



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 7. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Róbert Ísak Jónsson hefur í þriggja hampað Sjómannabikarnum.

Stuð og stemning í Laugardalnum

gummi@fréttabladid.is

Eitt skemmtilegasta sundmót ársins er haldið í sundlauginni í Laugardalnum í Reykjavík í dag en þá fer fram hið árlega nýárs-sundmót íþróttafélags fatlaðra. Þetta sundmót er fyrir fötluð börn og unglinga og hefur ætíð skapað mikil og góð stemning á því en margir þátttakendur taka sín fyrstu skref í keppni á nýársundmótinu.

Sjómannabikarinn verður afhentur en hann er veittur þeim keppanda sem vinnur besta afrek mótsins. Það var Sigmar Ólason, sjómaður frá Reyðarfirði, sem gaf bikar til keppinnar árið 1984 þegar fyrsta nýársundmót fatlaðra fór fram.

Willum Þór heiðursgestur

Hefð hefur skapað fyrir því að bjóða heiðursgesti á mótið og hann verður að þessu sinni Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra. Hann mun afhenda verðlaun og sérstaka viðurkenningu til allra keppenda í lok mótsins.

Skólahljómsveit Kópavogs mætir á keppnissvæðið og mun sjá um tónlistarflutning, bæði áður en mótið hefst og við mótsetninguna en hljómsveitin setur jafnan hátíðlegan og skemmtilegan blá á mótshaldið.

Íþróttasamband fatlaðra hvetur fólk til að koma og fylgjast með skemmtilegu móti en það hefst stundvíslega klukkan 15. ■



Steinar Gíslason sýnir verk sín á útskriftarsýningu nemenda Ljósmyndaskólans. Sýningunni lýkur á morgun en í dag og á morgun klukkan 14.00 og 16.00 verða nemendurnir með leiðsögn um sýninguna. Í verkum sínum glímur Steinar við niðurlægjandi slanguryrði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fáránleiki myndanna endurspeglar fáránnleika orðanna

Útskriftarsýningu diplómanema við Ljósmyndaskóla Íslands lýkur um helgina þar sem níu nemendur sýna verk sín. Einn þeirra, Steinar Gíslason, sýnir verk undir yfirskriftinni: Hvaða bull er þetta? Verkin eru tilraun til að varpa ljósi á kvenfyrirlitningu í íslenskri tungu. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

sandragudrun@frettabladid.is

Steinar segist alltaf hafa verið forvitinn um ásýnd hluta, alveg frá barnæsku.

„Ég hef alltaf verið dálitill sveimhugi. Þegar ég var krakki fannst mér allt svo undravert og sniðugt, sama hversu hversdagslegt það var í rauninni. Svo þegar ég varð eldri, unglingur og síðan fullorðinn, þá hvarf þessi forvitni eða lá í dvala í mörg ár,“ útskýrir Steinar.

Hann segir að forvitnin hafi kviknað aftur þegar myndavélarnar á snjallsímunum urðu betri. Hann keypti sér þá góða myndavél og fór að mynda umhverfið í kringum sig.

„En ég kunni í raun ekkert á vélina, mig langaði að læra meira, þá var bara ekkert annað í stöðunni en að fara í nám. Ég byrjaði á því að fara á kvöldnámskeið í Ljósmyndaskólanum, það voru bara einhver þrjú kvöld, en mér leist svo vel á það að ég ákvað að skella mér í fullt nám,“ segir hann um aðdraganda þess að hann skellti sér í tveggja og hálfis árs nám í ljósmyndun.

Steinar segir námið algjörlega hafa staðist væntingar sínar, en hann fór í námið með opinn huga.

„Maður þarf að vera duglegur að smakka á hlutunum ef maður vill fá sem mest út úr þeim. Sum fara í þetta nám með fastmótaðar skoðanir á því hvað þau vilja gera og hvaða tegund ljósmyndunar þau vilja halda sig við. Ég reyndi að losa mig við allt svoleiðis og vera bara mjög opinn. En það er auðvitað misjafnt hvað hentar hverjum og einum,“ segir hann og bætir við að hann sé enn að

Ef þetta er skref í rétta átt að einhvers konar viðhorfsbreytingu þá er ég sáttur.

Steinar Gislason

uppgötva nýja hluti innan ljósmyndunarinnar sem heilla.

„Ég er mikið núna í analog ljósmyndun, eða sem sagt filmuljósmyndun. Ég hef líka verið að vinna svolítið í deadpan ljósmyndun. Það er í rauninni svipbrigðalaus ljósmyndun, tilfinningalega fjarlæg eða hlutlaus nálgun á viðfangsefni. Það er allt öðruvísi en það sem ég hef verið að gera í útskriftarverkefninu mínu.“

Hvaða bull er þetta?

