FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

307. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 30. DESEMBER 2016

Frábærar vörur á góðu verði

Við seljum aðeins toppvörur og á góðu verði. Gerið verðsamanburð.

Verð kr. 5.900,-

Verð kr. 14.900,-

Verð kr. 14.900,-

Verð kr. 8.900,-

Verð kr. 10.900,-

Verð kr. 34.900,-

Verð kr. 11.900,-

Verð kr. 35.900,-

Verð kr. 29.900,-

Verð kr. 32.900,-

Verð kr. 38.900,-

Verð kr. 72.900,-

Verð kr. 5.900,-

Þú þekkir okkur!

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

Þú finnur flugeldamarkaði okkar á yfir 110 stöðum um allt land. Nánari upplýsingar á www.flugeldar.is

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

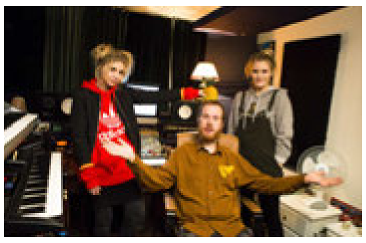
Flugeldamarkaðir okkar eru opnir öll kvöld til kl. 22 en til kl. 16 á gamlársdag.

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

307. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 30. DESEMBER 2016

Þau bestu Íþróttamaður ársins var krýndur við hátíðlega athöfn í Hörpu í gærkvöldi. Knattspyrnumaðurinn Gylfi Þór Sigurðsson varð fyrir valinu. Á myndinni má sjá níu af þeim tíu íþróttamönnum, eða fulltrúa þeirra, sem urðu efstir í kjörinu. Sjá nánar á blaðsíðu 22. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Amabadama. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Reggísinfónían meikar sens

LÍFIÐ Amabadama mun spila á tvennum tónleikum með SinfóníaNord – þeir fyrri fara fram í Hofi á Akureyri 4. febrúar og þeir seinni verða á dagskrá í Hörpu 24. sama mánaðar.

„Það meikar alveg sens og er mjög spennandi verkefni. Það er svo mikil spilagleði í reggí-tónlist eins og allir í sinfóníuhljómsveitinni eru með,“ segir Salka Sól Eyfeld.

– sþh / **sjá síðu 42**

Tapa miklu með banni á stærstu flugeldunum

VIÐSKIPTI Áætlað er að um þrjátíu prósent af flugeldaframboði sem björgunarsveitir bjóða núna til sölu verði ekki til sölu á næsta ári. Um 30 prósent af tekjunum hverfa með þessum vörum. Ástæðan er breyting á reglugerð um flugelda.

Breytingin, sem er gerð í samræmi við Evróputilskipun, felur í sér að allir skoteldar þurfi að vera CE-vottaðir og fylgja þurfi tilteknum stöðlum sem þýðir að púðurmagn í þeim skoteldum sem heimilt er að selja minnkar.

Jón Ingi Sigvaldason, sölu- og markaðsstjóri hjá Slysavarnafélaginu Landsbjörg, segir að á næsta ári verði brugðist við þessum aðstæðum með breyttu vöruúrvali.

> **Viðskiptavinir eru argir yfir því að þetta er að fara og þeir eru að tryggja sér sínar bombur.**
>
> Jón Ingi Sigvaldason, sölu- og markaðsstjóri hjá Slysavarnafélaginu Landsbjörg

Jón Ingi segir ágæta stemningu fyrir flugeldasölunni þetta árið.

„Þetta byrjar náttúrlega alltaf rólega, en fólk virðist vera spenntara en oft áður. Sérstaklega er maður að finna það úti á landi, viðskiptavinir eru argir yfir því að þetta er að fara og þeir eru að tryggja sér sínar bombur.“ Jón Ingi segir Landsbjörg ekki gera áætlanir um sölutekjur fyrir hver áramót.

„Við komum ekkert nálægt sölunni sjálfri. Það eina sem ég kem nálægt sölunni sjálfri er að ég geri auglýsingaplan og auglýsi og afhendi sveitunum vörurnar. En sveitirnar eru með söluna á sínum snærum. Ég er bara í innkaupum,“ segir Jón Ingi, sem kveðst ekki fá upplýsingar frá sveitunum sjálfum.

jonhakon@frettabladid.is

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Már Guðmundsson skrifar um þjóðarbúskapinn. **21**

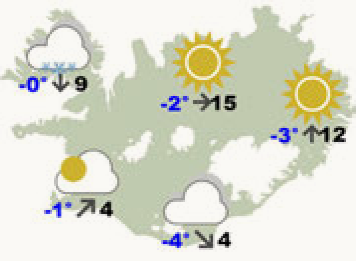
MENNING Salka Guðmundsdóttir hefur skrifað leikgerð eftir Sölku Völku, skáldsagnapersónunni sem hún er nefnd eftir. **30**

LÍFIÐ Í áramótauppgjöri Lífsins 2016 kennir ýmissa grasa. Lífið hefur tekið saman eftirminnileg atvik á árinu sem er að líða þar sem getur að líta lista yfir helstu dægurmálafréttir ársins. **38**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **HEILSA**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Gengur í hvassa norðvestanátt með snjókomu og skafrenningi á norðaustanverðu landinu, þá einkum við norðausturströndina. Hægari norðanátt og lítils háttar snjómugga norðvestan til en minnkandi vindur. SJÁ SÍÐU 28

Stóra bomban

Kjartan Óli Valsson hjá Hjálparsveit skáta í Reykjavík var á fullu við undirbúning einnar af flugeldasýningunum sem Landsbjörg heldur um áramótin þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði. Hér heldur hann á sex tommu tívolíbombum. „Undirbúningur sýninga gengur vel og allt gengur eftir áætlun,“ segir Kjartan sem er ekki hræddur um að flugeldarnir springi framan í hann. „Það hefur allavega ekki gerst hingað til.“ FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ráðherra lokar Kumbaravogi

HEILBRIGÐISMÁL „Ekki hefur verið brugðist við ábendingum Embættis landlæknis með viðunandi hætti þegar eftir því hefur verið gengið,“ segir í tilkynningu frá velferðarráðuneytinu þar sem kynnt er sú ákvörðun heilbrigðisráðherra að loka hjúkrunarheimilinu Kumbaravogi á Suðurlandi.

„Embætti landlæknis hefur ítrekað gert athugasemdir við forstöðumann Kumbaravogs um aðbúnað íbúa á heimilinu og krafist úrbóta, meðal annars vegna slælegs ástands húsnæðisins og ófullnægjandi mönnunar,“ segir í tilkynningunni. Ekki hafi komið fram neinar upplýsingar sem bendi til þess að vænta megi nauðsynlegra úrbóta.

Loka á Kumbaravogi í síðasta lagi 31. mars. Þar eru nú 29 íbúar. **– gar**

Drykkja aldraðra skýrir fjölgun umferðarlagabrota. NORDICPHOTOS/GETTY

Fleiri eldri aka ölvaðir

DANMÖRK Fjöldi aldraðra í Danmörku sem fundnir hafa verið sekir um að brjóta umferðarlög hefur þrefaldast frá aldamótum.

Samkvæmt tölum frá dönsku hagstofunni var fjöldi 60 ára og eldri sem keyrðu til dæmis of hratt eða ölvaðir 4.620 árið 2000 en í fyrra var fjöldinn 12.064.

Öldruðum hefur á sama tímabili fjölgað um 36 prósent í Danmörku. **– ibs**

Leiðtogar loks að ná niðurstöðunni

STJÓRNMÁL Ólíklegt er að ný ríkisstjórn verði til á þeim tíma sem eftir lifir árs en formenn Sjálfstæðisflokks, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar reyna enn á ný að ná saman. Þeir hafa skipst á hugmyndum um málamiðlanir í erfiðustu ágreiningsmálum flokkanna frá því á mánudag.

Óttarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar, segir að nú hafi leiðtogar flokkanna ef til vill meðtekið betur niðurstöður kosninganna um breiðari sátt og ræði saman á annan hátt en áður.

„Við túlkuðum það sem svo að fólk vildi miðjupólitík en ekki annaðhvort eða pólitík,“ segir Óttar. Mynda þurfi ríkisstjórn sem horfi til almannahagsmunanna og að sem flestir séu ánægðir með. „Þetta er að mjakast í rétta átt sýnist mér og gæti endað á að við komumst í formlegar viðræður,“ segir Óttarr. **– hmp**

Nýjar reglur um Airbnb en enginn með eftirlitið

Lagabreyting kennd við Airbnb tekur gildi um áramótin án þess að fyrir liggi hvernig eftirliti með lögunum verður háttað, enda er óljóst hvaða embætti fær verkefnið. Allt að einnar milljónar króna sekt liggur við brotum gegn lögunum.

FERÐAÞJÓNUSTA Ekki liggur enn fyrir hvernig eftirliti með skráningu heimagistingar verður háttað. Lagabreyting, oft kennd við Airbnb, tekur gildi um áramótin.

Breytingin felur í sér útvíkkun á flokki heimagistingar. Einstaklingar mega leigja fasteign út í heimagistingu í allt að níutíu daga ár hvert án rekstrarleyfis. Tekjur af útleigu mega ekki nema meira en einni milljón króna. Til þess þarf að skrá fasteignina hjá sýslumanni í því umdæmi þar sem fasteignin er.

Í kjölfarið fær einstaklingur skráningarnúmer á eignina sem nota þarf í allri markaðssetningu á henni. Verði einstaklingur uppvís að því að brjóta gegn ákvæðum laganna getur hann átt von á sekt allt að einni milljón króna.

Fréttablaðið hafði samband við nokkra einstaklinga sem bjóða upp á heimagistingu í gegnum Airbnb.com og kannaði hvort þeir hefðu kynnt sér nýju lögin. Af þeim sem svöruðu höfðu flestir í hyggju að skrá íbúð sína hið fyrsta og nokkrir höfðu nú þegar haft samband við sýslumann til að fá á hreint hvernig best væri að snúa sér í þeim efnum.

Drög að reglugerð um gististaði og veitingastaði var birt í nóvember síðastliðnum til umsagnar. Endanleg reglugerð verður ekki birt fyrr en á nýju ári. Samkvæmt drögunum verður umsýsla og eftirlit í höndum Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu en ekki liggur ljóst fyrir hvort, eða hvert, það verður fært til annars embættis.

Sem stendur er unnið að því að útbúa skráningarform á miðlægu vefsvæði þar sem heimagisting skal skráð. Stefnt er að því að kerfið verði tekið í gagnið á fyrstu vikum nýs árs. Þar verða einnig aðgengileg öll númer skráðra eigna í heimagistingu.

Starfsmenn sýslumannsembætta sem Fréttablaðið ræddi við segja ótímabært að ræða hvernig framkvæmd eftirlits með nýju lögunum verður háttað enda óljóst hvaða embætti muni sinna því.

johannoli@frettabladid.is

Lítil pappírsvinna fyrir sýslumenn mun fylgja skráningunni þar sem hún verður á rafrænu formi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

» 7.000 krónur. Skráningargjald fyrir heimagistingu. Skráninguna þarf að endurnýja ár hvert.

LESTRARÁTAK ÆVARS VÍSINDAMANNS

Taktu þátt í lestrarátaki **Ævars vísindamanns** og þú gætir orðið persóna í æsispennandi geimverubók! **Allir krakkar í 1. – 7. bekk geta tekið þátt!**

Átakið hefst 1. janúar og stendur til 1. mars 2017. Allar upplýsingar á **www.visindamadur.is**.

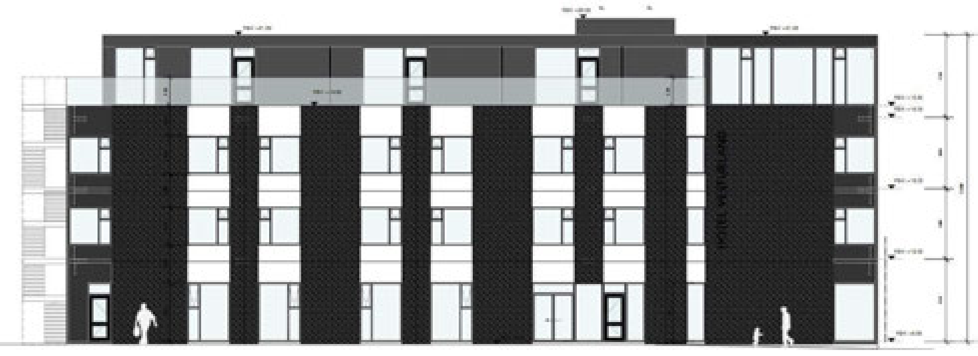
Brandenburg | SÍA

Enn áform um hótel í Borgarnesi þótt leyfið hafi verið fellt úr gildi

STJÓRNSÝSLA Leyfi fyrir byggingu 59 herbergja hótels við Borgarbraut í Borgarnesi hefur verið afturkallað. Úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála segir að byggingarleyfið sé ekki í samræmi við landnotkun gildandi deiliskipulags.

Geirlaug Jóhannsdóttir, formaður byggðarráðs Borgarbyggðar, segir úrskurðinn ekki breyta ákvörðun sveitarstjórnar um bygginguna.

„Í þessu ferli hafa komið fram nokkrar kærur og þá er viðbúið að það finnist einhverjir agnúar. Í sjálfu sér hafa íbúar fullan rétt til að leggja fram kærur og við berum fulla virðingu fyrir því. Við sníðum þá vankanta af og höldum okkar striki.“



Hótelið sem enn stendur til að rísi í miðbæ Borgarness á að vera með 59 herbergjum. MYND/Gjafi arkitektúr

Guðsteinn Einarsson, stjórnarformaður Borgarlands, sem rekur verslunarmiðstöðina Hyrnutorg, segir að stjórnsýsla bæjarins virði hvorki lög né rétt.

„Mér sýnist bærinn ekki hafa virt fyrri úrskurði þannig að ég á ekkert sérstaklega von á því að hann virði þennan úrskurð. Síðast þegar þetta var dæmt ógilt, upprunalega byggingarleyfið frá því í október, gáfu þeir út nýtt byggingarleyfi.“

Guðsteinn bætir því við að 194 hafi gert athugasemdir við deiliskipulagið og útgáfu leyfisins í upphafi. „Þannig að það eru allavega 194 ósáttir. Ég held að það verði hins vegar miklu fleiri ósáttir þegar þeir átta sig á því hvers konar bákn þetta er.“

Geirlaug segir sveitarstjórn hafa komið til móts við ýmsar ábendingar íbúa.

„Við erum núna í skipulagsferli og erum að gera breytingar á aðalskipulagi og deiliskipulagi til þess að þetta geti orðið,“ segir hún og bætir því við að uppbyggingin sé mikilvæg þar sem vöntun sé á húsnæði fyrir íbúa yfir sextugu og að með uppbyggingunni fylgi auknar tekjur fyrir sveitarsjóð. – þea

Allir eiga að vera skráðir á heilsugæslustöð á nýju ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tíundi hver er óskráður

HEILBRIGÐISMÁL Íbúar á höfuðborgarsvæðinu, óskráðir á heilsugæslustöð, voru 21.771 í lok október, eða tíundi hver íbúi. Frá áramótum á heilsugæslan að vera fyrsti viðkomustaður þeirra sem þurfa heilbrigðisþjónustu.

Þetta kemur fram í frétt Sjúkratrygginga Íslands. Miklu skipti að allir sjúkratryggðir velji og skrái sig á heilsugæslustöð eða hjá sjálfstætt starfandi heimilislækni sem fyrst.

Hver og einn ræður því hvar hann er skráður. Opna á nýjar heilsugæslustöðvar í febrúar í Bíldshöfða 9 og í Urðarhvarfi 8. – shá

Ók drukkinn á gangandi mann

DÓMSMÁL Tvítugur piltur var fyrir jól sakfellur fyrir að aka á gangandi vegfaranda á Akureyri í febrúar í fyrra. Ökumaðurinn var ölvaður.

Sá sem varð fyrir bílnum var á gangbraut. Hann hlaut beinbrot á úlnlið og hné, liðbönd sködduðust. og krossband rifnaði.

Alkóhólmagn í blóði ökumannsins mældist 2,49 prómill. Hann sagði um slys að ræða og áreksturinn væri ekki alfarið hans sök.

Ákvörðun refsingar var frestað haldi drengurinn skilorð í tvö ár. Þá var hann sviptur ökuréttindum í fjóra mánuði. – jóe

Hringtorgasaga túrista dapurleg

Engin sérákvæði eru um hringtorg í íslenskum lögum fyrir utan að þar er bannað að leggja. Erlendir ferðamenn kunna lítið á hefðina um að innri akrein eigi réttinn og komu við sögu í 102 árekstrum á fimm árum.

SAMFÉLAG Erlendir ökumenn komu við sögu í 22 prósent tilfella slysa í hringtorgum hér á landi á árunum 2011-2015. Þetta sýnir rannsókn Vegagerðarinnar frá í sumar sem Katrín Halldórsdóttir, verkfræðingur á umferðardeild Vegagerðarinnar, gerði.

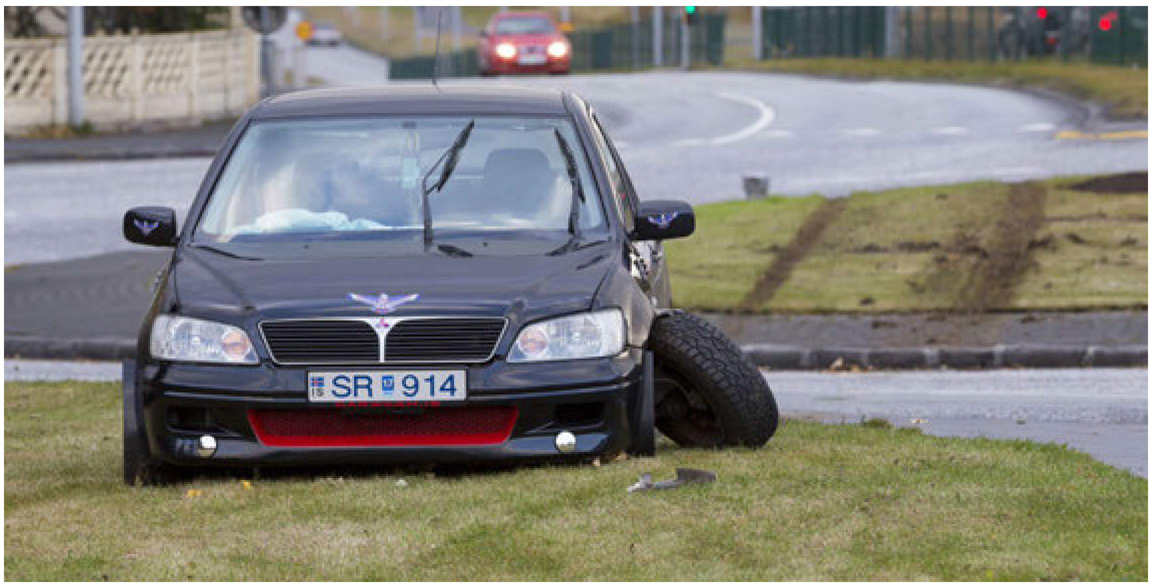
Katrín skoðaði 17 tveggja akreina hringtorg sem eru í grennd við og innan höfuðborgarsvæðisins. Alls urðu 457 slys í hringtorgunum og í 102 tilvikum kom erlendur ökumaður við sögu. Á sama tímabili komu erlendir ökumenn við sögu í 16 prósent umferðarslysa.

Hættulegustu hringtorgin eru á Reykjanesbraut við Hlíðartorg og við Kaplakrika en á báðum hringtorgum urðu yfir 80 slys. Erlendir ökumenn lenda þar einnig oftast í árekstrum. Líklegast er að erlendir ökumenn lendi í slysi við hringtorg við Breiðumörk og Þorlákshafnarveg en 67 prósent slysa þar eru vegna erlendra ökumanna. Hringtorgið við Þingvallaveg er þar skammt á eftir með 64 prósent tilfella.

Í skýrslunni segir að af þeim 102 slysum þar sem erlendir ökumenn komu við sögu, varð árekstur í 57 tilvikum þegar ekið var út úr hringtorginu af innri akrein.

Athygli vekur að í umferðarlögum er ekki að finna sérstök ákvæði um akstur í hringtorgum, fyrir utan að bannað er að leggja í þeim. Hér á landi er farið eftir yfirborðsmerkingum og hefð.

„Þessi skýrsla er liður í því að átta okkur á hvernig umferðarmenningin er. Við höfum verulegar áhyggjur af umferðaröryggi og erum búin að hafa þær mjög lengi vegna ferðamanna,“ segir G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar.



Það getur verið snúið að aka um hringtorg hér á landi. Hér hefur einn óheppinn farið yfir Melatorg en þar eiga erlendir ökumenn sök á 26 prósentum slysa. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Á vef Samgöngustofu er fræðsluefni um akstur í hringtorgum þar sem segir að mikilvægt sé að þekkja gildandi reglur um akstur í hringtorgum sem eru eftirfarandi þegar beygt er út úr hringtorgi:

- Á fyrstu gatnamótum: Ökumaður haldi sig á hægri akrein, ytri akrein hringtorgs.
- Á öðrum gatnamótum: Ökumaður haldi sig á ytri akrein þótt ekkert banni honum að fara í innri hring.
- Á þriðju eða fjórðu gatnamótum: Ökumaður haldi sig í innri hring.

„Íslendingar nota hringtorg öðruvísi en annars staðar er gert í heiminum og það skapar vandamál. Þessi regla um innri akrein er bara hefð og það þyrfti því að breyta allri umferðarmenningu landsins til að bregðast við þessum tíðindum. En að öðru leyti eru hringtorg mjög góð fyrir umferðaröryggi,“ segir G. Pétur.

Mismunandi er eftir löndum hvaða reglur gilda um akstur í hringtorgum og því benda niðurstöður rannsóknarinnar til þess að erlendir ferðamenn þekki ekki þær reglur sem gilda um akstur í tveggja akreina hringtorgum hér á landi. Sjö bílaleigur svöruðu spurningum um upplifun ferðamanna af hringtorgum og voru svörin jafn misjöfn og þau voru mörg. Yfirleitt var þó talað um að það kæmi erlendum ferðamönnum oft á óvart að innri akrein hringtorgs væri í forgangi þegar ekið væri út úr því þar sem aðrar reglur giltu í heimalandi þeirra.

Aðeins tvær af fjórum bílatjónadeildum tryggingafyrirtækjanna tóku þátt í rannsókninni. Bæði fyrirtækin sögðu að margir ferðamenn yrðu steinhissa þegar þeir heyrðu um það að umferð á innri akrein hringtorga ætti forgang. **benediktboas@365.is**

ÚTSALA
25-50%
afsláttur
aðeins í nokkra daga
Grillbúðin
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
www.grillbudin.is
Opið virka daga 11-18 - Gamlársdag 10-12

Hælisleitandi á fölsuðum passa í fangelsi

DÓMSMÁL Afganskur hælisleitandi var dæmdur í þrjátíu daga óskilorðsbundið fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness þann 28. desember síðastliðinn fyrir að framvísa fölsuðum skilríkjum við vegabréfsskoðun hjá lögreglu í Flugstöð Leifs Eiríkssonar.

Einnig segir í dómnum að samkvæmt dómafordæmum þyki ekki fært að skilorðsbinda dóminn.

Í tvígang hið minnsta hefur sambærilegum dómum héraðsdóma á Íslandi verið snúið við í Hæstarétti. Þann 17. desember í fyrra var dómi sem sýrlenskur flóttamaður hlaut snúið við og honum ekki gerð refsing í sams konar máli. Einnig var sams konar dómur felldur í Hæstarétti þann 9. júní síðastliðinn. Dómar þessir eru um margt líkir þar sem hælisleitendur hafa framvísað fölsuðum skilríkjum við komuna til landsins og óskað eftir hæli hér á landi.

Sá dæmdi kom til landsins þann 3. október síðastliðinn og var för

Héraðsdómur Reykjaness.

hans heitið áfram til Kanada. Við komuna til landsins gerði hann lögreglu viðvart um að umsókn hans um hæli í Grikklandi hafi verið í vinnslu þar í landi í næstum áratug. Þá hafi hann að auki sótt um hæli í Belgíu og Þýskalandi. – sa

KRÓNAN

Opið í dag frá 9-22

*Reyðarfjörður opið 9-20

-20%

559 kr. pk.

Jarðarber Driscolls 250 g, Egyptaland

Verð áður ~~699~~ kr. pk.

Krónan mælir með!

Lambalæri - úrval fyllinga

3199 kr. kg

Tilboðin gilda til 2. janúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

GRAN CANARIA

Stökktu

Frá kr. 59.995 m/ ekkert fæði innif.
Netverð á mann frá kr. 59.995 m.v. 2 fullorðna í íbúð/stúdíó/herb.
2. janúar í 9 nætur.

Roque Nublo

Frá kr. 68.305 m/ekkert fæði innif.
Netverð á mann frá kr. 68.305 m.v. 3 fullorðna í íbúð. Netverð á mann frá kr. 71.195 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
24. janúar í 7 nætur.

Aparthotel Green Field

Frá kr. 52.395 m/ekkert fæði innif.
Netverð á mann frá kr. 52.395 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í stúdíó.
Netverð á mann frá kr. 68.095 m.v. 2 fullorðna í stúdíó.
24. janúar í 7 nætur.

TENERIFE

Compostela Beach Golf Club

Frá kr. 82.145 m/ekkert fæði innif.
Netverð á mann frá kr. 82.145 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 120.095 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
15. janúar í 14 nætur.

Playa Real Resort

Frá kr. 89.145 m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 89.145 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í fjölsk.herb.
Netverð á mann frá kr. 111.095 m.v. 2 fullorðna í herb.
15. janúar í 7 nætur.

ENNEMM / SÍA • NM79257 Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Heimsferðir

Flóð í Tyrklandi

Þessi kona féll við þar sem hún þurfti að vaða flóðvatnið í borginni Mersín á suðurströnd Tyrklands í gær, en þar hefur verið úrhellisrigning með miklum flóðum. NORDICPHOTOS/AFP

Þyrla hefði getað flutt hjartasjúkling suður

Mýflug gerði Landhelgisgæslunni ekki viðvart um sjúkling sem þurfti að fara til Reykjavíkur frá Höfn. Mýflug tók ákvörðun um að lenda á Akureyri því ekki var hægt að lenda í borginni. Þyrla Landhelgisgæslunnar hefði þó líklega getað lent.

HEILBRIGÐISMÁL Sjúklingurinn sem fluttur var með sjúkraflugi frá Hornafirði til Akureyrar í fyrradag vegna þess að ekki var hægt að lenda á Reykjavíkurflugvelli var ekki í lífshættu þrátt fyrir að vera í svokölluðum F1 forgangi sem er bráð lífsógn eða bráðatilvik sjúklinga. Ekki var óskað eftir aðstoð Landhelgisgæslunnar til að koma sjúklingnum í þessum forgangi til Reykjavíkur.

„Sjúklingurinn sem hér um ræðir hefur verið til meðferðar á hjartadeild Landspítalans og var það fyrsta val að koma sjúklingnum undir læknishendur þar til hjartasérfræðinga sem hafa unnið með sjúklinginn og þekkja hann þar af leiðandi best,“ segir Sigurður E. Sigurðsson, framkvæmdastjóri lækninga á sjúkrahúsinu á Akureyri.

„Þess í stað kom hann hingað í læknishendur hjartasérfræðinga hér nyrðra. Við getum tekið við sjúklingum af þessari tegund en ef um bráðahjartaþræðingu er að ræða getum við lítið gert.“

Hins vegar var þyrla Landhelgisgæslunnar ekki sett í viðbragðsstöðu til að fljúga með sjúklinginn til Reykjavíkur.

Sveinn H. Guðmarsson, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar, segir enga beiðni hafa borist vegna þessa flugs. Einnig segir hann mjög líklegt að þyrla gæslunnar hefði getað komið sjúklingnum til Reykjavíkur klakklaust.

NA/SV-brautinni var lokað með samkomulagi ríkis og borgar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sigurður Einar Sigurðsson

Leifur Hallgrímsson, framkvæmdastjóri Mýflugs, segir bara tímaspursmál hvenær einstaklingur í lífshættu þurfi að komast í læknishendur.

„Í raun er það bara tímaspursmál hvenær alvarlegt atvik kemur upp og því þarf að gera eitthvað til að tryggja öryggi allra landsmanna og aðgang þeirra að heilbrigðisþjónustu,“ segir Leifur.

Ástæða þess að ekki var hægt að lenda í Reykjavík var sú að flugbraut 06/24 er ekki í notkun en Hanna Birna Kristjánsdóttir, þáverandi samgönguráðherra, skrifaði undir samkomulag við Jón Gnarr, þáverandi borgarstjóra, í október 2013 sem fól í sér lokun flugbrautarinnar.

Þorkell Ásgeir Jóhannsson flugmaður, sem var flugstjóri í umræddri ferð, sagði á Facebook að það væri að „storka örlögum“ fólks að hafa flugbrautina lokaða. **sveinn@frettabladid.is**

Metár hjá Brimborg. Við fögnum 3.000 bíla metári og 38% söluaukningu hjá Brimborg og bjóðum þér í gæðakaffi frá Kaffitári á tveimur stöðum, Bíldshöfða 6 (Ford og Volvo) og Bíldshöfða 8 (Mazda, Citroën og Peugeot) í dag frá 12-17.
Takk fyrir viðskiptin á árinu sem er að líða og við óskum þér og þínum farsældar á nýju ári.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

VOLVO Ford mazda CITROËN PEUGEOT

Lögregla á vettvangi í Gautaborg. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Lögreglan telur rannsóknum á morðum ógnað

SVÍÞJÓÐ Evrópudómstóllinn hefur úrskurðað að réttaröryggið í Svíþjóð sé ekki nægilegt til að fjarskiptafyrirtækjum leyfist að geyma gögn um fjarskipti viðskiptavina. Mörg fyrirtækjanna eru nú hætt að geyma slík gögn.

Yfirmaður rannsóknarlögreglunnar í Vestur-Gautlandi í Svíþjóð, Robert Karlsson, segir þetta hafa alvarleg áhrif á rannsóknir á grófum afbrotum. Hann kveðst viss um að víðtæk rannsókn á morðum á veitingastað í Gautaborg í fyrra hefði ekki borið jafn góðan árangur og raun bar vitni hefði lögreglan ekki haft aðgang að gögnum um fjarskipti. Sjö menn fengu langa fangelsisdóma vegna morðanna. – ibs

Landsnet hagræðir með lántöku. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sækir fé til hagræðingar

ORKUMÁL Landsnet hefur gefið út óveðtryggð skuldabréf að fjárhæð 200 milljónir Bandaríkjadollara – jafnvirði nær 23 milljarða króna. Bréfin voru seld til alþjóðlegra fagfjárfesta í lokuðu útboði og munu ekki verða skráð í Kauphöll.

Bréfin eru að stærstum hluta með gjalddaga eftir tíu til tólf ár og bera að meðaltali 4,56% fasta vexti. Fjármögnunin er liður í því að tryggja Landsneti fé á hagstæðum kjörum til lengri tíma, breyta samsetningu lána og draga úr gengisáhættu.

Tilboð bárust fyrir ríflega 260 milljónir Bandaríkjadollara og var ákveðið að tvöfalda útgáfuna vegna mikils áhuga fjárfesta og góðra kjara. – shá

Frá fundi öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna. NORDICPHOTOS/AFP

340 milljónir fyrir sæti í öryggisráðinu

SVÍÞJÓÐ Svíar fá sæti í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna næstu tvö ár. Baráttan fyrir sætinu kostaði sænsk stjórnvöld 27 milljónir sænskra króna eða um 337 milljónir íslenskra króna um þriggja ára skeið.

Fulltrúar sænska utanríkisráðuneytisins ferðuðust til yfir 20 landa sem hafa rétt til að kjósa nýja meðlimi í öryggisráðið. Í ágúst í fyrra var 27 sendiherrum Sameinuðu þjóðanna boðið til Svíþjóðar. Hluti kostnaðarins vegna heimsókna sendiherranna var greiddur með fé úr sjóði sem verja á til aðstoðar í þróunarlöndum. Sænska stjórnin sætti harðri gagnrýni stjórnarandstöðunnar þegar greint var frá því í fjölmiðlum. – ibs

Yfirmaður fíkniefnalögreglu dæmdur fyrir hasssmygl

FINNLAND Jari Aarnio, fyrrverandi yfirmaður fíkniefnalögreglunnar í Helsinki, hefur hlotið tíu ára fangelsisdóm fyrir fíkniefnasmygl.

Hann var handtekinn árið 2013 eftir að hafa starfað í þrjátíu ár hjá fíkniefnalögreglunni.

Í september síðastliðnum var hann einnig dæmdur í þriggja ára fangelsi fyrir fjársvik.

Aarnio hefur neitað sök en hann var engu að síður sakfelldur fyrir að hafa aðstoðað glæpasamtök við innflutning á hassi. Alls voru það nærri 800 kíló af hassi sem flutt voru til Finnlands frá Hollandi í tunnu. Hassið var svo selt í Finnlandi á árunum 2011 og 2012.

Sannað þótti að hann hafi gegnt lykilhlutverki í fíkniefnahringnum.

Hann var einnig sakfelldur fyrir 22 aðra glæpi, þar á meðal að hafa misnotað aðstöðu sína og fyrir að hafa haft í hótunum við sakborning.

Tólf aðrir sakborningar tengdust málinu. – gb

Jari Aarnio hafði starfað hjá fíkniefnalögreglunni í þrjátíu ár þegar hann var handtekinn árið 2013. NORDICPHOTOS/AFP

Samið um vopnahlé í Sýrlandi

Rússar, Tyrkir og Íranar ætla að hafa eftirlit með vopnahléi í Sýrlandi og tryggja frið til framtíðar. Pútín Rússlandsforseti skýrði frá þessu í gær. Vopnahléið nær þó ekki til öfgahreyfinga á borð við Daish.

SÝRLAND Það var Vladimír Pútín Rússlandsforseti sem skýrði frá því í gær að vopnahlé myndi hefjast á miðnætti að sýrlenskum tíma, eða klukkan 22 að íslenskum tíma.

Tyrkneska utanríkisráðuneytið staðfesti þetta síðan. Rússneski herinn hefur stutt sýrlenska stjórnarherinn, en Tyrkir hafa staðið með sýrlenskum uppreisnarmönnum.

Fullyrt var að stjórnarherinn muni leggja niður vopn. Öllum loftárásum á sýrlenska uppreisnarmenn verði hætt.

