

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 11. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Margir nota janúar til að taka til í skápnum og geymslunni og henda og skipta um áherslur. Nokkrar flíkur er hins vegar sniðugt að geyma því þær fara annaðhvort aldrei úr tísku eða koma í tísku aftur. ➔4

Úr dauðanum yfir í söngleik fyrir börn

Í dag skiptir Pórunn María Jónsdóttir, leikmynda- og búningahönnuður, um gír, úr einleik um dauðann yfir í barnaleikrit. Verkefni gætu ekki verið ólíkari en Pórunni finnst það forréttindi. ➔2

Pórunn María Jónsdóttir, leikmynda- og búningahönnuður, hefur unnið við sextiu sviðsuppsetningar á Íslandi undanfarin tuttugu ár. Hún hefur leikmynd og búninga í einleiknum *Ég dey sem var frumsýndur* í gær og í dag byrjar hún á upphafsreit í fjölmenna barnasöngleiknum *Gallsteinar afa Gissa*. MYND/SIGTRYGGUR ARI



-40%

Shady lampi kr. 23.400
NÚ KR. 14.040



ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM



-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

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM

LÍNAN

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

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Pórunn María hefur á síðustu 20 árum komið að hönnun yfir 60 sviðsverka sem búninga- og/eda sviðsmyndahönnuður fyrir leikhús, óperur og kvikmyndir hér á Íslandi og erlendis. Upphaflega var þó ætlunin að vinna í tiskugeiranum. „Ég lærði fatakönnun og sniðagerð í París seint á síðustu öld,“ segir Þórunn brosandí. „Ég fékk vinnu hjá ungum hönnuðum í París eftir námið og kynntist tiskuheiminum í gegnum það starf en upplifði hann yfirborðskennan. Svo flutti ég til Belgíu; vann fyrst hjá Dries Van Noten, belgiskum fatakönnuði, en fékk svo vinnu við búningadeild í Konunglegu flæmsku óperunni og það heillaði mig. Mér fannst og finnst leikhúshönnunin skemmtileg heimur. Í framhaldinu fór ég í leikhúshönnun í Konunglegu flæmsku listaakademíunni og fór svo að vinna fyrir leikhús í Belgíu.“

Form, litir, efni

Það er stundum sagt að fötin skapi manninn, en hvað segir búningur um persónuna? „Búningarnir, sviðsmyndin, lýsingin og tónlistin eru allt hluti af þeim heimi sem verið er að skapa á sviðinu. Það getur verið raunsæisheimur eða abstrakt heimur eða blanda af hvoru tveggja. Og það er auðvitað eins og með allt sem hefur form og liti að það er hægt að gefa því merkingu ef maður vill og gefa því sögn,“ segir Þórunn og bætir við að stundum sé búningurinn einvörðungu hugsaður til að undirstrika þá persónu sem leikarinn er að túlka eins og hún er í handritinu í þeim tíma og tíðaranda sem upp er gefinn í handriti. Hún segir leikstjóra og listræna aðstandendur yfirleitt koma sér saman um hvaða leið skuli farin í upphafi vinnunnar. „Á að vísa í tímabil í sögunni eða ekki? Hver er heimurinn sem verið er að skapa? Sem áhorfendur túlkum við liti, form og efni oft nánast óafvitandi. Alls kyns hlutir og atriði eru táknrænir og það hvort efnið er stíft, létt og leikandi eða gegnsætt, þetta hefur



Leikmyndin í leikritinu *Ég dey er stigi* sem getur táknað margt og meðal annars lífshlaupið. Búningur Charlotte Böving ber líka margar vísanir í lífið og dauðann sem gaman er að rýna í. MYND/SAGA SIG



Verk búningahönnuðar hefst oft með skissu. Hér má sjá byrjunina á hugmyndavinnu fyrir persónur í söngleiknum *Gallsteinar afa Gissa*, leikgerð bókar Kristínar Helgu Gunnarsdóttur, sem Leikfélag Akureyrar frumsýnir í lok febrúar.