Yfirskrift verka Steinars á útskriftarsýningunni er: Hvaða bull er þetta? Hann segir myndirnar vera tilraun til að varpa ljósi á kvenfyrirlitningu í íslenskri tungu. Hann gerir það á gamansaman hátt til að vekja athygli á fáránleika orðanna sem myndirnar túlka.

„Hugmyndin að útskriftarverkefninu kviknaði þegar ég las stutta grein á Vísindavefnum eftir Guðrúnu Kvaran, fyrrverandi prófessor við íslensku- og menn-



Steinar veltir því fyrir sér í verkum sínum af hverju því, sem stenst ekki væntingar og kröfur, er gjarnan líkt við konur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Nunnupiss. Steinar fann orðin í ýmsum bókum en nunnupiss merkir lélegt eða þunnt vín, eða heimabruugg.

ingardeild HÍ. Þar var hún að fjalla um hin ýmsu orð sem tengjast kaffidrykkju. Það sem stakk mig við lesturinn var hve mörg þessara orða voru lituð af kvenfyrirlitningu, eins og kerlingarsopi, kerlingartár og kerlingarvatn. Þar las ég líka þetta skrítna orð meyjjarhland, sem myndin á kynningarbæklingnum fyrir sýninguna túlkar. Orðið merkir vist þunnt kaffi. Ég fór að velta því fyrir mér hvernig ég gæti snúið þessu orði á haus. Úr varð mynd af manni að þynna kaffi í gegnum nærbuxur,“ útskýrir Steinar.

„Þessi grein var kveikjan að verkefninu, en svo fór ég að skoða fleiri bækur. Ég skoðaði til dæmis Óorð, bókina um vond íslensk orð eftir Jón Gnarr, og fann þar til dæmis orðið tengdamömmubox. Ég skoðað líka orðabókina um slangur, þar fann ég alls konar skrýtin orð eins og nunnupiss. Ég er að vinna með alls konar orð í myndunum og reyna að snúa þeim á haus. Fáránleiki myndanna á svolítið að endurspegla fáránleika orðanna.“

Kellingar og nunnur

Steinar fékk karlmenn til að túlka orðin á hluta af myndunum. Hann sagðist hafa notað karlmenn þar sem oft er talað um að karlar hafi verið virkari en konur á slangurorðasviðinu.

„Mér fannst þess vegna passa betur að nota karla á myndunum, að máta þá við þessi hlutverk sem þeir hafa látið konum í té. Tilgangur verksins er í raun að varpa fram spurningunni: Af hverju þarf



alltaf að líka því sem er þunnt og veikt og stenst ekki kröfur við konur. Tala um kellinga-þetta eða kellinga-hitt, eða tala um vinnukonur eða nunnur? Ég er svolítið að nota húmor í myndunum til að benda á þetta,“ segir hann.

„Ef þetta er skref í rétta átt að einhvers konar viðhorfsbreytingum þá er ég sáttur. Ég lít á mig sem einhvers konar fulltrúa þeirra sem heimta viðhorfsbreytingar. Því þessi orð dúkka líka oft upp í almennri umræðu. Það er til dæmis mjög algengt á sviði íþróttanna að þjálfarar líki frammistöðu sinna leikmanna við kellingar, ef þeir standa sig ekki nógu vel. Eða kellingar í saumaklúbbi eins og var sagt fyrir ekki svo löngu síðan. Það er svo ríkt í okkur að líkja öllu sem stenst ekki vísindalega skoðun, eða stenst ekki ströngustu kröfur eða er lélegt, við konur. Vinnukonuvatn er lélegt ilmvatn, nunnupiss er lélegt vín, þunnt vín eða heimabruugg, eitthvað sem er ómerkilegt.“

Leyfir sér að vera forvitinn

Steinar segir að mestöll síðasta önn hafi farið í undirbúning á lokaverkefninu og sýningunni, en hún stendur yfir á Ljósmyndasafni Reykjavíkur og er opin í dag og á morgun.

„Fyrsta árið í náminu fór í að ná tókum á undirstöðuatriðum tækninnar. Maður lærir að nota

stúdíóljós og flass og stafræna og filmuljósmyndun og allt sem tengist því, bæði í myrkraherberginu og á helstu myndvinnsluforritum. Seinni hluta námsins er meiri áhersla á sköpun og fræðina bak við ljósmyndun, og svo vinnan við lokaverkefnið og þessi sýning,“ segir hann.

Steinar stefnir á að halda ótraudur áfram í ljósmynduninni núna þegar náminu er lokið og er með tvö verkefni í gangi eins og er.

