FRÉTTABLAÐIÐ

306. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 29. DESEMBER 2018

Árið 2018 í heimi vísindanna

Nýsköpun, hugvit og hugrekki

Helstu tíðindi úr heimi vísinda frá árinu sem er að líða og það sem koma skal á nýju ári. → 20-22

Á árinu hófst sögulega lyfjatilraun fyrir Alzheimer þar sem Ísland er í lykilhlutverki. Á myndinni má sjá heilafrumur og útfellingar til hægri en þær eru eitt af einkennum Alzheimer. NORDICPHOTOS/GETTY

Þegar langamma vildi drepa pabba

Garpur Elísabetarson segir frá nýrri mynd sem byggð er á sannri fjölskyldusögu. → 44

Í heimi karla

Fimm leikkonur frá 24 ára til 83 ára fara með aðalhlutverk í Ríkharði þriðja. → 26

nettó

ALLT Í ÁRAMÓTAVEISLUNA

FRÁBÆRT VERÐ!

Heill kalkúnn
1.198 KR/KG

-27%

Kalkúnabringur
Erlendar
1.897 KR/KG
ÁÐUR: 2.599 KR/KG

-20%

Humar án skeljar
800 g
3.998 KR/KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG

-30%

Hálfúrbeinað hátíðarlæri
Kjarnafæði
2.589 KR/KG
ÁÐUR: 3.698 KR/KG

Veður

Suðvestan 10-18 m/s í dag. Skúrir eða él, en léttskýjað austan til á landinu. Hiti 1-2 gráður við suðurströndina en annars vægt frost í öðrum landshlutum. SJÁ SÍÐU 42

Á nýju ári verða allir líffæragjafar

HEILBRIGÐISMÁL „Við verðum öll sjálfkrafa líffæragjafar frá og með nýársdegi 2019 í samræmi við ný lög sem taka þá gildi," segir á vefsíðu Landlæknis. Þeir sem séu andvígir því að gefa líffæri þurfi að skrá það á vefsíðunni heilsuvera.is.

„Alls hafa um hundrað manns á Íslandi gefið líffæri frá upphafi og því hafa vel yfir 350 manns notið góðs af þessum gjöfum lífsins því líffæri eins gjafa geta komið allt að sex manns til góða," segir á landlaeknir.is. – **gar**

Alma Möller landlæknir.

Keypti fyrsta Rótarskotið

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra keypti fyrsta Rótarskot björgunarsveitanna í gærmorgun. Um er að ræða trjáplöntu sem gróðursett verður í hinum nýja Áramótaskógi í Ölfusi, og er hugsuð sem mótvægi við mengun af völdum flugelda. Að auki er Rótarskotið hugsað sem ný leið til þess að styrkja starf björgunarsveitanna. Katrín greip einnig með sér stjörnuljós, sem eru ómissandi um áramótin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Veruleg mengun hlýst af flugeldum. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

Borgin minnir á flugeldamengun

UMHVERFISMÁL Búist er við að svifryksmengun fari yfir heilsuverndarmörk á fyrstu klukkustundum nýs árs. Styrkur svifryks var hár nær allan sólarhringinn 1. janúar 2018 en venjulega fellur styrkurinn hratt þegar líða tekur á nýársnótt.

Í tilkynningu frá Reykjavíkurborg eru borgarbúar hvattir til að sýna aðgát og huga sérstaklega að börnum og heilsuveilum, ásamt því að ganga rétt frá flugeldarusli. Bent er á að hægt er að draga úr fjölda flugelda með því að kaupa svokölluð rótarskot hjá björgunarsveitunum.

Þá eru borgarbúar jafnframt hvattir til að huga vel að gæludýrum enda getur hávaðinn af flugeldunum farið illa í þau. „Best er að halda köttum inni dagana í kringum áramót og hafa hunda ávallt í ól þegar þeim er hleypt út, þótt þeir fari aðeins út í garð," segir í tilkynningunni. – **jt**

Fleiri ættleiða stálpuð dýr sem eiga engan að

Dýrahjálp Íslands fóstrar yfirgefin gæludýr og leitar að varanlegum heimilum fyrir þau. Net fósturfjölskyldna og dýrabjargvætta tekur þátt í starfinu. Áður vildu flestir kettlinga og hvolpa en nú vill fólk bjarga dýrum sem eiga engan að.

SAMFÉLAG „Þegar við byrjuðum var mjög lítið um það að fólk fengi sér stálpuð dýr. Allir vildu fá sér kettlinga og hvolpa. En umhverfið er að breytast og núna er fólk meira tilbúið til að bjarga þeim dýrum sem eiga engan að," segir Valgerður Valgeirsdóttir, formaður Dýrahjálpar Íslands, sem hefur rekið athvarf fyrir heimilislaus dýr í rúm tíu ár.

Dýrahjálpin rekur þó ekki eitt athvarf á einum stað. „Ef við fáum beiðni um að eitthvert dýr þurfi samastað þar til varanlegt heimili finnst þá erum við með net fósturheimila sem við leitum til," segir Valgerður. Hún segir þetta fyrirkomulag tíðkað víða í minni bæjum erlendis en með þessari leið sé hægt að losna við bæði húsnæðis- og launakostnað. Auk þess sé í rauninni betra fyrir dýrin að vera inni á heimili.

„Jafnvel þótt við myndum opna athvarf myndum við alltaf halda líka í fósturheimilakerfið og þá yrði athvarfið í rauninni millibilsstaður á meðan við erum að finna rétt fósturheimili. Við myndum í rauninni alltaf vilja hafa dýrin inni á fósturheimilum þar sem streitan er í rauninni mun minni við allar þessar tilfærslur."

Dýrin sem koma til Dýrahjálparinnar eru á öllum aldri og koma eftir ýmsum leiðum. Í seinni tíð hefur fjölgað mikið þeim dýrum sem koma til Dýrahjálparinnar frá sveitarfélögum og Matvælastofnun í kjölfar vörslusviptingar vegna vanrækslu eða illrar meðferðar.

„Þetta hefur þau áhrif að dýrin eru oft lengur hjá okkur en áður vegna atferlisvandamála og endurhæfingar," segir Valgerður og

Valgerður Valgeirsdóttur með hundunum sínum tveimur og fósturkanínunni Tótu. Maggi kanína vildi ekki vera með á mynd. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Það eru alltaf nokkur heimili sem við getum leitað til og kunna alveg rosalega mikið; eru svona dýrabjargvættir af guðsnáð.**
>
> Valgerður Valgeirsdóttir formaður Dýrahjálpar Íslands

lætur þess getið að meðal fósturfjölskyldna Dýrahjálparinnar séu miklir reynsluboltar í dýrahaldi.

„Það eru alltaf nokkur heimili sem við getum leitað til og kunna alveg rosalega mikið; eru svona dýrabjargvættir af guðs náð. Svo erum við líka með fólk sem hefur ekki verið með dýr en langar að taka lítil skref og prófa tímabundið. Stundum ættleiða þau bara dýrin sem þau hafa fóstrað."

Valgerður segir samtökin standa straum af öllum kostnaði við dýrin en samtökin eigi marga velunnara og framlög komi ekki bara í peningum heldur líka í fóðri, búrum og taumum.

Á vefsíðu Dýrahjálparinnar eru upplýsingar um dýr sem bíða ættleiðingar, þar á meðal eru fjórir hundar, fimmtán kettir, fugl og kanína. Sum dýranna eru enn hjá eigendum sínum og bíða þar eftir nýju heimili. Önnur eru á fósturheimilum á vegum Dýrahjálparinnar eins og á Vífilsgötunni hjá Valgerði þar sem tvær kanínur eru í fóstri.

adalheidur@frettabladid.is

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG
Þinn stuðningur
skiptir máli
Vodafone er stoltur styrktaraðili
Landsbjargar. Við hvetjum
landsmenn til að styðja við bakið
á björgunarsveitunum.
Framtíðin er spennandi.
Ertu til?
vodafone

TÖLUR VIKUNNAR 23.12.2018 – 29.12.2018

19 dvöldu í Kvennaathvarfinu yfir jólin, tíu konur og níu börn. Langflest voru í athvarfinu öll jólin.

16,5% hækkun varð á veltu erlendra korta í veitingaþjónustu í nóvember samanborið við sama tímabil í fyrra.

11% samdráttur varð á sölu jólabjórs fyrir þessi jól samanborið við sama tíma í fyrra. Aldrei hafa þó fleiri tegundir hátíðarbjórs verið í boði eða rúmlega 60.

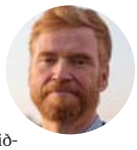
26,7 milljónum króna varði Háskóli Íslands í risnu á fyrstu tíu mánuðum ársins. Tilefni risnu eru sögð misjöfn, allt frá ráðstefnum, málþingum og hátíðlegum viðburðum yfir í móttöku erlendra gesta og doktorsvarnir.

3 dagar hafa verið með alhvítri jörð í Reykjavík í haust; 5. nóvember og 4. og 5. desember. Miðað er við stöðuna eins og hún er klukkan níu að morgni hvers dags.

46% viðskiptavina Strætó bs. eru fastir viðskiptavinir, þ.e. fargjöldin eru greidd með kortum eða áskrift. Farþegar næturstrætó, sem keyrir aðeins um helgar, eru að meðaltali um tvö þúsund á mánuði.

Þrjú í fréttum
Þrautseigja, athvarf og afturvirkni

Hilmar Veigar Pétursson
framkvæmdastjóri CCP



sagði þrautseigju listina við nýsköpun. Markaðurinn valdi sölu fyrirtækisins til suðurkóreska tölvuleikjaframleiðandans Pearl Abyss fyrir 425 milljónir dollara, jafnviði 46 milljarða króna, viðskipti ársins.

Sigþrúður Guðmundsdóttir
framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins

greindi frá því að margir hugsuðu svo vel til athvarfsins og íbúa fyrir jólin að það flóði allt í kræsingum, gjöfum og glaðningi.

Vilhjálmur Birgisson
formaður Verkalýðsfélags Akraness

sagði það ófrávíkjanlega kröfu að samningar verði afturvirkir til 1. janúar á næsta ári, það er til þess dags er núverandi samningar renna sitt skeið.

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning**. Það kostar ekkert.

Ferlið hjá sáttasemjara hafið

Formaður Eflingar segist viss um að það hafi verið rétt ákvörðun að vísa deilunni til ríkissáttasemjara. Framkvæmdastjóri SA leggur áherslu á að samhliða haldi samningaviðræður við aðra aðila áfram.

KJARAMÁL „Þetta var fyrsti fundur. Við lögðum fram öll gögn sem voru nokkur hundruð blaðsíður af efni sem við höfum farið yfir með samninganefndum VR og Starfsgreinasambandsins. Þarna eru ítarlegar greiningar og tillögur að því hvernig hægt er að greiða úr stöðunni," segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

Fyrsti sáttafundur í kjaradeilu Samtaka atvinnulífsins og Eflingar, VR og Verkalýðsfélags Akraness fór fram hjá ríkissáttasemjara í gær.

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, sagði að það hefði nú ekki gerst mikið á fundinum. „Af okkar hálfu fórum við yfir stutta greinargerð sem við skiluðum inn til ríkissáttasemjara og það hvernig viðræður hefðu gengið og hvers vegna við hefðum talið rétt að vísa. Ég upplifi það mjög sterkt að það hafi verið rétt ákvörðun að vísa en ég er líka mjög ánægð með að vera þarna með félögum mínum úr Verkalýðsfélagi Akraness og VR," segir Sólveig Anna.

Halldór Benjamín segir að Samtök atvinnulífsins hefðu kosið að vísa deilunni ekki til ríkissáttasemjara. „Lögin eru hins vegar þannig að það er nóg að annar aðilinn ákveði að vísa. Ég hefði viljað halda þessu áfram í sama farvegi og áður enda fannst mér gangurinn vera ágætur."

Hann leggur áherslu á að samhliða þessum sáttaviðræðum séu SA á fleygiferð í samningaviðræðum við þau félög SGS sem ekki hafa vísað og iðnaðarmannasamfélagið. „Við munum funda mjög oft með þeim á fyrstu dögum nýs árs. Það er mikið kapp og áhersla lögð á þá samningafundi." Þá séu fyrir utan aðalsamningaborðið ýmsir sérhópar sem hittist og ræði ýmis smærri málefni.

„Við reyndum að koma þeirri skoðun okkar áleiðis að við teldum mikilvægt að stjórnvöld kæmu með einhver svör um þeirra innlegg jafnvel þótt við gerum okkur auðvitað fulla grein fyrir því að slíkar viðræður fara ekki fram við þetta borð. Við vildum engu að síður koma því að," segir Sólveig Anna.

Næsti fundur í deilunni hefur verið boðaður þann 9. janúar. „Þar munum við fara yfir okkar kröfugerðir og útskýra þær. SA mun að sama skapi fara yfir sína sýn á málin og sín gögn. Við höldum bara okkar vinnu áfram," segir Sólveig Anna.

Hún tekur fram að þeir undirhópar sem verið hafa að störfum innan Starfsgreinasambandsins starfi áfram. „Við munum taka áfram þátt í því starfi ásamt félögum okkar í SGS þannig að sú vinna mun halda markvisst áfram. Ég er mjög ánægð með það vegna þess að það hefur gengið mjög vel í mörgum hópum."

sighvatur@frettabladid.is

Frá sáttafundinum í gær. Bryndís Hlöðversdóttir ríkissáttasemjari situr við enda borðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Ég hefði viljað halda þessu áfram í sama farvegi og áður enda fannst mér gangurinn vera ágætur.**
> Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA

> **Ég upplifi það mjög sterkt að það hafi verið rétt ákvörðun að vísa en ég er líka mjög ánægð með að vera þarna með félögum mínum.**
> Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar

Ein með öllu. Gríðarlega fjölbreytt, samsett kaka sem skýtur upp beint og í blævæng. Eftir mikla litardýrð með glitrandi ljósum þá endar hún á silfurlituðum stjörnublómum með grænum og rauðum kúlum í sannkallaðri stórskotahríð með braki og brestum.

Þú færð Víg Tuma á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

Eðlilegar skýringar á minnkandi útgáfu vegabréfa

SAMFÉLAG Í nóvembermánuði voru gefin út 1.455 íslensk vegabréf en til samanburðar voru þau 2.576 í nóvember á síðasta ári. Er um að ræða 43,5 prósenta fækkun milli ára. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Þjóðskrá.

Sé litið til þróunarinnar frá 2011 eru nýliðnir september, október og nóvember þrír minnstu mánuðirnir þegar kemur að fjölda útgefinna vegabréfa. Að sögn Júlíu Þorvaldsdóttur, setts sviðsstjóra Þjóðskrársviðs, á þessi fækkun sér eðlilegar skýringar.

„Meginástæðan fyrir þessari minnkun undanfarið er sú að nýlega voru fimm ár síðan gildistíma vegabréfa var breytt úr fimm árum í tíu. Samkvæmt þessu er endurnýjunarþörfin að klárast. Við vitum þörfina og getum áætlað hana fram í tímann."

Júlía segir einnig að fleiri kjósi að vera fyrr í því en áður að endurnýja vegabréf sín. „Það er á ákveðnum stöðum erlendis farið að gera kröfur um lengri gildistíma. Þannig að fleiri eru farnir að koma og endurnýja vegabréf sín þótt það sé jafnvel ár eftir af gildistímanum. Fólk er líka farið að ferðast lengra þannig að það skiptir máli að vera með vegabréf með gildistíma sem nær mun lengra en dvalartíminn."

Útgáfa vegabréfa sveiflast nokkuð jafnt eftir árstíðum en flest eru gefin út á tímabilinu frá maí til júlí. „Ástandið í þjóðfélaginu hverju sinni hefur auðvitað líka áhrif. Það varð til að mynda eðlilega fall í útgáfu vegabréfa 2009. Svo varð ákveðin holskefla í kringum EM 2016 en þá fóru áætlanir aðeins úr skorðum." – **sar**

Á sumrin myndast oft langar raðir eftir afgreiðslu vegabréfa. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þú færð flugeldana hjá okkur

Troðfullir sölustaðir af flugeldum í öllum gerðum.

ÖRYGGIS AKADEMÍAN

NOTUM ALLTAF FLUGELDAGLERAUGU
-bæði börn og fullorðnir

50 1968 2018
FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA
- FLUGELDAR Í 50 ÁR -

Flugeldamarkaðir okkar eru á yfir 110 stöðum um allt land - troðfullir af fjörugum flugeldum. Verið velkomin.

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Óska eftir að kaupa 50þús króna bíl

Má vera ryðgaður en verður að vera í toppstandi.

Sími: 483 3568.

Jólahappdrætti
Krabbameinsfélagsins
Útdráttur 24. desember 2018

Vinningar

Peugeot 3008 Allure 1,2 að verðmæti 4.490.000 kr.
75030

Greiðsla upp í bifreið eða íbúð að verðmæti 1.000.000 kr.
2708 | 45265 | 103151

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun að verðmæti 200.000 kr.

902	26890	55059	82671	108044	136040
1941	27250	55600	82871	111169	136506
3991	27797	55761	86304	113779	140088
4579	31252	55934	89798	114499	140361
6105	32790	59403	89978	115457	140871
6396	33309	59805	91244	120988	143813
6463	33786	59955	93187	122241	144032
11722	35109	61439	94017	122931	147247
17515	38794	61951	94705	123759	147276
17676	40078	65489	96153	124405	148182
19405	40534	67172	96237	124417	150093
19985	41901	69619	101863	126150	151014
21970	42456	71723	101973	128548	152577
22060	43549	72338	102151	129363	154440
24221	43756	74221	102545	131935	154970
24495	44575	76661	102862	132656	157121
24882	47924	77339	104466	133092	157713
24935	48098	79398	106171	133635	159872
26548	50475	79662	107086	133661	160791
26841	53422	82009	108023	135568	161643

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun að verðmæti 100.000 kr.

1924	20067	44568	68499	95972	116043	140363
3281	20889	46327	69200	97174	116716	141337
5009	25494	46739	69369	98312	116930	144367
5123	25748	47372	71013	99597	117475	145212
5565	27075	47954	74334	99884	117718	145383
5720	27668	48475	76445	100246	117910	146028
7137	32972	51567	76776	101619	118500	146301
7194	34243	54370	77579	102557	119129	147554
8040	34260	54409	77611	102609	124760	149092
8752	34581	54577	79088	104869	126136	149489
9575	34917	55060	82229	105095	126782	149772
12207	35392	55420	82431	105283	127686	150580
12364	37245	56363	82613	109358	130258	150926
12576	37726	57890	87449	109399	133072	151855
12822	38127	58061	89887	109537	133909	152442
13216	38630	60537	90759	109556	134977	152538
13943	38793	61752	91605	109987	135833	153784
14561	38878	63680	91693	110175	136960	154492
15051	41471	63711	92441	112239	137106	156147
17331	42389	63918	93193	112560	137609	159717
17932	42978	64966	94039	113503	138164	159834
18103	43264	65931	95361	115186	138734	160151
19503	43269	66066	95869	115412	139973	161910
						162975

Birt án ábyrgðar

Krabbameinsfélagið þakkar landsmönnum veittan stuðning.

Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8, sími 540 1900.

Byrjað verður að greiða út vinninga þann 11. janúar nk.

Krabbameinsfélagið
krabb.is

Sakar nágrannann og bæinn um blekkingar

Sumarhúsaeigandi í Mosfellsdal sakar bæinn og nágranna um blekkingarleik vegna framkvæmda nærri bústaðnum. Bæjarlögmaður segir svo virðast sem nágranninn hafi trassað að þinglýsa umsömdum takmörkunum á byggingum.

Framkvæmdir eru í gangi handan trjánna neðan við sumarhúsið Lyngholt í Mosfellsdal þrátt fyrir kvaðir á afsali frá 1940. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

SKIPULAGSMÁL Ása Jónsdóttir sem á sumarbústað í Mosfellsdal hefur kært byggingarframkvæmdir nágranna sins og fullyrðir að skipulagsstjóri Mosfellsbæjar hafi blekkt hana er hún spurðist fyrir við upphaf framkvæmdanna.

„Verið er að blekkja mig, gamalmennið, á ótrúlegan hátt til að koma í veg fyrir það að ég muni verja lögvarinn rétt minn," segir Ása, sem er 82 ára, í kæru til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála.

Faðir Ásu keypt árið 1940 sumarhúsið Lyngholt af ömmu og afa mannsins sem síðar eignaðist húsið Brekkukot. Í kærunni segir Ása að skömmu eftir andlát föður hennar hafi Brekkukotshúsið verið reist í leyfisleysi og „á skömmum tíma með sviksamlegum hætti" sunnan sumarhússins.

Og nú eru aftur hafnar framkvæmdir nærri sumarhúsinu. Segir Ása að á undanförnum mánuðum hafi eigandi Brekkukots undirbúið framkvæmdir „á því svæði sem liggur næst lóðamörkum mínum og blasir það við svæði frá aðalstofu hússins og palli sem mest eru notuð og versta stað sem hugsast getur fyrir hús mitt".

Að sögn Ásu taldi hún, þegar jarðvegsframkvæmdir hófust, að nágranni hennar, sem unnið hafi fyrir Mosfellsbæ, hafi ætlað að útbúa stæði fyrir vélar. Hana hafi ekki grunað að til stæði að reisa hús.

Eftir að hafa lesið í Fréttablaðinu um aukaúthlutun í Brekkukoti segir Ása hins vegar að strax hafi hvarflað að henni að nágranninn hefði verið að taka grunn að nýjum bústað.

„Hafði ég þá strax samband við skipulagsstjóra, Ólaf Melsteð, sem fullvissaði mig um að svo væri ekki; sagðist hafa skroppið upp eftir til Gísla [eiganda Brekkukots] sem fullyrti að þetta væru ekki húsaframkvæmdir," lýsir Ása í kærunni. „Raunin var sú að blekkingarleikur var í gangi, allt virðist hafa verið ákveðið löngu fyrirfram."

> **Verið er að blekkja mig, gamalmennið, á ótrúlegan hátt til að koma í veg fyrir það að ég muni verja lögvarinn rétt minn.**
>
> Ása Jónsdóttir, eigandi sumarhússins Lyngholts

Segir Ása að 7. desember síðastliðinn hafi hún fyrir tilviljun lesið í Fréttablaðinu um aðalskipulagstillögu sem heimili byggingu nýs íbúðarhúss við Brekkukot. Því hafi ranglega verið haldið fram að henni hefði verið send tilkynning um málið. „Enn ein blekkingin," segir hún.

Vísar Ása í gamla skilmála um bann við byggingum. „Eigendur Brekkukots vissu fullvel um innihald afsals míns og byggingarbann á melnum, enda nátengd fjölskyldunni sem seldi pabba landspilduna. Beri þau annað á borð eru þau ekki að segja sannleikann."

Kveðst Ása algerlega á móti nýjum byggingum neðan við bústaðinn sem muni rýra verðgildi hans umtalsvert og raska þar friði.

„Mér virðist annarlegar ástæður að baki þessari skipulagssamþykkt," segir Ása í kærunni. Öðrum hafi verið synjað um aukalóðir. „Þar sem afsal mitt er í fullu gildi með lögvörðum rétti um byggingarbann á melnum, fæ ég ekki skilið hvers vegna eigendur Brekkukots fá ekki afsvar við lóðaumsókn sinni."

Í minnisblaði frá lögmanni Mosfellsbæjar er staðfest að skjalinu sem Ása nefnir hafi verið þinglýst á sumarhúsið Lyngholt. Skjalinu hafi hins vegar aldrei verið þinglýst á Brekkukot. Hafi eigendur Brekkukots ekki vitað af kvöðinni ættu þeir ekki að þurfa að lúta henni.

Réttindin, sem var þinglýst, séu engu að síður gild, segir lögmaðurinn og skuldbindandi fyrir þann sem veitti þau. „Svo virðist hins vegar sem viðkomandi hafi ekki efnt samning sinn við bréfritara [Ásu] með því að tryggja að takmörkuninni yrði þinglýst á Brekkukot. Bréfritari á því mögulega rétt á skaðabótum úr hans hendi."

gar@frettabladid.is

Bræðurnir ekki enn getað gefið skýrslu

SLYS Rannsókn á tildrögum bílslyssins við Núpsvötn á fimmtudaginn, þegar bíll með sjö farþega steyptist fram af brú með þeim afleiðingum að þrír létust, er í fullum gangi. Rannsóknarnefnd samgönguslysa var á vettvangi slyssins í gær. Þá er hafin biltæknirannsókn á Land Cruiser-bílaleigubílnum sem fólkið var í en sú rannsókn mun leiða í ljós hvort einhvers konar bilun hafi átt þátt í eða valdið slysinu.

Í bílnum voru fjölskyldur tveggja breskra bræðra en þeir voru á ferðalagi um landið. Eiginkonur þeirra létust í slysinu, ásamt 11 mánaða gömlu barni. Mennirnir og tvö önnur börn voru flutt þungt haldin á Landspítala.

Barnið sem lést var ekki í barnabílstól þegar slysið varð. Er það meðal þess sem rannsóknarnefndin tekur sérstaklega til skoðunar, ásamt því hvaða öryggisbúnaður var eða var ekki notaður í bílnum.

Sheeraj Laturia og Rajshree Laturia.

> **Sheeraj og Rajshree hafa verið áhrifamikil í bresku viðskiptalífi.**

Breskir fjölmiðlar greindu frá nöfnum þeirra sem létust í slysinu. Annars vegar Rajshree Laturia og hins vegar mágkona hennar, Kushboo Laturia. Rajshree og eiginmaður hennar eru áhrifamikil í bresku viðskiptalífi.

Búið er að lesa af aksturstölvu bílsins en það er hluti af því að afla upplýsinga til að reikna út hraða bílsins þegar slysið var. Þá var jafnframt tekinn hluti af brúarhandriðinu og fluttur á Selfoss til frekari rannsókna. Þá liggja einnig fyrir niðurstöður úr rannsókn á blóðsýni úr ökumanni, en það er jafnan gert í alvarlegri slysum. Niðurstaðan staðfestir að ökumaðurinn var ekki ölvaður við akstur.

Réttarkrufning fer fram á líkum hinna látnu eftir áramót, og verið er að afla upplýsinga hjá þeim vitnum sem hafa gefið sig fram. Einnig liggur fyrir að taka skýrslu af ökumanni og farþegum þegar ástand þeirra leyfir. **– jt, khn**

Áramóta bomba

25% afsláttur

af öllum snyrtivörum
27. desember - 1. janúar
Meira úrval í Smáralind og Kringlu

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Richard Overton. MYND/EPA

Sá elsti látinn

BANDARÍKIN Texasbúinn Richard Overton er látinn, 112 ára að aldri. Overton var talinn elsti maður Bandaríkjanna áður en hann dó á endurhæfingarstöð í Austin. Hann hafði nýlega verið lagður inn vegna lungnabólgu.

Overton var í bandaríska hernum í síðari heimsstyrjöldinni og hafði eitt sinn látið hafa eftir sér að leyndarmálið að langlífinu væri viskídrykkja og vindlareykingar sem hann stundaði grimmt á veröndinni heimilis síns í Austin. Árið 2013 var Overton heiðraður af Barack Obama, þáverandi Bandaríkjaforseta á degi uppgjafahermanna (e. Veterans Day). – **smj**

Angelina Jolie útilokar ekki að fara í pólitík

BANDARÍKIN Leikkonan og erindreki Flóttamannastofnunar Sameinuðu þjóðanna Angelina Jolie gaf það til kynna í viðtali á BBC að hún væri að íhuga að láta að sér kveða í stjórnmálum. Í viðtalinu sagði Jolie að fyrir 20 árum hefði slíkt aldrei getað komið til greina, en staðan væri önnur í dag. „Ég fer þangað sem þörfin er," sagði Jolie. „Ég veit ekki hvort ég er hæf til að gegna embætti, aftur á móti þá hef ég grínast með það að það sé ólíklegt að ég eigi fleiri gleymdar beinagrindur í skápnum."

Jolie hefur beitt sér fyrir mannréttindum flóttafólks og barist gegn kynbundnu ofbeldi. – **khn**

Óttast að hakk hafi afhjúpað þúsund föðurlandsflóttamenn

Tölvuárás var gerð á eina af endurbúsetumiðstöðvum norðurkóreskra flóttamanna í Suður-Kóreu. Persónuupplýsingum þúsund flóttamanna lekið. Óttast um öryggi fjölskyldumeðlima sem enn búa í Norður-Kóreu. Enn óljóst hver stóð að árásinni.

Eftirsótt er af mörgum íbúum Norður-Kóreu að komast suður yfir landamærin. MYND/EPA

SUÐUR-KÓREA Óttast er að gagnaleki með persónuupplýsingum nærri eitt þúsund flóttamanna frá Norður-Kóreu kunni að stofna fjölskyldum þeirra í heimalandinu í hættu. Sameiningarráðuneyti Suður-Kóreu hefur staðfest að svo virðist sem tölva í endurbúsetumiðstöð hafi verið hökkuð og persónuupplýsingum 997 norðurkóreskra flóttamanna lekið.

BBC greinir frá því að enginn hafi enn sem komið er lýst ábyrgð tölvuárásarinnar á hendur sér en um er að ræða fyrstu árás sinnar tegundar og af þessari stærðargráðu.

Stjórnvöld í Norður-Kóreu hafa ekki persónuupplýsingar allra þeirra sem flúið hafa einræðisríkið í gegnum tíðina, oft við illan leik. Nú liggur hins vegar fyrir að upplýsingum um nafn, fæðingardag og heimilisfóng 997 flóttamanna hefur verið lekið og alls óljóst hvaða áhrif það kunni að hafa.

Stjórnmálaskýrendur sem BBC vísar til segja ástæðu til að hafa áhyggjur af því að lekinn kunni að stofna fjölskyldum flóttafólksins, sem enn búa í Norður-Kóreu, í hættu. Eitt sé þó ljóst að lekinn grafi undan öryggistilfinningu norðurkóreskra flóttamanna í Suður-Kóreu og kalli hugsanlega á að þeir breyti um nöfn, símanúmer og heimilisfang.

Það var þann 19. desember síðastliðinn sem sameiningarráðuneyti Suður-Kóreu uppgötvaði lekann og fann grunsamlegt forrit á tölvu í endurbúsetumiðstöð, eða Hanamiðstöð, í Norður-Gyeongsanghéraði. Um er að ræða ríkisstofnun sem hjálpar þúsundum flóttamanna úr norðri að aðlagast lífinu sunnan landamæranna.

> **Það er til staðar norðurkóreskur hakkarahópur sem beinir sjónum sínum aðallega að föðurlandsflóttamönnum"**
>
> Simon Choi, tölvuöryggissérfræðingur

Tölvuöryggissérfræðingurinn Simon Choi segir í samtali við BBC að líklega sé þetta ekki í fyrsta skipti sem tölvuárás sé gerð á Hana-miðstöð.

„Það er til norðurkóreskur hakkarahópur sem beinir sjónum sínum aðallega að föðurlandsflóttamönnum og við vitum að hópurinn reyndi að hakka eina slíka miðstöð í fyrra."

Þótt böndin berist að nágrönnunum í norðri er enn of snemmt að skella skuldinni á þá.

Sameiningarráðuneytið mun, ásamt lögreglu, rannsaka öryggisbrestinn og árásina og er rannsóknin á frumstigi. **mikael@frettabladid.is**

Myndin sýndi allt annað en bandamenn koma að landi í Normandí.

Klúður breska póstsins

BRETLAND Breski pósturinn, Royal Mail, hefur neyðst til að hætta við útgáfu frímerkis sem hannað hafði verið sérstaklega í tilefni þess að 75 ár eru liðin frá D-deginum svokallaða, eða innrásinni í Normandí. Ástæðan er að myndin á frímerkinu sýndi alls ekki breska hermenn gera áhlaup á ströndina, heldur bandaríska. Þá var myndin aukinheldur alls ekki frá Normandí-strönd, heldur frá ströndum Hollensku Nýju-Gíneu sem í dag heitir Indónesía, ansi fjarri Frakklandi. Myndin er tekin 17. maí 1944 en innrásin í Normandí hófst ekki fyrr en 6. júní sama ár.

Frímerkið átti að gefa út við hátíðlega athöfn á næsta ári í safni sem fengið hafði nafngiftina „Best of British". Ekkert verður nú af því eftir að fréttastofa BBC benti á áðurnefndar staðreyndir.

> **Myndin sýnir bandaríska hermenn vaða á land í Hollensku Nýju-Gíneu tæpum mánuði fyrir D-daginn.**

Frímerkinu fylgdi myndatextinn „Hermenn og læknar bandamanna vaða í land" og var sagt sýna komu þeirra að strönd Normandí. Mistökin þykja ansi neyðarleg fyrir breska póstinn enda má finna myndina á vefsíðu American National WWII safnsins.

Talsmaður Royal Mail hefur beðist afsökunar á mistökunum og staðfest að myndina verði ekki að finna í útgáfunni sem fyrirhuguð er í júní á næsta ári. – **smj**

2019

Skjótum rótum

Rótarskot er ný leið til að styrkja öflugt og mikilvægt sjálfboðastarf björgunarsveitanna.

Hvert Rótarskot gefur af sér tré sem gróðursett er með stuðningi Skógræktarfélags Íslands í nýjan Áramótaskóg Slysavarnafélagsins Landsbjargar. Rótarskot fást hjá björgunarsveitunum um land allt.

Tökum höndum saman og skjótum rótum.

SKÓGRÆKTARFÉLAG ÍSLANDS

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Verð frá 3.990 kr.

Allur ágóði af sölu Rótarskotanna rennur til björgunarsveitanna.

HEKLA

olís

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

Gleðilegt ár!

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

Netdónarnir

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Það er hluti af mannlegu eðli, og bæði skiljanlegt og eðlilegt, að vilja njóta viðurkenningar annarra. Mun verra er þegar einstaklingar leggja slíkt ofurkapp á að fá viðurkenningu að þeir vakta það vandlega hvort einhver sé ekki örugglega að hrósa þeim. Þannig eru margir líklegir til að telja lækin sem þeir fá Facebook og álíta um leið fjölda þeirra ótvírætt merki um það hvort þeir séu á réttri leið eða ekki. Komi lækin ekki fyllist viðkomandi einstaklingur óöryggi og kvíða. Hann er orðinn svo vanur því að endurspegla sig í viðbrögðum annarra að hann þarf stöðugt utanaðkomandi staðfestingu á ágæti þess sem hann tekur sér fyrir hendur. Aðrir eru farnir að stjórna tilfinningalífi hans í of miklum mæli. Það er ekki sérlega góð leið til að lifa lífinu. Einstaklingur sem lætur álit annarra stjórna gjörðum sínum er því miður sérlega viðkvæmur fyrir gagnrýni sem brýtur niður sjálfsmynd hans. Einmitt það kunna ýmsir að vilja nýta sér – og þá sérstaklega netdónarnir.

Í hinu daglega lífi gilda ákveðnar kurteisisreglur og sá sem brýtur þær hefur gerst sekur um dónaskap og hefur yfirleitt vit á því að sjá að sér og biðjast afsökunar. Það er ekki sami hemill í netheimum, þar sem næsta sjálfsagt þykir að dónar vaði uppi. Þetta eru einstaklingar sem eiga afar erfitt með að hrósa eða sýna jákvæðni. Þeir virðast beinlínis njóta þess að spúa út úr sér athugasemdum sem er ætlað að meiða og særa aðra. Orð þeirra segja vitanlega allt um þá sjálfa og opinbera mjög greinilega að þeir eru fastir í neikvæðni, reiði og biturð. Það er ekki bara líkt og þeir sjái aldrei til sólar, þeir virðast hreinlega ekki kæra sig um að hleypa sólargeislum inn í líf sitt. Tilgangur þeirra með því að fara á netið og gera athugasemdir við hin ýmsu skrif þar virðist aðallega sá að gera öðrum lífið leitt. Einstaklingar með sæmilega sterka sjálfsmynd vita nákvæmlega hvers konar skrif eru þarna á ferð og láta sig þau litlu skipta og taka þau ekki inn á sig. Því miður eru samt alltaf einhverjir sem taka mark á sóðaathugasemdum og verða miður sín þegar þeir lesa um sjálfa sig ófögur orð.

Stöðugt er hamrað á því að hinir fullorðnu eigi að vera góðar fyrirmyndir, en þeir geta ekki orðið það nema þeir hegði sér sómasamlega og sýni yfirvegun. Æska landsins elst upp við það að nánast hvað sem er telst gjaldgengt á netinu. Afleiðingin er sú að afar sorgleg dæmi eru um að ungmenni leggi skólafélaga í einelti á netinu, skrifi um þá alls kyns níð og geri lítið úr þeim. Á þann hátt er sérlega auðvelt að brjóta niður viðkvæmar sálir.

Ef þeir sem fara fram með dónaskap og ruddahætti á netinu létu út úr sér slíkt orðbragð þegar þeir stæðu frammi fyrir öðrum þá yrði brugðist hart við. Viðkomandi væri gert ljóst að framferði hans yrði engan veginn liðið. En þegar kemur að netinu fá dónarnir að hamast óáreittir og spúa eitri í allar áttir. Það þarf að ræða um ruddaskapinn á netinu, um hann á ekki að ríkja þögn.

Tilgangur þeirra með því að fara á netið og gera athugasemdir við hin ýmsu skrif þar virðist aðallega sá að gera öðrum lífið leitt.

Bergþóra er öflug. Kúlur sem springa í rauðar og grænar brakandi glitrandi stjörnur. Því næst gulllituð pálmablóm með hvítu og grænu leifturljósi og að lokum gulllituð pálmablóm með bláum, rauðum og grænum laufum sem falla niður. Endar á silfurlituðu stjörnuregni með blossum.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Með hælana í fortíðinni

Að spá fyrir um framtíðina er eins og að aka niður einbreiðan sveitaveg að næturlagi með ljósin slökkt á meðan horft er út um afturrúðuna," er haft eftir Peter Drucker, bandarískum stjórnunarfræðingi. Árangurinn er oft eftir því:

1876: „Vel má vera að Ameríkanar hafi þörf fyrir síma en ekki við. Við eigum nóg af sendisveinum." – William Preece, starfsmaður Breska póstsins.

1903: „Hesturinn er kominn til að vera en bifreiðin er ekkert annað en stundardella – tískufyrirbrigði." – Forstjóri Sparisjóðs Michigan sem ráðlagði viðskiptavini frá því að fjárfesta í bílaframleiðandanum Ford.

1943: „Ég tel að stærð tölvumarkaðarins á heimsvísu sé fimm tölvur." – Thomas Watson, forstjóri IBM.

1946: „Sjónvarpið mun ekki halda markaðshlutdeild neins staðar lengur en í sex mánuði. Fólk mun fá nóg af því að sitja og glápa á kassa úr krossviði hvert einasta kvöld." – Darryl Zanuck, yfirmaður kvikmyndaframleiðandans 20th Century Fox.

1964: „Eldhús munu senn útbúa mat sjálfkrafa." – Isaac Asimov, rithöfundur.

1981: „Farsímar munu svo sannarlega ekki leysa landlínuna af hólmi." – Marty Cooper, uppfinningamaður.

2007: „Það er ekki nokkur leið að iPhone-inn nái nokkurri markaðshlutdeild." – Steve Ballmer, framkvæmdastjóri Microsoft.

Áramót. Við stöndum með hælana skorðaða í fortíðinni en teygjum tærnar varfærin inn í framtíðina. Hvað skyldi leynast handan hornsins? Er við stígum inn í árið 2019 virðast margir leita framtíðarinnar í fortíðinni. Hinn 29. mars 2019 mun Bretland ganga úr Evrópusambandinu en rúm tvö ár eru liðin frá því að Bretar kusu burt pólska pípara í þjóðaratkvæðagreiðslu í von um að endurvekja tímann þegar konur gengu í síðkjólum, karlmenn skörtuðu pípuhöttum og meðfæddum yfirburðum, fólk bjó í krúttlegum kotum með stráþökum, Doc Martin sótti sjúklinga heim, stórspæjarnir Morse og Poirot gættu öryggis fólks og Hyacinth Bucket bar fram te. Donald Trump berst enn fyrir því að skilja Bandaríkin frá samtímanum og umheiminum með vegg jafnlöngum færiböndunum í Ford-verksmiðjunni á þeim tímum þegar karlar störfuðu blístrandi við að púsla saman framtíðinni en skildu hana svo eftir í vinnunni og fóru heim til brosandi eiginkvenna með svuntu, rúllur í hárinu og steik á diski. Við Íslendingar höfum horfið aftur til þeirrar hefðar að sama hvaða flokkar eru í ríkisstjórn er Sjálfstæðisflokkurinn alltaf við völd. Hann er eins og heilög þrenning – faðirinn, sonurinn og heilagur andi; flokkurinn, kolkrabbinn og fjölskyldurnar fjórtán – því hans er ríkið, mátturinn og dýrðin að eilífu. Amen. En á meðan við reynum að endurvekja ímyndaða fortíð með jafngóðum árangri og Frankenstein skapaði skrímsli brestur framtíðin á.

2030: Samkvæmt skýrslu sem birt var á ráðstefnu Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál fyrr á árinu eru aðeins tólf ár til stefnu ef koma á í veg fyrir óafturkræf áhrif á lífríki jarðarinnar vegna loftslagsbreytinga á borð við eyðingu kóralrifja, mikla þurrka, flóð og matarskort fyrir hundruð milljóna manna.

2050: Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur skilgreint sýklalyfjaónæmi sem eina af stærstu heilbrigðisógnum heimsins. Æ fleiri bakteríur eru orðnar ónæmar fyrir sýklalyfjum í kjölfar ofnotkunar á þeim. Ef ekkert verður að gert mun ástandið hafa leitt tíu milljónir manna til dauða árið 2050.

2060: Samkvæmt OECD gæti loftmengun valdið sex til níu milljón ótímabærum dauðsföllum á ári þegar líða tekur á öldina. Á árinu 2010 er talið að þrjár milljónir dauðsfalla megi rekja til loftmengunar.

2118: Eyðing Amasónfrumskógarins hefur ekki verið meiri í tíu ár samkvæmt opinberum gögnum brasilískra yfirvalda. Talið er að eftir hundrað ár verði allir regnskógar jarðar horfnir.

Það er erfitt að spá fyrir um framtíðina. Að stinga höfðinu í sandinn og vonast til að spár reynist rangar er hins vegar feigðarflan.

Þakkir fyrir samfylgdina á árinu sem er að líða. Gleðilegt ár, gleðilega framtíð.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfo@frettabladid.is*

KRÓNAN

Opið 9-22

laugardag og sunnudag*

*Opið 9-20 á Hvolsvelli, Reyðarfirði og Vestmannaeyjum

Opið 9-16 gamlársdag

www.kronan.is

Hvað gerðist eiginlega?

Í DAG

Guðmundur Steingrímsson

Merkilegt. Þegar maður lítur til baka yfir svona ár, eins og þetta ár var — ekkert rosalegt ár, verður að segjast — þá er eins og maður muni ekki baun eftir neinu sem gerðist í þjóðlífinu. Maður er tómur. Minnið er steindautt. Samt veit maður að á þessu ári urðu skandalar, eins og á öllum öðrum árum. Það gusu upp hitamál. Það var rifist um eitthvað. Eitthvað gerðist. Maður bara man ekki hvað. Maður þarf að rifja upp.

Mér til málsbóta má benda á þá staðreynd að í raun áttu engir gríðarlega afgerandi viðburðir sér stað árið 2018. Held ég. Enginn gekk á Tunglinu. Maður myndi muna eftir því. Engin árás var gerð á Tvíburaturna. Ekkert efnahagslíf hrundi. Líf fannst ekki á öðrum hnöttum. Loftsteinn skall ekki á jörðinni.

Ár í móðu

Mér líður soldið eins og Gunnari Braga hefur liðið þegar hann vaknaði eftir Klaustur og teygði sig í símann sinn. Hvað gerðist eiginlega? Ég er smá ringlaður. Ég er þó ekki að vakna eftir óreglu. Ég hef verið með fullum sönsum megnið af árinu. Ég var ekki að gera upp á bak. Ég hef verið að fylgjast með. Yfirgripsmikið minnisleysi mitt um þjóðfélagsmál er mér hins vegar sérstakt umhugsunarefni á þessum áramótum. Hvað skiptir mann máli? Hvað situr eftir þegar svona ár hverfur?

Ég gúggla. Það var greinilega eitt og annað í deiglunni. Pia Kjærsgaard kom og fór. Fundurinn á Þingvöllum til að fagna fullveldissáttmálanum var epískt klúður. Ég hugsa að ef ég væri einn af skipuleggjendum myndi ég fara með slípirokk á öll skjöl tengd ákvörðunum um þennan viðburð, eins og Jón Gnarr gerði við Banksy-plakatið. Líklega var þetta klúður ársins. Fyrir utan það hvað málflutningur Piu er umdeildur á Íslandi og viðbrögðin við komu hennar því ágætur vitnisburður um tíðarandann, þá felst viss lærdómur líka í öllum þessum hátíðarhöldum í heild sinni. Þau áttu að setja svip sinn á árið. Þetta var jú 100 ára afmæli fullveldisins. Fullt af fólki vann að því af metnaði að skapa hátíðarstemningu í kringum þennan viðburð. Fólk átti að valhoppa af kæti með gasblöðru. En það varð einhvern veginn ekki neitt úr neinu. Drottningin kom og henni varð kalt. Þingmenn voru þunnir. Vindur gnauðaði. Kannski er þetta fullreynt með 1. des? Það er enginn að fara út að fagna einhverju á 1. des. Það er of mikið myrkur. Of mikil mugga. Of mikið kvef og nefrennsli. Of mikill jólaerill. Og svo nennir fólk kannski ekki að fagna þessu fullveldi lengur? Ég veit það ekki.

Núll stig

Þetta var árið sem Ísland, sem fullvalda þjóð, fékk núll stig í Júróvisjón. Sem sagt: Viss ládeyða. Kannski var tónninn sleginn strax í upphafi árs? Hvert var aðalumræðuefni janúarmánaðar, gott fólk? Jú. Jarðvegsgerlar. Hér fór fram áköf og gagnmerk umræða um jarðvegsgerla sem fundust í kalda vatninu í Reykjavík. Margir urðu sérfræðingar. Sumum varð heitt í hamsi. Mig rámar í að einhver hafi viljað að Dagur segði af sér. Eða var það út af saurgerlum í sjónum? Í öllu falli: Þetta jarðvegsgerlamál er óútkljáð. Það er greinilegt að menn ætla ekki að klára þessu umræðu.

