



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 3. febrúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Fræðslan verður í Grasagarðinum í kvöld á milli klukkan 18 og 19.

Garðklippur fá framhaldslíf

sandragudrun@frettabladid.is

Safnanótt hefst á öllu höfuðborgarsvæðinu í kvöld. Þá opna fjölmörg söfn dyr sínar og bjóða upp á skemmtilega og fjölbreytta dagskrá. Lögð verður áhersla á að bjóða upp á óhefðbundna viðburði og veita gestum nýja sýn á söfnin. Íbúar og gestir borgarinnar á öllum aldri geta notið Safnanætur fram eftir kvöldi sér að kostnaðarlausu. Safnanótt er hluti af Vetrarhátíð sem hófst í gær og lýkur á morgun.

Fræðsla um garðverkfæri

Meðal þess sem er í boði í kvöld er að kíkja í garðskála Grasagarðs Reykjavíkur á milli klukkan 18 og 19 og læra allt um umhirðu garðverkfæra. Vel brýnd og heil verkfæri eru bestu vinir garðyrkjumannsins! Það er dýrt að láta verkfærin sín drabbast niður að ekki sé minnst á hversu slæmt það er fyrir umhverfið!

Starfsfólk Grasagarðsins og Skógræktarfélags Íslands verður á staðnum til að kenna handtökin við brýningar á klippum, kantskerum, skóflum og fleiru. Þá verður farið yfir hvernig eigi að geyma verkfærin svo þau endist sem lengst. Gestir eru hvattir til að mæta með gömlu klippurnar sínar í garðskálann í kvöld og gefa þeim nýtt líf.

Viðburðurinn er samstarfsverkefni Grasagarðsins og Skógræktarfélags Íslands og liður í Safnanótt á Vetrarhátíð. ■



Guðrún Jóhanna, eigandi Snýrtistofunnar Hafblíks, segir árangurinn af húðmeðferðunum sem hún veitir á stofunni vera ótrúlegan. Henni þykir ómetanlegt að geta boðið upp á raunverulegan árangur með náttúrulegum meðferðum án inngripa með nálum eða skurðhníf.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Náttúrulegar og árangursríkar viðgerðarmeðferðir hjá Hafblíki

Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir snyrtifræðimeistari og eigandi Snýrtistofunnar Hafblíks hefur alltaf verið talsmaður náttúrulegra viðgerðarmeðferða á húð í andliti.

Guðrún Jóhanna hefur í gegnum árin sérhæft sig í náttúrulegum viðgerðarmeðferðum ásamt háráðslitsmeðferðum í andliti. „Náttúrulegar viðgerðarmeðferðir eru gerðar án inngripa með nálum eða skurðarhnífum. Þær bæta raunverulega starfsemi húðarinnar svo hún verður margfalt sterkari og heilbrigðari í

lok meðferðarkúrs. Það er mikið gleðiefni að í dag eru enn fleiri sem leita eftir náttúrulegum viðgerðarmeðferðum í stað inngripsmikilla lýtaaðgerða,“ segir Guðrún Jóhanna, eigandi snyrtistofunnar Hafblíks í Kópavogi.

Á snyrtistofunni er boðið upp á helstu húðmeðferðir, snyrtimeðferðir, nudd sem og náttúrulegar

viðgerðarmeðferðir fyrir húðheilsu.

Undraverður og raunverulegur árangur

„Með náttúrulegum viðgerðarmeðferðum höfum við náð undraverðum og raunverulegum árangri sem við erum afar stolt af og viljum gjarnan koma á framfæri

við öll þau sem vilja eldast með reisu,“ segir Guðrún Jóhanna.

Starfsemi og frumuendurnýjun húðarinnar er stóraukin með háþrúðum og byltingarkenndum stofnfrumu-viðgerðarmeðferðakúr frá Bandaríkjunum, þar sem nýjustu hágæða örtækni er beitt ásamt Intraceuticals súrefnismeðferðum frá Ástralíu. „Meðferð- ➤

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

in felur hvorki í sér skurðaðgerð né að húð sé rofin með nálum. Þetta er mjög áhrifarík aðferð til að gera við húð, bæta náttúrulegar rakabirgðir hennar og minnka línur og hrukkur í andliti án þess að svipbrigði í andliti breytist. Virku efnin eru frostþurrkuð á mjög vísindalegan og háþróaðan hátt og innsiglaðar í vönduðum ampúlum. Meðferðarkúrinn kemur svo af stað ákveðnu endurnýjunar- og yngingarferli í húðinni, sem viðhaldið er daglega með húðvörum frá Intraceuticals milli meðferða,” segir Guðrún Jóhanna.

Árangurinn kom Guðrúnu Bergmann á óvart
Árangurinn af Intraceuticals súrefnismeðferð kom Guðrúnu Bergmann, rithöfund og heilsu- og lífsstílsráðgjafa verulega á óvart. „Ég átti ekki von á svona miklum breytingum eftir einungis tíu skipti, enda í fyrsta sinn sem ég fer í svona framhaldsmeðferð með húðina. Ég mæli eindregið með henni fyrir þá sem vilja náttúrulega meðferð til að styrkja húðina og draga úr djúpu línunum,” segir Guðrún Bergmann. Hægt er að lesa um upplifun Guðrúnar á gudrunbergmann.is.

