



FRÉTTABLAÐIÐ



Handknattleiksmaðurinn Ómar Ingi Magnússon, leikmaður Þýskalandsmeistara Magdeburg og íslenska landsliðsins, var í gærkvöld kjörinn íþróttamaður ársins 2022 með miklum yfirburðum. Þetta er annað árið í röð sem Ómar hlýtur titilinn og aðeins í annað skiptið í sögunni sem handboltamaður hlýtur titilinn oftast en einu sinni. Pórir Hergeirsson, þjálfari norska kvennalandsliðsins í handbolta, var kjörinn þjálfari ársins. Þá var karlalið Vals í handbolta kjörið lið ársins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Icelandair hefur gengið vel að greiða úr afleiðingum óveðursins fyrir jóla

Þrjár nýjar Boeing 737 MAX vélar eru væntanlegar í flota Icelandair á nýju ári. Félagið hyggst fljúga til fjögurra nýrra áfangastaða og eykur fraktstarfsemi sína einnig.

helenaros@frettabladid.is

FLUGSAMGÖNGUR Icelandair bætir við þremur Boeing 737 MAX vélum í sumar og verður þá með samtals 34 vélar í millilandaflugi. Þá bætist ein Q400-vél við í innanlands- og Grænlandsflugi.

Félagið hyggst fljúga til fjögurra nýrra áfangastaða á nýju ári; Barcelona, Prag, Detroit og Tel Aviv, ásamt því að auka tíðni á þá staði

sem flogið er nú þegar til. „Það er mjög marga í gangi hjá okkur og vel hefur gengið að greiða úr afleiðingum óveðursins fyrir jóla,“ segir Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair.

Hann segir óveðrið hafa haft áhrif á um 24 þúsund farþega og að starfsfólk Icelandair hafi unnið algjört kraftaverk. „Langflestir komust á áfangastað fyrir jóla.“

Ekki sé enn ljóst hversu mikið tjón hlaust af óveðrinu fyrir félagið, það verði skoðað á nýju ári. „Auðvitað hafa allar svona truflanir áhrif en það er hluti af því að reka flugfélag á Íslandi. Við gerum alltaf ráð fyrir einhverjum kostnaði í tengslum við truflanir vegna veðurs og annars.“



Langflestir komust á áfangastað fyrir jóla.



Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair

Félagið er á fullu í öðrum stórum verkefnum að sögn Boga en áform eru um að gera Ísland að tengimiðstöð fyrir fraktflutninga á milli Evrópu og Norður-Ameríku. Til að styðja við þau áform mun félagið efla fraktstarfsemi sína með tveimur Boeing 767-300 breiðþotum.

Fraktvélnar taka um tvöfalt meiri frakt en þær vélar sem fyrir eru. „Við erum að byggja upp höfn hér fyrir flugfrakt eins og við höfum verið að gera í farþegaleiðarkerfinu. Önnur vélin er nú þegar byrjuð og flýgur til New York, Chicago og Liège í Belgíu. Seinni vélin kemur í vor og flýgur til Los Angeles líka,“ segir Bogi spenntur fyrir verkefnum nýs árs. ■

Pelé látinn

mhj@frettabladid.is

FÓTBOLTI Brasilíska knattspyrnu-góðsögnin Pelé lést í gærkvöld eftir harða baráttu við ristilkrabbamein. Hann var 82 ára að aldri. Pelé er markahæsti leikmaður í sögu Brasilíu og var í sigurliði heimsmeistarakeppninnar í fótbolta þrisvar á ferlinum. Margir telja Pelé besta knattspyrnumann heims en hann spilaði í næstum tvo áratugi með brasilíska liðinu Santos og síðan landsliðinu.

Pelé var þekktur fyrir einstaka fótafimi sem heillaði aðdáendur um allan heim en hraði og fimur leikstill hans er sagður grundvöllurinn að svokölluðum sambabolta sem Brasilíumenn eru þekktir fyrir. ■



Pelé fallinn frá.

Rafmagnaður ID.4

Þægindi að þínum þörfum

Volkswagen ID.4 Pro 4MOTION

HeKla Laugavegi 174, 105 Rvk. → www.volkswagen.is





Flokkun sorps mun verða samræmd.

Sorpletingjar fá engu þjónustu

bth@frettabladid.is

REYKJAVÍK Búist er við að flokkun-
arbreytingar á sorphirðu í Reykjavík
taki gildi á tímabilinu frá miðju ári
2023 fram á haust. Breytingin verður
ekki um áramót. Þeir sem slugska
og virða ekki nýju reglurnar geta átt
von á þjónusturofi að sögn Gunnars
Dofra Ólafssonar hjá Sorpu.

Fyrirhuguð eru tunnuskípti með
skiptum ílátum þar sem borgarþáttar
og íbúar annarra sveitarfélaga þurfa
að venja sig við að flokka sérstak-
lega lífrænt sorp og aðskilja pappa
frá plasti. Breytingin er gerð í sam-
ræmi við lög um hringrásarhagkerfið.
Þá verður öll flokkun úrgangs á
höfuðborgarsvæðinu samræmd.

Gert er ráð fyrir að aðra hverja
viku verði hirt almennt sorp og
lífrænn úrgangur en hina vikuna
pappír/pappi og plast.

„Það er í skoðun hvort við hætt-
um hreinlega að hirða sorp hjá
þeim sem ekki fara eftir reglum,“
segir Gunnar Dofri. Rætt hefur verið
hvort sektum verði beitt. Ólíklegt er
sú verði niðurstaðan. ■

Kalt og snjólítið á fyrsta deginum



Skiðasvæðin í Bláfjöllum og Skálafelli voru opnuð í gær. Eins og sést á þessari mynd mættu þó nokkrir í brekkurnar þrátt fyrir að lítið væri um snjó en afar kalt í veðri. Tólf stiga frost mældist í brekkunum í gærmorgun. Hægt er að kaupa miða á netinu, í Bláfjallaskála eða fjórum verslunum N1. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Búast má við ófærð víða á gamlársmorgun

ragnarjon@frettabladid.is

VEÐUR Ófært gæti víða orðið á höf-
uðborgarsvæðinu og á Suðurlandi
á gamlársmorgun að mati Einarssonar Svein-
björnssonar veðurfræðings.

„Það lítur út fyrir ófærð á höfuð-
borgarsvæðinu og Suðurnesjum
strax á laugardagsmorgun. Svo
mun snjóa hvað mest á Suðurlandi
og í lágsvættum Suðurlands þar sem
mikill snjór er fyrir. Einnig austur
með Ströndum og austur fyrir Vík.
Þetta kemur til með að gerast um
miðjan daginn,“ segir Einar en hann
telur líklegt að hlutar hringvegarins
verði ófærir.

„Það er meiri óvissa vestar á land-
inu, á Snæfellsnesi og í Borgarfirði.
Þar snjóar líka en það er minni snjór
þar fyrir,“ segir hann.



Einar Svein-
björnsson,
veðurfræðingur

Allt geti þó breyst í veðurspá en
Einar telur mikilvægt að ljúka erind-
um áður en gamlársmorgun gengur í
garð.

„Það er ekki víst að fólk muni
komast á milli staða á gamlársmorgun,
“ segir Einar. „Bæði á milli landshluta
og líka innanbæjar og innan hverfa.
Þetta á við um höfuðborgarsvæðið,
Suðurnes og Suðurland fyrst og
fremst.“ ■

Fagnar endurreisn gamals óvinnar úr þorskastríðunum

Fyrirverandi skipherra Land-
helgisgæslunnar, sem háði
rimmu við togarann Ross
Revenge, segir að Íslendingar
mættu fylgja fordæmi Breta
og endurgera togara frá árum
þorskastríðanna.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SAGA Halldór Nellett, fyrirverandi
skipherra, fagnar því að það standi
til að gera upp breska togarann Ross
Revenge. Hann háði rimmu við hann
á varðskipinu Ægi árið 1972. Halldór
segir að Íslendingar mættu gera slíkt
hið sama.

„Flott að þeir ætli að gera Ross
Revenge upp sem sýningarskip um
horfna tíma, annað en við Íslend-
ingar. Það er skömm að því að við
skulum ekki eiga einn einasta togara
frá þessum árum,“ segir Halldór sem
starfaði í Landhelgisgæslunni í um
hálfu öld, í ýmsum störfum. Hann
lauk ferlinum árið 2020 sem skip-
herra á varðskipinu Þór.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í
gær verður togarinn Ross Revenge,
áður Freyr, endurgerður sem sýn-
ingarskip í Grimsby, þaðan sem
hann var gerður út á tímum þorska-
stríðanna. Hann hefur verið útvarps-
skip í nærri 40 ár.

Halldór var 16 ára messagutti á
varðskipinu Ægi þegar hann komst
í kynni við Ross Revenge. Hann segir
það ekki alveg rétt, eins og haldið var
fram í gær, að togarinn hafi siglt á
varðskipið. „En oft var hann erfiður
og í eitt skipti munaði litlu,“ segir
Halldór.

„Ég var á Ægi þarna í október
1972, hjá Guðmundi Kjærnsted
skipherra. Við vorum að stugga við
breskum togurum norður af Mel-
rakkaslétu og reyndum klippingu



Halldór starfaði um hálfu öld hjá Landhelgisgæslunni. **MYND/HILMAR SNORRASON**



Skipið var hraðskreitt með góðan vélbúnað og var yfirburðaskip breska togaraflotans.

á einum sem ekki hlýddi að hífa upp
veidarfarin,“ segir Halldór.

Þegar þeir nálgust togara sem
hét Aldershot kom Ross Revenge að
frá bakborða til þess að freista þess
að verja Aldershot. Hann þrengdi að
en fleiri togara voru þarna í grennd-
inni.

„Við á Ægi vorum komnir í hálf-
gerða klemmu og það eina sem hægt
var að gera vegna Ross Revenge var
að setja á fulla ferð milli skipanna,“
segir Halldór. „Skipið var hrað-
skreitt með góðan vélbúnað og var
yfirburðaskip breska togaraflotans.

Þegar skipstjóri Aldershot áttaði sig
á því að hann væri að missa trollið
bakkaði hann fulla ferð afturábak og
lenti með skutinn á stjórnborðshlið
Ægis en við rétt sluppum við Ross
Revenge.“

Aldershot tapaði trollinu og fór
til Færeyja í viðgerð og Ægir missti
nánast alla stjórnborðslunninguna
og þyrlopilfar bogaði niður. Sagan
er hins vegar ekki búin, því í janúar
árið 2008, þegar Halldór var orðinn
framkvæmdastjóri aðgerðasviðs,
fékk íslenskur togari hluta af lunn-
ingu í trollið. „Þarna kveikti ég strax
á perunni og mundi þennan atburð,
við fengum mynd af lunningunni
frá skipstjóra togarans og sann-
færðumst með því að bera saman
við gamlar myndir sem fundust af
lunningu Ægis frá þessum árum,“
segir Halldór. „Þetta var greinilega
lunning Ægis sem féll í sjóinn þarna
í októbermánuði 1972.“ ■

S3
STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA

**GULLÖLD
SVEIFLUNNAR**

PÁLL ÓSKAR
MARÍNA ÓSK – REBEKKA BLÖNDAL
8. JANÚAR ELDBORG



Pralín molar

MEÐ MJÚKRI FYLLINGU



GLEDILEGAR GÆÐASTUNDIR!

Pralín molararnir með mjúku fyllingunni eru eftirlæti margra Íslendinga. Þessi konfektaskja inniheldur margar nýjar bragðtegundir og nú eru jarðarberja- og kirsuberjamolararnir sem margir hafa saknað loksins fánlegir aftur. Gerðu gæðastundir með góðu fólki enn betri með gómsætum Pralín molum frá Nóa Sírius.



Óvenjumargir á bráðamóttöku Landspítala yfir jólahátíðina

kristinnpall@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Óvenjumargir þurftu að leggjast inn á spítala yfir jólahátíðina og var bráðamóttakan full langt umfram legurými. Forstjóri Landspítala segir að þó að vandamálið sé ekki nýtt af nálíni sé það óviðunandi til lengri tíma. Griðarlegt álag var á Landspítalanum yfir jólahátíðina þegar 188

sjúklingar voru lagðir inn á þriggja daga tímabili frá 24. til 27. desember. Margir þurftu að leita sér aðstoðar vegna alvarlegra veikinda á borð við slæmar öndunarfærasykingar. Þegar verst var voru 90 einstaklingar í 46 plássum á bráðamóttökunni.

„Það voru sérstakar aðstæður um jólin þegar aðflæði veikra einstaklinga sem þurftu innlagnir á spítala var mun meira en í venjulegu árferði.

Rót vandans er enn sú sama, að við höfum um árabíl búið við knappan legurýmiskost fyrir bráðveika einstaklinga,“ segir Runólfur Pálsson, forstjóri Landspítala. Runólfur segir vandamálið ekki nýtt af nálíni og því bregða fyrir víða.

„Þarna safnast fjöldi einstaklinga sem þurfa á innlagn að halda en komast ekki að vegna skorts á legurými og dvelja því í langtíma á



Runólfur Pálsson, forstjóri Landspítala

bráðamóttöku. Það eru oft 30 til 40 einstaklingar sem bíða innlagnar á bráðamóttökunni en á meðan streyma einstaklingar inn með önnur vandamál. Rýmið á bráðamóttökunni er takmarkað svo að fólk dvelur á göngum og í öllum hornum og um leið gerir þetta starfsfólk okkar erfitt fyrir,“ segir Runólfur. ■

Nánar á frettabladid.is.



Í aramóthlaupinu tókast að einstaklingar hlaupi í skrautlegum búningum.

Frostið stöðvar ekki hlauparana

kristinnpall@frettabladid.is

ÍPRÓTTIR „Það er frekar í hina áttina, að fólk sé orðið spenntara fyrir þessu og það sést á skráningartölunum þar sem aðsóknin er að aukast á lokametrunum,“ segir Inga Dís Karlsdóttir, umsjónarmaður Gambláshlaups ÍR, aðspurð hvort frostharka síðustu daga sé að draga úr eldmóði hlaupara í aðdraganda hlaupsins í Reykjavík. Um tólf hundruð manns af þrjátíu mismunandi þjóðernum eru skráð í hlaupið sem hefst í Hörpu á morgun en spáð er 7 til 8 stiga frosti meðan á hlaupinu stendur samkvæmt heimasiðu norska veðurathugunarfyrirtækisins YR.

„Við þurftum að fresta þessu síðustu tvö ár vegna Covid en skráningin er svipuð á þessum tímavörðum og síðast þegar hlaupið fór fram og þá endaði fjöldi þátttakenda í tvö þúsund manns. Íslenskir hlauparar hlaupa allan ársins hring, þar sem hlaupið fer fram á Sæbraut, sem er stofnbraut, þá ætti snjórin ekki að trufla hlaupafærð,“ segir Inga Dís.

Aðspurð segir hún að það sé ekki svo að keppendur fái skilaboð um að klæðast hlýrri fatnaði.

„Við erum ekki á því að fella niður hlaupið eins og stáðan er núna en við fylgjumst að sjálfsögðu með stöðunni í samvinnu við þar til bæra



Íslenskir hlauparar hlaupa allan ársins hring.

Inga Dís Karlsdóttir, umsjónarmaður Gambláshlaups ÍR

aðila. Þetta er í 47. sinn sem hlaupið fer fram og eins og iðulega á þessum árstíma er allra veðra von. Við njótum góðs af því í vetrarhlaupi sem þessu að hafa Hörpuna sem samkomustað fyrir þátttakendur fyrir og eftir hlaup og það mun því ekki fara illa um hlauparana, hvorki fyrir hlaup né eftir. Ef veðrið reynist erfitt færum við alla umgjörð hlaupsins inn í Hörpuna, nema auðvitað sjálft hlaupið og markið,“ sagði Inga og minntist á að um þrjú hundruð manns hefðu hlaupið í Kirkjuhlaupinu á dögunum í gaddfrosti.

Síðastliðnir dagar hafa verið einkar kaldir og mældist 23 stiga frost í Viðidal í Reykjavík fyrir í þessari viku en það á aðeins að lagast í tæka tíð fyrir hlaupið.

„Að sjálfsögðu er það léttir. Veðrið hefur auðvitað áhrif á stemminguna og þátttökuna. Við hjá ÍR óttumst ekki frostið en vindurinn gerir framkvæmdina aðeins erfiðari.“ ■

Stofnuðu hreyfingu til að þrýsta á um þjóðaratkvæði

Evrópuhreyfingin, nýtt félag Evrópusambandsins, var stofnað fyrir á árinu. Hyggst félagið nú safna meðlimum til fylgis við stefnu um þjóðaratkvæðagreiðslu og inngöngu í Evrópusambandið.

kristinnhaukur@frettabladid.is

UTANRÍKISMÁL Nýtt félag Evrópusambandsins, Evrópuhreyfingin, hefur opnað vefsíðu og safnar nú meðlimum. Markmiðið er að tala fyrir inngöngu í Evrópusambandið og knýja á um þjóðaratkvæðagreiðslu.

„Evrópuhreyfingin er félag þeirra sem telja tímabært að þjóðin fái að taka afstöðu til þess hvort Ísland haldi áfram viðræðum um inngöngu í Evrópusambandið,“ segir Jón Steindór Valdimarsson, varaþingmaður Viðreisnar, sem er formaður félagsins.

Jón segir að hugmyndin hafi komið upp í byrjun ársins og félagið var svo formlega stofnað þann 9. maí, á Evrópuveginum. Félagið hefur síðan farið rólega af stað og sniðið sér stakk eftir vexti. Þann 1. desember var opnað vefsíða, evropa.is, og þar getur fólk bæði skráð sig í félagið og fræðst um það sem er á döfinni. Jón segir að sú dagsetning, fullveldisdagurinn, hafi heldur ekki verið tilviljun. Félagið vilji minna á að í fullveldinu felist það að verja því skynsamlega í samstarfi við aðrar fullvalda þjóðir.

Evrópuhreyfingin er rekin á sjálfboðaliðagrundvelli og mun tala fyrir og auglýsa ákveðna stefnu. Jón segir það ekki ætlunina að félagið verði málfundafélag þar sem fólk tekst á um Evrópumál. „Við munum halda fram okkar sjónarmiðum, aðrir halda fram sínum,“ segir hann.

Alþingi samþykkti að sækja um inngöngu í Evrópusambandið í júlí árið 2009 og viðræður hófust ári síðar. Þeim viðræðum var svo siglt í strand af íslenskum stjórnvöldum og slitið með ákvörðun Gunnars



Jón segir að mikilvægasta verkefni Evrópusambandsins sé enn þá að varðveita friðinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Jón Steindór Valdimarsson, formaður Evrópuhreyfingarinnar



Merki Evrópuhreyfingarinnar.

Braga Sveinssonar utanríkisráðherra árið 2015.

„Í kosningunum árið 2013 var því lofað að þjóðin yrði spurð álits um hvort haldið yrði áfram eða ekki en það var svikið eftirminnilega,“ segir Jón. „Það var sent lítið lettersbréf til Evrópusambandsins um að viðræðunum væri slitið en hvorki þing né þjóð kom að þeirri ákvörðun.“

Spurður um mögulegt framhald viðræðna segir Jón að eftir sem tíminn líður verði meiri vinna að byrja upp á nýtt. Margt hafi hins vegar ekkert breyst og Ísland hafi

fylgt þróuninni í regluverki Evrópu í gegnum EES-samninginn. Vissulega séu stórar spurningar sem séu óafgreiddar. Þetta ferli allt, það er tvær þjóðaratkvæðagreiðslur, viðræður og aðlögun, gæti mögulega tekið frá tveimur upp í fimm eða sex ár, eftir því hvernig viðræðurnar myndu ganga og hversu mikið væri í gangi í Evrópu.

Jón segir EES-samninginn ágæt, í hann vanti hins vegar þau pólitísku áhrif sem Ísland geti haft þó fámenn sé. Íslendingar séu ekki við borðið þar sem ákvarðanirnar séu teknar og séu einungis þiggjendur í samstarfinu. Ísland hafi hins vegar margt fram að færa.

„Evrópusambandið vill styrkja sig og það er líðsauri af lýðræðis- og velmegunarríki eins og okkur sem stöðjum við sömu gildi. Það veitir ekki af því að þau lönd sem eru sama sinnis þétti ráðirnar,“ segir Jón. Hann segir að stríðið í Úkraínu sé sterk áminning um hvers vegna Evrópusambandið var stofnað, sem friðarbandalag. „Því miður er þetta enn þá einn mikilvægasti þátturinn í þessari samvinnu, að halda friðinn.“ ■

Þátttaka í hugaríþrótt slær öll met

bth@frettabladid.is

ÍPRÓTTIR Uppselt er í jólamót Bridgefélags Reykjavíkur næsta föstudag og hámarksfjöldi bridgpara atti kappi hjá Bridgefélagi Hafnarfjarðar í gær þar sem hátt í 180 spilarar börðust um sigur.

„Skráningar hafa gengið mjög vel í jólamótunum þetta árið, það er ár og dagur síðan menn hafa séð svona þátttöku. Það er vakning í bridgestarfi hérlandis, það er ánægjuleg staðreynd,“ segir Matthías Imsland, framkvæmdastjóri Bridgesambands Íslands.

Hugaríþróttir virðast í sökn að loknum Covid-faraldri og áhuginn er ekki staðbundinn við höfuð-



Matthías Imsland, framkvæmdastjóri Bridgesambands Íslands.



Það er vakning í bridgestarfi hérlandis, það er ánægjulegt.

borgarsvæðið, því nýju lífi hefur verið blásið í bridgefélög sem höfðu haft hljótt um sig um skeið úti á landi. Þá er mikill áhugi á jólamóti Bridgefélags Akureyrar sem fer fram í dag klukkan 17.00 með stuðningi íslenskra verðbréfa. Mikil aðsókn er einnig í nýársmót Norðurljósa-klúbbsins á nýársdag sem fer fram á netinu og hefst klukkan 13.00. ■

Hér ræður fjölbreyttin ríkjum. Ólöf sendir frá sér hvissandi eldflugur sem fylla himininn í takt við rauð og græn ljós. Snörp terta og auðug af púðri.

FLUGELDAMARKAÐIR
BJÖRGUNARSVEITANNA

Ólöfu ríku og fleiri kappu færðu á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

skot	36
20	SEK
4	----
5	----

Starfsfólk ISAL óskar öllum gleðilegrar hátíðar

Álverið í Straumsvík hefur verið hluti af íslensku atvinnulífi frá árinu 1969.

Farsæll rekstur okkar byggir á framúrskarandi starfsfólki þar sem jafnrétti og fjölbreytileiki eru höfð að leiðarljósi.

Í 10 ár höfum við framleitt hágæða bolta úr áli sem eru notaðir m.a. til að minnka kolefnisspor í bíla- og byggingariðnaði.

ISAL stefnir að kolefnishlutleysi 2040.



Stríð, morð og pólitísk ringulreið



Helgi Steinar Gunnlaugsson
helgisteinar
@frettabladid.is

Stærsta stríð sem Evrópa hefur séð síðan 1945, mótmæli í Íran og dauðsföll voru meðal þess sem skók umheiminn á þessu ári. Það var einnig mikið um náttúruhamfarir og valdaskipti.



Fjöldi mótmælenda mætti fyrir utan Hvíta húsið í sumar til að mótmæla ákvörðun hæstaréttar.

Roe gegn Wade snúið við

Mikil mótmæli brutust út víðs vegar vestanhafs í sumar þegar hæstiréttur Bandaríkjanna snéri við dómnum Roe gegn Wade frá 1973. Dómurinn hafði verið einn hinn sögufrægasti í bandarískri réttarsögu, og með úrskurði hæstaréttar endaði tæplega fimmtíu ára dómafordæmi sem heimilaði þungunarrof.

Frumdrögum að áliti hæstaréttardómarans Samuel Alito hafði verið lekið til fjölmiðla í maí en í þeim gaf dómurinn til kynna að hæstiréttur hefði ranglega ályktað í Roe gegn Wade á sínum tíma, í ljósi þess að hvergi var minnst á þungunarrof í stjórnarskrá Bandaríkjanna.

Roe gegn Wade var dómssál sem höfðað var af tveimur ungum lögfræðingum árið 1973, í nafni hinnar 21 árs gömlu Normu McCorvey sem þá bar sitt þriðja barn undir belti, gegn Henry Wade, saksóknara í Texas. Konan gekk hins vegar undir dulnefninu Jane Roe í öllum málsskjölunum og dæmdi hæstiréttur Bandaríkjanna henni í vil.

Frá því að dæmt var í því máli árið 1973 hafa kristin íhaldsöfl í Bandaríkjunum barist áratugum saman fyrir að snúa löggjöfinni við, en samkvæmt skoðanakönnunum studdi meirihluti Bandaríkjamanna það að viðhalda úrskurði dómsins. Ákvörðun hæstaréttarins var talin vera bein afleiðing þess að fyrrverandi Bandaríkjaforsetinn Donald Trump hafði í sinni valdatíð skipað þrjá nýja íhaldssama hæstaréttardómara.



Hægrissnuð kristin íhaldsöfl hafa barist áratugum saman fyrir því að snúa löggjöfinni við.



Úkraínsk stórskotaeldflaug tekur á loft í orrustunni við Kherson í suðurhluta landsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Innrásin í Úkraínu

Umræddasta frétt ársins 2022 er án efa innrás Rússa í Úkraínu. Þann 24. febrúar hófust sprengjuárásir víðs vegar um landið og héldu skriðdrekar og hermenn yfir landamærin til Úkraínu.

Vladímír Pútín, forseti Rússlands, birtist þá á sjónvarps-skjám jarðarbúa og tilkynnti að um sérstaka hernaðaraðgerð væri að ræða til að „frelsa Úkraínu úr klóm nasista.“ Hættan á átökum hafði vofað yfir mánuðum saman og höfðu meðal annars tugþúsundir rússneskra hermanna safnast við landamæri Úkraínu skömmu

fyrir innrás. Þrátt fyrir það töldu flestir hernaðarsérfræðingar að allsherjar stríð væri ekki líklegt.

Tíu mánuðum síðar hafa hundruð þúsunda hermanna látið lífið og rúmlega sjö milljónir óbreyttra borgara flúið heimili sín. Flestir sem flúið hafa land eru konur og börn en karlmenn á aldrinum 18 til 60 ára voru beðnir um að halda sig heima og berjast gegn innrásarhernum.

Stríðið hefur haft gríðarleg áhrif á efnahagskerfi heimsins þar sem Úkraína sá heimsbyggðinni fyrir stórum hluta af því korni sem notað er.

Efnahagsþvinganir gagnvart Rússlandi urðu einnig til þess að olíuverð hækkaði og hefur rússneska þjóðin einangrast frá umheiminum.

Yfirvöld í Rússlandi höfðu vonast eftir skjótum sigri, en eftir fyrstu innrás Rússlands í austurhluta Úkraínu árið 2014 byrjaði úkraínski herinn að undirbúa sig fyrir aðra mögulega innrás í framtíðinni.

Úkraínski herinn hefur á undanförunum mánuðum náð mörgum borgum aftur á sitt vald, þar á meðal Kherson og Ísíum, en ekki er útlit fyrir að stríðinu muni ljúka á næstunni.



Elon Musk kaupir Twitter

Í byrjun október neyddist Elon Musk, eigandi Tesla, til að kaupa samfélagsmiðilinn Twitter. Auðkýfingurinn hafði upprunalega gert tilboð í að kaupa miðilinn á 44 milljarða Bandaríkjadala sem Twitter samþykkti í apríl. Musk reyndi hins vegar að hætta við kaupin og sagðist óánægður með óvissuna um fjölda falsaðra notendaáðganga á miðlinum.

Í kjölfarið hótaði stjórn Twitter að fara með málið fyrir dómstóla til að tryggja að Musk stæði við kaupsamninginn. Til stóð að málið færi fyrir dóm í Delaware-fylki þann 17. október. Við það snerist Musk hugur og kláraði kaupin á Twitter.



Mótmæli í Íran

Íbúar í Íran hófu að gagnrýna ríkisstjórn sína í september og hafa mótmæli nú staðið yfir í meira en hundrað daga. Þetta markar lengsta andóf sem Íran hefur séð síðan byltingin átti sér stað árið 1979.

Samkvæmt mannréttindasamtökunum HRANA hafa fleiri en 500 manns látið lífið í mótmælunum, þar af 69 börn. Tveir hafa verið teknir af lífi og biðna að minnsta kosti 26 aðrir sömu örlaga.

Mótmæli í Íran eru ekki ný af nálinni. Þau áttu sér seinast stað í nóvember í fyrra og þar á undan árið 2017. Víðtæk mótmælaalda reið einnig yfir landið árið 2009.

Mótmælin í ár voru hins vegar sérstök að því leyttu til að konur í landinu áttu stóran þátt í að móta þau. Andófið hófst eftir að kona að nafni Mahsa Amini, sem var af kúrdiskum uppruna, lést í haldi írönsku siðgæðislögreglunnar.



Mótmælin eru þau lengstu sem hafa sést í Íran síðan byltingin átti sér stað 1979.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Verðlaun



Auglýst er eftir tilnefningum til verðlauna úr Verðlaunasjóði í læknisfræði, stofnuðum af Árna Kristinssyni og Þórði Harðarsyni.

Verðlaunin nema kr 7.000.000

Þau veitast vísindamanni, sem náð hefur framúrskarandi árangri á sviði læknisfræði eða skyldra greina (þ.m.t. líffræði, lyfjafræði, hjúkrunarfræði, sálfræði, lýðheilsuvísinda o.s.frv.).

Frestur til tilnefninga er til 31.01.2023. Tilkynnt verður um verðlaunahafa á Vísindum á vordögum á Landspítala 2023.

Stjórn Verðlaunasjóðs Árna Kristinssonar og Þórðar Harðarsonar,
Hellulandi 10, Reykjavík 108 (thordhar@simnet.is)



Þúsundir komu saman í Tókjó til að minnast japanska forsætisráðherrans fyrrverandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Shinzo Abe myrtur

Japanska þjóðin var harmi lostin í sumar þegar fyrrverandi forsætisráðherra þjóðarinnar var skotinn til bana.

Shinzo Abe var myrtur þann 8. júlí á meðan hann hélt stuðningsræðu fyrir frambjóðanda í Nara-héraðinu.