Febrúar kom. Ég held að ein meginástæða þess að árið er svona í huga manns eins og það er — lítið afgerandi — sé sú að í pólitíkinni gerðist eiginlega ekki neitt nema rétt undir lokin þegar Sigmundur og félagar duttu í það. Að öðru leyti voru stjórnmálin mestmegnis með kyrrum kjörum. Ástæða þess held ég að sé einföld. Mér sýnist að við stjórnvölinn sé ríkisstjórn sem hefur það beinlínis að markmiði sínu, og kannski að eina markmiði sínu, að gera sem minnst. Að setja á pásu. Að rugga ekki bátnum. Þetta sést einna best á því að þingið fór í frí fyrir jól á tilsettum tíma, sem hefur ábyggilega ekki gerst síðan níu hundruð og eitthvað.

Þetta markmið er smá skiljanlegt. Eftir mörg ár óróa og mótmæla ríkir viss langþreyta í samfélaginu. Friður er markmið í sjálfu sér. Einstaka verkalýðsleiðtogar eru að reyna að keyra upp stemningu fyrir marxisma og smá byltingu, en heilt yfir virðist ríkja þörf fyrir ró. Þjóðin er innávið.

Minnið er steindautt. Samt veit maður að á þessu ári urðu skandalar, eins og á öllum öðrum árum.

Breyttur veruleiki

Facebook mun þó auðvitað alltaf loga. Þjóðin er ekki steindauð. Eitt af því sem hefur einkennt árið er aukinn hraði vissra umfangsmikilla breytinga úr einum veruleika yfir í annan, þar sem samfélagsmiðlar eru í aðalhlutverki. Við erum öll í beinni útsendingu. Við erum öll í lófanum á hinum. Enginn getur lengur farið niður í bæ og verið dóni án þess að vakna daginn eftir við sms frá mömmu sinni um að það sé eitthvert skrítið myndband af honum í gangi á internetinu. Svona er þetta bara. Núna er runninn upp sá tími að allir verða að haga sér, eða vera með hauspoka ella.

Hvert þetta leiðir á endanum á eftir að koma í ljós. Það er ekki augljóst að allsherjar sið- og kurteisisbyltingin verði niðurstaðan. Hugsanlega breytast bara viðmiðin eða dólgslætin magnast í öhlerúðum undirheimum. Kannski verður veröldin þannig eftir tíu ár að myndband af þingmönnum á bar að tala illa um konur þykir alvanalegt. Enn ein upptakan. Ég vona ekki, en við vitum það ekki. Tímarnir eru forvitnilegir hvað þetta varðar. Framtíðin þróast yfirleitt ekki í beinni, rökréttri línu. Svona bylting færir okkur til áður óþekktra áfangastaða.

Annað sem virðist þó þróast í óþægilega beinni, rökréttri línu eru loftlagsbreytingar. Þar er línan skýr. Við erum á leið til fjandans. Undir þessu lítt afgerandi ári kraumuðu þannig afgerandi breytingar einnig hvað þetta varðar. Þetta var ár veðursins. Hér á Íslandi var skítaveður. Úti í heimi loguðu skógar í fortakslausum hitabylgjum og þurrkum með skelfilegum afleiðingum. Þessi veruleiki mun hafa áhrif á okkur öll. Eitthvað rosalegt þarf að gera. Megi ófyrirsjáanleg bylting gjarnan breyta þessari línu.

Móment ársins

Spurning um að setja Hannes Þór Halldórsson í málið? Auðvitað var það móment ársins þegar Hannes varði vítið frá Messi. Ef Hannes er ekki búinn að prenta út þá fréttamynd og þekja stofuvegginn sinn með henni er spurning um að einhver geri það fyrir hann. Það var líklega hin raunverulega fullveldishátíð, þegar Íslendingar hoppuðu um andlitsmálaðir í Íslandsbolum í húsunum sínum, á börum, í almenningsgörðum eða úti í Rússlandi þegar Hannes varði vítið. Og auðvitað er það einkennandi fyrir mann sem Íslending að sami skapi, að maður skuli ekki telja ástæðu til að fjölyrða frekar um frammistöðu íslenska liðsins á þessum vettvangi. Maðurinn varði frá Messi. Geri aðrir betur.

Lífið er núna

Já, farvel, árið 2018. Ég hafði gaman af þér. Nú þegar ég hef gúgglað hvað gerðist sé ég að þetta var þrátt fyrir allt eitt af þessum árum sem voru full af lífi og fjöri. Það var eitthvað manneskjulegt við þetta ár. Sjálfsskoðun ríkir. Það er gerjun í gangi. Andstæðurnar í veröldinni eru miklar og enginn veit í raun hvað gerist næst.

Ég fer hins vegar ekki ofan af því hversu bitastætt það er að setjast niður og ætla sér að rifja upp atburði þjóðlífsins, en muna ekki baun. Hvað skiptir máli? Hvað situr eftir þegar ár líður?

Ég held að flestir hafi sömu sögu að segja. Atburðir einkalífsins og þeir atburðir sem snerta við manni í tilverunni, eru efstir á baugi. Ég man lítið eftir Piu Kjærsgaard, né heldur hvarflar hugurinn oft að jarðvegsgerlum í Heiðmörk, en vá hvað ég ber góðar minningar frá fermingu dóttur minnar, fyrsta maraþoni okkar hjóna, frábæru balli í Flatey, bakpokaferðalagi um Portúgal og árlegri skíðaferð norður. Viðburðir þjóðlífsins koma og fara en lífið heldur áfram. Alls staðar er fólk að gera eitthvað. Fólk í vinnu. Fólk í stressi. Fólk að hlæja. Fólk að syrgja. Fólk að keppa að markmiðum. Fólk að slaka á. Fólk að lifa af. Fólk að hittast. Fólk að plana.

Lífið er núna, sagði Stefán Karl og kvaddi. Mér finnst það vera setning ársins frá manni ársins. Enn eitt árið er liðið manni til lágstemmdrar en skýrrar áminningar um það að hið besta sem manni býðst er að skapa sér góðar minningar sjálfur og safna þeim. Svo getur maður gúgglað allt hitt.

Gleðilegt ár!

STYRKTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA
ÆFINGASTÖÐ SLF · REYKJADALUR

Dregið hefur verið í jólahappdrætti Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra. Vinningar komu á eftirtalin númer:

Toyota Yaris live Hybrid að verðmæti kr. 3.050.000 hvor bifreið
27141 46549

Ferðavinningur að upphæð kr. 600.000 hver vinningur
2753 37234 62933

Ferðavinningur að upphæð kr. 300.000 hver vinningur

163	9348	20352	28221	34714	43661	51876	63816	69496
949	9811	20949	29314	34896	44355	53002	64011	
1266	10077	21034	29726	36712	44650	55478	64724	
3295	10587	21148	30092	36945	44876	55744	64988	
3327	11088	21468	30521	37022	45044	57508	66625	
4451	11209	21841	31069	39165	46187	58051	67602	
4485	11601	23448	31578	39244	46712	58110	68003	
4796	12249	23615	31919	40267	47628	59543	68294	
4911	12852	25649	32279	40927	48289	60060	68304	
6527	12874	25973	33140	40990	48411	62637	68425	
6570	13650	26286	33154	41390	49572	62928	68447	
7410	16550	26546	34037	41825	50387	63025	68526	
8305	20014	27346	34429	42183	51518	63623	68961	

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning og óskar vinningshöfum til hamingju.

Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra að Háaleitisbraut 13, Reykjavík, sími 535-0900.

Byrjað verður að greiða út vinninga 7. janúar 2019. Vinningaskrá er einnig birt á heimasíðu félagsins ***www.slf.is***

ÚTSALAN ER HAFIN

20%-50% AFSLÁTTUR

ÚTILÍF

síðan 1974

PASO DOBLE
U-sófi frá Furninova.
Hægri eða vinstri tunga.
Corrie Night grásprengt áklæði.
Stærð: 375 × 156/258 × 80 cm

40% AFSLÁTTUR

299.994 kr. ~~499.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR

RIA
Nettir 2ja og 3ja sæta sófar. Holly grænt áklæði.

2ja sæta: 152 x 83 x 79 cm
39.995 kr. ~~79.990 kr.~~

3ja sæta: 192 x 83 x 79 cm
44.995 kr. ~~89.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

VENICE
2ja eða 3ja sæta sófi. Blátt sléttflauel.

2ja sæta: 216 x 85 x 77 x cm
87.992 kr. ~~109.990 kr.~~

3ja sæta: 216 x 85 x 77 x cm
127.992 kr. ~~159.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

ELLY
2ja sæta sófi. Dökkgrár.
Stærð: 145 x 82 x 85 cm
55.992 kr. ~~69.990 kr.~~

ELLY
3ja sæta sófi. Dökkgrár.
Stærð: 183 x 82 x 85 cm
71.992 kr. ~~89.990 kr.~~

STANLEY
3ja sæta sófi. Svart leður
Stærð: 218 x 84 x 77 cm
319.992 kr. ~~399.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

KENYA
Hægindastóll.
Holly grænt eða brúnt sléttflauel.

20% AFSLÁTTUR

39.992 kr.
~~49.990 kr.~~

CAZAR
Skemmtilegur hægindastóll.
Koníaksbrúnt PU-leður eða ljósgrátt áklæði.

20% AFSLÁTTUR

19.992 kr.
~~24.990 kr.~~

PASCALL
Slitsterkt áklæði, 5 litir; rauður, grár, ljósblár, bleikur og mintugrænn.

40% AFSLÁTTUR

29.994 kr.
~~49.990 kr.~~

DINEX
Borðstofuborð úr hvítolíuborinni eik, hnotu eða vengi. Stærð: 90 x 90 cm.

90 x 90 cm.
Tvær 33 cm stækkanir fylgja.

Eik eða hnota
59.993 kr.
~~79.990 kr.~~

Vengi
44.993 kr.
~~59.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

ZOOM
Eldhúsborð, svört plata.
Stærð: 80 x 80 x H: 74 cm. Tvær 33 cm stækkanir fylgja.

19.995 kr.
~~39.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR

Reykjavík
Bíldshöfði 20
10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 10. febrúar eða á meðan birgðir endast.

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

RISA ÚTSALA

Hefst í dag

Allt að 60% afsláttur

MAYFLOWER
Borðstofustóll.
Svört eik.

70% AFSLÁTTUR

5.997 kr. ~~19.990 kr.~~

PRIME
Borðstofustóll.
Svart PU-áklæði og svartir fætur.

60% AFSLÁTTUR

7.996 kr. ~~19.990 kr.~~

ACURA
Borðstofustóll.
Dökkgrátt áklæði og svartir stálfætur.

60% AFSLÁTTUR

14.396 kr. ~~35.990 kr.~~

NESTOR
Borðstofustóll.
Coffee áklæði.

60% AFSLÁTTUR

7.196 kr. ~~17.990 kr.~~

ANDREW
Borðstofustóll.
Hvítt, brúnt, grátt eða svart bonded leður.

25% AFSLÁTTUR

12.743 kr. ~~16.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

EMPIRE
Grátt eða brúnt slitsterkt áklæði.
Stærð: 80 × 70 × 102 cm

67.493 kr. ~~89.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

PARKER
Grátt eða brúnt áklæði. Einnig fáanlegur í leðri. Stærð: 84 x 95 x 103 cm.

69.993 kr. ~~99.900 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

ETHAN
Svart AV-leður. Margir litir og gerðir af Ethan fáanlegar. St: 81 × 103 × 109 cm

127.493 kr. ~~169.990 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

Óðinn Þór Ríkharðsson var markahæstur í íslenska liðinu í sigrinum á Barein með átta mörk. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sýndu sparihliðarnar á köflum

Tveir góðir kaflar í upphafi hálfleikjanna voru nóg til þess að Ísland færi með sannfærandi 36-24 sigur af hólmi þegar það mætti Barein í vináttulandsleik í gær. Öflug vörn og góð hraðaupphlaup skópu sigurinn.

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta spilaði sinn fyrsta æfingaleik í undirbúningi sínum fyrir heimsmeistaramótið sem hefst um miðjan janúar þegar liðið fékk Aron Kristjánsson og lærisveina hans hjá Barein í heimsókn í Laugardalshöllina í gærkvöldi.

Íslenska liðið sýndi mátt sinn og megin þá sérstaklega í varnarleiknum í upphafi beggja hálfleikja. Þá einkum og sér í lagi í upphafi síðari hálfleiks. Markahæstu leikmenn íslenska liðsins í þessum leik bera merki þess hversu öflugur varnarleikurinn var, en Óðinn Þór Ríkharðsson var markahæstur með átta mörk og Stefán Rafn Sigurmannsson kom næstur með sjö mörk. Lunginn úr þessum mörkum kom eftir hraðaupphlaup.

„Ég var ánægður með hvernig við byrjuðum leikinn og við vorum öflugir í varnarleiknum framan af fyrri hálfleik. Þá slaknaði aðeins á klónni hjá okkur og við fengum á okkur nokkrar klaufalegar brottvísanir sem var ekki gott," sagði Guðmundur Guðmundsson þjálfari íslenska liðsins í samtali við Fréttablaðið eftir leikinn.

„Við tókum okkur hins vegar saman í andlitinu og mættum sterkari til leiks inn í seinni hálfleikinn og þann tíma sem við stóðum vörnina almennilega gerðum við það mjög vel. Vegna þess hvernig leikurinn þróaðist þar sem við fengum fáar uppstilltar sóknir ákváðum við að skipta leikstjórnandastöðunni á milli Gísla Þorgeirs Kristjánssonar og Hauks Þrastarsonar í þessum leik og Janus Daði Smárason mun spila stórt hlutverk í leiknum á sunnudaginn í staðinn," sagði þjálfarinn enn fremur.

„Ég var ánægður með innkomu Óðins Þórs Ríkharðssonar og Heimis Óla Heimissonar í þennan leik og þeir skiluðu hlutverki sínu með miklum sóma. Mér fannst helst skorta markvörslu en annars var ég sáttur," sagði hann að lokum.

hjovraro@frettabladid.is

Vináttulandsleikur

Ísland 36-24 Barein
(15-13)

Mörk Íslands: Óðinn Þór Ríkharðsson 8, Stefán Rafn Sigurmannsson 7, Heimir Óli Heimisson 5, Ómar Ingi Magnússon 4, Rúnar Kárason 3, Aron Pálmarsson 2, Aron Rafn Eðvarðsson 1, Gísli Þorgeir Kristjánsson 1, Ágúst Birgisson 1, Arnar Birkir Hálfdánsson 1, Elvar Örn Jónsson 1, Ólafur Gústafsson 1, Haukur Þrastarson 1.
Varin skot: Aron Rafn Eðvarðsson 6/1, Björgvin Páll Gústavsson 4.

Íþróttamaður ársins útnefndur í 63. sinn í kvöld

ÍÞRÓTTAMAÐUR ÁRSINS Í kvöld verður kunngjört hvern Samtök íþróttafréttamanna völdu sem Íþróttamann ársins 2018. Þetta er í 63. sinn sem Íþróttamaður ársins er valinn. Auk þess verða lið og þjálfari ársins útnefnd.

Íþróttamaður ársins 2017, Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, er ekki á topp tíu listanum að þessu sinni. Sömu sögu er að segja af Aroni Einari Gunnarssyni sem lenti í 2. sæti í kjörinu í fyrra. Ólafía var sjötta konan og fyrsti kylfingurinn sem var valin Íþróttamaður ársins þegar hún tók við styttunni góðu í fyrra.

Tveir af þeim tíu íþróttamönnum sem koma til greina í kvöld hafa hlotið sæmdarheitið Íþróttamaður ársins áður. Guðjón Valur Sigurðsson var valinn Íþróttamaður ársins 2006 og Gylfi Þór Sigurðsson 2013 og 2016.

Guðjón Valur er á meðal tíu efstu í kjörinu í tíunda sinn. Gylfi hefur átta sinnum verið meðal tíu efstu, þar af síðustu sjö ár. Sara Björk Gunnarsdóttir er á meðal tíu efstu í sjöunda sinn. Engin kona hefur verið oftar á listanum en Sara.

Guðjón Valur er aldursforsetinn á listanum að þessu sinni. Hann er 39 ára. Frjálsíþróttakonan Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir er yngst á listanum en hún fagnaði 17 ára afmæli sínu á aðfangadag. Guðbjörg Jóna er í fyrsta sinn á meðal tíu efstu líkt og kylfingurinn Haraldur Franklín Magnús og fimleikamaðurinn Valgarð Reinhardsson. Sá síðastnefndi er aðeins annar fimleikamaðurinn sem kemst á listann. Rúnar Alexandersson var fimm sinnum á meðal tíu efstu á sínum tíma.

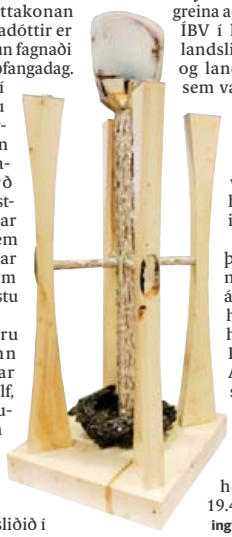
Að þessu sinni eru fjórir fótboltamenn á listanum. Frjálsar íþróttir, handbolti, golf, kraftlyftingar, körfubolti og fimleikar eiga einn fulltrúa á listanum hver íþrótt.

Lið og þjálfari ársins verða valin í sjöunda sinn. Karlalandsliðið í fótbolta, sem hefur fjórum sinnum orðið fyrir valinu, kemur ekki til greina að þessu sinni. Karlalið ÍBV í handbolta, kvennalandsliðið í hópfimleikum og landslið Íslands í golfi sem varð Evrópumeistari í blönduðum liðum eru tilnefnd sem lið ársins. Kvennalandsliðið í hópfimleikum varð fyrst allra til að hljóta þá viðurkenningu árið 2012.

Enginn af þeim þremur sem eru tilnefndir sem þjálfari ársins að þessu sinni hafa hlotið sæmdarheitið áður. Arnar Pétursson, Kristján Andrésson og Þorsteinn Halldórsson koma til greina sem þjálfari ársins.

Útsending frá hófi Íþróttamanns ársins hefst á RÚV klukkan 19.40 í kvöld.

ingvithor@frettabladid.is



Þessi eru tilnefnd

Íþróttamaður ársins
Alfreð Finnbogason, fótbolti
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, frjálsar íþróttir
Guðjón Valur Sigurðsson, handbolti
Gylfi Þór Sigurðsson, fótbolti
Haraldur Franklín Magnús, golf
Jóhann Berg Guðmundsson, fótbolti
Júlían J.K. Jóhannsson, kraftlyftingar
Martin Hermannsson, körfubolti
Sara Björk Gunnarsdóttir, fótbolti
Valgarð Reinhardsson, fimleikar

Lið ársins
Karlalið ÍBV í handbolta
Kvennalandslið Íslands í hópfimleikum
Landslið Íslands í golfi

Þjálfari ársins
Arnar Pétursson
Kristján Andrésson
Þorsteinn Halldórsson

Sverre stýrði Akureyri í síðasta sinn þegar liðið vann Selfoss á útivelli 16. desember. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sverre hættur með Akureyri

HANDBOLTI Sverre Jakobsson er hættur sem þjálfari Akureyrar í Olís-deild karla. Félagið sendi frá sér yfirlýsingu þess efnis í gærkvöldi.

Akureyri hefur verið á finni sigling ingu að undanförnu og fengið fimm stig í síðustu fjórum leikjum sínum. Liðið er í 10. sæti deildarinnar með átta stig, einu stigi frá fallsæti. Fyrsti leikur Akureyrar á nýju ári er gegn Haukum 2. febrúar.

Í yfirlýsingunni frá Akureyri segir að leit að nýjum þjálfara standi yfir. Akureyringar vonast til að henni verði lokið 2. janúar þegar æfingar hefjast á ný eftir jólafrí.

Geir Sveinsson hefur verið orðaður við þjálfarastöðuna hjá Akureyri. Hann þjálfaði síðast íslenska karlalandsliðið um tveggja ára skeið.

Sverre hefur verið í stóru hlutverki hjá Akureyri á undanförnum árum, fyrst sem leikmaður og svo sem þjálfari. Undir hans stjórn vann liðið Grill 66 deildina á síðasta tímabili. - **iþs**

Björn Daníel er kominn aftur á heimaslóðir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Björn Daníel aftur til FH

FÓTBOLTI Björn Daníel Sverrisson er genginn í raðir FH á ný eftir nokkur ár í atvinnumennsku erlendis. Hann skrifaði undir fjögurra ára samning við FH sem endaði í 5. sæti Pepsi-deildarinnar á síðasta tímabili.

Björn Daníel, sem er 28 ára, lék síðast með AGF í Danmörku en fékk sig lausan undan samningi þar. Hann er þriðji leikmaðurinn sem FH fær eftir að tímabilinu lauk. Áður voru varnarmennirnir Guðmann Þórisson og Brynjar Ásgeir Guðmundsson komnir til Fimleikafélagsins. Allir þessir þrír leikmenn eiga það sameiginlegt að hafa áður leikið með FH.

Björn Daníel byrjaði að spila með FH 2008 og lék með liðinu til 2013. Hann varð þrisvar sinnum Íslandsmeistari með FH og einu sinni bikarmeistari. Björn Daníel skoraði 32 mörk í 108 leikjum með FH í efstu deild. Hann var valinn besti leikmaður Pepsi-deildarinnar 2013. Eftir það tímabil gekk hann til liðs við Viking í Noregi. – **iþs**

ÚTSALAN ER HAFIN
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAÐ VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

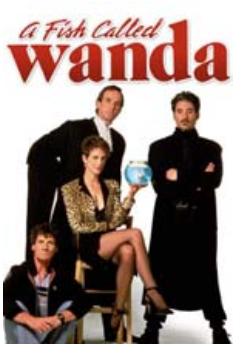
tl.is

TÖLVU LISTINN

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN
29. DESEMBER 2018 LAUGARDAGUR

Hitað upp fyrir skaupið

Það styttist í að árið verði gert upp í árlegu áramótaskaupi RÚV. Það er fyrirtaks hugmynd að liðka hláturtaugarnar og horfa á klassískar gamanmyndir á borð við A Fish Called Wanda, Wayne's World og Dumb and Dumber sem ritstjórn Fréttablaðsins er sammála um að falli aldrei úr gildi.



Strengja áramótaheit

Um áramót er tilvalið að strengja áramótaheit. Til dæmis að minnka farsímanotkun, eyða fleiri gæðastundum með ástvinum, læra eitthvað nýtt, lifa heilsusamlegra lífi og lenda í ævintýrum.

Styðja við Áramótaskóginn

Sprengjuglaðir jafnt sem umhverfissinnar ættu að láta sér annt um uppátæki björgunarsveita sem bjóða fólki að kaupa rótarskot sem verður gróðursett í Áramótaskógi. Vel til fundið!

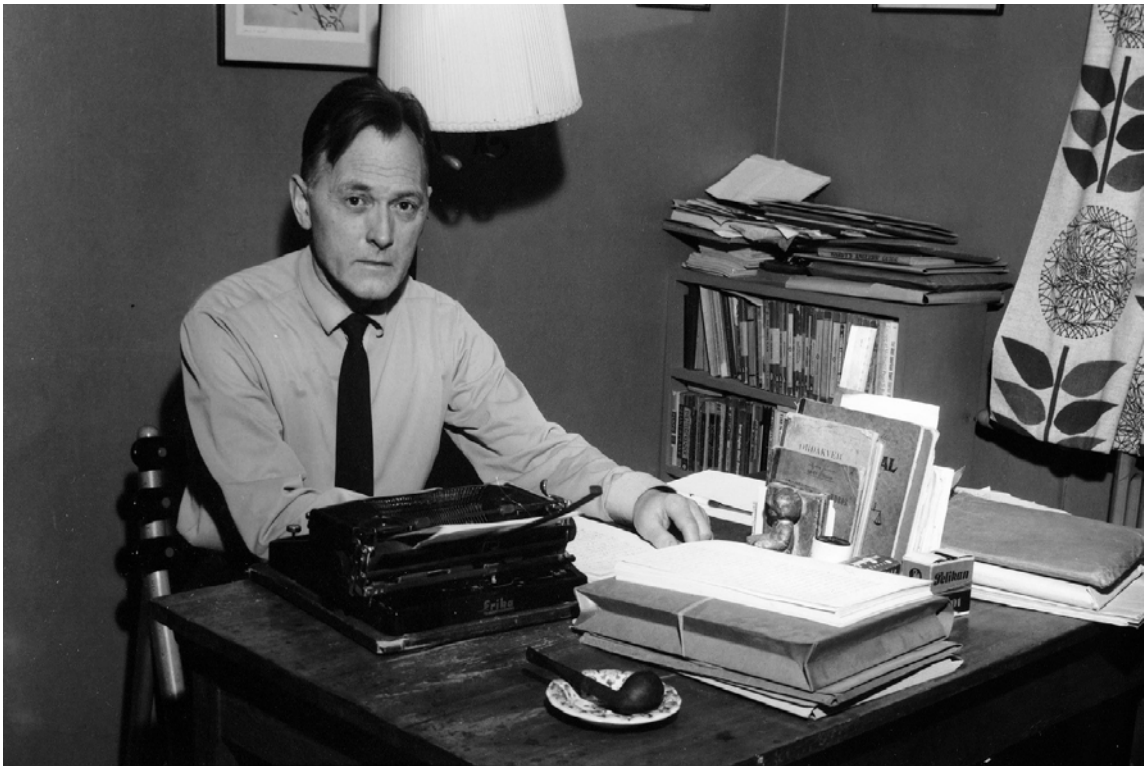
Mary Poppins í bíó

Hin magnaða Mary Poppins snýr aftur til Banksfjölskyldunnar í London á tímum kreppunnar miklu. Emily Blunt leikur Mary sem kemur þremur börnum sem hafa týnt gleðinni til hjálpar.

Hann vildi nýta hverja stund

Samkoma verður í Iðnó á sunnudag í tilefni aldarafmælis **Ólafs Jóhanns Sigurðssonar**, skálds og rithöfundar. Heildarsafn ljóða hans er komið út.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is



„Hann var strangur við sjálfan sig," segir Ólafur Jóhann um Ólaf Jóhann Sigurðsson föður sinn.

Skáldið og rithöfundurinn Ólafur Jóhann Sigurðsson hefði orðið 100 ára í ár. Hann var eitt helsta skáld þjóðarinnar á 20. öld, sendi frá sér ljóðabækur, skáldsögur, smásögur og barnabækur. Hann hlaut fyrstur Íslendinga bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs árið 1976 fyrir ljóðabækurnar Að laufferjum og Að brunnum. Ritverk hans hafa verið þýdd á átján tungumál.

Í tilefni aldarafmælisins verður haldin samkoma sunnudaginn 30. desember í Iðnó og hefst hún klukkan 15. Meðal þeirra sem koma fram á samkomunni eru synir skáldsins, Jón og Ólafur Jóhann.

Reglusamur í öllu

„Jón mun rifja upp atvik frá bernskuheimilinu og ég les tvö kvæði eftir pabba um foreldra hans," segir Ólafur Jóhann. Spurður hvenær hann hafi fyrst kynnst verkum föður síns segir hann: „Mig grunar að það fyrsta sem ég las eftir hann hafi verið barnabækur hans, Við Álftavatn og Um sumarkvöld sem hann skrifaði á unglingsaldri. Hann hélt aldrei að mér sínum eigin verkum, en ég var snemma farinn að lesa fullorðinsbókmenntir og las verk hans með öðrum bókmenntum."

Ólafur Jóhann gerðist rithöfundur eins og faðir hans og hefur sent frá sér fjölda bóka við góðar undirtektir og hlaut árið Íslensku bókmenntaverðlaunin árið 2007 fyrir smásagnasafn sitt Aldingarðinn. „Ég sá mjög snemma út á hvað starf rithöfundar gengur, það snýst um mikla vinnu. Pabbi var mjög reglusamur í öllu, einnig vinnu, en þar vildi hann nýta hverja stund. Hann var strangur við sjálfan sig. Hann benti mér á bækur og við spjölluðum um bókmenntir og þegar ég byrjaði sjálfur að skrifa las hann skrif mín yfir."

> HANN BENTI MÉR Á BÆKUR OG VIÐ SPJÖLLUÐUM UM BÓKMENNTIR OG ÞEGAR ÉG BYRJAÐI SJÁLFUR AÐ SKRIFA LAS HANN SKRIF MÍN YFIR.

„Ég sá mjög snemma út á hvað starf rithöfundar gengur, það snýst um mikla vinnu," segir Ólafur Jóhann Ólafsson rithöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stórvirkið um Pál

Spurður hvaða verk föður síns hann hafi í mestum hávegum segir Ólafur Jóhann: „Ég hef alltaf haldið upp á smásögur hans. Bréf séra Böðvars hefur líka alla tíð verið í miklu uppáhaldi hjá mér, mörg ljóða hans sömuleiðis og svo stóri þríleikurinn um Pál blaðamann, sem er eitt af helstu stórvirkjum okkar á síðustu öld og það bókmenntaverk sem fjallar ítarlegast um seinni heimsstyrjöldina. Ég hafði ekki lesið þríleikinn í nokkurn tíma, líklega frá því síðasta bókin kom út árið 1983, en fyrir rúmlega tveimur árum las ég hann allan aftur og naut þess mjög. Þær bækur eru í mestu uppáhaldi hjá mér."

Heildarsafn komið út

Þau sem tala um Ólaf Jóhann Sigurðsson og lesa upp úr verkum hans á samkomunni í Iðnó eru auk sona hans: Vésteinn Ólason, Þorleifur Hauksson, Þóra Sigríður Ingólfsdóttir, Þorsteinn Gunnarsson, Gunnar Stefánsson, Guðmundur Andri Thorsson og Þórey Sigþórsdóttir. Þá mun Ragnheiður Gröndal syngja lög við kvæði Ólafs Jóhanns. Aðgangur er ókeypis.

Þess skal að lokum getið að í tilefni aldarafmælisins er komið út heildarsafn ljóða Ólafs Jóhanns með ítarlegum formála Vésteins Ólasonar. Á bókarkápu er vitnað í þessi orð Kristjáns Árnasonar skálds: „Að lesa ljóð Ólafs Jóhanns er ekki ósvipað því að horfa ofan í silfurtæran hyl."

Njóttu þess að hlakka til

vita

Afbragðs þjónusta
og frábær verð

Sumarið 2019 með VITA

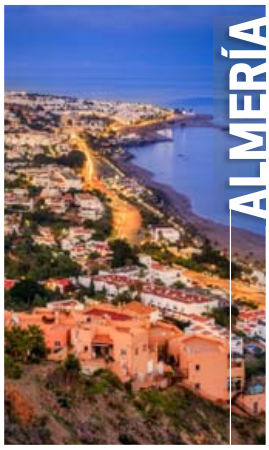
ALICANTE

Þín upplifun skiptir okkur máli

Við hjá VITA leggjum okkur fram við að bjóða upp á fjölbreytt úrval með afbragðs þjónustu og tryggum flugkosti á góðu verði.

Bókaðu þitt uppáhaldssæti

Þú getur valið sæti um borð í vélum Icelandair gegn vægri greiðslu þegar þú ferðast með VITA. Við getum líka boðið þér Saga Class-sæti.



ÍSLENSKA/SIA.IS VIT 94630 12/18

VITA er í eigu Icelandair Group

ICELANDAIR

Bókaðu draumaferðina þína á VITA.is

VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444 | ferd@vita.is

VÍSINDAANNÁLL 2018

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartan@frettabladid.is

Söguleg legígræðsla
Blað var brotið í frjósemislækningum þegar hópur brasilískra vísindamanna tilkynnti í læknaritinu The Lancet að þeir hefðu grætt leg úr látinni konu í aðra konu sem ekki gat eignast börn vegna sjaldgæfs erfðagalla. Með smásjárfrjóvgun, þar sem eggfruma líffæraþegans og sæði eiginmanns hennar var notað, tókst læknunum að framkalla okfrumu, sem í kjölfarið dafnaði og varð að heilbrigðu stúlkubarni.

Þetta var í fyrsta skipti sem leg úr látinni konu er gefið annarri konu og leiða má líkur að því að mun fleiri sem glíma við ófrjósemi muni nú fá tækifæri til að reyna að eignast börn.

Kílógrammið loks eign allra
Grunneining alþjóðlega einingakerfisins fyrir massa, kílógrammið, var endurskilgreint á árinu og byggir nú á eilífum náttúrufasta, hinum svokallaðr plankfasta. Hið mikla verkefni að gefa grunneiningum berggrunn í lögmálum náttúrunnar er verkefni sem hófst í frönsku byltingunni fyrir 230 árum, og er nú lokið. Kílógrammið er loks orðið eign okkar allra.

Bóluefni við ebólu
Faraldur ebólu geisar á ný í Kongó. Nú hafa vísindamenn hins vegar bóluefni við veirunni og hafa tæplega 50 þúsund manns fengið bólusetningu í Kongó. Í raun hefur bóluefnið lengi verið til. Nýr leyfishafi, Merck, ákvað að koma bóluefninu í framleiðslu og nú þegar hefur það reynst mikilvægt tól í vopnabúri vísindamanna.

Hugvit og hugrekki
Heimsbyggðin fylgdist með björgunaraðgerðum í norðurhluta Taílands í sumar þar sem 12 drengir urðu innlyksa í helli og þurftu að dvelja í myrkrinu í 17 daga áður en þeim var bjargað. Á marga vegu er björgun drengjanna skólabókardæmi um þrautseigju mannsandans og það hvernig vísindi, verkfræði og hugvit geta gert kraftaverk.

Mars enn í sviðsljósinu
Nokkrir meiriháttar áfangar áttu sér stað í könnun rauðu plánetunnar Mars á árinu. Mars Express, geimfar Evrópsku geimvísindastofnunarinnar, fann vísbendingar um að fljótandi vatn sé til staðar undir íshellu nálægt suðurpól plánetunnar.

Könnunarfarið Curiosity hélt uppteknum hætti á árinu og varpaði frekara ljósi á aðstæður á Mars. Þannig fann farið rúmlega þriggja milljarða ára gamlar lífrænar sameindir. Uppgötvunin rennir frekari stoðum undir þá kenningu að aðstæður á Mars hafi eitt sinn verið lífvænlegar.

Seinna á árinu lenti InSight geimfarið á plánetunni. InSight mun hefja vísindastörf á næsta ári, en eitt af markmiðum þess er að skima eftir jarðskjálftum (Marsskjálftum?) og kanna betur jarðfræðilega ferla á rauðu plánetunni.

Réttarerfðafræði nýjung ársins

Á árinu beittu lögregluyfirvöld í Bandaríkjunum réttarerfðafræði af fullum krafti til að leysa sakamál sem í gegnum tíðina hafði reynst ómögulegt að upplýsa með hefðbundnum aðferðum.

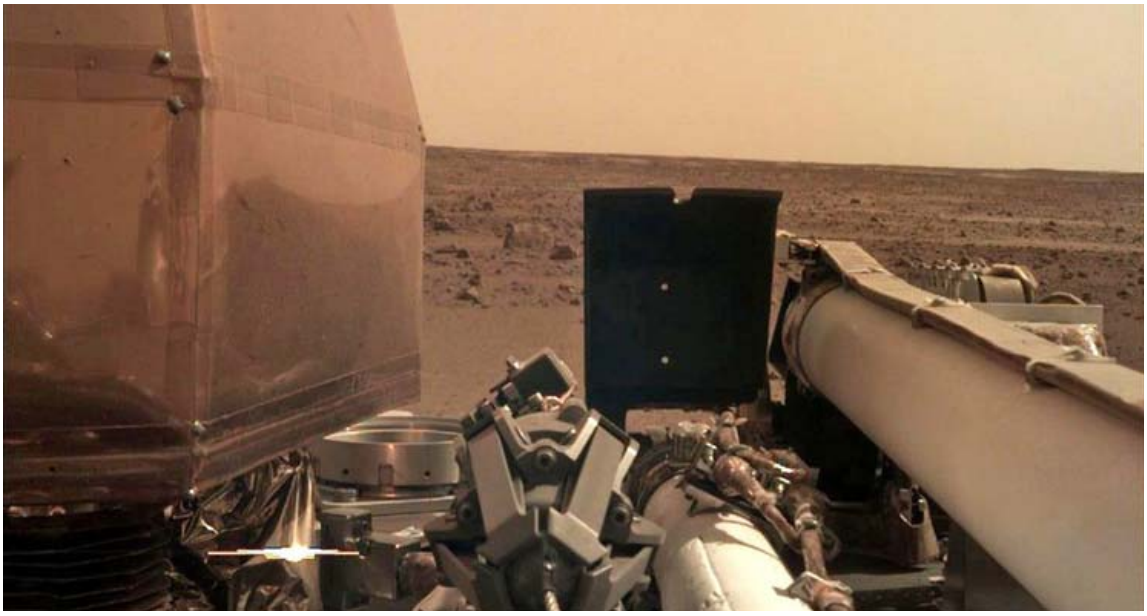
Þannig vakti það mikla og verðskuldaða athygli þegar aðferðir réttarerfðafræðinnar voru nýttar til að handsama hinn alræmda Golden State-raðmorðingja og nauðgara. Þær upplýsingar sem nýttar voru vörðuðu erfðaefni hins óþekkta morðingja og opna skrá yfir ætterni. Með því að bera saman erfðaupplýsingarnar við opinber gögn í skránum tókst rannsóknarlögreglumönnum að þrengja hring-

Um borð í Falcon Heavy-eldflaug SpaceX var Tesla Roadster-bifreið sem núna stefnir í átt að Mars.

Heimurinn fylgdist með björguninni í Taílandi.

Fyrsta barnið fæddist með legi ígræddu úr látinni konu.

Tímamót urðu þegar bóluefni við ebólu var tekið í víðtæka notkun í Kongó.



InSight-geimfarið lenti á Mars og mun hefja vísindavinnu á nýju ári. Með því fyrsta sem geimfarið gerði var að taka sjálfu, svona eins og sannur ferðamaður.

Árið 2018 í vísindum

Áframhaldandi framfarir á flestum sviðum vísindanna einkenndu árið sem er að líða. Á sama tíma leituðum við aftur í aldir til að skilja betur forfeður okkar og framtíð.

Á íslenskum vettvangi

Erfðir nútímans og fyrri alda
Eftir áralangt samtal um hvernig skuli fara með erfðaupplýsingar þeirra Íslendinga sem bera stökkbreytingu sem veldur stóraukinni áhættu á krabbameini í brjóstum og blöðruhálskirtli – BRCA1 og BRCA – tók Íslensk erfðagreining af skarið og opnaði vefsvæðið arfgerd.is. Á síðunni geta allir óskað eftir því að fá upplýsingar um það hvort þessar stökkbreytingar séu til staðar og hvað beri að gera með þær upplýsingar.

Um svipað leiti kynnti Íslensk erfðagreining einstakar rannsóknarniðurstöður sem setja upphaf Íslandsbyggðar í nýtt ljós. Vísindamenn ÍE raðgreindu erfðamengi úr tönnum 25 einstaklinga frá landnámsöld og komust að því að sumir í landnámshópnum voru af norrænum uppruna, aðrir af keltneskum og enn aðrir af blönduðum uppruna. Alls var norrænn uppruni einstaklinganna frá landnámsöld 57 prósent. Rannsóknin sýndi fram á að stór hluti af erfðabreytileika sem kom til Íslands með landnámsfólki hefur tapast á undanförnum 1.100 árum.

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.

VÍSINDAANNÁLL 2018

Geimferðafyrirtækið SpaceX skaut hinni risavöxnu Falcon Heavy-eldflaug á loft. Á nýju ári mun SpaceX ferja geimfara í alþjóðlegu geimstöðina.

Á íslenskum vettvangi

Lokatilraun til að sigrast á Alzheimer
Fréttablaðið greindi frá því í maí að tvö hundruð Íslendingar, sem eru með auknar líkur á Alzheimer, munu á næstu fimm árum taka þátt í umfangsmikilli og sögulegri lyfjatilraun. Rannsóknin mun skera úr um það hvort nýtt og byltingarkennt lyf geti hægt á framþróun sjúkdómsins og jafnvel komið í veg fyrir hann. Lyfjatilraunin, sem kölluð hefur verið Kynslóðarannsóknin, því arfgerðin er forsenda þátttöku, á sér langan aðdraganda og tekur til lyfsins CNP520. Hún er þriðja stigs lyfjarannsókn og undanfari markaðssetningar reynist lyfið árangursríkt.

Kílógrammið var endurskilgreint á árinu.

Stjórnmálamenn, vísindamenn og mótmælendur í Póllandi.

Áhrif loftslagsbreytinga héldu áfram að stigmagnast á árinu. Í Kaliforníu geisuðu verstu skógar- og kjarreldar síðustu ára.

inn verulega og loks handsama raðmorðingjann.

Lamaðir fá hreyfigetu á ný
Svissneskir vísindamenn kynntu einstakar niðurstöður nýrrar tilraunar þar sem nýstárleg aðferð við raförvun var notuð til að lækna að hluta varanlega lömun þriggja manna.

Markmið tilraunarinnar var að efla getu þremenninganna til að taka þátt í sjúkraþjálfun. Aðferðin sem vísindamennirnir beittu byggist á því að virkja stöðu- og hreyfiskynjun í rauntíma með markvissri raförvun skaddaðra svæða mænunnar. Frekari tilraunir eru fyrirhugaðar á komandi ári, að þessu sinni í Bandaríkjunum og með mun fleiri þátttakendur.

Jómfrúarflug Fálkans
Geimvísindafyrirtæki Elons Musk, SpaceX, skaut Falcon Heavy-eldflauginni á loft í febrúar. Eldflauginni verður skotið á loft á nýju ári, en hún er hönnuð til að ferja manneskju til Tunglsins, og jafnvel til Mars.

Ævafornar ættingi
Svo virðist sem tengsl hinna margvíslegu tegunda mannskepnunnar sem uppi voru á árum áður hafi verið flóknari en áður var talið. Vísindamenn birtu einstakar niðurstöður í ágúst eftir að hafa raðgreint erfðaefni úr stúlku sem var uppi fyrir 90 þúsund árum. Í ljós kom að hún tilheyrði fyrstu afkomendakynslóð neanderdalskonu sem var af evrópsku bergi brotin og karls af annarri ættkvísl frummanna sem kallast Denisovan.

Þessi uppgötvun er sögð renna stoðum undir þá kenningu að hinar margvíslegu tegundir mannanna, sem allar eru útdauðar, fyrir utan hinn viti borna mann (okkur), hafi átt nokkuð mikil samskipti.

Stephen Hawking kvaddi á árinu

Breski eðlisfræðingurinn, heimsfræðingurinn og vísindamiðlarinn Stephen Hawking lést á árinu, 76 ára að aldri. Framlag hans til heimsfræðanna var margþætt og magnað, en áræðni hans og hugrekki í ljósi veikinda hans voru mörgum fyrirmynd.

Hawking var lagður til hinstu hvílu í Westminster Abbey, en mun hvíla þar um ókomna tíð við hlið þeirra Isaacs Newton og Charles Darwin.

Baráttan við loftslagsbreytingar
Loftslagsbreytingar og tilheyrandi breytingar á veðrakerfum og lífkerfum Jarðar eru vafalaust stærsta vísindafrétt þeirrar kynslóðar sem uppi er í dag. Í ár tók loftslagsumræðan á sig nýja og dekkri mynd. Nokkrar yfirgripsmiklar skýrslur frá helstu sérfræðingum heims í loftslagsmálum um stöðu mála í baráttunni við loftslagsbreytingar voru gefnar út. Þar á meðal var skýrsla Vísindanefndar Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál (IPCC) sem sýndi fram á að það verður gríðarlega erfitt fyrir mannkyn að forðast hnattræna hlýnun sem nemur 1,5 gráðum miðað við tímann fyrir iðnbyltingu. Hækkunin í dag nemur 1,1 gráðu. Slík hækkun mun hafa meiriháttar breytingar í för með sér. Breytingar sem munu raska lífi og möguleikum milljóna manna um víða veröld. Þessar breytingar eru hins vegar smávægilegar í samanburði við hækkun upp á tvær gráður, sem er raunverulegur möguleiki í dag.

Á sama tíma og áhrif loftslagsbreytinga af mannavöldum raungerast með hækkandi sjávarstöðu, tíðari og öflugri fellibyljum og mannskæðari skógar- og kjarreldum, þá heldur losun gróðurhúsalofttegunda áfram að aukast. Bandaríkin hafa sagt sig frá Parísarsamkomulaginu og hafa tekið höndum saman við önnur ríki sem reiða sig á framleiðslu og sölu olíu til að grafa undan alþjóðlegu samstarfi um aðgerðir til að stemma stigu við losun.

Þó er að finna vonarglætu. Á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í Póllandi sammæltust þjóðir heims um hvernig skuli innleiða staðla og aðgerðir til að hrinda Parísarsamkomulaginu í framkvæmd árið 2020.

Það sem koma skal árið 2019

Við höfum orðið þeirrar gæfu aðnjótandi að hvert nýtt ár undanfarna áratugi hefur borið í skauti sér nýjar og sögulegar framfarir í vísindum. Ljóst er að árið 2019 verður engin undantekning.

Þann 1. janúar 2019 verður útstirni í fyrsta skipti kannað í návígi þegar geimfarið New Horizons myndar og rannsakar 30 kílómetra breiðan steinhnullung í Kuiper-beltinu. Útstirni eru smáhnettir sem eru handan Neptúnusar.

Fyrsta mannaða geimskot geimferðafyrirtækisins SpaceX verður í júní 2019 þegar hópur geimfara heldur til Alþjóðlegu geimstöðvarinnar. Samningur NASA við rússnesku geimvísindastofnunina rennur út árið 2019. SpaceX og Boeing munu í sameiningu þjónusta bandarísku geimvísindastofnunina.

Vonir standa til að á nýju ári muni djúpnámskerfi aðstoða lækna og sérfræðinga við greiningu á hinum ýmsu sjúkdómum. Algrím sem skima fyrir ákveðnum breytum munu gera vísindamönnum kleift að greina sjúkdóma á borð við einhverfu mun fyrr, með tilheyrandi ávinningi fyrir foreldra og börn.

Á sama tíma og borgir og ríki um víða veröld halda áfram baráttu sinni við losun gróðurhúsalofttegunda er von á áframhaldandi nýsköpun í lausnum á loftslagsvandanum. Þar á meðal eru verkefni sem taka til jarðsköpunar (e. geoengineering) þar sem vísindamenn freista þess að kæla Jörðina með tilbúnum hætti.

