

VEIÐ

LAUGARDAGUR 3. FEBRÚAR 2018

Helgin



Yesmine Olsson mun heiðra minningu Michaels Jackson með stórsýningu í Hörpu. Þar kemur fram fjöldi söngvara og dansara. ➔4



Láttu okkur ráða

Elja starfsmannabjónusta var stofnuð haustið 2016 og er í dag stærsta starfsmannabjónusta landsins. Um tvö þúsund starfsmenn hafa fyrir milligöngu Elju starfað hjá um 170 fyrirtækjum við fjölbreytt störf um allt land. ➔2

„Árangur okkar má rekja til góðs orðspors meðal stjórnenda í atvinnulífinu en fyrirtæki leita til okkar af því að stjórnendur mæla með okkur og treysta okkur,“ segir Arthur Vilhelm Jóhannesson, framkvæmdastjóri Elju starfsmannabjónustu. MYNDIR/EYÞÓR



ÚT S Ö L U N N I
LÝKUR Á SUNNUDAG

20 - 70 %

A F S L Á T T U R A F
Ö L L U M V Ö R U M

habitat



TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS



„Allir okkar starfsmenn eru í stéttarfélögum og starfa samkvæmt þeim lögum og kjarasamningum sem eru í gildi á hverjum tíma,“ segir Arthúr Vilhelm Jóhannesson.

Framhald af forsiðu →

Arthúr Vilhelm Jóhannesson, framkvæmdastjóri Elju starfsmannaþjónustu, rekur aukin umsvif til vaxtar í efnahagslífinu og að í sumum faggreinum sé ekki nægileg nýliðun hér á landi til að mæta aukinni eftirspurn eftir starfskröftum. Fjöldmörg fyrirtæki nýta þjónustu Elju til þess að mæta aukinni eftirspurn með fjölgun starfsmanna.

Gott orðspor meðal stjórnenda í atvinnulífinu

„Árangur okkar má rekja til góðs orðspors meðal stjórnenda í atvinnulífinu en fyrirtæki leita til okkar af því að stjórnendur mæla með okkur og treysta okkur,“ segir Arthúr Vilhelm.

„Við mætum þörf fyrirtækja sem þurfa að ráða til sín starfsfólk, hvort sem er tímabundið eða til lengri tíma og við lítum á okkur sem mikilvægt hreyfiafl framkvæmda, þjónustu og uppbyggingar á innviðum samfélagsins. Ef ekki væri fyrir okkar þjónustu myndu fyrirtæki neyðast til að draga úr þjónustu við viðskiptavini eða biðja núverandi starfsfólk að vinna mikla yfirvinnu sem felur í sér mikinn kostnað og dregur úr starfsánægju til lengri tíma.“

Arthúr Vilhelm segir að starfsfólk Elju sinni fjölbreyttum störfum. „Við höfum ráðið í fjölbreytt störf hjá mörgum aðilum. Má þar nefna rútu- og strætóbílstjóra, tækjastjórnendur, bifvéla-virkja, rafvirkja, pípara, málara, almenna verkamenn, starfsmenn í vöruhús ásamt starfsmönnum í afgreiðslu og sölustörf svo dæmi séu tekin.“

Við mætum þörf fyrirtækja sem þurfa að ráða til sín starfsfólk, hvort sem er tímabundið eða til lengri tíma og við lítum á okkur sem mikilvægt hreyfiafl framkvæmda, þjónustu og uppbyggingar á innviðum samfélagsins.

Vandað ráðningarferli

Arthúr Vilhelm segir ráðningarferli Elju afar vandað og að starfsmannaþjónustan afli allra þeirra gagna sem nauðsynleg eru. „Við tökum viðtal við alla starfsmenn til að ganga úr skugga um að viðkomandi sé rétti aðilinn í starfið. Gangi það eftir sjáum við um alla skjálagerð, skráum starfsmann inn í landið, sækjum um kennitölu og aðstoðum við stofnun banka-reikninga. Við erum í samstarfi við erlendar ráðningarstofur en auk þess sækja margir einstaklingar beint um hjá okkur þar sem starfsmenn okkar mæla með okkur við vini og ættingja.“

Ánægðir starfsmenn

Íslensk fyrirtæki eiga í samkeppni við önnur lönd um gott vinnuafli og starfsmenn gera miklar kröfur. Því skiptir móttaka og þjónusta við starfsfólk miklu máli að mati Arthúrs Vilhelms. „Allir okkar starfsmenn eru í stéttarfélögum og starfa samkvæmt þeim lögum



