt að túlka þessa framvindu mála á annan hátt en að Steingrímur hafi talað



Vík varð milli fornvinanna Ögmundar Jónassonar og Steingríms J. Sigfússonar í Icesave-málinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Þarna var reynt að tala mig til.

Ögmundur Jónasson

sem trúnaður þyrfti að ríkja um.“ Af skrifum Ögmundar má ráða að hann hafi verið plataður til að bóka ekki neitt um andstöðu sína í ríkisstjórn, því „án bókana hafa menn að sönnu frírri spil til að skrifa söguna á þann veg sem þeim þykir best henta.“

Ögmundur sagði af sér ráðherra-dómi í september sama ár. Hann vildi ekki, að eigin sögn, lúta skilyrðislausri stjórn Jóhönnu og Steingríms, en þar með hefði Jóhanna tekið upp á því að líkja „gagnrýnendum sínum við ketti sem erfitt væri að smala.“

Ögmundur botnar þá sögu í bókinni: „Þar með bjó hún líka til, þótt ekki væri það ætlun hennar, and-stæðuna við hinn illsmalanlega kött, nefnilega hinn pólitíska sauð, tákngeving þeirrar hjarðmennsku í stjórnmálum sem varasöm must er.“ ■

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímapantanir á opticalstudio.is og í síma 511 5800

Optical Studio

SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK



Fagnaðu nýju ári

ID.4 GTX

Fjór hjóladrifinn fjölskyldubíll 

Þú getur sérsniðið ID.4 GTX að þínum óskum og pantað draumabílinn á www.hekla.is/gtx



Fjór hjóladrifinn ID.4 GTX

Nýr ID.4 GTX er fullvaxinn, fjór hjóladrifinn rafmagnsbíll sem fær 5 stjörnur í árekstrarprófunum NCAP. Hann býr yfir 77 kWst rafhlöðu og drægni allt að 480 km. (WLTP). Hann er sneisafullur af áhugaverðum staðalbúnaði eins og þráðlausri farsímahleðslu, 20" álfelgum, varmadælu, árekstrarvöktun, akreinavara, lyklalausri ræsingu og fleiru. Tryggðu þér þitt eintak. **Komdu í reynsluakstur!**

Fylgdu okkur! @volkswagen  

www.volkswagen.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum



8 ÁRA ÁBYRGÐ
Á RAFHLÖÐUM



Dýr geta engst um af hræðslu þegar skotgleði nær hámarki um áramót.

Skotglaðir hugi að dýravernd

ser@frettabladid.is

DÝRAVERND Dýralæknar á vegum Matvælastofnunar biðla til skotglaðra landsmanna undir lok árs að hafa dýrin stór og smá í huga þegar hávaðinn verður hvað mestur, en ótal dæmi séu um ofsahræðslu og slys á dýrum í kringum áramótin.

Þeir hvetja landsmenn til að einskorða notkun á flugeldum og öðru því sem veldur skyndilegum hávaða, blossom og reykt við gamlárskvöld og þrettándakvöld, þótt leyfilegt sé að nota skotelda og blys allt frá gærdeginum til 6. janúar, nema eftir klukkan 22.00 á kvöldin.

Reynslan sýni að dýr í þéttbýli, svo sem hundar, kettir og hestar, engist um af hræðslu þegar skotgledin nái hámarki, en dæmi séu um að hundar sleppi og hlaupi fyrir bíla eða á fjöll. Þá séu dýr í úthaga í sérlega mikilli hættu, hestar bæði og nautgripir, sem brjótist út úr girðingum og taki á rás til fjalla eða fyrir bílaumferð og valdi slysum á sjálfum sér og öðrum. Hestar séu mikil hópdyr og hlaupi einn af stað fylgi gjarnan allur hópurinn. ■

Jólasnjórinn lét víða bíða eftir sér

ser@frettabladid.is

VEÐUR Það fór aldrei svo að fyrstu jóladagarnir á höfuðborgarsvæðinu yrðu marauðir, en hvít og hrein fól settist á borgarlandið á öðrum degi jóla.

Víða annars staðar á landinu voru fyrstu jóladagarnir rauðir, svo sem á Akureyri þar sem snjóaði ekki fyrr en á þriðja degi jóla, en þar hefur kyngt niður snjó undanfarna daga.

Að sögn Trausta Jónssonar veðurfræðings hafa rauð jól verið fátíð í öllu þéttbýli hér á landi á síðustu áratugum. Það hafi þó gerst árið 1933, en svo ekki fyrr en 1997 og svo aftur 2002, en raunar hafi jölin 2018 líka verið harla nálægt því að teljast rauð. ■

Fólk á biðlista eftir greiningu þarf nýja beiðni

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Í nýju skipulagi ADHD-greininga hjá fullorðnum mun ADHD-teymi Landspítala eingöngu sinna fólki með alvarlegan geðvanda og ADHD, sem þarfnast þverfaglegrar heilbrigðisþjónustu sem eingöngu er veitt á Landspítala. Þetta kemur fram í bréfi frá Landspítala sem sent var til einstaklinga sem eru á biðlista eftir greiningu hjá teyminu í gegnum Heilsuveru í gær.

Þau sem eru á biðlista eftir greiningu hjá teyminu en falla ekki í



Breytingunum er ætlað að stytta biðtíma og biðlista eftir greiningum.



Áætlað er að nýtt ADHD-teymi Heilsugæslunnar hefji störf í febrúar 2022.

hóp þann sem nefndur er hér að framan þurfa að hafa samband við sinn heimilislækni óski þau enn eftir greiningu, heimilislæknir

mun þá senda nýja beiðni til nýs ADHD-teymis sem tilheyrir Heilsugæslunni. Áætlað er að nýtt ADHD-teymi Heilsugæslunnar hefji störf í febrúar á næsta ári.

Með því að færa ADHD-greiningar fullorðinna til Heilsugæslunnar er meðal annars stefnt að því að stytta biðtíma og biðlista eftir greiningum. Í september síðastliðnum var biðtími eftir þjónustu ADHD-teymis Landspítalans allt að þrjú og hálft ár og rúmlega 650 manns voru á biðlista eftir þjónustunni. ■

Harðar tekið á mútum til útlendinga

Refsingar fyrir mútur til útlendinga verða hertar og þær víkkaðar út, samkvæmt nýju frumvarpi. Mútumál hér hafa verið fá en hefur fjölgað samfara aukinni athygli.

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Samkvæmt nýju stjórnarfrumvarpi verða víðurlög við mútugreiðslum til útlendinga hert og færð í sama horf og mútugreiðslur innanlands. Afar fá mútumál hafa komið til kasta dómstóla og sönnunarbyrðin er erfið.

„Líkur á að upp um svona brot komist eru alltaf takmarkaðri því að þú ert með tvo aðila, mútugjafa og mútugega, sem hvorugir hafa áhuga á að upplýsa málið. Þetta er svolítið eins og fíkniefnaviðskipti,“ segir Helgi Magnús Gunnarsson vararíkissaksóknari. Því séu réttindi uppljóstrara mikilvæg því oft eru mútumál sem upp koma viðbragð við uppljóstrunum til að mynda í fjölmiðlum.

Mútur eru glæpir sem kastljós heimsins hefur ekki verið mikið á fyrr en á undanförnum árum og áratugum. Gerðir hafa verið alþjóðlegir samningar og skipaðar nefndir til að veita ríkjum aðhald hvað þetta varðar. Til að mynda sú eftirlitsnefnd OECD sem setti út á íslenska löggjöf árið 2020 og gagnrýndi það meðal annars að ekkert mútumál til erlends aðila hefði verið leitt til lykta hér á landi.

„Hingað til hafa Íslendingar haft tilhneigingu til þess, eða íslensk lagahefð verið á þá leið, að vilja hafa refsingar þyngri gagnvart opinberum starfsmönnum sem þiggja mútur og ekki jafn þungar gagnvart mútugreiðendum. Þessi sjónarmið hafa ekki hlotið skilning nefndar-



Helgarpósturinn greindi frá því að Íslendingar hefðu borgað mútur til að ná samningum um skreiðarsölu í Nígíeríu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM

innar, en þetta er ekki í fyrsta sinn sem refsingin er þyngd vegna til-mæla frá OECD,“ segir Helgi.

Nú sé verið að laga þetta og refsíhámarkið hækkað í sex ár, líkt og gildir um innlend brot. Þá falli ekki aðeins erlendir embættismenn undir löggjöfina heldur einnig erlendir starfsmenn opinberra fyrirtækja.

„Flest þessi brot hafa mestmegnis verið í þriðja heiminum þar sem Vesturlönd, það er aðildarríki OECD, stunda viðskipti í umhverfi þar sem spilling er landlæg og okkar viðskipti þar hafa aðallega verið í kringum fiskveiðar. Það er sá vettvangur þar sem hættan er helst til staðar. Hjá mörgum iðnríkjum snýr þessi freistnivandi að viðskiptum með vopn og aðgang að



Helgi Magnús Gunnarsson, vararíkissaksóknari

öðrum náttúruauðlindum, þar sem oft er liðkað fyrir samningum með mútugreiðslum til opinberra starfsmanna sem fara með þessa hagsmuni,“ segir Helgi.

Fyrir rúnum 40 árum greindi Helgarpósturinn frá mútugreiðslum Íslendinga til Nígíeríumanna. Samkvæmt blaðinu var það gert til að ná samningum um sölu á skreið, en þetta var ekki tekið fyrir af lög-

regluþfirvöldum. Síðan hefur lítið farið fyrir mútumálum til erlendra aðila fyrr en Samherjamálið í Namibíu kom upp, en það hefur verið til rannsóknar í rúmlega tvö ár.

Dómar í innlendum mútumálum eru teljandi á fingrum annarrar handar, en nýlega féll slíkur dómur þegar innanbúðarmaður hjá Isavia var fundinn sekur um mútupægni.

Miðað við þá áherslu sem lögð hefur verið á mútumál og réttindi uppljóstrara er ekki ólíklegt að þeim fjölgi. En Helgi segir löggjöfina einnig hafa fælingarmátt. „Þetta kerfi snýst ekki aðeins um að refsa fólki heldur líka að tryggja að allt í kringum opinber innkaup og viðskipti sé gagnsætt og líkurnar á mútum minnki og líkurnar á að upp um slík brot komist aukist.“ ■

960.000 KR VSK VERÐHÆKKUN UM ÁRAMÓT*

ALVÖRU JEPPI – ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF



JEEP COMPASS LIMITED TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI 6.999.000 KR.

*Verð á Compass hækkar um 480.000-960.000 um áramótin, vegna VSK hækkana. Nánari útskýringar fást hjá sölumönnum.



UMBODSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LOKAÐ GAMLÁRSDAG



- 5 ÁRA ÁBYRGÐ
- 8 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAHFLÖÐU
- PLUG-IN HYBRID

Troðfullir sölustaðir

Aldrei meira úrval af flugeldum



Vígatertur
Magnaðar vígalegar tertur sem bjóða upp á heila flugeldasýningu í kassa.

Kappatertur
Allar gerðir af ljósum, hávaða og skrauti. Þú finnur örugglega þinn uppáhaldskappa hér.

Fjölskyldu pakkar
Sjö stærðir af frábærum pökkum fyrir ólíkar fjölskyldur.

ÖRYGGIS AKADEMIAN
NOTUM ALLTAF FLUGELDAGLÆRAUGU
- bæði börn og fullorðnir

Þú getur líka verslað flugeldana á netinu: www.flugeldar.is

FALEG
STJÖRNULJÓS

**SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG**



Í upphafi eldgossins í Geldingadölum flæddi kvikan nokkuð stöðugt upp á yfirborðið en í sumar kom nýr fasi í eldgosið með hviðukenndri virkni þar sem hlé kom á gosið í nokkrar klukku-stundir eða jafnvel daga.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þetta er eins og fæðing eftir langar hriðir.

Sólný Pálsdóttir, íbúi í Grindavík



Ingi Tryggvason með kjörbréfin umtöluðu í fangaklefanum í Borgarnesi.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Talningarklúðrið sem kostaði okkur meirihluta kvenna

Alveg frá upphafi kosningaklúðursins í Norðvesturkjördæmi lá ljóst fyrir að niðurstaða málsins yrði aldrei á þann veg að allir yrðu sáttir við hana.

Ákveðinn ljómi virtist yfir alþingiskosningum þegar konur virtust í fyrsta sinn ætla að ná meirihluta á Alþingi. Svo breyttist allt þegar ákveðið var að endurtelja í Norðvesturkjördæmi.

Borgarnes varð óvænt að miðpunkti alþingiskosninga og umtalaðasti aðilinn í hringiðunni reyndist ekki vera frambjóðandi, heldur Ingi Tryggvason, formaður yfirkjörstjórnar Norðvesturkjördæmis.

Eftir að upp komst um alvarlega ágalla á framkvæmd talningarinnar tók við langt og strembið ferli sem virtist endalaust og að lokum samþykkti Alþingi að seinni talning yrði tekin gild og tillaga minnihluta um að bjóða til uppkosninga í kjördæminu var felld.

En áfram syngjum við sama lagið því málið gæti ratað fyrir Mannréttindadómstól Evrópu á nýju ári.



Birgir Ármannsson, formaður undirbúningsnefndar, með ónotaða kjörseðla.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Og ég spilast stanslaust áfram
og svo aftur á bak
Mig svimar því hring eftir hring snýst ég endalaust áfram
og svo aftur í hring

TODMOBILE

Spiladósarárið 2021

Andrea Gylfadóttir söng um að vera hneppt í álög í Spiladósarlaginu með Todmobile á tíunda áratugnum en lagið lýsir vel árinu 2021 sem einkenndist af endurtekningum og spennu sem ekki var hægt að losa um, líkt og galdranorn hefði breytt okkur í spiladós og lagt á okkur þetta ár. Fernt, sem virtist engan enda ætla að taka, stendur upp úr á árinu; alþingiskosningar, eldgos, #MeToo og Covid-19.

ingunnlara@frettabladid.is

13.905

atkvæði greidd í Norðvesturkjördæmi

22

kærur lagðar fram vegna endurtalningarinnar

5

þingmönnum skipt út eftir seinni talningu

150.000.000

rúmmetrar af hrauni

8

gosop mynduðust í Geldingadölum

10.000

tonn af CO₂-losun á dag í eldgosinu



Eldgosið var sannkallað túristagos, aðgengilegt og fullkomið fyrir góða sjálfu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Landið með endalausar hriðir

Eldgos hófst í Geldingadölum 19. mars eftir margra vikna jarðskjálftahrinu og Grindvíkingar andvörpuðu og fögnuðu í hálfgerðu spennufalli þegar rauði bjarminn birtist fyrst í bakgarði þeirra. „Þetta er eins og fæðing eftir langar hriðir,“ lýsti Sólný Pálsdóttir, íbúi í Grindavík, því þegar gosið hófst.

Eftir því sem leið á árið jók eldgosið virkni sína og í maí hófst nýr fasi í gosinu þegar órói minnkaði og hætti skyndilega og hófst svo að nýju og gígurinn fór að spúa kviku með reglubundnum takti.

Hekla, Askja og Grímsvötn hafa sömuleiðis strítt landanum í ár með jarðskjálftahrinum, útpenslu og flóðum. Skömmu eftir að Veðurstofa Íslands lýsti yfir goslokum í Geldingadölum fór ný hrina af stað á Reykjanesinu og augu allra beindust á sama tíma að Heklu, sem er löngu komin á tíma.



Ríkið gerði samning við Landsbjörg um að greiða björgunarsveitum fyrir störf sín við gosið.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

6. & 7. & 8. JAN.

NÝÁRSTÓNLEIKAR 2022

VÍNARTÓNLEIKAR

Vínartónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Eldborg eru ómissandi upphaf á nýju ári. Einsöngvararnir Herdís Anna og Elmar Gilbertsson koma fram með hljómsveitinni undir stjórn austurríska hljómsveitarstjórans David Danzmayr. Valsar og polkar, gleði og glæsileiki setja tóninn fyrir nýtt ár!

Fáið ykkur sæti á sinfonia.is
eða í miðasölu Hörpu.



Miðasala
sinfonia.is

Sími
528 5050



Frá mótmælum Öfga til stuðnings þolendum kynferðisofbeldis fyrir utan höfuðstöðvar KSÍ fyrir leik Íslands og Rúmeníu í undankeppni HM karla í knattspyrnu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Réttlætið sem aldrei kemur

„Við erum stödd í merkilegu sögulegu uppgjöri,“ sagði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra þegar umræðu um kynbundið ofbeldi bar hæst á árinu. #MeToo-bylgja gekk hér yfir í annað sinn: þolendur rufu þögnina í kjölfar umræðu um gerendameðvirkni og hávær krafa var uppi um ábyrgð gerenda og þátttöku karla í umræðunni um kynferðisofbeldi. Þjóðþekktir einstaklingar voru sakaður um ýmist kynferðislega áreitni eða nauðgun og heilu knattspyrnufélögin voru sökuð um að þagga niður ofbeldisbrot leikmanna. Spurningar vöknudu um skrímslavæðingu og hvort og hvenær gerendur eiga afturkvæmt í samfélagið. „Við trúum á betrun í samfélaginu. En til þess að það geti gerst þá þarf gerandi að iðrast og jata brot sín,“ sagði Tanja Ísfjörð Magnúsdóttir, meðlimur í aðgerðahópnum Öfgum. Svo virðist sem spiladósín sé biluð því þótt umræðan hafi opnast verulega upp á síðkastið hjökkum við enn og aftur í sama fari og þolendur kynferðisofbeldis reyna enn að ná fram einhvers konar réttlæti. ■



FJÁRFESTING Í SJÓÐUM ER GÓÐUR VALKOSTUR

TIL AÐ ÁVAXTA PENINGA TIL SKEMMRI OG LENGRI TÍMA



ÍSLENSK VERÐBRÉF

— síðan 1987 —

Kynntu þér árangur og úrval íV sjóða á [WWW.IV.IS](http://www.iv.is)

Meðlimir Öfga komu af stað umræðu um kynferðisbrot, feðraveldið og nauðsyn þess að veita þolendum rödd með nafnvernd.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Nemendur MR mættu í hraðpróf í íþöku í október til að komast öruggir á fyrsta ballið í nær tvö ár. Það kvöld héldu fjölmargir framhaldsskólar langþráð böll.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Faraldurinn sem (aldrei) fer

Faraldurinn hélt áfram að setja allt á hliðina annað árið í röð. Í hvert sinn sem allt virtist á leiðinni í eðlilegt horf dúkkaði upp nýtt afbrigði af veirunni og Íslendingar þurftu enn og aftur að sæta hertum takmörkunum. „Árangur okkar hingað til hefur verið vegna einstakrar samstöðu landsmanna. Við treystum á það að við höldum þetta út,“ sagði forsætisráðherra í eftirminnnilegri ræðu í mars. Samkomutakmarkanir sveifluðust fram og aftur í samræmi við smittölur. Íslendingar upplifðu hörðustu reglur í mars þegar tíu manna samkomubann tók gildi og þremur mánuðum síðar, eftir risavaxið bólusetningaráttak, voru allar takmarkanir felldar úr gildi. Veirunornin heldur áfram að leggja á okkur bölvun og nú erum við stödd á toppi nýrrar Omíkrón-bylgju. Sóttvarnalæknir telur þó ástæðu til að vera bjartsýnn. „Við getum horft fram á að við séum að byggja hér upp gott ónæmi gegn Covid-19 sem hugsanlega getur komið okkur út úr þessari bylgu og hugsanlega faraldrinum,“ sagði sóttvarnalæknir á upplýsingafundi almannavarna í gær. ■



Daddi Disco þeytti skífum undir bólusetningu í Laugar-dalshölinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ríkisstjórnin boðaði til upplýsingafundar í mars og tilkynnti þar um 10 manna samkomubann. Þremur mánuðum síðar voru allar takmarkanir felldar úr gildi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KRÖNAN

OPIÐ Í DAG
9-22

Gleðilega hátíð!



Franklin & Sons drykkir

195 kr. stk.



Töst freyðandi te

1259 kr. stk.



KIMS kartöfluflögur

359 kr. pk.



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

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



Gígurinn í Geldingadölum er ekki síður mikið fyrir augað eftir að gosinu lauk og minnir á listaverk. Litapallettan er af dýrari gerðinni og svæðið klárlega eitt af djásum Reykjanesskaga.

Sjóðheitt djásn beint úr ofninum

Tómas Guðbjartsson
hjartaskurð-
læknir og náttúru-
unnandi

Ólafur Már Björnsson
augnlæknir og
ljósmyndari

Það eru ekki margir staðir á jörðinni þar sem náttúru-
djásn bókstaflega poppa upp úr jörðinni. Ísland er einn
þeirra, enda eitt virkasta eldfjallasvæði jarðar. Það sann-
aðist þann 19. mars 2021 þegar gos hófst í hlíðum Fagra-
dalsfjalls í Geldingadölum. Það stóð í hálf t ár en fram að
því hafði ekki gosið á Reykjanesi í næstum 800 ár. Barst
kvika til yfirborðs eftir allt að 17 kílómetra kvikugangi
og út í gegnum tvo samhliða gíga. Síðan opnuðust ný
gosop norðan þeirra sem lokuðust aftur þegar mánuður
var liðinn af gosinu. Eftir það barst kvika aðallega úr
einum og sama gígnum, og var hraunstreymið lengst af
í kringum 5-13 rúmmetrar á sekúndu. Upp úr miðjum
ágúst fór síðan að draga úr gosinu og eftir 18. september
hefur ekkert hraunstreymi mælst frá gígnum. Þremur
mánuðum síðar var goslokum síðan formlega lýst yfir.
Gosið í Geldingadölum telst ekki á meðal stærstu
eldgosa, enda ekki aflmikið, en var engu að síður afar
tilkomumikið og auðvelt að fylgjast með því í návígi.
Gígurinn er sérlega mikið fyrir augað, en þar bregður
fyrir alls konar litum, meðal annars rauðri gígskál. Á 40
metra háum gígbörmunum eru gular brennisteinsút-
fellingar síðan mest áberandi sem má rekja til heitra
gosgufa sem stafa frá allt að 70 metra þykku hrauninu
næst gígnum. Í dag þekur hraunþekjan tæplega 5 fer-
kílómetra, meðal annars alla Geldingadali, en hraun-
tungur teygja sig einnig ofan í Meradali og Nátthagá.
Þótt gosinu sé nú formlega lokið eru eldstöðvarnar
og umhverfi þeirra mikið fyrir augað, ekki síst gígurinn
sem þegar telst á meðal helstu djásna í krúnu Reykjanes-
skaga. Því er óhætt að mæla með göngu að þessu stór-
kostlega náttúrufyrirbæri en göngukort af svæðinu má
nálgast á fi.is. Forðast ber að ganga inn á sjálft hraunið
eða upp að gígnum, enda ágætt útsýni að honum frá
Stóra-Hrúti eða Fagradalsfjalli. Undanfarið hafa jarð-
hræringar aftur gert vart við sig á svæðinu, sem gætu
verið undanfari goss. Því er skynsamlegt að biða með
heimsóknir í Geldingadali uns óróanum linnir og hætta
á gosi minnkar. Þessi stöðugi órói svæðisins dregur þó
síst úr aðdráttarafli þess og vonandi verður það gert að
friðlandi í náinni framtíð. ■



Ofan í gíg-
skálinni sjálfri
er rauður litur
ríkjandi en utan
á 40 metra
háum gígbörm-
unum eru það
gulur og hvítur
á svörtum bak-
grunni sem eru
mest áberandi.
Í fjarska Stóri-
Hrútur og Keilir
fjær.

MYNDIR/TC



Gígurinn í banastuði á miðnætti á falletgu vorkvöldi þann 6. maí 2021.



Dalaostar

ALLTAF HÁTÍÐLEGIR





HAGKAUP

Frystivara

Tilbúin Wellington

Innbökuð íslensk nautalund útbúin af fremstu kókkum landsins. Lundin er forelduð og tilbúin beint í ofninn.



Grænn og hvítur
aspas. Tilvalinn
með steikinni



Súkkulaðimús
með trompi



Ris a la mande



Karamellu-
ostadesert



Jólaostadesert



Herr's ostapuffs

399 kr/pk
Verð áður 599



Paté frá Villt

Verð
frá **1.025** kr/pk



Óáfengt freyðivín
og léttvín

Verð
frá **1.099** kr/stk



HAGKAUP

Smjörspautað kalkúnaskip

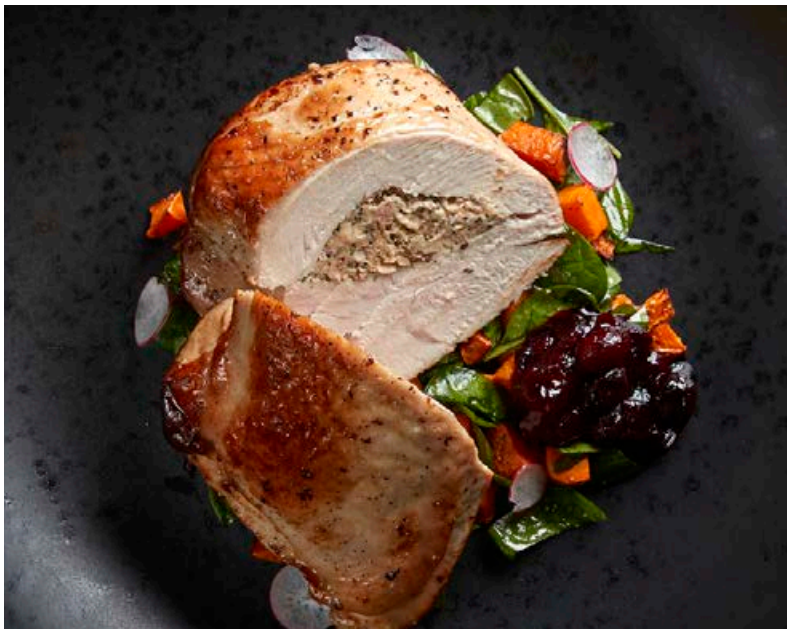
Við viljum vera viss um að hátíðarmaturinn þinn verði óaðfinnanlegur. Þess vegna látum við sérframleiða smjörspautað kalkúnaskip samkvæmt ströngum gæðastöðlum Hagkaups. Kalkúnaskipið er unnið úr fyrsta flokks hráefni sem tryggir hámarks gæði.



Tilbúin
kalkúnasósa

599

kr/stk



Fylltar
kalkúnabringur

4 gómsætar fyllingar: Osta, beikon & trönuberja, döðlu og amerísk.



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.

Ótti íhaldsins



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Ekki er margt líkt með stjórnarfari Íslendinga og Pólverja, nema ef vera skyldi undirliggjandi íhaldssemi sem á stundum brýst út með afturhalds-samri ofsahræðslu við frelsið.

Og það eiga þessi lönd nú sameiginlegt að forsetar þeirra hafa báðir synjað umdeildum fjölmiðlalögum staðfestingar, Ólafur Ragnar Grímsson í upphafi þessarar aldar og Andrzej Duda undir lok þessa árs sem senn kveður.

Í báðum tilvikum voru komnir til sögunnar öflugir og einkareknir fjölmiðlar sem voru ekki að skapi ríkjandi stjórnvalda, raunar í fullkominni óþökk þeirra, svo brá fyrir ógeði, en frelsi þeirra þyrfti að takmarka með svo strangri laga-setningu að starfsemi þeirra í óbreyttri mynd yrði ómöguleg.

Þöggunina átti að færa í lög. Á Íslandi og í Pólandi.

Ástæðuna má auðvitað rekja til valdsspillingar í þágu innmúraðra afla í samfélaginu sem óttast að breytingar og nýjungar taki spón úr aski þeirra. Og þessarar hræðslu við stöðumissi á markaði hefur svo margsinis orðið vart á síðustu áratugum umbreytinga að almenningur ætti að vera orðinn vanur henni, en þar er kominn skelfingarkviðinn yfir því að utan- aðkomandi athafnamenn ætli sér upp á pall og heimti þaðan skerf af löngu úthlutaðri kökunni.

Í þessu efni er ójöfn viðureign Pálma Jónssonar í Hagkaupum við íslenska stórkaupmannaveldið á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar ógleymanlegur vitnisburður um andstöðu aðalsins við frjálsa verslun. Og sá drottunar-gjarni yfirgangur var auðvitað endurtekinn þegar Jóhannes Jónsson í Bónus riðlaði kerfinu enn frekar á niunda áratug sömu aldar og festi í sessi lágvöruverðsverslun á Íslandi, almenningi til ómældrar kjarabótar.

Á sama hátt átti að þagga niður í nýju íslensku fjölmiðlavelði í aðdraganda alþingiskosninganna 2003 – og það með endurteknum uppnefnum og hallmælum – af því eigendurnir voru ekki í klíkunni og farnir að valda rétta málsgagninu skaða. Og hér var ekki töluð nokkur tæpitunga úr stjórnarráði Íslands, í hópi eigenda Stöðvar 2 og Fréttablaðsins færu menn sem ætluðu sér ekki einasta að færa völdin til á fjölmiðlamarkaðnum, heldur og í íslenskum stjórnmálum með fulltingi fjölmiðla sinna. Sum sé, það sem eigið málsgagn mátti, átti ekki að vera á færi annarra.

Ótti íhaldsins við uppstökkun valdsins reyndist sá sami í Póllandi og á Íslandi, hræðslan við frjálsa fjölmiðlun, kvíðinn gagnvart upplýstri blaðamennsku sem lýtur lögmálum fagsins en ekki keisarans í kufli sínum. ■

”Ástæðuna má auðvitað rekja til valdsspillingar í þágu innmúraðra afla í samfélaginu sem óttast að breytingar og nýjungar taki spón úr aski þeirra.



■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Aldursmunur

Allt er undarlegt við þinghaldið við Austurvöll þessa síðustu daga ársins, en ekki einasta eru vel á annan tug óvæntra vara- og varavaraþingmanna mættir til starfa, heldur hefur breiddin á mannskapnum líkast til aldrei verð meiri, svo sem í aldri. Og það er kannski dæmigert að á meðan yngsti þingmaður íslenskrar stjórnmálasögu, Píratin Gunnhildur Friða Hallgrímsdóttir sem fædd er í maí árið 2002, settist inn á þing í fyrradag, íklædd sínu finasta pússi, var sá elsti innandyr, Tómas A. Tómasson fæddur í apríl 1949, nýlega búinn að bið-ast afsökunar á sínum klæðaburði í pontu Alþingis.

Aukaverkin

Og enn er það dæmigert fyrir fordæmalaus Alþingið okkar á tímum samkomutakmarkana og veirusmitaðra þingmanna og ráðherra, að einn mest áberandi varaþingmaðurinn í flokki hægrimanna var staðinn að aukavinnu í miðbænum í byrjun vikunnar, altso Arnar Þór Jónsson, sem reynir að verja málstað þeirra veirusmituðu landsmanna sem neita að hlýða sóttkví, af því að þeir smiti svo lítið eða jafnvel bara ekki neitt – og megi því fara um allt – og því þá ekki á þingpalla svo fleiri varamenn verði kallaðir út? ■

Viðskipti ársins og framtíðin



Oddný G. Hardardóttir
þingmaður Samfylkingarinnar

Í augum margra er Alþingi Íslendinga staður þar sem stjórnmálamenn leika pólitíska leiki sem skilja oft lítið eftir sig. En þó ekki alltaf. Pólitísku leikirnir geta nefnilega dregið dilk á eftir sér, þannig að almenningur beri skadann. Átakanlegt dæmi um það er einkavæðing tveggja núverandi stjórnarflokka á bönkunum upp úr síðustu aldamótum sem leiddi til bankahrunsins haustið 2008. Og núverandi ríkisstjórn ætlar að halda áfram með sölnu á Íslandsbanka eins og þau hafi ekkert lært af fortíðinni og án þess að tryggja kerfisbreytingu í bankakerfinu, sem ver viðskiptavinum bankanna og hag almennings.

Önnur slæm minning um illa útfærða einkavæðingu er sala Símans árið 2005. Sú ákvörðun sem tekin var þá af Framsókn og Sjálfstæðisflokki mun nú líklega leiða til þess að grunninnviðir fjarskipta hér á landi verði innan í eigu erlends fjárfestingarsjóðs. Við getum ekki snúið við tímans rás, en við verðum að læra af reynslunni og bregðast skjótt við vegna sölnunnar á Milu, sem sumir blaðamenn kalla viðskipti ársins. Það væru stórkostleg mistök að ganga endanlega frá sölnunni án þess að stjórnvöld og Samkeppniseftirlitið setji skýr skilyrði og Alþingi telji tryggt að þjóðaröryggis sé gætt.

Árið 2021 er að renna sitt skeið. Heimsfaraldurinn hefur dregið fram veikleika og styrkleika í íslensku samfélagi. Augljósu veikleikarnir eru í heilbrigðiskerfinu og stjórnvöld verða að horfast í augu við vandann. Þar er ekki ástand sem lagað verður með talnaleikjum. Almennungur mun ekki setta sig við áframhaldandi sveltistefnu og við í Samfylkingunni munum fylgja kröfum almennings fast eftir.

Við höfum áður tekist á við erfiðleika og snúna stöðu. Við jafnaðarmenn viljum læra af vondri reynslu en erum líka með hugann við framtíðina, framtíð Íslands og okkar sem hér búum. Hugsjónir okkar snúast ekki um fáa útvalda sem gera viðskipti ársins – heldur um okkur öll.

Megi nýtt ár verða ykkur gjöfult og gott!

”Augljósu veikleikarnir eru í heilbrigðiskerfinu og stjórnvöld verða að horfast í augu við vandann.

Umræðan má ekki vera tabú

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Fara Rússar inn í Úkraínu á nýju ári? Enginn veit það. Hitt vitum við, að spennan í Evrópu er meiri en nokkru sinni frá lokum kalda stríðsins.

Kemur það okkur við? Svarið er, já.

Rússar virtu fullveldi Úkraínu að vettugi með innlimun Krímskaga. Af hugsjónaástæðum stóðum við með NATO og ESB í refsiaðgerðum vegna þeirra atburða. Fyrir vikið settu Rússar innflutningsbann á sumar íslenskar vörur.

Vopnafjörður og Kænugarður
Úkraínudeilan er gott dæmi um það hvernig fullveldi og viðskipti takmarkast ekki við lögsögumörk. Utanríkismálin eru flókið samspil hugsjóna og hagsmuna. Þannig eru Vopnafjörður og Kænugarður ekki aðskilin pláss.

Þessi deila er áminning um að þjóð, sem er í svo ríkum mæli háð fjölþjóðlegri samvinnu til að verja fullveldi sitt og tryggja viðskipta-hagsmuni sína, má ekki vanrækja pólitíska umræðu um utanríkis-pólitik.

Á undanförnum árum hefur utanríkisþjónustan verið efld í samræmi við mikilvægi hennar. Ekki fer á milli mála að hún er vel í stakk búin til að gæta hagsmuna landsins. Það sýnir styrkleika.

En á pólitískum vettvangi höfum við vanrækt að ræða forsendur utanríkisstefnunnar, nýjar ógnir og ný tækifæri, í ljósi breyttra aðstæðna. Það er merki um veikleika.

Nýtt hlutverk í varnarmálum órætt
Í ágúst, mánuði fyrir kosningar, komu B-2 sprengjupotur bandaríska flughersins til æfinga á Keflavíkurlflugvelli.

Um miðjan nóvember skrifaði Albert Jónsson, fyrrum sendiherra, grein á vefsíðu sína, sem fjallar um rannsóknir og greiningu á alþjóðamálum og utanríkis-málum. Þar segir að samkvæmt yfirlýsingum Bandaríkjahers hafi koma vélanna verið merki um nýtt og aukið hlutverk Íslands í hernáðar- og fælingarstefnu Bandaríkjanna og NATO.

Samt ræddi enginn flokkur varnar- og öryggismál í kosningunum.

Þó að nýtt hlutverk Íslands sé í eðlilegu samræmi við breyttar aðstæður, þarf að ræða og rökstyðja ákvarðanir af þessu tagi opinberlega.

Það er einn af veikleikum stjórnarsamstarfsins að það þolir ekki opinbera umræðu um forsendur fjölþjóðlegs samstarfs í varnar- og öryggismálum. Sú þögn er hættuleg fyrir þetta mikilvæga samstarf.

Ný tækifæri í Evrópusamvinnu órædd
Engin ný stór skref hafa verið stigin í Evrópusamvinnu á sviði efnahags- og viðskiptamála í þrjá áratugi. Þar liggja þó margvísleg ný sóknarfæri.

Stærsta tækifærið liggur í myntsamstarfinu. Með þátttöku í því má ná betri stöðugleika og styrkja samkeppnisstöðu Íslands. Tvívegis á síðustu öld átti Ísland aðild að fjölþjóðlegu gjaldmiðlasamstarfi með góðum árangri.

Vaxandi fyrirferð Kína og annarra ríkja, sem ekki byggja á lýðræðislegum gildum, veldur nú aukinni spennu í alþjóðaviðskiptum. Þessi nýja staða kallar einnig á að Ísland valdi pólitíska stöðu sína betur í Evrópu.

Undarleg rökleysa
Í síðustu kosningum var Viðreisn eini flokkurinn, sem ræddi og rökstuddi möguleika á nýjum tækifærum í þessu samhengi.

Andsvarið felst í einfaldri

staðhæfingu um að hagsmunum Íslands sé best borgið utan Evrópusambandsins. Það er undarleg rökleysa í því ljósi að með aðild að innri markaði þess tókum við fullan þátt í sjálfum kjarna samstarfsins. Evrópulöggjöfin er grundvöllur alls viðskipta- og fjármálalífs í landinu.

Innan stjórnarflokkanna þriggja eru aftur á móti skiptar skoðanir um aðild Íslands að innri markaðnum. Meiri og dýpri umræða yfir því upp þann innri veikleika.

Lausnin er að setja pottlok á umræðuna.

Betur færi á hinu, að stjórnarflokkarnir segðu sem er, að kyrrstaða henti þeim bara best í stöðunni.

Skaðlegt fyrir lýðræðið
Fræðasamfélagið er komið miklu lengra en pólitíkin í að greina nýjar aðstæður í alþjóðamálum og meta stöðu Íslands í breyttum heimi.

Pólitíkin blasir svona við: Í

varnar- og öryggismálum ganga nýir hlutir fram án umræðu. En á sviði Evrópusamvinnu í efnahags- og viðskiptamálum ríkir kyrrstaða án umræðu.

Hvort tveggja er skaðlegt fyrir lýðræðið. Umræðan er jafn mikilvæg hvort heldur menn eru með eða á móti breytingum.

Uppgjör við áramót snýst því ekki bara um þau mál sem eru mest rædd. Það á líka að taka til þeirra mála, sem eru of lítið rædd. Umræðan má ekki verða tabú. ■

GEFÐU GJÖF TIL HEILLA

HEILLAGJAFIR.IS

**Barnaheill**





Ástkær eiginmaður minn, fósturfaðir,
tengdafaðir, afi og bróðir,
Ólafur P. Sveinsson
leigubilstjóri,
Rjúpnasölum 10,
lést 27. desember. Útför hans fer fram í
kyrrþey, að ósk hins látna.

Marit Davíðsdóttir
Grímur H. Pálsson **Kristjana Sigurðardóttir**
Marit Grímsdóttir
Daniel Grímsson
Lárus Sveinsson



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug
við andlát og útför elsku pabba okkar,
tengdapabba, afa, langafa
og langalangafa,
Georgs Franzsonar
fv. garðyrkjubónda,
Laugarási, síðast til heimilis
að Grænumörk 3, Selfossi.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Árbliks,
vaktvænna í Grænumörk, heimahjúkrunar HSU og
lyflækningadeildar HSU.

Jón Þór Þórólfsson **Hafðís Héðinsdóttir**
Erla B. Norðfjörð **Gunnar Einarsson**
Hjördís María Georgsdóttir **Ragnheiður Lilja Georgsdóttir**
Eiríkur Már Georgsson **Ólafur H. Óskarsson**
Heiðrún Björk Georgsdóttir **Steinar Halldórsson**
Íris Brynja Georgsdóttir **og fjölskyldur.**



Elskulegur eiginmaður minn, faðir
okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Stefán Jónsson
gjaldkeri,
bridgespilari og laxveiðimaður,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Landakoti
föstudaginn 24. desember.
Útför hans fer fram frá Lindakirkju föstudaginn 7.
janúar kl. 13.00. Í ljósi aðstæðna geta einungis nánustu
aðstandendur verið viðstaddir. Streymt verður frá
útförinni á slóðinni: <https://youtu.be/HXrnRun5guM>

Þökkum starfsfólki Landakots fyrir hlýja og
góða aðhlynningu.