GOTT FYRIR PARTÝ

DREAM GLOW TWIST HÁLSMEN 7 CM
149 KR/STK

DREAM GLOW TWISTER ST 15 CM
199 KR/STK

DREAM GLOW ARMBAND M GLIM.
149 KR/STK

DREAM GLOW TWIST ARMBAND 20 CM
199 KR/STK

DREAM GLOW TWIST HÁLSF. 56
299 KR/STK

DREAM GLOW ARMBAND SV 20 CM
199 KR/STK

DREAM GLOW TWIST HÁLSF. REGNB.
299 KR/STK

Kvikk
ON THE GO

Spánn

Verð m.v. 9. júní á Almería í 7 nætur á Estrella de Mar

Tyrkland

Verð m.v. 2. júní í Bodrum í 8 nætur á Hotel Ayaz Aqua

Ítalía

Verð m.v. 3. júní á Bibione í 10 nætur á Villaggio Marco Polo

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á síðu. Ath. að verð getur breytt án fyrirvara.

595 1000 • *Bókaðu þína ferð á* heimsferdir.is

Grikkland

Verð m.v. 27. maí á Krít í 10 nætur á Omega Planatias

Króatía

Verð m.v. 3. júní í Umag í 10 nætur á Sol Stella Hotel

Slóvenía

Verð m.v. 3. júní í 10 nætur á Hotel Mirna

Heimurinn stækkar með Heimsferðum

Heimsferðir
-fáðu meira út úr fríinu

Nú er tími breytinga

Fimm leikkonur á aldrinum 24 til 83 ára fara með burðarhlutverk í Ríkharði III sem verður frumsýnt í kvöld í Borgarleikhúsinu. Verkið er eitt af fyrstu leikritum Shakespeares og fjallar um valdasjúkan mann sem svífst einskis til að verða konungur Englands.

Í ÖÐRUM UPPFÆRSLUM Á VERKINU HEFUR HEILU KVENKARAKTERUNUM VERIÐ KASTAÐ ÚT.

Þórunn Arna

ÞAÐ ER ALLT Í LAGI AÐ GAGNRÝNA ÞAÐ SEM FRAM FER Í LEIKHÚSI. VIÐ VORUM MEÐVITUÐ UM AÐ ÞETTA VÆRI SVO VANDMEÐFARIÐ.

Edda Björg

ÞAÐ ER ENN VON. STÖNDUM SAMAN OG HÆTTUM AÐ KJÓSA ILLMENNI TIL VALDA SEM HUGSA BARA UM SIG SJÁLFA.

Sólbjört

ÞAÐ SEM ER BÚIÐ AÐ VERA AÐ GERAST SÍÐASTA MÁNUÐINN ER EINS OG UPP ÚR HANDRITI SHAKESPEARES.

Kristbjörg

Í ÞESSARI LEIKGERÐ ER KVENNAKRAFTURINN SEM ER FRÁ HENDI SHAKESPEARES DREGINN FRAM.

Sigrún

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Verk Shakespeares um Ríkharð þriðja er átakasaga um illsku og valdagræðgi. Þar sem valdamiklir karlar hafa örlög valdalítilla kvenna í hendi sér. Fimm kynslóðir kvenna takast á við Ríkharð sem Hjörtur Jóhann Jónsson leikur.

Kristbjörg Kjeld er elst og reynslumest í leikhópnum og fer með hlutverk hinnar útlægu Margrétar drottningar. Sigrún Edda Björnsdóttir leikur móður Ríkharðs. Edda Björg Eyjólfsdóttir er Elísabet drottning og Þórunn Arna Kristjánsdóttir leikur lafði Önnu. Yngst í leikhópnum er Sólbjört Sigurðardóttir sem fer með hlutverk Elísabetar yngri.

Leikstjóri verksins, Brynhildur Guðjónsdóttir, lýsti sýn sinni á verkið í viðtali í Fréttablaðinu fyrr í mánuðinum. Hún sagðist skoða verkið út frá sjónarhóli kvenna. „Í verkinu skiptist hann á að eiga í samtali við konurnar og eigin samvisku. Allar konur sem hann hittir reynir hann að knésetja en að lokum verður þeim ljóst að þær verða að taka höndum saman," segir Brynhildur. Leikkonurnar fimm sem fara með hlutverk kvennanna sem Ríkharður reynir að knésetja taka sér tíma frá stífum æfingum til þess að ræða við blaðamann um leikgerðina og hvernig hún tengist samtímanum.

Sigrún: Í þeim uppsetningum sem ég hef séð á Ríkharði þriðja, þá hafa leikgerðirnar yfirleitt lagt áherslu á valdatafl karlmannanna. Í þessari leikgerð er kvennakrafturinn sem er frá hendi Shakespeares dreginn fram. Það kemur á óvart hversu stór hlutur kvennana er í heildarverkinu. Það eru margar glæsilegar senur sem ég hef ekki séð áður.

Þórunn Arna: Í öðrum uppfærslum á verkinu hefur stundum heilu kvenkarakterunum verið kastað út.

Edda Björg: Já, til dæmis henni Elísabetu yngri sem Sólbjört leikur. Hún er stundum með en yfirleitt ekki sem eiginlegt hlutverk. Ef hún er höfð með í leikgerðinni þá er hún sjaldan með línur. Það er mjög spennandi að hennar hlutverk fær meira vægi því Elísabet yngri amma Elísabetar fyrstu er sprottin úr þessum jarðvegi.

Elísabet yngri stígur einmitt fram í lokin sem hin raunverulega sól Jórvíkinga á vígvellinum eftir fall Ríkharðs. Hún mælir einnig lokaorð verksins sem eru að aldrei aftur eigi að láta völd í hendur einstaklinga sem fórna öllu í þágu eigin hagsmuna.

Sólbjört: Mér finnst skrýtið að hafa hana ekki með. Fyrir mér er það nauðsynlegt, einfaldlega til að skilja betur framvinduna. Elísabet yngri fær veigameira hlutverk en oft áður í þessari uppfærslu. Hún er vanalega ekki í leikgerðinni.

Þórunn: Við fimm erum allar svo ólíkar. Við eigum misjafnan stað í valdatafli karlanna. En eigum það allar sameiginlegt að fá ekki að taka þátt í því.

Sigrún: Á meðan örlög okkar fléttast inn í það. Þau eru undir körlunum komin.

Þær eru sammála um að æfingar

á verkinu hafi gengið vel. Það kom þeim rækilega á óvart þegar ýmsar hliðstæður úr skálduðum heimi Shakespeares birtust í íslensku samfélagi og komu fram í tali valdakarla um konur á Klaustri.

Kristbjörg: Það sem er búið að vera að gerast síðasta mánuðinn er eins og upp úr handriti Shakespeares.

Sigrún: Þar sem valdið er að bralla á kostnað kvenna og þeirra sem minna mega sín.

Edda: Það eru alltaf hliðstæður, það skiptir engu hvenær og hvar verkið er sett upp. Því mannskepnan er söm við sig.

Kristbjörg: Shakespeare þekkir mannfólkið. Sálarlífið. Ég held að fólk geti alltaf fundið hliðstæður í öllu því sem hann skrifar. En þetta var auðvitað með nokkrum ólíkindum.

Þrjár ykkar tóku þátt í leiklestri á samtali þingmannanna á Klaustri. Hvernig var það?

Sigrún: Þetta var erfitt og sárt að lesa. Ég las það sem var haft eftir Sigmundi Davíð. Með þessum lestri var allt sem birtist í fjölmiðlum sett í tímalínu. Ég hafði ekki heyrt eða lesið allt sem sagt var í fjölmiðlum. Því var það þannig að um leið og ég las þá var ég að uppgötva hvað þetta var hræðilegt. Og stundum þá flissaði fólk, það var bara af því að því fannst þetta svo fáránlegt. Fólk var bara agndofa. Sumir hafa gagnrýnt að fólk hafi hlegið. Það eru bara tilfinningar fólks sem það hefur allan rétt á.

Einhverjir gagnrýndu að færa samtalið á svið.

Edda: Það er allt í lagi að gagnrýna það sem fram fer í leikhúsi. Við vorum meðvituð um að þetta væri svo vandmeðfarið. En þetta var ekki leiklestur.

Sigrún: Við höfum áður sett á svið atburði í samfélaginu til þess að takast á við þá í leikhúsinu. Við lásum rannsóknarskýrsluna. Lesturinn tók heilu sólarhringana.

Þórunn: Ég las það sem er á upptökunni og Bergþór segir. Ég reyndi bara að koma eins kalt að þessu og ég gat. Túlka ekkert. Lesa bara orðin sem stóðu á blaðinu.

Hvernig tengist tíðarandinn inn í leikgerðina á Ríkharði? Og hvernig mynduð þið lýsa tíðarandanum í dag.

Kristbjörg: Við litumst af tímunum sem við lifum. Og nú er deigla. Það er tími breytinga. MeToo-byltingin hefur haft mikil áhrif, þótt þau hafi ekki birst í Klaustursmálum hjá þessum körlum. Þar var tekið skref aftur á bak.

Þórunn: Tal þingmannanna á Klaustri var bara eins og einn fundur karlanna í leikriti Shakespeares, þó að það sé ekki óðru við að jafna. Ríkharður gengur reyndar miklu lengra og myrðir þá sem eru fyrir honum. Hvort sem þeir eru vinir hans eða óvinir.

Edda Björg: Við fórum í gegnum allar dauðasyndirnar í æfingaferlinu. Verkið snýst ekki bara um pólitík og völd. Heldur um manneskjuna og það sem innra með henni býr. Það er mikil sorg í þessu verki, hatur og eyðing. Illska og eiginleikar mannskepnunnar sem er að finna að einhverju leyti í okkur öllum.

Sólbjört: Og ekki síst sú tilfinning að það sé aldrei nóg. Ekkert er nóg. Það kannast nú allir við þá tilfinningu í eigin lífi. Hjá Ríkharði tekur hún yfir allt. Það er aldrei nóg, sé hann kominn með eitthvað upp í hendurnar þá verður hann samt að fá meira.

Það eru líklega um sextíu ár á milli yngstu og elstu leikkonunnar í hópnum?

Þórunn Arna: Það er stórkostlegt. Það er góður andi í hópnum.

Edda Björg: Já, það er bara mjög skýr sýn og fókus.

Sigrún Edda: Svo er leikgerðin bara algjörlega frábær. Við erum góðar vinkonur.

Kristbjörg: En við pælum voðalega lítið í því hvað við erum gamlar. Við erum bara hér og nú.

Kristbjörg, hefur þú leikið í mörgum uppfærslum á Shakespeare?

Kristbjörg: Við höfum ekki sett mikið af Shakespeare upp í íslensku leikhúsi. Ég hef til dæmis ekki leikið í nema þremur uppfærslum á Shakespeare. Mér finnst rosalega gaman að fást við hann. Það er sko bitastætt.

Sólbjört, þetta er ekki bara fyrsta hlutverk þitt í verki eftir Shakespeare, þetta er fyrsta hlutverk þitt í leikriti á sviði í leikhúsi, ekki satt?

Sólbjört: Já, það er rétt, ég er enn þá nemi í Listaháskólanum á samtímadansbraut og mun útskrifast í vor. Þetta er fyrsta stóra leikuppfærslan sem ég tek þátt í. Þetta er mögnuð reynsla og ég er heppin að fá að læra af öllu þessu fólki.

Og þú átt meira að segja litla stúlku heyrði ég. Ert nýbökuð móðir?

Sólbjört: Já, dóttir mín er rúmlega ársgömul. Það hefur gengið vel, hún er róleg stúlka.

Edda Björg þú ferð með hlutverk Elísabetar, konu Játvarðs. Þetta er krefjandi hlutverk, ekki satt?

Edda Björg: Játvarður deyr í upphafi verks og það er mikil sorg sem umlykur hana Elísabetu. Hún vill láta sig falla í sorgarinnar hyl. Þetta er þroskandi hlutverk að takast á við og ég er þakklát fyrir að fá tækifæri til að túlka Elísabetu. Hún er frávita af sorg.

Sigrún Edda þú ferð með hlutverk móður Ríkharðs.

Sigrún Edda: Hún á þennan dreng sem myrðir allt í kringum sig. Hún hefur misst manninn sinn í valdabrölti og ungan dreng í orrustu og svo missir hún Játvarð son sinn og Georg son sin. Svo missir hún líka barnabörn sín. Ríkharður er skömmin hennar. Svo erum við að velta fyrir okkur þessum tímum sem þetta verk er skrifað inn í.

Ríkharður er fatlaður og á þeim tíma sem Shakespeare skrifar verkið var viðhorf til allra þeirra sem voru öðruvísi ekki jafn kærleiksríkt og það er í dag. Ríkharður var skömmin hennar. Við viljum að börn alist upp í kærleika því við trúum því að þannig verði þær góðar manneskjur. En hvernig elur maður af sér skrímsli?

Lafði Anna sem Ríkharður ætlar sér að giftast. Hvernig hlutskipti er það eiginlega?

Þórunn Arna: Það eru auðvitað hræðileg örlög en kannski það eina sem kona í hennar stöðu getur gert. Hvað annað bíður hennar? Hún er auðvitað í miklu áfalli þegar hún hittir Ríkharð og þá tekur maður ekki alltaf réttu ákvarðanirnar.

Og Sólbjört, það er vel við hæfi að þú fáir að eiga lokaorðin hér eins og í leikgerðinni sjálfri. Hvað lærum við af þessu verki?

Sólbjört: Það er enn von. Stöndum saman og hættum að kjósa illmenni til valda sem hugsa bara um sig sjálfa. Látum aldrei landinu framar stjórna, þá sem í eigin þágu hag þess fórna.

Myndagáta Fréttablaðsins 2018

SKILAFRESTUR TIL 10. JANÚAR

Í myndagátu Fréttablaðsins er ekki gerður greinarmunur á i og y og ekki á grönnum og breiðum sérhljóða frekar en vani er í slíkum gátum. Lausnum skal skilað í afgreiðslu Fréttablaðsins, Kalkofnsvegi 2, 101 Reykjavík, eða á netfangið myndagata@frettabladid.is. Dregið verður úr réttum lausnum og veglegur vinningur er í boði. ***Lausnum skal skilað í síðasta lagi 10. janúar 2019.***

Heilsa

LAUGARDAGUR 29. DESEMBER 2018

Kynningar: Heilsuborg, OsteoStrong, LYFIS, Táralind, Reebok, Artasan, Vistor, Florealis.

Í Heilsulausnum fylgist fagfólk með framvindu og árangri þátttakenda út námskeiðið með mælingum og persónulegum viðtölum. MYND/ MARINÓ FLÓVENT

Þeir sem vilja léttast og styrkjast koma í Heilsuborg

Heilsulausnir eru langvinsælasta námskeið Heilsuborgar, sniðnar fyrir þá sem vilja læra hvernig hægt er að bæta lífsstílinn til frambúðar og ná raunverulegum árangri. Lögð er áhersla á persónulega þjónustu og faglega nálgun, það að fólk er ólíkt og að ekki hentar öllum það sama. →2

Í Heilsulausnum er hreyfing þrisvar í viku og þjálfun sniðin að þörfum og getu hvers og eins. Reyndir og vel menntaðir íþróttafræðingar fylgjast vel með þátttakendum. MYND/MARINÓ FLÓVENT

Á nýju ári vilja margir koma mataræðinu í betri farveg og fara að hreyfa sig meira. Þeir sem koma til okkar í Heilsulausnir eru oftast búnir að reyna að laga mataræðið með ýmsum ráðum," segir Helga Margrét Clarke, forstöðumaður í Heilsuborg.

„Við kynnum til leiks nálgun sem er jákvæð og uppbyggileg en rífur fólk ekki niður."

Fæstir endast á kúr

„Þessi misserin er mikið rætt um ýmsa kúra, svo sem keto og föstur af ýmsu tagi, og margir sem hingað leita hafa prófað slíkt mataræði," upplýsir Helga Margrét. „Staðreyndin er hins vegar sú að margir gefast upp á kúrum því þeir geta bæði verið krefjandi og einhæfir. Oft er niðurstaðan sú að fólk er verr sett eftir á og óánægt með að hafa mistekist – að hafa ekki sýnt nægan viljastyrk. Við vitum hins vegar að það hentar fáum að vera á kúr alla ævi og alveg óþarfi að vera svekktur út í sig fyrir að hafa ekki haldið hann út."

Heilsulausnir taka á mikilvægustu þáttunum

„Heilsulausnir eru langvinsælasta námskeið Heilsuborgar, eiginlega Rollsinn okkar," segir Helga Margrét, en þar er tekið á öllu því mikilvægasta. „Við þjálfum fólk í að vera meðvitað um mataræði og matarvenjur, hreyfa sig reglulega og kennum leiðir til að geta sofið betur og ööðlast andlega vellíðan. Þar leggjum við áherslu á að fólk er ólíkt og að ekki hentar öllum það sama."

Hægt að ná árangri á ýmsa vegu

Fræðsla er veigamikill hluti Heilsulausna.

„Við kynnum til leiks aðferðir og nýjar hugsanir sem fólk mátar sig við, sinn lífsstíl og smekk, því auðvitað er fólk ólíkt," segir Helga Margrét.

Helga Margrét Clarke er forstöðumaður í Heilsuborg. MYND/ERNIR

Kynningarfundur um Heilsulausnir verður 16. janúar klukkan 19.30. Fundurinn er ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir.

Til að ná árangri velur hver og einn það sem honum hentar í samráði við fagfólk Heilsuborgar.

„Við leggjum til dæmis áherslu á að fólk velji mat sem því finnst góður en sé ekki að borða eitthvað bara af því það stendur einhvers staðar. Hið sama gildir um hreyfinguna. Ekki gera eitthvað sem þér leiðist – njóttu þess heldur að hreyfa þig og njóttu þess að borða góðan mat," segir Helga Margrét.

„Við notum líka heilsuappið SidekickHealth til að fræða og hvetja fólk og reynslan sýnir að það reynist mörgum vel."

Regluleg hreyfing

Í Heilsulausnum er hreyfing þrisvar í viku og allir ættu að geta fundið tíma sem hentar.

„Strax í upphafi leggjum við áherslu á að koma hreyfingunni í rútínu. Við komum til móts við vaktavinnufólk með úrvali tímasetninga og á hverjum tíma eru ólíkir hópar í gangi þar sem þjálfun er sniðin að þörfum og getu hvers og eins," upplýsir Helga Margrét. „Reyndir og vel menntaðir íþróttafræðingar Heilsuborgar fylgjast vel með þátttakendum, til dæmis að æfingar séu gerðar rétt, og í upphafi er einstaklingsviðtal við íþróttafræðing þar sem farið er yfir stöðuna. Svo eru regluleg viðtöl í framhaldinu."

Leið á að mistakast og langar að gera hlutina rétt

„Ég er búin að gera þetta ógeðslega oft, svo spring ég alltaf. Mér finnst ég vera í einhverju ójafnvægi, ég veit að blóðsykurinn sveiflast of mikið hjá mér. Stundum er ég svakalega þreytt. Ég á það til að borða óreglulega. Ég borða of hratt og mikið því ég er oft orðin alltof svöng þegar ég borða. Ég er of þung og mín leið hefur verið að taka vel á því í ræktinni til að léttast. Innst inni veit ég að það er ekki nóg, ég þarf að taka á mataræðinu og lífsstílnum almennt. Ég veit heldur ekkert hvort ég er að hreyfa mig rétt, ég reyni bara að púla sem mest. Eftir fertugt fór ég að sofa verr og þreytan jókst. Ég er orðin svo leið á að vera óánægð með sjálfa mig, svo leið á að mistakast. Mig langar að gera hlutina rétt núna. Ég hlakka til að ná einhverjum alvöru árangri."

Kona, 44 ára, skráð í Heilsulausnir í janúar 2019

Mataræðið mikilvægt

„Í Heilsulausnum mælum við ekki með neinum öfgum í mataræði. Við kennum fólki á sjálft sig, hvernig það getur borðað hollan mat, hvað þarf til að halda blóðsykrinum jöfnum og hvernig best er að haga máltíðum," útskýrir Helga Margrét. „Við gefum ýmis heilræði varðandi innkaupin og Sólveig Sigurðardóttir, ástríðukokkur Heilsuborgar, deilir með okkur dásamlegum uppskriftum og allir fá að smakka. Það er einfaldara en margir halda að elda og borða góðan mat sem er líka hollur."

Hvernig gengur?

Í upphafi námskeiðsins Heilsulausna setur fólk sér markmið um árangur og vinnur í framhaldinu að því að ná þeim árangri.

„Sumir vilja léttast, aðrir styrkja sig og byggja upp vöðva," segir Helga Margrét. „Strax í upphafi námskeiðs mælum við fólk á sérstöku líkamsgreiningartæki. Þannig sést svart á hvítu hver samsetning líkamans er; til dæmis skoðum við bæði vöðvamassa og fitu. Við sjáum líka hver grunnbrennslan er og reiknum þannig út orkuþörfina miðað við hvaða markmiðum hver og einn vill ná. Það er afskaplega misjafnt hvernig fólk er samansett að þessu leyti."

Persónuleg nálgun og mælingar

„Við erum að gera dálitlar breytingar á Heilsulausnum núna til þess að koma enn betur til móts við óskir viðskiptavinanna," upplýsir Helga Margrét. „Við ætlum að auka persónulegu nálgunina, annars vegar með reglulegum einkaviðtölum við bæði hjúkrunarfræðing og íþróttafræðing sem báðir fylgja viðkomandi út námskeiðið. Hins vegar bjóðum við fólki líka að mæta oftar í mælingar og fylgjast þannig enn betur með árangrinum."

Heilsulausnir í hnotskurn

Heilsulausnir eru 12 mánaða námskeið. Fyrir þá sem ekki vilja binda sig svo lengi er einnig í boði að kaupa fyrstu fjóra mánuðina og taka þá ákvörðun um framhaldið. Heilsulausnir hefjast 21. janúar. Skráning stendur yfir. Þeir sem vilja koma og fá smá ókeypis sýnishorn af Heilsulausnum án nokkurra skuldbindinga eru boðnir velkomnir í hreyfinguna dagana 14., 16. og 18. janúar. Skráning fer fram í móttöku Heilsuborgar.

Heilsuborg er í Höfðanum á Bíldshöfða 9. Sími 560 1010. Nánari upplýsingar um Heilsulausnir á https://heilsuborg.is/heilsulausnir/

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

MYKIND BÆTIEFNALÍNAN FRÁ GARDEN OF LIFE ER LÍFRÆN, VEGAN OG LAUS VIÐ ÖLL AUKAEFNI

Bara það besta fyrir þig og Móður jörð!

Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best.
Gæði bætiefna skipta öllu máli.
Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn nái að nýta að fullu.
Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3 og B12 vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hvort sem þig vantar fjölvítamín, B12, járn, D3 vítamín, steinefni eða C vítamín

Allt lífrænt - allt vegan

Þú færð MyKind vörulínuna hjá Mamma vet best Laufbrekku 30 200 kópavogi, Njálsgötu 1 101 Reyjavík og á Mammaveitbest.is

Tók sér tak þrátt fyrir ótal áföll

Ingunn Mary Midjord hefur bæði gengið í gegnum erfið veikindi og áföll undanfarin ár. Hún einsetti sér að ná tökum á lífi sínu og hefur unnið að því allt árið 2018 með góðum árangri. Hún hefur losað sig við 67 kíló.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Ingunn segir að þrátt fyrir að upp hafi komið erfið áföll á árinu sem er að líða sé hún engu að síður afar sátt og ánægð með það. Hún segist lengi hafa barist við ofþyngd sem var farin að skapa margvísleg vandamál í lífi hennar. „Ástæða þess að ég missti stjórn á þyngdinni er flókin. Ég lenti í alvarlegu vinnuslysi fyrir nokkrum árum, ég hef gengið í gegnum þrjár meðgöngur og þyngdist of mikið á þeim en ég hef jafnframt misst fóstur fimm sinnum sem var ákaflega erfitt andlega. Ég var með fjölblöðrur á eggjastokkum og legslímuflakk sem gerði mér enn erfiðara að léttast. Það var því ekki eitthvað eitt heldur margvíslegir erfiðleikar og veikindi sem ollu því að ég hreyfði mig ekki né borðaði rétt," útskýrir Ingunn.

Veikindin trufluðu daglegt líf

Þegar Ingunn hafði eignast þrjú börn sem nú eru 13, 5 og 4 ára, ákvað hún að láta fjarlægja leg og eggjastokka til að losna við stöðuga vonda verki. „Mig langaði að ná bata. Veikindin trufluðu líf mitt mikið. Ég tók því ákvörðun um að láta fjarlægja meinið," segir hún. „Að vísu komu upp aukakvillar eftir legnámið. Ég fékk tímabundna lömun í smáþarmana og blóðtappa í vinstra lunga. Ég þurfti að vera á blóðþynningarlyfjum í hálft ár. Það tók mig nokkra mánuði að jafna mig eftir aðgerðina en ég fékk einnig samgróninga í maga. Engu að síður varð gjörbreyting á lífi mínu við að losna við verkina sem fylgdu legslímuflakkinu. Ég gat allt í einu hreyft mig."

Ingunn Mary hefur misst nærri sjötíu kíló á árinu og segist horfa bjartsýn til ársins 2019 þar sem líf hennar hefur gjörbreyst á nokkrum mánuðum. Engu að síður hefur hún gengið í gegnum mörg áföll. MYND/ANTON BRINK

Í febrúar ákvað Ingunn að fara í hjáveituaðgerð þar sem hún var alltof þung. Hún fór til Lettlands í gegnum Medical Travel þar sem vel var tekið á móti henni. „Þar uppgötvaðist að ég væri með samgróninga í maga og læknarnir þurftu að byrja á því að fjarlægja þá til að geta framkvæmt hjáveituaðgerðina. Einnig kom í ljós að ég væri með lengdan blæðingartíma sem þýðir að blóðið storknar ekki eins fljótt og það á að gera. Ég fékk innvortis blæðingar á magasvæðinu en læknirinn sem sinnti mér í Lettlandi tók eftir því að ég varð fölari og fölari því oftar sem hann kíkti á mig. Það var sami læknirinn sem fylgdi mér í gegnum allt ferlið. Honum fannst útlit mitt ekki eðlilegt og ákvað að rannsaka mig frekar. Í ljós kom mikið blóðleysi og ég var send í blóðgjöf í framhaldinu og aðgerð. Læknirinn ákvað að senda mig til blóðmeinalæknis sem fann út að ég væri með blæðingarsjúkdóm. Ég hafði farið í margar aðgerðir á Íslandi en engum lækni hérlendis hafði dottið þetta í hug. Þar fyrir utan er afar sjaldgæft að sjúklingar með þennan sjúkdóm fái blóðtappa.

Núna þarf að gefa mér einhvers konar púst fyrir aðgerð til að virkja storknun í blóði. Læknarnir í Lettlandi voru ákaflega samviskusamir og ég er afar þakklát þeim. Hér á landi er mikið álag á læknum og þeir eru yfirhlaðnir störfum. Ég tók eftir því þegar ég fór í legnámið hversu starfsfólkið á spítalanum var örþreytt og ég hafði eiginlega misst trú á því. Þess vegna leitaði ég eftir hjáveituaðgerð erlendis og sé ekki eftir því," segir Ingunn.

Ákvað að ná árangri í ræktinni

Í janúar byrjaði Ingunn í Aqua Zumba hjá Tanyu Dimitrova í Heilsuskóla Tanyu og segist hafa fengið allt annað viðhorf frá henni en öðrum þjálfurum. „Ég fann ekki fyrir fordómum vegna ofþyngdar minnar eins og ég hafði oft fundið fyrir á öðrum stöðum. Mér leið strax vel í ræktinni og náði árangri. Í febrúar tók ég mér frí á meðan ég fór í hjáveituaðgerðina. Ég fékk leyfi frá lækninum til að byrja aftur þremur vikum eftir hana og það gerði mér gott. Hjáveituaðgerð er í raun gagnslaus nema þú breytir mataræði, hreyfingu og lífsstíl," segir Ingunn. „Ég hafði sett mér markmið og vildi fylgja því. Ég fékk mikla hvatningu frá Tanyu og bætti við mig fleiri námskeiðum hjá henni. Í janúar var ég 120 kíló en var 130 kíló þegar ég var þyngst. Núna er ég 63 kíló," segir Ingunn sem þurfti að fara í svuntuaðgerð í nóvember til að fjarlægja aukahúð sem getur verið fylgikvilli þess að léttast hratt. Sú aðgerð var framkvæmd hér á landi og hún var fljót að jafna sig eftir hana.

Þessi mynd var tekin stuttu áður en Ingunn gafst upp og ákvað að breyta um lífsstíl. Á árinu 2018 hefur henni tekist að ná ótrúlegum árangri.

> **Hjáveituaðgerðin hefur hjálpað mér að ná sjálfstrausti á ný og þótt hún sé ekki kraftaverkalækning er hún gott hjálpartæki.**

„Ég var ekki vel á mig komin andlega eftir öll áföllin og hef þurft að leita mér hjálpar vegna þess. Hreyfingin er stór partur af því að láta sér líða betur. Ég hef aukið hreyfingu og finn hvað hún gerir mér gott. Hjáveituaðgerðin hefur hjálpað mér að ná sjálfstrausti á ný og þótt hún sé ekki kraftaverkalækning er hún gott hjálpartæki og fyrir mig fullkomin hjálp," segir Ingunn og bætir við að líf hennar hafi gjörbreyst á árinu til hins betra. „Ég get hreyft mig án sársauka, ég lærði að borða rétt og lífsstíllinn hefur batnað hundrað prósent. Ég get þakkað fyrir það um áramótin að ég hef lengt lífslíkur mínar umtalsvert á þessu ári og get þar af leiðandi verið lengur með börnunum mínum.

Alls kyns lífsstílsvandamál

Ég fékk gallsteina, nýrnasteina og var komin með sykursýki 2 vegna ofþyngdar. Sykursýkin er horfin. Alls kyns lífsstílsvandamál sem fylgja ofþyngd voru farin að plaga mig. Ég er að vinna í því að komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir vinnuslysið og hef fengið góða hjálp til þess. Ég hef frábært teymi fagfólks í kringum mig sem aðstoðar mig við að ná markmiðum mínum. Ég vil endilega nefna Katerinu Baumruk, sjúkraþjálfara í Orkuhúsinu, sem ég fer til í hverri viku, einnig Salóme Ástu Arnardóttur, heimilislækni minn, og Pétur Hauksson geðlækni sem er sannkallaður bjargvættur. Svo auðvitað Tanya, hlaupahópurinn minn í Vikingi og Gunna hjá Trimform. Ég hef líka fengið frábæra hvatningu frá eiginmanni mínum. Ágústi Hlyni Hólmgeirssyni. Hann er kletturinn í lífi mínu," segir Ingunn.

„Ég gerði plan, setti mér markmið og hef fylgt þeim. Auk þess fékk ég mér snjallúr til að fylgjast með hreyfingu og árangri," segir Ingunn Mary sem lítur björtum augum til ársins 2019.

Vitamix
Byrjaðu árið með stæl
Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.
Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.
Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!

Ascent serían frá Vitamix
Verð frá 94.999
25% afsláttur af aukakönnum

Kælitækni
Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is

OsteoStrong – Besta leiðin að beinþéttni

Þegar líður að jólum líður líka að óteljandi áramótaheitum. Eitt það vinsælasta er að koma sér í form og það verður auðveldara en nokkru sinni áður eftir áramót, þegar OsteoStrong kemur til Íslands.

Moe Salim leiðbeinandi, Bazil Hunte, einn af fyrstu rannsakendum OsteoStrong, Örn Helgason, eigandi, Svanlaug Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri og eigandi. Hörn Guðjónsdóttir, hjúkrunarfræðingur og leiðbeinandi. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Á nýju ári opna hjónin Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason fyrirtækið OsteoStrong á Íslandi í Borgartúni 24. Fyrirtækið styrkir bein og vöðva svo um munar á aðeins 60 sekúndum, einu sinni í viku. Hjónin kynntust eigendum fyrirtækisins í Bretlandi í apríl síðastliðnum. „Eins og allir hinir hugsuðum við fyrst: Þetta er of gott til að vera satt!“ segir Svanlaug. „En svo skoðuðum við rannsóknirnar, hittum vísindamanninn og þau sem sjá um alþjóðavæðingu fyrirtækisins, sem eru í dag góðir vinir okkar.

OsteoStrong byggir á algerlega einstakri nýrri tækni sem var byrjað að nýta utan Bandaríkjanna á þessu ári,“ segir Svanlaug. „Hún byggir á rannsóknum sem hafa verið til í yfir hundrað ár en hefur ekki tekist að nýta á öruggan hátt fyrr en núna. Tækin sjálf hafa svo verið í þróun í 20 ár.“

Einstök beinþéttni og styrking

„Þegar við tölum um beinheilsu hugsa flestir um gamalt fólk,“ segir Svanlaug. „En styrkur beina skiptir máli fyrir alla. Styrkur vöðva takmarkast af styrk beina og því er OsteoStrong ekki síður mikilvægt fyrir íþróttafólk sem vill ná yfirburða árangri. Það kemur líka á óvart hversu margir eru með gisin bein út af lyfjum eða lélegu mataræði.

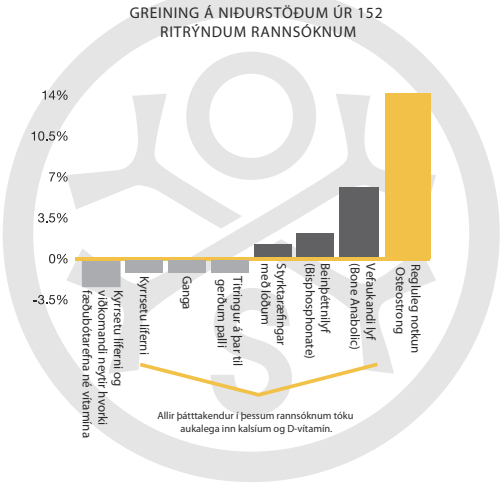
Almenn beinþéttnilyf þétta bein um 2% á ári að meðaltali, en rannsóknir sýna að OsteoStrong getur bætt beinþéttni að meðaltali um 14,7% á hálfu ári,“ segir Svanlaug. „Jafnvægi eykst að meðaltali um 77% eftir fimm skipti. Styrkur eykst líka að meðaltali um 73% eftir eitt ár og 290% eftir fjögur ár. Blóðsykur, eða HbA1c, getur líka lækkað um 8,8% á hálfu ári.

Við þekkjum ekkert annað sem getur þétt bein með svo miklum hraða né boðið upp á svona mikla styrkingu á jafn stuttum æfingatíma,“ segir Svanlaug. „OsteoStrong er einstakur staður þar sem viðskiptavinir bæta heilsuna með því að bæta grunninn: beinagrindina.“

Með því að styrkja beinagrindina getur viðskiptavinur átt von á að:

- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Bæta árangur í íþróttum
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka blóðsykur

RANNSÓKNIR Á BEINÞÉTTNI



WWW.OSTEOSTRONG.IS

Heilsubót í áskrift

„OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri, óháð styrk. Viðskiptavinir mæta á þar til gerða stöð í hverri viku í innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt,“ segir Svanlaug.

„Okkur hefur lengi dreymt um að vinna saman að því að bæta líf fólks á einhvern hátt. Það small eitthvað þegar við kynntumst þessu verkefni. Við gátum ekki beðið!“ segir Örn.

Viðskiptavinir gerast áskrifendur að þjónustunni og þegar nýr viðskiptavinur gengur til liðs við OsteoStrong fer hann í gegnum mat þar sem jafnvægi, styrkur og beinþéttni eru mæld. Þannig fær viðskiptavinurinn skýra sýn á hvað þarf að bæta og hvaða möguleikar séu í boði til vaxtar,“ segir Svanlaug. „Þetta mat er endurtekið reglulega til þess að varpa ljósi á árangurinn.“

Nýta lögmál Wolffs

„Á ensku er aðferðin sem við beitum kölluð „osteogenic loading“ sem þýðir beinþéttingar-álag, lauslega þýtt. Rannsókn sem var framkvæmd fyrst seint á nítjándu öld leiddi í ljós svokallað lögmál Wolffs, sem gengur út á að ef það tekst að leggja þunga á beinin þá skilur líkaminn það sem þörf til að styrkja bein og viðkomandi frumur hefjast handa við uppbyggingu af krafti,“ segir Svanlaug. „Þessar rannsóknir eru viðurkenndar af læknavísindum um allan heim og hluti af grunnkennslu lækna í hinum vestræna heimi. Það var hins vegar ekki fyrr en árið 2012 sem Kevin Deere uppgötvaði að það þarf mjög mikið álag, meira en búist var við í upphafi. Til dæmis þarf 4,2 sinnum þunga einstaklings til þess að styrkja mjaðmabein. Fáir geta lyft slíkri þyngd en í OsteoStrong verður slíkt álag mögulegt eftir nokkur skipti.“

Notendur gera æfingar í tækjum undir handleiðslu þjálfara.

Senda miðtaugakerfinu skilaboð

„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á alla beinagrindina. Tækin eru kölluð Spectrum. Fótapressa, niðurtog, upptog og eitthvað sem má líkja við sitjandi bekkpressu,“ segir Svanlaug. „Munurinn á venjulegum líkamsræktartækjum og þessum er að ekki er um eiginlega hreyfingu að ræða heldur veitir vélin mótstöðu sem síeykst eftir því sem notandinn reynir meira á sig. Það þarf aðeins örstutt átak, eða um 15 sekúndur, fyrir hverja æfingu. Þá hefur miðtaugakerfið fengið upplýsingar um að þörf sé á uppbyggingu og hefst handa við að þétta bein og styrkja liðbönd og sinar.

Þegar notandi stígur á tækið ber hann kort með örflögu upp að skjánum og tækið stillir sig í rétta stöðu fyrir viðkomandi,“ segir Svanlaug. „Á skjá sér svo notandinn hver árangurinn var þegar hann hóf fyrst notkun á tækjunum, hver besti árangurinn er og hver síðasti árangur var í kílóum. Þessar upplýsingar eru sérlega hvetjandi til þess að gera betur í hvert sinn sem notandi æfir.

Spectrum tækin voru fundin upp af dr. John Jaquish, sem er sérstakur ráðgjafi OsteoStrong. Dr. Jaquish hefur komið fram á heimsþingi um beinþynningu og er í stjórn „American Bone Health“,“ segir Svanlaug. „Hann heldur fyrirlestur á hátíðaropnun OsteoStrong á Íslandi, sem verður í lok janúar.“

Aukinn árangur án slysahættu

„Í venjulegri íþróttaiðkun og lyftingum nær fólk yfirleitt aðeins að setja þyngd á beinagrindina sem samsvarar 1,26 – 1,54 sinnum líkamsþyngd sinni,“ segir Svanlaug. „En eftir nokkur skipti hjá OsteoStrong er það oft að setja þyngd á beinin sem samsvarar 5-8 sinnum líkamsþyngd sinni.

Á sama hátt og enginn getur kreppt hnefann svo fast að hann brjóti beinin í sjálfum sér, takmarkar líkaminn sjálfur það álag sem hann leggur á sig hverju sinni hjá OsteoStrong,“ segir Svanlaug. „Þess vegna er ekki slysahætta af notkun vélanna.“

Frekari upplýsingar má fá á www.osteostrong.me eða í síma 419-9200.

Nýtt nikótínlyf: Zonnic pepparmint munnholsúði

Zonnic pepparmint munnholsúði er nýtt nikótínlyf með einstökum úðastúti þar sem úðað er á milli kinnar og tanna. Lyfið inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er ætlað til meðferðar við tóbaksfíkn og auðveldar þannig fólki að draga úr eða hætta tóbaksnotkun.

Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði er með frískandi piparmintubragði og gefur virkni á aðeins einni mínútu," segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Úðaglasið er lítið og með einstökum úðastúti, en notkun úðans verður bæði auðveldari og áhrifaríkari með úðastútnum og hætta á aukaverkunum er minni."

Nikótínið frásogast í munnholinu

Zonnic pepparmint er fyrsti og eini nikótínúðinn á markaði sem er með úðastúti sem beinir nikótínúðanum á milli kinnar og tanna. Aðrir nikótínúðar á markaði eru þannig að úðað er inn í munninn en það getur valdið því að nikótínið fer beint aftur í kok og þaðan niður í maga þar sem það getur valdið brjóstsviða og ertingu.

„Zonnic nikótínúði er með frískandi piparmintubragði og gefur virkni á aðeins einni mínútu," segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna frásogast nikótínið í munnholinu, sem lágmarkar það magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

Hættu á þínum hraða

Zonnic pepparmint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta alveg tóbaksnotkun og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sígaretta sem sleppt er að reykja er sigur. Þar sem mjög hátt hlutfall þeirra sem reyna að hætta reykingum hefur aftur tóbaksnotkun er mikilvægt að hver og einn taki ferlið á sínum hraða – sleppi einni sígarettu í einu.

Sölustaðir: Zonnic pepparmint er komið í sölu í öllum apótekum. Minnsta pakkningin fæst einnig í fjölda verslana og bensínstöðva.

LESIÐ FYLGISEÐILINN

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í 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.

Hvernig á að nota Zonnic pepparmint?

Úðastútnum er snúið til hliðar og beint á milli kinnar og tanna og úðað. Þegar reykingalöngun gerir vart við sig á að úða 1-2 sinnum í senn. Hámarksskammtur er 64 úðar á dag.

- Virkar á einni mínútu
- Með piparmintubragði
- Á góðu verði
- 40, 200 eða 400 (2x200) úðaskammtar í pakkningu

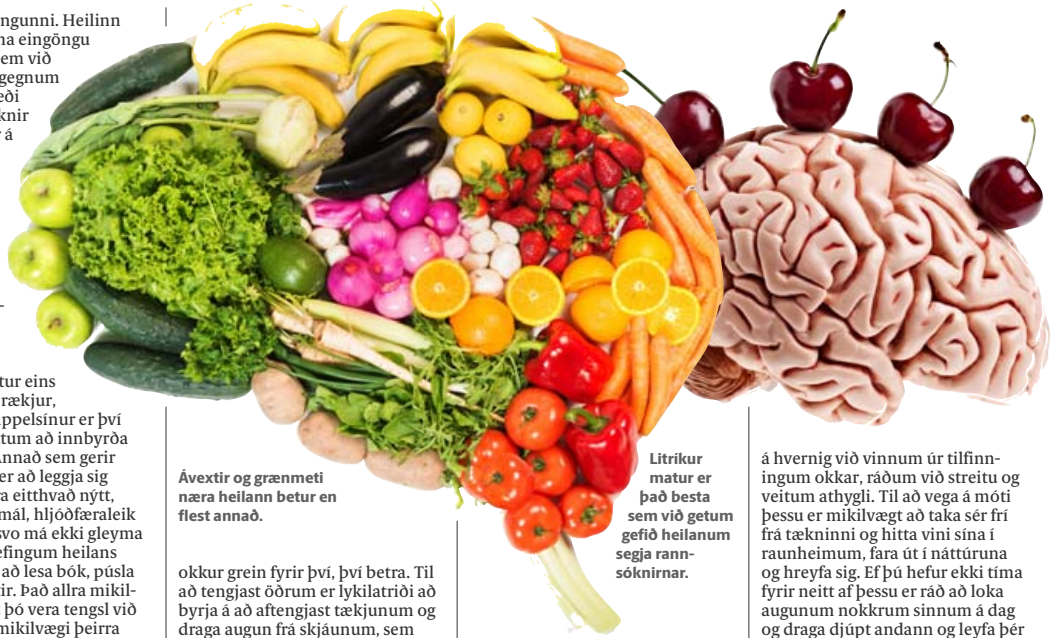
Heilaheilsan í fyrirrúmi

Heilinn er eins og við vitum stjórnstöð líkamans og því mikilvægt að halda honum í góðu lagi. Undanfarin ár hefur meiri áhersla verið lögð á að rannsaka hvernig best er að fara að því.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Léleg svefngæði, óhollt mataræði, stöðugt áreiti frá tækni, einkum skjáum, og öreindir frá loftmengun, þetta eru bara nokkur þeirra atriða sem hafa áhrif á heilaheilsu þína á hverjum degi. Undanfarið ár hefur ástand heilans og áhrif þess á aðra heilsu verið í kastljósinu og niðurstöðurnar eru þær að heilaþokan sem við þjáumst sum af stundum er ekki bara í höfðinu á okkur, það sem þú borðar getur haft áhrif á minni og einbeitingu og heilinn er mögulega það líffæri sem fer verst út úr lélegu mataræði.

Og svo er það Alzheimer en áætlað er að næstum helmingur þeirra Bandaríkjamanna sem ná 85 ára aldri verði með Alzheimer á þeim merku tímamótum. Alzheimer er mest vaxandi faraldurinn á Vesturlöndum og árið 2050 mun hann leggja undir sig velferðarkerfin. Alzheimer-sjúkdómurinn hefur stundum verið kallaður sykursýki þrjú þar sem rannsóknir sýna að insúlínviðnám sem einkennir sykursýki getur valdið ýmsum taugahrörnunarsjúkdómum. Illa hefur gengið að þróa lyf við Alzheimer þannig að forvörn er besta sóknin á þeim vígstöðvum. Og þá er best að byrja á næringunni. Heilinn fær næringu sína eingöngu í gegnum það sem við gefum honum gegnum daglegt mataræði okkar. Rannsóknir standa enn yfir á því hvernig er best að koma í veg fyrir heilahrörnun en ýmislegt bendir til þess að fæðutegundir sem eru litríkar frá náttúrunnar hendi (ekki Skittles) séu heilanum hagstæðar. Matur eins og rauðlaukur, rækjur, lax, bláber og appelsínur er því það sem við ættum að innbyrða fyrir heilann. Annað sem gerir heilanum gott er að leggja sig fram við að læra eitthvað nýtt, kannski tungumál, hljóðfæraleik eða íþrótt. Og svo má ekki gleyma þeim styrktaræfingum heilans sem felast í því að lesa bók, púsla eða leysa þrautir. Það allra mikilvægasta virðist þó vera tengsl við annað fólk en mikilvægi þeirra er sífellt að koma betur og betur í ljós. Staðreyndin er sú að við getum ekki ræktað heilaheilsuna ein og því fyrr sem við gerum okkur grein fyrir því, því betra. Til að tengjast öðrum er lykilatriði að byrja á að aftengjast tækjunum og draga augun frá skjáunum, sem líka skaða heilann í okkur. Þættir eins og offlæði upplýsinga, skyndiverðlaun í formi læka, og fjölþætt eða multitasking geta haft áhrif á hvernig við vinnum úr tilfinningum okkar, ráðum við streitu og veitum athygli. Til að vega á móti þessu er mikilvægt að taka sér frí frá tækninni og hitta vini sína í raunheimum, fara út í náttúruna og hreyfa sig. Ef þú hefur ekki tíma fyrir neitt af þessu er ráð að loka augunum nokkrum sinnum á dag og draga djúpt andann og leyfa þér að finna finna hvernig það kyrrir sálina og sinnið, nærir líkamann og hugann og ekki síst tengilinn þar á milli, heilann.



