

JÓL

LAUGARDAGUR 25. NÓVEMBER 2017

Helgin



Jólamarkaður Áss verður haldinn á fimmtudaginn. Þar verður handverk af ýmsum toga til sölu, heitt kakó og smákökur. ➔4

GLAMOUR.is



Allt það
helsta úr *heimi*
TÍSKUNNAR
á einum stað
GLAMOURIS



Gunnsteinn Geirsson er stoltur af glöðlegu og fallegu sokkunum. MYND/ERNIR

Smart sokkar inn um lúguna

Langar þig að eignast fallega, skrautlega og litríka sokka í hverjum mánuði? Smartsocks.is er ný þjónusta á Íslandi sem gengur út á áskrift að sokkum. Nýir sokkar inn um bréfalúguna í hverjum mánuði hljómar spennandi. ➔2



Sokkarnir eru til í margvíslegum útgáfum. MYND/ERNIR

Allir sokkarnir hjá www.smartsocks.is eru í skærum fallegum litum og mismunandi mynstrum. Hægt er að velja hefðbundna áskrift eða gjafaáskrift. Einnig getur fólk valið um að fá eitt par af sokkum eða tvö. Allir sokkarnir eru úr 100% bómull og eru í stærðunum 34-39 og 38-45. Ef fólk vill kaupa gjafaáskrift, til dæmis í jólagjöf, er hægt að velja hvort viðkomandi fái nýja sokka í 3, 6 eða 12 mánuði.

Við höfum fengið mjög góð viðbrögð við þessari þjónustu og erum þegar komnir með tæplega 300 manns í áskrift. Svo hefur gjafaáskriftin verið vinsæl enda frábær gjöf. Sokkarnir eru bæði fyrir karla og konur en við erum ekki enn komnir með barna-sokka,“ segir Gunnsteinn. „Ég sé fyrir mér að gjafaáskriftin gæti hentað vel sem gjöf á bóndadaginn, sem jólagjöf eða við önnur skemmtileg tækifæri.“ Bætir hann við. „Þá er fólk að fá óvæntan glaðning í nokkra mánuði og má í rauninni segja að verið sé að gefa 3, 6 eða 12 jólagjafir sem dæmi.“

Óvænt útlit í hverjum mánuði

Smart Socks er ekki verslun sem selur eitt og eitt par. Eingöngu er hægt að kaupa sokkana í gegnum áskrift. „Það skemmtilega við þessa hugmynd er að viðskiptavinurinn veit aldrei hvernig sokka hann fær. Sömuleiðis fær hann aldrei tvöna eins sokka yfir heilt ár. Hugmyndin að fyrirtækinu kemur



Gunnsteinn selur sokkana eingöngu í áskrift. MYND/ERNIR

Við höfum fengið sérstaklega góð viðbrögð við því hversu sokkarnir eru litríkir, skrautlegir og skemmtilegir. Smart sokkar lífga upp á daginn.

Gunnsteinn Geirsson

ad utan. Við erum tveir Íslendingar sem reuk Smart Socks og erum ekki í samstarfi við neina erlenda aðila. Okkur langaði bara að gera þetta og erum báðir í vinnu annars staðar. Félagi minn, Guðmundur Már Ketilsson, fékk þessa hugmynd síðasta vetur og bar hana undir mig. Hann hafði kynnst þessu í Bandaríkjunum þar sem þetta er mjög vinsælt, bæði með sokka og aðrar vörur, til dæmis snyrtivörur og íþróttafatnað. Við höfum rætt hvort við ættum að selja nærbuxur með sama hætti en þetta er allt í sköðun enda fyrirtækið enn ungt,“ segir Gunnsteinn.

Lifga upp á daginn

„Við erum með 150 mismunandi



Í skærum litum, mynstraðir og fallegir sokkar.



Gunnsteinn segir sokkana lífga upp á daginn.



Glaðlegir og glaðlegir smart sokkar fást í 150 mismunandi tegundum.

gerðir. Þetta eru mjög fallegir og vandaðir sokkar. Við höfum fengið sérstaklega góð viðbrögð við því hversu sokkarnir eru litríkir, skrautlegir og skemmtilegir. Það hefur aukist mikið að fólk vilji litríka og glaðlega sokka. Ég er búinn að ganga mikið í mínum sokkum og get fullyrt að þeir eru sterkir og endingargóðir. Í fyrstu ætluðum við eingöngu að hafa sokka fyrir karlmenn en síðan að þeir passa jafnt fyrir konur. Ég gekk alltaf í svörtum eða hvítum sokkum eins og flestir aðrir en eftir að ég kynntist þessum sokkum fer ég ekki í aðra. Það er miklu skemmtilegra að ganga í skrautlegum sokkum. Eftir smá tíma í áskrift á fólk orðið gott sokkasafn

og enga eins. Smart sokkarnir lífga upp á daginn og við afgreiðum sokkana fljótt til áskrifenda.“

Nánari upplýsingar, kaup á áskrift og myndir af sokkunum er á heimasíðunni www.smartsocks.is



SMART SOCKS

Aukin lífsgæði á 16 vikum

Rannsóknir hafa sýnt fram á að inntaka á Bio-Kult Original dregur verulega úr einkennum iðrabólgu og tíðni verkjakasta lækkar um rúmlega 70%. Góðgerlar hafa góð áhrif á meltinguna.