„Ég er að taka eins konar deadpan myndir af fótboltamörkum sem má finna vitt og breitt um landið. Þetta eru mörk sem eru orðin svolítið veðruð og ég lít á þau sem eins konar tákn um gamla tíma. Eftir að KSÍ setti upp sparkvelli á öllum skólalóðum þá eru krakkar svolítið hættir að nota þessa velli, en þeir fá að standa, eins og minnisvarðar,“ útskýrir hann.

„Í hinu verkefninu er ég að fara aftur í ræturnar. Það er eins konar dagbók. Ég er að nota 35 mm filmu og taka myndir af umhverfinu í kringum mig. En það er ástæðan fyrir að ég fór í námið til að byrja með, að leyfa mér að vera forvitinn. Það er tilfinning sem fullorðnum hættir til að gleyma. En svo stefni ég auðvitað að því að vinna við eitthvað tengt ljósmyndun í framtíðinni, samhliða því að halda áfram með þessi verkefni.“ ■

Meyjarhland. Orðið merkir þunnt kaffi en á myndinni sést túlkun Steinars á orðinu þar sem karlmaður þynnir kaffi í gegnum nærbuxur.

MYND/STEINAR GÍSLASON

30% afsláttur af laserlyftingu*

Laser andlitslyfting styrkir húðina með því að örva nýmyndun kollagens og eykur teygjanleika með því að bæta elastín. Við það lyftist húðin, andlitslínur minnka og húðin verður fallegri.

Tryggðu þér tilboðið með því að bóka tíma á www.hudin.is eða síma 519-3223

*gildir til 20. janúar.

Verið velkomin!

Hátún 6b, 105 Reykjavík / Sími 519 3223 / www.hudin.is

BESTI TÍMINN TIL AÐ FJARLÆGJA HÁRÆÐASKEMMDIR Í ANDLITI

Við á Snyrtistofunni Hafblik sérhæfum okkur í árangursríkum háræðaslitsmeðferðum. Við lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóðblöðrum í andliti. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í veilu háræðunum og loka þeim af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Yfirleitt næst bati eftir 3 skipti. 4-5 vikur þurfa að líða á milli meðferða. Við bjóðum upp á ókeypis skoðunartíma sem þarf að bóka fyrirfram. Myndir eru teknar af háræðaskemmdunum sem viðkomandi vill láta fjarlægja, tímalengd meðferðar og kostnaður áætlaður og meðferð og eftirmeðferð kynnt.

Nú er besti tíminn framundan að láta drauminn rætast að losna við háræðaskemmdirnar. **Þetta er lausnin.** Guðrún Jóhanna eigandi Snyrtistofunnar Hafblik þekkir þetta böll sem háræðaskemmdir valda á eigin skinni. Hjá henni komu þær í kjölfar rósroða en þær geta komið af margs konar öðrum ástæðum líka. Ár eftir ár þurfti hún að fara í lasermeðferðir hjá húðlæknum í tilraun til að laga háræðaskemmdir sem gaf lítinn sem engan árangur þrátt fyrir að vera eina lausnin á þeim tíma. Nú er lausnin komin með þessari tækni sem þetta hljóðbylgjutæki býður upp á. Hér á myndunum er dæmi um árangur háræðaslitsmeðferðanna hjá Snyrtistofunni Hafblik.



Fyrir



Fyrir



Eftir

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Snyrtistofan Hafblik

Hárlosvandamálið er úr sögunni

Fanney Dóra Veigarsdóttir byrjaði að prófa að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine eftir að hafa upplifað mikið hárlös. Árangurinn kom henni virkilega á óvart en hún hefur ekki þurft að losa hár úr hárburstanum sínum í tvo mánuði.

Fanney Dóra eignaðist barn fyrir 19 mánuðum síðan og missti mikið hár í kringum brjóstagiðfina. Hún bjóst við að það myndi lagast með tímanum en hárlösið hélt bara áfram. Þá talaði hún við vinkonu sína sem benti henni á að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine. „Ég fór fyrst í blöðprufu, en ég er mikill stuðningsmaður þess að láta athuga hvaða vítamín maður þarf áður en maður byrjar að taka inn bætiefni. Það kom í ljós að mig vantaði töluvert af vítamínum,“ útskýrir hún.

Í kjölfar blöðprufunnar byrjaði Fanney Dóra að taka inn Pure Omega-3 en hún ákvað að taka líka inn Synergize-Your-Gut fyrir magaflórana og Daily-D3 d-vítamín, allt frá Good Routine. „Það er svo mikið af alls kyns vítamínum á markaðnum og það er erfitt að átta sig á því hvað maður á að taka og hvað er betra en annað. Ástæðan fyrir því að ég valdi bætiefni frá Good Routine er að þegar vinkona mín sagði mér frá þessu merki þá leist mér svo vel á hvernig bætiefnin eru framleidd og hver innihaldsefni eru,“ útskýrir Fanney Dóra.

