

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 4. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Með hækkandi sól taka margir sér veiðileyfi á feita vini og kaffæra þá í upplýsingum um hvernig þeir ættu að haga lífi sínu til að öðlast heilsu og betra líf. Flestar ráðleggingar bera þó keim af fáfræði og fordómum. ➔4



Arnmundur telur veganboltann vera farinn að rúlla og að sífellt fleiri muni gerast vegan á komandi árum. MYND/ERNIR

Heppinn með konurnar í lífi sínu

Arnmundur Ernst Backman leikari gerðist vegan fyrir þremur árum. Ólíkt því sem blaðamaður hélt er hann einn fárra íslenskra leikara sem eru vegan. Hann á þó frekar von á því að fleiri muni bætast í hópinn. ➔2



-40%

Shady lampi kr. 23.400
NÚ KR. 14.040



ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM



-20%

Brooklyn sófaborð kr. 69.800
NÚ KR. 55.840



-30%

Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520



-30%

Jolyn stóll kr. 152.600
NÚ KR. 106.820

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Arnmundur segir talsverðan aðdraganda hafa verið að því að hann gerðist vegan. „Ég kynntist þessu fyrst hjá bekkjarsystur minni í leiklistarskólanum, Salóme Rannveigu Gunnarsdóttur. Til að byrja með stríddi ég henni og otaði kjötsamlokunni minni framan í hana. Svo kemur á daginn að litla systir mín, Unnur Birna Backman, sem þá var ekki nema fjórtán ára, var farin að daðra við þetta og þá fóru að renna á mig tvær grímur. Ég kynntist kærustu minni og barnsmóður, Ellen Margréti Bæhrenz, haustið 2013. Hún var þá grænmetisæta og talaði mikið um að hana langaði til að fara alla leið og gerast vegan. Áramótin 2015-2016 höfðu fyrrnefndar konur haft þau áhrif á mig að ég ákvað að prófa að gerast grænmetisæta en áttaði mig fljótlega á því að ég þyrfti litlu að breyta til að fara alla leið, enda var ég þegar búinn að taka út mjólkurvörur þar sem þær fóru illa í mig. Það eina sem ég átti eftir að taka út var viðbætt mjólkurprótein og það var lítið mál.“ Aðspurður segir Arnundur að fyrsta vikan hafi verið erfið. „Ég líki þessu svölitið við að hætta að borða sykur eða jafnvel að hætta að reykja og drekka, sem ég þekki af eigin raun. Fyrsta vikan var erfið en fljótlega leið mér miklu betur.“ Arnundur segir að breytingin hafi eftir það ekki reynst sér erfið. „Mér fannst ég ekki þurfa að finna upp hjólið enda búum við við þann munad hér á Íslandi að hér er allt til alls. Úrvalið af grænmeti og veganréttum er mikið og hefur aukist margfalt síðan ég byrjaði. Það voru helst skyndibitastaðirnir sem ég þurfti að endurskoða.“

Siðferðissjónarmiðin vega þyngst

Arnmundur segist ekki eiga von á því að snúa til baka. „Ég held að fæstir sem fara alla leið í þessu geri það.“ En hver er helsti hvatinn? „Hjá flestum er hann þriðjættur og snýst um umhverfissjónarmið,



Arnmundur og Ellen Margrét Bæhrenz ásamt syninum Hrafni Jóhanni Bæhrenz Backman.

heilsufarssjónarmið og siðferðissjónarmið. Í mínu tilfalli voru það upphaflega heilsufarsáætlunir þar sem knúdu mig áfram en ég hafði hlustað á lækni færa mjög góð rök fyrir því að marga af helstu heilskvillum Vesturlandabúa mætti að einhverju leyti rekja til neyslu á dýraafurðum og þá einna helst á unninni kjötvöru, ostum og annarri mjólkurvöru. Hvað umhverfissjónarmiðin snertir er margbúið að sýna fram á það að menn stórmínka kolefnisspor sitt með því að stiga þetta skref. Siðferðissjónarmiðin vegur svo kannski einna þyngst og hann heldur manni við efnið,“ segir Arnundur og heldur áfram: „Áður en ég gerðist vegan var ég ekki haldinn neinu sérstöku samviskubiti yfir meðferð á dýrum en ég held að við flest og þar með talið ég séum haldin ákveðnu siðrofi sem tekur á sig margs konar myndir. Sem dæmi vitum við að margir vinsælir fata- og farsíma-

framleiðendur framleiða vörur sínar við ófullnægjandi aðstæður þar sem illa er farið með starfsfólk en kaupum þær engu að síður. Það sama á við um ýmislegt sem við látum ofan í okkur.“ Arnundur hefur þó mikla trú á sinni og komandi kynslóðum. „Mér finnst augu margra vera að opnast. Við erum að átta okkur á því að það er verið að færa ábyrgðina yfir á okkur neytendur þó svo að hún ætti að liggja hjá fyrirtækjum sem eru miklu betur í stakk búin til að ráða bót á þessum málum. Þau taka hins vegar mörg hver ekki ábyrgð og þá verða neytendur að gripa til sinna ráða.“

Boltinn farinn að rúlla

En eru margir leikarar vegan? spyr blaðamaður nokkuð viss um að svo sé enda hefur róttækni og rík samfélagsvitund lengi loað við stéttina. „Nei. Ég var eini veganinn í Þjóðleikhúsinu fyrir ekki svo löngu og var gaman að ræða þessi mál við skoðanaheita kollega. Mér var þó sýnt mikið umburðarlyndi og get ekki sagt að það hafi verið nein þrekaun að vera eini veganinn í leikhúsinu,“ segir Arnundur og hlær. Hann segir marga erlenda leikara þó vera að stíga þetta skref og nefnir Chris Hemsworth og Benedict Cumberbatch sem dæmi. „Ég held að boltinn sé farinn að rúlla og að fleiri muni bæstast við áður en langt um líður,“ segir Arnundur sem mun segja nánar frá því af hverju hann gerðist vegan á Trúnó sem Landvernd heldur í Stúdentakjallaranum í samstarfi við Veganúar og Samtök grænkera á Íslandi 10. janúar næstkomandi.