Ávextir og grænmeti næra heilann betur en flest annað.

Litríkur matur er það besta sem við getum gefið heilanum segja rannsóknirnar.

Ertu með augnþurrk?

Augnþurrkur er algengt vandamál sem getur valdið fólki miklum óþægindum. Táralind býður upp á sérhæfða greiningu á augnþurrki og nýjustu meðferð við þessum vanda.

Táralind er augnlæknastofa sem sérhæfir sig í greiningu og meðferð á augnþurrki. Augnþurrkur er afar algengt vandamál sem veldur fólki allt frá vægum óþægindum til verulegrar vanlíðunar," segir Sigurlaug Gunnarsdóttir, augnhjúkrunarfræðingur hjá Táralind. Samkvæmt erlendum rannsóknum má áætla að 5-30% þeirra sem eru eldri en fimmtíu ára þjáist af augnþurrki, en á mismunandi stigum.

Helstu einkenni augnþurrks eru særindi, kláði, þurrkur, sviði og mörgum finnst eins og það sé sandkorn í auganu. „Sumir geta orðið ljósfælnir og svo getur sjónskerpan verið breytileg, fókusinn kemur og fer. Aukið táraflæði er líka merki um þennan kvilla þannig að þeir sem tárast mikið geta einnig verið með augnþurrk," segir Sigurlaug og bætir við að augnþurrkur og hvarmabólga haldist oft í hendur.

Oft má rekja þurrkinn til þess að tárafilma augans nær ekki að gegna hlutverki sínu á eðlilegan hátt, annaðhvort vegna þess að tárakirtlarnir gefa ekki frá sér nóg af tárum eða af því að fitukirtlar gefa ekki nægilega góða fitu, eða olíu, í tárin. Þar af leiðandi gufar táravökvinn mjög hratt upp og augnþurrkur gerir vart við sig. Einnig getur hársekkjamítill, sem býr í augnhárasekkjum, valdið

Sigurlaug Gunnarsdóttir er augnhjúkrunarfræðingur hjá Táralind.

þurrki og kláða í augum ef hann fjölgar sér of mikið.

Táralind gerir allar rannsóknir sem tengjast þurrum augum og finnur þar af leiðandi hvaðan augnþurrkurinn kemur og veitir fræðslu og kennslu í því hvernig er hægt að bæta líðan. Stundum þarf að veita sérhæfðari meðferð með lyfjum og töppum í táragöng.

„Ef augnþurrkur er genginn langt og er á háu stigi getur hann haft áhrif á hornhimnu augans og þar af leiðandi á sjónina. Þess vegna er mikilvægt að meðhöndla væg einkenni sem fyrst," segir Sigurlaug, sem tekur á móti skjólstæðingum Táralindar.

„Við skipuleggjum meðferð fyrir hvern og einn og fylgjum þeim vel eftir," segir hún og bætir við að það sé mikil eftirspurn eftir þjónustu Táralindar.

Hjá Táralind er m.a. veitt meðferð með sérstökum bursta sem heitir BlephEx. Hann þrífur augnhvarmana mjög vel og fjarlægir allar bakteríur, örverur og hjálpar til við að opna flæði frá fitukirtlunum út í tárafilmuna. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Nýtt tæki er komið í notkun hjá Táralind, E-Eye, sem lofar mjög góðu. Tækinu er beint að húðinni fyrir neðan augun og ljósbylgjur örva taug sem er þar undir. Taugin leiðir upp í fitukirtlana og bylgjurnar örva fitukirtlana og mýkja fituna svo olían blandast betur út í táravökvann. Við það haldast tárin betur á auganu og fólki líður betur.

Viðþ er mikil bæting. Koma þarf í þrjú skipti til að fá árangursríka meðferð," segir Sigurlaug.

Margir halda að áðurnefnd óþægindi séu hluti af því að eldast en svo er ekki. „Það er hægt að grípa inn í og við hjá Táralind hjálpum fólki að líða betur og takast á við þetta. Sumir hafa þjáðst lengi og jafnvel gengið á milli lækna vegna óþægindanna í augum. Ef fólk hefur grun um að það sé með augnþurrk mæli ég með að það komi til okkar í Táralind, fái ráðleggingar og fræðslu, augnhvarmaþvott og frekari meðferð ef þörf er á. Augun eru svo mikilvæg fyrir okkur öll," segir Sigurlaug.

Nánari upplýsingar má fá á heimasíðunni www.taralind.is. Hægt er að panta tíma á www.heilsuvera.is.

AUGNÞURRKUR

Eins og það sé eitthvað í augunum

Augnþurrkur er ein af algengustu ástæðum heimsókna til augnlækna. Sviði, kláði, verkur, óþægindi og aukið táraflæði geta verið vísbending um að þú sért með augnþurrk.

www.taralind.is

E>EYE ER NÝ OG ÖRUGG MEÐFERÐ GEGN AUGNÞURRKI

E>Eye er tæki sem sérstaklega er ætlað til að meðhöndla augnþurrk sem stafar af of mikilli uppgufun tára og nýtist því um 80% sjúklinga sem stríða við augnþurrk. Meðferðin er einungis útvortis, hún er sársaukalaus með öllu og það er engin hætta á að hún skaði augað.

Meðferðin ber árangur í 85% tilfella og 55% losnar við notkun gervitára.

Hafðu samband í síma 577 1001 eða sendu okkur fyrirspurn á taralind@taralind.is

táralind
Fyrir þurr augu

Katrín Eyvindsdóttir, verkefnastjóri hjá Reebok Fitness, fyrir miðju í neðri röð. Með henni á myndinni eru yfirþjálfarar CrossFit Kötlu og tveir hóptímakennarar. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Hollur lífsstíll á frábæru verði

Viðskiptavinir Reebok Fitness hafa aðgang að átta glæsilegum stöðvum og þremur sundlaugum fyrir aðeins 6.540 krónur á mánuði. Mjög fjölbreytt námskeið og skemmtilegir tímar eru í boði við allra hæfi og stöðvarnar eru vel tækjum búnar með einvala liði þjálfara.

Árúmu ári hefur líkamsræktarkeðjan Reebok Fitness opnað tvær nýjar stöðvar og þar með hafa viðskiptavinir hennar aðgang að átta stöðvum og þremur sundlaugum fyrir aðeins 6.540 kr. á mánuði án bindingar, segir Katrín Eyvindsdóttir, verkefnastjóri hjá Reebok Fitness.

„Við bjóðum upp á fjölbreytta hóptímatöflu og úrval af námskeiðum. Við gerum okkur vel grein fyrir því að fjölbreytnin skiptir miklu máli þegar kemur að líkamsrækt og að allir finni eitthvað við sitt hæfi. Til að mynda erum við með frábæra tíma í heitum sal á borð við Hot Body, Hot Yoga og fleiri frábæra tíma þar sem öllum er frjálst að mæta. Fyrir þá sem vilja meiri hraða er tilvalið að skella sér í hjólatíma, zumba tíma eða í lyftingatíma eins og Body Pump sem er mjög vinsælt.“

Fjölbreytt námskeið

Námskeiðin hefjast á nýju ári 7. janúar og verður eins og áður boðið upp á mjög fjölbreytt námskeið. „Þau eru bæði ætluð byrjendum og þeim sem vilja meiri áskorun. Ein af nýjungunum er ExtraFit aðhaldsnámskeið fyrir karla og konur þar sem þátttakendur geta mætt þrisvar sinnum í viku og valið á milli fimm stöðva og mismunandi tímasetninga, allt eftir því sem hentar hverju sinni. Auk þessa erum við með krakkaFit, unglingaFit, mömmuCrossFit, yoga 60 ára, karla yoga, trampolín fjör, Pilates, golf fitness og hot power toning. Þar að auki verða fjölmörg önnur námskeið í boði eins og Fitness Box, Breyttur lífsstíll með Magga og yoga/gong námskeið. Að lokum má nefna að við hófum samstarf við Dans Brynju Péturs sem verður með spennandi námskeið á nýju ári í þremur stöðva okkar til að byrja með.“

> **Við gerum okkur vel grein fyrir því að fjölbreytnin skiptir miklu máli þegar kemur að líkamsrækt og að allir finni eitthvað við sitt hæfi.**

Vel tækjum búnar

Tækjasalir Reebok Fitness eru mjög vel tækjum búnir, segir Katrín, og bendir á að þjálfarar bjóði upp á tækjakennslu sem mælt sé með. „Jafnframt bendum við viðskiptavinum á að skrá sig á námskeið undir leiðsögn þjálfara sem getur verið gott þegar maður er að koma sér af stað. Fjölbreytnin skiptir miklu máli og mörgum þykir gott að brjóta upp vikuna með góðum tíma undir leiðsögn þjálfara. Við gerum auðvitað okkar besta til að taka vel á móti öllum og vitum að það getur verið áskorun að koma sér af stað í fyrsta sinn í ræktinni eða eftir nokkra hvíld.“

Einvala lið þjálfara

Hún hvetur alla til að koma og prufa Reebok Fitness enda hreinar og flottar stöðvar, vel útbúnar tækjum og með einvala lið þjálfara og starfsfólks að hennar sögn. „Við erum einnig afar stolt af tímunum í innrauðu sölunum okkar í Lambhaga og Faxafeni. Þeir tímar hafa verið vel sóttir og fólk kann vel að meta þá nýjung. Í nokkrum stöðvum Reebok Fitness er einnig boðið upp á gufubað, heitan og kaldan pott auk barnagæslu. Svo nú er málið að drífa sig af stað. Hreyfing er ekki bara góð fyrir líkamlega heilsu heldur andlega líka. Rannsóknir sýna að líkaminn losar vellíðunar- og verkjastillandi endorfín þegar við hreyfum okkur. Því er um að gera að vippa sér úr sparifötunum og í æfingagallann.“

Nánari upplýsingar á www.reebokfitness.is.

Það er vel tekið á því í fallegri aðstöðu Reebok Fitness.

Fjölbreyttir tímar, námskeið, dans, jóga og margt skemmtilegt er í boði hjá Reebok Fitness. MYNDIR/SMÁRI ÞRASTARSON

Hóptímarnir einkennast af miklu fjöri, svita og gleði.

Vöxtur hjá CrossFit Kötlu

CrossFit Katla er staðsett í tveimur stöðvum Reebok Fitness og býður upp á fjölda tíma fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.

CrossFit Katla er staðsett í tveimur stöðvum Reebok Fitness, í Holtagörðum og í Lambhaga. Brynjar Ingólfsson og Davíð Örn Ólafsson eru yfirþjálfarar CrossFit Kötlu og segja þeir fjölda tíma í boði fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna. „Við bjóðum upp á rúmlega 50 hefðbundna WOD tíma í viku en jafnframt erum við með mömmutíma, krakkatíma fyrir 4.-7. bekk og unglingatíma fyrir 8.-10. bekk," segir Brynjar.

Davið Örn Ólafsson (t.v.) og Brynjar Ingólfsson eru yfirþjálfarar CrossFit Kötlu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

CrossFit Katla fylgir opnunartíma Reebok Fitness sem þýðir langan opnunartíma, bætir Davíð Örn við. „Iðkendur hafa verið duglegir að nýta sér mikið svokallaða „open box" tíma en þá er hægt að nota þá sali sem eru ónýttir."

Vel sótt námskeið

Þeir segja mikinn vöxt hafa verið undanfarið og t.d. hafi verið uppselt á öll grunnnámskeið síðustu sex mánuði. „Næstu grunnnámskeið hefjast 7. janúar og verða þrjú námskeið í boði; á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum kl. 6.15 í Holtagörðum, á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum kl. 17.30 í Holtagörðum og á mánudögum, þriðjudögum og fimmtudögum kl. 19.15 í Lambhaga."

Nánari upplýsingar á www.crossfitkatla.is.

Spennandi vinningur í boði!

Reebok Fitness og ferðaskrifstofan KILROY bjóða viðskiptavinum Reebok Fitness upp á spennandi leik þar sem einn heppinn Reebok meðlimur mun vinna vikuferð fyrir tvo í Fitness Boot Camp búðirnar í Phuket á Taílandi. Katrín Eyvindsdóttir, verkefnastjóri hjá Reebok Fitness, segir þennan glæsilega vinning ætlaðan til að hvetja fólk af stað eftir hátíðarnar. „Allir þeir sem eru komnir með áskrift að Reebok Fitness fyrir lok dags 8. febrúar og mæta vel í janúar eiga möguleika á að vinna þessa glæsilegu ferð.

Fullkomin samsetning

Fitness Boot Camp á eyjunni Phuket í Taílandi er algjör snilld fyrir þá sem vilja halda áfram að efla heilsuna og kanna heiminn í leiðinni, segir Katrín. „Þar skiptir ekki máli í hversu góðu formi þú ert því allir geta stundað æfingar við sitt hæfi í búðunum. Einstaklingar geta tekið þátt í hópatímum og fundið sinn innri styrk í mögnuðu umhverfi. Á milli æfinganna er svo hægt að nota tímann til að upplifa allt það besta sem Taíland hefur upp á að bjóða, til dæmis frábæra matargerð, magnaðar strendur og stórbrotið landslag. Þetta er hin fullkomna samsetning fyrir fólk sem vill halda áfram að bæta heilsuna og njóta svo dásamlegrar hvíldar í fallegu umhverfi."

Milli æfinga er hægt að njóta stórbrotins landslags Taílands.

Í boði eru fjölbreyttir hópatímar í allt öðru umhverfi en Íslendingar eru vanir.

» Fitness Boot Camp á eyjunni Phuket í Taílandi er algjör snilld.

Vinningurinn er vikuferð fyrir tvo og er innifalið flug, far frá flugvellinum, gisting, tvær máltíðir á dag sem eru sérsniðnar að heilsumarkmiðum vinningshafa, aðgangur að öllum þjálfunarbúnaði, þar á meðal heilsurækt á þremur hæðum, einkaþjálfunartími, hóptímar, æfingar á ströndinni og margt fleira. Fitnessbúðirnar eru staðsettar í Phuket, nálægt Chalong, fjarri miklum ferðamannastraumi og í kringum þær er síðan að finna fjöldann allan af heilsuveitingastöðum og börum, heilsubúðum og nuddstofum.

Hjólað í 4.200 metra hæð

Fimmtán manna hjólahópur frá Íslandi dvaldi í tvær ævintýralegar vikur í Nepal í haust. Heiða Aðalbjargar Jónsdóttir var með í för og mælir með ferðalögum á framandi slóðir, það fái fólk til að líta inn á við, núllstilla sig og njóta.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Náttúran í Nepal er stórbrotin og magnað að hjóla eftir afskekktum fjallaslóðum umvafinn háum klettum og tindum. MYNDIR/KJARTAN LONG

Heiða og vinkonur hennar voru í árlegri hausthjólaferð í fyrra þegar hugmyndin að þessu ferðalagi skaut upp kollinum. „Ein úr hópnum var nýlega komin frá Nepal. Nepal hafði verið ofarlega á blaði hjá okkur í dálítinn tíma en við Sólveig Pétursdóttir, vinkona mín, vorum hins vegar ekki í gírnum til að klífa Everest eða fara í gönguferð. Við hins vegar sáum fyrir okkur í hillingum að bruna niður nepalska fjallaslóða á hjólum," segir Heiða. Ákvörðunin var því tekin um að láta reyna á hjólaferð til Nepal, og vinkona Heiðu, Solla P, sá að mestu um skipulagninguna.

Áður sjálfstætt konungsríki

Ákveðið var að ferðast til Mustang-héraðs. „Efri hlutinn af Mustang-héraði var eitt sinn einangrað og sjálfstætt konungsríki sem tilheyrði Tíbet en er núna hluti af Nepal og var lokað ferðamönnum til ársins 1992. Í dag er þarna þjóðgarður og þurfa ferðamenn að borga sig inn á svæðið en vel er fylgst með umferð inn á og út af svæðinu," útskýrir Heiða. Mustang skiptist í efra og neðra svæði og hópurinn hjólaði mest í neðra svæðinu sem er fjalllendara en efra svæðið þurrara.

Hópurinn á toppnum í 4.200 metra hæð, umvafinn háum tindum. MYND/TANGI

Hópurinn stundar jóga og teygir eftir daginn, meðan beðið er eftir að sólin setjist.

Hópurinn samanstóð af fimmtán manns sem tengdust með ýmsum hætti og höfðu stundað almenna útivist og fjallahjólreiðar í einhvern tíma. „Þetta var passlega stór hópur og við höfðum tök á að skipta okkur upp eftir formi. Fólk flakkaði svo á milli hópa eftir því hvernig það var stemmt þann daginn. Með þessu fyrirkomulagi gátu allir farið á sínum hraða."

Hjólað niður steintröppur og einstigi

Hópurinn flaug út 27. september en fyrsti áfangastaður var Katmandú. „Við flugum út með Qatar Airways og fórum þetta í þremur leggjum, Keflavík, Katar, Katmandú. við náðum að innrita hjólin og annan farangur í Keflavík og hann skilaði sér allur til Katmandú, sem var æði því það er alltaf smá stress að ferðast með svona búnað."

Fyrsti hjóladagurinn var tekinn í úthverfi Katmandú þar sem hjólin og lærin voru prufukeyrð. Næst var ekið til Pokhara en á leiðinni var stoppað og kláfur tekinn upp í Manakamana-musteri. „Ferðin niður var frekar höst. Við fórum niður hundruð steintrappa, eftir vegslóðum og einstigi." Daginn eftir að komið var til Pokhara hjólaði hópurinn inn í frumskóg rétt utan við bæinn í miklum hita og raka.

Næst var flogið upp í fjöllin í Mustang-héraði. „Við lentum í litlu þorpi sem heitir Jomsom. Þaðan hjóluðum við milli fjallaskála og gistum í Kagbeni, Tinighaon og Kalopani. Við vorum tvær til þrjár nætur á hverjum stað sem var frábært." Ferðin var skipulögð af frönskum leiðsögumanni, Tangi, sem flutti til Nepal fyrir 15 árum. „Hann starfar sem leiðsögumaður í nokkra mánuði á ári og nýtir svo frítímann í að leita að nýjum slóðum og hugmyndum fyrir næsta tímabil. Sjálfur fylgdi hann hópnum eftir alla daga en auk hans voru þrír nepalskir leiðsögumenn með í för auk bílstjóra. „Þau voru öll frábær og sáu um allt viðhald á hjólunum okkar og stjönuðu algjörlega við okkur."

Hjólað niður steinlagðar tröppur.

Hjólunum skellt á bakið.

Heiðu kom á óvart hversu mjög slóðarnir sem þau hjóluðu eftir voru fyrir utan alfaraleið. „Við hittum lítið af öðrum ferðamönnum þrátt fyrir að vera mjög nálægt vinsælli gönguleið í kringum Annapurna."

Ferðin tók fjórtán daga í heild og var að stærstum hluta skipulögð sem hjólaferð. Þó gátu ferðalangarnir gert ýmislegt annað. „Við héldum til dæmis mót í félagsvist. Í Katmandú og Pokhara kíktum við í búðir og í Pokhara fórum við í svifvængjaflug og sumir fóru í þyrluferð yfir Everest."

Fjölbreyttir dagar

Heiða segir ferðina í heild hafa verið mjög vel skipulagða. Dagstúrarnir voru mislangir og fjölbreyttir. „Dagarnir byrjuðu á staðgóðum morgunverði, hafragraut, kaffi og eggjahræru. Svo var farið í það að sterílísera vatnið, bæta í það söltum og raða í bakpokann fyrir daginn. Hjóladagarnir voru yfirleitt um sex tímar, með töluverðu klifri. Lengsti dagurinn var um átta tímar en þá fórum við upp í 4.200 metra hæð. Það var alveg magnað að vera komin þangað upp en enn voru 3.000 metrar í hæstu tinda í kring. Eftir hjóladaginn var kannski skálað í einum köldum og deginum svo lokað með þjóðarrétti Nepala, dal bhat, sem er hrísgrjónaréttur."

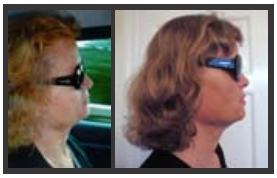
Gott að líta inn á við

Heiða mælir klárlega með ferðalagi á framandi slóðir. „Það fær mann til þess að líta inn á við, núllstilla sig og njóta. Ekki skemmdi fyrir að ferðast um á hjóli. Maður fer svo passlega hratt yfir. Það gat tekið á að koma sér upp brekkurnar en niðurferðin bætti það alveg upp."

Heiða segir slóðana oft hafa verið tæknilega og að oft hafi hún verið á bremsunni enda nokkuð langt í hjálp ef eitthvað kom upp á. „Ferðin gekk nokkuð áfallalaust fyrir sig, það voru aðallega einstaka varahlutir í hjólunum sem gáfu sig en ekkert sem var hægt að redda á staðnum. Það sem toppaði ferðina var hvað hópurinn var góður og samstilltur."

Evonia

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



Fyrir Eftir

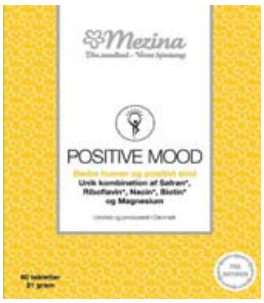
Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Betra geð og meiri gleði í skammdeginu

Positive Mood inniheldur saffran en góð virkni þess hefur verið staðfest með klínískum rannsóknum. Saffran þykir hafa jákvæð áhrif á andlega líðan og tilfinningalegt jafnvægi.

Fjölmargir kljást við væga depurð eða eru kannski ekki alveg í jafnvægi tilfinningalega. Það er margt sem getur spilað þar inn í en gæti hugsast að það sé til náttúrulegt efni sem gæti hjálpað til við að koma á jafnvægi og lyfta andanum örlítið? Svarið við því er já en ein vinsælasta nýjungin á bætiefnamarkaðinum í dag er saffran og hafa rannsóknir sýnt fram á að það hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og eykur tilfinningalegt jafnvægi.



Saffran þekkt lækningajurt

Saffran er fræni saffrankrókussins sem er lágvaxin planta af sverðliljuætt. Flestir þekkja það þó sem krydd og/eða litunarefni en það er jafnframt dýrasta krydd í heimi sökum þess hversu seinlegt er að safna fræninu. Nú hafa verið gerðar klínískar rannsóknir á saffrani og eins og með svo margt sem náttúran býður okkur upp á þá getur það nýst okkur afar vel til að viðhalda heilbrigði, í þessu tilfelli andlegu heilbrigði.

Gegn depurð og andlegu ójafnvægi

Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á að 30 mg af saffrani daglega í a.m.k. 6 vikur bættu lundarfar og virka vel gegn vægum einkennum þunglyndis eða depurðar. Saffran er því orðið eitt vinsælasta bætiefnið á markaðnum í ár og ekki er það verra að engar aukaverkanir fylgja inntöku.

Positive Mood innheldur saffran

Positive Mood er nú komið á markað á Íslandi. Dagskammturinn er 1 tafla og inniheldur hún 30 mg af saffrani ásamt B2, 3 og 7 vítamínum og magnesíum en þessi vítamín og steinefni styðja við eðlilega tauga- og vöðvastarfsemi. Frábært bætiefni til að létta lund og draga úr tilfinningasveiflum.

Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á að 30 mg af saffrani daglega í a.m.k. 6 vikur bættu lundarfar og virka vel gegn vægum einkennum þunglyndis eða depurðar.

3 mánaða skammtur

Minni sykurlöngun, jafnari blóðsykur og aukin orka

Raspberry Ketones frá Natures Aid getur hjálpað til að losna við sykurþörfina og minnka matarlöngunina. Fjölmargir tala um aukna orku, að auðveldara sé að losna við aukakílóin og halda kjörþyngd.

Sykur er eitthvað sem gleður bragðlauka flestra okkar en getur líka verið eitt það óhollasta sem við látum ofan í okkur. Sykurinn getur nefnilega valdið fíkn sem þýðir að erfitt er að hætta neyslu án þess að finna verulega fyrir því. Sykurneysla getur valdið bólgum í líkamanum sem við finnum oft sérstaklega fyrir í liðunum. Hann kemur ójafnvægi á þarmaflóruna, getur valdið sveppasýkingum, hefur slæm áhrif á blóðsykurinn og insúlínframleiðslu líkamans sem ýtir undir fitusöfnum. Það er því til mikils að vinna fyrir okkur að losna við sykurinn og hefur Rasperry Ketones reynst mörgum vel í þeim efnum.

Náttúrulegur andoxunargjafi

Rasberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. Rasperry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbrigt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínnæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt, ásamt því að við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega, þá söfnum við ekki umframfitu.

Fitubrennsla

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukin fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum.

Agnes Hlíf segir það lykilinn að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu.

Dregur úr sykurþörf og eykur kraft

Agnes Hlíf Andrésdóttir er viðskiptastjóri hjá Hvíta húsinu, móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl. „Ég sinni krefjandi starfi sem krefst bæði mikils aga og einbeitingar á hverjum einasta degi. Það skiptir mig því gríðarlega miklu máli að æfa reglulega og huga vel að næringunni minni."

Agnes Hlíf segir það lykilinn að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu. Það skipti ekki síður máli að vera góð fyrirmynd og stundum geti stríðið við sykurpúkann tekið á. „Rasberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt. Það dregur ekki aðeins úr sykurþörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oftar en ekki þetta „litla auka" sem stundum vantar upp á þegar kemur að daglegu amstri," segir Agnes Hlíf.

„Ég byrja daginn alltaf á að taka eina töflu fyrir morgunmat og finn hvernig það gefur mér strax auka kraft inn í daginn. Svo tek ég eina áður en ég fer á æfingu, hvort sem það er í hádeginu eða seinnipartinn. Fyrir mér er Raspberry Ketones jafn mikilvægt og lýsið er fyrir börnin mín," útskýrir hún.

„Græna te-ið í Raspberry Ketones hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðguri en ella. Ég mæli hiklaust með Raspberry Ketones fyrir fólk með marga bolta á lofti."

Veldu gæði

Hvert hylki inniheldur 400 mg af hreinum Raspberry kjarna ásamt 35 mg kjarna af hreinu grænu tei. Það inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni, laktósa eða ger. Raspberry Ketones Advance frá Natures Aid er GMP vottað (Good manufacturing process) og uppfyllir það strönguslu gæðakröfur sem völ er á.

Fæst í apótekum heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Mynta og Tröllatré

Jarðarber og Rabarbari

Lakkrís

HAp+ fæst í sex bragðtegundum í helstu verslunum og apótekum um land allt

hapsmartcandy
happlus
happlus.com

Fólk

Helgin

LAUGARDAGUR 29. DESEMBER 2018

Kristófer Jensson rifjar upp gamla takta sem söngvari Lights on the Highway á Hard Rock um helgina. Sumarfríið með fjölskyldunni var hápunktur liðins árs en áramótaheit strengir hann ekki.

helgin ➔6

Doktor.is
• Fræðsla
• Ráðgjöf
• Forvarnir

Á morgun, sunnudag, og gamlársdag stendur Listvinafélagið fyrir sínum sívinsælu áramótatónleikum sem nefnast Hátíðarhljómar við áramót. F.v. eru Björn Steinar Sólbergsson organisti og trompetleikararnir Baldvin Oddsson og Jóhann Nardeau sem koma fram á tónleikunum. Með þeim eru Inga Rós Ingólfsdóttir, verkefna- og framkvæmdastjóri félagsins, og Hörður Áskelsson, listrænn stjórnandi Listvinafélags Hallgrímskirkju. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Fjölbreytt dagskrá á nýbyrjuðu starfsári

Listvinafélag Hallgrímskirkju hóf nýtt starfsár í byrjun desember og fram undan er glæsileg dagskrá með fjölbreyttum viðburðum. Á morgun og gamlársdag heldur félagið árlega áramótatónleika þar sem meðal annars tveir ungir íslenskir trompetleikarar koma fram sem báðir eru búsettir erlendis. ➔2

Framhald af forsíðu

Starfsemi Listvinafélags Hallgrímskirkju stendur með miklum blóma en nýtt starfsár hófst í byrjun desember. Félagið stendur fyrir um 60 fjölbreyttum viðburðum á ári að sögn Ingu Rósar Ingólfsdóttur, verkefna- og framkvæmdastjóra félagsins, en það hefur frá upphafi lagt áherslu á fjölbreytni og nýsköpun í kirkjulistum, sérstaklega í tónlist og myndlist.

Á morgun, sunnudag, og gamlársdag stendur Listvinafélagið fyrir sínum sívinsælu áramótatónleikum sem nefnast Hátíðarhljómar við áramót en þeir eru haldnir í 26. sinn nú í ár. „Að þessu sinni eru það trompetleikararnir Baldvin Oddsson, sem kemur frá New York, og Jóhann Nardeau, sem er búsettur í París, sem færa okkur hátíðarstemningu áramótanna í samleik við Klais-orgelið ásamt Birni Steinari Sólbergssyni organista. Þetta er í fyrsta sinn sem þeir leika saman á Hátíðarhljómum við áramót en Baldvin lék þar í fyrsta sinn í fyrra," segir Inga Rós.

Glæsileg efnisskrá

Hún segir þá félaga bjóða upp á glæsilega efnisskrá með frægum og hátíðlegum verkum. „Þar má nefna til dæmis Eurovision-lagið eftir Charpentier og einnig verður frumflutt ný útsetning af Adagio eftir Albinoni sem Jóhann Nardeau gerði af þessu tilefni. Einnig leika þeir verk eftir Clarke, Francescini, Manfredini, Torelli og J.S. Bach."

Inga Rós segir Jóhann Nardeau leika nú í fyrsta sinn á vegum Listvinafélags Hallgrímskirkju en hann er kominn af mikilli tónlistarfjölskyldu, sonur flautuleikarahjónanna Guðrúnar Sigríðar Birgisdóttur og Martial Nardeau. „Baldvin Oddsson hefur nokkrum sinnum komið fram með Klais-orgelinu og lék meðal annars á Hátíðarhljómum við áramót í fyrra. Eins og Jóhann kemur hann úr þekktri tónlistarfjölskyldu en hann er sonur Odds Björnssonar básúnuleikara. Báðir hafa þeir hlotið ýmsar viðurkenningar fyrir trompetleik sinn og er Baldvin menntaður í Chicago og New York þar sem hann útskrifaðist 2016 frá Manhattan School of Music. Jóhann lærði hins vegar í París og starfar með ýmsum tónlistarhópum þar ásamt því að kenna trompetleik."

Líka hugsað um börnin

Meðal fleiri viðburða á starfsárinu má nefna orgeltónleikaröðina Alþjóðlegt orgelsumar í Hallgrímskirkju 2019 með fernum tónleikum á viku þar sem fjöldi heimsfrægra konsertorganista leikur á tvennum tónleikum allar helgar í tvo mánuði yfir sumarið og íslenskir organistar halda hádegistónleika á fimmtudögum. „Kammerkór kirkjunnar, Schola cantorum, syngur einnig hádegistónleika á miðvikudögum frá júní til loka ágúst og njóta allir þessir tónleikar mikilla vinsælda. Listvinafélagið skipuleggur auk þess fjölda annarra viðburða yfir árið meðal annars í samstarfi við Mótettukórinn og Schola cantorum og tekur á móti tveimur erlendum gestakórum frá Bretlandi, barokksveit frá Árósum og erlendri söngstjörnu frá Litháen á þessu starfsári."

Listvinafélagið hefur ávallt staðið fyrir ýmsum viðburðum fyrir börn og langar að efla þann þátt enn meira en á skírdag verður Söngvahátíð barnanna haldin í kirkjunni og þar koma um 100 börn af höfuðborgarsvæðinu fram með hljómsveit og syngja kirkjuleg lög úr ýmsum áttum við undirleik hljómsveitar."

Trompetleikararnir Baldvin Oddsson og Jóhann Nardeau æfa sig fyrir tónleikana ásamt Birni Steinari Sólbergssyni organista. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Boðið verður upp á glæsilega efnisskrá með frægum og hátíðlegum verkum á morgun og gamlársdag. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Listvinafélagið stendur fyrir fjölmörgum glæsilegum viðburðum og nýsköpun í listum. MYNDIR/LISTVINAFÉLAGIÐ

Vinsælir viðburðir

Listvinafélagið er bakhjarl Kirkjulistahátíðar sem haldin verður í fimmtánda skiptið dagana 1.-10. júní 2019 með fjölmörgum glæsilegum viðburðum og nýsköpun í listum en þar verður meðal annars stórvirkið Mysterium eftir Hafliða Hallgrímsson frumflutt, en það er samið fyrir tvo kóra, hljómsveit, fjóra einsöngvara og orgel. „Auk þess munu meðal annars myndlistarmaðurinn Finnbogi Pétursson og listamaðurinn Guðmundur Vignir Karlsson sýna samstarfsverkefni, alþjóðlega barokksveitin í Hallgrímskirkju kemur fram og kammerhópurinn Umbra ásamt ýmsum öðrum."

Sálmafoss á Menningarnótt er orðinn árviss viðburður og streyma þúsundir gesta inn og út úr kirkjunni á sex stunda langri og metnaðarfullri dagskrá sem Listvinafélagið skipuleggur á Menningarnótt og nýtur mikilla vinsælda.

Allir velkomnir í hópinn

Félagar í Listvinafélagi Hallgrímskirkju eru á fimmta hundrað og eru þeir mikilvægur grunnur að öflugu starfi félagsins. Aðalstyrktaraðili Listvinafélagsins er Hallgrímssöfnuður og einnig nýtur félagið styrkja frá Reykjavíkurborg og Tónlistarsjóði menntamálaráðuneytisins og fleirum auk framlags fjölda sjálfboðaliða sem vinna ómetanlegt starf, segir Inga Rós. „Allir eru velkomnir að bætast í hóp listvina óháð búsetu og veitir hóflegt árgjald helmingsafslátt af miðaverði á tónleika félagsins auk þess sem allir orgeltónleikar eru ókeypis fyrir listvini."

Sjá nánar heimasíðu Listvinafélagsins, listvinafelag.is, þar sem einnig er hægt að skrá sig í félagið.

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.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín 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

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,

DRDENIM®

RÝMINGARSALA

VERSLUN LOKAR UM ÁRAMÓT

BUXUR	4.000 kr.
KJÓLAR	3.000 kr.
BOLIR	2.000 kr.
SKYRTUR ...	4.000 kr.
JAKKAR	7.000 kr.
SKÓR	7.000 kr.
PEYSUR	3.000 kr.
SOKKAR	500 kr.

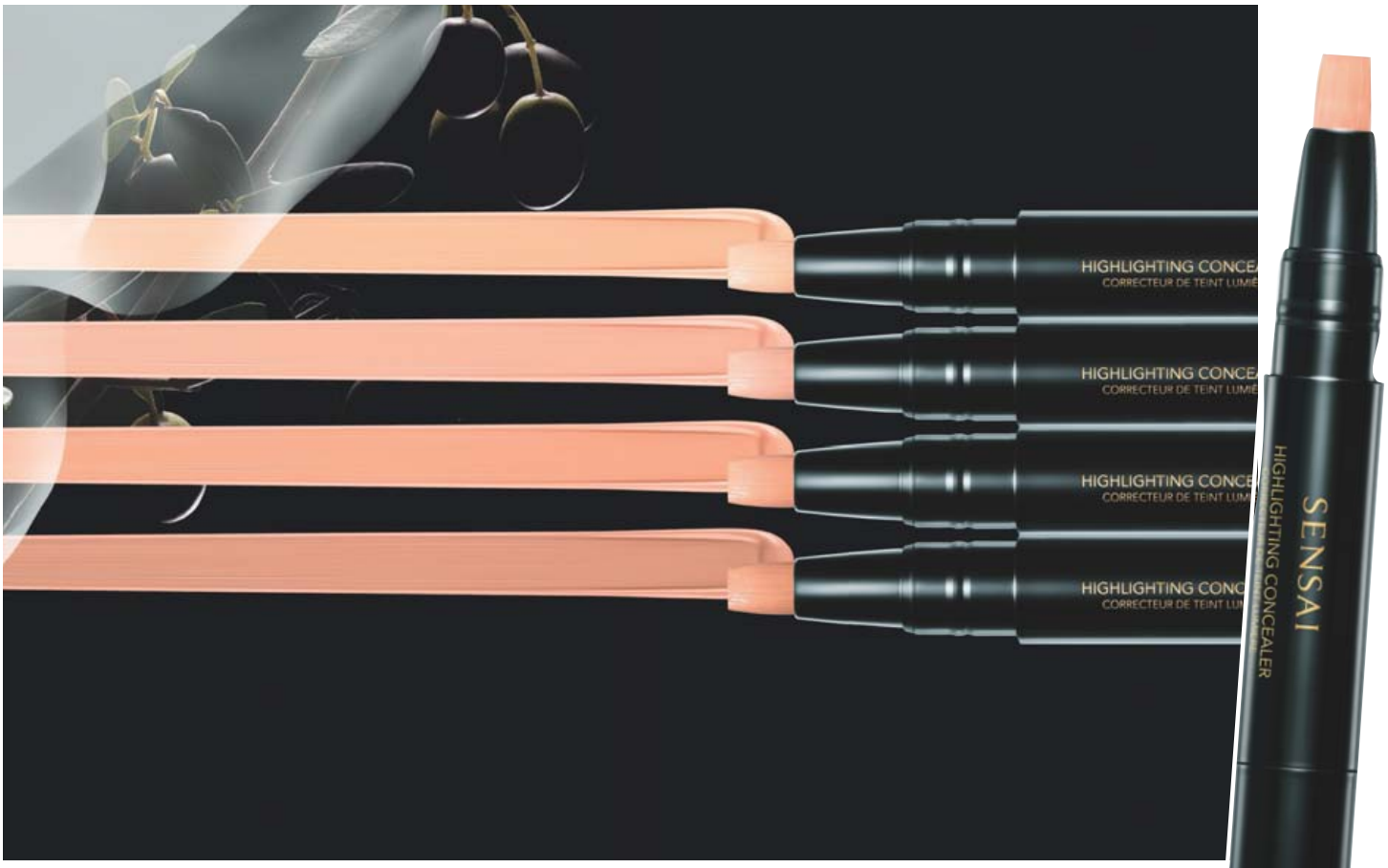
STENDUR YFIR ÚT SUNNUDAGINN 30.12.

OPNUNARTÍMAR:

LAUGARDAGURINN 29.12. - 11-18

SUNNUDAGURINN 30.12. - 12-18

DR. DENIM - LAUGAVEGI 7
101 REYKJAVÍK



Leyndarmálið opinberað

Silki er dularfullt efni sem hrifið hefur mannkynið frá alda öðli. Klassísk fegurð þess er ekta og óháð tíma, og nú er hægt að yfirfæra fegurð silkis á húðina; fegurð sem sumir segja að taki fram fegurð eðalsteina.

SENSAI opinberar leyndarmál silkisins og gengur á undan inn í nýja öld heilbrigðrar og skínandi húðar.

Ferskleiki og hugarró – leyndardómur náttúrulega fallegrar húðar

Heilbrigð húð hefur innbyggðan varnarvegg til að koma í veg fyrir rakatap sem annars yrði í gegnum yfirborð hennar. Til að viðhalda fallegri húð skiptir mestu máli að veita raka til hennar og auka rakaheldni hennar. Þegar fólk eldist minnkar eðlilegt rakainnihald húðar vegna þess að rakaheldni hennar minnkar. Húðin verður viðkvæmari fyrir köldu veðri, þurrki, útfjólublaum geislum og öðrum neikvæðum áhrifum sem dekkja hana og gera hana hrjúfari.

SENSAI Highlighting Concealer og nýr Total finish farði innihalda Koishimaru-silki sem getur gefið allt að sjö sinnum meiri raka en nokkur annar rakagjafi úr náttúrunni.

SENSAI púðurfarðann þarf vart að kynna, hann hefur fylgt okkur í áraraðir. SENSAI var fyrsta snyrtivörumerkið í heiminum til þess að framleiða farða þar sem kremfarði og púður koma saman í einni órjúfanlegri heild. Púðurfarðinn hentar hvort sem er, notaður einn og sér eða yfir fljótandi farða og til að fríska sig yfir daginn. Farðinn sameinar kosti fljótandi farða og púðurs, þekur húðina auðveldlega en samt vandlega þannig að húðin fær lýtalausa, silkikennda áferð sem varir lengi.

Farðinn veitir húðinni vernd yfir daginn, gefur henni raka og lýtalausa áferð. Glæsilegt yfirbragð á augabragði.

Púðuragnir með amínósýrum

Nýja púðrið inniheldur púðuragnir sem hafa verið húðaðar með amínósýrum sem gerir það að verkum að púðuragnirnar verða kremaðar en vernda jafnframt gegn svita og raka svo húðin verður einstaklega náttúruleg. Hin einstaka formúla veitir silkimjúka og fallega áferð sem varir lengi. Dósin er seld sér og fylgir henni svampur en fyllingar í dósina eru svo seldar sér og er farðinn til í átta litum.

> **Þegar fólk eldist minnkar eðlilegt rakainnihald húðar og hún verður viðkvæmari fyrir köldu veðri, þurrki, útfjólublaum geislum og öðrum neikvæðum áhrifum sem dekkja hana og gera hana hrjúfari.**

Highlighting Concealer

SENSAI kynnir algjörlega byltingarkenndan hyljara sem hylur lýti, eykur ljóma og raka. Hyljarinn er sérstaklega hannaður til að nota undir augun þar sem áferðin er bæði létt en kremuð og hann sest ekki í línur. Með sérstöku innihaldsefni, Koishimaru silk EX og náttúrulegum olíum; möndlu-, jojoba- og olífuolíu. Þetta einstaka innihaldsefni, Silky Botanical EX, endurheimtir raka og heldur honum inni og gefur sléttara útlit. Byltingarkennd nýjung frá SENSAI sem fæst í fjórum litum.

Glowing Base

Grunnur undir farða, með perlukenndum lit, leiðréttir húðlit og veitir hraustlegan ljóma. Glowing Base veitir raka og viðheldur fersku útliti. Glowing Base hentar einstaklega vel undir Total Finish púðurfarðann.

Sölufulltrúar
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626

Sérfræðingur í barnavernd

Fjölskyldusvið Akureyrarbæjar óskar eftir að ráða félagsráðgjafa eða sálfræðing í fullt starf í barnavernd. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem allra fyrst.

Fjölskyldusvið sinnir félagsþjónustu og barnavernd. Starfsmaður í barnavernd annast dagleg störf í umboði barnaverndarnefndar Eyjafjarðar sem nær yfir Akureyri, Eyjafjarðarsveit, Hörgársveit, Grýtubakkahrepp og Svalbarðsstrandahrepp. Starfsmaðurinn þarf að búa yfir sérþekkingu í málefnum barna og foreldra sem gerir honum kleift að bera ábyrgð á íhlutun skv. barnaverndarlögum. Starfið krefst auk þess víðtækrar þekkingar á sviði barnaverndar- og stjórnsýslulaga og úrræðum bæði ríkis og sveitarfélaga.

Helstu verkefni eru:
- Könnun í málefnum barna og mat á stuðningsþörf.
- Öflun úrræða og eftirfylgni með stuðningi og velferð barna.
- Vinnsla við fóstur- og vistunarmál.
- Almenn ráðgjöf og sérhæfður stuðningur við foreldra og börn.
- Markvisst samstarf við aðrar stofnanir og samþætting verkefna.
- Fræðslustarf og þróun í málaflokknum.

Hæfniskröfur:
- Starfsréttindi í félagsráðgjöf eða íslenskt starfsleyfi sálfræðings.
- Reynsla á sviði barnaverndar- og fósturmála.
- Fjölskylduráðgjafamenntun eða viðbótarmenntun á sviði barnaverndar er kostur.
- Þekking og vinnsla með greiningartæki er kostur (s.s. ESTERmat).
- Geta til að nýta viðurkennda vísindalega þekkingu við úrlausn mála .
- Þekking og reynsla af viðtalstækni.
- Krafa er um lipurð í samskiptum, jákvæðni og sveigjanleika.
- Hæfni til þverfaglegs samstarfs er nauðsynleg.
- Frumkvæði, skipulögð vinnubrögð, sjálfstæði og hæfni til að vinna undir álagi eru mikilvægir kostir.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og koma frá sér vönduðum skriflegum texta.
- Gerð er krafa um vammleysi, s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar, www.akureyri.is þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2019

Akureyrarbær

Akureyrarbær • Geislagata 9 • Sími 460 1000 • akureyri.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Fagstjóri hjúkrunar	Heilsugæslan Hamraborg	Kópavogur	201812/2245
Lektor í jarðrækt	Landbúnaðarháskóli Íslands	Hvanneyri/Rvk	201812/2244
Flugvirki	Landhelgisgæsla Íslands	Reykjavík	201812/2243
Deildarstjóri skólaheilsugæslu	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201812/2242
Embætti prests	Biskupsembættið	Patreksfjörður	201812/2241
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201812/2240
Varnarmálafulltrúi	Utanríkisráðuneytið	Reykjavík	201812/2239

FISKISTOFA
TRAUST · FRAMSÆKNI · VIRÐING

Viltu taka þátt í að gæta hagsmuna þjóðarinnar?

Fiskistofa óskar eftir að ráða sjálfstæðan og árangursdrifinn sérfræðing til starfa á veiðieftirlitssvið stofnunarinnar á **Akureyri, Ísafirði eða Vestmannaeyjum.** Um er að ræða fullt starf og er stefnt að ráðningu eins fljótt og auðið er.

Mannauður Fiskistofu er grunnstoðin í starfsemi hennar og er mikil áhersla lögð á starfsþróun, teymisvinnu og þekkingarmiðlun.