Þarmaflóran samanstendur af meira en 1.000 tegundum örvera sem veiga hátt í 2 kíló. Hún gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki þegar kemur að heilsufari okkar og eins og nafnið gefur til kynna er hún að stórum hluta staðsett í þörmunum og meltingarveginum. Meltingarvegurinn nær frá munni og til endaparms og gegnir þarmaflóran sama hlutverki hjá okkur öllum. Þar sem hún verður fyrir áhrifum frá ytra umhverfi í formi fæðu og lyfja upplifa flestir ýmiss konar óþægindi einhvern tímann á lífsleiðinni.

Ristilkrampar og iðrabólga (IBS)

Þegar þarmaflóran (örveruflóran) í meltingarveginum verður fyrir hnjaski og það kemst ójafnvægi þar á koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga.

Þetta er t.d.:

- Uppþemba
- Brjóstsvíði
- Harðlífi/niðurgangur
- Sveppasýkingar
- Blöðrubólga
- Ristilkrampar
- Iðrabólga (IBS)

Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi á þarmaflórunni þannig að við finnum fyrir fyrir því. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf eru unnin matvæli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtarlyf eru slæm fyrir þarmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar í þörmunum, eins og víða annars staðar í líkamnum.

Bio Kult minnkar einkenni iðrabólgu

„Vísindalegum rannsóknum á þarmaflóru okkar manna fleygir hratt fram og þurfum við



Fjölmargar rannsóknir sýna fram á kosti þess að taka inn Bio-Kult Original gegn hinum ýmsu kvillum.



Einkenni iðrabólgu (IBS) minnka verulega með Bio Kult Original.

sífelld að vera að endurskoða viðhorf okkar og sjónarmið því skilningur okkar á hlutverki hennar í líkama okkar er sífelld að aukast. Framleiðendur Bio-Kult gerlanna hafa látið gera mikið af tvíblindum, klínískum rannsóknum sem sýna fram á ótrúlega jákvæða virkni gerlanna þegar kemur að því að

draga úr þeim einkennum sem nefnd voru hér áður. Nýlega voru birtar niðurstöður rannsókna sem gerð var á hópi fólks sem þjáðist af iðrabólgu og voru þær afar áhuga-verðar,“ segir Hrönn Hjálmaradóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

70% minni verkir

Í rannsókninni var 360 manna hóp skipt til helminga og fékk annar hópurinn Bio-Kult original sem inniheldur 14 mismunandi gerlastofna á meðan hinir fengu lyfleysu (placebo). Tekin voru 4 hylki á dag í 16 vikur áður en árangurinn var metinn. Marktækur munur var á hópnum en iðraverkir þeirra sem tóku inn Bio-Kult Original höfðu minnkað um nærri 70% (samanborið við 47% í samanburðarhópnum). Einnig hafði tíðni verkjakasta hjá Bio-Kult hópnum dregist saman um rúm 70%. Í lok rannsókna voru 34% þeirra sem höfðu fengið Bio-Kult Original einkennalausir á meðan það voru einungis 13% í samanburðarhópnum.



Hrönn Hjálmaradóttir heilsuráðgjafi.

Mismunandi tegundir

Fjölmargar rannsóknir eru til sem hafa sýnt fram á kosti þess að taka inn Bio-Kult gegn hinum ýmsu kvillum. Til dæmis hefur verið hægt að draga úr einkennum barnaexems, laga hægðir, hvort sem um harðlífi eða niðurgang er að ræða, minnka ristilkrampa og bæta lifrarstarfsemi sjúklinga með (non-alcoholic) fitulífur. Bio-Kult vörurnar hafa verið framleiddar

með tilliti til þessara einkenna m.a. og hefur hver vara sitt sérkenni.

Við erum öll einstök

Uppruni, búseta, mataræði, lífni, hreyfing og svefn eru allt þættir sem móta okkur sem einstaklinga og hafa þeir líka áhrif á þarmaflóruna. Þarmaflóran hefur ekki bara líkamleg áhrif á okkur því rannsóknir hafa sýnt að hún hefur einnig áhrif á andlegu hliðina.

Talið er að hátt í 90% af serótóníni (gleðihormóninu) séu framleidd í þörmunum og getur því ójafnvægi aukið líkur á kvíða og þunglyndi. Heilbrigð þarmaflóra er grunnurinn að góðri heilsu og verður hver og einn að reyna að finna sitt jafnvægi. „Ég er mikill talsmaður þess að allir taki inn góðgerla til að hjálpa til við að halda jafnvægi í þörmunum. Fjöldi örvera í meltingarveginum er gríðarlega mikill og ekki er hægt að greina hvert tilfelli fyrir sig nákvæmlega. Sem betur fer eru góðgerlar til inntöku hættulausir með öllu og mega allir aldursþópar taka þá inn,“ segir Hrönn.



Selma Björk er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle.



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli.



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle.



FEMARELLE REJUVENATE

- Slær hratt á fyrstu einkennum breytingaskeiðs
- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári

FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkennum (hitakóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi

FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein að innan
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast – vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu. Femarelle® vörulínan



Fjölbreytt handverk verður til sölu á markaðnum.