Sonurinn vegan

Arnmundur og Ellen eiga soninn Hrafni Jóhann Bæhrenz Backman. Hann er 19 mánaða og vegan eins og foreldrarnir. „Aumingja drengurinn. Fær ekki að hafa neitt um mataræðið að segja og þarf svo að burðast með tvö ættarnöfn,“ segir Arnundur og hlær. Hann segir hvort tveggja þó ganga ljómandi vel. „Hann fékk inni á ungbarnaleikskólanum Lundi þegar hann var eins árs og þar er tekið fullt tillit. Hann situr á vandræðagemsaborðinu, ásamt börnum með óþol og aðrar sérþarfir, en er hinn ánægðasti og dafnar vel. Við gætum heldur ekki verið ánægðari með leikskólann almennt en eins



Arnmundur stundar Movement Improvement hjá Primal Iceland. „Það er besta hreyfing sem ég hef komist í og ótrúlega gaman að vera loks að nálgast það að geta farið í splitt og spigat ásamt því að geta staðið á höndum um þritugt. Það getur líka komið sér vel í leiklistinni.“

og foreldrar þekkjá er ekkert betra en að vita að barninu manns líði vel.“

Arnmundur lék í Borgarleikhúsinu í fyrra en þurfti frá að hverfa þegar honum bauðst hlutverk í sjónvarpsþáttunum Ófærð sem nú eru sýndir á RÚV, enda fóru æfingartímar í leikhúsinu og tókur ekki saman. Þá var hann að ljúka tókum á kvikmyndinni Hvítur, hvítur dagur eftir Hlyn Pálmason. „Þar tók ég þátt í einni skemmtilegustu senu sem ég hef leikið í og hlakka mikið til að sjá útkomuna.“ Arnundur lék sömuleiðis í gamanþáttasariunni Venjulegt fólk sem var sýnd í Sjónvarpi Símans fyrir í vetur við góðar undirtektir. „Þar er karakterinn sem ég leik skrifaður eftir mér. Hann er edru og vegan og fengu höfundarnir fullt leyfi til að gera eins mikið grín að honum og þeir vildu.“

Undir jákvæðum áhrifum kvenna

Arnmundur setti tappann í flöskuna um það leyti sem hann útskrifaðist úr leiklistarskólanum árið 2013. „Ég var bara að fara mér að voða og þá er stundum nauðsynlegt að segja stopp. Sama ár kynntist hann Ellen sem þá starfaði sem dansari í Borgarleikhúsinu. Hún leggur nú stund á leiklistarnám við LHÍ. „Það er gott að geta stutt hana á þeirri vegferð en að eiga maka í leiklistarnámi gerir þig að hálfgerðum aðstandanda. Þá er gott að hafa gengið í gegnum það sama.“ Arnundur segist afar

heppinn í ástum og að þau Ellen eigi mjög gott skap saman. „Ég hef almennt verið mjög heppinn með konurnar í lífi mínu og án þess að gera lítið úr uppeldishlutverki föður míns eru það án efa móðir mín, Edda Heiðrún Backman, litla systir og Ellen sem hafa haft hvað mest áhrif á mig.“ Arnmundi eru kvenlæg gildi almennt hugleikin. „Mér finnst svo gott að það sé verið að opna umræðuna um mikilvægi þeirra og er það að mínu mati annað dæmi um jákvæða breytingu sem er að eiga sér stað með minni kynslóð. Ég held að við karlmenn höfum mjög gott af því að tileinka okkur ýmis kvenlæg gildi og þurfum meðal annars að vera óhræddir við að ræða tilfinningar okkar eins og vinur minn Aron Mola hefur opnað á. Með því held ég að við getum til dæmis spornað við ofneyslu vímuefna og sjálfsvígum sem eru allt of algeng á meðal ungra manna.“

En hvað er fram undan? „Í lok mánaðar fer ég að æfa nýtt verk eftir Jón Gnarr sem verður sýnt í Þjóðleikhúsinu með vorinu. Það heitir Súper – þar sem kjöt snýst um fólk, og því verður leikstýrt af Benedikt Erlingssyni. Það er skipað einvala leikaraliði sem ég get ekki beðið eftir að vinna með.“ Annað er að mestu óráðið en Arnundur á síður von á verkefnaskorti. „Það fylgir því ákveðin áhætta að sleppa hendinni af ársráðningu í leikhúsinum en líka ýmislegt nýtt og spennandi.“

SALE STARTS NOW

NÝJAR VÖRUR VIKULEGA

comma,
SMÁRALIND

Fólk er kynningarbláð sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5769 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ivar Vilhelmsson, Torg ehf Kristín Þorsteinsdóttir jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Segðu öllum að þú sért að hætta að reykja

Ef þú þarft einungis að bera ábyrgð gagnvart sjálfum þér getur verið erfitt að halda reykbindindi. Segðu þess vegna öllum sem þú umgengst frá því að þú sért að hætta að reykja svo að þeir gæti þess að freista þín ekki þannig að þú fallir aftur í reykningagildruna.

Hugsanlegt er að þú álitir að það sé skynsamlegt að segja ekki frá því að þú ætlir í reykbindindi vegna þess að þú gætir fallið. Einmitt þess vegna ættir þú að segja öllum sem þú umgengst frá reykleysisáformum þínum. Því meira sem rætt er um áform þín um reykbindindi, því skuldbundnari mun þér finnast þú til að láta það verða að veruleika. Þú þarft þó að byrja á því að sannfæra sjálfa/sjálfan þig um að þú sért á réttri braut. Hafðu í huga alla heilsufarslegu kostina sem reykleysi hefur í för með sér og hugsaðu um fjárhæðina sem þú sparar sem þú getur notað á mun skemmtilegri hátt. Jafnvel þótt vegferðin reynist stundum erfð skaltu ávallt hafa í huga að þú ert að hætta að reykja fyrir sjálfa/sjálfan þig en ekki til að refsa þér.

Reykningafélagarnir

Þeir sem þú reykir venjulega með, hvort sem það er í vinnunni, á æfingu eða annars staðar, eru hugsanlega mestu ógnvaldar þínir þegar litið er til reykbindindisins, vegna þess að þeir átta sig ekki alveg á því að þú ert á annarri vegferð sem ekki felur í sér daglegar reykningar. Gerðu þeim ljóst að þú ætlir ekki að reykja og segðu nei ef þeir spyrja hvort þú viljir ekki að minnsta kosti skreppa með þeim út fyrir. Líkurnar á því að þú látir freistast eru nefnilega miklar. Ef þér tekst að hætta eru miklar líkur á að það verði reykningafélögum þínum hvatning til að hætta einnig að reykja.