Vopnahléið náði þó ekki til öfgahópa á borð við Daish-samtökin, sem kalla sig Íslamskt ríki, eða Jabhat Fateh al-Sham, sem áður nefndist Nusra-fylkingin og hefur verið í tengslum við Al Kaída.

Samkomulagið er gert í beinu framhaldi af brottrekstri uppreisnarmanna frá austurhluta Aleppo-borgar, sem var síðasta stóra borgin sem þeir höfðu á valdi sínu.

Pútín sagði vopnahléið byggjast á þremur samningum sem allir hafi verið undirritaðir af hálfu bæði uppreisnarmanna og stjórnvalda. Sá fyrsti er um vopnahlé, annar um útfærslu þess og sá þriðji um friðarviðræður sem eigi að hefjast í framhaldinu.

Hann sagði jafnframt að bæði Rússar, Tyrkir og Íranar muni bæði sjá um eftirlit með vopnahléinu og tryggja að friðarferli haldi áfram í Sýrlandi.

„Við áttum okkur á því að þeir samningar sem gerðir hafa verið eru afar brothættir,“ sagði hann á fundi í Moskvu í gærmorgun.

Borgarastyrjöld hefur geisað í Sýrlandi í nærri sex ár. Venjulega er miðað við að það hafi byrjað þann 15. mars árið 2011 með uppreisn meðal almennings gegn stjórn Bashars al Assad forseta, sem svaraði var með skothríð frá öryggissveitum stjórnarinnar.

Þetta var þegar arabíska vorið svonefnda var í algleymingi. Einræðisherrum hafði verið steypt af stóli í Túnis og Egyptalandi, mótmæli voru víðar og bjartsýnin réð ríkjum.

Sýrlandsstjórn tók hins vegar af mikill hörku á mótmælendum, sagði nánast frá fyrstu stundu að þar væru ofbeldis- og öfgamenn á ferðinni.

Í júlí árið 2011 gripu uppreisnarmenn til vopna og átökin hörðnuðu hratt. Andstæðingar stjórnarinnar komu hins vegar úr ýmsum áttum og íslamskir öfgahópar blönduðu sér fljótt í átökin.

Þeir hópar taka ekki þátt í vopnahléinu, heldur eingöngu hinir hófsamari hópar sem notið hafa stuðnings Vesturlanda.

Talið er að borgarastyrjöldin í Sýrlandi hafi kostað um eða yfir hálfa milljón manna lífið.

gudsteinn@frettabladid.is

Vladimír Pútín forseti ásamt Sergei Sjoígú varnarmálaráðherra á fundi í Moskvu þar sem þeir ræddu og kynntu fyrir blaðamönnum vopnahléið, sem hefjast átti í Sýrlandi í gærkvöld. NORDICPHOTOS/AFP

> Við áttum okkur á því að þeir samningar sem gerðir hafa verið eru afar brothættir.
>
> Vladimír Pútín Rússlandsforseti

> 15. mars 2011 hófst borgarastyrjöldin í Sýrlandi, sem nú hefur kostað um hálfa milljón manna lífið.

Bleiki fíllinn rauk út og hvarf eins og dögg fyrir sólu

BJÓR Áramótabjórinn Bleiki fíllinn stoppaði stutt við en síðustu flöskurnar seldust í Fríhöfninni í gær. Flöskurnar komu í hillurnar degi fyrr. Enn er þó hægt að finna hann á völdum börum og veitingahúsum.

„Við vildum forðast eins og unnt var að lenda ofan í jólabjóraflóðinu og því má segja að sölutíminn hafi verið knappur. Það virðist þó allt sleppa þar sem bjórinn er búinn hjá okkur og mér skilst að hann sé að klárast í Fríhöfninni,“ segir Valgeir Valgeirsson, bruggmeistari hjá Borg Brugghúsi.

Bjórinn er fyrsti samstarfsbjór íslenskra brugghúsa en Gæðingur í Skagafirði og Borg Brugghús í Reykjavík brugguðu bjórinn saman. Hann er í belgískum IPA-stíl en rauðrófur búa til bleika litinn. Hugleikur Dagsson teiknaði myndina sem skreytir umbúðirnar.

„Við höfum það sem þema í samstarfsbjórum okkar hjá Borg að fá listafólk til að fremja list sína á umbúðirnar og höfum við verið mjög ánægð með útkomuna til þessa. Þegar samstarf við Gæðing lá fyrir var ákveðið að reyna að fá Hugleik til liðs við okkur þar sem hann teiknaði jú umbúðir og vörumerki Gæðings sem er einkar glæsilegt,“ segir Valgeir. – bb

Hugleikur Dagsson hannaði flöskumiða Bleika fílsins.

Bruggmeistarar Borgar og Steðja gleðjast á meðan bruggunin fer fram. MYND/BJÖRGVIN SIGURÐSSON

-17 kr. í dag

með lyklum og kortum hjá Olís og ÓB

Áður en 2017 gengur í garð viljum við þakka viðskiptavinum okkar ánægjulega samfylgd á liðnu ári með 17 kr. afslætti af lítranum í dag.

Jafnlaunaúttekt PwC 2016

Við fengum jafnlaunavottun frá PwC, konur og karlar fá sambærileg laun fyrir sambærilega vinnu.

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Við fengum hæstu einkunn eldsneytisfyrirtækja í Íslensku ánægjuvoginni.

bsi. ISO 9001 Quality Management

Við innleiddum gæðakerfi á grundvelli alþjóðlega gæðastaðalsins ISO 9001.

GEFUM & GLEÐJUM

Við söfnuðum aftur með viðskiptavinum okkar milljónum fyrir góðgerðarsamtök.

Vinur við veginn

olís

INNLENDUR ANNÁLL 2016

Metfjöldi á Austurvelli vegna aflandseigna þriggja ráðherra

Fjölmennustu mótmæli Íslandssögunnar fóru fram mánudaginn 4. apríl, daginn eftir að Kastljós sýndi þátt um aflandsviðskipti forsætisráðherra. Talið er að 22 þúsund manns hafi mætt. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Panamaskjölin felldu forsætisráðherra

Allt benti til þess að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra myndi að klára kjörtímabil sitt í upphafi árs. Allt átti það eftir að breytast þegar upplýst var um eignarhald hans og eiginkonu hans á aflandsfélaginu Wintris. Tveir aðrir ráðherrar áttu einnig slík félög.

15. MARS 2016 - „Ég veit að í pólitíkinni og umræðunni í kringum hana er allt gert tortryggilegt og í því andrúmslofti sem er í dag er það mjög auðvelt, ekki síst þegar kemur að fjármálum. Þess vegna er bara ágætt að þetta sé allt skýrt. Gefum nú Gróu á Leiti smá frí. Er ekki betra að beina orkunni í að tala um eitthvað sem skiptir raunverulega máli?“

Þessi fleygu ummæli um Gróu á Leiti skrifaði Anna Sigurlaug Pálsdóttir, eiginkona Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, á Facebook í mars en færslan átti eftir að verða upphafið að Wintris-málinu svokallaða eins og það birtist almenningi. Tilefnið var raunar athugun blaðamannsins Jóhannesar Kr. Kristjánssonar á fjármálum forsætisráðherrahjónanna í tengslum við einn umfangsmesta gagnaleka sögunnar, Panamaskjölin. Skjölin sýndu, svo ekki varð um villst, að félag í eigu hjónanna, Wintris, var skráð í skattaparadísinni Panama í gegnum lögfræðistofuna Mossack Fonseca, ásamt 800 öðrum félögum í eigu 600 Íslendinga. Nafn Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra og Ólafar Nordal innanríkisráðherra var einnig að finna í skjölunum vegna eignar þeirra á félögunum Falson & Co og Dooley Securities.

16. MARS – Þær fregnir berast að aflandsfélag forsætisráðherrahjónanna hafi lýst kröfum í slitabú föllnu bankana upp á tæplega 500 milljónir króna. Upplýsingarnar höfðu ekki legið fyrir þegar íslenska ríkið samdi við kröfuhafana nokkru áður.

MARS – Fljótlega eftir að upplýsingar um félagið fóru að berast fór að bera á brestum í stjórnarsamstarfi Framsóknarflokks og Sjálfstæðisflokks. Framsóknarmenn komu Sigmundi til varnar fyrstu dagana eftir að fréttir tóku að berast og þann 27. mars steig Sigmundur fram og sagði stöðu sína aldrei hafa verið sterkari. Tveimur dögum síðar voru birtar upplýsingar um aflandsfélög Bjarna Benediktssonar og Ólafar Nordal.

APRÍL – Mikið var fjallað um lekann úr Panamaskjölunum í aðdraganda Kastljóssþáttarins sem unninn var í samstarfi við Reykjavík Media, nýs fjölmiðils Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Þættinum var sjónvarpað sunnudaginn 3. apríl og rakið eignarhald ráðherranna á aflandsfélögum og sett í samhengi við upplýsingar sem að miklu leyti höfðu komið fram dagana áður. Í þættinum var sýnt viðtal Svens Bergman og Jóhannesar Kr. Kristjánssonar við Sigmund þar sem Sigmundur gekk út þegar spurningarnar fóru að beinast að Wintris með orðunum: „Hvaða atriði ertu að reyna að búa til hérna?“

4. APRÍL – Þennan dag fóru fram stærstu mótmæli Íslandssögunnar þegar 22 þúsund manns söfnuðust saman á Austurvelli og mótmæltu ríkisstjórninni. Bæjarfulltrúar Framsóknarflokksins á Akureyri skoruðu á Sigmund að segja af sér. Formaður Sjálfstæðisflokksins vildi ekki lýsa yfir stuðningi við Sigmund í viðtali.

5. APRÍL – Blaðamaður og ljósmyndari Fréttablaðsins voru fyrir nokkra tilviljun stödd á Álftanesi á tólfta tímanum þegar bíl Sigmundar bar að garði á Bessastöðum. Tvennum sögum fer af fundi hans með forseta Íslands, Ólafi Ragnari Grímssyni, en eftir fundinn hélt Ólafur blaðamannafund þar sem hann greindi frá því að Sigmundur hefði mætt með svokallaða ríkisráðstösku og ætlast til þess að Ólafur skrifaði undir þingrof.

Upp úr klukkan þrjú þann sama dag vék Sigmundur af fundi þingflokks Framsóknarflokksins og skömmu síðar stigu Sigurður Ingi Jóhannsson og Ásmundur Einar Daðason, þingmenn flokksins, fram og tilkynntu að Sigmundur hygðist stíga til hliðar sem forsætisráðherra og Sigurður tæki við. Sigmundur héldi áfram sem formaður Framsóknarflokksins.

6. APRÍL – Farsakennd atburðarás hélt áfram í þinghúsinu daginn eftir. Atburðarásin náði einhvers konar hámarki þegar Höskuldur Þórhallsson, þingmaður Framsóknarflokksins, kom niður í fjölmiðlahafið í anddyri Alþingis og upplýsti að ríkisstjórnin héldi velli og Lilja Alfreðsdóttir yrði nýr ráðherra. Þegar Bjarni og Sigurður Ingi komu niður stigann kom fram að sama verkaskipting yrði í áframhaldandi samstarfi flokkanna þar til boðað yrði til alþingiskosninga um haustið. Þennan sama dag birtist könnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis sem sýndi að fylgi Pírata væri 43 prósent. Sjálfstæðisflokkurinn hrapaði niður í 21 prósent og fylgi Framsóknarflokksins í 7,9 prósent.

Þegar hausta tók breyttist tónninn í forystu Framsóknarflokksins og háværara kall varð eftir formannsskiptum í flokknum. Sigurður Ingi Jóhannsson forsætisráðherra bauð sig fram viku fyrir flokksþing og hafði betur gegn Sigmundi, öllum að óvörum. Hér sést Sigurður gefa flokksmanni fimmu þegar úrslitin voru kunngjörð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Hvaða atriði ertu að reyna að búa til hérna?**
> Sigmundur Davíð Gunnlaugsson í viðtali við Sven Bergman

APRÍL – Upplýst var um eignarhald borgarfulltrúanna Júlíusar Vífils Ingvarssonar, Sveinbjargar Birnu Sveinbjörnsdóttur og fyrrverandi borgarfulltrúans Þorbjargar Helgu Vigfúsdóttur á félögum skráðum í skattaskjólum. Júlíus Vífill sagði af sér og Sveinbjörg Birna ákvað að fresta endurkomu úr fæðingarorlofi þar til búið væri að skera úr um eignina. Panamaskjölin vörpuðu einnig ljósi á tengsl forsetafrúarinnar Dorritar Moussaief við aflandsfélög, sem og viðskipti útgerðarmanna, Hreiðars Más Sigurðssonar, fyrrverandi forstjóra Kaupþings, og umfangsmikil aflandsviðskipti feðganna Björgólfs Guðmundssonar og Björgólfs Thors Björgólfssonar, svo fátt eitt sé nefnt.

APRÍL – DESEMBER: Forysta Framsóknarflokksins stóð með Sigmundi Davíð sem formanni allt sumarið í gegnum þrálátar spurningar fjölmiðlamanna um hvort Sigmundi væri sætt í embætti. Þann 3. september kvað þó við örlítið annan tón þegar blaðamaður Fréttablaðsins tók opinbert viðtal við Sigurð Inga á Fundi fólksins. Í viðtalinu sagðist hann ekki útiloka að bjóða sig fram til formanns 23. september tilkynnti Sigurður svo um framboð sitt til formanns í kvöldfréttum RÚV og 2. október hafði hann betur gegn Sigmundi í formannskosningu á flokksþingi Framsóknarflokksins. Lilja Alfreðsdóttir varð varaformaður.

Snemmbúnar alþingiskosningar fóru fram þann 29. október eins og lofað hafði verið í apríl. Meirihluti Framsóknar og Sjálfstæðisflokks féll í kosningunum en síðarnefndi flokkurinn bætti við sig fylgi og hlaut 29 prósent og 21 þingmann. Sjö flokkar komust á Alþingi sem er fordæmalaust. Vinstri græn voru næststærsti flokkurinn í fyrsta sinn frá stofnun með 15,9 prósent. Þar á eftir Píratar með 14,5 prósent, Framsókn með 11,5 prósent og því næst Viðreisn, Björt framtíð og Samfylkingin sem rak lestina með 5,7 prósent fylgi og þrjá þingmenn. Síðan þá hafa erfiðar stjórnarmyndunarviðræður ýmist staðið yfir eða ekki. Nokkrar formlegar og óformlegar viðræður hafa runnið út í sandinn og enn er óljóst hver niðurstaðan verður.

INNLENDUR ANNÁLL 2016

Stjórnmál Tvenn formannsskipti á árinu

Sögulegt afhroð jafnaðarmanna

Samfylkingin, jafnaðarmannaflokkur Íslands, horfði fram á sitt þyngsta ár frá stofnun flokksins. Aukin örvænting greip um sig hjá flokksmönnum á árinu en fyrsta könnun Gallup sýndi flokkinn með 9,2 prósenta fylgi, það minnsta í sögunni. Krafan um að Árni Páll Árnason, formaður flokksins, myndi endurnýja umboð sitt eða hætta var rík.

FEBRÚAR 4. febrúar birti Fréttablaðið fréttaskýringu með fyrirsögninni Samfylkingin eins og maki á leið í meðferð. Ummælin, sem fyrirsögnin byggðist á, komu frá þingmanni VG sem svar við þreifingum þingmanna Samfylkingar um að sameinast frekar á vinstri vængnum. Varaformaður flokksins, Katrín Júlíusdóttir, mætti degi síðar í Föstudagsviðtal Fréttablaðsins og sagðist vona að flokkurinn myndi ekki þurrkast út. 10. febrúar samþykkti framkvæmdastjórn Samfylkingar að flýta formannskjöri flokksins. 18. febrúar tilkynnti Katrín að hún segði skilið við stjórnmál. Degi síðar, þann 19. febrúar, tilkynnti Helgi Hjörvar þingmaður um framboð sitt til formanns í viðtali í Fréttablaðinu. Sterklega kæmi til greina að skipta um nafn á flokknum og endurræsa þyrfti flokkinn með mögulegri sameiningu á vinstri vængnum.

MARS: 12. mars tilkynnti fyrrverandi þingmaður Samfylkingar, Magnús Orri Schram, um formannsframboð í viðtali við Fréttablaðið. Enn var beðið eftir því að Árni Páll Árnason, formaður flokksins, gæfi upp hvort hann hygðist bjóða sig fram til endurkjörs eða ekki. 17. mars bauð Oddný Harðardóttir, þingmaður og fyrrverandi ráðherra flokksins, sig fram til formanns og tilkynnti um það í viðtali í Fréttablaðinu. Þá sýndi skoðanakönnun Fréttablaðsins flokkinn með 8,2 prósent fylgi. Í viðtalinu sagði Oddný að reynandi væri að skipta um forystu. Það væri þó ekki víst að það myndi neinu breyta fyrir flokkinn.

APRÍL: Panamaskjalamálið snerti Samfylkinguna í byrjun apríl en Vilhjálmur Þorsteinsson, gjaldkeri flokksins og fjárfestir, sagði af sér embætti eftir að upp komst að hann ætti aflandsfélög í Lúxemborg og á Kýpur. Síðar kom þó í ljós að nafn Þorsteins var ekki að finna í Panamaskjölunum sjálfum. Árni Páll Árnason formaður steig fram og sagði það ósamrýmanlegt trúnaðarstörfum fyrir flokkinn að eiga eign í skattaskjóli. Fylgi Samfylkingar hrapaði niður í 7,6 prósent miðað við könnun Gallup á tímabilinu.

Í rúman mánuð héldu formannskandídatar Samfylkingarinnar fundi og skrifuðu greinar í blöðin til að afla málstað sínum fylgis. Magnús Orri Schram viðraði skoðanir um að leggja Samfylkinguna niður í núverandi mynd. Ekkert spurðist til ákvörðunar Árna Páls Árnasonar um endurkjör á tímabilinu þó mikið væri eftir því leitað. Þann 28. apríl tilkynnti Árni svo um þá óvæntu ákvörðun sína að bjóða sig fram til endurkjörs í formannsslagnum.

MAÍ: Árni Páll tilkynnti í byrjun maí að hann væri hættur við að bjóða sig fram til endurkjörs. Samfylkingin mældist með 6 prósenta fylgi í skoðanakönnun Fréttablaðsins, Vísis og Stöðvar 2.

JÚNÍ: Oddný Harðardóttir var kjörin formaður Samfylkingar þann 3. júní. Samfylkingin nýtti sér talsvert flókið talningarkerfi með útslætti frambjóðenda og þurfti að telja þrisvar þar til Oddný náði yfir 50 prósentum atkvæða í flokknum. Á fundi flokksins hafði Logi Einarsson betur gegn Semu Erlu Serdar og Margréti Gauju Magnúsdóttur í kjöri til varaformanns. Logi var bæjarfulltrúi á Akureyri en að öðru leyti lítið þekktur utan Samfylkingar. Það átti þó eftir að breytast áður en langt um leið.

SEPTEMBER: Samfylkingin mældist með 5,9 prósent fylgi í könnun Fréttablaðsins 28. september.

OKTÓBER: Alþingiskosningar 29. október voru Samfylkingunni mikið áfall. Flokkurinn þurrkaðist út á höfuðborgarsvæðinu, náði einum kjördæmakjörnum þingmanni í Norðausturkjördæmi og tveimur uppbótarþingmönnum í Suðurkjördæmi og Norðvesturkjördæmi. Flokkurinn hlaut 5,7 prósenta fylgi og galt þar með algjört afhroð.

Krísufundur var haldinn í stjórn flokksins daginn eftir kjördag og mánudaginn 31. október tilkynnti Oddný á blaðamannafundi á Bessastöðum að hún hygðist segja af sér formennsku eftir aðeins 150 daga í embætti. Logi Einarsson varaformaður tók við embætti.

DESEMBER: Samfylkingin mælist með 5,6 prósent í könnun Fréttablaðsins, Vísis og Stöðvar 2.

Oddný Harðardóttir þegar fyrstu tölur alþingiskosninga bárust.

ENNEMM / SÍA / NM78807

Vínbúðirnar á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri, Reykjanesbæ og Selfossi

Föstudagur 30. desember	10.00 - 20.00
Laugardagur 31. desember	10.00 - 14.00
Sunnudagur 1. janúar – nýársdagur	Lokað
Mánudagur 2. janúar	11.00 - 18.00
Skeifan, Dalvegur og Skútuvogur	10.00 - 20.00

Nánari upplýsingar um opnunartíma er að finna á **vinbudin.is**

VÍNBÚÐIN

INNLENDUR ANNÁLL 2016

Samfélagið **Lögreglan átti í innri vandamálum og blábakteríur léku lausum hala í Mývatni**

Tímalína

4. JANÚAR
Nýtt fyrirkomulag sorphirðu tekur gildi hjá Reykjavíkurborg. Hærra sorphirðugjald og sorpið hirt á fjórtán daga fresti í stað tíu.

18. JANÚAR
Greint frá því að **Atli Helgason lögfræðingur** hafi fengið uppreist æru. Faðir Einars Arnar Birgissonar, sem Atli banaði, segir tíðindin eins og blauta tusku í andlitið.

19. JANÚAR
Strákarnir okkar tapa illilega fyrir Króötum á Evrópumeistaramótinu í handbolta í Katowice. Komast ekki á Ólympíuleikana.

15. FEBRÚAR
Grunur vaknar um spillingu innan lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Fréttablaðið greinir frá lögreglumanni sem vikið er frá störfum vegna upplýsingaleka.

25. FEBRÚAR
Kristján Þór Júlíusson kynnir breytingar á heilsugæslunni sem fela í sér að fé fylgir sjúklingi. Markmiðið að gera sjúklingum kleift að færa sig milli heilsugæslustöðva.

2. MARS
Fréttablaðið greinir frá **milljarðaarðgreiðslum tryggingafélaganna** rétt eftir að iðgjöld voru hækkuð.

13. MARS
Mikið magn blábaktería greinist í Mývatni. Talið skýrt merki ofauðgunar í vatninu af mannavöldum.

6. APRÍL
Mikil uppstokkun í ríkisstjórn. **Sigmundur Davíð hverfur á braut**, Sigurður Ingi fer í forsætisráðuneytið, Lilja Alfreðsdóttir í utanríkisráðuneytið og Gunnar Bragi í atvinnuvegaráðuneytið.

11. MAÍ
Guðni Th. Jóhannesson mælist með 69% fylgi í skoðanakönnun Fréttablaðsins.

26. MAÍ
Upplýsingar berast um að þýski bankinn **Hauck & Aufhäuser** hafi ekki verið raunverulegur þátttakandi í kaupum S-hópsins á Búnaðarbankanum. **Ákveðið að rannsaka sölu bankans.**

Stjórnmál **Sögulegar forsetakosningar**

Guðni Th. Jóhannesson kjörinn forseti sjötti forseti lýðveldisins

Guðni Th. Jóhannesson var kjörinn forseti Íslands hinn 25. júní síðastliðinn. Hann hlaut 39,08 prósent atkvæða. Alls buðu níu sig fram til forseta. Næst á eftir Guðna í fylgi voru þau Halla Tómasdóttir, Andri Snær Magnason og Davíð Oddsson. Í nýársávarpi sínu sagði Ólafur Ragnar Grímsson, þáverandi forseti, að hann myndi ekki gefa kost á sér til endurkjörs. Hann boðaði svo til blaðamannafundar 18. apríl þar sem hann tilkynnti að hann ætlaði að gefa kost á sér.

Ólafur Ragnar sagði að traust skorti í samfélaginu. „Það er ekki öryggistilfinning. Það er mikil óvissa. Það er skortur á heillavænlegri sambúð þings og þjóðar. Fólkið í landinu sér sig tilknúið að rísa upp hvað eftir annað og fjölmenna á Austurvöll, dag eftir dag. Hér fyrr á árum liðu oft mörg ár, jafnvel áratugir, milli þess sem fólk fór á Austurvöll til þess að mótmæla. Og það er í þessu ástandi sem gerð er krafan um það að ég víki ekki af velli, að ég standi þessa vakt áfram. Það er kjarninn í minni afstöðu,“ sagði Ólafur Ragnar. Eftir að bæði Davíð Oddsson og Guðni Th. Jóhannesson höfðu tilkynnt um framboð sín hætti Ólafur Ragnar aftur við framboð.

> **Það er ekki öryggistilfinning. Það er mikil óvissa.**
>
> Ólafur Ragnar Grímsson, fyrrverandi forseti Íslands

Nýju forsetahjónin heilsuðu mannfjöldanum á Austurvelli eftir embættistöku Guðna Th. Jóhannessonar 1. ágúst í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

FORSETAKJÖR

1. JANÚAR
Ólafur Ragnar Grímsson tilkynnir að hann hyggist ekki gefa kost á sér til endurkjörs.

19. APRÍL
Ólafur Ragnar Grímsson tilkynnir að hann hyggist gefa kost á sér til endurkjörs.

5. MAÍ
Guðni Th. Jóhannesson tilkynnir um framboð.

8. MAÍ
Davíð Oddsson tilkynnir um framboð sitt til forseta Íslands.

9. MAÍ
Ólafur Ragnar Grímsson ákveður endanlega að gefa ekki kost á sér áfram.

25. JÚNÍ
Guðni Th. Jóhannesson kjörinn forseti Íslands.

1. ÁGÚST
Nýr forseti Íslands settur í embætti.

Íþróttir **Knattspyrnumenn gerðu garðinn frægan í Frakklandi**

Landsliðið vann hug og hjarta þjóðarinnar

Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu tók þátt í EM í knattspyrnu sem fram fór í Frakklandi í júní. Þetta var fyrsta stórmótið sem karlalandsliðið tekur þátt í. Íslendingar fóru taplausir í gegnum riðlakeppnina. Liðið vakti síðan verðskuldaða athygli um allan heim þegar það vann enska landsliðið 2-1. Ragnar Sigurðsson og Kolbeinn Sigþórsson skoruðu mörkin. EM-ævintýrinu Íslendinga lauk þó þegar íslenska liðið mætti Frökkum og tapaði með tveimur mörkum gegn fimm. Íslenska landsliðið var hyllt á Arnarhóli við komuna til landsins. Eftir mótið hætti Lars Lagerbäck sem þjálfari liðsins, en Heimir Hallgrímsson, sem hafði verið þjálfari við hlið Lagerbäcks, stýrir nú liðinu einn.

10%

Íslendinga eru sagðir hafa gert sér ferð til Frakklands að fylgjast með Strákunum okkar.

Íslenska karlalandsliðinu í fótbolta var fagnað innilega er það ók um miðbæ Reykjavíkur eftir heimkomuna frá Frakklandi. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

EM-ÆVINTÝRIÐ

14. JÚNÍ
Íslenska landsliðið **leikur fyrsta leikinn á EM** og gerir jafntefli við Portúgal

22. JÚNÍ
Ísland lýkur riðlakeppninni og **tryggir sér sæti í sextán liða úrslitum.**

27. JÚNÍ
Íslendingar vinna Englendinga.

3. JÚLÍ
Íslendingar tapa fyrir Frakklandi. **Lokatölur 5-2.**

4. JÚLÍ
Íslenska landsliðið kemur heim frá Frakklandi og þúsundir Íslendinga fagna liðinu.

10. JÚLÍ
Portúgalar tryggja sér Evrópumeistaratitilinn í knattspyrnu með sigri á Frökkum

25% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM CINTAMANI VÖRUM

BARA Í DAG!

CINTAMANI
dress code iceland

BANKASTRÆTI | AÐALSTRÆTI | AUSTURHRAUN | SMÁRALIND | KRINGLAN | AKUREYRI | WWW.CINTAMANI.IS

INNLENDUR ANNÁLL 2016

Samfélag Afnám gjaldeyrishafta heldur áfram og hlutabréf eign dómara kemst í sviðsljósið

Tímalína

21. JÚNÍ
Mannekla í slökkviliðinu vegna erfiðrar fjárhagsstöðu. Slökkviliðsstjóri segir að dansað sé á línunni.

21. JÚNÍ
Niðurstöður í gjaldeyrisútboði Seðlabankans, sem var liður í haftaafnámsferlinu, kynntar. Stórir aðilar ósáttir og sátu hjá í útboðinu.

27. JÚLÍ
Fíkniefnadeild lögreglunnar ekki lengur til. Tengslafulltrúi lögreglunnar hjá Europol segir úreltan hugsunarhátt að skoða fíkniefnamál ein og sér.

4. ÁGÚST
Guðni Th. Jóhannesson, nýkjörinn forseti Íslands, fer í sína fyrstu opinberu heimsókn á Sólheima. Með í för er Eliza Reid forsetafrú.

21. ÁGÚST
Guðmundur Guðmundsson handboltaþjálfari vinnur gullverðlaun á Ólympíuleikunum með danska landsliðinu.

24. ÁGÚST
Ákvörðun tekin um að nám í lögreglufræðum skuli vera hjá **Háskólanum á Akureyri**, þvert á álit matsnefndar Ríkiskaupa.

6. SEPTEMBER
Íslenska kvikmyndin **Eiðurinn frumsýnd**. Hlýtur misjafnar undirtektir gagnrýnenda.

21. SEPTEMBER
Fréttablaðið greinir frá því að til standi að **stefna bresku matvöruversluninni Iceland** vegna vörumerkisins.

16. OKTÓBER
Píratar bjóða öðrum stjórnarandstöðuflokkum til viðræðna um samstarf eftir kosningar sem fram fara 29. október.

29. OKTÓBER
Kjararáð tekur ákvörðun um verulega hækkun launa æðstu embættismanna. Ákvörðunin gagnrýnd harðlega þegar hún er tilkynnt.

21. NÓVEMBER
Áfrýjunarnefnd samkeppnismála fellir úr gildi **440 milljóna króna sekt Samkeppniseftirlitsins á MS** fyrir misnotkun á markaðsráðandi stöðu.

5. DESEMBER
Upplýst að **Markús Sigurbjörnsson hafi tapað fé við fall Glitnis.** Fleiri hæstaréttardómarar hafi einnig tapað fé. Hæstiréttur hefur fellt þunga dóma í hrunmálum.

22. DESEMBER
Alþingi samþykkir fjárlög fyrir árið 2017 án þess að nokkur ríkisstjórnarmeirihluti hafi verið myndaður. Þingmenn lýsa ánægju með vinnubrögðin í þinginu.

Viðskipti Landsbankinn hagnaðist um 170 milljarða á sex árum en klúðraði sölunni á Borgun

Borgunarmálið vatt upp á sig og bankastjórinn hvarf úr starfi sínu

Steinþór Pálsson, bankastjóri Landsbankans, lét af störfum hinn 30. nóvember eftir að Ríkisendurskoðun birti skýrslu um viðskipti Landsbankans á árunum 2010 til 2016. Skýrslan var gerð að beiðni Bankasýslunnar og bankaráðs Landsbankans eftir mikla umræðu um sölu á 31,2 prósenta hlut bankans í Borgun í nóvember 2014. Staða bankastjóra Landsbankans var auglýst laus til umsóknar en Hreiðar Bjarnason, framkvæmdastjóri fjármála og staðgengill bankastjóra, gegnir stöðunni í millitíðinni. Fram kom í fréttum Stöðvar 2 að Landsbankinn hagnaðist um 170 milljarða á þeim sex árum sem Steinþór var við stjórnvölinn. Á þeim tíma greiddi bankinn ríkissjóði 82 milljarða króna í arð.

82

milljarðar króna skiluðu sér frá Landsbankanum sem arður í ríkisssjóð þau sex ár sem Steinþór Pálsson stýrði bankanum.

» Bankastjóri Landsbankans, lét af störfum hinn 30. nóvember eftir að Ríkisendurskoðun birti skýrslu um viðskipti bankans.

Steinþór Pálsson lét af störfum sem bankastjóri Landsbankans eftir mikinn þrýsting úr öllum áttum. Fréttablaðið/Stefán

ÞRÓUN BORGUNARMÁLSINS

20. JANÚAR
Greint frá því að Borgun og Valitor geti hagnast verulega vegna sölu á Visa Europe.

11. FEBRÚAR
Fjármálaráðherra krefur Bankasýsluna um skýringar vegna Borgunarmálsins.

14. MARS
Bankasýslan gagnrýnir söluna á Borgun í bréfi til fjármála- og efnahagsráðherra.

17. MARS
Fimm af sjö bankaráðsmönnum tilkynna að þeir ætli að hætta.

21. APRÍL
Fréttir berast af 2,2 milljarða króna arðgreiðslu Borgunar til hluthafa.

2. MAÍ
Fjármálaráðherra krafinn svara á Alþingi vegna Borgunarmálsins.

13. ÁGÚST
Bankaráð tilkynnir um málshöfðun vegna sölu á 31,2% hlut í Borgun.

21. NÓVEMBER
Skýrsla Ríkisendurskoðunar um eignasölu Landsbankans er birt.

23. NÓVEMBER
Steinþór segist í fjölmiðlum ekki ætla að segja upp störfum.

30. NÓVEMBER
Steinþór lætur af störfum.

Atvinnulíf Peningar streyma til landsins með ferðafólki en Vegagerðin er áhyggjufull

Vöxtur ferðaþjónustu óstöðvandi og greinin náði nýjum hæðum

Á fyrstu ellefu mánuðum ársins fjölgaði ferðamönnum um tæplega 552 þúsund manns og voru samtals rétt rúmlega 1,6 milljónir manna. Nýráðinn framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, Halldór Benjamín Þorbergsson, segir flug og ferðaþjónustu skýra nánast allan hagvöxt frá árinu 2011. „Ef þú tekur þessa liði út, þá hefur hagvöxtur verið lítill á þessu tímabili á Íslandi," sagði hann í samtali við Fréttablaðið. Enn er tekist á um það hvernig eigi að fjármagna innviðauppbyggingu vegna fjölgunar ferðamanna og Vegagerðin segist hafa verulegar áhyggjur af vegakerfinu.

552

þúsund bættust við ferðamannastrauminn á árinu.