Ingibjörg Ásgeirsdóttir
Ásgeir Guðjón Stefánsson **Kristín Alfreðsdóttir**
Stefán Örn Stefánsson **Kristjana Ólafsdóttir**
Orri Stefánsson **Björk Filipsdóttir**
Hákon Stefánsson **Ása Friða Kjartansdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Hjartans þakkir til allra sem sýndu
okkur fjölskyldunni samúð og hlýhug
við fráfall og útför elsku pabba,
tengdapabba og afa,

Kristins Guðmundssonar
Kidda á Látrum,

sem lést í bílslysi við Hvallátra 14. nóvember.

Jóna Vigdís Kristinsdóttir



Elskuleg systir okkar,
Hildur Benjaminsdóttir
Larsen

lést að Lögmanshlíð,
Akureyri, þann 22. desember.
Útförin fer fram í kyrrþey að ósk
hinnar látnu. Vilji fólk minnast hennar er
bent á líknarstofnanir.

Sólrun Stefania Benjaminsdóttir
Katrín Benjaminsdóttir
Halldóra Lilja Benjaminsdóttir
og fjölskyldur.



Forseti Íslands
opnaði vefinn við
formlega athöfn
á Bessastöðum.
MYND/ADSEND

Nýr vefur fyrir minningargreinar

Nýr vefur býður landsmönnum
upp á að birta og geyma minn-
ingargreinar gjaldfrjálst.

arnartomas@frettabladid.is

Minningar.is er nýtilkominn vefur þar
sem notendum býðst að birta minn-
ingargreinar og dánartilkynningar um
látna ástvini gjaldfrjálst.

Hugmyndin kom til þegar Kjartan
Örn Bogason, Kristinn Örn Kristinsson
og Friðrik Snær Ómarsson, nemendur
við hugbúnaðarverkefni í HR, unnu að
lokaverkefni sínu vorið 2021.

„Þeir voru að velja sér lokaverkefni og
vildu færa þessa gömlu góðu íslensku
hefð til nútímans, á netið sem fólk nýtir
sér mest í dag,“ segir Sirrý Arnardóttir,
talsmaður verkefnisins. „Þetta er sér-
íslenskt – að það séu skrifaðar minn-
ingargreinar um nánast alla landsmenn
í íslensk blöð, og á sér langa sögu.“

Sirrý segir að kveikjan að baki verk-
efninu hafi verið hve mikið lestur fólks
hafi færst yfir á netið á undanförnum
árum.

„Þeir ákváðu þess vegna að útbúa
þessa síðu og sömdu við HR um það,“
segir Sirrý og bætir við að mikil leynd
hafi verið yfir verkefninu. „Þetta er alveg
nýtt. Það er hvergi annar svona vefur.“

Verkefnið fékk síðan fjármögnun og



Sirrý Arnardóttir, talsmaður verkefnisins.

er vefurinn nú kominn í loftið en Guðni
Th. Jóhannesson, forseti Íslands, opnaði
hann við formlega athöfn á Bessastöðum.

„Þegar ég var beðin um að koma að
verkefninu þá fannst mér svo fallegt að
þetta er einmitt það sem íslenskt sam-
félag þarf á að halda,“ segir Sirrý. „Ungt
menntafólk sem tekur þjóðararf, sem
minningargreinar eru, og útfærir hann
með nútímahætti. Þarna haldaðst í hend-
ur gömul hefð og nýtt íslenskt hugvit.“

Lifandi vefur

Sirrý segir að viðtökur við vefnum hafi
verið góðar.

„Þessu hefur verið gríðarlega vel tekið.
Síðan við settum þetta í loftið hefur
verið mikill straumur inn á síðuna bæði



Þegar ég var beðin um að
koma að verkefninu þá
fannst mér svo fallegt að
þetta er einmitt það sem
íslenskt samfélag þarf á að
halda.

til að stofna minningarsíður um ást-
vini sem nýlega hafa fallið frá, eða fyrir
mörgum árum.“

Þá segir Sirrý að vefurinn bjóði upp á
möguleika sem skorti á prenti.

„Að geta sett inn fullt af myndum,
leyfir ættingjum og vinum að byggja
upp safn af minningum um látna ást-
vini,“ segir hún. „Þetta er lifandi vefur,
því fólk getur komið inn og bætt inn
greinum og myndum síðar, sent kveðjur
eða lesið sér til um hagnýt atriði varð-
andi andlát. Þegar þetta er á prenti þarf
að miða við einhverja hámarkslengd
sem er ekki fyrirstaða á vefnum. Og fólk
fagnar því að geta birt dánartilkynn-
ingar og hlekki á streymi frá útförum,
allt gjaldfrjálst og einfalt í notkun.“ ■



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýhug vegna andláts og útfarar
Jóns Bjarnars Ingjaldssonar
Grensásvegi 60.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á
Sóltúni 2, fyrir hlýhug, elskegheit og
góða umönnun.

Ólafur Viðar Ingjaldsson **Ragnhildur Ísleifsdóttir**
Guðmann Ingjaldsson **Eygló Þóra Guðmundsdóttir**
Ágúst Ólafsson **Sigríður Sveinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar,
Guttormur Þormar
verkfræðingur, Eikjuvogi 5,
lést á Droplaugarstöðum að morgni
jóladags 25. desember.

Margrét Þormar
Sigrún Þormar
Stefán Þormar



Eiginmaður minn og faðir okkar,
Sigurður Gústavsson
hagfræðingur,
Viðihlíð 33, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 18. desember.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk
hins látna.

Auður Torfadóttir
Sigurður Þór Sigurðsson
Torfi Sigurðsson
Gústav Sigurðsson
og fjölskyldur.



Elskuleg eiginkona mín,
Kristín Ingibjörg
Tómasdóttir
ljósmóðir,

andaðist á hjúkrunar- og
dvalarheimilinu Barmahlíð, hinn
24. desember. Útför hennar fer fram frá
Reykholakirkju, laugardaginn 8. janúar.
Vegna fjöldatakmakana verða eingöngu nánustu
aðstandendur viðstaddir útförina, en streymt verður frá
athöfninni. Hægt er að nálgast streymið á [youtube.com](https://www.youtube.com)
undir Reykhólakirkja.

Fyrir hönd aðstandenda,
Máni Sigurjónsson



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FIMMTUDAGUR 30. desember 2021

KYNNINGARBLAÐ



Sólskinsdraumur er litfagur og ljúf-fengur kokteill. MYND/OAFENG.TS

Óáfeng gleði

starri@frettabladid.is

Það er upplagt að bjóða upp á óáfenga drykki á gamlárskvöld.

Sólskinsdraumur einn drykkur

4 cl appelsínusafi

4 cl eplasafi

4 cl ananassafi

3 ½ cl Grenadine-siróp

2 cl rjómi

2 cl kókossiróp

Hristist mjög vel og fyllt upp með Sprite. Sett í stórt kokteiglás. Fersk jarðarber eru notuð til skreytingar.

Flottari Maple mint fizz einn drykkur

6 fersk myntulaufblöð

2 tsk. maple-siróp

3 cl granateplasafi

Bitter Lemon-gos

2 litlir bitar sítróna

Ísmolar, myntublöð, sítróna, siróp og granateplasafi hrist saman í kokteilhristara í 5 sekúndur. Blandan sett í hátt glas og fyllt upp með Bitter Lemon-gosi eða Sprite. Skreytt með tveimur röfum og myntublöðum. HEIMILD: OAFENG.TS



Sylvíu fannst gaman að takast á við þá áskorun að hanna búninga fyrir mynd sem gerist á 5. áratugnum, en hún tók sér stundum skáldaleyfi.

MYND/GK

Innblásin af Hollywood-glamúr

Sylvía Dögg Halldórsdóttir/Sylvía Lovetank hefur unnið við búningagerð fyrir kvikmyndir og sjónvarp í áratug. Nýverið hannaði hún búninga fyrir stuttmyndina Mitt draumaland. Myndin gerist á 5. áratugnum, tímabili sem Sylvíu hefur lengi verið hugleikið. **2**



Briet í hlutverki söngkonunnar Bjarkar, syngur á Camp Tripoli. Mikil vinna liggur að baki kjólnum sem fangar anda 5. áratugarins vel þó Sýlvía segi að hann sé kannski ekki alveg dægigerður fyrir Ísland á þessum tíma. MYNDIR/LILJA JÓNS


Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Stuttmyndin Mitt draumaland, eða My Promised Land eins og hún heitir á ensku, gerist á hernámsárunum á Íslandi. Myndin er skrifuð og henni leikstýrt af Sigga Kjartani, sambýlismanni Sýlviu.

„Þetta er falleg mynd sem fjallar um stríðsárin á Íslandi og fókusar á ungar konur þess tíma og hvernig þeirra raunveruleiki var. Myndin gerist um það bil árið 1942 en er dystópísk útgáfa af ástandinu,“ útskýrir Sýlvía.

Söngkonan Briet fer með aðalhlutverkið í myndinni og segir Sýlvía hana hafa farið með stórleik. Mikið af þekktum leikurum koma fram í myndinni.

„Fjölskyldan í myndinni samanstendur af Anítu Briem sem leikur mömmu hennar og Birni Hlyni sem leikur pabbann. Gríma Valsdóttir leikur yngri systur hennar og Elín Hall leikur þriðju systurina, Margrét Vilhjálmsdóttir, Helga Stefánsdóttir, Magnús Ragnarsson, Arnar Dan, Helgi Seljan, Andri Freyr, Almar Blær, Arnmundur Ernst, Kristín Pétursdóttir og Íris Tanja Flygenring leika einnig í myndinni en ótrúlega mikið af flottu fólki lagði hönd á plóg,“ segir Sýlvía

„Baltasar Breki Samper sá um kvikmyndastjórn, Hulda Helga-dóttir um leikmynd, Ragna Fosberg um gervahönnun og Thelma Torfadóttir framleiddi.“

Þar sem myndin gerist árið 1942 eru búningarnir í þeim anda. Sýlvía fór í rannsóknarvinnu fyrir myndina, eins og hún gerir reyndar alltaf þegar hún hannar búninga, og skoðaði myndir frá tímabilinu til að fá hugmyndir að búningum. En kjóll sem hún hannaði fyrir Brieti vekur sérstaka athygli.

„Það var rosalega gaman að gera þennan kjól. Hann er svolítið innblásinn af Hollywood-glamúr og mætti vel færa rök fyrir því að hann endurspegli ekki Ísland árið 1942, en við tókum okkur skáldaleyfi í kringum það,“ útskýrir Sýlvía.

„Í korsettuna handsaumaði ég hverja einustu perlu með nál og tvinnu og festi svo niður með lími og var það mjög tímafrekt en verðlaunandi verkefni. Korseturnar þurftu svo að vera tvær því myndin var ekki skotin í tímaröð eins og algengt er í okkar heimi.“

Með frábært teymi í kringum sig Þrátt fyrir að hafa ekki lært fata-eða búningahönnun hefur Sýlvía



starfað við búningahönnun fyrir kvikmyndir og sjónvarp í um tíu ár.

„Mér var boðið starf í kvikmyndaverkefni því ég var myndlistarkona og fer öruggum höndum með pensilinn. Ég féll fyrir starfsgreininni og hef verið í henni síðan,“ útskýrir Sýlvía.

„Ég er með frábært teymi í kringum mig og væri ekkert án þeirra ofurkvenna sem leggja mér lið hverju sinni. Ég er menntaður myndlistarmaður og hef unnið mikið í tisku. Ég er með hæfileikaríka klæðskera með mér í liði sem gera þetta flókna en ég er meira með pennann að vopni og útskýri hverju ég vil ná fram. Ég get saumað til að bjarga lífi mínu en það nær ekki mikið lengra en það,“ segir hún hlæjandi.

„Búningadeildin í þessari mynd var hokin af hæfileikum og enginn er eyja í svona verkefnum en sérstaklega langar mig að þakka Brynju Skjaldar, Urði Hákonardóttur, Hörpu Finnsdóttur, Birnu Sigurjónsdóttur, Lísu Hjaltsted og Möggu Siggu fyrir alla þeirra frábæru vinnu,“ bætir hún við.

Sýlvía hefur unnið við mikið af flottum bíómyndum og sjónvarpsáttum á tíu ára ferli sínum í bransanum.

„Mér finnst gaman að vinna að ólíkum verkefnum. Nýlega gerðum við Stellu Blómkvist, seríu tvö, það

Sýlvíu þótti mjög gaman að gera þennan kjól á Brieti en hver einasta perla er handsaumuð á korsettuna.



Myndin gerist á stríðsárunum og það sést vel á búningahönnun Sýlviu.



Fulltrúar Ungmennaeftirlits Íslands í einkennisbúningum eftir Sýlvíu.



Smáatriði í búningahönnun geta sagt ýmislegt um persónurnar.

var mjög skemmtilegt verkefni. Vísindaskáldskapur heillar mig meira generalt en til dæmis harður íslenskur raunveruleiki. Nútíminn getur verið svolítið hversdagslegur en mér finnst gaman að fara aðeins út fyrir raunveruleikann,“ segir hún.

„Það sem var líka gaman við vinnuna við My Promised Land var að fara aftur í tímann og gera ýktari útgáfu af þessum árum, mér finnst alltaf skemmtilegra að vinna í rými þar sem maður er ekki alveg bundinn við staðreyndir.

Karaktersköpun skemmtileg Aðspurð hvort henni finnst skemmtilegra að hanna fyrir eitt tímabil en annað segir hún að hún hafi ekki unnið með öll tímabilin enn. Hún hafi til dæmis aldrei hannað búninga fyrir mynd sem gerist á fimmta áratugnum áður.

„Mér fannst það ótrúlega skemmtilegt. En það getur verið ólíkt að vinna við svona eftir því hvað verkefnið er stórt. Ef þú ert til dæmis með mjög mikið fjármagn að vopni þá er hægt að fara í stór búningahús úti í heimi og finna eitthvað frá tímabilinu sem þú ert að vinna við. Þá er auðvelt að gera tímabilinu góð skil,“ segir Sýlvía.

„Mér finnst annars eiginlega allt við búningahönnunina skemmtilegt. Karaktersköpun er í miklu uppáhaldi. Að kafa í handrit og

Ég er með frábært teymi í kringum mig og væri ekkert án þeirra ofurkvenna sem leggja mér lið hverju sinni.

Sýlvía Dögg Halldórsdóttir

karaktera og finna hvað passar hverjum og einum. Það veltur ekki á því hvað mér finnst fallegt sjálfri, heldur er eitthvað sem hjálpar áhorfanda sjónrænt að sjá hvaða mann karakterinn hefur að geyma. Lítil smáatriði geta hjálpað og sagt heilmikla baksögu ef vel er að gæð.“

Tökum á myndinni Mitt draumaland er lokið en hún nú í eftirvinnslu að sögn Sýlviu.

„Ég veit ekki nákvæma dagsetningu á hvenær hún verður frumsýnd en það verður væntanlega fljótlega á næsta ári.“ ■

ÚTSALAN ER HAFIN 30-50% AFSLÁTTUR

Frábært úrval af fatnaði í stærðum 42-58

Pantaðu í netverslun www.curvy.is

Opið í verslun Curvy alla virka daga
frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16



Síð Skyrta
6.993 kr
9.990 kr-



Túnika
8.393 kr
11.990 kr-



Síðkjóll
7.495 kr
14.990 kr-



Peysukjóll
5.593 kr
7.990 kr-



Skjurtukjóll
10.493 kr
14.990 kr-



Satín kjóll
11.893 kr
14.990 kr-



Kósý peysa
5.593 kr
7.990 kr-



Brjóstahaldari
6.993 kr
9.990 kr-



Úlpa
11.893 kr
14.990 kr-



Úlpa
7.495 kr
14.990 kr-



Hettupeysa
3.995 kr
7.990 kr-



Úlpa
12.593 kr
17.990 kr-

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is



Pótt eiginkonan steli oftast athyglinni þegar kemur að glæsilegum klæðaburði á Vilhjálmur prins líka sínar stundir. Þessi dökkgræni flauelsjakki vakti athygli þegar hann mætti á Earthshot-verðlaunahátíðina í október.



Elisabet Englandsdrottning klæddist límónugrænni kápu á minningarathöfn í mars. Hatturinn er í stíl og skreyttur gulum blómum. Demantsnælan í barminum er gjöf frá 1954.

FRÉTTABLAÐID/GETTY

Vel klæddir meðlimir bresku konungsfjölskyldunnar

Meðlimir bresku konungsfjölskyldunnar rötuðu oft á síður dagblaða og tímarita á árinu vegna smekklegs klæðaburðar. Breska tímaritið OK! tók saman tíu bestu flikur ársins og deildi með lesendum sínum fyrr í þessum mánuði. Skoðum nokkrar fallegar flikur frá meðlimum fjölskyldunnar.

starri@frettabladid.is



Katrín, hertogaynja af Cambridge, klæddist þessum gullfallega og gyllta kjól frá Jenny Packham við frumsýningu nýjustu James Bond-myndarinnar í september.



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA

MELTING & BÓLGUR



85%
VIRKT
CURCUMIN

ORIGINALLY GROWN
ALOE VERA

lifestream

BIOGENIC[®]
ALOE VERA
WITH TURMERIC

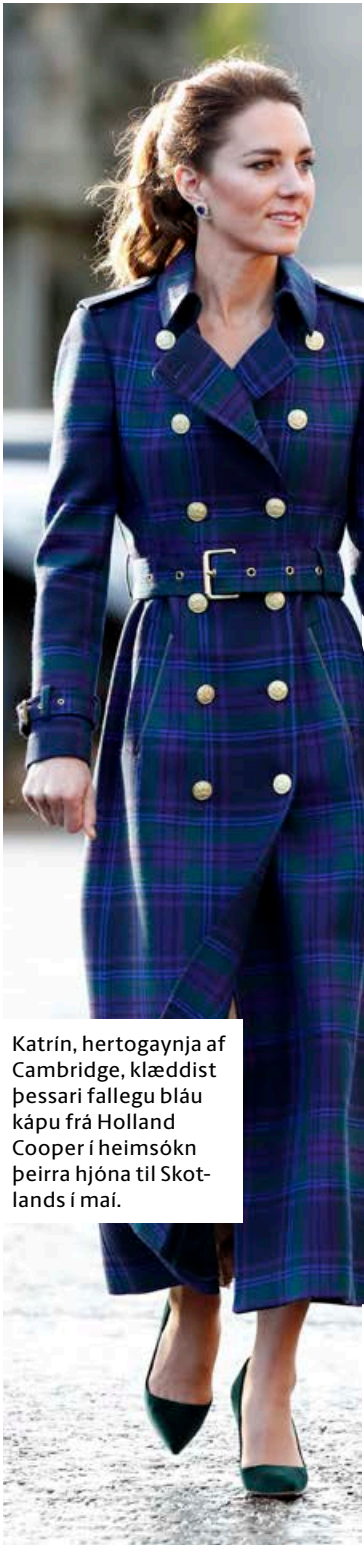
Soothing Digestive Tonic

EXTRA STRENGTH
WITH
TURMERIC

500ml
Oral Liquid



www.celsus.is



Katrín, hertogaynja af Cambridge, klæddist þessari fallegu bláu kápu frá Holland Cooper í heimsókn þeirra hjóna til Skotlands í maí.



Meghan, hertogaynja af Sussex, klæddist þessum rauða og glæsilega kjól frá Carolina Herrera á galakvöldverði í síðasta mánuði.



ZHENZI Kisha shiffonkjóll
Fæst líka í bleiku
Stærðir 42-56
Verð kr. 12.990



IVY BEAU Zakira kjóll með pífukanti
Stærðir 38-46
Verð kr. 10.980



STUDIO Anne Marie síð tunika
Stærðir 42-56
Verð kr. 15.980



STUDIO Kit Shiffonskyrta
Stærðir 38-56
Verð kr. 13.980



YEST shiffon kjóll
Stærðir 38-48
Verð kr. 12.980

GLEÐILEGT NÝTT ÁR 2022



ROBELL Nena 09 Stretchbuxur
Stærðir 34-52
Verð kr. 11.980



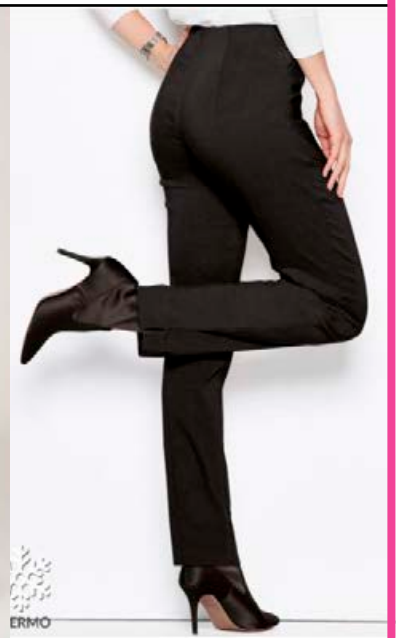
ZHENZI Jazzy strechbuxur
Fleiri litir til
Stærðir 42-56
Verð kr. 7.990



ZE ZE Elsa strechbuxur
Stærðir 38-48
Verð kr. 7.990



SANDGAARD Madrid bootcut buxur
Stærðir 38-52
Verð kr. 9.980



ROBELL Marie vetrarbuxur
Fást líka í brúnu
Stærðir 34-54
Verð kr. 10.980

ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á ÁRINU SEM ER AÐ LÍÐA



JANA Lakk Croco Ökkaskór
Stærðir 37-42
Verð kr. 17.990



YIWU Daisy fódraður hattur með skyggni
Fleiri gerðir til
Verð kr. 4.990



FESTIVAL Bambus Bómullarsokkar sett
Stærðir 35-46
Verð kr. 2.990



Lou Símataska lítill
"crossbody" hliðartaska
Verð kr. 3.990



Helgarferða taska Duffel tavel bag silfur
Stærð: 50*31*20cm
Verð kr. 7.990



Duffel tavel bag
Fæst líka í svörtu
Stærð: 50*31*20cm
Verð kr. 7.990



Helgarferða taska Duffel tavel bag silfur
Stærð: 50*31*20cm
Verð kr. 7.990

Verzlunin Belladonna



belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460



Það er ekki víst að útivistarfólk myndi mæla með þessum klæðnaði fyrir heimsókn í Jökulsárlón.



Gucci hafði aldrei framleitt útivistarfatnað áður en samstarfið við The North Face hófst.

Íslenskt landslag í auglýsingum tískurisa

Fatamerkin The North Face og Gucci hófu samstarf á síðasta ári og kynntu nýlega annan hluta samstarfsins, með auglýsingaherferð sem var tekin upp hér á landi.

oddurfreyr@frettabladid.is

Fyrir um ári hófu vörumerkin Gucci og The North Face nýstárlegt samstarf. Þetta var ekki fyrsta samstarf The North Face með hátísku-merki en þetta var í fyrsta sinn sem Gucci framleiddi útivistarfatnað. Nú heldur samstarfið áfram og rétt fyrir jól hófst auglýsingaherferð fyrir nýja línu sem fyrirtækin kalla kafla tvö, en herferðin var mynduð af frönsku tvíburunum Jalan og Jibril Durimel hér á landi og hönnuð af Alessandro Michele, hönnunarstjóra Gucci. Nýja línan inniheldur

útivistarfatnað, skó, tóskur og aukahluti fyrir bæði karla og konur, þar sem stílar merkjanna tveggja mætast. Þar er meðal annars að finna flikur sem byggja á hönnun frá bæði áttunda og tíunda áratug síðustu aldar en hafa verið uppfærðar með nýtskulegum efnum og nútíma-legum framleiðsluaðferðum.

Fötin fást bæði í hlutlausum og sterkum litum og til að styðja við sjálfbærni var Econyl aðalefnið sem var notað í þessi fót, en það er nælonefni sem er búið til úr plöntutefjum.

Í herferðinni sjást fyrrsæturnar í íslenskri náttúru, umkringdar svörtum sandi, grænum hæðum og jöklum. Gucci segir að herferðin sýni „óhrædda landkönnuði í einstöku og undurfögru landslagi Íslands, sem hafi yfirnáttúrulegan anda“ og að hún „fagni anda könnunar í öllum sínum myndum og byggi á gildum sjálfskönnunar og tjáningar, sem einkenni bæði vörumerkin“. ■



Herferðin var mynduð af frönsku tvíburunum Jalan og Jibril Durimel og hönnuð af Alessandro Michele, hönnunarstjóra Gucci.

MYNDIR/GUCCI



Íslenskt landslag leikur stórt hlutverk í herferðinni.

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samtarfi við **FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu.**

Fimmtudaginn 20. janúar 2022 gefur Fréttablaðið út stórglæsilegt sérblað sem nefnist „Konur í atvinnulífinu“, daginn sem Viðurkenningahátíð FKA verður.

Sérblaðið nefnist „Konur í Atvinnulífinu“ og hefur samskonar blað verið gefið út í góðu samstarfi við FKA síðustu fjögur ár við afar góðar undirtektir.

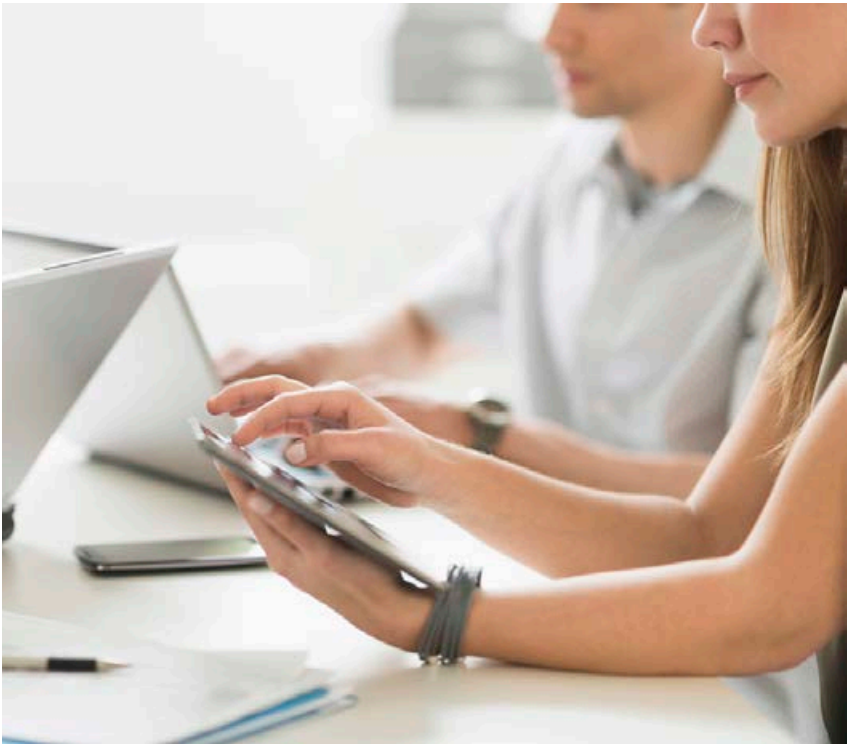
Þessu blaði er ætlað að kynna allt það góða starf sem konur í atvinnulífinu eru að inna af hendi, hvort sem þær séu í ábyrgðastöðu eður ei. Blaðið er að mestu sett saman af keyptum kynningum en auðvitað fylgja einnig auglýsingapláss svona blöðum.

Blaðið í fyrra var 64 síður og líkur eru á að blaðið í ár slái öll met.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ **SÉRBLÖÐ**

Heilsa

Kynningar: OsteoStrong, Artasan, Breiðu bökin, Ankra, Eylif, Í boði náttúrunnar, Alvogen, Pikusport, Unbroken, Icepharma, Even Labs, Saga Natura.

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 30. desember 2021



Helgi Már Þórðarson, íþróttifræðingur og einkabjálfi, varð hissa þegar hann fann hversu OsteoStrong breytti liðan hans til betri vegar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fann hratt mikinn mun með OsteoStrong

OsteoStrong, Hátúni 12, fagnar þriggja ára starfsafmæli sínu um þessar mundir. Um 500 manns stunda æfingar vikulega hjá OsteoStrong. Heimsóknin tekur aðeins 20 mínútur í heildina, einu sinni í viku, og þannig bæta meðlimir sjálfa sig, styrk vöðva, auka jafnvægi, lækka blóðsykur og minnka verki í liðum og baki. [2](#)



Æfingarnar eru ekki erfiðar og henta öllum, jafnt þeim sem eru í íþróttum og hinum sem hafa lítið hreyft sig.

Helgi Mór Þórðarson, íþrótt-
fræðingur og einkaþjálfari, fór að
stunda OsteoStrong eftir að hann
fór að finna fyrir verkjum í líkam-
anum.

„Mér finnst óeðlilegt að vera
með verki. Mér finnst eðlilegt að
vera verkjalaus og mér finnst að
allir ættu að stefna að því. Ég spil-
aði fótbolta í Bandaríkjunum og
lærði íþróttافرæði í Saint Augustin
í Flórída fyrir hartnær 30 árum. Ég
var líka á íþróttabraut í mennta-
skóla og ætlaði alltaf að verða
íþróttakennari, sem ég svo gerði.
Ég var þjálfari barna og unglinga,
síðar einkaþjálfari og hafði alla
mína ævi þjálfað fólk í íþróttum.
Það er þess vegna mjög auðvelt að
tala við mig um heilsu, andlega
heilsu og heilbriggt lífarni. Þegar
OsteoStrong var opnað þá var ég
eins og margir: „Nei, það getur
ekki verið, fjögur tæki, einu sinni
í viku?“ Mér fannst þetta náttúru-
lega mjög skrítið.

Tilbúinn að breyta til
En ég var á þeim stað að mig
langaði að breyta til. Ég var búinn
að telja mánuðina og dagana þar
til ég yrði fimmtugur og vildi
fara ferskur inn í nýjan áratug. Ég
var eins og margir, hafði aðeins
fækkað ferðum í ræktina á meðan
ég var með litil börn og var að
stofna fyrirtæki. Það koma alltaf
smá svona tímabil þar sem maður
dettur út í smá tíma.

Fljótlega verkjalaus í baki
Þegar ég byrjaði í ástundun hjá
OsteoStrong var ég slæmur í baki,
öxl og hálsi. Ég var rosalega dug-
legur í OsteoStrong í hálf t ár. Lagði
mig fram um að missa aldrei úr
tíma af því að ég fann mun á mér
eftir bara nokkrar vikur. Verkirnir
hurfu alveg. Bara OsteoStrong einu
sinni í viku, ekki neitt annað með.

Aukin löngun í hreyfingu
Svo smám saman gerðist svo
margt ánægjulegt. Með auknum
styrk, minni verkjum og aukinni
orku þá fór ég að leita í fleiri leiðir
til þess að bæta heilsuna, fann
löngun til að mæta í ræktina og
mætti þar þrisvar sinnum í viku
ásamt því að stunda OsteoSt-



Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

Örn og Svana rekar OsteoStrong og eru sífellt að stækka við sig. Ný stöð verður opnuð í Ögurhvarfi í febrúar.

rong einu sinni í viku. Það er svo
skemmtilegt að hreyfa sig þegar
manni liður vel.

Þabbi minn er 73 ára. Hann
hefur sömu sögu að segja en hann
fann reyndar mun á sér strax eftir
fyrsta tíma. Ég held að það sé eðli-
legt að það taki mann aðeins lengri
tíma að finna fyrir breytingum
þegar maður er yngri og í betra
formi.

Gleðin í skammdeginu
Hreyfing er svo verðmæt fyrir
andann og það skiptir svo miklu
máli að vera ekki verkjaður. Það er
grunnatriði. Til þess að
lyfta andanum tók ég upp á því
í jólafríinu að fara í tvo stutta
göngutúra á dag í náttúrunni og
mér finnst það mjög verðmætt. Í
nokkur ár hef ég vandað mig við
að dvelja í þakklæti. Ég keypti mér
5-mínútna-þakklætis-bækur um
árið og núna er það orðið sjálfkrafa
hjá mér finna fyrir þakklæti óháð
aðstæðum hverju sinni.

Ég las líka „Af hverju sofum við“

**Notendur
gera
æfingar
undir
hand-
leiðslu
þjálfara í
fjórum
tækjum
sem reyna
á allan
líkamann.**



Helgi segir að eftir æfingarnar hjá OsteoStrong finni hann fyrir miklum lið-
leika og orkan hefur aukist.



Æfingarnar taka stuttan tíma, aðeins 20 mínútur, en eru afar áhrifaríkar.

og hætti að mæta í sund á morgn-
ana eins og ég hafði gert í 15 ár. Nú
sef ég bara þessa tvo auka klukku-
tíma og ég greinilega þurfti á því
að halda því að ég er allur miklu
kátari.

Tími fyrir heilsu
Það er svo gott að byrja hjá
OsteoStrong. Maður finnur svo
hratt fyrir breytingum og byrjar þá
smám saman að skoða í kringum
sig eftir fleiri leiðum til að bæta
heilsuna og gleðina. Þegar ég lít
núna tvö ár aftur í tímann þá má
segja að OsteoStrong hafi ýtt við
mér að ná markmiði mínu sem er
að vera í toppformi þegar að ég
verð fimmtugur. Borða betur, sofa
betur, æfa betur. Ég hef enn nokkra
mánuði til stefnu og hlakka til,
segir Helgi sem er annar eigandi
Aha.is.

Ný stöð í Ögurhvarfi
OsteoStrong á Íslandi á þriggja ára
starfsafmæli um áramótin. Viku-
lega mæta um 500 meðlimir til
þess að styrkja sig og auka orku.
„Til viðbótar við stöðina í Hátúni
12 opnum við nýja stöð í byrjun
febrúar í Ögurhvarfi. Þannig
geta enn fleiri nýtt sér þjónustu
OsteoStrong og leiðin er styttri
fyrir þá sem koma til dæmis frá
Selfossi og Borgarnesi. Við erum
mjög spennt yfir möguleikanum á
því að fá að þjóna fleiri svæðum á
Íslandi og erum alltaf spennt yfir
að tala við mögulega samstarfsað-
ila,“ segir Svanaug Jóhannsdóttir,
annar eigandi OsteoStrong.

Tíminn er núna
OsteoStrong hentar næstum
öllum sem geta staðið upp. „Hjá
okkur eru til dæmis einstaklingar
sem eru að undirbúa sig fyrir
Landvættina og á sama tíma ein-
staklingar sem eru farnir að þurfa
að styðjast við göngugrind og allt
þar á milli. Það eru svo margir sem
að hafa dottið út úr rútínu með
sína hreyfingu tengt Covid og þrá
að komast aftur af stað. Það er góð
hugmynd prófa OsteoStrong núna
í skammdeginu og byrja strax að
safna styrk fyrir verið og úti-
veruna,“ segir Örn Helgason, hinn
eigandi OsteoStrong.

**Með auknum
styrk, orku og
minni verkjum fór ég
að leita fleiri leiða til að
bæta heilsuna og fann
löngun til að mæta í
ræktina ásamt því að
stunda OsteoStrong.**

73% styrking á ári
„Notendur gera æfingar undir
handleiðslu þjálfara í fjórum tæk-
jum sem reyna á allan líkamann,“
segir Svanaug. „Hreyfingin er litil
en átakið er hins vegar meira en
fólk er vant án þess að verða manni
nokkurn tíma ofviða. Með nýju
áreiti fær líkaminn skýr skilaboð
um að byggja sig upp og hefst
handa við að þetta bein og styrkja
vöðva, liðbönd og sínar. Á einu ári
er fólk að meðaltali að styrkja sig
um 73%.

Góðar sóttvarnir
Við hugum mjög vel að sótt-
vörnum og enn sem komið er hefur
enginn náð að smitast hjá okkur.
Með allt þetta fólk og á öllum
þessum tíma hefur það í aðeins
tvígang komið fyrir að einstakling-
ur kom og gerði æfingarnar sínar
en komst að því eftir á að hann
var með Covid. Okkur þótti vænt
um það þegar annar þeirra sagði
við smitakningarteymið: „Jú, ég
fór þangað en það er ekki séns að
nokkur smitist þar, OsteoStrong
er örugglega mest sóttþreinsaði
staður á Íslandi,“ segir Örn.

Frír prufutími
„Við bjóðum upp á fría prufutíma
á fimmtudögum. Það er gaman
að geta sýnt fólki hvað við gerum.
Flestir koma til okkar með margar
spurningar, en fara frá okkur
spenntir, gladdir og með skýra sýn
á það hvernig OsteoStrong getur
hjálpað þeim,“ segir Örn.

OsteoStrong er í Hátúni 12,
sunnan megin. Prufutíma má bóka
á osteostrong.is og í síma 419
9200.

Reynslunni ríkari eftir magnað hlaupaár

Andrea Kolbeinsdóttir, margfaldur Íslandsmeistari, er reynslunni ríkari eftir frábært hlaupaár þar sem hún hefur unnið til fjölda verðlauna.

Frábær árangur Andreu Kolbeinsdóttur hefur ekki leynt sér undanfarið en hún var nú á dögnum titluð sem utanvega-, millivegalengda- og götuhlaupari kvenna árið 2021. Andrea hljóp sitt fyrsta Laugavegshlaup í ár með einstökum árangri en hún bætti brautarmet og var jafnframt fyrsta konan til að hlaupa undir 5 klukkustundum, ásamt því að bæta aldursflokkametið síðan árið 1999, árið sem hún fæddist. Hún deilir hér með okkur nokkrum af sínum upphaldsvörum.

Er mun orkumeiri og finnst hún afkasta meiru á æfingum
Andrea hefur verið að taka inn hágæða bætiefni samhliða frábærum árangri í sinni íþrótt en rauðrófan stendur þar upp úr. Rauðrófur hafa lengi verið þekktar fyrir heilsueflandi eiginleika þeirra en þær eru sneisafullar af næringar-efnum og innihalda meðal annars járn, A-, B6- og C-vítamín sem eflir ónæmiskerfið, ásamt fólínsýru, magnesíum og kalíum.
„Ég hafði lengi verið að neyta rauðrófusafa en þegar ég uppgötv-aði hylkin frá Natures Aid var ekki aftur snúið. Ég tek inn tvö hylki um það bil 2 klukkustundum fyrir æfingu og finn því líkan mun á mér, ég er mun orkumeiri og finnst ég afkasta meiru á æfingum. Ég mæli hiklaust með rauðrófuhylkjum fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk.“ segir Andrea en hylkin eru jafnframt bragðlaus og gefa ekki frá sér sterka litinn eins og rauðrófurnar og eru því afar hentugur kostur.

D-vítamín er nauðsynlegt víta-mín fyrir alla í skammdeginu
„Öll vitum við að D-vítamín er eitt mikilvægasta vítamínið sem við þurfum á að halda á hverjum degi. Allir sem búa á Íslandi ættu að taka inn D-vítamín, sérstaklega núna á þessum árstíma þar sem það er dimmt nánast allan sólarhringinn og við fáum litla sem enga sólárgeisla.
Ég tek alltaf inn D- og K-víta-mín blöndu frá Better You þar sem bæði vítamínin eru meðal annars nauðsynleg fyrir beinin.“ segir Andrea sem hefur góða reynslu af tiltekinni blöndu. Samvirkni D- og K-vítamíns tryggir að kalkið frásogist úr blóðinu og skili sér til



Andrea hefur verið að taka inn bætiefni samhliða frábærum árangri í sinni íþrótt en rauðrófan stendur þar upp úr. MYNDIR/ADSENDAR



Rauðrófur hafa lengi verið þekktar fyrir heilsueflandi eiginleika sína.

Ég tek inn tvö hylki um það bil tveimur klukkustundum fyrir æfingu og finn því líkan mun á mér, ég er mun orkumeiri og finnst ég afkasta meiru á æfingum.



Andreu þykir magnesíumflögurnar tilvalin viðbót í baðið.

bót í baðið en það er ekkert betra en að enda daginn á slakandi magnesíumbaði eftir æfingu og flýta fyrir endurheimt í leiðinni.“ segir Andrea.
Magnesíum er eitt af mikilvægustu steinefnum líkamans og er meðal annars nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi hjarta, vöðva og taugakerfis. Ásamt því er magnesíum talið geta dregið úr stífleika og flýtt fyrir endurheimt vöðva eftir álag sem og haft jákvæð áhrif á svefn. Flögurnar koma í þremur tegundum; Original, Muscle og Sleep, og geta því allir fundið eitthvað við sitt hæfi. ■



Samvirkni D- og K-vítamíns tryggir að kalkið frásogist úr blóðinu og skili sér til beinanna þar sem það bætir beinþéttni.

beinanna þar sem það eykur beinþéttni.
„Mér finnst að auki frábær kostur að D- og K-vítamínblandan er í munnúðaformi og með góðu piparmyntubragði sem er góð tilbreyting frá töflum.“ Munnúðinn frá Better You er sérstaklega hannaður þannig að hann frásogast beint inn í blóðrásina og fari fram hjá meltingarveginum og tryggir þannig hámarks upptöku.