Elja starfsmannaþjónusta er til húsa í rúm-góðu húsnæði að Hátúni 2B í Reykjavík.

og kjarasamningum sem eru í gildi á hverjum tíma,“ segir Arthúr Vilhelm. „Starfsmönnum eru kynnt vel réttindi sín. Þá er rétt að taka fram að starfsmennirnir greiða skatta og gjöld hér á landi. Skattspor Elju, sem eru skattar og gjöld sem greidd eru í tengslum við umsvif fyrirtækisins, er í dag rúmar 1.650 milljónir króna.“

Elja útvegar starfsmönnum einnig húsnæði en félagið er með húsnæði í Reykjanesbæ og á höfuðborgarsvæðinu. „Það þarf að hlúa vel að starfsfólki í nýju landi og sem fyrr segir aðstoðum við þá við alla praktiska hluti við að koma sér fyrir í landinu,“ segir Arthúr Vilhelm en þar leika starfsmenn á skrifstofu Elju lykilhlutverk í þjónustu við starfsfólk.

Þá er rétt að taka fram að starfsmennirnir greiða skatta og gjöld hér á landi. Skattspor Elju, sem eru skattar og gjöld sem greidd eru í tengslum við umsvif fyrirtækisins, er í dag rúmar 1.650 milljónir króna.

Á skrifstofu Elju starfa um 20 starfsmenn, þar af átta starfsmenn af erlendum uppruna sem sumir hafa starfað hjá Elju frá upphafi. Þeir tala móðurmál starfsmanna og eru þeim til halds og trausts. „Við metum starfsmenn okkar mikils. Til að viðhalda sem bestum starfsanda og ánægju leigjum við m.a. íþróttasali í Reykjanesbæ og á höfuðborgarsvæðinu þeim að kostnaðarlausu og höldum reglulega skemmtikvöld fyrir starfsfólk,“ segir Arthúr að lokum

Elja starfsmannaþjónusta er til húsa að Hátúni 2B og er opið alla virka daga frá kl. 9-17. Hægt er að hafa samband við Elju í síma 4 150 140 og á heimasíðu Elju, elja.is.

Fótaóeirð horfin og ég fæ góðan nætursvefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúrulyf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við eril dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglega lífinu. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótruflað. Álitid er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ættu að ná yfir u.þ.b. 45-50% af öllum nætursvefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klst. svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum upp um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofið þannig að við hvílumst og vöknum endurnærð. Vaktavinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur er algeng orsök svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er mjög algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði, upptaka næringarefna og venjur geta líka átt stóran þátt í svefnleysi.

Einbeitingarskortur og offita

Langvarandi röskun á svefni og svefnmynstri getur haft mjög alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar. Einkenni svefnleysis eru m.a. þreyta yfir daginn, skapsveiflur og jafnvel þunglyndi og kvíði. Einbeiting minnkar, slyshætta eykst og ýmis andleg og líkamleg vandamál, eins og t.d. offita, verða algengari. Sum einkenni geta líka dregið þann dilk á eftir sér að þau ýti undir frekara svefnleysi sem þýðir að við erum komin í vítahring sem þarf einhvern veginn að rjúfa.

Loksins góður nætursvefn

Soffia Káradóttir þekkir Melissa Dream og ber því vel söguna:



Soffia Káradóttir.

„Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll fótaóeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn.“

Soffia Káradóttir

„Ég hef lengi verið með fótaóeirð sem hefur aukist með árunum og mér hefur reynst erfitt að sofa nógu vel vegna þess. Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream hefur þetta algjörlega breyst. Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn. Að mínu mati eru þetta tófratöflur sem ég gæti ekki verið án og hef ég nú tekið Melissa Dream reglulega í þrjú ár.“

Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi



og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Við eigum ekki að borða á kvöldin og passa okkur á því að drekka ekki of mikið, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu og að losna við klósettferðir. Ekki taka tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúruleg bætiefni reynast mörgum vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Þetta bætiefni fékk um daginn viðurkenningu frá National Nutrition í

Kanada í flokki bestu fæðubótarefna gegn streitu.

Aminosýra sem stuðlar að slökun

Melissa Dream inniheldur sitrónumelissu sem hefur verið notuð í aldaradur m.a. til að bæta svefn og draga úr kvíða. Þar er einnig að finna L-theanine, aminosýru sem finnst í svörtu og grænu tei og hafa rannsóknir sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljógandi áhrif. Að lokum inniheldur Melissa Dream B víta-

mín sem er gott fyrir taugakerfið og nægilegt magn af magnesíum sem er vöðvaslakandi og getur dregið úr óþægindum í hand- og fótleggjum.