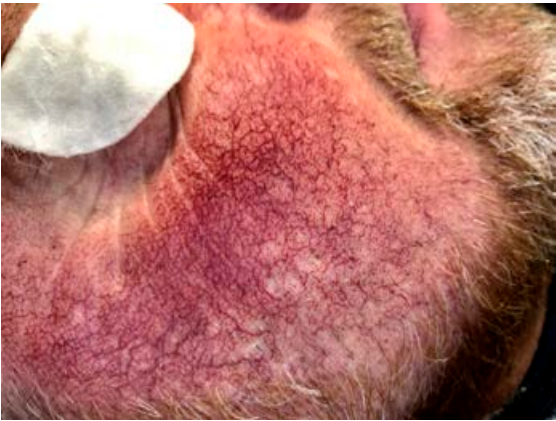
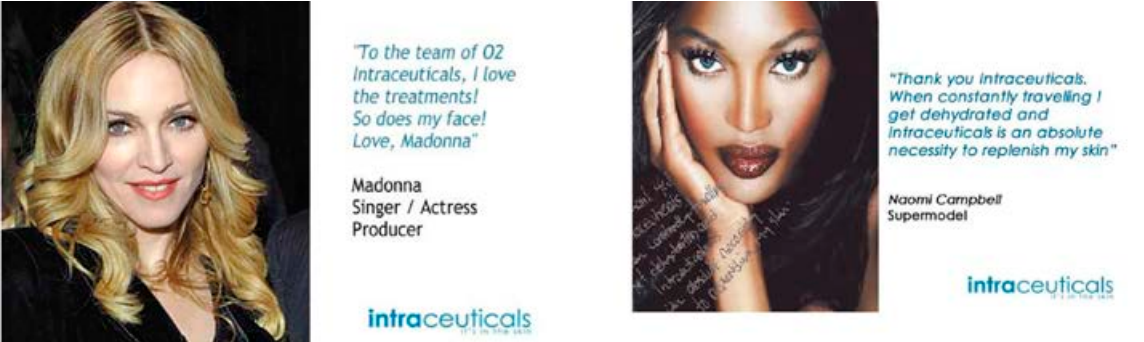
Heilbrigð sjálfsmynd
Með Intraceutical súrefnismeðferð er innri fegurð og ljómi húðar dreginn fram á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. „Þau sérkenni sem gera okkur svo einstök á sinn fallega hátt eru undirstrikuð en ekki afmáð,” segir Guðrún Jóhanna.

Hollywood-stjörnurnar nota súrefnismeðferð
„Intraceuticals súrefnismeðferð er vinsæl hjá stjörnunum í Hollywood, enda fara þær flestar í svona meðferð til að fá lyftingu í húðina, áður en mætt er á rauða dregilinn. Margir aðalleikarar í nýjustu bíómyndunum fara líka reglulega í Intraceuticals súrefnismeðferðir meðan á tókum stendur. Má þar nefna leikara í stórmyndum eins og Elvis (2022) og í framhaldspáttunum The Crown. Einnig er vinsælt að fara í súrefnismeðferð, til dæmis fyrir brúðkaup eða myndatöku brúðhjóna. Margar af bestu spa-meðferðarstöðum heims bjóða einnig upp á þessa meðferð.“

100 prósent hreinar og náttúrulegar húðvörur frá Intraceuticals
Intraceuticals húðvörurnar eru 100% hreinar og náttúrulegar, án allra parabena og rotvarnarefna. „Í öflugum viðgerðarmeðferðum skiptir öllu máli að vera með 100% hreinar og náttúrulegar húðvörur, án ofnæmisvaldandi efna.“ Guðrún segist sjálf vera með mjög viðkvæma húð vegna rósroða og skrifhúðar og hefur því leitað að hreinustu húðvörunum á hverjum tíma, þar sem hún þolir ekki nein aukaefni. „Intraceuticals húðvörurnar voru því algjör himnasending fyrir mig. Þær henta öllum húðgerðum, sér í lagi þeim sem eru með viðkvæmni í húð, rósroða, skrifhúð, exem og fleira. Sérhæfð lína er fyrir blandaða út í feita húðgerð og húð með bólur,” segir hún. Húðvörurnar innihalda hágæða hýalúronsýru með hárrí, miðlungs- og lágrí sameindabýngd. „Hýalúronsýruhvelin fylla í línur og mynda einnig verndarhjúp um stofnfrumurnar. Þær innihalda 100 prósent hrein náttúruleg stein- og snefilefni ásamt vítamínum og öðrum virkum efnum sem stinna og þétta húðina og efla náttúrulegar varnir hennar.



Guðrún Jóhanna hefur ávallt verið talsmaður náttúrulegra viðgerðarmeðferða á húð og í andliti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Hér má sjá húðina á Steini Karlssyni fyrir háráðameðferð. Hann segir háráðaskemmdir hafa valdið sér ertingu og óþægindum.



Hér má sjá húðina á Steini eftir háráðaslitsmeðferð. Guðrún kallar hann reglulega mesta og stærsta lista-verkið sem hún hefur framkvæmt til þessa.



Fyrir



Eftir

Þær vinna gegn óbundnum stak-eindum sem eiga stóran þátt í öldrunarferli húðar og hindra að þær nái að rjúfa efnasamband heilbrigðra húðfrumna, kollagens og elastíns. Lípó amínósýrur stuðla að samruna kollagens í húð ásamt því að mynda örfinan hjúp um virku efnin. Með háþróaðri örtækni, sem er flutningsleið virku efnanna inn í húðina, er húðinni skömmtuð

næring jafnt og þétt yfir allan daginn. Það gerist þegar sýrustig húðar breytist og hún þarfnast meiri næringar og raka. Þá leysa sýrustig og náttúrulegu fituefni húðar upp hjúpinn sem geymir forðann.“
Glæsilegir tilboðspakkar og ókeypis skoðunartími
Snyrtistofan Hafblik býður upp á ókeypis skoðunartíma. „Starfs-

” Margir aðalleikarar í nýjustu bíómyndunum fara líka reglulega í Intraceuticals súrefnismeðferðir meðan á tókum stendur. Má þar nefna leikara í stórmyndum eins og Elvis (2022) og í framhaldspáttunum The Crown.