Hinn 41 árs gamli Yamagami Tetsuya gekk upp að forsætisráðherra fyrrverandi og skaut hann með heimagerðri byssu. Vitni sögðust fyrst hafa heyrt skothvelli og þá hefði Shinzo Abe hniðið niður.

Morðið kom Japönnum veru-

lega í opna skjöldu en glæpatíðnin í landinu er mjög lág miðað við önnur lönd.

Málið vakti líka mikla gagnrýni á þær öryggisráðstafanir sem voru til staðar og töldu margir að betri öryggisgæsla hefði getað komið í veg fyrir morðið.



Hægri popúlistinn Giorgia Meloni leiddi Bræður Ítalíu til sigurs í ítölsku þingkosningunum í september.

Kosningar

Það var mikið um kosningar á þessu ári og valdaskipti áttu sér stað víða um heim.

Bandaríkjamenn gengu til þingkosninga þar sem Repúblíkanar unnu 20 sæti. Þeir höfðu vonast eftir stórsigri en Demókratar náðu að halda sterkum velli og virtust margir kjósendur efast um róttækustu frambjóðendur á kjörseðlunum.

Ein hægrisinnaðasta stjórn í sögu Ítalíu var mynduð þegar stjórnmalaflokkurinn Bræður Ítalíu undir forystu Giorgia Meloni unnu 26 prósent atkvæða í ítölsku þingkosningunum sem fóru fram í september.

Meloni kemur frá ungliðahreyfingu MSI, sem var stofnuð af stuðningsmönnum Benito Mussolini árið 1946. Hún er jafnframt fyrsta kona sem gegnir forsætisráðherraembætti Ítalíu.

Í Suður-Ameríku fóru einnig fram kosningar í Brasilíu og Kólumbíu.

Í Kólumbíu sigraði Gustavo



Stuðningsmenn Lula sýndu mikla ástríðu fyrir fyrrverandi forsetanum í kosningabárattu hans.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Petro, fyrrverandi borgarstjóri Bogota, andstæðing sinn, Rodolfo Hernández Suárez. Petro varð fyrsti vinstrisinnaði frambjóðandi í sögu Kólumbíu til að sigra í forsetakosningum og varaframbjóðandi hans, Francia Márquez, varð fyrsti frambjóðandi af afrískum ættum til að gegna embætti varaforseta.

Brasilíumenn ákváðu einn-

ig að þeir hefðu fengið nóg af Jair Bolsonaro og í október kusu þeir fyrrverandi forseta þeirra Luiz Inácio Lula de Silva aftur til valda. Bolsonaro neitaði að viðurkenna ósigur sinn í kosningunum og hafa yfirvöld í Brasilíu lýst yfir áhyggjum af því að stuðningsfólk hans hyggi á uppþot og hryðjuverk við innsetningarathöfn Lula á nýársdag.



Hið konunglega riddaralið riður meðfram Buckingham-höll eftir útför Elisabetar drottningar.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Valdaskipti á Bretlandseyjum

Í byrjun september ríkti mikil þjóðarsorg á Bretlandseyjum þegar fregnir bárust af því að Elisabet Englandsdrottning hefði látist í Balmoral-kastala í Skotlandi. Hún var 96 ára að aldri. Hún hafði fagnað 70 ára valdaafmæli aðeins nokkrum mánuðum áður við mikil hátíðarhöld.

Við fráfall hennar varð sonur hennar, Karl Bretaprins, konungur Bretlands. Hann fékk að halda nafni sínu við valdaskiptin og varð Karl III. Athöfnin fór fram í St. James-höll í Westminster í London og byrjuðu Bretar meðal annars að undirbúa breytingu á peningaseðlum og frimerkjum sem andlit Karls mun prýða í stað móður hans.

Á aðeins sjö vikna tímabili á þessu ári voru íbúar Bretlands með þrjá mismunandi forsætisráðherra. Í október tók Rishi Sunak, fyrrverandi fjármálaráðherra, við af Liz Truss sem forsætisráðherra en hún hafði tekið við af Boris Johnson aðeins nokkrum vikum á undan.

Átta sóttust eftir því að



Rishi Sunak forsætisráðherra.

leiða flokkinn og eftir nokkrar atkvæðagreiðslur stóð valið á milli Liz Truss og Rishi Sunak. Liz hafði betur í þeim kosningum og varð þriðja konan til að gegna embætti forsætisráðherra í sögu Bretlands.

Hin skammæra forsætisráðherratið Truss var mjög gagnrýnd og þegar Rishi Sunak tók við var efnahagsstaða Bretlands skelfileg. Há verðbólga og hækkun á orkukostnaði hafði íþyngjandi áhrif á almenning og verkföll voru yfirvofandi.

Finnar og Svíar sækja um aðild að NATO

Í kjölfar innrásar Rússa í Úkraínu á þessu ári ákváðu Finnar og Svíar að skipta um sögulegan gir og sóttu um aðild að Atlantshafsbandalaginu. Ríkin höfðu bæði átt aðild að Evrópusambandinu frá tíunda áratug 20. aldar en höfðu viðhaldið sterkri hlutleysisstefnu í garð Rússlands.

Finnland og Rússland hafa átt nán samskipti í gegnum tíðina

en Finnar hafa ætíð verið varkárir í utanríkismálum sínum. Þjóðin hafði engu að síður fjárfest gífurlega í vörnum sínum og viðhaldið herskyldu.

Með aðild Finnlands að NATO munu Rússar koma til með að sjá tvöföldun á landamærum sínum við Atlantshafsbandalagið, en Rússland á 1.300 kílómetra löng landamæri að Finnlandi.



Mikið manntjón hefur orðið á þessu ári sökum flóða.

Náttúruhamfarir

Mikið var um flóð og jarðskjálfta á þessu ári og gríðarlega margir létust af völdum þeirra.

Flóð og aurskriður urðu 182 að bana í Afganistan, en íbúar þar voru rétt svo búnir að ná sér eftir jarðskjálfta sem reið yfir landið aðeins tveimur mánuðum áður. Á norðausturluta Indlands dóu 192 eftir flóð og aurskriður í Assam-héraði. Í apríl létust einnig 460 manns eftir flóð í Suður-Afríku.

Jarðskjálfti af stærðinni 5,6 reið yfir eyjuna Jövu í Indó-

nesíu í nóvember. Upptök skjálftans voru á 10 kílómetra dýpi skammt frá bænum Cianjur á vesturluta eyjunnar. Að minnsta kost 162 létust og fleiri en 700 slösuðust.

Jarðskjálftar er algengir í Indónesíu þar sem landið er staðsett á hinum svokallaða eldhring Kyrrahafsins sem er eldvirkasta svæði jarðar. Í febrúar á þessu ári létust einnig 25 eftir að jarðskjálfti af stærðinni 6,2 skók Vestur-Súmótru.

ILVA



40-60%
AF ÖLLUM
JÓLAVÖRUM

20-50%
AF ÖLLUM
MOTTUM

20-50%
AF ÖLLUM
SVEFNSÓFUM

20-50%
AF ÖLLUM
PÚÐUM

20-50%
AF ÖLLUM
BORÐSTOFUSTÓLUM

ÚTSALA

20-50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

25%



THORA LUXUS Svefnsofi H68 x B140 x D98cm
~~219.900 kr.~~ Nú **164.900 kr.**

20%



MOSS Púði 50x50cm
~~5.995 kr.~~ Nú **4.795 kr.**

35%



LINA Hægindastóll
~~79.900 kr.~~ Nú **51.900 kr.**

36%



RIA 2ja sæta sófi H79 x L152 x D83cm
~~109.900 kr.~~ Nú **69.900 kr.**

30%



VETRO Borðstofustóll
~~39.900 kr.~~ Nú **27.900 kr.**

20%



TIMON Borðstofustóll
~~8.900 kr.~~ Nú **7.900 kr.**

30%



ECLIPSE Borðstofuborð 200x110cm
Framlengingar fylgja ~~299.900 kr.~~ Nú **209.900 kr.**

25%



WALKER Tungusófi H84 x B110 x L296cm
~~479.900 kr.~~ Nú **359.900 kr.**

50%



HARRIS Hægindastóll
~~69.900 kr.~~ Nú **34.900 kr.**

40%



RIA Tungusófi H78 x B148 x L222cm
~~199.900 kr.~~ Nú **119.900 kr.**

20%



FOCUS Hliðarborð
~~69.900 kr.~~ Nú **55.900 kr.**

40%



WOODSTOCK Skrifborð
~~49.900 kr.~~ Nú **29.900 kr.**

30%



ALLY Skrifborðsstóll
~~29.900 kr.~~ Nú **20.900 kr.**

30%



DICE Skenkur með tveimur hurðum
~~109.900 kr.~~ Nú **76.900 kr.**

30%



HYPE Borðstofustóll
~~49.900 kr.~~ Nú **34.900 kr.**

36%



ALLY Hægindastóll
~~49.900 kr.~~ Nú **31.900 kr.**

40%



RIDA Svefnsofi H75 x B101 x L175cm
~~289.900 kr.~~ Nú **173.900 kr.**

ILVA Garðabæ - ILVA Akureyri - ILVA Selfoss

S: 522 4500. Breyttur opnunartími í desember, sjá nánar á www.ilva.is

ILVA

Óhnyttir endar



Guðmundur Gunnarsson
ggunnars
@frettabladid.is

Þeir læðast líklega með veggjum, spekulantarnir sem fyrir fáeinum misserum töldu lausnina á vanda íslenska heilbrigðiskerfisins helst felast í því að skipta um ráðherra.

Þá sat heilbrigðisráðherra reyndar uppi með hripleka sjúkraskútu í miðjum heimsfaraldri. Án þess að það væri talið henni til einhverra sérstakra tekna síðar meir.

Fyrir síðustu kosningar stigu svo fram alls konar sérfræðingar sem sögðust vita upp á hárvæðing best væri að lappa upp á laskað kerfið. Fyrst þyrfti samt að skipta ráðherranum út.

Nú þrettán mánuðum eftir að það var gert og annar stjórnmalamaður er tekinn við er væntanlega að renna upp fyrir mörgum að þessi ráðherraskipti hafa nákvæmlega engu breytt.

Brádamóttaka Landspítalans er enn í sömu klemmunni. Þaðan berast enn sömu angistaropin og áður. Kerfið enn jafn hvellsprungið. Biðlistar álíka langir, starfsfólk jafn bugað og þjónustan úti á landi jafn fjársvelt.

Það eina sem hefur breyst er að gagnrýnin á störf nýja ráðherrans eru miklu hófstiltari en gagnrýnin á forvera hans. Sem er undarlegt því vandinn í kerfinu hefur eiginlega bara versnað.

Svo mætti nú líka, í þessi sambandi, rifja upp hvað það átti að vera mikið undrameðal fyrir íslenskt heilbrigðiskerfi að sækja vel metinn yfirlækni til Svíþjóðar. Svo hann gæti breytt öllu apparatínu í ódýrari en effektívri Ikea-mublu. Sennilega með sexkanti.

Hann var vissulega sóttur en enn bólar ekkert á meintum töframættinum. Hvorki hjá honum né hjá ráðherranum. Allir endarnir enn jafn óhnyttir og þegar þeir stigu inn á heilbrigðis-sviðið.

Nú er ég ekki að segja að þetta sé ekki vandað fólk eða viljugt. Öðru nær.

Við getum hrókað fólk inn og út úr ráðuneytinu þangað til við verðum aum í kjörseðlinum.

Málið er bara að vandinn við íslenska heilbrigðiskerfið snýst ekkert um einstaklinga. Hann snýst um grjótharða pólitik og peninga.

Spurningin sem við ættum að spyrja okkur fyrir hverjar kosningar er hvort við séum tilbúin að leggja heilbrigðiskerfinu meira til úr sameiginlegum sjóðum en við höfum hingað til gert. Rassinn sem sest í ráðherrastólinn skiptir miklu minna máli.

Svo þurfum við líka að hætta að láta eins og það eina sem þurfi til að 370 þúsund sálir í strjálbýlu landi geti staðist tugmilljónaþjóðum snúning í heilbrigðisþjónustu sé smá ráðherra-kapall. Það þarf miklu meira til. ■

■ Halldór



” Vandinn við íslenska heilbrigðiskerfið snýst ekkert um einstaklinga. Hann snýst um grjótharða pólitik og peninga.

■ Frá degi til dags

gar@frettabladid.is

Að kaupa blys

Löngum hefur verið stunduð sú íþrótt héraðs að skattyrðast út í þá sem kaupa flugelda og blys á röngum stöðum. Margir selja slíkt þúður en aðeins ein rétt leið er til að kaupa. Það er af björgunarsveitarfólki sem fórnar tíma sínum og jafnvel leggur líf sitt og limi í hættu í sjálfboðavinnu við að bjarga samborgurum í klípu og á villigötum vítt og breitt um landið. Það er gríðarlega þakkarvert starf sem er að mjög miklu leyti fjármagnað með ágóðanum af flugeldasólunni.

Ekki fyrir alla

Til að afgangurinn af sölunni verði sem mestur fyrir björgunarsveitirnar er lagt hressilega ofan á innkaupsverðið. Fjölmargin láta það ekki þvælast fyrir sér enda er málefnið óumdeilt og feikilega mikilvægt. Sem betur fer hefur minna borðið á því í seinni tíð að liðsmenn björgunarsveita séu sjálfir að agnúast út í þá sem beina viðskiptum sínum annað þar sem verðið kann að vera viðráðanlegra. Enda eru ekki allir aflögufærir í sama mæli þótt þá kunni að langa að kaupa fáein blys og rakettur og jafnvel gos fyrir börn sín og gleðja þau á gamlárskvöld eins og fólk með hundrað þúsund króna bomburnar í finu húsunum. ■

Ekki alltaf jólin



Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir
þingmaður
Viðreisnar

Flest erum við meðvituð um að heimilisbókhaldi myndi ekki þola að það væru alltaf jól. Einföld sannindi þar að baki eru að tekjur verða að duga fyrir útgjöldum. Þegar ríkisstjórnin birti fjárlagafrumvarp fyrir 2023 í haust hljóðaði bókhaldið upp á 89 milljarða mínus. Í desember var hallinn orðinn 119 milljarðar. Ríkisstjórnin gerir svo ráð fyrir halla samfleytt í níu ár, út árið 2027.

Umræða um fjárlög verður oft dauðanum leiðinlegri. Hún snýst samt um hvernig samfélag við viljum. Hvaða þjónustu viljum við fyrir fólk í landinu? Hvernig á að standa að tekjuöflun? Grunnregla heimilisbókhaldsins gildir: tekjur verða almennt að duga fyrir útgjöldum. Auðvitað koma erfðir tímabil en það gengur ekki til lengri tíma að eiga ekki fyrir útgjöldum. Stjórnmalamenn tala samt oft eins og að skuldir leggur engu máli. Allir sem reka heimili vita að það er auðvitað ekki í neinu samhengi við veruleikann.

Methagnaður var í sjávarútvegi í fyrra, um 65 milljarðar eftir skatta og gjöld. Veidigjöld til ríkisins standa á sama tíma varla undir kostnaði af fiskveiðieftirliti. Orðið veidigjald heyrðist aldrei þegar ríkisstjórnin talaði um tekjuöflun en byrðar heimilanna auknar með gjaldhækkunum á verðbólgutímum. (Og fjármálaráðherra setti glæsilegt Evrópumet í skattlagningu á bjór og varði um leið titilinn um dýrustu bjórkrúsina.)

Tekjuhlíð fjárlaganna er þannig furðuleg pólitik. Það er útgjaldahlíðin líka. Strax eftir kosningar var farið í að fjölga ráðuneytum og ráðherrastólum en lyfjakaup heilbrigðiskerfisins voru ekki nægilega fjármögnuð þegar fjárlagafrumvarpið var fyrst kynnt. Þá bárust líka fréttir af því að fangelsi væru svo illa fjármögnuð að ekki var hægt að boða dæmda menn í fangelsi. Ekkert annað OECD-riki býr við eins há vaxtagjöld og Ísland. Það kostar að skulda, fyrir ríkið rétt eins og heimilin.

Fjárlög næsta árs einkennast af meiri lánnum og meiri útgjöldum fyrir allskonar falleg verkefni en ekki endilega verkefni sem eru nauðsynlegust. Dálítið eins og gjafalisti fyrir jólin. En hér verða það börnin sem borga reikninginn þegar hann birtist. ■

” Grunnregla heimilisbókhaldsins gildir: tekjur verða almennt að duga fyrir útgjöldum.

ILVA

ÚTSALA

20-50%

AFSLÁTTUR

AF ÚTSÖLUVÖRUM

GARÐABÆR | AKUREYRI | SELFOSS

Ár vonar

Í dag

Guðmundur Steingrímsson



Það vill gleymast í lok árs hvernig ástandið var í upphafi þess. Ég þurfti að gúggla smá til þess að fríska minnið upp. Og mikið rétt. Í myrkum janúar var Covid ennþá að hrjá okkur, sá hvítleiði fjári. Covid virðist órafjarri núna. En það er semsagt ekki lengra síðan en svo, að í upphafi ársins hafði enn ein byljan með óheyrilegu magni smita dunið á okkur í nokkra mánuði, með tilheyrandi vonbrigðum.

En svo hætti þessi óáran. Veiran fór að vísu ekki, en sóttvarnaaðgerðum var öllum aflétt í febrúar. Í úlpunni minni, sem ég tók fram aftur í frosthörkunum nú í desember, fann ég krumpaða sóttvarnagrímu, eins og til áminningar um hvernig árið byrjaði. Ég henti henni í ruslið og hló.

Go f**k yourself. Það er setning ársins. Þetta afdráttarlaus svar úkraínskra hermanna á Snákaeyju í Svartahafi við kröfum Rússa um skilyrðislausu uppgjöf á upphafs-dögum innrásarinnar í febrúar gaf tóninn. Árið 2022 var ár mótspyrnunnar, viðnámsins og þar með líka að einhverju marki ár vonar. Covid var yfirstigið, í bili alla vega, og Pútín er á undanhaldi. Sá hafði ætlað sér að leggja undir sig Úkraínu á einni helgi eða svo, en hefur aldeilis ekki orðið kápan úr því klæðinu. Úkraínumenn hafa sýnt heimsbyggðinni að veruleikafirrt og vænisjúk einræðisöfl geta ekki gert það að leik sínum að vaða yfir aðrar þjóðir. Þótt Pútín varpi nú sprengjum af örventingarfullri grimmd á úkraínska innviði og saklausa borgara, dylst engum að stríð hans hefur gert fátt annað en að afhjúpa hversu sýkt inn að beini hið rússneska heimsveldi er orðið. Samstada lýðræðisríkja hefur aftur á móti reynst sterkari en búast mátti við. Fjölbreytni og frelsi er betra byggingarefni en kúgun og afturhald.

Úkraínumenn náðu aftur Snákaeyju frá Rússum á miðju ári og hafa sótt í sig veðrið síðan. Pútín er að breytast í samantvöðlaða sóttvarnagrímu í úlpuvasa, á hraðri leið í ruslafötu sögunnar. Aðrir svipaðir pésar þokast í sömu átt. Donald Trump vann enga sigra, en er þess í stað að afhjúpast sem hvort tveggja í senn, svíka-hrappur og lélegur brandari. Tilraunir Elon Musk til að sörfa á bylgju hans, sem reyndist engin vera, og breyta Twitter í enn meira svað skætungs og rasisma puðast nú út í tómið eins og loft úr blöðru sem flögrar um stofuna með prumpuhljóðum, til þess eins að enda sem loftlaus gúmmilufsa á stofugólfi.

Í Bretlandi drap Liz Truss nýfrjálshyggjuna á innan við tveimur vikum. Má þá sú hugmyndafræði heita afgreidd, sprungin eins og lítill yla á mjóu priki í roki við brennu á gamlárskvöld. Farið hefur fé betra. Í svipuðum anda tókst Sjálfstæðisflokknum hér á landi að sýna svo ekki verður um villst að hann kann ekki að selja hlutabréf í banka, sem er athyglisvert. Kannski er hann ekki flokkur viðskiptalífs og markaðar eftir allt saman.

Að öðru leyti má segja að hér á landi hafi ríkt mikill efnahagslegur stöðugleiki.

Djók.

Sumir segja að mannkynssagan sveiflist til og frá eins og pendúll. Á undanförunum árum hefur uppgangur öfgafullla kúgunarafla verið slíkur víða um jarðir að manni hefur orðið um og ó. Mógulega sýnir hið margháttaða viðnám þessa árs að pendúllinn sveiflast nú til baka, í átt til lýðræðis, umbóta og mannréttinda. Í Íran hófust söguleg mótmæli gegn harðræði klerkastjórnarinnar. Þau mótmæli standa enn, um allt land,

svo yfirvöld vita ekki sitt rjúkandi ráð. Og í Kína varð Xi Jinping undan að láta, gegn kröfum almennings, sem er fáheyrt. Í Bandaríkjunum tókst fram-sæknum öflum að skófla löngu tímabærum loftslagsaðgerðum loksins í gegnum þingið svo jafnvel á sviði umhverfismála, á tímum sívaxandi loftslagsþörmunga, má greina veika von.

Er veröldin á réttri leið? Nei, það væri ofsagt. Margt er enn í klessu.

En ef sagan er pendúll, þá er hann kannski búinn að fara alla leið í hina áttina í bili og við erum stödd í þessu andartaki þar sem hann er mógulega að byrja að koma til baka. Á Íslandi átti viss forpokaður hugsunarháttur undir högg að sækja. Reiði fólks út af ömurlegum ákvörðunum yfirvalda í flóttamannamálum fór ekki fram hjá neinum. Meira að segja kirkjan andmælti. Og sá sem spurði – líkt og árið væri 1983 og hann byggi

í verbúð – hvort hér væri ekki nóg af homnum var tjargaður og fiðraður á samfélagsmiðlum á mettíma.

Maður veit ekki. Fram undan er mikið úrslitaár. Klukkan tifar, jörð hlýnar. Ófgaöfl varpa enn sprengjum. Ég ætla að skála fyrir vonarneistanum á miðnætti. Gleðilegt ár, kæru lesendur, og megi 2023 verða okkur, í hæfilegri armslengd, farsælt og gefandi, mat-halladrjúgt og Tenetásuríkt. ■



OPNUNARTÍMAR UM HÁTÍÐIRNAR

MUNUM EFTIR
FJÖLNOTA
POKUNUM

Vínbúðirnar á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri, Reykjanesbæ og Selfossi

Föstudagur 30. desember 10.00 - 20.00

Laugardagur 31. des. – gamlársgdagur 9.00 - 14.00

Sunnudagur 1. janúar – nýársdagur Lokað

Mánudagur 2. janúar 11.00 - 18.00

Álfrún, Skeifan, Dalvegur og Skútuvogur 10.00 - 20.00

VÍNBUÐIN

Nánari upplýsingar um opnunartíma er að finna á vinbudin.is

Við minnum á að áfengiskaupaaldurinn á Íslandi er 20 ár og biðjum fólk að hafa skilríki meðferðis.

Tímamót

- 1880** Gengið er á ís frá Reykjavík upp á Kjalarnes eftir hörð og langvarandi frost.
- 1883** Fyrstu kirkjuhljómléikar á Íslandi eru haldnir í Dómkirkjunni í Reykjavík.
- 1887** Briet Bjarnhéðinsdóttir flytur fyrst kvenna á Íslandi opinberan fyrirlestur í Góðtemplarahúsinu í Reykjavík, sem nefnist Fyrirlestur um hagi og rjettindi kvenna.
- 1954** Flugfreyjufélag Íslands er stofnað.
- 1993** Vatíkanið og Ísrael taka upp stjórnmalasamband.
- 1995** Minus 27,2°C, mælist í Altnaharra í Skosku hálöndunum og er lægsti hiti sem mælst hefur í Bretlandi.
- 2002** Kröftugt eldgos hefst á Strombóli við Ítalíu.
- 2006** 67 ára gömul kona eignast tvíbura á sjúkrahúsi í Barcelona.
- 2007** Íslenska sjónvarpsþáttaröðin Pressa hefur göngu sína á Stöð 2.



Saga Blúsboltanna hófst árið 1986 á skemmtistaðnum Hótel Akranesi. Hátíðin er nú fastur liður í menningarlífinu. MYND/ADSEND

Heiðra fallinn félagi í Gamla Kaupfélaginu á Blúsboltahátíð

Blúsboltahátíðin á Akranesi hefur verið fastur liður í menningarlífi bæjarins í meira en þrjátíu ár. Hátíðin í ár er haldin til heiðurs helsta hvatamanni hennar sem féll frá á árinu.

arnartomas@frettabladid.is

Það verður mögnuð stemning á Blúsboltahátíðinni á Akranesi sem fer fram í Gamla Kaupfélaginu klukkan 21 í kvöld. Hátíðin, sem hefur verið haldin í meira en þrjátíu ár, hefur fest sig í sessi í menningarlífi á Skaganum.

„Saga Blúsboltanna hófst 30. desember árið 1986 á skemmtistaðnum Hótel Akranesi en þar komu fram Rúnar Júlíusson og Tryggvi Hübner,“ segir Sigurþór Þorgilsson, bassaleikari Blúsboltanna. „Það var Tómas Rúnar Andrésen, þá starfsmaður Hótel Akraness, sem hitti þá tvo í pásunni og stakk upp á að þeir bættu við tveimur spilurum og gerðu þetta að árlegum viðburði.“

Þeir félagar slógu til og við bættust Eðvarð Lárusson og Birgir Baldursson í hópinn. Hátíðin hefur síðan þá undið upp á sig og orðið að föstum liði í menningarlífi Akraness.

„Ég datt inn í hópinn um það leyti sem Rúnar Júlíusson féll frá. Ég fékk þann heiður að fá að spila með honum síðasta árið,“ segir Sigurþór sem gekk til liðs við hópinn 2008.

Tómas Rúnar, sem féll skyndilega frá



Tryggvi Hübner og Rúni Júl voru hinir upphaflegu Blúsboltar. MYND/ADSEND



Hátíðin í ár er haldin til heiðurs Tomma Rúnars sem féll skyndilega frá á árinu.

á árinu, var aðalhvatamaður að stofnun Blúsboltanna og verður hátíðin í ár haldin honum til heiðurs. Sigurþór segir kjarnann í sveitinni yfirleitt vera þann sama en ýmsir gestir hafa spilað með Blúsboltunum í gegnum tíðina, eins og Halldór Bragason, Þorleifur Gaukur, Andrea Gylfadóttir og Pálmi Gunnars-son.

„Svona almennt hefur þessi hátíð verið eini fasti punkturinn í blús-senunni hérna á Akranesi, fyrir utan eina og eina tónleika,“ segir hann. „Það er ákveðinn kjarni af tónleikagestum sem hefur komið ár hvert á Blúsboltana og fyrir mörgum er þetta fastur punktur í tilverunni, að kveðja árið með góðum blústonleikum.“

Á hátíðinni í ár koma fram ásamt Blúsboltunum og Andreu Gylfa, Blúshljóm-sveitin Ebenezer, Siggi Picasso og félagar. Miðasala fer fram á tix.is. ■



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, stjúpaðir og afi,

Gardar Sverrisson

verkfræðingur,
Birkiteig 2, Mosfellsbæ,

lést á Landspítalanum Fossvogi þann 20. desember síðastliðinn. Útförin verður auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda,
Gerður Kristjánsdóttir



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Unnur Helgadóttir

Suðurgötu 58, Hafnarfirði,

varð bráðkvödd á heimili sínu föstudaginn 16. desember. Útför hefur farið fram í kyrrþey.

Gunnbjörn Svanbergsson
Eyjólfur Gunnbjörnsson Elin Pétursdóttir
Kistrún Lena, Víkingur Óli, Eik



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jónína Vigdís Ármannsdóttir

Prestastíg 11, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi mánudaginn 19. desember. Útför hennar fer fram í Guðriðarkirkju föstudaginn 6. janúar kl. 13.00. Þeim sem viljast minnst hennar er bent á styrktarsjóð Múlabæjar, dagþjálfun aldraðra og öryrkja, rnr. 0133-15-380757, kt. 580310-0440.

Sigurjón Ármann Einarsson Svandís Guðmundsdóttir
Brandur Einarsson
Guðni Bergur Einarsson Hrönn Hallsdóttir
Jónís Einarisdóttir Guðmundur Jón Vilhelmsson
Lára Ásgeirsdóttir, Hulda Björg Rósarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn



Sigtryggur Þorláksson

fyrirum bóndi á Svalbarði,

sem lést þann 22. desember sl., verður jarðsúnginn frá Þórshafnarkirkju laugardaginn 7. janúar nk., klukkan 14. Jarðsett verður í Svalbarðskirkjugarði.

Börn hins látna



Elskuleg systir mín og frænka okkar,

Aðalheiður Friðriksdóttir

Strikinu 2,

lést 30. nóvember sl. Útför hefur farið fram í kyrrþey.

Sigrún Friðriksdóttir Fakharzadeh
aðstandendur

Hundrað ár frá stofnun Sovétríkjanna

thorggrimur@frettabladid.is

Í dag hefðu Sovétríkin sálugu orðið hundrað ára gömul ef þau hefðu enst. Sáttmáli um stofnun Sambands sósíalískra sovétlýðveldi tók gildi þann 30. desember árið 1922 eftir undirritun í Bolshoj-leikhúsinu í Moskvu.

Auðvitað hafði grunnurinn að Sovétríkjunum þegar verið lagður með októberbyltingu bolsévika í Rússlandi árið 1917. Með byltingunni hafði Rússlandi verið umbreytt í rússneska sósíalíska sovét-sambandslýðveldið og í borgarastyrjöldinni sem fylgdi í kjölfarið breiddu kommúnistar boðskap sinn til annarra hluta gamla rússneska keisaradæmisins.

Árið 1922 voru sovétlýðveldin orðin fjögur: Rússland, Úkraína, Belarús og Transkásía (þ.e. Armenia, Aserbaisjan og Georgía). Með stofnsáttmála Sovétríkjanna voru þessi lýðveldi formlega færð undir sameiginlega sambandsstjórn með aðsetur í Moskvu.