allt sitt að segja. Svo koma leikarar að sjálfsgöðu með sínar hugmyndir og athugasemdir enda mjög mikilvægt að þeim líði vel í því sem þeir klæðast á sviðinu og að búningurinn styðji þeirra túlkun. Mínu starfi er yfirleitt lokið á frumsýningu en ég fylgist með búningunum ef sýningin gengur lengi, fer og athuga hvort

allt sé eins og það á að vera. Oft er listi sem kemur frá klæðara eða sýningarstjóra eftir hverja sýningarhelgi í leikhúsunum með atriðum sem þarf að lagfæra enda álagið á fatnaðinn oft mjög mikið.“

Englabörn í uppáhaldi

Aðspurð hvaða verkefni sé henni

minnisstaðast segist Þórunn verða að svara með klisju. „Það er eiginlega alltaf verkefnið sem maður er að vinna að þá stundina sem er mest spennandi og á hug manns allan“ segir hún en bætir við: „En svo langar mig kannski að nefna Englabörn eftir Hávar Sigurjónsson sem var sýnt í Hafnarfjarðarleikhúsinu árið 2001. Við vorum að æfa þegar ársin var gerð á Tvíbura-turnana í New York og ég upplifði svo sterkt andrúmsloft akkúrat á meðan á þeirri vinnu stóð sem smitaðist inn í vinnuna. Englabörn var líka ótrúlega áhrifaríkt og fallegt verk sem og tónlistin sem Jóhann Jóhannsson heitinn samdi fyrir sýninguna. Þessi uppsetning lifir sterkt í minningunni. En svo hef ég verið svo heppin að fá að vinna að mörgum ólíkum verkefnum sem öll hafa eitthvað minnisstætt og áhuga-vert fram að færa.“

Dauðinn og gallsteinar

Einleikur Charlotte Böving, *Ég dey*, var frumsýndur í gær en þar á undan sá Þórunn um búninga í verkinu Samþykki sem var sýnt á stóra sviði Þjóðleikhússins í leikstjórn Kristínar Jóhannesdóttur. Næsta verkefni er svo söngleikurinn *Gallsteinar afa Gissa* hjá Menningarfélagi Akureyrar í leikstjórn Ágústu Skúladóttur. Þetta eru mjög ólík verkefni en Þórunn fagnar fjölbreytileikanum. „Þetta eru líka þrjú ólíkir leikstjórar og það er ótrúlega gaman að geta farið svona á milli. Í Samþykki fékk ég strax handrit í hendurnar og vann út frá því, í *Ég dey* fékk ég fyrst bara hugmynd og handritið þróaðist

„Sem áhorfendur túlkum við liti, form og efni oft nánast óafvitandi. Það hvort efnið í búningnum er stíft, létt eða leikandi hefur allt sitt að segja.“

smám saman og tók breytingum fram í þessa viku en leikritið er blanda af eintali Charlotte við áhorfendur og leiknum, dönsuðum og sungnum senum. í *Gallsteinum afa Gissa* er unnin leikgerð upp úr barnabók og ákveðið hvað er tekið upp úr bókinni og hverju þarf að breyta og svo bætist tónlist og dans og fleira við. Mjög ólíkar nálganir en allar jafn skemmtilegar og spennandi.“

Blóðpollur undir stiga

Eins og áður sagði er *Ég dey* einleikur, skrifaður af Charlotte Böving sem jafnframt fer með hlutverkið og er framleiðandi. „Það er mjög gaman að vinna svona náð með einum leikara sem skrifar verkið og er inni á sviðinu allan tímann. Ég hef unnið töluvert með Charlotte, hún er mjög skapandi einstaklingur. Það er mjög gefandi að kasta hugmyndum á milli, sumar virka og enda á sviðinu og svo eru aðrar sem þarf að breyta og bæta, gera öðruvísi eða bara henda.“

Verkið snýst um dauðann sem er mjög þrungið efni, hvernig var ákveðið að nálgast það? „Charlotte er að fjalla um dauðann út frá mörgum sjónarhornum, og kannski ekki síst út frá lífinu. Dauðinn á sér auðvitað alls konar birtingarmyndir og tákn í okkar menningarheimi og táknrænar myndir en svo er Charlotte ekkert endilega að leika dauðann sjálfan. Hún er ekki í sama búningnum alla sýninguna og á meðan einn búningurinn vísar kannski meira í hið líkamlega er annar búningurinn meira kabaretttendur og í litum djöfulsins, svartur og rauður. Þetta er vissulega þungt efni en ég get lofað því að verkið er mjög skemmtilegt og flutningurinn líka. Leikmyndin er stigi sem við getum bæði túlkað sem stiga upp til himna eða niður til heljar, stundum er þetta sýningarstigi í kabarettýningu og svo er unnið með hugmyndir Jung um æviskeiðið sem stiga. Svo það er margt sem kemur saman í þessum eina stiga og blóðpollinum fyrir framan hann.“