Guðrún Jóhanna

fólk okkar metur þá hvað hentar hverjum og einum miðað við húðgerð, ástand húðar og óskir viðskiptavinar. Stórkostlegir tilboðspakkar eru svo í boði út febrúar með 100.000 til 180.000 króna afslætti,” segir Guðrún Jóhanna.

Lausn við háráðaskemmdum
Snyrtistofan Hafblik býður einnig upp á frábæra háráðameðferð þar sem notast er við hljóðbylgjur til að þurrka upp blóðprótíníð í skemmdum háráðum í andliti. Guðrún Jóhanna segir þetta vera hárnákvæma og árangursríka aðferð því hverri æð er fylgt



Stjörnurnar eru duglegar að mæta í Intraceuticals súrefnismeðferð fyrir rauða dregilinn eða hvíta tjaldið.

MYNDIR/ÞSENDAR

eftir punkt fyrir punkt. „Engin áhrif verða því á annað en bara skemmdu háráðarnar í húðvefn-um. Yfirleitt tekur það þrjú skipti að loka skemmdum háráðum endanlega og eru 4–6 vikur látnar líða á milli meðferða. Ef það þarf fleiri en þrjár meðferðir greiða viðskiptavinir ekkert eftir þriðju meðferð. Ekki mega líða meira en 6-8 vikur milli meðferða á sama meðferðarsvæði.“

Háráðaskemmdir eftir rósroða
Háráðaskemmdir í andliti valda fólki iðulega mikilli vanlíðan og segist Guðrún þekkja það vel af eigin raun, því hún þjást af mjög svæsum rósroða frá því hún var rétt um þritugt. „Það hafði í för með sér að háráðar skemmdust og skildu eftir sig mikil lýti og óþægindi. Við sem vorum með háráðaskemmdir höfum flest farið í endalausar laser-meðferðir með takmörkuðum árangri. Hljóðbylgjurnar byggjast á hárnákvæmri tækni og því er árangurinn ótvíráður. Ég fór sjálf í gegnum þetta viðgerðarferli þegar ég fór í sérnám til Belgíu til að læra þessa tækni og batinn hefur haldist fullkominn í meira en sjö ár. Okkur langar að bjóða viðskiptavinum upp á tilboð á háráðaslitsmeðferðum út febrúar, en hægt er að kynna sér verð og aðrar upplýsingar á vefsíðu okkar, snyrt.is.“

Mælir hiklaust með háráðaslitsmeðferð
„Meðferðin tókst frábærlega og árangurinn er sjáanlegur, á því er enginn vafi,” segir Steinn Karlsson, sem er einn af fjölmörgum sem hafa fengið lausn á sínum vanda á Snyrtistofunni Hafblik. Upp úr tvítugu fóru að myndast háráðaskemmdir í andliti Steins sem jukust með árunum. Áður en hann sá auglýsingu um meðferðina hjá Snyrtistofunni Hafblik hafði hann íhugað lasermeðferð. „Mér fannst slík meðferð vera fullmikið vesen og því varð ekkert úr henni. Ég ákvað að kíkja til Guðrúnar hjá Hafblik eftir hvatningu frá eiginkonunni. Eftir hverja meðferð var ég smá rauður og aumur en ég notaði krem samkvæmt ráðleggingum og var því yfirleitt nokkuð fljótur að jafna mig.“ Steinn segist því hiklaust geta mælt með meðferðinni. „Þegar maður hefur mikið af háráðaskemmdum eins og ég var með valda þær bæði ertingu og óþægindum. Meðferðin mín tókst virkilega vel, enda kallar Guðrún mig reglulega mesta og stærsta listaverkið sem hún hefur gert fram að þessu,” segir Steinn. ■

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu Hafblíks, snyrt.is. Snyrtistofan Hafblik er staðsett að Hlíðarsmára 9, 201 Kópavogi. Tímabókanir eru í síma 893-0098.

ÚTSALANER HAFIN

ÚTSÖLUBOMBUR

**50%
AFSLÁTTUR**

Osprey Kyte og Kestrel

36L/38L

Verð nú 16.995,-

~~Verð áður 33.990,-~~

46L/48L

Verð nú 17.995,-

~~Verð áður 35.990,-~~



**30-50%
AFSLÁTTUR**



sherpa
ADVENTURE GEAR

Kalpna leggings

okkar allra vinsælustu
frá upphafi!

Verð nú: 6.495,-

~~Verð áður: 12.990,-~~



icebreaker
Move to natural

PeakPerformance

**30-50%
AFSLÁTTUR**



GG SPORT



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

 [@ggsport.is](https://www.facebook.com/ggsport.is)  [@gg_sport](https://www.instagram.com/gg_sport)

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Frímínútur

friminutur@frettabladid.is



Ljós í myrkri á Vetrarhátíð

Höfuðborgarsvæðið

Vetrarhátíð er haldin dagana 2.–4. febrúar og fer hátíðin fram í öllum sex sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins. Þessi hátíð ljóss og myrkurs samanstendur af þrem meginstöðum: Safnanótt, Sundlauganótt og ljósalist ásamt yfir 150 viðburðum þar sem fjöldi listamanna tekur þátt í að skapa einstaka stemningu í borginni. Frítt er inn á alla viðburði Vetrarhátíðar. Boðið verður upp á ljósa-skúlptúra og ljósaslóð og opið langt fram á kvöld í söfnunum sem bjóða upp á tónleika, ratleiki, getraunir og fleira. Sirkus-sýningar verða í einhverjum sundlaugum, slökun, upplestrar og fleira á bókasöfnum. Sjónlistir ýmiss konar skipa stóran sess í fjölbreyttum sýningar-rýmum og boðið verður upp á kvöldvöku á Þjóðminjasafninu. Yfir tvö hundruð viðburðir eru í boði og má skoða úrvalið á heimasíðu hátíðarinnar.