„Það skiptir mig máli að það séu ekki innihaldsefni í þeim vítamínum sem ég tek sem ég þekki ekki eða get ekki auðveldlega fundið út hver eru.“

Munurinn kom á óvart

Eins og áður segir var Fanney Dóra búin að glíma við mikið hárlös, en hún var líka farin að sofa frekar illa og finna fyrir þreytu. „Það eru komnir tveir mánuðir



Fanney Dóra segist aldrei hafa fundið eins mikinn mun á sér og eftir að hún byrjaði að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine.

FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR

“Ég hef ekki fundið svona mikinn mun á mér áður þegar ég tek inn vítamín. Ég hef alveg fundið mun, en þetta er alveg sjáanlegur munur.”

Pure Omega-3 hylkin samantanda af ómega-3 fitusýrum í sínu náttúrulega formi.



Ráðlögð notkun af Pure Omega-3 eru tvö hylki á dag með mat eða vatni.

síðan ég byrjaði að taka inn þessi bætiefni og munurinn sem ég finn á mér hefur komið mér virkilega á óvart. Áður fyrr þurfti ég að hreinsa hár úr hárburstanum mínum að meðaltali annan hvern dag. En ég hef ekkert þurfa að gera það síðan ég byrjaði að taka Omega-3 fyrir að verða tveimur mánuðum.“

„Ég veit ekki hvort það er blanda af þessu þrennu, en læknar voru oft búnir að segja mér að taka inn Omega-3. Ég hef ekki fundið svona mikinn mun á mér áður þegar ég tek inn vítamín. Ég hef alveg fundið einhvern mun, en þetta er alveg sjáanlegur munur. Það er líka augljósara núna því ég var að breyta um háralit, ég var dökkhærð en er núna með rautt hár, svo ef ég sé hár liggja einhvers staðar þá sé ég það alveg á litnum hvort þetta eru gömul hár eða ný. Þetta er augljóslega að virka fyrir mig.“

Kostir Pure Omega-3

Pure Omega-3 frá Good Routine inniheldur hæsta styrka af Omega-3 fitusýrum í hverri skammtastærð (1430 mg). Hylkin samantanda af ómega-3 fitusýrum í sínu

náttúrulega og stöðuga þriglýseríðaformi sem tryggir upptöku í frumuhimnum.

Pure Omega-3 er framleitt með einkaleyfisvörðu tækniferli Flutex™, sem felur í sér fjögurra stiga sértækt hreinsunarferli. Það tryggir að þungmálmur og önnur mengunarefni eru fjarlægð án þess að notast sé við leysiefni, háan hita eða aðrar ágengar aðferðir sem gætu haft áhrif á gæði.

Mælt er með Pure Omega-3 til að tryggja heilbrigði hjarta, augna, taugakerfis, húðar, beina og liðamóta, til að viðhalda eðlilegu magni lípíða í blóðinu, styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir ofnæmisviðbrögð og stuðla að velliðan þeirra sem neyta ekki nógu mikils af góðri fitu. Ráðlögð notkun eru tvö hylki á dag, tekin með mat eða vatnsglasi eða samkvæmt tilmælum sérhæfðs ráðgjafa. ■

Sölustaðir Good Routine eru Hagkaup, Lyf & heilsa, Apótekarinn, Krónan, Fjarðarkaup og www.goodroutine.i

Listin að syngjast á við Ófeliúr nútímans

Á fyrstu plötu sinni, Modern Age Ophelia, fetar Anna Sóley Ásmundsdóttir nýjar og spennandi leiðir á mörkum fortíðar og nútíðar og á forvitnileg samtöl við persónur bókmennta- og mannkynssögunnar.

jme@frettabladid.is

Anna Sóley segir plötuna Modern Age Ophelia sameina tónlistarkonuna og bókmenntafræðinginn í sér. „Ég fór í djassöngnám í ArtEZ í Arnheim í Hollandi og útskrifaðist 2021. Eftir það fór ég í eins árs MAnám í Utrecht. BA-ritgerðin mín í bókmenntafræði úr HÍ fjallaði um lagatexta. Þar greindi ég lagatexta Bob Dylan með greiningartækjum úr tónlistinni og bókmenntafræðinni,“ segir Anna Sóley.

Innblástur úr ólíkum áttum

Breiðskífuna segir Anna vera undir áhrifum nútímadjass, grúvs, popps og alþýðutónlistar. „Ég fékk innblástur úr ólíkum tónlistargreinum og blanda saman. Í sumum lögum eru ákveðin spunaelement sem tala til djassstefunnar á meðan annars staðar má greina áhrif popp- og alþýðutónlistar. Platan á líka rætur í söngvaskáldastefnunni,“ segir Anna Sóley.