HAM

Svefnleysi getur þó verið alvarlegra vandamál en svo að einföld ráð dugi. Þá er best að ráðfæra sig við lækni. Þess ber þó einnig að geta að rannsóknir hafa sýnt að bestur árangur næst með hugrænni atferlismeðferð (HAM) sem er nokkurra vikna námskeið sem fólk getur sótt.

Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandræðum.



Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Flytur inn Michael Jackson sýningu frá New York

Yesmine Olsson mun heiðra minningu Michaels Jackson með stórsýningu í Hörpu þann 8. september nk. Átján söngvarar og dansarar koma fram og tveir skipta með sér hlutverki Jacksons.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigridinga@frettabladid.is



Yesmine Olsson er vön að láta verkin tala. Þegar hún áttáði sig á að upphaldstónlistarmaðurinn hennar, Michael Jackson, hefði átt stórafmæli í ár ákvað hún að heiðra minningu hans með eftirminnilegum hætti. „Ef ég fæ hugmynd sem ég hef trú á verð ég að hrinda henni í framkvæmd. Ég fór af stað að leita að einhverjum til að leika Michael Jackson og eftir mikla leit fann ég frábæra listamenn í heimsklassa sem hafa sett upp Michael Jackson sýningu í New York. Ég sá einn þeirra syngja og dansa í spjallþættinum hjá Ellen og vissi þá að þetta væri málið. Aðaldanshöfundurinn vann mikið með Michael Jackson sjálfum.

Síðustu mánuðina hef ég verið í viðræðum við framleiðendur sýningarinnar og samningar voru undirritaðir í vikunni,“ segir Yesmine spennt og nú er því ljóst að hugmyndin verður að veruleika. Átján manna hópur kemur frá New York og verður Michael Jackson í aðalhlutverki í Hörpu þann 8. september.



Yesmine ætlar að flyja inn heila Michael Jackson sýningu frá New York.

MYND/MUMMI LÚ

Dansaði í gervi Michaels Jackson á Strikinu

„Ég er ekki bara hrifin af Michael Jackson sem tónlistarmanni heldur hafði hann mikil áhrif á líf mitt. Þegar ég var að alast upp í Svíþjóð var ekki margt dökkt fólk í kringum mig en svo kom Michael

Jackson fram á sjónarsviðið með Billie Jean og þá vissi ég hvað ég ætlaði að gera í lífinu. Ég vildi verða dansari og danshöfundur og eftir það varð ekki aftur snúið,“ segir Yesmine hlæjandi.

Yesmine var á kafi í fótbolta og stundaði æfingar á trampólíni og var að eigin sögn mikil stráka-stelpa. „Eftir að ég sá Jackson tók dansinn yfir en ég æfði dansana hans í laumi inni í herberginu mínu því mér fannst dansskólarnir ekki nógu töff. Vikulega var tónlistarþáttur í sjónvarpinu og ég missti ekki af neinum þeirra til að sjá nýjustu danssporin með honum,“ segir Yesmine en hún var fljót að ná rétta taktinum í dansinum og ekki leið á löngu þar til hún fékk áhuga á að taka þátt í hæfileikakeppni. „Foreldrar mínir voru ekki hrifnir af því en

ég fékk það í gegn. Þeir höfðu ekki hugmynd um að ég kynni að dansa og vissu ekkert hvað ég ætlaði að sýna en þeim til mikillar undrunar bar ég sigur úr býtum með því að sýna Michael Jackson dans,“ rifjar Yesmine upp.

Með sigrinum öðlaðist hún rétt til að taka þátt í aðalhäfileikakeppni Svíþjóðar og vann hana líka. „Sumarvinnan mín það árið var að dansa í gervi Michaels Jackson á Strikinu í Kaupmannahöfn og þannig byrjaði ferill minn í dansheiminum,“ segir Yesmine en síðan þá hefur líf hennar meira og minna snúist um dans.