Gísli Matt af Slippnum gestur á Héðni

Héðinn Kitchen & Bar

Hinn framúrskarandi og ástsæli matreiðslumeistari Gísli Matt og landsliðskokkar Héðins munu snúa böfum saman og leiða saman matseðla sína á Héðni næstu helgi, 10.–11. febrúar. Við urðum að segja frá þessu tímanlega til að fólk geti pantað sér borð. Gísli er eigandi Slippsins í Vestmannaeyjum og hefur notið mikilla vinsælda og vakið mikla athygli innan lands sem og erlendis. Matseðillinn verður í anda Slippsins, sem sækir innblástur til íslenskrar náttúru og hafsins. ■

Hvað er að gerast um helgina?

3. feb Föstudagur



■ **Beebee & The Bluebirds og Aldís Fjóla kl. 20.30 Iðnó**
Beebee & The Bluebirds hafa gefið út tvær plötur, en nýverið gáfu þau út lagið „Mama knows best“ af þriðju plötu þeirra sem væntanleg er á árinu. Aldís Fjóla gaf út sína fyrstu sóló-plötu, Shadows 2020 og síðan þá hefur hún komið fram viðs vegar um landið, fengið gríðarlega spilun í Finnlandi og víðar og meðal annars komið fram á Bræðslunni.

■ **Jakob Birgis: Skóli Lífsins kl. 21.00 Sviðið, Selfossi**
Skóli lífsins er splunkunýtt og ferskt uppistand Jakobs Birgissonar. Sýningin hefur hlotið góðar viðtökur og alltaf er fullt út úr dyrum.

■ **ApokalypsticK: Blóðugur Valentínus kl. 21.00 Gaukurinn**
Blóðug sýning um ást, ástarsorg, ástsýki og sitthvað fleira. Pönkuð og hrá dragsýning.

■ **Hver drap Gógó Starr? Burlesque morðgáta kl. 22.00 Þjóðleikhúskjallarinn**
Fjöllistasýning með morðgátu-ívaði þar sem allt getur gerst! Spennuþrungin og stórskemmtileg kvöldstund þar sem áhorfendur fylgjast með fjölbreyttum atriðum og reyna að komast til botns í morðgátu kvöldsins: Hver drap Gógó Starr? Var það tækniaðurinn? Sviðsstjórinn? Eða var það einn af skemmtikröftunum sem myrti kynni kvöldsins? Sjá umfjöllun á næstu síðu Frímínútna.

4. feb Laugardagur

■ **Kínversk nýárshátíð 2023 Háskóli Íslands**
Til að fagna nýju ári kanínunnar byður Konfúsíusarstofnun til kínverskrar nýárshátíðar á Háskólatorgi. Drekaðans, hljóðfæraleikur, skrautskrift, lukkuhjóll og sitthvað fleira.

■ **Sundballettinn Eilífðin 16.00 Salalaug 18.00 Grafarvogslaug 20.00 Breiðholtslaug**
Sjá umfjöllun annars staðar á síðunni.

■ **Óperukvöldverður kl. 18.30 Gamla bíó**
Eftir mikla aðsókn á fyrstu óperuuppfærslu Kammeróperunnar af Così fan tutte í október er komið að aukasýningum.



■ **FLOTT kl. 20.00 Húrra**
Flott efni til tónleika á Húrra laugardaginn 11. febrúar í tilefni að útgáfu lagsins Hún ógnar mér! Þetta eru fyrstu tónleikar Flott á höfuðborgarsvæðinu og mögulega síðustu ef enginn kaupir miða ...

■ **Eypör Ingi og Babies heiðra Þursaflokkinn kl. 21.00 Græni hatturinn**
Í tilefni 40 ára útgáfu plötunnar Gæti eins verið ætla Eypör Ingi & Babies-flokkurinn að halda tónleika laugardaginn 4. febrúar á Græna hattinum þar sem platan verður leikin í heild sinni og hver veit nema nokkur önnur þursalög fái að fljóta með.

■ **Hjartaáfall – dragsýning kl. 21.00 Kíki**
Fram koma Lola Von Heart, Chardonnay Bublée, Milo de Mix, Úlla la Delish og King Rafael The First.

5. feb Sunnudagur



■ **Lunch Beat kl. 13.00 Prikið**
Hugmyndin að Lunch Beat fæddist í Svíþjóð en var fyrst haldin á Íslandi 2012 á Reykjavík Dance Festival og var reglulegur viðburður til ársins 2016.



■ **Að þreyja þorrann – galdrasteinar og súrt skyr, barnaleið-sögn kl. 14.00 Þjóðminjasafnið**
Safnkennari Þjóðminjasafnsins leiðir börn og fjölskyldur þeirra í spennandi uppgötvunarleiðangur um hluta grunnsýningar safnsins að rannsaka þetta efni og sjá hvað þar er að finna.