Helstu verkefni:
- Starfar með sviðsstjóra að úrlausn fjölbreyttra verkefna.
- Leiðir erlent samstarf fyrir ákveðna málaflokka veiðieftirlitssviðs.
- Leiðir kynningarmál fyrir hönd veiðieftirlitssviðs.
- Greiningar á veiðieftirlitssviði. Tekur þátt í virkri framþróun eftirlits, einkum rafræns eftirlits og nýtingu gagnagrunna.
- Ber ábyrgð á innleiðingu og framkvæmd áhættumats eftirlits.
- Sinnir gæðamálum á veiðieftirlitssviði

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistarapróf kostur
- Mjög góð tölvukunnátta nauðsynleg, þekking á hagnýtingu og greiningu gagna. Þekking á viðskiptagreindarhugbúnaði kostur.
- Vönduð vinnubrögð eru lykilþáttur.
- Frábær samskiptahæfni og jákvætt viðhorf er nauðsynlegt.
- Góð skipulagshæfni, frumkvæði sem og geta og reynsla af því að vinna sjálfstætt.
- Framúrskarandi íslensku- og enskukunnátta skilyrði.
- Þekking á sjávarútvegi og alþjóðasamstarfi er kostur.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hildur Ösp Gylfadóttir sviðsstjóri mannauðs og fjármála eða Áslaug Eir Hólmgeirsdóttir sviðsstjóri veiðiefirlits í síma 569 7900.
Umsókn sem inniheldur ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er ítarleg grein fyrir hæfni viðkomandi í starfið sendist í gegnum heimasíðu fiskistofu, www.fiskistofa.is **„Sérfræðingur í eftirliti"**
Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2018.

Laun taka mið af kjarasamningi ríkisins við viðkomandi stéttarfélag og Fiskistofa leggur áherslu á að greiða **samkeppnishæf laun.**
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Athygli er vakin á því að umsóknir munu gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, með vísan til 3. tl. 2. mgr. 2. gr. regla nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum, með síðari breytingum, sem settar eru samkvæmt heimild í 2. mgr. 7. gr. laga nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins.

Fiskistofa er þjónustu- og eftirlitsstofnun með sex starfsstöðvar um land allt og eru höfuðstöðvar á Akureyri. Stofnunin annast stjórnsýslu á sviði sjávarútvegs og lax- og silungsveiði ásamt því að safna og vinna úr upplýsingum um þá málaflokka. Nánari upplýsingar um Fiskistofu má finna á www.fiskistofa.is.

Starfsfólk Intellecta óskar þér og þínum gleðilegra jóla, árs og friðar. Með kærri þökk fyrir samskiptin á árinu sem er að líða.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

www.intellecta.is

KVEIKIR ÞETTA STARF Í ÞÉR?

Óskum eftir starfsmanni á lager

Við leitum að áhugasömum einstaklingi með mikla skipulagshæfni til að slást í hópinn! Starfið felur í sér umsjón með lager, móttöku á vörusendingum og afgreiðslu pantana.

Tekið er á móti umsóknum á netfangið **jonthor@rafport.is.** Umsóknum skal fylgja upplýsingar um nám og starfsferil. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Rafport / Auðbrekka 9-11 / 200 Kópavogur
Sími 580 1900 / www.rafport.is / rafport@rafport.is

Rafport

ÍSTEKA

Quality Assurance Manager

Job responsibilities: Assures consistent handling of in-house quality procedures, standards and specifications in accordance with the principles of GMP (cGMP). Evaluates and drives change and improvement in the productions performance and quality. Updates Master Files and maintains contacts with Medicinal Agencies and Customers throughout the world. Assures that EHS and Animal Welfare commitments of the company are kept.

Education/background/qualities: At least a Masters degree or comparable, in a field of science. Experience in quality systems such as GMP/GLP, ISO or other. Technical and numerical skills. Communication and teamwork skills. Natural problem-solving abilities and personal confidence. Excellent use of English and preferrably Icelandic.

Start of employment is negotiable.

Send your application, CV and other relative documentation to isteka@isteka.com **before January 15th 2019.**

Further information on the position are available from Arnþór Guðlaugsson, MD, arnthor@isteka.com and Hörður Kristjánsson, CDO, hordur@isteka.com.

Ísteka's field of work is in biologics and diagnostic kits for international markets. The company holds a GMP certificate and is registered with official medicinal agencies in countries all over the world, among others with the FDA in USA. Ísteka has repeatedly been on the list of Iceland's top 2% strongest companies.

Vantar þig starfsfólk?

Vinnumálastofnun býður upp á ýmsa möguleika fyrir atvinnurekendur

EURES og fyrirtækjaráðgjöf hjá Vinnumálastofnun veita atvinnurekendum alhliða þjónustu við ráðningar starfsfólks þeim að kostnaðarlausu.

Nánari upplýsingar um okkar þjónustu og úrræði má finna á vefsíðu okkar **vmst.is**, í síma **515-4800** eða á **vinnumidlun@vmst.is**

Við þökkum ánægjulegt samstarf á liðnu ári og hlökkum til að heyra frá þér á nýju ári.

VINNUMÁLA STOFNUN

EURES

Fyrirmyndarþjónusta | Virðing | Áreiðanleiki

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjármálasvið
» Sérfræðingur

Fjölskyldubjónusta
» Félagsráðgjafi í ráðgjafarteymi

Grunnskólar
» Forfallakennari - Víðistaðaskóli
» Frístundaleiðbeinandi - Víðistaðaskóli
» Kennari í íslensku sem öðru máli - Víðistaðaskóli

Málefni fatlaðs fólks
» Forstöðumaður afleysingastarf - Erluás
» Tímabundið starf - Berjahlíð
» Starfsmaður á heimili fatlaðs fólks í sjálfstæðri búsetu
» Stuðningsfulltrúi - Vinaskjól
» Yfirþroskaþjálfi - Hæfingarstöðin Bæjarhrauni

Leikskólar
» Leikskólakennari - Hlíðarendi
» Deildarstjóri - Hraunvallaskóli
» Leikskólakennari - Hraunvallaskóli
» Þroskaþjálfi - Hraunvallaskóli
» Leikskólakennari - Stekkjarás
» Leikskólasérkennari - Stekkjarás
» Þroskaþjálfi - Norðurberg

Stjórnsýslusvið
» Skjalavörður

Umhverfis- og skipulagsþjónusta
» Bifvélavirki / Vélvirki í þjónustumiðstöð
» Tækjamaður II í þjónustumiðstöð
» Starfsmaður vatnsveitu

Í samræmi við jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um.

JAFNRÉTTISVIÐURKENNING JAFNRÉTTISRÁÐ 2017

Nánar á **hafnarfjordur.is**

JAFNLAUNAMERKIÐ

HAFNARFJÖRÐUR

HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is

STÖRF HJÁ ORF LÍFTÆKNI

VERKEFNASTJÓRI Í VIÐSKIPTAÞRÓUN OG GREININGUM

ORF Líftækni hf. leitar að drífandi og skipulögðum einstaklingi í stöðu verkefnastjóra í viðskiptaþróun og greiningum. Um er að ræða áhugavert og krefjandi starf innan ört vaxandi, alþjóðlegs þekkingarfyrirtækis.

- Gerð fýsileikamats og annarra greininga í tengslum við nýjar vörur, markaði og verkefni
- Uppbygging viðskiptaáætlana fyrir þróunarverkefni
- Eftirfylgni viðskiptaáætlana á grunnstigum þróunarverkefna
- Greiningar og framkvæmdaáætlanir tengdar rekstrarumbótum
- Þróun og eftirfylgni annarra sérverkefna

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Afburða greiningarhæfni og geta til að setja upplýsingar skýrt fram
- Geta til að setja sig hratt inn í fjölbreytt viðfangsefni
- Hæfni í mannlegum samskiptum og tengslamyndun
- Frumkvæði, metnaður og sköpunargáfa
- Færni í ensku og íslensku í ræðu og riti

AÐSTOÐARMAÐUR Á RANNSÓKNASTOFU

ORF Líftækni hf. leitar að nákvæmum og samviskusömum aðstoðarmanni á rannsóknastofu félagsins. Viðkomandi starfsmaður mun aðallega starfa innan próteintæknideildar en jafnframt sinna verkefnum innan annarra deilda Rannsókna- og nýsköpunarsviðs félagsins.

- Verkefni í tengslum við gæðaeftirlit BIOEFFECT húðvara (ELISA QC og örverumælingar QC)
- Aðstoðar við próteinframleiðslu í verksmiðju
- Almenn verkefni á rannsóknastofu (t.d. þvottur glervöru o.fl.)

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun sem nýtist í starfi (t.d. lífeindafræðingur, lyfjatæknir eða annað sambærilegt)
- Reynsla af rannsóknavinnu er nauðsynleg
- Reynsla af gerð ELISA mælinga er æskileg
- Grunnþekking af örveruprófunum (agar plötum) æskileg
- Góð enskukunnátta, bæði í töluðu og rituðu máli
- Góð almenn tölvukunnátta
- Nákvæmni, samviskusemi og snyrtimennska
- Geta til að setja sig hratt inn í fjölbreytt viðfangsefni
- Frumkvæði, metnaður, jákvæðni og dugnaður
- Færni í mannlegum samskiptum

ALÞJÓÐLEGUR VIÐSKIPTASTJÓRI – KEY ACCOUNT MANAGER

ORF Líftækni hf. óskar eftir að ráða metnaðarfullan og reyndan einstakling í starf alþjóðlegs viðskiptastjóra fyrir BIOEFFECT húðvörur félagsins.
Leitað er að einstaklingi sem er tilbúinn til þess að takast á við skemmtileg og fjölbreytt verkefni sem snúa að BIOEFFECT húðvörulínunni.

- Uppbygging og eftirfylgni á sölustarfi félagsins erlendis
- Aðaltengiliður og ábyrgð á völdum markaðssvæðum erlendis
- Þátttaka og eftirfylgni með sölu- og markaðsáætlunum

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Hagnýt reynsla af sölu- og markaðsmálum erlendis er kostur
- Afburða samskiptahæfileikar
- Reynsla af gerð og eftirfylgni sölu og markaðsáætlana
- Góð þekking á Microsoft Office (excel)
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Mjög gott vald á ritaðri og talaðri ensku er skilyrði

SÖLUFULLTRÚI – 80% AFLEYSINGARSTARF Í 12 MÁNUÐI

ORF Líftækni hf. leitar að sölufulltrúa með góða þjónustulund. Meginhluti starfsins felst í að taka niður pantanir í verslunum og sjá til þess að framsetning BIOEFFECT húðvaranna sé samkvæmt þeim stöðlum sem ORF Líftækni setur vörunum ásamt því að sjá um kynningar og sölu á BIOEFFECT húðvörum í verslunum. Viðkomandi þarf að geta unnið að hluta til um helgar og á álagstímum. Starfsmaðurinn mun einnig vera til aðstoðar í húðrannsóknum í samstarfi við deildarstjóra Heilbrigðisvísindadeildar, þar sem rannsóknarhópar koma í húðmælingar í tengslum við þróun á BIOEFFECT húðvörum.

- Heimsóknir í verslanir og skráning pantana
- Kynningar og sala á BIOEFFECT húðvörum í verslunum
- Tryggja góða framsetningu á vörum í verslunum
- Skráningar í gæðakerfi félagsins
- Aðstoð við húðrannsóknir

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun sem nýtist í starfi (snyrtifræði kostur)
- Reynsla af sölu- og þjónustustörfum
- Góð almenn tölvukunnátta (NAV og Excel kunnátta kostur)
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti
- Gott vald á talaðri ensku
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Góðir samstarfshæfileikar
- Þjónustulund, stundvísi og snyrtimennska

ORF Líftækni er íslenskt þekkingarfyrirtæki sem framleiðir vörur sem byggja á lífvísindum, m.a. BIOEFFECT húvörur sem seldar eru á Íslandi og erlendis og hafa fengið ýmsar viðurkenningar fyrir virkni sína og hreinleika. Hjá ORF Líftækni starfar breið flóra fólks, með fjölbreyttan bakgrunn, reynslu og þekkingu. ORF Líftækni leitast við að vera eftirsóknarverður vinnustaður fyrir konur jafnt sem karla.

Nánari upplýsingar um félagið og vörumerkin BIOEFFECT og ISOKINE má finna á heimasíðu félagsins: **www.orf.is.** Æskilegt er að viðkomandi umsækjendur geti hafið störf sem fyrst. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Umsókn ásamt ferilskrá og kynningarbréfi óskast send í gegnum heimasíðuna Alfreð (www.alfred.is) fyrir dagslok 9. janúar 2019. Nánari upplýsingar um starfið veitir Harpa Magnúsdóttir í síma 591-1590.

Deildarstjóri í málefnum aldraðra

Deildarstjóri í málefnum aldraðra óskast til starfa hjá Sveitarfélaginu Ölfusi í 100% starf. Auglýst er eftir öflugum og metnaðarfullum leiðtoga til að stýra málefnum eldri borgara í sveitarfélaginu.

Helstu verkefni

- Stjórnunarleg ábyrgð á þjónustu við eldri borgara í sveitarfélaginu
- Ábyrgð á daglegri umsjón með rekstri dagdvalar, stuðningsþjónustu og mötuneyti
- Stefnumótun og umbótastarf

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af vinnu með öldruðum
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af stjórnun og umbótarstarfi
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Umsókn með upplýsingum um menntun og starfsreynslu berist til;
Maríu Kristjánsdóttur, forstöðumanns Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings á netfangið *maria@hveragerdi.is*, fyrir 25. janúar 2019.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Samband íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags innan Bandalags háskólamanna.

Samstarf er á milli sjö sveitarfélaga í Árnessýslu á sviði skóla- og velferðarþjónustu. Einn forstöðumaður er yfir svæðinu og er sameiginleg skólaþjónustu- og velferðarnefnd. Forstöðumaður hefur yfirumsjón með faglegu starfi og ráðgjöf. Sveitarfélögin bjóða upp á fjölbreytt verkefni á sviði skóla- og velferðarmála og svigrúm til nýrra verkefna og vinnubragða.

ÖLFUS ... hamingjan er hér!

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær auglýsir eftirtalin störf laus til umsóknar:

Grunnskólar
Dönskukennari í Kópavogsskóla
Forfallakennarar í Álfhólsskóla
Forfallakennari í Kópavogsskóla
Forfallakennari í Vatnsendaskóla
Frístundaleiðbeinandi í Salaskóla
Frístundaleiðbeinandi í Vatnsendaskóla

Leikskólar
Deildarstjóri í Kópahvol
Leikskólakennari í Álfaheiði
Leikskólakennari í Baug
Leikskólakennari í Grænatún
Leikskólakennari í Kópahvol
Leikskólasérkennari í Álfaheiði

Velferðarsvið
Starfsmaður á heimili fyrir fatlaða

Umsóknir ásamt upplýsingum um störfin eru á vef Kópavogsbæjar, kopavogur.is.

Kópavogsbær
kopavogur.is

ARTASAN

Artasan er sérhæft fyrirtæki á sviði markaðssetningar á samheitalyfjum, lausasölulyfjum og öðrum heilsuvörum.

Gildi Artasan eru áreiðanleiki, hreinskiptni og framsækni.

VR Fyrirmyndar fyrirtæki 2018 · 2018 Framúrskarandi fyrirtæki · Jafnlaunaúttekt PwC

Sölufulltrúi

Artasan óskar eftir að ráða metnaðarfullan og öflugan einstakling í starf sölufulltrúa. Viðkomandi mun bera ábyrgð á sölu og kynningu á vörum fyrirtækisins ásamt samskiptum við viðskiptavini.

Helstu verkefni

- Sala á vörum fyrirtækisins til viðskiptavina
- Framstillingar og kynningar á vörum
- Skipulagning söluferða í samráði við markaðsstjóra
- Fylgist með eftirspurn og vöruþróun á markaði
- Að efla og viðhalda tengslum við viðskiptavini

Menntunar og hæfniskröfur

- Reynsla af sölustörfum er æskileg
- Frumkvæði og skipulögð vinnubrögð
- Mjög góðir samskiptahæfileikar og lausnarmiðað viðhorf
- Góð almenn tölvukunnátta
- Ökuréttindi

Einungis er tekið við umsóknum í gegnum heimasíðu Artasan www.artasan.is og eru umsækjendur beðnir um að láta ferilskrá fylgja með. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum verður svarað.

Nánari upplýsingar veita Brynjúlfur Guðmundsson, framkvæmdastjóri Artasan í síma 824 9220 og Pétur Veigar Pétursson í síma 897 1626.

Umsóknarfrestur er til og með 7. janúar 2019.

VESTURBYGGÐ

Laus störf við leikskólann Araklett á Patreksfirði

Við óskum eftir sérkennslustjóra frá 1. mars næstkomandi.
Umsóknarfrestur til 31. janúar 2019

Óskum enn fremur eftir að ráða deildarstjóra og leikskólakennara til starfa hjá okkur.
Umsóknarfrestur er til 1. janúar 2019.
Laun eru samkvæmt kjarasamningum leikskólakennara og sambands íslenskra sveitarfélaga.
Araklettur er þriggja deilda leikskóli fyrir börn frá 14 mánaða - 6 ára. Við erum „Skóli á grænni grein" og vinnum eftir „Lífsmenntarstefnunni" (Living Values Education).
Virðing, traust og gleði eru aðaláherslupættir leikskólans.
Við njótum sérfræðiþjónustu frá TRÖPPU.
Nánari upplýsingar um leikskólann er að finna á heimasíðu okkar: https://www.leikskolivesturbyggdar.net/

Hæfniskröfur:
- Leikskólasérkennaramenntun, leikskólakennaramenntun
- Reynsla af uppeldis- og kennslustörfum með ungum börnum æskileg.
- Færni í samskiptum.
- Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Góð íslenskukunnátta.

Vakin er athygli á því að ef við náum ekki að ráða leikskólasérkennara og leikskólakenna kemur til greina að ráða annað háskólamenntað fólk eða leiðbeinendur. Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um.

Nánari upplýsingar veitir leikskólastjóri í síma 450 2343 og 833 8343. Umsóknir berist til leikskólastjóra á netfangið halla@vesturbyggd.is

MANNAUÐSSTJÓRI MEÐ KEPPNISSKAP

Umsókn, ásamt ferilskrá, berist til:
tryggvi@benni.is fyrir 14. janúar.

Bílabúð Benna leitar að öflugum einstaklingi sem hefur reynslu og áhuga á starfsmanna- og mannauðsmálum og langar að leiða þau mál í öflugu félagi. Mannauðsstjóri heyrir beint undir forstjóra og situr fundi framkvæmdastjórnar. Starfið er nýtt og krefjandi í lifandi umhverfi þar sem starfa um 70 manns.

Helstu verkefni

Hlutverk - Leiðtogi innan Bílabúðar Benna hvað varðar mönnun, þjálfun, frammistöðumat, hvatningu og innri samskipti – og uppbyggingu á eftirsóknarverðum vinnustað.

Mönnun - Ráðgjöf til stjórnenda um mannaflaþörf og nálgun, umsjón með og aðstoð við ráðningar, tilfærslur innandyra.

Þjálfun - Starfsþróun og arftakaáætlanir, fræðslustefna, stjórnendaþjálfun, nýliðaþjálfun, leiðir innri og ytri kennslu og þjálfun.

Frammistöðumat - Útfærslur og aðstoð við frammistöðumat og starfsmannasamtöl, umsjón með endurgjöf og eftirfylgni.

Hvatning - Uppbygging á góðum starfsanda, launastefna og launastrúktur, aðbúnaður og aðstaða starfsmanna, hlunnindi, túlkun kjarasamninga og ráðgjöf til stjórnenda.

Samskipti - Innri upplýsingagjöf, innri vefur, mannfagnaðir og viðburðir, viðhorfskannanir, dagleg starfsmannamál (agamál), samskipti við samtök atvinnulífsins, ráðgjöf og aðstoð við starfsfólk, öryggi og heilsa.

Hæfniskröfur

- Þekking og reynsla af mannauðsstjórnun.
- Góð hæfni til að leiða mál og fá fólk í lið með sér.
- Góð hæfni til tjáningar (munnlega og skriflega), jákvæðni og drifkraftur – og auðvitað góð færni í mannlegum samskiptum.
- Kurteisi og tillitsemi í mátulegri blöndu við ákveðni og þrautseigju til að láta hluti gerast – og húmor.
- Góð færni í íslensku og ensku.

BIFVÉLAVIRKI

Umsókn, ásamt ferilskrá, berist til:
aevar@benni.is fyrir 14. janúar.

Bílabúð Benna óskar eftir vönum bifvélavirkja til starfa á þjónustuverkstæði fyrirtækisins. Við leitum að einstaklingi með þægilegt viðmót, keppnisskap og hæfileika til að vinna í teymi.

Starfssvið

- Viðgerðir og viðhald á bílum frá Porsche, Opel og SsangYong.
- Ábyrgðarviðgerðir á bílum í ábyrgð.
- Þátttaka í þjálfunarætlun framleiðenda.

Hæfniskröfur

- Menntaður bifvélavirki með meistararéttindi eru æskileg. Önnur menntun kemur til greina.
- Góð kunnátta í ensku og tölvufærni.
- Sjálfstæður í vinnubrögðum.
- Metnaður og vilji til að ná árangi.

STARFSMAÐUR Á FJÁRMÁLASVIÐI

Umsókn, ásamt ferilskrá, berist til:
halla@benni.is fyrir 14. janúar.

Viltu vinna á líflegum vinnustað? Bílabúð Benna leitar að metnaðarfullum einstaklingi í starf bókara í fjármáladeild fyrirtækisins – um framtíðarstarf er að ræða.

Starfssvið

- Færsla bókhalds og afstemmingar.
- Uppgjör ferðakostnaðar.
- Afstemmingar lánardrottna, kreditkorta og lánafyrirtækja.
- Önnur tilfallandi skrifstofustörf.

Hæfniskröfur

- Mikil reynsla af sambærilegu starfi.
- Góð tölvukunnátta skilyrði, þ.e. reynsla af Excel / Outlook og fjárhagskerfi NAV / OpusAllt.
- Nákvæmni, dugnaður og keppnisskap.

SSANGYONG PORSCHE

Bílabúð Benna – Sérfræðingar í bílum

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Grunnskólafulltrúi á fræðslusviði

Reykjanesbær auglýsir starf grunnskólafulltrúa laust til umsóknar. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum, hefur víðtæka þekkingu á skólastarfi, framsækna skólasýn og er tilbúinn að taka þátt í mótun menntunar til framtíðar í Reykjanesbæ. Fræðslusvið annast stjórnsýslu, rekstur og þjónustu vegna uppeldis- og menntamála í bæjarfélaginu.

Starfssvið grunnskólafulltrúa

- Ráðgjöf, umsjón og eftirlit með faglegum og rekstrarlegum þáttum í grunnskólastarfi
- Tengsl við aðrar stofnanir, skýrslugerð og stjórnsýsla sem tengist málaflokknum
- Veita ráðgjöf og stuðla að þróun, nýsköpun og stefnumörkun varðandi grunnskólamál
- Umsjón með skipulagi endur- og símenntunar og stuðningur við starfsþróun í samráði við skólastjórnendur
- Eftirlit með gerð starfsáætlana, skólanámskráa og sjálfsmatsskýrslna

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari.
- Viðbótarmenntun á sviði stjórnunar eða uppeldis- og menntunarfræða
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og samstarfshæfileikar
- Þekking og færni í áætlanagerð.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum ásamt góðri skipulagshæfni
- Þekking og vilji til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða framsækna skólaþróun

Ráðið er í stöðuna frá og með 1. febrúar 2019. **Umsóknarfrestur er til og með 3. janúar 2019.** Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ.

Umsóknum er skilað rafrænt á vef Reykjanesbæjar, Stjórnsýsla: Laus störf. Umsókn fylgi starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Helgi Arnarson sviðsstjóri Fræðslusviðs, helgi.arnarson@reykjanesbaer.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Víkingur – Endurnýjun aðalvallar. Jarðvinna, lagnir og tæknirými,** útboð nr. 14385.

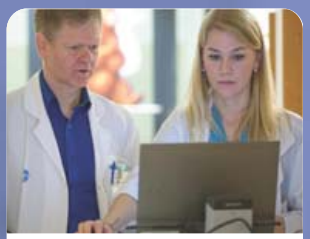
Nánari upplýsingar er að finna á ***www.reykjavik.is/utbod***

Reykjavíkurborg
Innkaupadeild
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

Þú finnur draumastarfið á job.is
GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Þú finnur draumastarfið á job.is

Iðnaðarmenn


Heilbrigðisþjónusta

Verslun og þjónusta

Kennsla

Veitingastaðir

Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

Opportunities at **Tern Systems**

tern systems

For over 20 years we have been developing Air Traffic Control systems that help safely navigate millions of passengers to their destinations each year.

SOFTWARE ENGINEER

As a Software Engineer you will be a member of a development team designing, implementing and deploying new software functions and improvements for proven mission critical Air Traffic Control systems.

FRONT-END SOFTWARE ENGINEER

As a Front-End Software Engineer you will be a member of our User Interface team, working closely with Software Engineers, Air Traffic Controllers and other end users, using C++ and QtT you will translate UI/UX designs into next generation applications used in an mission critical Air Traffic Control domain.

SOFTWARE ENGINEER - DEVOPS

As a Software Engineer you will have a DevOps mentality, focusing on the maintenance and health of systems in live operation. Working as a part of a new team developing software changes in C++, measuring system health and maintaining a proactive relationship with operational staff at customer location.

Submit applications to **jobs@ tern.is** before January 14th. For more information visit **www.tern.is**

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

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 víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

OPEL ATVINNUBÍLAR

ÁRAMÓTA SPRENGJA!

Nýttu þér skattalegt hagræði ársins sem er að líða

Nokkrir sendi- og hópferðabílar á dúndur afslætti

	Vivaro - sendibíll (L2H1)	Movano (L1H1)	Movano hópferðabíll (L3H2)
	Afsláttur 631.000 kr.	**Afsláttur 1.000.000 kr.**	**Afsláttur 1.200.000 kr.**
Sætisfjöldi:	3 manna	9 manna	17 manna
Vél:	1.6L dísel	2.3L dísel	2.3L dísel
Gírskipting:	Beinskiptur 6 gíra	Beinskiptur 6 gíra	Beinskiptur 6 gíra
Burðargeta:	1.280	838	1.302
Rúmtak:	1598	2298	2298
Hestöfl:	115	145	145
Tog:	300 við 1750sn	350	350
Eyðsla:	6,5	6,6 - 6,3	7,8 - 8,0
Verð:	4.090.000 kr.	6.390.000 kr.	7.790.000 kr.
Tilboðsverð:	3.459.000 kr.	5.390.000 kr.	6.590.000 kr.
	Tilb.verð án vsk. aðeins: 2.780.000 kr.	**Tilb.verð án vsk. aðeins: 4.347.000 kr.**	**Tilb.verð án vsk. aðeins: 5.314.000 kr.**

Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl

THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér **Opel atvinnubíla** á **opel.is** eða hafðu samband við sölumann í síma eða á opel@opel.is og fáðu nánari upplýsingar

Sýningarsalir:
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ, 420 3330

Bílabúð Benna

SENSAI

HIGHLIGHTING CONCEALER

www.sensai-cosmetics.com

Með Silky Botanical EX

Hylur lýti.
Eykur ljóma.
Bindur inni raka.

Kristófer Jensson syngur með hljómsveitinni Lights on the Highway í kvöld og annað kvöld á Hard Rock. Sveitin hefur ekki komið saman í þrjú ár og Kristófer hlakkar mikið til. MYND/ERNIR

Full hreinskilinn á köflum

Kristófer Jensson rifjar upp gamla takta sem söngvari Lights on the Highway á Hard Rock um helgina. Sumarfríið með fjölskyldunni var hápunktur ársins en áramótaheit strengir hann ekki.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Þrjú ár eru síðan Lights on the Highway kom saman síðast en sveitin átti farsælan sprett í íslensku tónlistarlífi frá 2003 til 2012. Sveitin gaf út tvær breiðskífur á tímabilinu, seinni platan, Amanita Muscaria, var tilnefnd sem plata ársins á Íslensku tónlistarverðlaununum 2009. Söngvari sveitarinnar, Kristófer Jensson, svarar hér nokkrum laufléttum spurningum.

Fjölskylda?

Konan mín er Guðlaug Arnþrúður Guðmundsdóttir, Adda, og börnin mín eru Kristel Eva, 11 ára, og Katla Maren, 3 ára.

Hljómsveitir sem þú hefur verið í?

Cyclone, Carpet, Thin Jim and the Castaways, Lights on the Higway.

Áttu þér gælunafn?

Oftast kallaður Kristó.

Hvert er áramótaheitið fyrir 2019?

Ég hef aldrei gefið út einhver sérstök áramótaheit, en ætlar maður ekki alltaf að reyna að vera betri útgáfa af sjálfum sér á nýju ári?

Besta augnablik síðasta árs?

Sumarfríið með fjölskyldunni.

Kærasta æskuminningin?

Heyskapur í sveitinni minni að Eiði í Kolgrafarfirði.

Neyðarlegasta atvikið?

Þegar ég hrundi í gólfið fyrir framan fullan strætó af fólki í Brighton á Englandi. Stóð upp til að hringja bjöllunni og var búinn að gleyma að það voru „pull up“ sæti í vagninum. Þegar ég ætlaði að setjast aftur var sætið farið. Það sprungu allir úr hlátri í vagninum, enda mjög fyndið atvik.

Heitur pottur eða gufubað?

Heitur pottur, svo gufubað.

Klukkan hvað ferðu að sofa á kvöldin?

Í kring um miðnætti.

Hvenær vaknar þú á morgnana?

Korter í sjö.

Áttu bíl?

Nei, en konan mín á tvo.

Ástin er…

… eins og sinueldur, ástin er segulstál.

Biómyndin sem þú getur horft á aftur og aftur?

Requiem for a Dream.

Þinn helsti löstur?

Ég er full hreinskilinn á köflum.

Þinn besti kostur?

Að ég er full hreinskilinn á köflum.

Áttu þér leikaratvífara?

Einhverjir hafa sagt Mads Mikkelsen sem ég reyndar skil ekki.

Áttu gæludýr?

Nei.

Draumahelgin?

Rólegheit heima hjá mér með fjölskyldunni.

Næst á dagskrá?

Tvennir tónleikar á Hard Rock Reykjavík með Lights on the Highway 29. og 30. desember. Það eru þrjú ár frá því að við komum saman síðast þannig að það er mikil tilhlökkun hjá okkur. Uppselt er á fyrri tónleikana en einhverjir miðar eftir á seinni á tix.is.

Svo bara áramót með öllu tilheyrandi.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 8. janúar næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:
Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 512 5457

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

BÓKHALD OG RÁÐGJÖF
Tek að mér öll bókhaldstengd verkefni. Endilega hafið samband í S: 779-8800 fyrir verðtilboð

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN
- 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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

myranaut

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

HUMARSALAN

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

Skólar & Námskeið

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 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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

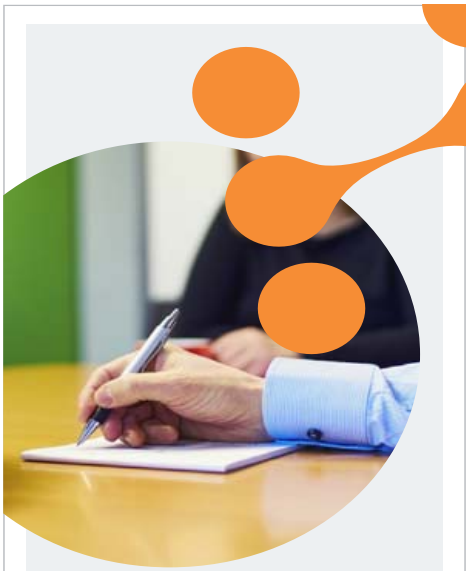
Þjónusta

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 | silfriehf.is



Náðu meiri árangri í samningaviðræðum
Námskeið í samningatækni
HAGVANGUR
hagvangur.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplýsingar; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
HÖFÐABÓN
Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI
LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGUR
15:00 Brighton - Everton
17:30 Liverpool – Arsenal
SUNNUDAGUR
14:15 Southampton – Man.City.
16:30 Man.Utd. - Bournmouth
Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST
SMELLUR
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

Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum
www.fastradningar.is
FAST
Ráðningar

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu 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 persónuleikaþætti 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.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Sítróna

Kóla

Engifer og Lime

- HAp+ er þrisvar sinnum virkara en að tyggja tyggjó
- HAp+ er klínískt prófað og einkaleyfisverndað á heimsvísu
- HAp+ er íslenskt hugvit í tannlæknis – og matvælafræðum

Tannlæknafélag Íslands mælir með HAp+ til að viðhalda heilbrigði tanna með öflugu munnvatnsflæði

Hleypur út árið í fertugasta sinn

Selfyssingurinn Ingvar Garðarsson stendur á merkilegum tímamótum á gamlársdag. Þá hleypur hann Gamlárshlaup ÍR í fertugasta sinn og á allt eins von á að hlaupa þau fjörutíu til viðbótar.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Ég man nokkuð vel eftir fyrsta Gamlárshlaupinu sem ég hljóp áramótin 1979. Þá voru keppendur tuttugu talsins en nú eru þeir komnir yfir þúsund og því búið að fjölga svolítið í hlauparahópnum á þessum fjörutíu árum," segir Ingvar sem er nýkominn til landsins eftir sitt fyrsta jólahald fjarri fósturjörðinni.

„Ég passaði mig á að koma heim á réttum tíma fyrir Gamlárshlaupið. Ég vildi auðvitað ekki sleppa þessum stóru tímamótum en svo verður það bónus ef maður nær að halda þessu áfram og hver veit nema ég nái að hlaupa önnur fjörutíu ár ef líf og heilsa leyfir," segir Ingvar kátur og fullur tilhlökkunar.

Gamlárshlaup ÍR er hlaupið frá Hörpu, út Sæbraut að Kleppsvegi og til baka, alls 10 kílómetrar.

„Upphaflega var hlaupið frá gamla ÍR-húsinu við Túngötu, í kringum Seltjarnarnes, upp Suðurgötu framhjá Háskólanum og endað við ÍR-heimilið, alls 9,4 kílómetrar," útskýrir Ingvar sem um áramót fortíðar hefur hlaupið í öllum tegundum vetrarveðurs.

„Á fyrstu árunum var veður oft mun verra en það er núna, meiri snjór og kuldi. Ég man eftir einu Gamlárshlaupinu þegar éljagangurinn var svo mikill á Nesinu að ég sá ekki í mennina á undan mér þótt stutt væri á milli okkar. Undanfarin áramót hefur veðrið verið mun skaplegra og ekki eins erfitt viðureignar," segir Ingvar sem saknar ekki vonda veðursins. „En það var ágætt að takast á við það líka og ákveðið ævintýri sem fylgdi því."

Friskur Flóamaður

Ingvar varð sextugur í byrjun árs. Hann býr á Selfossi en hefur ávallt komið í höfuðstaðinn á gamlársdag til að hlaupa Gamlárshlaup ÍR.

„Ég hef aldrei búið í Reykjavík en bjó í sveit áður en ég flutti á Selfoss. Mér þótti upphaflega spennandi að spreyta mig á Gamlárshlaupinu og dreif mig í fyrsta hlaupið þegar nokkrir félagar mínir ákváðu að fara. Síðan hefur það orðið að ómissandi áramótahefð hjá mér að hlaupa út árið. Margir mæta í búningum, það er létt yfir mannskapnum og gaman að hitta gamla kunningja en áður þekkti maður alla hlauparana sem ekki er möguleiki nú vegna fjöldans," segir Ingvar sem hleypur vanalega með jólasveinahúfu.

„Það hefur gefið mér mikið að hlaupa, gleði og afslöppun, og heilsufarslega er hlaup gott ef maður gerir ekki of mikið af því. Það er nefnilega líka hægt að hlaupa of mikið," segir Ingvar sem byrjaði að stunda hlaup í sveitinni sinni 1973.

Hlaup eru fyrir löngu orðin að lífsstíl hjá Ingvari Garðarssyni sem hleypur sitt fertugasta Gamlárshlaup ÍR á gamlársdag. Hér er hann í Reykjavíkurmaraþoninu 2018. MYND/MAGNÚS JÓHANNSSON

„Ég byrjaði að leika mér að hlaupa vissar vegalengdir í sveitinni og tók þátt í brautarhlaupum sem unglingur á Selfossi. Þetta var því keppni fyrst en núna nýt þess að hlaupa mér til heilsubótar og ánægju. Það heldur manni í góðu formi," segir Ingvar sem hleypur fjórum sinnum í viku, 10 til 12 kílómetra í hvert sinn.

„Langhlaup komast upp í vana og ég hef síðastliðin tuttugu ár verið meðlimur í hlaupahópnum Frískir Flóamenn á Selfossi sem er fjörutíu manna kjarni sem hleypur saman þrisvar í viku," upplýsir Ingvar en Frískir Flóamenn ætla vitaskuld að fjölmenna í Gamlárshlaupið á gamlársdag og hlaupa með Ingvari í tilefni af merkum áfanga.

„Ég hefði sennilega ekki trúað því um áramótin 1979 að ég yrði enn hlaupandi Gamlárshlaupið fjörutíu árum seinna en þetta verður æ skemmtilegra með árunum sem líða. Ég læt ekki staðar numið nú og hleyp á gamlársdag á meðan ég get. Svo er hægt að henda sér í veisluborð áramótaveislunnar með góðri samvisku og maður mætir vel svangur í það eftir hlaupið," segir Ingvar sem tekur þátt í fleiri hlaupum árið um kring, eins og í Víðavangshlaupi ÍR á sumardaginn fyrsta og Reykjavíkurmaraþoninu frá upphafi.

„Ég á orðið vænt safn af alls kyns þátttökupeningum og hef farið utan í einhver hlaup eins og Parísarmaraþonið í vor. Þetta er orðið að lífsstíl og ég skokka, hleyp eða hjóla flestra minna ferða því ég finn hvað hreyfingin gefur mér mikið. Ég hef líka eignast góða vini og félaga í kringum hlaupin og það er góður félagsskapur. Ég er við góða heilsu og það er engan bilbug á mér að finna."

Endurheimtu orkuna með Lindu Gunn

Sjúkraþjálfarinn Linda Gunn býður upp á sérsniðin námskeið fyrir fólk með kulnun, síþreytu og vefjagigt.

Kulnun er raunverulegt vandamál í nútímanum og sífellt fleiri hverfa af vinnumarkaði vegna þess að þeir brenna út.

Í hverjum tíma er fræðsla og fylgir Linda henni eftir með daglegum upplýsingum og stuðningi í lokuðum hópi á Facebook.

„Nútímaliferni krefst mikils af fólki. Hraðinn í þjóðfélaginu og kröfurnar sem við gerum til okkar eru svo miklar að hætt er við að eitthvað láti undan, sér í lagi ef við hlúum ekki meðvitað að okkur," segir sjúkraþjálfarinn Linda Gunnarsdóttir. Hún segir þá sem finna fyrir orkuleysi, endurteknum verkjum og erfiðleikum með svefn sýna skýr merki um að þeir séu að ganga of nærri sjálfum sér og þurfi þá að bregðast við. Hún segir úrræði til staðar og býður sjálf upp á sérsniðin námskeið fyrir fólk með vefjagigt, síþreytu og þá sem finna fyrir einkennum kulnunar undir yfirskriftinni Endurheimtu orkuna.

Skref í átt að betri líðan

Linda býður upp á meðhöndlun í formi námskeiða sem eru sérstaklega þróuð fyrir fólk með vefjagigt og kulnun en þau henta líka þeim sem eru að vinna sig út úr veikindum og vilja byggja sig upp undir leiðsögn sjúkraþjálfara. Hún segir allt of algengt að fólk sé búið að sætta sig við að vera orkulítið og með verki. „Það er hins vegar ótalmargt hægt að gera til að láta sér líða betur og öðlast meiri orku til þess að geta notið lífsins til fulls. Unnið er með líkama og sál í heild og saman finnum við rót vandans."

Persónulegur stuðningur

Þátttakendur hittast tvisvar í viku í sex vikur. „Það getur verið átak fyrir marga að hefja líkamsrækt og því mikilvægt að námskeiðið sé ekki of erfitt. Við byrjum alla tíma á góðri fræðslu um verkefni vikunnar. Síðan kenni ég æfingar sem henta hverjum og einum. Við endum svo tímana á teygjum og slökun þar sem ég leiði hugleiðslu. Reynslan hefur sýnt að hún gefur þátttakendum jafn mikið og æfingarnar," segir Linda. Í hverjum tíma er fræðsla og er henni fylgt eftir með daglegum upplýsingum og stuðningi í lokuðum hópi á Facebook. Linda segir þann stuðning og aðhald skipta sköpum og að fólk deili reynslusögum og árangri. Hún segir árangurinn ekki láta á sér standa og að þátttakendur öðlist bæði aukna orku og styrk.

> Kröfurnar sem við gerum til okkar eru svo miklar að hætt er við að eitthvað láti undan.

Finnum rót vandans

Linda leggur mikla áherslu á að finna rót vandans hjá hverjum og einum og gerir áætlun út frá því. Linda segir nauðsynlegt að leiðrétta bólguástand sem hefur myndast í líkamanum með breyttu mataræði. 70-80% af ónæmiskerfinu liggi í meltingarveginum og því mikilvægt að stuðla að heilbrigðri þarmaflóru þegar tekin séu skref í átt að bættri heilsu. Þarmaflóran sé í rauninni forsenda heilbrigðrar starfsemi meltingafæranna, en einnig hafi hún áhrif á taugakerfið og hormónakerfið. „Við förum svo vel yfir hvaða fleiri umhverfisþættir geta haft skaðleg áhrif á okkur ásamt því hvaða líkamsstaða og æfingar henta hverjum og einum. Þá er ég með fræðslu um svefnvenjur og mikilvægi þeirra ásamt hugleiðslu."

Notaleg og róleg æfingastöð í G-fit í Garðabænum

Námskeiðin eru kennd í líkamsræktarstöðinni G-fit að Kirkjulundi 19 í Garðabæ. „Andrúmsloftið er afslappað og heimilislegt og aðstaðan öll hin glæsilegasta," segir Linda. Næsta námskeið hefst 14. janúar. Allar nánari upplýsingar er að finna á lindagunn.is.

LINDA GUNN
SJÚKRAÞJÁLFUN

Námskeið

Endurheimtu orkuna

Nýtt námskeið hefst 14. janúar

Ertu að glíma við kulnun?

Viltu endurheimta orkuna?

Viltu næfa 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

Taktu skrefið í átt að reyklausu lífi!

Nicorette QuickMist munnholsúðinn virkar eftir 60 sekúndur.

Nicorette QuickMist er notað sem hjálparmeðal til að halda reykbindindi, þegar fólk er að reyna að hætta að reykja, segir Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og markaðstengill hjá Vistor hf. Nicorette QuickMist dregur úr fráhvarfseinkennum nikótíns, þ.m.t. reykingaþörf.

Þegar skyndilega er hætt að sjá líkamanum fyrir nikótíni úr tóbaki fær fólk ýmiss konar óþægindi sem kallast fráhvarfseinkenni. Með notkun Nicorette QuickMist er hægt að koma í veg fyrir eða draga úr þessum óþægindum og löngun til að reykja. Það er vegna þess að í skamman tíma fær fólk áfram lítið magn af nikótíni í líkamann. Nicorette QuickMist inniheldur ekki tjöru, kolsýring og önnur eiturefni sem eru í sígarettum.

Af hverju að nota nikótínlyf?

Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki. Fráhvarfseinkenni og reykingaþörf eru helsta ástæða þess að fólk byrjar aftur að reykja en einkennin geta verið margvísleg, bæði tilfinningaleg og líkamleg.

Helstu fráhvarfseinkenni þegar reykingum er hætt:

- svefnleysi og depurð
- skapstyggð
- ergelsi eða reiði
- kvíði og eirðarleysi
- hægari hjartsláttur
- aukin matarlyst eða þyngdarauknin
- hósti, nefstífla eða nefrennsli
- hægðatregða
- reykingaþörf

Það er mikilvægt að þú fáir nóg nikótín í upphafi reykleysis svo þú eigir síður á hættu á að falla. Fagerström prófið gefur þér hugmynd um hve háð/ur þú ert nikótíni, en tekur einnig tillit til reykingavenja þinna. „Hægt er að nálgast prófið og fá ráðgjöf um val á nikótínlyfi í öllum apótekum," segir Guðný.

Hvernig á að nota Nicorette QuickMist

Nota skal 1-2 úða (úðaskammta), á þeim tíma sem þú ert vanur/vön að reykja sígarettu eða þegar reykingalöngunin gerir vart við sig. Hver úði gefur þér lítinn skammt af nikótíni sem frásogast hratt í gegnum slímhúðina í munninum og dregur samstundis úr nikótínþörfinni. Munnholsúðinn er fyrirferðarlítill og einfaldur í meðförum. Ferska mintubragðið gerir QuickMist að ákjósanlegri lausn til þess að losna við skyndilega reykingaþörf. Í hverjum skammti er 1 mg af nikótíni. QuickMist virkar eftir 60 sekúndur.

Að nota 2 lyfjaform samtímis

Ef þú ert mjög háð(ur) nikótíni geturðu notað 2 lyfjaform samtímis. Þá er Nicorette Invisi forðaplástur notaður í grunninn sem gefur jafnan nikótínskammt allan daginn samhliða öðru lyfjaformi sem vinnur gegn skyndilegri nikótínþörf, t.d. Nicorette lyfjatyggigúmmíi, QuickMist munnholsúða, Microtab tungurótartöflum, innsogslyfi eða Cooldrops munnsogstöflum.

Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor. MYND/EYÞÓR

Þú getur fengið Nicorette® QuickMist í 2 pakkningastærðum:

- Með einum úðastauk (150 skammtar).
- Með tveim úðastaukum (2 x 150 skammtar).
- Nicorette QuickMist fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Lyfjatyggigúmmí skal tyggja hægt og láta liggja í munni öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Forðaplástur er settur á húð. Munnsogstöflur eru látnar leysast upp í munni. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. 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 Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535 7000

nicorette®
gerðu eitthvað magnað

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Það draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. Lyfjatyggigúmmí skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munninum öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Nefúða er úðað í hvora nösina. Forðaplástur er settur á húð. Munnsogstöflur eru látnar leysast upp í munni. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. 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

LYFJA
– Lifið heil

Í CrossFit eins og mamma

Björg Jóhannsdóttir ákvað að fara á grunnnámskeið í CrossFit eftir að móðir hennar fór að æfa íþróttina. Hún mælir með að setja sér raunhæf markmið þegar kemur að heilsusamlegum lífsstíl.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Síðustu fimm árin hefur Björg æft CrossFit nokkrum sinnum í viku en á sínum yngri árum var hún í fótbolta. Að loknu stúdentsprófi fór hún í íþrótta- og heilsufræði eftir að hafa heyrt vel látið af því námi. „Ég var alls ekki ákveðin í að læra þetta fag, það var svo margt sem mér fannst spennandi og ég var alltaf að skipta um skoðun. Íþróttafræðin var einstaklega skemmtileg og ekki skemmdi fyrir að á þessum tíma var hún kennd á Laugarvatni þar sem ég var á heimavist. Þar var nægur félagsskapur og nóg að gera. Ég var ánægð með að námið sjálft var að miklum hluta verklegt í bland við þetta bóklega," segir Björg glöð í bragði.

Um tíma bjó Björg á Möltu og eftir að hún flutti aftur heim byrjaði hún að æfa CrossFit af fullum krafti. „Mamma var þá byrjuð í CrossFit og líkaði svo vel að ég ákvað að fara á grunnnámskeið því mig langaði að prófa eitthvað nýtt. Stærsti kosturinn við þessa íþrótt er hvað hún er ótrúlega fjölbreytt. Hún er sambland af styrk, snerpu og þoli með alls konar mismunandi æfingum. CrossFit styrkir mann á öllum sviðum og er persónulega besta líkamsrækt sem ég hef fundið fyrir mig."

> **Það er ekki nóg að hreyfa sig reglulega heldur skiptir einnig máli að fá nægan svefn, huga að mataræðinu, andlegri heilsu og félagslegum þáttum. Mikilvægt er að rækta og vinna með alla þessa þætti, án öfga. Til dæmis er nóg að hreyfa sig í 30 mínútur á dag.**

Gaman að sippa

Spurð hver sé uppáhaldsæfingin segir Björg margar æfingar koma til greina því þær séu allar svo skemmtilegar. „En ætli ég verði ekki að segja tvöfalt sipp eða handstöðuarmbeygjur. Ég held að ástæðan fyrir að mér finnst sipp svona skemmtilegt er að ég er nokkuð góð í því þannig það er eins og hálfgerð hvíld fyrir mig. Einnig finnst mér snörun mjög skemmtileg æfing, því hún er virkilega tæknileg og það er alltaf svo gaman að bæta sig í þeirri lyftu."

Á milli æfinga finnst Björgu gott að fara í langa sturtu og horfa svo á einn góðan sjónvarpsþátt. „Ég næ yfirleitt ekki að slaka á fyrr en á kvöldin. Mér finnst gott að fara í göngutúr með hundinn, þá fæ ég ferskt loft og get verið svolítið ein með sjálfri mér. Ég fer líka yfirleitt mjög snemma að sofa, því svefninn er mér mjög mikilvægur. Þegar ég kem í rúmið tek ég oft nokkrar djúpöndunaræfingar til að ná að slaka vel á fyrir svefninn."

Þægindi fram yfir fjölbreytni

Þegar Björg er spurð út í matarvenjur segir hún gríska jógúrt oftast verða fyrir valinu í morgunverð en kjúkling í kvöldverð. „Ég reyni samt að fá mér ekki alltaf það sama. Stundum fæ ég mér gríska jógúrt með kanil og eplum og svo finnst mér gott að blanda saman frosnum berjum með smá kókosmjólk og grískri jógúrt. Þegar ég vil breyta til fæ ég mér kaldan hafragraut eða chia-graut. Í hádeginu fæ ég mér oft flatkökur með kjúklingaskinku og papriku, hrökkbrauð með kotasælu og papriku eða ommilettu með grænmeti til hliðar Í kvöldmat borða ég venjulegan heimilismat þar sem aðalhráefnið er samt oftast nær kjúklingur. Hægt er að gera marga góða og jafnframt mismunandi rétti úr kjúklingi. Ég mætti vera miklu duglegri að breyta til því mikilvægt er að borða fjölbreytta fæðu en ég festist stundum í einhverju sem mér finnst þægilegt."

Persónuleg markmið Bjargar á nýju ári eru að vera duglegri að skipuleggja sig og æfa veikleika. „Oft fresta ég því að gera þær æfingar sem ég er ekki góð í, sem er náttúrlega vitleysa því það eru einmitt æfingarnar sem ég ætti að vera dugleg að vinna í," segir hún brosandi.

Björg mælir með að setja sér markmið á nýju ári. MYND/ANTON BRINK

Svefn líka mikilvægur

Beðin um góð ráð varðandi heilsuna segir Björg að þar komi margir þættir saman. „Það er ekki nóg að hreyfa sig reglulega heldur skiptir einnig máli að fá nægan svefn, huga að mataræðinu, andlegri heilsu og félagslegum þáttum. Mikilvægt er að rækta og vinna með alla þessa þætti, án öfga. Til dæmis er nóg að hreyfa sig í 30 mínútur á dag," bendir hún á.

Björg mælir með að borða oft yfir daginn og minnka skammtastærðir, velja hollari kosti og hafa ávexti eða grænmeti með hverri máltíð. „Gott er að setja sér bæði langtíma- og skammtíma-markmið því hugarfarið breytist oft þegar stefnt er að einhverju ákveðnu takmarki. Ég mæli með að fara ekki of hratt af stað og breyta ekki of miklu í einu, hvorki í æfingum né mataræði. Einnig er mjög hvetjandi að fá einhvern með sér í lífsstílsbreytingar því félagslegur stuðningur getur gert mjög mikið fyrir mann."

Sara Lind Brynjólfsdóttir
Sjúkraþjálfari og lýðheilsufræðingur. Starfa sem sjúkraþjálfari hjá Gáska sjúkraþjálfun og Netsjúkraþjálfun. Hef umsjón með hreyfiseðli hjá Heilsugæslu Garðabæjar og Sólvangi ásamt því að skrifa pistla fyrir Náttúrulækningafélag Íslands.

Ef einhverjar spurningar vakna þá ekki hika við að senda póst á netsjukrathjalfun@netsjukrathjalfun.is

NET SJÚKRA ÞJÁLFUN
netsjukrathjalfun.is

FJARÞJÁLFUN FYRIR EINSTAKLINGA MEÐ STOÐKERFISVERKI

Sérsniðin æfingaáætlun fyrir einstaklinga með verki í stoðkerfinu (beinum, vöðvum og/eða liðum).

INNIFALIÐ
Sérsniðin æfingaáætlun og eftirfylgd í 4 vikur.
Myndbönd með æfingum þar sem vel er farið yfir líkamsstöðu og líkamsbeitingu við æfingarnar.
Fræðslumyndbönd um líkamsstöðu, líkamsbeitingu, svefn og hreyfingu.
Fræðslumyndbönd um hvernig hægt er að losa um stífa vöðva með boltum og rúllum.

VERÐ
20.000 kr. fyrir fyrstu 4 vikurnar.
10.000 kr. fyrir framhald í 4 vikur.

Fyrsta námskeiðið hefst **14. janúar 2019** og fer skráning fram í gegnum **netsjukrathjalfun@netsjukrathjalfun.is**

Samsett meðferð með forðaplástri og lyfjatyggigúmmíi eða munnsogstöflum er árangursríkari meðferð en að nota vörurnar hverja í sínu lagi.

Endanlega reyklaus

Nýttu þér aðstoð við að hætta að reykja með hjálparmeðölum, stuðningi og leiðbeiningum.

Nú er komið að því! Sígarettunar á að leggja á hilluna – í eitt skipti fyrir öll!

Ýmsar ástæður geta verið fyrir að vilja hætta að reykja fyrir fullt og allt. Hugsanlegt er að þú sért tilneyddur að leggja sígarettunar alveg á hilluna vegna þess að heilsufarslegar ástæður gera það að verkum að ekki er lengur mögulegt að reykja.

Eða ef til vill finnst þér það að vera reykingamaður sé ekki sérstaklega góð fyrirmynd fyrir börnin þín og fjölskylduna og nú ertu búin/búinn að safna nægum kjarki til að hefja baráttuna við vanann – í eitt skipti fyrir öll!

Hver svo sem ástæðan er – hafir þú ákveðið að hætta fyrir fullt og allt er skynsamlegt að skrifa niður ákveðna dagsetningu hvenær reykbindindið á að hefjast. Þegar þú ert búin/búinn að ákveða dagsetningu hefur þú eitthvað að stefna að og getur undirbúið þig – næstum eins og að þjálfa sig andlega.

Hvatning og viljastyrkur verða nýju bestu vinir þínir!

Notaðu líflínu

Nú hefur þú náð þetta langt og senn er komið að því að reykbindindið hefjist en sem betur fer er völ á ýmsum hjálparmeðölum. Nýttu þér úrvalið af nikótínlyfjum sem eru í boði þannig að þú getir fengið mátulegt magn eftir þörfum í líkamann til að draga úr fráhvarfseinkennum.

Samsett meðferð með lyfjatyggigúmmíi og munnsogstöflum eða forðaplástri er árangursrík leið til að takast á við reykingalöngunina. Magninu getur þú stýrt eftir þörfum.

Mundu að verðlauna þig meðan á ferlinu stendur. Það er hvetjandi.

Örvænting – ég er við það að falla!

Taktu því bara rólega. Það er hægt að sækja sér góða hjálp – einnig þegar bráð þörf er á. Nýttu þér svokallaðan reyksíma, 800 6030, til að fá viðeigandi ráð til að takast á við löngunina. Drekktu eitthvað kalt. Hreyfðu þig. Skrifaðu fimm orð sem byrja á V og fimm orð sem byrja á B. Hringdu til vinar.

„Hvers vegna?“ ertu kannski að hugsa. Sum neyðarráðanna eru eingöngu ætluð til að leiða athyglina að öðru til að dreifa huganum og fá þig til að hugsa um annað en löngunina til að reykja en önnur hins vegar til að gripa til í ákveðnum aðstæðum sem þú lendir í.

Ertu enn í þörf fyrir að reykja? Spjallaðu við reykleysisráðgjafa sem er til staðar með andlegan stuðning og góð ráð. Mikilvægast er að muna að þú stendur ekki ein/einn!

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.

Jóga gegn kvíða og streitu

Þeir einstaklingar sem þjást af streitu og lenda í kulnun í starfi upplifa margir jákvæðar breytingar við að stunda jóga. Nú vinnur meistaranemi í geðheilbrigði að fyrstu íslensku rannsókninni um áhrif jóga á þunglyndi, kvíða og streitu.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Edith Gunnarsdóttir, meistaranemi í geðheilbrigði við Háskólann á Akureyri, vinnur nú að rannsókn í tengslum við meistaraverkefni sitt um áhrif jóga á þunglyndi, kvíða og streitu. Slík rannsókn hefur aldrei verið gerð hér á landi heldur einungis samantektir um jóga og áhrif þess, segir hún. „Í dag er streita ein af helstu ástæðum þess að einstaklingar leita sér læknisþjónustu auk þess sem kulnun í starfi verður sífellt algengari. Ómeðhöndluð streita getur leitt til alvarlegri sjúkdóma eins og kvíða og þunglyndis og því er mikilvægt að meðhöndla hana sem fyrst. Ég hef sjálf lent í kulnun í starfi og tala því af eigin reynslu. Sjálf upplifði ég margar jákvæðar breytingar fyrir nokkrum árum eftir að ég fór að stunda jóga og jóga nidra sem er jógískur svefn. Ég hef líka gegnum tíðina séð jákvæðar breytingar hjá einstaklingum sem hafa sótt námskeið hjá mér en ég er með kennararéttindi í bæði jóga og jóga nidra og hef kennt mörg námskeið sem tengjast kvíða, streitu og vellíðan. Það kom því í raun eiginlega ekkert annað til greina en að gera rannsókn á áhrifum jóga í meistaraverkefni mínu.“

Edith hefur lengi haft áhuga á mannlegri hegðun og vellíðan. „Ég hef margra ára reynslu af 12 spora vinnu og hef unnið sjálfboðastarf í Kvennafangelsinu og á geðdeild Landspítalans á meðan ég var í námi en ég lauk B.Sc. í sálfræði árið 2014.“

„Sjálf upplifði ég margar jákvæðar breytingar fyrir nokkrum árum eftir að ég fór að stunda jóga og jóga nidra sem er jógískur svefn,“ segir Edith Gunnarsdóttir, meistaranemi í geðheilbrigði við Háskólann á Akureyri. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Ýmsar góðar afleiðingar

Margar rannsóknir hafa verið gerðar erlendis á áhrifum jóga á hina ýmsu kvilla, segir Edith. Hún segir þær sýna jákvæðar niðurstöður um áhrif jóga sem íhlutunar í meðferðarúrræði gegn þunglyndi, kvíða og streitu. „Oft geta einstaklingar lent í því að finna fyrir einkennum þunglyndis og kvíða þrátt fyrir lyfjatöku. Jóga getur dregið úr einkennum þunglyndis og kvíða, hvort sem einstaklingar eru á lyfjum eða ekki. Um leið bætir jóga svefn og vellíðan, eykur jákvæðari hugsun, minnkar streitu, spennu og reiði, dregur úr bólgum og minnkar streituhormónið kortisól.“

Einnig sýna rannsóknir að jóga nidra hefur jákvæð áhrif á ákveðin svæði í heilanum, segir Edith. „Þær sýna jákvæð áhrif á starfsemi í heilanum sem viðkemur lærdómi, minni, einbeitingu, samhæfingu tauga- og innkirtlakerfis og atferlisviðbragði við streitu og kvíða.“

Heildrænt kerfi

Hún segir jóga hafa góð áhrif á heilsu fólks enda sé um að ræða heildrænt kerfi sem bætir bæði líkamlega og andlega heilsu. „Jóga er ástundun sem hefur það markmið að tengja saman líkama, huga og sál. Oft virðist sem rof verði á milli líkama, hugar og sálar sem veldur ójafnvægi í líkamanum sem um leið getur leitt til geðraskana eða annarra sjúkdóma. Margir huga aðeins að líkamanum en gleyma að huga að sálinni eða huganum. Á þeim námskeiðum sem ég hef kennt blanda ég saman jóga og jóga nidra. Í jóga nota ég hugleiðslu-, líkams- og öndunaræfingar sem eru sérstaklega til að draga úr þunglyndi, kvíða og streitu. Í hverjum tíma er endað á djúpslökun sem er kerfisbundin aðferð sem er leidd liggjandi djúpslökun sem hefur mikil og djúpstæð áhrif á líkama, huga og tilfinningar. Þetta er ein öflugasta aðferð í formi slökunar á stysta tímanum og í jóga nidra slakar einstaklingurinn á öllu taugakerfinu sem er frábært fyrir fólk sem er að glíma við mikla streitu eða kvíða.“

> **Um leið bætir jóga svefn og vellíðan, eykur jákvæðari hugsun, minnkar streitu, spennu og reiði, dregur úr bólgum og minnkar streituhormónið kortisól.**

Margvíslegur ávinningur

Hún segir ávinninginn af því að stunda jóga og jóga nidra vera margvíslegan. „Við getum dregið úr einkennum þunglyndis, kvíða og streitu. Um leið byggjum við sterkara innkirtla-, ónæmis- og taugakerfi, fáum betra jafnvægi og betri meltingu og svefn. Hugsunin verður jákvæðari, orkan verður meiri og við finnum innri frið og hugarró.“

Auk þess er jóga að hennar sögn frábær íhlutun sem meðferðarúrræði við hinum ýmsu kvillum ásamt almennri heilbrigðisþjónustu. „Þar er jóga þægilegur kostur sem hefur engar aukaverkanir og þar sem aðgengi er auðvelt geta flestir stundað einhvers konar jóga. Því má segja að jóga færi okkur vellíðan í amstri dagsins þar sem við náum að dvelja hér og nú en núvitund er lykillinn að hamingjunni.“

Klínískir listar til mælingar

Rannsóknarhluti meistaraverkefnisins verður í formi námskeiðs sem hún stýrir í janúar og ber heitið Leið að betri vellíðan, jóga gegn streitu, kvíða og þunglyndi. „Námskeiðið stendur yfir í tíu vikur og kennt verður einu sinni í viku. Þar verða notaðir klínískir listar til að mæla streitu, kvíða og þunglyndi, fyrir og eftir námskeiðið til að mæla árangur. Ég býð einnig upp á fræðslu, jóga-, hugleiðslu- og öndunaræfingar og í lok hvers tíma verður farið í djúpslökun. Samhliða þessu verður heimavinna og aðgangur að lokuðum hópi á Facebook.“

Esther Helga Guðmundsdóttir MSc. ráðgjafi

MFM MIÐSTÖÐIN

Sykur/matarfíkn er sjúkdómur og það er til lausn!

Meðferð hjá MFM matarfíknimiðstöðinni felur í sér greiningu á vandanum, fræðslu um lausn og prógram sem leiðir til bata!

Nýtt líf 30 daga námskeið
hefst með helgarnámskeiði laugardaginn 02.02.19.

4 mánaða námskeið fyrir endurkomu- og framhaldsfólk
hefst með helgarnámskeiði laugardaginn 09.02.19.

Greiningarviðtöl skv. umtali.

Allar nánari upplýsingar í síma 568 3868 eða matarfikn@matarfikn.is

www.matarfikn.is

Opinn kynningarfundur MFM
verður haldinn
þriðjudaginn 22.01.19
kl. 17 í Síðumúla 33, 108 R.

Bakleikfimi

Betri líðan í hálsi og baki undir leiðsögn sjúkraþjálfara.
Frábær aðstaða og góður tækjasalur á Bíldshöfða 9.
Upplýsingar og skráning á www.bakleikfimi.is

Heilsuborg
BREIÐU BÖKIN

FEEL
ICELAND

Feel Iceland vörurnar eru hrein íslensk fæðubótarefni án allra aukaefna sem innihalda meðal annars collagen úr íslenskum þorski. Vörurnar hafa vakið athygli víðsvegar um heiminn vegna hreinleika og virkni. Feel Iceland hefur verið með vöru á markaði síðan árið 2014 og hefur áunnið sér traust viðskiptavina í gegnum árin.

„Ég nota Amino Marine Collagen frá Feel Iceland daglega. Ég finn mikinn mun á húðinni minni síðan ég byrjaði. Ég nota einnig serum frá Feel Iceland og ég elska hvað vörurnar virka vel saman. Sem leikkona, er húðin mín stundum undir miklu álagi mikils farða og efna sem erta húðina. Með vörunum frá Feel Iceland helst húðin mín stinn og falleg, jafnvel undir álagi."

Ragnheiður Ragnarsdóttir
leikkona

„Ég tek inn bæði collagen í duft- og töfluformi. Þar sem ég er viðkvæm í liðamótum og stoðkerfi finn ég gríðarlegan mun á mér. Ég mæli alltaf með Feel Iceland vörunum fyrir mína skjólstæðinga."

Elísabet Finnbogadóttir
jógakennari

„Ég tek inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland daglega og sé strax mun á húð og liðum – ég vel þessa vöru því ég set allt mitt traust á íslenska fiskinn og fiskiafurðir okkar, sérstaklega þegar ég sé hvað er oft notað í aðrar vörur. Það er mjög handhægt að blanda duftinu í drykki og það er alveg hreint kollagen."

Laufey Gunnarsdóttir
matvæla- og næringarfræðingur

„Nokkuð lengi hef ég verið illa haldin af slitgigt, einkum í hálsi, og síðustu ár búið við skert lífsgæði af þeim sökum. Árið 2017 var sérstaklega erfitt en í byrjun þessa árs fór ég að taka inn Amino Collagen duftið frá Feel Iceland og fann ég mjög fljótlega ótrúlega breytingu til batnaðar."

Arnheiður Jónsdóttir
kennari

LOOK & FEEL YOUR NATURAL BEST

Dregur úr liðverkjum og minnkar stirðleika

Harpatinum er viðurkennt jurtalyf sem dregur úr vægum gigtarverkjum og liðverkjum. Fjölmargir hafa góða reynslu af lyfinu og fæst það án lyfseðils í apótekum.

„Innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum og baki ásamt því að draga úr stirðleika," segir Elsa Halldórsdóttir, doktor í lyfjafræði og rannsókna- og þróunarstjóri hjá Florealis. MYND/ERNIR

Íslenska lyfjafyrirtækið Florealis setti Harpatinum á markað fyrr á árinu og hefur það reynst mörgum vel. Harpatinum er unnið úr jurtinni djöflakló og inniheldur meðal annars efnið harpagósíð sem dregur úr bólgum og verkjum í liðum.

„Fjölmargar rannsóknir liggja að baki Harpatinum sem sýna að innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum og baki ásamt því að draga úr stirðleika. Sambærileg lyf hafa lengi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri," segir Elsa Halldórsdóttir, doktor í lyfjafræði og rannsókna- og þróunarstjóri hjá Florealis.

Harpatinum er lausn sem hentar vel fólki með langvinna verki í liðum vegna slits eða vægrar gigtar.

„Það er mikilvægt fyrir þá sem eru að fást við langvinna verki að geta haldið sér á hreyfingu því hreyfing er besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur þó reynst erfitt þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vítahringur sem getur verið erfitt að vinna sig út úr," segir Elsa.

Hún sagði vona að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem finni til í liðum og stuðli að aukinni hreyfigetu. „Það hefur sést vel í rannsóknum á lyfinu að samfelld notkun dregur úr bólgum í liðum og verkjum. Það er líka mikilvægt að niðurstöður sýna að vöðvastífni og stirðleiki minnki þannig að fólk á auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Það skapar góðan grundvöll til að ná aftur stjórn og vinna á vandamálinu."

Harpatinum er selt í flestum apótekum á landinu og kemur í litlum hylkjum sem auðvelt er að kyngja. Elsa leggur áherslu á að lyfið er framleitt undir strönguum gæðakröfum til lyfjaframleiðslu og að það sé staðlað með tilliti til virkra efna. Slíkt tryggi að neytandinn fái alltaf réttan skammt af lyfinu sem er mjög mikilvægur þáttur þess að tryggja bæði rétta verkun og öryggi lyfsins. Lyfið er samþykkt af Lyfjastofnun og skráð í sérlyfjaskrá.

„Harpatinum er einnig með ábendingu til að meðhöndla meltingarónot. Það er kostur fyrir marga sem þurfa á bólgueyðandi gigtarlyfjum að halda, en slík lyf hafa oft óæskilegar aukaverkanir á maga. Harpatinum þolist almennt mjög vel og má taka með öðrum bólgueyðandi verkjalyfjum ef á þarf að halda. Lyfið er engu að síður fyrst og fremst ætlað gegn liðverkjum," segir Elsa að lokum.

> Það hefur sést vel í rannsóknum á lyfinu að samfelld notkun dregur úr bólgum í liðum og verkjum.

Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í flestum apótekum. Notkun er 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Hreyfingarleysi er að aukast

Samkvæmt nýlegri skýrslu frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er hreyfingarleysi almennt að aukast á heimsvísu. Stofnunin hefur áhyggjur af því að þetta valdi aukningu á ýmsum lífsstílsjúkdómum.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Sérfræðingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar vara við því að það hafi náðst mjög lítill árangur í baráttunni gegn hreyfingarleysi fólks um allan heim. Í nýlegri skýrslu stofnunarinnar er áætlað að rúmlega fjórðungur mannkyns, um 1,4 milljarðar manna, hreyfi sig ekki nóg. Þessi tala hefur næstum ekkert breyst síðan árið 2001.

Hreyfingarleysi getur aukið hættuna á ýmsum heilsufarsvandamálum, eins og hjartasjúkdómum, sykursýki 2 og ákveðnum gerðum krabbameins.

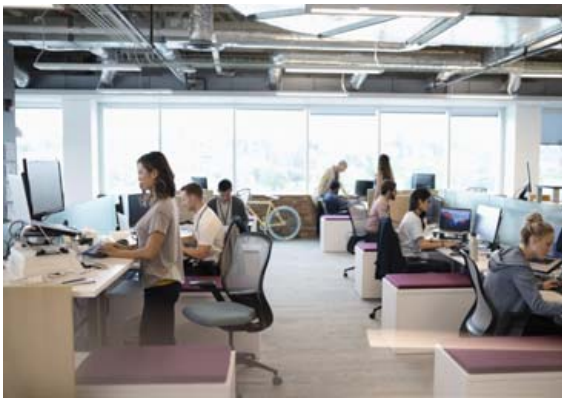
Rannsakendur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar skoðuðu gögn yfir hreyfingu sem fólk hafði skilað inn í 358 könnunum sem voru gerðar í 168 löndum og náðu til 1,9 milljóna þátttakenda.

Niðurstaða þeirra var að í löndum þar sem meðallaun eru há hefði hlutfall þeirra sem hreyfa sig ekki nóg aukist frá 32 prósentum árið 2001 í 37 prósent árið 2016, en í löndum með lág meðallaun hafði hlutfallið ekki breyst milli ára og var enn 16 prósent.

Fullorðinn einstaklingur á aldrinum 19-64 ára sem stundar minna en 150 mínútur af hóflegri hreyfingu á viku, eða 75 mínútur af öflugri líkamsrækt, telst ekki hreyfa sig nóg, samkvæmt viðmiðum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Þessi viðmið hafa reyndar verið gagnrýnd fyrir að vera einföldun, því fjöldi mínútna segir ekki endilega alla söguna um gæði hreyfingarinnar.

Augljós munur eftir tekjum

Minnsta virknin var hjá fólki sem býr í löndum með há meðallaun. Konur hreyfðu sig líka minna en karlmenn alls staðar í heiminum,



Í nýlegri skýrslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er áætlað að rúmlega fjórðungur mannkyns, 1,4 milljarðar, hreyfi sig ekki nóg. NORDICPHOTOS/GETTY

nema í Austur- og Suðaustur-Asíu. Mesti munurinn á hreyfingu kynjanna var í Suður-Asíu, Mið-Asíu, Miðausturlöndum, Norður-Afríku og í Vesturlöndum þar sem meðaltekjur eru háar.

Höfundar skýrslunnar segja að líklega séu ýmsir þættir sem útskýri þennan mun á milli kynjanna, þar á meðal auknar skyldur kvenna í barnauppeldi og menningarleg viðhorf sem gera konum erfiðara að stunda líkamsrækt.

Mesta hreyfingarleysið mældist í Kúveit, en þar reyndust 67% fullorðinna ekki hreyfa sig nóg. Þar á eftir komu Sádi-Arabía, þar sem hlutfallið var 53% og svo Írak, þar sem 52% hreyfa sig ekki nóg. Hreyfingarleysið var líka mikið í Brasilíu (47%), Bandaríkjunum (40%), Bretlandi (36%), Indlandi (34%), og í Ástralíu (30%). Það voru engin gögn um Ísland í rannsóknirnni.

Minnsta hreyfingarleysið var í löndunum Úganda og Mósambík, en þar eru það bara um 6% sem hreyfa sig ekki nóg.

Í ríkari löndum keyra mjög margir og það er sífellt algengara að fólk hreyfi sig ekki í vinnu og tómstundum. Sérfræðingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar segja að það útskýri aukið hreyfingarleysi á þessum svæðum. Aftur á móti er fólk líklegra til að hreyfa sig í vinnunni og ganga eða nota almenningssamgöngur í fátækari löndum.

Ójöfnuður milli kynjanna

Höfundar skýrslunnar vöruðu við því að eins og staðan er núna stefni í að markmið Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, að minnka hreyfingarleysi um 10% á heimsvísu fyrir árið 2025, náist ekki.

Aðalhöfundur skýrslunnar, dr. Regina Guthold, sagði að allt þetta hreyfingarleysi auki hættuna á alls kyns heilsufarsvandamálum og lífsstílsjúkdómum. Annar höfundur skýrslunnar, dr. Fiona Bull, sagði að það væri nauðsynlegt að bæta úr ójöfnuði kynjanna í aðgengi að hreyfingu til að draga úr hreyfingarleysi á heimsvísu. Það þyrfti að gera með því að búa til og kynna tækifæri fyrir konur til að stunda líkamsrækt á öruggan, ódýran og samfélagslega viðurkenndan hátt.

Sérfræðingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar segja að til að vinna gegn þessu hreyfingarleysi verði stjórnvöld að gera íþróttum hátt undir höfði og bæði gera fólki auðveldara að ganga og hjóla og hvetja það til þess.

RISA ÚTSALA

20-70% afsláttur af öllum vörum

2.-10. janúar 2019

BROOKS

Allir Brooks skór á 14.000 kr.

Sama útsöluverð og í fyrra þrátt fyrir gengislækkun

30% afsláttur af Footjoy golfskóm

25% afsláttur af öllum fatnaði. Sama verð og í USA

30% afsláttur af Ecco sandölum, götuskóm og barnaskóm

Höfum opnað glæsilega sölusíðu
www.gongugreining.is
Allar vörur eru með sama afslætti á heimasíðu

EINS OG FÆTUR TOGA
www.gongugreining.is

Orkuhúsinu Suðurlandsbraut 34 og Bæjarlind 4 Kópavogi - Sími 55 77 100

Setti takmarkið á toppinn

Þórólfur Ingi Þórsson, verkefnastjóri í Heilbrigðislausnum hjá Origo, setti sér það markmið 1. janúar 2016 að verða besti hlaupari landsins í sínum aldursflokki. Nú þremur árum síðar er hann mörgum Íslandsmetum ríkari. Hann byrjaði að hlaupa um 25 ára og hafði lítið hreyft sig fyrir það.

Vera Einarsdóttir
vera@frettabladid.is

Þórólfur Ingi Þórsson byrjaði að hlaupa um tuttugu og fimm ára aldur. Rétt fyrir fertugt setti hann sér það markmið að verða bestur í sínum aldursflokki. Síðan hefur hann sett sex Íslandsmet í öldungaflokkum og er núverand Íslandsmeistari í tíu þúsund metra hlaupi. Hann hefur tvívegis farið á Evrópumeistaramót öldunga og var valinn í landsliðið fyrir Norðurlandamótið í víðavangshlaupi sem var haldið fyrr í vetur svo dæmi séu nefnd. Það má því segja takmarkinu sé náð. „Ég hugsa þetta þó til lengri tíma en langtímamarkmiðið er að halda mér í góðu formi svo ég geti verið til staðar fyrir börnin mín og hugsanleg barnabörn sem lengst."

Þórólfur hefur ekki lagt stund á aðrar íþróttir og hafði lítið hreyft sig áður en hann byrjaði að hlaupa. Hann er mest í fimm kílómetra hlaupum, tíu kílómetrum og hálfu maraþoni en á þó líka sex heilmaraþon að baki. „Ég er alinn upp í Keflavík og þar var eiginlega bara þrennt í boði; fótbolti, körfubolti og sund. Ekkert af þessu hentaði mér og áður en ég byrjaði í hlaupunum man ég að ég mæddist við það eitt að labba upp stiga. Ég byrjaði að hlaupa með fyrrverandi konunni minni og vinnufélögum árið 2002 en það var stopult til að byrja með. Upp úr 2010 fór ég að sinna þessu af meiri krafti og byrjaði að æfa með ÍR. Upp frá því fór ég að ná betri árangri, sjálfstraustið jókst og 1. janúar 2016 tók ég hreinlega ákvörðun um að verða bestur. Á þeim tímapunkti hafði ég unnið nokkur mót og átti fína tíma. Eins var ég við það að skríða yfir fertugt en við það færist maður úr flokki 19-39 ára í 40-45 ára sem gerir það að verkum að auðveldara er að komast á verðlaunapall, enda keppinautarnir ekki lengur nýskriðnir yfir tvítugt," segir Þórólfur og hlær en hann slær þeim yngri samt sem áður oft og tíðum við. „Það er alger bónus og hefur komið skemmtilega á óvart."

Um það leyti sem Þórólfur setti markið á toppinn leitaði hann til styrktaraðila sem margir voru tilbúnir að styðja við bakið á honum og markmiðin en hann er í dag meðal annars styrktur af Nike á Íslandi, Heilsu, Hleðslu, Garmin búðinni, Bliz eyewear og Squeezy. „Því fylgir heilmikil hvatning og hjálpar mér að rífa mig áfram þegar koma erfiðir dagar."

Þórólfur segist lengi vel ekki hafa litið á sig sem íþróttamann og að hann hafi þurft að venjast tilhugsuninni. MYND/EYÞÓR

Haustið 2016 fór Þórólfur að æfa hjá Mörtu Ernstsdóttur og eiginmanni hennar, Jóni Oddssyni. Það breytti að hans sögn heilmiklu. „Þau byrjuðu á því að greina hlaupastílinn minn og komust að því að ég hljóp rangt eins og um 80 prósent hlaupara. Ég lenti á hælunum sem býður upp á alls kyns stoðkerfisvandamál og meiðsli. Ég gerði því breytingar á hlaupastílnum og bætti við mig styrktar- og lyftingaæfingum ásamt því að fara að æfa eftir púls. Þá fór ég að hlaupa hægar á tilteknum æfingum sem gerði það að verkum að ég gat hlaupið lengur án þess að mæðast en samanlagt gerðu þessar breytingar það að verkum

> **Þau byrjuðu á því að greina hlaupastílinn minn og komust að því að ég hljóp rangt eins og um 80 prósent hlaupara.**

að ég bætti mig umtalsvert," segir Þórólfur sem hefur slegið hvert metið á fætur öðru. Í júní 2017 hljóp hann 5.000 metra fyrstur Íslendinga í aldursflokknum 40-44 ára á undir 16 mínútum og í júní ári síðar hljóp hann 10.000 metra á 33.22.69 sem er núverandi Íslandsmet 40-44 ára, svo dæmi séu nefnd. Sem stendur æfir Þórólfur undir leiðsögn hlauparans Arnars Péturssonar. Fram undan er þátttaka í tíu kílómetra hlaupi í Leverkusen í mars og hálfmaraþon í Berlín í apríl þar sem hann stefnir á áframhaldandi bætingu.

Þórólfur segist lengi vel ekki hafa litið á sig sem íþróttamann og að hann hafi þurft að venjast tilhugsuninni. „Það var ekki fyrr en fyrir um það bil þremur árum sem ég vaknaði upp við það að vissulega hlyti ég að geta flokkað mig sem slíkan." Hann segir sérstaklega ánægjulegt að vera öðrum fyrirmynd og að það sé ekki síst það sem hvetji hann til dáða „Mér finnst mjög gaman að geta sýnt fram á að hægt sé að ná góðum árangri á „gamals aldri" og veiti þeim sem leita til mín fúslega góð ráð." Aðspurður segir Þórólfur málið fyrst og fremst snúast um að setja sér langtímamarkmið og gefa sér góðan tíma til að vinna að þeim. „Þetta er alltaf sama tuggan en það er af því hún virkar. Það borgar sig ekki að fara of geyst enda býður það upp á meiðsli og önnur vandræði. Ég er í raun með fjörutíu ára plan sem fyrst og síðast snýst um heilbrigðan lífsstíl og þá skiptir ekki öllu hvort ég fái kvefpest eða þurfi að hlíðra skemmri markmiðum til. Það hefur lítið að segja til lengri tíma litið."

Áhugasamir geta fylgst með æfingadagbók Þórólfs á Strava. Eins er hann virkur á Instagram undir notendanafninu thorolfur76.

Gegn þvagfæraóþægindum

Bio-Kult Pro-Cyan er þrívirk formúla sem inniheldur vinveitta gerla, trönuberjaextrakt og A-vítamín sem getur dregið úr óþægindum vegna þvagfærasýkinga ásamt því að vera góð fyrir meltinguna.

Margar konur þjást af þvagfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteríunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. „Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig," segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir. Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlandi kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn þessum krónísku vandamálum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri," segir Guðlaug ánægð.

» Ég finn að Bio-Kult Pro Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri.

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþægindanna í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmaflóruna, breyttur lífsstíll, aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvaginu. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvaginu. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.

Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfæraóþægindanna. MYND/GVA

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Gleðilegt nýtt ár – með After Party

Flestir drekka áfengi til að gera sér glaðan dag og hafa gaman. Áfengi hefur þó ýmis áhrif á líkamsstarfsemina og við töpum gjarnan steinefnum þar sem alkóhól hefur þvagræsandi áhrif. B-vítamínskortur tengist einnig áfengisneyslu því þrátt fyrir að áfengið sé hitaeiningaríkt er það næringarsnautt. After Party getur verið einföld og náttúruleg lausn gegn timburmönnum en það inniheldur blöndu sem hjálpar til við að vinna á móti vökvatapinu sem á sér stað í líkamanum við áfengisneyslu og draga úr þreytu og vanlíðan daginn eftir.

- Dregur úr þreytu og óþægindum
- Inniheldur öfluga B-vítamínblöndu og magnesíum
- Rósepli og Cactus extract
- 2 töflur fyrir eða með fyrsta drykk og 2 töflur fyrir svefn

Rósepli eru m.a. þekkt fyrir að hjálpa bæði lifur og nýrum við hreinsun (detox) og efni í kaktusþykkninu (opuntia ficus indica) geta dregið úr óþægilegum einkennum þynnku sem er líklega vegna bólgueyðandi áhrifa þess. Skemmtu þér án þess að hafa áhyggjur af morgundeginum!

Sölustaðir: Flest apótek og heilsuhillur verslana

After Party inniheldur blöndu sem hjálpar til við að vinna á móti vökvatapinu sem á sér stað í líkamanum við áfengisneyslu.

Strokur lina sársauka

Ný rannsókn bendir til að léttar strokur geti dregið úr sársaukafullum upplifunum hjá ungbörnum. Svo virðist sem strokur dragi úr heilavirkni sem tengist sársauka. Greint er frá rannsókninni á heilsuvef BBC-fréttastofunnar. Vísindamenn við háskólann í Oxford og Liverpool John Moores háskólann könnuðu heilavirkni 32 ungbarna meðan tekin var blóðprufa úr þeim. Helmingi barnanna var strokið með mjúkum bursta fyrir sprautuna og sýndi heili þeirra 40 prósent minni sársaukavirkni.

Einn rannsakendanna, prófessor Rebeccah Slater, sagði: „Snerting virðist hafa verkjastillandi áhrif án aukaverkana.“

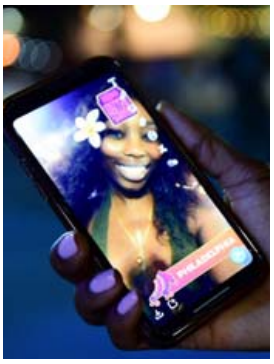
Niðurstöður sýndu að ákjósanlegast væri að strjúka með hraðanum 3 cm á sekúndu. „Það virðist sem foreldrar strjúki börnum sínum ósjálfrátt á þessum hraða.“

Strokur virkja vissar skynfrumur í húðinni sem hefur áður verið sýnt fram á að dragi úr sársauka í fullorðnum. Ekki var áður vitað hvort ungbörn sýndu sömu viðbrögð eða hvort þessi eiginleiki þróaðist með tímanum.

Prófessor Slater taldi rannsóknina, sem birtist í Current Biology, geta útskýrt árangur ungbarnanudds og kengúrumeðferðar þar sem fyrirburum er haldið upp að berri húð foreldris til að auka tengslamyndun og draga úr sársauka. „Ef við getum betur skilið taugalíffræðilegar undirstöður meðferða á borð við ungbarnanudd getum við gefið foreldrum betri leiðbeiningar um hvernig best sé að hugga börnin sín.“ Slater segir fyrri rannsóknir hafa sýnt að snerting geti aukið tengslamyndun, minnkað streitu bæði hjá foreldri og barni og geti stytt sjúkrahúsdvöl.

Vísindamennirnir stefna nú að því að endurtaka rannsóknina með fyrirburum.

Rólegar strokur draga úr vanlíðan ungbarna.



Myndasíur geta haft slæm áhrif.

Snapchat breytir lýtaaðgerðum

Í nýlegri grein sem birtist í ritrýndu læknatímaritinu JAMA Facial Plastic Surgery sögðu lýtalæknar að sjúklingar leituðu til þeirra í auknum mæli með sjálfsmyndir sem hefur verið breytt af myndasíum Snapchat og Instagram og bæðu um aðgerðir til að líkjast breyttu myndinni.

Lýtalæknarnir kalla þetta „Snapchat líkamsskynjunarröskun“ og þeir vilja meina að þessar myndasíur hafi mjög slæm áhrif á sjálfsálit fólks. Forritið býður upp á alls kyns ólíkar síur sem nota gervigreind til að breyta myndum á ýmsa ólíka vegu, en sumar síur láta húðina virðast sléttari, augnhárin lengri og beinabygginguna meira aðlaðandi.

Læknarnir segja að þetta geti valdið líkamsskynjunarröskun, geðröskun sem leiðir til áráttukenndar hegðunar eins og óhóflegra fegrunaraðgerða, þráhyggju yfir líkamsgöllum sem eru ekki til staðar og félagslegrar einangrunar.

Læknarnir segja að þetta sé sérstakt áhyggjuefni því að síurnar skapi algjörlega óraunhæfar hugmyndir um fegurð og mái út skilin milli veruleika og ímyndunar í huga þessara sjúklinga.

Samkvæmt greininni fær meira en helmingur lýtalækna til sín sjúklinga sem vilja lýtaaðgerð til að líta betur út á sjálfsmyndunum og núorðið er algengara að fólk sækist eftir fegrunaraðgerðum sem hafa svipuð áhrif og myndasíur.

SPORT 24
Íþróttavöruverslun

Öll helstu merkin á einum stað

Opnunartími
Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700
NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á facebook

Veislan verður betri.

Saumaklúbburinn verður betri.

Afmælið verður betra.

Jólaboðið verður betra.

Það verður allt betra með Carr's.

Hetjur & skúrkar ársins

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn@frettabladid.is

Skúrkar og hetjur eru ómissandi í allar góðar sögur. Enginn skortur var á marglaga, breyskum og heilsteyptum persónum í þeim hádramatíska kafla Íslandssögunnar sem er að ljúka. Fréttablaðið fékk fjölbreyttan hóp fólks til þess að skilja hafrana frá sauðunum og draga í tvo dilka. Tilnefna hetjur og skúrka ársins 2018.

FRÉTTABLAÐIÐ

Miklu meira á **Fréttablaðið.is** þar sem hægt er að lesa allt um allar hinar hetjurnar og skúrkana sem settu svip á árið.

1. sæti

Bára Halldórsdóttir

öryrki og hljóðritari

„Bára er hetjan mín. Elska þessa konu. Þvílíkt hugrekki. Áfram Bára.

„Uppljóstrarinn á Klaustri, sem fórnaði leikæfingu og reyndi á upptökuminni aldraðs farsíma til að skrásetja einlægar ölvunarsamræður þingmanna sem fórnuðu þingfundi fyrir þessa samverustund. Til að eyða samsærisrausi Klausturliða, steig hún fram, þrátt fyrir að vita hvað það myndi kosta hana. Bára er hetja.

„Einhver sem hrærir svona ótrúlega vel uppi í stjórnmálamönnum hlýtur að vera að gera eitthvað rétt.

Bára fékk þó einnig tilnefningar sem skúrkur ársins, að vísu á nokkuð írónískum forsendum:

„Útsendari alþjóðlegra samtaka sem vilja koma höggi á formann Miðflokksins og tókst eftir umfangsmikinn undirbúning og skipulag að hljóðrita einkasamtöl formannsins við flokksfélaga sína og vildarvini á þingi þar sem þeir sátu hýrðir víns af tári og uggðu ekki að sér. Með þessu er vegið að friðhelgi, persónuvernd og lýðræði í landinu og dregin upp afar fordómafull mynd af formanninum. Bára er skúrkur.

1. sæti

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson

alþingismaður

Hetja ársins er fjögurra þingmanna maki þar sem gaggandi óminnishegrarnir fjórir úr Miðflokknum rústuðu mannjöfnuði skúrka ársins. Gunnar Bragi Sveinsson og Sigmundur Davíð fengu flestar tilnefningar en Sigmundur hafði betur og fer því fyrir skúrkagenginu 2018.

„Þegar maður hélt að mistökin í lífinu gætu ekki orðið stærri en að sprengja fyrstu sprenginguna í Vaðlaheiðargöngunum og standa upp í miðju sjónvarpsviðtali þá fer maðurinn á barinn og etur einum af sínum dyggustu félögum á foraðið með því að byrja allar sögurnar og biðja hann um að klára þær.

„Okkar eigin sveitadurgslegi Bond-skúrkur. Í hvert skipti sem við höldum að við séum laus við hann sprettur hann aftur fram, tvíefldur í nýjum og enn ömurlegri skandal.

Gunnar Bragi var meðal annars sagður

„holdgervingur Framsóknarmannsins sem skítnýtir aðstöðu sína innan flokksins.

„maðurinn sem blekkti heimsbyggðina – sagðist vera femínisti og heimurinn keypti það, meira að segja Hollywood-stjörnurnar tístu um hvað hann VAR æðislegur.

2. sæti

Hannes Halldórsson

landsliðsmarkvörður

„Landsliðsmarkvörður knattspyrnuliðs Íslands. Þarf ég að segja meira?

„Varði víti frá Messi.

3. sæti

Lilja Alfreðsdóttir

mennta- og menningarmálaráðherra

„Sýndi vasklega framgöngu í sjónvarpsviðtali eftir Klausturfokkið. Sagði ofbeldismönnum sannleikann – þeir fara ekki með dagskrárvaldið. Vonandi rætist það.

Minning um hetju

Stefán Karl Stefánsson

„Við gerum okkur ekki grein fyrir hversu ógeðslega stór persónuleiki Stefán Karl var á heimsvísu. Heilu internetsamfélögin fóru á hliðina við að syrgja Robbie Rotten. Svo var hann bara stórkostlegur baráttumaður fyrir bæði börn og náttúru.

2. sæti

Dagur B. Eggertsson

borgarstjóri

„Borgarstjóri hefur því miður klúðrað alltof mörgu þetta árið til að sleppa við að komast í skúrkaflokkinn; hæst ber auðvitað yfirkeyrslur í nokkrum verkefnum, að hann skuli nánast alltaf hlaupa í felur þegar svara þarf fyrir erfið mál og birtast svo eins og sprellikarl þegar fagnað er góðum árangri.

„Málefni Reykjavíkur eru ein sorgarsaga.