Fékk Zöru Larsson til Íslands

Þetta er í annað sinn sem hún kemur að stóru verkefni á borð við þetta. „Ég sit í stjórn sænsk-íslenska verslunarráðsins. Fyrir rúmum tveimur árum skipulögðum við sænska daga og þá datt mér í hug að fá Zöru Larsson til landsins en hún er lítt þekkt utan Svíþjóðar. Ég hafði samband við umboðsmanninn hennar og boltinn byrjaði að rúlla. Svo sló hún í gegn og ég áttáði mig strax á því að best væri að fá reyndara fólk að borðinu og Sena Live kom inn í samstarfið sem heppnaðist vel.“

Yesmine segir Jackson hafa áhrif á fjölda manns um heim allan. „Ég leitaði að réttu Michael Jackson týpunni í marga mánuði og var því mjög ánægð þegar ég fann þá réttu. Það eru tveir sem deila með sér hlutverkinu í þessari sýningu, enda enginn eins og hinn eini sanni Michael Jackson. Annar dansar eins og Jackson og hinn syngur eins og hann. Þetta er alvörusýning,“ segir Yesmine.



Yesmine í hlutverki Michaels Jackson með verðlaunin fyrir sigur í hæfileikakeppninni. Hún segir að poppstjarnan hafi haft mikil áhrif á líf sitt.

20% ALLAR VÖRUR
Tilboð gildir til sunnudags

70% ÚTSALA

LIVE IN Levi's®

Levi's Krínglunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

Ótrúleg
verð!



Stórsýning á húsbílum í Reykjanesbæ um helgina

20 bílar í sýningarsal – 12 mismunandi útfærslur

Frábærir bílar á ótrúlegum verðum – dæmi:

- Sunlight T 60, 2016 árgæð, verð frá 6.990.000,-
- Sunlight T 58, 2016 árgæð, verð frá: 7.450.000,-

Frumssýnum 2018 árgæðir af
Dethleffs Trend T 7057 DBM og Sunlight T 65.

Sunlight

Dethleffs

McRent

LMC

Opnunartímar

laugardaginn 3. febrúar frá kl. 12-16.
sunnudaginn 4. febrúar frá kl. 12-16.

Opið verður
vikuna 5.-9. febrúar frá kl.: 10-18:00.



Ganga skrefinu lengra

Fallegur trébekkur úr gegnheilum við með svörtum stálfótum er nýjasta afurð AGUSTAV. Á Hönnunarmars munu þau Gústav og Ágústa sýna gestum nýtt sýningarrými og kynna nýjar vörur.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Nýjasta vara húsgagnahönnunar- og framleiðslufyrirtækisins AGUSTAV er fallegur trébekkur úr gegnheilum við með svörtum stálfótum. Gústav Jóhannsson, annar helmingur fyrirtækisins, segir að hugmyndin að honum hafa verið lengi að mótast hjá þeim. „Við sýndum hugmyndina að honum fyrst á sýningu síðasta sumar en náðum svo loks að klára útfærsluna og bjóða upp á hana sem part af vöruúrvalinu okkar um miðjan október. Við höfum prófað okkur áfram með ýmsar viðartýpur og bjóðum nú upp á bekkinn í eik, hnotu og mahóni. Engar skrúfur eða naglar eru í bekknum heldur stendur hann á spennunni einni saman.“

Hinn helmingur fyrirtækisins, Ágústa Magnúsdóttir, segir bekkinn tilvalinn á ganginn, við enda rúmsins, við borðstofuborðið eða hvar sem vantar bekk á heimilið. „Undirstuðningurinn nýtist svo einnig vel sem hilla fyrir skó, box, körfur eða annað. Viðtökurnar á bekknum hafa verið framfarir öllum vonum og það er gaman að sjá hvað fólk dettur í hug að nota hann á marga mismunandi vegu.“

Ágústa og Gústav eru hjón og hafa rekið fyrirtækið saman frá árinu 2011 en þau fluttu heim árið 2014 eftir margra ára dvöl í Danmörku og á Ítalíu.

Mikilvægur vettvangur

Það stýttist í Hönnunarmars sem þau segja að hafi alltaf verið mikilvægur vettvangur til að vekja athygli á sér. „Það er gullstigið að eiga nokkra daga á ári þar sem stór hluti íbúa landsins og erlendir gestir flykkjast um bæinn með það að markmiði að kynna sér hvað er í boði.“

Í ár munu þau standa fyrir sýningu í nýju sýningarrými þeirra og Kjartans Óskarssonar á Funahöfða 3. „Þar ætlum við að kynna bæði sýningarrýmið og verkstæðið og kynna um leið hugmyndafræðina sem við vinnum út frá. Að sjálfsögðu munum við einnig kynna nýjar vörur, m.a. nýjan stól sem við erum mjög spennst fyrir. Þessi þróunartími er einhver skemmtilegasti tími ársins og við viljum alltaf koma með fleiri vörur en færri en við sjáum hvernig þetta þróast hjá okkur í ár.“