Ekkert betra en að enda daginn á slakandi magnesíumbaði
„Ég hef einnig verið að nota magnesíumflögur frá Better You. Flögurnar finnst mér tilvalin við-



Taktu fagnandi á móti deginum með Saffrox!

Saffrox inniheldur 28mg af affron® sem er virka efnið í Saffron kryddjurtinni ásamt útvöldum vítamínum og steinefnum.

Saffrox er 100% náttúrulegt.

- Magnesíum stuðlar að að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúa.
- B6-vítamín stuðlar að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi, auk þess að halda reglu á hormónastarfsemi líkamans.
- B12 stuðlar m.a. að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins.

Fæst í apótekum og heilsuhúsum.



Vítamín eru ekki ætluð til þess að tekna sjúkdóma eða koma í veg fyrir þá og fæðubætni eiga ekki að koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði.

Best að taka lítil skref í átt að markmiðum

Elísa Viðarsdóttir, mat-væla- og næringarfræðingur, hugsar mikið um mataræði og hreyfingu enda afreks-kona í knattspyrnu eins og systir hennar, Margrét Lára. Elísa sem leikur með lands-liðinu og Val segir fjölskyldu sína mikið keppnisfólk.

elin@frettabladid.is

Elísa segir að fótboltinn sé hennar ástríða og það gefi henni mikið að mæta á æfingu, hitta liðsfélaga og fá útrás á góðri æfingu. Hún segist ekki vita hver uppskriftin sé að því að systkini hennar hafi öll verið öflugt íþróttafólk.

„Ef ég ætti að giska á eitthvað þá eigum við fyrirmyndarforeldra sem leggja mikið upp úr heilbrigði og hreysti. Einnig eigum við systur eldri bræður sem báðir spiluðu fót-bolta, þeir voru fyrirmyndir okkar þegar við vorum litlar og hafa pottþétt haft áhrif á það að við sóttum í fótboltann. Fjölskyldan er saman sett af keppnisfólki og því mjög erfitt að bregða á leik í fjölskylduboðum ef ekki á að enda illa,“ segir hún en heilsa og góður lífsstíll hefur alltaf skipt hana máli. Elísa er í sambúð með Rasmus Christiansen og saman eiga þau eina dóttur, Guðmundu Hanne.

Alltaf meðvituð um mataræði
„Á mínu heimili var alltaf eldaður hollur matur og kvöldmaturinn var heilög stund fyrir fjölskylduna.

Mamma mín er ótrúlega mikill listakokkur og ætli áhuginn hafi ekki kviknað fljótlega á ungl-ingsárunum. Þá fór ég að hugsa út í þá þætti sem ég gat haft stjórn á til þess að bæta mig sem íþróttakonu. Ég er meðvituð um mataræðið en er alls ekki í neinum öfgum. Ég hef tamið mér að borða reglulega og reynt að borða það sem líkaminn minn kallar á hverju sinni. Vel eins hreint hráefni og kostur er og set saman máltíðir sem gefa mér næringu til að sinna æfingum og daglegu lífi,“ segir Elísa.

Nýlega kom út bókinn Næringin skapar meistarann eftir Elisú. Hún segir að það hafi verið Haraldur, félagi hennar í Valsheimilinu, sem hafi hvatt hana í sumar til að gefa út bók. „Hann sparkaði mér harka-lega út í djúpu laugina og fyrir það verð ég honum ævinlega þakklát. Ég hafði ekki gengið með þann draum að gefa út bók enda var ég nýbúin að skila af mér meistararit-gerð í næringarfræði. Mig langaði að gefa eitthvað frá mér í fram-haldinu og úr varð þessi bók sem hefur fengið góða athygli. Ég hef fengið skilaboð frá foreldrum sem segja mér að börnin þeirra séu farin að prófa sig áfram í eldhúsinu og séu áhugasöm um bókina. Þegar ég fæ slík skilaboð er markmiðum mínum náð,“ segir hún. Bókin geymir einfaldar og bragðgóðar uppskriftir með eingöngu fimm hráefnum í hverjum rétti sem tryggir að allir finna eitthvað við sitt hæfi.



Afrekskonan og næringar-fræðingurinn Elísa hefur gefið út bók með næringarrikum réttum sem eiga það sameigin-legt að hafa fá hráefni.

MYND/ADSEND

”Ég mæli með mark-miðum fyrir alla, það heldur neistanum lifandi og eflir mann til dáða.



Hita- & verkjastillandi fyrir alla fjölskylduna

Paracetamól - fæst í stílum, mixtúru & töfluformi



Dolorin & Dolorin Junior

Lesið vandlega upplýsingarnar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is



Hafrabananapönnukökur að hætti Elísu.

Leggur áherslu á hreina fæðu
Sjálf hefur Elísa mjög gaman af því að matreiða en góðir fiskréttir eru í miklu upphaldi. „Og svo heimagerð grilluð pitsa sem er í upphaldi á heimilinu.“ Elísa segist almennt borða reglulega og breyti ekkert út af þeim vana um jól eða áramót. „Ég vel þann mat sem líkami minn kallar eftir hverju sinni. Ég er samt mikið jólabarn og elska margt sem tengist jólum. Ég borða þann mat sem mig langar í. Á gamlárskvöld höfum við verið með túnfiskeik og ætli það verði ekki aftur núna með góðu meðlæti og sósu.“

Hvað myndir þú ráðleggja þeim sem langar að breyta mataræðinu um áramót?

„Taka lítil skref í einu í átt að bættri heilsu, ekki taka mataræðið þitt og snúa því algjörlega við, slíkt er ekki vænlegt til árangurs. Ég mæli líka alltaf með því að bæta einhverju við mataræðið sitt í stað

þess að taka út eins og að borða meira af grænmeti eða fiski og þá ósjálfrátt minnkar eitthvað annað á móti.“

Elísa segist ekki vera talsmaður þess að fólk fari á matarkúra. „Það er vissulega hægt að taka eitt og annað úr mismunandi kúrum. Ég held frekar að það sé kominn tími til að hætta að tala um mataræði í kúrum og fara almennt að hugsa um að borða hreina og lítið unna matvöru. Þá er mikilvægt að borða reglulega og hlusta á líkamann. Stærsta ógnin í samfélaginu í dag tengt mat er alltof mikið fram-boð af unnum mat. Eitt stærsta verkefni næringarfræðinga í dag er að hjálpa fólki að umgangast allt þetta framboð og freistingar. Góð leið til að byrja hægt og rólega að bæta sinn lífsstíl er að skrifa niður vikumatseðil og kaupa inn einu sinni eða tvisvar í viku. Einungis skal kaupa það sem stendur á list-anum,“ segir Elísa.

Stórt ár fram undan

Hún notar ekki áramótin til að strengja áramótaheit, hún setur sér markmið oft yfir árið og skiptir þeim upp eftir því hvort þau tengjast íþróttum, vinnu eða hvers-dagslífinu. „Ég horfi þó til baka um áramót og þakka fyrir allt það góða sem það bauð upp á og reyni að draga lærdóm af ef upp kemur mótlæti. Ég mæli með markmiðum fyrir alla, það heldur neistanum lifandi og eflir mann til dáða. Gott er samt að njóta vegferðarinnar að settu marki. Litlu sigrarnir í átt að markmiðinu gera oft verið skemmtilegir,“ segir hún.

Elísa segir að nýja árið leggist vel í hana og hún hlakkar til margra verkefna sem orðið hafa til í kjölfar bókarinnar. „Það verður stórt ár fram undan í boltanum, bæði með Val og landsliðinu. Mikil orka mun fara í það að æfa vel á nýju ári,“ segir Elísa og gefur hér uppskrift að hafrabananapönnukökum.

Hafrabananapönnukökur fyrir einn

- 1 bolli hafrar
- 1 stappaður banani
- 1 egg
- 3 msk. grísk jógúrt, ab-mjólk eða sýrður rjómi
- 1 tsk. lyftiduft
- 1 tsk. kanill
- Smá salt

Hrærið öllum hráefnum saman þar til allt er hæfilega þykkt. Steikið á miðlungshita á pönnu. Snúið einu sinni við. Borðið með grískri jógúrt, sultu, smjöri og osti. ■

Gledilegt nýtt ferðarár



FJALLAVERKEFNI FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS

Nú um áramót er góður tími til að setja sér göfug markmið um að stunda útivist, fjallamennsku, reglubundna hreyfingu og taka um leið þátt í góðum félagsskap.

Ferðafélag Íslands stendur fyrir fjölda fjallaverkefna þar sem allir eiga að finna eitthvað við sitt hæfi: Fí Landvættir · Fí Landkönnuðir · Fí Alla leið · Fí Göngur og gaman · Fí Esjan öll · Fí Þrautseigur Fí Léttfeti · Fí Fótfrár · Fí Fyrsta- skrefið · Fí Heilsugöngur · Fí Fjallahlaup · Fí - Heilsuþrek · Fí Útiþrek Fí Kvinnakraftur · Fí Með allt á bakinu · Fí Eldri og heldri · Fí Hjóladeildin · Fí Rannsóknarfjlagið · Fí Útivistarskólinn.

Meginmarkmið þessara hópa er útivera, náttúruupplifun, gleði og góður félagsskapur. Eins og í öllum ferðum Ferðafélags Íslands er mikil áhersla lögð á fræðslu og öryggi á fjöllum.

Nánari upplýsingar um öll verkefni Fí má finna á heimasíðu félagsins **www.fi.is**

Upplýsingar um sumarleyfisferðir, helgarferðir, dagsferðir, skíðaferðir, námskeið, Ferðafélag barnanna og Fí Ung má finna á heimasíðunni **www.fi.is**

Ferðaáætlun Fí kom út í byrjun desember 2021 og hefur fengið frábærar viðtökur.



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS · MÖRKINNI 6 · WWW.FI.IS · 568 2533

Það er aldrei of seint að byrja að ganga

Fólk sem stundar göngur og klifrar á fjöll er einstaklega hresst og skemmtilegt að mati Þórdísar Sigurgeirs-dóttur sem hóf sjálf að ganga 52 ára gömul. Hún segir aldrei of seint að byrja.

starri@frettabladid.is

Holl hreyfing, félagsskapurinn og fegurð náttúrunnar er það sem heillar Þórdísi Sigurgeirsdóttur mest þegar kemur að göngum og fjallaferðum. Þórdís, sem er 58 ára gömul, hóf þó ekki að ganga fyrir alvöru fyrr en árið 2015, þegar hún var 52 ára. „Það var bara á einstaka ferðalögum með fjölskyldunni að maður reimaði á sig gönguskóna. Síðan heyrdi ég af gönguklúbbnum Veseni og vergangi. Eftir að hafa verið í stuttan tíma á Facebook-síðu hópsins setti ég inn fyrirspurn þar og spurði hvort ekki yrðu styttri göngur um helgar það sumarið, líkt og þær sem voru í boði á kvöldin í miðri viku. Ég var nefnilega að vinna þannig vinnutíma þá, að ég komst yfirleitt ekki í göngur til dæmis á þriðjudögum. Þá fékk ég það svar að öllum væri frjálst að setja inn tilkynningu á síðuna um göngur á þeim tíma sem hentaði viðkomandi. Þessi fésbókarfærsla var í raun byrjunin á því sem síðar varð, því það voru ansi margir sem skrifuðu athugasemdir undir færsluna og vildu gjarnan styttri göngur um helgar. Til að gera langa sögu stutta, þá byrjaði ég þetta sumarið að skipuleggja svokalladar sunnudagsgöngur hjá Veseni og vergangi, en þær eru yfirleitt á höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni og taka oftast um 2-3 klukkutíma.“

Gott fólk á fjöllum

Hún segir göngur ekki bara vera hollar fyrir líkama og sál heldur séu þær líka svo skemmtilegar auk þess sem alltaf megi finna gott fólk á fjöllum. „Þannig að félagsskapurinn spilar stóran þátt í þessu öllu saman. Við segjum stundum í Veseni og vergangi að jú, það er stundum vesen en það er alltaf skemmtilegt vesen.“

Um það leyti sem Þórdís hóf að ganga hafði hún um tíma verið í átaki með það að markmiði að ná af sér nokkrum aukakílóum. „Göngurnar hjálpuðu mikið þar. Ég þarf líka að passa blóð-



Á göngu um Hengladali. Í baksýn má sjá Pingvallavatn.

MYNDIR/ADSENDAR



Stundum tekst Þórdísi að draga fjölskyldumeðlim með sér. Hér er hún með Hönnu Rún, dóttur sinni, á Reykjafelli við Mosfellsbæ.

þrýstinginn og svo er bakið bílað og gönguferðir eru einmitt eitt af því sem mælt er með ef bakið er með einhver leiðindi. Svo er þetta líka svo gott fyrir andlega heilsu og þar sem ég hef mikið þurft að fara út að „prufulabba“ göngur sem ég skipulegg hef ég labbað mikið ein. Það er líka mjög gott, því þá get ég íhugað og jafnvel spjallað svolítið við mína innri manneskju ef svo má segja. En ég myndi samt aldrei ganga einvörðungu ein. Þetta er allt gott í bland.“

Á góða lærimeistara

Þórdís hefur að mestu leyti haldið sig við gönguklúbbinn Vesen og vergang frá því hún hóf að ganga. „Fyrir utan sunnudagsgöngurnar mínar reyndi ég að mæta í aðrar opnar göngur sem flestar voru



Á toppi Snæfells síðasta sumar með gönguhópnum Veseni og vergangi. Snæfell er hæsta fjall Íslands utan jökla og er 1.833 metra hátt.



Á toppi Úlfarsfells árið 2015, árið sem Þórdís fór að ganga fyrir alvöru.

skipulagðar af forkólfi hópsins, Einari Skúlasyni, og svo Trausta Pálssyni, þeim mikla göngugarpi, en þeir hafa báðir skipulagt svona opnar göngur seinnipart dags og á kvöldin í miðri viku. Ég á þeim margt að þakka og þeir eru eiginlega lærimeistarar mínir. Utan Vesens og vergangs hef ég örsjaldan gengið með öðrum hópum. Ég gekk til dæmis Fimmvörðuhálsinn með öðrum hópi fyrir einhverjum árum og svo dreif ég mig í gönguferð til útlanda 2019. Þá fór ég með Steinunni Harðardóttur hjá Gönguhrólfi en hópurinn gekk á Montserrat-svæðinu og í nágrenni þess í Katalóníu. Það var algerlega

frábært og ég mæli hiklaust með ferðum hennar.“

Byrja hægt og rólega

Hún mælir hiklaust með göngum og fjallabrölti fyrir fólk á miðjum aldri og eldra fólki. „Þetta hefur gert mér svo gott og fjölmörgu fólki í kringum mig. Og það er aldrei of seint að byrja. Bara byrja hægt og ætla sér ekki um of. Það eru félagar hjá okkur í Veseni og vergangi sem eru komnir um og yfir áttætt og eru ennþá að. Og það er ekkert endilega bara af því að þau eru eitthvað óvenjugóð til líkamlegrar heilsu. Andlega heilsan og viðhorfið skiptir líka miklu máli. Þetta fólk er nefnilega svo einstaklega hresst og skemmtilegt. Íslenska fjallaloftið skipar líka stóran sess, það er alveg á hreinu.“

Gott gönguár í vændum

Á nýju ári stefnir hún á að halda sunnudagsgöngunum áfram. „Svo er aldrei að vita nema ég verði með lengri göngur í sumar. Síðastliðin tvö ár hef ég skipulagt göngu um Hengladali, frá Sleggjubeinsdal og yfir í Reykjadal, og ég væri alveg til í að gera það aftur. Svo vil ég nefna að hjá Veseni og vergangi eru líka starfandi lokaðir hópar sem maður skráir sig í. Næsta tímabil er einmitt að hefjast núna í janúar og það er ýmislegt í boði þar, bæði léttar göngur og svo eitthvað meira krefjandi. Og bara allt þar á milli. Einar Skúlason skipuleggur þessi gönguprógrömm og er með einvala lið með sér í að stýra þessum göngum.“ ■

Háls- og bakæfingar heima í stofu eða í sundlaug

Breiðu bókina kynna þriggja mánaða fjarþjálfun með aðgangi að þjálfunargátt sem hægt er að skoða í snjallsíma eða tölvu.

„Í hverri viku færðu í gáttina fræðslu, styrktaræfingar, úthaldsæfingar, jafnvægisæfingar, liðkandi æfingar og teygjur auk æfinga sem bæta samhæfingu og stöðugleika,“ segir dr. Harpa Helgadóttir, PhD, sjúkráþjálfari og sérfræðingur í stoðkerfisfræðum, sem er leiðbeinandi í fjarþjálfuninni. „Það eru fimm þjálfunarstig í **Háls- og bakæfingum heima í stofu**. Engin lóð eru notuð á stigi 1 en á stigi 2 eru notuð létt lóð sem þyngjast á stigi 3 og 4. Þú getur byrjað hvenær sem er og gert æfingarnar þegar þér hentar.“

Háls- og bakleikfimi með dansivafi er einnig í boði þar sem notuð eru lóð og mjúkt sambla til að byggja upp styrk og jafna vöðvaspennu á milli líkamssvæða. „Þetta eru æfingar á stigi 2 til 4 og sækja þáttakendur lagalista á Spotify til að hlusta á þegar farið er

Þú getur byrjað hvenær sem er og gert æfingarnar þegar þér hentar.

Harpa Helgadóttir

í gegnum æfingarnar. Þetta námskeið hentar sérstaklega vel þeim sem eru stífir og spenntir í hálsi og herðum.“

Þeir sem eiga erfitt með að gera æfingar í standandi stöðu geta valið að gera **bakæfingar í sundlaug** eða æfingar á stól en það eru æfingar á stigi 0 til 1. „Ég byrjaði að kenna bakleikfimi fyrir 30 árum og sá fljótt að margir eiga erfitt með að gera æfingar í uppréttri stöðu og jafnvel á dýnu. Ég byrjaði því fljótlega að kenna bakleikfimi í sundlaug samhliða bakleikfiminni á landi sem gerir nær öllum kleift að gera æfingar við hæfi. Áhrif vatnsins auðveldar einnig lungum,



Dr. Harpa Helgadóttir, PhD, sjúkráþjálfari og sérfræðingur í stoðkerfisfræðum er leiðbeinandi í fjarþjálfuninni.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

hjarta og blóðrásarkerfinu að vinna undir álagi og minnkar bjúgsöfnun í líkamanum.“

Minningar þrýsting á liði

Æfingar í sundlaug eru gerðar með vatnsyfirborðið í axlahæð.

Lyftikraftur vatnsins og minnkuð áhrif þyngdarkraftsins minnkar þrýsting á liði hryggjar og útlíma að sögn Hörpu. „Líkamsþunginn er aðeins 10% af því sem hann er þegar staðið er á landi og einstaklingur sem er 70 kíló vegur aðeins

7 kíló þegar staðið er í lauginni. Lyftikraftur vatnsins gerir auk þess handleggina þyngdarlausu sem hefur góð áhrif á hálsinn og efra bakið.“

Vatnið veitir einnig stuðning sem auðveldar slökun þegar við hreyfum okkur hægt í lauginni en þegar við hreyfum okkur hraðar skapar vatnið mótstöðu sem eykur vöðvaspennu og styrkir líkamann. „Vöðvavinnan breytist einnig þar sem að vöðvar sem vinna að öllu jöfnu lítið, vinna meira og styrkjast á sama tíma og spenntir vöðvar slaka á.“

Í fjarþjálfun í sundlaug eru notuð þröðlaus heyrnartól og snjallsími. „Æfingar eru léttar en þyngjast smátt og smátt þegar liða tekur á námskeiðið. Sundlaugin þarf að vera það djúp að vatnsyfirborðið sé í axlahæð þegar staðið er í lauginni. Liðkandi æfingar og vöðvateygjur eru svo gerðar í lok tímans í grunna hluta laugarinnar eða í heita pottinum.“ ■

Nánar á bakleikfimi.com.

Fann jafnvægi með Feel Iceland kollageni

Flugfreyjan Anna María Kristmundsdóttir hefur alla tíð hugsað vel um heilsuna en þakkar Feel Iceland kolla- geni mikla heilsubót í maga.

„Ég myndi ekki skipta út neinu fyrir flugið og hef þó prófað að vinna við eitt og annað um dagana. Ég stefndi ótrauð á flugfreyju- starfið í æsku og níu ára skrifaði í minningabók að ég vildi verða flugfreyja eða blómakona. Þá átti vinur foreldra minna blómabúðina Alaska þar sem systur mínar höfðu unnið á unglingsárunum, en hann hafði selt hana þegar ég hafði loks aldur til að láta til mín taka í blómunum,“ segir Anna María Kristmundsdóttir, flugfreyja og íþróttافرæðingur í Garðabæ.

Anna María var 21 árs þegar hún var ráðin flugfreyja hjá Atlanta en fyrir það flugfélag fór hún síðasta flugið árið 2004 þegar hún fékk fastráðningu hjá Icelandair.

„Í millitíðinni tók ég einkaflug- mannspróf og var þá að bræða með mér að demba mér í atvinnu- flugmanninn en einkasonurinn, Kristmundur Orri, var þá lítill og ég því lítill í mér að fara þá leið. Því varð íþróttافرæði við Háskólann í Reykjavík ofan á og þaðan útskrifaðist ég árið 2009. Eftir útskrift kenndi ég leikfimi í Landa- kotsskóla um tíma og síðastliðinn vetur, þegar Covid gerði út um flugið, kenndi ég sund, stærðfræði og íslensku í Urriðaholtsskóla, þar sem ég er enn forfallakennari,“ segir Anna María sem nýtur þess að geta hitt nemendur sína af og til aftur, líka í fluginu.

„Ég kem úr stórrí flugfjölskyldu. Pabbi er flugstjóri, bróðir minn yfirflugstjóri hjá Atlanta, önnur systir mín er flugumferðarstjóri og tvær dætra hennar flugfreyjur, þar af er kærasti annarrar þeirra flugmaður,“ greinir Anna María frá og hlær.

„Ef ég gæti valið upp á nýtt held ég að flugmaðurinn yrði fyrir valinu frekar en flugfreyjan, þótt mér þyki afar vænt um starfið mitt. Í fluginu vinnur maður sjaldnast með sama fólkinu og því er stemningin aldrei sú sama um borð. Í fluginu hef ég líka eignast vini fyrir lífstíð, ekki síst eftir árin hjá Atlanta þar sem maður bjó og vann með samstarfsfólki sínu allan sólarhringinn svo vikum skipti.“

Bestu jólin í Afríku

Um nýliðin jól var Anna María í Washington, höfuðborg Banda- ríkjanna, í fjögurra náttu stoppi. „Það var hátíðlegt eins og alltaf í stoppi flugáhafna erlendis um jól. Öll áhöfnin átti pantað borð á steikarstaðnum Mortons á aðfangadagskvöld og við vorum með litinn jólagjafaleik á einu hótélherbergjanna áður. Hér áður fyrr eldaði yfirfreyjan stundum íslenskt hangikjöt á hótelinu en það er liðin tíð eftir að meira var opnað vestanhafs um jólin. Það er því enginn með heimþrá eða tár í augum yfir því að vera fjarri fósturjörðinni um jól,“ segir Anna María sem hefur oftsinnis verið utan landsteinanna yfir hátíðirnar.

„Fyrstu jólin mín í útlöndum voru í Naíróbí í Kenýa þegar ég var fimm ára. Þá flaug pabbi fyrir Arnarflug. Ég hef líka verið í Sádi-Arabíu og á Englandi á vegum Atlanta og í New York, Minneapolis og nú Washington á vegum Icelandair. Skemmtilegustu jólin úti voru hins vegar í Mom- basa, líka í Kenýa, með foreldrum mínum, þremur systrum, mökum og börnum árið 2018. Þá voru liðin rúmlega fjórutíu ár síðan við fjölskyldan vorum í Naíróbí svo við drusluðum mömmu og pabba aftur til Afríku og héldum jól við



Anna María fær sér ljúffengan og staðgóðan þeyting með Feel Iceland kollageni á hverjum degi. FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR

„Nú er meltingar- kerfið stóð og ég þakka það eingöngu kollageninu góða. Ég hafði prófað annað kollagen og fann því fljótt hversu miklu árangursríkara Feel Iceland kollagenið er.“

ströndina, sem var eftirminnilega gaman.“

Árangursríkasta kollagenið
Anna María greindist með sáraristilbólgu (Colitis Ulcerosa) árið 2010.

„Sáraristilbólga er langvinnur sjúkdómur í þörmum og um tíma var ég mjög lasin af henni. Það endaði með því að ég þurfti að taka inn líftæknilýf en síðan 2017 hef ég ekki þurft á lyfjunum að halda,“ upplýsir Anna María.

Það var svo um jólaeytið í fyrra sem einkenni sáraristilbólgunnar létu á sér kræla á ný. „Þá prófaði ég að taka út syk- ur

og taka inn kollagen frá Feel Iceland, en um jólin kom sykurinn aftur inn, eins og gengur, og þá fann ég hversu kollagenið var að gera mér gott því það var það eina sem ég hafði breytt í tengslum við mataræðið. Ég finn enn þennan mikla mun. Nú er meltingarkerfið stóð og ég þakka það eingöngu kollageninu góða. Ég hafði prófað annað kollagen og fann því fljótt hversu miklu árangursríkara Feel Iceland kollagenið er,“ greinir Anna María frá.

Hún finnur líka mun á liðheilsu sinni, hári, húð og nöglum.

„Ég kem úr fjölskyldu með glataðar neglur, sem er ekki mjög flugfreyjulegt, en veit að margir í fluginu taka inn Feel Iceland kollagen og finna mikinn mun á húð sinni sem er bæði stinnari og ferskari í dagsins önn. Ég mæli því heilshugar með Feel Iceland koll- geni. Það hefur haft mikil og góð áhrif á heilsu mína.“

Safnar góðum minningum
Anna María verður fimmtug 3. janúar.

„Á afmælisdaginn verð ég á Kýpur, þar sem ég millilendi á leið til Maldíveyja en þangað fara Loft- leiðir, leiguflugsangi Icelandair, til að sækja þýska ferðamenn og

fljúga með þá til Frankfurt. Það er samstarf við þýskar, ástralskar og bandarískar ferðaskrifstofur sem sérhæfa sig í eðalferðum á skemmtiferðaskip fyrir Þjóðverja, Svisslendinga og Austurríkismenn. Þá er finni vélin send út með sérút- búnum sætum, sælkerakokki um borð og fyrsta flokks þjónustu. Ég mun þó ekki skála afmælisskál um borð, því það má ekki í flugfreyju- búningnum, en við munum örugg- lega skála í stoppinu á Kýpur,“ segir Anna María og hlakkar mikið til.

Í annasamri viku fer hún landa á milli, til dæmis til Kaupmanna- hafnar, München, Tenerife og New York.

„Strákurinn minn, sem nú er 21 árs, þekkir ekki annað en að ég sé á ferð og flugi, og hefur aldrei þótt það tiltökumál. Hann er eðal eintak, ljúfur og góður, og ég á góða að sem hafa staðið þétt við bakið á mér og alltaf verið greið leið að öllu. Sonurinn er markmaður hjá KFG (Knattspyrnufélagi Garða- bæjar), reykir hvorki né dreykur, og ég treysti honum fullkomlega. Það skiptir öllu að eiga góð börn og hafa ekki áhyggjur þegar maður fer í loftið,“ segir Anna María sem er gallhörð Stjörnukona og ætlar að sjálfsögðu að halda afmælis- veisluna í Stjörnuheimilinu.

„Ég lifi hreyfan- legum og heil- næmum lífsstíl. Mér líður illa í of mikilli kyrrsetu og finn að ég verð þínu leiðinleg ef ég kemst ekki út að hreyfa mig.“

„Kristmundur Orri var í Stjórnunni frá fjögurra ára aldri og ég hef alltaf verið virk með honum í boltanum. Síðastliðinn áratug hef ég verið sjálfboðaliði á heimaleikjum meistaraflokks Stjórnunnar og haft gaman af. Við mæðginin höfum líka verið virk í að fara út á leiki saman. Við fórum á HM í Brasilíu þegar hann fermdist árið 2014, þaðan fór hann beint á Gothia Cup í Svíþjóð og við enduðum þetta frábæra fótbolta- sumar í Milánó þegar Stjarnan keppti við Inter Milan í Evrópu- keppninni. Við fórum líka á EM 2018 og HM í Rússlandi. Við erum góðir ferðafélagar og eigum fullt af góðum minningum,“ segir Anna María sæl.

Hún var sjálf í fótbolta, fim- leikum og frjálsum íþróttum á árum áður en æfir nú dag hvern í ræktinni, aðallega MGT sem er blanda af CrossFit, Tabata og Boot Camp.

„Ég lifi hreyfanlegum og heil- næmum lífsstíl, en finnst ekkert leiðinlegt að skemmta mér með góðum vinum. Ég hjóla og fer á fjallaskíði, stunda sund, golf og göngur. Mér líður illa í mikilli kyrr- setu og finn að ég verð þínu leiðin- leg ef ég kemst ekki út að hreyfa mig. Þá kenni ég af og til ungbrarna- sund fyrir Snorra Magnússon, mág minn, en eftir að ég kláraði íþrótt- afræðina það hann mig um að læra ungbrarnasund til að geta stundum leyst hann af. Það er yndislega gaman og gefandi. Það er svo góð stemning í litla fólkinu, allir svo glaðir og brosandir og enginn sem kvartar yfir lífinu.“

Gómsætur kollagenþeytingur
Anna María setur Feel Iceland kollagenið sitt oftast út í þeyting en tekur það líka stundum hrært út í vatn. Hún setur tvær skeiðar af kollageni út í vatn í blandarann og setur saman við spinat, avókadó, banana, smávegis engifer og eina skeið af súkkulaðiþrótíni. Líka stundum frosin bláber og jarðar- ber, og þeytir allt saman.

„Súkkulaðiþrótín, banani og avókadó gefa þeytingunum meiri fyllingu og hann stendur lengur með manni. Það gefur líka ljúf- fengt og sætt bragð. Ég reyndi áður að vera bráðholl í hráefna vali en þá varð drykkurinn eins og mold á bragðið og ég kláraði hann ekki. Maður á frekar að gera þeyting sem mann langar í. Ég breyti stundum til og set þá möndlumjól, frosinn banana, avókadó, kókosflögur, pekanhnetur og bláber. Ég fæ mér þetta á hverjum degi og reyni að sleppa aldrei degi úr þegar kemur að kollageninu. Það hefur svo góð áhrif.“ ■

Feel Iceland vörurnar stóð meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhösinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Apótekanum, Fríhöfninni, Jurta- apótekinu, Krónunni og Nettó. Sjá nánar á feeliceland.com

Fagnaðarerindi andlegrar heilsu

Kolbrún Ýr Gunnarsdóttir hefur starfað sem andlegur einkaþjálfari um árabil og segist hitta margt fólk sem finnur fyrir vanlíðan yfir hátíðirnar. Hún segist taka fagnandi nýrri vitundarvakningu um mikilvægi andlegrar heilsu.

jme@frettabladid.is

Kolbrún Ýr segir að fleiri upplifi þörf á andlegri aðstoð eftir hátíðirnar en aðra tíma ársins. „Mín upplifun er sú að fólk þarf á andlegri einkaþjálfun að halda á mismunandi tímaskeiðum í lífi sínu, en ég sé oft aukningu í eftirspurn eftir hátíðirnar. Hátíðirnar eru ímynd gleði, hamingju, kærleika, gjafmildi og fegurðar. En staðreyndin er sú að of margir upplifa hátíðirnar því miður ekki á þann hátt. Stór hópur fólks upplifir sorg, erfið samskipti, vanmátt, einmanaleika, kvíða og stress.

Flest berum við okkur ákaft saman við aðra. Við leitum eftir samþykki í augum annarra og krefjumst þess af sjálfum okkur að við séum jafnmikið með þetta og allir hinir. Þegar samfélagið ætlast til þess að þú sért í bullandi hamingju og flestir sýna þá hlið af sér út á við, þá finnst mörgum þeir vera sviknir í lífinu, og hugsa: Af hverju er ég ekki að upplifa þessa hamingju? Af hverju er ég alltaf í vandræðum? og þannig mætti lengi halda áfram,“ segir Kolbrún.

Hvað er andlegur einkaþjálfari? „Það er kannski auðveldast að líkja því sem ég geri við einkaþjálfara sem hjálpar þér að ná árangri með líkama þinn, nema andlegur einkaþjálfari hjálpar þér við að þjálf hugann og sjá hver þú ert í betra og áhrifaríkara ljósi en áður. Andleg einkaþjálfun hjá mér er 12 mánaða þjálfun sem byggir á sjálfstyrkingu, hugarfarsbreytingu, núvitund, bættum samskiptum, aukinni gleði og ánægju með lífið. Námskeiðið er fullt af fróðleik,



Kolbrún býður upp á vinsæl námskeið sem byggja á já-kvæðri sálfræði, Access Bars orkumeðferð og andlegri einkaþjálfun.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Við eigum alltaf að setja okkur markmið, bæði stór og smá, en þau þurfa ekki endilega að einskorðast við áramót. Ef það hjálpar fólki að muna eftir að setja sér markmið um áramót, þá er það bara frábært.

verkefnum og æfingum sem hjálpa fólki að verða besta útgáfan af sér,“ segir Kolbrún. Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðu og samfélagsmiðlum Lifðu betur með þér.

Það þarf ekki allt að vera á hvolfi Kolbrún hvetur fólk til þess að skoða hvar fókusinn þeirra er. „Við eigum það til að einblína á það sem gengur ekki nógu vel. Við erum mörg hver svo góð í því, að það verður hreinlega erfitt að koma auga á hvað gengur eiginlega vel. Það er gott að spyrja sjálfan sig reglulega: Hvað er að ganga vel? Hverjir eru styrkleikar mínir? Hefur fortíðin eitthvað nýtt að segja mér? Hvað get ég lært af henni? Hverju þarf ég að sleppa tökunum á?

Ég hvet fólk líka til þess að skoða

sína rútinu og mögulega gera breytingar þar á. Þá er mikilvægt að spyrja sig sjálfan: Er vaninn þinn að hjálpa þér? Ég myndi vilja að allir lifðu meira í núinu, færu meira í núvitundina og nyту augnabliksins af einlægni, en hugsuðu ekki bara um það sem gott slagorð. Það er eins með andlegu heilsuna og þá líkamlegu, það þarf ekki allt að vera á hvolfi til þess að maður leiti sér aðstoðar með að gera betur. Ef þig langar að liða vel andlega þá þarftu að setja þig og þinn huga í forgang. Það er aldrei of snemmt eða of seint, þú ert ekki of ungt eða gamalt til að byrja að leyfa þér að liða vel.“

Áramótin eru tímamót Áramótaheiti eru orðin árlegur gestur hjá mörgum fjölskyldum og margir strengja þau við hátíðlega athöfn í viðurvist vitna. Það skal fara oftar í ræktina á nýju ári, missa svo og svo mörg kíló, hætta að borða sætindi, klífa fimmtíu fjöll og svo margt fleira. „Við stöndum á tímamótum við áramót. Okkur langar að huga betur að okkur og setja okkur markmið. Fókusinn hefur í áratugi verið á líkamlegu heilsuna en núna er blessunarlega vakning hjá fólki varðandi mikilvægi þess að andlega heilsan sé líka upp á sitt besta.

Við eigum alltaf að setja okkur markmið, bæði stór og smá, en þau þurfa ekki endilega að einskorðast við áramót. Ef það hjálpar fólki að muna eftir að setja sér markmið um áramót, þá er það bara frábært. Enginn draumur er of stór, við eigum að vera spennt fyrir lífinu og lífa því lífandi og leyfa öllum okkar markmiðum að nást hvort sem það er fyrir mánuðinn, árið eða áratuginn. Það er gott að setja sér stór markmið en það þarf líka að muna eftir litlu sigrunum og litlu markmiðunum sem nást á leiðinni. Eitt er þó sérstaklega mikilvægt: Ekki bera þig saman við aðra, berðu þig heldur saman við þig. Þú hefur val og nýttu þér það með því að setja þér markmið sem færa þér velliðan með þig og þitt líf.“

Finnur þú sjálf fyrir kvíða og stressi yfir hátíðirnar?

„Ég myndi ekki kalla það kvíða eða stress í dag, en ég upplifi eins og allar aðrar manneskjur krefjandi aðstæður og þarf eins og aðrir að minna mig á að vera meðvítuð um að vera hér og nú. Ég hef ýmis verkfæri sem ég nýti mér á

álagsstundum og þau virka fyrir mig bæði í desember sem og alla aðra mánuði ársins.

Ég upplifi kærleik og gleði í desember og mér finnst mjög gaman að finna gjafir handa þeim sem mér þykir vænt um. Það er alltaf mikið að gera hjá mér í jólamánudinum þar sem ég er hálfgörður jólaálfur og bý til gjafir fyrir aðra þar sem ég er einnig skartgripahönnuður. Þá bara hreinlega finn ég hvað það er dásamlegt að fólk sé að leita að fallegum gjöfum fyrir ástvini og það vermir hjartað mitt enn meira. Ég þarf að skipuleggja mig vel og tæknin hjálpar mér auðvitað mikið við það. Ég og Google Calendar erum mestu mátar,“ segir Kolbrún og hlær.

Hvað gerir þú þegar þú finnur fyrir stressi og kvíða?

„Mín verkfæri eru að skoða hugann minn vel. Er þetta gamalt mynstur sem ég er að bregðast við á þessari stundu af viðteknum vana? Hvað er á bak við þessa hugsun og liðan? Er ég að láta aðra valda mér hugarangri? Ef svo er, hvernig get ég breytt því og mínum viðbrögðum? Ég passa líka upp á svefninn minn og hugleiði á hverjum degi, stundum nokkrum sinnum á dag. Ég fæ orku frá því að hjálpa öðrum að sjá hvernig þau geta skoðað sitt mynstur. Ég hreyfi mig, fer í jóga og síðast en ekki síst fæ ég líka orkustíflulosun þegar ég fæ fólk til mín í Access Bars sem er meðferð sem miðar að því að jafna orkuna hjá okkur.“

Hvað er mikilvægt að huga að andlega yfir hátíðirnar?

„Það mikilvægasta í mínum huga er að hver og einn hugsí um sig, taki ábyrgð á sinni liðan og gefi sjálfum sér þá umhyggju og mildi sem það er vant að sýna öðrum. Við erum oftast boðin og búin fyrir aðra, skilningsrík og þakklát en við gleymum oftast að snúa dæminu við og sýna okkur sjálfum skilning, þakklæti og gefa okkur klapp á bakið fyrir að vera betri í dag en í gær. Það er mikilvægt að hlúa að sjálfum sér, tala fallega til sín og hrósa okkur sjálfum fyrir það sem við erum að gera vel. Það kemur dagur eftir þennan dag og hann býður alltaf upp á nýtt viðhorf og ný tækifæri ef við erum meðvítuð um það.“ ■

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á vefsíðunni lifdubeturmedther.is.

Eru augun þreytt og þurr eftir jólin?

Thealoz Duo gervitárin innihalda hýualurónsýru sem smyr og gefur raka. Tvöföld virkni - sex sinnum lengri ending. Án rotvarnarefna!



Fæst í öllum helstu apótekum og Eyesland gleraugnaverslun



Hárið heilbrigðara og hárlosið minnkaði

Ragnhildur Sigurðardóttir golfkennari segist hafa kynnst Smoother Skin & Hair frá Eylíf í gegnum vinkonu sína, en hún hafði þjáðst af hárlosi og líf-lausu hári. Hún segist finna mikinn mun á sér.

Ragnhildur er þessa dagana að undirbúa vetrarnámskeið sem hefst í janúar. „Ég kenni í golfhermum GKG í vetur og skráningar eru í fullum gangi. Á þessum árstíma er oft rólegra í golfkennslunni en eftir að kylfingarnir fóru að átta sig á því hvað golfhermarnir hafa upp á að bjóða hefur ásóknin í þá aukist til mikilla muna. Vetrarnámskeið sem byrja oft í kringum áramót eru hins vegar mjög vinsæl og margir mæta árlega í þau til þess að vera klárir með finu hreyfingarnar sínar fyrir vorið,“ segir hún.