3. sæti

Kristján Loftsson

útgerðarmaður

„Er freki ríki kallinn sem þolir að tapa tugum milljóna á hverju ári í tilgangslausar veiðar á langreyði, einkum til að gefa umhverfisverndarsinnum og dýravinum langt nef og sýna landsmönnum að sá sem á nógan pening fær alltaf sínu framgengt. Kristjáni er skítsama þó enginn vilji kaupa kjötið. Kristján er fulltrúi möntrunnar „ég á þetta, ég má þetta“. Kristján er skúrkur.

ÁLITSGJAFAR: DÓMNEFND: Gísli Ásgeirsson, þýðandi, Linda Blöndal, dagskrárgerðarkona á Hringbraut, Hólmfríður Berentsdóttir, hjúkrunarfræðingur og laganemi, Markús Þórhallsson, sagnfræðingur og dagskrárgerðarmaður á Útvarpi Sögu, Valur Grettisson, ritstjóri Reykjavik Grapevine, Ellý Ármanns, myndlistar- og spákona, Hjörvar Hafliðason, dagskrárgerðarmaður á FM957, Hrafn Jónsson, kvikmyndagerðarmaður og pistlahöfundur, Ugla Stefanía Kristjönudóttir Jónsdóttir kynjafræðingur.

STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:

GULLÖLD SVEIFLUNNAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG

6. JANÚAR KL. 20.00

Friðrik Ómar

Hansa

Jógvan

Katrín Halldóra

STJÓRNANDI & KYNNIR:
Sigurður Flosason

OLW

Sænskar GÆÐAVÖRUR

139 kr. 200 g

Olw Saltstangir
250 g

259 kr. 275 g

Olw Kartöfluflögur
3 tegundir, 275 g

179 kr. 165 g

Pringles Snakk
3 tegundir, 165 g

259 kr. 175 g

Voga ídýfur
175 g, 4 teg.

179 kr. 170 g

Doritos Snakk
3 tegundir, 170 g

98 kr. 1 l

Pepsi
1 lítri

95 kr. 200 ml

Britvic Gos
3 tegundir, 200 ml

298 kr. 350 ml

Bónus Graflaxsósa
350 ml

ÍSLENSKUR
Lax

2.979 kr. kg

NF Reyktur og grafinn lax
Flök

Brunatími allt að
10 KLST.

398 kr. stk.

Hansa Útikerti
Stórt

Brunatími
4-5 KLST.

2stk.

159 kr. 2 stk.

Hansa Útikerti
2 stk.

ÍSLENSK
framleiðsla

298 kr. stk.

Bjarg Útikerti
Íslenskt

Verð gildir til og með **31. desember** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

HÁTÍÐARMATUR
á góðu verði í Bónus

4.598 kr. kg

Nautalund
Þýskaland, frosin

Opnunartími
fram að áramótum

29. des.	**10:00-20:00**	Laugardagur
30. des.	**10:00-19:00**	Sunnudagur
31. des.	**10:00-15:00**	Gamlársdagur

Gleðilegt nýtt ár!

98% kjöt

2.198 kr. kg

Kalkúnabringa
Þýskaland, frosin

Ferskur
VEISLUFUGL
með fyllingu

1.098 kr. kg

Veislufugl
Með fyllingu, ferskur

500ml

AÐEINS AÐ HITA

498 kr. 500 ml

ÍS Piparostarjómasósa, 500 ml
ÍS Rjómasveppasósa, 500 ml

Fullmeyrnað
ÍSLENSKT
Ungnautakjöt

ÍSLENSKT gjörið svo vel

4.598 kr. kg

ÍN Ungnauta Ribeye
Ferskt og fullmeyrnað

TILBÚIÐ TIL SOUS VIDE ELDUNAR
SOUS VIDE

4.598 kr. kg

ÍN Ungnauta Fillet
Ferskt og fullmeyrnað

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
29. DESEMBER 2018 LAUGARDAGUR

Ástkær eiginmaður minn, faðir og afi,
Sigurður Símon Sigurðsson
Fossheiði 15, Selfossi,
lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands fimmtudaginn 27. desember.

Ingibjörg Guðmundsdóttir
Guðrún Halldóra Sigurðardóttir
Laufey Soffía Þórsdóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Kristín Ingólfsdóttir

Sverrir Einarsson

Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Sími: 565 5892 & 896 8242

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

ATHÖFN ÚTFARAÞJÓNUSTA - s: 551 7080 & 691 0919
athofn@athofn.is - www.athofn.is

Nærgætni, hlýja og virðing
Við andlát ástvinar

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

„Nándin er mikil bæði við bæjarbúa og náttúruna," segir Alexandra um lífið á Skagaströnd. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Lúxus að vera bara þrjár mínútur að labba í vinnuna

Alexandra Jóhannesdóttir er nýr sveitarstjóri á Skagaströnd. Hún tók við veldissprotanum viku fyrir jól og flytur með búslóðina norður nú í byrjun nýs árs. Hún segir viðtökurnar fyrir norðan hafa verið hlýjar og lítur björtum augum á framhaldið.

Þó Alexandra Jóhannesdóttir sé borgarbarn að uppruna þá líst henni vel á sig á Skagaströnd, enda sótti hún um sveitarstjórastarf þar – og fékk. „Ég var fyrir norðan í eina viku fyrir jólin, langaði að taka smá snúning þar áður en árinu lyki og flyt svo með mitt hafurtask þangað núna upp úr áramótum," segir hún. Kveðst hafa skrifað undir ráðningarsamninginn í september en þurft að vinna uppsagnarfrest í Reykjavík og einungis tekið tveggja daga frí á milli starfa.

Þó Alexandra sé bara þrítug að aldri hefur hún verið framkvæmdastjóri í tveimur fyrirtækjum. Nú síðast vann hún sem almennur lögfræðingur í samsteypu sem heitir IP Eignarhald en hún segir nýja embættið frumraun hennar í sveitarstjórnarstarfi. „Mig langaði að breyta til og líka að skipta um umhverfi, komast út úr bænum og í þessa ró sem fylgir lífi úti á landi, eins og ég geri mér það í hugarlund að minnsta kosti," segir hún og fullyrðir að reynsla hennar af fyrstu dögunum á Skagaströnd lofi góðu. „Mér þótti mjög gott að koma norður, þar tóku mér allir af mikilli hlýju og vinsemd. Þetta er ööru vísi samfélag en í bænum, nándin er svo mikil bæði við bæjarbúa og náttúruna og allt var gert til að bjóða mig velkomna."

Tæplega 500 íbúar eru á Skagaströnd, að sögn Alexöndru. Grunnþjónustan sem er á hendi sveitarfélagsins er þó sú sama og í fjölmennari sveitarfélögum og skyldurnar þær sömu. „Svo er hlutverk sveitarstjóra Skagastrandar aðeins viðameira en víða annars staðar því hann er hafnarvörður á staðnum. Einnig sinnir hann starfi framkvæmdastjóra félagsþjónustu Austur-Húnavatnssýslu, það er byggðasamlag um það verkefni og sveitarstjórinn á Skagaströnd er yfir málaflokknum. Það er því í ýmis horn að líta," segir Alexandra og bætir við. „En ég er með gott fólk í kring um mig sem þekkir til og það er gríðarlega mikilvægt."

Húsnæðisskortur er ekki vandamál á Skagaströnd og Alexandra kveðst vera komin með litla raðhússíbúð rétt hjá bæjarskrifstofunni. „Það er mikill lúxus að vera þrjár mínútur að labba í vinnuna í stað þess að vera kannski hálftíma eða fjörutíu mínútur í bílnum eins og margir búa við fyrir sunnan. Mér finnst yndislegt að geta farið út að labba með hundinn í morgunsárið og mæta svo beint í vinnuna." Hún segir lögfræðiþekkinguna ugglaust koma henni vel í þessu nýja starfi og sá stjórnsýslubakgrunnur sem henni fylgi. „Almenn lögfræði nýtist í raun og veru á hvaða sviði sem er," segir hún. „Það er alltaf verið að vinna með eitthvert regluverk, því er gott að vera vel læs á það."

gun@frettabladid.is

Ástkær móðir okkar, amma og langamma,
Ingibjörg Árnadóttir
Látraströnd 50, Seltjarnarnesi,
andaðist á Landspítalanum þann 9. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Þorbjörg Nanna Haraldsdóttir
Kristjana Edda Haraldsdóttir
Heimir Haraldsson
Ágúst Fjeldsted
Hermann Sigurðsson
Ilia Anna Haarde
Sigríður Dögg Arnardóttir
og barnabarnabörn.

Yndislega dóttir okkar, systir og mágkona,
Laufey Eiríksdóttir
Blikaási 1, Hafnarfirði,
andaðist 26. desember á líknardeild LSH í Kópavogi. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Arnþrúður Þórðardóttir
Gustav Þór
Árni Þór
Eiríkur Bj. Barðason
Álfhildur
Andrea Helga
og aðrir ástvinir.

ÞETTA GERÐIST: 30. DESEMBER 1980

Frönskum landflótta manni var vísað brott frá Íslandi

Frakkanum Patrick Gervasoni var vísað úr landi þennan mánaðardag árið 1980 eftir miklar deilur. Hann var eftirlýstur fyrir að neita að gegna herskyldu í heimalandinu en flúði fyrst til Danmerkur og sótti skriflega um hæli á Íslandi í apríl 1980, kom svo með Smyrli til landsins í september til að þrýsta á um afgreiðslu málsins. Þar framvísaði hann hollensku atvinnuskírteini undir nafninu Dominique Licien van Hoove og kvaðst hafa glatað vegabréfinu á leiðinni.

Málið velktist í íslenska dómskerfinu og fjölmiðlar og almenningur blandaði sér í það. Haldinn var fjölmennur útifundur á Lækjartorgi í október þar sem siðferðis- og mannúðarrök voru áberandi.

Dómsmálaráðherrann, Friðjón Þórðarson, taldi að gæti þyrfti öryggis landsins, deila mætti um hvort um pólitískan flóttamann væri að ræða en útilokað væri að hafa landið opið fyrir hverjum sem væri.

Ástkær móðursystir okkar og frænka,

Erla M. Jónsdóttir

Mörkinni, Suðurlandsbraut 62, áður Langholtsvegi 99,

lést á Landakotsspítala 23. desember. Útförin fer fram frá Langholtskirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

María V. Hauksdóttir **Sveinn Þrastarson**
Sigurlaug Erla Hauksdóttir
Jón Þór Haukssson
Elísabet Sveinsdóttir **Kristinn Sverrisson**
Bjarki Hrafn Sveinsson
Erla Margrét Sveinsdóttir **Dagbjartur Ísak Pálsson**

Ástkær eiginkona mín, móðir, stjúpmóðir, dóttir, systir og frænka,

Erla Sigrún Viggosdóttir

lést á Landspítalanum, Hringbraut, 20. des. sl. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju 3. janúar kl. 13.00.

Bragi Valgeirsson
Brynhildur Íris Bragadóttir
Sandra Björk Bragadóttir
Anna Eir Bragadóttir
Viggo Mortensen **Bergþóra Þórðardóttir**
Gerða Jenný Viggosdottir **Halldór Garðarsson**
Magni Þór Mortensen **Hrefna Arnardóttir**
Auður, Elín, Baldur Örn, Kári Hrafn

Eiginkona mín, móðir okkar, dóttir og systir,

Hjördís Guðmundsdóttir

lést sunnudaginn 16. desember á Hospital Universitario La Paz í Madrid. Bálför hefur farið fram.

Marco De Aguilar Milanese
Ulysses De Aguilar Gudmundsson
Thrystan Ari De Aguilar Gudmundsson
Jóhanna Sigurðardóttir
Ragnhildur Guðmundsdóttir
Elín Guðmundsdóttir
og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Þórður Helgason

(Diddi)
vélstjóri,
Suðurgötu 96, Hafnarfirði,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Sólvangi 25. desember. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Hulda Þórðardóttir
Arnþrúður Þórðardóttir **Eiríkur Bj. Barðason**
Guðmundur Þórðarson **Fríða Eyjólfsdóttir**
Ólafur Örn Þórðarson **Erna Jóhannesdóttir**
Guðbjörn Þór Þórðarson **Brynja Traustadóttir**
María Ólafsdóttir
afabörn og langafabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

Hjartans þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför ástkærrar frænku okkar og vinkonu,

Önnu Borgar

Hrafnistu, Boðaþingi.

Anna Elísabet, Elín, Óskar, Páll Borg og fjölskyldur.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Guðrún Ingibjörg Björnsdóttir

Brekkugötu 36, Akureyri,

lést á öldrunarheimilinu Hlíð 25. desember. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.30.

Sigþrúður Tobíasdóttir **Lúðvík Freyr Jóhannsson**
Sigurlaug Anna Tobíasdóttir **Páll E. Þorkelsson**
Gísli Sigurðsson
ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðbjörg Flygenring

Hringbraut 67, Hafnarfirði,

andaðist 27. desember. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Ingólfur Flygenring
Magnús Flygenring **Hildur Guðfinnsdóttir**
Þóra Flygenring **Sigurður Arnórsson**
Unnur Flygenring **Gunnlaugur Bjarnason**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Pálmi Steinar Sigurbjörnsson

stýrimaður,
Sléttuvegi 31,

lést sunnudaginn 23. desember. Útförin verður auglýst síðar.

Ólafía Guðlaug Þórhallsdóttir
Halla Bergþóra Pálmadóttir
Björn Steinar Pálmason Johanna Elizabeth Van Schalkwyk
Ariadne Líf, Embla Elizabeth, Harpa Emilía Shelagh

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Baldur Ragnarsson

kennari, þýðandi og skáld,
Sogavegi 170, Reykjavík,

sem lést á jóladag, 25. desember, verður jarðsunginn frá Langholtskirkju miðvikudaginn 2. janúar klukkan 13.00.

Þórey Mjallhvít H. Kolbeins
Ragnar Baldursson **Dagný Ming Chen**
Lára S. Baldursdóttir **Atli Geir Jóhannesson**
Halldór Baldursson **Hlíf Una Bárudóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Erla Friðbjörnsdóttir

frá Grenimel, Grenivík,

lést á Grenilundi 23. desember. Útför hennar fer fram frá Grenivíkurkirkju laugardaginn 5. janúar kl. 14.

Anna Pétursdóttir **Kristinn Skúlason**
Birgir Pétursson **Aðalheiður Jóhannsdóttir**
Sigurbjörg Helga Pétursdóttir **Jón Bragi Skírnisson**
Friðbjörn Axel Pétursson
Jón Ásgeir Pétursson **Elín Berglind Skúladóttir**
Guðrún Hildur Pétursdóttir **Helgi Teitur Helgason**
ömmu- og langömmubörn.

Þökkum innilega hlýhug og samúð við andlát og útför okkar elskulegu

Önnu Maríu Tómasdóttur

Gústaf Lilliendahl
Jónas Rafn Lilliendahl **Margrét Katrín Erlingsdóttir**
Atli Lilliendahl **Inge Heinrich**
Margrét Lilliendahl **Jón Bjarnason**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Þórunn Játvarðardóttir

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut 24. desember. Jarðarförin fer fram frá Reykhólakirkju laugardaginn 5. janúar kl. 13.30.

Gústaf Jökull Ólafsson **Herdís Erna Matthíasdóttir**
Margrét B. Ólafsdóttir **Jón Þór Bjarnason**
Gyða Lóa Ólafsdóttir **Jan Ruby Olsen**
Hlynur Gunnarsson **Viktoría Rán Ólafsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, tengdasonur og afi,

Valtýr E. Valtýsson

Grenibyggð 22, Mosfellsbæ,

andaðist á Landspítalanum við Hringbraut aðfaranótt fimmtudagsins 27. desember. Útförin fer fram frá Vídalínskirkju föstudaginn 4. janúar klukkan 13.00.

Björk Einisdóttir
Jónas Valtýsson **Erla María Árnadóttir**
Helena Björk Valtýsdóttir **Guðni Þór Björgvinsson**
Marsibil Katrín Guðmundsdóttir
barnabörn.

Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Magnús Kristján Magnússon

lést þann 12. desember síðastliðinn. Útför hefur þegar farið fram.

Aðstandendur

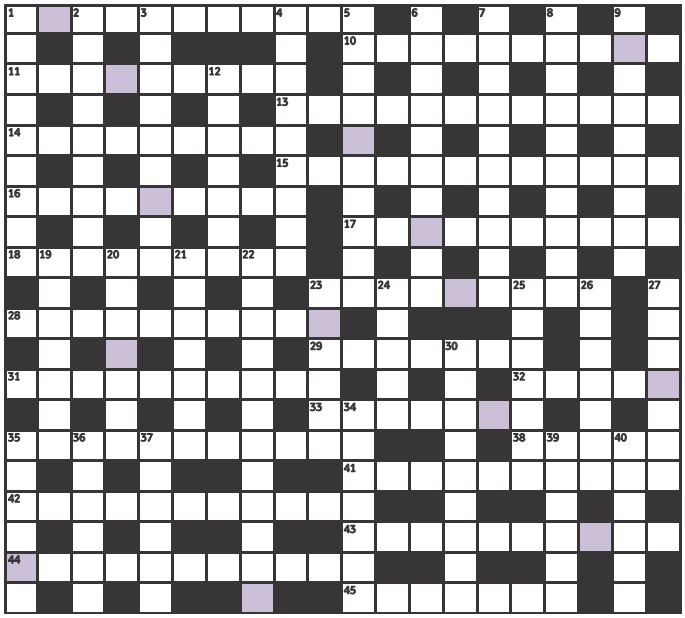
Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og systur,

Sólrúnar Helgu Hjálmarsdóttur

Norðurgarði 11, Hvolsvelli.

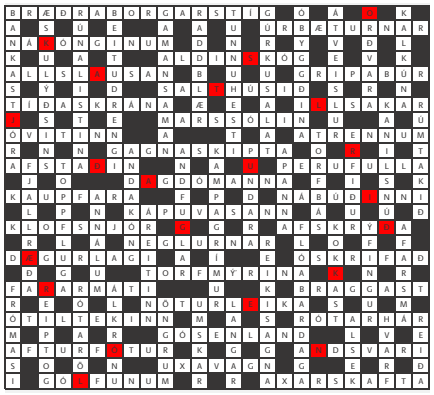
Guðrún Ásta Lárusdóttir **Guðmundur Pálsson**
Vilborg Linda Indriðadóttir **Jón Þór Stefánsson**
Helga Björg Dagbjartsdóttir **Magnús Einarsson**
Vigfús Jón Dagbjartsson
Guðlaug Margrét Dagbjartsd. **Björn Bragi Sævarsson**
Sveinbjörg María Dagbjartsd.
Sævar Hjálmarsson **Dagný Guðmundsdóttir**
og barnabörn.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

KERTALJÓS OG KLÆÐIN RAUÐ



LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist gamall klassíker sem verður vonandi á borðum landsmanna um ókomna tíð. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 4. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „29. desember“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Þrír dagar og eitt líf** eftir **Pierre Lemaitre** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Friða Garðarsdóttir, Kópavogur 200.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Skoða líkleg áhrif hinna djöfullegu tóla þrisvar áður en til þeirra er gripið (11)
10 Kastið nú fram ykkar sýn á miðilinn (10)
11 Skapið fallega tertu þótt formið vanti (9)
13 Tælum kærleikans miðstöð með blómum (12)
14 Salta hinn allt of salta sjó (9)
15 Friðsamar eftir að blótið skilaði tilætlaðri sætt (12)
16 Sló korn þótt slíkt væri hvergi að sjá (9)
17 Að utan kemur töf og nokkur fjarlægð frá ystu brún (10)
18 Dauð linar uppnám fólks vegna þurrðar námu (9)
23 Staðlaðir og dreifðir frægðarsögum af Sam (9)
28 Held ég noti flotana til hátíðabrigða og búningana líka (10)
29 Margkeyrð og útkeyrð (7)
31 Rammt er rándýr, öflugt sem Aslan (10)
32 Rauð býr við fullkomið ríkidæmi (5)
33 Stjórn felldi þann sem stjórnar (7)
35 Þær koma síðar og óglaðar vegna seinni gangna (11)
38 Sjá á og telja (5)
41 Alltaf á úrþvættið peninga þrátt fyrir blankheitin (10)
42 Ísmolinn er kalinn (11)
43 Finn amrískan giljapening í Skorulægð (10)
44 Ekki þrá allar pásur fram á haust en einhverjar þó (11)
45 Og þá að unninni húsfreyjunni – sú er ringluð! (7)

LÓÐRÉTT

1 Sé drungalega barma hverfa inn í suddaleg ský (9)
2 Farið þið upp á jaka? Er það það sem þetta sport snýst um? (9)
3 Skila ormi því sem hann spann, enda rammflækt (9)
4 Nú liggur á rógi um æði óþýðar (9)
5 Reyna að dulbúa asna sem sebrahest – telst það til afglapa? (10)
6 Veiki vörn þegar bólusetningar eru eina vitið (10)
7 Í draumum mínum siglum við á draumaskipum (10)
8 Lagfærði tilkall mitt til bóta gagnvart tilkalli annarra (10)
9 Hliðruðu Viðskiptablaðinu og Vikunni (9)
12 Tóku með sér verkfæri á ráðstefnu um tónbil (7)
19 Undanhald áður en bolti fer á loft er ósigur (7)
20 Fékk ást á kolanum eftir blund (7)
21 Cyrano þykir ríkulega ranavæddur (7)
22 Enn er dögun opinberun (12)
23 Kisa vill hafa þá bæði sæta og klára (6)
24 Mælið það sem mest er (5)
25 Þær voru allar giska snemma, en ég man ekki hvenær (7)
26 Láta þau fara sem ég bægi frá hlunnindavogi (7)
27 Lóðahreinsun við heita holu (7)
30 Matreiði kollu með pottloki fagmannsins (9)
34 Ætli næstu misseri valdi vonbrigðum, eða næ ég því sem ég ætla mér? (7)
35 Því sem ganga mun frá móður til dóttur verður ekki haggað (6)
36 Mín bumba er til að berja (6)
37 Hrærir í stafsetningu á alþjóðlegum félagskap og uppsker óreiðu (6)
39 Kjaftaði Örn virkilega frá? Er hann eitthvað verri? (6)
40 Karlinn nötraði er hann húðaði krúsina (6)

LÉTT

	1	4		2				
	2				4		9	5
3	5					6		
			1			9	6	
8	4	9			2			
7				5		2		
		5	7	4			2	
						4	1	
	9	6		1		7		

MIÐLUNGS

		7	3		8	4	6	9
2		3				5		1
			6			2		
6		4					3	
								8
			4			7		2
3		8	5	4				
5			7		3		9	
7				9	2			4

ÞUNG

1	7						2	4
4					2			
	5	9	3					
9				3	7			8
	1	4		2	9		3	
8			9	6				5
			1			3		
		5		8			1	

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

1	3	7	6	9	2	8	4	5
6	8	4	7	1	5	9	2	3
9	5	2	3	4	8	6	7	1
5	2	8	4	6	3	1	9	7
7	4	6	9	5	1	2	3	8
3	9	1	8	2	7	5	6	4
2	6	5	1	3	4	7	8	9
4	7	9	5	8	6	3	1	2
8	1	3	2	7	9	4	5	6

3	4	6	2	1	8	7	5	9
5	7	8	3	9	4	1	2	6
9	1	2	5	6	7	8	3	4
8	6	4	9	7	3	2	1	5
7	5	9	8	2	1	4	6	3
1	2	3	4	5	6	9	7	8
2	8	1	6	4	5	3	9	7
6	3	7	1	8	9	5	4	2
4	9	5	7	3	2	6	8	1

4	9	3	5	1	7	8	2	6
7	1	5	2	8	6	4	3	9
8	2	6	9	3	4	7	1	5
3	4	1	6	2	5	9	7	8
9	5	7	1	4	8	2	6	3
2	6	8	7	9	3	1	5	4
1	3	4	8	6	2	5	9	7
5	8	9	3	7	1	6	4	2
6	7	2	4	5	9	3	8	1

Skák

Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Dmitry Andreikin (2725) átti leik gegn Peter Svidler (2753) á HM í atskák í fyrradag.

25...Dxh2+!! 26. Kxh2 Hxh4+ 27. Kg3 Hh3+ 28. Kf4 Hf3+ 29. Ke5 Hg6! 0-1. Glæsileg endalok. Andreikin var einn sjö keppenda sem var efstur fyrir lokadaginn sem fram fór í gær.

Í dag og á morgun fer fram HM í hraðskák.

Bridge

Ísak Örn Sigurðsson

VARFÆRNI BORGAÐI SIG

Hjónin snjöllu frá Siglufirði, Björk Jónsdóttir og Jón Sigurbjörnsson enduðu í efsta sæti og hömpuðu Íslandsmeistaratitli á Íslandsmóti (tvímenningskeppni) eldri spilara sem spilað var 9. desember síðastliðinn. Alls tóku 26 pör þátt í þessari keppni. Reglurnar um þátttökurétt eru þær að spilarar verða að vera búnir að ná 50 ára aldri og parið þarf að vera a.m.k. 110 ára samtals. Björk og Jón enduðu með 57,9% skor, en pörin í öðru og þriðja sæti (Aðalsteinn Jörgensen-Sigurður Sverrisson og Lárus Pétursson-Sveinbjörn Eyjólfsson) fengu bæði 55,7% skor. Björk og Jón unnu titilinn á varfærni og vandaðri spilamennsku. Gott dæmi um verðlaun fyrir varfærni þeirra er þetta spil úr 8. umferð keppninnar. Jón sat í austur og var með erfiða skiptingu eftir hindrunaropnun suðurs. Suður var gjafari og NS á hættu:

Norður
♠ D32
♥ 87653
♦ 10953
♣ Á

Vestur
♠ KG10764
♥ D10
♦ 87
♣ G87

Austur
♠ 95
♥ ÁK92
♦ ÁDG62
♣ D3

Suður
♠ Á8
♥ G4
♦ K4
♣ K1096542

Jón sat í austur og vissi að „menn“ áttu jafnan mikið fyrir hindrunaropnun á hættu gegn utan. Hann var ekki með hagstæða skiptingu í hálitunum og þess vegna komu aðeins 3 ♦ sögn og pass til greina. Jón var eðlilega hræddur við að fá 4 ♠ „í hausinn“ við dobli og fékk óvænt verðlaun við að velja pass. Sjö pör spiluðu 4 ♠ á spil AV, eitt par 3 ♠ og eitt par 2 ♠. Allar tölurnar enduðu í NS nema ein tala sem var í AV (hreinn toppur 24-0) fyrir vörn gegn 3 ♣. Vörnin fékk sína upplögðu 5 slagi (1 á ♠, 2 á ♥, 1 á ♦ og 1 á ♣).

FLUGELDASALAN
PÚÐURKERLINGIN

ÓDÝRARI FLUGELDAR SKÓGARLIND 1

FLUGELDASALAN
PÚÐURKERLINGIN

Franskt

Landsins mesta úrval

Hagkaups Papriku & chili sulta og Beikonsulta
Tilvaldar á ostana

Franskir sælkeraostar í úrvali

verð frá **599** kr/stk

Íslenskar villigæsabringur

6.999 kr/kg

Franskar andabringur

3.399 kr/kg

Krónhjartarlundir

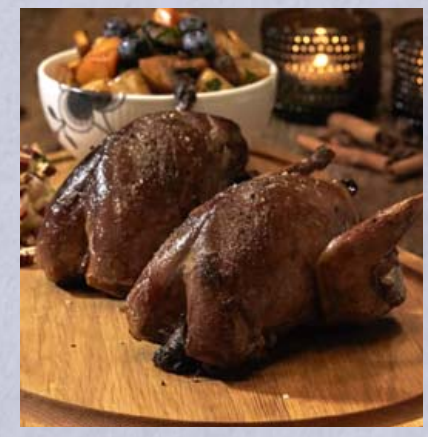
verð frá **6.999** kr/kg

Peking önd

3.199 kr/kg

Hreindýr file & lundir

9.999 kr/kg



Rjúpa

649 kr/stk

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira fyrir áramót

Hagkaups kalkúnafylling

Tilbúin gæða fylling með beikoni

1.299 kr/pk

Ferskur íslenskur kalkúnn

Urban Accents

Turkey Brine & Rub tryggir þér safaríkari kalkún

verð frá **799** kr/pk

Hagkaups hamborgarhryggur er saltminni og þarf því aðeins að elda í u.þ.b 90 mín í ofni

Hagkaups hangikjöt Saltminna

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

HAGKAUP

Meira **svona** *alla daga*

KRAKKAR

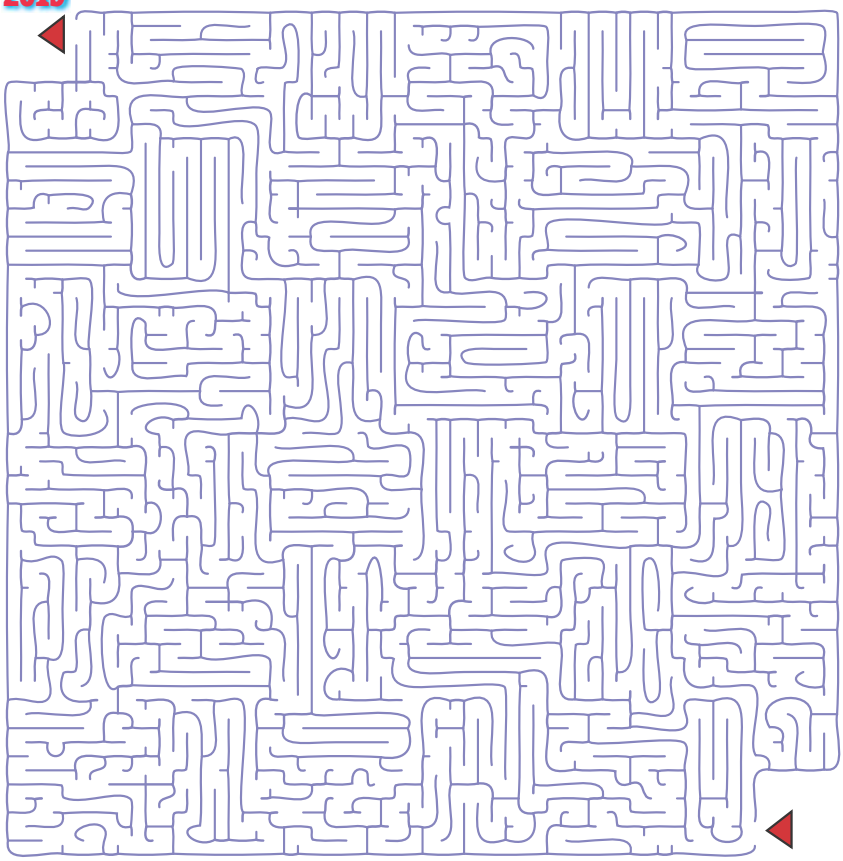
Konráð og félagar á ferð og flugi

333

Hvað skyldi nú árið 2019 bera í skauti sér fyrir Konráð og félaga?

Ætli þau muni komast í gegnum allar þrautir ársins?

2019



2018

En þú, kemst þú í gegnum völundarhús ársins?

Listaverkið

Edda Björk Kristjánsdóttir, sjö ára, sendi blaðinu þessa mynd af hreindýri sem setti slaufu í hárið sitt í tilefni af jólunum.

Berta María fékk alvöru fullorðinssaumavél í jólagjöf. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vildi ekki að kvöldið tæki enda

Bertu Maríu Þorkelsdóttur sem er tíu ára fannst aðfangadagskvöld líða allt of fljótt.

Berta María kann vel að meta jólin og henni fannst nýliðið aðfangadagskvöld það besta sem hún hefur upplifað. Hvernig var það?

Við fórum til ömmu og afa í Goðatúni, borðuðum hamborgarhrygg og heimatilbúinn ís. Ég fékk alls konar fallega hluti frá ættingjum mínum og vinum, til dæmis Harry Potter tösku, vettlinga, peysur, málverk eftir ömmu mína og alvöru fullorðinssaumavél! Mig langaði ekki að fara að sofa af því ég vildi ekki að kvöldið tæki enda.

Hefur þú lesið eða horft á eitthvað athyglisvert um jólin? Ég las bókina Miðnæturgengið, það er falleg saga. Nú er ég að lesa Harry Potter og eldbikarinn sem ég fékk í jólagjöf og er spennandi.

Hvað hefur þú gert fleira í jólafríinu? Leikið við vini og vinkonur, meðal annars úti á trampólíni (Já, ég er með trampólín úti í garði allt árið ... engar áhyggjur það er niðurgrafið svo það getur ekki fokið), lesið bækur, leikið við bróður minn og farið í veislur.

Hvað gerir þú á gamlárskvöld? Líklega förum við til bróður mömmu í Garðabæ. Þar borðum við saman, horfum á Skaupið og fylgjumst með í sjónvarpinu þegar gamla árið hverfur og það nýja birtist, skálum fyrir nýja árinu og förum svo út að skjóta upp flugeldum.

Eitthvað sérstakt sem þig langar að gera á nýja árinu? Mig langar að lesa meira og er byrjuð í lestrarátaki þar sem ég reyni að lesa í allavega klukkutíma á dag. Ég tek sjálf tímann eða fæ mömmu eða pabba til að gera það, sérstaklega þegar ég er í bílnum og hef enga klukku. Átakið gengur mjög vel, ég hef náð markmiðum mínum allan desember. Svo langar mig að vera enn betri manneskja á næsta ári en á þessu.

Hver eru helstu áhugamálin? Körfubolti, Harry Potter og klarínett. Ég æfi körfubolta hjá Val, er svo að byrja í A-sveit Skólahljómsveitar Austurbæjar eftir áramót og er mjög spennt! Mér finnst líka gaman að skrifa sögur, lesa og sauma á saumavél.

Er einhver staður í heiminum sem þig langar mest að skoða? London. Af því að þar er Harry Potter safnið.

Hvað dreymir þig um að verða? Leikari eða rithöfundur.

PIER

30-70%

AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

ÚTSALA

20%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÖÐRUM VÖRUM

SMÁRATORG
29. des: 10-18
30. des: 12-18
31. des: 09-13

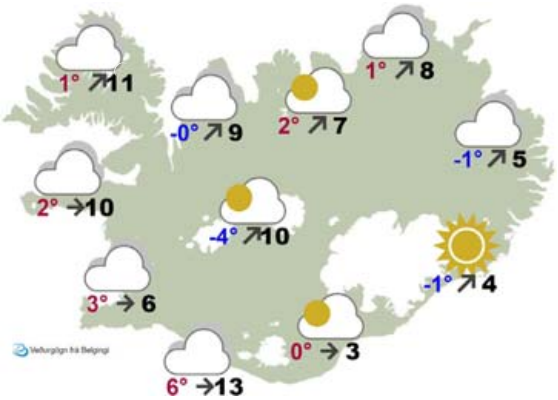
KORPUTORG
29. des: 12-18
30. des: 12-18
31. des: LOKAÐ

SELFOSS
29. des: 10-18
30. des: 12-18
31. des: LOKAÐ

PIER
www.pier.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Suðvestan 10-18 m/s í dag. Skúrir eða él, en léttskýjað austan til á landinu. Hiti 1-2 gráður við suðurströndina en annars vægt frost í öðrum landshlutum.

Heimurinn

Kaupmannah. 8°	Oslo 0°	Stokkhólmur 1°	Gautaborg 6°	Helsinki 2°	Þórshöfn 6°	Nuuk -5°
London 11°	Amsterdam 9°	Paris 7°	Berlin 6°	Madrid 10°	Brussel 7°	Róm 11°
Boston 9°	New York 8°	Orlando 19°	Moskva -10°	Singapúr 28°	Tókýó 0°	Sydney 24°

KOMDU Í KOLAPORTIÐ
– dásamleg deild samfélagsins
OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17
KVIKA

Reykjavík

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
5° ↖12	6° ↗10	4° ↖10	7° ↑11	7° ↑11

Ísafjörður

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-2° ←4	-3° ↙21	-4° ←7	2° ↑8	2° ↖10

Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-3° ←2	1° ↘8	-4° ←3	3° ↑5	2° ↖4

Egilsstaðir

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-1° ←6	3° ↗7	-2° ↓3	3° ↑6	4° ↑11

Kirkjubæjarklaustur

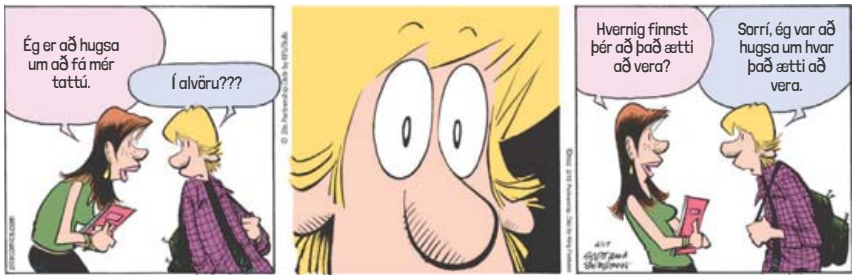
Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
1° ↙4	4° ↗12	1° ←8	4° ↙3	6° ↑9

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚTSALAN ER HAFIN

ALLT AÐ 72% AFSLÁTTUR

ELKO

Þegar langamma vildi drepa pabba

Garpur Elísabetarson byggir stuttmynd sína Frú Regínu á sönnum atburðum í fjölskyldu sinni, þegar langamma hans, Elísabet Engilráð, lagði á ráðin um að drepa föður hans.

„Mamma gaf alla sína ást, allan sinn kærleika. Allt sem hún átti, alveg sama hvað hún var lasin," segir Garpur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Saga fjölskyldu minnar er efniviður í miklu meira en þessa mynd. Þetta er bara byrjunin," segir Garpur Elísabetarson um nýja stuttmynd sína, Frú Regínu. Myndin var sýnd á sérstakri boðssýningu í Bíói Paradís í vikunni en verður á dagskrá RÚV fljótlega á nýju ári.

Myndin fjallar um langömmu Garps, Elísabetu Engilráð, sem Kristbjörg Kjeld leikur.

„Langamma mín lagði á ráðin um að drepa föður minn. Hún var ekki sátt við samband hans við móður mína og hafði miklar áhyggjur af neyslu þeirra beggja og ógæfu sem henni tengdist," segir Garpur.

Foreldrar Garps eru Elísabet Jökulsdóttir skáld og Ingi Bæringsson áfengisráðgjafi. Þau áttu saman Garp og tvíburabróður hans Jökul. Á þeim tíma sem langamma þeirra lagði á ráðin voru þeir bræður ófæddir. „Ég hélt alltaf að þetta væri bara einhver draugasaga. Að langamma mín hefði haft það í hyggju að drepa pabba minn. Svo þegar ég fór að heyra þessa sögu oftar og oftar héðan og þaðan úr fjölskyldunni, og að hún vildi draga bræður mömmu inn í málið, ákvað ég að spyrja nánar út í þetta. Út frá þeim svörum sem ég fékk skrifaði ég söguna og seinna handritið," segir Garpur frá.

„En auðvitað gerist ekki neitt. Pabbi varð edrú þegar við vorum fjögurra ára gamlir og mamma fáeinum árum seinna. Pabba og langömmu varð þá vel til vina," segir Garpur.

„Það er óhætt að segja að konur í minni ætt séu nokkuð harðar af sér. Ég þekkti langömmu sem ljúfa konu og það að hún hefði viljað ganga svona langt í von um að bæta líf dótturdóttur sinnar og okkar kom mér á óvart," segir hann.

Garpur segir líf þeirra bræðra í æsku hafa markast af líðan og heilsu foreldra þeirra. Skólagangan var til að mynda ansi brösug. „Við erum svo litlir þegar það versta er að ganga yfir. Ég man ekki mikið eftir neyslu og áfengi á heimilinu. Ég veit samt alveg í hvaða umhverfi við vorum, við bræður. En við fæðumst svona inn í endann á brjálæðinu öllu saman. Mamma og pabbi skilja og mamma fór í meðferð þegar við vorum níu ára gamlir. Ég tengi ekki endilega áfengi við allt sem gekk á í okkar lífi.

Mamma var nefnilega greind með geðhvörf á þessum tíma. Við vissum aldrei að hún væri veik. Það var oft verið að segja það við okkur bræður. En við skildum það ekki. Skildum ekki hvers vegna hún kom sér ekki fram úr rúminu í marga daga. Eða hvers vegna hún hvarf stundum,"

Kristbjörg Kjeld og Garpur við tökur á myndinni. MYND/RUT SIGURÐARDÓTTIR

segir Garpur sem segir þá bræður hafa bundist sterkari böndum en ella vegna aðstæðna. Þeir sáu oft um sig sjálfir og þótt það hafi stundum verið erfitt þá vildu þeir fæstu breyta.

„Við áttum hvor annan að. Það er það sem ég veit að kom okkur í gegnum þetta þegar ég lít til baka. En svo skiptu margir sér af okkur. Öll okkar ár í Hagaskóla hringdi ritarinn á skólaskrifstofunni í okkur til að vekja okkur og mæta í skólann. Svo mættum við bara einhvern tímann um hádegisbil," segir Garpur og hlær. „Við vorum líka mikið í slagsmálum, áttum í útistöðum við kennara og jafnvel ryskingum. Ég var oft hjá skólastjóranum. Stundum oft í viku," segir hann.

Hann segir marga furða sig á því hversu vel þeim bræðrum hafi gengið í lífinu þrátt fyrir erfiðleikana. „Já, margir spyrja okkur að þessu, þið drekkið ekki, reykið ekki. Stundið heilbrigt líferni. Hvernig rættist eiginlega úr ykkur?

Ég get auðvitað ekki svarað því. En ég hef samt mínar hugmyndir um það. Þótt mamma sé geðveik og pabbi alkóhólisti þá gerðu þau sitt og tókust á við vandamál sín. Við vissum að við vorum elskaðir. Mamma gaf alla sína ást, allan sinn kærleika. Allt sem hún átti, alveg sama hvað hún var lasin.

Og þótt við höfum ekki alist upp hjá pabba þá var hann oft til staðar. Hann er einn vitrasti maður sem ég þekki og hefur hjálpað mörgum síðan hann varð edrú. Við gátum leitað til hans. Við bárum óttablandna virðingu fyrir honum. Ef ég og bróðir minn höfðum gert eitthvað af okkur, þá var okkur sama ef það var hringt í mömmu til að láta hana vita. En annað gilti ef það var hringt í pabba," segir Garpur.

„Hann öskraði ekki á okkur. Hann lét okkur ræða það sem við höfðum gert. Og það er nú einu sinni þannig að ef maður gerir eitthvað heimskulegt og þarf að útskýra það fyrir einhverjum öðrum, þá kemur maður aldrei vel út úr því," segir Garpur og hlær. „Við sögðum stundum við pabba: Nei, plís, pabbi, ekki ræða málin. Ég þoldi þetta ekki. En þetta virkaði. Og nú geri ég það sama fyrir dætur mínar. Ég skamma þær ekki, ég ræði málin," segir hann.

Garpur segir að þótt heimilisaðstæður þeirra bræðra hafi ekki verið góðar hafi margir í þeirra nærsamfélagi verið þeim góðir. „Það var net fólks í kringum okkur sem vildi hjálpa okkur. Við æfðum íþróttir, eiginlega allar þær sem við komumst í. Í kringum þær voru margir sem vildu okkur vel. Við fundum alveg að við vorum ekki einir," segir hann frá.

Það eru þrjú ár liðin síðan Garpur ákvað að setja verkefnið af stað. „Ég

> **ÉG ÞEKKTI LANGÖMMU SEM LJÚFA KONU OG ÞAÐ AÐ HÚN HEFÐI VILJAÐ GANGA SVONA LANGT Í VON UM AÐ BÆTA LÍF DÓTTURDÓTTUR SINNAR OG OKKAR KOM MÉR Á ÓVART.**

fór á fund með Þórhalli Gunnarssyni hjá Sagafilm og sagði honum þessa sögu. Hann sagði einfaldlega: Garpur, ef þú getur komið þessu í handrit, þá gerum við þetta bara. Ekki spurning. Ég gerði það og lærði mikið af ferlinu.

Þegar vinnslan hófst hafði fólk samband við mig og bað um að fá að taka þátt. Fyrir það er ég þakklátur. Ég er líka þakklátur Kristbjörgu Kjeld fyrir að hafa tekið að sér hlutverk Regínu. Frá því að ég fór að þróa verkefnið kom enginn annar til greina. Ég hringdi í hana og kynnti mig og bauð henni að senda henni handritið í tölvupósti. Hún svaraði: Nei, Garpur. Þú kemur með það," segir Garpur og hlær að minningunni. „Hún hringdi svo strax í mig daginn eftir og sagðist vera til og þá fór boltinn að rúlla," segir hann.

Garpur segir fleiri verkefni í deiglunni. „Myndin er aðeins sautján mínútur. Það er það sem var erfiðast í þessu ferli. Að skera niður efnið í þessa lengd því sagan er svo stór og mikil. Þetta er ekki bara saga langömmu heldur líka bræðranna, mömmu og okkar. Ég sé fyrir mér að gera meira með það í framtíðinni."

Skítamórall tekur forskot á gleðina og hitar upp fyrir áramótin í kvöld á Spot. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

25. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Skítamórall, jólaball á Spot
Hvenær? 23.00
Hvar? Spot, Kópavogi
Miðnæturjólaball Skítamórals á Spot í kvöld, 29. desember. Hér verður nú ærlega slett úr klaufunum og fólk dansar af sér jólasteikina! Öll bestu Skímó-lögin og geggjuð stemning fram á nótt!

Hvað? Lights on the Highway – Live
Hvenær? 22.30
Hvar? Hard Rock Cafe, Lækjargötu
Lights on the Highway gengur aftur – á Hard Rock 29. og 30. desember. Hljómsveitin Lights on the Highway átti farsælan sprett í íslensku tónlistarlífi frá 2003 til 2012 en þá fór sveitin í langvarandi pásu þar sem meðlimir fóru að sinna öðrum verkefnum.

Hvað? Stjórnin – Jólaball ársins
Hvenær? 22.00.
Hvar? Bryggjan brugghús, Grandagarði
Miðasala hófst fimmtudaginn 13. desember. Stjórnin lýkur 30 ára afmælisárinu með jólaballi ársins á Bryggjunni Brugghúsi í kvöld, laugardagskvöldið 29. desember. Eldhúsið opið frá 17.00. Húsið opnað fyrir tónleikagesti kl. 22.00 og Stjórnin mætir á svið kl. 24.00.