Umdeilt hafði verið meðal bolsévika hvort rétt væri að lima hinar gömlu hjálendur keisaradæmisins beint inn í



Ljósmynd frá fyrsta sambandsþingi ráðanna þann 30. desember 1922.

FRÉTTA
BLAÐIÐ/
GETTY

rússneska sovétlýðveldið. Jósef Stalín, þáverandi þjóðfulltrúi stjórnarinnar í málefnum þjóðernisminnihluta, vildi fara þá leið en Vladímír Lenín, leiðtogi bolsévika, talaði fyrir sambandsríki sem grundvallað væri á bandalagi jafna þjóða.

Úr varð að Lenín (sem lýsti yfir stríði gegn „stór-rússneskri þjóðrembu“) fékk sínu framgengt, að minnsta kosti að orði kveðnu. Fáum átti þó eftir að dyljast að frá upphafi var um að ræða ríki sem laut

boðvaldi Rússlands í langflestum málum, enda var rússneska sovétlýðveldið alltaf langstærsta og fjölmennasta aðildarríki sambandsríkisins.

Við fimmtíu ára afmæli Sovétríkjanna árið 1972 komst þáverandi sendiherra Sovétmanna á Íslandi, Sergej Astavín, svo að orði að „veruleikinn sjálfur og sú stefna sem Lenín fylgdi í þjóðernamálum [hefðu sýnt] fram á nauðsyn þess að þjóðirnar sameinuðust innan sovétks lýðveldasambands“. ■



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 30. desember 2022

Ævintýri í Jólaskógi fer fram þriðja árið í röð. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Skógarævintýri

jme@frettabladid.is

Síðastu sýningar ársins á Ævintýri í Jólaskógi verða í Guðmundarlundi í kvöld. Sýningin fer fram þriðja árið í röð en á hverju ári eru gerðar breytingar á sýningunni, ný leið er farin um skóginn og nýjar sögur sagðar í þessu áframhaldandi ævintýri uppáhaldströlla-fjölskyldu allra.

Sýningar hefjast klukkan 17 og fara fram á tíu mínútna fresti uns þrettándi hópurinn leggur af stað í vasaljósagöngu inn í skógarþykknid. Leiðin hefur verið vörðuð með luktum og jólaskrauti svo áhorfendur villist ekki í skóginum.

Ekki gleyma vasaljósinu

Gönguferðin tekur klukkutíma og að henni lokinni er öllum boðið í myndatöku með jolasveini, heitt kakó og piparkökur. Áhorfendur eru hvattir til að mæta með vasaljós, klæða sig eftir veðri og koma vel skóaðir til að njóta sýningarinnar sem best.

Ævintýri í Jólaskógi, sem var frumflutt fyrir jólin 2020, er eftir Önnu Bergljótu Thorarensen sem, ásamt öðrum meðlimum í Leikhópnum Lottu, ber ábyrgð á því að jólaveinafjölskyldan skili sem bestu verki.

Mælt er með sýningunni fyrir fjögurra ára og eldri. Leiðin er ekki fær kerrum svo halda þarf á yngstu börnunum. Farið er fram á að hundar séu skildir eftir heima svo þeir trufla ekki sýninguna og gesti. Hægt er að fá miða á tix.is. ■



Hjálpræðisherinn á Íslandi sendir landsmönnum öllum óskir um gleðileg jól og farsæld á komandi ári



Linda og Jón verða á áhorfendapöllum á heimsmeistaramótinu og ætla þar að styðja „strákana“ sína.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hjartað verður miklu stærra með tengdasonunum

Hjónin Linda Hilmarsdóttir og Jón Þórðarson eiga tvo tengdasyni í íslenska karlalandsliðinu í handknattleik, sem er að undirbúa sig undir þátttöku á heimsmeistaramótinu í janúar. Þetta eru þeir Janus Daði Smáráson og Sigvaldi Björn Guðjónsson. **2**



Guðmundur Hilmarsson gummih @frettabladid.is

Þau Linda og Jón, betur þekktur sem Nonni, ætla að sjálfsgöðu að fara út til Svíþjóðar og fylgjast með „strákunum sínum“ á heimsmeistaramótinu ásamt dætrunum, Emblu og Nótt. Embla er unnusta Janusar en Nótt og Sigvaldi eru saman. Þau eignuðust sitt fyrsta barn fyrir þremur mánuðum, sem var jafnframt fyrsta barnabarn Lindu og Nonna. Embla er á þriðja ári í hjúkrunarfræði við háskólann á Akureyri og Nótt er útskrifuð úr lögfræði frá HR með viðskiptafræði sem aukagrein og starfar sem markaðsstjóri hjá líkamsræktarstöðinni Hress í Hafnarfirði.

„Við Nonni ætlum að fara á tvo leiki í milliriðlinum sem verður í Gautaborg en stelpurnar ætla alla vega að sjá þrjá leiki. Við erum búin að ákveða að vera í Airbnb-íbúð í Gautaborg ásamt móður Sigvalda og væntanlega verður systir hans líka með okkur,“ segir Linda.

Hjónin ásamt dætrunum voru í Búdapest í Ungverjalandi fyrir um ári síðan þegar landsliðið keppti þar á Evrópumótinu en bæði Janus og Sigvaldi voru líkt og nú í landsliðshópnum á því móti.

Linda segir skemmtilegt að fylgjast með leikjum landsliðsins þegar tengdasynirnir eru í eldlínunni en þeir Janus og Sigvaldi eru ekki bara samherjar í íslenska landsliðinu heldur spila þeir saman með norska stórlíðinu Kolstad, sem er staðsett í Þrándheimi. Báðir gengu þeir í raðir Kolstad í sumar, Sigvaldi kom frá pólska liðinu Kielce og Janus kom frá þýska liðinu Göppingen.

„Það er skemmtilegt að þekkja einhverja vel inni á vellinum en það stressar mann líka. Maður er alltaf hræddur um þeir meiddist eða eitthvað slíkt. Hjartað verður miklu stærra með tengdasonunum og maður vill að þeir spili sem mest og þeim gangi vel. Ég neita því ekki að ég fæ smá sjökk þegar ég sé þá skella í gólfinu en eins og Janus hefur sagt við mig þá segir hann að það sé betra að detta heldur en taka á móti höggum og ég veit að Janus kann að detta,“ segir Linda og hlær.

Mikil gæfa að þeir spili í sama liði

„Ég tel það vera mikla gæfu að þeir Janus og Sigvaldi séu báðir að spila með Kolstad í Noregi. Það gerir það að verkum að stelpurnar okkar eru á sama stað og fyrir okkur er auðveldara að koma saman,“ segir Linda, sem hefur í tvígang farið út í heimsókn til dætra sinna til Noregs en á enn eftir að sjá leik með liðinu.

„Það er á stefnuskránni að sjá leik með Kolstad. Síðustu vikur og mánuði hefur fyrsta barnabarnið okkar verið aðalmálið. Næst tengjum við saman barnabarnið



Janus Daði og Embla ásamt Lindu og Jóni í Stuttgart í Þýskalandi.

MYNDIR/ÁSENDAR



Sigvaldi og Nótt ásamt syninum Jökli eftir leik með norska liðinu Kolstad.

og handboltann. Þetta Kolstad-lið er svakalega spennandi. Fyrirverandi landsliðsþjálfari Noregs er þjálfari þess og einn besti handboltamaður heims, Norðmaðurinn Sander Sagosen, er að koma.“

Á Evrópumótinu í janúar í fyrra setti Covid heldur betur strík í reikninginn en margir leikmenn landsliðsins smituðust og vinir og ættingjar gátu ekkert hitt strákana meðan á mótinu stóð.

„Þetta var svolítið sérstakt á Evrópumótinu út af þessu Covid-veseni. Við gátum aldrei hitt strákana og faðmað þá að leik loknum og það gerði þetta allt svolítið kaldara. Núna lítur þetta betur út og við getum örugglega spjallað við þá í Gautaborg og knúsað þá eftir leikina,“ segir Linda.

Það ríkir bjartsýni hjá landanum



fyrir heimsmeistaramótið enda er íslenska liðið ákaflega vel mannað í öllum stöðum. Janus leikur í stöðu leikstjórnanda en Sigvaldi er hægri hornamaður. Linda segist hafa góðar væntingar fyrir mótinu.

„Ég er með mikið og gott sjálfs-traust fyrir liðinu enda eru þessir strákar sem skipa það allir svo góðir. Ég held að þetta verði mjög gaman og vonandi verður þetta eftirminnilegt mót og liðið nái langt. Evrópumótið einkenndist af Covid og margir úr liðinu veiktust meðan á því stóð. En þrátt fyrir öll skakkaföllin þá stóð liðið sig virkilega vel,“ segir Linda.

Ræða ekki við mig um handbolta

Spurð hvort hún finni ekki fyrir bjartsýni hjá tengdasonunum fyrir heimsmeistaramótið segir hún:

„Þeir eru nú ekki mikið að ræða handbolta við mig en ég veit að þeir hugsa ótrúlega vel um sig. Þeir eru svo flottir, einbeittir og heilir í því sem þeir gera. Ég er nú ekki mikill reynslubolti þegar kemur að stórmótum í handbolta. Ég er tiltölulega nýkomin inn á þetta svið en ég fylgdi stelpunum okkar þegar þær voru að spila með landsliðunum. Það var ótrúlega gaman að taka þátt í stemningunni í Búdapest og maður fylltist miklu stolti þegar maður sá alla stuðningsmennina í landsliðstreyjum. Þetta er ólýsanleg stemning og maður fann svo mikla samkennd meðal Íslendinga þar sem allir voru í góðu skapi og glaðir út í gegn,“ segir Linda.

Gríðarlegur áhugi er á meðal Íslendinga fyrir heimsmeistaramótinu og ljóst að landsliðið mun fá mikinn stuðning enda hafa hundruð landsmanna ákveðið að skella sér á mótið. Ísland spilar leiki sína í riðlakeppninni gegn Portúgal, Ungverjalandi og Suður-Kóreu í Kristianstad en milliriðillinn verður spilaður í Gautaborg.

„Maður heyrir að það hafi aldrei verið seldar fleiri treyjur til stuðningsmanna og Íslendingar eru að flykkjast til Svíþjóðar til að styðja strákana. Þetta verður æðislega gaman og ég get varla beðið eftir því að mótið byrji,“ segir Linda.

Linda og Nonni hafa í mörg ár rekið heilsuræktarstöðina Hress í Hafnarfirði og hún segist líta björtum augum á komandi ár.

„Ég er mjög spennst fyrir nýju ári. Það er allt frábært fram undan. Covid-tíminn var erfiður og það var ömurlegt að reka heilsufyrirtæki sem var alltaf verið að loka vegna faraldursins og með endalausar takmarkanir í tvö, þrjú ár. Núna er allt á uppleið og ég get ekki kvartað yfir neinu.“ ■

Linda og Jón með Sigvalda og Nótt í Kielce í Póllandi.

Maður er alltaf hræddur um að þeir meiddist eða eitthvað slíkt. Hjartað verður alltaf miklu stærra með tengdasonunum.

Linda Hilmarisdóttir

Íslenskt

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni sæbjúnaextrakts úr íslensku hafi

partur af lífinu

PROTIS

liðir

VERNDAR LIPI, BEIN OG BRJÓSK

120 hykli

NORDIC NUTRITION

PROTIS

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:

Ábyrgðarmaður:

Jón Þórisson

Sölumenn:

Arnar Magnússon, arnarn@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Guðmundur Hilmarsson, gummih@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Heilsa

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 30. desember 2022





Þú getur sofið betur!



Sefitide er viðurkennt jurtaglyf sem getur auðveldað þér að sofna, bætt svefngæði og dregið úr kvíða.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir 12 ára og eldri. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir 12-18 ára. Hámarksskammtur fyrir 12-18 ára eru 2 töflur en 4 töflur fyrir fullorðna. Ekki ætlað yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið lækni eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is.



Hrönn Stefánsdóttir situr í stjórn og framkvæmdastjórn Gigtarfélags Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hægt að lifa mjög góðu lífi með gigt

Fólk á öllum aldri fær gigtarsjúkdóma sem eru fleiri og fjölbreytilegri en flestir gera sér grein fyrir. Mikilvægt er að hefja meðferð við gigtarsjúkdómum sem fyrst áður en einkennin eru orðin hamlandi.

starri@frettabladid.is

Talið er að einn af hverjum fimm Íslendingum finni fyrir gigt einhvern tímann á lífsleiðinni. Oft byrja sjúkdómarnir hægt og fólk finnur fyrir smávægilegum verkjum af og til. Seinna geta einkennin farið vaxandi með tímanum ef ekkert er að gert og orðið meira hamlandi þar til fólk þarf jafnvel að hætta að vinna, segir Hrönn Stefánsdóttir, sem situr í stjórn og framkvæmdastjórn Gigtarfélags Íslands. „Leiða má líkur að því að mikill fjöldi fólks sé með einkenni byrjandi gigtarsjúkdóma sem lýsir sér í þreytu og verkjum af og til. Hins vegar átta þau sig flest ekki á því að það sé ástæða til að leita til læknis eða þau upplifa að ekki sé hlustað á þau þegar leitað er til læknis.“

Hún segir mjög mikilvægt að hefja meðferð við gigtarsjúkdómum snemma, áður en einkennin eru orðin hamlandi og áður en óafturkræfar skemmdir hafa orðið eins og getur gerst í alvarlegri sjúkdómum. „Í öðrum tilfellum koma gigtarsjúkdómar skyndilega fram með alvarlegum veikindum sem jafnvel valda spítalalegu án þess að einstaklingurinn hafi fundið fyrir einkennum fyrir veikindin.“

Misalvarleg einkenni

Gigtarsjúkdómar eru mjög margir og fjölbreytilegir að hennar sögn. Sumir þeirra valda fólki verkjum og óþægindum í vöðvum og liðum, aðrir eru lífshættulegir fjölkerafsjúkdómar sem geta lagst á alla vefi og líffæri líkamans. „Algengustu einkenni gigtar eru stirðleiki,

Alhengustu einkenni gigtar eru stirðleiki, þreyta sem getur verið lamandi, verkir og bólgur í liðum, vöðvum og sinafestum.

Hrönn Stefánsdóttir

þreyta sem getur verið lamandi, verkir og bólgur í liðum, vöðvum og sinafestum. Fólk á öllum aldri fær gigtarsjúkdóma og eru slitgigt, vöðva- og vefjagigt og iktsýki algengastir.“

Slitgigt er sjúkdómur sem versnar með hækkandi aldri og er að hennar sögn sennilega sá sjúkdómur sem flestir tengja við gigt, að frátalinni vefjagigt, sem gerir það að verkum að margir tengja gigt við eldra fólk. „Hins vegar getur fólk á öllum aldri fengið gigt og er fjöldi barna sem er illa haldinn af gigt. Sum þeirra eiga jafnvel erfitt með að sækja skóla og stunda tömstundastarf.“

Hrönn segir einkennin vera misalvarleg eftir sjúkdómum og geta verið allt frá því að vera væg yfir í það að vera lífshættuleg. „Margir þessir sjúkdómar valda örorku og lífshættulegum veikindum. Sumir af þessum alvarlegri sjúkdómum flokkast sem sjaldgæfir sjúkdómar og eru því oft sjúkdómar sem fólk hefur aldrei heyrt um þegar það fær greininguna og því getur verið erfitt að finna áreiðanlegar upplýsingar um þá. Þá er mikilvægt að geta leitað til Gigtarfélagsins og sækja þangað fræðslu og stuðning.“

Nýtt húsnæði breytir öllu

Árið í ár var helgað forvörnum hjá

Alþjóðlegu gigtarsamtökunum og þar af leiðandi líka hjá Gigtarfélaginu hér á landi. „Árið í ár hefur verið spennandi hjá Gigtarfélaginu eftir róleg Covid-ár. Við höldum stórt málþing á alþjóðlega gigtardegnum þann 9. október auk þess sem við höfum unnið að því að auka meðvitund um gigtarsjúkdóma.“

Það sem hæst ber hjá félaginu um þessar mundir er flutningur um áramótin í hentugra húsnæði með betra aðgengi. „Það er von okkar að starfsemin eigi eftir að blómstra á nýjum stað þar sem við getum boðið upp á aukna þjónustu í formi fyrirlestra og jafningjafræðslu jafningjastuðningshópa auk iðju- og sjúkrapjálfunar sem auðveldar skjólstæðingum okkar að sinna verkefnum daglegs lífs og hjálpar þeim að finna nýjar leiðir til að takast á við þau verkefni sem þau ráða ekki við lengur.“

Heilbrigður lífsstíll skiptir máli

Líkt og með marga aðra sjúkdóma skiptir heilbrigður lífsstíll miklu máli fyrir fólk með gigtarsjúkdóma. „Reykinger, óhófleg áfengisneysla, lítil svefn, hreyfingarleysi og slæmt mataræði geta aukið á stirðleika og bólgur og aukið enn á þreytuna sem fylgir sjúkdómum.“

Hún segir því mikilvægt að borða vel, hreyfa sig reglulega og huga vel að svefninum. „Allir geta stundað einhverja hreyfingu og er mikilvægast að vinna að því að finna hreyfingu við hæfi hvers og eins í samráði við lækni eða sjúkrapjálfa.“ Mikilvægt sé að byrja að hreyfa sig sama hversu lítið það er í upphafi og reyna síðan að auka við smám saman. „Með hjálp lækna og annarra heilbrigðisstarfsmanna og að taka ábyrgð á heilsu sinni með því að fara eftir leiðbeiningum meðferðaraðila varðandi inntöku lyfja, lífsstíll og hreyfingu er hægt að lifa mjög góðu lífi með gigt. Einnig er nauðsynlegt að afla sér þekkingar um eigin sjúkdóm.“ ■

SAGA NATURA

„Heilbrigð húð allt árið um kring, eykur raka og er ómissandi á veturna“



Þín heilsa skiptir okkur máli

BLÖÐIN

Bláðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

Maður kaupir hvorki afrek né árangur í Bónus

Elísa Viðarsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu, byrjar alla daga á því að taka inn kollagen frá Feel Iceland. Hún segir árangurinn einstakan en notar það þó mest í forvarnarskyni.

„Ég segi stundum að það sé ákveðin tegund af meistara-gráðu að vera afreksmanneskja í íþróttum. Þaðan tekur maður með sér veigamiknið veganesti út í lífið, eins og samskiptahæfni við ólíka einstaklinga sem þó vinna alltaf að sama markmiði, og það að komast að sameiginlegri niðurstöðu þótt ekki séu allir sammála. Einnig gríðarlegan sjálfsaga og viljastyrk og þá staðreynd að í öllu eru alltaf tvær leiðir færar.“

Þetta segir Elísa Viðarsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu og fyrirliði Íslandsmeistara Vals árin 2021 og 2022.

„Ég var bara lítið barn þegar ástríða mín fyrir fótbolta kviknaði. Ég á tvo eldri bræður og eina eldri systur sem öll æfðu fótbolta heima í Eyjum og komst ekki hjá því að ganga inn í þennan heim íþróttanna. Það hefur reynst mér gæfuspör og hefur gefið mér mikið,“ segir Elísa sem spilaði upp alla yngri flokkana með ÍBV í Vestmannaeyjum og um tíma með meistaraflokki.

„Ein fótboltamínning er í miklu dálæti og situr fast í huga mér. Það var árið 2017 þegar ég sleit krossband og systir mín, Margrét Lára, sleit einnig krossbönd mánuði seinna. Þetta var tveimur mánuðum fyrir EM. Ég var búin að festa mig í sessi í landsliðinu og Margrét var á leið á sitt mögulega síðasta stórmót. Við sátum því báðar eftir heima með sárt ennið en urðum ófrískar í leiðinni. Þar höfðum við systurnar ekki talað okkur saman, en við eignuðumst börn með tíu daga millibili í apríl 2018. Rúmlega ári seinna áttum við systur endurkomu í fótboltann og urðum Íslandsmeistarar saman. Það var ógleymanlegt og mikil sárabót eftir erfiða tíma að finna hvað öll vinnan skilaði sér.“

Samstíga systur í lífi og leik

Elísa kveðst heppnust í heimi með fyrirmyndir í fótboltanum, en það eru foreldrar hennar og systkini.

„Með þeim var ekki flókið að setja markið hátt. Þau hafa kennt mér að allt sé hægt, alveg sama hvað. Bræður mínir voru báðir í krefjandi háskólanámi samhliða því að spila fótbolta, annar í læknisfræði og hinn í sjávarútvegsfræði, og Margrét Lára náði hæðum sem alþjóð veit í fótboltanum. Þau kenndu mér að það eru margar leiðir til árangurs og að engin ein sé rétt.“

Fimm ára aldursmunur er á systrunum.

„Þegar ég var unglingur bjuggum við Margrét sín í hvoru landinu en eftir að við slitum krossbönd og eignuðumst barn á sama tíma urðum við að samlokum og fundum að við værum góðar saman,“ segir Elísa.

Í fótboltanum hefur hún eignast góða vini og minningar fyrir líffísi.

„Í stórrí liðsheild gengur maður í gegnum alls konar með líðsfélögum sínum og þarf að sýna þeim stuðning og skilning í gleði og sorg. Sem einstaklingur og lið þarf maður líka að setja sér markmið, og að ná markmiðunum er einstök upplifun. Maður kaupir það ekki í Bónus. Að baki liggur mikil vinna og þótt vel gangi er ekki þar með sagt að allt sé létt og dans á rósum. Yfirleitt er það þveröfugt, erfitt og ekki alltafskemmtilegt, en þegar maður stendur uppi sem sigur-



Elísa byrjar alla morgna á að hræra Feel Iceland kollageni út í kaffibollann sinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Elísa segir forvarnargildi kollagens vera mikið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Við sátum því báðar eftir heima með sárt ennið en urðum ófrískar í leiðinni. Þar höfðum við systur ekki talað okkur saman, en við eignuðumst börn með tíu daga millibili í apríl 2018.

vegari finnur maður glöggt að það var allt þess virði.“

Kollagen hefur forvarnargildi

Elísa er matvæla- og næringarfræðingur að mennt. Hún hefur undanfarna mánuði tekið inn kollagen frá Feel Iceland og mælir heils hugar með því sem bætiefni samhliða hollu og næringarríku mataræði.

„Feel Iceland kollagen er góð fæðuviðbót og forvarnargildi kollagens er mikið. Það virðist vera fast í okkar kultúr að hlaupa fyrst á vegg áður en farið er að huga að næringunni sem við setjum ofan í okkur. Skaðinn þarf að vera skeður til að við förum að hugsa betur um líkamann. Þess vegna mæli ég eindregið með kollageni til að tryggja

Feel Iceland er góð fæðuviðbót og hefur mikið forvarnargildi þegar kemur að uppbyggingu, viðhaldi og endurheimt á liðum, vöðvum og húð.

uppbyggingu, viðhald og endurheimt á liðum, vöðvum og húð, og til að fyrirbyggja verki,“ segir Elísa. Sjálf tekur hún inn kollagen sem forvörn.

„Rannsóknir sýna góðan ávinning kollagens fyrir liði líkamans og þar sem ég hef glímt við hnévandamál vil ég sérstaklega einbeita mér að því, sem og öklaliðum og mjaðmarliðum sem reynir mikið á í fótboltanum. Það er mikilvægt að hafa þetta í lagi, og ekki síður góða beinheilsu, en við höfum vísendingar um að kollgen hafi góð áhrif á beinþéttni, ásamt því að styrkja hár, neglur og húð,“ greinir Elísa frá.

Hún finnur fyrir aukinni velíðan í skrokknum eftir að hún byrjaði að taka inn Feel Iceland kollagen.

„Ég er almennt mjög hraust og heilbrigð og þar kemur til næringarrík og heilnæm fæða en einnig það að taka inn kollagen á hverjum degi. Ég set kollagenið út í morgunkaffibollann alla daga og tek um leið inn fæðubótarefnið Joint Rewind frá Feel Iceland, sem er sérhönnuð vara fyrir liðamótin. Mér líður mjög vel í hnjúnum og hef enga verki í liðamótum. Ég hefði sannarlega viljað vita af þessari vöru þegar ég sleit krossböndin og er sannfærð um að kollagenið hefði gert mér gott í þeim bata, rétt eins og við höfum séð að kollagen getur hjálpað til við gróanda á trosnuðum hásinum.“

Hrein íslensk náttúruafurð

Í 100 gramma dunkki af Feel Iceland kollageni eru 9,5 grömm af prótíni. „Það gefur okkur mikið prótín

í einum skammti og er frábær nýting,“ segir Elísa sem hefur einnig augastað á Age Rewind Skin Therapy frá Feel Iceland, en það er sérhannað bætiefni fyrir húðina og inniheldur auk kollagens hýalúrónsýru sem gegnir lykilhlutverki þegar kemur að raka húðarinnar og C-vítamín sem styður við kollaframléiðslu líkamans.

„Að upplagi er ég með mjög góða húð en ég finn að hár mitt og neglur hafa styrkst eftir að ég fór að taka inn kollagenið. Age Rewind hægir á hrörnun húðar og þar sem hægist á framléiðslu kollagens í líkamanum um 25 ára aldur finnst mér tilvalið að taka það inn sem forvörn fyrir húð, hár og neglur. Kollagen fyrirfinnst til dæmis í fiskroði og -beinum en í dag er minna um að fólk sjóði sér beinasóð eða borði fiskroð eins og í gamla daga. Því er enn mikilvægara en áður að fá kollagen sem fæðubót,“ segir Elísa.

Hún kynntist Feel Iceland kollageni í gegnum stelpurnar í fótboltanum sem höfðu notað það með góðum árangri fyrir hásinar og liði.

„Þar sem ég hafði líka verið með liðavesen ákvað ég að prófa. Í íþróttum er maður alltaf til í að prófa það sem getur gagnast við að fá sem mest út úr líkamanum, og það sem flýtir fyrir endurheimt og er góð forvörn. Hins vegar er alltaf mikilvægt að fræðast og lesa sér til áður en maður ákveður að taka nokkuð inn. Í landsliðinu eru leikmenn af og til teknir í lyfja-próf og þá er mikilvægt að varan innihaldi eingöngu innihaldsefni í innihaldslýsingu, en mér finnst einmitt mikill kostur að Feel Iceland kollagen er hrein, íslensk náttúruafurð, unnin úr íslensku þorskroði,“ greinir Elísa frá.

Stendur á tímamótum

Fram undan er óvissutími hjá Elísu þar sem samningur hennar við Val er að renna út og sömuleiðis hjá manni hennar, Dananum Rasmusi Christiansen sem einnig spilar með Val.

„Við Rasmus kynntumst þegar hann gekk í raðir ÍBV fyrir áratug síðan og ég spilaði með félaginu í Eyjum. Hann elskar Ísland og talar íslensku reiprennandi. Við göngum mót nýju ári með æðrulleysi og vonum að eitthvað spennandi sé í vændum fyrir okkur fjölskylduna hér heima eða annars staðar, en það er allt opið og við erum að skoða allt,“ segir Elísa sem rekur einnig Heil heilsumiðstöð í félagi við Margréti systur sína sem er sálfræðingur, sjúkraþjálfara og aðra næringarfræðinga.

„Við vinnum undir sama þaki og sjáum framtíðina í heilsugeiranum þróast þannig að fólk nalgist heilsuna á heildstæðan hátt. Það gefur bestan árangur.“

Um áramót var Elísa von að strengja nýársheit en ekki lengur.

„Eftir því sem ég fór að hjálpa fólki með næringu og hollustu fann ég að boð og bönn eru ekki vænleg til árangurs. Ég hef prófað það sjálf og veit að slíkt endist stutt. Í staðinn fer ég yfir liðið ár um áramót, hvað fór vel og hvað hefði mátt betur fara, og móta mér svo skoðun á því hvernig ég vil ganga inn í nýtt ár á heilbrigðan hátt.“

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Apótekarunum, Frihöfninni og Nettó. Þær fást einnig í vefverslun Feel Iceland, feeliceland.com. Nánari upplýsingar um Feel Iceland kollagen á feeliceland.com

Dansinn styrkir tengslin

Mæðgurnar Hugrún Ragnheiður Hólmgeirsdóttir og Ragnheiður María Benediktsdóttir eiga vikulega gæðastund í Kramhúsinu þar sem þær rækta bæði líkamlega og andlega heilsu.

brynhildur@frettabladid.is

„Ég var svolítið í Kramhúsinu þegar ég var unglingur, bæði í afró og samba og ýmsu bara en svo skildu leiðir og ég fann Kramhúsið aftur frekar nýlega þegar ég fór þangað í dans með góðum vinkvennahópi og í framhaldi af því fór ég að mæta í Sensual Fusion danstíma hjá Siggu Ásgeirs og naut þess alveg í botn,“ segir Hugrún.

Ragnheiður rifjar upp hvernig það kom til að hún slóst í för með mömmu sinni í dansinn. „Mamma var nýkomin heim eftir langan vinnudag og ætlaði ekki að nenna að rífa sig upp og fara út aftur svo ég var eitthvað að reyna að hvetja hana og endaði á því að segja: En ef ég kem með þér? Og það varð til þess að ég fór með og skráði mig síðan mjög skömmu síðar.“ Mæðgurnar höfðu báðar verið í dansi sem unglingar og fannst gaman að rifja upp gamla takta. „Það er auðvitað sérstaklega gaman að vera með mömmu í dansi og það er fólk á öllum aldri í Kramhúsinu sem er svo frábært,“ segir Ragnheiður.

Stemmingin í tímanum mikilvæg Hugrún segir að það sem geri dans-



tíma skemmtilegan sé kennarinn og stemmingin í tímanum. „Kramhúsið leggur til stemminguna og svo er hún Sigga Ásgeirs náttúrulega einhvers konar náttúruafl sem er búin að þróa sitt eigið kerfi, bæði í dansinum og svo líka í öðrum tímum sem við höfum aðeins verið að sækja og kallast Body Flex. Þeir eru meira eins og leikfimitímar, mjög erfiðir en samt þannig að öll geta aðlagð tímann sinni getu og þannig hentar tíminn öllum,“ segir Hugrún.