Fjölskyldan

Þér finnst þú áreiðanlega vera mest skuldbundin/skuldbundinn gagnvart fjölskyldumeðlimum þínum og þess vegna borgar sig að segja bæði maka og börnum frá reykleysisáformunum. Ef fjölskyldan er farin að hlakka til að þú búa við reyklaust umhverfi jafnt úti sem inni og makinn að kyssa



Þjóddu reykningafélögum að koma með í göngutúr svo að reykbindindið einangri þig ekki frá félagslífi og þeir viti að þú viljir gjarnan reyklaust hlé með þeim.

reyklausan ástvin mun þér finnast þú skuldbundnari til að halda reykbindindið til þess að þú valdir ekki þínum nánustu vonbrigðum. Til þess að vera enn skuldbundnari getur þú hugsanlega lofað fjölskyldunni skemmtiferð eða einhverju öðru til skemmtunar fyrir peningana sem þú sparar við að hætta að reykja – þá verður víst ekki aftur snúið.

Vinirnir

Vinirnir, hvort sem þeir reykja eða ekki, geta haft mikil áhrif á gjörðir og hegðun. Þetta á einnig við um reykningar. Hugsanlegt er að þú þurfir að halda þig tímabundið frá stöðum og viðburðum þar

sem reykst er og ef til vill þarftu að breyta um venjur um tíma. Segðu þess vegna vinunum að þú verðir hugsanlega minna fyrir að stunda skemmtanalíf en venjulega en að þú viljir gjarnan gera eitthvað annað sem dreifir athyglinni frá sigarettunum. Þú gætir til dæmis boðið þeim að koma með þér á æfingu eða í göngutúr til þess að reykbindindið verði ekki til þess að þú einangrir þig frá félagslífinu. Þannig geta vinir þínir einnig lagt rótgrónar venjur á hilluna.

Vinnufélagarnir

Þú eyðir stórum hluta lífsins með vinnufélögum þínum og þess vegna er mikilvægt að þú látir

þá einnig vita um áform þín um að hefja nýtt líf. Það er hugsanlega ekki óvenjulegt að þið ræðið vinnuna yfir sigarettu og ef til vill mjög eðlilegt að þið farið út fyrir til að reykja eftir hádegisverðinn. Gerðu þeim ljóst að þú ætlir að gera eitthvað annað en að þú viljir að sjálfsögðu gjarnan taka reyklaust hlé með þeim.

Tóbakssalinn

Þú ættir einnig að segja þeim sem þú kaupir venjulega sigarettur af að þú sért að hætta að reykja, það er að segja ef þú er fastur viðskiptavinur í söluturni eða því um líkt. Ef sá sem þú verslar venjulega við veit að þú ert hætt/hættur að reykja er

nefnilega mjög vandræðalegt að biðja um pakka af sigarettum eftir að hafa verið reyklaus um tíma.

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/Ice-Mint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Nánari upplýsingar um lyfið á sérlyfjaskrá.is. Nánar á nicotinell.is.



VERTU REYKLAUS Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL

NÝ VEFSÍÐA
WWW.NICOTINELL.IS



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Holdafar fólksins í kringum þig kemur þér ekki við

Með hækkandi sól taka margir sér veiðileyfi á feita vini og ættingja og kaffæra þá í upplýsingum um hvernig þeir ættu að haga lífi sínu og mataræði til að öðlast heilsu og betra líf. Flestar þessar ráðleggingar bera þó keim af fáfræði og for-dómum.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Holdafar ætti að sjálfsgöðu að vera einkamál fólks eins og hárgreiðsla, hæð eða fatasmekkur en svo furðulega vill til að mörgum finnst þeim hreinlega bera skylda til að taka að sér hlutverk ráðgjafa og markþjálfara fyrir feitt fólk í þeim yfirlysta tilgangi að „hjálpa því að greinast“.

Í janúar rignir því oft yfir feitt fólk reynslusögum frá þriðja aðila um einhvern sem fór á kolvetnasnauda föstukúrinn og léttist um milljón, umhyggjusömum athugasemdum um hvort og hvað það ætli og ætti að borða og fullyrðingum á borð við „offita er stærsta heilbrigðisvandamál samtímans“ og „offita veldur sykursýki/krabbameini/hjartasjúkdómum“ sem er slengt fram án nokkurs rökstuðnings annars en að það „viti nú allir“. Staðreyndin er hins vegar sú að visindin sem liggja að baki fullyrðingum um skaðsemi offitu eru afar umdeild og svo er það líka afskaplega umdeilt hvað offita yfirhöfuð er og hvaða mælikvarða skal notast við.

Nokkrar algengar rangfærslur varðandi meinta ofþyngd:

Ofþyngd er ekki banvæn

Jú, vissulega var gerð rannsókn árið 2004 sem leiddi líkur að því að ofþyngd tengdist um 350.000 ótímabærum dauðsföllum í Bandaríkjunum og það er rannsóknin sem flestir vísa til þegar þeir tjá sig um þessi málefni. Það fer hins vegar ekki eins hátt að árið eftir gerðu sömu aðilar aðra og nákvæmari rannsókn og þá fór þessi tala niður í 25.000 manns, sem gerir það jafnlíkt að deyja í bílslysi og af völdum ofþyngdar. Samkvæmt enn öðrum rannsóknum er fólk sem er yfir kjörþyngd samkvæmt hinum mjög svo varhugaverða BMI-skala heilbrigðara og ólíklegra til að deyja af ótímabærum orsökum en þau sem eru í svokallaðri kjörþyngd.



Besta heilsu-bótin er að vera glaður eða glöð og laus við stress og dans er besti gleðivakinn.



Hreyfing er öllum holl og góð, hvort sem hún stuðlar að þyngdartapi eða ekki.

Ofþyngd veldur ekki sjúkdómum

Það er vissulega hægt að finna tölfræðilegt sambandi milli þess að vera ofþungur eða þungur og að hafa hjartasjúkdóma eða sykursýki. En það sambandi getur stafað af ýmsu öðru en þyngdinni sjálfri. Aðrir þættir geta haft áhrif á heilsu eins og til dæmis harkalegir megrunarkúrar sem feitt fólk er mun líklegra en aðrir til að hafa pint líkamann sinn með oftar en einu sinni á lífsleiðinni en þeir hafa mikil áhrif á hormónabúskap líkamans. Álag og streita vegna samfélagsfordóma er einnig áhættuvaldur í bólgumyndun sem hefur áhrif á fjölmarga sjúkdóma.

Þannig má segja að fitufordómar séu skaðlegri heilsu fólks en fita.