Ragnhildur segist hafa kynnst Smoother Skin & Hair frá Eylíf í gegnum vinkonu sína, Mjöll Daníelsdóttur hárgreiðslukonu. „Hún ber ábyrgð á hárinu á mér. Henni leist ekki á blikuna þegar hún sá hvernig hárið á mér var orðið en ég var þá búin að vera á lágkolvetna/ketó mataræði í töluverðan tíma. Á ketó mataræði er manni ráðlagt að halda sig frá ávöxtum vegna ávaxtasykursins og ég gætti ekki að því að passa upp á vítamín-búskap líkamans,“ upplýsir Ragnhildur og bætir við:

„Hárið á mér var orðið stamt, erfitt að greiða það og það var mikið hárlos. Fljótlega eftir að ég byrjaði að nota Smoother Skin & Hair frá Eylíf fór ég að finna mun og mér finnst hárið á mér verða heilbrigðara og heilbrigðara með hverjum deginum sem liður. Nú er ég búin að vera að taka það inn í um það bil fjóra mánuði.

Ég mun halda áfram að fylgja ketó/lágkolvetna mataræðinu því ég fann mikinn mun á liðan og heilsu eftir að ég byrjaði á því, fyrir utan ástandið á hárinu á mér. Ég er ekki frá því að ég finni mun á húðinni, en munur á liðum og meltingu var svo mikill eftir að ég byrjaði á ketó að ég get ekki alveg sagt með vissu um áhrif Smoother Skin & Hair frá Eylíf á þá þætti,“ segir hún.

„Íslensk bætiefni eru ofarlega á vinsældalistanum mínum enda er uppruni innihaldsefna yfirleitt fyrsta flokks. Í leiðinni er ekki ónýtt að geta stutt við og styrkt íslenskt hugvit og framtakssemi okkar hæfasta fólks. Heilsan okkar er mikilvæg og án hennar erum við fátækari sama hversu rík við erum á veraldlegum mælikvarða. Vilji maður ná árangri í íþróttum, leik og starfi er mikilvægt að huga að því sem okkur er nauðsynlegt til þess að líkaminn virki. Hraðinn á okkur er oft svo mikill að við gefum okkur ekki tíma til þess að gæta þess að líkaminn fái öll þau næringarefni og bætiefni sem hann þarf og þá er stórkostlegt að geta leitað til snillinganna sem sjá um að safna þeim saman fyrir okkur í litlar meðferlegar krukkur,“ segir Ragnhildur.

Smoother Skin & Hair frá Eylíf inniheldur:

- Kollagen smápörunga (Astaxanthin)
- GeoSilica
- Vítamín A, B2, B6, C, D3
- Bíótín
- Níasín
- Kopar
- Zink
- Joð
- Selen

Heilsan er dýrmætust

Vörulínan Eylíf býður upp á fjórar frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active Joints, Stronger Bones, Smoother Skin &



Ragnhildur Sigurðardóttir golfkona segist ekki hafa gætt að vítamín-búskap sínum á ketófæði og hárið hafi orðið stamt og hárlos töluvert. Hún þakkar Smoother Skin & Hair að hárið er orðið miklu þéttara og betra.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Bætiefnalínan frá Eylíf samanstendur af fjórum heilsuvörum. Þær eru Active Joints, Stronger Bones, Smoother Skin & Hair og Happier Guts. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum.

Liður undurvel á líkama og sál

Ólafía Ingólfssdóttir var á leið í hnjáskiptaaðgerð þegar hún komst á snóðir um bæti-efnið Active Joints frá Eylíf. Á örskömmum tíma var hún farin að hreyfa sig sem aldrei fyrr. Ólafía starfaði sem rekstrarstjóri á N1 á Hvolsvelli. „Ég vann langar vaktir, var mikið á ferðinni og var orðin svo slæm í hnénu að ég tók stundum hátt í tíu verkjatöflur á dag og svaf mjög slitrótt vegna verkja,“ útskýrir Ólafía.

Það var svo í fyrrasumar sem Ólafía var á leið í hnjáliðaskipti að hún sá auglýsingu um Active Joints frá Eylíf. „Ég hugsaði með mér að ég hefði engu að tapa og

ákvað að prófa að taka það inn. Árangurinn lét ekki á sér standa, hann kom fram innan þriggja vikna og í september var ég farin að sofa betur og orðin það góð að ég þurfti ekki lengur að taka verkjatöflur dagana langa,“ upplýsir Ólafía, alsæl með góðan árangur Active Joints á heilsu sína.

„Ég finn líka mikinn mun á meltingunni og mér liður almennt mikið betur líkamlega og andlega. Núna fer ég í jóga og get gert allar æfingar sem ég gat aldrei áður gert. Mér finnst orðið svo auðvelt að hreyfa mig og núna get ég gengið um allt án



Ólafía Ingólfssdóttir

vandræða, sem ég gat ekki áður,“ segir Ólafía.

„Svo er gaman að segja frá því að í kringum mig eru tíu manns sem eru einnig að taka inn Active Joints og finna sömuleiðis mikinn mun á sér líkamlega til hins betra.“

Lífið nú annað og betra en áður

„Ég mæli eindregið með Happier Guts frá Eylíf því það hefur reynst mér mjög vel,“ segir Þórdís S. Hannesdóttir, sem hefur af því frábæra reynslu. „Ég var svo heppin að kynnast Happier Guts eftir ábendingu um að bætiefnið virkaði vel fyrir meltinguna. Ég hef alltaf verið með lata þarmastarfsemi og prófað ýmislegt í gegnum tíðina til að laga meltinguna, en var hreinlega hætt að gera mér vonir um betri liðan því ekkert kom að gagni. Ég var því farin að sætta mig við að vera bara svona og lítið við því að gera,“ segir Þórdís sem hafði

verið í langri hvíld frá bætiefnum þegar hún ákvað að prófa Happier Guts.

„Ég sé svo sannarlega ekki eftir því, því eftir aðeins tveggja mánaða notkun á Happier Guts fann ég gríðarlegan mun á mér og lífið varð allt annað og betra en áður. Óþægindi frá meltingarvegi hurfu og þarmastarfsemin er komin í gott lag. Ég fann líka hvernig almenn liðan varð mjög góð, bæði andleg og líkamleg, og mér liður svo miklum mun betur.“

Þórdís mælir eindregið með Happier Guts fyrir alla sem



Þórdís S. Hannesdóttir

eiga við meltingaróþægindi að stríða. „Ég mun svo sannarlega halda áfram að taka inn þetta frábæra bætiefni sem er unnið úr íslenskum gæðahráefnum og framleitt hér á Íslandi. Það hefur hjálpað mér mjög mikið.“

Fljótlega eftir að ég byrjaði að nota Smoother Skin & Hair frá Eylíf fór ég að finna mun og mér finnst hárið á mér verða heilbrigðara með hverjum deginum sem liður.

Hair og nýjasta varan Happier Guts. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylíf.

„Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbæran hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis.

„Vinsælasta varan okkar er Active Joints sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og sýna margra ára rannsóknir fram á jákvæð áhrif þeirra,“ segir Ólöf Rún. „Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“

Hráefni sem notuð eru í bæti-efnin frá Eylíf eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefnin í dagsins önn. Heilsan er dýrmæt og mikilvægt að gæta vel af henni. Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu og þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna,“ segir Ólöf Rún. ■

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaupum, Nettó, Heilsuhúsinu, Krónunni og Melabúðinni. Ókeypis heimsending ef keypt er á eylif.is.

Fæðubótarefni koma ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.

Stærsta heilsu- og umhverfisveisla ársins

Tímaritaútgáfan Í boði náttúrunnar stendur fyrir heilsu- og umhverfissýningunni Lifum betur, sem haldin verður í Hörpu helgina 11.-13. febrúar 2022 ásamt samstarfsaðilum sýningarinnar sem eru Reykjavíkurborg, ON og Grænatorgið.is.

Guðbjörg Gissurardóttir stofnandi segir þó réttara að kalla þetta veislu. „Ég hef gefið út tímaritið Lifum betur – Í boði náttúrunnar í ellefu ár og mig hefur lengi langað til að skapa lifandi viðburð sem tengist innihaldi tímaritsins, þar sem áhersla er lögð á heilsu og umhverfismál. Í slíkri veislu fá gestir að upplifa og fræðast á lifandi hátt yfir heila helgi. Það verður hægt að fara á fyrirlestra, skoða, spjalla og versla af sýnendum og fara á örnámskeið og fleira. Markmiðið er að fólk fari heim aðeins grænna, heilbrigðara og bjartsýnna en það kom inn enda viljum við einblína á allt það jákvæða sem er að gerast í þessum málaflökkum.“

Upplifun fyrir gestina
Fjöldmörg fyrirtæki munu kynna vörur sínar og þjónustu. „Það verða um 30-40 sýnendur og er rétt að benda á að enn eru örfá laus pláss eftir. Þetta er mjög fjölbreyttur hópur sem á það sameiginlegt að tengjast heilsu, sjálfbærni og umhverfisvænum lífsstíl. Þar má meðal annars nefna Góða hirðinn, plastlausu matarbúðina Nándina, Sóley Organics, Æsi cbd, Kombucha Iceland, Fjallakofann, Hraundísi ilmkjarnaoliur, Ístex, Heilsubarinn, Jurtaapótekið, Now bætiefni, Hlöðuna barnaföt, Grænu stofuna, Krónuna og fleiri.“ Hún segir marga hafa sagt við sig að tími tímarita og sýninga sé að líða undir lok. „En ég hef ekki látið slíkt ná til mín enda er ég að gera



Guðbjörg Gissurardóttir er stofnandi tímaritaútgáfunnar Í boði náttúrunnar, sem stendur fyrir heilsu- og umhverfissýningunni Lifum betur í febrúar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

litið og vandað tímarit sem kemur sjaldan út og hefur vaxið hægt og rólega. Einnig er lítill angi viðburða að þróast meira út í það að skapa upplifun fyrir gesti og það er akkúrat það sem ég ætla mér að gera hér í Hörpu. Ég hef í nokkur ár gróðursett eitt tré á ári fyrir hvern áskrifanda að tímaritinu og munum við kolefnisjafna viðburðinn ásamt því að vera „zero waste“ veisla þar sem ekkert mun fara í ruslið. Það verður að vera hægt að endurvinna eða molta allt sem við og gestir látum frá okkur um helgina.“

Fyrirlestraveisla á netinu
Veislan hefst föstudaginn 11. febrúar klukkan 14 og lýkur sunnudaginn 13. febrúar. „Þetta verður því löng og góð helgi fyrir fólk sem vill fjárfesta í heilsu sinni og umhverfi. Það verður eitthvað nýtt í gangi alla helgina og því verður þetta ekki hefðbundin sýning þar sem gestir labba hringinn og fara svo út.“ Aðgangur á sýninguna kostar frá 3.500 krónum og öll helgin er einungis á 5.500 krónur. „Inni í þessu verði er allt innifalið sem tengist viðburðinum auk þess að fólk hefur aðgang að öllum tuttugu

fyrirlestrunum í tvær vikur eftir helgina. Það er einnig hægt að kaupa aðgang að fyrirlestrunum einum og sér en þeir verða sýndir beint á netinu. Fyrirlesarana kalla ég landsliðið í heilsu- og umhverfismálum. Við gerðum þetta í fyrra og fengum gríðarleg góða endurgjöf frá áhorfendum. Ég lít á þetta sem persónulega fjárfestingu, í umhverfi okkar og heilsu.“

Samtengdir málaflókkar
Umhverfismál og heilsa haldast algerlega í hendur, segir Guðbjörg. „Þegar við hugsum um hvað er best fyrir okkur og heilsuna,

þá er það á sama tíma gott fyrir jörðina. Það kom svo skemmtilega fram í fyrirlestraveislunni í fyrra. Umhverfisfyrirlestrarnir tengdust alltaf á einhvern hátt heilsu okkar og svo öfugt. Það hefur sýnt sig að hvert einasta skref sem við tökum sem einstaklingar í þessum málum skiptir máli og er okkar von að sýningin Lifum betur geti hjálpað fólki að taka þessi mikilvægu skref.“ ■

Nánari upplýsingar á lifumbetur.is.

Svona byrjar þú að æfa fyrir maraþon

Það getur næstum hver sem er hlaupið maraþon með réttum undirbúningi. Heilt ár er góður tími til að byggja sig upp fyrir maraþon þannig að þeir sem hafa áhuga á að sigrast á þessari áskorun geta byrjað nýtt ár með nýtt markmið.

oddurfreyr@frettabladid.is

Næstum hver sem er getur hlaupið maraþon með því að æfa rétt fyrir það, samkvæmt hlaupaþjálfaranum Nick Anderson, sem ræddi við breska íþróttavefinn Coachmag og hefur yfir 25 ára reynslu af hlaupaþjálfun. Það er ekkert grín að hlaupa maraþon og fyrir marga er það ein erfiðasta áskorun lífsins, en með því að leggja mjög hart að sér og gefa sér nægan tími til undirbúnings geta næstum allir sigrast á þessari áskorun, segir Anderson. Það er því hægt að nýta nýja árið til að komast í nægilega gott form fyrir maraþon með því að vinna sig upp hægt og rólega. Mismunandi æfingaáætlanir henta ólíku fólki og hér verður ekki farið út í smáatriðin, en hér eru nokkur grundvallarráð sem Anderson gefur þeim sem vilja byrja.

Farið rétt af stað og fylgist með
Anderson segir að fólk sem er í slæmu formi, hafi litla ánægju af því að hlaupa eða áhyggjur af því að meiða sig ætti að varast að hlaupa of hratt eða langt. Það



Það geta allir hlaupið maraþon með réttum undirbúningi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

er best að byrja á því að hlaupa á hraða þar sem hægt er að viðhalda spjalli. Ef þú getur ekki haldið uppi samræðum ertu að hlaupa af of miklum krafti, segir hann. Anderson segir að það sé líka gott að vera með hjartsláttarmæli, skrá niður þjálfunina og fylgjast með endurheimt í svefni. Það er einnig gott að fylgjast með skrefa-fjöldanum og almennri líkamlegri virkni, því til að byrja með þarftu bara að komast í almennilegt form. Anderson segir að hjartsláttarmæli sé mikilvægara tæki en GPS. Hann segir að fólk velti vegalengdum og hraða of mikið fyrir sér og

stundum fari fólk að einblína á þessar tölur og láta þær stjórna sér. Hann segir að hjartsláttarmæli sé gagnlegri, því hann sýni hvort þú sért að komast í betra formi með því að sýna þér hjartsláttinn þegar þú ert að æfa og þegar þú hvílir. Hann bætir við að hjartslátturinn sé mælieining sem ljúgi aldrei að manni og segi til um hvort maður sé að æfa af of miklum krafti eða þurfi að taka betur á. Anderson segir líka mikilvægt að gera styrktaræfingar til þess að byggja upp nægan styrk til að líkaminn þoli æfingaálag og að hlaupa. Því sé gott að hitta sjúkra-

þjálfara strax í byrjun svo hægt sé að æfa rétt frá fyrsta degi. Hann segir að það sé alltof algengt að fólk fari af stað, geri eitthvað rangt og meiði sig og leiti svo til sjúkrapjálfara þegar skaðinn er skeður. Anderson segir að með því að byggja upp líkamann af krafti finni fólk fyrir bættari heilsu, sem geri lífið að mörgu leyti ánægjulegra og þessi velliðan geri fólk líklegra til að viðhalda góðu formi og heilsu.

Byrja smátt og vinna sig upp
Anderson segir að þegar kemur að hlaupunum sjálfum ætti fyrsta

» Þegar kemur að hlaupunum sjálfum ætti fyrsta markmiðið að vera að æfa fyrir fimm kílómetra hlaup frekar en að reyna að hlaupa langa leið.

markmiðið að vera að æfa fyrir fimm kílómetra hlaup frekar en að reyna að hlaupa langa leið. Eftir um átta vikur ætti að vera hægt að hlaupa alla fimm kílómetrana án þess að stoppa og eftir það er einfalt að auka hlaupavegalengdina smám saman upp í 10 kílómetra. Svo þarf bara að halda áfram að auka vegalengdina hægt og rólega. Það er gott að æfa fyrst fyrir hálfmaraþon, sem er rúmlega 21 kílómetri, og þannig komast vel á veg í þjálfuninni. Það þýðir að um helgar ætti að taka 60-90 mínútna hlaup og á virkum dögum ætti að taka önnur styttri hlaup sem reyna öðruvisi á líkamann, til dæmis með því að skiptast á að taka spretti og skokka í ákveðinn tíma í einu, hlaupa upp hæðir eða taka spretti. Með því að fylgja góðri æfingaáætlun ætti árslöng þjálfun að duga vel til að undirbúa hvern sem er fyrir maraþon, vandinn er bara að fara rétt af stað og viðhalda æfingunum yfir langt tímabil. ■

NÁTTÚRULEG, Íslensk & KRÖFTUG



Léttari melting

Öflugar blöndur fyrir heilbrigða meltingu og þú verður léttari á fæti. Hvannarrót er þekkt fyrir að róa meltingarkerfið og Íslensk fjallagrös næra líkamann að innan. Magnesíum blandan er öflug blanda fyrir meltingu og almenna líðan.

Fyrir glóandi húð

Húð, hár og neglur er öflug þarablanda stútfull af vítamínum og steinefnum. Astaxanthin verndar húðina þína fyrir útfjólubláum geislum og kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar. Collagen Skin er öflug blanda fyrir húðina og styrkir vefi líkamans.



Náttúruleg slökun & betri svefn

Öflugar blöndur fyrir bættari svefn og meiri slökun. Getur hjálpað þér að vakna ferskari á hverjum morgni.



Fyrir ónæmis-kerfið þitt

Kraftur, orka og vernd inni veturinn. Þú getur forðast vetrarpestir með því að hugsa vel um þig daglega.



Það tekur 21 dag að skapa nýja venju

Fáðu sent heim úr vefverslun ICEHERBS
www.iceherbs.is

 **ICEHERBS**
NATURAL SUPPLEMENTS

Smitandi kátína og hlátrasköll um allan sal

Nanna Guðbergisdóttir var vinsæl fyrirsæta á árum áður. Í dag er hún einkaþjálfari og þjálfar meðal annars fólk með þroskahömlun.

thordisg@frettabladid.is

„Ég mæli með göngutúr á hverjum degi. Það er það besta sem við getum gert fyrir líkama og sál, ekki síst ef fólk hefur ekki hreyft sig lengi, eða lítið. Hálftími eða klukkutími á dag er frábært, en líka þótt það sé ekki nema korter. Það er korteri meira en í gær og mikil framför,“ segir einkaþjálfarinn Nanna Guðbergisdóttir, beðin um heilræði handa þeim sem vilja taka skref í átt að betri lífsstíl á nýja árinu.

„Mestu skiptir að finna hreyfingu sem gleður og veitir vellíðan, þá hlakkar maður til þess að hreyfa sig aftur og meira. Á tímum strangs samkomubanns, eins og nú er í gildi, skiptir máli að hlúa vel að andlegri og líkamlegri heilsu. Þá er auðvelt að fara í göngutúr sem frískar hugann og fer vel með hjartað. Á líkamsræktarstöðvum gildir það sama; að byrja hægt og rólega til að hafa úthald í framhaldið og enginn tími er ofskammur þar inni; jafnvel þótt maður mæti bara í hálf tíma, því allt er betra en ekkert,“ segir Nanna.

Hún mælir heilshugar með því að fólk prófi að mæta á líkamsræktarstöðvar, því þar sé ótalmargt í boði fyrir jafnt unga sem aldna.

„Það hjálpar fólki að finna hreyfingu við hæfi og einstakt að geta fengið leiðsögn þjálfara sem tekur þig í þátt í þínu lífi og kennir þér á tækin, að ögleymdum hóp-tímum sem mæta ólíkum þörfum fólks. Þá er félagslegi þátturinn ekki síður mikilvægur, sérstaklega fyrir þá sem eru mikið einir, að hitta fólk og mynda kunningsskap við aðra.“

Aldrei reykt né drukkið áfengi
Nanna starfaði um árabil sem vinsæl fyrirsæta í Mílanó og Þýskalandi.

„Ég var í 10. bekk þegar ég var beðin um að taka þátt í Elite-fyrirsætukeppninni og eftir það hóf ég fyrirsætustörf á vegum Icelandic Models sem listakonan Hendrikka Waage rak í þá daga. Ég var auðvitað barn, maður sér það þegar maður horfir á börnin sín í dag, aðeins sextán ára þegar ég vinkaði bless og fór út í heim, eins og ekkert væri sjálfsgaðara,“ segir Nanna og hlær.



Nanna og World Class hlutu árið 2017 viðurkenninguna Viljann í verki sem Styrktarfélagið Ás veitir fyrirtækjum á almennum markaði fyrir að veita fötludum aukin tækifæri til almennrar þátttöku í samfélaginu. Hér er hún með tveimur iðkenda sinna.

MYND/ADSEND



Nanna í kátum hópi iðkenda í Breyttum lífsstíl.

MYND/NADJA OLIVERSDÓTTIR

Hún lærði bæði ítölsku og þýsku reiprennandi á módelárunum og er enn í miklum tengslum við Þýskaland.

„Ég ferðaðist um allan heim vegna vinnunnar, sýndi á tiskusýningum og sat fyrir í tiskublöðum. Þetta var ævintýri, en eins og hver önnur vinna í Þýskalandi þar sem módelbransinn var ekki sveipaður glamúr eins og víða. Það þótti mér gott. Þá var staðið við allt sem sagt var og fólk bar virðingu fyrir tíma annarra. Þannig var þýska leiðin alltaf 100 prósent og þetta var dýrmætur skóli fyrir unga konu sem vildi skoða heiminn og hafa það skemmtilegt,“ segir Nanna.

Hún æfði frjálsar íþróttir og dans á æskuárunum og byrjaði fimmtán ára að mæta reglulega í ræktina.

„Ég mætti ekki í ræktina til að

halda mér grannri heldur til að liða vel í líkamanum. Ég hef alltaf haft áhuga á heilbrigðum lífsstíl, aldrei reykt né drukkið áfengi, og viljað að skrokkurinn sé í lagi. Því var eðlilegt framhald að læra einkaþjálfun þegar fyrirsætufélaginu lauk og þar vil ég miðla heilbrigðu lífi, ekki síst til kvenna, því konur þurfa að halda í vöðvamassann sem rýrnar þegar við eldumst og við þurfum á að halda til að takast á við allt í lífinu. Það verður auðveldara þegar við hugsum vel um líkama okkar og andlega heilsu.“

Langmestu gleðigjafarnir

Nanna útskrifaðist sem einkaþjálfari árið 2009 og hefur síðan starfað við einkaþjálfun í World Class Kringlu og Seltjarnarnesi.

„Hvort þýski aginn fylgi mér sem þjálfara læt ég ósagt, en við getum sagt að fólk kemst ekki upp meðað

maula Snickers í tíma hjá mér,“ segir hún og hlær. „Sumir þurfa strangan aga, aðrir meiri stuðning. Ég held fólki við efnið og met hvað hver og einn þarf og leitar eftir.“

Nanna þjálfar allt frá unglingum upp í eldri borgara, en undanfarin tólf ár hefur hún einnig verið með námskeiðið Breyttur lífsstíl fyrir fólk með þroskahömlun.

„Það eru langmestu gleðigjafarnir sem koma í World Class, yndislegir einstaklingar og alltaf mikil gleði í tímunum hjá okkur. Fyrstu árin vorum við í Laugum, en flestir vinna hjá Styrktarfélaginu Ási sem flutti starfsemi sína í Ögurhvarf og þá flutti ég tímana í World Class Ögurhvarfi, þangað sem þau geta gengið yfir götuna til mín. Það er frábært að fá þennan hóp inn á stöðina og sjá þau læra á tækin og blandast fólki af öllum þjóðfélagsstigum. Þar er þeim ávallt tekið fagnandi, bæði af starfsfólki og iðkendum; algjörir sólargeislar,“ segir Nanna, sem er heilluð af hópnum sínum.

„Já, ég kolféll fyrir þessum hópi og gæti ekki hugsað mér að vera einkaþjálfari án þess að hitta þessa gleðigjafa þrisvar í viku. Það er svo gefandi og gott, bæði fyrir mig og þau. Á æfingum ríkir alltaf hlátur og gleði og enginn tími er eins. Þau eru spennat að mæta, þvílíkt dugleg og mæta sko ekki til að hangsa. Þau koma til að standa sig vel og finna að líkamsræktin gerir þeim gott, styrkir þau og eflir. Svo eru einstaklingar á námskeiðinu sem fá ekki nóg og koma líka til mín í einkaþjálfun. Þeim þykir svo gott að hreyfa sig og vilja taka þetta alla leið.“

Eiga stórt pláss í hjarta Nönnu

Nanna segir greinilega þörf á lífsstílnámskeiðum fyrir fólk með þroskahamlanir.

„Á tímabili var eftirspurnin svo mikil að ég var með tvö námskeið á viku og þau fylltust strax. Því tel ég þörf á fleiri þjálfurum til að sinna þessu skemmtilega starfi og svo vilja margir koma í einkaþjálfun. Kannski eru slík námskeið ekki nógu sýnileg, en miðað við eftirspurnina að komast að gæti ég verið með urmul námskeiða því það er sárt að segja nei þegar allt er orðið fullt.“

Nanna er líka með einkaþjálfun fyrir einstaklinga með einhverfu.

„Einhverfir eru á misjöfnum stað og með mismunandi þarfir. Þeir eru kannski óöruggir í byrjun en svo sér maður þá blómstra og elska að mæta í ræktina. Félagslegi þátturinn hefur þar mikið að segja og fólki verður vel til vina þótt það þekki engan í upphafi. Í daglegu lífi umgangast fæst okkar þroskahamlaða einstaklinga, en einmitt þess vegna er svo gott að hafa þá á hefðbundnum líkamsræktarstöðvum og hluta af okkar lífi. Það gerir þeim gott, og ekki síst okkur, að hafa þau samferða í lífinu. Ég veit ekki hversu oft hefur verið komið til mín á stöðvunum og sagt: Svo yndislegt að sjá hópinn og gleðina sem honum fylgir. Þau eru þá kannski á brettum eða að reyta af sér brandara sem vekja hlátrasköll um allan sal og gleðin er smitandi,“ segir Nanna, sæl í sínu starfi.

„Þessi yndi verða miklir vinir manns og þau eiga stórt pláss í hjarta mínu, svo mikið er víst. Þau veita ofsalega mikla hlýju og gleði og ég er þakklát fyrir að hafa þau í lífi mínu. Þau mæta til mín í síðasta tíma dagsins þrisvar í viku og það er yndislegt og endurnærandi að klára daginn með þeim,“ segir Nanna.

Hægt er að fylgjast með hópnum hennar á Instagram: @Breyttur lífsstíl.

„Þar getur fólk séð gleðina í tímunum hjá okkur sem aldrei eru eins. Það þykir iðkendunum skemmtilegt og að geta sýnt fjölskyldum sínum hvað þau eru að gera. Stærsti fylgjendahópurinn er ungt fólk af stöðvunum, sem hefur sent þeim falleg skilaboð og hrósað þeim fyrir dugnaðinn og það er þeim kært. Við höfum líka fengið heimsóknir í tíma og alls konar pepp, veitingastaðir hafa boðið okkur í mat og margt fleira skemmtilegt, enda eru þau langflottust,“ segir Nanna. ■

fastus.is

Í ÞÍNU BESTA FORMI

HEIMA Í STOFU

ÆFINGATÆKI | RÚLLUR, LÓÐ OG BOLTAR

Opið mán - fim 8:30 – 17:00, fös 8:30 – 16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Tannheilsa

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 30. desember 2021



Póra Margrét Jónsdóttir er sölu- og markaðsfulltrúi sérvara hjá Alvogen sem flytur inn gæðavörur fyrir góða munn- og tannheilsu frá sænska framleiðandanum FLUX.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR

Flux fyrir góða munn- og tannheilsu

Hreinar og heilar tennur bæta almenna líðan en skemmdum tönnum og bólgnu tannholdi getur fylgt vanlíðan. Eigin tennur sem endast alla ævi eru eftirsóknarverð lífsgæði og það er undir okkur sjálfum komið hvernig til tekst. **2**

„Flúor er frumefni en vísindamenn tala yfirleitt um flúoríð því það fyrirfinnst einungis í efnasamböndum með öðrum frumeindum. Það er helsta virka efnið gegn tannskemmdum og getur gert við byrjun á tannskemmdum,“ segir Þóra Margrét Jónsdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi sérvara hjá Alvogen.

Þóra upplýsir að flúor sé í loftinu sem við öndum að okkur og sömu-leiðis í matnum sem við borðum. „En það er ekki nóg. Það er mikilvægt að tennur okkar fái rétt magn af flúori og einmitt þess vegna er því bætt við flest tannkrem og munnskol. Þess má geta að hér á landi er flúor í drykkjarvatni í algjöru lágmarki en í mörgum öðrum löndum er drykkjarvatn flúorbætt.“

Flúor vinnur á bakteríum
Matarleifar og bakteríur í munni mynda tannskýlu (skán) sem sest utan á tennur og ræðst á glerunginn. „Ef árás tannskýlu varir oft og of lengi geta tannskemmdir byrjað að myndast, en með daglegri notkun flúors styrkjast tennurnar og erfiðara verður fyrir bakteríurnar að skemma þær,“ greinir Þóra Margrét frá.

Flestar munnskol og tannvörur innihalda flúor og því er auðvelt að koma notkun þess inn í daglega rútinu. „Til viðbótar við flúortannkrem ætti alltaf að nota flúormunnskol, en ekki endilega strax á eftir tannburstun því þá er búið að flúorbera tennurnar. Í staðinn er gott að nota munnskol á eftir mat, til dæmis um miðjan dag. Það sem við borðum og drekkum skerðir áhrif flúors og því er mikilvægt að bæta flúorskolun við daglega rútinu. Magn flúors sem er nauðsynlegt til að vernda tennur okkar fer eftir aldri, hversu viðkvæmar tennur okkar eru og hvort við séum gjörn á að fá tannskemmdir,“ segir Þóra. Gott er að taka fram að flúor getur verið skaðlegt, en einungis þegar því er kyngt í of miklu magni. „Flúor í magni sem mælt er með

til tannhirðu er skaðlaust en mjög gagnlegt og nauðsynlegt fyrir heilbrigðar tennur. Ástæða þess að barnatannkrem og barnamunnskol innihalda minna magn af flúori er sú að börn eru líklegri til að gleypa flúor. Því er mikilvægt að fylgja vel ráðleggingum og leiðbeiningum á vörum sem innihalda flúor,“ segir Þóra Margrét.

Flux gegn munnþurrki
Munnþurrkur er nokkuð algengur meðal fólks. „Munnþurrkur stafar meðal annars af of lítilli munnvatnsframleiðslu og getur komið fram vegna ýmissa sjúkdóma, sem aukaverkun við lyfjanotkun, vegna mikils álags, með hækkanði aldri og ef borðað er of lítið af munnvatnsörvandi mat,“ útskýrir Þóra. Munnvatn smyr munnslímhúðina og hjálpar meðal annars til við að tryggja, tala og kyngja. „Munnvatn ver slímhúðina fyrir sýkingum og hlutleysir sýrur. Það hjálpar líka til við sjálfhreinun tannanna. Skortur á munnvatni eykur svo hættu á sýkingum í slímhúð, sérstaklega sveppasýkingum. Þá eykst hættu á tannskemmdum og skemmdir geta orðið á tönnum og tannflötum sem annars skemmast sjaldan. Einnig eykst hættu á skemmdum á rötaryfirborði tanna. Tannskemmdir geta því orðið mjög miklar á stuttum tíma, en Flux Dry Mouth-vörurnar hafa verið þróaðar til að vinna gegn munnþurrki,“ upplýsir Þóra Margrét.

Án parabena og alkóhóls
Flux-vörurnar tryggja heilbrigða munns- og tannheilsu fyrir alla fjölskylduna á ferskan, skemmtilegan og áhrifaríkan hátt. „Flux-vörulínan inniheldur vörur sem veita ferskan og góðan andardrátt, flúor munnskol, vörur gegn munnþurrki og tyggjó fyrir fullorðna og börn. Þær innihalda hátt flúormagn sem styrkir tennur og fyrirbyggir tannskemmdir,“ segir Þóra Margrét um Flux sem var þróað í nánu samstarfi við sænska tannlækna árið 2007 en vörurnar eru vegan og innihalda hvorki alkóhól né parabena.



Þóra segir auðvelt að koma flúori í daglega tannumhirðu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Mælt er með að nota Flux-munnskol einu sinni til tvisvar á dag, sem viðbót við daglega tannburstun til að ná sem bestum árangri,“ segir Þóra. Flux býður upp á nokkrar tegundir af flúor-munnskolum með mismunandi bragði. Flux Original Cool mint er þetta hefðbundna flúor-munnskol, Flux Fresh veitir tvenns konar áhrif því ásamt því að innihalda flúor inniheldur það

smá magn af klórhexidíni sem veitir ferskan andardrátt, og í Flux Pro-línunni er Pro Klórhexidín-munnskolið sem er bakteríudrepandi. „Klórhexidín er til skammtíma-meðferðar og oft notað samkvæmt ráðleggingum frá tannlækni eftir aðgerð, vegna bólgu í tannholdi eða eftir að tönn hefur verið fjarlægð. Öll þessi munnskol eru fyrir fullorðna og börn 12 ára og eldri.

Þau innihalda hátt flúormagn (0,2% NaF (natríumflúoríð)) sem styrkir glerung tanna og eru þannig fyrirbyggjandi gegn tannskemmdum,“ upplýsir Þóra Margrét. „Fyrir börn yngri en 12 ára er mælt með Flux Junior munnskolinu sem er bragðgott og barnvænt. Það er fyrir börn 6 til 12 ára og inniheldur lægra flúorinnihald en hin munnskolin eða 0,05% NaF.“

Bragðgott og gagnlegt tyggjó
Við munnþurrki hefur Flux þróað vörulínuna Flux Dry Mouth. Hægt er að fá Dry Mouth-gel og munnskol sem bæði örva munnvatnsframleiðslu, smyrja og gefa slímhúðinni raka ásamt því að koma í veg fyrir tannskemmdir þar sem vörurnar innihalda mikið flúormagn. „Gelið er tilvalið að geyma á náttborðinu og nota fyrir svefninn og á nóttunni ef þú vaknar við munnþurrk. Einnig er hægt að fá Flux Drops-munnsogstöflur sem eru frískandi og sykurlausar munnsogstöflur sem endast lengi í munni. Töflurnar eru til í þremur bragðtegundum, innihalda flúor og örva munnvatnsframleiðsluna. Þær er tilvalið að hafa í veskinu og nota eftir þörfum, en þó ekki fleiri en 10 töflur á dag,“ segir Þóra Margrét. Síðast en ekki síst má nefna að Flux-flúortyggjó sem er bæði bragðgott og gagnlegt á sama tíma. „Tyggjóid er sykurlaust og inniheldur flúor (0,14 mg F / stykki). Kosturinn við flúortyggjó er að flúoríð blandast munnvatninu og tekur þátt í stöðugu viðgerðarferli við tannfyrirbörð og hlutleysir tannskemmandi sýrur í munni. Tyggjóid eykur einnig munnvatnsframleiðslu og hjálpar því líka til með vandamál eins og munnþurrk. Það er gott að fá sér flúor-tyggjó fljótlega eftir máltíð og tyggja í að minnsta kosti 10 mínútur,“ upplýsir Þóra Margrét, en þess má geta að tyggjóid hentar bæði fullorðnum og börnum eldri en tólf ára. ■

Þú færð Flux vörurnar í apótekum og á mörgum tannlæknastofum.



FLUX munnskol sem vinnur gegn munnþurrki.



FLUX munnskol sem veitir ferskan andardrátt, en mælt er með flúorskolun daglega.



FLUX er með fjölbreytta línu af flúorskoli sem hentar ólíkum þörfum.



Munnskol með klórhexidíni, yfirleitt notað til skammtíma-meðferðar.



FLUX framleiðir munnskol sem inniheldur minna flúormagn fyrir börn.



FLUX munngel sem veitir vörn fyrir skemmdum vegna munnþurrks.



FLUX framleiðir bragðgóðar munnsogstöflur sem örva munnvatnsframleiðslu og innihalda flúor. Þær koma í þremur bragðtegundum.



FLUX flúortyggjó er tilvalið að tyggja í a.m.k. 10 mínútur eftir hverja máltíð.



Flúortyggjóid frá FLUX er bragðgott og gagnlegt við hreinsun tanna.

Colgate®



Dragðu strax úr tannkulinu

**Með Colgate Sensitive
Instant Relief**

Tannvernd hefst strax með fyrstu tönn

Tannvernd þarf að hefjast sem fyrst á lífsleiðinni og ekki síðar en við uppkomu fyrstu tannar. Foreldrar gegna lykilhlutverki í tannvernd barna sinna.

thordisg@frettabladid.is

Æskilegt er að fara með barn í fyrstu heimsókn til tannlæknis eigi síðar en milli tveggja og þriggja ára. Reglulegt eftirlit tannlæknis, góð munnhirða og hollar neysluvenjur stuðla að fallegu og heilbrigðu brosi alla ævi.

Tanntaka hefst venjulega við sex til átta mánaða aldur og nýjar tennur bætast smám saman við þar til allar barnatennurnar tuttugu hafa skilað sér við tveggja og hálfis árs aldur. Barnatennur gegna mikilvægu hlutverki við tyggingu fæðunnar sem aftur örvar bein- og vöðvamyndun. Auk þess er vöxtur neðri hluta andlits að nokkru leyti háður notkun kjálkana. Barnatennur halda rými fyrir væntanlegar fullorðinstennur auk þess sem heilar framtennur eru börnunum nauðsyn til að eðlilegur framburður s-, f-, v-, þ- og ð-hljóðanna náist.

Tannskipti verða á aldrinum sex til tólf ára. Fyrstu fullorðinstennurnar koma við sex ára aldur þegar sex ára-jaxlar koma upp aftan við barnajaxlana. Framtennur (1,2), augtennur (3) og framjaxlar (4,5) koma upp í stað barnatannanna og við lok þess tímabils bætast tólf ára-jaxlarnir (7) við, fyrir aftan sex ára-jaxlana (6).

Hollar neysluvenjur

Öll þörfumst við fjölbreyttar fæðu og hollar neysluvenjur leggja grunn að góðri tannheilsu. Venjum börnin okkar sem fyrst á að borða næringarríkar máltíðir á matmáls-tímum og bjóðum upp á tannvæna millimálabita þegar þeirra er þörf. Takmörkum neyslu sætinda á milli mála og neyslu gosdrykkja og ávaxtasafa við ákveðna matmáls-tíma. Höfum hugfast að kalt vatn er besti svaladrykkurinn.

Bakteriur í munnholi loða við yfirborð tannanna, svokölluð tannskýla, og breyta sykrí fæðunni í mjólkursýrur. Sýrurnar losa um steinefni glerungsins og vinna eyðileggingarstarf sitt í um það bil hálf tíma eftir að sykurs er neytt. Munnvatnið, sem gegnir lykilhlutverki í almennum vörnum líkamans gegn tannskemmdum, nær yfirleitt að hlutleysa sýrurnar á þessum hálf tíma þannig að tönnin



Ráðlagt er að bursta tennur með börnum til 10 ára aldurs.



Kenna þarf börnum að nota tannþráð rétt.
FRÉTTABLAÐID/GETTY

nær aftur til sín uppleystu steinefnunum úr munnvatninu og endurkalkast. Ef eðlilegur tími liður milli mála hefur varnarkerfi líkamans betur í baráttunni við sýrurnar og tannskemmdum er haldið í skefjum. Sífellt nart er varnarkerfinu ofviða. Ostbiti eftir matinn er góð tannvernd og það sama gildir um sykurlaust tyggjó, munnvatns-flæðið eykst og hlutleysing sýru á sér stað á mun skemmri tíma. Ef munnhirðu er ábótavant og tann-

sýkla nær að safnast fyrir, hindrar hún aðgengi munnvatnsins að tannfirborðinu og varnarkerfið gagnast ekki.

Burstum saman til tíu ára aldurs
Mikilvægt er að börn læri að þeim liður vel með hreinar og heilbrigðar tennur. Mælt er með að hreinsa tennurnar eftir mat og fyrir svefn, að lágmarki tvisvar á dag.
Hvenær á að byrja að bursta tennur barna?

þegar fyrsta tönnin kemur í ljós í munni barns.
Hversu oft á að bursta tennurnar?
Að lágmarki tvisvar á dag, tvær mínútur í senn. Bursta þarf tennurnar mjög vel áður en farið er að sofa á kvöldin.
Hversu lengi þurfa börn aðstoð við tannhirðu?
Börn yngri en 10 ára þurfa aðstoð við tannburstun og sum þurfa aðstoð með tannþráðinn lengur.