„Hún er mikið að vinna með innri vöðva sem maður veit ekki

alveg að eru til en eru mjög mikilvægir fyrir allt kerfið.“ Ragnheiður bætir við að Flex tímarnir séu aðeins meiri áreynsla. „En það er alltaf sama Kramhúsgleðin og andlegi ávinningurinn og stemmingin alveg sú sama. Það eru frábærir tímar.“

Andleg og líkamleg heilsuþót Þær segja heilsuþótina í Kramhúsinu vera bæði andlega og líkamlega. „Og svo eru þetta æfingar sem vinna gegn því að maður þurfi að fara í mjaðmaadgerðir seinna meir, vinna með styrk og liðleika

Mæðgurnar Hugrún og Ragnheiður María koma oft við á Kramber kaffihúsinu og fá sér hressingu eftir danstíma í Kramhúsinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Það er auðvitað sérstaklega gaman að vera með mömmu í dansi og það er fólk á öllum aldri í Kramhúsinu sem er svo frábært.

Ragnheiður María Benediktsdóttir

hittumst kannski ekki dögum saman,“ segir Ragnheiður. „En við eigum alltaf þessa vikulegu stund þegar við erum samferða í dans og á heimleiðinni, til að tala saman og stundum mætum við of seint í tímann því við erum svo mikið að tala saman og tappa af.“

Hugrún segir að stemmingin í Kramhúsinu sé líka þægileg fyrir mæðgnasamveru af þessum toga. „Kramhússtemmingin er þannig að það skiptir engu máli í hvaða fötum þú ert, á hvaða aldri eða hvað þú kannt. Mættu bara, í Kramhúsinu eru öll velkomin, sama hvernig formið er og það sem skiptir máli er að vera saman og upplifa orkuna í því að vera saman að hreyfa sig. Sem hefur styrkt tengslin okkar,“ segja Hugrún og Ragnheiður að lokum. ■



**ÍÞRÓTTAVIKAN
MEÐ BENNA BÓ
FÖSTUDAGA
KL. 21.00**



HRINGBRAUT



Verkefnið Fjölpætt heilsuefling 65+ byggir á doktorsverkefni Janusar Guðlaugssonar.

MYND/ADSEND

Heilsuefling fyrir eldra fólk

Janus heilsuefling er ráðgjafar- og þjónustufyrirtæki sem hefur það að markmiði að stuðla að bættri heilsu og betri lífsgæðum eldri einstaklinga.

Verkefnið „Fjölpætt heilsuefling 65+, leið að farsælum efri árum“ hófst árið 2017 í Reykjanesbæ og byggir á doktorsverkefni Janusar Guðlaugssonar. Síðan þá hefur sveitarfélögum á landinu farið ört fjölgandi sem hafa tileinkað sér verkefnið og í dag er það starfrækt í sjö sveitarfélögum víðs vegar um landið.

„Haustið 2021 bættist við þjónustan „Hágæða heilsuefling 60+“ en það er heilsuefling fyrir 60 ára og eldri á höfuðborgarsvæðinu án aðkomu sveitarfélaga. Sú starfsemi hefur vaxið hratt og nú eru á þriðja hundrad þátttakenda í daglegri þjálfun sem dreifist á fjórar heilsuræktarstöðvar á

höfuðborgarsvæðinu,“ segir Hugrún Óskarsdóttir, verkefnastjóri Hágæða heilsueflingar 60+.

„Markmið okkar er að gera einstaklinga sjálfstæða í sinni heilsueflingu, auka heilsulæsi þeirra þannig að þeir finni mikilvægi þess að hreyfa sig reglulega og stunda markvissa styrktarþjálfun. Þátttakendur mæta tvisvar í viku í styrktarþjálfun og einu sinni í viku í þölpjálfun. Lagt er upp úr miklum stuðningi og utanumhaldi en þjálfarar eru ávallt til staðar til að leiðbeina. Gerðar eru ríkar kröfur til þjálfara sem allir eru menntaðir í íþrótt- og heilsufræðum eða með sambærilega sérhæfingu á sviði lýðheilsu,“ segir Hugrún.

Ítarlegar heilsufarsmælingar Í upphafi þjálfunar fara þátttakendur í gegnum ítarlegar heilsufarsmælingar og síðan á sex mánaða fresti.

„Þátttakendur fara í líkamsgreiningartæki sem mælir meðal annars vöðva- og fitumassa, fengnar eru upplýsingar um lyfjasögu og auk þess er kannaður styrkur, liðleiki, jafnvægi, hreyfifærni og þol. Með þessu fáum við betri mynd af því hvar þátttakendur eru staddir við upphaf þjálfunar,“ segir Hugrún.

Í janúar verður í fyrsta sinn boðið upp á stakar heilsufarsmælingar.

„Verð fyrir staka mælingu er 15.000 krónur en sú upphæð gengur upp í mánaðarverð ef viðkomandi ákveður að koma í verkefnið að mælingu lokinni,“ upplýsir Hugrún. ■

Til að skrá sig í mælingu er hægt að senda tölvupóst á netfangið maelingar@janusheilsuefling.is eða með því að skrá sig á janusheilsuefling.is.



Sigrún Rafnsdóttir ákvað að styrkja sig enn frekar og hóf að stunda OsteoStrong fyrir ári. Hún segist finna mikinn mun á styrkleika sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Ný markmið með OsteoStrong á nýju ári

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

„Mér finnst best að plana sem minnst og set mér ekki áramótaheit en ég keypti árskort í OsteoStrong í janúar og stefni á að gera það aftur enda hef ég nýtt hvern einasta tíma. OsteoStrong hefur gert mér gott og ég er stundum hreinlega undrandi yfir því hvað þarf lítið að leggja á sig til að uppskera mikið. Ég varð 62 ára í desember og er mjög heilsuhaus. Ég ætla bara að halda því áfram,“ segir Sigrún Rafnsdóttir.

Forvitnin rak mig í OsteoStrong

„Mér fannst áhugaverð en ólíkleg tilhugsun að það væri hægt að ná einhverjum árangri með líkamann á aðeins 20 mínútum einu sinni í viku þannig að forvitnin rak mig af stað í prufutíma. Ég varð strax spennit í prufutímanum og ákvað að kaupa mér þriggja mánaða kort. Mér finnst mikilvægt að huga að forvörnum. Það er ekkert að mér þannig, ég bara veit að með aldrinum þurfum við alltaf að passa upp á vöðvastyrkin okkar. Ég ætlaði bara að leggja inn fyrir framtíðina með þessum æfingum,“ segir hún.

Beinni í baki

„Strax eftir nokkrar vikur fann ég samt svo mikinn mun á mér. Ég bjóst ekkert við því. Ég er meðvitadri um hvernig ég geng og hvernig ég nota líkamann. Mér finnst ég ganga öðruvísi. Þegar ég þældi betur í þessu þá var eins og ég væri að nota fullt af litlum vöðvum sem bara hafa legið í dvala svolitíð lengi, það eiginleg hlýtur að vera,“ segir Sigrún og bætir við: „Ég fór að ganga beinni, brjóstid opnara,

Meðlimir geta átt von á að:

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

bakið beint og tígulegt. Nú þarf ég bara að vanda mig við að það rigni ekki upp í nefið á mér,“ segir Sigrún og hlær.

„Ég fór ekki af stað af því að ég væri komin með verki hér og þar. Ég var ekkert komin í keng, ég var ekkert verkjuð og þetta var ekkert sem ég hafði áhyggjur af, fyrr en eftir á þegar ég gerði mér grein fyrir því hvað mér líður vel núna.“

Aukið þol

„Ég finn að ég er öll sterkari og með miklu meira þol. Leggirnir eru svo miklu sterkari en áður. Mér finnst kálfarnir á mér orðnir eins og grjót – eða sem sagt, stinnir og sterkir,“ segir Sigrún og hlær.

„Ég var einu sinni alltaf í líkamsrækt en það eru þó nokkur ár síðan ég hætti því. Síðustu ár hef ég helst verið að ganga úti ásamt því að ég tók jógakennaranám. Mér finnst gangan svo skemmtileg hreyfing og ég nýt þess að anda að mér fersku lofti og fylgjast með lífinu í kringum mig. Ég bara veit að núna bera leggirnir mig þangað sem ég vil fara. Allt í einu er ekkert mál að labba upp í móti. Ég finn að ég svíf upp brekkur sem mér fannst ég áður ekkert ráða við. Það er svo góð tilfinning að geta treyst á líkamann sinn.“

Spartan Race

„Tengdasonur minn hefur stundað alls kyns íþróttir í gegnum árin og er með meiðslu sem endurspeglar það. Hann hefur líka verið



Æfingar eru stundaðar í 20 mínútur í einu og það þarf ekki að fara í líkamsræktarftöl frekar en maður vill.

77 Allt í einu er ekkert mál að labba upp í móti. Ég finn að ég svíf upp brekkur sem mér fannst ég áður ekkert ráða við.

að stunda OsteoStrong til þess að styðja sig í Spartan-keppnum – það sem ég kalla fullorðins þrautakóng – en er í raun mjög erfið keppnisgrein. Hann hefur líka fundið fyrir því hvað ástundunin skilar miklu fyrir hann. Það er alls konar fólk í alls konar ástandi sem stunda OsteoStrong og það gerir þetta svo skemmtilegt.“

OsteoStrong hefur gert mér gott og ég er stundum hreinlega undrandi yfir því hvað þarf lítið að leggja á sig til að uppskera mikið.“

Með ástundun OsteoStrong tekst meðlimum að auka styrk

sinn og jafnvægi hraðar en annars staðar án þess að svitna eða finna fyrir harðsperrum. Ástundun OsteoStrong tekur aðeins 20 mínútur einu sinni í viku og styrktaraukning er að meðaltali 73% á ári. Meðlimir OsteoStrong auka styrk vöðva, sinar, liðbönd og beina svo um munar. Þannig losna meðlimir gjarnan við verki.

Frír prufutími

„Það er boðið upp á fría prufutíma á fimmtudögum í Hátúni 12 og á föstudögum í Ögurharvi 2. Ég hvet alla til að bóka sig á osteo-strong.is eða í síma 419 9200.“ ■



Margrét Grímsdóttir er framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsustofnun.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Heilsustofnun allra landsmanna

Margrét Grímsdóttir er framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsustofnun í Hveragerði en þar fá dvalargestir endurhæfingu í fallegu umhverfi.

„Það eru um 1.350 manns sem koma til okkar á hverju ári, þannig að það eru um 120 manns hjá okkur í endurhæfingu á hverjum tíma á tíu meðferðarlínunum. Við erum með geðteymi, streituteymi og einnig er öldrunarlínan nokkuð stór. Hingað kemur fólk í verkjameðferð, meðferð vegna offitu eða efnaskiptasjúkdóma og eftir krabbameinsmeðferðir. Við fáum einnig skjólstaðinga sem eru með taugasjúkdóma, fólk sem hefur glímt við hjarta- og lungnasjúkdóma og einnig þó nokkra sem eru enn með alvarleg eftirköst vegna Covid-veikinda,“ segir Margrét.

Hún segir að tímaramminn í endurhæfingu sé fjórar vikur og það sé mikilvægt í meðferðinni að fólk dvelji allan sólarhringinn á stofnuninni.

„Við sjáum það í þjónustukönnunum okkar að það skiptir sköpum fyrir fólk að vera hér á staðnum allan sólarhringinn. Fólk fær tækifæri til að einbeita sér að eigin bata án truflana daglegs amsturs, fær einstaklingshæfða endurhæfingar meðferð og meðferðardagskrá og um leið tækifæri til að hvílast á sál og líkama.

Við höfum séð það að fjórar vikur er að lágmarki það sem þarf til þess að ná árangri í endurhæfingu. Við vorum á ráðstefnu í Slóvakíu í haust þar sem kom meðal annars fram að þrjár vikur í endurhæfingu dugar flestum ekki en fjórða vikan skipti sköpum þar sem fólk fer að ná styrk og árangri,“ segir Margrét.

„Leiðin til að koma til okkar er að tala annað hvort við heimilislækni eða annan sérfræðilækni sem sendir svo beiðni til okkar. Bið eftir dvöl getur verið 3–6 mánuðir en við reynum að forgangsráða þannig að þeir sem eru að koma í fyrsta sinn og þeir sem eru í mikilli þörf ganga fyrir. Þörfin fyrir endurhæfingu er greinilega mikil því við fáum yfir 2.000 beiðnir á ári hverju,“ segir Margrét.

Er ekki fólk upp til hópa ánæggt og líður vel eftir endurhæfinguna sem það fær hjá ykkur?

„Jú, við finnum að upplifun okkar dvalargestar er nánast án undantekninga jákvæð og hér er góður andi í húsi. Félagslagi þátturinn er einnig mikilvægur í

Meðferðarlínur Heilsustofnunar

- Geðendurhæfing
- Gigtarendurhæfing
- Hjarta- og lungnaendurhæfing
- Krabbameinsendurhæfing
- Öldrunarendurhæfing
- Taugaendurhæfing
- Bæklunarendurhæfing
- Offitu- og efnaskiptameðferð
- Streitumeðferð
- Verkjameðferð

Þjálfun á Heilsustofnun

- Ganga 1-3
- Leikfimi 1-3
- Háls og herðar æfingar
- Jóga
- Tai chi
- Bakæfingar
- Grindarbotnsæfingar
- Jafnvægisæfingar
- Þjálfun í tækjasal
- Vatnsleikfimi og vatnsþrek
- Jóga í vatni

viðbót við meðferðir. Spilakvöld og kvöldvökur eru vikulega auk ýmissa annarra viðburða þar sem fólk kemur saman. Maturinn er einnig stór þáttur í meðferðinni hjá okkur og boðið er upp á næringarríkt og hollt grænmetisfæði auk þess að fiskréttir eru tvisvar í viku.

Til að meta árangur meðferðar hjá okkur notum við mælitæki sem kallast Heilsutengd lífsgæði. Það mælir tíu þætti hjá fölk, meðal annars svefn, kvíða, þunglyndi og verki. Við metum þessi atriði við innskrift og útskrift og við sjáum mjög marktækan mun á bata. Verkir minnka og fólk nær oft mjög góðum árangri með svefn, streitu, kvíða og þunglyndi eftir fjórar vikur í endurhæfingu,“ segir Margrét en aldursbilið er alveg frá 18 ára upp í rúmlega níútt og um þriðjungur er 70 ára og eldri.

„Frá því ég hóf störf hér fyrir rúmlega tíu árum hefur meðalaldur dvalargestar lækkað. Þá var hann 68–69 ár en núna er hann kominn niður í 63–64 ár. Við erum því að sjá mikla aukningu yngra fólks. Það er fólk sem er að koma í verkjameðferð, streitumeðferð og geðmeðferð. Þetta yngra fólk kemur úr aðstæðum sínum til þess að setja fókusinn á sig sjálf, og þá skiptir sólarhringsdvölin miklu máli,“ segir Margrét og bætir því



Íþróttakennararnir Dröfn og Kristjana að undirbúa gönguferð.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Vetrarbaka

Halldór Steinsson, yfirmatreiðslumaður á Heilsustofnun, er hér með uppskrift að ljúffengri vetrarböku.

- 1 smátt skorinn laukur
- 3 maukaðir hvítlauksgeirar
- 2 smátt skornar gulrætur
- 2 msk. tómátþúrta
- 1 msk. hveiti
- 1 dós linsur með vökvanum
- Handfylli frosnar grænar aunir
- 1 msk. blanda af rósmarín og timían
- Salt og pipar
- 2 msk. Worcestershire-sósa

Steikið grænmetið í smá olíu á pönnu. Blandið síðan tómátþúrta og hveiti saman við grænmetið á pönnunni og steikið í smástund.

Restin af hráefnunum sett saman við og látið malla í smástund. Setjið blönduna í eldfast mót.

Kartöflumús

- 800 g kartöflur
- 250 ml mjólk eða plöntumjólk
- 2 msk. smjör eða plöntusmjör
- Salt

Skrælið og skerði kartöflur í bita og sjóðið.

Hræra öllu saman í mjúka kartöflumús.

Smyrjið kartöflumúsinni ofan á réttinn og gerið rendur í músina með gaffli.

Penslið músina með mjólk til að gefa henni fallegan brúnan lit.

Bakið á 200°C í 20-30 mínútur.

Mikil stemning í gönguhópnum

Á Heilsustofnun er einstaklingsmiðuð meðferðaráætlun sem er endurskoðuð vikulega og einnig eru opnar viðtalstímar fyrir dvalargestir þar sem gefst kostur á að ræða stundatöflu og gera breytingar ef hentar.

Dröfn Guðbjörnsdóttir og Kristjana Hrafnkelsdóttir eru íþróttakennarar og starfa við Heilsustofnun.

„Oft er töluverð spennan í fölk þegar það kemur í endurhæfingu en mikil áhersla er lögð á að finna jafnvægi milli hreyfingar og hvíldar. Það tekur gjarnan heila viku að lenda og finna taktinn. Meðferðarstarfið hefur breyst heilmikið á síðustu árum og er til að mynda núvitund og daglegir slökunartímar orðnir mikilvægur þáttur í endurhæfingunni en einnig jóga og tai chi, sem dæmi,“ segir Dröfn.

„Vatnsleikfimin er gríðarlega

vinsæl, og skipar stærri sess en áður en hér eru kröftugir tímar þar sem tekið er vel á því í vatninu en einnig eru tímar fyrir fólk með gigt eða verki og einnig fyrir þá sem hafa farið í liðskiptaaðgerð. Elsti hópurinn okkar fær einnig sérstaka tíma,“ segja þær Dröfn og Kristjana.

„Fyrir elsta hópinn eru sérhæfðar jafnvægisæfingar, þessi hópur fer í göngupróf og jafnvægismat og fyrir alla í öldrunarhópnum eru jafnvægisæfingar fléttaðar inn í tækjasalinn,“ segir Kristjana.

„Mikil stemning er í gönguhópnum á Heilsustofnun en á hverjum virkum degi er farið í skipulagða göngu og er misnandi erfiðleikastig. Þá spilar náttúran stórt hlutverk og jafnvel er núvitund tekin með í göngurnar sem eru farnar nánast í öllum veðrum,“ segja Dröfn og Kristjana.

„Margir sem koma til okkar eru á miklum yfirsnúningi og ná sér ekki niður, svefninn orðinn mjög raskaður og langvarandi þreyta og kvíði einkennandi.“

Margrét Grímsdóttir

við að það komi fyrir að fólk komi oft en einu sinni.

Hjálpum fölk að þekkja einkennin

Góður árangur hefur mælt af streitumeðferð á Heilsustofnun og því fjöldi fólks sem sækist eftir að komast þangað í meðferð.

„Eins og við vitum og er mikið í umræðunni þá heldur streitan áfram að vera vaxandi vandamál. Við erum búin að vera með streitumeðferð hér í yfir 20 ár og undanfarin ár höfum við verið að gera skýrari ramma um hvernig við tökumst á við streitu hjá þeim sem koma til okkar, bæði hvað varðar fræðslu og aðra meðferð. Fólk er farið að tala meira um streituna, er orðið upplýstara vegna umræðunnar í samfélaginu og er orðið

duglegra að sækja sér hjálp vegna langvinnrar streitu. Ef við bregðumst ekki við langvinnri streitu fer fljótt af stað spirall sem lýsir sér í kvíða, svefnleysi, minnisleysi, orkuleysi og jafnvel þunglyndi.

Margir sem koma til okkar eru á miklum yfirsnúningi og ná sér ekki niður, svefninn orðinn mjög raskaður og langvarandi þreyta og kvíði einkennandi. Oft er mataræðið ekki heldur gott og einmennast af einföldum kolvetnum sem gefa okkur hraða orku.

Það sem við byrjum yfirleitt á að gera við innlögn er að taka samtál um væntingar af því að margir sem koma í streitumeðferð á Heilsustofnun hafa væntingar um að vera hjá okkur í fjórar vikur, fara heim eftir að vera búin að hvíla sig, vinda ofan af sér og halda síðan áfram í því sama án þess að breyta nokkru. Það er alveg ljóst að ef við förum út í sama lífið, sama mynstrið, þá eru yfirgnæfandi líkur á að við lendum aftur á sama stað. Við kortleggjum því streituvaldana og streitueinkennin og hjálpum fölkni að læra að þekkja einkenni sín því það er mikilvægt til að það lenti ekki aftur í sama pyttinum.

Svo gerum við meðferðaráætlun með fölkni fyrir útskrift þannig að þegar það fer héðan er það með ætíðum um hvernig það ætlar að taka næstu skref í lífinu og hvaða breytingar það ætlar að gera,“ segir Margrét. ■



Lífsstílsbreytingar á nýju ári með New Nordic

New Nordic vörulínan er einstaklega góður kostur fyrir alla þá sem vilja byrja nýtt ár af krafti en vörurnar innihalda allt það besta úr náttúrunni sem hjálpar þér að ná þínum markmiðum.

Nú þegar janúar er að ganga í garð og hátíðartíminn með tilheyrandi óhefðbundnu mataræði er genginn yfir eru margir sem eflaust setja sér ný markmið fyrir nýtt ár. Algengt er að þessi markmið tengist lífsstíl, mataræði eða almennri heilsu á einn eða annan hátt og oftar en ekki þyngdartapi eftir allt hátíðasukkið.

Mikilvægt að hafa markmiðasetningu um þyngdartap í huga þegar setja á sér markmið sem tengist þyngdartapi er mikilvægt að hafa í huga að margt spilar inn í og huga þarf að ýmsum þáttum. Meðal annars er mikilvægt að huga að reglulegri hreyfingu en ávallt er gott að miða við 30 mínútur á dag í hvers konar hreyfingu. Að auki er mataræði stórt atriði þegar kemur að heilbrigðum lífsstíl og þyngdartapi en vert er þó að muna að setja sér alltaf raunhæf markmið og taka eitt skref í einu. Þyngdin segir ekki allt og segir ekki alltaf til um heilsu okkar, þyngdin er ekki það sem skiptir máli ef okkur líður vel og heilsan er í lagi. Hugum að heilsunni og látum okkur líða vel allan ársins hring með New Nordic.

Bætiefnin frá New Nordic innihalda allt það besta úr náttúrunni Sérfræðingarnir hjá New Nordic eru víða þekktir fyrir brennandi áhuga sinn á lækningamætti náttúrunnar og hefur fyrirtækið yfir 30 ára reynslu af jurtum og lífsefandi eiginleikum þeirra. Með því að nota náttúrulegar jurtir, þróa New



Nordic meðal annars hágæða jurtabætiefni sem hafa það að markmiði að stuðla að eðlilegum efnaskiptum fitu, heilbrigðri lifrarstarfsemi, úthreinsun líkamans og jafnvægi í blóðsykri. Allt eru þetta eiginleikar sem geta hjálpað til við þyngdartap, en þó er mikilvægt að muna að bætiefni koma ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og hreyfingar.

New Nordic Fat Burner™ hefur notið mikilla vinsælda Fat Burner er háþrúð blanda sérvalinna innihaldsefna en blandan inniheldur meðal annars jurtina yerba mate sem upprunnin er frá Suður-Ameríku en jurtin er talin

auka seddutilfinningu og styðja þannig við þyngdartap. Að auki inniheldur blandan grænt te, engifer, svartan pipar, mjólkurpistil og kólín sem stuðlar að eðlilegum efnaskiptum fitu. Fat Burner frá New Nordic gerir gæfumuninn og er tilvalið eftir hátíðirnar.

Minni sykurlöngun með Apple Cider™

Góðir kostir eplaediks hafa ekki leynt sér en talið er að eplaedik geti haft jákvæð áhrif á hina ýmsu þætti tengda líkamsstarfsemi okkar. Apple Cider töflurnar frá New Nordic innihalda ætíðistil og túnfífil sem lengi hafa verið þekktir fyrir heilsuefandi eiginleika sína, ásamt krómi sem stuðlar að viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu og slær þannig á sykurlöngun. Blandan inniheldur að auki kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum sem og viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar.

» Sérfræðingarnir hjá New Nordic eru víða þekktir fyrir brennandi áhuga sinn á lækningamætti náttúrunnar og hefur fyrirtækið yfir 30 ára reynslu af jurtum og lífsefandi eiginleikum þeirra.



Active Liver™ kemur þér lengra Lifrin, sem er stærsti kirtill líkamans, gegnir fjölmörgum hlutverkum og er jafnframt aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er lifrin efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum.

Active Liver inniheldur mjólkurpistil og ætíðistil sem gegna fjölda jákvæðra hlutverka í líkamanum, ásamt kólíni sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, eðlilegri lifrarstarfsemi og eðlilegum efnaskiptum er varða aminósýruna hómósystemin. Að auki inniheldur blandan túrmerik og svartan pipar sem vinna einstaklega vel saman. ■



Active Liver™ – öflug blanda sem inniheldur meðal annars kólín sem stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi og eðlilegum efnaskiptum fitu.



Fat Burner™ – Inniheldur meðal annars jurtina yerba mate sem eykur seddutilfinningu og styður þannig við þyngdartap.



Apple Cider™ – eplaedik í töfluformi er frábær lausn fyrir þá sem vilja innbyrða eplaedik á bragðlausan hátt.

Tenging við náttúruna í allri sinni dýrð

Sífelld fleiri Íslendingar stunda gönguskiði enda íþrótt sem hæfir flestum. Arni Tryggvason segir gönguskiðin vera frábæra alhliða líkamspjálfun þar sem nánast allir hreyfivöðvar líkamans séu notaðir í einu.

starri@frettabladid.is

Gönguskiði njóta sífelld meiri vinsælda hér á landi en iðkenda-fjöldinn hefur stórukað síðustu fimmtán árin. Arni Tryggvason, einn stofnenda skídagöngufélagsins Ullur, segir að þegar félagið var stofnað sumarið 2007 hafi nánast bara sérvitringar stundað íþróttina en í dag sé það nánast sérviska að vera ekki á skíðum.

„Skídagangan skiptist í tvær ólíkar greinar, ferðaskíði og brautarskiði, og Ísland er draumland þeirra sem vilja ferðast á ferðaskíðum sem sumir kalla utanbrautarskiði. Möguleikarnir eru endalausir og fyrir þau sem hafa kunnáttu, búnað og áræði, þá er heill ævintýraheimur sem bíður þeirra.“ Hann segir skídagöngufólk njóta ótrúlegs frelsis í íþrótt sinni því það er ekki bundið við séradstöðu. „Þannig þurfum við til dæmis ekki lyftur og kostnaðurinn við að koma sér upp lágmarks búnaði er ekki óyfistiganlegur.“

Farartæki sem skila manni hratt Arni hefur stundað gönguskiðin



Arni Tryggvason hefur stundað gönguskiði í rúma fjóra áratugi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

siðan í febrúar 1981. Það var þó ekki fyrr en 1999 sem hann keypti fyrstu brautarskiðin og segir hann það hafa verið eins og að skipta úr jeppa yfir í sportbíl. „Ferðaskíði og brautarskiði eru nefnilega gjörólíkar íþróttir en þó báðar jafn skemmtilegar. Við kaupin á brautarskiðunum fór ég fyrst að læra að ganga rétt á skíðunum, því þetta er tæknileg íþrótt.

Skíðin eru ekki eins og snjóþrúgur, heldur eru þau farartæki

sem skila manni ótrúlega hratt áfram ef þetta er rétt gert.“

Fint að byrja á námskeiði

Fyrir þau sem eru að stíga sín fyrstu skref ráðleggur Arni að kaupa sér brautarskiði og drífa sig sem fyrst á námskeið. „Það má nefna námskeið sem eru í boði hjá Ulli og einnig eru nokkrir aðrir aðilar með námskeið eins og Óskar Jakobsson og Auður Ebenesar-dóttir. Þau ná vel til fólks og margir

hafa náð tökum á sportinu hjá þeim.“

Það sem heillar Árna mest við skídagönguna er frelsið. „Að vera einn á reginfjöllum eða með góðum vinum, viðáttturnar blasa við eða jafnvel að berjast áfram í illviðrum. Þetta er hin sanna frelsistilfinning í minum huga og þögnin er ekki rofin af vélargný eða eldsneytisfnyk. Bein tenging við náttúruna í allri sinni dýrð. Hvað þá ef maður endar daginn á

að skella upp tjaldinu og tengjast þannig náttúrunni enn betur.“

Góð alhliða líkamspjálfun

Einn stærsti kosturinn við skídagönguna að sögn Árna er hversu góð alhliða líkamspjálfun hún er. „Með því að ganga rétt á skíðum erum við að nota nánast alla hreyfivöðva líkamans í einu. Allt frá fingurgómum niður í tær. Þetta er allt í áreynslu og þar sem ég stunda alls kyns útiveru, þá er ég að brenna um það bil þrisvar sinnum meira á klukkutíma á skíðum en klukkutíma á reiðhjól.

Gönguskiðin eru því hin fullkomna hreyfing og slysatíðnin er lág og sáralítið um alvarlegri slys.“

Skíðaveturinn fram undan lofar góðu og margt skemmtilegt er í vændum hjá Árna. „Eftir áramót hef ég tekið að mér að leiða hóp á vegum Ferðafélags Íslands með öðru góðu fólki. Þar verður byrjendum og lengra komnum kennt að ferðast um á skíðum, farið verður um heillandi svæði í nágrenni borgarinnar og inni í dagskránni verða allavega tvær tjaldferðir.“

Bláfjöll eru að sjálfsögðu á dagskrá auk skemmtilegra ferða með hjálparsvéitinni. „Síðan á ég stórafmæli í lok mars og vonandi held ég upp á það í skíðabrautumunum í Lillehammer í Noregi sem er „Mekka“ íþróttarinnar. Þar varð skíðaganan sem íþrótt til. Svona eins og fyrir fótboltamenn að fá að spila á Wembley.“ ■

Hugsaðu vel um augun

VITEYES AREDS 2 augnvítamínið er ætlað við aldursbundinni augnbotnahrörnun og tryggir rétta blöndu af andoxunarvítamínum með sinki, lúteini og zeaxantíni, samkvæmt AREDS 2 rannsókninni.

Fyrir augnbotnahrörnun



Fæst í öllum apótekum.

provision

Vörn gegn augnbotnahrörnun

Ultra Macular™ augnvítamínið er besta vörn gegn framgangi augnbotnahrörnunar. Samsetning þess byggir á vönduðum vísindarannsóknnum og það inniheldur nauðsynleg vítamín og steinefni.

Ultra Macular™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum þeirra sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. Ultra Macular™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlandis sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda.