Þyngd segir ekki allt um heilbrigði

Það er viðtekið að fólk telji sig geta séð hverjir eru í ofþyngd og hverjir ekki en staðreyndin er að kílóatala sést ekki utan á fólki. BMI-kvarðinn er einmitt gallaður vegna þess að hann mælir bara hlutfallið milli hæðar og þyngdar en ekki hlutfall vöðva á móti fitu og þannig eru íþróttamenn- og konur með mikinn vöðvamassa en lága fituprósentu samt í ofþyngd samkvæmt honum. Rannsóknir sýna einnig að það sé vissulega heilsuþættandi að borða hollan mat og hreyfa sig en engar rannsóknir sýna fram á að það að léttast sé heilsuþótt í sjálfu sér enda læknast fæstir sjúkdómar við fitusög. Það eina heilsufarstengda sem þú getur mælt þegar þú horfir á feitan



Heilsa og hamingjua óháð holdafari er slagorð sem flestir ættu að tileinka sér á komandi ári.

einstakling er magn þinna eigin fordóma. Og fordómar eru mjög óhollir fyrir æðakerfið.

Að lokum: Það að koma inn skömm hjálpar engum að bæta lífsstílinn. Holdafar er einstaklingsbundnið frá náttúrunnar hendi og fjaránlegt að ætla að troða öllum í sama mót. Fitufordómar snúast hins vegar um staðalmyndir og rannsóknir sýna að þeir valda streitu sem leiðir af sér alls kyns lífsstílstengda sjúkdóma. Feitt fólk veit alveg hvernig það lítur út án þinnar hjálpar og þú veist afskaplega lítið um heilsufar einstaklings með því að horfa á hann.

Byggt á lengri grein eftir dr. Melissa A. Fabello og dr. Lindu Bacon sem báðar eru hallar undir líkamsvirðingu. Nánar á <https://everyday-feminism.com/2016/01/concern-trolling-is-bullshit/>

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opíð alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán. – fös. kl. 10 – 18. Laugard. kl. 10 – 16.

OPIÐ SUNNUDAGINN 6. JANÚAR 10 - 16

EINFALDASTA ÚTSALAN
Í BÆNUM !!

30% AFSL. AF ÖLLUM VEIÐIVÖRUM !
60% AFSL. AF FLUGUHNÝTINGAREFNI !

**ÚTSALAN ER HAFIN
Í VEIÐIPORTINU**

AÐEINS FRÁ 4. - 12. JANÚAR !

veidiportid.is

Dáleiðsluskóli Íslands

Grunnnám í meðferðardáleiðslu.

Spennandi grunnnámskeið

Dáleiðsluskóli Íslands heldur spennandi grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu í Reykjavík. Námskeiðið, sem hefst 8. febrúar, er haldið á íslensku og byggir á aðferðum og þekkingu virtra erlendra dáleiðara. Námskeiðið hentar fólki með ólíkan bakgrunn og nýtist vel innan margra starfsgreina.

Dáleiðsluskóli Íslands hélt fyrstu dáleiðslunámskeiðin árið 2011 og hafa námskeiðin þróast mikið með árunum. Eftirsóknin eftir dáleiðslunámi hefur að sama skapi aukist.

Árið 2015 kom út bókinn „Listin að dáleiða“ sem er íslensk þýðing á bókinni „The Art of Hypnosis“ eftir Roy Hunter, sem námskeiðið byggir á. Síðan þá hefur allt námskeiðið verið kennt á íslensku. „Við höfum einnig bætt við aðferðum, sem ekki eru í bókinni, til að nemendur okkar hafi enn fleiri verkfæri í verkferakistunni eftir útskrift. Sem dæmi má nefna að kaflinn um sjálfsdáleiðslu er nú mun ítarlegri og við kennum fleiri aðferðir við sjálfsdáleiðslu en eru í bókinni,“ segir Jón Viðis, aðal- kennari Dáleiðsluskóla Íslands.

Dáleiðsla náttúrulegt ástand

Dáleiðsla er að sögn Jóns Viðis náttúrulegt ástand sem allir upplifa mörgum sinnum á dag. Til dæmis förum við í gegnum ferli sem líkja má við dáleiðslu þegar við sofnum og vöknum. Við könnumst einnig flest við að keyra og þegar við erum komin á áfangastað munum við ekki eftir ferðalaginu, erum á nokkurs konar „sjálfstýringu“. Þá var það undirvitund okkar sem sá um aksturinn á meðan meðvitaði hugurinn var að hugsa um eitthvað allt annað. Það er nokkuð sem mætti líkja við dáleiðslumeðferð, þar sem meðvitaði hugurinn er upptekinn við eitt á meðan unnið er með undirvitund meðferðarþegans við að uppræta vandamálið.

„Dáleiðslumeðferð má nota við allt sem er huglægt og hægt er að ná ótrúlegum árangri,“ segir Jón og bætir við að dáleiðsla sé mjög góð til að vinna á kvíða og áhyggjum, auka einbeitingu, losna við fælni og fóbiur eins og flughræðslu, bæta svefn, lina verki og fleira.

Dáleiðsla er mikið notuð til að hjálpa fólki að hætta að reykja, léttast, við þunglyndi og til að auka sjálfstraust. Íþróttafólk, t.d. golfarar, sund- og frjálsíþróttafólk, nýtir sér dáleiðslu til að hámarka árangur sinn.

„Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og stórbæta líf þeirra sem þannig þjást. Hægt er að lina sársauka og verki, jafnvel að því marki að skera má upp án deyfilyfja. Hægt er að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir þannig að þær gangi betur og bati á eftir verið hraðari. Einnig eyða ótta og kvíða við læknaaðgerðir. Hægt er að undirbúa fæðingu þannig að hún gangi vel og án verkjalyfja,“ lýsir Jón.

Hvað er kennt á grunnnámskeiðinu?

„Á grunnnámskeiðinu læra nem-



Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Engar tvær meðferðir eins

Arnþór Arnþórsson dáleiðari er annar tveggja kennara á grunnnámskeiði Dáleiðsluskólans.

Arnþór lærði fyrst dáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands árið 2015 og fór svo á framhaldsnámskeið í kjölfarið. Hann útskrifaðist sem Certified Clinical Hypnotherapist vorið 2016. „Árið 2017 hafði svo Jón Viðis samband við mig og bauð mér að kenna með honum hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Ég ákvað að láta slag standa og erum við nú að kenna fjórða grunnnámskeiðið okkar saman.“

Arnþór ákvað strax eftir útskrift að hann langaði að opna sína eigin meðferðarstofu og hefur hann rekið stofuna sína, Hugmeðferð, frá árinu 2016.