Á plötunni vinnur hún meira með texta en áður. „Áður en ég fór út í nám gaf ég út tvær smáskífur sem voru undir áhrifum grúv-tón-

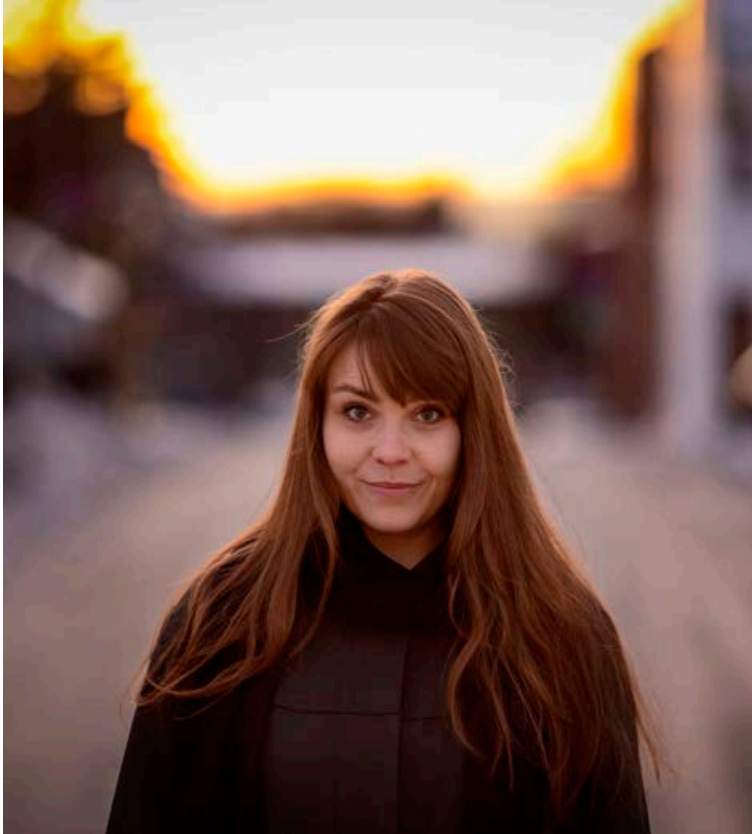
listar. Lögin á Modern Age Ophelia eru aðeins öðruvísi. Þar er meiri áhersla á texta og raddbeitingin er ólík. Ég nota líka mismunandi aðferðir við að semja lögin á plötunni. Oftast hef ég byrjað á hljómaframvindu eða litum þegar ég sem lag. Út frá því koma laglína og texti hægt og rólega saman við.

Hér gerði ég margar ólíkar tilraunir. Í sumum tilfellum byrjaði ég á að semja laglínuna, hljómsetti eftir á og setti svo texta við. Sums staðar kom þetta allt á sama tíma. Og í titillagi plötunnar skrifaði ég fyrst textann og hugsaði svo eftir á að hann gæti virkað sem lagatexti.“

Samtöl við sögupersónur

„Ég hef alltaf haft gaman af sögum og sæki innblástur í þær. Ég sæki líka í persónur, skáldaðar eða raunverulegar. Síðasta lagið á plötunni, Echo, er innblásið af sögunni af Ekkó og Narkissosi og persónan í Brighter Day er lauslega byggð á Pollyönnu. Þetta eru textaleg og tónlistarleg samtöl við persónur sögunnar en eins og titillinn gefur til kynna eru þau með túlkun frá okkar tíma. Ég er að skrifa og syngjast á við persónur, sem hafa allar talað til mín á einhverjum tímamarki í lífi mínu.

Það er svo margt sem maður hefur hlustað á og lesið sem hefur bæði bein og óbein áhrif á mann þegar maður er að skrifa og semja. Ég hef líka lengi haft áhuga á mannlegu eðli, hvað talið er eðli-



Anna Sóley er spennt að flytja lögin af plötunni í Hörpu á þriðjudag.

FRÉTTABLAÐID/VALLI

legt á hverjum tíma fyrir sig og hvar mörkin þar á milli liggja.“

Modern Age Ophelia er titillag plötunnar en titillinn kemur aldrei fyrir í laginu. „Í þessu lagi á ég tón-

listarlegt og bókmenntalegt samtal við Ófeliu, sem drukknaði, eins og frægt er, í leikritinu Hamlet eftir Shakespeare. Vatnið finnst mér vera táknrænt fyrir tilfinningar,

og í sögunni fer hún yfir ákveðin mörk. En ég g vil ekki kafa of djúpt í merkingu textans svo ég taki ekki túlkunina frá hlustendum.“

Tónleikar á þriðjudaginn

Platan kom út á streymisveitum í september og hefur hlotið þar góða hlustun. Á þriðjudaginn verða svo útgáfutónleikar í Björtu loftum í Hörpu og segist Anna Sóley vera spennt að flytja lögin fyrir áhorfendur ásamt bróður sínum Mikael Mána Ásmundssyni á gítar, Birgi Steini Theodorssyni á kontrabassa, Magnúsi Trygvasyni Eliassen á trommur, Steingrími Teague á píanó, hljómborð og raddir og Tuma Árnasyni á tenór saxófón.