■ **Marat/Sade kl. 20.00 Borgarleikhúsið**
Bæling og losti, kúgun og uppreisn, hinir jaðarsettu gegn valdinu! Marat/Sade, öðru nafni Ofsóknin og morðið á Jean Paul Marat sýnt af vistmönnum geðveikrahælisins í Charenton undir stjórn De Sade markgreifa, er eitt af öndvegisverkum 20. aldarinnar – marglaga og margslungið í efni og formi. Sýning sem hefur hlotið mikið lof gagnrýnenda og skartar okkar elsta og helsta listafólki.

■ Blúbb blúbb



Aðalatriðið er fiflagangur, segir Vigdís Perla. MYND/ÆSEND

Gleðin allsráðandi í sundballett

Vigdís Perla Maack er hluti af Sundballetthópnum Eilífðinni sem verður um víðan völl á Sundlauganóttum bæði Reykjavíkur og Kópavogs. Ekki er um sýningu að ræða heldur kynningu á forminu og er um þátttökutíma að ræða. „Aðalmálið er að missa sig í gleðinni og fiflaganginum,“ segir Vigdís. „Að sjálfsögðu er hápunktur tímans samdans, en í upphituninni erum við að læra á vatnið, sem er mótdansari okkar og hitum upp með ýmsum leikjum og æfingum sem styrkja og liðka.“

Vigdís segir að Sundballettinn starfi að mestu yfir sumartímann í samstarfi við Sumarborgina og þegar reglulegir tímar eru á dagskrá sé fjöldi fólks sem mætir alltaf. „Mamma mætir til dæmis alltaf, hlær kvenna hæst og svo dæsa allir eftir tímann og segja: „Þetta er svo gaman!“ Enda er gleðin ákveðið takmark.“ Vigdís segir að sundið sé fullkominn vettvangur tískuhugtaksins núvítundar. „Þetta er einn af fáum stöðum og tímum sem við erum ekki með símann í annarri. Þess vegna er auðveldara fyrir fólk að sleppa sér og eiga lítið sundball-ettævintýri.“

Það eru einhverjir sem stefna að því að taka alla þrjá sundballetttímana á laugardag. „Já, og við erum að velta fyrir okkur hvort við ættum að taka alveg þrjú handklæði eða hvað ... og svo sofnum við afar vært eftir þrjá sundballetttíma, þetta eru átök!“ Allir tímarnir eru ókeypis og ekki þarf að skrá sig. ■

■ **16.00 Salalaug**
■ **18.00 Grafarvogslaug**
■ **20.00 Breiðholtslaug**

■ Uppskriftin

Heimabakaðar og ylvogar kotasælubollar með helgarkaffinu

Ekkert er betra en heimabakaðar brauðbollar með helgarkaffinu í góðum félagskap. Við mælum með þessum ljúffengu kotasælubollum hafa notið mikilla vinsælda í mörg ár og til eru nokkrar útgáfur af þeim. Þessi útgáfa þykir ákaflega góð og undirbúningurinn og baksturinn tekur ekki langan tíma. Það sem gerir þær svo laufléttar og dúnmjúkar er kotasælan. Bollurnar eru bestar nýbakaðar og ylvogar, þá er dásam-

legt að smyrja þær með smjöri sem bráðnar og gerir þær ennþá gírnilegri. Mælum með þessum dásæmdum í helgarbaksturinn.

Kotasælubollar
550 g hveiti
150 g heilhveiti
1 tsk. salt
1 tsk. sykur
1 bréf þurrger

½ l mjólk
3 msk. olía
1 stk. litil dós kotasæla
Fræ að eigin vel – má sleppa
Gróft salt og óreganó ef vill – má sleppa

Byrjið á því að velgja mjólkina og setjið sykur og þurrger út í og látið leysast upp. Leyfið blöndunni að kólna lítillega. Setjið þurrgefnin út í og hnoðið deigið og bætið að lokum



kotasælu og olíu saman við deigið. Látið deigið hefast í hálf tíma og mótið bollurnar. Penslið bollurnar með eggi eða mjólk og fræjum að eigin vali stráð yfir, til dæmis graskers- eða sesamfræjum. Það er líka mjög gott að strá smá grófu sjávarsalti fyrir þær ásamt óreganó. Bakið við 200°C gráðu hita á blæstri í um það bil 20 til 25 mínútur. Berið fram ylvogar með góðu áleggi og kræsingum að eigin vali. ■

Hvað er um að vera í næstu viku?



7. febrúar Þriðjudagur

■ **Tilraunakvöld Improv Íslands kl. 20.30**
Þjóðleikhúskjallarinn
Á Tilraunakvöldum spreyta nýjustu spunaleikarar Improv Íslands sig á sviðinu og gera tilraunir með ný form þemað á þessu tilraunakvöldi er yfirvinna.

■ **Sjóbaðsleikjanámskeið: Gladari þú kl. 12.00**
Ylströndin Nauthólsvík
Námskeið með reglulegum, stuttum sjóðöðum með það að markmiði að verða gladari, minnka bólgur, bæta svefn, minnka breytingaskeiðseinkenni, efla hormónakerfi líkamans og ónæmiskerfið, sýna sé mildi og efla þrautsegu og úthald.

8. febrúar miðvikudagur

■ **Óperudagurinn með Davíð Þór Jónssyni kl. 12.15**
Salurinn, Kópavogi
Heimur óperutónlistarinnar verður Davíð Þór Jónssyni að yrkisefni á hádegisspunatónleikum sem fram fara á Óperudeginum en deginum er fagnað um víða veröld.