„Þar aðstoða ég einstaklinga við að uppræta ýmiss konar vandamál, láta af óæskilegum ávönnum og bæta eigin líðan. Það sem mér finnst svo heillandi við dáleiðslumeðferðir er að það er hægt að vinna með svo margvísleg vandamál. Þó svo vandamálin virðist oft svipuð á yfirborðinu þá eru orsakir þeirra mjög persónubundnar. Við höfum öll mismunandi bakgrunn og lífsreynslu og því má í raun segja að engar tvær dáleiðslumeðferðir séu eins, enda leggjum við upp með það að sníða meðferðirnar að þörfum



Arnþór Arnþórsson hefur rekið meðferðarstofu sína, Hugmeðferð frá 2016.

þeirra sem leita til okkar, en ekki öfugt.“

Aðsókn í dáleiðslu hefur aukist mikið á undanförunum árum og sífellt fleiri einstaklingar líta á dáleiðslumeðferðir sem raunhæfan kost í því að losna við kvíða, þunglyndi, óæskilega ávana, fælni og svo framvegis. „Ég held að skýringin á þessari aukningu sé að hluta til vegna þess að við erum sífellt að verða meðvitaðri um tenginguna á milli andlegrar og líkamlegrar heilsu og þau áhrif sem langvarandi kvíði, stress og vanlíðan getur haft á heilsu okkar almennt.“

Áramótin eru sá tími sem margir einstaklingar setja sér markmið

til heilsueflingar og gefast svo upp á þeim eftir stuttan tíma. „Oft kemur þá upp togstreita á milli meðvitaða hugans og undirvitundarinnar. Hluta af okkur sem langar að ná markmiðunum en svo er annar hluti sem segir „þú getur þetta ekki“ eða „gerum það á morgun“. Það er því miður ekki alltaf nóg að „hafa viljann að vopni“, stundum þarf líka að uppfæra úrelt „forrit“ hugans til að ná settum markmiðum. Í þeim tilvikum kemur dáleiðslan einnig að góðum notum,“ segir Arnþór.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um dáleiðslu og meðferðir sem í boði eru á heimasíðu Hugmeðferðar, www.hugmeferd.is.

endur og æfa allar þær aðferðir sem kenndar eru jafnóðum og byrja að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, síðferði í dáleiðslu, hvernig ná má sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum, ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur. Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum, heinum, óbeinum og eftirávirikum.“

Hvernig nýtist námið?

Jón segir mjög misjafnt á hvaða forsendum nemendur skrái sig í dáleiðslunám. „Sumir læra dáleiðslu til að hjálpa vinum og ættingjum, aðrir vilja nýta dáleiðslu í sínu meðferðarstarfi og svo eru líka einstaklingar sem vilja læra sjálfsdáleiðslu til að bæta eigin líðan. Eins og fyrr segir höfum við bætt töluvert við námskeiðið sem hentar síðastnefnda hópnum.“

Dáleiðsluskólinn hefur verið svo heppinn að nemendur koma víða að úr þjóðfélaginu og eru með mismunandi bakgrunn. Það gefur umræðunum á námskeiðunum meiri dýpt að fá ólíkar skoðanir og þekkingu úr annars konar meðferðum.

Meðal þeirra sem lært hafa dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttþjálfarar, sjúkraþjálfarar o.fl.

Dáleiðsla er þægileg leið til að ná settu marki

Jón Viðis Jakobsson, aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands, segir frá reynslu sinni af dáleiðslu.

Frá því ég opnaði Dáleiðslumiðstöðina 2013 hef ég hjálpað mörgum að ná þeim markmiðum sem þeir hafa sett sér. Ég hef náð góðum árangri í að hjálpa fólki að létta sig og sjálfur léttist ég um 30 kíló með dáleiðslu. Í mínu tilfalli gerði dáleiðslan það að verkum að ég var ekki að borða án þess að hugsa og léttist þannig töluvert án þess að þurfa að gera mikið. Ég var ekki að setja eitthvað upp í mig, af því bara. Ég var heldur ekki með samvirkubít yfir því að vera að borða eitthvað sem ég mátti ekki borða og mér fannst þetta því frekar auðvelt.

En þó það hljómi kannski þannig þá er þetta ekki alveg sjálfkrafa. En það sem ég var laus við var þessi innri barátta við að velja hvað og hvort ég borðaði eitthvað eða ekki, þetta var bara einhvern veginn sjálfsgagt. Ekkert verið að spá í hvort þetta væri hollt eða ekki, það var bara „ef ég er ekki svangur þá þarf ég þetta ekki núna, ég get fengið það seinna“, og þar með fór miklu minna inn fyrir minar varir og ég léttist sjálfkrafa ef svo má segja.

Ég hef notað nafnið sýndar-magabandsdáleiðsla um þessa meðferð því ég nota samlíkingu við að fara í uppskurð og magabandsaðgerð til að ná fram þeim hughrifum sem þarf í dáleiðslunni. Í framhaldi af því sér fólk sig með minna magamál og á auðveldara með að átta sig á seddutilfinningunni og hætta þegar það hefur fengið nóg.



Jón Viðis er aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands samhlíða því að reka Dáleiðslumiðstöðina þar sem hann tekur á móti fólki í meðferðardáleiðslu. Hann hefur náð góðum árangri í því að hjálpa fólki við að létta sig. MYND/ERNIR

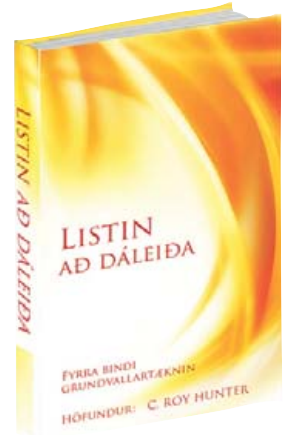
Hverjir koma í dáleiðslu?