Að sögn Hildar Sigursteinsdóttur, markaðsfulltrúa heildverslunarinnar MAGNUS ehf., er samsetning Ultra Macular™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2.

„AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri,“ segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að ihuga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítamínsins.

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki af Ultra Macular™ á dag, sem er til mikilla þæginda fyrir fólk, auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín sitt í hvoru lagi,“



segir Hildur. „Ultra Macular™ inniheldur meðal annars lítið sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru styðja við nætursjón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína.“

Hildur segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðinum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að Ultra



Hildur segir Ultra Macular™ minnka líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%. Aðeins þarf að taka inn tvö hylki á dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Macular™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum,“ segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínum. Fyrirnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.“ ■

Ultra Macular™ fæst í öllum helstu apótekum.

Viltu hætta að reykja?

Fólk fer mismunandi leiðir að reyklausu lífi og til að forðast bakslag er mikilvægt að kynna sér hvaða úrræði og stuðningsmeðferðir eru í boði áður en kemur að deginum sem þú ætlar að hætta að reykja.

Dæmi um stuðningsmeðferðir eru til dæmis ráðgjöf fagaðila í reykleysismeðferð og nikótínlyf. Samkvæmt Berglindi Árnadóttur, lyfjafræðingi hjá LYFIS/Icepharma, hafa rannsóknir sýnt að samþætting faglegs stuðnings og nikótínlyfja gefi góða raun fyrir þá sem vilja hætta að reykja.

Í mörgum tilfellum eru það ekki bara fráhröfin sem eru erfið heldur allt þetta félagslega og andlega sem tengist reykjunum. Hafðu í huga að erfiðleikarnir og óþægindin sem þú upplifir þegar þú hættir að reykja eru tímabundin. Mikilvægt er að gera

Zonnic pepparmint munnholsúði.



sér grein fyrir hverjar ástæðurnar eru fyrir því að vilja hætta að reykja. Gott er að minna sig á þessar ástæður reglulega, til dæmis þegar reykjalöngunin gerir vart við sig.

Nikótínlyf

Þegar þú hættir snögglega að útvega líkamanum nikótín úr tóbaki finnur þú fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast fráhrarfseinkenni. 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 líkam-

anum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma á meðan hann er að venjast því að fá ekki lengur nikótín úr tóbaki.

Nikótínlyf fást án lyfseðils í apótekum. Til eru margar gerðir af nikótínlyfjum svo hver og einn ætti að geta fundið nikótínlyf við sitt hæfi. Margir kjósa nikótín-munnholsúða frekar en önnur nikótínlyf þar sem hann er auðveldur í notkun og áhrifin koma fram á um einni mínútu.

Samanborið við nikótínlyfjag-



Berglinda Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS/Icepharma. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

gúmmí eða nikótínmunnsogstöflur frásogast nikótín hraðar úr munnholsúða og getur nikótín munnholsúði því hentað þeim sem vilja slá fljótt á reykjalöngunina.

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

velliðan. Það eru þessi áhrif sem reykjafólk sækist eftir og ánetjast. Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Berglinda að notkun skjótvirkandi nikótínlyfs geti verið lykilafríði í að hætta að reykja.

Zonnic – taktu stjórnina!

Zonnic Pepparmint munnholsúði er notaður til að hjálpa þér að

hætta að reykja þegar þú vilt hætta eða til að hjálpa þér að draga úr reykjum þegar þú getur ekki eða vilt ekki hætta reykjum. Munnholsúðinn inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er skjótvirkt lyf gegn reykjalöngun.

„Þegar reykjalöngunin gerir vart við sig viltu hafa skilvirkt ráð við höndina sem virkar hratt og örugglega. Zonnic munnholsúði er með piparmintubragði og koma áhrif hans fram á einni mínútu eftir að úðaskammtur er notaður,“ segir Berglinda. Zonnic munnholsúði inniheldur ekki tjöru, kol-sýring eða önnur eitrefni sem eru í sigarettureyk.

„Úðaglasíð er með úðastúti sem er sérhannaður til að auðvelda notkun. Beina skal úðastútnum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast hratt inn í líkamann í munnholinu. Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna lágmarkar það einnig magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma sem sigarett væri venjulega reykt eða ef löngun gerir vart við sig,“ upplýsir Berglinda. „Zonnic munnholsúðinn er einnig góð leið ef þú vilt minnka fjölda sigarettar sem þú reykir yfir daginn. Þú getur notað úðann til að vera laus við löngunina í sigarettu, því hver einasta sigarett sem þú sleppir felur í sér stóran ávinning fyrir þig og þína heilsu.“ ■

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyffaskra.is. Niconovum AB. NIC221201 – desember 2022.

ZONNIC NIKÓTÍNÚÐI HAGKVÆMUR KOSTUR TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA



zonnic® TAKTU STJÓRNINA!

Gekk út óhæltur eftir sex vikna dvöl

Sóltún Heilsusetur er nýtt endurhæfingarúrræði fyrir eldri borgara sem unnið er í þverfaglegri teymisvinnu heilbrigðisstarfsfólks. Markmiðið er að ná heildarsýn yfir ástand fólks og gera því kleift að dvelja lengur í sjálfstæðri búsetu við meiri lífsgeði.

Þau sem geta notfært sér þjónustu þurfa að vera orðin 67 ára og skjólstaðingar Heimahjúkrunar á höfuðborgarsvæðinu eða Heimaþjónustu Reykjavíkur sem hafa milligöngu um að sækja um endurhæfinguna.

Nýtt úrræði

„Dagskrá á Heilsusetrinu byggir á því að fólk læri um eigin heilsu og vellíðan svo það geti marktækt bætt líkamlega og andlega heilsu sína. Það dregur úr líkum á byltum og ýmsum heilsufarsvandamálum sem koma með hækkandi aldri og lífsstíl, til dæmis aukinni kyrrsetu. Áhrifabættir heilsu eru margir og við reynum að snerta á sem flestum flötum. Einnig vil ég benda á að dvölin er að fullu niðurgreidd af Sjúkratryggingum Íslands,“ segir Alma Rún Vignisdóttir, hjúkrunarfræðingur og deildarstjóri.

Dvalargestir gangast undir jafnvægispróf í byrjun dvalar og fá í framhaldinu þol-, styrktar- og jafnvægisþjálfun undir leiðsögn sjúkraþjálfara. „Jafnvægisþjálfunin fer að hluta fram í nýjum jafnvægisþjálfara með ýmsum leikjum sem gera þjálfunina skemmtilegri. Þess utan stunda dvalargestirnir daglega leikfimi og aðra hreyfingu með íþróttakennara og læra æfingar sem hægt er að halda áfram að gera þegar heim er komið. Einnig fer mikilvæg vinna fram í iðjuþjálfun sem er alltaf



Alma Rún Vignisdóttir, hjúkrunarfræðingur og deildarstjóri á Sóltúni Heilsusetri, og Magnús Magnússon dvalargestur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hluti af dagskránni. Staðgóðar og reglulegar máltíðir sem og svefn og góð rútína skipta svo lykilmáli fyrir alla, sérstaklega aldrada.“

Félagslegi þátturinn

„Við á Heilsusetrinu trúum því að fallett og notalegt umhverfi ýti undir vellíðan og árangur. Endurhæfingin fer því fram í einkar fallegu húsnæði og umhverfi við Lækinn í Hafnarfirði. Við sjáum einnig að samvera og tengsl við starfsfólk og aðra dvalargesti getur haft góð áhrif. Þau sem koma til okkar eru jafn misjöfn og þau eru mörg og sum hafa verið félagslega einangruð lengi,“ segir Alma Rún.

Það er áskorun að koma inn í

óþekkt umhverfi með nýju fólki þar sem krafan um virkni er meiri en vant er. „Það krefst hugrekks að taka ábyrgð á eigin heilsu og prufa úrræði eins og Heilsusetrið. Við sjáum þó hvað það getur verið valdeflandi og hve mikill árangurinn getur verið á þeim 4–6 vikum sem fólk dvelur hjá okkur. Það er aldrei of seint að byrja að huga að eigin heilsu og við starfsfólk Heilsuseturs höfum svo sannarlega orðið vitni að því. Sem dæmi má nefna dvalargest sem þurfti daglegt innlit heimahjúkrunar með aðstoð við að klæða sig í teygjusokka. Nú sér hann um það alfarið sjálfur. Aðrir hafa getað dregið úr notkun hjálpartækja, bætt jafn-

„Ég efa að til sé annar eins staður á landinu þar sem fólkið gefur jafnmikið af sér til þeirra sem þarna koma.“

Magnús Magnússon

vægi og styrk og þannig öðlast auknið öryggi í sjálfstæðri búsetu,“ segir Alma Rún að lokum.

Frásögn dvalargests

Magnús Magnússon segir dvölin á Heilsusetrinu hafa verið yndislega. Magnús var orðinn stirður og haltur eftir nokkrar líðskiptaaðgerðir á mjöðm. „Eftir þá síðustu átti ég að fylgja æfingaprógrammi þegar ég kæmi heim, sem ég og gerði eftir bestu getu í um 2–3 mánuði, með litlum árangri. Þá fékk ég inni á Heilsusetrinu. Ég kom þangað haltur en gekk þaðan út óhæltur eftir sex vikna dvöl,“ segir Magnús.

Fagfólk fram í fingurgóma

„Það var afar vel tekið á móti mér á Heilsusetrinu. Starfsemi er einstaklega vel stjórnað og allt starfsfólkið er í algerum sérflakki. Ég lenti hjá fagfólki og fékk æfingar hjá sjúkraþjálfara, leikfimiskennara og mörgum fleirum á hverjum degi. Það vissu allir upp á hár hvað þeir voru að gera. Ég hugsa alltaf hlýtt til þessa fólks sem þarna starfar.“

Fryst um sinn voru allir settir saman í æfingar. Síðan tók við sérþjálfun hjá sjúkraþjálfara. Allir fengu góða þjálfun og þetta virkaði afar vel á mig. Ég hef öðlast meiri styrk, ég geng óhæltur og svo léttist ég líka. Ég hafði mjög gott af

dvölinni. Ég missti konuna mína fyrir um einu og hálfu ári síðan og bý því einn. Ég kunni svo vel við mig á Heilsusetrinu að ég fór ekkert heim á tímabilinu. Húsnæðið var allt nýuppgerð og allt svo fallegt. Starfsfólkið var líka indælt og ég hafði allt til alls, bæði góðan mat og félagsskap,“ segir Magnús.

Heima er alltaf best

„Nú þegar ég er kominn heim hef ég reynt að halda æfingunum við. Mér hefur ætíð verið umhugað um heilsuna og hef alltaf verið duglegur að mæta í sund. En með árunum hefur ýmislegt gefið sig. Eftir hjartaáðgerð og líðskipti reyni ég að synda einu sinni til tvisvar í viku og fer nær daglega í göngur, þegar veður leyfir.“

Aðspurður hvort það hafi verið erfitt að fara heim aftur eftir dvölinu segir Magnús að svo hafi ekki verið. „Það er auðvitað alltaf best að vera heima, þó það sé hálf-þapurlegt að vera einsamall. Ég á sem betur fer góðan son, dóttur og dótturdóttur, sem eru dugleg að heimsækja mig. Hálfsmánaðarlega kemur svo kona á vegum Hafnarfjarðarbæjar og þrífur hjá mér. Ég fæ líka prýðilega heita máltíð einu sinni á dag og fæ mér skyr og ýmislegt fleira í aðrar máltíðir. Mér líður því ágætlega hér heima.“

Ég vona þó að ég fái að koma aftur á Heilsusetrið áður en langt um líður, en það er svo sem ekkert auðvelt að komast inn í svona úrræði. Ég efa að til sé annar eins staður á landinu þar sem fólkið gefur svona mikið af sér til þeirra sem þarna koma,“ segir Magnús að lokum. ■

Nánari upplýsingar fást í netfanginu heilsusetur@solvangur.is og á www.solvangur.is.

Náttúran býr yfir lækningamætti

Sæbjúgnahylki +D3 frá Arctic Star innihalda yfir 50 tegundir af næringarefnum sem hafa margs konar heilsueflandi áhrif á líkamsstarfseminna.

Arctic Star sæbjúgnahylki +D3 innihalda yfir 50 tegundir af næringarefnum, eins og kollagen, amínósýrur, taurín, chondroitín sulfat, peptíð og fjölbreytt vítamín og steinefni, sem geta haft mjög jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannlíkamans.

Ein þeirra fjölmörgu sem taka inn sæbjúgnahylki +D3 að staðaldr er Kristín Snorradóttir, jóga-kennari og heilsu- og vellíðunar-markþjálfari. „Ég tek inn sæbjúgu með D3-vítamíni því það er mikilvægt fyrir konur á miðjum aldri að passa upp á D-vítamínþúskapinn vegna hormónabreytinga og hættu á beinþynningu og fleiri þátta, auk þess sem Íslendingar almennt þurfa meira D-vítamín.“

Arctic Star sæbjúgnahylkin eru framleidd úr sæbjúgum sem eru veidd í Norður-Atlantshafinu við strendur Íslands. Sæbjúgnahylki +D3 vítamín hefur lengi verið þekkt fyrir að hjálpa til við frásog kalsíums og fosfórs, en nýjar rannsóknir sýna að D3 gegnir einnig hlutverki í hjarta- og æðastarfsemi og styður heilbrigða bólgusvörun.

Heilsan og náttúran heillar

Kristín er eigandi Fagvitundar en þar vinnur hún heildrænt að heilsuefingu fólks, bæði með aust-rænum og vestrænum aðferðum. „Í grunninn er ég þroskaþjálfari en hef



Sæbjúgnahylki +D3, Sæbjúgnahylki og Marine Collagen frá Arctic Star.

„Ég tek inn sæbjúgu með D3-vítamíni því það er mikilvægt fyrir konur á miðjum aldri að passa upp á D-vítamínþúskapinn.“

auk þess menntað mig sem jóga-kennari, jógaþerapisti, jóga nidra-kennari og heilsu- og vellíðunar-markþjálfari auk þess að bjóða upp á aðrar aðferðir til bættrar heilsu.“

Alveg frá því að hún var stelpa hefur heilsan og náttúran verið mikið áhugaefni. „Sem fagaðili sem vinnur heildrænt með heilsu og að heilsuefingu, legg ég ekki nafn mitt við neitt nema ég hafi persónulega reynslu af því. Ég er alveg viss um að náttúran okkar býr yfir mesta lækningamætti

sem fyrirfinnst. En ég trúi því líka einlælega að við sem manneskjur getum gert svo margt til þess að bæta og efla heilsu okkar með hreyfingu og slökunaraðferðum.“

Sjálf hefur Kristín tekist á við heilsubrest, en hún glímir við ill-víga vefjagigt sem hún hefur lært að vinna úr með hreyfingu og náttúrunum aðferðum. „Maðurinn minn heitinn barðist við krabbamein í 26 ár og það var hann sem kom mér á bragðið með sæbjúgun. Hann fann verulegan mun á lið-



Kristín Snorradóttir, jóga-kennari og heilsu- og vellíðunar-markþjálfari.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

verkjum eftir að hann byrjaði á þeim og ekki sist eftir að hann komst á fjórða stig og lyfin voru farin að valda ýmsum óþægindum. Það tók hann langan tíma að fá mig til að prófa en ég lét tilleiðast og fann muninn þegar ég hafði tekið þau í nokkurn tíma og ekki síður eftir að ég hætti inntöku, þá fann ég sannarlega muninn.“

Auk sæbjúgnahylkja +D3 býður Arctic Star líka upp á hefðbundin sæbjúgnahylki og Marine Collagen. Sæbjúgnahylkin eru góð við stíðleika og liðverkjum, þau auka blóðflæði auk þess að innihalda kollagen. Marine Collagen inniheldur kollagen sem hefur góð áhrif á ónæmiskerfið, húðina, hárið og neglurnar. ■

Varan fæst í betri apótekum, Hagkaupum, Fjarðarkaupum, Heimkaup.is og hjá Fagvitund. Nánari upplýsingar á arcticstar.is.



Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup, Krónunni, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó

Ókeypis heimsending á eylif.is ef keypt er fyrir 7000 kr eða meira



Már Guðnason

Betri lífsgæði með Active JOINTS

Már Guðnason húsasmiður hefur starfað við álagsvinnu í gegnum árin. Nú þegar hann er kominn á eftirlaun hafa komið fram ýmis eftirköst erfiðisins. Már hefur fundið út að **Active JOINTS** frá Eylíf reynist vel til að bæta lífsgæðin.

Már segist hafa verið sérstaklega slæmur í hálsliðum. „Ég er lærður húsasmiður en er eiginlega alt muligtmaður,“ segir hann. „Get eiginlega aldrei verið aðgerðalaus og er alltaf að dunda mér við eitthvað, hvort sem það eru endurbætur hér heima, að hjálpa vinum og vandamönnum eða vinna í garðinum“ segir Már, sem býr í Fljótshlíðinni ásamt konu sinni, Önnu Óskarsdóttur. „Við búum á þessum fagra stað,“ segir hann.

„Ég var alltaf í átaksvinnu, aðallega í verkjunum. Það hefur komið niður á líkamanum en ég hef verið sérstaklega slæmur í hálsinum. Ég vann lengi í járnabindingum og oft með mikil þyngslí í höndunum. Það reynir á skrokkinn og kemur fram þegar maður eldist,“ segir hann. „Ég var með mikla verki í hálsinum og átti erfitt með svefn. Ég hafði leitað til heimilislækna í einhverjum árum, en það eina sem ég fékk út úr því var að taka verkjalyf. Ég fór í nudd með litlum árangri, verkirnir versnuðu bara ef eitthvað var. Ég var síðan sendur í myndatöku og þá kom fram mikið slit í hálsliðum en því miður á svo vondum stað að ekkert er hægt að gera. Eina ráðið voru verkja- og gigtartöflur það sem eftir er, sem mér hugnaðist ekkert sérstaklega vel,“ útskýrir Már.

Get loksins sofð

„Ég sá auglýsingu frá Eylíf um **Active JOINTS** og hugsaði með mér að það væri nú allt í lagi að prófa þetta. Það var í mars 2020. Eftir fjórar vikur var ég farinn að finna fyrir að eitthvað var að breytast og eftir fjóra mánuði var ég orðinn töluvert betri. Ári seinna var ég hættur að finna fyrir verkjunum í hálsinum. Fyrir mér er þetta kraftaverk og lyginni líkast. Ég fékk nýtt líf. Engar verkjatöflur og mér gekk vel að sofna á

kvöldin. Í rauninni er ég laus við verkina,“ segir Már, sem tekur þrjú hylki á dag og ætlar sannarlega að taka **Active JOINTS** frá Eylíf áfram.

Már var svo óheppinn að fótbrjóta sig fyrir sex vikum og er viss um að **Active JOINTS** hefur hjálpað beinunum að gróa. Læknirinn er ánægður með hversu vel hefur gengið hjá honum. „Ég var svo óheppinn á leið í Krónuna á Hvolsvelli að detta. Það var rok úti og ég var með tvo nælonpoka sem fuku frá mér. Í flýtinum að ná þeim hrasaði ég með þeim afleiðingum að ég mólbraut á mér fótinn. Ég brotnaði svo illa að læknirinn sagði að í raun áður en aðgerðin fór fram hefði fóturinn verið ónýtur. Aðgerðin hefði hins vegar gengið vel og ég er farinn að stíga í fótinn,“ segir hann og bætir við: „Enda læknirinn, Benedikt Árni Jónsson, algjör snillingur, besti skurðlæknir á landinu að öðrum ólöstuðum,“ segir hann.

Active JOINTS styrkir beinin

Már segir að hann hafi spurst fyrir hjá Eylíf hvort það hentaði að taka **Active JOINTS** á meðan beinin væru að gróa. „Mér var sagt að það væri mjög gott þar sem **Active JOINTS** styrkir beinin. Ég hélt því áfram að taka hylkin og er viss um að það hefur hjálpað þeim að gróa,“ segir hann. „Ég er bara virkilega ánægður með virknina í **Active JOINTS** og hef mikla trú á þessu fæðubótarefni enda eru innihaldsefnin kalkrík sem er nauðsynlegt fyrir viðhald beina. Einnig er C- og D₃-vítamín í **Active JOINTS** frá Eylíf. Ég get ekki annað en mælt með vörunni,“ segir Már og bætir við að eiginkonan taki **Smoother SKIN & HAIR** og sé sömuleiðis mjög ánægð með þá vöru.

„Ég hef verið að benda vinum og kunningjum á **Active JOINTS** og veit að margir eru farnir að taka hylkin daglega enda gott fyrir liðina og beinin. Ég er ekki nægilega duglegur að fara í göngutúra þótt ég sé alltaf að hreyfa mig í alls konar stússi. Ég hef gaman

Vörulínan frá Eylíf

Vörulínan Eylíf býður upp á fimm vörur, **Active JOINTS**, **Stronger BONES**, **Smoother SKIN & HAIR**, **Happier GUTS** og nýjasta varan er **Stronger LIVER**, allt vörur sem hafa reynst fólk vel.

Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaefnum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík undir GMP gæðastaðli.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar Eylíf vörurnar eru:

- Kalkþörungur frá Bíldudal
- Smáþörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellsheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði

af ýmiss konar viðhaldsvinnu og hef ágætis vinnu-aðstöðu í bílskúrnun.“

Syngja í kórum

Már hefur mörg áhugamál og bæði hjónin syngja í kórum. Hann syngur með Öðlingum, sem sungu í vikunni í Áskirkju. „Ég gat ekki verið með félögum mínum, þar sem ég má ekki standa lengi í fótinn,“ segir hann. „Mest erum við að syngja við jarðarfari, þá átta til tíu/tólf manns. Hins vegar erum við átján á tónleikum. Það er virkilega gefandi og skemmtilegt að vera í kór,“ segir hann, en eiginkonan syngur með kirkjukór Fljótshlíðar. Hjónin hafa verið dugleg að ferðast um Evrópu, gjarnan með Bændaferðum, en hafa bara einu sinni farið til Kanarí. „Mér finnst mjög gaman að fara í rútuferðir, sérstaklega um fjöllin á Ítalíu, aka til Slóveníu og einnig Austurríkis. Við eigum tvo syni og barnabörn í Svíþjóð og förum líka reglulega þangað,“ segir Már, en hjónin eiga einnig eina dóttur sem býr í nágrenni við þau. „Lífið er skemmtilegt og það er bara yndislegt að vera til,“ segir hann.

Gefðu góða heilsu í gjöf

Hrein íslensk hráefni frá Eylíf

Í desember fylgir ókeypis gjafapoki með öllum Heilsugjöfum frá Eylíf.

Fastur **24% afsláttur** af öllum Heilsugjöfum á www.eylif.is, aðeins fáanlegt á vefsíðu Eylífar, sendum frítt með Dropp.

www.eylif.is

Hrein íslensk óerfðabreytt hráefni Íslensk framleiðsla Heilsan er dýrmætust

Fæðubótarefni kemur 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.



Hamingjurækt en ekki líkamsrækt

Vala Húnbogadóttir er leiðsögumaður og hefur meðal annars stýrt fjölskylduferðum hjá Ferðafélagi Íslands. Henni finnst mikilvægt að fara út að leika með börnunum allan ársins hring.

sandragudrun@frettabladid.is

Vala segir áhuga á göngum á sumrin hafi stórukist undanfarin ár og margar fjölskyldur hafi sett sér það markmið að fara í lengri göngur með börnunum sínum í sumar, til dæmis á Laugavegin, Fimmvörðuháls eða Víknaslóðir. Hún segir að slíkar göngur séu ekki auðveldar ef undirbúningurinn er lítill. Þess vegna finnst henni mikilvægt að stunda útivist allan ársins hring en á forsendum barnanna.

„Það mikilvægasta þegar kemur að því að ganga Laugavegin eða Fimmvörðuhálsinn með börnunum er ekki að vera í góðu formi heldur að foreldrar hafi þjálfað upp þolrifin og hugmyndaflug,“ segir Vala.

„Ég er ekki ein af þeim mæðrum sem eru mjög þolinmóðar, ég þarf að þjálfast þá upp. En þegar ég stunda örævintýri allan ársins hring með börnunum, þá held ég mér í þjálfun.“

Vala leggur áherslu á að fara út í nærumhverfið með börnunum og ekki vera búin að skipuleggja nákvæmlega hvað á að gera. Börnin eru í skipulögðu starfi allan daginn í skóla eða íþróttum en þegar fjölskyldan fer út að leika saman finnst henni skipta máli að leyfa börnunum að ráða hvað er gert.

„Mér finnst til dæmis mjög gaman að fara á Klambatún og grípa gönguskiðin með um leið og það kemur snjór. Mig langar kannski að labba tvo hringi í kringum Klambatún, en dætrum mínum dettur alltaf eitthvað annað í hug. Til dæmis í upphafi árs þá datt dóttur minni í hug að fara á leikvöllinn á gönguskiðunum, fara upp á lítinn pall og stökkva aftur og aftur og segja: Ég er skíðastökkvari,“ segir Vala.

„En það er um að gera að leyfa börnunum þetta. Rannsóknir sýna nefnilega að með aldrinum missum við þetta hugmyndaflug og forvitni sem börnin hafa. Með úti-



Fjölskyldan saman í gönguferð.

Kakó bragðast betur úti.



77 **Náttúrulæsi er eitthvað sem mín kynslóð hefur svlotið misst af og hefur þurft að þjálfast upp sem fullorðin fólk.**



Vala með dóttur sinni á Fimmvörðuhálsi. MYNDIR/ÞSENDAR

veru, þar sem foreldrar eru ekki búnir að þau skipuleggja hvað á að gera, trúi ég að við séum að þjálfast upp hugmyndaflug og halda því við. Svo þegar við göngum Laugavegin með börnunum eru þau í æfingu í að búa til eigin leiki sem þeim finnst skemmtilegir.“

Læra að lesa í hættur

Á veturna finnst Völu gott að hafa kakó í brúsa meðferðis en stundum tekur hún líka ostasamlök með og hitar á primus, þegar haldið er út í örævintýri.

„Það er svo þægilegt við það, að maður þarf ekki að ganga eins mikið frá eftir sig og heima. Ef það sullast kakó í snjóinn þá kemur bara brúnn blettur í snjóinn. Það er engin hætta,“ segir hún.

Vala segir líka snúðugt að á frídögum eins og um helgar eða í jólafríinu sé snúðugt að vera bara í ullarnærfötum allan daginn, þá er svo auðvelt að klæða sig í útifötin og stökkva út að leika.

„Ef veðrið er slæmt hefur okkur fundist gott að fara í klifurhúsið. Það er innanhúss og þar læra börnin að lesa í hættur. Náttúrulæsi er eitthvað sem mín kynslóð hefur svlotið misst af og hefur þurft að þjálfast upp sem fullorðin fólk. Mjög margir eru í dag að skrá sig á gönguskiðanámskeið og

fjallaskiðanámskeið og eru þá að læra að meta hættur og lesa náttúruna. En þegar við fullorðna fólk leiðum okkur að leika okkur með börnunum, leyfum okkur að detta og leika okkur í snjónum þá held ég að við séum á sama tíma að þjálfast upp þetta náttúrulæsi hjá börnunum. Ég held líka að við séum að ala upp litla náttúruverndarsinna með því að kenna þeim að leika sér úti í náttúrunni,“ segir Vala.

„Þessi örævintýri með börnunum í náttúrunni snúast um að njóta. Ef foreldrar vilja til dæmis fara á gönguskiði með börnunum þarf að gera það algjörlega á forsendum barnanna. Það er mikilvægt að velja skiði sem eru ekki lengri en börnin sjálf og leyfa þeim að nota þau þangað til þau eru orðin jafnvel 10-15 sentimetrum lengri en skiðin. Þetta snýst nefnilega ekki um að fara hratt, nema börnin séu að æfa, en núna erum við bara að tala um að fara út að leika. Mer finnst mikilvægt að aðskilja útveru með fjölskyldunni og líkamsrækt. Það er nógur tími fyrir slíkt með börnunum þegar þau verða unglingar, þangað til er um að gera að njóta og leika sér. Örævintýri með fjölskyldunni eru ekki líkamsrækt heldur hamingjurækt.“ ■

Fjarþjálfun fyrir bakið

Dr. Harpa Helgadóttir, PhD, sjúkraljálfi og sérfræðingur í stoðkerfisfræðum, kennir háls- og bakæfingar í þriggja mánaða fjarþjálfun.

„Þú getur byrjað hvenær sem er og færð heimaæfingar og fræðslu-myndbönd frá mér í hverri viku,“ segir Harpa. „Ég leiði þig í gegnum æfingar sem byggja stoðkerfið upp á heildrænan máta en þú velur á milli þess að leggja áherslu á bakið, mjaðmagrind og fótleggi eða á háls, efra bak og axlir.“

Harpa segir æfingarnar geta verið mjög einfaldar og léttar, allt frá æfingum þar sem setið er á stól eða með stuðning, yfir í fjölbreyttar og kröftugar styrktar- og stöðugleikaæfingar með lóðum.

„Við vinnum að því að bæta líkamsstöðu, líkamsbeitingu og líkamsvitund á sama tíma og við aukum styrk, stöðugleika og liðleika líkamans. Ég fer einnig með þér í gegnum jafnvægisæfingar, öndunaræfingar, djúpvöðvaefingar, nudd og teygjur sem minnka vöðvaspennu og draga úr stiflleika í liðum,“ segir Harpa.

„Ef þú hefur háls- eða bakverki er mikilvægt að æfingarnar séu hæfilega erfiðar og að álagsþol stoðvefjanna sé byggt upp smám saman. Ef þú hefur ekki verki getur þú byggt álagsþolið upp hraðar og farið á svokallaða „Hraðbraut“. Einnig getur þú valið að gera upphitun með dansívaði sem minnkar vöðvaspennu, dregur úr stiflleika í liðum og er því gott að gera samhliða styrktar- og stöðugleikaæfingum.“

Ef þú átt erfitt með að gera æfingar í standandi stöðu er tilvalið að gera dýnuæfingar, æfingar sitjandi á stól eða standandi í stuttan tíma með stuðningi við borð eða vegg. Æfingar í sundlaug eru einnig góðar þar sem við vegum aðeins einn tíunda af líkamsþyngdinni þegar við stöndum með vatnsfirborðið í axlarhæð. Vatnið veitir okkur stuðning en einnig mótstöðu í æfingum. Það þarf að eiga airpods (Bluetooth-heyrtól) til að hlusta á mig leiða æfingarnar í laug,“ segir Harpa og bætir við að myndbönd af æfingunum fylgi einnig með.