■ **Kári Egilsson og hljómsveit í Múlanum kl. 20.00**
Harpa
Hinn tvítugi Kári Egilsson og hljómsveit leika tónlist eftir Kára af nýrri plötu.

9. febrúar fimmtudagur

■ **Reynir del Norte trió og Ísold Wilberg kl. 20.00**
Húrra
Reynir og Ísold munu spila ýmis þekkt íslensk lög í sínum einstaka búningi. Söngur, Flamenco og grúv.

Morðgátusýning með dragbragði

Dragdrottingin og skemmtiljónið Gógó Starr hóar saman skemmtikröftum og setur upp sýningu þar sem áhorfendur reyna að komast til botns í morðgátu. Gógó leiðir áhorfendur í gegnum kvöldið og kynnir fyfir þeim skemmtikrafta og figúrur í gegnum fjölbreytt atriði. Eftir að það er framið morð þarfa að skoða alla sem liggja undir grun með hjálp einkaspæjara. Í lok sýningar svara áhorfendur spurningunni: Hver drap Gógó Starr?

Maðurinn sem býr innan í Gógó Starr, Sigurður Starr Guðjónsson, situr fyrir svörum. „Hugmyndin kom upp í spjalli við unnusta minn fyrir nokkrum vikum og hefur heltekið okkur síðan. Það er svo margt hægt að gera í þessu þema, og það erfiðasta er að gera ekki of mikið. En ég held að við séum komnir með uppskrift að nýju og spennandi sýningarformi.“

Daður og dulúð
Sigurður hefur gaman af morðgátuleikjum, en segist aðeins einu sinni hafa tekið þátt í svona almennilegum leik með búningum og slíku. „En ekki láta reynsluleysi mitt blekkja þig! Við ráðfærðum okkur við sérfræðing í morðgátuleikjum

við undirbúning sýningarinnar, svo ég á ekki von á öðru en að þetta verði stórskemmtilegt.

Ég verð líka að segja að myndirnar Clue og Who framed Roger Rabbit eru í miklu upphaldi hjá mér – það hlýtur að telja sem eitt hvað í morðgátubankann. Ég nýti þennan innblástur í sýningu kvöldsins og má búast við campy húmor, daðri og dulúð.“

Dragdóttirin með
Sigurður segir að eingöngu komi fram fólk sem Gógó elski að vinna með. „Þarna eru þokkadísinn og húlla-meistarinn Bobbie Michelle, sirkuslistamaðurinn Dan the Man, kabarett-móðir þjóðarinnar, Margrét Maack, og einnig drag-dóttir mín, hin bráðfyndna Twinkle Starr. Ásamt þeim verður einkaspæjarinn Scorpio Venus sem hefur verið að slá í gegn sem sviðshönd flestra föstudagskabaretta,“ segir Sigurður. „Ég held að þetta verði einstaklega skemmtilegt



kvöld, ekki bara fyrir áhorfendur, heldur líka fyrir okkur skemmtikraftana.“

Sigurður segir að kabarett-senar sé algjörlega blómstrandi og það er að þakka því að Þjóðleikhúsið hefur lyft senunni upp með því að bjóða upp á fjölbragðasýningar öll föstudagskvöld. „Það vantar sko ekki sköpunargleðina í þessa kabarett-senu og það er alltaf eitthvað nýtt í hverri viku. Ný þemu, ný atriði, nýtt fólk – í bland við ýmist gamalt og gott sem við erum orðin þekkt fyrir.“

Áhorfendahópurinn er fjölbreyttur og nú þegar hafa fastakúnnar farið að láta sjá sig. „Sumir gera heilt kvöld úr þessu, byrja á að fara eitthvert næs út að borða, svo á kabarettsýningu, svo jafnvel út á djammíð.“

Morðgátan verður sýnd eitt kvöld, í kvöld klukkan 22. Annars eru kabarett-sýningar öll kvöld til páska. ■

■ Skríttin staðreynd vikunnar

Þorablótin voru tekin upp undir lok 19. aldar. Í bókinni Íslenskar gátur, skemmtanir, vikivakar og þulur segir að blótin eigi upp-tök sín hjá stúdentum. 1880 hélt Fornleifafélagið í Reykjavík blót, og aftur 1881. „Veislusalurinn var búinn fornum voðum, skjaldarmerkjum og öndvegissúlum. Langeldar brunnu á gólfinu. Samsetið byrjaði með griðasetningu að fornum sið og var ekki mælt meira undir samsætinu.“



TVÆR VERSLANIR

NEXUS

GLÆSIBÆR & KRINGLAN

S. 552 9011

NÝTT

POKÉMON

4.499 kr. pk.

CROWN ZENITH

9.999 kr.

VENTANLEGT!

ELITE TRAINER BOX

1.099 kr.

NEXUS.IS

VEFVERSLUN MEÐ

YFIR 16.000 VÖRUR!

f

@

ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS

SAFNA NÓTT

3. FEBRÚAR 2023

Fjölbreytt dagskrá

Frítt inn

Meira á www.thjodminjasafn.is



Mæðgurnar og leikkonurnar Gwyneth Paltrow og Blythe Danner á góðri stund. Gwyneth varð fimmtug í fyrra og Blythe er nú áttiræð. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Þakklát fyrir lífið

Bandaríska leikkonan Blythe Danner blæs á 80 kerta afmælistertu í dag. Hún fagnar því að fá að eldast og mega lifa.

thordisg@frettabladid.is

Í nóvember opinberaði Blythe að hún væri á batavegi eftir baráttu við krabbamein í munni. Það er sami sjúkdómur og lagði eiginmann hennar, leikstjóran Bruce Paltrow, að velli þegar hann var á ferðalagi um Ítalíu til að fagna þrítugsafmæli dóttur þeirra, Gwyneth Paltrow, árið 2002.