Það er alls konar fólk, því allt sem er huglægt er hægt að vinna með í dáleiðslu. Margir koma sem vilja létta sig eða breyta einhverju sem hefur gengið illa að gera upp á eigin spýtur. Fólk sem vill hætta að reykja hefur komið töluvert á Dáleiðslumiðstöðina. Reykingar og að losa sig við leiða vana er eitthvað sem dáleiðsla getur vel unnið á, til dæmis að naga neglur og þess háttar. Eins er með leiðinlegar hugsanir eða erfið samskipti,

þar sem fólk er komið í einhvers konar þráhyggju með einhverja hluti. Þar hefur líka náðst árangur við að hjálpa fólki að hætta að láta slíkar hugsanir stjórna orðum sínum og athöfnum. Hugsanirnar hætta í rauninni að koma upp og skipta máli þannig að viðkomandi geti snúið sér að því sem hann vill frekar hugsa um eða gera.

Það sem dáleiðsla virkar hraðast á er hvers konar fælni, þess vegna er alltaf gaman þegar einhver kemur með flughræðslu, innilok-

unarkennd eða annað sem er farið að hafa mikil áhrif á líf viðkomandi og fælnin bara hverfur. Það má kannski líkja þessu við töfrabrogð, en dáleiðsla er alls ekkert dularfullt eða yfirnáttúrulegt fyrirbæri, þó upplifunin sé kannski þannig þegar fólk getur allt í einu gert eitthvað sem var gersamlega óhugsandi í gær. Eins og að fara í flugferð eða taka lyftuna. Dáleiðsla er í rauninni þægilegt hugarástand og fólk er venjulega frekar afslappað og rólegt.



Kennslubók námskeiðsins, The Art of Hypnosis eftir Roy Hunter, hefur verið þýdd á íslensku og heitir Listin að dáleiða. Bókin er 260 síður og sneisafull af ómissandi upplýsingum um dáleiðslu. Bókin er auk þess seld á almennum markaði enda er dáleiðsla hin fullkoma sjálfshjálp og sjálfsefning.

Fólk með dáleiðsluþekkingu starfar víða í þjóðfélaginu, dáleiðslutækna starfa meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFI í Hveragerði, á Landspítalanum og í skólum, auk þeirra sem reka eigin stofur.

Kennsla og æfingar á grunnnámskeiðinu með kennara taka samtals 78 klukkustundir og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

Skráning á grunnnámskeiðið stendur yfir á heimasíðu Dáleiðsluskóla Íslands, www.daleiðsla.is.



FDT- FÉLAG DÁLEIÐSLUTÆKNA KYNNIR:

ALÞJÓÐLEGI DÁLEIÐSLUDAGURINN

4. janúar 2019 • Stórhöfða 15, Reykjavík • kl. 17-19

Í tilefni Alþjóðlega dáleiðsludagsins 4. janúar verður FDT með opið hús. FDT býður öllum sem vilja kynna sér dáleiðslu og þá möguleika sem dáleiðsla býður upp á að mæta að Stórhöfða 15 í Reykjavík milli kl. 17-19.

Þar gefst gestum kostur á að hitta dáleiðslutækna, fræðast um dáleiðslu og hvernig hægt er að nota hana til að ná fram markmiðum sínum og bættri líðan. Kynning verður á dáleiðslumeðferðum og boðið upp á hópdáleiðslu fyrir þá sem vilja upplifa hvað dáleiðsla er.

Með dáleiðslu má breyta hegðun og venjum sem fólk vill breyta, til dæmis:

- Hætta að reykja,
- losa um áhyggjur og kvíða,
- borða minna,
- losna við verki,
- losna við fælnir
- auka einbeitingu,
- (loft-,flughræðslu, o.s.frv.),
- t.d. við íþróttaiðkun.

Dáleiðsla er eðlilegt hugarástand sem við upplifum öll á hverjum degi.

Eftirfarandi aðilar bjóða upp á dáleiðslumeðferðir, nánari upplýsingar um þá og hvernig hægt er að panta tíma má finna á heimasíðu Félags dáleiðslutækna: www.fdt.is

Anna Lís	Hólmfríður	Magna F. Birnir
Björnsdóttir	Jóhannesdóttir	Margrét
Áslaug	Ingibjörg Bernhöft	Jóhannesdóttir
Jóhannesdóttir	Ingibjörg Bernhöft	Sólveig Klara
Björg Einarsdóttir	(yngri)	Káradóttir
Esther Helga	Jón Viðis	Valgerður
Guðmundsdóttir	Jakobsson	Snæland Jónsdóttir
Heiðar Ragnarsson	Kay Cook	Práinn Víkingur
Hjördís Þóra	Kolbrún	Ragnarsson
Jónsdóttir	Pórðardóttir	

UM DÁLEIÐSLU

Dáleiðsla er náttúrulegt hugarástand sem við förum öll í á hverjum degi. Hvort sem við erum að lesa spennandi sögu, svífum í dagdraumum eða horfum á kvikmynd eða sjónvarpsmynd sem tekur athyglina erum við oft í náttúrulegu dáleiðsluástandi. Í þúsundir ára hefur fólk þekkt afl dáleiðslunnar til að auðvelda lærdóm, græða andleg sárwww, bæta frammistöðu, breyta venjum og hraða bata. Dáleiðslutækna hafa þjálfun í að koma fólki í þetta ástand.

Uppskriftir sem henta fyrir alla fjölskylduna á nýju ári

Hér eru tvær ólíkar en góðar uppskriftir sem vel er hægt að prófa um helgina. Þessar uppskriftir passa hvort sem er um helgar eða á virkum dögum. Vorrúllurnar þurfa kannski aðeins meiri undirbúning en það er skemmtilegt að spreyta sig á þeim. Kjúklingurinn er mjög einfaldur réttur.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það er alltaf skemmtilegt að prófa nýja rétti þegar maður hefur góðan tíma, til dæmis á laugardagskvöldum. Fjölskyldan gæti jafnvel hjálpast að við að gera vorrúllurnar. Krökkum finnst gaman að fá að gera eitthvað með mömmu og pabba í eldhúsinu. Hér eru tvær góðar uppskriftir sem henta flestum.

Vorrúllur með kjúklingi og grænmeti

Vorrúllur eru í uppáhaldi hjá mörgum. Flestir kaupa þær tilbúnar hjá asískum veitingahúsum eða frosnar í verslunum. Best er auðvitað að gera þær sjálfur en með því getur maður ráðið hvað sett er inn í þær. Það er hægt að gera stóran skammt og setja hluta þeirra í frysti og geyma þar til síðar. Venjulega eru 3-4 vorrúllur á mann í máltíð. Síðan er gott að hafa afganga í nesti daginn eftir. Setja skal vorrúllurnar í frysti um leið og þær hafa kólnað ef þið ætlið að geyma þær. Vorrúlludeig fæst í asískum búðum.

