



Karl hefur starfað lengi fyrir GR.

## Karl sjálfboðaliði ársins hjá GSÍ

gummih@frettabladid.is

Karl Jóhannsson úr Golfklúbbi Reykjavíkur er sjálfboðaliði ársins 2022 hjá Gólf sambandi Íslands en tilkynnt var um valið á formannafundi Gólf sambands Íslands um nýliðna helgi.

„Að starfa fyrir íþróttafélag sem sjálfboðaliði er alla jafna gefandi og skemmtilegt,“ sagði Hulda Bjarnadóttir, forseti Gólf sambands Íslands, þegar Karl var heiðraður á formannafundinum.

Karl, sem er fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta og var um árabíl einn besti handboltadómari landsins, sá tækifæri til að bæta og gera félagsstarf eldri kylfinga öflugra hjá Golfklúbbi Reykjavíkur fyrir nokkrum árum og hefur haldið því áfram. Fram kemur á heimasíðu Gólf sambands Íslands að eldri kylfingar hafa verið duglegir að mæta og taka þátt í golfmótum á sumrin á vegum Karls auk þess sem hann hefur skipulagt púttmót og verið með bingó eftir vetrarmánuðina.

### Gegnt ýmsum trúnaðarstörfum

Karl hefur unnið ýmis önnur sjálfboðaliðastörf fyrir Golfklúbb Reykjavíkur allt frá árinu 1965. Hann var formaður golfklúbbsins 1983–1985 auk þess sem hann hefur gegnt hinum ýmsu trúnaðarstörfum í gegnum tíðina og verið viðriðinn uppbyggingu Golfklúbbs Reykjavíkur til fjölda ára. ■

MEKÓ

MEKÓ

MENNING  
Í KÓPAVOGI

Júlia Magnúsdóttir segir sitt hlutverk að finna út hvernig njóta megi sætinda og bakkelsis þannig að það sé gómsætt og hollt fyrir kroppinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Getum notið jólakrása án sektar

Sektarlausir og sætir bitar eru sérsvið heilsumarkþjálfans og heilsukokksins Júlíu Magnúsdóttur. Hún segir Feel Iceland kollagen frábæra viðbót við hreint og heilnæmt fæði. **2**



# Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins edlilegur hlutur og ólétt er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ymis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrös frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösungum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbraud á góðum degi. Við bakflæðinu tek ég hóstamixtúru með fjallagrösungum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar



Magnesíum með fjallagrösungum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

## Einstök blanda

Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glíum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösingur og magnesíum virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösingur mýkja meltinguna og magnesíum eykur upptöku

á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

## Áhrif magnesíums

Magnesíum stuðlar að edlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sinadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúða.

Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið sem auðveldar líkam-

anum að melta og losa hæðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að edlilegri starfsemi taugakerfisins.

## Leyndarmál frá náttúrunni

Fjallagrösingur hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka þjóg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

## Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta

náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á [www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is).

# Heilsa óháð holdafari

Holdafar hefur verið mikið í sviðsljósinu það sem af er ári. Gríðarleg aukning er í og fréttatitlingur af lyfjagjöfum og skurðlæknisfræðilegum inngrípum til að stemma stígu við meintum offituvanda þjóðar sem á næstum heimsmet í heilbrigði og langlífi.

brynhildur@frettabladid.is

Á sama tíma og ýmislegt bendir til þess að sjúklega grannur líkamsvöxtur sé kominn í tísku enn og aftur getur það orðið til þess að börn og unglingar líti á edlilegan líkamsvöxt sem óæskilegan og grípi til örþrifaráða til að forðast að verða feit.

Rannsóknir hafa sýnt að neikvætt viðhorf til líkama og útlits tengist margs konar geðrænum vanda meðal ungmenna, svo sem kvíða, átröskunum, þunglyndi og jafnvel sjálfsvígstílaunum. Einnig hefur komið í ljós að líkamsmynd hefur áhrif á heilsu og lífsvenjur.

Því er mikilvægt að ýta undir jákvætt viðhorf barna og unglunga til líkama síns og því eru hér ráð til foreldra um uppeldi í jákvæðri líkamsmynd sem tekin eru af vef Embættis landlæknis.

## 1. Allir eru óðruvísi

Kenndu barninu þínu að fjölbreytileiki í líkamsvexti sé edlilegur. Alveg eins og við erum mismunandi á litinn, höfum ólíkt andlitsfall, háralit og augnlit, þá erum við líka mismunandi í laginu.

Þetta er sjálfsgöð staðreynd sem allir ættu að virða.