„Krabbamein snertir alla á ein- hvern hátt, en það er óvenjulegt fyrir hjón að fá sama krabbamein,“ sagði leikkonan í nýlegu viðtali við tímaritið People. Hún rifjaði upp hvernig henni varð innanbrjóst þegar hún fékk greininguna í mars 2018: „Ég man að ég leit upp til himins og sagði við Bruce: Ertu ein- mana þarna uppi?“

Í dag er hún heilsuhraust og horfir fram á veginn. „Þetta er lúmskur sjúkdómur en ég er í góðum málum núna, hress og kát og heppin að vera á lífi.“

Blythe Danner er þekkt fyrir hlutverk sitt í kvikmyndunum Meet the Parents og Meet the Fock- ers, sem og í sjónvarpsþáttunum Will & Grace. Hún var við störf í Lundúnum þegar hún fór fyrst að finna fyrir meininu árið 2018. „Ég var farin að vera ringluð og gleymdi nánast öllu. Síðan fann ég fyrir kekki í hálsinum, á næstum sama stað og Bruce fann sinn árið 1999.“

Blythe var greind með tiltölulega sjaldgæft krabbamein sem þróast

oftast í munnvatnskirtlunum. Hún háði baráttuna við krabbann ein síns liðs og án þess að segja nokkrum frá fyrr en hún hafði sigrast á vágestinum.

„Ég hélt þessu leyndu fyrir börnunum mínum í langan tíma. Ég vildi bara halda áfram að vera mamma þeirra og ekki valda þeim áhyggjum.“

Blythe er móðir leikstjórans Jake Paltrow og leikkonunnar Gwyneth Paltrow sem fékk Óskarsverðlaun fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni Shakespeare in love árið 1999.

„Mér var augljóslega mjög brugð- ið,“ segir Gwyneth um það þegar hún frétti hvers kyns var hjá móður sinni. „Þetta var ógnvekjandi og virkilega óhugnanlegt því þetta var svo líkt því sem henti pabba.“

Blythe fór í alls þrjár skurðað- gerðir til að vinna bug á meininu og í þeirri þriðju náðist loks að fjar- lægja krabbameinssýktan vefinn.

Leikkonan er þekkt fyrir sína rámu rödd og leikur gjarnan ríkar, fagaðar og greindar yfirstéttar- konur. Hún vinnur oft og iðulega með Woody Allen en sást síðast leika gyðjuna Demeter í sjónvarps- þáttunum American Gods og hún léði ömmu Jones rödd sína í Net- flix-teiknimyndaseríunni Ridley Jones.

Danner hefur síðastliðin þrjátíu ár látið til sín taka í umhverfis- málum. Eftir dauða eiginmanns síns varð hún iðin við að vekja athygli á sjúkdómnum og mikil- vægi þess að greina hann snemma. Hún stofnaði styrktarsjóð í nafni síns heittelskaða sem safnar fé til rannsókna og meðferða á munn- krabbameini. ■



Lasagna er alltaf gott, hvenær ársins sem er. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Tveir grænir og vænir réttir

Í lægðardraginu sem gengur nú yfir landið er um að gera að elda sér huggulegan mat með nógu af næringarriku grænmeti og gomu af hvít- lauk. Hér eru tvær uppskrift- ir að klassískum réttum með grænmetisívafi.

jme@frettabladid.is

Grænmetislasagna fyrir tvo til fjóra

Rauð sósa

- 1 eggaldin, saxað í bita
- ½ kúrbítur, saxaður í bita
- 5 sveppir, saxaðir
- ½ þúrrulaukur, saxaður og skol- aður
- 2 stíllkar sellerí, saxað
- 3 gulrætur
- 1 paprika
- 4 hvítlauksrif
- ¾ litil dós tómatsúrra eða um 3 msk.
- 1 tsk. rósmarín, þurrkað
- 1 tsk. timjan, þurrkað
- 1 tsk. chiliflógur
- 2 dósir hakkaðir tómatar
- 1 dós linsubaunir, skolaðar
- 1 stöngull af basilíku

Steiktu eggaldin, kúrbít og sveppi á miðlungsháum hita í potti með olíu uns það hefur linast mikið. Settu næst þúrrulauk, sellerí og papríku út í og steiktu uns það linast líka. Settu því næst tómatsúrru, kreistan hvítlauk og krydd út í pottinn og steiktu uns skán myndast á botninum.

Helltu næst tómatsdósun og linsubaunum út í og eldaðu í um 10 mínútur uns sósan hefur þyknað. Smakkaðu loks til með salti, pipar, ediki og sriracha-sósu.

Hvít sósa

- 1 stór dolla kotasæla
- ½ rifinn mexikóostur
- 2 msk. rjómaostur
- Rifinn parmesanostur

Sett í blandara og blandað uns orðið mjúkt.

Settu fyrst smá rauða sósu í lasagnamót og raðaðu lasagna- plötum yfir. Svo er röðin svona: rauð sósa, hvít sósa, lasagnaplötur. Endaðu á hvítri sósu og svo rifnum osti efst.

Bakaðu í ofni á 180°C í um 40 mínútur (eða uns lasagnaplöturnar eru eldaðar í gegn) með álpappír



Chilipottréttir eru sívinsælir, með kjöti eða án kjöts. FRÉTTABLAÐID/GETTY

yfir. Þá er álpappírinn tekinn af, parmesanostur rifinn yfir og lasagnað er klárað í ofninum þar til osturinn hefur fengið á sig gullin- brúnan lit. Berið fram með ferskri basilíku og nýmöluðum pipar.