Hvað? Grísalappalísa á „Týndu rásinni" + Andi & Ryba
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Þann 29. desember færir Grísalappalísa, hljómsveit allra landsmanna, Fróni helstu fregnir af „Týndu rásinni". Sérstakir gestaþulir eru Andi, en hann gaf út hina frábæru plötu „Allt í einu" á liðnu ári, og Ryba.

Hvað? Cyber – Dj set
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Cyber verður með dj set á Prikinu 29. des., svona þannig að það sé hægt að rústa sér einu sinni enn fyrir nýja árið.

Hvað? Árvisst áramótaball Brain Police
Hvenær? 23.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Þá er komið að hinum árvissa áramótadansleik Brain Police. Að þessu sinni er verið að halda upp á 20 ára afmæli hljómsveitarinnar og af því tilefni verða tekin lög af öllum plötum sveitarinnar og verður stiklað á stóru. Gaukurinn á einnig stórafmæli um þessar mundir en staðurinn er búinn að vera til í 35 ár. Gaman er að segja frá því að Brain Police er ein af fáum sveitum sem hafa komið fram á öllum útfærslum á staðnum.

Hvað? Kisimja í Stúdentakjallaranum
Hvenær? 21.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Debut-tónleikar hljómsveitarinnar Kisimja.

Sýningar

Hvað? Barnasaga/Saga af rót (endurlit)
Hvenær? 13.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar
Síðasta sýning ársins í Listasal Mosfellsbæjar er Barnasaga/Saga af rót (endurlit), einkasýning Bjargar Örvar.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

Tónlist

Hvað? Milli njóla og nýfárs vol: II – Spünk, PSB, Gróa og Gaddavír
Hvenær? 21.30
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Njólinn er tíminn er hægir á keyrslunni, á meðan biðin eftir Nýfárinu fær fólk til að horfast í augu við sjálft sig. Ekki á okkar vakt. Fram koma: XgaddavírX, Pink Street Boys, Gróa og Spünk.

Stjórnin, ein besta ballhljómsveit landsins, hendir í jólaball í kvöld.

Hvað? Farfuglatónleikar
Hvenær? 14.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
Hannesarholt býður tónlistarnemendum í námi erlendis í jólaleyfi heima á Fróni að halda tónleika fyrir bakland sitt. Marína Ósk Þórólfsdóttir og Eiríkur Rafn Stefánsson halda sameiginlega tónleika, tvö sett með hléi á milli.

Viðburðir

Hvað? Partíbingó með Siggu Kling
Hvenær? 21.00
Hvar? Sæta svínið, Hafnarstræti
Partíbingó á sunnudögum. Súperstjarnan Sigga Kling & Sæta svínið hlakka hrikalega til að sjá þig. Sigga byrjar í kjallaranum kl. 21.00 og er því tilvalið að mæta tveimur tímum fyrr og fá sér eitthvað gott að borða áður.

Sýningar

Hvað? Tóm
Hvenær? 17.00
Hvar? Ramskram, Njálsgötu
Í seríunni sinni Tóm sýnir Helga Laufey okkur inn í íbúð ömmu sinnar, áður en hún var seld sumarið 2018. Afi hennar og amma keyptu íbúðina, sem er við Háteigsveg í Reykjavík, árið 1976 og því var hún orðin rótgróin í huga og minni afkomenda þeirra. Keramikið og marglitir veggirnir eru vísbendingar um persónuleika þeirra sem gerðu hana að heimili. Það getur verið erfitt að kveðja stað sem maður ber svo sterkar tilfinningar til og því ómetanlegt að geta munað það með myndum.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

7 Uczuć//7 Emotions (POLISH w/ENG SUB) 17:00
Erfingjarnir//The Heiresses (ENG SUB) 18:00
Suspiria (ICE SUB) 18:00
Milosc jest wszystkim (POL. w/ENG SUB) 19:30
First Reformed (ENGLISH-NO SUB) 20:00
Roma (SPANISH W/ENG SUB) 21:00
Anna and the Apocalypse (ICE SUB) 22:00
First Reformed (ENGLISH-NO SUB) 22:20

Borgareikhúsið
568 8000 • borgarleikhus.is

Elly — Stóra sviðið

Sun 30.12	kl. 15:00 U	Lau 05.01	Kl. 20:00 U	Fös 18.01	Kl. 20:00 Ö	Fim 24.01	Kl. 20:00 Ö
Sun 30.12	Kl. 20:00 U	Lau 12.01	Kl. 20:00 U	Lau 19.01	Kl. 20:00 Ö		
Fös 04.01	Kl. 20:00 U	Sun 13.01	Kl. 20:00 U	Sun 20.01	Kl. 20:00 Ö		

Ríkharður III — Stóra sviðið

Lau 29.12	Kl. 20:00 U	Sun 06. 01	Kl. 20:00 U	Fös 11.01	Kl. 20:00 U
Fim 03.01	Kl. 20:00 Ö	Fim 10.01	Kl. 20:00 U	Mið 16.01	Kl. 20:00 Ö

Allt sem er frábært — Litla sviðið

Sun 30.12	Kl. 20:00 U	Fös 04.01	Kl. 20:00 U	Fös 18.01	Kl. 20:00 Ö	Fim 24.01	Kl. 20:00 Ö

Kvenfólk — Nýja sviðið

Fim 20.12	Kl. 20:00 U	Fös 04.01	Kl. 20:00 U	Fös 18.01	Kl. 20:00 U	Lau 02.02	Kl. 20:00 Ö
Fös 21.12	Kl. 20:00 U	Lau 05.01	Kl. 20:00 U	Lau 19.01	Kl. 20:00 U	Fim 08.02	Kl. 20:00 Ö
Fös 28.12	Kl. 20:00 U	Sun 06.01	Kl. 20:00 U	Fös 25.01	Kl. 20:00 Ö	Fös 09.02	Kl. 20:00 Ö
Lau 29.12	Kl. 20:00 U	Fös 11.01	Kl. 20:00 U	Lau 26.01	Kl. 20:00 Ö		
Sun 30.12	Kl. 20:00 U	Lau 12.01	Kl. 20:00 U	Fös 02.01	Kl. 20:00 Ö		

Núna 2019 — Litla sviðið

Fös 11.01	Kl. 20:00 U	Lau 12.01	kl. 17:00 Ö	Sun 13.01	kl. 17:00 Ö

Kvöldvaka með Jóni Gnarr — Litla sviðið

Lau 05.01	Kl. 20:00 U	Fim 17.01	Kl. 20:00 U	Fös 25.01	Kl. 20:00 Ö
Sun 06.01	Kl. 20:00 U	Lau 19.01	Kl. 20:00 U	Lau 26.01	Kl. 20:00 Ö

Ég dey — Nýja sviðið

Fim 10.01	Kl. 20:00 U	Mið 16.01	Kl. 20:00 Ö	Fim 24.01	Kl. 20:00 Ö
Sun 13.01	Kl. 20:00 Ö	Fim 17.01	Kl. 20:00 U	Sun 27.01	Kl. 20:00 Ö

Fólk, staðir og hlutir — Litla sviðið

Mið 13.02	Kl. 20:00 U	Lau 16.02	Kl. 20:00 U	Lau 23.02	Kl. 20:00 U	Fim 28.02	Kl. 20:00 U
Fim 14.02	Kl. 20:00 U	Mið 20.02	Kl. 20:00 U	Sun 24.02	Kl. 20:00 U	Fös 01.03	Kl. 20:00 Ö
Fös 15.02	Kl. 20:00 U	Fös 22.02	Kl. 20:00 U	Mið 27.02	Kl. 20:00 Ö	Lau 02.03	Kl. 20:00 Ö

Þjóðleikhúsið
551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir — Stóra sviðið

Lau 29.12	kl. 13:00 U	Lau 19.01	kl. 16:00 U	Sun. 10.02	kl. 13:00 U	Sun 10.03	kl. 16:00 U
Lau. 29.12	kl. 16:00 U	Sun. 20.01	kl. 13:00 U	Sun.10.02	kl. 16:00 U	Sun 17.03	kl. 13:00 U
Sun. 30.12	kl. 13:00 U	Sun. 20.01	kl. 16:00 U	Sun. 17.02	kl. 13:00 U	Sun 17.03	kl. 16:00 U
Sun. 30.12	kl. 16:00 U	Lau 26.01	kl. 13:00 U	Sun. 17.02	kl. 16:00 U	Sun 24.03	kl. 13:00 Ö
Sun.06.01	kl. 13:00 U	Lau 26.01	kl. 16:00 U	Sun 24.02	kl. 13:00 U	Sun 24.03	kl. 16:00
Sun. 06.01	kl. 16:00 U	Sun. 27.01	kl. 13:00 U	Sun. 24.02	kl. 16:00 U	Sun 31.03	kl. 13:00 Ö
Sun.13 01	kl. 13:00 U	Sun. 27.01	kl. 16:00 U	Sun. 03.03	kl. 13:00 U	Sun 31.03	kl. 16:00 Ö
Sun 13.01	kl. 16:00 U	Sun. 03.02	kl. 13:00 U	Sun 03.03	kl. 16:00 U		
Lau 19.01	kl. 13:00 U	Sun. 03.02	kl. 16:00 U	Sun 10.03	kl. 13:00 U		

Einræðisherrann — Stóra sviðið

Lau. 05.01	kl. 19:30 U	Fim 17.01	kl. 19:30 U	Fös. 25.01	kl. 19:30 Ö
Fös. 11.01	kl. 19:30 U	Fös. 18.01	kl. 19:30 U	Fös. 01.02.	kl. 19:29
Lau. 12.01	kl. 19:31 U	Fim. 24.01	kl. 19:30 Ö	Lau. 02.02.	kl. 19:30 Ö

Þitt eigið leikrit — Kúlan

Fös 25.01	kl. 18:00 U	Fös 08.02	kl. 18:00 U	Lau 16.02	kl. 15:00 U	Lau 02.03	kl. 15:00 U
Fim 31.01	kl. 18:00 U	Lau 09.02	kl. 15:00 U	Fim 21.02.	kl. 18:00 Ö	Fös 08.03	kl. 18:00
Lau 02.02	kl. 15:00 U	Fim 14.02	kl. 18:00 U	Lau 23.02	kl. 15:00 U	Lau 09.03	kl. 15:00 U
Fim 07.02	kl. 18:00 U	Fös 15.02	kl. 18:00 U	Fös 01.03	kl. 18:00 U	Lau 16. 03	kl. 15:00 Ö

Fly Me To The Moon — Kassinn

Lau 19.01	Kl. 19:30 Ö

Velkomin heim — Kassinn

Fös. 01.02.	kl. 19:30 U	Lau. 09.02	kl 19:30 U	Sun. 15.02	kl. 19:30
Lau. 02.02	kl. 19:30 U	sun. 10.02	kl. 19:30 Ö		

Mið-Ísland — Leikhúskjallarinn

Fös. 11.01	kl. 20:00 U	Lau. 12.01	kl. 20:00 U	Fim. 17.01	kl. 20.00 Ö
Fös. 11.01	kl. 22:30	Lau. 12.01	KL. 22.30	Fös. 25.01	Kl. 20.00 U

Insomnia — Kassinn

Lau 12.01	kl. 19:30	Fim 17.01	kl. 19:30	Fös 18.01	kl. 19:30

Improv — Leikhúskjallarinn

Mið 16.01	kl. 20:00	Mið 30.01	kl. 20:00	Mið 13.02	kl. 20:00
Mið 23.01	kl. 20:00	Mið 06.02	kl. 20:00		

Slitsterkt áklæði. Grár, orange, brúnn, blár og rauður.
Stóll fáanlegur í sömu litum. Stærð sófa: 186 x 77 cm, H: 85 cm.

Fullt verð á sófa : 99.900 kr. Fullt verð á stól : 54.900 kr.

Þriggja sæta sófi
Aðeins **79.920 kr.**

Stóll
Aðeins **43.920 kr.**

ÚTSALA
60%
AFSLÁTTUR

GRAND
kremlit handklæði og þvottapokar

	Fullt verð	Útsöluverð
GARND HANDKLÆÐI 50x100 cm	795	**318**
GARND HANDKLÆÐI 70x140 cm	1.495	**598**
GARND HANDKLÆÐI 90x170 cm	2.495	**998**
GARND ÞVOTTAPOKI 30x30 cm	175	**70**

LÚXUS
baðsloppar, þykkir
L og XL

ÚTSALA
35%
AFSLÁTTUR

Fullt verð: 9.990 kr.

Aðeins **6.494 kr.**

SPA
baðsloppar, þunnir
L, XL og XXL

ÚTSALA
60%
AFSLÁTTUR

Fullt verð: 5.990 kr.

Aðeins **2.396 kr.**

MONTREAL
sófa- og hornborð

Skemmtileg dropalaga sófaborð.
Svört með eikarfótum
eða hvít með svörtum fótum.
Stærð 90 x 58 cm H: 50 cm
Verð: 26.900 kr.

Skemmtileg hornborð.
Svört með eikarfótum
eða hvít með svörtum fótum.
Þverm. 65 cm H: 44 cm
Verð: 22.900 kr.

ÚTSALA
60%
AFSLÁTTUR

Sófaborð
Aðeins **10.760 kr.**

Hornborð
Aðeins **9.160 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 10-18 (Holtagarðar)
Mán. til fös. kl. 11-18.30 (Smáratorg)
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Tilboðin gilda til 10. febrúar 2019 eða á meðan birgðir endast.

DORMA

Láttu drauminn rætast

JANÚAR ÚTSALAN HEFST Í DAG

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF OPIN

Janúar útsalan

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

STÓRI BJÖRN dúnsæng

ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR

QUILTS OF DENMARK®

QOD Stóri Björn dúnsæng
50% dúnn & 50% smáfiður
Fullt verð: 19.900 kr.

Aðeins **9.950 kr.**

Spring Air **EXCELLENT** heilsurúm með Classic botni

SPRING AIR

ÚTSALA 40% AFSLÁTTUR
af Excellent dýnu
20% af botni

SPRING AIR EXCELLENT
heilsurúm með botni

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
120x200	125.900 kr.	**82.740 kr.**
140x200	139.900 kr.	**91.940 kr.**
160x200	159.900 kr.	**104.940 kr.**
180x200	179.900 kr.	**117.940 kr.**
192x203	194.900 kr.	**127.940 kr.**

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

- Pokagormakerfi
- Hægindalag í yfirdýnu
- Bómullaráklæði
- Sterkur botn
- Steyptur svampur í köntum

DORMA

Láttu drauminn rætast

ÍÞRÓTTIR Á RÚV

ÍÞRÓTTAMAÐUR ÁRSINS 2018 kl. 19.40
Bein útsending frá vali á íþróttamanni ársins 2018 auk þess sem farið verður yfir eftirminnilegustu íþróttaatvik ársins. Umsjón: Kristjana Arnarsdóttir og Einar Örn Jónsson.

GERDEN HANDBALL'19
26th IHF MEN'S WORLD CHAMPIONSHIP

HM Í HANDBOLTA HEFST 10. JANÚAR Á RÚV
Hvað gera strákarnir okkar á HM í handbolta 2019?

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Veistu hvað ég elska þig mikið?
07.27 Kúlugúbbarnir
07.50 Froskur og vinir hans
07.57 Hinrik hittir
08.02 Molang
08.06 Millý spyr
08.13 Klingjur
08.24 Kata og Mummi
08.35 Letibjörn og læmingjarnir
08.42 Hrúturinn Hreinn
08.49 Djúpið
09.10 Lóa
09.20 Bitið, brennt og stungið
09.40 Ofurmennaáskorunin
10.10 Loforð
10.35 Nonni og Manni
11.25 Heimsmarkmið Elízu
11.55 Árið með Gísla Marteini
13.10 Friðrik Dór
14.50 Veröld Ginu
15.20 Sirkusveldið
16.50 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Jólastuð
18.23 **Kveikt á perunni** Í Kveikt á perunni er keppt í skapandi þrautum. Skaparar og keppendur hafa 10 mínútur til að klára þraut, taka þátt í Stórhættulegu spurningakeppninni og draga Babb-spjöld. Stuðningsliðin geta svo hjálpað til við að safna stigum með því að vera með vel vakandi hljóðkút í sínu liði.
18.30 **Attenborough. Furðudýr í náttúrunni** Vandaðir heimildaþættir frá BBC. e.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 **Íþróttamaður ársins 2018** Bein útsending frá vali á íþróttamanni ársins 2018 auk þess sem farið er yfir eftirminnilegustu íþróttaatvik ársins.
20.50 **Fyrir rangri sök** Spennuþáttaröð í þremur hlutum frá BBC, byggð á sögu eftir Agöthu Christie. Hin auðuga Rachel Argyll finnst látin heima hjá sér og í kjölfarið er ættleiddur sonur hennar, Jack, handtekinn, grunaður um að hafa orðið móður sinni að bana.
21.55 **Bíóást. Rain Man** Í vetur sýnir RÚV vel valdar kvikmyndir sem hafa valdið straumhvörfum í kvikmyndasögunni. Að þessu sinni segir Jón Gnarr, grínisti og rithöfundur, frá Óskarsverðlaunamyndinni Rain Man frá 1988 með Dustin Hoffman og Tom Cruise í aðalhlutverkum. Þegar faðir hans deyr, kemst Charlie að því að hann á einhverfan bróður sem faðir hans hefur erft að öllum auðæfum sínum. Í von um að fá sinn skerf af arfinum leitar Charlie bróður sinn uppi og fer með hann í ferðalag. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.10 **Captain Fantastic** Kvikmynd með Viggo Mortensen í hlutverki fjölskylduföðurins Ben Cash sem hefur ásamt eiginkonu sinni, Leslie, alið börnin sín sex upp í skóglendi í norðvesturhluta Bandaríkjanna og lifað að mestu leyti án tengsla við umheiminn. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
02.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

HRINGBRAUT

20.00 Fræðimannaspjall
20.30 Mannamál
21.00 Eldhugar. Hátindarnir
22.00 Fræðimannaspjall
22.30 Mannamál
23.00 Eldhugar. Hátindarnir

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 LA to Vegas
08.25 The Mick
08.50 Man With a Plan
09.15 The Muppets
09.40 Black-ish
10.05 Younger
10.30 MVP. Most Vertical Primate
12.00 Strúktúr
12.30 Með Loga
13.30 Gudjohnsen
14.10 Smakk í Japan
14.45 Líf kviknar
15.20 10 Things I Hate About You
17.00 Bubble Boy
18.25 When In Rome
20.00 Max 2. White House Hero
21.25 Furious 7
23.45 The Rock
02.05 The Oranges
03.35 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Til og frá og um Afríku
08.00 Morgunfréttir
08.05 Jólasögur Blekfjelagsins
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Ég segi ekki alltaf allt gott
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Vökum, vökum! Vel er sofið
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Ljóðlistin er lífsnauðsyn
17.00 Það verður hverjum að list sem hann leikur
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar Taiping-uppreisnin
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Karl Olgeirsson, Gerry Mulligan kvartettinn og Keith Jarrett
20.50 Hlátur. Smásaga
21.10 Milli tveggja heima
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Brot af eilífðinni The Revelers
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.35 Twister
10.25 Mother's Day
12.20 Hitch
14.15 Fly Away Home
16.05 Twister
18.00 Mother's Day
20.00 **Hitch** Vinsæl gamanmynd með Will Smith. Í myndinni leikur hann kvennabósann og stefnumótasérfræðinginn Hitch sem tekur að sér að ráðleggja kynbræðrum sínum hvernig eigi að bera sig að á stefnumótum. En svo kemur að því að hann hittir stelpuna sem engin af hans skotheldu brögðum virka á.
22.00 Valerian and the City of a Thousand Planets
01:55 Miss Peregrine's Home for Pecu
01.55 Miss Peregrine's Home for Pecu
04.00 Valerian and the City of a Thousand Planets

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Brúðubíllinn
08.00 Kormákur
08.15 Kalli á þakinu
08.40 Lína Langsokkur
09.05 Latibær
09.30 Billi Blikk
09.45 Nilli Hólmgeirsson
09.55 Dagur Diðrik
10.20 Dóra og vinir
10.40 Víkingurinn Vigga
10.50 Ninja-skjaldbökurnar
11.15 Friends
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.45 Fantastic Beasts and Where to Find Them
15.00 Swiped. Hooking Up in the Digital Age
16.25 Bestu lög Björgvins
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Billi Blikk
20.40 Harry Potter and the Deathly Hallows. Part 2
22.50 The **15.17** to Paris
00:35Klovn Forever
02.00 Get Out
03.40 American Pastoral

STÖÐ 3

08.15 Friends
08.40 Friends
09.05 Friends
09.25 Friends
09.50 Friends
10.15 Masterchef USA
10.55 Masterchef USA
11.35 Masterchef USA
12.20 Masterchef USA
13.00 Masterchef USA
13.40 Masterchef USA
14.20 Masterchef USA
15.00 Masterchef USA
15.45 Masterchef USA
16.25 Masterchef USA
17.05 The Goldbergs
17.30 Landnemarnir
18.10 Hið blómlega bú 3
18.45 Gulli byggir
19.20 Masterchef USA
20.00 Brother vs. Brother
20.45 Eastbound & Down
21.15 Veep
21.45 Banshee
22.35 Game Of Thrones
23.30 Rome
00.30 Loch Ness
01.15 Masterchef USA
01.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.05 Southampton - West Ham
09.45 Frosinone - AC Milan
11.25 Juventus - Sampdoria
13.50 PL Match Pack 2018/2019
14.20 Premier League Preview
14.50 Brighton - Everton
17.00 Laugardagsmörkin
17.20 Liverpool - Arsenal
19.30 Leicester - Cardiff
21.10 Búrið
21.50 Búrið
22.30 Goðsagnir - Gummi Ben
23.20 Juventus - Sampdoria
02.30 UFC Countdown 2018
03.00 UFC 232. Jones vs. Gustafsson 2

STÖÐ 2 SPORT 2

08.40 Crystal Palace - Cardiff
10.20 Watford - Chelsea
12.00 Norðurálsmótið
12.30 HM í pílukasti
16.30 Körfuboltakvöld
18.10 Goðsagnir
19.00 HM í pílukasti
23.00 Fulham – Huddersfield

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.28 Vinabær Danna tígurs
07.40 Sögubúsið
07.48 Hæ Sámur
07.55 Minnsti maður í heimi
07.56 Húrra fyrir Kela
08.20 Hvolpasveitin
08.43 Alvinn og íkornarnir
08.54 Fjórði vitringurinn
09.20 Snædrottningin
09.40 Anna og vélmennin
10.05 Loforð
10.45 Sjóræninginn víðförli
12.10 Rödd þjóðar
13.25 Tobias og sætabrauðið - Tyrkland
13.50 Er grín G-vara?
14.35 Íþróttamaður ársins 2018
15.40 Ísland - Barein
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Matarmenning - Jólaheðir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 **Hátíðar-Landinn** Í hátíðarþætti Landans fylgjum við sextíu lopapeysum til nýrra eigenda á Indlandi, hlustum á Eyjalög, förum með handverksfólki á jólamarkað, fögnum aðventunni að hætti skáldsins, höldum upp á afmæli tónlistarskóla Ísafjarðar og ökum eftir Óvegunum þremur.
20.25 **Gerska ævintýrið** Í júní 2018 héldu þúsundir Íslendinga til Rússlands þar sem íslenska karlalandsliðið í fótbolta tók þátt á heimsmeistaramótinu. Guðmundur Björn Þorbjörnsson, fréttamaður, og Grímur Jón Sigurðsson, myndatökumaður, slógust í för með liðinu og stuðningsmönnum þess og ferðuðust frá Moskvu til Rostov í gegnum hina sögufrægu borg Volgograd.
21.10 **Ófærð** Lögreglumaðurinn Andri Ólafsson snýr aftur í annarri þáttaröð þessara vinsælu íslensku spennuþátta. Reynt er að ráða iðnaðarráðherra af dögum á Austurvelli og Andra er falið að stýra rannsókn málsins sem leiðir hann á kunnugar slóðir norður á landi. Ýmis leyndarmál leynast í sveitunum í kring og þegar starfsmaður jarðvarmavirkjunar finnst myrtur er ljóst að málið er umfangsmeira en það virtist í fyrstu. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.05 **Bræður** Dönsk kvikmynd frá 2004 um bræðurna Michael og Jannik sem eru gerólíkir. Michael er giftur Söruh, á tvær dætur og nýtur velgengni í starfi sínu hjá hernum en Jannik er stefnulaus vandræðagemsi. Þegar Michael er tekinn til fanga í fjöllum Afganistans og er talinn af tekur Jannik það að sér að annast konu hans og dætur. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
00.00 **Ófeigur gengur aftur** Íslensk gamanmynd. Ófeigur er nýlátinn en andi hans neitar að halda yfir móðuna miklu og heldur til í sínu gamla húsi þar sem þau Anna og Ingi búa núna. Þar fylgist hann með öllu og er óhræddur við að láta skoðanir sínar í ljós. e.
01.25 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

HRINGBRAUT

20.00 Lífið er fiskur
20.30 Fólk og flugeldar
21.00 Tíu ár frá Hruni
22.00 Lífið er fiskur
22.30 Fólk og flugeldar
23.00 Tíu ár frá Hruni

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 The Mick
08.25 The Mick
08.50 Man With a Plan
09.15 Man With a Plan
09.40 Black-ish
10.05 Younger
10.30 MXP.Most Xtreame Primate
12.00 Strúktúr
12.30 Með Loga
13.30 Gudjohnsen
14.10 Smakk í Japan
14.45 Líf kviknar
15.20 The Waterboy
16.50 Happy Hour með Ragga Bjarna
18.05 Afmælistónleikar Stefáns Hilmarssonar
19.35 The Holiday
21.55 Gladiator
00.30 The Frozen Ground
02.15 Zero Dark Thirty
04.55 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó LURA, Tom Waits og Eric Bibb
08.00 Morgunfréttir
08.05 Jón lærði
09.00 Fréttir
09.03 Samtal Frásagnir og sagnfræði. Stórsagan og minni sagan
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Að ljóði munt þú verða
11.00 Guðsþjónusta í Jósefskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi Englar
14.00 Vökum, vökum! Vel er sofið
15.00 „Fast að heimsendi“ Eldsumbrotin og inflúensan 1918
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Dægurlagasveifla Arctic Swing og Katrín Halldóra
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Ég segi ekki alltaf allt gott (1 af 3)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Ljóðlistin er lífsnauðsyn
20.35 Gestaboð
21.30 Móðir. Smásaga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

07.05 Gold
09.05 Temple Grandin
10.55 Rachel Getting Married
12.45 Grey Gardens
14.30 Gold
16.30 Temple Grandin
18.20 Rachel Getting Married
20.15 Grey Gardens
22.00 **The Dark Knight** Einstaklega vel gerð spennumynd frá 2008 með Heath Ledger, Christian Bale, Aaron Eckhart, Maggie Gyllenhall, Michael Cane og mörgum fleiri stórleikurum. Myndin segir frá Leðurblökumanninum sem þarf að berjast gegn skemmdarverkum hins óútreiknanlega Jókers og hefur fengið einróma lof gagnrýnenda um heim allan.
00.35 The Wizard of Lies
02.45 The Dark Knight

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Tindur
07.35 Blíða og Blær
08.00 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
08.15 Heiða
08.40 Mæja býfluga
08.50 K3
09.05 Grettir
09.15 Tommi og Jenni
09.40 Latibær
10.05 Ævintýri Tinna
10.30 Lukku Láki
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.45 Robin Williams. Come Inside My Mind
14.40 The Bridge
16.05 The Bridge 2
17.35 60 Minutes
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Ferdinand
21.00 Springfloden
21.50 Mr. Mercedes
22.50 The Truth About Killer Robots
00:10 Masterminds
01.40 The Departed
04.10 Miss Sloane

STÖÐ 3

08.00 Seinfeld
08.25 Seinfeld
08.50 Seinfeld
09.15 Seinfeld
09.40 Seinfeld
10.00 Masterchef USA
10.40 Masterchef USA
11.20 Masterchef USA
12.00 Masterchef USA
12.40 Masterchef USA
13.25 Masterchef USA
14.05 Masterchef USA
14.45 Masterchef USA
15.25 Masterchef USA
16.05 Masterchef USA
16.45 Masterchef USA
17.25 Masterchef USA
18.10 Masterchef USA
18.50 The Mentalist
19.35 Martha & Snoop's Potluck Dinner Party
20.00 Homeland
20.50 Shetland
21.55 Ballers
22.25 Girls
22.55 Game Of Thrones
23.45 Rome
01.10 The Mentalist
01.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.30 Brighton - Everton
10.10 Liverpool - Arsenal
11.50 Crystal Palace - Chelsea
14.05 Southampton - Manch. City
16.20 Manchester United - Bournemouth
18.30 Burnley - West Ham
20.10 Messan
21.10 UFC 232. Jones vs. Gustafsson 2

STÖÐ 2 SPORT 2

06.45 Tottenham - Wolves
08.25 Watford - Newcastle
10.05 Leicester - Cardiff
11.45 Fulham - Huddersfield
13.25 Seinni bylgjan
15.10 AC Milan - SPAL
16.50 Napoli - Bologna
18.30 NFL Gameday 18/19
19.00 HM í pílukasti
23.00 Parma - Roma
01.20 New England Patriots - New York Jets
01.30 Minnesota Vikings - Chicago Bears

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

SUNNUDAGSKVÖLD Á RÚV

HÁTÍÐAR-LANDINN RÚV kl. 19.40
Lopapeysum fylgt til nýrra eigenda á Indlandi, hlustað á Eyjalög, farið á jólamarkað, aðventunni fagnað að hætti skáldsins, haldið upp á afmæli tónlistarskóla Ísafjarðar og ekið eftir Óvegunum þremur.

GERSKA ÆVINTÝRIÐ RÚV kl. 20.25
Í júní 2018 héldu þúsundir Íslendinga til Rússlands þar sem íslenska karlalandsliðið í fótbolta tók þátt í heimsmeistaramótinu. Guðmundur fréttamaður og Grímur tökumaður slógust í för.

ÓFÆRÐ RÚV kl. 21.10
Lögreglumaðurinn Andri Ólafsson snýr aftur í annarri þáttaröð þessara vinsælu íslensku spennuþátta. Aðalhlutverk: Ólafur Darri Ólafsson, Ilmur Kristjánsdóttir og Ingvar E. Sigurðsson.

RÚV okkar allra

SERENA WILLIAMS OG TENNISGALLINN

Serena Williams tók sér leyfi frá tennisiðkun árið 2017 þar sem hún gekk með sitt fyrsta barn, dóttur sem fæddist í september sama ár. Hún mætti svo aftur til leiks á opna franska meistaramótinu í maí síðastliðnum. Keppnisbúningur Serenu vakti mikla athygli, svartur heilgalli frá Nike, hannaður af Virgil Abloh. Var búningnum líkt við ofurhetjubúning, en hann var hannaður til að koma í veg fyrir blóðtappa, sem Serena hafði barist við á meðgöngunni. En reglur um fatnað eru strangar í tennisheiminum, og Bernard Giudicelli, forseti franska tennissambandsins, var ekki hrifinn og sagðist mundu banna slíka búninga frá 2019. Eftir japl og jaml og fuður sagðist tennisstjarnan hafa náð samkomulagi við Bernard, og voru reglurnar endurskoðaðar. Frá 2019 mega konur sem keppa í tennis klæðast leggings eða stuttbuxum í keppni án þess að vera í pilsi eða kjól yfir.

TÍSKUSÝNING VICTORIA'S SECRET

Fjölbreytni í tískuheiminum var áberandi umræðuefni á árinu sem er að líða. Mörg undirfatamerki hafa lagt sig fram um að sýna fjölbreytni og mismunandi líkama þegar kemur að fyrirsætuvali í auglýsingaherferðum. Því var eitt stærsta undirfatamerki heims, Victoria's Secret, gagnrýnt fyrir að sniðganga fyrirsætur í yfirstærð í sýningu sinni fyrr á árinu, einum stærsta tiskuviðburði ársins. Markaðsstjóri Victoria's Secret, Ed Razek, sagði í viðtali við tímaritið Vogue að fyrirtækið hefði ákveðið að nota ekki trans fyrirsætur eða fyrirsætur í yfirstærð vegna þess að „sýningin snýst um ímyndun og draumóra". Þessi orð voru svo harðlega gagnrýnd, sem varð til þess að fyrirtækið baðst afsökunar í kjölfarið.

Þetta stóð upp úr í tískuheiminum

Það var margt sem gerðist í tískuheiminum á árinu. Miklar breytingar hafa átt sér stað og háværustu raddirnar að þessu sinni töluðu um kynferðisofbeldi, alvöru loðfeld, hertogaynjuna Meghan og mikilvægi þess að tískuhús sýni fjölbreytni þegar kemur að líkamsímynd. Glamour hefur tekið saman nokkra atburði, eða atvik sem stóðu upp úr á árinu 2018.

ÓHEPPILEGUR KLÆÐNAÐUR MELANIU TRUMP

Þó að forsetafrú Bandaríkjanna hafi verið mun minna í sviðsljósinu en eiginmaður hennar, komu upp einstaka atvik á árinu sem þóttu mjög óheppileg þegar kom að fatavali Melaniu. Eitt sérstakt atvik stendur upp úr, og það var þegar hún heimsótti börn sem höfðu verið skilin frá foreldrum sínum við landamæri Bandaríkjanna. Áður en hún steig upp í einkaþotu sína á leið á viðburðinn, klæddist hún grænum jakka frá Zöru, með orðunum „Mér er alveg sama, en þér?" á bakinu, eða „I really don't care, do you?" Margir voru brjáláðir í kjölfarið, og sást þá vel hversu mikil áhrif tíska og fataval forsetafrúarinnar hefur.

SVARTUR DREGILL Á GOLDEN GLOBE

Spennan var mikil fyrir Golden Globe-verðlaunaafhendingunni fyrr á árinu. Mikið hafði gengið á í Hollywood á mánuðunum þar á undan, og var verðlaunaafhendingin fyrsti viðburðurinn síðan flett var ofan af Weinstein-hneykslinu og #metoo-byltingin vakti heimsathygli. Nánast allir sem mættu á rauða dregilinn klæddust svörtu þetta kvöld.

HÆTTA AÐ NOTA ALVÖRU LOÐFELD

Undanfarin ár hefur umræða um alvöru loðfeldi verið mjög áberandi í tískuheiminum. Á árinu voru fleiri og fleiri fatamerki sem tilkynntu að þau ætluðu að skipta yfir í gerviloð og á næsta ári má búast við fleirum í þann hóp. Stór tískuhús á borð við Gucci, Michael Kors, Versace, Margiela, Tom Ford og Coach hafa öll tekið upp gervi-efnin að ósk neytenda, því sífellt fleiri eru meðvitaðir um dýravernd, umhverfið og sjálfbærni í tískuheiminum.

KONUNGLEGA BRÚÐKAUPIÐ

Eftir trúlofun þeirra Meghan Markle og Harrys Bretaprins voru uppi ýmsar hugleiðingar um hver myndi hanna brúðarkjólinn. Brúðkaupið var einn stærsti tiskuviðburður ársins, en talið er að um það bil tveir milljarðar hafi horft á það. Breski fatahönnuðurinn Clare Waight Keller, listrænn stjórnandi Givenchy, varð fyrir valinu. Kjóllinn var stílhreinn og látlaus og þótti klæða Meghan einstaklega vel. Í veislunni klæddist Meghan hins vegar kjól frá breska hönnuðinum Stellu McCartney.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

BÍLTÆKI
MAGNARAR ÚTVÖRP
FERÐATÆKI MP3 SPILARAR
BÍLMAGNARAR ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR
HÁTALARAR SJÓNVÖRP MYNDAVÉLAR
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

- Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
- LG sjónvörp með allt að 300.000kr afslætti
- Panasonic sjónvörp með allt að 120.000kr afslætti
- 1400snúninga og 8kg þvottavélar frá 39.995
- Uppþvottavélar með allt að 25% afslætti
- Blandarar með allt að 63% afslætti
- Sharp örbylgjuofnar frá 9.995
- Witt spansuðuhelluborð frá 29.995 – 40% afsláttur
- Yfir 100 gerðir af kæliskápum á útsölunni
- iRobot ryksugur með allt að 30% afslætti
- Barkalausir þurrkarar frá 49.995
- Þráðlausir Bluetooth hátalarar og heyrnartól með miklum afslætti
- Dolce Gusto kaffivélar frá 3.995

Sjá allt úrvalið á ht.is

OPIÐ ALLA HELGINA!

Heimilistæki
www.ht.is

OPIÐ Á SUÐURLANDSBRAUT VIRKA DAGA
FRÁ 10-18, LAUGARDAGA 11-18
OG SUNNUDAG 13-17.

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

LG CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON BEKO scan domestic wilfa
Melissa Ariete elna VESTFROST iRobot MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO OBH NORDICA

Lífið í vikunni 23.12.18-29.12.18

NÝ FRAMKVÆMDASTÝRA SÓNARHÁTÍÐARINNAR

Sigríður Ólafsdóttir, Sigga, er elskuð og dáð innan íslenska tónlistarbransans þar sem hún hefur unnið í fleiri ár. Nú er hún nýráðin framkvæmdastýra Sónarhátíðarinnar sem fram fer í apríl.

UPPSELT Í 400 MANNA GALAVEISLU MATREIÐSLUMEISTARA

Hátíðarkvöldverður Klúbbs matreiðslumeistara verður haldinn þann 5. janúar næstkomandi. Langt er síðan seldist upp á kvöldið sem er eitt það glæsilegasta á hverju ári.

ÍÞRÓTTAFÓLKIÐ OKKAR MEIRA GÚGLAÐ Í ÁR

Hljómsveitin Kaleo er á toppnum yfir mest gúgluðu Íslendingana annað árið í röð. Stefán Karl Stefánsson leikari var sá Íslendingur sem var næstmest gúglaður á árinu og landsliðsmaðurinn Rúrik Gíslason fékk bronsið þetta árið með því að lenda í þriðja sæti.

LANDINN VILDI OG FÉKK HEYRNARTÓL

Apple Airpod var bæði vinsælasta vefgjöfin þessi jólin sem og heitasta óskin. Þetta sýnir listi sem ja.is tók saman en um 400 vefverslanir er nú þar að finna þar sem hægt er að skoða um 500 þúsund vörur.

TIMEOUT HÆGINDASTÓLLINN
traustur heimilisvinur

TIMEOUT ER FÁANLEGUR Í MÖRGUM LITUM Í LEÐRI OG ÁKLÆÐI.

TIMEOUT HÆGINDASTÓLLINN

Norski hönnuðurinn og innanhússarkitektinn Jahn Aamodt er maðurinn á bak við Timeout hægindastólinn. Hann hefur unnið til fjölda verðlauna fyrir hönnun sína en við stöndum fast á því að Timeout hægindastóllinn sé hans 9. sinfónía. Stóllinn er nútímalegur en um leið alveg tímalaus.

Jahn Aamodt

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566

Betra BAK

Jón Ársæll nálgast fólk með einstökum hætti og skilar árangrinum heim í stofu.

Einstakir þættir um einstakt fólk

Ný þáttaröð af Paradísarheimt hefur göngu sína sunnudaginn 6. janúar. Þar taka þeir félagar **Jón Ársæll** og Steingrímur Jón viðtöl við einstakt fólk úr ýmsum áttum og eru þættirnir sýndir á RÚV.

„Nú er ég með fólk sem bindur ekki bagga sína eins og samferðamennirnir. Hið einstaka fólk sem við köllum stundum kynlega kvisti," segir Jón Ársæll Þórðarson, sjónvarpsmaðurinn kunni, en hann og samferðamaður hans til margra ára, Steingrímur Jón Þórðarson, fara af stað með þriðju þáttaröð af Paradísarheimt á RÚV 6. janúar.

Þar ræðir Jón Ársæll við einstakt fólk úr ýmsum áttum, fólk sem syndir á móti straumnum og er svolítið öðruvísi. Meðal annars við sérlundaðan uppfinningamann sem er að kynna hugmyndir sínar fyrir stóru bílarisunum, frægasta hákarlaverkanda Íslandssögunnar, sprautufíkil, óþekkt ljóðskáld sem er hætt við að reyna að svipta sig lífi, unga konu sem er nasisti og mann sem býr í tjaldi, svo einhverjir séu nefndir.

Í fyrstu þáttaröðinni af Paradísarheimt ræddi Jón Ársæll við fólk sem á við geðrænan vanda að stríða. Í annarri þáttaröðinni voru þeir félagar í fangelsum landsins og gáfu föngum rödd en Jón bendir á að við þá er sjaldan talað. „Og nú er komið að einstöku fólki, fólkinu sem fer sínar eigin leiðir. Hinar þáttaraðirnar vöktu töluverða athygli og þessi er ekki síðri. Hugmyndin var að fylgja þeim eftir sem ég byrjaði á en þetta fólk varð fyrir valinu núna."

Tveir viðmælendur Jóns Ársæls. Álfur og Tryggvi Hansen.

Hann segir að það hafi verið skemmtileg vinna að fá fólkið til að setjast niður með sér og segja sína sögu. „Þetta er svolítið leitið og þér munið finna. Ég lærði það af Eiríki Jónssyni. Hann gat snúið nei-i í já eftir 20 mínútur í símanum."

Þeir félagar hafa verið lengi saman að gera þætti. Áður var það Sjálfstætt fólk á Stöð 2 sem gekk í fjórtán ár og var rúmlega sex hundruð þættir. „Við erum rétt að byrja," segir hann og hlær. „Þar áður stýrði ég síðdegisþætti á Bylgjunni sem ég kallaði Ísland í dag og fékk síðar að breyta í sjónvarpsþætti með sama nafni og enn lifa góðu lífi."

Sem fyrr semur Högni Egilsson tónlistina en hann hefur útsett upphafsstefið, og reyndar tónlistina alla, sérstaklega fyrir þessa nýju þætti. **benediktboas@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli*@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ivar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga*@frettabladid.is*

VETRAR MARKAÐUR ELLINGSEN

20-50% AFSLÁTTUR

HLÍFÐARFATNAÐUR | SKÓR | ÚLPUR | POLLAGALLAR
HJÓL | GÖNGUSKÓR | ÚTILEGUDÓT OG MARGT FLEIRA

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

WWW.ELLINGSEN.IS

ÚTSALA

-60%

Komdu og gerðu frábær kaup!

Tilboðsverð

Áltröppur

5 þrep

4.910

50170185

Almennt verð: 7.015

-30%

40

prósent afsláttur

Búsáhöld, pottar & pönnur o.fl.

-30%

BOSCH

Tilboðsverð

Háþrýstidæla

AQT 42-13 130 bör

31.636

74810242

Almennt verð: 45.195

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

RYOBI

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

18V rafhlöðuborvél með 2 x 2,0Ah Li rafhlöður og hleðslutæki.

24.495

7133003348

Almennt verð: 34.995

-30%

GROHE

Tilboðsverð

Handlaugartæki

Essence, króm.

19.996

15323589

Almennt verð: 24.995 kr.

-20%

Tilboðsverð

BYKO sögin

Þessi klassíska! 55cm.

871

70210023

Almennt verð: 1.245

-30%

Tilboðsverð

BOSCH

Multisög

PMF 220 CF
Þyngd 1,1kg • Spenna 230V
Mótor 220W • Snúningshraði 15.000sn/mín.

15.396

74862194

Almennt verð: 21.995

-30%

Parket & flísar

20 til 40

prósent afsláttur

Sjáðu öll tilboðin á byko.is

20-40% Parket og flísar • 20-50% Blöndunartæki • 30% Allt Damixa
30-40% af völdum rafmagnsverkfærum BOSCH og RYOBI
40% Búsáhöld • 40% Glös, bollar og könnur • 40% Pottar og pönnur
30% Inni- og útiljós • 40% Matar- og kaffistell • 30-60% Jólavara

30% BOSCH háþrýstidælur • **30%** Áltröppur og stigar • **30%** Járnhillur • **30%** Bílafylgihlutir **40%** Plastbox • **30%** Einhell rafmagnsverkfæri • **30%** Verkfæratöskur og skápar • **30%** Mottur og dreglar • **30%** Föndurvörur • **40%** Bökunarform, eldföst form **40%** Klukkur • **40%** Myndarammar • **40%** Kósy vörur, luktir, kerti, vasar, teppi, hillur, borð **40%** Garn • **40%** Spil og leikföng • **30%** Kuldagallar • **30%** Öryggisskór **30%** CAT vinnusokkar • **30%** Dovre ullarnærföt • **30%** Skil rafmagnsverkfæri og fjöldi annarra vara á tilboði!

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.

GLEÐILEGT NÝTT ÁR! - Við þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða

Blöndunar-tæki

20 til 50

prósent afsláttur

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Afgreiðslutími um jól og áramót er á byko.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Betri tíð

Árið 2018 var líkt og önnur ár á undan sérstakt og viðburðaríkt. Fyrir ári síðan boðaði það nýja tíma, fullt af fyrirheitum og óorðnum atburðum. Nú gerum við þetta ár upp og horfum til næsta árs, sem ber með sér ófyrirséða atburði, tímamót og sviptingar.

Á þessu ári náði ójafnvægi og hamagangur nýjum hæðum í þjóðmálaumræðunni. Þróunin hefur staðið yfir í nokkur ár og jafnt og þétt hefur bætt í æsinginn. Mál koma og fara, allt fer á hvolf á netinu, Facebook logar og fréttamennirnir dansa með í örvæntingarfullu kapphlaupi um smelli og áhorf.

Þessi þróun er farin að minna á galdrabrennur, dómar felldir án tafar, án raka og án umhugsunar. Dómarinn, saksóknarinn og böðullinn einn og hinn sami. Það eru ekki bara einstaklingar sem fyrir þessu verða, samfélagsumræðan öll lætur á sjá.

Á þessu ári sáum við það hins vegar gerast oftar en einu sinni að þeir sem harðast hafa gengið fram í fordæmingu á þeim sem orðið hefur á hafa þagnað þegar einstaklingar sem tengjast þeim vina- eða flokksböndum hafa misstigið sig.

Þögn þeirra var hávær og bendir til þess að framganga þeirra hafi áður fremur stýrst af ofstopa og flokkspólitík en hugsjónum og réttsýni.

Kannski er árið 2018 árið sem við vöknuðum upp við það að við þurfum að fara gætilega í umræðunni, árið sem við áttuðum okkur á því að það er ekki í lagi segja hvað sem er á netinu.

Ef það er raunin þá var árið 2018 gott ár og ástæða til að horfa bjartsýn til ársins 2019.

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:30-20:30 - **IKEA.is**

IKEA®