Svenni og Ástrós að vinna í leir með Fanneyju. MYNDIR/STYRKARFÉLAG ÁSS

Vasar · Diskar · Lampar · Pottar · Tesett · Myndir · o.m.fl.

Fyrir falleg heimili

Kínverskar gjafavörur | Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Jólamarkaður

Áss vinsæll

Jólamarkaður Áss styrktarfélags verður haldinn fimmtudaginn 30. nóvember. Þar verður handverk af ýmsum toga til sölu, heitt kakó og smákökur. Markaðurinn verður í nýju húsnæði starfseminnar.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Jólamarkaðurinn verður haldinn í nýju húsnæði að Ögurhvarfi 6 í Kópavogi. Það var tekið í notkun fyrir rúmu ári en áður var starfsemin dreifð á nokkra staði. Saumastofan kom úr Brautarholti og Smiðjan úr Bjarkarási í sumar," segir Hanna Gréta Pálsdóttir, umsjónarmaður Smiðjunnar hjá Styrktarfélagi Áss. „Með nýja húsnæðinu hefur verið hægt að auka fjölbreytnina í starfsemi í handverki og skapandi starfi, svo sem saumaskap, þæfingu, keramik, mósaik og skartgripagerð. Mikil áhersla er lögð á endurvinnslu hjá okkur. Allt skart sem er búið til hjá okkur er skart sem okkur hefur verið gefið og viðkomandi hefur verið hættur að nota. Þar sem húsnæðið er allt á einni hæð geta einnig fleiri sótt vinnustaðinn," segir Hanna Gréta. „Að jólamarkaðinum koma Ás vinnustofa, Smiðjan, Bjarkarás, Lækjarás, Lyngás og Smíkó sem eru allt staðir reknir undir Ási styrktarfélagi. Þetta er í fyrsta skipti sem allir þessir staðir koma saman í einn stóran markað," bætir hún við.



Hanna Gréta Pálsdóttir, umsjónarmaður Smiðjunnar.



Snotrir jólasveinar úr ull

Til sölu verður handverk af ýmsum toga, allt unnið á vinnustöðum félagsins. Má þar nefna klúta og handklæði frá saumastofunni, leir og mósaik úr Smiðjunni, trévörur frá Smíkó og ýmsar vörur frá Iðjunni, þar sem sérstök áhersla er lögð á endurvinnslu við val á hráefni.

Hanna Gréta segir ýmsar



Leirmuni má kaupa á markaðnum.

óvæntar upptakomur verða á markaðnum. Þá verður heitt súkkulaði og smákökur til sölu. Allt sem safnast á markaðnum er til styrktar starfseminni.

Markaðurinn stendur milli klukkan 15 og 18 á fimmtudag að Ögurhvarfi 6.

HAUST RESTAURANT

VINSÆLA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORÐIÐ SNÝR AFTUR.

BIG AMERICAN

Christmas buffet

Bókaðu borð á
haust@haustrestaurant.is
eða í síma 531 9020
Sjá nánar á haustrestaurant.is/jol

Haust Restaurant | Fosshótel Reykjavík | Þórunnartúni 1

BLACK FRIDAY

Heldur áfram í dag!!

20% AF ÖLLUM VÖRUM

* Afsláttur af vörum á fullu verði

STÆRÐIR 14-28
EDA 42-56



Náttkjöll
4.552 kr
5.690 kr



Bolur
3.192 kr
3.990 kr



Toppur
3.992 kr
4.990 kr



Golla
5.592 kr
6.990 kr



Náttbuxur
3.992 kr
4.990 kr



Sport leggingur
3.992 kr
4.990 kr



Jakki
10.392 kr
12.990 kr



Peysa
9.592 kr
11.990 kr

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru

Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16



Víg erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Hver er tilgangur lífsins?

Sigríður Júlía Bjarnadóttir, kennari og myndlistarmaður, stendur fyrir ráðstefnu í Árbæjarsafni í dag þar sem fólk úr ólíkum áttum veltir þessari grundvallarspurningu fyrir sér.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Ég fékk þessa hugmynd fyrir mörgum mánuðum og hún spratt af því að mig langaði í heidarlegri samræður í samfélaginu,“ segir Sigríður og bendir á hvað fólk deilir í raun litlu þegar hittist. „Þegar ég hitti einhvern til dæmis í Fjarðarkaupum sem ég hef ekki séð lengi, þá fer alltaf sama rútinan í gang. Annar spyr: Hvað segirðu? Og hinn svarar alltaf: Allt fínt. En þú? Og þá svarar sá fyrri líka: Allt fínt. Sem er alls ekki alltaf satt. Ég vil ekki vera dónaleg og segja að fólk sé að ljúga en mig langar í heidarlegri samræður, vangaveltur og ígrundun. Ég þoli ekki þegar ég hitti fólk sem ég hef ekki hitt í nokkur ár og samskiptin eru svona yfirborðsleg. Þetta er einn útgangspunktur ráðstefnunnar. Svo er það á hinn bóginn líka þunglynda bisamrottan í Múmínálfunum sem liggur í hengirúminu sínu undir brúnni og veltir fyrir sér tilgangsleysi allra hluta.“

Ráðstefnan er einnig haldin til að marka tímamót. „Ég er að fagna því að vera orðin sextíu ára. Ég átti afmæli á miðvikudaginn og var búin