Ný hugmynd

Fyrir utan nýjar vörur hyggjast þau einnig kynna nýja hugmynd



Nýi trébekkurinn er úr gegnheilum við með svörtum stálfótum. Hann er hægt að nota víða innan veggja heimilisins. MYND/ANTON BRINK



Hjónin Ágústa Magnúsdóttir og Gústav Jóhannsson eru eigendur húsgagnahönnunar- og framleiðslufyrirtækisins AGUSTAV. MYND/ANTON BRINK

sem leiðir af sér hálfgerða vörulínu. „Við höfum alltaf verið mjög upptekin af því að passa upp á umhverfið í framleiðslunni okkar og m.a. gróðursett tré fyrir hverja selda vöru. Nú viljum við taka þetta skrefinu lengra. Við höfum reynt að minnka affall frá okkur eins og við getum og nýtt allt efni eins vel og hægt er. Við köllum nýju hugmyndina okkar AFGANGAR og gengur hún út á að þaulnýta alla afganga sem falla til á verkstæðinu til framleiðslu á nýjum vörum.“

Þau eru nú þegar komin með nokkrar litlar heimilis- og lífsstílsvörur, allar unnar úr afgangum, sem þau ætla að kynna og bjóða til sölu á Hönnunarmars. „Með þessu móti minnkum við rusl og nýtum afurðir til fulls og getum um leið framleitt smærri vörur á hagstæðu verði. Allir græða!“

Nánar má kynna sér hönnun þeirra á www.AGUSTAV.is og á Facebook (AGUSTAVfurniture).



Engar skrúfur eða naglar eru í bekknum heldur stendur hann á spennunni einni saman. MYND/ANTON BRINK

OptiBac probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“

Víðir Þór Prastarsson,
íþrótt- og heilsufræðingur
frá Háskóla Íslands.



Fæst í apótekum og heilsubúðum

@OptiBac

www.facebook.com/optibacieland

Slakaðu á með Slökun



Einkenni magnesium- skorts

- ☞ Lítil orka
- ☞ Þróttleysi
- ☞ Veik bein
- ☞ Hormóna ójafnvægi
- ☞ Svefntruflanir
- ☞ Vöðvakrampar,
kippir og spenna
- ☞ Kólkun líffæra
- ☞ Óreglulegur hjartsláttur
- ☞ Kvíði
- ☞ Streita
- ☞ Pirringur



www.mammaveitbest.is

Af hverju elskum við íþróttir?

Milljónir manna horfa reglulega á alls kyns íþróttaviðburði og um helgina ætla margir að bæta glápi á Super Bowl við hefðbundna dagskrá. En hvað heillar fólk svona mikið við íþróttir?

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Jim Davies, prófessor við Carleton-háskólann í Ottawa í Kanada, rannsakar hugsun og vitsmuni manna. Hann skrifaði bókina „Riveted: The Science of Why Jokes Make Us Laugh, Movies Make Us Cry, and Religion Makes Us Feel One with the Universe“ þar sem hann reynir meðal annars að svara því hvers vegna mannfólkið er svona hrifið af því að stunda og horfa á íþróttir.

Íþróttir undirbúa okkar líkamlega

Leikgleði er forn hegðun og ekki eitthvað sem fylgir bara mannfólki. Fuglar og spendýr leika sér og leikur virðist þjóna því hlutverki að undirbúa okkur fyrir hasar fullorðinsáranna. Rándýr leika sér með því að gera árásir hvert á annað, elta hvert annað og glíma og dýr sem eru bráð annarra dýra leika sér með því að flýja hvert annað og æfa sig í að hlaupa og stökkva.

Við mannfólkið æfum okkur líka í því sem við þurfum, eða þurfum að minnsta kosti, til að lifa af þegar við leikum okkur. Þess vegna snýst svo mikið af íþróttum okkar um að hlaupa, kasta, miða og vinna saman. Þetta er hæfni sem kemur sér vel fyrir veiðimann.

Þeir sem stóðu sig vel í veiðum gátu skaffað nógan mat og unnu sér þannig aðdáun annarra. Það gæti verið hluti af skýringunni á aðdáun okkar á afreksíþróttamönnum.