» **Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinstennur, en en með honum hreinsum við tannfleti sem burstinn nær ekki til.**

- Hvernig tannkrem er best að nota?*
Tannkrem með mildu bragði og 1.000–1.500 ppm flúorstyrk (sjá innihaldslýsingu á umbúðum). Barnatannkrem með minni flúorstyrk en 1.000 ppm ætti ekki að nota. Flúor herðir glerung tannanna og er því mikilvæg vörn gegn tannskemmdum.
Ráðlagt magn flúortannkremis og styrkur flúors í tannkreminu (ppm F) fer eftir aldri barns. Magn tannkremis samsvarar:
■ ¼ af nögl litlafingurs á barni yngra en 3 ára (1.000–1.350 ppm F)
■ nöglinni á litlafingri barns 3 til 5 ára (1.000–1.350 ppm F)
■ 1 cm fyrir 6 ára og eldri (1.350–1.500 ppm F)
Hvernig tannbursta á að nota?
Tannburstinn á að vera með þéttum, mjúkum hárum á nettum haus, með skafti sem passar í fullorðinshendi. Við burstum aðeins þrjár affimm hliðum tannanna. Hliðarnar tvær milli barnatannanna verður að hreinsa með tannþráði einu sinni á dag.
Hvernig er best að bursta tennurnar?
■ Hafðu yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu, til dæmis á skiptiborði eða í fangi foreldris.
■ Gefðu þér góðan tíma – að minnsta kosti 2 mínútur.
■ Burstaðu með litlum nuddhreyfingum, fram og aftur, utan og innan á tönnunum.
■ Burstaðu vel ofan í bitfletina.
■ Ekki skola tannkreminni af tönnunum, bara skyrpa – þannig virkar flúorið lengur.
■ Skolaðu tannburstann og láttu hann þorna.
■ Skiptu um tannbursta þegar hárin eru orðin skökk og slitin.

Myndbönd sem sýna tannburstun barna má finna á vef Embættis landlæknis.

HEIMILD: LANDLÆKNIR.IS

SensiVital[®] +

veitir

langvarandi

vörn gegn

tannkuli

Ertu ekkert búin að pissa á þig?

Píkusport.is hóf sölu á Grindarbotnsþjálfanum á Íslandi í desember 2020. Lagerinn seldist upp í þrí-gang á fyrsta mánuði og því má segja að Íslendingar hafi tekið þessari nýjung fagnandi.

Með Grindarbotnsþjálfanum spilar þú tölvuleik og stýrir honum með grindarbotnsvöðvunum. Með auknum styrkleika og snerpu grindarbotnsins öðlast konur betri heilsu og meiri lífsgæði.

„Ég er frekar hispurslaus í fasi og þykir gott að safna í kringum mig fólki sem hefur sama eiginleika. Ég var með nokkrar vinkonur í heim-sókn eitt kvöldið og við vorum að ræða ýmislegt milli heima og geima. Á meðan þá fór ég aðeins að hoppa á litlu æfingatrampólíni sem ég er alltaf með í stofunni. Vinkona mín horfði á mig, pírói augum og sagði: „Ertu ekkert búin að pissa á þig? Ekki einu sinni pínulítið?“ og mér fannst magnað að sjá á henni hvað það var fárán-leg tilhugsun í hennar huga,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigenda Píkusport.is.

„Ég var svo glöð þegar við byrjuðum að selja Grindarbotnsþjálfann því þá fannst mér allt í einu vera komin alvöru tíma-móta-byltingarkennd vara sem gæti hjálpað konum, sem var vottuð sem lækningateki og alls ekki leiðinleg! Hingað til hef ég aldrei heyrt neinn segja „vá, veistu hvað ég bætti mig mikið í grindarbotnsæfingunum í gær“ eða „vá, hvað ég hlakka til að fara heim, gera huggulegt, koma mér vel fyrir í rúminu og taka nokkrar stórskemmtilegar grindarbotns-æfingar“ en það gæti alveg heyrst í dag,“ segir Svanlaug.

Að minnsta kosti ein af hverjum fjórum konum stríðir við afleið-ingar veikra grindarbotnsvöðva. Einkenni geta verið allt frá því að vera smávægileg yfir í það að hafa mjög slæm áhrif á lífsgæði. „Grindarbotnsæfingar er ekkert sérlega þjált orð og flestir tengja það við eitthvað sem þeir ættu alltaf að gera en láta þó sitja á hak-anum. Við köllum heimasíðuna okkar Píkusport.is því þegar fólk les það þá fara allir að brosa, sumir að hlæja og sumir roðna pínulítið líka. En af því að allir eru orðnir léttir, þá er hægt að tala um eitthvað jafn þungt og erfitt og þvag-leka og legsig,“ segir Svanlaug.

Auðveldara að nenna

Grindarbotnsþjálfinn hefur þá sér-stöðu að hann er tengdur við app í símanum. Lítill stautur er settur í leggöngin og hann tengist með Bluetooth við tölvuleik í símanum. Stauturinn nemur hvað vöðvarnir „kreista mörg grömm“ og gefur endurgjöf á allar æfingar um leið. Það er auðveldara að „nenna“ æfingunum af því maður er bara að leika sér og af því að maður fær stöðuga endurgjöf og skilning á því hvað er betra, sterkara, snarpara og hvað er sannarlega slökun – þá fer manni svo hratt fram.“

Vita oft ekki af því

„Aðalvandamálið byrjar yfir-leitt við barneignir og getur bæði skánað en líka ýkst eftir það og svo versnað með aldrinum. Oft vita konur ekki að þetta ferli sé hafið og þaðan af síður hvað eigi að gera í því. Þá er svo gott að geta prófað sig áfram með vottað læknistæki og frábærum leiðbeiningum eins og eru í appinu,“ segir Svanlaug og bætir við: „Síðast en ekki síst getur þetta valdið verkjum í kynlífi eða bara áhugaleysi á kynlífi sem getur verið mjög leiðinlegt fyrir innilegt samlíf.



Að geta ekki farið á tramp-ólin með krökkunum eða sippað í CrossFit vegna mögu-leika á þvagleka er glatað, segir Svanlaug.

MYNDIR/ÞSENDAR



„Þá loksins fann ég Grindarbotnsþjálfann og hann var fyndinn, skemmti-legur, nákvæmur og ég gat loksins séð nákvæmlega hvað grindarbotninn var að gera,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir og bendir á nauðsyn þess að þjálf-a grindarbotnsvöðva til að losna við þvagleka og önnur vandamál.

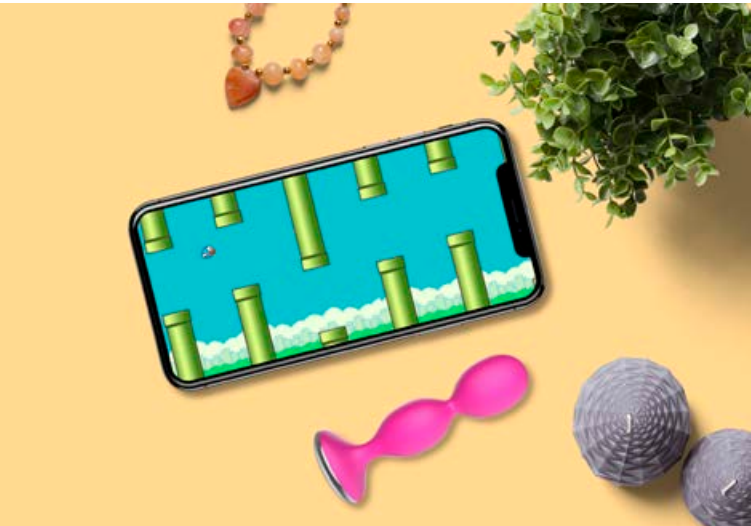
Nýir leikir

Það hefur ýmislegt breyst hjá framleiðendunum frá því að við byrjuðum fyrst að selja Grindarbotnsþjálfann. Leiðbeiningarnar eru svo miklu skýrari og skemmti-legri þannig að það er eiginlega ekki hægt að gera þetta vitlaust. Það góða við þetta er að bara appið breytist þannig að þó að Grindarbotnsþjálfinn sjálfur sé ekki glæ-nýr þá getur maður alltaf fengið nýjasta appið frítt. Leikirnir eru

líka fjölbreyttari þannig að ef að einhver les þessa grein sem keypti sér Grindarbotnsþjálf-a en hefur ekki notað hann í nokkurn tíma þá er tíminn núna til að endurræsa appið og prófa.“

Stórt falið vandamál

„Ég er búin að lesa mér til um heilsu í um það bil 15 ár og ég skil bara alls ekki að þetta sé það mikið tabú að ég hafði bara alls ekki hugmynd um hversu algengt það er að konur



Grindarbotnsþjálfinn gerir konum kleift að leika sér í tölvuleik á meðan þær horfa á grindarbotninn vinna. Þær finna fljótlega hversu gaman þetta er.

Er Grindarbotnsþjálfinn fyrir mig?

Efeitt eða fleiri af þessum atriðum eiga við þig, þá er Grindarbotnsþjálfinn frábær kostur.

■ Ég vil geta hlegið, hlaupið, hóstað og hoppað án þess að hafa áhyggjur af þvag-leka.

■ Ég er með komin með blöðru/leg/endaparms-sig og lækniir telur að grindarbotnsæfingar hjálpi.

■ Ég vil upplifa betri nánd og sterkari fullnægingar.

■ Ég er að ná mér eftir barns-burð (6 vikur frá barnsburði eða meira).

■ Ég vil vera hraust og fyrirbyggja vandamál grindarbotnsvöðva.

þurfi að fara í aðgerð til þess að hengja upp blöðru og leg. Að geta ekki farið á trampólin með krökk-unum eða sippað í CrossFit vegna möguleika á þvagleka er glatað. Að finna fyrir verkjum í kynlífi er ömurlegt en svo bara hreinlega vissi ég það ekki að konur aðeins eldri en ég eru margar að upplifa legsig eða blöðrusig sem í sinni verstu mynd lýsir sér þannig að líffærin hrein-lega lafa út um leggöngin og það þarf aðgerð til þess að hengja þau

upp, sem stundum lagar þvagleka, en stundum alls ekki. Ég er búin að vera að leita að vöru sem gæti hjálpað og verið þýðingarmikil og hélt að ég þyrfti að fara að láta búa hana til sjálf, mér fannst allt eitthvað svo marklaust. Þá loksins fann ég Grindarbotnsþjálfann og hann var fyndinn, skemmtilegur, nákvæmur og ég gat loksins séð nákvæmlega hvað grindarbotninn var að gera. Allt í einu skildi ég allt upp á nýtt! Fékk allt aðra tengingu við grindarbotninn, upplifði í fyrsta skipti að ég væri að gera þær rétt og markvisst,“ segir Svanlaug.

Þýðingarmikill árangur

„Fyrir mig beindust því æfingarnar sérstaklega að því að þjálf-a hægu vöðvaþræðina í grindarbotninum. Ég var ekki búin að taka eftir því að þetta var ekki eins og ég var fyrir barneignir en nú er ég önnur. Mér fannst skemmtilegt hvernig ég fann líka strax mun inni í svefn-herberginu og það sem kom mér kannski mest á óvart var hvernig þetta hafði áhrif á það hvernig ég gekk eða líkamsstöðuna. Það var svo allt í einu Ó! – á að gera þetta svona!“ segir Svanlaug og hlær. ■

Grindarbotnsþjálfinn er hannaður í París í samstarfi við færustu sjúkrabjálfa sem sérhæfa sig í vandamálum í grindarholinu. Á honum er 30 daga skilafrestur.

Grindarbotnsþjálfinn fæst á píku-sport.is og í Hátúni 12 hjá Osteo-Strong.

Fótbolti hefur alltaf verið líf mitt og yndi

Sandra Sigurðardóttir var valin íþróttakona Reykjavíkur árið 2021, en hún varð Íslandsmeistari með Val og er leikjahæsti leikmaðurinn í sögu efstu deildar kvenna. Hún segir að valið hafi komið sér mjög á óvart og að hún sé mjög spennt fyrir áskorunum næsta árs.

oddurfreyr@frettabladid.is

Knattspyrnukonan Sandra Sigurðardóttir var valin íþróttakona Reykjavíkur árið 2021, en valið á íþróttafólki Reykjavíkur þetta árið var tilkynnt við hátíðlega athöfn í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur um miðjan mánuðinn.

Sandra vann Íslandsmeistaratitilinn með liði sínu Val í sumar og er leikjahæsti leikmaður í sögu efstu deildar kvenna. Hún er líka markvörður landsliðsins og leikur með því á Evrópumeistaramótinu í Bretlandi næsta sumar, ásamt því að taka fullan þátt í undankeppninni fyrir HM. Þar að auki er Sandra móðir níu ára stráks og með nóg að gera sem sjúkraþjálfari í fullu starfi.

„Ég verð að viðurkenna að það kom mér mjög á óvart að vera valin íþróttakona Reykjavíkur 2021. Það kom mér líka skemmtilega á óvart þegar ég komst að því að ég væri ein af fimm sem voru tilnefndar. Það eitt er mikill heiður sem ég bjóst ekki við. Fyrst og fremst finnst mér þetta vera viðurkenning á því sem ég er að leggja á mig og það er gaman að fólk skuli sjá það. Það hvetur mig til að halda áfram að gera vel og bæta mig og ég get það sko ennþá, þó að ég sé 30+,“ segir Sandra og hlær. „Ég er líka ótrúlega þakklát öllum sem hafa verið með mér í þessu; liðinu, þjálfurum

og fjölskyldu sem stendur þétt við bakið á mér. Ég er mikið í burtu á æfingum og keppnum og allt í kringum það er svolítið þúsluspil svo það þarf mikla samvinnu til að þetta gangi upp.“

Liðsandinn stendur upp úr
Sandra segir að það sem stendur helst upp úr frá síðastliðnu ári sé að vinna Íslandsmeistaratitilinn með Val.

„Það var náttúrulega bara geggjað að vinna hann! Það er alltaf gaman að vinna,“ segir hún og hlær. „En þetta var líka sérstaklega ánægjulegt því að við gengum í gegnum Covid-bras og við áttum erfiða byrjun á mótinu og fengum vænan skell á móti Breiðabliki og svona. En það var magnað hvernig liðið stóð saman og við náðum að sigla þessum titli heim saman sem lið, oft með frábærri spíla-mennsku. Það stendur upp úr þegar ég lít til baka.

Við erum með ótrúlega breiðan og flottan hóp af alls konar leikmönnum, ungar stelpur sem eru ótrúlega efnilegar og eiga framtíðina fyrir sér í bland við okkur eldri, sem búum yfir hellings reynslu,“ segir Sandra. „Saman náðum við að stilla okkur ótrúlega vel saman, hafa gaman, spíla vel og bæta okkur. Við vorum líka með frábært þjálfarateymi þar sem er bæði reynsla og yngri og sprækari þjálfari, þannig að allt small saman.

Svo eru náttúrulega spennandi tímar í landsliðinu núna og góð spilamennska í gangi og ég er spennt fyrir því sem er fram undan þar. Ég sé að það býr hellingur í þessu liði og mér finnst að við eigum að geta gert frábæra hluti,“ bætir Sandra við.



Sandra segist vera ótrúlega þakklát öllum þeim sem hafa staðið með henni.

FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Alltaf jafn gaman
Þegar Sandra er spurð hvernig hún hafi farið að því að verða leikjahæsti leikmaður í sögu efstu deildar í knattspyrnu kvenna er svarið einfalt: „Þú heldur bara áfram að spíla í yfir 20 ár,“ segir hún og hlær og bætir við að hún hafi haft blendnar tilfinningar til þess fyrst. „Mér fannst þetta alveg smá skellur þegar ég áttaði mig á að ég væri komin hingað, en auðvitað er ég bara gríðarlega stolt. Það var mjög gaman að slá leikjameitið og ég

er enn að bæta það með hverjum leiknum sem ég spíla. Þetta gefur mér líka ákveðinn kempustimpil, sem er gaman.

En fyrst og fremst hef ég bara ótrúlega gaman af því að spíla, það er ástæðan fyrir því að ég er enn í fótbolta. Þetta er búið að vera líf mitt og yndi síðan ég var litil stelpa og ég er ennþá eins, mér finnst alltaf gaman að fara út á völl að leika,“ segir Sandra. „Kannski er ég líka heppin með skrokkin og hef líka verið

heppin að sleppa við alvarleg meiðsl, 7, 9, 13, svo ég hef aldrei verið frá í mjög langan tíma. En aðalástæðan fyrir því að ég hef enst svona í þessu er bara að þetta er gaman. Svo er það bara gamla góða klisjan, að hugsa vel um sig, borða rétt og sofa nóg. Það þarf að æfa vel en líka taka hvíld á mót og vinna í veikleikum og öðru sem þarf að laga. Það hjálpar líka að vera sjúkraþjálfari, maður þælir meira í öllum þessum þáttum.“

EM og Meistaradeild á nýju ári
Næsta sumar fer íslenska kvennalandslíðið í knattspyrnu til Bretlands til að keppa á Evrópumeistaramótinu og Sandra er mjög spennt.

„Ég á erfitt með að biða eftir mótinu, þó að það sé langt í það. Ég hef vítað af þessu lengi og mótinu var frestað um ár vegna Covid, svo það er búin að byggjast upp mikil tilhlökkun,“ segir hún. „Við stefnum að sjálfsgöðu á gull, við tökum alltaf þátt til að vinna. Ég tel okkur hafa möguleika til að gera góða hluti á þessu móti. Liðið er spennandi og það eru mikil gæði í því. Það eru líka margar ungar stelpur að koma upp sem eru ótrúlega flottir leikmenn og það er gríðarlega spennandi. Svo er líka undankeppni HM enn í gangi. Staðan lítur vel út þar og þar verða líka spennandi leikir á næsta ári.

Það er líka spennandi ár fram undan hjá Val. Við förum í Meistaradeildina og ætlum okkur að standa okkur vel, eins og Breiðablik gerði, svo við komumst í „alvöru“ Meistaradeildina,“ segir Sandra. „Það er bara fullt fram undan og nýjar og spennandi áskoranir sem biða. Þetta verður ótrúlega skemmtilegt ár.“ ■

Ný samloka

Spicy Macros

Kjúklingur, paprika, spínat og jalapenosósa

Reykjavík – Hafnarfjörður – Kópavogur – Sauðárkrúkur – Akureyri – Húsavík – lemon.is



Margir velja núna óáfenga drykki í stað þeirra áfengu. Bubblurnar eru því 0/0 alkóhól. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Áfengislausir drykkir vinsælir

elin@frettabladid.is

Á undanförnum árum hefur úrval af áfengislausum bjór, kampavíni, hvítu og rauðu aukist til muna. Ástæðan er sú að eftirspurnin hefur aldrei verið meiri. Sérstaklega er 0% bjór og 0% kampavín vinsælt. Í Noregi hefur salan á þessum vörutegundum aukist um 23% á einu ári. Svo virðist sem áfengislaust kampavín sé sérstaklega vinsælt hjá ungu fólki.

Eftirspurnin eftir 0/0

Veitingastaðir í Noregi hafa þar utan þurft að hugsa drykki svolitíð upp á nýtt þar sem aukningin og eftirspurnin eftir áfengislausum drykkjum hefur aukist mikið. Það eru ýmsar ástæður taldar fyrir því að fólk leiti í óáfenga drykki. Sérstök heilsuefning hjá fólki gæti verið hluti skýringarinnar. Aukið úrval og meiri gæði óáfengra drykkja gerir þá meira spennandi. Áfengislaus bjór passar til dæmis vel með reyktum mat eða rifja-steik.

Úrvalið hefur aukist

„Það hefur orðið mikil breyting á drykkjumynstri fólks. Fólk drekkur minna en velur betri drykki sem er jákvætt,“ segir barþjónn í Osló í samtali við vefmiðilinn VG. „Í dag er mikið úrval óáfengra drykkja sem auðveldar gestum að velja þann kost frekar, til dæmis óáfengan kokteil. Hægt er að gera frábæran fordrykk með áfengislausu kampavíni.

Þegar beðið er um áfengislausan drykk á bar er jafnan beðið um „NOLO“ sem þýðir á ensku „no or low alcohol“. Bubbluvínið óáfengu hafa verið mjög vinsæl. Þessi tiskubylgja virðist fara eins og eldur í sínu um allan heim. Þá er eftir því tekið að ungt fólk á framhaldsskólaaldrí drekkur mun minna vín en jafnaldrar þeirra af fyrri kynslóðum gerðu.

Óáfengur kokteill með mintu og engifer fyrir einn

- [1½ sitróna, skorin í bita](#)
- [2 cl sykurlögur](#)
- [Handfylli af ferskri mintu](#)
- [1 sneið ferskt engifer](#)
- [Sódavatn eða engiferöl, eftir smekk](#)

Sykurlögur

- [6 dl sykur](#)
- [4 dl vatn](#)

Setjið allt í hristara, pressið allt niður í botn með áhaldi til að þrýsta niður eins og í mortéli. Fyllið upp með klökum og hristið allt saman í að minnsta kosti 20 sekúndur.

Setjið í glas með sigti eða með öllum innihaldsefnum. Ef þú vilt mildara bragð er alltaf hægt að bæta meira sódavatni við eða engiferöli. Puntíð með ferskri mintu.

Sykurlögurinn er gerður þannig að vatn og sykur er sett í pott og látið malla þar til sykurinn leysist upp. ■

Lagið sem hefur bjargað lífi margra

oddurfreyr@frettabladid.is

Lagið 1-800-273-8255 eftir bandaríska tónlistarmanninn Logic gæti hafa bjargað hundruðum mannlífa, samkvæmt rannsókn sem birtist í læknatímaritinu BMJ.

Símanúmerið 1-800-273-8255 tilheyrir hjálparlínu bandarískra samtaka sem sinna sjálfsvígsvörnum og þau sögðu að eftir að Logic flutti lagið á tónlistarverð-

launahátíð MTV árið 2017 hafi símtölum þangað fjölgað um 50%.

Samkvæmt nýju rannsókninni fjölgaði símtölum alls um 10 þúsund vegna lagsins og sjálfsvígum fækkaði um 5,5% hjá fólki í aldurshópnum 10-19 ára á þremur tímabilum; á fyrstu 34 dögum eftir að lagið var gefið út, eftir að Logic flutti það á MTV-verðlaununum og eftir að hann flutti það á Grammy-verðlaunahátíðinni 2018.



Logic á sviði á MTV verðlaunahátíðinni 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það þýðir að sjálfsvígum fækkaði um 245 miðað við það sem gert var ráð fyrir á þessum tímabilum, svo lagið virðist hafa bjargað mörgum mannlífum með því að benda á hjálpina sem er í boði.

Hér á landi getur fólk leitað til hjálparsíma Rauða krossins, 1717, eða netspjallsins. Það er alltaf einhver við, fullum trúnaði er heitið og það er ókeypis að hafa samband. ■



Heilsuklasinn er líkamsrækt fyrir alla

Konur og karlar, ungir og gamlir, hraustir og veikir - skiptir ekki máli. Allir njóta góðs af reglulegri heilsurækt og því eru allir velkomnir í Heilsuklasann. Hjá okkur færðu faglega þjálfun út frá þínum kröfum og þínum væntingum. Sama þjálfunin hentar ekki fyrir alla og því leitum við eftir því að finna þá þjónustu sem hentar þér best.



HeilsuKlasinn
- heilbrigt samfélag

Bíldshöfði 9, 110 Reykjavík
Líkamsrækt, sjúkráþjálfun, sálfræðingar og sérfræðilæknar - allt á einum stað



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Agla María Albertsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu og sóknarkona í Breiðabliki, hefur náð undraverðum árangri í knattspyrnunni og er góð fyrirmynd og öðrum til eftirbreytni.

Agla María var meðal annars valin leikmaður ársins 2021 í úrvalsdeild kvenna í knattspyrnu, Pepsi Max-deildinni, hjá Morg-unblaðinu, auk þess sem hún hefur staðið sig framúrskarandi vel í landsleikjunum með íslenska landsliðinu á árinu sem er að líða. Agla María hefur alla tíð haft mikinn áhuga á öllu sem við kemur hollum og heilbrigðum lífsstíl sem hefur svo sannarlega skilað henni góðum árangri út í lífið.

Agla María er uppalin í Kópavogi og hefur spilað fótbolta frá því hún var 7 ára og æfði fimleika fram til 13 ára aldurs auk þess sem hún spilaði á þverflautu út fyrsta árið í menntaskóla. „Síðastliðið vor útskrifaðist ég úr viðskiptafræði frá Háskólanum í Reykjavík og er núna í meistaranámi í fjármálum fyrirtækja í Háskóla Íslands,“ segir Agla María.

Hreyfing og góður svefn

Heilbrigður og hollur lífsstíll hefur verið til staðar frá því að Agla María man eftir sér. „Ég hef alla tíð haft mikinn áhuga á öllu sem við kemur hollustu og heilbrigðum lífsstíl. Það skiptir mig miklu máli að hreyfa mig, sofa nóg og borða hollan mat þar sem mér finnst ég þannig vera besta útgáfan af sjálfri mér.“

Getur þú lýst hefðbundnum degi hjá þér bæði hvað varðar hreyfingu og mataræði?

„Hefðbundinn dagur hjá mér byrjar á því að ég fæ mér morgunmat áður en ég held í vinnu/skóla. Ég borða síðan alltaf heitan mat í hádeginu og fæ mér síðan eitthvað minna áður en ég fer á æfingu seinni partinn. Eftir æfingu er síðan heitur matur heima en mér finnst mjög mikilvægt að geta fengið heitan mat bæði í hádeginu og á kvöldin.“

Mamma hugsar um heilsuna

Hefur þú ávallt hugsað vel um heilsuna og mataræðið?

„Mamma hefur alltaf hugsað mikið um heilsuna og að allir fjölskyldumeðlimir fái hollan og góðan mat. Þegar ég var yngri sá mamma til þess að ég fengi góðan og næringarrikan mat og hef ég síðan tekið við boltanum eftir því sem ég hef orðið eldri. Mér finnst mataræði og góður svefn vera algjört lykilatriði í því að ná

Góður svefn lykilatriði til að ná árangri



Agla María er landsliðskona í knattspyrnu og sóknarkona í Breiðabliki. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Kínóasalat að hætti Öglu Maríu.



árangri í íþróttum, líða vel í eigin líkama og síðast en ekki síst til þess að vera heilsuhraust alla ævi.“

Varstu búin að setja þér markmið um að verða landsliðskona í fótbolta ung á árum?

„Ég setti mér ekki beint markmið um að verða landsliðskona þegar ég var yngri en hef alltaf

viljað gera betur og ná árangri. Þegar ég varð síðan eldri og það að komast í landsliðið varð raunverulegur möguleiki setti ég mér það sem markmið.“

Besta útgáfan af sjálfri sér

Aðspurð segist Agla María fremur einbeita sér af litlu hlutunum og einblína ekki of mikið á markmiðin. „Sama hvort það eru markmið tengd fótbolta eða öðru í lífinu þá finnst mér best að horfa ekki of mikið á markmiðin. Ég kys frekar að einbeita mér að litlu hlutunum sem ég hef stjórn á, halda mínu striki, leggja mig alla fram og hafa markmiðin meira á bak við eyrað. Það er oft svo langt ferðalag þangað til maður nær lokamarkmiðinu þannig mér finnst best að einbeita mér að þessum litlu dagsdaglegu hlutum og gera allt sem í mínu valdi stendur til þess að verða betri útgáfa af sjálfri mér.“

Áttu góð ráð handa þeim sem eiga sér þann draum að komast alla leið sem íþrótt-/afreks-íþróttamanneskur?

„Hugarfarið er það sem kemur manni lengst og því mikilvægt að stilla kollinn rétt. Til þess að vera í sem bestu líkamlegu formi er síðan nauðsynlegt að huga vel að svefni og mataræði og leggja sig alltaf 100% fram á öllum æfingum.“

Undirbúningur skiptir máli

Agla María segir að mataræði skipti miklu máli þegar hún skipuleggur sig fyrir leiki. „Mataræði skiptir miklu máli þegar ég

undirbý mig fyrir leiki en ég borða yfirleitt mjög svipaðan mat á leikdag. Við spilum oftast á kvöldin og fæ ég mér því oftast hádegismat sem inniheldur grænmeti, hrisgrjón/pasta/sætar kartöflur og kjúkling. Ég borða síðan minni máltíð 3 tímum fyrir leik, til dæmis ristað brauð og banana.“

Ertu til í að segja okkur hvernig dagurinn þinn er fyrir mikilvægan leik eins og landsleik?

„Á leikdag með landsliðinu er alltaf sama rútínan en við stjórn-um því hvernig við nýtum tímann að stórum hluta sjálfar. Mér finnst gott að nýta fyrripart dagsins í að læra og slaka á seinni partinn og safna orku fyrir leikinn.“

Skiptir máli að undirbúa sig bæði andlega og líkamlega fyrir leiki?

„Á leikdag vill maður gera það sem maður getur til þess að vera í toppformi en þá spilar það mikið inn í hvernig æfingaálag og svefn í vikunni hefur verið. Það skiptir því máli að hugsa vel um sig andlega og líkamlega alla daga en ekki bara á leikdegi.“

Líður best af því að borða hollt

Leyfir þú þér að borða hvað sem er? Til dæmis detta í sælgætis-pokann?

„Ég er ekki mikið fyrir það að setja mér boð og bönn og borða það sem mig langar í hverju sinni. Ég reyni hins vegar að velja oftast hollari kostinn þar sem mér líður einfaldlega betur af því að borða hollan og næringarrikan mat.“

Plokkfiskur á Þorláksmessu

Ert eitthvað sem þér finnst ómissandi að fá að borða?

„Fyrir jólin er það ómissandi að fá plokkfisk á Þorláksmessu en við fjölskyldan förum alltaf út að borða niðri í bæ þar sem einhverjir fá sér skötu og aðrir plokkfisk. Í framhaldinu er síðan tekið rölt um miðbæinn en mér finnst þetta vera ómissandi hluti af jölunum og hringja inn jólin fyrir mér.“

Einfalt og gott salat eftir jólin

Ertu til í að deila með lesendum góðum heilsurétti sem á vel við á nýju ári eftir jólahátíðirnar?

„Eftir allar kræsingarnar um jólin finnst mjög gott að fá mér hollan og góðan mat þegar hátíðunum lýkur. Mér finnst þá oft tilvalið að skella í einfalt en mjög gott kínóasalat. Mér finnst kínóasalatið vera bæði ferskt og gott og auðvelt að laga það að mismunandi þörfum. Þetta er réttur sem fjölskyldan hefur oft þegar okkur langar í eitthvað hollt og ferskt. Fáum okkur oft þegar við vitum ekki hvað skal hafa í matinn.“

Kínóasalat að hætti Öglu Maríu

[2 dl kínóa og 3 ½ dl vatn](#)

[½-1 krukka fetaostur](#)

[2-3 msk. hampfræ](#)

[1-2 msk. furuhnetur](#)

[Ein sæt kartafla](#)

[1 msk. af oliu](#)

[Hvítlaukur, saxaður](#)

[½-1 mangó, skorið í bita](#)

[1 krukka kjúklingabaunir \(má líka vera kjúklingur\)](#)

[20 stk. kirsuberjatómatar](#)

[100 g spínat](#)

[30 stk. kórianderfræ](#)

[Slatti af niðurskorinni basilíku](#)

[1-2 msk. góð ólífuolía](#)

Eftir smekk

[Rauðlaukur](#)

[Rauð paprika](#)

[Ruccolasalat](#)

Sjóðið kínóa í um 10-15 mínútur.

Skerið sætu kartöfluna í ca. 1 cm bita og bakið í ofni í ca. 30 mínútur með 1 matskeið af oliu og söxuðum hvítlauk.

Blandið öllu saman og dreifið ólífuolíunni yfir salatið. ■

Lára Sigurðardóttir læknir, Dr. í lýðheilsuvísindum

”Kollagenið frá Feel Iceland sér líkamanum fyrir byggingareiningum fyrir vefina. Það lagaði meltinguna mína verulega og hefur bætt ásýnd húðar minnar”

www.feeliceland.com

ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á LIÐNU ÁRI

VIÐ ERUM TILBÚIN Í NÝJAR ÁSKORANIR MEÐ ÞÉR



Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoga.is - Sími 55 77 100

Unbroken – íslensk, hröð vöðvanæring

Unbroken eru freyðitöflur með vatnsrofnu laxapróteini sem eru leystar upp í vatni eða öðrum vökva, hágæðanæring til endurheimtar og úthalds.

Unbroken var upprunalega þróað sem sérstök lausn á upptöku mikilvægrar næringar sem tengdist geimferðum og næringarskortri sem hrjáir sjúklinga sem eiga erfitt með að taka upp næringu úr meltingarvegi. Margar rannsóknir liggja að baki á innihaldi Unbroken. Eitt af því sem gerist þegar við eldumst er að hæfni líkamans til að taka næringu upp úr meltingarveginum verður slakari.

Unbroken er alíslenskt vörumerki og í eigu Íslendinga en framleitt í Noregi. Fyrir rúmum tveimur árum kom það á almennan markað. Í dag er Unbroken selt í yfir 50 löndum.

Nafnið Unbroken kemur úr CrossFit og visar til æfinga sem gerðar eru án þess að þurfa að stoppa á milli. Í einni töflu af Unbroken eru 60 prósent af ráðlögðum dagskammti af náttúrulegu B12-vítamíni en algengt er að líkaminn eigi í vandræðum með upptöku á B12 úr mat og vítamín-um. Unbroken er framleitt á náttúrulegan máta og engum vítamín-um er bætt við í framleiðslunni. Þegar próteinið brotnar niður með vatnsrofinu í aminosýrurnar skilst laxalýsið og þar með D-vítamínið frá. Þess vegna er fólki gjarnan ráðlagt að taka Unbroken og D-vítamín og þá er það í góðum málum.

Nota vöðva og næra um leið
María Ögn Guðmundsdóttir er afreksíþróttamanneskja og margfaldur Íslandsmeistari í hjólreiðum, auk þess að vera þjálfari og sölustjóri Unbroken. „Ég fann mikinn mun þegar ég byrjaði að taka Unbroken. Sem hjólreiðamanneskja finn ég ekki lengur þessa djúpu þreytu í vöðvunum.



María Ögn Guðmundsdóttir, sölustjóri Unbroken.

Ég tek eina töflu alla morgna sem vítamín inn í daginn. Svo tek ég eftir æfingu. Ég tek líka stundum á meðan ég æfi, ef ég er á langri æfingu, vegna þess að mér finnst gott að vita af því að ég sé að næra vöðvana um leið og ég nota þá og þá duga ég lengur og hef meira úthald.“

Unbroken snýst að sögn Maríu fyrst og fremst um endurheimt. „Endurheimt er ekki bara tengd æfingum. Þetta snýst um að fylla á það sem líkaminn notar. Unbroken er í raun aminosýrur, það er, byggingarefni próteina, vítamín og steinefni. Aminosýrur eru öllum nauðsynlegar fyrir daglega virkni líkamans. Þær tengjast virkni

í vöðvum, efnaskiptum, svefni og hafa áhrif á andlegt jafnvægi. Unbroken er það vel niðurbrotið prótein að það tryggir að aminosýrurnar komist til skila á mjög hraðan máta.“

Jafnari orka – meira úthald
Unbroken er unnið úr ferskum laxi. Segja má að framleiðsluáferðin felist í því að aminosýrurnar og vítamínin séu formelt með náttúrulegum laxa-ensímum sem gerir það að verkum að innihaldið frásogast mjög hratt um leið og lausnin er drukkinn. Fólk sem tekur Unbroken finnur fyrir jafnari orku og meira úthaldi. Fólk er fljótara að jafna

sig eftir æfingar, harðsperrur verða minni og vöðvaþol meira. Í Unbroken eru bæði sink og seleníum sem eru mikilvæg snefilefni til styrkingar ónæmiskerfisins. Unbroken hækkar ekki blóðsykur og er ketóvænt.

Margir íþróttamenn velja Unbroken til að auka orku og úthald.



Varð náunginn sem ég hefði þurft á að halda

Matti Ósvald Stefánsson er heildrænn heilsufræðingur og markþjálfari. Hann starfar meðal annars í Ljósinu við endurhæfingu fyrir fólk sem hefur greinst með krabbamein.

sandragudrun@frettabladid.is

Það vita kannski fáir hvað heildrænn heilsufræði er, en Matti lærði hana í Kaliforníu og útskrifaðist árið 1992. Hann hefur því starfað við fagið í hartnær þrjátíu ár. Seinna lærði hann markþjálfun en hann segir fögin vinna vel saman.

Matti útskýrir að heildrænn heilsufræði sé þjálfun í að horfa á heilsu fólks út frá heildinni.

„Ég starfa sem markþjálfari hjá Ljósinu. Markþjálfun hefur verið aðalstarfið mitt í langan tíma en undanfarið finnst mér eins og heildrænn heilsufræðingurinn hafi þurft að vakna aftur. Það er vegna þess hvað fólk hefur verið að eiga við, eins og streitu, kulnun og álag,“ segir hann.

„Þegar við horfum á heildina þegar kemur að heilsu þá þekkjum við þessa helstu þætti eins og hreyfingu, mataræði og að passa svefninn. En það er meira sem þarf að horfa á, eins og streitu. Það sem ég geri í Ljósinu meðal annars er að hjálpa fólki að tækla streituna og leiða fólk á þann stað að það geti höndlað aðstæður sínar betur.“

Matti útskýrir að heildrænn heilsufræðingurinn skoði hvað

það er sem veldur ójafnvægi hjá einstaklingnum.

„Það hefur verið átak í skólum undanfarið að viðurkenna áföll sem fólk hefur lent í og viðurkenna að það þarf ekki alltaf að halda andliti. Það þarf hugrekki til að vera heiðarlegur við sjálfan sig. Ég sem heildrænn heilsufræðingur gef fólki færi á því í algjörum trúnaði. Heildrænn heilsufræðingurinn og markþjálfinn vinna mikið saman í mér og ég sé skýran mun á þeim.

Heildrænn heilsufræðingurinn spyr: Af hverju ertu komin/n hingað? Hvað er að gerast hjá þér? Ég er ekki sálfræðingur svo ég er ekki að fara mikið inn í fortíðina. Ég spyr bara hvað hefur valdið ójafnvæginu. Svo tekur markþjálfinn við þegar fólk er tilbúið að horfa fram á við og setja sér markmið. Þetta virkar vel saman.“

Var dæmdur úr leik

Matti heyrði fyrst um heildræna heilsufræði þegar hann var á ferðalagi í Kaliforníu. Hann hafði verið í unglingalandsliðinu í körfubolta og spilað með Keflavík en búið var að dæma hann úr leik eftir meiðsli. „Bæklunarlæknir vísaði mér áfram á taugasérfræðing, sem sagði við mig að ég myndi ekki ná mér og að ég myndi líklega ekki fara að leika mér aftur í íþróttum. En ég gat ekki sætt mig við það. Það sem ég lærði úti hjálpaði mér að komast yfir þetta áfall og núna er ég 55 ára gamall og er ennþá að spila körfubolta,“ segir Matti.