Ferðamenn skoða varning í verslun í miðborg Reykjavíkur. Fréttablaðið/Eyþór

FERÐAÞJÓNUSTAN

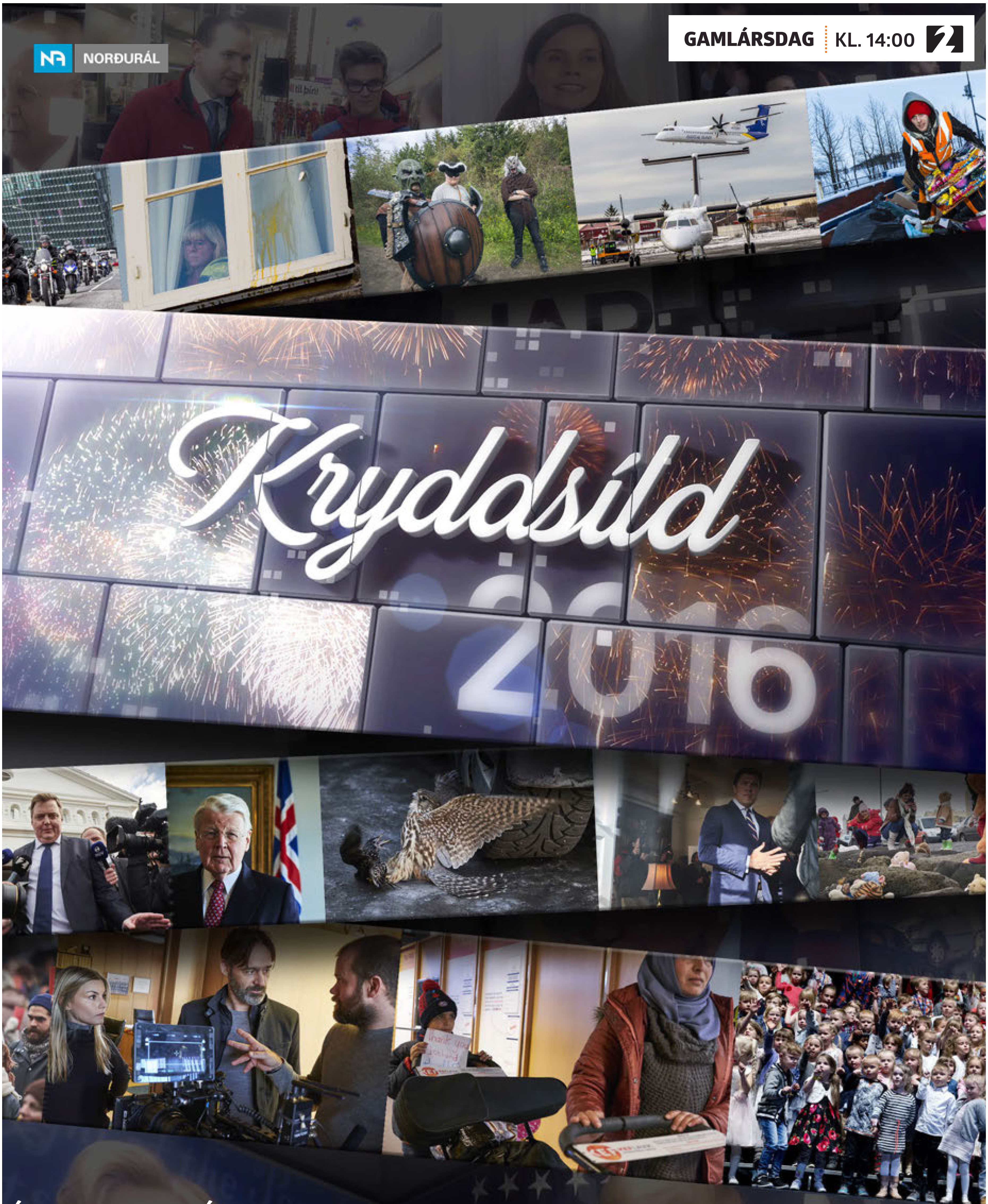
1. MARS
Spár sýna að atvinnuleysi geti farið niður í 1-2 prósent um sumarið vegna stóraukinna umsvifa í ferðaþjónustu.

18. JÚLÍ
Dómssátt í deilu flugumferðarstjóra og Isavia eftir mánaðalangt yfirvinnubann.

25. ÁGÚST
Niðurstöður Ferðamannapúls fyrir mánuðina júní til ágúst sýna að meðaleinkunn ferðamanna sem koma til Íslands er um 85 á skalanum 0-100.

10. NÓVEMBER
Annað hjónanna Jaqueline og Stephens Playford varð sexmilljónasti farþeginn sem fór um Keflavíkurflugvöll á árinu.

23. NÓVEMBER
Isavia kynnir farþegaspá sem bendir til þess að 8,75 milljónir manna fari um Keflavíkurflugvöll á næsta ári.



Í OPINNI DAGSKRÁ

KRYDDSÍLD 2016

Árlegur áramótaþáttur á léttu nótunum þar sem farið er yfir árið með formönnum helstu stjórnmálaflokka landsins. Fréttaannállinn verður á sínum stað, frábær skemmtiatriði og maður ársins verður heiðraður. Umsjónarmenn eru **Telma Tómasson** og **Logi Bergmann** og kynnir er **Edda Andrésdóttir**.

365.is | Sími 1817

365

TÆKNI

Amazon Echo og Echo Dot. NORDICPHOTOS/AFP

Seldu nífalt fleiri hátalara um jólin

Amazon seldi nífalt fleiri Echo snjallhátalara fyrir þessi jól en jólin 2015. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu frá Amazon. Þó er nákvæmra sölutalna ekki getið en því er haldið fram að milljónir hátalara hafi selst fyrir hátíðarnar.

Hátalararnir eru nú fáanlegir í fleiri löndum en í fyrra og á lægra verði. Útskýrir það því söluaukninguna að hluta.

Þá var Echo sem og minni útgáfan, Echo Dot, einnig á meðal mest seldu græja ársins í Bandaríkjunum og lýsir Amazon í tilkynningunni vandræðum sínum með að anna eftirspurn.

Echo og Echo Dot hátalararnir eru útbúnir stafræna aðstoðarmanninum Alexu. Henni svipar til Siri sem eigendur iPhone þekkja. Nýlega tilkynnti Microsoft um væntanlegan snjallhátalara, sambærilegan Echo, og þá eru einnig fáanlegir snjallhátalarar frá Google er nefnast Home. – þea

Bílar sem þessi verða útbúnir Skype í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Volvo vinnur með Microsoft

Sænski bílaframleiðandinn Volvo hefur komist að samkomulagi við Microsoft um að innleiða viðskiptaútgáfu Skype í bíla sína. Munu bílstjórar slíkra bifreiða því geta hringt í vinnufélaga og séð á snertiskjá í bílnum klukkan hvað og hvert þeir eiga að mæta á fundi.

Skype er ekki eina vara Microsoft sem eigendum nýrra Volvo-bifreiða mun standa til boða að nota. Einnig er unnið að því að innleiða stafræna aðstoðarmanninn Cortönu í bifreiðir Volvo til þess að stórauka vægi raddstýringar.

Munu ökumenn þar með ekki þurfa að taka augun af veginum til þess að skipta um útvarpsstöð eða hækka í uppáhaldslagi sínu.

Einnig kemur fram í fréttatilkynningu frá Volvo að fyrirtækið sé með þessu að hugsa til sjálfkeyrandi bíla náinnar framtíðar þar sem eigandi bílsins mun geta einbeitt sér að öðru en akstrinum þegar farið er á milli staða. – þea

Ný eftirlitstækni

Lögreglumaður í Köln í Þýskalandi stýrir nýrri eftirlitstækni á torginu við dómkirkju borgarinnar. Kerfið var sett upp til þess að koma í veg fyrir að atburðir síðustu áramóta endurtaki sig. Þá lýstu hundruð kvenna því að hópur manna hefði elt þær uppi, stolið af þeim og áreitt þær kynferðislega. Meintir gerendur voru af arabískum uppruna og varð atvikið þess valdandi að flóttamannastefna Angelu Merkel kanslara var harðlega gagnrýnd. NORDICPHOTOS/AFP

Framtíð sýndarveruleika óljós

Sýndarveruleikatækni hefur verið áberandi á árinu sem er að líða. Dósent í tölvunarfræði við HR segir að næsta ár verði mikilvægt fyrir framtíð tækninnar. Aðgengilegri hlutar hennar segir hann að verði sýnilegri á næsta ári. Erfið verkefni eru hins vegar handan við hornið fyrir flóknari hliðar sýndarveruleikatækninnar.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is

Á árinu sem er að líða hefur sýndarveruleikatækni orðið æ meira áberandi. Háþróuð sýndarveruleikagleraugu á borð við Oculus Rift, HTC Vive og Playstation VR hafa komið á markað samhliða aðgengilegri gleraugum á borð við Google Daydream og Samsung Gear VR.

Þá hafa hinir ýmsu sýndarveruleikatölvuleikir komið á markað undanfarið. Til dæmis Eve Valkyrie frá íslenska fyrirtækinu CCP auk ákveðinna verkefna í Star Wars: Battlefront. Sífellt fleiri 360 gráða myndum og myndböndum er hlaðið inn á Facebook og YouTube og kaupa má gleraugu til að skoða þau á um þúsund krónur.

Forrit og tæki sem styðjast við svokallaðan breyttan veruleika á borð við Pokémon Go hafa einnig rutt sér til rúms. Von er á gleraugum fyrir slíka tækni frá Microsoft er nefnast Hololens og þá er dularfulla sprotafyrirtækið Magic Leap einnig að þróa slík gleraugu.

Hannes Högni Vilhjálmsson, dósent í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík, segir 2017 ekki endilega verða ár sýndarveruleikans. Frekar verði skorið úr um framtíð tækninnar á komandi ári.

Erfið vandamál leyst

„Það er ekki alveg orðið ljóst hvað þetta varir lengi í þetta skiptið. Það má segja að þetta sé þriðja alvöru kynslóð sýndarveruleikatækni. Árið 1993 var ég sjálfur að fjalla mjög mikið um sýndarveruleika og allt sem var að gerast þá. Þá átti þetta að vera alveg að koma allt saman, allt að detta inn og allt var mjög spennandi. En það gerðist ekki. Það var tæknin kannski ekki orðin nógu góð,“ segir Hannes.

Hann segir sína tilfinningu nú vera þá að á undanförnum tveimur árum sé búið að leysa erfið tæknileg vandamál sem hafi staðið tækninni fyrir þrifum.

Ungur maður sýnir sýndarveruleikagleraugun HTC Vive á sýningu í Taipei. NORDICPHOTOS/AFP

> Þetta veltur á því hvað fólk er tilbúið að leggja út í mikil óþægindi og hvort það sé tilbúið að taka smá áhættu með því að taka þetta inn á heimilið.

Hannes Högni Vilhjálsson, dósent í tölvunarfræði

Vandamálið sem blasi einna helst við núna snúi að því að gera tæknina notendavæna. „Þetta veltur á því hvað fólk er tilbúið að leggja út í mikil óþægindi og hvort það sé tilbúið að taka smá áhættu með því að taka þetta inn á heimilið,“ segir hann.

360 gráður í forgrunni

„Þegar maður heyrir talað um sýndarveruleika er mikið verið að tala um þessi 360 gráða myndbönd sem maður getur horft á í símanum með litlum gleraugu. Þau eru komin á YouTube og út um allt. Hver sem er getur gripið í linsur og farið að skoða þau. Það verður ekkert lát á framleiðslu á slíku efni. Ætli það verði ekki þannig á næsta ári að flestar stóru kvikmyndirnar verði auglýstar með 360 gráða stiklu,“ segir Hannes.

Þessi hluti tækninnar sé notendavænn og lítið hindri neytendur í því að grípa í og skoða hana. Þá séu einnig seldar 360 gráða myndavélar svo hver sem er geti framleitt slíkt efni. Hannes segir það geta nýst vel fyrir íþróttafólk og ferðaþjónustuna.

Ekki alvöru sýndarveruleiki

„Þetta er í rauninni ekki sýndarveruleiki eins og hann er skilgreindur. Þar eru öll skilningarvitin plötuð og maður getur hreinlega gengið um inni í sýndarveruleikanum,“ segir Hannes. Fullkomnari gleraugu á borð við Oculus Rift, HTC Vive og Playstation VR séu í raun einu græjurnar sem styðji slíkt og kosta þær því meira. „Ég er ekkert sannfærður um að það eigi endilega eftir að fljúga,“ segir Hannes.

Hann segir þó kostnað við þróun sýndarveruleikatölvuleikja ekki það sem hindri uppgang slíkrar tækni. „Leikjatæknin eins og hún er hefur gert það rosalega auðvelt að taka þetta skref. Leikjavélarnar eru það fullkomnar og geta þær stutt ótrúlega sannfærandi þrívíddarumhverfi. Þá er einnig auðvelt að byrja að prófa sig áfram og þróa.

Það sem er erfiðara er að hugsa gagnvirknina á nýjan hátt. Það breytir svo miklu að geta allt í einu snert allt í umhverfinu. Maður gerir miklu meiri kröfur til umhverfisins þegar maður er kominn inn í það,“ segir Hannes og bætir því við að það leyti sé verið að biðja um miklu meira efni. Verði slík þróun því dýrari. Hún sé hins vegar ekki tæknilega flókin.

„Græjuhópurinn og leikjanördahópurinn á eftir að halda þessu svolítið á lofti. Það eru stórir titlar á leiðinni þannig að fólk er enn þá spennt. En ég held að þessi einfaldari tækni eigi eftir að halda áfram að malla og jafnvel verða gerðar meiri kröfur til kvikmyndaframleiðenda um að gefa út efni í því formi,“ segir Hannes.

Sjón er sögu ríkari

25% AFSLÁTTUR *af* MÁLNINGU

30% AFSLÁTTUR *af* POTTUM & PÖNNUM

20-50% AFSLÁTTUR *af* VÖLDUM BOSCH VERKFÆRUM

40-60% AFSLÁTTUR *af* JÓLAVÖRUM

40% AFSLÁTTUR *af* GARNI

30% AFSLÁTTUR *af* BAÐINNRÉTTINGUM

25% AFSLÁTTUR *af* LJÓSUM

40-60% AFSLÁTTUR *af* JÁRNHILLUM

40% AFSLÁTTUR *af* PLASTBOXUM

20-50% AFSLÁTTUR *af* VÖLDU GÓLFEFNI (PARKET & FLÍSAR)

30% AFSLÁTTUR *af* BARNABÍLSTÓLUM

30% AFSLÁTTUR *af* HÁÞRÝSTIDÆLUM

Allar verðupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.

-30% AF ÖLLUM BARNABÍLSTÓLUM **-40%** AF ÖLLUM GLÖSUM, BOLLUM OG KÖNNUM **-40%** AF ÖLLUM KLUKKUM **-40%** AF ÖLLUM LEIKFÖNGUM OG SPILUM **-40%** AF ÖLLUM MYNDARÖMMUM **-40%** AF ÖLLUM MYNDLISTARVÖRUM **-30%** AF ÖLLUM DREMEL FÖNDURFRÆSURUM **-30%** AF ÖLLUM EINHELL RAFMAGNSVERKFÆRUM **-40%** AF ÖLLUM VERKFÆRASETTUM **-40%** AF ÖLLUM VERKFÆRABOXUM **-30%** AF ÖLLUM HÖLDUM **-30%** AF ÖLLUM BAÐFYLGIHLUTUM **-40%** AF ÖLLUM KERTUM **-20%** AF ÖLLU GÆLUDÝRAFÓÐRI **-40%** AF VÖLDUM VINNUFATNAÐI **-30%** AF VÖLDUM BÍLAVÖRUM

AFGREIÐSLUTÍMI UM ÁRAMÓT

BREIDD & GRANDI

30. desember - föstudagur 8-19
31. desember - gamlársdagur 10-12
1. janúar - nýársdagur LOKAÐ

AKUREYRI, SELFOSS, SUÐURNES & REYÐARFJ.

30. desember - föstudagur 8-18
31. desember - gamlársdagur 10-12 (lokað Selfossi)
1. janúar - nýársdagur LOKAÐ

2. janúar tekur við hefðbundinn afgreiðslutími í öllum verslunum.

Gleðilegt nýtt ár!

byko.is

GERÐU FRÁBÆR KAUP
AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Stöðugleikinn mikilvægur

Hafliði Helgason
haflidi@frettabladid.is

Þegar horft er um öxl yfir árið sem er að líða er ekki hægt að segja annað en að efnahagsmál hafi þróast með betri hætti en nokkur þorði að vona.

Staðan er góð, en um leið brothætt og miklu skiptir að skynsamlega verði spilað úr framhaldinu. Fyrir komandi kynslóðir skiptir afar miklu að hér takist að skapa gott samfélag þar sem sköpunarkraftur á öllum sviðum fær notið sín; samfélag hagsældar, menntunar og menningar.

Á undanförnum árum hefur tekist að eyða ýmiss konar óvissu um efnahagsstærðir og nú er svo komið að efnahagskerfi sem keyrði sig í þrot með óraunsærri áhættusækni getur á ný tekist á við uppbyggilegri verkefni en að greiða úr eigin vandræðum.

Það eru spennandi tímar, en reyna ekki síður á en þegar krísuverkefnin blasa við hvert af öðru. Það er því afar mikilvægt að við tökumst á við komandi vegferð af skynsemi og yfirvegun. Nýtum afl og tækifæri til tekjusköpunar til framtíðar samhliða því að leggja rækt við góð gildi og gott samfélag.

Hvert og eitt okkar getur svo litið í eigin barm og spurt sig hvort hegðun og orð séu í samræmi við það sem við teljum skipta máli fyrir góð samskipti manna.

Ef horft er til komandi árs mun miklu skipta að takist að halda frið á vinnumarkaði. Fréttablaðið hefur að undanförnu kallað eftir svörum um hvort athafnir muni fylgja orðum varðandi ákvörðun kjararáðs um laun þingmanna.

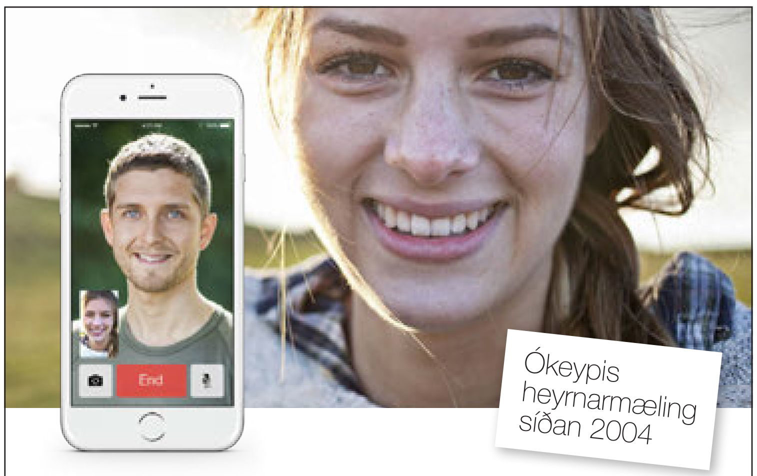
Ljóst er að miklu skiptir að Alþingi taki af alvöru á undirliggjandi óánægju vegna hækkana launa þingmanna og æðstu ráðamanna. Hvernig tekið verður á því mun ráða miklu um hvernig til tekst við að halda sátt á vinnumarkaði og ná fram þeim umbótum sem felast í SALEK-samkomulagi verkalýðsfélaga, atvinnurekenda og opinberra aðila sem á sér fyrirmynd í farsælu módeli sem beitt hefur verið á Norðurlöndunum.

Markmiðið með slíku samkomulagi er að byggja grunn undir stöðugleika. Vandamál íslenska hagkerfisins er að við viljum uppsveiflurnar en ekki þær óhjákvæmilegu niðursveiflur sem þeim fylgja. Í þessum efnum sem öðrum er sígandi lukka best. Miklar sveiflur valda búsifjum og sóun, auk þess sem þær bitna mest á þeim sem minnst kunna að lesa í þær. Þær rústa allar áætlanir og spilla nýsköpun.

Enda þótt stundum sé litið úr því gert, þá er stöðugleiki í efnahagsmálum það sem stuðlar best að langtímahagsæld sem flestra. Áræði og áhætta eru nauðsynleg til þess að ný tækifæri skapist, en með óstöðugleika í efnahagslífi breytist slíkt fljótt í fífldirfsku sem enginn mælir bót.

Sanngirni og skynsemi eru líklegustu meðulin til þess að skapa skynsamlega sátt í stórum málum. Við eigum mikið undir því að allir þeir sem koma að borðum skynji ábyrgð sína á framtíðinni.

> **Markmiðið með slíku samkomulagi er að byggja grunn undir stöðugleika. Vandamál íslenska hagkerfisins er að við viljum uppsveiflurnar en ekki þær óhjákvæmilegu niðursveiflur sem þeim fylgja.**



Enn snjallara heyrnartæki

Nýja Beltone **Legend** heyrnartækið tengist þráðlaust beint í **iPhone**, **iPad** og **iPod touch**. Pantaðu ókeypis heyrnarmælingu í síma **568 7777** og fáðu heyrnartæki lánað til reynslu.

heyra.is HEYRNARSTÖÐIN

Beltone Legend gengur með iPhone 6s og eldri gerðum, iPad Air, iPad (4. kynslóð), iPad mini með Retina, iPad mini og iPod touch (5. kynslóð) með iOS eða nýrra stýrikerfi. Apple, iPhone, iPad og iPod touch eru vörumerki sem tilheyra Apple Inc, skráð í Bandaríkjunum og öðrum löndum.

Halldór

Frá degi til dags

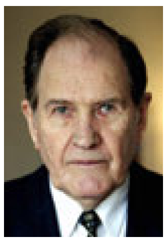
Samráð um fréttamat

Það var umhugsunarvert, svarið hjá Magnúsi Geir Þórðarsyni útvarpsstjóra við bréfi Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, fyrrverandi ráðherra. Sá síðarnefndi hafði krafið útvarpsstjóra um afsökunarbeiðni vegna umfjöllunar fréttastofu um sig og eiginkonu sína í tengslum við Wintris-málið. „Við fréttastjóri höfum margsinnis farið yfir þetta mál á liðnu ári og ætíð blasir það sama við; fréttagildi málsins er ótvírætt og það átti erindi við almenning í landinu," sagði í svari Magnúsar Geirs, sem ætlar eðli málsins samkvæmt ekki að biðjast afsökunar. Það er eðlilegt að útvarpsstjóri lýsi trausti sínu í garð fréttastofunnar.

Sjálfstæði fréttastofu

Hins vegar er furðulegt að útvarpsstjóri og fréttastjóri sjái ástæðu til þess að fara yfir einstök fréttamál til að komast að niðurstöðu um fréttagildi mála. Sjálfstæði fréttastofunnar er best tryggt með því að ritstjórnarleg ábyrgð sé hjá fréttastjóranum og starfsmönnum hennar á fréttastofunni. Fréttastjóri á ekki að eiga samskipti við forstöðumann stofnunarinnar um ritstjórnarlegar ákvarðanir. Það grundvallarprinsipp þarf að eiga jafnt við um ríkisfjölmiðlana og hina einkareknu fjölmiðla. Að sama skapi sýnir Sigmundur Davíð fullkomið skilningsleysi á eðli fjölmiðla með því að leita með erindi sitt til útvarpsstjórans en ekki fréttastjórans. Stjórnmálamaður með reynslu af fjölmiðlun ætti að skilja þetta. **jonhakon@frettabladid.is**

Kröfur aldraðra í dag



Björgvin Guðmundsson
viðskiptafræðingur

Kaflaskipti eru í kjaramálum eldri borgara um þessar mundir. Helstu baráttumál aldraðra í dag eiga að vera þessi:

Lífeyrir aldraðra, sem einungis hafa lífeyri frá almannatryggingum, á að vera 400 þúsund kr. á mánuði fyrir skatt. Það þýðir 320 þúsund kr. á mánuði eftir skatt. Hér er miðað við einhleypinga. Þessi upphæð er alveg samhljóða upphæð meðaltalsneyslu einhleypinga samkvæmt neyslukönnun Hagstofunnar en niðurstaða þeirrar könnunar var 321 þúsund kr. á mánuði, án skatta.

Könnuð er meðaltalsneysla einhleypinga í landinu. Hagstofan kannar einnig meðaltalsneyslu heimila. Velferðarráðuneytið kannaði dæmigert neysluviðmið og studdist við neyslukönnun Hagstofunnar.

Eru 321 þúsund krónur á mánuði of mikið til framfærslu fyrir aldraða? Nei, því fer víðs fjarri. Þessi upphæð er síst of há og í rauninni er erfitt að framfæra sig af lægri upphæð. Upphæðin, sem Tryggingastofnun skammtar öldruðum í dag er hins vegar alltof lág, 207 þúsund kr. á mánuði hjá einhleypingum; sú upphæð á að hækka upp í 227 þúsund á mánuði um áramót. Upphæðin hjá giftum og sambýlisfólki er aðeins 185 þúsund kr. í dag; hækkar í 196 þúsund um áramót. Þessi upphæð er furðulega lág og óskiljanlegt hvernig hún hefur ratað á blað. Hér er í öllum tilvikum rætt um upphæðir eftir skatt.

Nýja upphæðin, sem koma á til framkvæmda um áramótin, er strax orðin úrelt. 196 þús. kr. á mánuði duga hvergi nærri til framfærslu. Hæpið að 227 þúsund á mánuði hjá einhleypingum dugi. Hér er svo naumt skammtað, að það er til skammar. Athugum, að hér er um nýja upphæð að ræða, sem á að vera betri en gamla upphæðin; framförin er sáralítil sem engin.

Við kaflaskipti í kjaramálum aldraðra þarf einnig að gera stórsókn til þess að „endurheimta" lífeyri lífeyrissjóðanna, sem daglega er óbeint verið að hrifsa af okkur með stórfelldum skerðingum lífeyris almannatrygginga. Þessu verður að linna strax. Ég tel, að afnema verði skerðingarnar alveg, annaðhvort í einu eða tvennu lagi. Það gengur ekki lengur, að þeir sem greitt hafa í lífeyrissjóð alla sína starfsævi vakni upp við það á lífeyrisaldri, að ríkið taki óbeint af lífeyrissparnaðinum stórar fúlgur.

> **Þessu verður að linna strax. Ég tel, að afnema verði skerðingarnar alveg, annaðhvort í einu eða tvennu lagi.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 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 Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

„Fleiri en þörf var á“

Í DAG
Þórlindur Kjartansson

Þann 16. desember árið 1924 komu til Vestmannaeyja nokkur skip. Lögum samkvæmt þurfti að senda lækni út í öll skip sem komu frá útlöndum til þess að kanna heilsufar skipverja, enda var þá stutt síðan spánska veikin herjaði.

Í bók Guðlaugs Gíslasonar „Eyjar gegnum aldirnar“ segir frá því að Gullfoss hafi verið eitt þeirra skipa sem komu að Eyjum þennan dag frá útlöndum. Veður var vont og fór versnandi. Gullfoss varpaði akkerum við Eiði, milli lands og Eyja.

Það var heljarinnar fyrirtæki að koma lækni út í skipið. Til þess þurfti bæði ræðara og menn á landi til þess að hjálpa til við að setja árabát niður. Vegna illviðrisins var ákveðið að senda tvöfalda áhöfn með Halldóri Gunnlaugssyni héraðslækni. Í stað fjögurra manna fóru átta. Báturinn var svo settur niður og þeir sem aðstoðað höfðu á landi héldu heim á leið. Þeim var svo litið til baka skömmu síðar og sáu að árabáturinn hafði sokkið.

Líklegast þykir að skaðræðisalda hafi fyllt hann af sjó í einu vetfangi. Skipverjar á strandferðaskipinu Esju, sem lá þar í grenndinni, sendu þá lítinn bát á slysstaðinn. Eftir mikið volk tókst að draga að landi tvo; lækninn og unglingspilt. Læknirinn var látinn en unglingurinn lifði. Átta manns fórust.

Samhjálp og skyldurækni

Svona slys hafa fylgt sögu landsins, sérstaklega sjávarbyggðanna. Þau virka fjarlæg okkur flestum í dag. Við—velferðarþegnar nútímans—kynnumst sjaldnast meiri óþægindum vegna veðurs heldur en fljúgandi trampólínum.

En sú var tíðin, fyrir ekki svo löngu, að íslenskt samfélag treysti algjörlega á skyldurækni og samhjálp meðborgaranna. Lengst af var lítið formlegt skipulag í kringum slíka skyldurækni en fyrsta björgunarfélagið var stofnað í Vestmannaeyjum árið 1918 og voru kaup á björgunarskipinu Þór fjármögnuð að stórum hluta með frjálsum framlögum Eyjamanna. Skipulag björgunarmála á Íslandi hefur alla tíð síðan verið grundvallað á fórnfúsu sjálfboðaliðastarfi og fjármagnað að langstærstum hluta með frjálsum framlögum frá almenningi og á síðustu árum með sölu flugelda um áramótin. Þessi sala skilar um 70% af rekstrarfé björgunarsveitanna.

Sem betur fer hafa skip, veðurspár og öryggisbúnaður tekið slíkum framförum að skipsskaðar eru nú miklum mun fátíðari en áður. Það læðist auðvitað stundum að manni sá grunur að nú til dags séu björgunarsveitirnar fyrst og fremst spennandi áhugamál adrenalínfíkla. En af allri þeirri tilgangslitlu og tímafreku tómstundaiðju sem fólki stendur til boða þá er óhætt að fullyrða að fátt er eins göfugt eins og björgunarsveitirnar.

Til taks

Hér á landi getur með engum fyrirvara skapast mikil vá vegna veðra eða annarra náttúruhamfara. Ef sú staða kemur upp þá getum við treyst því að í björgunarsveitunum sé fólk af þeirri gerð sem ekki hikar við að leggja sig í hættu til þess að koma okkur hinum til hjálpar.

Það má jafnvel segja að þær séu jafnvel ennþá mikilvægari nú en áður. Ef stórslys eða náttúruhamfarir verða á Íslandi má geta sér til um að stór hluti þjóðarinnar sé alls kostar óundirbúinn að takast á við það sem að höndum ber. Þegar velferðin er slík, að víða getur það ógnað heimilisfriði ef nettengdir tölvuskjáir eru færri en heimilisfólkið, þá er líklegt að mörg okkar myndu reynast frekar roluleg við aðstæður eins og voru á Eiðinu í Eyjum í desember 1924.

Skiljum eftir afganginn

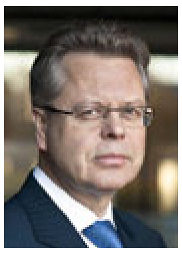
Þegar Eyjamennirnir höfðu áttað sig á hinu hörmulega slysi hófust þeir umsvifalaust handa við að senda hinn lækninn út í Esjuna til að sinna þeim sem náðist úr sjónum. Óskað var eftir sjálfboðaliðum í ferðina og „gáfu sig þegar fram fleiri en þörf var á“ til þess að gera skyldu sína við meðborgarana þrátt fyrir að leggja sjálfa sig

Ef hættu ber að höndum hér á landi getum við treyst því að „fleiri en þörf er á“ séu ætíð til taks og hafi tæki, tól og þjálfun til þess að bregðast við. Þess vegna eigum við að borga með brosi uppsett verð fyrir flugeldana og skilja eftir afganginn.

jafnframt í stórfelldan lífsháska. Sagan geymir ótölulegan fjölda af slíkum hetjusögum af fólki sem sóttist ekki eftir því að verða hetjur heldur taldi sér ekki annað fært en að sinna skyldum sínum við samfélagið; sama hvað það kostaði.

Í dag finnum við svona fólk í björgunarsveitunum. Ef hættu ber að höndum hér á landi getum við treyst því að „fleiri en þörf er á“ séu ætíð til taks og hafi tæki, tól og þjálfun til þess að bregðast við. Þess vegna eigum við að borga með brosi uppsett verð fyrir flugeldana og skilja eftir afganginn.

Efnahagsleg velgengni og gengi krónunnar



Már Guðmundsson
seðlabankastjóri

Það gengur óvenju vel í þjóðarbúskap Íslendinga um þessar mundir. Það er full atvinna og kannski gott betur eins og sést á miklum aðflutningi erlends vinnuafls og þeirri staðreynd að um 40% fyrirtækja kvarta undan skorti á vinnuafli. Til viðbótar þessu er kaupmáttur launa í sögulegum hæðum og eignir heimila umfram skuldir hafa ekki í langan tíma verið meiri.

Við höfum áður gengið í gegnum hátoppa atvinnu og kaupmáttar samfara vaxandi spennu í þjóðarbúskapnum. Það hefur oftar en ekki endað illa þar sem margvíslegt ójafnvægi í þjóðarbúskapnum magnaðist að því marki að snörp aðlögun varð ekki umflúin. Nú bregður hins vegar svo við að jafnvægið í þjóðarbúskapnum er þrátt fyrir allt mun betra en oft áður. Mæld verðbólga er undir verðbólgumarkmiði en væntingar fólks og fyrirtækja um verðbólgu framtíðarinnar eru við það. Sparnaður heimila og þjóðarbús er mun meiri nú en oftast áður á þessu stigi hagsveiflunnar og meðal annars af þeim sökum er verulegur afgangur á viðskiptum okkar við útlönd.

Viðnámsþróttur þjóðarbúsins

Það getur líka mildað áhrif áfalla sem kunna að verða að viðnámsþróttur þjóðarbúsins er meiri en oft vegna þess að skuldsetning heimila, fyrirtækja og hins opinbera hefur minnkað umtalsvert síðustu árin og erlend staða þjóðarbúsins er góð. Gjaldeyrisforði hefur ekki verið hlutfallslega stærri síðan í lok seinni heimsstyrjaldar. Bankar eru með mikið eigið fé og hafa góða lausafjárstöðu. Það eru einkum þrír þættir sem eiga mestan þátt í tiltölulega góðri stöðu. Í fyrsta lagi mikill bati viðskiptakjara síðustu misseri. Í öðru lagi vöxtur ferðaþjónustu. Í þriðja lagi hagstjórn, þ.m.t. peningastefnan, og varúðarstefna varðandi fjármálakerfið sem hafa í sameiningu stuðlað að lítilli verðbólgu, skapað hvata til sparnaðar og eflt viðnámsþrótt þjóðarbúsins og fjármálakerfisins.

Á árinu sem er að líða og í fyrra jukust útflutningstekjur (kaupmáttur útflutnings vöru og þjónustu gagnvart innflutningi) um nærri þriðjung, aðallega vegna bættra viðskiptakjara og vaxtar ferðaþjónustu. Þessi mikla aukning er meginástæða mikils hagvaxtar og á hún ásamt peningastefnunni mestan þátt í því að miklar launahækkanir hafa fyrst og fremst skilað sér í auknum kaupmætti en ekki í aukinni verðbólgu. Sömu þættir skýra mikinn viðskiptaafgang sem hefur stuðlað að styrkingu krónunnar.

Hver er áhættan?