Þetta er stór uppskrift sem gefur 50 vorrúllur. Það sem þarf er:

- 1 kíló kjúklingahakk
- 5 hvítlauksrif
- 2 msk. rifinn, ferskur engifer
- 1 rauður chilli, smátt skorinn
- 2 laukar, smátt skornir
- 4 gulrætur, rifnar
- 100 g baunaspirur
- 1 haus kínakál, skorið niður í strimla
- 1 msk. sesamolía
- 2 msk. ostrusósúsa
- Sojasósúsa
- 2 pakkar vorrúlludeig 25x25 cm
- Rapsolía til steikingar

Kaupið gjarnan kjúklingabringur og hakkið í matvinnsluvél.

Hitið stóra pönnu, gjarnan wok-pönnu, og setjið nokkrar matskeiðar af rapsolíu út á hana. Setjið hvítlauk, engifer og chillipipar í olíuna og steikið á meðan þið hrærið allt saman. Bætið þá kjúklingahakkinu á pönnuna og steikið undir háum hita. Því næst er lauknum bætt við og allt steikt saman þangað til laukurinn mýkist. Þá eru gulrætur settar út í og steiktar í nokkrar mínútur, síðan baunaspirur og kínakál. Sesamolían er núna sett yfir ásamt ostrusósunni. Bragðbætið með sojasósú. Kælið kjötblönduna örllítið áður en hún er sett í deigið. Það má geyma blönduna í ísskáp í einn sólarhring ef ekki á að snæða vorrúllurnar strax.

Setjið nokkrar matskeiðar af kjöti í hverja plötu af deiginu. Skiljið eftir pláss til endanna. Rúllið upp. Notið smávegis vatn til að loka rúllunum. Ef þið eruð óörugg með hvernig rúlla á deigið er auðvelt að fara inn á YouTube og skoða það á myndbandi. Sumir nota tvö blöð af deigi í hverja rúllu til að hún haldi betur. Leggið á disk og breiðið viskastykki yfir svo þær þorni ekki.

Hellið um það bil einum cm af rapsolíu í wok-pönnu eða steikarpönnu með háum kanti. Hitið upp olíuna. Kannið hitann með því að setja smá bita af vorrúlludeigi í olíuna. Ef hann steikist hratt er olian tilbúin. Setjið 3-6 vorrúllur á pönnuna í einu og steikið í nokkrar mínútur eða þangað til þær hafa fengið fallegan gylltan lit og eru orðnar stökkar. Snúið þeim og steikið í nokkrar mínútur í viðbót. Takið upp og leggið á eldhúspappír. Hellið meiri olíu á pönnuna eftir þörfum. Gætið að því að hún sé nægilega heit. Berið vorrúllurnar fram heitar með súrsætri sósú eða sweet chili-sósú og góðu fersku salati.



Vorrúllur eru í uppáhaldi hjá flestum. Bæði er hægt að hafa þær með kjöti eða eingöngu grænmeti.

Kjúklingur í rjómasósú

Þægilegur réttur þar sem allt er sett í einn pott. Kjúklingur í rjómasósú með kartöflum og spinati. Kjúklingabitarnir er steiktir á pönnu þar til þeir fá fallegan lit og síðan settir í ofn með öllu hinu. Það verður því minna uppvaskeftir matinn. Það má skipta kartöflum út fyrir brún hrísgrjón. Það er hægt að sjóða hrísgrjónin með en þá þarf örllítið meira vatn og gæta þarf að tímanum. Gott er að setja smávegis hvítvín út á pönnuna þegar laukur er steiktur. Þetta er þó val hvers og eins. Rétturinn miðast við 4-6.



Einfaldur kjúklingaréttur í einni pönnu minnkar uppvaskið.

- Um það bil 1 kg kjúklingalæri
- 2 laukar, grófskornir
- 4 hvítlauksrif, skorin í þunnar sneiðar
- 1 kg kartöflur, skornar í bita
- 2 msk. sólþurrkaðir tómatar í olíu, skornir niður
- 3 dl kjúklingakraftur
- 2 dl rjómi
- 20 g parmesan-ostur
- 100 g ferskt spinat
- Ferskt timían
- Salt, pipar, paprika, chilli-flögur og þurrkað timían
- Olía til steikingar

Stillið ofninn á 200°C. Kryddið kjúklinginn með salti, pipar og papriku. Einnig má nota tilbúið

kjúklingakrydd. Brúnið kjúklinginn á stórri pönnu í olíu og leggið í ofnfast fat þegar hann hefur fengið fallegan lit. Setjið í heitan ofn og eldið þar til hann er fullsteiktur. Setjið lauk og hvítlauk á pönnuna og steikið. Næst eru kartöflur settar út í ásamt þurrkuðu timían, ½ tsk. chilli-flögum og sólþurrkuðum tómötum. Steikið allt í nokkrar mínútur. Bætið þá kjúklingasóði og rjóma við. Látið malla í 10-15 mín.

Bætið spinati út í og hrærið parmesan-ostinum saman við sósuna. Bragðbætið með salti og pipar. Ef kjúklingurinn gefur frá sér soð þá bætið því í sósuna. Leggið kjúklinginn í sósuna og berið fram. Skreytið með fersku timían.



LINDA GUNN
SJÚKRAÞJÁLFUN

Námskeið

Endurheimtu orkuna

Nýtt námskeið
hefst 14. janúar

Ertu að glíma við kulnun?

Viltu endurheimta orkuna?

Viltu æfa í notalegu umhverfi og fá faglega ráðgjöf og þjálfun hjá sjúkraþjálfara?

Dagleg eftirfylgni og stuðningur í lokuðum Facebook hóp.