Íþróttir örva réttu stöðvarnar

Ástæðan fyrir því að okkur finnst svo áhugavert að fylgjast með öðrum stunda íþróttir er að það örvast sömu stöðvar í heilanum og ef maður stundar þær sjálfur. Hlutur heilans sem stjórna hreyfingum örvast og það er til dæmis þess vegna sem börn fá svo sterka hvöt til að herma eftir hreyfingum sem þau sjá í íþróttum. Okkur finnst gaman að horfa á íþróttir af sömu ástæðu og okkur finnst gaman að stunda þær.

Við erum gefin fyrir átök

Keppnisíþróttir endurspeglar átök og þess vegna eru vinsælar íþróttir yfirleitt frekar átakamiklar. Íþróttir



Íslenskir fótvoltaáhugamenn styðja landsliðið af krafti. MYND/VILHELM



eru að mörgu leyti táknrænar fyrir átök milli fólks og jafnvel þau sem verða innra með okkur. Íþróttir auka líka samkennd á milli fólks sem styður sama liðið og okkur liður eins og við séum hluti af einhverju sem er stærra en við.

Íþróttirnar vekja líka með

okkur tilfinningu fyrir tryggð, sem er grundvallaratriði í siðferðisvitund okkar. Fólk skipar sér í fylkingar með ólíkum liðum eða íþróttamönnum og í gegnum þau upplifum við sigurtilfinningu, tap og aðrar sterkar tilfinningar. Karlmennt fá líka aukið testósterónflæði

þegar þeir sjá upphaldsliðið sitt vinna. Þess vegna heldur fólk yfirleitt tryggð við heimaliðið sitt.

Við kunnum að meta að einhver skari fram úr

Við erum heilluð af afburðahæfni, hvort sem það er í íþróttum, listum



Margir ætla að fylgjast með Super Bowl leiknum milli New England Patriots og Philadelphia Eagles um helgina. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

eða öðru. En það er ekki vitað nákvæmlega af hverju.

Þar sem heili okkar bregst við á svipaðan hátt þegar við horfum á eitthvert atferli eins og þegar við stundum það gæti verið að við lærum að einhverju leyti að gera hluti þegar við horfum á aðra gera þá. Þetta gæti um leið útskýrt af hverju myndbönd af fólki að misheppnast að gera ýmislegt njóta svo mikilla vinsælda á netinu. Við viljum læra hvernig á ekki að gera hlutina.

Íþróttir geta verið fallegar

Margir eru hrifnir af íþróttum af fagurfræðilegum ástæðum. Það er sérstaklega augljóst í íþróttum sem eru dæmdar eftir útlitinu, eins og í listdansi á skautum eða fimleikum. En þetta á líka við um aðrar íþróttir, eins og fótbolta, þar sem fólk nýtur þess að sjá „fallegt spil“ eða „störglæsilegt mark“. Í bardagaíþróttum er mikil áhersla á rétta beitingu tækni og fólki finnst rétt tækni yfirleitt „falleg“ á að horfa. Okkur finnst gaman að sjá eitthvað framkvæmt rétt eða rosalega vel og það tengist aftur þessari aðdáun sem við höfum á afburðahæfni.

Það er ekkert eitt svar við spurningunni: „Af hverju elskum við íþróttir?“ Það eru nokkrar ólíkar ástæður fyrir því, sem virðast í mörgum tilvikum tengjast forsögulegri fortíð okkar og þeirri hæfni sem við þurfum að rækta hjá okkur til að lifa af sem veiðimenn og safnarar, sem og sálfræðinni á bak við samfélög og samvinnu manna. Það er því skiljanlegt að íþróttir hafi fylgt okkur í gegnum árþúsundin og við missum líklega seint ástríðuna fyrir þeim.

Fólk um allan heim fylgist með íþróttum af mikilli ástríðu. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

FERMINGARBLAÐIÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um fermingar kemur út 27. febrúar nk. Allt sem viðkemur fermingunni og miklu miklu meira.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402 eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ÁSKORUN

KRABBAMEINSFÉLAGS ÍSLANDS TIL STJÓRNVALDA

Í TILFNI ALÞJÓÐLEGA KRABBAMEINSDAGSINS 4. FEBRÚAR 2018



Krabbameinsfélag Íslands skorar á stjórnvöld að beita sér fyrir forvörnum sem felast meðal annars í hvatningu til heilbrigðra lífshátta

MIKILVÆGT ER AÐ YFIRVÖLD SÝNI FRUMKVÆÐI OG STUÐLI ÞANNIG AÐ ÞVÍ AÐ FÆRRI GREINIST MEÐ KRABBAMEIN - SAMFÉLAGINU ÖLLU TIL HAGSBÓTA