Chili mínus kjöt Fyrir 3–4

Eldunartími 70 mínútur. Undir- búningur um hálf tími. Borið fram með hrísgrjónum.

- 4 sveppir
- 1 rauðlaukur, saxaður
- 2 stíllkar sellerí, saxaðir
- 2-3 gulrætur, saxaðar
- 1 paprika
- 2 msk. tómatsúrra
- 1 tsk. kóríanderduft
- 1 tsk. cummínduft
- 1 tsk. chiliflógur
- 1 msk. paprikukrydd
- Smá klípa af kanil
- Um 2 msk. salt og nýmalaður pipar eftir smekk
- 2 lárviðarlauf
- 4 hvítlauksrif
- 1 chipotle chili in adobo úr dós og 1 tsk. af sósunni (eða meira ef þú vilt hafa þetta sterkt)
- 1 dós hakkaðir tómatar
- 1 dós svartbaunir eða nýrnabaunir með safanum úr dósinni
- 1 soðteningur að eigin vali
- Soðið vatn (uns kássan er orðin aðeins þynnri en þú vilt að hún sé í lokin)
- ½ dós mais skolaður (eða frosin maískorn)
- ⅓ poki Halsans-sojahakk

1–3 msk. rjómaostur Saxaðir kóríanderstíllkar Um 1 msk. edik

Byrjaðu á því að saxa niður sveppi og setja í þurran pottinn með um matskeið af vatni og smávegis af salti. Leyfðu vatninu að losna úr sveppunum og sjóða af. Settu um matskeið af olíu út í og steiktu sveppina ásamt rauðlauk, sellerí og gulrótum. Þegar grænmetið hefur linast er papríkan sett út í og elduð í gegn.

Næst skal ýta grænmetinu til hliðar og búa til pláss fyrir tómatsúrruna. Skelltu henni út í með smá olíu ef þarf og steiktu í um ½–1 mínútu. Kreistu næst hvítlauksrif út í ásamt söxuðum adobo chili og sósu og steiktu í um ½ mínútu. Settu næst allt kryddið út í ásamt lárviðarlaufunum og leyfðu þeim að vakna í oliunni og hitanum í um ½ mínútu. Leystu soðteninginn upp í soðnu vatni.

Helltu næst tómatsdósinni, baunadósinni og soðinu út í og hrærðu vel upp í botninum. Eldaðu í ofni með átylltu loki í 40 mínútur við 180°C. Taktu pottinn út úr ofninum, hrærðu upp í og eldaðu með átylltu loki í um 30 mínútur til viðbótar.

Eftir ofntímamann er maís, soja- hakk, rjómaostur, edik og saxaðir kóríanderstíllkar sett út í og hitað upp ef þarf. Saltað eftir þörfum. Gott er að bera fram með muldu nachos, rifnum osti, gvakamóle, sýrðum rjóma, kreistum limesafa, pikluðum rauðlauk og fersku kóríander eða söxuðum vorlauk. ■

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **sæbjúgnaextrakts** úr **íslensku hafi**

partur af lífinu

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

NORDIC NUTRITION ●

PROTIS



ES&SY Una kvartermabolur
Fæst líka í Fuchiablaiku
Stærðir 36-46
Verð 6.980 kr

ES&SY Roxy skyrta
Stærðir 36-46
Verð 9.980 kr

COLLETTA skyrta
Stærðir 44-60
Verð 14.980 kr

COLLETTA skyrta
Stærðir 44-56
Verð 15.980 kr

COLLETTA skyrta
Fæst líka í bláu
Stærðir 44-56
Verð 14.980 kr



STUDIO Emilie skyrta
Fleiri litir til
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr

GOZZIP Píl síð tunika
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr

STUDIO Elma skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr

SANDGAARD Amsterdam stuttermabolur
Fleiri litir til
Stærðir 36-54
Verð 3.980 kr

SANDGAARD Stockholm síð skyrta
Fæst líka í svörtu og hvítu
Stærðir 36-54
Verð 12.980 kr



ROBELL Sissi sparilegar buxur
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr

YEST pleðurtreggings
Stærðir 34-46
Verð 11.980 kr

YEST/YESTA gallabuxur
Fást líka í ljósbleiku og taupe
Stærðir 36-52
Verð 14.980 kr

YEST/YESTA kósýbuxur
Fást líka í steingráu
Stærðir 38-52
Verð 12.980 kr

SANDGAARD Oslo hálf síðar leggings
Fást líka í svörtu
Stærðir 36-54
Verð 5.980 kr

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

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

gott cbd.is



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.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:	10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga:	17:30- 19:00
Mánudaga og miðvikudaga:	19:15 - 20:45
Þriðjudaga og fimmtudaga:	17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Þriðjudaga og fimmtudaga:	10:00 - 11:30
---------------------------	---------------

Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga:	13:00 - 14:30
--------------------------	---------------

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 6. febrúar og þriðjudaginn 7. febrúar og þeim lýkur svo fimmtudaginn 2. mars.

Verð á mann er 37.500 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: [spaenskuskolinn_hablame](https://www.instagram.com/spaenskuskolinn_hablame)



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**



Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is

Öflugur fasteignaleitarvefur með einföldu og notendavænu viðmóti sem býður upp á ítarlegar upplýsingar um fasteignir, þróun verðlags og fróðleik um fasteignamarkaðinn.



SKANNAÐU KÓÐANN

Fasteignaleitin **frettabladid.is**