Tímarnir eru
mánudaga kl 14:20 og
miðvikudaga 13:20

6 vikna námskeið
Verð: 39.900kr

Tryggðu þér pláss
linda@lindagunn.is
www.lindagunn.is

Curvy

ÚTSALAN ER HAFIN

30-50%

SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS



Úlpa
7.194 kr
~~11.990 kr~~



Jakki
12.593 kr
~~17.990 kr~~



Úlpa
15.393 kr
~~21.990 kr~~



Úlpa
11.893 kr
~~16.990 kr~~



Peysa
5.593 kr
~~7.990 kr~~



Leggings
2.754 kr
~~4.990 kr~~



Peysa
4.893 kr
~~6.990 kr~~



Skyrta
4.893 kr
~~6.990 kr~~



Kjöll
5.593 kr
~~7.990 kr~~



Kjöll
8.393 kr
~~11.990 kr~~



Kjöll
7.693 kr
~~10.990 kr~~



Kjöll
9.793 kr
~~13.990 kr~~

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



Töfrar eiga sér gjarnan stað við þrettándabrennurnar. MYND/VALLI

Jólin kvödd á sunnudag

Á þrettándaþingunum heldur þrettándi jólasveinninn til fjalla og íslensk jól verða kvödd að sinni. Þá fara álfar, huldufólk og ýmsar kynjaverur á stjá við þrettándabrennur sem trekkja að og er hátíðlegur endir á jolum. Suðurnesjamenn hafa lengi staðið fyrir metnaðarfullri þrettándagleði og á sunnudag frá klukkan 15.30 til 17 verður luktarsmiðja í Myllubakkaskóla og fólk hvatt til að koma með eigin glerkrukku að heiman til að útbúa fallega lukt til að ganga í blysför, sem hefst klukkan 17, að hátíðarsvæðinu í fylgd álfakóns og drottningar, álfa og púka. Metnaðarfull tónlistardagskrá verður undir stjórn Grýlu og jólasveins og kynjaverur verða á sveimi við þrettándabrennuna á Ægisgötu.

Jólin verða kvödd víðar með dansi og söng á sunnudag. Til dæmis á þrettándagleði sem hefst á Ásvöllum í Hafnarfirði klukkan 17 og lýkur með glæsilegri flugeldasýningu klukkan 18. Á Selfossi verður einnig glæsileg þrettándagleði og farin blysför frá Tryggvaskóla klukkan 20 að brennusvæði á tjaldsvæði Gesthúsa.

Í Reykjavík verða þrjár þrettándahátíðir um helgina. Á morgun, laugardag, í Grafarholti, en þá er safnast saman við Guðriðarkirkju klukkan 18.30 og farin blysför að brennu sem kveikt verður í klukkan 19.15 í Leirdal.

Á sunnudag hefst þrettándahátíð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða við Melaskóla klukkan 18 og þaðan gengið með kyndla að brennunni á Ægisíðu en eldur verður borinn að kestinum klukkan 18.30.

Árleg þrettándagleði Grafarvogsbúa verður haldin við Gufunesbæ á sunnudag. Kakó- og vöflusala verður í Hlíðunni frá klukkan 17 og andlitsmálning í boði fyrir krakka. Blysför að brennunni hefst laust fyrir klukkan 18 og eldur borinn að kestinum klukkan 18. Flugeldasýningar verða við allar þrettándabrennurnar í Reykjavík.



Reykningar hafa dregist saman í Danmörku en sala nikótínlyfja aukist.

Nikótínnautn

Danir eru þekktir reykingamenn. Nú bregður svo við að á síðasta ári var metsala í nikótínlyfjum þar í landi. Nikótínfíknin hefur því fengið nýjan farveg hjá frændum okkar. Samkvæmt frétt í Politiken hefur aldrei áður selst jafn mikið af nikótínlyfjum og árið 2018. Á síðustu fimm árum hefur sala á nikótintyggi og öðrum hjálpartækjum aukist um 20%. Það er jákvætt að reykingar séu á undanhaldi en nikótín er enn of mikið notað, segir í fréttinni. Reykingar eru mikið vandamál í Danmörku og eru helsta dánarorsök þjóðarinnar.

Indversk súpa með eplum, engifer og karríi

Bragðgóðar súpur eru fyrirtaks matur í upphafi nýs árs þegar flestir eru orðnir þreyttir á þungum mat. Þessi ilmandi súpa slær í gegn hjá öllum aldurshópum.

Fyrir 4

4 kjúklingabringur eða 1 grillaður kjúklingur

1 laukur, saxaður

2 hvítlauksrif, söxuð

1 rautt chili, smátt saxað

1 msk. ferskt engifer, rífið

3 gulrætur, skornar í strimla

1 epli, skorið í teninga

2 tsk. karrí

9 dl kjúklingasoð (eða 2 kjúklingateningar og vatn)

2 dl kókosmjólk (eða rjómi)

salt og pipar

kóriander, saxað

Hitið smjör í potti og steikið laukinn þar til glær. Bætið hvítlauk, chili og engifer saman við og steikið í 1-2 mínútur. Bætið þá karríi,

gulrótum og eplum saman við og steikið í nokkrar mín. á pönnunni. Næst fer kjúklingasoðið út í. Látið malla í 10-15 mín. Skerið kjúklinginn í munnbita. Hitið olíu á pönnu og steikið kjúkling við meðalhita og saltið og piprið. Bætið kjúklingi og kókosmjólk í súpuna og hitið varlega eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Látið ekki sjóða. Í lokin setjið þið kóriander saman við súpuna.

Heimild: www.grgs.is



Ilmandi indversk kjúklingasúpa.

SPORT



Íþróttavöruslun



50% afsláttur

4. – 9. janúar

Opið 11-18 alla dagana

Opnunartími
11-18

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á 

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allan virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. 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. Flutningabj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Óska eftir verktökum, er með nokkur tilboðsverk í útboði, svo sem múrviðgerðir gluggaviðgerðir og þök. Uppl. mat@matfasteigna.is

Spádómar

Spái í spil, tek fólki heim. Tímabantanir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Til leigu 165 fm. iðnaðarhúsn. endabil við Norðurhelli í Hafnarfirði. Tvær stórar innkeyrsludyr og hægt að keyra í gegnum húsið. Ólafur 824-6703

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

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir vönum handflökurum til starfa.

Upplýsingar í síma 565-0830.

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á Job.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST

TRAMP

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

**Hringbraut 2a,
220 Hafnarfjörður**

Mjög góð eign miðsvæðis í bænum, fallegt útsýni.

OPÍÐ HÚS

Opíð hús: 6. janúar 2019 kl. 15:00 til 15:30

Björt og falleg fjögurra herbergja endaíbúð á efstu hæð í þessu vinsæla fjölbýli miðsvæðis í Hafnarfirði, glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Íbúðin er skráð 106,2 fm en þar af er mjög góð geymsla í snyrtilegri sameign 9,7 fm, vel staðsett sér stæði í upphitaðri bílageymslu innangengt.

Allar frekari upplýsingar veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteignasali í síma 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

Hilmar Þór Bryde Löggiltur fasteignasali.

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir **á aðeins 5.500.-**

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ.IS



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk | S. 419 9000

info@handafl.is | handafl.is

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

 **HAGVANGUR**