Sigríður Júlía Bjarnadóttir veltir fyrir sér tilgangi lífsins á Árbæjarsafninu.

að velja lengi fyrir mér hvernig og hvort ég ætti að halda upp á það. En svo fékk ég þessa hugmynd og hún passaði við það hvernig mér leið.“

Hún segir sína nánustu hafa tekið misvel í hugmyndina. „Eldri dóttur minni leist alls ekkert á þetta þegar

ég fór að segja henni frá þessu,“ segir Sigríður og hlær. „Hún sagði: Þetta verður ógeðslega leiðinlegt, mamma, og það vill enginn vera þarna. Ég vildi endilega að hún yrði með erindi á ráðstefnunni því hún er heimspokinemi og hefur

ýmislegt skemmtilegt og áhugavert til málanna að leggja. En hún hrökk alveg í kút þarna, fannst þetta hræðileg hugmynd og það tók mig marga mánuði að sannfæra hana. Það var ekki fyrr en ég var búin að gefast upp á henni og það

litlu systur hennar að taka þetta að sér fyrst stóra systir var svona litíð hrifin að hún sló til. Þannig að hún er meðal þeirra sem taka til máls á ráðstefnunni.“ Meðal annarra sem taka til máls á ráðstefnunni eru Einar Árni Bjarnason, 15 ára nemi og barnabarn Sigríðar sem kemur með sjónarmið unglingsins, Anton Helgi Jónsson skáld, Guðbjörg Ríkey Thoroddsen kinverskufræðingur og Katrín Þorvaldsdóttir listakona. Ráðstefnustjóri verður Helga Harðardóttir ljósmóðir og systurdóttir Sigríðar. „Hugmyndin var að fá breidd í umræðuna svo það kæmu fjölbreytt sjónarhorn á umræðuna og þessa risastóru spurningu.“

Þegar allir hafa lokið sínu erindi er hugmyndin að allir ráðstefnugestir skrifi eina setningu á blað sem yrðu svo settar í pott eða skál. „Svo draga allir einn miða frá einhverjum öðrum og fara þannig með tilgang einhvers annars með sér heim. Sem víkkar örugglega út þinn eigin sjóndeildarhring.“

Ráðstefnan er haldin í Árbæjarsafninu. „Mér fannst það við hæfi því það er einmitt líka sextíu ára á þessu ári. Og næst þegar ég hitti ykkur í Fjarðarkaupum ætlast ég til þess að þið segið mér allt!“ segir Sigríður brosandí að lokum.

BLACK FRIDAY TILBOÐ
kr. 3.500
Stærðir 38-58
Verstunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

BLACK FRIDAY TILBOÐ
kr. 3.500
Stærðir 38-52

My Style
tískuhús

Stærðir 38-52

mystyle

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Nýbakað croissant með kaffinu

Það er einfalt að gera nýbakað croissant með morgunkaffinu. Það þarf þó að eiga smjördeig í frystinum en það er hægt að kaupa tilbúið úti í búð. Deigið er flatt út og skoríð í þríhyrninga. Þá er penslað yfir og bakað.

Það sem þarf:

- 1 pakki smjördeig
- 1 egg til að pensla með
- 2 msk. hveíti

Hitíð ofninn í 225°C. Stráid hveíti á bordið og fletjið deigið út í þynnra lag. Notið beittan hnif og skeríð deigið í þríhyrninga. Beytið eggíð og penslið hvern þríhyrning með því. Rúllið þríhyrningunum upp frá breiðari endanum. Mjórri endinn á að límast með egginu. Raðið croissant á bökunarplötu



Nýbakað croissant er gott með morgunkaffinu um helgar.

sem klædd hefur verið með bökunarpappir. Penslið aftur yfir þau með eggí og bakið í 7-10 mínútur.

Berið fram með smjöri, sultu eða súkkulaði eftir smekk og góðum kaffibolla.

ALLIR VELKOMNIR

Jólamarkaður
Bjarni Sigurdsson
Leirlistamaður

Á markaðnum eru einungis ný verk.
Léttar veitingar alla dagana og happdrætti.

Opnunartímar
Föstudaginn
24. nóvember kl 16 - 21
Laugardaginn
25. nóvember kl 11 - 18
Sunnudaginn
26. nóvember kl 11 - 18

Bjarni Sigurdsson - Hrauntunga 20

365

LÁTTU EKKI SÍMANN PLATA ÞIG

365 er á sama farsímakerfi og Síminn en á mun lægra verði

11GB + ∞ SMS

2.590 KR.
Á mánuði

365.is | 1817 **365**



Tryggðu
þér áskrift
í síma
1817

Besta **sætið**

Við færum þér **beinar útsendingar** frá öllu besta og vinsælasta íþróttæfni sem völ er á!

Gerðu vel við þig í vetur og fáðu áskrift af öllu því besta og vinsælasta íþróttæfni sem völ er á! Með **Sportpakkanum** missir þú ekki af neinu. Við bjóðum upp á beinar útsendingar frá Ensku úrvalsdeildinni, Meistaradeildinni, Dominos deildinni, Olfs deildinni, Formúlu 1, spænsku úrvalsdeildinni og UFC svo fátt eitt sé nefnt.