„Það eru mikil forréttindi að fá að vinna með svona færum tónlistarmönnum. Allir nema Steingrímur spiluðu með mér inn á plötuna og það er einstaklega gaman að fá að flytja tónlistina með þeim aftur á lifandi tónleikum. Ef allt gengur að öskum verður svo hægt að næla sér í plötuna á vínly.

Það er mjög góð tilfinning að vera búin að senda þessi samtöl frá mér út í heiminn og leyfa þeim þannig að öðlast eigið líf í hugum hlustenda. Ég held að það verði afar notaleg stemning í Björtu loftum á þriðjudaginn. Þá geri ég ráð fyrir að áhorfendur fái tækifæri til þess að hugsa og líta aðeins inn á við,“ segir Anna Sóley að lokum. ■

KOMDU Í SUND Í KÓPAVOGI



Sund fyrir alla

Sundlaugarnar í Kópavogi bjóða upp á fyrirmyndaraðstöðu með vatnsrennibrautum, gufu, heitum og köldum pottum. Frítt fyrir yngri en 18 ára og 67 ára og eldri.

Opið

virka daga 6:30–22:00,
laugardaga og sunnudaga
8:00–18:00

Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17

Salalaug

Versölum 3



Sundlaugar Kópavogs

kopavogur.is



Albert Eiríksson matarbloggari og lífskúnnstner með meiru hefur þróað og prófað lífsstílsnámskeið sem ber heitið Borðum og lifum betur. MYND/ÆSEND

Albert kennir fólki að borða og lifa betur

sjofn@frettabladid.is

Albert Eiríksson er þekktur fyrir að vera mikill matgæðingur og halda úti heimasíðu þar sem er að finna margar sálkerauppskriftir. Það er því afar spennandi að fræðast nánar um námskeið hans um hvernig borða má betur og huga um leið að alhliða heilsu og aukinni velliðan.

Albert hefur þróað og prófað námskeið sem hann kallar Borðum og lifum betur. Námskeiðið stendur í fjórar vikur og næsta námskeið hefst 9. janúar. „Í mörg ár hef ég notið handleiðslu Elísabetar Reynisdóttur næringarfræðings og lært fjölmargt af henni. Við byrjuðum saman með námskeið og nú stend ég einn og óstuddur. Það var gaman að upplifa hve margt breyttist hjá fólki við það eitt að taka hressilega til í mataræðinu, en ég fann að fólk vildi meira,“ segir Albert og bætir við að hann hafi tekið það besta úr námskeiði sínu og Betu og bætt það á ýmsan hátt. Núna séu ýmis heimaverkefni sem fólk glími við og leysi sem eru viðbót.

Fá matseðil fyrir hvern dag
Albert hefur alla tíð verið mikill áhugamaður um mat og áhrif hans á líkamann. Í haust voru haldin nokkur prufunámskeið með góðum árangri. „Þátttakendur fá matseðil fyrir hvern dag allar fjórar vikurnar. Það er stuðningshópur á netinu og vikulega eru netfundir. Þar segjum við frá hvernig gengur, hvernig okkur líður, hvað er fram

undan og annað sem nýtist,“ segir Albert.

Er hér komið enn eitt megrunar-námskeiðið?
„Nei, nei, þetta er ekki megrunarnámskeið og það er tekið skýrt fram. Fólk getur lifað góðu lífi með nokkur aukakíló og ef við erum sátt í eigin skinni með kílóin þá er það fínt. Það hefur hins vegar gerst að þátttakendur hafa misst mörg kíló – lítum á það sem auka glaðning. Við erum hvorki að svelta okkur, drekka marga lítra af vatni á dag, gúffa í okkur fæðubótarefnum með látum né hafa þetta leiðinlegt. Á námskeiðinu er snæddur heiðarlegur, góður matur, engin framandi hráefni eða annað sem fólk ekki þekkir.“