Er þá engin möguleg vá? Jú, vissulega. Hættan á alvarlegri ofhitnun þjóðarbúsins er augljós. Viðskiptakjör gætu versnað á ný. Þá gæti komið bakslag í ferðaþjónustu. Mikilvægt er að viðeigandi aðilar séu vakandi fyrir þessari áhættu og reyni þar sem því verður við komið að draga úr líkum á því að áhættan raungerist. Þá þurfa stjórnvöld að leitast við að varðveita og efla viðnámsþrótt þjóðarbúsins. Þannig má milda áföllin og afleiðingar þeirra. Til skemmri tíma litið a.m.k. getum við lítil áhrif haft á viðskiptakjörin sem ákvarðast á erlendum mörkuðum. Hins vegar er hægt að draga úr of mikilli eftirspurn með aðhaldssamri hagstjórn og þar með úr líkum á snarpri aðlögun síðar meir. Veruleg slökun aðhalds peningastefnunnar sem miðar að snarpri lækkun raunvaxta stangast á við núverandi aðstæður á við það markmið. Langtíma raunvextir geta þó haldið áfram að síga niður haldist sparnaðarstig áfram hátt og raskist jafnvægi í þjóðarbúinu ekki um of á næstunni.

Hættan á alvarlegri ofhitnun þjóðarbúsins er augljós. Viðskiptakjör gætu versnað á ný. Þá gæti komið bakslag í ferðaþjónustu. Mikilvægt er að viðeigandi aðilar séu vakandi fyrir þessari áhættu og reyni þar sem því verður við komið að draga úr líkum á því að áhættan raungerist.

Styrking krónunnar

En þá kann einhver að spyrja: Hvað með mikla styrkingu krónunnar? Felst ekki mesta áhættan í henni? Til að svara þeirri spurningu þarf að glöggva sig á ástæðum hærra gengis. Augljóst virðist að hún sé fyrst og fremst afleiðing þeirrar þróunar sem ég hef hér gert að umtalsefni, sérstaklega á seinni hluta ársins. Þannig varð á þriðja ársfjórðungi met viðskiptaafgangur sem á fyrst og fremst rætur að rekja til afgangs á þjónustuviðskiptum. Á sama tíma var fjármagnsinnstreymi sáralítið. Á heildina litið hafa aðgerðir Seðlabankans á árinu unnið á móti styrkingu gengisins. Sérstök bindiskylda á fjármagnsinnstreymi inn á skuldabréfamarkað og í innstæður hefur nánast stöðvað vaxtamunarviðskipti. Þá hafði bankinn síðastliðinn þriðjudag keypt gjaldeyri á árinu fyrir 385 ma.kr. sem er rúmlega 40% meira en á metárinu 2015. Krónan getur þó vissulega ofrisið og það styður þá varfærni sem felst í miklum gjaldeyriskaupum þrátt fyrir að ekki sé með óyggjandi hætti hægt að fullyrða að gengið sé komið mikið yfir jafnvægi miðað við ríkjandi aðstæður.

Þrátt fyrir ofangreint telja sumir að Seðlabankinn eigi einfaldlega að kaupa mun meira og lækka vextina verulega í þokkabót. En það er ekki útgjaldalaust þar sem innra jafnvægi þjóðarbúsins og verðstöðugleika er þá stefnt í hættu. Þegar öllu er á botninn hvolft felur hækkun gengisins að hluta til a.m.k. í sér aðlögun þjóðarbúsins að vexti ferðaþjónustunnar eftir að fullri atvinnu er náð. Því má líta á hana sem leið markaðarins til að beina þróuninni á sjálfbærari braut. Til að draga úr þeirri áhættu sem vissulega felst í þessari þróun er því áhrifaríkast að höggva að rótum vandans sem um þessar mundir felst í of mikilli samkeppni um vinnuafl, húsnæði og ýmsar aðrar bjargir þessa lands. Ferðaþjónustan er það mikilvæg að hún getur ekki verið þar undanskilin.

Joe&Seph´s sælkeravörur

Ólýsanlega góðar karamellusósur og popp húðað karamellu, súkkulaði eða Cheddar. Finndu þitt uppáhalds!

La Gelateria

Frábær ítalskur gelato sem kemur í eigulegum glösum.

Saltverk salt

Stolt okkar Íslendinga

Labeyrie

Franskar makkarónur, tilvaldar á veisluborðið.

699 kr/stk
verð áður 879

Camembert

Ekta franskur camembert.

Atlanta Cheescake

Sláðu í gegn um áramótin

Nýtt í Hagkaup

Prima Donna

Frábær í áramótagleðina.

Gildir til 1. janúar á meðan birgðir endast.

FERSKAR ÓLÍFUR

EINS OG ÞÆR GERAST BESTAR

Whole black Gaeta, Green giant Cerignola, Green Sweet Castelvetrano Silican, Typical Abruzzese recipe, Oven dried black with orange, Bella Italia pitted mix, Pitted green in Calabrese recipe og Whole black natural Kalamon.

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

KRYDDPÆKLAÐUR OG HEILSTEIKTUR KALKÚNN MEÐ SVEPPA- OG APRÍKÓSUFYLLINGU

Kryddpækill
1 stk kalkúnn ca 5-6 kg
15 lítrar kalt vatn
450 g salt
450 g púðursykur
8 stk anis
2 msk kóriander
2 msk heil svört piparkorn
10 stk einiber
1 stk stór plastdallur með loki eða annað stórt ílát sem rúmar kalkúninn og vökvann

Setjið helminginn af kalda vatninu, saltið, sykurinn og kryddin saman í pott og sjóðið í ca. 10 mín. Hellið hinum helmingnum af vatninu út í til að kæla pækilinn niður. Setjið kalkúninn í plastdallinn og hellið köldum pæklinum yfir þar til pækillinn flýtur yfir kalkúninn. Ekki er víst að það þurfi að nota allan pækilinn en það fer eftir stærð ílátsins sem hann er settur í. Látið hann standa inni í ísskáp í minnst 36 klst. Takið kalkúninn úr pæklinum og setjið hann á bökunargrind með bökunarplötu undir. Látið hann standa á henni í 6-10 tíma inni í ísskáp áður en að hann er fylltur og settur inn í ofninn.

Sveppa og apríkósufylling
1 stk grænt epli
1 box sveppir (skornir í 6-8 bita)
6 brauðsneiðar
½ rauðlaukur
(skrældur og skorinn í grófa bita)
100 g apríkósur (skornar í tvennt)
100 g döðlur (skornar í 6 bita)
100 g smjör (brætt)
1 egg
1 peli rjómi
1 appelsína (bara börkurinn fínt rifinn)
Sjávarsalt
Svartur pipar
150 g smjör (kalt)

Skrælið og skerið eplið í bita og setjið í skál með sveppunum. Skerið brauðsneiðarnar niður í ca 2 cm teninga og setjið í skálina ásamt rauðlauknum, apríkósunum, döðlunum, smjörinu, rjómanum og egginu og kryddið með salti og pipar. Rífið börkinn af appelsínunni yfir og blandið öllu saman. Fyllið kalkúninn með fyllingunni og setjið afganginn af fyllingunni sem ekki kemst inn í kalkúninn í eldfast mót. Skerið kalda smjörið í þunnar sneiðar og troðið undir skinnið á kalkúninum fyrir ofan bringurnar.

Eldun á kalkún
Þegar búið er að fylla kalkúninn er hann settur inn í 150°C heitan ofninn í 3 klst. eða þar til hann nær 73°C í kjarnhita. Setjið restina af fyllingunni í eldfasta mótinu inn í ofninn með kalkúninum þegar hann er búinn að vera í ofninum í 2,5 klst. og bakið síðustu 30 mínúturnar. Takið kalkúninn út úr ofninum og látið hann standa í 15 mínútur áður en hann er borinn á borð.

Maltgrís hamborgarhryggur

Sérvalinn og séralinn fyrir Hagkaup af svínabóndanum á Vallá Kjalarnesi. Grísinn er fóðraður á soðnu maltbyggi, humlum og öðru úrvals góðgæti frá bruggmeisturum Ölgerðarinnar. Grísinn er í góðu yfirlæti við kjöraðstæður sem gerir kjötið einstaklega meyrt og bragðgott.

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

Undanfarinn áratug hefur Hagkaup boðið upp á smjörsprautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Gylfi Þór Sigurðsson með verðlaunagripinn sem hann fékk fyrir að vera Íþróttamaður ársins 2016. MYND/VILHJÁLMUR SIGGEIRSSON

Enn sætara í annað skiptið

Gylfi Þór Sigurðsson er Íþróttamaður ársins 2016 í árlegu kjöri Samtaka íþróttafréttamanna. Hrafnhildur Lúthersdóttir og Ólafía Þórunn Kristinsdóttir urðu næstar á eftir í kjörinu sem var lýst í Hörpu í gærkvöldi.

ÍÞRÓTTIR Eftir frábært íslenskt íþróttaár 2016 þar sem ótal afrek voru unnin í mörgum greinum voru margir til kallaðir þegar Samtök íþróttafréttamanna völdu Íþróttamann ársins. Knattspyrnumaðurinn Gylfi Þór Sigurðsson, lykilmaður í íslenska landsliðinu og leikmaður Swansea í ensku úrvalsdeildinni, varð fyrir valinu en hann fékk 430 stig af 480 mögulegum í kjörinu. Gylfi Þór var einnig valinn Íþróttamaður ársins 2013 og bættist því í hóp Ásgeirs Sigurvinssonar og Eiðs Smára Guðjohnsen sem eru einu knattspyrnumennirnir sem hafa tvívegis hlotið sæmdarheitið.

„Ég var afar stoltur og ánægður þegar ég fékk þessi verðlaun í fyrsta skiptið en það er enn skemmtilegra og sætara nú. Eftir að hafa unnið þetta einu sinni vill maður auðvitað vinna þetta aftur,“ sagði Gylfi Þór Sigurðsson kampakátur í samtali við Fréttablaðið.

Sumarið sem aldrei gleymist

Hann segist afar stoltur af því að hafa verið útnefndur Íþróttamaður ársins á svo viðburðaríku íþróttaári og því sem nú er að líða.

„Það er úr mjög mörgum afrekum að velja og árið hefur verið frábært fyrir íslenskt íþróttalíf,“ segir Gylfi sem hefur sjálfur notið mikillar velgengni á árinu persónulega, þrátt fyrir heldur slæmt gengi félagsliðs hans, velska liðsins Swansea.

„Mér sjálfum hefur gengið afskaplega vel og ég hef verið duglegur að skora og gefa stoðsendingar. En liðinu hefur að sama skapi ekki gengið nógu vel og þá sérstaklega upp á síðkastið. Það er skrítið og dregur aðeins úr tilfinningu minni fyrir þessu ári. En sumarið í Frakklandi með landsliðinu er eitthvað sem maður gleymir aldrei. Það var frábær tími,“ segir hann.

> **Ég sagði honum að ég vildi bæta um betur og það er nú markmið mitt, að gera jafn vel eða enn betur á komandi árum.**
>
> Gylfi Þór Sigurðsson, Íþróttamaður ársins 2016

Þjóðin var heltekin af gengi Íslands á Evrópumótinu í Frakklandi. Okkar menn komust upp úr sínum riðli eftir ótrúlegan 2-1 sigur á Austurríki á Stade de France og sló svo England úr leik í 16-liða úrslitum keppninnar í Nice. Árangur liðsins vakti heimsathygli og gerir enn.

„Við áttuðum okkur ekki á því hversu stórt og mikið afrek þetta var á meðan á mótinu stóð. Auðvitað gerði maður sér grein fyrir því að þetta myndi vekja eftirtekt en það er ekki fyrr en að maður skoðar myndir og myndbönd frá mótinu að maður gerir sér grein fyrir umfanginu. Þetta var bara æðislegt og þvílíkt afrek fyrir liðið og okkur öll,“ segir Gylfi sem segir auðvitað löngunina mikla í að endurtaka leikinn og komast aftur á stórmót.

Gylfi komst í fámennan hóp

Gylfi Þór Sigurðsson hefur verið í fyrsta eða öðru sæti í kjörinu á Íþróttamanni ársins undanfarin fjögur ár, tvisvar í efsta sæti og tvisvar í öðru sæti.

Gylfi er fjórði íþróttamaðurinn sem nær slíkum stöðugleika í kjöri Samtaka íþróttafréttamanna. Sundmaðurinn Örn Arnarson á metið en hann var í efstu tveimur sætunum fimm ár í röð frá 1998 til og með 2002.

Tugþrautarkappinn Jón Arnar Magnússon (1995 til 1998) og knattspyrnumaðurinn Eiður Smári Guðjohnsen (2003 til 2006) náðu báðir að vera í tveimur efstu sætunum fjögur ár í röð eins og Gylfi.

Handboltamaðurinn Ólafur Stefánsson var í tvígang á topp tvö þrjú ár í röð en aldrei fjögur ár í röð. Þrístökkvarinn Vilhjálmur Einarsson var kosinn Íþróttamaður ársins fimm sinnum á fyrstu sex árunum en náði þó ekki að vera fjögur ár í röð meðal tveggja efstu. Sundmaðurinn Eðvarð Þór Eðvarðsson og kúluvarparinn Hreinn Halldórsson voru líka á topp tveimur þrjú ár í röð.

Ekki að hugsa mér til hreyfings

Sem fyrr segir hefur Gylfi skilað af sér mikilvægu framlagi til Swansea á árinu sem er að líða. Hann átti stærstan þátt í því að liðið hélt sæti sínu í deildinni í vor og hefur verið potturinn og pannan í leik liðsins á yfirstandandi tímabili.

Gylfi Þór hefur skorað fjórtán mörk í 34 deildarleikjum á árinu og bætti þar með met Eiðs Smára Guðjohnsen sem hafði verið markahæsti leikmaður Íslands í ensku úrvalsdeildinni á almanaksári eftir að hafa skorað þrettán mörk fyrir Chelsea árið 2002.

„Ég er stoltur af því, sérstaklega þar sem ég spila á miðjunni í liði sem hefur verið í basli allt árið,“ segir Gylfi sem segist ekki vera að hugsa sér til hreyfings þrátt fyrir slæma stöðu Swansea. Þó vilja margir sjá hann spreyta sig á stærra sviði og hann neitar því ekki að það vilji hann líka.

„Allir vilja spila hjá stærstu klúbbunum og ég er engin undantekning. Mig dreymir um að komast aftur í Evrópukeppnina og spila í Meistaradeild Evrópu. En það verður að bíða. Ég er með mitt markmið og langar til að hjálpa liðinu að halda sæti sínu í deildinni. Mér finnst að ég þurfi að skila því af mér til liðsins og er því ekki að hugsa mér til hreyfings,“ segir hann.

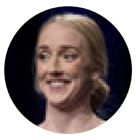
Toppnum ekki náð

Árið 2016 var risastórt ár á ferli Gylfa. En getur hann toppað árið og gert enn meira, hvort sem er með landsliði eða félagsliði?

„Ég var einmitt að ræða þetta við pabba minn sem sagði að það yrði erfitt að toppa þetta, bæði út af EM og hversu vel mér hefur gengið að skora. En ég sagði honum að ég vildi bæta um betur og það er nú markmið mitt, að gera jafn vel eða enn betur á komandi árum.“

eirikur@frettabladid.is

Íþróttamaður ársins
mest 480 stig

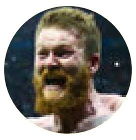


Hrafnhildur Lúthersdóttir, þrefaldur verðlaunahafi á EM í sundi og fyrsta íslenska konan til að keppa til úrslita í sundi á Ólympíuleikum ásamt Eygló Ósk Gústafsdóttur, varð önnur í kjörinu með 390 stig. Verðlaun Hrafnhildar á EM voru þau fyrstu hjá íslenskri sundkonu á stórmóti í 50 m laug.

Í þriðja sæti varð kylfingurinn Ólafía Þórunn Kristinsdóttir með 214 stig en hún vann sér þátttökurétt á LPGA-mótaröðinni í Bandaríkjunum, sterkustu atvinnumótaröð í heimi. Hafði hún þar betur í baráttu við 500 aðra kylfinga sem höfu keppni á úrtökumótaröðinni. Ólafía Þórunn keppti einnig á Evrópumótaröðinni í golfi í ár.

1. Gylfi Þór Sigurðsson, knattspyrna 430 stig
2. Hrafnhildur Lúthersdóttir, sund 390
3. Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, golf 214
4. Aron Einar Gunnarsson, knattspyrna 167
5. Eygló Ósk Gústafsdóttir, sund 117
6. Sara Björk Gunnarsdóttir, knattspyrna 100
7. Júlían J. K. Jóhannsson, kraftlyftingar 80
8. Aron Pálmarsson, handbolti 65
9. Martin Hermannsson, körfubolti 57
10. Aníta Hinriksdóttir, frjálsíþróttir 45
11. Ragnar Sigurðsson, knattspyrna 28
12. Kári Árnason, knattspyrna 23
13. Fanney Hauksdóttir, kraftlyftingar 16
14. Jón Arnór Stefánsson, körfubolti 7
15. Ásdís Hjálmsdóttir, frjálsíþróttir 6
16. Irina Sazonova, fimleikar 3
17. Glódís Perla Viggósdóttir, knattspyrna 2
18. Dagný Brynjarsdóttir, knattspyrna 1
19. Birgir Leifur Hafþórsson, golf 1

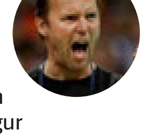
Lið ársins



Karlalandsliðið í knattspyrnu fékk fullt hús stiga í kjörinu, eftir frábært gengi á EM í Frakklandi. Liðið komst þar í 8-liða úrslit keppninnar og vakti heimsathygli fyrir frammistöðu sína. Liðið hefur einnig farið vel af stað í undankeppni HM 2018.

1. Karlalandslið Íslands í knattspyrnu 120 stig
2. Kvennalandslið Íslands í knattspyrnu 62 stig
3. Karlalandslið Íslands í körfubolta 30 stig
4. Kvennalandslið Íslands í hópfimleikum 3 stig
5. Karlalandslið Íslands í handbolta 1 stig

Þjálfari ársins
mest 120 stig



Árið 2016 var frábært ár fyrir íslenska þjálfara, sem náðu árangri á heimsmælikvarða. Dagur Sigurðsson varð efstur í jöfnu kjöri en hann gerði Þjóðverja óvænt að Evrópumeisturum í upphafi ársins og fylgdi því svo eftir með því að vinna til bronsverðlauna á Ólympíuleikunum í Ríó.

1. Dagur Sigurðsson 67 stig
2. Guðmundur Guðmundsson 62
3. Heimir Hallgrímsson 54
4. Þórir Hergeirsson 33

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
30. DESEMBER 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

VÍTAMÍN INNSPÝTING ÚR FRAMTÍÐINNI

Helga Ósk Hlynsdóttir stofnaði fyrirtækið Serious Business með skólafélögum sínum eftir útskrift. Þau starfa í München í Þýskalandi og hjálpa fyrirtækjum með ýmsum hætti að ná til „millennial“-kynslóðarinnar.

SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ

Sérblaðið Skólar og námskeið kemur út 5. janúar

Hægt er að kaupa augýsingar sem og kynningar í þessu blaði.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402

serblod@365.is

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Starfsvettvangur Helgu Óskar Hlynsdóttur er ansi fjölbreyttur en hún er einn fimm stofnenda fyrirtækisins Serious Business sem hefur bækistöðvar í München í Þýskalandi. Þar vinna þau með fjölbreyttum hópi fyrirtækja frá ólíkum löndum, allt frá litlum sprotafyrirtækjum upp í 200.000 manna alþjóðleg fyrirtæki. Öll eiga þessi fyrirtæki það þó sameiginlegt að vilja ná til svokallaðrar „millennial“-kynslóðar (fólk fætt 1975-2000) og vera samferða henni í þeirri öru tækniþróun sem á sér stað um þessar mundir.

Helga Ósk segir ekki einfalt að skilgreina starfsemi Serious Business og verkefni þess í stuttu máli. „Kannski má segja að við séum nokkurs konar strategísk hönnunar- og „branding“ skrifstofa með fókus á þennan ákveðna aldurshóp.“ Meðal fjölbreyttra verkefna hópsins nefnir hún verkefni í tengslum við viðskipta- og samskiptastrategíu, mörkun og ímyndarmál, uppbygginu viðskiptamódela og framleiðslu á vefsíðum og öppum og ekki síst að finna nýjar leiðir eða tjáskipti til að ná til nýrra markhópa og eldri viðskiptavina. „Við elskum að vera eins konar vítamíninnspýting úr framtíðinni fyrir fyrirtæki og trúum því að fátt sé skemmtilegra en það sem við gerum, sérstaklega þegar kemur að samvinnu og vinalegum samskiptum við viðskiptavini. Við kjósum að vinna með fólki sem trúir á samvinnu og góð samskipti og fyrirtæki sem eru samkvæm sjálfum sér og vilja gera betur fyrir komandi kynslóðir.“

STEFNT HÁTT

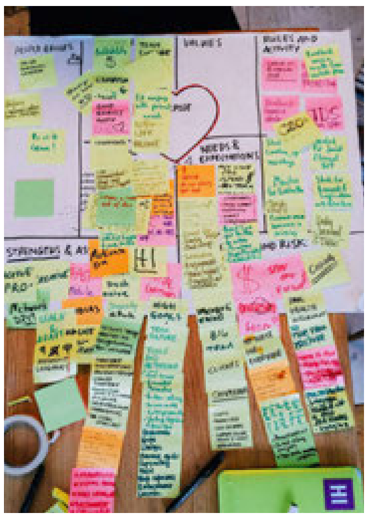
Stofnendur Serious Business kynntust í mastersnámi við Hyper Island háskólann í Stokkhólmi. „Þar lögðum við stund á nám sem heitir Interactive Art Direction. Skólinn hefur verið nefndur „The Digital Harvard“ en hann sérhæfir sig í tækni framtíðarinnar og nýstárlegum vinnuaðferðum milli einstaklinga og teyma. Við komum frá ólíkum löndum og erum með mismunandi bakgrunn og faglega reynslu á ýmsum sviðum er snerta viðskipti og sér í lagi skapandi geira. Þennan bakgrunn og reynslu settum við saman í fyrirtækið okkar.“

Upphaflega ætlaði hópurinn að nota þriggja mánaða starfsnám til þess að prufukeyra hugmyndina á bak við fyrirtækið. Þau ferðuðust um Evrópu á þessu tímabili milli fimm fyrirtækja og unnu frá skrifstofum þeirra í náinni samvinnu við þau.

Eftir ótrúlega jákvæð viðbrögð fyrirtækjanna og hópmeðlima að tímabilinu loknu ákváðu þau að breyta þessari prufukeyrslu í alþjóðlegt fyrirtæki. „Það sem er merkilegt við Serious Business hópinn er að við erum öll frá mismunandi löndum sem vekur oft skemmtilegan ágreining sem við leysum með ýmsum hætti. Þetta gerir það að verkum að við lítum á verkefnin sem við tökum að okkur frá mjög alþjóðlegu sjónarhorni sem hjálpar oft verulega þegar fyrirtæki eru að ná til alþjóðlegs markhóps.“

Stefnan er svo tekin inn í glæsta framtíð, fulla af ævintýrum og áskorunum segir Helga Ósk. „Við stefnum á að vinna til verðlauna fyrir stafræna hönnun og lausnir og leggja þannig hönd á plóginn um sanngjarnara og skemmtilegra líf á plánetunni Jörð, svo aðvitað á Kepler og Mars þegar þar að kemur.“

Helga Ósk Hlynsdóttir ásamt samstarfsfélögum sínum í Serious Business á góðri stundu. Þau voru öll skólafélagar í Hyper Island háskólanum í Stokkhólmi sem oft er nefndur „The Digital Harvard“.



Ýmis tæki og tól eru notuð til að byggja upp traust, gallalaus samskipti og framúrstefnulegar hugmyndir.

Helga Ósk heimsótti Ísland síðasta sumar og ferðaðist um um Suðurlandið.

JÓGA BREYTTI MIKLU

Helga Ósk býr yfir fjölbreyttum og athyglisverðum bakgrunni. Áður hafði hún mikinn áhuga á myndlist og stundaði nám á myndlistarbraut við Fjölbrautaskólann í Breiðholti sem var skemmtilegur tími að eigin sögn. „Ég stundaði jóga frá unglingsárum og eftir stúdentspróf fór ég í jógakennaranám sem átti eftir að breyta og móta líf mitt mikið. Síðar lærði ég skó- og fylgihlutahönnun í Róm og bjó þar árin 2007 til 2010. Það var geggjað ævintýri og kom mér í skilning um að það væri stórmerkilegur heimur þarna úti. Ég starfaði sem skóhönnuður í London í nokkur ár og bjó þar áður en ég lagði skóna á hilluna og sótti um nám við Hyper Island.“

Vinkona hennar hafði verið í sama skóla nokkrum árum áður og hvatti hana til að sækja um skólavist, ekki síst því þar væri fólk sem væri ins þenkjandi og hún. Hún ákvað því að láta slag standa eftir að hafa gengið í gegnum mjög erfitt tímabil og segist svo sannarlega ekki sjá eftir því.

EINS KONAR LOFTBÓLA

„Hyper Island opnaði augu mín fyrir hlutum sem ég hafði aldrei pælt í áður, eins og hvernig tækninni fleygir fram hraðar en mannkynið nánast höndlar. Ýmsir frumkvöðlar og fagmenn leiddu okkur í allan sannleika um möguleikana þarna úti. Hvernig það er í okkar höndum að láta hlutina gerast og hvernig stærsta hindrunin er yfirleitt maður sjálfur.“

Í bekknum hennar voru 60 manns á aldursbilinu 20-50 ára og var hópurinn mjög alþjóðlegur sem skapaði ótrúlega sterka tengingu að hennar sögn. „Andinn sem ríkti í náminu var að hafa opinn huga og vera óhræddur við að láta leiða sig áfram í einhverja óvænta upplifun. Þetta er sannarlega mjög einstakur skóli sem breytir yfirleitt mjög miklu í lífi þeirra sem ganga í gegnum nám þar. Það er svolítið eins og að vera í öðrum heimi, eins konar loftbólu, því allt innan skólans er svo frábrugðið því sem maður er vanur.“

ELSKAR MÜNCHEN

Helga Ósk hefur búið í München í tæplega fimm mánuði og hefur borgin svo sannarlega komið henni á óvart. „Á dauða mínum átti ég von, en ekki því að ég myndi einhvern tíma flytjast til Þýskalands og hvað þá til München en ég elska það! Hér er suður-evrópskt loftslag, tiltölulega ódýrt að lifa og auðvelt að nálgast úrvals matvörur frá Ítalíu og Frakklandi. Grænu garðarnir setja svip á borgina og Isaráin sem rennur í gegnum borgina er svo hrein að fólk baðar sig í henni á sumrin. Svo er hægt að bregða sér á brimbretti í miðri borginni allan ársins hring. Borgin verður alþjóðlegri með hverjum deginum og svo eru Þjóðverjarnir svo hjálplegir og vinalegir. Einnig má nefna náttúruna í kringum München sem er ótrúlega falleg og breytist í skíða- og snjóbrettaparadís á veturna. Jólamarkaðirnir í desember, svo að ekki sé minnst á Októberfest. Svona gæti ég haldið áfram endalaust.“

HUGFANGIN AF ÍSLANDI

Utan vinnunnar segist Helga Ósk vera ótrúlega opin og ástríðufull og því fylgi bæði kostir og gallar. „Fátt gleður mig jafn mikið og að vera umvafin skemmtilegum verkefnum, vinum og óvæntum uppátækjum. Ég fæ helst innblástur frá fjölbreytilegu fólki og þeim flóknu samskiptum sem eiga sér stað á milli þess. Það er svo gott að vera til staðar fyrir þá sem þurfa á manni að halda og það gefur lífinu gildi. Einnig hef ég mjög gaman af því slaka á og eiga djúpar samræður um lífið og lystisemdir við mína nánustu og eða ókunnuga stundum.“

Eftir að hafa búið í tíu ár erlendis segir hún að sér líði oft eins og túrista á Íslandi, algjörlega hugfangin af íslensku landslagi og þjóðinni. „Þess vegna er ég farin að koma oftar heim. Ég elska þann einfalda lífsstíl sem felst í tjaldútilegu og ég reyni að bregða mér á hestbak þegar færi gefst. Jóga og hugleiðsla hefur svo alltaf verið partur af lífi mínu og ákveðinn „lykill heim“ þegar þreyta og óöryggi fer að segja til sín. Það nýjasta hjá mér er að stunda skíðin aftur en það gerði ég sem unglingur. Annars teikna ég líka mikið og get bara eiginlega ekki lifað án þess að skapa eitthvað skrítið og skemmtilegt og búa til um það sögur og ljóð.“

ÞAKKLÁT SYSTKINUM SÍNUM

Jólunum og áramótunum eyðir hún nær alltaf hér á landi og er þá heima hjá fjölskyldu sinni í Mosfellsbæ. „Ég á einstaklega dásamlega fjölskyldu sem hefur alltaf staðið við bakið á mér, sama upp á hvaða vitleysu ég tek. Einnig er ég svo heppin að eiga tvö yndisleg systkini og við kennum hvert öðru lexíur sem bæta og kæta. Vinátta systkina og samstaða er engu lík og fyrir hana verð ég ævinlega þakklát.“

Á morgun ætlar hún að eyða áramótunum umvafin gömlum og góðum vinum í hjarta Reykjavíkur. „Það verður nú eitthvað fjör án þess að ég ætli að bregða út af ákveðinni væntingastjórnun þegar kemur að hinu margslungna síðasta kvöldi ársins.“

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: 365 MIÐLAR | **ÁBYRGÐARMAÐUR:** Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367* | Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* | Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357*
SÖLUMENN: Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429* | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is, s. 512 5433*

lifestream®

NUTRITION TO LIVE BY

Þreyta, orkuleysi og streita?

Spirulina BLUE Performance

er heilbrigð lausn full af lífrænum næringarefnum sem gefur góða orku og einbeitingu allan daginn

"Þegar ég vann að doktorsritgerðinni minni þurfti ég oft að einbeita mér 12 -14 tíma, en **með Spirulina BLUE hvarf einbeitinga-skortur síðdegis og þar með jukust afköstin og úthaldið.** Þrátt fyrir aukna orku kom það ekki niður á svefni og hvíld, þvert á móti minni streita, betri hvíld. Síðan þá nota ég Lifestream Spirulina Blue daglega."

Snjólaug Ólafsdóttir, doktor í umhverfisverkfræði.

"Hafði glímt við kvíða og vanlíðan, leitaði aðstoðar og byrjaði jafnframt á Spirulina Blue, með því öðlaðist ég eins og annað líf, varð glaðari og miklu orkumeiri. Fór að geta skipulagt mig og áhugamálið mitt sem er ljósmyndun. Finn ekki streitu eða kvíðann plaga mig."

Hreinn Gottskálksson, verktaki.

Nýjar umbúðir sömu gæði

Spirulina BLUE Performance

Lífrænn fjölvítamíngjafi náttúrunnar

26 vítamín og steinefni, 18 amminósýrur, GLA, omega, phycocayanin, zeaxanthin,vanilla.

Rannsóknir sýna að phycocyanin í Spírulína Blue styður getu tauga til að takast á við streituálag og eflir einbeitingu. Styrkir ónæmiskerfið gegn flensum og kvefi, gefur góða jafna orku allan daginn.

Næringarprófanir eru gerðar við uppskeru og einnig í neytendaumbúðum.

Lifestream fæst í apótekum, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Græn heilsa og víðar | celsus.is

Það var á Old Trafford á leik Manchester United á móti Blackburn Rovers sem þau Ágústa og Hermann innsigluðu sambandið um áramótin 2011-2012.

Í HJÓNABAND Á GAMLÁRSDAG

Ágústa Gunnarsdóttir og **Hermann Úlfarsson** ganga í heilagt hjónaband í Dómkirkjunni kl. 14 á morgun, gamlársdag. Séra Hjálmar Jónsson gefur þau saman og síðan verður fagnað allt þar til nýtt ár gengur í garð. Brúðhjónin hlakka mikið til og undirbúningur hefur staðið sem hæst.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Gamlársdagur er mikill hátíðardagur. Að gifta sig á þeim degi gerir daginn enn hátíðlegri og trúlega verður aldrei hægt að gleyma brúðkaupsafmælum. Það er ekki að ástæðulausu sem Ágústa og Hermann völdu þennan dag. „Við fórum í okkar fyrstu ferð saman til útlanda um áramót. Það var á Old Trafford á leik Manchester United á móti Blackburn Rovers. Þá vorum við búin að þekkjast í nokkra mánuði. Í þessari ferð innsigluðum við sambandið. Þetta var um áramótin 2011-2012,“ segir Ágústa þegar hún er spurð um daginn. „Í ferðinni kynntumst við mörgum Englendingum og okkur var óvænt boðið í mat með nokkrum þeirra á hótelinu þar sem við bjuggum. En það er efni í annað viðtal,“ segir Ágústa og hlær.

Ágústa segist hafa boðið kærastanum í ferðina en hún starfaði á þeim tíma sem flugfreyja hjá Iceland Express. „Ástæðan var bæði einlæg aðdáun hans á Manchester United og svo á hann afmæli á gamlársdag. Þessi dagur er líka afmælisdagur Alex Ferguson, fyrrverandi knattspyrnustjóra liðsins. Dagurinn er því stór hjá okkur,“ upplýsir Ágústa og bætir við að eftir að hún kynntist Hermanni var ekki um að ræða að hún héldi með Liverpool.

RÓMANTÍSKT BÓNORÐ

Þegar Ágústa er beðin að lýsa bónorðinu segir hún að þau hafi lengi verið ákveðin í að giftast. „Ekki trúlofast heldur ganga í heilagt hjónaband. Bónorðið kom síðastliðið vor þegar hann gaf mér gullfallegt Swarowski-armband. Við settum aldrei upp trúlofunarhringa þar sem okkur fannst það ekki skipta máli. Þetta var mjög rómantísk stund sem maður á aldrei eftir að gleyma,“ segir hún. „Okkur langaði síðan til að hafa þetta einfalt brúðkaup með nánustu fjölskyldu.“

Hermann hefur aldrei verið kvæntur en á tvö börn frá fyrra sambandi. Ágústa var gift og á eina dóttur. Á þeim tíma gifti hún sig hjá borgardómara. Þetta er því kirkjubrúðkaup hjá báðum í fyrsta skipti. Hún ætlar að vera í hvítum brúðarkjól og ganga alla leið í að gera daginn ógleymanlegan. „Við erum með þrjár brúðarmeyjar sem eru orðnar spenntar,“ bætir hún við en Ágústa og Hermann eiga eitt barn saman sem er á fjórða ári. Ágústa leggur það meira að segja á sig að fara í hárgreiðslu klukkan átta í fyrramálið.