Matti Ósvald Stefánsson segir heildræna heilsufræði og markþjálfun vinna vel saman í starfi hans hjá Ljósinu og á stofunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vottuð vara

„Þetta er mjög „heiðarleg“ vara, og vottuð af Informed Sport,“ segir María. „Innihaldið er allt unnið úr ferska laxinum fyrir utan örlítið náttúrulegt sítrus-bragð. Í því eru engin gerviaukaefni. Við ráðleggjum fólki að taka eina til þrjár töflur á dag. Það má blanda í mikinn eða lítinn vökva, kaldan eða heitan.“

Mörgum finnst gott að taka Unbroken áður en farið er að sofa. Í því eru aminosýrur sem tengjast myndun melatóníns, sem er svefnhormón. „Þetta er líka gott fyrir þá sem æfa á kvöldin, eru til dæmis í bumbubolta og þess háttar. Unbroken getur hjálpað til með svefn eftir slíkt,“ segir María Ögn Guðmundsdóttir, sölustjóri Unbroken. ■

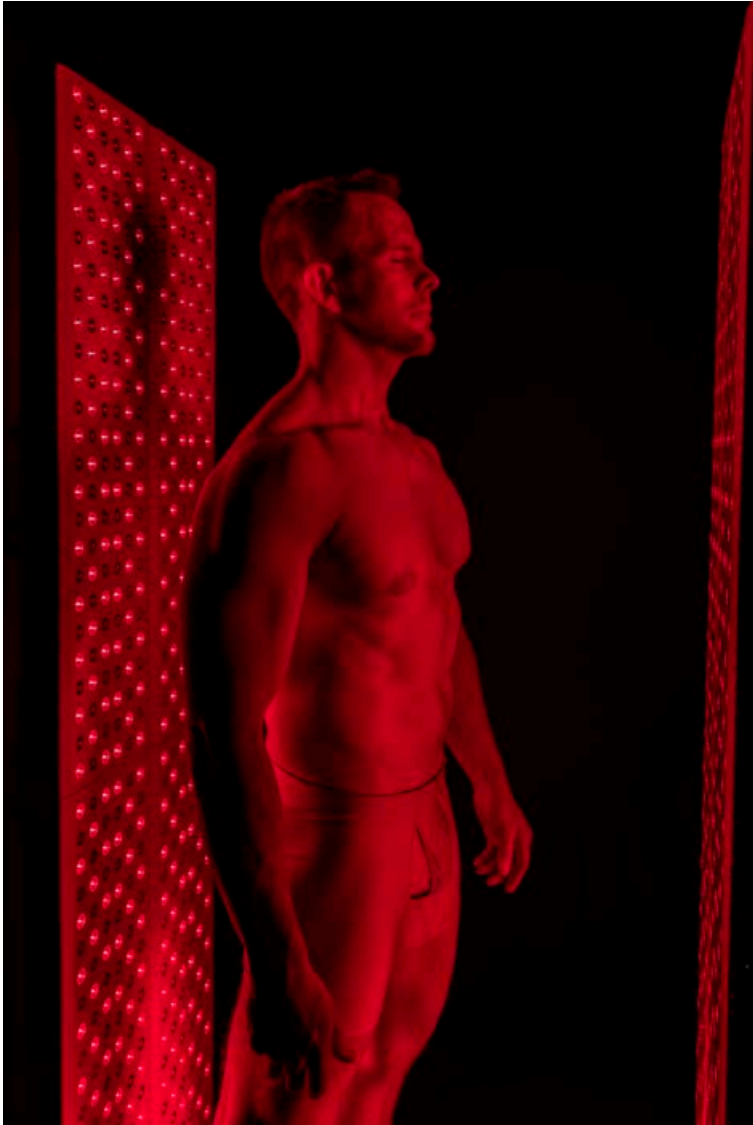
Unbroken fæst í matvöruverslunum, apótekum og útivistar- og íþróttaverslunum, auk þess að vera fáanlegt á Unbroken.is

„Ég varð í raun náunginn sem ég hefði þurft á að halda þegar ég var ungur. Það er alveg skýrt í minum huga. Ef ég hefði hitt mig eins og ég er í dag, þá hefði ég getað komið mér áfram og ekki hætt ferlinum. En þó ég sé enn að spila körfubolta þá tók þetta af mér ferilinn.“

Matti útskýrir að hann og allt hitt starfsfólk Ljóssins sé einmitt að hjálpa fólki að komast yfir áfallið við að greinast. Það sé stór hluti af endurhæfingunni og af því að komast aftur út í lífið.

„Þegar fólk greinist með alvarlega sjúkdóma þá hristir það mikið upp í lifinu. Fólk hættil að gera gert hluti sem það gerði áður og fólk dettur jafnvel út úr samfélaginu. Því fylgir oft sorgarferli án þess að fólk fatti það. Markþjálfunin og heildræna heilsufræðin vinna vel saman í Ljósinu að því leyti að þeir sem greinast eru ekkert allir tilbúnir að labba inn í markþjálfun samdægurs. Fólkði þar er oft alveg í sjokki og alls ekki tilbúið að setja sér markmið. En iðjuþjálfar Ljóssins, sem eru fyrsti snertiflötur fólks sem kemur þangað, beina því í góðan og víðeigandi farveg,“ segir hann.

„Fólk þarf auðvitað að komast örlítið úr eða frá áfallinu. Ég hjálpa fólki að komast á þann stað að geta byrjað að hugsa út í framtíðina. Um það snýst starf mitt í Ljósinu og á stofunni. Að aðstoða fólk aftur út í lífið. Að hjálpa því að finna næstu skref og halda sig á sinni vegferð á sínum eigin forsendum.“ ■



Rannsóknir hafa verið gerðar á notkun rauðra og innrauðra ljósa og hafa þær sýnt fram á jákvæð áhrif á fjölmörgum sviðum fyrir líkamann.

Bættur svefn og meiri lífsgæði

Eftir að Guðfinna Halldórsdóttir fór að mæta í meðferðir hjá Even Labs í Faxa-feni fann hún fljótt að þær gerðu henni gott. Svefninn varð miklu betri og Guðfinna fann mikinn mun á heilsu sinni.

Guðfinna segist hafa lesið mikið af greinum um tæknina sem Even Labs býður upp á og þær meðferðir sem eru í boði. „Ég var mjög spennt að prófa þetta allt saman,“ segir hún. „Ég byrjaði í Sweat og Joovv (rauðljósameðferð) og hef verið mest í þeirri áskrift, en hef prófað allar meðferðirnar hjá Even Labs. Ég veit og hef lesið um hversu jákvæð áhrif rauð ljós og innrauð sána geta haft á líkamann, bæði til skemmri og lengri tíma. Mig langaði til að finna á eigin skinni hvort ég myndi finna þennan mun í raun. Ég byrjaði að stunda þessar meðferðir fyrir tveimur árum og hef mætt reglulega með smá hléum síðan,“ segir Guðfinna, sem segist finna mikinn muna á sér.

Losar um bólgur

„Eftir rauðu ljósin finn ég helst mun á svefninum, orkunni, auk áhrifa sem meðferðin hefur á bólgur í líkamanum. Ef ég finn að ég er með bólgur einhvers staðar í líkamanum eða verki dríf ég mig í ljósin og verð fljótt miklu betri,“ segir hún. „Í sweat-inu finn ég mikinn mun á svefngæðum mínum með Oura hringnum til hins betra. Ég finn einnig mun á aumum vöðvum og líður betur eftir æfingar þegar ég fer í sweat, svipað og í Normatech þrýstinuddinu. Það að svitna vel er líka frábær leið til að losa út óæskileg efni úr líkamanum, eins og myglu, en hún hefur meðal annars stuðlað að mörgum umhverfis-

Ég veit og hef lesið um hversu jákvæð áhrif rauð ljós og innrauð sána geta haft á líkamann, bæði til skemmri og lengri tíma.

veikindum hjá mér. Hljóðbylgjunuddið er síðan mjög góð slökun en ég hef því miður ekki nógu oft tíma í þá meðferð,“ segir Guðfinna, sem heyrði fyrst af Even Labs frá einum stofnanda fyrirtækisins þegar verið var að opna fyrirtækið.

Streitu- og kvíðalosandi

„Þegar ég mætti fyrst var það ekki vegna veikinda á þeim tímamarki. Miklu frekar var það markmið hjá mér að viðhalda góðri heilsu og hámarka hana eftir bestu getu. Eftir að hafa jafnað mig á slæmum umhverfisveikindum fyrir um það bil sjö árum er mér mjög annnt um að viðhalda góðri heilsu og að mæta í Even Labs er hluti þess. Svona meðferðir eru líka mjög góð streitulosun,“ segir Guðfinna, sem var búin að prófa alls kyns meðferðir áður en hún kynntist Even Labs.

„Ég prófaði alls kyns meðferðir meðan á veikindum mínum stóð til að bæta heilsuna. Ég hef oft prófað sánaböð og innrautt sána, en kýs núna frekar að hoppa í sweat-poka og hlusta á gott hlaðvarp á meðan eða horfa á góðan þátt. Mér finnst það meira afslappað umhverfi en að vera í sánaklefa fullum af sveittu fólki. Verðlaunin eru síðan betri svefn og meiri gæðaheilsa. Ég get því hiklaust mælt með að fólki prófi sweat,“ segir hún.



Guðfinna hefur farið í alls kyns meðferðir hjá Even Labs en hún hefur heillast af Sweat og Joovv sem er rauðljósa-meðferð. Hún er viðkvæm fyrir umhverfismengun og losar líkamann við eitrefni í Sweat. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI



Kuldameðferð – x°Cryo er fundin upp á Finnlandi og er eingöngu fyrir andlit.

Góður árangur

Í Sweat-meðferðinni liggur fólk í góðu yfirlæti á bekk með kodd, vafið í plast og innrautt teppi sem lítur út eins og svefnpoki. Meðferðin tekur 55 mínútur. Fólk svitnar mikið í þessari meðferð, sem hefur góð áhrif á líkamann.

Even Labs býður bæði upp á cryo-kuldameðferð og sweat-meðferð, sem losar um bjúg, hreinsar líkamann og eykur brennslu. Einnig er í boði þrýstinuddmeðferð, hljóðbylgjunudd og rauðljósa-meðferðir. Hægt er að kaupa staka tíma eða hentugar og hagstæðar áskriftarleiðir, fyrir þá sem vilja mæta reglulega.

Even Labs er fyrir alla sem vilja hugsa vel um bæði líkamlega og andlega heilsu. Boðið er upp á 5 mismunandi meðferðir, sem allar stuðla að bættri líðan – draga úr verkjum, bólgu og bjúgmyndun og hjálpa gegn streitu og kvíða með aukinni slökun. Mjög persónubundið er hvað hentar hverjum og einum. Vinsælustu meðferðirnar eru rauðljósameðferðin, þrýstinuddið og sweat-ið.

Starfsfólkið fær að heyra um frábæran árangur meðferðar á hverjum degi, sem er ákaflega ánægjulegt.

Even Labs er velliðunarsetur, sem opnað var í nóvember 2019. Fyrirtækið leggur áherslu á andlega og líkamlega vellíðan og sérhæfir sig í meðferðum sem hlúa að líkama og sál.

Even Labs er staðsett að Faxa-feni 14. Opnunartími er frá 9-18 alla virka daga (með möguleika á að bóka lengur tvo daga í viku) og laugardaga frá 11- 14. Það er einstaklega einfalt að bóka tíma á heimasíðunni evenlabs.is eða í síma 419-7770. ■



Even Labs býður upp á frábæra valkosti fyrir þá sem vilja taka heilsu og vellíðan í eigin hendur. Aðstaðan er góð og allir geta fundið frið og ró.



Það er auðvelt að slaka algjörlega á í Sweat um leið og líkaminn svitnar.

Vertu ávallt besta útgáfan af sjálfum þér

Telma Matthíasdóttir er þekkt fyrir sína bragðgóðu og hollu heilsurétti, ekki síst fyrir heilsudrykki og -sjeika.

sjofn@frettabladid.is

Telma hefur þjálfað og unnið sem heilsuráðgjafi í fyrirtæki sínu Fitu-brennsla.is í 22 ár. Hún er eigandi Fitfood ehf. ásamt Bjarna unnusta sínum og saman reka þau Bæti-efnabúlluna.

„Ég hef alltaf haft áhuga á íþróttum og heilsu þótt ég hafi ekki sinnt henni alla tíð. Ég er uppalin á Ólafsfirði og ávallt mjög iðin, en skiðaganga og fótbolti voru mínar helstu íþróttagreinar. Ég byrjaði að þjálfra og hjálpa öðrum að bæta heilsuna fyrir 22 árum og er hvergi nærri hætt. Í dag er ég Iron Man og Ultra runner og elska að setja mér krefjandi markmið.“

Margt hefur áhrif á heilsu okkar og að mati Telmu er mikilvægt að hafa nokkur atriði í huga. „Sofa vel, hlakka til að fara í hreyfingu og borða mat sem okkur líður vel af og finnst bragðgóður. Vera í góðu sambandi við fjölskyldu og vini, eiga sér áhugamál. Við verðum að búa til rútinu og hefðir og megum alls ekki troða okkur inn í ramma sem hentar öðrum. Hlustum á eigin þarfir. Góð heilsa er á eigin ábyrgð og ferlið byrjar og endar hjá okkur sjálfum. Kunnum okkur hóf og berum virðingu fyrir líkama okkar og heilsu, það er heljarinnar vinna að byggja hana upp aftur ef hún hrynur,“ segir Telma og það þekkir hún á eigin skinni. „Við þurfum ekki að vera í neinu ákveðnu formi til að byrja, það geta allir gert eitthvað.“

Hreint náttúrulegt mataræði þegar kemur því að hugsa um heilsuna finnst Telmu mataræði skipta öllu máli.

„Næringin skiptir öllu máli. Líkaminn byggir okkur upp og gerir við sig með þeim hráefnum sem við setjum ofan í hann. Svo það er eins gott að vanda valið. Það

Við verðum að búa til rútinu og hefðir og megum alls ekki troða okkur inn í ramma sem hentar öðrum. Hlustum á eigin þarfir. Góð heilsa er á eigin ábyrgð og ferlið byrjar og endar hjá okkur sjálfum.

er ástæða fyrir því að við eigum að borða fjölbreyttan mat, hann stuðlar að því að við fáum þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. Samsetning matarins skiptir gríðarlega miklu máli upp á blóðsykur og heilsuna.“

Nú er alls konar mataræði sem fólk tileinkar sér, er eitthvert mataræði sem er betra fyrir líkama og sál en annað?

„Sem mest hreint mataræði, það sem náttúruna gefur okkur. Við ættum öll að borða meira úr jurtaríkinu og borða miklu minna af sykri. Hrein fæða nærir heilann og allar frumurnar og gefur því meiri orku og úthald fyrir daginn, við sofum betur og hvílumst því betur.“

Hver er hinn gullni meðalvegur þegar kemur því?

„Það þarf ekki að gera stórar breytingar, margt smátt gerir eitt stórt, en það þarf að gefa sér tíma, prófa sig áfram. Það tekur ekki nema eitt ár að rústa heilsunni en það tekur þrisvar sinnum lengri tíma að vinna hana til baka.“

Mataræðið er mín lækning „Mér finnst gott að borða góðan mat og ég hef tileinkað mér holla næringu sem mest úr jurtaríkinu. Við erum það sem við borðum



Til halda líkamanum hraustum og sterkum þarftu að tileinka þér lífsstíl sem virkar á hverjum degi, segir Telma.

MYND/ADSEN

Gullkorn frá Telmu inn í nýja árið:

- Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.
- Ekki gefast upp því velgengi í lífinu er langhlaup.
- Vertu ávallt besta útgáfan af sjálfum þér.

og mataræðið er mín lækning. Ég veiktist illa fyrir 13 árum og síðan þá hef ég þurft að vanda mig betur. Ég kys að lifa lífinu full af orku og í andlegu jafnvægi og þess vegna hef ég fórnað mörgu úr mataræðinu sem lætur mér líða illa. Það sem virkar fyrir mig þarf samt ekki að virka fyrir aðra, þess vegna legg ég mikið upp úr því að við hlustum á þau boð sem líkaminn er að gefa okkur.“

Þú hefur þróað heilsudjúsa og -sjeika, meðal annars fyrir Lemon, hvaðan ferðu innblásturinn?

„Ég er búin að gera mér prótein-sjeika í 25 ár.“

Njótið án þess að fá samviskubit Telmu finnst mikilvægt að hafa þetta í huga, jólavíkuna sem nú er senn að líða. „Ekki dæma þig harkalega fyrir að hafa borðað þig sadda/n um jólin, dottið ofan í konfektikassann, klárað allar jólakökurnar og legið uppi í sófa alla dagana. Þessi vika sem hátíðin stendur yfir er ekki ástæða fyrir þínu heilsuleysi. Það eru allar hinar vikurnar á árinu sem ráða því hvernig heilsan þín er.“

Ekki eitt árið enn „Flestir eru búnir að fá alveg nóg af jólasukki og eru tilbúnir til að þrengja sultarólina í botn á nýja árinu. Fasta, enginn sykurlaus, engin kolvetni, ekki borða á kvöldin, æfa tvisvar á dag, fara í kalda kafið, gufu, festa á sig blóðsykursmæli, líma fyrir munninn fyrir svefn og svo framvegis. Þetta er það sem margir sjá á samfélagsmiðlum, hjá reyndum heilsugúrúum sem hafa unnið hörðum höndum í mörg ár að því að bæta sína heilsu. Ég segi bara stopp! Ekki æða af stað enn eitt árið án þekkingar. Flestir komast ekki yfir fyrstu hindrun og falla svo harkalega að þeir standa ekki aftur upp fyrr en ári seinna með sömu látum, þetta verður vítahringur. Oftast endar kapphlaupið við rásmarkið. Fáum faglega aðstoð. Eitt skref í einu.

Matseðillinn á venjulegum degi:

Máltíð 1: Fæ mér smoothie-skál eftir æfingu. Grunnur: Frosin hindber, banani, próteinduft, möndlumjólk. Toppa hana með bláberjum, hampfræjum, Atkins muesli og slettum af Salty Caramel sósu.

Máltíð 2: Próteinrík vefja eða kínóaskál með alls konar grænmeti, eggjum, avókadó, hampolíu og bragðbætt með Fancy Carlic sósu.

Máltíð 3: Protein pancake og epli eða annar ávöxtur og væn skeið af hnetusmjöri eða Hulk sjeikinn.

Máltíð 4: Ég elska fisk, bleikan eða þorsk, sætar kartöflur og risastórt salat með fræjum og sprettum og spírum.

Snarl: Alla daga fæ ég mér trít með kaffibollanum, oftast eitthvert sykurlaust Atkins-nammi.

Göngum hægt um gleðinnar dyr og njótum þess til fulls að hafa kraft til að takast á við eigin áskoranir með vilja og gleði að vopni.“ ■

Telma deilir hér með lesendum sínum uppáhalds heilsudrykk.

Hulk

- 250 ml möndlumjólk
- 2 kubbar frosið grænkál
- 50 g mangó
- 50 g banani
- 50 g avókadó
- 1 msk. engifer
- 1 msk. hampfræ
- Limesafi eftir smekk
- 30 g 100% Pure Whey próteinduft, vanilla

FRÁ MATARFÍKNIMIÐSTÖÐINNI: Esther Helga Guðmundsdóttir MSc., Anna María Sigurðardóttir MA. og Dr. Guttorm Toverud



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



Ef þú ert orðin/n leið/ur á að hefja nýtt ár með nýjum fyrirheitum og mistakast stöðugt þá gætir þú verið að glíma við matarfíkn. Meðferðir við sykurlaus matarfíkn eru okkar sérfang!

Við hefjum 16 vikna námskeið með helgarnámskeiði 3.2.22. Einnig verður í boði 40 klst. námskeið með Dr. Guttorm Toverud, sérfræðingi á heimsvísu í þerapískri notkun 12 sporanna til lífstílsbreytingar, sem hefst 4.3.22.

Möguleiki að taka þessi tvö námskeið saman.

Endilega kíkið á síðuna okkar og skoðið dagskrána!



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



Hverjar eru þínar ástæður fyrir því að vilja hætta að reykja? Rannsóknir hafa sýnt að samþætting faglegs stuðnings og lyfja gefur góðan árangur fyrir þá sem vilja hætta reykingum.

Ertu að hugsa um að hætta að reykja?

Fólk fer mismunandi leiðir að reyklusu lífi. Til að forðast bakslag er mikilvægt að kynna sér hvaða úrræði og stuðningsmeðferðir eru í boði áður en ákveðið er að hætta að reykja.

Þá er einnig mikilvægt að gera sér grein fyrir hverjar ástæður þínar eru fyrir því að vilja hætta að reykja. Gott er að minna sig á þessar ástæður reglulega, til dæmis þegar reykingalöngun gerir vart við sig.

Ráðgjöf fagaðila í reykleysis-meðferð og hjálparlyf, eins og nikótínlyf, eru dæmi um stuðningsmeðferðir. Rannsóknir hafa sýnt að samþætting faglegs stuðnings og lyfja gefur góðan árangur.

Nikótínlyf
Þegar þú hættir að reykja hættir þú að útvega líkamannum nikótín og þá getur þú fundið fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast frá-hvarfseinkenni. Með notkun nikótínlyfja getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja. Það er vegna þess að þú heldur áfram að útvega líkamannum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma á meðan hann er að venjast nikótínleysinu.

Nikótínlyf fást án lyfseðils í apótekum. Til eru margar gerðir af nikótínlyfjum svo hver og einn geti fundið nikótínlyf við sitt hæfi.

Það tekur innan við mínútu fyrir nikótínið að frásogast inn í líkamann frá því að maður dregur að sér sígarettureyk. Nikótínið fer upp í heila og losar þar taugabod-eftnið dópamín, sem framkallar

Hvernig á að nota Zonnic pepparmint?

1
Snúið úðastútnum til hliðar. Úðið á milli kinnar og tanna.

2
Notið einn skammt (1-2 úðar) þegar reykingalöngun gerir vart við sig.

3
Finndu þann skammt sem hentar þér. Hámarksskammtur er 64 úðar á dag.



Sigrún Sif Kristjánsdóttir lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS.

Zonnic NIKÓTÍNÚÐI
HAGKVÆMUR KOSTUR TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA



Zonnic munnhols-úði inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er ætlaður til meðferðar við tobaksfíkn og auðveldar þannig fólki að draga úr reykingum eða hætta að reykja. Zonnic úðinn fæst í öllum apótekum.

velliðan. Það eru þessi áhrif sem reykingamenn sækjast eftir og ánetjast.

Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS, að skjótvirk hjálp geti verið lykilatriðið í að hætta að reykja.

Zonnic – taktu stjórnina!
Zonnic pepparmint munnholsúði er skjótvirk hjálp gegn reykingalöngun

„Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði er með piparmintubragði og virkar á aðeins einni mínútu,“ segir Sigrún Sif. „Úðaglasíð er með úðastút

sem beinir nikótínúðanum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast hratt inn í líkamann.

Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna frásogast nikótínið í munnholinu, sem lágmarkar það magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu,“ upplýsir Sigrún Sif. ■

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is. Niconovum AB. NIC201208 – Desember 2020.

Alltof oft léleg næring í fallegum eldhúsum

Guðrún Kristjánsdóttir, heilsugúrú og matgæðingur með meiru, hefur alveg frá því að hún man eftir sér haft óþrjótandi ástriðu fyrir góðum mat og ekki síður góðu hráefni. Hún er hin systirin sem á og rekur Systrasamlagið við Óðinsgötu 1 þar sem mikið er lagt upp úr hollu og lífrænu hráefni í matar- og drykkjagerð.

sjöfn@frettabladid.is

„Þegar ég hafði vit til reyndi ég að blanda mér inn í matargerð for-eldra minna og fann fljótt að mér fannst gaman að elda helst mjög flókna rétti. Það var mín hugleiðsla. Þótt ég hefði nú ekki kallað það því nafni þá. Þegar ég svo flutti á stúdentagardana byrjaði ég að safna að mér alls kyns kryddum og tók flugið í indverski matargerð, það er, um leið og ég lagði stund á stjórnmálafræði má segja að ég hafi tekið BA í indverskri matargerð. Þetta fór vel saman. Síðan hef ég ferðast um allan heim í matargerð og safnað gersefum; kryddum, bókum og upplýsingum. Það sem hafði ekki síður áhrif á mig er að Jóhanna systir fór ung að vinna í Heilsuhúsinu. Þá fékk ég einstakan aðgang að góðum heilsuupplýsingum og náttúrulega bestu kryddunum, sem eru í grunninn ekkert annað en góðar lækningajurtir.“

Hvað er það sem skiptir lykil-máli þegar við hugum að heilsunni okkar?

„Hafa jafnvægi milli anda og efnis. Það er lykilatriði. Það þýðir ekki eingöngu að einblína á mat og hreyfingu. Ég þarf í það minnsta að núllstillja mig reglulega. Ég tek góðar hugleiðslusyrpur og finn að ef ég fer í hugleiðslusturtu daglega þá haggar mér fátt. Sjósundið hefur einnig komið sterkt inn. Það þýðir lítið að hugsa of mikið í isköldum sjónum, sem er sennilega ein tærasta núvitundaræfingin. Svo má alls ekki vanmeta lækningamátt líkamans sem við ættum öll að reyna að finna leið til að virkja. Það er kúnt en á alveg örugglega eftir að komast meira inn í umræðuna á næstu árum. Hluti af því er vissulega vandaður og góður svefn.“

Fyrsta boðorðið – góðri næring
Guðrún er á því að mataræði skipti miklu þegar kemur að heilsunni. „Ég held að flestir séu tilbúnir til að samþykkja í dag að 80% megi flokka sem lífsstílsjúkdóma og 20% það sem við ráðum ekki við.“



Guðrún Kristjánsdóttir segir fyrsta boðorðið alltaf að huga að góðri grunnnæringu og velta fyrir sér hreinleika fæðunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Það segir okkur að við getum haft ansi mikil áhrif á okkar heilsu sem því miður hefur að mestu tapast í streitu og lélegu mataræði. Upplýsingarnar hafa þó verið ansi misvísandi í gegnum tíðina. En við erum að læra og vísindin um mat, vítamín og bætiefni eru loks að vinna með okkur. Grænmeti og góðar jurtir skipta sköpum og svo auðvitað prótein og fita úr góðum uppsprettum. Streitan, aftenging við náttúruna og lélegt mataræði eru að mínu viti stóru vanda-málin.“

Nú er ansi konar mataræði sem fólk tileinkar sér, er eitthvert mataræði sem er betra fyrir líkama og sál en annað?

„Þetta er ansi einstaklingsbundið en fyrsta boðorðið er þó alltaf að huga að góðri grunnnæringu og velta fyrir sér hreinleika fæðunnar. Vera læs á mat og næringu. Eitt besta ráðið er alltaf að minnka kjötneyslu og borða meira grænmeti. Það er að auki umhverfisvænt. En um leið forðast unnar matvörur, sleppa hvítum sykri, hvítu hveiti og svo framvegis.“

Lífrænt hráefni í fyrsta sæti

Lífrænt hráefni ætti ávallt að vera fyrsta val að mati Guðrúnar. „Flest sem er lífrænt ræktað er talsvert næringarríkara og í raun svo miklu saðsamara og meira gefandi samanborið við margt sem eru bara innantómar kalóríur. Um leið er maður til dæmis að losna við eitri-aðan áburð sem getur safnast fyrir í líkamanum og valdið skaða. Það er svo miklu betra fyrir jörðina að rækta lífrænt. Það sem er gott fyrir okkur er líka gott fyrir jörðina.“

Þó að vitundarvakning hafi aukist um gott hráefni finnst Guðrúnu of mikið framboð af hinu gagnstæða. „Framboðið af skelfilega lélegum mat hefur aukist á sama tíma og vitundarvakning hefur orðið um góðan mat og gott hráefni. Það eru því góðir og slæmir hlutir að gerast á sama tíma.

Það er alltaf áhugavert að skoða stóru myndina. Á meðan við flest höfum vaxandi áhuga á vönduðu húsnæði, fallegum fatnaði og því að safna góðum græjum fyrir áhugamálin okkar hefur hráefnið og næringin í mat langt í frá fengið sama vægi. Það er alltof oft of léleg næring í fallegum eldhúsum, ef svo má að orði komast.

Mig langar að deila uppskrift að góðu kitsari sem er sögð hin fullkomna næring. Í indversku lífsvísindunum, uppáhaldsheilsu-fræðunum mínum, er kitsarí í miklum metum og gjarnan borðað með fram andlegri iðkun eða þegar fólk vill draga sig í hlé um stund og hvíla meltinguna. Kitsarí hreinsun er iðkuð víða um heim þar sem jógafræðin hafa náð vinsældum. Fyrir marga er kitstarí hin sanna töfrafræða, ekki síst yfir vetrartímann enda bæði vermandi, þægilegt, bragðgott og auðmelt. Það frábæra við kitsarí er að það er einfaldur réttur en um leið grunnur sem hægt er að framreiða á fjölmarga vegu.“

Hið dásamlega kitsarí

- 1 bolli basmati hvít eða brún hrísgrjón
- ½ bolli mungbaunir
- 2 msk. ghee (smjörólia)
- 1 tsk. saxaður ferskur engifer

Kitsar-rétturinn þykir vera hreinsun er iðkuð víða um heim þar sem jógafræðin hafa náð vinsældum.



- 1 tsk. náttúrulegt salt
- 6 bollar vatn
- 1 msk. af kitsarí kryddblöndu

Kitsarí kryddblanda

- ¼ tsk. gul eða svört sinnepsfræ
- ½ tsk. kúminfræ
- ½ tsk. túrmerikduft
- 1 og ½ tsk. kóríanderduft
- ½ tsk. fennelduft
- Asafoetida á hnífsoddi (má sleppa, stundum erfitt að finna)

Hreinsið baunir og hrísgrjón vel með því að láta vatn renna yfir þau í gegnum sigti.

Notið meðalstóran pott og stillið á meðalháan hita. Bræðið um 1 msk. af ghee-i. Setjið út í sinnepsfræ og látið poppast. Bætið við kúminfræjum, túrmerikdufti, kóríander- og fenneldufti og asafoetida (ef þið notið það). Síðan söxuðum ferskum engifer. Látið malla í sirka mínútu. Bætið nú hrísgrjónum og mungbaunum út í.

Hrærið aðeins í og þá er kominn tími til að setja út í 6 dl af vatni. Látið sjóða við vægan hita í 15 til 20 mínútur. Takið þá af hellunni, takið pottlokið af og setjið víska-

stykki yfir og látið pottlokið aftur á. Látið standa í 20 mínútur.

Nú er komið að því að borða en áður en þið gerið það skal setja restina af ghee-inu ofan á. Saltið eftir smekk og njótið.

Þessi uppskrift ætti að duga fyrir 2, eða 1 í hádegis- og kvöldmat. Ef þið viljið bæta við grænmeti hafið það auðmeltanlegt. Það eru gulrætur, aspás, grænar baunir, grasker, kúrbítur eða sæt kartafla.

Kóríandersósa ofan á, fyrir meira bragð

- 1 búnt kóríander
- ¼ bolli sitrónusafi
- ¼ bolli vatn
- ¼ bolli kókosþykkni eða kókosmjöl
- 2 msk. engifer
- 1 tsk. hunang eða önnur lífræn sæta
- 1 tsk. salt
- Pípar

Maukið allt saman í matvinnsluvel og munið að hafa allt það hráefni sem þið getið lífrænt ræktað. Það er mátulegt að setja 1 til 2 msk. ofan á hverja skál. ■

Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrolt Eru tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

hvannarrót

100% náttúruleg hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBÓK | HÁFNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.

Missti yfir fimmtíu kíló með jákvæðara sjálfstali

Þegar Fanney Rós Magnúsdóttir var yngri leið henni illa andlega og líkamlega en með því að tala fallega til sín tókst henni að hvetja sig áfram og temja sér heilbrigðan lífsstíl. Í dag er hún íþróttafræðingur sem starfar hjá SagaNatura og segir bætiefni fyrirtækisins hjálpa sér mikið.

Fanney Rós Magnúsdóttir hefur náð undraverðum árangri í því að umturna eigin lífsstíl undanfarin ár. Ekki einungis náði hún að létta sig um tugi kílóa, heldur hefur hún einnig náð að viðhalda þeim lífsstílsbreytingum í fleiri ár, sem reynist oft þrautin þyngri.

Fanney telur að grunnurinn að þessari breytingu hafi verið þegar hún fór markvisst að tala fallega til sín.

„Í stað þess að rífa mig niður andlega, með sjálfsgagnrýni á borð við að ég væri vitlaus eða ekki nógu góð, þá fór ég að reyna að tala fallega til mín, svona eins og ég væri að tala við vinkonu mína. Fram að þessu hafði ég verið farin að venja mig á að gera lítið úr sjálfri mér, sem hafði ekki góð áhrif á mína andlegu líðan,“ segir hún.

„Mér leið virkilega illa á þessum tíma, ég var þung andlega og oft hvöss við fólkið sem mér þykir vænst um. Ég áttaði mig því á því að eitthvað þyrfti að breytast til þess að mér færi að líða betur.“

Markmiðið að líða betur

Á þessum tímamarki var Fanney lítið að velta heilbrigðum lífsstíl fyrir sér.

„Ég hafði prófað alls konar megrunarkúra sem virkuðu ekki vel fyrir mig. Ég fór að skoða sjálfa mig og reyna að meta hvað mætti fara betur. Markmiðið á þessum tímamarki var aldrei að léttast, heldur að líða betur, þó ég hefði nú ekki grátið það að léttast smá. Ég vissi fullvel að ég væri 120 kíló og að það væri ekki gott fyrir mig. Tilgangurinn var hins vegar ekki sá, en eftir því sem ég fór að tala á uppbyggilegri hátt við sjálfa mig, þá fór mér að líða betur og sjálfs-traustið jókst.

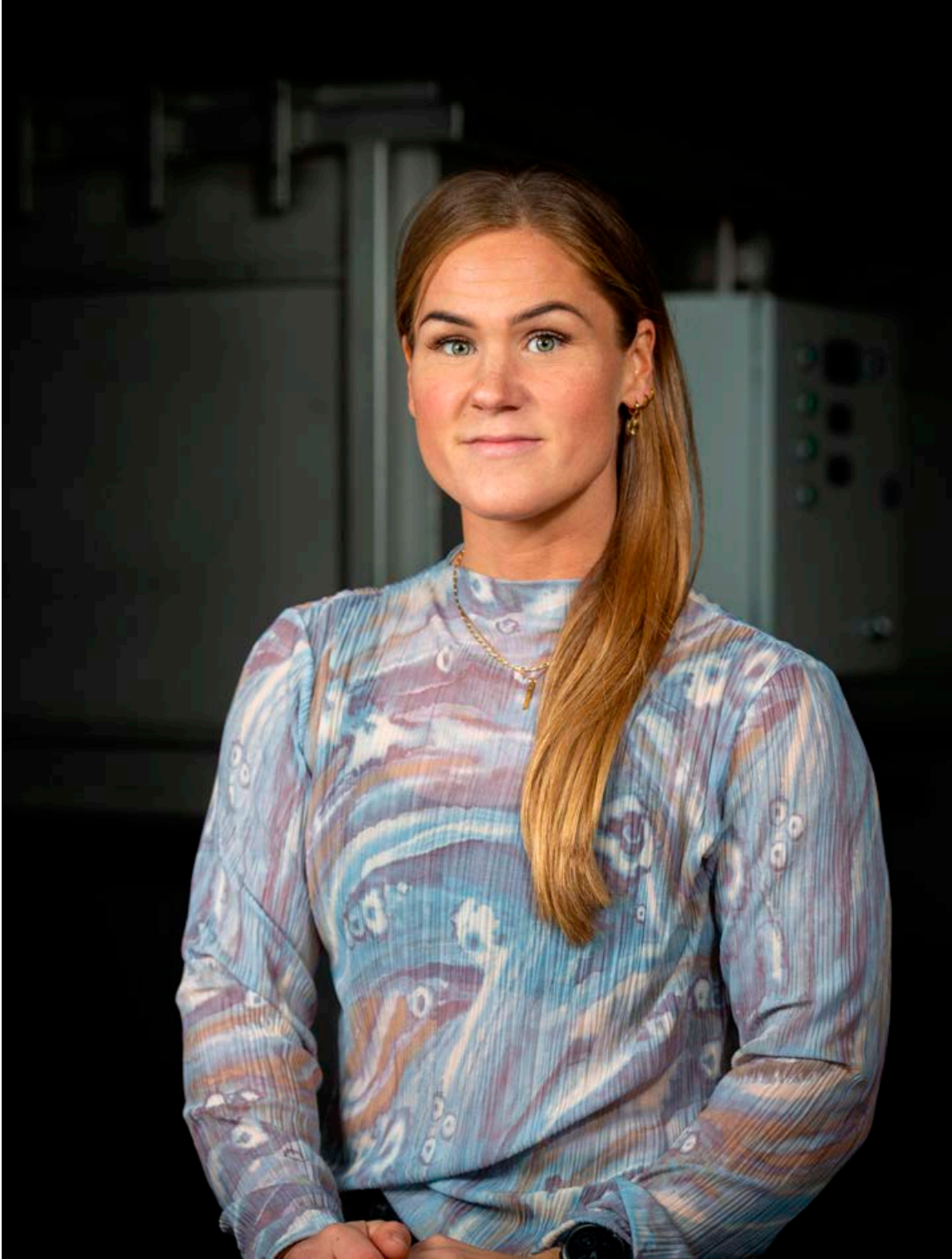
Ef ég gerði mistök sagði ég við sjálfa mig í speglinum: „Ahh, allt í lag, Fanney. Þú ert dugleg! Við reynum aftur,“ eða: „Æ, smá mistök, það gera allir mistök, haltu áfram að reyna.“ Smátt og smátt fór ég að trúa að ég gæti,“ segir Fanney.

„Þessi breyting leiddi til þess að ég fór að þora að prófa nýja hluti. Kannski ég gæti hlaupið og gert upphíffingar og allar þessar erfiðu æfingar sem ofurfólkið gerði.“

Hélt áfram að mæta

„Ég er svo heppin að eiga eina svona ofursystur sjálf, en hún dró mig með sér á Boot Camp æfingu. Á þessum tímamarki átti ég ekki æfingaföt svo ég mætti í joggingbuxum og stuttermabol sem ég notaði dagsdaglega. Ég mætti á æfinguna, hljóp tæpan kílómetra og ældi. Flestir myndu ekki telja það góðan árangur en ég fór heim, leit í spegilinn og sagði: „Vel gert, Fanney, þú GAST það – þú mættir!“ Það geta nefnilega ekki allir mætt. Þrátt fyrir að vera að drepast alls staðar eftir þessa æfingu mætti ég aftur tveimur dögum seinna, af því ég gat það! Ég gat mætt! Sú æfing var alveg jafn erfið en ég kastaði þó ekki upp. „Vel gert,“ hugsaði ég, „aðeins betri í dag en í gær.“

Fyrstu tvær vikurnar voru rosalega erfiðar, en ég hélt áfram að mæta á æfingar. Þriðja vikan varð allt í einu aðeins auðveldari. Út frá þessu fór ég allt í einu að fá hrós frá fólki í kringum mig. Þá fór mig að langa til þess að borða hollara og



Fanney Rós Magnúsdóttir gerði ótrúlegar breytingar á lífsstíl sínum og segir að að grunnurinn að breytingunum hafi verið að byrja markvisst að tala fallega til sín.

MYND/ÆSEND

drekka meira vatn!“ segir Fanney.

„Ég byrjaði rólega í mataræðinu og fann þá hvernig mér gekk betur á æfingum ef ég borðaði góða fæðu. Þarna fór ég að þæla í þyngdinni minni og komst að því að ég væri búin að missa nokkur kíló. Það hvatti mig til þess að halda áfram og gera enn betur. Svona vatt þetta upp á sig smátt og smátt og kom mér á þann stað sem ég er á í dag.“

Æfir oft í viku

„Út frá þessu fékk ég mikinn áhuga á hreyfingu og mataræði,“ segir Fanney. „Í dag er ég í besta formi lífs míns, æfi CrossFit 4-5 sinnum í viku og hugsa vel um lífsstílinn. Ég skráði mig í nám hjá Háskólanum í Reykjavík og útskrifaðist sem íþróttafræðingur í júní árið 2017. Eftir sumarið fór ég beint í meistaranám í íþróttavísindum og þjálfun á kostaðri stöðu á vegum HSÍ og útskrifaðist í júní árið 2019.

Strax eftir námið fór ég að vinna hjá líftækniyfyrirtækinu SagaNatura sem framleiðir íslensk hágæða fæðubótarefni, en það er algjörlega draumavinnan mín. Ég hef reynt það á eigin skinni hversu mikil áhrif heilbrigður lífsstíll getur haft á mann og ég trúir því að bætiefni geti gert góðan líkama enn betri.“

Finnur bætiefnin hjálpa sér

„Ég er sjálf með ADHD og fann hvað það skipti máli fyrir mig að hafa reglu í kringum æfingar. Frá byrjun settist ég því niður á sunnu-

dögum, fyllti á vítamínboxið mitt og skrifaði niður hvenær í vikunni ég ætlaði að fara á æfingar og þá var það eina sem ég þurfti að gera að mæta,“ segir Fanney. „Mér hefur fundist það hjálpa athyglisbrestinum mikið að nota vörur eins og SagaMemo og Energy, en mér finnst þær auka einbeitinguna

mína og athygli. Energy er líka frábær vara til að taka fyrir æfingar. Tvö hylki innihalda 105 mg af koffíni, burnirót, B-vítamínblöndu og theanín, sem bætir einbeitingu. SagaMemo er svo alveg einstök vara, þar sem hún inniheldur efni sem er unnið úr íslenskri hvönn. Ég reyni líka að passa vel upp á



Fanney segir að vörur eins og SagaMemo og Energy hjálpi henni mikið með athyglisbrestinn og auki einbeitingu og athygli.



Fanney segir að Energy sé frábær vara til að taka fyrir æfingar. Tvö hylki innihalda 105 mg af koffíni, burnirót, B-vítamínblöndu og theanín, sem bætir einbeitingu.

Lífsreglur Fanneyjar

Regla 1

Ég hreyfi mig 4-5 x í viku.

Regla 2

Ég fasta til hádegis.

Regla 3

Ég drekk 3 flöskur af vatni á dag.

Regla 4

Ég borða tvo skammta af grænmeti og tvo skammta af ávöxtum á dag.

Regla 5

Ég borða ekki eftir klukkan 20.00.