Betri nætursvefn, minni bólgur
Aðspurður segir Albert að meðal þess sem þátttakendur hafa nefnt að hafa fundið fyrir eftir þátttökuna á námskeiðinu er betri nætursvefn, minni bólgur, það sé léttara yfir fólki, minna bakflæði, meiri orka, aukin lífsgæði og lægri blóðþrýstingur. „Það er nú kunnara en frá þurfi að segja að matur er fyrir öllu. Hins vegar getur verið snúið að finna út hvað fer vel í okkur og hvað fer síður vel í okkur. Gott er að hafa í huga: Að stórum hluta erum við ábyrg fyrir eigin heilsu og muna að það er aldrei of seint að byrja,“ segir Albert að lokum. ■

Nánari upplýsingar um námskeiðið er að finna á heimasíðu hans: alberteldar.is

Ljúffeng lítil sítrónubaka

Gunnlaugur Arnar Inga-son, bakari og „pastrychef“, alltaf kallaður Gulli Arnar, hefur unnið hug og hjörtu sálkera landsins með sínum guðdómlegu og fallegu eftirréttum. Gulli var önnur kafinn í bakariinu um hátíðirnar.

sjofn@frettabladid.is

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á bakstri og eldamennsku yfir höfuð. Bakstur er mín helsta ástríða. Ég á það til að kaffæra mína nánustu í umræðum um bakarið. Ég elska að standa í bakariinu og hitta mína tryggu viðskiptavini.“
Þótt áramótin séu liðin er um að gera að gleðja bragðlaukana, til dæmis í matarboðum á nýju ári. Gulli segir að smáréttir séu það vinsælasta í dag. „Franskar makkarónur og eftirréttsmábitar passa einstaklega vel með freyðivíni til að skála með góðum vinum. Sörur eru ávallt ómissandi svo mæli ég alltaf með einhverju fersku og einföldu eins og berjum og ís.“
Gulli gefur hér uppskrift að sínum uppáhaldseftirrétti þessa dagana sem á alltaf vel við.

Lemon tart

Tart-botn

- 200 g sykurl
- 400 g smjör
- 30 g eggjarauður
- 50 g egg
- 600 g hveiti

Blandið saman sykri og smjöri. Bætið eggjum við. Setjið hveiti saman við og hnoðið saman. Gott er að kæla deigið áður en það er flatt út í tart-form. Bakið við 180°C í 10-12 mínútur eða þar til það er gullinbrúnt.

Lemoncurd

- 4 g matarlím
- 300 g egg
- 210 g sítrónusafi
- 240 g sykurl
- 60 g smjör



Gulli Arnar hefur mikla ástríðu fyrir starfi sínu og töfrar fram dýrðlega smárétti og eftirrétti alla daga. FRÉTTABLAÐID/VALLI



Svona lítur eftirrétturninn hans Gulla Arnar út og er uppáhalds.

Leggið matarlím í bleyti. Hrærið saman eggjum og sykri. Hitið sítrónusafa og hellið í mjörri bunu yfir eggjablönduna meðan hrært er. Setjið blönduna aftur í pottinn og hitið við mjög vægan hita meðan hrært er upp í sirka 85°C. Hrærið matarlím út í kremið. Hellið sítrónukreminu í tart-skelina og kælið, til dæmis yfir nótt.

Ítalskur marengs

- 100 g vatn
- 400 g sykurl
- 200 g eggjahvítur

Þeytið eggjahvítur. Sjóðið sykurl og vatn saman í síróp í sirka 120°C. Hellið sírópinu í mjörri bunu út í eggjahvítturnar meðan þeytt er. Stíffþeytið og smyrjið marengsinum yfir kremið. ■

Kjúklingasúpa sem yljur

sjofn@frettabladid.is

Þegar vetrarlegt er úti og snjórin fegrar umhverfið er yndislegur tími til að laga ljúffenga súpu sem yljur og kitlar bragðlaukana. Þessi súpa er ein af þeim sem alltaf hitta í mark og mun töfra matargestina upp úr skónum.
Hægt er að sleppa kjúklingnum og öllum dýraafurðum og gera hana vegan. Allt hráefnið í þennan rétt fæst í Bónus.

Dýrðleg kjúklingasúpa fyrir 6

- 800 g kjúklingalundir eða 4 kjúklingabringur
- Krydd lífsins frá Pottagöldrum, kryddið eftir smekk
- Ólífuoía til steikingar

Hitið pönnu á hellu á aðeins meira en miðlungshita og setjið ólífuoíu á.
Kjúklingalundir/bringur eru skornar í bita, snöggsteiktar með Kryddi lífsins og pipar. Kjúklingabitararnir eru settir til hliðar meðan súpan er löguð.