INDVERSK VEISLA

„Hermann á aldrei eftir að gleyma brúðkaupsafmælinu því þá myndi hann líka gleyma eigin afmæli,“ segir Ágústa glettin. „Ég á stóra fjölskyldu og hans fjölskylda kemur frá Ólafsvík, þaðan sem hann á ættir að rekja. Með börnum okkar verða um sextíu manns í veislunni. Við erum mjög þakklát fyrir að fólk gefi sér tíma á þessum degi til að fagna með okkur. Margir eru fastheldnir á hefðir á gamlársdag. Þetta verður falleg athöfn í Dómkirkjunni og síðan verður gestum boðið til veislu í litlum sal í Kópavogi. Við bjóðum upp á níu indverska rétti frá veitingastaðnum Bombey Bazaar og þriggja hæða brúðartertu frá Sætum syndum. Þetta verður ekki mannmörg veisla en mjög grand fyrir þá sem mæta. Ástæða þess að við veljum indverskan mat er sú að góðir vinir okkar reka staðinn og við treystum þeim hundrað prósent fyrir veislunni. Maturinn er svo ofboðslega góður og allir örugglega búnir að fá leið á reyktum mat,“ segir Ágústa. „Við förum svo heim til okkar eftir veisluna með nokkrum gestum og höldum áfram að fagna. Við fögnum nýju ári og einnig afmæli tengdamóður minnar sem á afmæli 1. janúar.“

Ágústa og Hermann ganga í það heilaga á morgun og bjóða síðan í indverska veislu.

> **Bónorðið kom síðastliðið vor þegar hann gaf mér gullfallegt Swarowski armband.**

Haldið verður í hefðirnar því Ágústa ætlar að gista hjá foreldrum sínum í nótt svo væntanlegur eiginmaður fær ekki að sjá hana fyrr en í kirkjunni. „Það er auðvitað svolítið stress í loftinu en jafnframt tilhlökkun,“ segir hún.

BRÚÐKAUP OG JARÐARFARIR

Þegar hún er spurð um brúðkaupsferð segir Ágústa að þau ætli að gera sér dagamun um næstu helgi og dvelja á Hótel Selfossi. Brúðkaupsferð til útlanda þarf aðeins að bíða. „Við getum því látið okkur hlakka til brúðkaupsferðar þegar þetta er allt afstaðið núna.“

Dómkirkjan hefur mikið komið við sögu í föðurfjölskyldu Ágústu enda fædd í Reykjavík og alin upp í Grindavík. Saman búa þau Hermann núna í Kópavogi. „Undanfarið hefur maður helst mætt í Dómkirkjuna í jarðarfarir en mig langaði til að fjölskyldan gæti glaðst saman í kirkjunni að þessu sinni. Við hlökkum mikið til, presturinn, séra Hjálmar, er alveg einstakur og mjög skemmtilegur. Einnig verður boðið upp á fallegan söng. Í framtíðinni getum við horft á flugelda og fagnað brúðkaupsafmælum. Það er alltaf gleði á gamlársdegi.“

Heilsa

30. desember 2016

KYNNINGARBLAÐ

Náttúrulegar vörur með öflugri virkni

Iceherbs vörur Náttúrusmiðjunnar eru byggðar á virkni íslenskra fjallagrasa. Nýlega komu á markað fjórar nýjar vörur, þar á meðal Magnesíum og Hreinsandi sem á sérstaklega vel við núna. Í janúar verður sérstakt tilboð á Hreinsandi í apótekum um land allt.

Fyrirtækið Náttúrusmiðjan ehf. hefur um rúmlega tveggja áratuga skeið sérhæft sig í framleiðslu á heilsuvörum og fæðubótarefnum úr náttúrulegum hráefnum. Markmið þess hefur alla tíð verið að framleiða hágæðavörur sem henta fólki í því hraða samfélagi sem við flest búum í. Vörur Náttúrusmiðjunnar eru fyrst og fremst byggðar á virkni íslenskra fjallagrasa og seldar undir heiti vörumerkisins Iceherbs. Þær eru því gamalgrónar og þekktar hér á landi en fyrr á árinu voru vörurnar settar í nýjan búning til að mæta þörfum viðskiptavina að sögn Katrínar Amni Friðriksdóttur, eiganda markaðsfyrirtækisins Kamni, sem stýrir Náttúrusmiðjunni og er ábyrgt fyrir sölu- og markaðsmálum þess. „Um leið setti fyrirtækið á markað tvær nýjar vörur fyrr á árinu, Magnesíum og Hreinsandi, auk tveggja nýrra bragðtegunda í hóstamixtúrum.“

Katrín Amni Friðriksdóttir, eiganda markaðsfyrirtækisins Kamni, stýrir Náttúrusmiðjunni og er ábyrg fyrir sölu- og markaðsmálum þess. MYND/VILHELM

Góða viðtökur

Að sögn Katrínar inniheldur Hreinsandi mjólkurþistil með fjallagrösum sem styðja við hreinsun líkamans þar sem þau örva meltingarkerfið og næra slímhúðina. „Mjólkurþistill örvar starfsemi í lifur og nýrum en Hreinsandi hefur detox-virkni og hjálpar til við að eyða sindurefnum og losa óæskileg efni úr líkamanum, t.d. eftir áfengisneyslu. Sannarlega náttúruleg hreinsun sem á sérstaklega vel við þessa dagana eftir allt kjöt- og sykurátið yfir jólahátíðina.“ Hún segir viðskiptavini hérlendis hafa tekið sérstaklega vel í Hreinsandi og hefur varan fengið lof og góð viðbrögð meðal landsmanna. „Í janúar næstkomandi verður sérstakt tilboð á Hreinsandi í öllum apótekum um land allt.“ Magnesíum með fjallagrösum er hins vegar nauðsynlegt steinefni að sögn Katrínar sem stuðlar að eðlilegum blóðþrýstingi, styrkir bein og hjartastarfsemi. „Magnesíum er talið minnka verki og harðsperrur eftir áreynslu og vinna gegn slappleika, pirringi og doða í vöðvum. Í raun ættu allir að taka inn magnesíum enda gerir það allt gott betra.“

Spennandi bragðtegundir

Nýju tvær bragðtegundirnar í hóstamixtúrum eru bæði ætlaðar börnum og fullorðnum. „Önnur þeirra er Krakkamixtúra með jarðarberjabragði og en hin er Hóstamixtúra fyrir fullorðna með engifer- og sítrónubragði. Við gerðum rannsókn á íslenska temarkaðinum og sáum að vinsælasta tebragðtegundin var sítrónu- og engiferbragð. Því bættum við því bragði inn í línuna fyrir fullorðna en báðar þessar vörur hafa fengið góðar undirtektir.“ Heilsuvörurnar frá Náttúrusmiðjunni fást í apótekum um allt land, í Fjarðarkaupum og Hagkaupum og í öðrum heilsuvöruverslunum.

Nánari upplýsingar má finna á www.fjallagros.is.

> **Hreinsandi hefur detox-virkni og hjálpar til við að eyða sindurefnum og losa óæskileg efni úr líkamanum, t.d. eftir áfengisneyslu. Sannarlega náttúruleg hreinsun sem á sérstaklega vel við þessa dagana eftir allt kjöt- og sykurátið yfir jólahátíðina.**
>
> *Katrín Amni Friðriksdóttir*

Hreinsandi inniheldur mjólkurþistil með fjallagrösum.

Meiri orka og betri lífsgæði

SagaMedica þróar og framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskum lækningajurtum og markaðssetur þær beggja vegna Atlantshafsins ásamt því að hafa náð góðum árangri innanlands. Fyrirtækið á langa sögu sem hófst með rannsóknum dr. Sigmundar Guðbjarnasonar.

Sigmundur Guðbjarnason, fyrrverandi háskólarektor, hóf rannsóknir sínar fyrir meira en 25 árum. Hann hefur rannsakað tugi íslenskra plantna og komst að því að af þeim hefur ætihvönnin mestu lífvirknina. Hún er uppistaðan í vörum SagaMedica en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni. Vörur úr ætihvannarlaufum og ætihvannarfræjum geta haft mismunandi áhrif á líkamann. Bæði Íslendingar, Norður- og Mið-Evrópubúar hafa nýtt ætihvönnina sér til heilsubótar í hundruð ára.

Merkilegar uppgötvanir

Rannsóknir SagaMedica hafa að mestu beinst að virkni laufa ætihvannarinnar. Margt hefur verið ritað og er þekkt varðandi virkni fræjanna og rótarinnar en notkun og virkni laufanna var nánast óþekkt áður en SagaMedica hóf rannsóknir sínar. Þannig hafa rannsóknir SagaMedica leitt til nýrra, merkilegra uppgötvana á virkni ætihvannar. Hvönnin sem SagaMedica notar er meðal annars tínd í Hrísey sem er vistvænt vottuð. Framleiðsluaðferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og speglar vörulína fyrirtækisins hreinleika. Sérfræðingar vinna að því að rannsaka og þróa nýjar afurðir sem stuðla að bættum lífsgæðum. Það er meginmarkmið fyrirtækisins að að létta fólki lífið með náttúruvörum sem bæta líðan frá degi til dags.

SagaPro eitt vinsælasta fæðubótarefnið

SagaPro er ein þekktasta vara SagaMedica. Hún hefur verið á markaði síðan árið 2005 og er eitt vinsælasta fæðubótarefni á Íslandi. SagaPro er unnið úr laufum hvannarinnar og er mikið notað af fólki sem glímir við tíð þvaglát, sér í lagi hvimleið næturþvaglát.

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem fer í gegnum klíníska rannsókn. Niðurstöður sýndu að salernisferðum fækkaði mjög hjá þeim sem hafa minnkaða blöðrurýmd en mikil tengsl eru á milli minnkaðrar blöðrurýmdar og því sem í daglegu tali er kallað ofvirk blaðra sem er algengt vandamál. SagaPro er notað af konum jafnt sem körlum og eru töflurnar fáanlegar bæði í 30 og 60 töflu pakkningum.

Nýjar umbúðir

Undanfarið hefur verið unnið að því að samræma heildarhönnun vörulínu SagaMedica. Þannig voru fyrir skömmu gerðar breytingar á umbúðum SagaPro, SagaMemo og SagaVita (sem áður hét Angelica). Á næstunni mun jafnframt verða skipt yfir í nýjar umbúðir fyrir Voxis-hálstöflurnar.

SagaVita var fyrsta varan sem kom á markað frá SagaMedica en fólk notar SagaVita til að verja sig gegn vetrarpestum auk þess sem mörgum finnst það orkugefandi og auka afköst.

SagaMemo inniheldur efni sem hafa reynst hafa góð áhrif á minnið. Það er unnið úr fræjum hvannarinnar og blágresi og er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni. SagaVita og SagaMemo eru bæði fáanleg í vökva- og töfluformi.

Voxis-hálstöflurnar frá SagaMedica eru vinsælustu hálstöflurnar á Íslandi. Töflurnar gagnast vel við særindum í hálsi og mýkja röddina. Fyrir utan það eru þær einstaklega bragðgóðar og slá í gegn bæði hjá stórum sem smáum. Margar pantanir koma frá útlöndum en ferðamenn sem komið hafa til landsins hafa margir hverjir fallið fyrir Voxis. Fljótlega verða Voxis-hálstöflurnar einnig fáanlegar sykurlausar og sykurlausar með engifer.

Vörur SagaMedica eru fáanlegar í apótekum, heilsu- og matvöruverslunum um land allt. Nánar má fræðast um vörurnar á heimasíðunni www.sagamedica.is og einnig má finna fyrirtækið á Facebook undir SagaMedica.

Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri SagaMedica, stendur hér við vörur fyrirtækisins sem nýlega fengu nýtt útlit. SagaMedica er leiðandi í framleiðslu heilsuvara sem unnar eru úr íslenskum jurtum. MYND/EYÞÓR

> **Rannsóknir SagaMedica hafa að mestu beinst að virkni laufa ætihvannarinnar. Margt hefur verið ritað og er þekkt varðandi virkni fræjanna og rótarinnar en notkun og virkni laufanna var nánast óþekkt áður en SagaMedica hóf rannsóknir sínar.**
>
> *Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir*

ORKUMEIRI OG AFKÖSTIN JUKUST TIL MUNA

Berglind Hanna Ólafsdóttir sjúkraliði hefur notað SagaMemo og SagaVita með góðum árangri. „Ég get mælt með þessum vörum og er mjög ánægð með þær. Upphaflega byrjaði ég að taka SagaMemo til að hressa upp á minnið. Ég var að vinna á vöktum sem sumar voru til hálf tólf á kvöldin og síðan átti ég að byrja aftur kl. 8 morguninn eftir. Maður var ansi tættur eftir svona törn. Þá fór ég að taka inn SagaMemo og tók strax eftir því að ég varð öll miklu orkumeiri, hressari og skammtímaminnið betra. Mér leið miklu betur í vinnunni og afköstin öll önnur. Ég hef notað SagaMemo síðan og finn ekki lengur fyrir þessum erfiðu vöktum,“ segir Berglind.

Fyrir stuttu fór hún síðan að taka inn SagaVita sem áður var þekkt sem Angelica. „Það hefur gert mér gott líka en í rauninni er það mjög orkugefandi og kemur í veg fyrir pestir. Ég ætla að halda áfram að taka SagaVita. Ég er mjög ánægð með báðar þessar vörur. Ég hef alltaf verið áhugamanneskja um íslenskar jurtir og náttúrulegar vörur. Ég tel mun betra að nota svona vörur en lyf,“ segir Berglind Hanna.

Berglind Hanna Ólafsdóttir sjúkraliði hefur notað SagaMemo og SagaVita með góðum árangri. Hún segist vel geta mælt með vörunum.

Flatbökurnar eru úr heilkorna súrdeigsbotni.

Veitingastaðurinn XO var opnaður í JL húsinu í júní á síðasta ári. Síðan þá hefur hann vaxið hratt.

„Matseðillinn er afar fjölbreyttur svo það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Gunnar. XO býður einnig upp á Take away.

Boðið er upp á ferskan djús.

XO opnar nýjan stað í Smáralind

Veitingastaðurinn XO hefur vaxið hratt frá því hann var opnaður í júní á síðasta ári í JL húsinu við Hringbraut. Gunnar Örn Jónsson, framkvæmdastjóri XO, segir breyttar neysluvenjur fólks kalla á hollan skyndibita. Annar XO staður verður opnaður í Norðurturninum í Smáralind í vor. XO býður upp á hollan skyndibita sem bæði er hægt að borða á staðnum eða taka með heim.

„Þetta var spennandi tækifæri sem við gátum ekki sleppt og þegar okkur bauðst pláss í haust í Norðurturninum í Smáralind höfum við strax viðræður. Nú höfum við undirritað samning og stefnum á að opna nýja staðinn í mars en vonandi fyrr. XO verður staðsett beint á móti útibúi Íslandsbanka, beint fyrir neðan World Class og við hliðina á flaggskipi H&M á Íslandi,“ segir Gunnar Örn.

XO býður upp á hollan skyndibita í „fusion“ stíl þar sem asísk og evrópsk matreiðsla renna saman. Allur matur er eldaður frá grunni og eingöngu úr fyrsta flokks hráefni. „XO stendur fyrir gæði og eitt er á hreinu, XO mun aldrei draga úr gæðum. Ánægja viðskiptavina skiptir okkur öllu máli,“ segir Gunnar en XO hefur fengið frábæra dóma sem m.a. má sjá á Facebook og TripAdvisor. Gunnar segir eftirspurnina eftir hollum skyndibita aukast stöðugt um allan heim. Tímabundnir Íslendingar vilja geta nælt sér í hollan mat á ferðinni á sanngjörnu verði en fyrsti XO staðurinn var opnaður í júní árið 2015 í JL húsinu við Hringbraut 119.

XO
FUN · FAST · FUSION

Matseðill XO státar af girnilegum flatbökum eða pitsum úr heilkorna súrdeigsbotni, kjúklingaréttum, salötum og döner-samlokum. Þá er einnig boðið upp á barnamatseðil og ferskan djús. Fyrir sælkera er boðið upp á hrákökur og hrískökur í eftirrétt.

„Matseðillinn er afar fjölbreyttur svo það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Gunnar. „Samhliða opnun á nýjum XO stað munum við poppa matseðilinn eitthvað upp en höldum að sjálfsögðu okkar einkennisréttum. Salurinn í JL húsinu rúmar 55 manns og ég von á að nýi staðurinn verði svipaður að stærð. Við munum byggja á ákveðinni sætastemningu á nýja staðnum sem er vinsæl víða erlendis. Hönnunin mun koma í ljós en það myndast ávallt góð stemning á slíkum veitingastöðum,“ segir Gunnar.

Nánar má kynna sér matseðil XO á heimasíðu XO, www.xofood.is

Ljúffengt salat með nautakjöti.

Gunnar Örn Jónsson, framkvæmdastjóri XO. MYND/EYÞÓR

Salsa og bachata eru mannbætandi

Sessý Magnúsdóttir söngkona kolféll fyrir salsa-dansi fyrir næstum níu árum. Núna dansar hún salsa af fullum krafti, kennir bachata-dans og stefnir á að stofna salsa-hljómsveit á komandi ári. Hún segir að salsa sé mannbætandi og hafi góð áhrif á líkama og sál.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Sessý er vel þekkt söng- og danskona. Þegar hún er spurð hvernig salsa-áhuginn vaknaði, svarar hún. „Ég hef alltaf haft þennan latíntakt í mér. Suðuramerískar bíómyndir eins og Mambo Kings heilluðu mig. Ég fór á nokkur námskeið hjá Kramhúsinu í upphafi en síðan rakst ég á auglýsingu frá Salsa Iceland um salsa-danskvöld. Ég mætti og dansaði allt kvöldið. Ég kunni að hreyfa mig í réttum takti en kunni ekki paradans. Ég gaf mig á tal við frumkvöðulinn, Eddu Blöndal, og daginn eftir byrjaði ég á námskeiði og hélt áfram í sex mánuði. Meðal annars fór ég til Stokkhólms á námskeið og hellti mér í þetta. Mér fannst ég vera komin heim þótt það hljómi dramatískt,“ segir Sessý.

Rólegur og munúðarfullur dans

Núna hefur hún aukið við sig með kennslu í bachata. „Ég kynntist þeim dansi og tónlist fyrir nokkrum árum. Bachata kemur úr Dóminíska lýðveldinu. Salsa er æðislegt en bachata er rólegri dans og höfðar mjög sterkt til mín. Það er annar taktur, rólegri og munúðarfyllri en í salsa,“ segir Sessý. Hún er kennari hjá Salsa Iceland og hægt að forvitnast um námskeiðin hennar á heimasíðunni. „Unglingar og fólk upp í sjötugt eða eldra hefur verið hjá okkur að læra. Í Suður-Ameríku er dansinn eins og að tala saman, aldur skiptir ekki máli. Þar fyrir utan þarf maður ekki að vera hundrað prósent heilbrigður, það er hægt að stýra álaginu.“

Besta geðlyfið

Þegar Sessý er spurð hvað dansinn geri fyrir fólk, er hún fljót að svara. „Fyrst og fremst er dansinn holl hreyfing, góður fyrir liðamót, reynir á vöðva og eykur þol. Þess utan er dansinn félagslega mjög góður. Hann er líka hugleiðsla, maður þarf að læra á aðra manneskju og vera með hugann við staðinn. Ég hef barist við kvíða og þunglyndi og ég myndi segja að salsa væri eitt besta geðlyfið. Það er svo mikið fjör í tónlistinni og fólki líður vel. Maður gleymir sér í þessum skemmtilega félagsskap og þess vegna er þetta frábær geðrækt.“

Sessý hefur ekki enn komið til S-Ameríku en það er á dagskránni einhvern tíma í framtíðinni. „Ég hef farið í styttri ferðir út af dansinum, til London og nágrannalandanna. Við ferðumst gjarnan saman og förum á dansfestival,“ segir hún. Fyrir áhugasama um salsa- og bachata-danskvöld má fylgjast með á Facebook-síðunni Dancing Bachata and Salsa in Iceland.

Ekki er óskað eftir sérstökum klæðaburði að öðru leyti en dansskóm í salsa. „Oftast klæði ég mig upp á danskvöldum en það er ekki nauðsynlegt.“

Sessý er ekki bara góð söngkona heldur dansar hún salsa og bachata af miklum móð auk þess að kenna allt þetta.

Söng í Voice

Sessý hefur víða sungið í gegnum tíðina. Hún tók þátt í Idolinu á sínum tíma og núna í The Voice Ísland. „Móðir mín var mikill aðdáandi bandaríska The Voice og horfði á alla þætti. Hún lést í sumar eftir erfið veikindi en ég var einmitt stödd á heimili hennar þegar hringt var í mig og mér boðið að taka þátt í The Voice Ísland. Ég ákvað að slá til fyrir mömmu. Hins vegar var þessi keppni ekki rétti vettvangurinn fyrir mig sönglega séð því þetta eru erfiðar aðstæður fyrir manneskju með kvíða, sérstaklega í miðju sorgarferli, en aftur á móti var þetta gríðarlega gefandi og skemmtileg reynsla,“ segir Sessý sem datt út úr keppninni eftir einvígin.“

> **Fyrst og fremst er dansinn holl hreyfing, góður fyrir liðamót, reynir á vöðva og eykur þol. Þess utan er dansinn félagslega mjög góður. Hann er líka hugleiðsla, maður þarf að læra á aðra manneskju og vera með hugann við staðinn.**

Þegar Sessý er spurð um nýja árið segist hún ætla að halda áfram að dansa salsa og kenna bachata. Einnig er hún með söngskólann Hjá Sessý þar sem hún kennir börnum söng. Skólann má finna á Facebook. „Svo langar mig mikið að stofna salsa-band sem væri bæði fyrir dansara og fólk sem vill koma á tónleika. Nýja árið leggst mjög vel í mig. Ég reyni að lifa lífinu þannig að mér líði vel, það er markmiðið.“

Ný lausn við liðverkjum: Glucosamin LYFIS

LYFIS kynnir Glucosamin LYFIS sem ætlað er við vægri til meðalsvæsinni slitgigt í hné. Lyfið fæst án lyfseðils í apótekum. Glucosamin LYFIS er í duftformi í skammtapokum og er leyst upp í vatni. Auðvelt er að taka lyfið inn og einungis þarf að taka það einu sinni á dag.

Fjöldi rannsókna staðfestir virkni glucosamin súlfats

„Margar rannsóknir hafa verið gerðar sem staðfesta virkni glucosamin súlfats við einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné og hefur það lengi verið notað við liðverkjum. Síðan 2007 hefur verið gerð sú krafa að vörur sem innihalda glucosamin séu framleiddar og seldar sem lyf sem tryggir gæði, virkni og öryggi vörunnar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Heilbrigður liðvökvi og brjósk er mikilvægt fyrir hreyfanleika liða

Hnéliðurinn er stærsti liður mannslíkamans og á honum er mikið álag við dagsins amstur. Mikilvægur þáttur í hreyfanleika liða er brjósk sem hylur enda beinanna sem mætast og liðvökvinn sem auðveldar hreyfingar. Við slitgigt, í hné og öðrum liðum, koma fram skemmdir í liðnum, þar með talið þynning á liðbrjóskinu ásamt því að yfirborð þess verður grófara. Breyting verður einnig á beini og öðrum vefjum þannig að hreyfanleiki verður ekki eins og hann á að vera.

Glucosamin súlfat viðheldur gæðum liðvökva og dregur úr niðurbroti brjósks

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat sem er eðlilegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt að inntaka glucosamin súlfats örvar nýmyndun mikilvægra „smurefna“ í liðum, m.a. hýalúronsýru. Auk þess hefur glucosamin súlfat einnig reynst hindra virkni brjóskeyðandi ensíma sem og myndun annarra vefjaskaðandi efna. Þessi áhrif geta stuðlað að vægri bólgueyðandi verkun.

Vegna verkunarmáta glucosamins geta liðið nokkrar vikur þar til dregur úr einkennum slitgigtar (einkum verkjum).

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat í duftformi og inniheldur hver pakki 30 skammtapoka. Duftið er leyst upp í vatni og er því auðvelt til inntöku og einungis þarf að taka einn skammt á dag.

Liðverkir hrjá fjölda fólks og mikið mæðir á hnjáliðum sem eru stærstu liðir líkamans. Brjósk og liðvökvi eiga stóran þátt í hreyfanleika liða og þegar skemmdir verða minnkar hreyfanleiki og verkir geta komið fram.

Glucosamin LYFIS

Glucosamin LYFIS hentar fyrir þá sem finna fyrir liðverkjum vegna slitgigtar

- Glucosamin er náttúrulegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva
- Fjöldi rannsókna á glucosamin súlfati staðfesta virkni þess
- Einn skammtur á dag
- Leyst upp í vatni – auðvelt að taka inn
- Nær bragðlaust
- Ódýrari valkostur

Glucosamin LYFIS fæst í 30 skammta pökkum í apótekum og er á góðu verði.

LYFIS
Traust í lyfjum

Notkunarsvið: Glucosamin LYFIS er notað til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. **Ekki má nota lyfið** ef um er að ræða ofnæmi fyrir glucosamini, einhverju öðru innihaldsefni lyfsins eða fyrir skelfiski, þar sem glucosamin er unnið úr skelfiski og ef um er að ræða meðfæddan efnaskiptasjúkdóm (fenýlketonmigu). **Gæta skal sérstakrar varúðar:** Einstaklingar með sykursýki, astma, alvarlegt lifrar- eða nýrnavandamál, óþol fyrir einhverjum tegundum sykurs eða eru á natríumskertu fæði skulu leita ráða hjá lækni áður en lyfið er notað. Einnig þarf að útiloka að um sé að ræða annan liðsjúkdóm. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki liggja fyrir nægilegar upplýsingar um notkun og því skal ekki nota Glucosamin LYFIS á meðgöngu eða samhliða brjóstagjöf. **Skömmtun:** *Fullorðnir, einnig aldraðir:* Innihald eins skammtapoka á dag, helst með mat. **Algengustu aukaverkanir:** Ógleði, kviðverkur, meltingartruflanir, vindgangur, hægðatregða og niðurgangur. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Febrúar 2014.

LOSAÐU ÞIG VIÐ JÓLALÖGIN

Finndu þinn innri mann og segðu bless við reykta kjötið, konfektið og frómasinn. Ný námskeið hefjast í janúar – engin binding!

Ásvallalaug · Holtagarðar · Kópavogslaug · Salalaug · Tjarnarvellir · Urðarhvarf

Reebok
FITNESS

Brandenburg | SÍA

Hluti af morgunrútínunni

Víðir Þór Þrastarson íþrótta- og heilsufræðingur notar næringardrykkinn Terranova Life Drink út í morgunboostið sitt.

„Eftir að ég kynntist Life Drink næringarduftinu er duftið orðið hluti af daglegri rútínu hjá mér í morgunboostið. Þessi magnaða næringarsprengja er gríðarlega góður grunnur og þeir sem borða heilt yfir hollan og ferskan mat þurfa ekkert meira en þetta af fæðubótarefnum ásamt D3. Ég get því mælt heilshugar með þessari vöru,“ segir Víðir.

Terranova Life Drink

Næringardrykkurinn Terranova Life Drink þykir einstök vara enda er hún vinsæl meðal íþróttafólks. Blandan var sérstaklega þróuð fyrir þá sem sækjast eftir heilbrigði og aukinni orku. Fullkominn næringardrykkur í byrjun dags eða bara þegar hentar. Life Drink inniheldur mjög breitt úrval innihaldsefna sem saman geta stuðlað að aukinni orku, jafnari blóðsykri, betri meltingu, fallegri og unglegri húð, sterku hjarta og æðakerfi, öflugri hreinsun líkamans og heilbrigðum beinum og liðum. Allar vörur frá Terranova bætiefnum eru 100% vegan og 100% án allra aukaefna.

Innihaldsefni

Innihaldsefni í Life Drink eru m.a.:

- Bauna og hrísgjrónaprótein.
- 10 tegundir af frostþurrkuðu grænmeti og jurtum.
- 10 tegundir af frostþurrkuðum berjum.
- Omega 3, 6 og 9.
- Spirulinu og klórellu þörunga.
- Reishi og shiitake lækningasveppi.
- 5 tegundir af góðgerlum fyrir meltinguna og heilbrigða þarmaflóru.
- 11 tegundir af meltingarensímum sem stuðla að eðlilegu niðurbroti og nýtingu fæðu.
- Virkt hrísgrjónaklíð til að hámarka virkni og næringu.

Fæst í Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Heilsuvörudeild Nettó.

Víðir Þór Þrastarson íþrótta- og heilsufræðingur.

Leikur sér og nær árangri

Hreyfiflæði eða „movement improvement“ er nýtt æfingaform sem barst til landsins fyrir skemmstu en hefur átt vinsældum að fagna ytra um nokkurt skeið. Þar er leitast er við að auka hreyfigetu, liðleika og styrk í æfingum sem að mestu leyti eru framkvæmdar með eigin líkamsþyngd. **Ebba Guðný Guðmundsdóttir** hefur æft hreyfiflæði hjá í Mobilityflex í eitt og hálft ár og tekið ýmsum framförum.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Sjónvarps- og heilsukokkinum Ebbu Guðnýju Guðmundsdóttur var vísað á Einar Carl Axelsson, hjá Mobilityflex, þegar hún festist í annarri öxlinni. „Hann hjálpaði mér á meðan ég beið eftir aðgerð og á eftir með nuddi og teygjum. Dag einn sagði hann mér svo frá því að hann væri að byrja með hreyfiflæðitíma. Ég svaraði um hæl: „Já, frábært. Gott hjá þér!“ Mér datt ekki í hug að það væri eitthvað fyrir mig. Hann spurði hins vegar hvort ég vildi ekki prófa. Ég varð mjög hissa og leit næstum aftur fyrir mig til að athuga hvort hann væri að tala við einhvern annan en mig. Svo reyndist ekki vera. Þá reyndi ég pent að koma mér út úr þessu án þess að vera dónaleg. Hann sá hins vegar við mér og lofaði að tímarnir væru líka fyrir fólk eins og mig. Ég ákvað því að prófa,“ segir Ebba sem fram að því hafði ekki verið í neinni skipulagðri líkamsrækt en hafði þó stundað göngur, hlaup og sund þegar tími gafst auk þess sem hún var í fimleikum og dansi sem barn. „Þetta gerði mér því gott og kom á góðum tíma því ég hafði fram að þessu ekki gefið mér tíma fyrir skipulagða rækt,“ segir Ebba Guðný sem gat ekki sest niður né staðið upp fyrstu vikurnar eftir að hún byrjaði.

En hvernig æfingar eru þetta? „Í upphitun, sem dæmi, gerum mikið af skriðæfingum á tám og höndum sem er kannski best að lýsa sem Tarzan-æfingum og jafnvel hálfgerðum breik-æfingum. Við erum í röð og förum svo skríðandi hvert á eftir öðru yfir gólfið. Við skríðum hátt og lágt, aftur á bak og áfram og svo koma alls konar flækjustig út frá skriðinu. Við snúum við og förum í brú, stöndum á haus, lyftum öðrum fæti, eða báðum ef því er að skipta, en það misjafnt hvað hver og einn ræður við. Við fáum yfirleitt nokkur erfiðleikastig til að reyna okkur á,“ lýsir Ebba.

Ebba Guðný hefur öðlast aukinn styrk sem hún segir ánægjulegt með hækkandi aldri.

Hún segir enga tvo tíma eins. „Ekki einu sinni næstum því eins. Ég veit því aldrei hvað bíður mín og hef því ekki fengið leiða á tímunum. Ég er heldur aldrei lafmóð eða með blóðbragð í munni á eftir.“ Ebba segir iðkendum kennt mjög skipulega að fara í handstöðu, gera handahlaup, upphífingar og svo framvegis en að Einar auki flækju- og erfiðleikastig æfinga jafnt og þétt. „Hver og einn gerir þó bara eins og hann getur. Hann vill ekki að við gerum æfingar þegar við erum orðin örþreytt og leggur ríka áherslu á að við vöndum okkur, stjórnum öllum æfingum og gerum þær rólega því annars er meiri hætta á meiðslum. Svo gerum við mjög mikið af svokölluðum styrktarteygjum,“ lýsir Ebba.

Gengur í barndóm

Sumar æfingarnar segist hún ekki hafa gert síðan á barnsaldri og líður henni því oft eins og hún sé bara að leika sér. „Á einhverjum tímapunkti í lífinu hættir maður því sem er auðvitað alger vitleysa.“ Ebba Guðný segist hafa öðlast aukinn liðleika og styrk eftir að hún byrjaði í hreyfiflæði og sé betri í bakinu. „Það er mjög gaman að finna það. Sérstaklega með hækkandi aldri.“ Aðspurð segist hún til að mynda næstum því komast í splitt. „Ég er þó engin fyrirmyndarnemandi. Ég mæti oftast bara tvisvar sinnum í viku og læt það duga. Ég væri eflaust orðin miklu betri ef ég mætti oftar.“

Hafliði, sonur Ebbu, æfir líka. Hann hefur öðlast aukinn styrk og liðleika og líkamsbeitingin er betri. Æfingarnar gagnast honum í fótbolta sem er hans líf og yndi.

Hjálpar Hafliða í boltanum

Hafliði, sonur Ebbu, hefur nú fylgt móður sinni eftir og byrjaði í einkatímum í hreyfiflæði fyrir ári, en hann er fótalaus. „Hann hefur tekið miklum framförum í liðleika, styrk og líkamsbeitingu. Hafliði elskar fótbolta og æfir hann stíft. Hann er sérlega samvinnuþýður þegar kemur að æfingum sem hjálpa honum að bæta sig í boltanum,“ segir Ebba. „Einar er líka sniðugur að vekja áhuga hans á alls konar erfiðum teygjum með því að útskýra fyrir honum hversu miklu máli þær skipta til að geta sparkað fast, án þess að togna, og hlaupið hraðar.“ Ebba segir Hafliða ánægðan í tímunum og að hann finni sjálfur mikinn mun. Hún segir Einar alltaf hafa sagt að fótaleysi Hafliða eigi ekki að koma í veg fyrir að hann geti gert það sem hann langar til. „Hann lætur hann gera æfingar í samræmi við það og gefur honum engin grið.“

Með ýmis járn í eldinum

Ebba Guðný hefur lengi verið mjög meðvituð um heilsuna og er ánægð með að hafa fundið líkamsrækt við sitt hæfi. Hún heldur mikið af heilsufyrirlestrum, vítt og breitt. „Þeir fjalla um hvernig maður getur á einfaldan hátt gert eitt og annað til að bæta heilsu sína og þeirra sem maður elskar. Svo reyni ég að blogga á Facebook og vefsíðunni minni (pureebba.com) ef tími gefst til og mér finnst ég hafa eitthvað fram að færa.“ Aðspurð segist Ebba vera byrjuð að skrifa fleiri matreiðsluþætti fyrir sjónvarp en eins og stendur liggur ekki fyrir hvenær þeir fara í framleiðslu.