KRABBAMEINSFÉLAGIÐ SKORAR Á **SVEITARSTJÓRNARFÓLK** AÐ GEFA LÝÐHEILSU MEIRA VÆGI OG EFLA FORVARNIR GEGN KRABBAMEINUM, MEÐAL ANNARS MEÐ ÞVÍ AÐ:

- **banna reykingar** á opinberum svæðum sveitarfélaga
- hvetja til **betri nýtingar svæða** sem ætluð eru **til hreyfingar og útivistar**
- hvetja til **frekari hreyfingar hjá börnum** með því að **gefa hreyfingu meira vægi í skólastarfi**
 - bjóða upp á **hollan mat í leik- og grunnskólum**
- auðvelda **einstaklingum sem búa við þröngan efnahag** að stunda fjölbreytta hreyfingu

KRABBAMEINSFÉLAGIÐ SKORAR EINNIG Á **ÞINGMENN OG RÍKISSTJÓRN** AÐ BEITA SÉR FYRIR BÆTTRI LÝÐHEILSU MEÐAL ANNARS MEÐ ÞVÍ AÐ:

- halda áfram vinnu sem hafin var við **krabbameinsáætlun og ljúka henni hið fyrsta**
 - **banna reykingar** á almannafæri
- setja skýra **stefnu og aðgerðaáætlun í tóbaksvörnum og lög um rafrettur**
 - hefja **skimun fyrir ristilkrabbameini**
- tryggja að **áfengisauglýsingar** verði áfram bannaðar og **koma í veg fyrir duldar áfengisauglýsingar**

UNDIRSKRIFTASÖFNUN

Krabbameinsfélagið stendur fyrir undirskriftasöfnun þar sem skorað er á stjórnvöld að grípa til aðgerða og láta verkin tala. Hægt er að skrifa undir á heimasíðu félagsins www.krabb.is.

OPIÐ HÚS

Við bjóðum almenning velkominn í húsnæði félagsins að Skógarhlíð 8 í Reykjavík í tilefni af alþjóðlega krabbameinsdeginum sunnudaginn 4. febrúar kl. 13:00-15:00. Kynning á starfsemi í húsinu fer fram í Ráðgjafarþjónustu og á Leitarstöð þar sem meðal annars má skoða endurnýjaðan tækjabúnað til leitar að brjóstakrabbameini. Allir velkomnir.

PERLAÐ AF KRAFTI

Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur þeirra, fagnar deginum einnig með viðburði í Hörpu kl. 13:00-17:00 þar sem almenningi er boðið að taka þátt í lokahnykk fjáröflunarátaks félagsins.

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

588 0700 Bilabankinn.is
BÍLAKARNAUM EIRHÖFÐA 11 - 110 REYKJAVÍK



TOYOTA Land cruiser 120 vx 38" 8 manna. Árgerð 2003, ekinn 238 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 3.980.000. Rnr.156931 Hafið samband varðandi hugsanleg skipti. Bilabankinn S. 5880700 www.bilabankinn.is



FORD Transit connect Sjálfskiptur 150HÖ. Árgerð 2015, ekinn 67 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 1.990.000. + VSK Rnr.157236 Hafið samband varðandi hugsanleg skipti. Bilabankinn S. 5880700 www.bilabankinn.is

Bilabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opíð virka daga 12-18 og laugard. 12-15
www.bilabankinn.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



TOYOTA LAND CRUISER 120 LX 35" breyttur Árg. 2005, ek. 202 Þ.km, dísel, sjálfskiptur 5m, TOPPEINTAK. Verð 2.890.000 kr. Raðnr. 257165 á BILO.is

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



Suzuki Fjór hjól Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



Nissan Double Cab 2,5 dísel, árg. 2003. Ek. 300 þús. km. Bill í ágætu standi miðað við aldur og fyrri störf. Nyr knastás og legur. Verðtilboð 390 þús kr. Nánari uppl: saevar@heidmork.is Hægt að hafa samband virka daga frá 9-16, í s: 564-1770/893-2655



Volvo XC60 SUMMUM árg.11/14. Ek.64þ. Dísel, sjálfsk., fjór hjólad., krókur Verð 4.9millj. Uppl. í s: 8232314



Chevrolet Lacetti 2010, ek 122 þ.km sjálfsk. Snýrtilegur bíll. Tilboð Stgr. 580.000. Uppl. í s: 891-8509