BESTA SÆTIÐ

365.is | 1817

SPORT

Svona veistu hvaða tölvuleikir henta börnum

Tölvuleikir verða sífellt vinsælli, en breytast hratt, svo það getur verið erfitt fyrir foreldra að vita hvað hentar börnum. Til er einfalt kerfi sem hjálpar fólki að taka upplýstar ákvarðanir.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Tölvuleikir eru eitt vinsælasta skemmtanaform nútímans og verða sífellt vinsælli. En þeir hafa tekið miklum breytingum í árunna rás. Tölvuleikir hafa þróast og breyst og í dag eru margir þeirra alls ekki hugsadur fyrir börn. Því er mikilvægt fyrir foreldra að vita hvað er viðeigandi fyrir börnin og hvað ekki.

Sem betur fer eru til alþjóðlegir staðlar sem innihald hvers einasta leiks er metið út frá og þeim er svo gefin umsögn sem segir til um hvaða aldurshóp leikurinn hentar og hvernig innihaldið er. Á Evrópu-markaði eru leikir metnir út frá svokölluðu PEGI-kerfi, en kerfið á að hjálpa neytendum að taka upplýstar ákvarðanir þegar þeir kaupa tölvuleiki eða snjallsímaforrit.

Miklar og hraðar breytingar

Tölvuleikir hafa breyst mikið á undanföllum árum. Margir þeirra eru gerðir fyrir fullorðna spilara í dag. Þannig eru til leikir sem eru mjög ofbeldisfullir, hryllingsleikir og leikir sem krefja spilara um að taka erfiðar síðferðislegar ákvarðanir. Sumir eru líka einfaldlega of flóknir fyrir yngri kynslóðina.

Tækniframfarir hafa líka gjörbreytt útliti tölvuleikja, þannig að sumir þeirra eru mjög raunverulegir. Fyrir vikið hefur upplifun spilara breyst mikið.

En stóru nýju leikirnir eru auglýstir af krafti, hvort sem þeir eru bannaðir börnum eða ekki, og þessar auglýsingar geta auðveldlega vakið áhuga barna. Þá er mikilvægt að fullorðnir geti haft vit fyrir börnunum og passað að kaupa ekki leiki sem henta börnunum illa.

Fimm aldursflokkar og átta efnisflokkar

Í PEGI-kerfinu er leikjum skipt í fimm aldursflokkar og gerðar athugasemdir ef innihald leiksins fellur undir átta mismunandi efnisflokkar sem henta börnum misvel. Þessar merkingar sjást skýrt framan á



Minecraft er vinsæll hjá börnum og fullorðnum og hefur verið notaður í kennslu. NORDICPHOTOS/GETTY



Super Mario Odyssey er dæmi um vandaðan nýjan leik sem hentar börnum vel. NORDICPHOTOS/GETTY



Grand Theft Auto leikirnir eru gríðarlega vandaðir og vinsælir. En alls ekki fyrir börn. NORDICPHOTOS/GETTY

hverjum einasta leik og þar að auki eru textalýsingar á umbúðunum á því efni sem gæti hentað börnum illa.

Það er gott að vita á hverju aldursflokkunin byggir.

- **PEGI 3:** Leikir sem hafa þessa einkunn eru viðeigandi fyrir alla aldurshópa. Ef það er ofbeldi í þeim er það á pari við Kalla kanínu eða Tomma og Jenna og leikirnir sýna bara skáldaðar persónur. Hljóð og mynd eru ekki líkleg til að

skelfa ung börn og engin blótsyrði eru leyfð.

- **PEGI 7:** Leikir sem ná næstum að vera í flokknum á undan en innihalda einhver atriði eða hljóð sem geta hugsanlega hrætt.
- **PEGI 12:** Leikir sem sýna ofbeldi sem er örlítið alvarlegra gagnvart ímynduðum sögupersónum eða mjög vægt ofbeldi gagnvart persónum sem líta út eins og manneskur eða dýr, eða sýna örlítið meiri nekt. Öll blótsyrði verða að

vera væg og mega ekki vísa í neitt kynferðislegt.

- **PEGI 16:** Leikir sem sýna ofbeldi eða kynferðislegar athafnir á raunverulegan hátt. Þeir geta innihaldið grófar blótsyrði, notkun á tóbaki og öðrum lyfjum og glæpsamlega hegðun.
- **PEGI 18:** Þessi einkunn er gefin ef það er gróft ofbeldi í leiknum eða ofbeldi af ákveðnum gerðum er sýnt. Það er örlítið erfitt að skilgreina hvað er gróft ofbeldi,

því það er huglægt mat, en skilgreiningin gengur út frá því að ofbeldið geti valdið viðbjóði hjá áhorfendum.

Aftan á umbúðum leikja er aldursflokkunin svo rökstudd. Átta mismunandi atriði geta verið talin til og alvöru og eðli hvers og eins er lýst. Atriðin eru blótsyrði, mismunun, lyfjanotkun, skelfing, fjárhættuspil, kynlíf, ofbeldi og netspilun.