SVANSVOTTUN ER FRAMTÍÐIN

Við hjálpum þér að fá vottun
Við höfum reynsluna

- Vertu fyrirmynd
- Hugsaðu um náttúruna
- Svansvottun er samkeppnisforskot

vkg@simnet.is
S. 649 3771
VKG RÁÐGJÖF

Heilsaðu hamingjunni

Solaray er hágæða vítamín– og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Finndu þinn sólargeisla í næstu heilsuvöruverslun eða apóteki.

Áramótaheit ársins 2017

Fjölmargir nýta áramótin til að stíga á stokk og strengja heit fyrir komandi ár. Meðan sumir stefna á bætta heilsu vilja aðrir ná betra andlegu jafnvægi eða setja sér markmið um að láta drauma rætast. Fréttablaðið fékk nokkra einstaklinga sem þekktir eru fyrir heilsusamlegt líferni og árangur á íþróttasviðinu til að segja frá sínum áramótaheitum og markmiðum fyrir árið 2017.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Kominn tími á áramótaheit

Þorgrímur Þráinsson
rithöfundur

Ég minnist þess ekki að hafa strengt áramótaheit. En það er tímabært að gera það núna því ræktin hefur algjörlega setið á hakanum. Vinnan slítur daginn óþægilega mikið í sundur. Á morgun segir sá lati þannig að þetta er dagurinn. Og það verður ekki aftur snúið.

Lætur gott af sér leiða

Unnur Pálmarsdóttir
einkaþjálfari

Ég hef yfirleitt strengt áramótaheit en gerði það reyndar ekki fyrir árið 2016. Áramótaheitin fyrir 2017 eru að láta gott af mér leiða í lífi og starfi, klára mastersritgerðina mína í mannauðsstjórnun við Háskóla Íslands og huga vel að líkama og sál. Já, og ferðast meira innanlands. Það er ávallt gott að horfa björtum augum til framtíðar, vera þakklátur og njóta líðandi stundar á nýju og orkumiklu heilsuári 2017.

Setur sér langtímamarkmið

Hrafnhildur Hauksdóttir
knattspyrnukona

Ég strengi yfirleitt engin sérstök áramótaheit en ég er dugleg að setja mér markmið, bæði lang- og skammtíma. Fyrir 2017 er markmiðið að æfa vel og komast á lokakeppni EM í knattspyrnu þannig að ætli það geti ekki verið nokkurs konar áramótaheit.

20 hlutir sem mig langar að gera á árinu

Ragna Ingólfs
badmintonkona

Ég hef ekki beint unnið áramótaheit, en ég hef lifað eftir markmiðasetningu frá því ég var lítil og sett mér markmið í badminton. Á seinni árum hef ég gefið mér tíma í kringum áramót til að setja mér ákveðin markmið fyrir árið. Ég er til dæmis yfirleitt með lista yfir 20 hluti sem mig langar að gera á árinu. Þar kennir ýmissa grasa eins og „að spila á Meistaramótinu í golfi“ og „fara í frí í Ófeigsfjörð“. Stundum næ ég að klára hlutina á listanum á árinu, en stundum ekki. En mér finnst gott að hafa yfirsýnina yfir það sem mig langar að gera.

Setur sér hegðunarmarkmið

Ragnhildur Þórðardóttir/Ragga Nagli *einkaþjálfari*

Ég strengi áramótaheit en yfirleitt tengjast þau ekkert hreyfingu og mataræði eins og hjá svo mörgum þar sem ég er pervertískur heilsumelur. Eins set ég mér ekki útkomumarkmið, heldur meira hegðunarmarkmið. Í fyrra setti ég mér það markmið að brosa meira og ég held að ég hafi staðið við það enda eru klárlega komnar fleiri hrukkur í smettið. Ég er enn þá að melta með mér áramótaheitið fyrir 2017 en það mun klárlega fela í sér hvernig ég geti orðið betri manneskja.

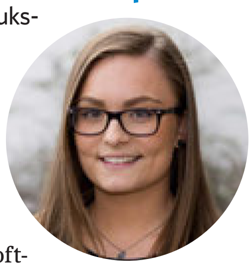
Eykur orkuna

Freyr Alexandersson
landsliðsþjálfari kvenna í knattspyrnu

Ég set mér yfirleitt markmið fyrir hvert ár í hinum ýmsu málaflokkum í kringum áramót. Ætli við getum ekki flokkað það sem nútíma áramótaheit. Markmiðin fyrir 2017 eru nokkur og persónuleg sum. Það sem kemst kannski næst því að flokkast sem áramótaheit er að ég ætla að hafa hreyfinguna reglulegri og finna þar leið til þess að auka orkuna hjá mér.

Duglegri að nota tannþráð

Fanney Hauksdóttir
kraftlyftingakona



Ég strengi yfirleitt áramótaheit. Þetta eru oftast persónuleg markmið sem ég hef út af fyrir mig. Það er alltaf gott að ganga inn í nýtt ár með ný markmið sem maður getur unnið að jafnt og þétt. Á árinu 2017 langar mig að bæta mig í klassískri bekkpressu, bæta mitt eigið Íslands- og Norðurlandamet. Svo er klassískt að ætla að vera duglegri að nota tannþráð og læra jafnt og þétt yfir önnina en ekki bara rétt í lokin.

» Það er alltaf gott að ganga inn í nýtt ár með ný markmið.

Rífðu þig í gang

Engifer hefur verið notað til heilsueflingar í þúsundir ára en það hefur meðal annars góð áhrif á brennslu og meltingu, dregur úr bólgum, ógleði og verkjum og linar hósta og særindi í hálsi. Fyrst og fremst er það þó bragðgott og hressandi og tilvalið að skvetta því í sig áður en haldið er út í daginn. Þennan drykk má ýmist drekka volgan eða kæla niður með ísmolum. Það má þess vegna hella honum í ferðamál og hafa hann meðferðis út daginn.

Hressandi engiferte

2½ bolli soðið vatn
1 sítróna
2 cm engifer
túrmerik á hnífsoddi
2 tsk. hunang (valfrjálst)

Sjóðið vatnið í potti. Slökkvið undir. Skerið hýðið af engiferinu og rífið ofan í vatnið, skerið sítrónuna í sneiðar og bætið við ásamt túrmeriki. Látið taka sig í 30 mínútur. Síið í gegnum sigti og bragðbætið með hunangi ef vill.

GRÆNT OG GOTT
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Grænmetisréttirnir frá Hälsans Kök eru ljúffengur og hollur valkostur sem innihalda ekki kjöt. Vörurnar hafa allar verið foreldaðar og því er bæði einfalt og fljótlegt að matreiða þær.

TAKTU VEGANÚAR MEÐ TROMPI MEÐ HÄLSANS KÖK!

ÁN ALLRA AUKAEFNA
100% grænmeti
ÁN MSG

PIPAR\TBWA • SÍA

PRÓTEINRÍKT OG FITULÍTIÐ

Úrval ljúffengra rétta

Hälsans Kök hefur framleitt bragðgóða og holla grænmetisrétti í yfir 46 ár. Þú færð vörurnar frá Hälsans Kök m.a. í Krónunni, Bónus, Nóatúni, Fjarðarkaupum, Víði og Hagkaup.

Vörur sem innihalda egg og mjólkurvörur.

Hälsans Kök®
SINCE 1969

Hönd í hönd í mark – skellihlæjandi

Hlaupahópur Þríþrautarfélags Kópavogs, eða Þríkó, tekur árlega þátt í Gamlárshlaupi ÍTR. Þau hlaupa að sjálfsögðu í búningum og leggja mikinn metnað í múnderinguna. Sigurrós Hallgrímsdóttir segir ómissandi að enda árið á góðu hlaupi. Gleðin sé jafnan við völd.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Við höfum yfirleitt verið með eitthvert þema í búningunum gegnum árin og þá ýmist komið saman og búið til búningana í sameiningu eða bara ákveðið að kaupa eitthvað. Í fyrra vorum við Hvar er Valli. Það hittumst við heima hjá einni og máluðum rendur á boli. Það er mikil stemming í þessu og alveg ómissandi að fara í þetta hlaup,“ segir Sigurrós Hallgrímsdóttir, hlaupari og meðlimur hlaupahóps Þríkó.

Hún segir löngu búið að ákveða búningaþemað fyrir hlaupið í ár en það sé leyndarmál. „Það verður ekki gefið upp. Það verða ekki allir eins klæddir en þó undir sama þema,“ segir hún enda sé þetta hlaup til gamans.

„Það er undantekning ef einhver er ekki í búningi í þessu hlaupi. Það eru nánast allir með og búningagleðin eykst bara með hverju árinu, fólk er „all in“ í þessu,“ segir Sigurrós.

Er kannski einhver samkeppni milli hópa í búningagerð? „Ja, ekki opinberlega en það er alveg klárlega keppni í þessu,“ segir hún sposk.

Liðið hljóp sem Valli, úr bókunum Hvar er Valli, í fyrra og komu hönd í hönd í mark. MYND/SIGURRÓS HALLGRÍMSDÓTTIR

Hresst lið eftir vel heppnað hlaup.

„Það er frábær skemmtun að enda árið á þessu hlaupi og stundum höfum við hist á eftir og fengið okkur kakó, eða skálað í freyðivíni. Þetta snýst um að hafa gaman saman og stundum höfum við meira að segja leiðst í mark skellihlæjandi,“ segir hún.

Í Þríþrautarfélagi Kópavogs eru um hundrað og fimmtíu manns en ekki eru allir virkir í hlaupahópnum. Sigurrós segir þau hittast þrisvar til fjórum sinnum í viku og hlaupa og jafnvel oftar ef verið sé að æfa fyrir maraþon og lengri hlaup. Hún segir félagsskapinn góðan.

„Þetta er skemmtilegasti hlaupahópurinn. Við erum einmitt nýbúin í árlegu kakóhlaupi en það er hefð sem við komum á fyrir nokkrum árum. Þá hlaupum við um bæinn og skoðum jólaljósin og tökum síðan lúr. Svo endum við í kakói á Kjarvalsstöðum og mikil stemming. Þessi hópur er fyrir alla, seina og fljóta. Við tökum okkur ekki of hátíðlega, nema þegar það á við.“

Kakóhlaupið er árleg hefð á aðventunni. Þá hleypur hópurinn um bæinn, skoðar jólaljósin og endar á Kjarvalsstöðum í heitum drykk.

BAKLEIKFIMI, DANS- & MÚSIKLEIKFIMI
Undir leiðsögn sjúkraþjálfara
í Heilsuborg, Faxafeni 14.

Þriðju- og fimmtudaga
kl. 12.05, 16.20 og 17.20.
Upplýsingar og skráning á
www.bakleikfimi.is

BREIÐU BÖKIN

Gott fyrir slitgigtina

Glucomed töflur frá Icepharma innihalda glúkósamín sem dregur úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. Þær fást án lyfseðils í apótekum.

„Slitgigt í hné er algengur gigtsjúkdómur og eykst tíðnin með hækkandi aldri. Helstu einkenni geta meðal annars verið liðverkir og stirðleiki þegar fólk hefur verið lengi í kyrrstöðu“, segir Klara Sveinsdóttir, lyfjafræðingur hjá Icepharma.

Glucomed er lyf sem fæst án lyfseðils í apótekum og er ætlað fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné.

Hver tafla inniheldur sem samsvarar 625 mg af glúkósamíni og er dagskammturinn tvær töflur á dag til að draga úr einkennum. Hver pakkning af Glucomed inniheldur 60 töflur.

Glúkósamín er efni sem er til staðar í brjóski og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt fram á að glúkósamín örvar myndun brjósks og hýalúrónsýru en hýalúrónsýra er smurefni liða.

Glucomed hefur verið fáanlegt á Íslandi síðan 2006 og fæst í flestum apótekum.

Ábending: Glucomed inniheldur glúkósamín og er ætlað fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. **Skammtar, fullorðnir og aldraðir:** Tvær töflur einu sinni á dag. **Ekki má nota lyfið:** ef ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju hjálparefnanna er til staðar. Ekki má gefa fólki með ofnæmi fyrir skelfiski Glucomed, þar sem virka efnið er fengið úr skelfiski. **Varúðarreglur:** Sjúklingar með skert sykurþol, með þekkan áhættuþátt fyrir hjarta og æðasjúkdómum eða astma þurfa að vera á varðbergi hvort sjúkdómseinkenni versni. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki liggja fyrir fullnægjandi rannsóknarniðurstöður um notkun Glucomed á meðgöngu eða meðan á brjóstagjöf stendur. Glucomed skal því ekki nota á meðgöngu né meðan á brjóstagjöf stendur. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur, þreyta, ógleði, kviðverkir, meltingartregða, niðurgangur og hægðatregða. **Markaðsleyfishafi:** Laboratoires Expanscience
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.serlyfjaskrá.is nr.auglýsingar.LAB161201

Nauðsynleg fyrir líkamann

Margir fá ekki nóg af steinefnum úr fæðunni. Steinefnin magnesíum og kísil má fá í duftformi sem blanda á í vatn eða annan vökva. Næringarþerapisti segir það gagnast mörgum vel en magnesíum og kísill gegna ýmsum hlutverkum og eru líkamanum nauðsynleg.

Magnesíum og kísill eru steinefni sem eru líkamanum nauðsynleg. Að sögn Aspar Viðarsdóttur næringarþerapista fær fólk oft ekki nóg af steinefnum úr fæðunni. „Magnesíum kemur við sögu í yfir þrjú hundruð efnahvörfum og er nauðsynlegt fyrir öll kerfi líkamans. Það er til dæmis nauðsynlegt fyrir virkni vöðva, og þá einkum vöðvaslökun, virkni tauga, aðallega taugaslökun, orkuvinnslu hverrar einustu frumu líkamans og eðlilega starfsemi hjarta og æðakerfis. Það gegnir mikilvægu hlutverki í að viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi og auk þess spilar það mikilvæga rullu í beinheilsu við að tryggja eðlilega beinþéttni og endurnýjun beina,“ útskýrir hún.

Ösp Viðarsdóttur næringarþerapisti segir fólk oft ekki fá nóg af steinefnum úr fæðunni og þá sé Magnesíum sítrat í duftformi og Kísillinn frá Purelife sem er leyst upp í vatni góð lausn. MYND/ANTON BRINK

Gott gegn streitu

Magnesíum sítrat í duftformi sem er leyst upp í vatni er góð lausn fyrir þá sem ekki fá nóg af magnesíum úr fæðunni. „Þannig fæst góð upptaka og magnesíumið nýtist hratt og vel í líkamanum. Magnesíum Slökun þykir meðal annars gagnast vel við streitu, svefntruflunum, sinadrætti, fótaóeirð og hægðatregðu,“ segir Ösp og bætir við að mikilvægt sé þó að taka ekki of mikið inn af magnesíum í fyrstu. „Það er nóg að setja hálfa til eina teskeið í heitt vatn, svo má auka skammtinn smátt og smátt í þrjár teskeiðar eftir þörfum. Þetta er vegna þess að of stór skammtur í byrjun getur valdið niðurgangi. Það má taka þetta hvenær sem er dagsins en það getur verið gott að gera það á kvöldin vegna slakandi áhrifanna.“

Gleymda steinefnið

Kísill er líkamanum nauðsynlegur, eins og magnesíum, og er kísill þriðja algengasta snefilsteinefni líkamans á eftir járni og sinki. „Í dag er stundum talað um kísil sem gleymda steinefnið vegna þess hve litla athygli það hefur fengið í næringarumræðunni. Því hefur verið haldið fram að við fáum nóg úr fæðu og drykkjarvatni en margt bendir til þess að margir líði kísil skort,“ lýsir Ösp og segir hún ástæðuna fyrir því líklega vera ónóga neyslu matvæla sem innihalda mestan kísil, grænmetis og ávaxta, og að þessi sömu matvæli innihaldi ekki það magn kísils sem þau ættu að gera vegna þess að þau eru oft ræktuð í næringarsnauðum jarðvegi. „Það kemur betur og betur í ljós hvað kísill gegnir mörgum störfum í líkamanum og hve nauðsynlegur hann er líkamanum til að starfa rétt og því mikilvægt að huga að þessu mikilvæga steinefni.“

Kísillinn frá Purelife er örfínt, bragðlaust duft sem blanda má í vatn, safa, þeyting eða hvað sem hugurinn girnist. Ösp nefnir að íþróttafólki og þeim sem stunda mikla hreyfingu, þeim sem vilji styrkja hár, húð og neglur og þeim sem vilji huga að beinheilsunni gæti gagnast að taka kísil. „Kísill er góður fyrir hár, húð, neglur, bein og liði og í raun ómissandi uppbyggingarefni þessara vefja. Margir finna jákvæðan mun á meltingunni þegar þeir fá nóg af kísli og svo er hann góður fyrir heilastarfsemina en rannsóknir hafa sýnt fram á að kísill getur komið í veg fyrir uppsöfnun áls í heilanum og þannig varið hann fyrir hrörnun. Að auki er hann mikilvægt uppbyggingarefni æðaveggja og á þannig þátt í að halda æðunum heilbrigðum.“

Vörurnar fást hjá Mamma veit best, heilsubúðum og apótekum um allt land. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni mammaveitbest.is

Jurtirnar hjálpa

Jurtir geta hjálpað líkamanum og nært, grætt, styrkt og örvað. Hjá Kollu í Jurtaapótekinu má fá jurtir sem hafa góð áhrif gegn hinum ýmsu kvillum.

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir segir hægt að nota jurtir til að hjálpa líkamanum við að gera það sem hann á að gera. „Jurtir eru ótrúlegar, þær innihalda margs konar lífvænleg efni. Með þessum efnum næra þær, græða, styrkja, örva og eru sterkar, mildar eða þar á milli. Jurtir geta stundum komið í staðinn fyrir lyf, en þá skal ávallt ráðfæra sig við grasalækni eða lækni,“ útskýrir hún og bætir við að annars sé nú betra að byrja að nota jurtir áður en í óefni er komið.

„Ég fæ oft til mín fólk sem er fullt af streitu en því fylgir oft að hreinsilíffæri þeirra eru þreytt. Suttungamjöður er blóðhreinsiblanda sem gott er að taka til að létta á lifur, nýrum og sogæðakerfi. Hún inniheldur mjólkurþistil, króklöppu, spírúlínu, klóelftingu, brenninetlu og cayenne-pipar.“

Kolbrún bendir fólki sem langar til að taka til í mataræðinu eftir jólin á að það sé gott að nota Suttungamjöðinn. „Þannig er auðveldara að hætta í sykri, kaffi eða einhverri annarri vitleysu sem þið stundið,“ segir hún brosandi og heldur áfram: „Það er líka til önnur blanda sem heitir Vaðgelmir og er til að hreinsa ristilinn. Í honum eru jurtir eins og negull, til að sótthreinsa meltingarveginn, leir, þari, husk sem einnig hreinsar meltingarveginn, og fleiri jurtir. Gott er að taka þessar tvær blöndur saman og taka þær í einn til þrjá mánuði. Fyrst þegar fólk byrjar að taka svona hreinsijurtir þá finnur það þegar allt fer af stað í líkamanum. Fyrstu dagana getur maður orðið aðeins þreyttari þegar er að kvikna á öllu en svo fer líkaminn í jafnvægi og eftir það er allt bara upp á við.“

Kolbrún grasalæknir segir jurtir geta hjálpað líkamanum við að gera það sem hann á að gera. MYND/EYÞÓR

> **Jurtir eru alveg ótrúlegar, þær innihalda margs konar lífvænleg efni. Með þessum efnum næra þær, græða, styrkja, örva og eru ýmist sterkar, mildar eða þar á milli.**
>
> *Kolbrún Björnsdóttir*

Kolbrún tiltekur nokkrar jurtir í viðbót sem geta haft góð áhrif á fólk. „Glaður er jurtablanda sem virkar gegn vægu þunglyndi eða depurð. Hún inniheldur burnirót, járnurt, hjartafró, rósmarín og hafra. Þessar jurtir ýmist næra taugakerfið, örva það eða styrkja. Það tekur um það bil þrjár vikur fyrir jurtablönduna að virka. Magni er svo jurtablanda fyrir fólk sem er undir mikilli streitu sem mér finnst eiga við um nánast níutíu prósent af fólki sem ég hitti á stofunni minni. Í Magna eru jurtir sem eru styrkjandi fyrir nýrnahetturnar og orkugefandi, svo sem schizandra, sarsaparilla, kínversk hvönn, rósmarín, síberíuginseng og fleiri styrkjandi jurtir,“ lýsir Kolbrún og nefnir að hægt sé að lesa betur um hvað jurtablöndurnar gera á heimasíðunni www.jurtaapotek.is.

Hún bætir við að langmest af jurtum sem notaðar eru í Jurtaapótekinu sé lífrænt ræktað. „Og ekki bara það heldur eru þær mjög ferskar sem þýðir meiri virkni. Hylkin eru grænmetishylki og svo notum við að sjálfsögðu engin fylliefni.“

Námskeið

11. janúar
miðvikudagur kl. 18:30-21:30
„Nærandi líf“ - hvernig gerir þú það?

25. janúar
miðvikudagur kl. 18:30-21:30
Lífstíll fyrir fólk með bólgur

Kolbrún grasalæknir kennir

JURTAAPOTEK
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

Skipholt 33 • www.jurtaapotek.is
jurtaapotek@jurtaapotek.is

ALVÖRU Turmerik drykkur
– Tvær bragðtegundir

- Dregur úr bólgum í líkamanum
- Öflug andoxun
- Aukin virkni lifrar
- Bætir hlutfallið á milli góða og vonda kólesterólsins í blóðinu

isqueeze Turmeric drykkurinn

Fæst í Hagkaup, Víði, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Iceland og 10-11

Mæðgurnar Erna Arnardóttir (t.v.) og Edith Gunnarsdóttir hófu að ganga saman árið 2009 og hafa varla stoppað síðan. Hér eru þær saman á göngu yfir Fimmvörðuháls sumarið 2015.

Endalaus vellíðan og gleði á fjöllum

Mæðgurnar **Edith Gunnarsdóttir** og **Erna Arnardóttir** hafa gengið á flesta jökla og hæstu fjöll landsins síðan þær hófu að ganga saman 2009. Samverustundir mæðgnanna eru ómetanlegar og hafa gert samband þeirra mjög náið.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Samverustundir með fjölskyldumeðlimum á fjöllum og í gönguferðum eru ómetanlegar og geta skapað minningar sem endast alla ævina. Það færist sífellt í vöxt að foreldrar stundi göngur og fjallaklifur með börnum sínum og það hafa þær Edith Gunnarsdóttir, og móðir hennar, Erna Arnardóttir, gert í nokkur ár.

Upphafið má rekja til saumaklúbbs Edithar sem ákvað að ganga Fimmvörðuhálsinn sumarið 2009 með Ferðafélagi Íslands (FÍ) en móðir hennar ákvað að koma með. „Eftir það varð ekki aftur snúið enda féllum við algjörlega fyrir útiverunni og náttúrufegurðinni. Næsta skref var að fara í styttri ferðir með ýmsum gönguklúbbum og í janúar 2013 skráðum við okkur í verkefnið 52 fjöll á einu ári. Þar var gengið á eitt fjall í viku í eitt ár og gengum við á hin ýmsu fjöll á landinu ásamt Snæfellsjökli, Eyjafjallajökli og Hvannadalshnúk."

Mæðgurnar voru þó hvergi hættar heldur bara rétt að byrja segir Edith. „Við gengum með nokkrum hópum næstu árin og enduðum svo í hópi innan FÍ sem kallast Alla leið en þar erum við búnar að vera síðustu ár. Á þessu tímabili höfum við gengið á flesta jökla og hæstu fjöll landsins."

Nánar stundir

Og samverustundirnar með móðurinni er ómetanlegar segir Edith. „Þetta verða oft frekar nánar stundir og það er mikið spjallað um heima og geima. Það er frábært að eiga sameiginlegt áhugamál með mömmu og ég tala nú ekki um hversu heilbrigt þetta er. Þú ert bæði að bæta hreysti og sambönd við fjölskyldumeðlimi. Þetta sameiginlega áhugamál hefur gert samband okkar mjög náið og er mamma ein af bestu vinkonum mínum. Ég mæli hiklaust með því að mæðgur, feðgar, mæðgin og feðgin skrái sig saman í gönguhóp og njóti samvista í fallegu umhverfi."

Mættar upp á hæsta tind landsins, Hvannadalshnjúk, í fallegu skyggni fyrr á árinu.

> Þetta verða oft frekar nánar stundir og það er mikið spjallað um heima og geima.
>
> *Edith Gunnarsdóttir*

Hún segir íslenska náttúrufegurð sem hægt er að verða vitni að á þessu fjallabrölti vera stórkostlega. „Ég segi alltaf að það jafnast ekkert á við útsýni af íslenskum fjöllum og skiptir þá engu máli hvaða árstími er. Einnig hef ég líka komist að því að það er ekki endilega áfangastaðurinn sem er málið heldur ferðalagið. Maður kynnist ógrynni af fólki sem kemur alls staðar að úr þjóðfélaginu í þessum ferðum og húmorinn er aldrei langt undan. Fjallgöngur eru eitt af því sem mér finnst mest nærandi fyrir líkama og sál og ég tala nú ekki um hreystina sem þú færð í kaupbæti. Endalaus vellíðan og gleði eftir góða göngu."

Þyngist smátt og smátt

Sjálf tók Edith þetta skrefinu lengra því í dag er hún einn af leiðsögumönnum í hópnum Alla leið og að sjálfsögðu gengur mamma hennar með. Hópurinn fer á fullt í byrjun í janúar þar sem bæði verður boðið upp á styttri kvöldgöngur og lengri helgargöngur. „Við byrjum rólega á minni fjöllum og svo eykst erfiðleikastig fjallanna eftir því sem á líður og síðan endum við á jökli í maí. Gengið er annan hvern mánudag og annan hvern laugardag auk þrekæfinga á þriðjudögum. Síðan er val um hvort er farið á Hvannadalshnjúk, Hrútfjallstinda, Eyjafjallajökul eða Birnudalstind í maí og júní. En að sjálfsögu er engin krafa um að gengið sé á jöklana en einnig verður í boði að ganga þá alla. Í prógramminu eru líka fræðslukvöld um ferðamennsku á fjöllum, næringu, búnað, jöklabúnað og jöklagöngur. Það verður kynningarfundur 10. janúar og hvet ég bara alla áhugasama til að mæta."

Tilboðsverð kr. 98.992,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta á meðan birgðir endast

Kælitækni

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

OTA

SOL GRYN®

Holl, ristuð hafragrjón

VELDU HEILKORN

HAFRATREFJAR LÆKKA KÓLESTERÓL

SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ

Hollar og einfaldar að gera

Vefjur eru hinn fullkomni matur til að borða á ferðinni, hollar og nokkurn veginn lausar við subbuskap ef þeim er rúllað vel upp og innihaldið lokað vel og vandlega inni. Ekki skemmir svo fyrir að þær er auðvelt og fljótlegt að gera. Hér eru uppskriftir að nokkrum mismunandi vefjum, með túnfiski, kjúklingi og kjúklingahummus en vefjurnar eiga það sameiginlegt að vera einfaldar, hollar og góðar.

Kjúklingahummusvefjur (þrjár vefjur)

Þessar vefjur með hummus og kjúklingi er sérstaklega einfalt að gera enda aðeins þrjú hráefni sem unnið er með. Auka má fjölbreytnina með því að nota mismunandi hummus í hvert skipti.

1 bolli eldaður kjúklingur, rifinn eða skorinn í teninga
½ bolli hummus (að eigin vali)
3 heilhveiti-tortillakökur

Blandið saman hummus og kjúklingi í skál, dreifið á tortillurnar og rúllið vel upp. Kjúklingahummusinn má svo að sjálfsögðu nota á brauð eða kex.

Kjúklingahummusvefjur er auðvelt að gera.

Túnfiskvefja (ein vefja)

Vefja fyllt með túnfiski, avókadó-tahini-ídýfu, káli, gúrku og papriku er ljúffeng og gott er að gæða sér á henni við hvers kyns tilefni.

1 stór heilhveiti tortilla kaka
2-3 msk. avókadó-tahini-ídýfa (sjá uppskrift hér að neðan)
1 dós túnfiskur
3 romaine-salatblöð
¼ af agúrku
½ paprika

Útbúið avókadó-tahini-ídýfuna. Skolið og skerið papriku og agúrku í þunnar sneiðar. Skolið og þurrkið salatið. Leggið tortilluna á bökunarpappír og smyrjið avókadó-tahini-ídýfunni á helming tortillunnar.

Setjið salat, túnfisk, agúrku og papriku á ídýfuna. Rúllið öllu saman inn í tortilluna, vefjið hana svo inn í bökunarpappírinn og lokið á báðum endum. Skerið í miðju og njótið.

Avókadó-tahini ídýfa

1 tsk. salt
1 tsk. ólífuolía
2 avókadó
3 tsk. tahini
Safi úr einu súraldini (lime)
½ bolli kóríander-laufblöð
1 klípa kúmen

Setið allt saman í matvinnsluvél og blandið þar til orðið mjög mjúkt (í um það bil fimm mínútur).

Kjúklingasalatvefjur (fyrir fjóra)

Þessar vefjur tekur aðeins um fimmtán mínútur að gera og eru þær kjörnar sem hollt nesti. Þær eru auk þess mjög gómsætar.

450 g rifinn kjúklingur
1 tsk. ólífuolía
2 tsk. red curry paste
1 tsk. saxaður engifer
4 hvítlauksgeirar, saxaðir
1 rauð paprika, þunnt skorin
4 vorlaukar, saxaðir
1 bolli saxað hvítkál
¼ bolli hoisin-sósa
Salt og pipar eftir smekk
5 basilíkulauf, söxuð
½ jöklasalatshaus

Hitið ólífuolíu á pönnu þar til hún er mjög heit. Brúnið kjúklinginn á pönnunni og hrærið í á meðan. Bætið við red curry paste, engifer, hvítlauk, papriku og hvítkáli og hræristeikið í aðrar þrjár mínútur.

Bætið svo við hoisin-sósu og lauk og látið allt veltast vel um. Takið af hitanum, bætið basilíku við og veltið aftur.

Setjið svo kjúklingablönduna á salatblöð og brjótið þau saman eins og tortillu.

Túnfiskvefjur eru ljúffengar og gott er að gæða sér á þeim við hvers kyns tilefni.

Kjúklinga salatvefjurnar eru sérstaklega hollar og góðar.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Hollusturéttir

við allra hæfi

Með viðbættu OMEGA-3

Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbætts sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetispottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3.** Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggi.

Glútenfríir kartöfluklattar

Kartöfluklattar eru algeng máltíð víða um heim og þá oft borðaðir annaðhvort með sýrðum rjóma eða eplamauki. Hér er uppskrift að klassískum en glútenlausum kartöfluklöttum sem fengin er af vefsíðu Lexi's Clean Kitchen þar sem finna má ýmsar heilsusamlegar uppskriftir.

6 kartöflur
2 laukar
2 hvítlauksrif, rifin
2 egg
1 eggjahvíta
6 msk. örvarrót (arrow root)*
2 tsk. fínt sjávarsalt
½ tsk. pipar
½ bolli olía að eigin vali.

Skrælið og rífið niður kartöflurnar. Rífið niður laukana. Blandið og setjið í fínt sigti sem fóðrað er með grisju. Reynið að ná sem mestum vökva úr blöndunni. Setjið síðan í stóra skál, bætið við rifnum hvítlauk, eggjum, örvarrót, salti og pipar. Blandið vel.
Setjið olíu í pönnu og hitið. Búið til klatta úr blöndunni og steikið þá á pönnunni þangað til þeir eru ljósbrúnir á báðum hliðum, um 3-4 mínútur á hvorri hlið.

Gott að eiga félaga í ræktinni

Það er margsannað að góður ræktarfélagi heldur líkamsræktariðkanda frekar við efnið. Hér eru nokkrar ástæður fyrir því að rækta sambandið við ræktarfélagann.

1. Hann hjálpar þér að ná markmiðum þínum.
2. Hann gerir það að verkum að þú sleppir síður úr æfingum.
3. Hann gerir æfingarnar skemmtilegri.
4. Hann gerir það að verkum að þú prófar frekar eitthvað nýtt.
5. Æfingarnar verða fjölbreyttari.
6. Hann hvetur þig áfram og styður þig.
7. Smávegis samkeppni ykkar á milli ýtir þér áfram.
8. Æfingarnar verða öruggari. Hann kemur mögulega auga á ef þú gerir eitthvað rangt. Það er líka öruggara að skokka eða hreyfa sig saman ef eitthvað kemur upp á.

ÍS Í HOLLARI KANTINUM

Þegar þörfin fyrir að fá sér eitthvað gómsætt hellist yfir er gott að geta valið einhvern hollari kost en sælgæti eða annað ljúfmeti sem er sneisafullt af sykri. Heimagerður ís gæti verið lausnin í þessu tilfelli en þennan ljúffenga sítrónuís er auðvelt að gera því í honum eru aðeins fimm hráefni. Sykurmagnið er minna en í venjulegum ís og hægt að draga enn meira úr því ef vill.

1½ bolli sykur
1 bolli ferskur sítrónusafi
3 bollar nýmjólk
1 bolli rjómi
2 bollar létt súrmjólk

Blandið saman sykri og sítrónusafa í stórri skál og hrærið þar til sykurinn hefur leyst upp. Bætið við rjóma, mjólk og súrmjólk. Hellið blöndunni í form sem má setja í frysti, setjið svo í frysti og geymið þar í að minnsta kosti klukkutíma eða þar til ísinn er orðinn stífur.

Gleðilegt nýtt dansár!
Innritun fyrir vorönn stendur yfir á www.jsb.is

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

Jazzballett
Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri.
Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri.
Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði.
Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.

Forskóli fyrir 3-5 ára
Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára.
Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.
Kennt er 1x í viku.

Nám og kennsla
Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.
Kennslustaðir: Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Kennsla hefst 9. janúar
Rafræn skráning á jsb.is
Nánari upplýsingar í síma 581 3730.

Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar

Viltu gerast vinur JSB?
Danslistarskóli JSB er á facebook

JSB DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga án fyrirvara á verði og búnaði.