Þælir ekki í fötum

Þrátt fyrir að vera stöðugt að vinna með það hvernig fatnaður getur verið lýsandi fyrir einstaklinga segist Þórunn María ekki mikið þæla í klæðaburði fólks sem hún hittir dagsdaglega. „Auðvitað sé ég ákveðna tendensa hjá fólki og stundum þæli ég í því en föt eru ekki það sem lífið snýst um.“ Hún býr í fallegu húsi í Vesturbæ Reykjavíkur með manninum sínum, Hávarði Tryggvasyni, kontrabassaleikara í Sinfóníuhljómsveitinni, dóttur, syni og einni kisu. Hún segist ekki sauma mikið á fjölskylduna. „Ég finn að ég þarf að hafa haft pásu frá vinnunni í ákveðinn tíma til að hafa áhuga á því að taka upp saumavélina fyrir mig og mína. Þær pásur hafa ekki verið allt of margar sem er jákvætt.“

Og í dag kveður hún þælingarnar um dauðann og fer yfir í söngleik með börnum. „Þetta er bara eins og hlaðborð að fá þessa fjölbreytni. Alveg geggjað.“

LAGERHREINSUN 20-60% afsláttur

af völdum raftækjum meðan birgðir endast.
Rýmum fyrir nýjum vörum.



Ofnar.
Keramík-, span- og gashelluborð.
Veggháfar og veggviður.
Gaseldavélar.
Kælskápar.

Friform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562-1500
Friform.is

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

Umsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi:

Torg ehf

Ábyrgðarmaður:

Kristín
Porsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653.

Heilsufarslegur ávinningur af reykleysi

Reykingar geta haft í för með sér margvísleg heilbrigðisvandamál. Þú kannast sennilega við flest þeirra. Reykingar eru skaðlegar fyrir hjarta- og æðakerfi, auka líkur á krabbameini og öðrum alvarlegum sjúkdómum og eru skaðlegar fyrir umhverfið. Þær eru jafnframt dýrar og sá þáttur er reyndar mörgum erfiður.

Það er ekki einungis líkamlegt ástand og heilsa sem bíður skaða af sigarettufikninni og breytist verulega til batnaðar þegar reykkingum er hætt fyrir fullt og allt.

Hjá þeim sem tekst að hætta að reykja eflist nefnilega einnig sjáfstraust og vellíðan, sem styrkir andlega líðan.

Vegferð líkamans að betri heilsu:

Litlu skrefin

Skömmu eftir að þú hefur drepit í síðustu sigarettunni byrjar líkaminn að taka við sér og einungis 20 mínútum eftir að þú hefur blásið frá þér síðasta reykjum verður blóðþrýstingur og hjartsláttur aftur eðlilegur. Fyrstu litlu skrefin hafa verið tekin í átt að heilsu-



Eftir þriggja mánaða reykbindindi verður öndunin auðveldari, þú verður þróttmeiri og húðin fær frisklegra yfirbragð vegna aukins súrefnisflæðis.

samlegra líferni og líkaminn hefur þegar hafið heilsuþætandi vegferð.

Sólarhring eftir síðustu sigarettuna hefur orðið marktæk breyting á ástandi líkamans. Hættan á blóðtappa hefur minnkað og samtímis byrja lungun að losa sig við slím. Þetta getur valdið hósta í byrjun en eftir þrjá sólarhringa byrja berkjurnar, sem hingað til hafa verið í yfirvinnu, að slaka á. Þannig að eftir þrjá sólarhringa áttu auðveldara með andardrátt.

Næstu vikur fer blóðrásin smám saman batnandi og mótstaða lungnanna gegn sýkingum hefur aukist.