## 2. Útrýmum fordómum

Kenndu barninu þínu að það sé ekki rétt að stríða eða tala illa um aðra vegna þess hvernig þeir líta út. Fordómar vegna holdafars og útlits eru alveg jafn slæmir og skaðlegir og aðrir fordómar. Ef við verðum vör við slíka fordóma þá ber okkur að bregðast við.

## 3. Elskaðu líkama þinn

Talaðu jákvætt um líkama þinn og hugsaðu vel um hann. Aldrei tala illa um vaxtarlag þitt svo barnið þitt heyri. Lærðu að þykja vænt um líkama þinn þó hann falli ekki að útlitsstöðlum tíðarandans og þannig lærir barnið að bera virðingu fyrir sínum líkama.

## 4. Eflum gagnrýna hugsun

Fræddu barnið um óraunhæf útlitsviðmið í samfélaginu og hvernig þau birtast, til dæmis í fjölmiðlum, barnaefni og leikföngum. Storkaðu fordómum vegna holdafars hvenær sem þú rekst á þá og skapaðu andrúmsloft mannúðar og virðingar fyrir öllu fólki.

## 5. Kenndu barninu þínu að líkami þess sé góður líkami

Líkamsmyndin er hluti af sjálfsmýnd okkar. Kenndu barninu þínu að vera stolt af sínum sérkennum.

Aldrei segja neitt neikvætt um líkama barnsins þíns og taktu hart á því ef einhver annar gerir það. Samband barnsins við líkama sinn er dýrmætt.

## 6. Hlustaðu á barnið þitt

Ef barnið lýsir áhyggjum af líkamsvexti sínum er mikilvægt að hlusta. Reyndu að komast að því hvað býr þarna að baki. Varð barnið fyrir neikvæðri reynslu

nýlega? Hefur það séð eða heyrt eitthvað sem fékk það til að skammast sín fyrir líkama sinn? Sýndu stuðning og ekki líta svo á að holdafari barnsins sé um að kenna. Ef barnið hefur orðið fyrir höfnun vegna þess hvernig það lítur út þá er vandamálið í umhverfinu, ekki hjá barninu.

## 7. Hegðun en ekki holdafari

Ef þú hefur áhyggjur af lífsvenjum barnsins þíns skaltu beina sjónum að hegðun þess en ekki holdafari.

Skapaðu umhverfi þar sem barnið fær næg tækifæri til að borða hollan mat og hreyfa sig sér til ánægju. Hvorki þú né barnið ættuð hins vegar að líta á heilbrigðar lífsvenjur sem grenningaraðferð, heldur eitthvað sem allir þurfa að gera til þess að halda heilsu og líða vel. Það skiptir mestu að upplifun barnsins verði jákvæð þannig að það hafi áhuga á að lifa heilbrigðu lífi til langframa.

Langtímarannsóknir sýna að unglunga sem eru ánægðir með líkama sinn, hvort sem þeir eru feitir eða grannir, bera meiri virðingu fyrir sjálfum sér og eru líklegri til að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl en þeir sem hafa neikvætt viðhorf til eigin líkama. Það er því sjálfsgöður hluti af heilsuefningu meðal barna og unglunga að stuðla að jákvæðu sambandi þeirra við líkama sinn og muna að heilsuefning er aðalatriði og óháð einstaklingsbundnu holdafari. ■



Heilbrigð líkamsmynd laus við þá hugsanavillu að hægt sé að steypa alla líkama í eitt mót er eitt það besta sem við getum gefið börnum og unglungum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Fons Libris hefur fengið frábærar viðtökur

Veflausnin Fons Juris er ætluð öllum sem sinna lögfræðitengdum verkefnum í atvinnulífinu. Nýlega bættist við lausnina þjónustan Fons Libris en þar er hægt að leita í og lesa lögfræðibækur á netinu.

Fons Juris er veflausn sem inniheldur öll gögn sem notendur þurfa að reida sig á til að sinna lögfræðitengdum verkefnum en þar er til að mynda hægt að finna alla dóma, úrskurði, fræðigreinar og bókarkafla sem fjalla um einstök lög eða lagagreinar, segir Einar B. Sigurbergsson, framkvæmdastjóri Fons Juris. „Þannig hjálpum við notendum okkar að auka skilvirkni sína, taka betri ákvarðanir með hjálp gagna og vinnum að framþróun réttarríkisins með því að stuðla að sem viðtækustum aðgangi að upplýsingum á sviði lögfræði.“

## Skilar af sér betra verki

Einar segir þjónustu Fons Juris helst ætlaða lögmönnum, lagagemum og öllum þeim sem sinna lögfræðitengdum verkefnum í atvinnulífinu. „Í stuttu máli hjálpum við lögmönnum að vinna mál og gera vinnuna þeirra skilvirkari. Það leiðir til betri þjónustu og ánægðari viðskiptavina fyrir þá. Mikill meirihluti íslenskra lögmanna notar Fons Juris við dagleg störf.“

Aðrir viðskiptavinir Fons Juris eru meðal annars lögfræðingar víða í atvinnulífinu og dómstólar, ráðuneyti, verkalyðsfélög og aðrir sem þurfa vinnu sinnar vegna á aðgangi að gögnum á sviði lögfræði að halda, segir hann. „Með því að nota Fons Juris geta notendur verið vissir um að missa



Mikill meirihluti íslenskra lögmanna notar Fons Juris við dagleg störf.