DÍSEL OG 4X4

Ford Ranger dísel 2005 double cab með húsi, ekinn 294þ.5 gíra. góð dekk, smurbók, góður vinnubjarkur sem á nóg eftir. Verð 690þ. uppl. 820-5181

Til sölu Pajero árg 2000, á nýjum sumardekkjum og 4 árs gömul nagladekk fylgja. Grindin góð Skoðaður 2018. Verð 400 þús. Uppl. í s. 454 5270 Guðlaug

Hóperðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Kerrur



Til sölu splunkuný lfor williams, galvaniseruð vélakerra með heildarburðargetu upp á 3500kg. Góður rampur. Verð 1.000.000 m/ vsk Uppl. í s: 893-7141

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Mercedes - Bens GLA 220 CDI 4MATIC

Ekinn 42þús. Sjálfskipting. Dísel. Fjór hjóladrif. Nýskráður 1/2016. Hlaðin aukabúnaði.



Enginn skipti.
Verð: 5.550.000,-
Uppl. í síma
896-3950

Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

www.bill.is



FORD Fiesta eco boost 100hö.

Árgerð 2017, ekinn 22 Þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 1.990.000.
Rnr.260569.



BMW X5 xdrive30d.

Árgerð 2012, ekinn 84 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.

Verð 4.990.000.
Rnr.271335.



VW Tiguan.

Árgerð 2014, ekinn 98 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 2.790.000.
Rnr.271042.



FORD Expedition el xlt 4wd.

Árgerð 2014, ekinn 21 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 7.690.000.
Rnr.260573.



VW Beetle .

Árgerð 2012, ekinn 55 Þ.KM, bensín, 6 girar.

Verð 1.950.000.
Rnr.271216.



FORD Mondeo diesel.

Árgerð 2010, ekinn 129 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 1.390.000.
Rnr.260885.



NISSAN Note.

Árgerð 2016, ekinn 34 Þ.KM, dísel, 5 girar.

Verð 1.790.000.
Rnr.260726.



BMW 520 d xdrive m teck.

Árgerð 2016, ekinn 7 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.

Verð 6.990.000.
Rnr.270346.

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

TRÉSMIDUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fáðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmiðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlög, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s. 8931901

Svanur Tómasson Húsasmiður

HÚSASMIÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmiði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - 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

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ PÉR AÐ KOSTNADARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is Múrum og smiðum ehf

Húsasmiður getur bætt við sig verkefnum. Alhliða viðhald og smíði. Sími: 861-2434

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímabantanir í s. 844 1596

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910



GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu



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

Nýsmiði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

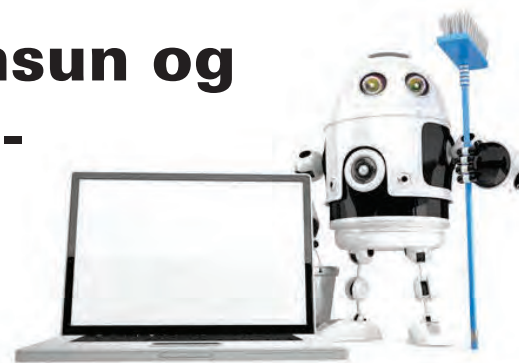
Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Þjónusta

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tolvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsvegur 126
104 Rvk.



SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.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 og nuddstofan.smart

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

EYJALIND



Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörn í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is



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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4, 30/4, 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. Aukatimar: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaas óskar eftir að ráða nema á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

PROCAR BÍLLEIGA ÓSKAR EFTIR

STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖRF:

Starfstöð Reykjavík:

óskar eftir starfsmanni í afgreiðslu, vaktavinna (dagvakt), tölvu-og enskunnátta skilyrði.

Starfstöð Keflavík:

óskar eftir bókará í fast starf, æskileg kunnátta, word, excel og DK.

Áhugasamir sendi umsókn á job@procar.is

Atvinna óskast



vinna@verkleigan.is S: 780-1000

VANTAR ÞIG STARFSMENN?

Erum með smíði, aðstoðarmenn við smíði, verkamenn, flisara, múrara og aðra iðnaðarmenn sem geta byrjað strax. Við finnum réttu mennina fyrir þig. Verkleigan sími: 780-1000 vinna@verkleigan.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Tapað - Fundið



Stolen fat bike in Reykjavik. For finder award of 100k s:7882286

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Hefur þú kíkt á Job.is?

job.is vísir

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.