Mikilvægt er að æfingar séu hæfilega erfiðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dr. Harpa Helgadóttir hefur starfað við greiningu og meðferð fólks með háls- og bakverki frá því hún lauk sérfræðinami í stoðkerfisfræðum árið 2000. Doktorsgráðu lauk hún árið 2010 frá Háskóla Íslands þar sem hún rannsakandi starfsemi háls, efra baks og axla

isfræðum árið 2000. Doktorsgráðu lauk hún árið 2010 frá Háskóla Íslands þar sem hún rannsakandi starfsemi háls, efra baks og axla

77 **Við vinnum að því að bæta líkamsstöðu, líkamsbeitingu og líkamsvitund á sama tíma og við aukum styrk, stöðugleika og liðleika líkamans.**

hjá fólki með hálsverki. Harpa hefur kennt Háls- og bakleikfimi í 30 ár og hefur þróað æfingakerfi sem byggir kerfisbundnið upp álagsþol stoðvefja. Æfingarnar byggja á vísindalegum grunni og nýjustu þekkingu í þjálfun fólks með háls- og bakvandamál.

Harpa kennir Háls- og bakleikfimi í Heilsuklasanum við Bildshöfða og í sundlauginni í Bodaþingi, Kópavogi. ■

Upplýsingar og skráning: www.bakleikfimi.com

ÁRAMÓTAHEILRÆÐI APÓTEKARANS

STREITULOSANDI RÁÐ

ÞAÐ ERU MARGAR HLIÐAR Á ÖLLUM MÁLUM.
HORFÐU Á ÞÆR BJÖRTU.

HJARTASTYRKJANDI RÁÐ

DRAGÐU ANDANN, DJÚPT.
ANDAÐU RÓLEGA ÚT.
OOOG SVO SLAKA.

GLEÐIAUKANDI RÁÐ

DAGURINN Í DAG KEMUR ALDREI AFTUR.
MUNDU AÐ NJÓTA AUGNABLIKSINS.

BÓLGUEYÐANDI RÁÐ

LÍTTU TIL VINSTRI, LÍTTU TIL HÆGRI,
LÍTTU UPP, LÍTTU NIÐUR, OOOG SLAKA.

Apótekarinn⁺
- lægra verð

Vel tekið á móti öllum í Takti

Taktur er endurhæfingarmiðstöð fyrir fólk með Parkinson. Þjónusta Takts miðar að réttum inngrípum á réttum tíma svo hægt sé að seinka og vinna á móti mörgum af þeim einkennum sem upp koma hjá skjólstæðingum miðstöðvarinnar.

Nýlega opnaði Taktur, miðstöð Parkinsonsamtakanna, í Lífsgeðasetri St. Jó í Hafnarfirði. Taktur er endurhæfingarmiðstöð fyrir fólk með Parkinson en þar verður boðið upp á þjónustu við fólk með Parkinson og skylda sjúkdóma og aðstandendur þeirra en slík þjónusta er ný af nálinni hérlandis, segir Ágústa Kristín Andersen, forstöðumaður Takts. „Ólíkt því sem tíðkast víða erlendis er hér þó ekki um dagdvöl að ræða heldur er þetta þjónusta fyrst og fremst fyrir þau sem búa sjálfstætt.“

Endurhæfing er hluti meðferðar við Parkinson, en sjúkdómurinn getur haft mjög víðtæk áhrif á heilsufar, ekki bara á hreyfingar og jafnvægi, heldur eru hin svokölluðu „ekki hreyfieinkenni“ mjög víðtæk og það þarf að sinna þeirri endurhæfingu líka, segir Ágústa. „Fólk sem fær greiningu á yfirleitt mörg góð ár fram undan en með réttum inngrípum á réttum tíma er hægt að seinka og vinna á móti mörgum af þeim einkennum sem upp koma, og við reynum að mæta þeirri þörf í framboði okkar á þjónustu í Takti.“

Fjölbreytt þjónusta í boði

Starfsemi Takts og dagleg þjónusta felst í dagskrá sem er opin félagsmönnum Parkinsonsamtakanna. Flest miðast beint við þarfir fólks með Parkinson, en í suma tíma eru aðstandendur velkomin líka, segir Ágústa. „Við bjóðum til dæmis upp á jóga, slökun, söng, borðtennis og iðjuþjálfun sem við köllum hug og hendur. Að auki koma inn í dagskrána námskeið og fræðslur sem eru frá einu skipti og upp í þrjú. Þar má nefna núvitundarnámskeið, matreiðslunámskeið og heilaleikfimi. Við vorum með námskeið fyrir nýgreinda á dögum, fræðslu fyrir maka og líka fyrir uppkomin börn fólks með Parkinson.“

Jafnframt býður Taktur félagsmönnum líka upp á einkatíma hjá fagfólki. „Sjálft tek ég á móti fólki í endurhæfingarráðgjöf en utan þess erum við í samstarfi við fagfólk sem hægt er að bóka tíma hjá í gegnum okkur. Með þessu myndum við net sérþekkingar sem kemur fólki með Parkinson og aðstandendum þeirra til góða.“

Hún segir Parkinson vera flókinn sjúkdómur sem hafi ótal birtingarmyndir, ekki bara á milli einstaklinga heldur breytist hann eftir því sem á líður og getur líka birst mjög misjafnlega frá degi til dags. „Markmið okkar er að laga þjónustuna sem mest að þessum breytilegu þörfum, til að halda aftur af einkennum sjúkdómsins og styðja sem best við sjálfstæði og auka vellíðan og lífsgeði fólks með Parkinson og aðstandenda þeirra.“

Viðtökur hafa verið góðar

Starfsemi Takts fer fram á tveimur hæðum í rúmgóðu og fallegu rými í Lífsgeðasetri St. Jó. Sjúkraþjálfunin er á fyrstu hæð og önnur starfsemi á þeirri þriðju. „Gæfan fyrir Parkinsonsamtökin var þó margföld þar sem rausnarlegt framlag Styrktar- og líknarsjóðs Oddfellowa gerði að verum að við gengum inn í húsnæðið fullbúið, endurnýjað að öllu leyti frá grunni. Sjúkraþjálfunin er fullbúin tækjum og þar fer fram sérhæfð



„Fólk sem fær greiningu á yfirleitt mörg góð ár fram undan,“ segir Ágústa Kristín Andersen, forstöðumaður Takts, sem er hér fyrir miðri mynd. Til vinstri er Ósk Guðmundsdóttir umsjónarmaður og til hægri er Erna Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri. MYND/SVAVA BJÖRNSDÓTTIR



Það fer vel um félagsmenn Parkinsonsamtakanna í nýlegri aðstöðu samtakanna í Lífsgeðasetri St. Jó í Hafnarfirði. MYND/EVA ÁGÚSTA ARADÓTTIR

Hverju getur Taktur breytt fyrir þig og fjölskyldu þína, og þar með fólk með Parkinson og aðstandendur þess?

„Með tilkomu Takts er hægt að sameina margt á einum stað. Þarna er sjúkraþjálfun á á toppmælikvarða, aðstaða fyrir námskeið eða samverustundir sem og fundar- aðstaða. Taktur er eins og konfektakassi og maður þarf bara að velja réttu molana, en jafnframt að taka þátt. Svona frábær aðstaða og starfsfólk breytir engu fyrir mig og aðra ef ég er ekki með.“

Magnús Þorkelsson, skjólstæðingur Takts

þjálfun fyrir fólk með Parkinson og við leggjum mikið upp úr því að þar séu öll tæki og aðbúnaður eins og best verður á kosid.“

Viðtökur skjólstæðinga Takts hafa farið fram úr björtustu vonum, segir Ágústa. „Umsóknnum um sjúkraþjálfun rigndi inn og sömuleiðis er fólk að nýta sér fasta líði í dagskránni mjög vel. Námskeið hjá okkur og fræðslufundir hafa verið fjölmennir og við finnum fyrir vaxandi áhuga, orðið er að breiðast út. Hérna hafa myndast vinasambönd og ýmsir

komið að máli við mig sem vilja koma á framfæri ánægju sinni og þökkum, segjast „bara hafa setið heima“ áður en þau gátu farið að venja komur sínar hingað.“

Ekki má gleyma félagslega þættinum en hann verður seint vanmetinn, segir Ágústa. „Það að hitta fólk í sömu sporum sem er að kljást við það sama veitir samkennd og stuðning sem eflir fólk og styrkir í sínum viðfangsefnum og viðureign við sjúkdóminn.“

Áhersla á gott samstarf

Starfsemi Takts hefur einnig fengið mjög góðar undirtektir hjá læknum og heilbrigðisstarfsfólki, bæði á stofnunum og sjálfstætt starfandi. „Við leggjum mikið upp úr góðu samstarfi við fagfólk sem sinnir fólki með Parkinson. Það er engin vafi í okkar huga að þörfin fyrir þessa þjónustu var og er rík, en við við vitum líka að það eru enn mörg þarna úti sem eiga greiddan aðgang að þjónustu okkar og ættu endilega að líta við og kanna hvað er í boði.“

Flestir byrja á að bóka tíma hjá Ágústu í ráðgjöf og taka hlutina þaðan. „Það er afar lágur þroskuldur á því, það þarf enga beiðni, bara bóka á parkinson.is, senda okkur tölvupóst eða hringja til okkar. Það er vel tekið á móti öllum í Takti.“



Falleg og hvetjandi ljóð prýða veggina. MYND/EVA ÁGÚSTA ARADÓTTIR

Áræði

Stundum þarf ljark og þor til að halda áfram í lífinu. Með því að líta inn á við, horfa með jákvæðum augum á sjálfa/n sig og leita að styrkleikum sem í manni búa, finnst það áræði sem er nauðsynlegt til að halda áfram.

Dr. Hilda Ólafsdóttir - Þrúning

Öll verkfæri nýtast

Dagskráin og þjónusta Takts heldur áfram að þróast til að mæta skjólstæðingum á sem bestan hátt. „Við ætlum að byggja á því starfi sem þegar er hafið og höldum inni dagskránni í Takti eins og hún hefur verið í stórum dráttum.“

Hún segir það gefa augaleið að þegar viðfangsefnið er jafn afgerandi sjúkdómur og Parkinson, þá komi öll verkfæri til góða sem geta stuðlað að bættri líðan og þá vegur tilfinningalegt og andlegt jafnvægi þungt. „Við munum líka leggja af stað með hópa fyrir aðstandendur, þá maka annars vegar og upp-komin börn fólks með Parkinson hins vegar. Það er bæði mikið álag og áfall þegar náinn aðstandandi greinist með sjúkdóminn og þekkt að umönnunarbyrðin getur orðið mikil.“

Stórafmæli á næsta ári

Starfsfólk Takts leggur líka aukna áherslu á tengsl við landsbyggðina með heimsóknnum, námskeiðum og fræðslu. „Þar er ekki sist lögd áhersla á að tæknivæðast enn frekar þannig að við getum sent meira út í streymi en hingað til. Með því móti geta þau sem ekki komast vegna fjarlægðar eða annars fylgst með og fengið ráðgjöf og fræðslu í gegnum netið.“

Parkinsonsamtökin verða 40 ára

Taktur

Á skútunni við siglum með byr alla leið. Með svona fólk við stýrið leiðin verður greið. Húsið hefur hlýju og birtu með sér. En bestur er þó mannskapurinn sem dregur ekki af sér. Mikil var mín lukka að læðast hérna inn. Stuðninginn og hlýjuna frá öllum hér ég finn. Ég góða ósk vil senda til vina minna hér. Ef við stöndum þétt saman sem ósigrandi her.

Kristín Guðmundsdóttir orti en hún er skjólstæðingur Takts

á næsta ára og margt í farvatninu því tengt, segir Ágústa. „Við byrjum með ráðstefnu í Hörpu þann 14. janúar sem ber yfirskriftina Höldum Takti – Parkinson og endurhæfing, sem er öllum opin.“ ■

Dagskráin hefst kl 10 og er skráning þegar hafin á www.parkinson.is og eru öll velkomin.



Andri Þór Sigurgeirsson, sjúkraþjálfari hjá Takti sjúkraþjálfun, er annar frá vinstri. Með honum eru þrír félagsmenn Parkinsonsamtakanna sem mæta reglulega til hans.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Félagsmenn Parkinsonsamtakanna fá sérhæfða sjúkraþjálfun hjá Takti. Mjög góður tækjabúnaður er til staðar enda hafa viðtökurnar verið afar góðar.

Sjúkraþjálfunin hjá Takti nýtur mikilla vinsælda meðal félagsmanna Parkinsonsamtakanna en hún er afar vel búin tækjum og tólum. „Sjúkraþjálfun skiptir öllu máli fyrir skjólstæðinga okkar því göð sjúkraþjálfun felur í sér ráðgjöf, hvatningu og jafnvel þjálfun sem getur hægt á sjúkdómnum og viðhaldið eða aukið jafnvægi og aðra færni. Þetta leiðir til aukinna lífsgæða hjá þessum hópi,“ segir Andri Þór Sigurgeirsson, sjúkraþjálfari hjá Takti sjúkraþjálfun.

„Hér fá skjólstæðingar okkar sérhæfða sjúkraþjálfun fyrir fólk með Parkinsonsveiki, miðað við bestu gagnreyndu vísindalegu þekkingu. Þjálfun fer fyrst og fremst fram í formi hóppjálfunar þar sem eru um 3–10 í hverjum hópi og fer hún fram tvisvar í viku. Hóparnir miðast við ákveðna getu, þannig að fólk er raðað saman miðað við jafnvægi og færni fyrst og fremst.“

Hann segir hóppjálfun henta þessum hópi vel, ekki síst vegna hvatningar og félagskappar. „Mikilvægt er að hafa fjölbreytni í tímunum þar sem um langtímapjálfun er að ræða. Í sumum tilvikum þarf þó einstaklingsþjálfun, hvort sem um umfangsmeiri einkenni er að ræða vegna Parkinson eða stoðkerfis-einkenna eða annarra einkenna. Vandamálið fram að þessu er þó að það hefur aðeins verið einn sjúkraþjálfari starfandi í Takti sjúkraþjálfun og hafa einstaklings-

Sjúkraþjálfun skiptir öllu máli



„Hér fá skjólstæðingar okkar sérhæfða sjúkraþjálfun fyrir fólk með Parkinsonsveiki,“ segir Andri Þór.

meðferðir því verið af skornum skammti. Það stendur hins vegar til að fjölga í tvo fljótlega.“

Hann tekur fram að sumir einstaklingar, sérstaklega þeir sem eru nýlega greindir, kjósi að æfa sjálfir á líkamsræktarstöð. „Þeim nægir að koma og hitta sjúkraþjálfara með eins til þriggja mánaða millibili og æfa síðan

sjálfir samkvæmt þjálfunaráætlun sem sjúkraþjálfari setur upp. Þeir og allir aðrir eiga það þó sameiginlegt að þurfa að gera heimaæfingar dagana sem þeir eru ekki í sjúkraþjálfun.“

Afar jákvæðar viðtökur

Taktur sjúkraþjálfun býður upp á tvo æfingasali, einn stærri og

annan minni, og tvö lokuð meðferðarherbergi ásamt smærra herbergi sem mætti einnig nýta sem meðferðarherbergi, segir Andri. „Auk þess höfum við aðgang að sameiginlegu rými eins og búningssklefa með sturtum, biðstofurými og kaffistofurými.“

Mjög góður tækjabúnaður er til staðar hjá Takti, að sögn Andra.

„Við bjóðum upp á þolþjálfunartæki, þar með talið fjögur göngubretti, en þessir einstaklingar þurfa mikla göngubjálfun. Einnig höfum við styrkþjálfunartæki sem hafa verið valin með þennan hóp í huga. Auk þess eru hér dýnur, lóð, teygjur, ketilbjöllur og margt fleira. Nýjasta er síðan ljósabúnaður til að þjálfna snerpu (Blazepod). Allt þetta stuðlar að auknum styrk, þoli, snerpu, jafnvægi og færni. Einnig erum við með meðferðarbeckki og tæki til að sinna stoðkerfismeðferðum.“

” Mikilvægt er að hafa fjölbreytni í tímunum þar sem um langtímapjálfun er að ræða. Í sumum tilvikum þarf þó einstaklingsþjálfun.

Andri Þór Sigurgeirsson

Hann segir viðtökurnar hafa verið afar jákvæðar. „Fólk talar um að tímarnir séu krefjandi og sumir voru með harðsperrur til að byrja með, en færri hafa kvartað um það eftir sem leið á haustið. Stóra málið fram undan er síðan að bæta við öðrum sjúkraþjálfara sem mun hafa veruleg áhrif á það að anna eftirspurn. Þá verður hægt að taka fólk strax inn. Auk þess þarf að finnpússa ýmsa verkferla og önnur smáatriði varðandi húsnæði.“ ■

Vinnuvernd er framsækið þjónustu- og ráðgjafar-fyrirtæki sem stuðlar að heilbrigði einstaklinga og aukinni vellíðan á vinnustað. Boðið er upp á fjölbreytta fræðslu og úrræði fyrir fyrirtæki og stofnanir er varða heilsueflingu.

Ása Inga Þorsteinsdóttir og Harpa Þöll Gísladóttir komu nýjar inn og tóku báðar sæti í framkvæmdastjórn Vinnuverndar á þessu ári. Meðal þeirra fyrstu verkefna var að leiða fyrirtækið í gegnum stefnumótun og stýra innleiðingu nýrra verkefna og ferla í samvinnu við starfsfólk fyrirtækisins. „Fyrirtækið er því að fara í gegnum miklar breytingar samhliða auknum vexti og því verulega spennandi tímar fram undan,“ segir Ása Inga.

Hún var spurð nánar út í þá velferðarstefnu sem fyrirtæki og stofnanir eru í auknum mæli að innleiða. „Mörg fyrirtæki setja ríkari áherslu á heilsu og vellíðan starfsfólks og eru að innleiða hjá sér svokallaða velferðarstefnu. Tilgangur hennar er í stuttu máli að skýra þau skref sem vinnuveitandi vill taka til að tryggja öryggi og velferð starfsfólks. Margt er hægt að gera til að efla og stuðla að bættri líkamlegri og andlegri heilsu starfsfólks og sú fjárfesting skilar sér í auknum afköstum, meiri starfsánægju og minni starfsmannaveltu,“ útskýrir Ása Inga og Harpa Þöll bendir á að helsti styrkleiki fyrirtækja liggja í mannaútdinnum.

„Hjá Vinnuvernd starfa fagadilar sem hafa sérhæft sig í heilbrigðis- og velferðarþjónustu við atvinnulíf og einstaklinga, má þar nefna lækna, sálfræðinga, hjúkrunarfræðinga og iðju- og sjúkrabjálfa. Þjónusta okkar er fjölbreytt og störfum við sem ein heild með það sameigin-

Vellíðan á vinnustað



Ása Inga og Harpa Þöll segja margt spennandi að gerast hjá Vinnuvernd.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

lega markmið að veita skjóta og faglega þjónustu. Við teljum það mikinn styrk að geta nýtt sérfræðipækningu okkar á þverfaglegan hátt við úrvinnslu verkefna, en þannig náum við heildrænni og faglegri nálgun. Þjónustan getur verið í formi fyrirbyggjandi úrræða og fræðslu jafnt sem aðstoðar við úrvinnslu viðkvæmra mála,“ segir Harpa Þöll og bætir við að jákvætt sé að sjá hversu mikil vitundarvakning hafi orðið meðal stjórnenda undanfarin ár varðandi þessi mál.

„Velferðarstefna getur meðal annars falið í sér svokallaðan „velferðarpakka“, en þannig geta

fyrirtæki og stofnanir sett þessi mál í fastari skorður og gert þau sýnilegri starfsfólki. Þær þjónustuleiðir sem margir viðskiptavinir okkar kjósa að bjóða sínu starfsfólki upp á í „velferðarpakkanum“ er til dæmis aðgengi að almennri lækniþjónustu, sálfræðiráðgjöf, líkamsræktarstyrk, bólusetningum, fræðslu og ráðgjöf sem bætir aðstöðu starfsfólks og líkamsbeitingu í starfi, heilsufarsskoðanir, skyndihjálparnámskeið, aðgengi að trúnaðarlækni eða önnur heilsutengd fræðsla,“ segir Ása Inga.

„Aukin samkeppni um starfsfólk á vinnumarkaði kallar á aukin viðbrögð stjórnenda til að móta og

skapa heilbrigða og eftirsóknarverða vinnustaðamenningu. Þessir þættir auka traust og samstöðu ásamt því að halda í og laða starfsfólk til fyrirtækja eða stofnana,“ segir Harpa Þöll.

„Vinsælustu þjónustuleiðir okkar eru meðal annars almenn lækni- og sálfræðiþjónusta. Starfsfólk á kost á að mæta í opna tíma hjá læknum Vinnuverndar einu sinni í viku. Læknirinn greinir vandamálið og aðstoðar fólk við að koma málum í viðeigandi farveg hratt og örugglega. Einnig bjóðum við upp á trúnaðarlæknaþjónustu sem gefur stjórnendum og starfsfólki kost á óháðu mati á veikindum, meðferðarmöguleikum og starfshæfni starfsfólks.

Mikil aukning hefur verið í að fyrirtæki óski eftir þjónustu frá sálfræðisviði okkar. Má þar nefna ýmiss konar umbóstastarf, vinnustaðargreiningar eða fræðslu um andlega líðan innan vinnustaðarins. Það getur verið góður kostur að fá ráðgjöf frá hlutlausum þriðja aðila, til dæmis ef upp kemur samskiptavandi á vinnustaðnum. Sú ráðgjöf getur verið af ólíkum toga, allt frá handleiðslu stjórnenda yfir í heildræna vinnustaðargreiningu. Einnig stendur starfsfólki til boða að koma í viðtöl hjá sálfræðingi. Þar eru stjórnendur ekki einungis að horfa til líkamlegrar heilsu heldur eru einnig meðvitaðir um mikilvægi andlegrar líðanar starfsfólks og jákvæðrar menningar innan vinnustaðarins,“ segir Ása Inga.

„Vinnuvernd býður fjölbreytta þjónustu og fræðslu sem hentar flestum, jafnt starfsfólki sem stjórnendum. Við skorum á stjórnendur að leggja meiri áherslu á vellíðan starfsfólks og rýna í hvað er nú þegar vel gert í þessum efnunum og hvar er hægt að gera betur á nýju ári,“ segja þær Ása Inga og Harpa Þöll að lokum. ■

Mörg fyrirtæki setja ríkari áherslu á heilsu og vellíðan starfsfólks og eru að innleiða hjá sér svokallaða velferðarstefnu.

Ása Inga Þorsteinsdóttir

MAGNESÍUM BYLTINGIN

Einstök blanda sem inniheldur **7 tegundir af magnesíum** sem eru taldar hafa jákvæð áhrif á:

- SVEFNINN
- SKAPIÐ
- MINNIÐ
- BEINSTYRKINN
- ENDURHEIMTINA



Skoðaðu fjölmörg jákvæð ummæli frá viðskiptavinum á heilsubarinn.is

Fæst á heilsubarinn.is og í Even Labs

Líkamsrækt í notalegu umhverfi

Alda Ólína Arnarsdóttir, deildarstjóri hjá Hilton Reykjavík Spa, segir að margt nýtt verði á döfni á næsta ári. Hún segir góða aðstöðu í notalegu umhverfi vera frábæran kost til að hefja hreyfingu á nýju ári.

Alda Ólína hefur starfað sem deildarstjóri hjá Hilton Reykjavík Spa frá því í september en hefur starfað á stöðinni síðan vorið 2021. „Það er alltaf eitthvað spennandi í gangi hjá okkur. Við bjóðum upp á ný námskeið strax á nýju ári en það fyrsta nefnist Janúarnámskeið. Þar getur fólk byrjað árið af krafti,“ segir hún. „Fleiri ný námskeið munu fylgja í kjölfarið sem verða mjög skemmtileg eins og önnur sem við erum með. Einnig bjóðum við upp á hóppjálfun ef fólk vill koma og æfa í hádeginu, það er ekki beint nýtt en fer aftur af stað í janúar,“ segir Alda.

Þegar hún er spurð um sérstöðu Hilton Reykjavík Spa, svarar hún: „Aðstaðan okkar býður upp á rólegt og öruggt umhverfi þar sem meðlimir hafa aðgang að þjálfara í sal í líkamsrækt, val um fjölbreytta hóptíma og hafa aðgang að spa-inu okkar. Einnig fá allir handklæði við komu og geta fengið sér kaffi ásamt því að vera með 10% afslátt af nuddmeðferðum,“ upplýsir hún og bætir við: „Þegar fólk kemur í líkamsrækt til okkar tekur þjálfari í sal á móti viðkomandi og aðstoðar við æfingar og þjálfun. Allir meðlimir hafa kost á því að fara í mælingu, fá prógramm í smáforriti eða á blaði og leiðsögn við æfingarnar eins og þörf er á. Fyrir mér er stöðin okkar eins og annað heimili, starfsmenn þekkja



Alda Ólína segir að fólki líði vel að mæta í líkamsrækt hjá Hilton Reykjavík Spa.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

meðlimi, sem ég tel vera mikinn kost og ótrúlega mikil forréttindi þar sem fólkið sem er hjá okkur er frábært,“ segir hún.

„Hilton Reykjavík Spa býður upp á fjölbreytta þjálfun. Við erum með námskeið sem henta fólki á öllum aldri, Janúarnámskeiðið og hóppjálfunin hentar vel hinum ýmsu hópum. Einnig erum við með sérstakt námskeið fyrir 60+ auk þess að vera með mjög fjölbreytta hóptímatöflu fyrir meðlimi þar sem þol og styrktar-

æfingar eins og jóga, zumba og Pilates eru meðal annars í boði.“

Alda segir að alltaf sé þjálfari í sal en margir nýti sér þá þjónustu. Sumum finnst skemmtilegra að æfa í salnum á meðan aðrar kjósa hóptíma. „Þjálfarinn fer yfir stöðu á hverjum nýjum meðlimi, til dæmis ef einhver meiðsli eru til staðar en einnig spyr hann um markmið og ásetning. Hægt er að fá sérsniðna æfingaáætlun sem hentar best.

Æfingasalurinn er mjög vel

búinn og allt til alls til að taka góða æfingu. Við erum með fjölbreytt upphitunar- og þoltæki sem og styrktartæki. Einnig er nóg af handlóðum og aðstöðu fyrir lyftingar með stöng, hvort sem það er hnébeygja, réttstaða eða ólympskar lyftingar. Einnig erum við með teygjussvæði sem hægt er að nýta sér í lok æfinga.

Allir þjálfarar í salnum hafa menntun í íþrótt- og heilsufræðum, einnig er næringarfræðingur starfandi sem er með menntun í

” Við erum með námskeið sem henta fólki á öllum aldri, Janúarnámskeiðið og hóppjálfunin hentar vel hinum ýmsu hópum. Einnig erum við með sérstakt námskeið fyrir 60+.

styrktarþjálfun. Síðan erum við með frábært fólk sem kennir hóp-tímana okkar en þau eru öll með menntun og mikla reynslu í sínu fagi og ég gæti ekki verið ánægðari með hópinn,“ segir Alda.

Hún segist finna fyrir mikilli ánægju hjá meðlimum. „Við erum lítil stöð sem hentar mjög mörgum. Við reynum eftir fremsta megni að gera umhverfið eins ánægjulegt og gott og frekast er kostur. Svo er rúsinan í pylsuend-anum að slaka á í heitum potti eftir þjálfunina. Einnig langar mig að benda á að við erum með mjög flotta nuddara, einhverja þá bestu á landinu að mínu mati. Við leggjum mikla áherslu á að þeim sem koma til okkar líði vel og finni þessa notalegu stemmingu.“ ■

LÍKAMSRÆKT HILTON REYKJAVÍK SPA



Hilton
REYKJAVÍK SPA

VIÐ MUNUM BJÓÐA UPP Á FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ Á ÁRINU

Innifalið í meðlimakorti Hilton Reykjavík Spa er aðgangur að líkamsræktarþjálfara í tækjasal sem útbýr sérsniðna æfingaáætlun fyrir hvern og einn ásamt aðgangi að heilsulind og heitum pottum. Einnig eru fjölbreyttir hópatímar í boði þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

NÁMSKEIÐ Í BOÐI:

Hóppjálfun

Spennandi leið fyrir alla sem vilja komast í gott form.

60 Plús

Styrkur, þol, jafnvægi og samhæfing fyrir 60 ára og eldri.

Vinahópaþjálfun

Þjálfun sniðin að þínum vinahópi.

Janúarnámskeið

Fyrir þau sem vilja byrja árið með kraftmikilli hreyfingu og góðu mataræði.

Skráning og nánari upplýsingar
á spa@hiltonreykjavikspa.is og
í síma 444 5090



Hugum að góðri beinheilsu alla tíð

Samvirkni D- og K2-vítamína er gríðarlega mikilvæg fyrir beinheilsu en saman tryggja vítamínin að kalkið frásogist úr blóðinu og skili sér til beinanna.

Sterk beinagrind í líkama okkar er gríðarlega mikilvæg þar sem hún verndar líffæri eins og heilann, hjartað og lungun ásamt fleiri mikilvægum líffærum. Beinagrindin er alls um fimm tugur af líkamspyngd okkar en hún er það sem gerir okkur kleift að hreyfa okkur og sinna daglegum athöfnum. Bein eru lifandi vefur sem er í stöðugri endurnýjun alla ævi og skiptir því miklu máli að huga vel að þeim og viðhalda styrk um ókomna tíð.