Blótsyrði þýðir að blótað sé í leiknum, mismunun þýðir að hann sýni mismunun eða efni sem gæti ýtt undir mismunun, lyfjanotkun þýðir að hann sýni slíkt, skelfing vísar til þess að leikurinn innihaldi eitthvað sem getur hrætt ung börn, fjárhættuspil þýðir að leikurinn hvetji til eða kenni fjárhættuspil, kynlíf þýðir að slíkt sé sýnt, ofbeldi þýðir að slíkt sé sýnt og netspilun er tekin fram því spilarar geta komist í eftirlitslaus samskipti við aðra spilara á netinu, sem geta stundum verið dónalegir.

Það er því ýmislegt sem þarf að hafa í huga, en með því að fylgja aldursflokkuninni er auðvelt að passa að börnin spili ekki eitthvað óviðeigandi. Nánari lýsingar á eðli efnisins geta svo hjálpað foreldrum að taka upplýstar ákvarðanir um hvort þau vilji gera einhverjar undantekningar.

Gæði skipta máli

Sem betur fer er nóg af gæðaleikjum fyrir börn, þó margir af vinsælustu leikjunum séu fyrir eldri spilara. Það er auðvelt að fletta upp einkunnagjöf gagnrýnenda fyrir leiki á netinu. Á vefsíðunni metacritic.com er til dæmis hægt að sjá meðaltalið af einkunnum neytenda og virtra gagnrýnenda og fá þannig ágæta mynd af viðtökum leiksins.

Það er um að gera að láta börn leika sér í vönduðum leikjum. Upplifunin getur haft mun betri áhrif á þroska barnanna og vandaðir leikir eru skemmtilegir í lengri tíma en óvandaðir, svo þeir eru betri fjárfesting. Auk þess er aldrei að vita nema foreldrarnir geti haft gaman af því að spila góða leiki með börnum sínum.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólunum.

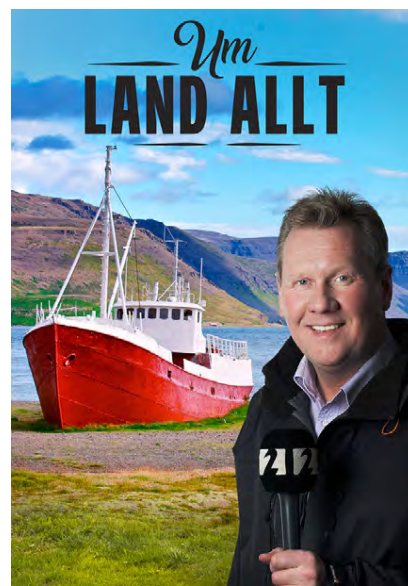
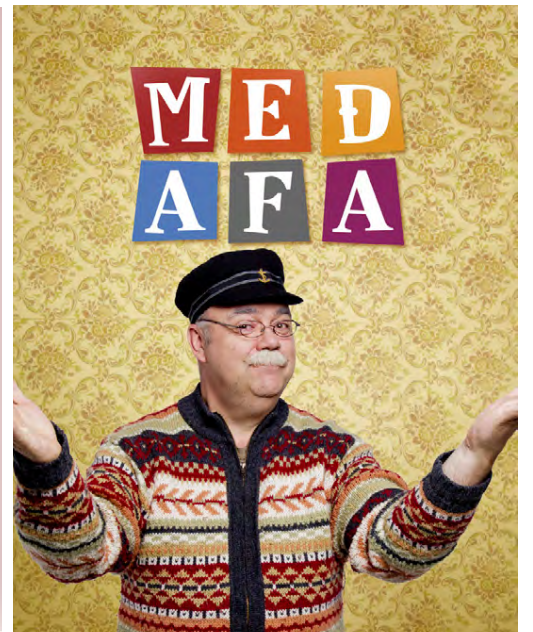
Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ



Lóa Pind 
SNAPPARAR



365.is | 1817

MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND OG BETRA VIÐMÓT

JÓLIN KOMA SNEMMA Í ÁR!

APPLE TV 4K að andvirði 29.990 KR.

VALITOR

FYLGIR MEÐ PÖKKUM 365

Framundan er stútfull dagskrá af öllu því helsta í innlendra og erlendri dagskrárgerð. Við leggjum metnað í að þú njótir fyrsta flokks skemmtunar á sem bestan hátt og því **fylgir Apple TV 4K með pökkum 365.**

GILDIR TIL 30. NOV
EDA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST



MARGFALT SKEMMTILEGRI





Tombóla á bókasafninu

Kátir krakkar geta komið með hluti á tombólu í Borgarbókasafninu í Grófinni á morgun, sunnudaginn 26. nóvember. Tombólan fer fram í samvinnu við Rauða krossinn. Aðeins er pláss fyrir tíu bása í bókasafninu og þeir sem hafa áhuga þurfa að skrá sig fyrirfram með því að senda tölvupóst á thorbjorg.karlsdottir@reykjavik.is.

Tombólan verður haldin á fyrstu hæð bókasafnsins. Hún hefst klukkan 15 og stendur til klukkan 17.30. Borð og stólar eru á staðnum, en börnin mæta með hlutina sem þau vilja bjóða til sölu.

Allur ágóði rennur til Róhingja, flóttafólks frá Mjanmar.

Borgarbókasafnið í Grófinni er í Tryggvagötu 15. Sjá nánar á borgarbokasafn.is. Sími 411 6100.



Heitt kakó er ómissandi á jólamörkuðum.