Eftir þriggja mánaða reykbindindi kemur þú áreiðanlega til með að finna mun. Öndunin verður auðveldari, þú verður þróttmeiri, og húðin fær frisklegra yfirbragð vegna aukins súrefnisflæðis. Auk

þess hættir hröð öldrun húðarinnar sem er ein af afleiðingum reykninga. Næstu mánuði verður æ meiri ávinningur fyrir líkamann af reykleysinu, bæði heilsufarslega og útlitslega séð.

Mundu að draga andann djúpt öðru hverju og finna hve dásamlegt er að geta dregið andann léttar!

Stóru skrefin

Nú ertu komin/kominn vel á veg með heilbrigðara líferni.

Einum til tveimur árum eftir daginn sem þú hófst reykbindindi hafa líkurnar á blóðtappa í hjarta þegar minnkað um helming.

Rúmlega fimm árum eftir að drepit var í síðustu sigarettunni hafa líkurnar á ýmiss konar krabbameini, eins og munnhols-, vélinda-, briskirtils- og legháls-

krabbameini, þegar minnkað um helming.

Auk þess getur þú á næstu fimm árum glæst yfir því að hætta á blóðtappa fer minnkandi og verður á sama stigi og hjá þeim sem hafa aldrei reykt. Jafnframt er hættan á lungnakrabbameini helmingi minni samanborið við reykningafólk um það bil tíu árum eftir að hætt er að reykja.

Það er því full ástæða til að kveðja fyrir fullt og allt skaðlegu sigarettunum.

Þrátt fyrir að þú gerir þér grein fyrir hvernig reykleysi getur bætt líkamsástand, bæði þegar til skemmri og lengri tíma er lítið, getur hvatinn minnkað og löngunin náð yfirhöndinni. Slíkan ávana er ekki auðvelt að losa sig við og það er mikilvægt að þú hafir í huga að reykbindindi

er ekki dans á rósum. Það þýðir þó ekki að þú þurfir að berjast hjálparlaust við reykningalöngunina. Það er hægt að sækja sér góða hjálp og beita aðferðum sem geta nýst á vegferðinni að heilbrigðara líferni.

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/Ice-Mint/Spearmint lyfjatyggigúmmi, 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 lyfjatyggigúmmi, 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.

Fasteignir í fataskápnum

Margir nota janúar til að taka til í skápnum og geymslunni og henda og skipta um áherslur. Nokkrar flikur er hins vegar sniðugt að geyma því þær fara annaðhvort aldrei úr tísku eða koma í tísku aftur og aftur.

Atínum þegar nægjusemi og neysla togast á um tískuheiminn er mikilvægt að vanda sig. Margir kjósa að nota janúar til að taka til í skápnum og skúffum, henda gömlu til að hafa pláss fyrir nýtt eða losa sig við óþarfa til að létta á sálinni án þess að kaupa nokkuð nýtt. Sumir eiga fót í geymslunni síðan amma var ung á meðan aðrir hreinsa alveg út úr skápnum að minnsta kosti einu sinni á ári. Nokkrar flikur og nokkrir fylgihlutir eru þó þess eðlis að það borgar sig að halda í það því sumt fer aldrei úr tísku og annað gengur í endurnýjun tiskulífs á nokkurra ára fresti. Hér eru nokkrar sígildar gersemar sem borgar sig að geyma frekar en henda.

Vel sniðinn jakki

Flottur og vel sniðinn einlitur jakki kemur alltaf að gagni. Ef þú átt buxnaðragt er hægt að nota jakkann stakan en svo er buxnaðragt líka mikilvæg sem slík. Það er bæði hægt að nota jakka utan yfir kjól með hælum, með fallegri silkskyrtu við minna hátíðleg tilefni sem þó þarfnast uppáklæðningar og svo er svona jakki líka æðislegur með hvítum bol, gallabuxum og strigaskóm. Einn jakki, endalausir möguleikar.

Mokkasínur

Þessi skófatnaður er annaðhvort í miklu uppáhaldi eða veldur fullkomnu óþoli. Það breytir því þó ekki að hann er klassískur og tiskuhönnuðir eru óþreytandi að lifga upp á þetta skósníð, með litum, áferð og fódri. Þú getur því



Meghan Markle, hertogaynja af Sussex, veit hvað rykfrakkar eru flottar flikur og hér klæðist hún einum slíkum við opinber skyldustörf.

alltaf skellt þér í mokkasínur þegar hælþreytan gerir vart við sig.