Regla 6

MIKILVÆGASTA reglan. Tala FALLEGA til mín! Alltaf!

Eftir því sem ég fór að tala á uppbyggilegri hátt við sjálfa mig, þá fór mér að líða betur og sjálfs-traustið jókst.

Fanney Rós Magnúsdóttir

D-vítamín inntöku, en til þess að gæta að henni hefur mér fundist frábært að nota AstaLýsi daglega. Ótrúlegt en satt þá er þetta lýsi ekki vont á bragðið og ég nota það meira að segja út í boostið hjá mér. Mér finnst þetta vera frábær leið til þess að bæta omega-3, D-vítamíni og astaxanthini við fæðuna, en þetta eru allt mjög mikilvæg bætiefni,“ segir Fanney. „Astaxanthin er kannski minnst þekkt af þessum efnum, en það er unnið úr þörungum og er það sem gefur laxinum bleikan lit sinn. Þetta efni er alveg stórmerkilegt og getur bætt heilsuna á svo marga vegu, hvort sem er fyrir hjarta- og æðakerfi, húð, augnheilsu eða ýmislegt annað.“

Fylgir nokkrum lífsreglum

„Ég ætla aldrei að hætta að komast að því hvað ég get og ég mun halda áfram að gera mitt besta svo lengi sem ég lifi. Mitt besta er ekki alltaf 100% frammistaða, en það er mitt besta þann daginn,“ segir Fanney. „Í gegnum allt þetta bætingaferli fór ég að þekkja sjálfa mig betur og setti ég mér nokkrar reglur í kjölfarið sem ég reyni að fylgja til þess að líða vel og vera hraust að eilífu.“ ■

Örugg leiktæki ástarlífsins

thordisg@frettabladid.is

Margir nota leiktæki til að auðga ástarlífið. Slík tæki eru örugg ef notuð af skynsemi og haldið hreinum. Sé það ekki gert geta þau valdið klamidýu, sífilis, lekanda, herpes, HIV og lifrabólgu B og C

Komið í veg fyrir kynsjúkdómsmit með því að:

- Halda leiktækjunum hreinum og þvo þau eftir hverja notkun.
- Tæki sem ætluð eru til að fara inn í leggöng eða endaparm á að hylja með nýjum smokk fyrir hverja notkun.
- Ekki deila leiktækjum ástarlífsins með öðrum. Þetta er eins og með tannburstann, hver á sinn eigin bursta.

Öll kynlífstæki þarf að þrifa eftir



Hreinlæti leiktækja ástarlífsins varnar sjúkdómum.

hverja notkun. Ef sama tækið er notað á mismunandi staði líkamans, eins og munn, leggöng og endaparm, þarf að þrifa tækið á milli þessara staða. ■

HEIMILD: HEILSUVERA.IS

Útiæfingar að vetri til

sandragudrun@frettabladid.is

Þegar sólin skín er auðvelt að fara út og hlaupa eða stunda aðra líkamsrækt utandyra, en mörgum finnst erfitt að halda útiverunni áfram þegar kólnar í veðri. En hreyfing er alltaf nauðsynleg sama hvernig viðrar og fyrir þau sem finnst erfitt að fara á líkamsræktarstöðvar þegar smittölur eru jafn háar og þær eru í dag, er um tvennt að velja. Klæða sig vel og fara út eða gera æfingar heima. Göngur og hlaup eru auðveldustu æfingarnar til að stunda úti að vetri til þar sem ekki



Hreyfing úti er öllum holl.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

þarf neinn sérstakan búnað til að stunda þær. Hlý fót sem hrinda frá sér svita og góðir skór er allt sem þarf, og mannbroddar hugsaðir fyrir hlaup eða göngur ef hálta er. ■

Hressandi og hollur þeytingur

starri@frettabladid.is

Frískandi og hollir þeytingar eru tilvaldir með morgunmatnum, í hádegismat eða sem millimál yfir daginn. Hér kemur uppskrift af bráðhollum þeytingi sem inniheldur meða annars mangó og spinat.

Þeytingur með mangó og spinati

- 1 banani
- 1 bolli frosið mangó (ananas virkar líka)
- Handfylli af spinati
- ¼ gúrka
- Safi úr ½ lime
- ½ tsk. túrmerik
- Örlítið af svörtum pipar
- 1-2 bollar kalt vatn

Skellið öllum hráefnunum í blandara og blandið þar til hann er silkimjúkur. Það er mismunandi hversu þykka fólk vill hafa þeytingana. Því er gott að setja minna vatn til að byrja með og bæta í eftir þörfum þar til rétt þykkt er komin.

HEIMILD: VEGANISTUR.IS

» Því er gott að setja minna vatn til að byrja með og bæta í eftir þörfum.



Þeytingur með mangó og spinati er hollur og góður drykkur yfir daginn. MYND/VEGANISTUR.IS

Vörur sem virka gegn þurrki

Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7

Membrasin Woman Vitality

Krem sem virkar gegn þurrki í leggöngum og á ytri kynfærum.

Bætiefni sem nærir og vinnur gegn þurrki í allri slímhúð og húð.

Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7, FLORAGLO® lutein og zeaxanthin

Membrasin Vision Vitality

Augnúði gegn þurrki og þreytu í augum – úðast á augnlok, má nota með farða og augnlinsum.

Bætiefni gegn þurrki í augum og verndar einnig gegn skaðlegum áhrifum skjánotkunar.

Nánar upplýsingar um vörurnar og sölustaði á www.numereitt.is/membrasin

Toppaðu

ísinn með réttu íssósunni

Uppskrift að Mars - íssósu

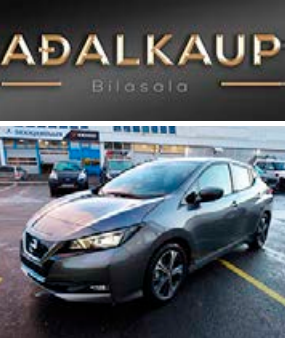
1. Hitið 1-2 dl rjóma í potti
2. Brytjið 4 Mars stykki út í
3. Hrærið vel og þynnið með rjóma eftir smekk



Hafðu það einfalt og gott...



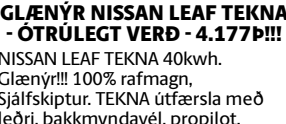
Bílar & Farartæki



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177P!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilót, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120626 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bilasölu - Skeifunni 3c.



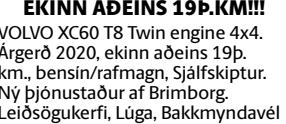
GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177P!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilót, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bilasölu - Skeifunni 3c.



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177P!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilót, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bilasölu - Skeifunni 3c.



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177P!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilót, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bilasölu - Skeifunni 3c.



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177P!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilót, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bilasölu - Skeifunni 3c.

GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177P!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilót, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bilasölu - Skeifunni 3c.

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

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

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105. Þar getum við boðið nemendum að halda fjarlægdarmörk vegna Covid19 og aldrei fleiri en 10 í hverjum hóp. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið. Námskeiðin okkar byrja mánudaginn 10. janúar og þriðjudaginn 11. janúar og þeim lýkur svo fimmtudaginn 3. febrúar.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 19:15- 20:45

Framhaldsnámskeið spænska III:
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska V:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

Þjóðum einnig upp á einkatíma.

Námskeiðin hefjast mánudaginn 10. janúar og þriðjudaginn 11. janúar lýkur fimmtudaginn 3. febrúar. Verð á mann er 35.000 krónur.

Uppplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskukólinn Háblame Instagram: spaenskuskolinn_hablame

Til leigu

Steinhella 17
lager – geymsluhúsnæði

330 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu. Mikil lofthæð, laust nú þegar.

Uppl. í s. 893 9777 og 862 4685

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Varahlutir í lyftara

- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofi.

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

Ferðaðþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Sviðsstjóri þjónustusviðs



Við leitum að fjölbæfum og úrræðagóðum sviðsstjóra þjónustusviðs sem býr yfir færni til að leggja mat á mikilvægi verkefna og forgangsraða í samræmi við það. Við leggjum mikla áherslu á liðsheild og vinnum saman sem teymi. Við fögnum fjölbreytileika og temjum okkur opin tjáskipti þar sem allar skoðanir eiga rétt á sér. Við kunnum að meta frumkvæði og umbótahugsun, því við erum sífellt að leita að betri og skilvirkari leiðum til að sinna hlutverki okkar. Við erum glaðlynd og jákvæð gagnvart áskorunum í starfinu og leggjum áherslu á að finna einstakling sem passar vel inn í okkar vinnustaðamenningu.

Helsta ábyrgðarsvið sviðsstjóra:

- Verkefnastjórnun þjónustuvers og ýmissa sérverkefna
- Umsjón með þróun og viðhaldi upplýsingatækni kerfa og samskipti við þjónustuaðila þeirra
- Ábyrgð á upplýsingaöryggi
- Umsjón með skjala- og gæðastjórnun NTÍ
- Umsjón með þjálfun nýrra starfsmanna og verktaka sem vinna í upplýsingakerfum NTÍ

Lykilkröfur til sviðsstjóra:

- Frumkvæði, skipulagsfærni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Viðtæk þekking á upplýsingatækni
- Færni í skýrslugerð, bæði á íslensku og ensku
- Framúrskarandi samskiptafærni, þjónustulund og jákvætt viðmót
- Menntun sem nýtist í starfi

Umsóknarfrestur er til og með **15. janúar 2022**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Umsóknir gilda í sex mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Áhugasamir einstaklingar óháð kyni eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225.

NTÍ er opinber stofnun sem hefur það hlutverk að váttryggja eignir gegn náttúruhamförum. Að jafnaði eru 5-6 starfsmenn hjá NTÍ, en þegar stórir tjónsatburðir eiga sér stað geta orðið miklar breytingar á starfsmannafjölda til skemmri tíma. Kynningarmyndband um NTÍ má finna hér:



Hér má einnig nálgast starfslýsinguna:



Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðeigandi stéttarfélags og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.



SKAFTÁRHREPPUR

Hjúkrunarforstjóri Klausturhóla

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Klausturhólar á Kirkjubæjarklaustri auglýsir stöðu hjúkrunarforstjóra lausa til umsóknar. Um 100% starf er að ræða.

Starfssvið hjúkrunarforstjóra:

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri, áætlanagerð og mannauðsmálum heimilisins
- Fagleg forysta á sviði hjúkrunar og umönnunar á heimilinu
- Ábyrgð á stefnumótun og framfylgd stefnu
- Samskipti við hagsmunaaðila heimilisins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Réttindi til að starfa sem hjúkrunarfræðingur
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun á sviði öldrunarmála er æskileg
- Framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum og geta til að vinna sjálfstætt og skipulega
- Framsýni, metnaður og drifkraftur
- Hæfni til að skapa góða liðsheild ásamt jákvæðu og lausnamiðuðu hugarfari
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti

Klausturhólar er glæsilegt hjúkrunar- og dvalarheimili með 17 hjúkrunarrými, tvö dvalarrými og eitt dagdvalarrými. Ný og vel búin hjúkrunarálma var tekin í notkun árið 2006. Samstarf er milli Klausturhóla og Heilbrigðisstofnunar Suðurlands sem starfrækir heilsugæslustöð á Kirkjubæjarklaustri. Á Kirkjubæjarklaustri er grunnskóli, tónlistarskóli og leikskóli. Þar er góð aðstaða til íþróttaiðkunar í nýrri íþróttamiðstöð með sundlaug, íþróttasal og tækjasal. Náttúrufegurð í Skaftárhreppi er rómuð og mikil uppbygging á sér stað, einkum í ferðaþjónustu. Skaftárhreppur er hluti af Kötlu jarðvangi og Vatnajökulspjóðgarði. Nánari upplýsingar má finna á www.klaustur.is.

Umsóknarfrestur er til og með **14. janúar 2022**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Hafdis Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.



ARKITEKT OG BYGGINGAFRÆÐINGUR

óskast til starfa



Fjölbreytt verkefni eru framundan hjá okkur og við viljum breikka breiðan hóp okkar með arkitekt og byggingafræðingi.

Starfsreynsla á arkitektastofu er kostur og kunnátta á helstu teikniforrit, ss. Revit er nauðsynleg.

Ákjósanlegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.

Umsókn skal senda til ASK arkitekta á netfangið ask@ask.is fyrir **15. janúar 2022**.

ASK arkitektar er alhliða arkitektastofa sem fæst við hefðbundin verkefni á sviði byggingarlistar, hönnun nýbygginga, endurhönnun eldri bygginga, skipulag eldri byggðar og nýbyggingasvæða, hönnunarstjórn o.fl. Verkefni stofunnar hafa verið unnin fyrir fyrirtæki, sveitarfélög og einstaklinga. Teiknistofan er í miðborg Reykjavíkur og eru starfsmenn nú 23 talsins.

ASK arkitektar - Geirsgötu 9 - 101 Reykjavík - 515 0300 -www.ask.is

AÐSTOÐARMAÐUR DÓMARA

Héraðsdómur Reykjaness auglýsir laust til umsóknar starf löglærðs aðstoðarmanns dómara. Aðstoðarmenn heyra undir dómstjóra og kjör þeirra fara eftir kjarasamningi.

Leitað er eftir drífandi lögfræðingi sem öðlast hefur nokkra starfsreynslu. Starfið krefst sjálfstæðis og nákvæmni í vinnubrögðum. Um er að ræða fullt starf.

Helstu verkefni

- » Umsjón með reglulegu dómpingi í einkamálum og þingfestingar gjaldþrotamála
- » Meðferð útvistarmála í eigin nafni, þ.á.m. áritun stefna og ritun dóma og úrskurða
- » Meðferð sakamála þar sem vörnum er ekki haldið uppi
- » Ritun úrskurða/ákvarðana í eigin nafni í útburðar- og innsetningarmálum og gjaldþrotamálum og úrskurða á grundvelli laga um skipti á dánarbúum þegar vörnum er ekki haldið uppi
- » Áritun sektarboða og aðfararbeiðna
- » Dómkvaðning matsmanna og meðferð vitnamála
- » Aðstoð við samningu dóma og úrskurða í almennum einkamálum þar sem tekið er til varna, svo og aðstoð við samningu úrskurða í ágreiningsmálum er varða gjaldþrotaskipti, dánarbússkipti, sviptingu lögræðis, aðfaragerðir, nauðungarsölu og þinglýsingar

Menntunar- og hæfnikröfur

- » Umsækjandi þarf að hafa lokið embættisprófi eða grunnnámi ásamt meistaraprófi í lögum og uppfylla jafnframt að öðru leyti skilyrði 2.-6. töluliðar 2. mgr. 29. gr. laga nr. 50/2016 um dómstóla
- » Að lágmarki tveggja ára starfsreynsla á sviði lögfræði
- » Haldgóð þekking í réttarfari
- » Mjög góð færni í íslensku
- » Sjálfstæði í vinnubrögðum og lipurð í mannlegum samskiptum
- » Góð tölvu- og tækniþekking

Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar veitir: Kristinn Halldórsson dómstjóri, **kristinn.halldorsson@domstolar.is**.

Fylgja þarf ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og hvernig umsækjandi fullnægi fyrrgreindum hæfniskröfum.

Umsóknir um starfið gilda í sex mánuði frá birtingu auglýsingar. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem allra fyrst.

Sótt er um starfið á **starfatorg.is** eða á **alfred.is**

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2022.

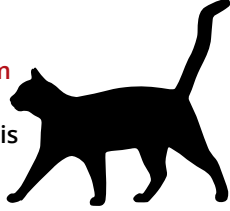
UMBROTSFÓLK

Forlagið leitar að umbrotsmanni til að brjóta um bækur af öllu tagi, með og án mynda.

Nauðsynlegt er að viðkomandi hafi viðtæka reynslu af bókaumbroti og yfirgripsmikla þekkingu á InDesign-forritinu, auk þess að geta unnið bæði í Illustrator og Photoshop en kunnátta í myndvinnslu er mikill kostur.

Æskilegt er einnig að viðkomandi beri gott skynbragð á íslenskt mál og búi yfir vandvirkni, sjálfstæði og öguðum vinnubrögðum auk þess að vera úrræðagóður.

Umsóknir með upplýsingum um reynslu og fyrri störf sendist á atvinna@forlagid.is fyrir 5. janúar 2022





LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Forlagið | Bræðraborgarstíg 7 | www.forlagid.is



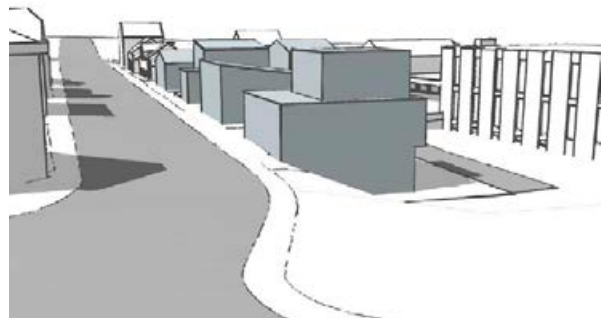
Breytt deiliskipulag miðbæjar-svæðis við Hvítungaveg

Bæjarstjórn Vestmannaeyja samþykkti 2. desember 2021 að auglýsa deiliskipulagstillögu fyrir breytingu á Deiliskipulagi miðbæjarsvæðis við Hvítungaveg, auglýst skv. 1. Mgr. 43. Gr. Skipulagslaga nr. 123/2010.

Helstu breytingar á svæðinu eru að bætt er við fjórum byggingarreitum við Hvítungaveg og einum byggingareit sunnan við Alþýðuhús. Einnig er gert ráð fyrir aðkomuslóða að bakhlið húsanna við Hvítungaveg, eða bakvið Bókasafn Vestmannaeyja.

Skipulagsgögn verða til sýnis hjá Umhverfis- og framkvæmdasviði Skildingavegi 5, frá og með 20. desember 2021 til og með 31. janúar 2022 og má einnig finna í skipulagsgátt á vefsíðu sveitafélagsins (<https://www.vestmannaeyjar.is/thjonusta/skipulag/>).

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér gögnin. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna þarf að skila skriflega eigi síðar en 31. janúar 2022 í afgreiðslu Umhverfis- og framkvæmdasviðs Skildingavegi 5, eða á netfangið umhverfissvid@vestmannaeyjar.is

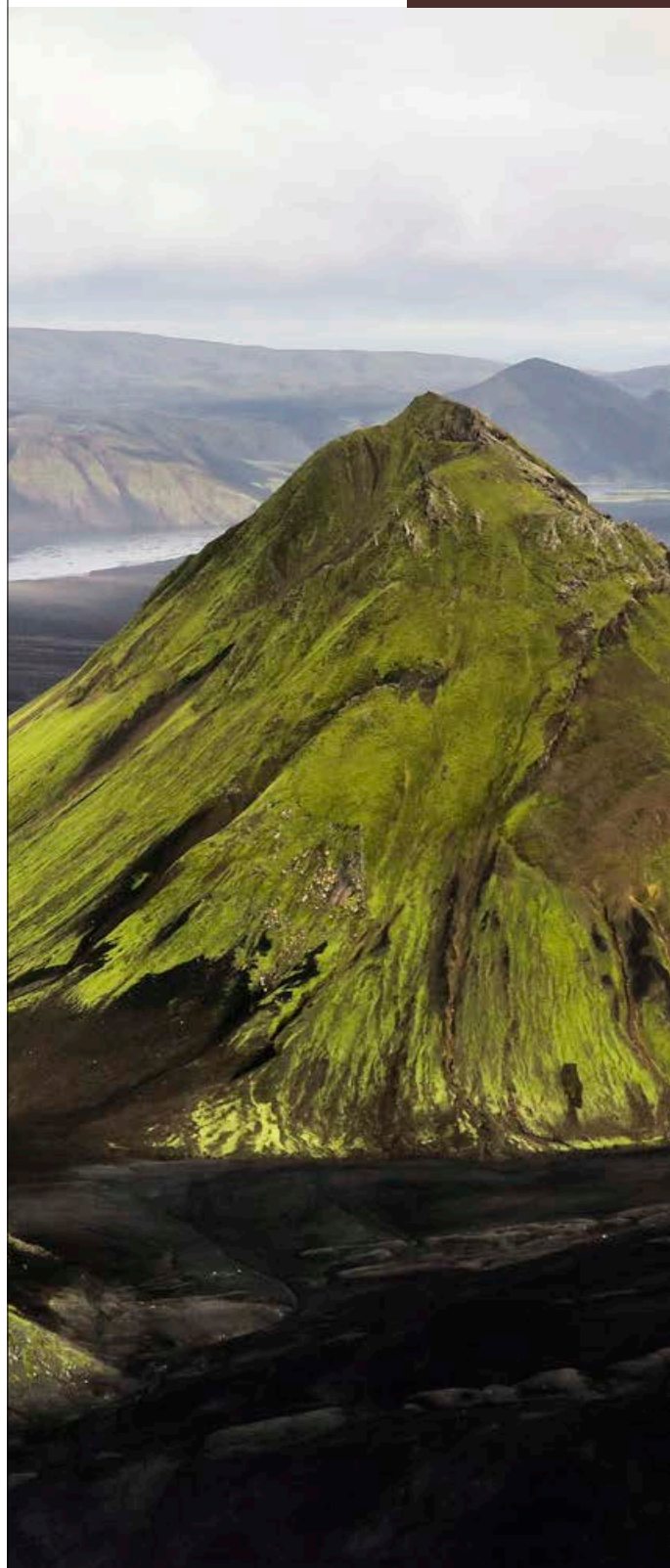


Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Embætti ríkislögmanns laust til umsóknar



Forsætisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti ríkislögmanns sem forsætisráðherra skipar í til fimm ára í senn.

Ríkislögmaður fer með rekstur dómsmála fyrir ríkið og stofnanir þess. Er þar einkum um að ræða vörn einkamála fyrir dómstólum og eftir atvikum gerðardómum. Ríkislögmaður annast einnig sókn þeirra mála sem ríkið höfðar og uppgjör bóta krafna sem beint er að ríkinu. Embættið sinnir einnig málflutningi fyrir Mannréttindadómstól Evrópu og EFTA-dómstólnum. Þá geta ráðherrar óskað lögfræðilegs álits embættisins um einstök málefni og aðstoðar þess við vandasama samningagerð. Um embættið fer samkvæmt lögum um ríkislögmann, nr. 51/1985.

Ríkislögmaður ber ábyrgð á að embættið starfi í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma embættisins sé í samræmi við fjárlög og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt. Ríkislögmaður skal fullnægja lagaskilyrðum til skipunar í dómaraembætti í Hæstarétti og enn fremur hafa réttindi til málflutnings fyrir Hæstarétti.

Leitað er að einstaklingi með yfirgripsmikla og farsæla reynslu af málflutningi, sem hefur góða samskipta- og leiðtogahæfileika. Reynsla af stjórnun, stefnumótun og rekstri er æskileg.

Í stjórnendastefnu ríkisins kemur fram að stjórnendur þurfi að búa yfir hæfni og þekkingu til að geta brugðist við og haft frumkvæði að breytingum í samfélaginu og sífellt flóknara starfsumhverfi. Við ráðningu í embætti ríkislögmanns verður horft til þátta sem skilgreindir hafa verið í stjórnendastefnunni sem eru heilindi, leiðtogahæfni, árangursmiðuð stjórnun og samskiptahæfni.

Skipað verður í embættið frá 1. mars 2022. Um laun og önnur kjör ríkislögmanns fer skv. 39. gr. laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996.

Einstaklingar eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2022. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfylli hæfniskröfur fyrir starfið. **Umsóknir skulu sendar til forsætisráðuneytisins, Stjórnarráðshúsinu við Lækjartorg, 101 Reykjavík eða á netfangið for@for.is.**

Nánari upplýsingar veitir Bryndís Hlöðversdóttir, ráðuneytisstjóri í forsætisráðuneytinu; bryndis.hlodversdottir@for.is

Stjórnarráð Íslands
Forsætisráðuneytið



Jól 2021



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



Barna- og fjölskyldustofa

Ný stofnun Barna- og fjölskyldustofa tekur til starfa þann 1. janúar 2022. Stofnuninni er ætlað að vinna að farsæld barna í samræmi við bestu þekkingu og reynslu hverju sinni. Barna- og fjölskyldustofa mun sinna verkefnum sem tengjast þjónustu við börn og fjölskyldur þeirra. Þar á meðal eru verkefni á sviði barnaverndar en við stofnun Barna- og fjölskyldustofu verður Barnaverndarstofa lögð niður. Barna- og fjölskyldustofa mun jafnframt gegna lykilhlutverki við samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna.

Barna- og fjölskyldustofa leitar nú að framsæknum leiðtogum sem hafa þekkingu á málefnum barna og hæfni til að leiða svið stofnunarinnar.

Eftirfarandi stöður eru lausar til umsóknar:
Framkvæmdastjóri farsældar- og fræðslusviðs
Framkvæmdastjóri gæða- og stoðsviðs
Framkvæmdastjóri meðferðarsviðs

Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar 2022.
Allar nánari upplýsinga um störfín og má finna á Starfatorgi, www.starfatorg.is

BORG

ATVINNUHÚSNÆÐI

Til sölu atvinnuhúsnæði

Til sölu



Norðurhella 8

221 Hafnarfjörður

Atvinnuhúsnæði

Sex mismundi iðnaðarbil til sölu. Stærðir bilanna eru 244,9–330,4 fm. Mismunandi er hvernig þeim er skipt upp, sum eru með milliloft yfir öllu rýminu en önnur aðeins til helmings. Húsnæðið er vel staðsett í iðnaðarhverfinu á Völlumum í Hafnarfirði. Góð tenging við stofnbrautir og góð aðkoma. Gott framtíðarhúsnæði fyrir öflug fyrirtæki.

Bilin 6 eru:

8A: 330,4 fm	8D: 321,5 fm
8B: 246,3 fm	8E: 324,6 fm
8C: 244,9 fm	8F: 330,4 fm

Gunnlaugur löggiltur fasteignasali
844 6447 · gunnlaugur@fastborg.is

Úlfar Þór löggiltur fasteignasali
788 9030 · ulfar@fastborg.is

GLEÐILEGA HÁTÍÐ

Óskum þér og fjölskyldu þinni gleðilegra stunda um hátíðarnar með bestu þökk fyrir ánægjuleg viðskipti á árinu sem senn kveður.

Þitt fólk hjá Vinnvinn

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

job
Finnum draumastarfið saman



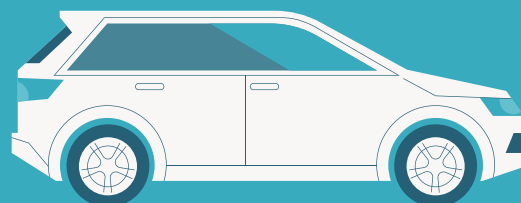
Erum við
að leita **að þér?**



Lyfjaval
Apótek

Lyfjaval óskar landsmönnum
gleðilegs árs
með þökk fyrir viðskiptin

Renndu við



Þú færð **lyfin þín**
beint í bílinn
- öruggt, fljótlegt og afar þægilegt

Covid heimaprófin fást hjá okkur

Bílaapótekið Hæðasmára **Opið 10 – 23 alla daga**

Þú finnur apótek Lyfjaval í Mjódd, bílaapótek Hæðasmára og í Apóteki Suðurnesja

Lyfjaval Mjódd

Opið virka daga 08.45 – 18.15
Laugardaga 12.00 – 16.00

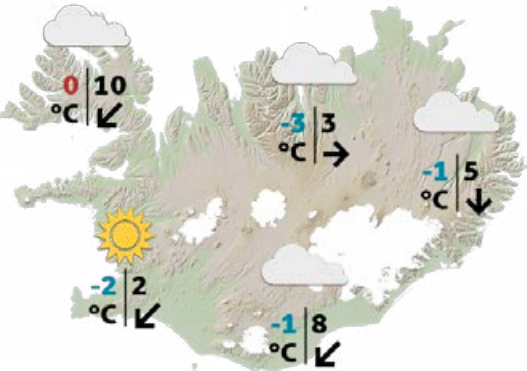
Lyfjaval Hæðasmára Bílaapótek

Opið alla daga 10.00 – 23.00

Apótek Suðurnesja

Opið virka daga 09.00 – 19.00
Laugardaga 12.00 – 16.00

Veðurspá Fimmtudagur



Norðaustan 8-15 m/s og el eða dálítill snjókoma í dag, en víða léttskýjað á S- og V-landi. Frost 1 til 8 stig. ■

Ein með öllu. Gríðarlega fjölbreytt, samsett kaka sem skýtur upp beint og í blævæng. Eftir mikla litardýrð með glitrandi ljósum þá endar hún á silfurlituðum stjörnuþlómmum með grænum og rauðum kúlum í sannkallaðri stórskotahríð með braki og brestum.

240 skot
195 SEK
5
5
24 kg

Þú færð Vig Tuma á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

Starfsmenn Rubix Ísland óska viðskiptavinum sínum gleðilegs nýs árs með þakklæti fyrir viðskiptin á árinu sem er að líða.

RUBIX

Dalvegi 32a, Kópavogi
is.rubix.com

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

frettablaðið.is

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

- LÁRÉTT**

 - 1 sveigur
 - 5 vesæl
 - 6 spil
 - 8 stulta
 - 10 tveir eins
 - 11 pili
 - 12 lykkja
 - 13 fleygur
 - 15 púður
 - 17 skjálfa
- LÓÐRÉTT**

 - 1 slengjast
 - 2 mokað
 - 3 miski
 - 4 andinn
 - 7 skemmtun
 - 9 urmull
 - 12 skjól
 - 14 fát
 - 16 borg

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10			11		
			12		
13	14				
15				16	
	17				

Nodirbek Abdusattorov (2633) fann magnaða leið til jafnteflis gegn D. Gukesh (2633) á HM í atskák.

30...He5+! 31. Be2 (31. Rxe5 Dd2#). 31...Hxe2+! 32. Kf1 Hxf2+ 33. Kg1 Dg7+! 34. Kxf2 Dg3+ 34. Ke2 Dg2+ 35. Ke2 Dg2+ 36. Ke1 Dg3+ ½-½. Abdusattorov, sem er aðeins 17 ára, varð heimsmeistari í atskák eftir afar spennandi lokaátök og dramatík sem lesa má um á skak.is. Alexandra Kosteniuk varð heimsmeistari kvenna. HM í hraðskák lýkur í dag. www.skak.is: HM í at- og hraðskák. ■

Sudoku

	2		1	5			6	
	6		2				9	
					8			5
		1			4	8		3
			3		5	9		
9	2							
6	3	9	1	7	5			
1					6	7		
	9				3			

	2				5			8
			6			9		
	5	9			8	1	2	
		2				7	6	
		4		6			3	
			5	3				1
					1			7
9	3							
2			9			8		

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.

Pondus

Ég elska þig!

Og ég elska þig!

Eigum við að taka mynd og lýsa ást okkar yfir á samfélagsmiðlum?

Nei! Við skulum ekki gera það!

Gott! Ein af ástæðunum fyrir því að ég elska þig.

Gelgjan

Pabbi, af hverju ákvaðstu að eignast börn?

Hmmm....

...mamma þín var í þessum gallatapp.

OG VIÐ HÖFUM EKKI MEIRI TÍMA!

Barnalán

Hér kemur sveiflan!

KRAKK!

GRÍP!

Hvernig...?

Þegar þú eltir jafn mörg ungabörn og ég, þá bara veistu.

Vornámskeið ADHD samtakanna

Fjölbreytt og vönduð námskeið fyrir börn, ungmenni og fullorðna með ADHD sem og þjálfara, tómstundaflítrúa, kennara og aðstandendur barna og ungmenna með ADHD.



Kynnið ykkur vornámskeið ADHD samtakanna, takmarkaður sætafjöldi.

Skráning á adhd.is



Áfram veginn!

Fjarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Á netnámskeiðinu ætlum við að fræðast um ADHD með styrkleika að leiðarljósi.



Súper stelpur

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir 13-16 ára stelpur með ADHD. Nýtum frístundastyrkinn.



Taktu stjórnina

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD.



Fræðslunámskeið

Fjar- og staðnámskeið fyrir aðstandendur barna og ungmenna með ADHD. Pabbar, mömmur, afar og ömmur... öll velkomin!



Súper krakkar – stelpur

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir 9-12 ára stelpur með ADHD.



Áfram stelpur

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir konur með ADHD.



TÍÁ!

Fjar- og staðnámskeið um tómstundir, íþróttir og ADHD fyrir þjálfara, tómstundaflítrúa, starfsfólk skóla ofl..



Súper krakkar – strákar

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir 9-12 ára stráka með ADHD.

„Frábært námskeið sem breytti lífi okkar.“

— Faðir 9 ára drengs.

„Nú þekki ég mig sjálfa og skil hvað var í gangi.“

— 33 ára kona með ADHD.

„Mikið vildi ég að svona námskeið hefði verið í boði þegar ég byrjaði að þjálfa.“

— 54 ára íþróttþjálfari.

ADHD
samtökin

Áramóta afgreiðslutímar

30. des	10 – 20
31. des	10 – 15
1. jan	Lokað



1.759
kr./kg

Þýsk kalkúnabringa
frosin



395
kr./pk

Driscoll bláber
250 g



495
kr./pk

Jarðarber
250 g



398
kr./pk

Hindber
125 g



398
kr./pk

Brómber
125 g



398
kr./pk

Rífsber
125 g

BÓNUS

Verð gildir til og með 31. desember eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.



2.999
kr./kg

Reyktur og grafinn íslenskur lax
flök



6.498
kr./kg



Íslensk wellington ungnautalund
frosin



398
kr./pk

Aðeins 100 kr
flaskan

Britvic tonic
4x200 ml



4.798
kr./pk

Þýsk nautalund
frosin



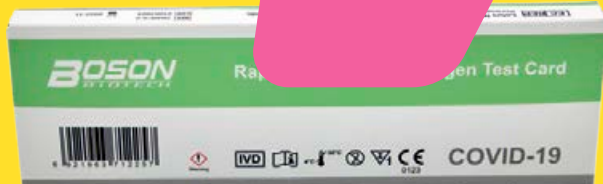
198
kr./stk

Muller leiðiskerti
brunatími 72 klst.



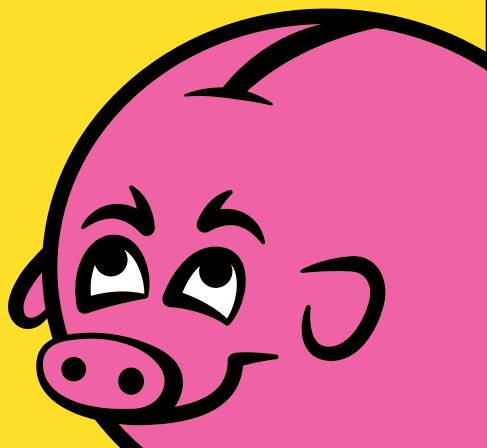
198
kr./2 stk

Hansa útikerti
brunatími 4-5 klst



459
kr./stk

Boson sjálfspróf





Emil í Kattholti hefur slegið rækilega í gegn í Borgarleikhúsinu.

MYND/GRÍMUR BJARNASON

Síðastliðin þrjú leikár hafa verið þrautaganga, smitbylgjurnar skella á þjóðinni með reglulegu millibili og núna erum við í auga stormsins. Sviðslistafolk berst í bökkum, í óteljandi vandamálum, sem má rekja til Covid en einnig sinnuleysis ráðafólks, bæði í borgar- og ríkisstjórn, þegar kemur að fjárveitingum til málaflokksins.

Í júlí var Reykjavík Fringe Festival haldin í fjórða sinn og stækkar ár hvert. Ekki farnaðist Act Alone jafn vel. Henni þurfti að fresta aftur vegna samkomutakmarkana, en hátíðin fékk nýlega styrk til næsta árs og leikhúsunndur eru hvattir til að ferðast vestur á Suðureyri. Í haustbyrjun leit út fyrir að leikárið færi fram með tiltölulega eðlilegum hætti. Síðan hefur verið sett á 20 manna samkomubann og takmarkað við 200 manns á viðburðum. Óljóst er hvort leikhúsin skelli aftur í lás, en 200 er alltof lítil fjöldi til að hægt sé að halda úti stórum sýningum.

Takmarkanirnar hafa sett stórt strik í reikninginn innan sviðslistanna síðastliðin tvö ár, en hraðprófin og grímuskyldan gera leikhúsum kleift að hafa opið, en álagið er mikið. Fjármál sjálfstæðu leikhópanna eru ennþá óskrifað blað og ekki eru öll kurl komin til grafar. Augljóst er að alltof margir sjálfstæðir leikhópar og listafolk urðu fyrir ómældum skaða í faraldrinum.

Ekki skánar ástandið með nýjum fjárlögum en þar eru framlög til sjálfstæðra leikhópa lækkuð úr 137 milljónum í 94,5. Þetta er algjör skandall og illa farið með þann hóp sem fór einna verst út úr faraldrinum. Ástæðan virðist vera sú að aukafjárveiting ríkisstjórnarinnar vegna Covid var dregin til baka, en alþjóð veit að hún dugði skammt, var mörgum óaðgengileg og skömm er að því að viðkvæmasti hópurinn þurfi enn þá að berjast fyrir mannssamandi launum. Launasjóður listamanna er einnig skorinn niður, úr 905 milljónum í 786, en sviðslistafolk hefur löngum kvartað yfir ójafnvægi í úthlutun nefnda á milli listgreina.

Hvað verður um sýningar?

Tjarnarbió hefur reitt sig á uppi-



Blóðuga kanínan, leikrit eftir Elísabetu Jökulsdóttur, verður sýnt í Tjarnarbió. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Una Þorleifsdóttir leikstýrir í Þjóðleikhúsinu leikritinu Ást og upplýsingar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sigríður Jónsdóttir gerir upp leikhúsárið Öldurót í faraldrinum endalaus

stand og aðrar sýningar sem skila peningum í kassann. Dansverkið Neind thing eftir Ingu Huld Hákonardóttur var ein af eftirminnilegustu sýningum haustsins. Djörf og skemmtileg danssýning um eynd tilverunnar. Þó grunar höfund að alltof fáir hafi gert sér ferð til að sjá.

Grasrótin dafnar innan Reykjavíkur Dance Festival og Lókal, en stóru leikhúsin eru farin að sinna henni betur með aukinni starfsemi. Hópurinn Slembilukka spratt fram úr þessum jarðvegi innan Borgarleikhússins, sýning þeirra Á vísu stað, er algjörlega óborganleg. Sömmuleiðis var gamanóperan Ástardrykkurinn í boði sviðslistahópsins Ópur hressandi í Þjóðleikhúskjallaranum, sem hefur fengið endurnýjun lífdaga. Þetta er hin finasta framför, en nauðsynlegt er að varpa fram spurningunni: Hversu mikið aðhald fær viðkomandi listafolk innanhúss? Oft hafa samstarfssýningar liðið fyrir að

”

Sviðslistafolk berst í bökkum, í óteljandi vandamálum, sem má rekja til Covid en einnig sinnuleysis ráðafólks, bæði í borgar- og ríkisstjórn, þegar kemur að fjárveitingum til málaflokksins.

vera olnbogabörn stóru leikhúsanna og vonandi endurtekur sagan sig ekki.

Í desemberbyrjun frestaði Þjóðleikhúsið Framúrskarandi vinkonu, leikriti sem byggt er á vinsælum bókum Eleni Ferrante í leikstjórn

Yael Farber enn og aftur, en sýningin átti að vera jólasýning hússins. Borgarleikhúsið sló sína hátíðarsýningu alveg út af borðinu. Má segja að báðar sýningar séu faraldursfornarlömb en hvor á sinn máta. Borgarleikhúsið hafði hreinlega ekki fjárhagslegt bolmagn til að sviðsetja stóra sýningu, en treystir á að Emil í Kattholti og Bubbi dragi skipið í land, enda hafa báðar sýningarnar reynst vinsælar.

Þjóðleikhúsið vitnaði í hert samkomubann og Þjóðleikhústjóri sagði að leikhúsið vildi sýna Framúrskarandi vinkonu undir kringumstæðum þar sem hægt er að bjóða gestum upp á veitingar í hléum. Hvað verður um sýninguna núna? Vonandi hefur tilfærslan ekki teljandi áhrif á aðrar sýningar í húsinu, enda er slíkt hvítleitt fyrir bæði starfsfólk og áhorfendur. Verður þetta til þess að sýningar af þessari stærðargráðu heyri brátt sögunni til?