**Lögmenn og lögfræðingar hafa tekið þessari nýjung fagnandi enda gerir þetta þeirra vinnu skilvirkari.**

Einar B. Sigurbergsson



Á Fons Libris er hægt að lesa bækurnar beint af skjánum eða prenta út einstakar síður eða kafla.

aldrei af mikilvægum heimildum, unnið hraðar og skilað af sér betra verki. Við vinnum síðan náið með háskólasamfélaginu til að stuðla að betri lögfræðimenntun enda nota fjölmargir laganemar lausnir okkar við nám sitt.“

## Ný og þægileg lausn

Nú er í fyrsta skipti hægt að leita í og lesa lögfræðibækur á netinu að sögn Einars en þessi nýja þjónusta kallast Fons Libris. „Bækurnar eru leitanlegar og því er miklu auðveldara að finna strax það sem leitað er að. Það má lesa bækurnar beint af skjánum eða prenta út einstakar blaðsíður eða kafla, til dæmis til framlagningar fyrir dómstólum. Við höfum einnig gert notendum kleift að yfirstríka og glósa í bækurnar með rafrænum hætti. Það er auðvitað þægilegt, þegar mikið liggur við, að geta einfaldlega leitað í texta bókanna beint í stað þess að þurfa að skima yfir fjölda kafla til að finna það sem maður leitast að.“

## Nýjunginni tekið fagnandi

Hin nýja þjónusta fyrirtækisins hefur fengið frábærar viðtökur að hans sögn, þrátt fyrir að hún hafi ekki verið kynnt neitt að ráði. „Lögmenn og lögfræðingar hafa tekið þessari nýjung fagnandi enda gerir þetta þeirra vinnu skilvirkari. Nú er horfinn sá tími þegar leita þurfti að bók sem nauðsynlegt var að finna á öllum skrifstofunum á stofunni. Núna er einfaldlega hver notandi með aðgang hvar sem er í heiminum. Lausnin einfaldar því líka fjarvinnu sem er gott þegar æ fleiri tileinka sér þann möguleika.“

## Fleiri bækur bætast við

Á næstunni er stefnt á að bæta við fleiri bókum inn í Fons Libris, bætir Einar við. „Við stefnum að því að þar verði yfir fjórutíu bækur fyrir lok ársins. Við erum síðan að gefa út nýjar bækur sem munu bætast við á næsta ári. Þá höfum við skrifað undir samning við Lagastofnun Háskóla Íslands um að bæta við þeim bókum sem stofnunin hefur gefið út inn í Fons Libris.“ ■

# Öflug leið í nútímaforvörnum

Fyrir í þessum mánuði hófst önnur þáttaröð vísindahláðvarpsins Heilsuhegðun ungra Íslendinga. Hláðvarpinu er ætlað að vera samtalsvettvangur fræðafólks og framhaldsskólanema sem mikilvægur hluti þekkingarmiðlunar.

starri@frettabladid.is

Önnur þáttaröð vísindahláðvarpsins Heilsuhegðun ungra Íslendinga fór í loftið fyrir í þessum mánuði en fyrri þáttaröðin var gefin út fyrir um ári síðan. Þættirnir fjalla á breiðan hátt um lífnadarhætti ungs fólks hér á landi og byggjast á samnefndri langtímarannsókn vísindafólks við Háskóla Íslands.

Hláðvarpinu er ætlað að vera samtalsvettvangur fræðafólks og framhaldsskólanema sem mikilvægur hluti þekkingarmiðlunar, segir Erlingur Sigurður Jóhannsson, prófessor í íþrótt- og heilsufræði á Menntavísindasviði Háskóla Íslands og hugmyndasmíður verkefnisins. „Vísindafólk ræðir í þáttunum við framhaldsskólanema um niðurstöður nýrrar rannsóknar sem tengist heilsuhegðun ungmenna hér á landi og gera það á mannamáli til að ná til sem flestra. Þættirnir eru hugsaðir fyrir öll þau sem hafa áhuga á heilsu en ekki hvað síst fyrir ungt fólk og foreldra.“

Móttökur vísindahláðvarpsins hafa hingað til verið mjög góðar að sögn Erlings. „Þættirnir hafa fengið góða hlustun og virðist viðfangsefni þeirra ná til ungs fólks, foreldra og einnig kennara í framhalds-