Armbandsúr

Tímadjásn eru sígildir skartgripir og þó að úr lúti tiskubylgjum eins og aðrir fylgihlutir er klassískt armbandsúr alltaf í tísku. Það má þá skipta um ól ef þarf.

Rykfrakki

Á íslensku heitir þessi flik rykfrakki en á ensku skurðfrakki enda sá fyrsti fundinn upp af Thomasi Burberry fyrir hermenn í fyrri heimsstyrjöldinni. Þessi fjölnota flik og hugmyndin bak við hana sem hefur hvatt tiskuhönnuði til dáða æ síðan, hefur heldur betur átt gott tiskulíf enda gengur svona frakki bókstaflega með hverju sem

er, klæðir flestar líkamsgerðir og eykur fágun bæði karla og kvenna.

Einstök hönnunartaska

Með fina tösku ertu fin, alveg sama hverju þú klæðist með henni. Ein þekktasta taskan er Birkin-taskan svonefnda sem heitir eftir leikkonunni Jane Birkin sem lagði drög að hönnun hennar í flugvél með tiskuhönnuðinum Hermès. Leikkonan sagði að sig vantaði tösku sem væri hægt að fara með í stutt ferðalag, á ströndina og svo í veislu um kvöldið og Birkin taskan uppfyllir allar þær þarfir enda er taskan ein sú eftirsóttasta í heimi. Ef þú átt ekki Birkin-tösku gerir stór, falleg og vönduð leðurtaska sama gagn og ekki skemmir ef hún er frá þekktum hönnuði.

Leðurstígvél

Há leðurstígvél eru alltaf flott með miðlungskjól eða stuttu pilsí, einkum á haustin og veturna.

Miðlungskjöll

Miðlungskjöllinn eða "midi" kjöllinn á alltaf vel við enda ein af þeim flikum sem hægt er að breyta úr hversdags í spari með fáeinum vel völdum fylgihlutum. Miðlungskjöllinn nær niður á miðja kálfa, er oftast með víðu pilsí og gjarna bundinn eða hnepptur. Hann passar jafn vel með hælum og strigaskóm og bæði á sólríkum sumardeggi og í vinnuna í janúar með þykkri peysu eða trefli.

Gallabuxur

Gallabuxnatiskan er eins og hringekja og fyrr eða síðar koma öll sníð og litir aftur í tísku. Síngildar gallabuxur með beinum skálmum eru samt alltaf í tísku enda eru þær bæði klæðilegar og þægilegar og passa við næstum allt annað í fataskápnum



Vel sniðinn jakki passar við allt. Hér má sjá leikkonuna glæsilegu Annette Bening í buxnaðragt en þannig jakkar eru einkar vel sniðnir yfirleitt og að sjálfsgöðu hægt að nota buxurnar og jakkann saman eða sitt í hvoru lagi.



Mokkasínur eru skór sem sumir elska að hata og aðrir elska bara óhindrað. Þær eru til í ýmsum litum og mynstrum og eru síngildur staðgengill hárra hæla.

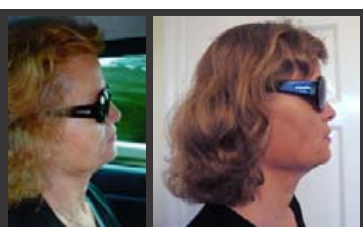


Síngildar gallabuxur ganga alltaf aftur í tiskuhringekjunni.

Svört leðurstígvél ganga við allt með öllu og gera flestar flikur aðeins flottari.

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir

Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Digest Gold hefur gert kraftaverk fyrir mig

Öflugu meltingarensímín frá Enzymedica geta bætt meltinguna, komið reglu á hægðir og gefið okkur aukna orku. Einungis 1 hylki þarf til að finna muninn.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíðir en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismun-



Barbara Kresfelder.

andi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í muninum. Þar eru fyrstu meltingarensímín sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eda að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eda getur ekki framleitt

nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuþoli eda öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Kraftaverk í einu hylki

Barbara Kresfelder hefur um árabil verið í vandræðum vegna magaónota og meltingarvandamála.