Beinþéttin minnkar með hækkandi aldri

Í ungbarni er stoðgrindin mjúk og að mestu leyti gerð úr brjóski. Þegar barn vex úr grasi fer brjóskið samhliða að minnka og hart bein kemur í stað þess en flestir ná hámarks beinframleiðslu í kringum tvítugsaldur. Með hækkandi aldri fer líkaminn hins vegar að brjóta beinin hraðar niður heldur en framleiðslan er og verður því þéttin beina minni og þar af leiðandi brothættan meiri. Slíkt ástand getur valdið kvilla sem kallast beinþynning en það einkennist af minnkunum beinmassa og rýrnun beina sem veldur því að hættan á beinbroti verður meiri. Talið er að ein af hverjum þremur konum og einn af hverjum fimm körlum geti átt von á því að lenda í slíkum atvikum en einnig geta erfðabættir sagt mikið til um áhættu sem og skiptir hreyfing og næring máli.

Öflug og góð vítamín eru lykillinn að góðri beinheilsu

Mikilvægt er að huga að góðri beinheilsu en til þess að viðhalda



Mörgum finnst erfitt að taka inn hylki og þá kemur munnúðinn frá Better You sér vel. Hann auðveldar inntöku.

MYND/ADSEND

heilbrigði og styrk er fyrst og fremst mikilvægt að huga að góðri næringu og hreyfingu. Lykilefni fyrir sterka beinheilsu er ýmist D-vítamín og K2-vítamín ásamt kalki.

Kalk er eitt af uppistöðuefnum beina en yfir 99% af öllu kalki í líkamanum finnst í beinunum. Kalk er einnig nauðsynlegt steinefni fyrir viðhald eðlilegra beina og tanna. D-vítamín er svo nauðsynlegt svo við getum nýtt kalkið til fulls en það stuðlar að eðlilegri upptöku kalks og tryggir endurnýjun og uppbyggingu beina. D-vítamín er að auki nauðsynlegt

» Mikilvægt er að huga að góðri beinheilsu en til þess að viðhalda heilbrigði og styrk er fyrst og fremst mikilvægt að huga að góðri næringu og hreyfingu.

Better You hefur notið mikilla vinsælda.

fyrir eðlilegan vöxt og þroska beina í börnum. K-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og hægir á beinhrörnun með því að draga úr kalktapi. Inntaka á öflugum vítamínunum og bætiefnum getur komið sér gríðarlega vel og er ekki úr vegi að skoða góða kosti þeirra.

D3 + K2 vítamín í formi munnúða fyrir heilbrigð og sterk bein

Better You hefur notið mikilla vinsælda og ekki að ástæðulausu þar sem mikið er lagt upp úr gæðum og að upptaka vítamína sé tryggð. Vítamín í formi munnúða er einstaklega hentug og einföld leið til

að taka inn mikilvæg vítamín og sérstaklega fyrir þá sem eiga erfitt með að gleyppa töflur eða hafa undirliggjandi meltingarvandamál.

Better You D + K2 vítamín munnúðinn inniheldur 3000 IU af D-vítamíni og 75 mg af K2-vítamíni en samvirkni þessara vítamína tryggja að kalkið frásogist úr blóðinu og skili sér til beinanna þar sem það bætir beinþéttu.

Munnúðinn hentar 13 ára og eldri ásamt barnshafandi konum og konum með barn á brjósti. Hugum að sterkum beinum alla tíð með D + K2 munnúðanum frá Better You. ■



Optimal Support for Healthy Bones

BetterYou

Sjáumst á fjöllum á nýju ári!



Mörkinni 6, 108 Reykjavík
Sími: (+354) 568 2533
Netfang: fi@fi.is

Afgreiðslutími:
Mán. til fös. kl.12-16
Símatími kl.12-15

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS



Nærandi fyrir sál og líkama

Hlaupahópur Breiðabliks hefur verið starfræktur frá árinu 2013 en í núverandi mynd frá árinu 2017. Æfingar eru þrisvar sinnum í viku undir stjórn Hafþórs Rafns Benediktssonar, sem þjálfað hefur hópinn frá árinu 2017.

gummih@frettabladid.is

„Upphaflega var hópurinn stofnaður árið 2013 sem Hlaupahópur Breiðabliks. Það voru tveir öflugir hlaupahópar í bænum, Hlaupahópur Breiðabliks annars vegar og hins vegar Bíddu aðeins. Þeir sameinuðust árið 2014 og hlupu þá undir nafninu Þríkó en árið 2017 ákvað hópurinn að taka upp nafnið Hlaupahópur Breiðabliks,“ segir Margrét Ólafsdóttir, formaður hópinn.

Margrét segir að hópurinn fari sífellt stækkandi og hann telji í dag rúmlega 150 manns.

„Það er alltaf að fjölga í hópnum og í honum eru líka andlit sem hafa verið frá upphafi. Það er mikil breidd í þessum hópi. Í honum eru utanvegahlauparar, fólk sem hefur verið að hlaupa um og yfir 100 kílómetra, maraþonhlauparar, millivegahlauparar og svo hinir sem eru í þessu fyrir sál og líkama. Það er bæði keppnisfólk í hlaupahópnum og þeir sem eru í þessu sér til skemmtunar,“ segir Margrét.

„Við erum með hlaupaæfingar þrisvar sinnum í viku. Á mánudög-

um og miðvikudögum hittumst við klukkan 17.30 og svo alltaf klukkan 9 á laugardagsmorgnum. Auk þess erum við með styrktaræfingar. Hafþór Rafn er þjálfari hópinn og heldur utan upp þetta,“ segir hún.

Margrét segir að félagskapurinn sé afskaplega góður og alltaf sé reynt að efla félagsstarfið í hópnum.

„Við erum með mikið og gott félagsstarf. Við höfum verið að fara í keppnishlaup og fórum til að mynda í Kaupmannahafnar-maraþonið síðastliðið vor og í tveggja daga hlaupaferð undir lok sumars á Laugaveginum, sem var svona meira „kósi“. Einhverjir úr hópnum ætla í Zürich-maraþonið næsta vor og svo erum við að undirbúa ferð til Ítalíu næsta haust, sem verður svona meiri skemmtiferð. Félagskapurinn er ofboðslega góður og það er svo endurnærandi fyrir sál og líkama að mæta á æfingarnar. Þarna eru líkamleg og andleg mállefni leyst,“ segir hún.

Margrét segir mismunandi hversu langa vegalengd meðlimir hópinn hlaupa á æfingunum.

„Fólk setur sér mismunandi markmið og er í ólíku ástandi. Við leggjum alltaf af stað saman frá Smáranum á virkum dögum en frá Kópavogslaug á laugardögum. Svo teygist á hópnum þegar fólk er lagt af stað. Einhverjir hópar myndast sem hlaupa á svipuðum hraða en þú hleypur aldrei hægara en sá



Hluti hlaupahóps Breiðabliks að gera sig kláran fyrir hlaupaæfingu í Smáranum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Það er alltaf að fjölga í hópnum og í honum eru líka andlit sem hafa verið með frá upphafi. Það er mikil breidd í þessu hópi.

Margrét Ólafsdóttir

hægasti. Svo eru teygjuæfingar og fólk fer í heita pottinn á laugardögum og oftast er ekki er farið eitthvað í bröns saman. Gleðin er alltaf til staðar og það er alltaf hægt að finna tilefni til þess að gera eitthvað skemmtilegt saman,“ segir Margrét.

Heillaðist þegar hún byrjaði

Margrét hefur verið í forsvari fyrir Hlaupahóp Breiðabliks í rúmt ár en hún byrjaði í hópnum haustið 2017. Spurð hvað það hafi verið sem fékk hana til að taka þátt segir hún:

„Það hafa verið haldin hlaupanámskeið tvisvar sinnum á ári, á vorin og að hausti. Ég sá þetta námskeið auglýst á Facebook og ákvað að slá til. Ég hafði ekki mikið verið að hlaupa. Ég var svona aðeins að skokka en þegar ég byrjaði í hlaupahópnum heillaðist ég alveg og ég fór í mitt fyrsta maraþon ári síðar í Lissabon í Portúgal. Það var alveg meiri háttar gaman,“ segir Margrét. Hún hefur ekki endurtekið leikinn og farið í annað maraþon en segir það vera á stefnuskránni.

Hún segir að það sé alltaf rúm fyrir fleiri meðlimi í hlaupahópnum. „Það eru allir velkomnir

í hlaupahópinn okkar og við tökum vel á móti öllum. Hafþór þjálfari heldur mjög vel utan um hópinn. Hann setur upp æfingaþrógramm fyrir okkur og setur það á úrin okkar svo ef maður missir af æfingu getur maður tekið æfinguna á öðrum stað og á öðrum tíma,“ segir Margrét. Hún bætir við að aldursbilið í hlaupahópnum sé mjög breitt.

„Við erum með fólk á öllum aldri. Konurnar hafa verið fleiri en körlunum hefur verið að fjölga síðustu árin. Ég fæ mikið út úr því að vera í hlaupahópnum. Þarna fæ ég frábæra hreyfingu og næ að næra sál og líkama. Ég hef verið að fara að hlaupa úti í veðri sem manni hefði aldrei dottið í hug að gera annars og við látum veðrið ekki stoppa okkur. Það er mjög sjaldan sem æfing fellur niður hjá okkur,“ segir Margrét. ■

Meðalhóf einfaldlega virkar ekki

Matarfíknimiðstöðin er að hefja sitt sautjanda ár þar sem boðið er upp á sérhæfða meðferð við matarfíkn. Þar er boðið upp á skimunar- og inntökuviðtöl þar sem vandinn er greindur til að sniða meðferðarúræðin að hverjum einstaklingi.

Matarfíkn er liffræðilegur vandi og heilasjúkdómur samkvæmt Bandarísku fíknilæknasamtökunum (ASAM.org) segir Esther Helga Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Matarfíknimiðstöðvarinnar og skólastjóri Infact skólans (theinfactschool.com), sem er fyrsti og eini skólinn sem kennir meðferðir við matarfíkn og gefur nemendum sínum vottun sem matarfíknifræðingar. „Þegar einstaklingur hefur ánetjast sætum eða ofurunum matvælum sem kveikja á verðlaunastöðvum heilans, verða óafturkallanlegar heilabreytingar sem stuðla að því að viðkomandi missir stjórn á neyslu sinni og þá virkar meðalhóf ekki lengur.“

Viljastyrkurinn dugur ekki

Þegar þessar heilabreytingar eiga sér stað verður ákveðin persónuleikabreyting hjá viðkomandi sem einkennist af blekkingu og afneitun, hann trúir að honum sé óhætt að fá sér einn bita sem síðan kveikir í liffræðilegri ilöngun og viðkomandi missir stjórn, bætir Esther við. „Meðferð við fíknun, og þá er matarfíkn engin undantekning, þýðir að viðkomandi þarf að halda sér frá þeim efnum og hegðun sem kveikja löngun. Síðan þarf að vinna með persónuleikabreytingarnar, skilgreina þær og virkja styrkleika viðkomandi.“

Rannsóknir sýna að viljastyrkur virkar ekki til að halda sér frá



Esther Helga Guðmundsdóttir er framkvæmdastjóri Matarfíknimiðstöðvarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

þeim efnum sem viðkomandi er fíknin í. „Ákveðnar grunnlífsstílsbreytingar þurfa að eiga sér stað. Áfalla- og tilfinningavinna getur því verið partur af meðferð við matarfíkn,“ segir Esther, sem er einnig formaður og framkvæmdastjóri Food Addiction Institute (foodaddictioninstitute.org).

Er krónískur vandi

MFM miðstöðin, eða Matarfíknimiðstöðin, er að hefja sitt sautjanda ár þar sem boðið er upp á sérhæfða meðferð við matarfíkn. „Um það bil 3.000 manns hafa sótt til miðstöðvarinnar á þessum árum. Þar sem þessi vandi er krónískur þá þjónum við einnig þeim sem vilja styrkja sig í fráhaldi og þeim sem hafa misst fótanna og vilja komast aftur í frelsið sem

fráhald frá þessum matvælum og áhegðunum gefur.“

MFM miðstöðin býður upp á skimunar- og inntökuviðtöl þar sem vandinn er greindur til að sniða meðferðarúræðin að hverjum einstaklingi. „Meðferðin sem við mælum með nær yfirleitt yfir fjóra mánuði með daglegum stuðningi með svokallað fráhald frá hegðun og matvælum sem kveikja á verðlaunastöðvum heilans. Síðan vinnum við með ferli sem umsnýr persónuleikabreytingunum sem orðið hafa.“

Hún segir þau gjarnan fá fólk sem hefur farið í magaaðgerðir og er ekki að ná bata við átvandanum. „Það hefur einnig sýnt sig að stór hópur þeirra sem hafa farið í aðgerðir þróar með sér aðrar fíknir, svo sem áfengisfíkn.“

Matarfíkn sem fíknivandi

MFM miðstöðin er þátttakandi í alþjóðlegum samtökum sem heita Food Addiction Institute (foodaddictioninstitute.org). „Þessi samtök hafa verið leiðandi í söfnun rannsókna til staðfestingar á matarfíkn sem fíknivanda og meðferðarúræðum við vandanum. Visindafólk, rannsakendur og meðferðaraðilar hafa tekið höndum saman til að hefja umsóknarferli hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni og bandarísku geðlæknasamtökunum til samþykktar á matarfíkn sem efna-ánetjun. Yfirgnæfandi magn af rannsóknum styður þetta ferli.“ ■

Ný námskeið hefjast í byrjun febrúar, sjá nánar á matarfíkn.is.

Ummæli frá fyrrverandi skjólstaðingum Matarfíknimiðstöðvarinnar:

„Eftir mörg ár við að kljást við vigtina, stjórnlaus átröskun og marga megrunarkúra, hefur MFM kennt mér skýrar leikreglur sem hafa frelsað mig frá þessari veikni. Í dag er ég að léttast bæði líkamlega og andlega. Og með þessu áframhaldi sé ég fram á að verða stoltur á ströndinni ber að ofan.“

30 ára karl, búsettur í Reykjavík, 103 dagar í fráhaldi.

„Ég fór inn í meðferðina með það hugarfar að laga þráhyggjuna í höfðinu. Ég gerði mér grein fyrir að það var eitthvað að en ekki nákvæmlega hvað. Fagaðilarnir voru mjög fljótir að spotta það. Þrógrammið er sett mjög vel upp með fræðslu og farið er mjög vel í hvernig maður vinnur verkefni. Flestir þekkja 12 spora vinnu fyrir alkólista en við gerum okkur flest ekki grein fyrir því að þetta virkar fyrir alla brestir þar sem verkefni snúast um þig sem persónu.“

Ég er vanmáttug gagnvart því að nota mat í tilfinningalegum aðstæðum, meðvirkni og fjölskyldu, svo hef ég verið kvíðin og stressuð. MFM leggur áherslu á mataræði en við erum ekki í megrun því þegar andlega hliðin verður betri þá smellur allt saman og maður verður sáttur við sjálfan sig. Það er svo frelsandi að vinna þessi spor, þau hafa lyft þungu hlassi af bakinu á mér dag eftir dag. Ég sé fram á léttara líf í framtíðinni.“

Rúmlega þrítug kona.

Við minnum á að nýta skattalegt hagræði vegna ársins sem er að líða.

Við eigum á lager, úrval dekkja
fyrir sendibíla, fjórhjól og
önnur atvinnutæki

Toyo AT3



Toyo MT



TOYO TIRES
driven to perform

Gott úrval af
Toyo jeppadekkjum
á lager.

Bighorn M917



Fjórhjóladekk

Bighorn M918



Fjórhjóladekk

MAXXIS®
DEKK

Ný sending af Maxxis
fjórhjóladekkjum var
að detta í hús!

RSD1



Vörubíladekk

RSD3



Vörubíladekk

DOUBLECOIN

Eigum Doublecoin
vörubíladekk á
á góðu verði.



Við óskum þér og þínum farsældar
og öryggis á komandi ári.

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP

Bílasala



TIL AFHENDINGAR STRAX Á FRÁBÆRU VERÐI!!!

SUZUKI VITARA GL++. Ágerð 12/2021, "NYR" ÖEKINN, bensín/hybrid, framdrifinn, sjálfskiptur. Mjög vel útbúinn og sparneytinn jepplingur á mjög góðu verði. Eigum til fleiri líti. Verð aðeins kr.4.977.000- Sjá fleiri myndir og frekari upplýsingar á www.adalkaup.is Rnr.120766.

Adalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
<http://adalkaup.is>

AÐALKAUP

Bílasala



100% RAFMAGN - TIL AFHENDINGAR STRAX!!!

RENAULT KANGOO Express z.e. 100% rafmagn. 12/2021, "NYR" ÖEKINN, rafmagn, sjálfskiptur. Uppgefin WLTP drægni 240km. Verð aðeins kr.4.977.000-. Erum með 10 stk. til afhendingar strax á þessu frábæra verði fyrir áramót! Sjá fleiri myndir og frekari upplýsingar á www.adalkaup.is Rnr.120765.

Adalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
<http://adalkaup.is>

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - 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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Pinulítill st. íb. 30fm f. reglusaman eldri einst. Sv. 108. Verð 120 þús. per mán. með hit/raf. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 11-16.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Sjúkvíaelði Fjarðareldis ehf. í Skutulsfirði

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 1. febrúar 2023.



Umhverfismat framkvæmda Álit Skipulagsstofnunar

Eldisstöð laxfiska á landi í Vestmannaeyjum

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 111/2021. Álitð liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitð og umhverfismatskýrslu Icelandic Land Farmed Salmon er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is

Þarftu
að ráða?

ráðum
ráðningastofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS



ÁRAMÓTABOMBA!!

20% AF ÖLLUM KJÓLUM TIL 1 JANÚAR

Í Curvy færðu fallegan og vandaðan fatnað í stærðum 42-60
Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun www.Curvy.is
eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg.

Opið virka daga frá kl. 11-18 og
opið á Gamlársdag frá kl. 10-13

Curvy 



Kathleen peysukjöll
7.992 kr
~~9.990 kr~~



Bella midi kjöll
9.592 kr
~~11.990 kr~~



Cille skyrtukjöll
10.392 kr
~~12.990 kr~~



Blush lace up
6.392 kr
~~7.990 kr~~



Cindy túnika
10.392 kr
~~12.990 kr~~



Fiona velúr kjöll
7.192 kr
~~8.990 kr~~



Kiira long skyrta
9.592 kr
~~11.990 kr~~



Óline kjöll
11.992 kr
~~14.990 kr~~

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttarárið 2022** Farið yfir helstu fréttir ársins sem er að liða.
- 19.00 Fréttarárið 2022** Farið yfir helstu fréttir ársins sem er að liða.
- 19.30 Íþróttavikan með Benna Bó** Íþróttavika og skemmtipáttur með Benedikt Bóasi.
- 20.30 Fréttarárið 2022 (e)**
- 21.00 Fréttarárið 2022 (e)**

RÚV Sjónvarp

- 07.30 KrakkaRÚV**
- 10.00 Flóttinn frá Jörðu**
- 11.25 Íþróttageinin mín - Tvienda skíði**
- 11.55 Hvunnudagshettur**
- 13.00 Heimalaíkfimi**
- 13.10 Áramótamat Hljómskálans**
- 13.55 Manstu gamla daga? Lögin** sem lifa.
- 14.35 Enn ein stöðin**
- 15.00 Tareq Taylor og miðaustr-lensk matarhefð**
- 15.30 Útgáfutónleikar með Eivöru**
- 16.55 Andraland**
- 17.20 Bækur og staðir**
- 17.30 Á götunni - Áramótapáttur**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Listaninja**
- 18.29 Hönnunarstirnir**
- 18.50 Landakort** Saga nagla-lakksins
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Lög ársins 2022** Fyrri hluti.
- 19.45 KrakkaRÚV** Skemmtipáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem farið verður yfir helstu skandala og atvik ársins.
- 20.15 Lög ársins 2022** Seinni hluti.
- 20.25 Árið með Gísla Marteini**
- 21.45 And So It Goes Svona gengur þetta** Rómantísk gamanmynd frá 2014 með Michael Douglas og Diane Keaton í aðalhlutverkum. Oren Little er sjálfhverfur og einrænn fasteignasali sem hefur lítinn áhuga á að umgangast annað fólk. Hann neyðist þó til að breyta út af vananum þegar sonur hans kemur í óvænta heimsókn og biður Oren um að gæta dóttur sinnar – afabarnsins sem Oren vissi ekki að hann ætti. Fyrst fer tilvera Orens á hvolf en hægt og rólega lærist honum að líta lífið bjartari augum.
- 23.15 Vargur**
- 00.45 Dagskrárlök**

Sjónvarp Símans

- 08.00 The Prince of Egypt - isl. tal**
- 09.35 Flushed Away - isl. tal**
- 11.00 Nonni norðursins - isl. tal**
- 12.25 Christmas in Rome**
- 13.50 Love Island Australia**
- 14.40 Missir**
- 15.20 Matarboð**
- 15.55 Elska Noreg**
- 16.30 The Christmas Doctor**
- 18.00 Grounded for Christmas**
- 19.30 Love Island Australia**
- 20.30 About a Boy**
- 22.10 Catch Me If You Can** Myndin segir frá ævintýrum Frank Abagnale Jr. (Leonardo Di-Caprio). Við skilnað foreldra sinna tók hann að blekkja alla í kringum sig.
- 00.25 Mechanic. Resurrection** Hættulegasti leigumorðingi í heimi, Arthur Bishop, hélt að sér hefði tekist að breyta um lífsstíl og segja skilið við líf leigumorðingjans, þegar hættulegasti óvinur hans rænir kærustunni hans.
- 02.00 Love Island Australia**
- 03.00 What Happened to Monday**
- 05.00 Tónlist**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 Between Us**
- 08.55 Bold and the Beautiful**
- 09.20 Cold Case**
- 10.05 Girls5eva**
- 10.35 Út um viðan völl**
- 11.05 10 Years Younger in 10 Days**
- 11.50 30 Rock**
- 12.30 The Carrie Diaries**
- 13.15 30 Rock**
- 13.35 Ég og 70 mínútur**
- 14.05 Eldhúsið hans Eypórs**
- 14.30 First Dates Hotel**
- 15.20 Saved by the Bell**
- 15.50 30 Rock**
- 16.10 30 Rock**
- 16.30 Stóra sviðið**
- 17.20 Bold and the Beautiful**
- 17.45 The Carrie Diaries**
- 18.20 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkinn**
- 18.55 Annáll 2022**
- 19.00 Syngdu**
- 20.50 The United States vs. Billie Holiday**
- 23.00 Green Book** Margverðlaunuð og áhrifarík mynd frá 2018 um sanna vináttu.
- 01.05 Con Air** Hörkuspennandi mynd um Cameron Poe (Nicolas Cage) sem er á leið heim til konu sinnar og dóttur eftirfangavist.
- 02.55 Bold and the Beautiful**
- 04.00 Bold and the Beautiful**

Áramótafjör með öllu því besta úr Íþróttavíkunni

Það verður rífaði stuð þegar árið verður rifjað upp í Íþróttavíkunni með Benna Bó en fjölmargir gestir lögðu leið sína í stúdíó Íþróttavíkurinnar. Aron Jóhannsson leikmaður Vals sagði söguna af því þegar hann fór á HM, Emil Pálsson þegar hann hneig niður í leik í Noregi og svo er tekið hús á KSÍ, KR, Bestu deildinni og auðvitað handboltanum sem hefst núna í janúar.



Krossgáta

1	2	3	4		
5			6	7	
8			9		
10			11		
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT

- 1 rándýr
5 ringulreið
6 snæði
8 venjur
10 þegar
11 stæla
12 farkostur
13 eftirgrennslan
15 hryggðar
17 glepja

LÓÐRÉTT

- 1 útausa
2 lánar
3 ringulreið
4 band
7 form
9 hljóðfall
12 æsa
14 ennþá
16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 útfur, 5 tífa, 6 er, 8 hættir, 10 er, 11 apa, 12 skíp, 13 leit, 15 angrus, 17 narra. LÓÐRÉTT: 1 úthella, 2 ljær, 3 fá, 4 reip, 7 trapisa, 9 taktur, 12 síga, 14 enn, 16 tr.

Sudoku

8		3	1	9		2	4	
		7	2					9
		4	5				1	
				1				4
	6						9	
7	9	2		3			6	
1		6		5				8
2	4			8	7	6		
	8						9	

							1	3
		3	5	9				
		4		6				
7								5
			6	5		7	9	
	5		3			1	2	
6		1				2	4	
3				4		9		
			9	8			6	

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nju reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Fóru með áfengismæli á Jómfrúna

Leikararnir Hilmir Snær Guðnason, Jörundur Ragnarsson, Halldór Gylfason og Þorsteinn Bachmann eru spennir fyrir sumrinu 2023 sem þeir segja að verði veiðisumarið mikla. Þeir fara með hlutverk í sýningunni Mátu-legir í Borgarleikhúsinu og unnu meðal annars rannsóknarvinnu fyrir hlutverkin þar sem þeir drukkja jafnt og þétt í heilan dag. Sýningin er byggð á dönsku kvikmyndinni Druk.



Ávarp forsætisráðherra



Hvað ætlar þú að gera á gamlárskvöld?

Fjórir skemmtilegir einstaklingar fara yfir sitt gamlárskvöld í helgarblaði Fréttablaðsins.



Á sýningu Kristíns í Listasafninu á Akureyri má finna verk frá undanförunum sextán árum.

MYND/ADSEND

Áttatíu og sex ára og mætir á vinnustofuna hvern dag

Kristinn G. Jóhannsson myndlistarmaður sýnir málverk frá síðustu sextán árum í Listasafninu á Akureyri en sýningin er opin fram í miðjan janúar 2023.

tsh@frettabladid.is

Akureyringurinn Kristinn G. Jóhannsson er mikilvirkur í listinni, kominn hátt á níræðisaldur. Hann opnaði fjórar sýningar á myndlist sinni í haust, þar á meðal í Listasafninu á Akureyri.

„Þessi verk eru unnin frá því að ég varð sjötugur, sem sagt síðastliðin sextán ár, og ég er að fjalla um birtuna,“ segir Kristinn. „Ég er að mála birtuna í bænum, það er að segja í brekkunum og innbænum, ég er að mála birtuna í heiðinni sem er kannski mest áberandi núna af því ég hef hana fyrir augunum.“

Kristinn efndi til fyrstu sýningar sinnar á Akureyri 1954 og sýndi fyrst í Reykjavík 1962. Hann segist ídulega sækja innblástur í sitt nánasta umhverfi jafnvel þótt það sjáist ekki alltaf í verkunum.

„Ég hef svo sem allan minn feril, sem er orðinn býsna langur, alltaf sótt yrkisefni í mitt nánasta umhverfi. Þegar ég var á Patreksfirði þá málaði ég bátana og börnin að leik og þau verk notaði ég í fyrstu sýningu minni í Reykjavík sem var í Bogasalnum 1962. Síðan fór ég í Ólafsfjörð og var þar lengi skólastjóri og þá málaði ég snjóinn, húsin, bátana og karlana og það sem fyrir augu þar.“

Lýtur lögmálum málverksins

Kristinn segist hafa byrjað sinn feril á að mála hlutbundin en undanfarin ár hefur hann þó að mestu leyti fengist við abstraktlist.

„Þó að ég þykist vera að mála eitthvað sérstakt þá er ekkert endilega víst að menn sjái það. Það hefur eiginlega alltaf átt við allt sem ég hef málað að það er stílfært, það lýtur lögmálum málverksins en ekki fyrirmyndarinnar. Þess vegna er þar engin breyting þarna, ég nota eða segist nota einhver fyrirbæri í náttúrunni sem mótíf en svo lýtur það lögmálum málverksins og verður að aðlaga það því. Þess vegna verður þetta meira og minna abstrakt eins og þú segir því ég er að búa til málverk fyrst og fremst en ekki endilega mynd af einhverju,“ segir hann.

Þú sækir innblástur í birtuna en það er líka mikil litagledí í verkum þínum, ekki satt?

„Já, það sem er kannski nýjast í þessu eru þessir miklu litir. Ég sæk mest í liti náttúrunnar, það er að segja liti jarðarinnar. Ég held



Kristinn segist hafa sótt innblástur í sitt nánasta umhverfi allan sinn feril sem spannar marga áratugi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
AÐUNN



Ég geng til vinnu minnar eins og aðrir verkamenn, hef vinnustofu í innbænum og fer þangað á hverjum einasta morgni.

að það megi kannski segja sem svo að eftir því sem ég eldist og það fari aðeins að skyggja þá sækir ég meira í birtuna og sterku litina.“

Gerir ekki greinarmun á dögum

Kristinn er fæddur 1936 og því 86 ára gamall. Spurður um hvort hann sé enn að mála og skapa list segir hann:

„Já, ég mæti í vinnuna á hverjum einasta morgni. Ég geng til vinnu minnar eins og aðrir verkamenn, hef vinnustofu í innbænum og fer þangað á hverjum einasta morgni og geri ekki greinarmun á dögum.“

Þannig það er ekkert lát á framleiðslunni?

„Nei, ef þú vilt kalla þetta framleiðslu,“ segir Kristinn og hlær. „Þetta er bara það sem ég vinn við. Ég hef í rauninni alltaf lifað tvær ævur samtímis, önnur er að baki

vegna þess að ég er nú kominn á eftirlaun sem skólastjóri og nú á ég hina eftir og ég ætla að nýta hana á meðan ég get.“

Stendur á krossgötum

Finnst þér þú hafa breyst mikið sem listamaður síðan þú byrjaðir að mála um miðja síðustu öld?

„Stundum segi ég nú að mér finnst ég alltaf vera að mála sama málverkið af því ég er alltaf að mála náttúruna og alltaf að sækja yrkisefnið í kringum mig. En auðvitað hefur túlkunin breyst verulega af því ég var áður fyrir miklu bundnari því sem fyrir augu þar, það er að segja mótífinu, en nú hef ég látið það lönd og leið eins og þessi sýning ber með sér og læt málverkið ráða hvernig ég ráða þessu upp.“

Spurður um hvort fleiri sýningar séu á döfinni segir Kristinn ekki vera viss hvað framtíðin beri í skauti sér enda var hann mjög upptekinn í haust.