***Ríkulegur búnaður:** Leður og Alcantara innrétting, leiðsögukerfi með Íslandskorti, 20" RS Spider Platinum álfelgur, rafdrifin GTS sportsæti, stillanlegur forhitari, Bi-Xenon framljós með beygju, BOSE® 665 watta hljóðkerfi, stillanleg fjöðrun (PASM), hiti í framsætum, 8 gíra sjálfskipting með skiptingu í stýri, Porsche ferðahleðslustöð, Privacy glass (litað gler), tvöföld sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, rafdrifinn afturhleri, samlitir brettakantar, svartir háglans gluggalistar, skriðstillir (Cruise Control), upplýstir sílsalistar, Porsche merki greypt í höfuðpúða, sjálfvirk birtustilling spegla, felgumiðjur með Porsche logo í lit, PCM, Porsche Connect Plus, o.m.fl.

Við hættum ekki að leika okkur af því við verðum gömul. Við verðum gömul af því við hættum að leika okkur.

Porsche hefur hlotið titilinn besta bílamerkið (Corporate Brand) í Evrópu í flokki sportbílaframleiðenda. Að baki því liggur sú frumkvöðlamenning sem er rótgróin hjá verkfræðingum Porsche. Á síðustu árum hefur þróun á Plug-In E-Hybrid vélum hjá Porsche vakið heimsathygli og lausnirnar skipað þeim í fremstu röð á þessu sviði. Nú hefur Cayenne S E-Hybrid, Platinum Edition, litið dagsins ljós í nýrri rafmagns útgáfu og ber hann orðstír Porsche fagurt vitni. Hann er bókstaflega hlaðinn búnaði og býðst á sérlega hagstæðu verði.

Rafmagns Porsche Cayenne S E-Hybrid Platinum Edition
Verð: 11.950 þús. kr.*

Porsche Cayenne S E-Hybrid Platinum
416 hestöfl | 590Nm tog
Hröðun 5.9 sek. 0-100 km/klst.

PORSCHE

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Porsche á Íslandi • Bílabúð Benna
Vagnhöfða 23 | 110 Reykjavík | S: 590 2000
www.benni.is | www.porsche.is

Opnunartími
Virka daga frá 9:00 til 18:00

„Ef ég ætti að setja mig í einhvern flokk myndi ég örugglega segja „western-romantic glimmer-goth“. En sá flokkur er sennilega ekki til.“

„Ég er mest fyrir dökka og hálfdrungalega förðun,“ segir Birna Jódís Magnúsdóttir en hún bloggar um förðun á Kalon.is

SANSERAÐ SÓLARPÚÐUR ELDIST ILLA

Birna Jódís Magnúsdóttir, eða **Birna Magg,** hefur bloggað um förðun og fleira á Kalon.is frá því í vor. Hún segist ekki búin að fullmóta áramótaförðunina en þó muni glimmer, gerviaugnhár og meiri glimmer leika aðalhlutverk.

„Ætli ég hafi ekki verið um 12-13 ára þegar ég byrjaði að stelast til að setja á mig ljósbláan varalit og maskara. Mamma var ekkert rosalega hrifin. Ég hef bæði starfað sjálfstætt við förðun og einnig hjá The Body Shop. Ég vann líka í fataverslunum í mörg ár, til dæmis Galleri 17. Ég var farin að taka að mér stílista- og förðunarverkefni löngu áður en ég hefði átt að gera það,“ segir Birna Jódís Magnúsdóttir, förðunar- og lífsstílsbloggari á Kalon.is.

„Ég er mest fyrir dökka og hálfdrungalega förðun. Rauðbrúnt smokey eða ‘grunge’ augnförðun við dökkar varir til dæmis. En svo fer þetta bara eftir dögum. Ég er alveg líkleg til að fara út í búð með gulan varalit.“

Hvernig verður áramótadressið? „Ég verð í dökkgrænum kjól frá MOSS Reykjavik. Hann er frekar látlaus, en opinn í bakið og úr mjög fallegu efni. Við hann mun ég líklegast para netsokkabuxur og lakkaða platform-skó. Af því að kjóllinn er í látlausari kantinum get ég misst mig í glimmerinu. Ég er ekki búin að ákveða nákvæmlega hvernig förðunin verður, en ég er með nokkrar vörur í huga. Moondust-pallettan frá Urban Decay er tilvalin í áramótalúkkið. NYX er með gott úrval af alls konar glimmeri, til dæmis glimmervaraliti eða -glossa. Svo er Dust & Dance glimmerið frá Haustfjord.is nauðsynlegt! Ofan á allt þetta glimmer mun ég svo örugglega skella einhverjum fallegum gerviaugnhárum.

„Af því að kjóllinn er í látlausari kantinum get ég misst mig í glimmerinu. Ofan á allt þetta glimmer mun ég svo örugglega skella einhverjum fallegum gerviaugnhárum.“

Hefurðu gert einhver förðunarmistök? „Á tímabili dekkti ég alltaf allt andlitið, háls og bringu með sanseruðu sólarpúðri. Myndirnar sem teknar voru af mér á þeim tíma virðast ekki ætla að eldast mjög vel.“

Hver eru bestu kaup sem þú hefur gert? „Vagabond Dioon stígvélin mín. Þau eru reimuð, hnéhá og fullkomin í íslenskt veðurfar. Ég nota þau við buxur, pils og kjóla. Ég er búin að nota þau stanslaust í eitt ár og það sér ekki á þeim.“

En þau verstu? „Skór sem ég keypti á 40-50 þúsund krónur fyrir mörgum árum. Þeir voru svakalega pæjulegir, en óþægilegustu skór sem ég hef átt. Ég ákvað að nota þá í fyrsta skiptið í búðarölt í Smáralind og endaði á því að kaupa mér inniskó svo ég kæmist út í bíl.“

Hvernig myndirðu lýsa eigin stíl? „Ég klæði mig bara eftir því hvernig skapi ég er. Ef ég ætti að setja mig í einhvern flokk myndi ég örugglega segja „western-romantic glimmer-goth“. En sá flokkur er sennilega ekki til.“

„Ég verð í dökkgrænum kjól frá MOSS Reykjavik. Hann er frekar látlaus, en opinn í bakið og úr mjög fallegu efni.“

BÍLAR & FARARTÆKI

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

FLYTUR FYRIR ÞIG FJÖLL
'08 VW CRAFTER LT3 MILLIHÁR. EK 128 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...CRAFTER Í ÞESSUM!!! ÁSETT 1.880 ÞÚS. #452298. S: 580 8900

SPRETTUR AF STAÐ!!!
'11 M.BENZ SPRINTER. EK 147 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...KÓNGURINN Í FLUTNINGUM!!! ÁSETT 2.480 ÞÚS. #480011. S: 580 8900

SKRIÐDREKINN!!!
'12 TOYOTA LC 200 VX 7 MANNA. EK 73 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK...ÞÚ RUGLAR EKKI Í ÞESSUM!!! ÁSETT 12.880 ÞÚS. #452271. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

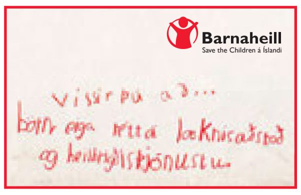
VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

Bílar til sölu

GJAFABRÉF FRÁ ÚRVAL ÚTSÝN FYLGIR!!
Til sölu Toyota Corolla 2004 árgerð til sölu. Sjálfskipt. Einn eigandi. Gjafabréf frá Úrval Útsýn upph 100.000 fylgir. Verð 490.000-kr. Uppl. í s. 779 2416



Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar

GRÁSLEPPUVEIÐIMENN
Allt til grásleppuveiða lækkað verð. Heimavík ehf, Sporhömrum 3, heimavík.is S: 8928655

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

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

Húsaviðhald

SMIÐSKRAFTUR EHF. NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.
Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.
Uppl. í s. 663 3944 Ingi
smidskraftur@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í S. 844 6845 / 462 4564
Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www. tantratemple.is

HÚSNÆÐI

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR!
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLURTILLEIGU.IS
Þarftu að laga til fyrir jólin. Stærðir 1,6-5,5 fm. Jólatilboð fyrir nýja viðskiptavini: Desembermánuður frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

ATVINNA

Atvinna í boði

Óskum eftir vönum kranamönnum mikil vinna í boði. uppl.s: 8952220

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína við lesendur á landsbyggðinni.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi sölustöðum víðsvegar um landið:

N1 · olís · nettó · BÓNUS · Samkaup úrval · Samkaup strax · KJÖRBÚÐIN

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar:

Laugardaginn 31. des

14:50 Man. United - Middlesbrough
Opið frá 14:00 - 17:00

Sunnudaginn 1. jan

15:50 Arsenal - Crystal Palace
Opið frá 15:00 - 18:00

Hljómsveitin TRAP frá Ísafirði

Rúnar Þór, Örn Jóns,
Rúnar Vilbergsson,
Reynir Guðmundsson
og Kristján Hermanns,
spila í kvöld 30/12

Gullnáman

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

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

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og 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

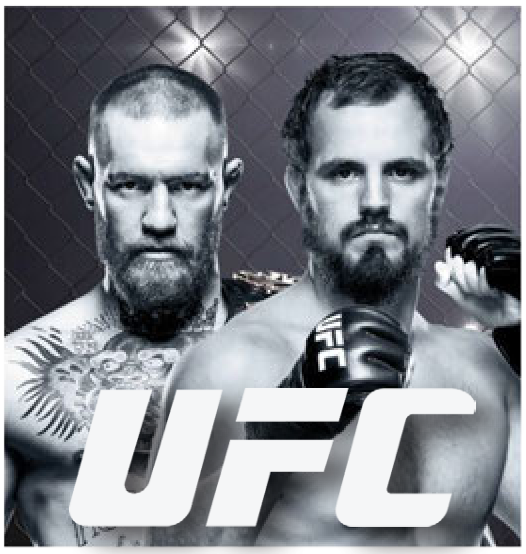
2 SPORT HD

DOMINO'S DEILDIN

Hörkuleikir í janúar

Tottenham	4. jan. #CRYCHE	Chelsea
Liverpool	15. jan. #LIVMUN	Man. Utd
Man. City	21. jan. #MCITOT	Tottenham
Liverpool	31. jan. #LIVCHE	Chelsea

MESSAN



Ástkær móðir mín,
tengdamóðir og amma,

Jónína Herdís Jónsdóttir
frá Nýjabæ í Landbroti,

lést á dvalarheimilinu Klausturhólum á Kirkjubæjarklaustri þann 26. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Prestbakkakirkju á Síðu þriðjudaginn 3. janúar kl. 14.00.

Gísli Þorsteinsson
Hrefna Steinarsdóttir
Þorsteinn Gíslason
Helga Guðmundsdóttir

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Daníel Baldvin Pétursson
Eyri, Hvammstanga,

lést mánudaginn 19. desember á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi. Útför hans fer fram frá Hvammstangakirkju miðvikudaginn 4. janúar 2017 klukkan 14.00.

Marsibil Sigríður Eðvaldsdóttir
Ársæll Daníelsson **Dýrunn Hannesdóttir**
Pétur Daníelsson **Ágústa Linda Bjarnadóttir**
Eðvald Daníelsson **Sigurbjörg Berglind Sölvadóttir**
Gústav Jakob Daníelsson **Guðrún Jóhanna Axelsdóttir**
og fjölskyldur.

Elskuleg eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

Steinunn S. Jónsdóttir

lést á Landspítalanum aðfaranótt 21. desember. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju þriðjudaginn 3. janúar klukkan 13.00.

Guðmundur G. Guðmundsson
Bryndís Magnea Dardi **Þórarinn Halldórsson**
Jón Ingi Dardi **Magnea Rögnvaldsdóttir**
Jón Þór
Steinunn Sif
Telma Dögg
Ómar Ingi
og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Úlfljótur Jónsson
kennari,
Hraunvangi 7, Hafnarfirði,
áður Hjarðartúni 1, Ólafsvík,

lést mánudaginn 19. desember á heimili sínu. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug við útför hans. Einnig þökkum við hjartanlega starfsfólki Hrafnistu í Hafnarfirði fyrir góða umönnun.

Edda Úlfljótsdóttir **Ólafur Óskar Stefánsson**
Logi Úlfljótsson **Sigrún Friðgeirsdóttir**
Vala Úlfljótsdóttir **Marinó Viborg**
Jón Pétur Úlfljótsson **María Paloma Ruiz Martinez**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og fóstri,

Hilmar Haukur Bendtsen
verslunarmaður,
Grenimel 17,

lést á heimili sínu sunnudaginn 18. desember. Útförin hefur farið fram.

Ingibjörg Hilmarsdóttir **Nader Rifai**
Berglind Hilmarsdóttir **Guðmundur Guðmundss.**
Hilmar Haukur Guðmundsson
Una Björg Guðmundsdóttir
Sverrir Guðmundur Guðmundsson
Samúel André Barthelemy
Krummi og Goði

Merkisatburðir

1880 Gengið er á ís frá Reykjavík upp á Kjalarnes eftir miklar og langvarandi frosthörkur.
1883 **Fyrstu kirkjutónleikar á Íslandi eru haldnir í Dómkirkjunni í Reykjavík.**
1922 Rússland, Hvíta-Rússland, Úkraína og Suður-Kákasus mynda Sovétríkin.
1935 Eldur kemur upp á jólatrésskemmtun í Keflavík og farast tíu manns.
1980 Hinum landflótta Frakka Patrick Gervasoni er vísað af landi brott eftir miklar deilur.

LEIÐRÉTTING

Eitt ártal misritaðist í dálkinum Merkisatburðir á Tímamótasíðu Fréttablaðsins í gær, 29. desember. Thomas Becket, erkibiskup af Kantaraborg var ráðinn af dögum árið 1170 en ekki 1770.

ÞETTA GERÐIST ÁRIÐ 1936 30. DESEMBER

Mannskæður stórbruni í Keflavík

Að kvöldi 30. desember 1935 brann samkomuhúsið Skjöldur í Keflavík til grunna. Tíu manns létu lífið. Kviknað hafði í út frá kerti á jólatré en þennan dag voru haldnar tvær jólatrésskemmtanir í húsinu. Fyrri skemmtunin var fyrir yngstu börnin, 2-5 ára, en síðari skemmtunin var haldin um kvöldið fyrir þau eldri, 6-14 ára, en auk þeirra sótti skemmtunina eldra fólk úr bænum. Samkomuhúsið var gamalt timburhús og veggir og loft klædd með olíubornum striga. Eldurinn rauk hratt upp þurrt jólatréð og læsti sig um loft og veggi. Á svipstundu var fólkið lokað inni í eldhafinu. Um 200 manns voru í salnum og þar af 180 börn og unglingar. Brjóta þurfti upp aðaldyrnar á húsinu til að bjarga fólkinu út en margir komust líka út um brotna glugga, bakdyr og kjallaradyr. Húsið gereyðilagðist á hálfri klukkustund.

Elskuleg eiginkona mín,

Ingibjörg B. Björnsdóttir
Þverholti 18, Akureyri,

lést 21. desember. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Theodór Gunnarsson

Okkar ástkæra og yndislega móðir,
tengdamóðir, amma, langamma
og langalangamma,

Guðborg Elíasdóttir
Dvalarheimilinu Höfða, Akranesi,

andaðist 27. desember á Sjúkrahúsi Akraness. Útförin fer fram frá Akraneskirkju miðvikudaginn 4. janúar kl. 13. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Höfða, hjúkrunar- og dvalarheimili.

Börn, tengdabörn og aðrir aðstandendur.

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Sigurður Albert Jónsson
fyrrverandi forstöðumaður
Grasagarðs Reykjavíkur,

lést að morgni jóladags. Jarðarför verður auglýst síðar.

Sigrún Óskarsdóttir
Ágúst Óskar Sigurðsson **Anna María Úlfarsdóttir**
Anna Þórdís Sigurðardóttir **Rainer Lischetzki**
Edda Björk Sigurðardóttir **Jón Ármann Guðjónsson**
og barnabörn.

Eiríkur Karlsson
stýrimaður,
Norðurbakka 13c, Hafnarfirði,

lést 23. desember.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Guðborg Þórðardóttir
Anna Katrín Eiríksdóttir **Þorgeir Jóhannes Kjartansson**
Karl Eiríksson
Ólafur Eiríksson **Ólöf Embla Eyjólfsdóttir**
Agnes Helga, Kjartan Valur, Kári Minghui,
Þorsteinn Kjalar og Hjördís Saga

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, ástvinar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Steinunnar Finnbogadóttur
ljósmóður, borgarfulltrúa og
aðstoðarráðherra.

Steinunn F. Harðardóttir
Einar G. Harðarson **Ólöf Anna Ólafsdóttir**
Guðrún Alda Harðardóttir **Sigurður Þór Salvarsson**
Þorsteinn Vigfússon
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Haraldur G. Eyjólfsson
áður Fornastekk 5,

sem lést miðvikudaginn 14. desember verður jarðsunginn frá Breiðholtskirkju í dag 30. desember kl. 15.

Óskar Smári Haraldsson **Una Sigurlína Rögnvaldsdóttir**
Örn Helgi Haraldsson **Ása Þorkelsdóttir**
Einar Birgir Haraldsson **Sigrún Árnadóttir**
Kristín Huld Haraldsdóttir **Hallgrímur Vignir Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður, faðir, stjúpfaðir,
tengdafaðir og afi,

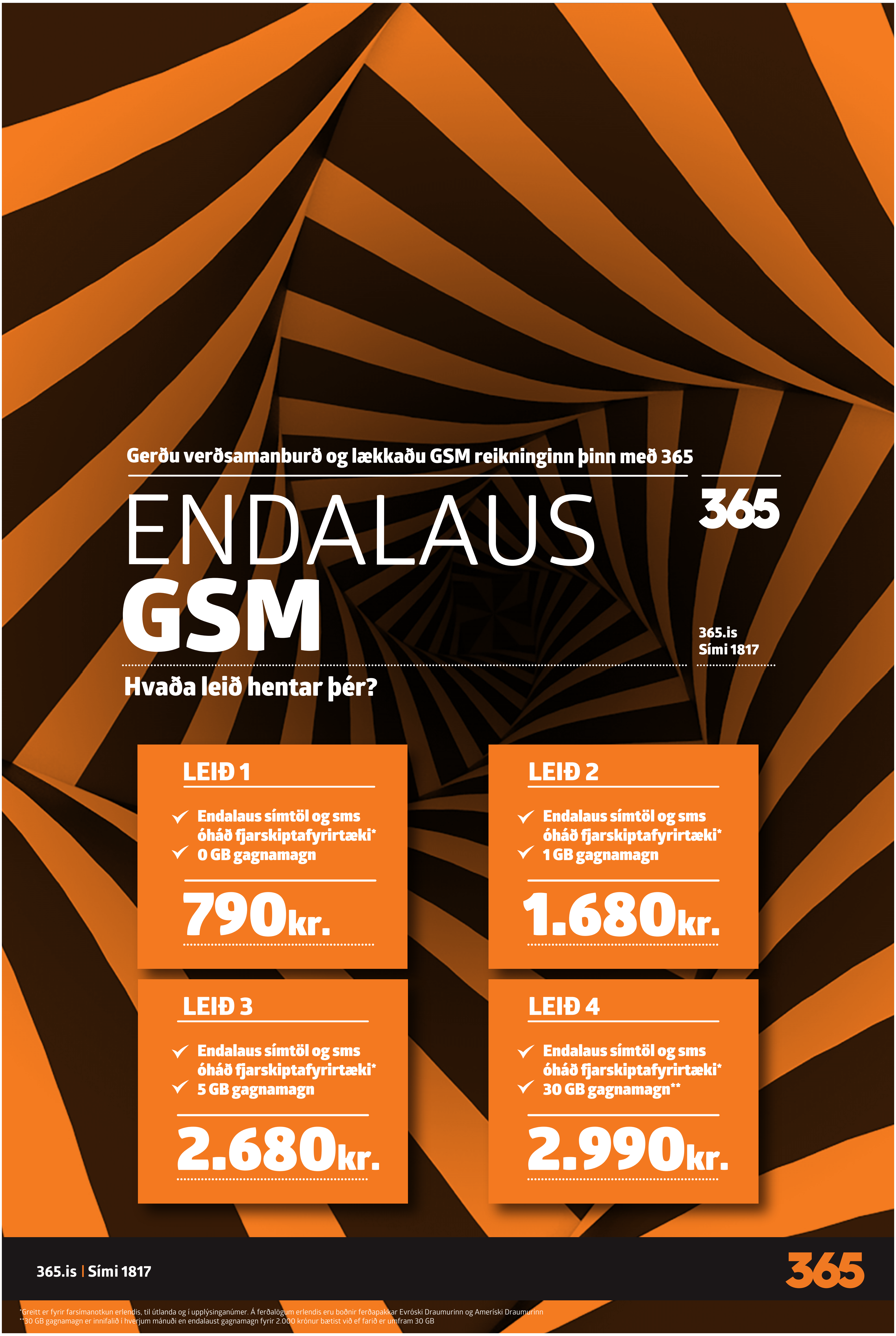
Þórarinn Viðar Hjaltason
sálfræðingur,

lést á líknardeild LSH í Kópavogi, laugardaginn 17. desember. Útförin verður gerð frá Neskirkju fimmtudaginn 12. janúar kl. 13.00.

Helga Kristinsdóttir
Elías Pétur Þórarinsson **Íris Svala Gunnarsdóttir**
Jón Orri Jónsson **Margrét Sæný Gísladóttir**
Jökull Máni Jónsson

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

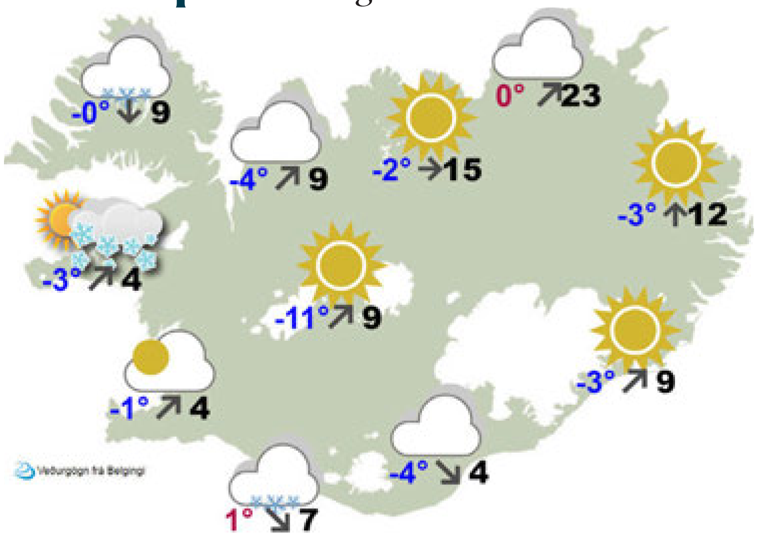

Gerðu verðsamanburð og lækkaðu GSM reikninginn þinn með 365
ENDALAUS
GSM
365
365.is
Sími 1817
Hvaða leið hentar þér?
LEIÐ 1
Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki*
0 GB gagnamagn
790kr.
LEIÐ 2
Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki*
1 GB gagnamagn
1.680kr.
LEIÐ 3
Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki*
5 GB gagnamagn
2.680kr.
LEIÐ 4
Endalaus símtöl og sms óháð fjarskiptafyrirtæki*
30 GB gagnamagn**
2.990kr.
365.is | Sími 1817
365
*Greitt er fyrir farsímanotkun erlendis, til útlanda og í upplýsinganúmer. Á ferðalögum erlendis eru boðnir ferðapakkar Evróski Draumurinn og Ameríski Draumurinn
**30 GB gagnamagn er innifalið í hverjum mánuði en endalaust gagnamagn fyrir 2.000 krónur bætist við ef farið er umfram 30 GB

Verð gildir til og með **1. janúar** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
3.198 kr. kg
Nautalundir
Þýskaland, frosnar
ÍSLANDSNAUT
BEINT FRÁ BÓNDA
3.998 kr. kg
Íslandsnaut
Ungnauta Ribeye, ferskt
3.998 kr. kg
Íslandsnaut
Ungnauta Fillet, ferskt
VEISLUMATUR Á GÓÐU VERÐI
Lax
2.798 kr. kg
Norðanfiskur
Reyktur eða grafinn lax
2,4kg
2.598 kr. stk.
Peking Önd
Þýskaland, frosin, 2,4 kg
FERSKUR VEISLUFUGL MEÐ FYLLINGU
Veislufugl
998 kr. kg
Veislufugl
Með fyllingu, ferskur
MARGAR TEGUNDIR MARGIR LITIR
179 kr. pk.
Dream Glow
79 kr. pk.
Dream Glow
OPIÐ Í DAG 10-20
31. DES. GAMLÁRSDAGUR 10-15
OPNUM AFTUR Á NÝJU ÁRI
2. JAN. MÁNUDAGUR 11-18:30
GLEÐILEGT NÝTT ÁR
ÞÖKKUM FYRIR VIÐSKIPTIN Á ÁRINU SEM ER AÐ LÍÐA
STARFSFÓLK BÓNUS
LAMBALÆRI MEÐ VILLTUM ÍSLENSKUM KRYDDJURTUM
KJARNAFÆÐI
ÍSLENSKT HEIÐALAMB
1.498 kr. kg
Kjarnafæði Heiðalamb
Kryddað lambalæri, ferskt
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

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Gengur í hvassa norðvestanátt með snjókomu og skafrenningi á norðaustanverðu landinu, þá einkum við norðausturströndina. Hægari norðanátt og lítilsháttar snjómugga norðvestan til en minnkandi vindur og ofankoma um landið sunnanvert. Bætir í snjóinn norðan til í kvöld en léttir til syðra. Frost um allt land.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-9°	-5°
↓6	↗5	↓7

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-5°	-5°	-10°
↘10	↘9	↓9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-3°	-9°
↘5	→8	↗7

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-13°	-5°	-10°
↗5	↓8	↗5

Þrautir

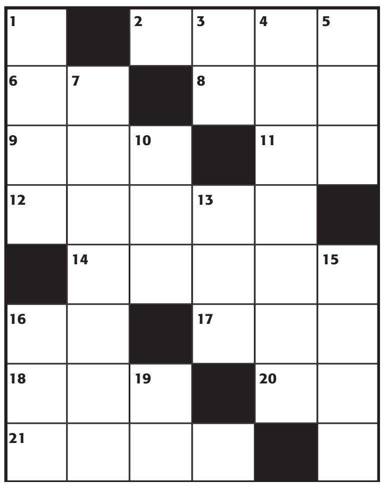
Krossgáta

LÁRÉTT
2. lampi
6. tímabil
8. sægur
9. hluti kynfæra
11. eyrir
12. rabb
14. kvk. nafn
16. tveir eins
17. aðstoð
18. eyrir
20. átt
21. könnun

LÓÐRÉTT
1. loga
3. kringum
4. örvandi efni
5. viður
7. starfræksla
10. æxlunarkorn
13. einkar
15. þitt
16. skaði
19. kyrrð

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lukt, **6.** ár, **8.** mor, **9.** leg, **11.** fé, **12.** skraf, **14.** sóley, **16.** tt, **17.** lið, **18.** aur, **20.** na, 21. próf.
LÓÐRÉTT: 1. báls, **3.** um, **4.** koffein, **5.** tré, **7.** rekstur, **10.** gró, **13.** all, **15.** yðar, **16.** tap, **19.** ró.



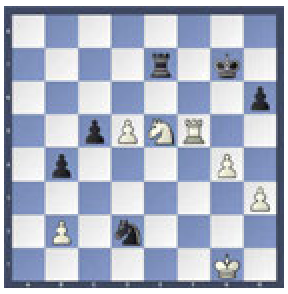
Skák Gunnar Björnsson

Ivanchuk (2.771) átti leik gegn Anand (2.802) á Heimsmeistaramótinu í atskák.

Svartur á leik

Anand lék af sér þegar hann lék **61. Hf6-f5??** Úkraínubúinn svaraði um hæl með **61. ... Hxe5!** Anand gafst upp. Í gær hófst Heimsmeistaramótið í hraðskák. Því verður framhaldið í dag.

www.skak.is: Íslandsmótið í netskák í kvöld.



Sudoku

LÉTT

	5		3					1
		3	6	1		2	9	
7			8					
4		7				6		
3				4			1	
	1		2	3		4		5
5	7						2	8
	8	2	1	7		5		
		4						

MIÐLUNGS

2			8	4				
3				5			9	
	7	8	9					5
		9	2			6	1	
		3					2	7
	1			7	9	4		
		7	1			3	8	
			3	9			6	
					8	1		

ÞUNG

		5			6	7		
1	2	9		7			8	
								9
	3						4	
		6				9	5	
8		7		1		3		
		4		2	9		6	
9		1	5					4
								8

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.

Lausn síðustu sudoku →

9	3	8	2	4	5	1	7	6
1	4	7	6	3	8	9	5	2
2	6	5	9	7	1	4	8	3
4	7	2	1	9	3	5	6	8
8	9	3	5	6	7	2	1	4
5	1	6	8	2	4	3	9	7
6	2	4	7	5	9	8	3	1
7	5	1	3	8	2	6	4	9
3	8	9	4	1	6	7	2	5

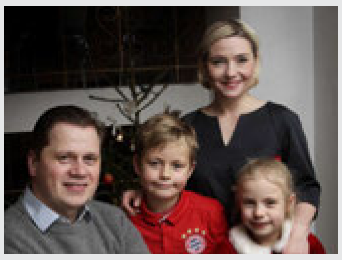
9	2	6	3	4	7	1	5	8
7	1	3	8	5	6	2	9	4
8	5	4	9	1	2	6	3	7
4	8	7	1	3	9	5	6	2
1	6	2	4	7	5	3	8	9
3	9	5	2	6	8	7	4	1
2	3	1	5	8	4	9	7	6
5	7	8	6	9	1	4	2	3
6	4	9	7	2	3	8	1	5

1	2	8	4	7	3	9	6	5
3	4	5	2	9	6	7	8	1
6	7	9	5	8	1	2	3	4
4	8	7	6	5	2	3	1	9
5	6	2	3	1	9	8	4	7
9	1	3	7	4	8	5	2	6
2	9	4	8	6	7	1	5	3
7	3	6	1	2	5	4	9	8
8	5	1	9	3	4	6	7	2

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Konan í Ísdalnum

Illa brunnið lík finnst rétt utan við miðbæ Bergen. Í áratugi hefur enginn náð að þoka þessu þekktasta sakamáli Norðmanna áfram. **Fréttablaðið** rekur málið í samstarfi við norska ríkisútvarpið.



Óvæntur frami

Stjórnmálin voru ekki á stefnuskrá hjá mér í upphafi þessa árs, segir **Lilja Dögg Alfreðsdóttir** í persónulegu viðtali.

Völvan

Völvan rýnir í árið 2017 og spáir fyrir um merka atburði.

Áramótaheitin

Við spyrjum nokkra þjóðþekkta einstaklinga út í áramótaheitin.

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Við óskum landsmönnum
öllum gleðilegs nýs árs og
þökkum fyrir viðskiptin
á árinu sem er að líða!
BAUHAUS®
BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

Það verður að fara í raunverulegt ferðalag

Í kvöld frumsýnir Borgarleikhúsið Sölku Völku eftir Halldór Laxness í nýrri leikgerð Yönu Ross leikstjóra og Sölku Guðmundsdóttur leikskálds sem var nefnd eftir aðalpersónunni þegar hún var í móðurkviði.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Salka Guðmundsdóttir segir mikilvægt og gefandi að sleppa takinu þegar maður kemur að verki sem maður þekkir vel. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hvort ég geri. Ég var orðin nafna hennar Sölku í móðurkviði. Foreldrar mínir voru meira að segja svo sannfærð um að ég væri stúlka að það þurfti ekkert að velta þessu fyrir sér heldur var það bara neglt,“ segir leikskáldið Salka Guðmundsdóttir aðspurð hvort hún heiti í höfuð skáldsagnapersónunnar Sölku Völku.

Í kvöld frumsýnir Borgarleikhúsið nýja leikgerð byggða á skáldsögu Halldórs Laxness, Sölku Völku, eftir Sölku Guðmundsdóttur og Yönu Ross sem jafnframt leikstýrir. Salka hlær þó við tilhugsunina um að nafngiftinni fylgi fyrir vikið ógnarpressa frá fjölskyldunni við leikgerðarsmíðina. „En þetta lýsir því þó eflaust ágætlega hversu mótaðar hugmyndir margir Íslendingar hafa um verkið og margir eiga sína Sölku. Ég hef auðvitað átt það líka. Hún hefur náttúrulega verið færð upp á svið nokkrum sinnum og hefur alltaf tekist vel þó að nálgunin hafi verið ólík. En það sem maður vonast eftir er að ná að segja eitthvað nýtt og að fólk komi til þess að upplifa eitthvað nýtt. Ég hef sjálf gert mig seka um það að mæta með fyrirfram mótaðar hugmyndir þegar ég fer að sjá eitthvað sem ég þekki vel, hvort sem það er leikrit eða leikgerð byggð á skáldsögu. En það er auðvitað meira gefandi ef maður leyfir sér að sleppa takinu. Það er líka það sem við höfum gert í þessu ferli.