- 1 þúrrulaukur
- 2 vorlaukar
- 2 grænar paprikur
- 2 rauðar paprikur
- 1 appelsínugul paprika
- 6 hvítlauksrif
- Ólífuoía til steikingar

Byrjið á því að setja pott á hellu stillta á miðlungs hita. Allt grænmetið er saxað og brytjað smátt, sett í pott og látið krauma í ólífuolíunni nokkrar mínútur eða þar til grænmetið verður mjúkt.
Bætið eftirfarandi hráefni út í pottinn með grænmetinu:

- 400 g rjómaostur
- 2 stórir grænmetis-súputeningar (leysið upp í soðnu vatni, setjið örlítið vatn í lítið mál)
- 2 stórir kjúklinga-súputeningar (leysið upp í soðnu vatni, setjið örlítið vatn í lítið mál)
- 1 peli rjómi eða matreiðslurjómi
- 1,4 l vatn
- 4 dl kókosmjólk
- 1 flaska Heinz-chillisósa í litlu glerflöskunni
- 2 ts. karri
- 2 ts. paprikuduft
- Krydd lífsins, salt og grófur pipar



Kjúklingasúpa sem kitlar bragðlaukana á köldum vetrarkvöldum.

eftir smekk
1 dós/krukka niðursoðnir tómatar

Þegar allt hráefni er komið út í pottinn er hrært reglulega í pottinum á miðlungs heitri hellu þar til suðan kemur upp. Léttsteiktu kjúklingabitararnir settir út í þegar suðan er komin upp og látnir malla í dágóða stund.
Ljúft er að framreiða kjúklingasúpuna með ítölsku, heimabökuðu súrdeigsbrauði, svörtu Doritos-snakki, rifnum osti, söxuðu kóríander og sýrðum rjóma. Þetta er ómótstæðilega ljúffengt saman. Njótið og verði ykkur að góðu. ■

BROSTU Í SKAMMDEGINU



Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

D-vítamín
Kröftug burnirót & d-vítamín 2000 AE
ORKUBLANDA
60 HYLKI/FÆÐUBÓTAREFNI



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Bílar & Farartæki

Bílar óskast



MITSUBISHI OUTLANDER 2008-2010 OG JEEP CHEROKEE 2008-2012

Mitsubishi Outlander 2008-2010 og Jeep Cherokee 2008-2012 óskast til kaups. S: 8699766.

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR

Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum faglærðir með mikla reynslu og sanngjarnir í verðum. s. 782 4540 loggil.durmaliar@gmail.com

Húsaviðhald

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

DYRASÍMAR WIFI-NET SJÓNVARP Uppsetning - viðhald Rafeindameistarinn ehf 777-4944

Keypt & Selt

Til sölu



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

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27 Sími 552 2125 www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



gottcbd.is

Húsnæði

Geymslúhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska V:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

Við bjóðum einnig upp á einkatíma og stuðningstíma fyrir nemendur á menntaskólastigi.



Námskeiðin okkar byrja mánudaginn 9. janúar og þriðjudaginn 10. janúar og þeim lýkur svo fimmtudaginn 2. febrúar.

Verð á mann er 37.500 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

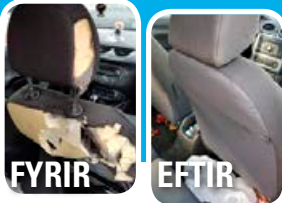
Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



Bílsætavíðgerðir-, mótörhjóla og snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

gottcbd.is



viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



HEILBRIGT LOFT

HEILBRIGÐ HEIMILI

LOFTRÆSTIKERFI MEÐ VARMAENDUVINNSLU

- BETRI LOFTGÆÐI
- RÉTT RAKASTIG
- MINNA RYK
- FÆRRI ÖRVERUR
- MINNA ORKUTAP



ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?



Íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



viftur.is



HH RÁÐGJÖF

LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og að rétti einstaklingurinn finnist fyrir þá aðila sem nýta sér þjónustu okkar vegna ráðninga starfsfólks í allar tegundir starfa.

ATVINNUAUGLÝSING HJÁ HH RÁÐGJÖF KOSTAR AÐEINS 24.500 kr.*

Á Atvinnuvefnum geta fyrirtæki sett sjálf inn atvinnuauglýsingar og nýtt ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum eða beint umsóknum á eigin síðu.

» Ódýrt

- Sanngjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

» Skilvirkt

- Flokkunarkerfi
- Aðstoð við textagerð
- Svarpóstar
- Viðbótarþjónustur
- Fjöldi umsækjenda á skrá

» Auðvelt í notkun

- Þú setur inn atvinnuauglýsingu í ráðningarkerfi
- Móttækur umsóknir í ráðningarkerfi
- Flokkar og vinnur úr umsóknum í ráðningarkerfi
- Svarar umsækjendum í ráðningarkerfi
- Ráðgjafar HH Ráðgjafar alltaf tiltaks ef á þarf að halda

Atvinnuauglýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is

*Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF www.hhr.is - sími: 561 5900 - hhr@hhr.is