Erlingur Sigurður Jóhannsson, prófessor við Háskóla Íslands.

skólum. Vísindafólkið hefur einnig verið mjög áhugasamt að taka þátt í þessu með okkur. Samkvæmt þessum viðbrögðum eru vísindahláðvörp mikilvæg vísindamiðlun og öflug leið í nútíma forvörnum hjá ungu fólki í dag.“

## Skjánotkun skoðuð sérstaklega

Önnur þáttaröðin inniheldur sex um það bil klukkustundarlanga þætti. Markús Þórhallsson, sagnfræðingur og útvarpsmaður, hefur umsjón með hláðvarpinu sem framleitt er af Menntavísindasviði Háskólans. Í fyrstu tveimur þáttunum ræddi Markús annars vegar við Óttar Birgisson doktorsnema og Bertrand Lauth lækni um skjánotkun ungmenna og áhrif hennar á heilsu, og hins vegar við Hildi Ingu Magnadóttur, foreldra- og uppeldisráðgjafa og doktorsnema í heilbrigðisvísindum, og Eyrúnu Eggertsdóttur, sem lokið hefur grunnnámi í sálfræði og er þriggja barna móðir.

„Í annarri þáttaröð hláðvarpsins verður sjónum beint að skjánotkun



Þættirnir Heilsuhegðun ungra Íslendinga eru hugsaðir fyrir öll þau sem hafa áhuga á heilsu, ekki síst ungt fólk.

MYNDIR/KRISTINN INGVARSSON

ungmenna, og þá fyrst og fremst tengt heimili og skólaumhverfi. Í fyrstu þremur þáttum verður einblint á áhrif skjánotkunar á heilsu ungmennanna, hlutverk foreldra í þessu samhengi og hvernig tómstundir geta skipt máli,“ segir Erlingur. „Í seinni hlutanum eru vísindafólk, skólástjórndur, foreldrar, ungmenni, foreldrar og ýmsir aðilar.“

Næstu þættir koma út vikulega fram að jólum.

## Niðurstöður vakið athygli

Langtímarannsóknin sem hláðvarpsþættirnir byggja á er afar umfangsmikil en þar er skoðuð

staða og þróun á heilbrigðisþáttum ungmenna og breyting til langframa á hreyfingu, svefni, þreki, kyrrsetu og andlegum þáttum frá sjö til sautján ára aldurs. „Niðurstöður rannsóknarinnar hafa vakið mikla athygli enda gefa þær góða vísbendingu um stöðu og þróun fjölmargra heilsufarsþátta hjá ungu Íslendingum. Um fimm hundruð reykvisk ungmenni, fædd árið 1999, hafa tekið þátt í rannsókninni.“

Aðstandendur rannsóknarinnar eru stöðugt að skoða nýja þætti og segir Erlingur margt spennandi vera í vinnslu um þessar mundir. „Nú eru til dæmis tveir doktorsnemar að vinna að spennandi verkefnum. Óttar G. Birgisson er að skoða hvernig netsamskipti geta haft áhrif á geðheilsu ungmenna. Verkefnið einblínir á að rannsaka

**Þættirnir hafa fengið góða hlustun og virðist viðfangsefni þeirra ná til ungs fólks, foreldra og einnig kennara í framhaldsskólum.**

langtímabreytingar á sambandinu milli netsamskipta og geðheilsu, fyrst árið 2003 og síðan aftur 2015.“ Í framhaldinu verða skoðuð áhrif annarra þátta sem tengjast geðheilsu, svo sem léleg líkamsmynd og/eða lágt sjálfsmat og tengsl þess við netsamskipti og netnotkun.

„Svo er Þuríður H. Ingvarsdóttir að rannsaka stöðu og langtímabreytingar á hreyfingu og þreki íslenskra ungmenna frá 7–17 ára aldurs og áhrif þessara þátta á líkamlega og andlega heilsu þeirra á tímabilinu.“ Rannsóknin verður sú fyrsta til að kanna stöðu og breytingar á hreyfingu og þreki íslenskra ungmenna yfir svo langt tímabil.

„Bæði þessi doktorsverkefni veita dýrmætar upplýsingar sem munu nýtast við skipulagningu fyrirbyggjandi aðgerða til að efla heilsu ungmenna, vellíðan þeirra og velferð til langs tíma.“ Háskóli Íslands styrkir gerð hláðvarpsins úr styrktarsjóði sem snýr að samfélagsvirkni vísindamanna. ■

Hláðvarpið Heilsuhegðun ungra Íslendinga er aðgengilegt á öllum helstu streymisveitum og á heilsuhegðun.hi.is.