Jólamarkaðir um helgina

Jólamarkaðir verða sífellt vinsælli hér á landi. Um helgina verður mikið líf og fjör í Laugalæknum en Frú Lauga, Kaffi Laugalækur, Pylsumeistarinn og Ísbúðin Laugalæk standa fyrir skemmtilegum jólamarkaði með lifandi tónlist, jólaglög og sérstökum jólamatseðli. Þar verða margs konar pop-up verslanir sem spennandi verður að skoða og gera góð kaup, svo sem Ethic verslun, Meidur trésmíðja, Óli Stef gullsmíður, Kyrja fatahönnun og fleiri. Jólátré og greinar frá Skógræktarfélagi Mosfellsbæjar verða til sölu fyrir þá sem vilja undirbúa jólnin snemma og svo geta krakkarnir fönðrað eitthvað fallegt til styrktar SOS barnaþorpi í Tansaníu. Jólaveinninn kemur auðvitað í heim-sókn að gleðja börnin.

Jólamarkaðurinn í Heiðmörk verður líka opnaður en hann er haldinn árlega af Skógræktarfélagi Reykjavíkur helgarnar fram að jólum. Þar er ljúf jólastemning og markmiðið að fjölskyldan upplifi vetrarparadís í skóginum og geti um leið fundið fallegar og náttúrulegar vörur fyrir hátíðarnar. Seld verða jólátré og margs konar fagurt handverk verður einnig til sölu. Rithöfundar koma og lesa úr verkum sínum og tónlistarmenn úr ýmsum áttum spila fyrir gesti.

Áfengi er fitandi

Bjór og léttvín eru kaloriubombur. Í desember gerir fólk vel við sig í mat og víni, drekkur jólabjór eða -glögg. Þeir sem huga að vigtinni þurfa að velja sérstaklega hvað þeir drekka því áfengi er mismunandi fitandi. Talað er um að 1 gramm af alkóhóli sé 7 kaloriur. Ef þú ætlar að drekka nokkur glös er betra að taka dansspor með til að fá hreyfingu á móti.

Sumir telja að dökkur bjór sé meira fitandi en ljós. Það þarf þó ekki að vera. Hálfur lítri af Guinness er 210 kaloriur á meðan ljós bjór

er 200. Því hærra alkóhólprósenta, því fleiri hitaeiningar.

- 330 ml af bjór (4,5%) = 125 hitaeiningar
- 500 ml bjór (4,5%) = 200 hitaeiningar
- 1 glas þurrt hvítvín (12%) = 86 hitaeiningar
- 1 glas sætt hvítvín = 90 hitaeiningar
- 1 glas rauðvín = 93 hitaeiningar
- Þegar fólk borðar nasl með björnum eða víninu verða hitaeiningar heldur fleiri.
- Sterkir drykkir eru kaloriurikari en léttir.



Þótt það sé gaman að skála yfir jólahlaðborðinu þarf að gæta sín á hitaeiningunum.

LAUFABRAUÐ

eftir norðlenskri uppskrift



PRENTUNIS

www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



NÝR BÍLL

FORD Tourneo Custom 9 manna. Árgerð 2017, dísel, Sjálfskiptur. Verð 4.980.000 án VSK. Rnr.136639.



NÝR BÍLL

FORD Transit FT460 18 manna 155hó. Árgerð 2017, dísel, beinskíptur. Verð 4.980.000 án VSK. Rnr.159909.



100% LÁN

VW Caravelle Syncro. Árgerð 2003, ekinn 317 þ.km, dísel, beinskíptur. Verð 1.290.000. Rnr.150188.

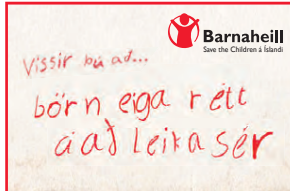
Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



RENAULT MEGANE SPORT TOURER nýskr. 02/2017, ekinn 17 þ.km, bensín, 6 girar. 300.000 kr. afsláttur verð nú 2.290.000 kr. Raðnr. 230447 á BILO.is



HYUNDAI I30 CLASSIC WAGON nýskr. 12/2016, ekinn 16 þ.km, bensín, 6 girar. 300.000 kr. afsláttur, verð nú 2.290.000 kr. Raðnr. 230575 á BILO.is



TOYOTA HIACE 4WD 9 MANNA nýskr. 06/2007, ekinn 183 þ.km, dísel, 5 girar. Verð 2.750.000 kr. Raðnr. 257133 á BILO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is



TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



NÝR BÍLL.

Tilboð kr 3.490.000.- Ásett verð 3.890.000.- kr 400.000.- afsláttur. SSANGYONG Tivoli dlx 4x4. 7" skjár og bakkmyndavél. sjálfskiptur 6 girar. 16" felgur og dekk. Rnr.104940



NÝR BÍLL.