Hún er endalaust að leita leiða til að bæta ástandið, ýmist með því að bæta inn ákveðinni fæðu og/eda taka út. Árangurinn hefur verið misjafn en ekkert hefur þó leyst nein vandamál þó svo að þau minnki a.m.k. tímabundið.

„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir máltíðir og þá sérstaklega eftir að hafa borðað mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða sild. Ég tek eitt hylki rétt fyrir máltíð og nú finn ég ekki fyrir neinum ónotum eftir á. Stundum gleymi ég að taka ensímín fyrir matinn og hef þá tekið töflu strax eftir máltíð í þeirri von að það hjálpi, sem það gerir, þó það sé kannski ekki alveg

jafn öflugt og þegar ég tek hana fyrir mat. Ég tek alltaf töflu fyrir morgunmat og hefur það sett reglu á klósettferðir hjá mér. Þvílíkur bónus sem það er.“

Meltingarónot og -truflanir hafa í flestum tilfellum áhrif á hægðir og finnur Barbara einnig fyrir miklum mun hvað það varðar:

„Ég lendi einnig í vandræðum eftir flestallar máltíðir og hef verið með niðurgang. Nú er það vandamál úr sögunni og ég sveiflast ekki milli þess að vera alltaf á klósettinu – eda næstum aldrei.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið víðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða sild. Eitt hylki rétt fyrir máltíð og vandamálið er úr sögunni.“

Barbara Kresfelder, 50 ára, móðir tveggja unglingsdrengra

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og veliðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafræðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuþols.
- Ensím í bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bættu meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr.

Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eda hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólki að verða enn heilbrigðara.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Therablend kallast sú aðferð sem notuð er við vinnslu á þessum ensímum og mælast þau á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Ensímín eru ávallt tekin rétt fyrir eda með mat.

vita sip

- vítamínfyllt sogrör

Breyttu vatnsglasi í heilsusamlegan, sykurlausan og bragðgóðan drykk.

Sogrör fyllt með vítamínkúlum sem leysast upp þegar drukkið er og tryggja að börnin fá bæði þau næringarefni sem eru þeim nauðsynleg sem og ríkulegt magn af vatni.

Fyrir börn frá 3 ára aldri
- án sykurs, glútens og laktósa

Nýtt!



Apple:
C vítamín og sink



Cherry:
Magnesíum og B6



Raspberry:
Kalk og D vítamín



Forest fruit:
Fjólívítamín



Orange:
Fjólívítamín

ViteCer

Fæst í flestum apótekum, Hagkaup, Nettó og Fjarðarkaup



Margir fengu Sannar gjafir í jólagjöf sem samkvæmt rannsókninni ættu að veita bæði gefanda og þiggjanda velliðan.

Sælla að gefa en þiggja

Sælla er að gefa en þiggja, segir í Biblíunni og nú hefur þessi alhæfing verið sannreynð með vísindalegum aðferðum. Rannsókn sem birtist í næsta tölublaði af Psychological Science bendir til þess að það að gefa sé besta leiðin til að ná varanlegri veliðan. Í rannsókninni fengu 96 einstaklingar smávægilega peningaupphæð daglega í fimm daga og var helmingi hópsins sagt að eyða peningunum í sjálfa sig en hinum að gefa peningana, til dæmis sem þjóf eða til góðgerðarmála. Þátttakendur voru síðan fengnir til að fylla út spurningalista um liðan sína. Rannsóknin leiddi í ljós að því oftast sem þátttakendur gáfu eitthvað því betur leið þeim en þeir sem eyddu peningunum í sjálfa sig misstu fljótlega ánægjuna af því.

Ráðlagt mataræði í hnotskurn

Á vef Landlæknis má finna ráðleggingar um mataræði sem gott er að kynna sér í upphafi árs.