Góðu fréttirnar

Góðu fréttirnar eru þó að Sviðslistamiðstöð Íslands hefur loksins verið opnuð. Nefnd er nú starfandi til að gangsetja stofnunina og auglýst var eftir framkvæmdastjóra í síðasta mánuði. Spannandi verður að sjá hver verður fyrir valinu. Sömmuleiðis var ráðinn sérfræðingur við Leikminjasafnið, sem er til húsa í Landsbókasafni Íslands – háskólabókasafni. Til að gæta gagnsæis verður að nefna þá staðreynd að höfundur þessa pistils er viðkomandi starfsmaður. Með hverjum mánuði kemur betur og betur í ljós mikilvægi þess að varðveita og miðla þessari einstöku menningararfleifð.

Árið 2022 byrjar vonandi með látum, en fyrsta frumsýning ársins boðar komu Caryl Churchill. Loksins! Leikhúsgestir fá ekki bara tækifæri til að upplifa eitt leikrita hennar, heldur tvö. Ein komst undan í Borgarleikhúsinu skartar okkar reyndustu leikkonum og einum besta leikstjóra landsins, Kristínu Jóhannesdóttur. Seinna í vor verður Ást og upplýsingar sviðsett í Þjóðleikhúsinu, í leikstjórn Unu Þorleifsdóttur, sem hefur verið á miklu flugi síðastliðin misseri.

Ný íslensk leikrit fá líka blessunarlega pláss fyrstu mánuði ársins. Blóðuga kanínan eftir Elísabetu Jökulsdóttur mætir á svið í Tjarnarbió. Einnig mun Þjóðleikhúsið sviðsetja í fyrsta sinn leikverk eftir Tyrfring Tyrfringsson, en Sjö ævintýrum um skömm, í leikstjórn Stefáns Jónssonar er búið að fresta itrekað. Klassikinn fær líka sitt pláss fyrir norðan, en Leikfélag Akureyrar mun sviðsetja Skugga-Svein í janúar.

Eftir erfiðustu leikár í manna minnum er þrautagöngunni ekki lokið. En ekki er öll nótt úti enn. Sviðslistir hafa verið afskrifaðar með reglulegu millibili í gegnum söguna en blómstra ætíð á nýjan leik. Ástæðan er fólkið á bak við tjöldin og á sviðinu, baráttu- og hugsjónafolk sem ber að fagna og styðja. Leikhúsið gefur okkur inn-sýn í heima sem annars væru áhorfendum ekki endilega aðgengilegir, stytta okkur stundir og gefa tækifæri til að nærast andlega í hópi fólks. Hvað er mikilvægara á þessum síðustu og verstu tímum? ■



HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

SÚPER ÚTSALA

Gerðu súperkaup



PHILIPS
Kastari
Kastari Philips Pongee hvítur
2xNW POD-50582-31-PN.
6166496

4.211 kr
~~5.615 kr~~

25%



35%

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

Borvél 18 V DS18DD
Kolalaus mótur. 2 stk. 3.0Ah li-ion.
5246695

29.995 kr
~~45.995 kr~~

15%

AEG
Pvottavél,
1400 sn.
Með kolalausum
mótur.
1860502



79.990 kr
~~94.490 kr~~

A++



tescoma.

Sigti með skál
2 ltr. Hægt að nota sigti
og skál sitt í hvoru lagi.
2002192

1.029 kr
~~1.715 kr~~

40%

35%

9 ltr.



JOTUN

Vegg- og loftamálning
Hentar bæði á loft og veggi,
auðveld í notkun og þekur vel.
7119784

6.952 kr
~~10.655 kr~~

Græn Vará

Fjölbreytt úrval af bollum,
glösum og könnum



KÖNNIÐZI

Espressobolli
Espressobolli, Kossinn.
2007768

1.083 kr
~~1.805 kr~~

40%

25%



orthex™
Sorpflokkunarsett
Þrjár 13 lítra flokkunarfötur í 76
lítra plastbox. Hvítt eða svart.
2002880-1

11.014 kr
~~14.665 kr~~

60%



FERRO

Eldhústæki
Eldhústæki
7810115



Skoðaðu 80 síðna
útsölublað á husa.is





Fimmtudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin úrval Úrval úr þáttum vetrarins.
- 19.00 Mannamál - Helgi Pétursson (e) Endursýndur þáttur þar sem gestur þáttarins er hinn ljómandi góði Helgi Pétursson.
- 19.30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttir (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 20.00 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstíls-þáttur með Arnari Gauta.
- 20.30 Sigvaldi Kaldalóns (e)

RÚV Sjónvarp

- 08.00 KrakkaRÚV
- 08.01 Refurinn Pablo
- 08.06 Tölukubbar
- 08.11 Sögur snjómannsins
- 08.19 Poppý kisukló
- 08.30 Rán - Rún
- 08.35 Sammi brunavörður
- 08.45 Skotti og Fló
- 08.52 Blæja
- 08.59 Konráð og Baldur
- 09.11 Múminálfarnir
- 09.33 Eldhugar
- 09.37 Hvolpasveitin
- 10.00 Loforð
- 10.40 Snækóngulóin
- 11.10 Heimaleikfimi
- 11.20 Jól með Price og Blomsterberg - Áramót.
- 11.50 Hálfur Álfur
- 12.55 Síðasti bærinn í dalnum
- 14.15 Áramótamót Hljómskála
- 15.00 Heilabrot
- 15.30 Veröld Ginu
- 16.00 Að rótum rytms (2 af 2)
- 16.45 Jólalandinn
- 17.20 Fjörskýldan
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Listaninja Art Ninja
- 18.29 Jólamólar KrakkaRÚV
- 18.50 Landakort
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Vinsælustu lög Rásar 2 Erlend.
- 19.45 Krakkaskaup 2021
- 20.15 Vinsælustu lög Rásar 2 Íslensk.
- 20.30 Kappsmál
- 21.40 Árið með Gísla Marteini-Vikan með Gísla Marteini
- 22.55 GDRN: Hugarró Ný, íslensk heimildarmynd þar sem skyggst er inn í líf og starf tónlistarkonunnar Guðrúnar Ýrar Eyfjörð, betur þekktar sem GDRN. Í myndinni fylgjumst við náið með útgáfutónleikum hennar fyrir hina margverðlaunuðu hljómplötu GDRN.
- 23.50 Verbúðin Samningurinn. Jón Hjaltaf, bæjarstjóri í smábæ á Vesturlandi, og Torfi, bróðir hans, áforma að kaupa gamlan togar og hefja útgerð. Þegar bankamenn frá Reykjavík mæta á svæðið til að ganga frá samningnum kemur þó babb í bátinn.

00.40 Dagskrárlök

Sjónvarp Símans

- 08.00 Týnd í tíma - ísl. tal
- 09.25 Geimhundar - ísl. tal
- 10.50 Lási löggubill og vatnsþjófarnir - ísl. tal
- 12.00 A Christmas Carousel
- 13.25 Christmas Waltz
- 14.50 Dóttir jólasveinsins - ísl. tal
- 16.20 Four Christmases
- 17.45 Helgi Björns - Ámmæli í Höllinni
- 20.00 The Bachelorette
- 21.30 The Bachelorette
- 23.00 Mission Impossible - Ghost Protocol Árásir hryðjuverka-hópa halda áfram víða um heim.
- 01.10 Thelma and Louise Louise vinnur á skyndibitastað og á í vandræðum með kærastann Jimmy. Thelma er gift Darryl sem vill helst að hún sé bara í eldhúsinu. Dag einn ákveða þær að breyta lífi sínu og fara í ferðalag. Ferð þeirra breytist hins vegar í flotta þegar Louise drepur mann sem hafði hótað að nauðga Thelmu. Þær flyja til Mexíkó en þar leitar bandaríska lögreglan að þeim.
- 03.15 Tónlist

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins
- 06.50 Morgunvaktin
- 07.00 Fréttir
- 07.30 Fréttayfirlit
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.30 Fréttayfirlit
- 09.00 Fréttir
- 09.05 Segðu mér
- 09.45 Morgunleikfimi
- 10.00 Fréttir
- 10.03 Veðurfregnir
- 10.05 Veðurfregnir
- 10.13 Á reki með KK
- 11.00 Fréttir
- 11.03 Mannlegi þátturinn
- 12.00 Fréttir
- 12.03 Hádegjög Fyrri og seinni hluti
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.42 Hádegjög
- 13.00 Dánarfregnir
- 13.02 Samfélagið
- 14.00 Fréttir
- 14.03 Á tónsviðinu
- 15.00 Fréttir
- 15.03 Blessað veri ljósið
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.05 Viðsjá
- 17.00 Fréttir
- 17.03 Lestin
- 18.00 Spegillinn
- 18.30 Í ljósi krakkasögunnar
- 18.50 Veðurfregnir
- 18.53 Dánarfregnir
- 19.00 Mannlegi þátturinn
- 20.00 Rökkur
- 20.55 Söngvar blárrar jólasveiflu Jóna- og nýárslög.
- 21.40 Kvöldsgagan. Í verum, seinna bindi (31 af 32)
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnir
- 22.10 Samfélagið
- 23.05 Lestin

Stöð 2 Bío

- 09.55 Scooby-Doo! and the Curse of the 13th Ghost
- 11.15 The Five-Year Engagement
- 13.15 Love Actually
- 15.25 Scooby-Doo! and the Curse of the 13th Ghost
- 16.45 The Five-Year Engagement
- 18.45 Love Actually
- 21.00 The Sisters Brothers
- 22.55 Rambo. Last Blood Spennu-mynd frá 2019 með Sylvester Stallone.
- 00.35 21 Bridges
- 02.10 The Sisters Brothers

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn
- 08.20 The Mentalist
- 09.05 Bold and the Beautiful
- 09.25 Gilmore Girls
- 10.05 McMillions
- 11.00 Dýraspítalinn
- 11.30 The Office
- 11.55 The Office
- 12.15 Friends
- 12.35 Nágrannar
- 12.55 Friends
- 13.15 X-Factor Celebrity
- 14.40 Home Economics
- 15.00 The Titan Games
- 15.45 Citizen Rose Heimildarþættir með Rose McGowan þar sem hún skrásetur verk sín sem innihalda mikilvæg skilaboð; hugrekki, list, gleði og að lifa af.
- 17.25 Bold and the Beautiful
- 18.20 Annáll 2021
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakinn
- 18.50 Nágrannar
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Þetta reddast
- 19.40 Íþróttakryddsild 2021
- 21.20 A New Year's Resolution
- 22.45 The Shawshank Redemption
- 01.00 Damages
- 01.45 Damages
- 02.25 Svörtu sandar Anita, þritug lögreglukona, neyðist til að fara aftur á æskulóðirnar sem hún flúði fyrir 14 árum. Uppgjör við móður hennar er óumflýjanlegt en líkfundur af ungri konu kollvarpar öllu.
- 03.15 Anne Boleyn
- 04.00 Castle Rock
- 04.35 Friends

Stöð 2 Sport

- 08.20 Subway Körfuboltakvöld Farið yfir alla leikina í Subway-deild karla 11. umferð.
- 09.20 Keflavík - Njarðvík í Subway-deild karla.
- 11.00 Keflavík - Njarðvík í Subway-deild kvenna.
- 12.40 Subway Körfuboltakvöld
- 13.40 Vikingar. Fullkominn endir
- 14.25 Tilþriffin
- 15.10 Keflavík - Njarðvík í Subway-deild karla.
- 16.50 Subway Körfuboltakvöld
- 17.50 Keflavík - Njarðvík í Subway-deild kvenna.
- 19.35 Íþróttakryddsild 2021
- 21.05 Foringjarnir - Jón Rúnar Halldórsson
- 21.50 Foringjarnir - Börkur Edvardsson
- 22.40 Foringjarnir - Þorgeir Haraldsson
- 23.25 Foringjarnir - Kristinn Kjærnestad
- 00.05 Foringjarnir - Jónas Þór-hallsson
- 01.00 Foringjarnir - Bððvar Guð-jónsson

Stöð 2 Sport 2

- 07.05 Reading - Fulham
- 08.45 Football League Show
- 09.10 Tenerife - Valencia Basket
- 10.45 Derby - West Brom
- 12.25 Football League Show
- 12.55 QPR - Bournemouth
- 14.35 Football League Show
- 15.00 Reading - Fulham
- 16.40 Joventut Badalona - Real Madrid
- 18.15 Tenerife - Valencia Basket
- 19.50 Lokasóknin
- 21.00 NFL Gameday
- 21.25 Arsenal - Sunderland Útsending frá leik í enska deildabikarnum.
- 23.05 Brentford - Chelsea

HÁTÍÐLEG ÁRAMÓTATILBOÐ

GILDA: 30.-31. DESEMBER

KALKÚNN

Heill – margar stærðir,
erlendur

GOTT
VERÐ!



1.399 KR/KG



30%
AFSLÁTTUR

Krónhjartarsteik
„Roast“ í trufflumarineringu

5.699 KR/KG

ÁÐUR: 7.599 KR/KG



KJÖTSEL

Ribeye-nautasteikur
2 kg steikur - ferskar

4.199 KR/KG

ÁÐUR: 5.599 KR/KG

25%
AFSLÁTTUR



Peking önd
1,8 kg

1.264 KR/KG

ÁÐUR: 1.944 KR/KG

35%
AFSLÁTTUR



KJÖTBANKINN

25%
AFSLÁTTUR

Ribeye-nautasteikur
Smjörhjúpaðar

5.699 KR/KG

ÁÐUR: 7.599 KR/KG



KJÖTBANKINN

Wellington
nautalund

4.949 KR/KG

ÁÐUR: 7.499 KR/KG

34%
AFSLÁTTUR



30%
AFSLÁTTUR

Humar
Skelflettur, 800 g

3.499 KR/PK

ÁÐUR: 4.999 KR/PK



HUMARSALAN

16%
AFSLÁTTUR

Humar
Skelbrot, 1 kg

3.779 KR/KG

ÁÐUR: 4.499 KR/KG



FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ
SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.

Þú getur notað Samkaupa-
appið í öllum verslunum Nettó.



nettó

Lægra verð - léttari innkaup

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



Viðtal ársins, ef ekki aldarinnar

Um fátt annað var rætt í marsmánuði í öllum heimsins miðlum, heimilum, krókum og kimum en viðtal Oprah Winfrey við þau Harry, áður prins, og Meghan.

Þar fletti Meghan meðal annars ofan af undirliggjandi rasisma í konungsfjölskyldunni sem braust fram í áhyggjum ónefnds fjölskyldu-meðlims af litarhafti þá ófæddis barns þeirra. Þá sagði Harry frá stirðu sambandi við bróður sinn og föður.

Þannig héldu hjónin áfram að vera milli tann-anna á fólki og sáu í raun sjálf um að halda sér, rétt eins og árin á undan, í brennidepli slúður-ársins 2021.

Þau kvöddu á árinu



Leikkonan **Tanya Roberts**, sem þekktust er sem Bond-stúlkan Stacey Sutton í A View to a Kill og einn af Englum Charlies í samnefndum sjónvarpsþáttum, lést í janúar, 65 ára að aldri.

Tónlistarupptökugóðsögnin, maðurinn á bak við hljóðvegginn og síðar dæmði morðinginn Phil Spector sem var einnig annálaður fyrir sitt hörmulega hár, var 81 árs þegar hann lést 17. janúar, en þá afplánaði hann enn fangelsisdóm fyrir morðið á leikkonunni Lónu Clarkson árið 2003.

Sjónvarpsmaðurinn með axlaböndin, Larry King, lést 23. janúar eftir að hafa fengið Covid-19. Hann var 87 ára.

Sá ágæti leikari Hal Holbrook kvaddi þessa jarð-vist á sama degi og Larry King, 95 ára að aldri. Hann kom víða við á löngum ferli, en verður líklega lengst minnst fyrir túlkun sína á þeim djúpa hálsi sem lak upplýsingum um Watergate-skandalinn í blaðamennina Bob Woodward og Carl Bernstein í All the President's Men.

Sorakjafsturinn, sóðakallinn, klámútgefandinn og stofnandi Hustler, Larry Flynt, tékkaði sig út 78 ára þann 10. febrúar.



Hertoginn lagður til hinstu hvílu

Þann 17. apríl var Filippus drottningarmaður lagður til hinstu hvílu í grafhvelfingu konungsfjölskyldunnar í kapelli heilags Georgs.

Sonur hans, ríkisarfinn Karl prins, og afa-strákarnir Vilhjálmur og Harry, sem hætti að vera prins, fylgdu kistu Filppusar fótgangandi til grafar, en Elísabet drottning elti í bíl sínum fyrir aldurs sakir og sóttvarna.

Þá sat drottningin jafnframt ein við athöfnina vegna strangra Covid-reglna. Breska þjóðin pagði í mínútu af virðingum við hertogann af Edinborg, sem fæddist á eldhúsbörði á grisku eyjunni Korfú, gegndi þjónustu í breska sjóhernum, varð eiginmaður drottningar og stoð hennar og stytta uns yfir lauk.

Öldutopparnir á lífsins meginhafi

Covid lá sem leiðindamara yfir 2021, en kom þó ekki í veg fyrir að fólkhéldi áfram að lifa og deyja, á milli þess sem það gerði glóriur og góðverk, þannig að aldrei skorti sögur af fólki á því rómantíska meginhafi þar sem lífsfréttirnar eru og þessir öldutoppar risu hæst á árinu sem er að fjara út.

toti@frettabladid.is
odduraevar@frettabladid.is



Fokdýrir stjörnuskilnaðir

Hjónabönd sem margir héldu að myndu halda þar til dauðinn skildi að, sprungu á árinu 2021. **Kim Kardashian** og **Kanye West** skildu að borði og sæng í febrúar og fjarlægðust það hratt að síðan þá hafa þau, hvort í sínu lagi, deitað stórstjörnur eins og



Peter Davidson og Irinu Shayek. Dýrasti skilnaður sögunnar varð svo í byrjun maí. **Melinda Gates** kvaddi **Bill Gates** eftir 27 ára hjónaband, en saman voru þau metin á 124 milljarða Bandaríkjadollara, létta 16 þúsund milljarða íslenskra króna.

Þau kvöddu á árinu



Leikarinn **Christopher Plummer** var 91 árs þegar hann lést í byrjun febrúar. Hann vann

að list sinni nánast fram á hinsta dag, en státaði meðal margs annars af leik í myndum á borð við The Sound of Music og Knives Out, auk þess að hafa leyst söttaftinn Kevin Spacey af með engum fyrirvara í All the Money in the World.

Yaphet Kotto lést 15. mars, 81 árs. Hann kom víða við í kvikmyndasögunni, meðal annars sem skúrurinn í Bond-myndinni Live and Let Die og í Alien og Running Man.

Leikarinn góðkunnir og geðþekki George Segal lést, 87 ára, 23. mars.



Öndvegisleikkonan **Jessica Walter** lést í svefni, 80 ára gömul, þann 24. mars. Flestir munu líklega lengi minnst hennar sem hinnar skæðu ættmóður Lucille Bluth í gamanþáttunum Arrested Development.

Hertoginn af Edinborg, Filippus prins, lést að heimili sínu í Windsor-kastala þann 9. apríl, örfaum mánuðum áður en hann hefði náð 100 ára aldri í júní.

Rapparinn DMX, eða Earl Simmons, var fimmtugur þegar hann dópaði sig í hel 9. apríl og því miður munu tónlistarleg afrek hans líklega ekki halda minningu hans á lofti lengi.

Þau kvöddu á árinu



Krabbamein dró leikkonuna frábæru **Helen McCrory** til dauða, aðeins 52 ára, þann 16. apríl. Hún hafði átt stórleik í þáttunum Peaký Blinders undanfarin ár og margir munu minnst hennar um ókomna tíð fyrir frábæra túlkun á illkvendinu Narcissu Malfoy í Harry Potter.

Sú magnaða sviðs-, kvikmynda- og sjónvarpsleikkona Olympia Dukakis lést 1. maí. Hún var 89 ára gömul og átti að baki glæstan feril og hlaut til að mynda Óskarinn fyrir leik sinn í Moon-struck á móti sjálfri Cher.

Leikarinn Charles Grodin var 86 ára þegar hann lést 18. maí.

Leikarinn Ned Beatty, sem kom við sögu í Superman og var tekinn í óæðri endann í sögulegu atriði í Deliverance 1972, var 83 ára þegar hann féll frá 13. júní.



Heimsbyggðin syrgði Halynu Hutchins með Alec Baldwin

Alec Baldwin varð kvikmyndatöku- og samstarfskonu sinni, Halynu Hutchins, að bana, á tókustað kvikmyndarinnar Rust í Nýja-Mexíkó í október, þegar byssukúla hljóp úr skotvopni sem Baldwin handlék í þeirri trú að það væri óhlaðið. Leikarinn lokaði Twitter-aðgangi sínum í kjölfarið, enda svo gersamlega miður sín að eiginkona hans Hilary Baldwin segist hafa miklar áhyggjur af honum.

Þau kvöddu á árinu

Leikstjórinn Richard Donner sem statar af jafn ólíkum en frábærum myndum og Superman, The Omen og Leathal Weapon, lést í hárrí elli þann 5. júlí.

Joey Jordison, trommari Slipknot, sem almennt var talinn meðal bestu trymbla heims var aðeins 46 ára þegar hann lést 26. júlí.



Gunilla Bergström lést 79 ára gömul í ágúst, en rithöfundurinn sænski er þekktastur fyrir að hafa skapað hinn ómótstæðilega krúttlega Einar Áskel.

Gamla karatekempan Sonny Chiba, sem Quentin Tarantino lyfti á stall í seinni tíð, lést úr lungnabólgu tengdri Covid þann 19. ágúst.

Charlie Watts, trommari Rolling Stones, var átt-ræður þegar hann lést 24. ágúst.

Leikarinn Ed Asner lést 91 árs þann 29. ágúst.



Frelsun Britneyjar

Það sem hófst sem samsæriskenning út frá atferli Britneyjar Spears á Instagram endaði með því að Britney losnaði undan forræði föður síns Jamie Lynn Spears í nóvember.



Tímamóta **uppgötvun** gegn litablettum með **sjáanlegum árangri** á 4 vikum



Skannaðu mig til að byrja þitt tímamótaskref fyrir **ljómandi húð**

NÝJUNG



Kötlugos, Bítlar og kóresk ádeila

Bandaríski grínistinn George Gobel sagði fyrir mörgum áratugum að ef ekki væri fyrir rafmagnið værum við öll að horfa á sjónvarpið við kertaljós. Grínið er sigrænt og sjónvarpið er enn merkingarmiðjan í tilveru fjöldans og á þessu ári varð þörfin nauðsyn sem brugðist var við með gríðarlegu úrvali af nýju afþreyingarefni.

ninarichter@frettabladid.is

Sjónvarpið hefur verið velkomin dægrastytting í heimsfaraldri og þessi afþreyingarmiðill, þrátt fyrir slæmt orðspor síðustu áratugi, er orðinn jafnvígur kvikmyndinni sem frásagnarform. Heimsfrægir leikarar hika ekki lengur við að taka að sér hlutverk í sjónvarpi til jafns við kvikmyndir og framboðið á fjölbreyttu efni hefur aldrei verið meira. ■



Sjónvarpið hefur verið velkomin dægrastytting í heimsfaraldrinum.



Íslenskt sjónvarp

Það var af nógu að taka í íslensku sjónvarpi á þessu viðburðaríka ári og hér skal stiklað á stóru. Í júní sendi Baltasar Kormákur frá sér **Kötl**, þar sem einvalalið íslenskra leikara túlkaði visindaskáldsögu í skugga eldfjallsins. Ófærð 3 kom einnig úr smíðju leikstjórans, seinna á árinu.



Systrabönd Silju Hauksdóttur voru frumsýnd í mars og önnur þáttaröð af ævintýrum Stellu Blómkvist hitti aðdáendur í hjartastað í september. Spennuþættirnir Svörtu sandar í leikstjórn Baldvins Z fóru svo í loftið á jóladag, sama dag og leik- og framleiðsluhópurinn Vesturport frumsýndi perióðuna **Verbúðina** á RÚV.



Disney+

Teikni- og söngvamyndin **Moana** frá 2016 hafnaði á toppi íslenska vinsældalistans hjá Disney+ streymisveitunni. Hinar sívinsælu teiknimyndir um systurnar í Frozen I og II fylgdu þar fast á eftir. Vinsælustu sjónvarpsþættirnir hér-landis á Disney+ voru gömlu góðu þættirnir um **Simpson-fjölskylduna**. Næst á listanum var klassíska læknadramað Grey's Anatomy, úr smíðju Shondu



Rhimes, og í þriðja sæti þættir um Klúbb Mikka músar, sem einnig hafa verið aðgengilegir á RÚV. Á RÚV eru þættirnir með íslenskri talsetningu sem hefur heldur skort hingað til á Disney+. Athygli vekur að uppáhaldsþættir landsmanna á Disney+ eru ekki nýir af nálinni, heldur einmitt sú tegund efnis sem er aðgengilegt í mörgum þáttaröðum og hentar vel fyrir sjónvarpsmaraþon.

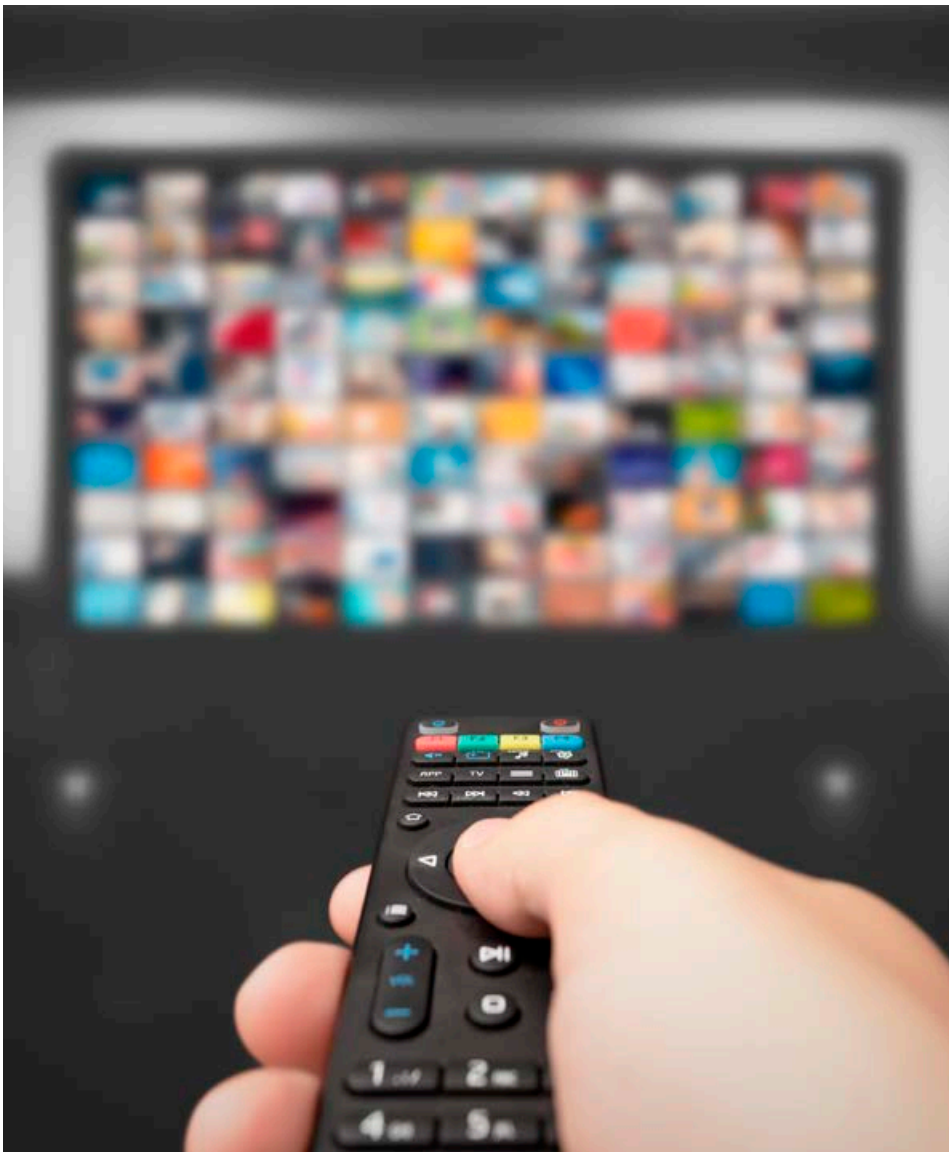


Netflix

Þetta var mikið framhaldspáttaraðarár hjá Netflix, þar sem vinsælum þáttaröðum var fylgt eftir með nýjum seríum. Sex Education, **Emily in Paris**, **The Witcher**, Outer Banks, You og Superstore fengu öll seríu í safnið, svo fátt eitt sé nefnt. Af nýju efni ber kóresku spennuþættina Squid Game hæst. Þeir slógu líka í gegn á Íslandi. Meira að segja hjá þeim sem voru of ungir til að mega horfa á þættina. Málið olli slíkum usla að fjallað var um skaðleg áhrif þáttanna á börn í sjónvarpsfréttum RÚV. Kvikmyndin We Can be Heroes var í fyrsta sæti listans yfir vinsælasta efni



ársins á heimsvísu á Netflix. Grínmyndin Red Notice fylgdi síðan fast á eftir. Squid Game vermdi toppsætið yfir mest streymdu Netflix-þætti ársins á heimsvísu. Spennuþættirnir Lupin og Money Heist áttu annað og þriðja sætið. Í toppsætinu á Netflix innanlands var fjölskyldumyndin Mitchells vs. The Machines. Netflix bauð áskrifendum upp á íslenska talsetningu, sem gæti útskýrt vinsældirnar að einhverju leyti. Bandarísku löggú-grínþættirnir Brooklyn Nine-Nine frá NBC vermdi toppsætið yfir vinsælasta sjónvarpsefni landans enda höfðu þessir margverðlaunuðu þættir til breiðs aldurshóps.



FRÉTTABLAÐID/GETTY



Í brennidepli á árinu:

Squid Game

Leiknir þættir sem fjalla um keppni milli 456 leikmanna sem allir eru í miklum fjárhagserfiðleikum. Þau leggja líf sitt í hættu í mótaröð sem byggir á þekktum barnaleikjum, með möguleika á að vinna gríðarlega há peningaverðlaun. Þeir sem tapa eru teknir af lífi. Titill þáttanna vísar til samnefnds kóresks barnaleiks. Þættirnir eru vinsælir fyrir margar sakir. Í grunninn eru þeir fjölskyldusaga. Þá eru þeir í senn sterk líking, ádeila á hagkerfi heimsins og vonleysi skulda-fjötraðra einstaklinga. Þættirnir koma á hárréttum tíma, þegar heimili um allan heim berjast í bökkum vegna heimsfaraldurs og því er andleg streita, fjármála-áhyggjur og vonleysi sögupersónanna eitthvað sem margir geta tengt við.

Succession

Þriðja þáttaröð gaman-dramans Succession hratt af stað eins konar æði hér á landi, og varla var þverfótað fyrir tilvitnunum og umræðu um þættina á samfélagsmiðlum. En hvers vegna eru þættirnir svona vinsælir? Þættirnir fjalla um Roy-fjölskylduna, gersamlega vanhæfa eigendur alþjóðlegu fjölmiðlasamsteypunnar Waystar RoyCo. Sögupersónur berjast um yfirráð í fyrirtækinu, í skugga nagandi óvissu

vegna hrakandi heilsu ættföðurins.

Tónninn í þáttunum er kaldhæðnislegur. Sögupersónurnar eru moldríkar og að mati flestra gersamlega ópolandi. Samtölin eru skemmtilega skrifuð og svo að vitnað sé í fræga ræðu persónunnar Tom Wambsgans í þáttunum: „Að vera ríkur er æðislegt. Það er eins og að vera ofurhetja, nema betra. Þú getur gert hvað sem þér sýnist. Yfirvöld geta ekki snert þig. Þú færð að vera í búning, en hann er hannaður af Armani.“ Þættirnir hafa hlotið fjölda verðlauna, þar á meðal BAFTA, Golden Globe og Emmy-verðlaun.

Get Back

Úr smíðju stórmyndavölundarins Peters Jackson kom átta klukkustunda löng stuttsería um gerð Bitlaplötunnar Let it Be, sem kom út árið 1970, en vinnutitill verkefnisins var Get Back, sem þættirnir draga nafn sitt af. Í þáttunum er notast við 55 klukkustundir af efni frá Michael Lindsay-Hogg, sem vann að heimildarmynd um gerð plötunnar árið 1970, sem einnig bar titilinn Let it Be. Hluti af efninu í nýju myndinni hefur aldrei birst áður. Tónninn í mynd Jacksons er sú kenning að samstarf Bitlanna hafi verið gott á lokametrunum, ólíkt því stirða og erfiða andrúmslofti sem fyrri myndin dregur upp.



Audley 28.990 kr.



Copenhagen Shoes Embrace Plain
17.990kr



Ten Points Alina 26.990 kr.



Ten Points Jessie 28.990 kr.

apríl SKÓR

Fjölbreytt úrval af fallegum skóm
frá vönduðum merkjum



Ten Points Pandora
34.990 kr.



Ten Points Cecilia 31.990 kr.



Ten Points Pandora
28.990 kr.



Ten Points Pandora 28.990 kr.

apríl SKÓR



Komið í hvítu til að sjá og sigra

Lenya Rún Taha Karim birtist glæsileg í þingsal í vikunni og vakti athygli í hvítu dressi þegar hún mætti til leiks sem varaþingmaður. Fréttablaðið fór á stúfana og skoðaði hverjir fleiri hafa átt leik í hvítu og slegið í gegn í litnum, sem er víst ekki til í eðlisfræði.



John Lennon

Einn mesti töffari mannkynssögunnar var í hvítum jakkafötum þegar Bitlarnir gengu yfir hina margfrægu gangbraut á Abbey Road. Platan var hvorki með nafn Bitlanna né plötuheiti, enda fannst listrænum stjórnanda Apple Records, sem gaf Bitlana út, að þess þyrfti ekki. Fötin sem Bitlarnir klæddust voru hönnuð af Tommy Nutter og vöktu hvítu fötin mesta athygli – og kannski að Paul McCartney væri á tánum.



Björk Guðmundsdóttir

Frægasti kjöll í sögu Óskarsverðlaunanna hlýtur að vera svanakjöllinn sem Björk birtist í á rauða dreglinum árið 2001. Björk var tilnefnd fyrir lagið I've Seen It All úr myndinni Dancer in the Dark. Þegar Björk mætti í kjólnum er yfirleitt rifjað upp í kringum Óskarsverðlaunahátíðina.



Lenya Rún Taha Karim

Lenya Rún tók sæti á Alþingi í fyrsta sinn í vikunni og birtist í hvítu dressi og stuttum buxum. Lenya komst í fréttirnar fyrr í haust, þegar niðurstöður alþingiskosninga bentu til þess að hún væri yngsti kjörni alþingismaður sögunnar, en hún datt út eftir endurtalningu. Baráttumál hennar eru afglæpavæðing vímuefna, réttindi innflytjenda og flóttafólks og aðgengi jaðarsettra hópa að menntakerfinu og heilbrigðiskerfinu.

Unnur Birna Vilhjálmsson

Daginn eftir að Unnur Birna hafði verið krýnd ungfrú heimur árið 2005 birtist hún fyrir framan alþjóð með borðann glæsilega og í hvítum sumarlegum kjól. Unnur Birna varð þriðja íslenska konan sem krýnd var ungfrú heimur, en áður höfðu þær Hólmfríður Karlsdóttir, árið 1985, og Linda Pétursdóttir, árið 1988, hlotið sama titil.



Liverpool 1996

Sir Alex Ferguson sagði sínum mönnum í ManU að það væri ekki séns í helvti að þeir færu að tapa bikarúrslitaleiknum 1996 þegar hann sá hvít jakkaföt Liverpool sem eru trúlega þau frægustu sem lið hefur mætt í til slíks leiks. United vann 1-0 og enn er hlegið að Armani-fötunum sem enginn veit enn hver bar ábyrgð á.

Auðveldasta leiðin til kaupa og selja Bitcoin & Ethereum

- Skjót afgreiðsla
- Engin falin gjöld
- 2% Íslendinga skráðir á Myntkaup

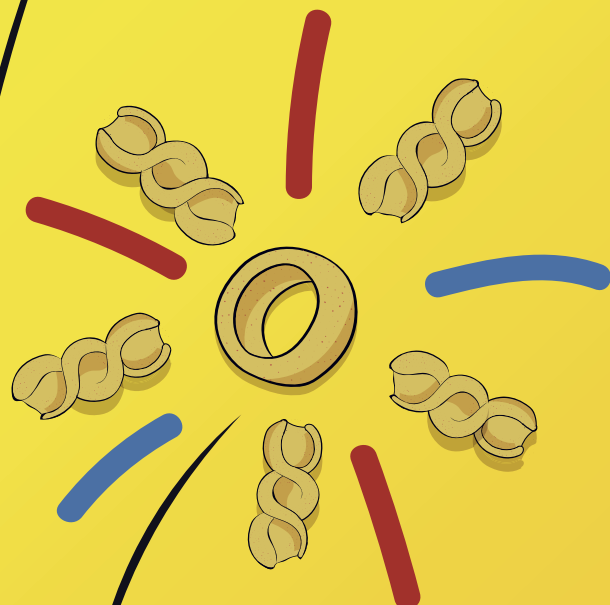
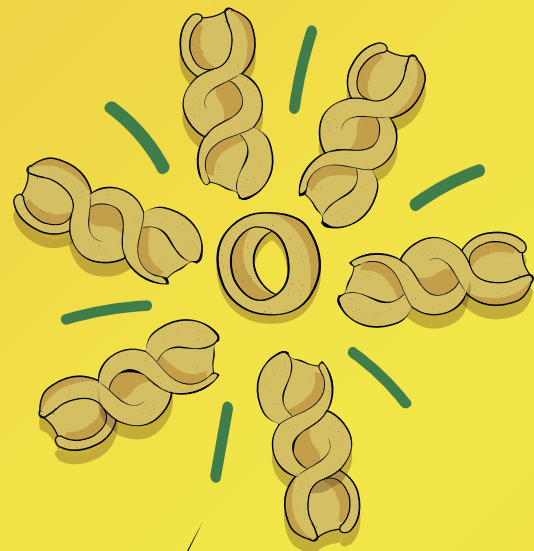
Skráðu þig á myntkaup.is



Sækja appið



TAKTU ÁRAMÓTIN MEÐ SNAKKI OG DÝFU



STJÖRNU
ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA FRÁ 1988


VOGABÆR



Bakþankar



Stefán Ingvars Vigfússonar

Bjartari tímar

TW: Andleg heilsa.

Nú liður að því að forystufólk þjóðarinnar telji niður í beina útsendingu. „Eftir erfið misseri hillir nú undir lok faraldursins og bjartari tímar eru í vændum,“ segja þau örugglega, eða eitthvað í þá áttina. Ég hef áður heyrt um þessa bjartari tíma, þeir virðast koma hver einustu áramót, þannig að það er raunar kraftaverk að við séum ekki öll blind sökum ofbirtu.

Ég þekki líka svartnættið, þær myrku nætur sálarinnar þar sem ljósið er fjarri manni. Mér var bjargað úr því myrkri, en minnstu mátti muna. Vinir gistu sitt hvorum megin við mig til þess að tryggja að ég lifði nóttina af og foreldrar mínir fylgdu mér á bráðamóttöku geð-deildar næsta morgun.

Og ég þekki forréttindi. Ég er millitekjumaður, sonur millitekjufólks. Þegar ég var unglingur borguðu foreldrar mínir undir mig sálfræðitíma, í dag geri ég það sjálfur. Andlegt heilbrigði er á mínu forræði. Ég hef efni á því að vinna í sjálfum mér. Það hafa ekki öll, síður en svo. Mörg þurfa að djöflast í gegnum svartnættið alla ævi án þess að fá í hendurnar þau verkfæri sem við hin lánsömu fáum frá góðum sálfræðingi.

Það er ákvörðun. Það er meðvitund ákvörðun stjórnvalda að halda sálfræðipjónustu frá hinum efnaminni. Á meðan hún er ekki niðurgreidd þá eru það forréttindi að vera andlega heilbrigð. Og allt tal um bjartari tíma sem ganga senn í garð beinast einungis að þeim efnameiri.

Ég minni á að hægt er að sækja stuðning að kostnaðarlausu ef þú ert að glíma við erfiðar hugsanir hjá:

Pieta samtökunum: 552-2218
Rauða krossinum: 1717 og 1717.is ■

OPÍÐ

24/7

- Suðurfelli, Reykjavík

- Vesturlandsveg, Reykjavík

- Dalveg, Kópavogi

- Fitjar, Reykjanesbæ



BYKO

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ella myndabrengi.

Þú sérð öll tilboðin á byko.is

ÚTSALA

30-50% afsláttur af völdum vörum

Gerðu frábær kaup!

Verslaðu í vefverslun BYKO

SENT HEIM



Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Verslaðu á netinu

byko.is