„Ég var með sýningu í Mjólkurbúðinni, síðan var ég líka að sýna bókaskreytingar í Amtsbókasafninu og svo vatnslitamyndir á þrykk á einum stað. Þannig að ég er nú bara núna að hugsa mál mitt og þó að ég fari inn á vinnustofu á hverjum morgni, eins og ég segi, þá verður mér nú kannski ekki mikið úr verki alltaf því ég góni mikið út um gluggann og núna er ég kannski á einhverjum krossgötum hvert skal halda næst.“ ■

Ljúfsár ástarsaga með pólsku ljóðvafi

BÆKUR

Brimhólar

Guðni Elisson

Útgefandi: Lesstofan

Fjöldi síðna: 135

Brynildur Björnsdóttir

Brimhólar segja frá Hirti, syni útgerðarmanns í þorpi á Vestfjörðum. Við kynnumst honum fyrst sem barni, viðkvæmum einfara sem þó veit hver hans staða er í samfélaginu út á föður sinn sem á allt þorpið eins og hann segir við þorpskrakka í átökum á róluvellinum. Hjörtur býr þó aldrei í þorpinu sjálfur og græðir svo sem ekkert nema efnislegt á auði föður síns, hann er rifinn upp með rötum til að uppfylla drauma foreldra sinna um lúxuslíf í stórborgum þar sem útgerðin borgar fyrir fína einkaskóla sem ná hvergi að slá á einmanaleikann. Það er ekki fyrr en ástin ber að dyrum sem Hjörtur eygir einhvers konar von um að tengjast einhverjum af heilum hug og það í gegnum skáldskap, nánar tiltekið pólska ljóðhöfunda.

Hús föðursins

Bókin Brimhólar dregur nafn sitt af húsi föðursins sem hann lætur reisa í þorpinu og sparar engu til að gera það sem fullkomnast úr garði enda eru tekin viðtöl við foreldrana og myndasýrpur fyrir glanstimarit sem eru síðan geymd í kassavís í kjallara hússins, eins konar táknmynd um hringhverfan forgengileika þess sem foreldrarinn, sem hafa alla möguleika á öllum lífs-gæðum, sækjast eftir í lífinu. Sem andstæðu er svo teft fram lífi pólskrar fjölskyldu í bænum sem þarf á öllu sínu að halda til að komast af og mikilvægustu atburðir sögunnar gerast á Brimhólum þar sem snertipunktur þessara ölika heima verður og raunveruleiki heimsins er staðfestur. Eignarrétturinn er mikilvægt stefi í bókinni, hvað er hægt að eiga og hvernig og hvað á sá sem á ekkert nema peninga? En líka hvað lífið getur verið þeim sárt sem skortir þá og hvernig sá skortur getur rænt fólk öllu. Einnig hversu erfitt getur verið að kveða niður drauga eignarréttarins og hins sterka sem eins og

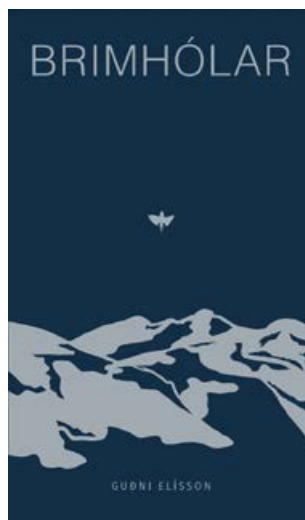


Brimhólar er stutt bók, eiginlega meira nóvella en skáldsaga. Þetta er afskaplega fallega skrifuð ástarsaga.

fuglinn Fönik spretta alltaf upp aftur og aftur.

Viðfeðmur harmleikur

Brimhólar er stutt bók, eiginlega meira nóvella en skáldsaga. Þetta er afskaplega fallega skrifuð ástarsaga, ekkert óskaplega frumleg flétta kannski en einkar haganlega skrifuð og stíluð og



rennur ljúflega. Hún er þó ekki bara ástarsaga heldur tekur á hinni „ósýnilegu“ stétta-skiptingu á Íslandi, bilinu milli þjóðanna sem hér búa. Harmleikur sögunnar er viðfeðmur og þó ósagður, lesandanum er látið eftir að ráða í hvernig nákvæmlega er í pottinn búið á sama hátt

og aðalsögu-hetjunni sem á endanum grípur til sinna örþrifaráða til að reyna í örvæntingu að koma á einhvers konar jafnvægi og réttlæti.

Það sem stendur upp úr er þó kynningin á pólskri ljóðlist og þeirri staðreynd að pólsk menningaráhrif eru komin til að vera í íslenskrari menningu og er það vel. ■

NIÐURSTAÐA: Brimhólar er ljúfsár og falleg ástarsaga um samband ölikra þjóðarbrotta í sama landi.





Afgreiðslutími í dag

10-22

Spöng, Smáratorg, Kaupún, Norðurtorg, Fitjar,
Selfoss, Helluhraun og Skeifan

10-20

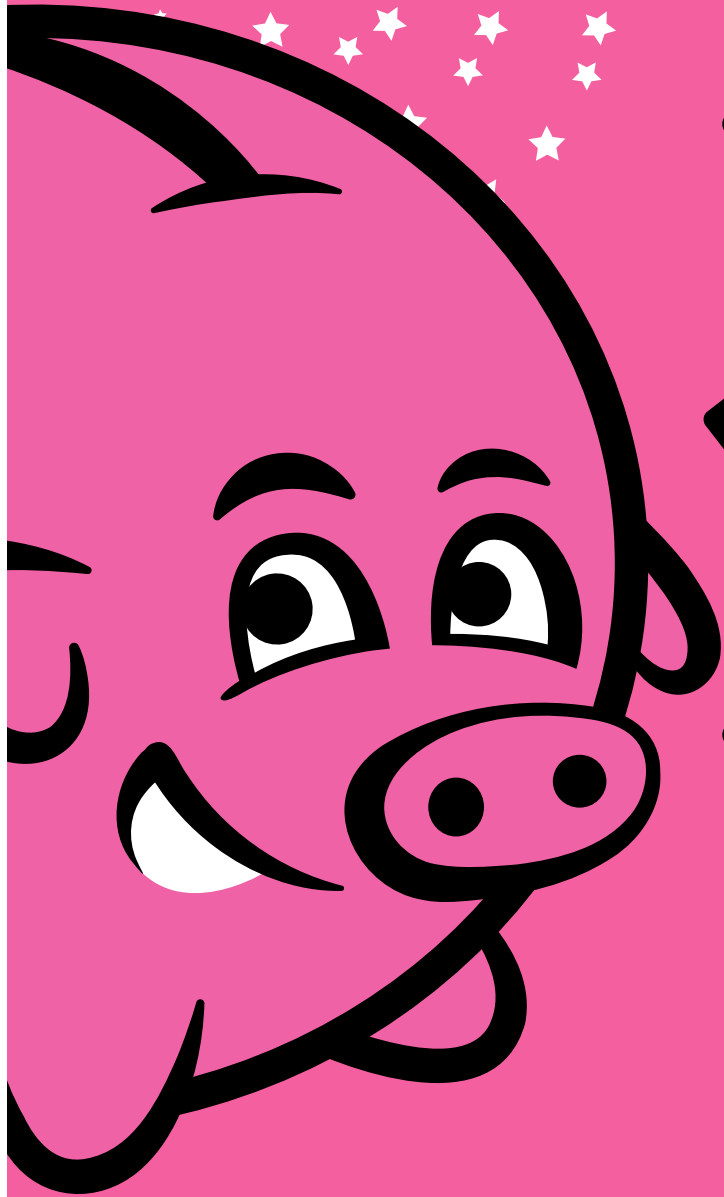
Allar aðrar verslanir

Gamlársdagur

10-16

Allar verslanir

**Nýársdagur
Lokað**



BÓNUS

Verð gildir til og með 1. janúar eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

1.595

kr./pk.

**200 kr.
verðlækkun**



Bónus humarsúpa
1 kg

298

kr./pk.



Schwepps tonic
2 ltr

**Ný
uppskera**

1.098

kr./kg



Vínber
Suður afrika

6.998

kr./kg



Ribeye
hægmeyrnað



7.498

kr./kg



Íslensk Wellington
ungnautalund



4.998

kr./kg



Frosið lambafillet

2.998

kr./kg



Frosinn lambahryggur
lundapartur



Allt fyrir áramótapartýið



Kjólnum var sprejjað á líkama Bellu Hadid á tiskupallinum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fljótandi kjöll Bellu Hadid

Súpermódelið Bella Hadid tók þátt í einum flottasta tiskugjörnungi ársins þegar hún lét sprejja á sig kjól sem búinn var til úr sérstakri efnablöndu sem tók á sig fast form á tiskupallinum. Efnid, sem nefnist Fabrican, hefur þann eiginleika að geta breyst úr fljótandi í fast form en hægt er að nota kjólinn aftur (ef maður er í sömu stærð og Bella Hadid).

Atburðurinn átti sér stað á tiskuvíkunni í París á sýningu fatamerkisins Coperni en kjóllinn leit alls ekki út fyrir að hafa verið fljótandi í lokuðu ílátinu nokkrum mínútum áður en Hadid klæddist honum.



Linda Evangelista tók þátt í tiskusýningu Fendi fyrir vorið 2023 á tiskuvíkunni í París.

Linda Evangelista snýr aftur

Ofurfyrirsætan Linda Evangelista var ein af frægustu fyrirsætum tíunda áratugarins og er af mörgum talin ein sú áhrifamesta í sögunni. Frægðarsól hennar reis hvað hæst á þessum tíma og voru höfð eftir henni hin fleygu orð að hún færi ekki fram úr rúminu á daginn fyrir minna en tíu þúsund dollara.

Hún steig aftur inn á sjónarsviðið á þessu ári eftir 15 ára hlé frá bransanum. Það gerði hún á tiskusýningu hönnunarhússins Fendi á tiskuvíkunni í París og gekk þá tiskupallinn á ný í glæsilegri sýningu.

Linda sem er nú 57 ára gömul hafði stigið úr sviðsljósinu og í raun ekki sést á almannafæri í fimm ár áður en hún tók þátt í sýningunni. Ástæðan sem hún sjálf hefur gefið fyrir því er að misheppnuð lýta-aðgerð hafði, að hennar sögn, rústað líkama hennar. Aðgerðin sem hún gekkst undir snerist um að losa um fitufrumur í líkamanum en hún var gerð af fyrirtækinu CoolSculpting. Ferlið hafði þveröfug áhrif á líkama Lindu sem segir að fitan í líkama sínum hafi harðnað í kjölfarið. Evangelista hefur nú farið í mál við fyrirtækið og höfðar gegn þeim skaðabótamál upp á fimmtíu milljónir dollara.



Linda Evangelista, Shalom Harlow og Kate Moss.

Helstu atburðir og hneyksli úr heimi tiskunnar

Heimur tiskunnar átti sína skúrka og hetjur á þessu ári ásamt glæsilegum augnablikum þar sem finir þræðir og jafnvel fljótandi kjólar komu við sögu. Fréttablaðið fer yfir helstu viðburði úr heimi tiskunnar á árinu í þessum annál sem er ívið íburðar-meiri en aðrir annálar.

ragnarjon@frettabladid.is



Ye hefur vakið athygli fyrir að koma fram með andlit sitt hulið svartri grímu.

Kanye West slaufað fyrir hatursorðræðu

Bandaríski rapparinn Kanye West eða Ye eins og hann heitir í dag hefur ekki átt sjö dagana sæla á þessu ári en veldi hans bókstaflega hrundi fyrir augum hans eftir að fólk byrjaði að hlusta á það sem hann hafði að segja.

Vissulega hefur Kanye í áráðir strítt við geðræn vandamál sem mögulega útskýra hegðun hans en það afsakar ekki ummælin sem voru uppfyll af gyðingahatri og döðruðu við nasisma. Ummælin komu fyrst fram á Twitter þar sem hann sagðist vilja drepa gyðinga og sagðist ekki geta verið gyðingahatari sjálfur

þar sem svart fólk væri hinir raunverulegu gyðingar. Eftir þetta hefur Ye ýmist beðist afsökunar eða varið eigin ummæli en erfitt

hefur reynt að fylgja eftir þeim mismunandi skilaboðum sem hann hefur sent frá sér.

Ein vitleysan virðist elta aðra þegar að honum kemur.

Ye hefur aldrei verið hræddur við að vera umdeildur en hatursfull orðræða hans virðist hafa farið yfir strikið hjá mörgum enda hafa viðbrögðin verið hörð en hann missti samninga við marga af sínum stærstu samstarfsaðilum, þar á meðal Gap, Balenciaga og Adidas.

Alessandro Michele hætti hjá Gucci

Leiðir skildi með tiskuhúsi Gucci og hinum ítalska hönnuði Alessandro Michele á þessu ári sem verða að teljast með stærstu tiskufréttum ársins. Michele, sem unnið hafði sem listrænn stjórnandi fyrirtækisins síðan 2015, var einn helsti áhrifavaldur þess að Gucci endurheimti stöðu sína sem leiðandi tiskumerki í heiminum, en hann gjörbylti stíl og hönnun fyrirtækisins. Hann var þó ekki nýr innan veggja Gucci enda búinn að sinna þar ýmsum störfum allt frá 2002.

Áhrif Michele voru ekki einungis listræn þar sem velta Gucci prefaldaðist á þeim árum sem hann starfaði hjá merkinu en hann kynnti til sögunnar nýja strauma og stefnur sem töluðu til nýrra markhópa.

Eftir að hægja tók á gríðarlegu risi merkisins undanfarin ár fór þó svo að Michele hætti samstarfi við merkið en mun líklega koma fljótlega aftur við sögu í heimi tiskunnar.

Michele gjörbreytti ímynd Gucci á þeim árum sem hann starfaði hjá merkinu.

Balenciaga bendlað við barnanið

Einn stærsti tiskuskandall ársins var án efa tvíþætt klúður tiskumerkisins Balenciaga en stórar auglýsingaherferðir á vegum merkisins vöktu hörð viðbrögð á árinu.

Í þeirri fyrri birtust myndir af börnum með töskur hannaðar af fyrirtækinu, búnar til úr tættum böngsum sem klæddir höfðu verið í leðurklæðnað sem minnti á það sem notað er í BDSM-kynlífi.

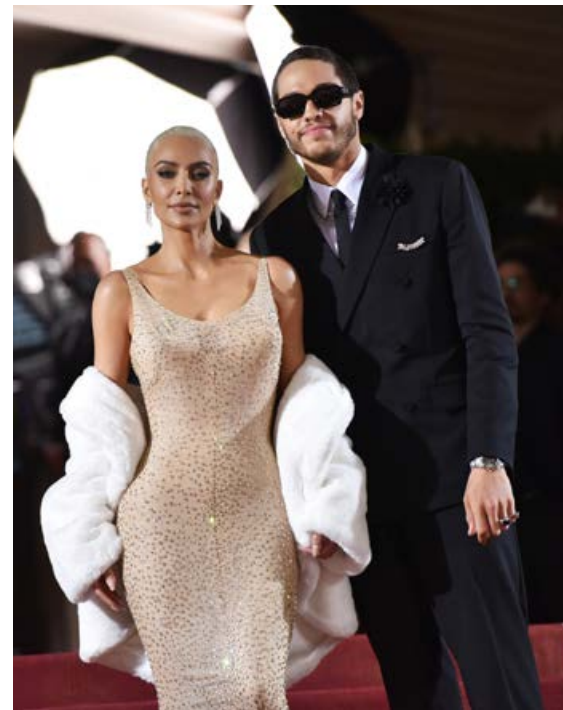
Stuttu eftir að auglýsingaherferðin fór í loftið byrjuðu gagnrýnisráddir að heyrast víðs vegar á netinu þar sem gagnrýnt var að börn væru birt samhlíða böngsum en einnig vinglössum og öðrum tiskuvörningi sem átti lítið skylt við litil börn.

Seinni herferðin nefndist Garde Robe-herferðin og tóku meðal annars Nicole Kidman, Isabelle Huppert og Bella Hadid þátt í henni sem fyrirsætur. Þar reyndust margir af þeim munum sem notaðir voru á ljósmyndum herferðarinnar virkilega umdeildir. Þar var meðal annars útprent af dómi gegn karlmanni í Hæstarétti

Bandaríkanna sem snerist um dreifingu á barnaklámi og bók eftir listamanninn Michael Borréman sem innihélt málverk af geldum börnum sem léku sér að afskornum útlimum.

Balenciaga hefur gefið út afsökunarbeiðni vegna málsins þar sem fyrirtækið tekur fram að fyrri herferðin sé fullkomlega á þeirra ábyrgð. Þá hefur listrænn stjórnandi merkisins, Demna Gvasalia, sjálfur einnig birt afsökunarbeiðni vegna herferðarinnar en hann hefur verið einn helsti forkölfur stuðandi markaðssetningar Balenciaga síðustu ár.

Í afsökunarbeiðni sinni taka Demna og Balenciaga það fram að það að sýna börn ásamt bangsatöskunum umdeildu hafi verið mistök sem tiskuhúsið taki fulla ábyrgð á. Tiskuhúsið var þó ekki tilbúið að taka ábyrgð á því sem gerðist í seinni herferðinni en Balenciaga hefur nú höfðað mál gegn framleiðslufyrirtækinu NorthSix sem sá um sviðsmyndirnar í henni.



Kim mætti ásamt þáverandi kærasta sínum Pete Davidson á rauða dregilinn.

Kim og Marilyn

Það vakti mikla athygli og hörð viðbrögð þegar samfélagsmiðladrottningin sjálf, Kim Kardashian, fékk leyfi til þess að klæðast sögufærum kjól Marilyn Monroe.

Kjóllinn á sér nokkra sögu þar sem þetta er hinn þekkti kjóll sem Monroe klæddist er hún söng afmællissönginn á metnaðarfullan hátt fyrir þáverandi forseta Bandaríkanna, John F. Kennedy.

Kim Kardashian var fyrsta manneskjan til þess að fara í kjóllinn síðan Monroe hafði klæðst honum en hann var hannaður árið 1962 af hönnuðinum Bob Mackie.

Kjóllinn var hannaður með Marilyn Monroe í huga og var hann svo þröngur að sauma þurfti kjóllinn utan um hana. Það þurfti því að sérsníða kjóllinn að líkama Kim sem var mörgum ekki að skapi.

Kim var einnig sökuð um að hafa skemmt kjóllinn varanlega en það hefur þó ekki fengist staðfest. Eigandi kjólsins, Ripley's Believe it or not, hefur komið fram og sagt að kjóllinn hafi ekki orðið fyrir skemmdum á meðan hann var í láni og að sögulegt gildi hans hafi einungis aukist í kjölfarið.



Kammólína



Gúrmegaur



Skannaskund



Tilboðsþefur

Opið í dag

9-22

Opið 9-20 á Hvolsvelli,
Reyðarfirði og Þorlákshöfn

KRÓNAN



Heimakæra



Körfukíkir



Einillus



Grænavæna

FRÉTTAÁRIÐ Í KVÖLD KL. 18.30

Sannkallaður hátíðarpáttur þar sem farið verður yfir helstu atburði ársins sem er að líða og spáð í nýja árið 2023. Við lýsum kjöri á manni ársins og lítum á helstu fréttaljósmyndir ársins 2022.

Gestir verða **Katrín Jakobsdóttir** forsætisráðherra, **Ólafur Jóhann Ólafsson** rithöfundur, **Magnús Geir Þórðarson** þjóðleikhússtjóri, **Kristrún Frostadóttir** formaður Samfylkingarinnar, **Haraldur Þorleifsson** athafnamaður, **Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir** utanríkisráðherra, **Ragnar Jónasson** rithöfundur og **Unnur Ösp Stefánsdóttir** leikkona og leikstjóri.

Umsjónarmenn eru **Elín Hirst** og **Sigmundur Erni Rúnarsson**.

FRÉTTA
VAKTIN

h

HRINGBRAUT



Umræða hefur verið um sögulegar fyrirmyndir í Játningu, svo sem hvort Kristín Jóhannsdóttir, höfundur minningabókarinnar *Ekki gleyma mér*, sé fyrirmyndin að Elísabetu í bók hans.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Trúverðugur uppspuni

Metsölubókin í ár reyndist vera skáldsagan *Játning* eftir Ólaf Jóhann Ólafsson sem byggir á mörgum sögulegum fyrirmyndum. Hér segir höfundurinn af því hvar hann leitaði fanga og hvernig hann spanns söguna.

ser@frettabladid.is

Rithöfundurinn Ólafur Jóhann Ólafsson er ekki óvanur því að sitja á metsölulistum íslenskra bóksala á þessum tíma árs, og engin undantekning var á því að þessu sinni, en nýjasta skáldsagan hans, *Játning*, sat samfelld um margra vikna skeið á lista Pennans Eymundsson yfir vinsælustu ritverkin svo til alla jólabókavertíðina.

Áhugavert er að skyggast inn í tilurð bókarinnar, en eins og stundum áður byggir Ólafur Jóhann hana á sögulegum heimildum – og það á jafnt við um söguvið bókarinnar og aðalsöguhetjurnar, námsmennina Elísabetu og Benedikt.

„Þegar ég var að skrifa *Játningu* leitaði ég víða heimilda eins og alltaf þegar ég hverf aftur í tímann en það hef ég gert í mörgum bóka minna, síðast í *Snertingu* sem kom út fyrir rúmum tveimur árum,“ segir höfundurinn í samtali við blaðið.

„Kannski má segja að heimildavinnan sé tvíþætt,“ heldur hann áfram. „Annars vegar gætir maður þess að atburðarásin standist sæmlega sögulega skoðun – múrar séu sagðir hrynja og sprengjur falla á réttum tíma, en hins vegar leitar

”

Lesendur beggja bóka, *Játningar* og *Ekki gleyma mér*, munu til að mynda kannast við lekar bjórfloskur og lýsingar á bið eftir innkaupakörfum í matvöruverslunum.

maður eftir upplýsingum um daglegt líf til að gera uppspunann allan trúverðugri.“

Leitaði í bók Kristínar

Í því sambandi segist höfundurinn hafa leitað meðal annars í stórfina minningabók Kristínar Jóhannsdóttur, *Ekki gleyma mér*, þar sem hún segir frá dvöl sinni sem námsmaður í Austur-Þýskalandi, nánar tiltekið í Leipzig.

„Lesendur beggja bóka, *Játningar* og *Ekki gleyma mér*, munu til að mynda kannast við lekar bjórfloskur og lýsingar á bið eftir innkaupakörfum í matvöruverslunum en svona atvikum úr daglegu lífi lýsir Kristín skemmtilega í sinni bók ásamt andrúmsloftinu í landinu.“

Ólafur Jóhann segir að enda þótt margt hafi verið skrifað um lífið í Austur-Þýskalandi þá séu lýsingar Kristínar á tíðarandanum einstakar að því leyti að hún horfi á umhverfi

sitt með íslenskum augum. „Ég er henni þakklátur fyrir bókina og hvet þá sem vilja lesa meira um þessa tíma til að kynna sér hana,“ segir hann.

Hann tekur þó fram að Kristín sjálf sé alls ekki fyrirmynd Elísabetar í *Játningu*. „Maður veigar sér stundum við að minnst á heimildir af þessu tagi svo að fólk dragi ekki rangar ályktanir. Þess vegna er full ástæða til að leggja áherslu á að Kristín og Elísabet eiga ekkert sameiginlegt svo ég viti til. Og Kristín ber vitaskuld enga ábyrgð á alls kyns uppspuna og „rangfærslum“ sem *Játning* er uppfull af, eins og skáldsögur yfirleitt,“ segir höfundurinn.

Björn Kalman fyrirmyndin

Öðru máli gegni um skáksnillinginn Benedikt í sögunni. „Ég leyni því ekki að Björn Kalman er kveikjan að Benedikt skákmanni. Saga Björns er mjög merkileg. Sú mynd sem Vilhjálmur Stefánsson landkönnuður bregður upp af honum í ævisögu sinni er ansi mögnuð. Það var ekki síst þetta sem festist í hausnum á mér: „Björn kom á fund minn og tjáði mér, að hann væri að bila andlega. Hann hafði lesið einhvers staðar, að geðveiki væri algeng meðal skákmanna og því betri sem skákmaðurinn væri, því meiri væri hætta á geðveiki, og í mestri hættu væru snillingarnir, sem sú bölvun legðist á, að þeim væri um megn að gleyma skákum sínum.“ Þetta var kveikjan, en að öðru leyti er Benedikt hugarfóstur mitt,“ segir Ólafur Jóhann Ólafsson. ■

Ragnar og Katrín fóru á toppinn

olafur@frettabladid.is

Síðustu dagana fyrir jól tók Reykjavík glæpasaga eftir Ragnar Jónasson og Katrínu Jakobsdóttur fram úr *Játningu* Ólafs Jóhanns Ólafssonar sem verið hafði söluhæsta bókin í fimm vikur samfelld í verslunum Pennans Eymundsson.

Hamingja þessa heims eftir Sigríði Hagalín tók mjög góðan sprett dagana fyrir jól og er í þriðja sæti. Í fjórða sæti er Edén eftir Auði Övu Ólafsdóttur

Yrsa og Arnaldur, sem hafa nú oft verið í toppsætunum vikuna fyrir jól, voru nú í fimmta og sjötta sæti.

Ný inn á lista er Pabbabrandarar eftir Þorkel Guðmundsson, hún tók mjög finan endaspött sem skilaði henni í níunda sæti.

Í tíunda sæti er svo Guli kafbáturinn eftir Jón Kalman Stefánsson.

Margrét Jóna Guðbergsdóttir,



Katrín og Ragnar seldust mest nú fyrir jól. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

vörustjóri Pennans Eymundsson, segir sölu hafa verið mjög góða síðustu dagana fyrir jól. Ekkert lát sé á vinsældum bókarinnar sem jólagjafir hér á landi.

Listinn er byggður á sölu í verslunum Pennans Eymundsson dagana 21. til 27. desember. ■

- 1. Reykjavík glæpasaga**
Ragnar Jónasson/Katrín Jakobsdóttir
- 2. Játning**
Ólafur Jóhann Ólafsson
- 3. Hamingja þessa heims**
Sigríður Hagalín Björnsdóttir
- 4. Edén**
Auður Ava Ólafsdóttir
- 5. Gættu þinna handa**
Yrsa Sigurðardóttir
- 6. Kyrrþey**
Arnaldur Indriðason
- 7. Keltar**
Þorvaldur Friðriksson
- 8. Tól**
Kristín Eiríksdóttir
- 9. Pabbabrandarar**
Þorkel Guðmundsson
- 10. Guli kafbáturinn**
Jón Kalman Stefánsson



Madshus gönguskíðin þín fást í GG Sport!

20%
afsláttur af
gönguskíða-
pökkum!

GG  **SPORT**

Stingum af ...



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum vörum og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, gamlársgatur: Lokað

Hágæða franskir ostar í miklu úrvali



HAGKAUP



**Hagkaup papriku
& chilisulta
og sultaður
rauðlaukur**

Verð
frá **599** kr/stk



**Snowdonia ostar
frábærir um
áramótin**

Verð
frá **899** kr/stk



Það besta
frá Ítalíu

**Franchi
Salami pylsur
sem trylla
bragðlaukana**

Verð
frá **4.695** kr/kg



**OLW
ostasnakk**

Verð
frá **379** kr/stk



**Baileys
eftirrættir**

Verð
frá **699** kr/pk



**Óáfengir freyði-
drykkir og léttvín**

Verð
frá **659** kr/stk



HAGKAUP
Smjörspautað
kalkúnaskip

Hagkaup
mælir
með

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

3 gómsætar fyllingar: Beikon og trönuber, döðlufylling og ostafylling.



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.



Bakþankar



Odds Evarsson
Gunnarssonar

Tvívökun

Ég geri aldrei neitt. Eða svona. Ég geri alveg stundum eitthvað. En ég er þó alltaf haldinn efasemdum um að ég geri jafnmikið og annað fólk. Rétt eins og annað fólk.

Í gærkvöldi ætlaði ég hins vegar að gera eitthvað. Ég hafði tekið daginn frá, þann 29. desember. Þá skyldi haldið í jólabjórsmakk með góðum vinum.

Biddu nú við. Nú poppar annar vinahópur upp á Messenger. Ég hafði lofað mér að hitta þau líka sama kvöld. Hópur sem ég hitti allt of sjaldan.

Hvað gerir maður í svona aðstæðum? Ég sem er nánast laus öll kvöld, 365 daga ársins! Og nú eru bara tveir dagar eftir af árinu og á þriðja síðasta deginum er ég tvívökadur! Týpískt.

Í svona aðstæðum getur maður ekki gefist upp. Vináttan er jú til þess gerð að rækta hana. Annars gæti hún drepist, rétt eins og pottaplanta eða gæludýr.

Ég geri kannski sjaldan eitthvað merkilegt en þegar ég geri það, þá geri ég það með vinum mínum. Þannig að ég ætla að reyna að gera bæði. Hitta báða hópana í kvöld. Það hlýtur að ganga, er það ekki?

Þegar þessir bakþankar fara í dreifingu ligg ég líklega þunnur uppi í rúmi og hef komist að því hvort það hafi gengið. Í ljósi þessa og í ljósi þeirrar staðreyndar að nú eru bara tveir dagar í nýtt ár ætti ég kannski að endurskoða líf mitt.

Er það ekki eitthvað? Að sinna vinunum betur. Eða kannski bara að halda áfram að gera aldrei neitt. Halda það, að minnsta kosti. ■

Gledilega
útvíst

Vinir

ÍCEWEAR
ÍCELAND

fá sérkjör

SKRÁNING Á ICEWEAR.IS

www.betrabak.is

ÚTSALAN ER HAFIN

AFGREIÐSLUTÍMI
UM ÁRAMÓT
FÖSTUDAGUR 11-18
GAMLÁRS DAGUR - LOKAÐ
NÝÁRS DAGUR - LOKAÐ

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

<p>60% AF DIMMA SÆNGURFÖTUM</p>	<p>25% AFSLÁTTUR AF TIMEOUT</p>	<p>25% AFSLÁTTUR AF CAVALLO DÝNU</p> <p>Serta</p>	<p>25% AFSLÁTTUR AF SLOPPUM</p>
<p>20% AFSLÁTTUR AF MAGNEFIQUE</p>	<p>30% AFSLÁTTUR AF YL INNISKÓM</p>	<p>25% AF TEMPUR KODDUM</p>	<p>25% AFSLÁTTUR AF HORSENS STÓL</p>

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
 DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
 SKEIDI 1 Ísafirði 456 4566

VEFVERSLUN
 www.betrabak.is
 OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

**Betra
BAK**

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.