Hér eru þær helstu í hnotskurn:

1. Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni.
2. Ávextir- og mikið af grænmeti. Borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Safi telst ekki með í 5 á dag. Velja gjarnan gróft grænmeti eins og t.d. rôtargrænmeti, spergilkál, hvítkál og blómekál.
3. Heilkorn minnst tvisvar á dag. Æskilegt er að velja brauð og aðrar matvörur úr heilkorni.
4. Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Mælt er með að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur.
5. Kjöt í hófi. Velja lítið unnið, magurt kjöt. Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.
6. Fituminni og hreinar mjólkurvörur. Ráðlagt er að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna. Hæfilegt magn er 2 skammtar á dag.
7. Mýkri og hollari fita. Feitur fiskur, lýsi, jurtaoliur, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.
8. Minna salt. Velja lítið unnin matvæli, enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík. Takmarka notkun á salti við matargerð.
9. Minni viðbættur sykur. Drekkva vatn við þorsta. Drekkva lítið eða ekkert af gos- og svala-drykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti, kókum, kexi og ís.
10. Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamintöflur.

Æðislegur morgunmatur

Himalagað músli með hnetusmjöri og kókos er æðislega ljúffengt með jógúrt og berjum. Maður getur borðað múslið líka sem nasl þegar mann langar í eitthvað gott og jafnvel sett dökkt súkkulaði með.

200 g haframjöl

50 g kókosmassa

½ tsk. kanill

100 g hnetusmjör

100 g hunang

Hitið ofninn í 160°C. Blandið saman haframjöl, kanill og kókosmassa.

Setjið hnetusmjör og hunang í pott og hitið. Hrærið þar til blandan verður bráðin og mjúk. Ekki láta suðuna koma upp. Látið haframjölsmjör og hunangið og hrærið allt saman. Hellið blöndunni jafnt yfir ofnplötu. Bakið í ofni í 30 mínútur. Hrærið aðeins í blöndunni á tíu mínútna fresti þannig að blandan fái jafnan lit. Kælið áður en þetta er sett í krukku með loki.

Berið fram á morgunverðarborðinu.



Jógúrt með heimagerðu músli og berjum getur litið fallega út.

Ætlar þú að vera með?

Vetrarkortið komið í sölu.
Innritun á öll janúar námskeið stendur yfir!

Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og skemmtileg leið til að lagfæra mataræðið og koma sér í form.

Fitform (60+ og 70+)

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

Mótun BM

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

Sjá nánar á jsb.is

Innritun í síma 5813730

EFILIR / HNOTSKÖÐUR

LÍKAMSÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og velliðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
SKODA Superb Diesel Sjálfskiptur 4x4. Árgerð 2013, ekinn 128 þ.KM. Tilboð 2.480.000. Rnr.171396.

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

Bílar til sölu



OPEL ASTRA.
Opel Astra árg.2000, sparibaukur til sölu, 1200 vél,ekinn 267 þús. með timakeðju. Fæst á 85 þús. Uppl. s:855-4501

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Upplýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. 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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, 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 bíl 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. retar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

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

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík www.proventus.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Nýskráningar vegna greiðslna vegna útlána á bókasöfnum

Af árlegri fjárveitingu Alþingis fyrir afnot á bókasöfnum er úthlut- að til rithöfunda, þýðenda, myndhöfunda og annarra réttshafa, samkvæmt útlánnum og afnotum verka þeirra á bókasöfnum. Um úthlutun gilda lög nr. 91/2007 með síðari breytingum og reglur nr. 323/2008.

Til að öðlast rétt til úthlutunar úr sjóðnum þurfa höfundar og réttshafar að sækja um á sérstökum eyðublöðum sem finna má á heimasíðu, <https://rsi.is/bokasafnagreiðslur/umsoknareydublad/>

Umsóknarfrestur er til 31. janúar

Vakin er athygli á að þeir sem nú þegar hafa skilað skráningu þurfa EKKI að skrá sig aftur. Ný verk eru sjálfkrafa færð á skrá höfundar.

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLENÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is

Skemmtanir



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR
12:30 West Ham - Arsenal
15:00 Brighton - Liverpool
17:30 Chelsea - Newcastle

SUNNUDAGUR
14:15 Everton - Bournemouth
16:30 Tottenham - Man.Utd.

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



AMIGOS

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



**Indverskt höfuð og andlitsnudd,
litun og plokkun á augabrúnir
Verð 7.000,-**

Munið gjafabréfin okkar.

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



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Fréttablaðið.is - stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ

ráðum
ráðningarstofa