Tilboð kr 3.490.000.- Ásett verð 3.890.000.- kr 400.000.- afsláttur SSANGYONG Tivoli dlx 4x4. 7" skjár og bakkmyndavél. msjálfskiptur 6 girar. 16" felgur og dekk Rnr.104955

Braut Bílasala
Bildshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Bílar til sölu



Glæsilegur Discovery 05/12 7 sæti leður, krókur o.fl 19" felgur ásett 5,8 fæst á góðu verði. S. 898-1395



Toyota Land Cruiser árg. 97. Dísel bíll í góðu standi með krók. Nánari uppl. í s. 852 3668



Hyundai i30 CW 2008, ekinn 118 þús. Sjálfskiptur, leðursæti, toppluga, bakkvari ofl. Verð 750 þús. Uppl. í s. 660 8964 og andreasmundsson@gmail.com

Hópfæribílar



MERCEDES-BENZ O1117L

26 sæta Rúta eða húsbílaefni, læst drif, olíumiðstöð, leiðsögugerfi, ekinn aðeins 650þ. Dettur í gang. Verð nú 990.000. Uppl. 820-5181

Húsbílar



Nissan Navara 2006 Ek 176 þús., beinskíptur, nýskoðaður. Ástandsskoðun frá umboði fylgir. Góð microskorin dekk. Verð kr 1690 þús. Uppl. s 8961339

Vinnuvélar



TIL SÖLU

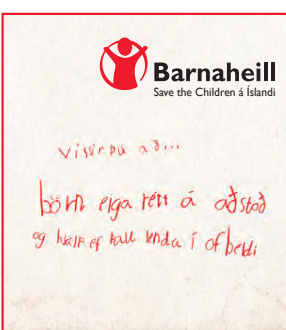
Snorkel 2033, skæralyfta, með 8m vinnuhæð, árgerð 2005. Verð kr. 700.000,- + vsk. Lyfta ehf Sími 892 7512 www.lyfta.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700



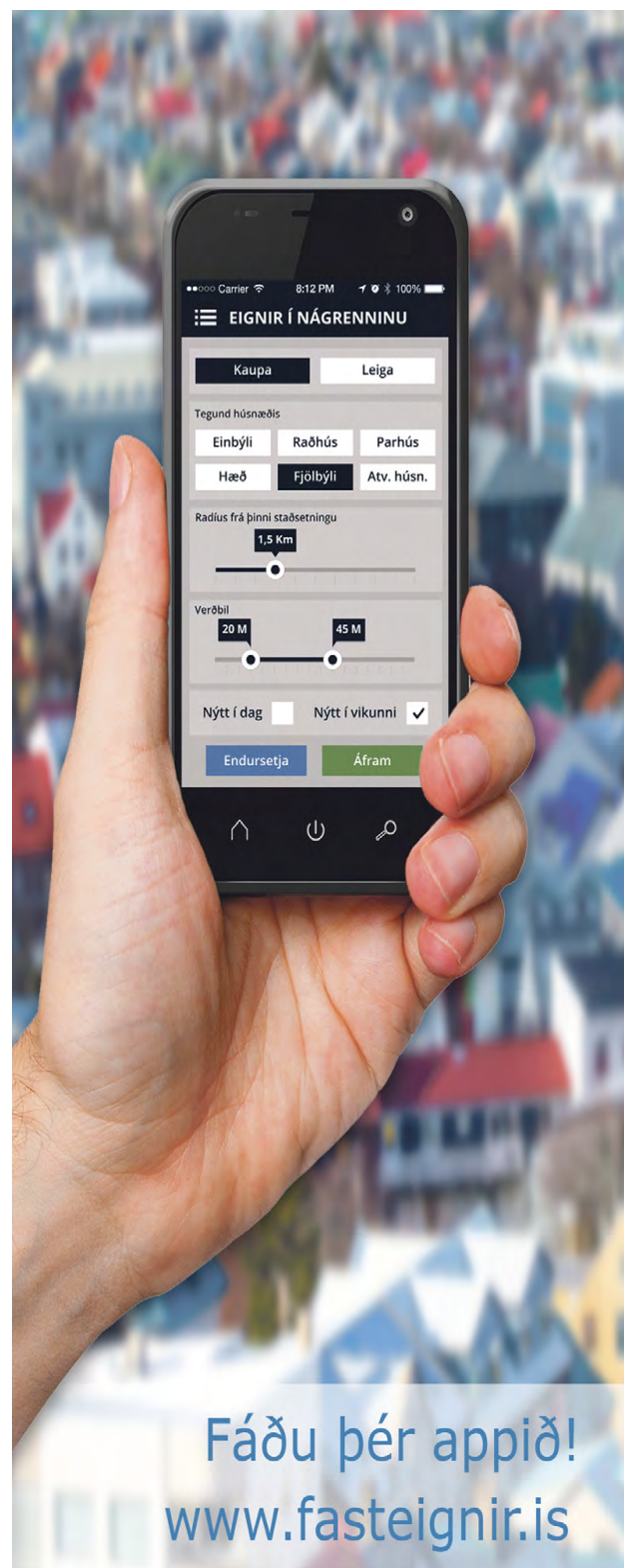
Nýr bíll. Tilboð kr. 3.490.000.-
Ásett verð 3,890,000.- kr 400,000.- afsláttur



SSANGYONG Tivoli dlx 4x4. 7" skjár og bakkmyndavél. Sjálfskiptur. 6 girar. 16" felgur og dekk. Rnr.104955



Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilabraut.is



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan.smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á [Facebook.com/snyrti](https://facebook.com/snyrti) og nuddstofan.smart

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

LOK Á HEITA POTTA
Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjarðarbolstrun.is
Fjarðarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjarðarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