Sögumannsröddin

Við erum með erlendan leikstjóra sem leiddi vinnuna við leikgerðina og henni hafa fylgt óvænt og allt öðruvísi sjónarhorn. Við í hópnum höfum því líka reynt að endurskoða okkar eigin fyrirframgefnu hugmyndir um bókina, hafandi flest lesið hana á ólíkum skeiðum lífsins.“

Yana Ross er þekkt fyrir að sprengja hiklaust upp texta þeirra verka sem hún vinnur með hverju sinni, eins og til að mynda í uppfærslu sinni á Mávinum í Borgarleikhúsinu á síðasta leikári. En skyldi vitundin um þessa nálgun leikstjórans hafa haft áhrif á lestur Sölku á sögunni? „Já, ég held að hún hafi gert það. Yana kom frekar snemma inn með ákveðið form sem hafði birst henni þegar hún las skáldsöguna. Það form einkennist af nokkrum grundvallarþáttum, m.a. vinnum við frásögnina episódískt og leitumst við að þysja inn á ákveðnar persónur á ákveðnum tímapunktum. Við þjöppum jafnvel saman sögu tiltekinna persóna á tiltölulega stuttum tíma og kjörnum eins og kostur er. Sömuleiðis völdum við það að notast við sögumannsröddina úr skáldsögunni því við vildum hafa hana nálæga okkur á sviðinu. Þessi dásamlega írónía Halldórs Laxness og næmi hans á hið mannlega skín í gegn hjá sögumanninum.“

> **ÞANNIG AÐ ÞAÐ SEM HANN VAR HVAÐ MEST GAGNRÝNDUR FYRIR VAR Í RAUN EINN HANS MESTI STYRKLEIKI.**

Úr Sölku Völku sem verður frumsýnd á Stóra sviði Borgarleikhússins í kvöld. MYND/GRÍMUR BJARNASON

Gagnrýndur fyrir styrkleika

Salka Valka var fyrsta þjóðfélagslega skáldsaga Laxness og ruddi honum jafnframt brautina á alþjóðlegan bókamarkað en upphaflega hafði skáldið ætlað sér að gera stóra Hollywood-kvikmynd úr söguefninu. En Salka segir að þau vinni einmitt með þetta í sýningunni. „Það er ákveðið leiðarstef sem Yana kom með inn í okkar vinnu, kvikmyndin sem rammi, og eitt af þeim plönum sem við vinnum með í uppfærslunni er kvikmyndatökufólk sem er að kvikmynda söguna. Þetta sést líka í skáldsögunni því þar er margt sem felur í sér mjög kvikmyndalega og myndræna hugsun.“

En nú er þetta líka þjóðfélagslegt verk, jafnvel fyrsta pólitíska skáldsaga Laxness. Nálgist þið söguna einnig út frá þeim vinkli? „Það sem Laxness var gagnrýndur fyrir, á báða bóga, fyrir Sölku Völku var að hann tæki ekki svarthvíta afstöðu. Halldór Guðmundsson hefur sagt skemmtilega frá því og reyndar skrifar um það í leikskrána að Laxness kom sögunni hvorki út í Sovétríkjum Stalíns né Þýskalandi Hitlers vegna þess að ýmist þótti hann ekki draga upp nægilega jákvæða mynd af kommúnismanum eða of neikvæða mynd af kapítalismanum, þótti ekki taka nægilega skýra afstöðu með eða á móti ismunum.

Þetta er það sem mér finnst svo magnað við seinni bókina, sem mörgum hefur þótt erfið þar sem pólitíkin tekur yfir. Þar sést hvernig hann veltir upp þessum ólíku pólum og gefur sér hiklaust pláss til þess að skoða hvað laðar fólk að ákveðinni hugmyndafræði. Þannig að það sem hann var hvað mest gagnrýndur fyrir var í raun einn hans mesti styrkleiki.“

Ekki bara kassastykki

Salka er einnig hússkáld Borgarleikhússins um þessar mundir og vinnur einnig að eigin verkum en skyldi henni finnast vera mikill munur á því og að vinna að leikgerð? „Já, það er allt annað að vinna út frá höfundarverki annarrar manneskju. Maður notar tungumálið sem höfundurinn bjó til fyrir tiltekið verk og leikgerð er að ýmsu leyti meiri dramatúrgía en skáldskapur, að draga út ákveðna þræði, velja hvað skal skoða. En auðvitað er þetta hvort tveggja frumsköpun að því leyti að markmiðið er að búa til nýja sýningu sem þarf að geta staðið sjálfstætt.“

En sem ungt leikskáld vill Salka væntanlega sjá sem mest af nýjum íslenskum verkum en það hefur verið talsvert mikið um leikgerðir á síðustu árum. Finnst henni að það sé það mikið að það þrengi að leikskáldunum? „Mér hefur stundum fundist það og fyrir nokkrum árum fór það aðeins í taugarnar á mér því mér fannst svo lítið verið að rækta leikskáldin samhliða, en mér finnst það vera að breytast til batnaðar. Þessi staða í Borgarleikhúsinu er ágætt dæmi um það. En við verðum að gæta þess að missa fólk ekki úr greininni, við eigum fín leikskáld á ýmsum aldri sem verða að fá að halda áfram að skrifa, það er þannig sem góð verk verða til.

Þegar leikgerð er unnin, þá þykir mér mikilvægt að til staðar sé drifkraftur til þess að skapa eitthvað nýtt, eitthvað sem á erindi. Það verður að fara með verkið í raunverulegt ferðalag. Við í Sölku Völku-liðinu höfum sannarlega upplifað merkilegt ferðalag undir handleiðslu Yönu og nú vona ég að áhorfendur njóti þess að slást í hóp með okkur.“

www.ils.is 569 6900 08:00–16:00

Almenner íbúðir

Opið fyrir umsóknir um stofnframlög, síðari úthlutun 2016

Íbúðalánasjóður

Auglýst er eftir umsóknum um stofnframlög ríkisins til byggingar eða kaupa á almennum íbúðum skv. lögum nr. 52/2016 og reglugerð nr. 555/2016.

Markmið laga um almennar íbúðir er að bæta húsnæðisöryggi fjölskyldna og einstaklinga, sem eru undir tekju- og eignamörkum við upphaf leigu, með því að auka aðgengi að öruggu og viðeigandi leiguhúsnæði og stuðla að því að húsnæðiskostnaður sé í samræmi við greiðslugetu leigjenda.

Stofnframlög eru veitt til byggingar og kaupa á almennum íbúðum til að stuðla að því að í boði verði leiguíbúðir á viðráðanlegu verði fyrir þá sem þurfa á því að halda, þ.m.t. fyrir námsmenn, ungt fólk, aldraða og fatlaða.

Við mat á umsóknum er lögð sérstök áhersla á eftirfarandi:

- Nýbyggingar og fjölgun leiguíbúða
- Íbúðir á svæðum þar sem þörf er á leiguíbúðum fyrir leigjendur undir tekju- og eignamörkum

Auk þess verður lögð áhersla á:

- Hagkvæmar aðferðir við íbúðabyggingar í því skyni að lækka byggingarkostnað
- Skapandi og hugvitsamlegar lausnir og góða hönnun
- Íbúðir sem uppfylla þarfir íbúa á hverju svæði
- Íbúðir sem uppfylla mismunandi þarfir ólíkra hópa
- Að stuðla að fjölbreyttri samsetningu íbúa og félagslegri blöndun

Eftirtaldir aðilar geta sótt um stofnframlög:

a. Húsnæðissjálfseignarstofnanir
b. Sveitarfélög og lögaðilar í eigu þeirra
c. Lögaðilar sem störfuðu við gildistöku laga um almennar íbúðir og uppfylltu skilyrði til að fá lán skv. 37. gr. laga um húsnæðismál nr. 44/1998

Fjárhæð til úthlutunar í síðari úthlutun ársins 2016 er að hámarki 700 milljónir kr. Stofnframlög ríkisins nema 18% af stofnvirði almennrar íbúðar.

Nauðsynlegt er að sækja jafnframt um stofnframlag hjá því sveitarfélagi þar sem viðkomandi íbúð er staðsett, og er samþykki sveitarfélagsins eitt af skilyrðum fyrir veitingu stofnframlags ríksins.

Umsóknum skal skila inn á rafrænu formi á heimasíðu sjóðsins. Umsóknarfrestur er til og með 30. janúar 2016. Umsókn sem berst eftir að umsóknarfrestur rennur út verður ekki tekin til umfjöllunar.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Íbúðalánasjóðs, www.ils.is.

Umsóknarfrestur:
30. janúar 2016

LAUGARÁS BÍÓ
SYNGDU — TILBOÐ KL: 1.45 — 2D ÍSL TAL - SÝND KL. 1.45, 3.50, 6 / 2D ENS TAL - SÝND KL. 5, 8
ROGUE ONE — TILBOÐ KL 2 — SÝND KL. 2, 8.15, 10.25
ASSASSIN'S CREED — SÝND KL. 8, 10.50
PASSENGERS — SÝND KL. 10.25
VAIANA — TILBOÐ KL 2 — SÝND KL. 2, 5

SAMBÍÓIN SAMbio.is GLEÐILEG JÓL
ROGUE ONE A STAR WARS STORY — KVIKMYNDAVIÐBURÐUR ÁRSINS
Will Smith, Helen Mirren, Kate Winslet, Edward Norton, Keira Knightley — COLLATERAL BEAUTY — FRÁBÆR NÝÁRSMYND
FANTASTIC BEASTS — THE GUARDIAN
JÓLATEIKNIMYNDIN Í ÁR — VAIANA — SÝND MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI
SÝND MEÐ ÍSLENSKU TALI — SYNGDU
OFFICE CHRISTMAS PARTY — FRÁBÆR GRÍNMYND

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

COLLATERAL BEAUTY	KL. 5:40 - 8 - 10:50
SYNGDU ENSKT TAL 2D	KL. 8
SYNGDU ÍSL TAL 3D	KL. 2:30
SYNGDU ÍSL TAL 2D	KL. 12:30 - 3 - 5:30
ROGUE ONE 3D	KL. 5 - 8 - 10:20 - 10:50
ROGUE ONE 2D VIP	KL. 2 - 5 - 8 - 10:50
OFFICE CHRISTMAS PARTY	KL. 10:20
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 12:30 - 2 - 3 - 4:30 - 5:30
ALLIED	KL. 8 - 10:50
FANTASTIC BEASTS 2D	KL. 2:45 - 8
SJÖUNDI DVERGURINN ÍSL TAL	KL. 12:30

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

COLLATERAL BEAUTY	KL. 5:50 - 8 - 10:20
ROGUE ONE 3D	KL. 2 - 8 - 9
ROGUE ONE 2D	KL. 3 - 5 - 6 - 10:45
OFFICE CHRISTMAS PARTY	KL. 8 - 10:20
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 2
VAIANA ENSKT TAL 2D	KL. 5
FANTASTIC BEASTS 2D	KL. 2:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

COLLATERAL BEAUTY	KL. 5:40 - 8 - 10:20
ROGUE ONE 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 10:20 - 10:50
OFFICE CHRISTMAS PARTY	KL. 5:40 - 8
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 1 - 2 - 3:20

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

COLLATERAL BEAUTY	KL. 8
ASSASSIN'S CREED	KL. 10:30
SYNGDU ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
PASSENGERS 2D	KL. 8
ROGUE ONE 2D	KL. 10:30
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 5:30

SAMBÍÓIN AKUREYRI

COLLATERAL BEAUTY	KL. 8
ROGUE ONE 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 10:50
OFFICE CHRISTMAS PARTY	KL. 10:20
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 2 - 4:30

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

30. DESEMBER

Tónlist

Hvað? Schola cantorum
Hvenær? 17.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Schola cantorum flytur Jólaóratoríuna eftir Bach í dag. Tónleikarnir eru lokin á afmælisfagnaði Schola cantorum sem fagnar 20 ára afmæli í ár. Jólaóratórían er eitt af stórvirkjum barokktímans, samin fyrir jólahátíðina 1734. Jólaboðskapurinn er rakinn í gleðisöngvum, hugljúfum aríum og íhugulum sálmum þar sem fjallað er um það kraftaverk sem varð þegar frelsarinn fæddist fyrir rúmum 2000 árum.

Hvað? Ólöf Arnalds og Skúli Sverrisson
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Ólöf og Skúli loka árinu í Mengi með fallegum og hátíðlegum tónleikum.

Hvað? Tónleikar farfugla
Hvenær? 17.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
Sólveig Steinþórsdóttir sem stundar fiðlunám við listaháskólann í Berlín spilar ásamt Önnu Guðnýju Guðmundsdóttur. Þetta er liður í verkefninu Tónleikar farfugla þar sem tónlistarnemum sem stunda nám erlendis er boðið að halda fría tónleika í Hannesarholti.

Hvað? Nýársaríur Óperudrauganna
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
Stórsöngvararnir Gissur Páll, Valgerður Guðna, Oddur Arnþór og stjörnutenórinn Elmar Gilbertsson verða Óperudraugar um áramótin en söngvararnir blása til nýárstónleika í Hörpu í þriðja sinn. Óperudraugarnir koma fram ásamt strengjasveit og píanóleikara en tónlistarstjóri Óperudrauganna er Óskar Einarsson. Óperudraugarnir munu syngja uppáhaldssönglög sín og aríur á tónleikunum. Með þeim á sviðinu verður strengjakvintett sem leiddur er áfram af Roland Hartwell. Miðaverð 8.900 krónur.

Hvað? Retro Stefson – Síðasti sjens
Hvenær? 22.00
Hvar? Gamla bíó
Retro Stefson spilar sína síðustu tónleika en sveitin hættir eftir tíu ára glæstan feril. Þarna verður farið yfir ferilinn á extra löngum tónleiknum. Hermigervill og Sturla Atlas taka einnig lagið. Miðaverð 2.900 krónur.

Hvað? Bjórflóðið – Dansleikur með Bjórbandinu
Hvenær? 21.00
Hvar? Rauða húsið, Eyrarbakka
Bjórbandið spilar á villtum dansleik á Eyrarbakka.

Hvað? Bexband
Hvenær? 22.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Bexbandið slær upp dúndrandi blús- og fönkveislu á Dillon.

Hvað? Hátíð ljóss og friðar
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Í tilefni ársloka og þess að í gangi er hátíð ljóss og friðar verða haldnir tónleikar á Gauknum í kvöld. Þarna verða sveitirnar Sowulo Anzus, Gráni og morgunroði, Stormur og blíða, Lefty hooks & the right thingz, Chill witch og Cryptochrome. 1.000 krónur inn.

Hvað? Sexý fötu
Hvenær? 22.30
Hvar? Hressó, Austurstræti
Fólk er hvatt til að mæta í sexý fötum á Hressó í kvöld því að sveitin Sexý fötu er að spila.

Hvað? Don Lockwood Band
Hvenær? 21.00
Hvar? Slippbarinn, Mýrargötu
Don Lockwood Band spilar djass og kokteilar á afslætti.

Hvað? Reykjavik Classics New Year's Celebration
Hvenær? 12.30 og 15.30
Hvar? Harpa
Tónleikar sem verða tvisvar á dag fram til 2. janúar. Tónleikarnir eru 30 mínútur að lengd án hlés. Á efnisskránni eru hugljúf og dásamleg meistaraverk Jóhanns Sebastians Bach sem göfgað hafa anda kynslóðanna undanfarin 300 ár. Sérstakir gestaflytjendur á þessum hátíðartónleikum verða hinir ungu og efnilegu hljóðfæraleikarar Rannveig Marta Sarc fiðluleikari, sem stundar nú nám við Juilliard-tónlistarháskólann í New York, og Ásta Kristín Pjetursdóttir, víóluleikari sem stundar nú nám við Konunglega konservatoríið í Kaupmannahöfn. Miðaverð er 3.500 krónur.

Í kvöld er Síðasti sjens að sjá krakkana í Retro Stefson leika á tónleikum en sveitin hættir eftir tíu ára glæstan feril. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Viðburðir

Hvað? Ari Eldjárn: Áramótaskop
Hvenær? 20.00
Hvar? Háskólabíó
Ari Eldjárn gerir upp árið með uppistandi. Fyrri hluti sýningarinnar verður uppgjör á árinu en eftir hlé verður eitthvað sem heitir „uppistand með frjálsri aðferð“ en það verður líklega sprenghlægilegt dæmi. Miðaverð er 4.990 krónur.

Hvað? Björk Digital
Hvenær? 16.00
Hvar? Harpa
Síðasti sýningardagur Björk Digital. Þessi stórmerkilega sýning er nú búin að standa yfir í nokkurn tíma og hefur fengið mjög mikið lof gesta og gagnrýnenda. Nú fer bókstaflega hver að verða síðastur að berja dýrðina augum. Miðaverð 2.900 krónur.

Hvað? Skömmin er svo lík mér
Hvenær? 09.00
Hvar? Gerðuberg
Skömmin er svo lík mér, myndlistarsýning með verkum Ingibjargar Huldar Halldórsdóttur verður opin í dag. Viðfangsefni sýningarinnar er skuggahlið persónuleikans, faldar tilfinningar, skömm og tabú. Hér er hægt að horfast í augu við óþægilegar tilfinningar sem við reynum að halda niðri í daglegu lífi.

Ólöf Arnalds lokar árinu á Mengi í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

BIO ★ PARADIS — HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Doctor Who Xmas 2016 .... 18:00
Slack Bay 17:30
Innsæi 18:00
The Holiday 20:00
Lion 20:00
Embrace of the Serpent 20:00
Nahid 22:45
Gimme Danger 22:30
Eiðurinn ENG SUB 22:30
the Holiday
DOCTOR WHO — THE RETURN OF DOCTOR MYSTERIO — In select cinemas nationwide — DECEMBER 27 AND 29 ONLY

ÓDYRARI FLUGELDAR
Brot af því besta sem þú finnur hjá okkur
www.pudurkerlingin.is
39 skot
5.900
49 skot
9.900
49 skot
9.900
Tertupakkinn
150 skot
12.900
168 skot
13.900
240 skot
17.900
100 skot
1,5”
23.900
200 skot
1,5”
41.900
100 skot
2”
42.900
522 skot
Risa Tertupakkinn
37.900
SKÓGARLIND 1, 201 KÓPAVOGUR
10 stk
3.900
27 stk
8.900
XL
1.900
3”
2.300
XXL
3.900
Fjölskyldupakkinn
3 tertur
Rakettur
Allskonar smádót
11.900
1,5”
2.700
13”
3.900
FLUGELDASALAN
PÚÐURKERLINGIN

GOOSEBUMPS

Skemmtileg ævintýramynd fyrir alla fjölskylduna um rithöfund sem sérhæfir sig í að skrifa skrímslabækur sem alls ekki má opna því þá sleppa skrímslin út í mannheima. En einn daginn ber gest að garði sem í forvitni sinni opnar eina bók og þá verður ekki aftur snúið!

SPENNANDI
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

THE LADY IN THE VAN

Píanósnillingurinn Mary Shepherd átti sér merkilega sögu. Hún strauk af geðveikrahæli eftir hræðilegt umferðarslys sem hún kenndi sjálfri sér um alla tíð og varð aldrei söm á eftir. Sönn og stórmerkileg saga um kynni Alans Bennett af heimilislausri konu sem í 15 ár bjó í yfirgefnum sendibíl í innkeyrslunni hans.

HATEFUL EIGHT

Hausaveiðarar reyna að finna skjól í ofsafengnum stormi eftir borgarastríðið í Wyoming en flækjast inn í atburðarás svika og blekkinga. Mögnuð mynd úr smiðju Quentins Tarantino með Samuel L. Jackson og fleiri úrvalsleikurum í aðalhlutverkum.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag. 365.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Kalli kanína og félagar
07.40 Litlu Tommi og Jenni
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.40 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.00 Grand Designs
11.50 White Collar
12.35 Nágrannar
13.00 Grace of Monaco
14.40 E.T.
16.30 Chuck
17.15 The Simpsons
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.20 Goosebumps Ævintýramynd frá 2015 með Jack Black í aðalhlutverki. R.L.Stine hefur skrifað margar skrímslabækur en glímir við það vandamál að ef eitthvert af frumeintökum bóka hans er opnað sleppa skrímslin sem þar er að finna út í raunheima. Stine hefur því gætt þess vel og vandlega að læsa bókunum og passa að enginn utanaðkomandi komist í þær. Sú öryggisráðstöfun fer þó fyrir lítið þegar nýlegur nágranni hans kíkir við í heimsókn ásamt félaga sínum því áður en Stine getur stöðvað þá hafa þeir opnað eina af bókum hans af einskærri forvitni. Þar með sleppa fjölbreytt skrímslin í henni út í mannheima og við tekur heilmikið vesen við að koma þeim aftur á sinn stað áður en þau leggja allan bæinn í rúst.
21.05 The Lady in the Van Gamanmynd frá 2015 með Maggie Smith í aðalhlutverki. Sönn saga um kynni Alans Bennet af hinni heimilislausu Mary Shepherd sem í fimmtán ár bjó í sendibíl í innkeyrslunni við hús hans og átti sér merka sögu. Shepherd, sem var fyrrverandi píanósnillingur, strauk af geðveikrahæli, lenti í umferðarslysi sem hún kenndi sjálfri sér um að hafa valdið og lifði síðan í stöðugum ótta við að verða handtekin fyrir þá sök.
22.50 Hateful Eight
01.35 Klovn Forever
03.10 Pitch Perfect 2

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Enska 1. deildin
09.40 Premier League
11.25 Premier League
13.05 Davis Cup
16.05 Enska 1. deildin
17.45 NBA
20.00 PL Match Pack
20.30 Premier League World
21.00 NBA
00.20 NBA
01.30 Bundesliga Weekly
02.00 Premier League Preview
02.30 UFC Countdown Show 2
03.00 UFC Live Events

STÖÐ 2 SPORT 2

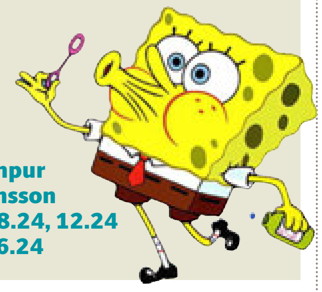
07.30 Þýski boltinn
09.15 Þýski boltinn
10.55 Premier League World
11.25 Premier League
13.10 Spænski boltinn
14.55 Domino's-deild karla
16.35 Körfuboltakvöld
18.20 Messan
19.50 Premier League
22.00 Premier League
23.45 Premier League Preview
00.15 Bundesliga Weekly
00.45 PL Match Pack

STÖÐ 3

18.15 Mike and Molly
18.35 Cristela
19.00 The New Girl
19.25 Modern Family
19.50 Community
20.15 The New Adventures of Old Christine
20.40 Gilmore Girls
21.25 Last Ship
22.10 Entourage
22.40 Klovn
23.10 Game of Thrones
00.10 Fresh off the Boat
00.30 Community
00.55 The New Adventures of Old Christine
01.15 Gilmore Girls
02.00 Last Ship
02.40 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Ævintýri Tinna
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Stóri og Litli
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.13 Kormákur
10.25 Strumparnir
10.47 Mæja býfluga
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Ævintýri Tinna
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.36 Stóri og Litli
13.48 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Kormákur
14.23 Strumparnir
14.45 Mæja býfluga
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Ævintýri Tinna
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.36 Stóri og Litli
17.48 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Víkingurinn Viggó
18.11 Kormákur
18.23 Strumparnir
18.45 Mæja býfluga
19.00 Hrúturinn Hreinn



Svampur Sveinsson kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 Sanderson Farms Championship
11.10 PGA Tour - Highlights
12.05 Golfing World
12.55 Solheim Cup 2015
15.25 Shriners Hospitals for Children Open
17.55 PGA Tour - Highlights
18.50 2016 FedExCup Playoffs Official Film
19.45 Nedbank Golf Challenge

BÍÓSTÖÐIN

11.55 Miracles From Heaven
13.50 She's Funny That Way
15.25 Cheaper by the Dozen 2
17.00 Miracles From Heaven
18.40 She's Funny That Way Frábær gamanmynd frá 2014 með einvalaliði leikara. Isabella (Imogen Poots) er gleðikona sem á sér þann draum heitastan að gerast Broadway-leikkona. Kvöld eitt á miðri vakt kynnist hún leikstjóranum Arnold (Owen Wilson) sem ákveður að hjálpa henni í þeim málum og býður henni stórfé fyrir að hætta í vinnunni. Arnold er hins vegar giftur maður og er ekki lengi að falla fyrir Isabellu. Hún hreppir aðalhlutverkið í nýjustu sýningu hans sem veldur titringi, sérstaklega í ljósi þess að eiginkona Arnolds, Delta (Kathryn Hahn), leikur einnig í sýningunni ásamt fyrrverandi elskhuga sínum, Seth (Rhys Ifans).
20.20 Cheaper by the Dozen 2 Sprenghlægileg gamanmynd fyrir alla fjölskylduna með þeim Steve Martin og Eugene Levy í aðalhlutverkum. Tólf barna faðirinn Tom Baker á enn í stökustu vandræðum með að hafa stjórn á barnafjöldanum. Nú er fjölskyldan í sumarfríi og lendir þar í heiftarlegri samkeppni við átta barna fjölskyldu sem veldur þeim miklum vandræðum.
22.00 The Man from U.N.C.L.E.
00.00 Mission: Impossible
01.50 Idiocracy
03.15 The Man from U.N.C.L.E.
06.10 Earth to Echo

RÚV

08.00 KrakkaRÚV
13.30 Íþróttamaður ársins
14.30 Norræn jólaveisla
16.00 Rétt viðbrögð við skyndihjálp
16.05 Jól með Claus Dalby
16.15 Marvellous
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Pósturinn Páll
18.15 Vinabær Danna tígurs
18.28 Blái jakkinn
18.30 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik – úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Áramótagleði RÚV
21.35 Roots
23.00 Tower Heist
00.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.20 The Grinder
08.45 Grandfathered
09.05 Life In Pieces
09.30 The Muppets
09.50 Parks & Recreation
10.15 30 Rock
10.40 Minute to Win It Ísland
11.30 Læknirinn í eldhúsinu
11.55 The Voice Ísland
13.25 This Is Us
14.10 England - Ísland
16.15 Lucky in Love
17.40 Dr. Phil
18.20 Everybody Loves Raymond
18.45 King of Queens
19.10 How I Met Your Mother
19.35 America's Funniest Home Videos
20.00 Ég er kominn heim!
21.45 The Big Lebowski
23.45 Monster's Ball
01.40 No Escape
03.25 The November Man
05.15 Síminn + Spotify

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

ÚTSALA ÁRSINS
ATHUGIÐ! ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM
OPNUM 12:00
OPIÐ Í DAG 12:00-18:00
FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA
ÁRAMÓTA SKOTKÖKUR
FYLGJA MEÐ VÖLDUM TÖLVUPÖKKUM:)
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
EIRÍKUR RAUÐI
HRAFNA FLÓKI
ILLUGI SVARTI
Marshall
10 ára
Tilboð gilda dagana 27-31 desember 2016 eða meðan birgðir endast • Öll verð eru afsláttarverð birt með fyrirvara um villur
75% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM
ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM
ÚTSALA ÁRSINS
Í dag föstudag
12:00 - 18:00
Gamlársdag
10:00-12:00
AÐEINS 2 DAGAR EFTIR
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

netto

Áramótasteikin í Nettó

KJÖTBANKINN – Ferskleiki – Fagmennska

Búið að hanga í 30 daga

Nautalundir
Kjötbankinn - ófrosin
og tilbúin til eldunar
4.498 KR/KG
Áður: 4.998 kr/kg

Mikið úrval af nautakjöti og nautalundum fyrir áramótin

40%

KJÖTSEL

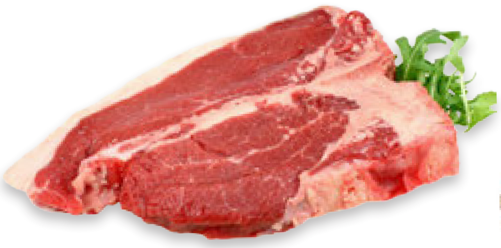
Hamborgarhryggur
snyrtur og úrbeinaður - Kjötsel
1.739 KR/KG
Áður: 2.898 kr/kg

20%

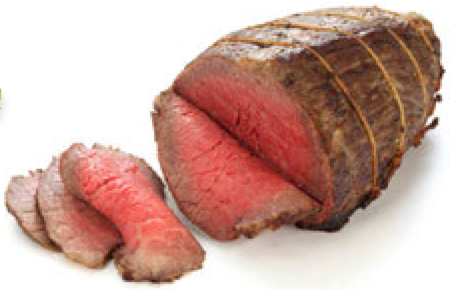
Dádýralundir
frá Nýja Sjálandi
5.838 KR/KG
Áður: 7.298 kr/kg

20%

Dádýravöðvar
frá Nýja Sjálandi
3.198 KR/KG
Áður: 3.998 kr/kg



Nauta T-bone steik
1 stk.
3.993 KR/KG
Áður: 4.698 kr/kg



Nautamjaðmasteik
Roastbeef 600 - 800 gr.
2.998 KR/KG

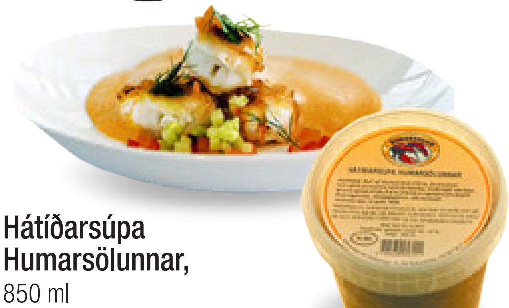
20%

Nautalundir
Danish Crown 1,2 - 1,5 kg.
3.438 KR/KG
Áður: 4.298 kr/kg

Hreindýralundir
7.910 KR/KG
Áður: 8.989 kr/kg

HUMARSALAN

Humar er ómissandi á áramótaborðið!



Hátíðarsúpa Humarsölunnar,
850 ml
1.298 KR/PK

40%

Humar
án skeljar 800 gr. poki.
2.999 KR/PK
Áður: 4.998 kr/pk

HS Skelbrot
blandað - 1 kg
3.469 KR/KG
Áður: 3.898 kr/kg

Humar VIP
millistærð 800 gr.
5.898 KR/PK

Tilboðin gilda 30. – 31. desember 2016

Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Mackintosh
1,3 kg.
1.598 KR PK

Lambahryggur
fylltur
2.935 KR KG
Áður: 3.669 kr/kg

M&M
Peanut eða Chocolate
- 165 gr.
254 KR PK
Áður: 299 kr/pk

Lambahryggur
Kryddaður - Ferskt
1.758 KR KG
Áður: 2.197 kr/kg

X-tra Flögur
3 tegundir - 300 gr.
299 KR PK
Áður: 369 kr/pk

Coop Flögur
4 tegundir.
339 KR PK
Áður: 399 kr/pk

Ritz Crisp
3 tegundir - 100 gr.
299 KR PK

X-tra Chilihnetur
500 gr.
479 KR PK
Áður: 529 kr/pk

Coop Salthnetur
300 gr.
349 KR PK
Áður: 399 kr/pk

Downtown - ís
500 ml - 4 tegundir.
698 KR PK
Áður: 798 kr/pk

Saltstangir
250 gr.
189 KR PK

Emerge Orkudrykkur
2 tegundir - 250 ml.
99 KR STK
Áður: 129 kr/stk

Flintstones
Partýdrykkur
2 tegundir.
299 KR STK

Opnun verslana yfir áramótin

Verslun:	30. des.	31. des.	1. jan.	2. jan
Granda og Mjódd	24 klst	**– 15**	LOKAÐ	opnar kl. 10
Hafnarfjörður, Búðakór Salavegur, Hrísulundur Iðavellir, Selfoss	kl. 10-22	**kl. 10-15**	LOKAÐ	kl. 10-21
Glerártorg, Húsavík, Grindavík, Egilsstaðir, Höfn, Borgarnes	kl. 10-22	**kl. 10-15**	LOKAÐ	kl. 10-19
Krossmói Reykjanesbæ	kl. 10-22	**kl. 10-15**	LOKAÐ	kl. 10-20

Tilboð!
6 FYRIR 4

ÞÚ KAUPIR FJÓRAR 2 L PEPSI OG FÆRÐ TVÆR 2 L FRÍTT MEÐ

Lífsannáll 2016

Í áramótauppgjöri Lífsins 2016 kennir ýmissa grasa. Lífið hefur tekið saman eftirminnileg atvik á árinu sem er að líða þar sem getur að líta lista yfir helstu dægurmálafréttir ársins.

Greta Salóme og samfestingurinn góði

Samfestingurinn sem Greta Salóme klæddist hlaut talsverða athygli. Fólk velti því fyrir sér hvort hann væri of stuttur en heilt yfir fékk samfestingurinn mjög fín viðbrögð. „Hann smellpassar við lagið. Mig langaði að láta hann líkja eftir fuglunum sem eru í grafíkinni og þar kemur kögrið sterkt inn, svolítið vængjalegt,“ segir hún glöð. Samfestingurinn er útkoma samstarfs Gretu og Elmu Bjarneyjar og Filippíu Elísdóttur.

Balti báðum megin við kvikmyndatökuvélina

Kvikmyndin Eiðurinn eftir **Baltasar Kormák** var vinsælasta íslenska kvikmyndin á árinu. Baltasar Kormákur fór með aðalhlutverk í myndinni auk þess að leikstýra henni. Hann sagði hvort tveggja vera skemmtilegt og spennandi.

Hannaði úlpu og gerði sjónvarpsþátt

Manuela Ósk Harðardóttir var áberandi á árinu sem er að líða, meðal annars hannaði hún sína eigin úlpu í samstarfi við Zo-On. Manuela útskrifaðist úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands síðastliðið vor og var þetta fyrsta verkefnið hennar í bransanum. Hún hafði hins vegar enga reynslu af sjónvarpsþáttagerð og viðurkenndi að það tæki talsvert meira á að vera fyrir framan linsuna í þáttagerð heldur en hefðbundinni sjálfsmyndatöku, en líklega eru fáir jafn hoknir af reynslu í þeim efnum og einmitt hún, með sína sautján þúsund fylgjendur á Snapchat.

Augabrúnir Ilmar vöktu athygli í Bretlandi

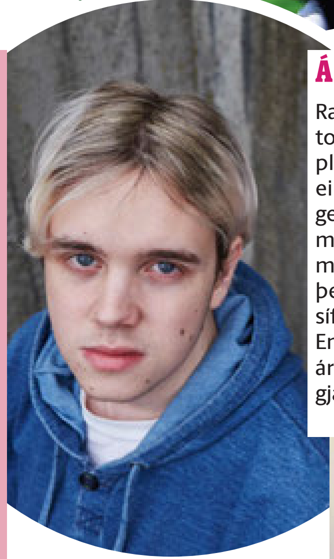
Sjónvarpsþáttaröðin Ófærð, eða Trapped eins og hún er kölluð á ensku, sló ekki bara í gegn hérlendis á árinu heldur fór þáttaröðin vel í áhorfendur í Bretlandi og víðar um heim. Ilmur fékk mjög góð viðbrögð við hlutverki sínu ásamt aukinni athygli á samfélagsmiðlunum, meðal annars myndast aðdáendahópur á Twitter þar sem fólk fór mikið að velta fyrir sér sérkennum Hinriku.

Justin Bieber í einkaviðtali við Fréttablaðið

Kanadíska poppstjarnan Justin Bieber steig á svið í Kórnum á árinu. Í einkaviðtali við Fréttablaðið sagðist Justin ekki geta beðið eftir tónleikunum. Hann var hér ásamt fríðu föruneyti í fyrrahaust og tók þá upp myndband við lagið I'll Show You. Inntur eftir því hvað honum þætti eftirminnilegast við heimsóknina til Íslands í fyrra sagði hann það vera náttúruna.

Erpur og ketilbjöllurnar

Erpur Eyvindarson var duglegur við að rífa í ketilbjöllurnar á árinu sem er að líða. Ástæða sveiflnanna var Mýrarboltinn. Erpur ásamt hópi manna stundaði stífar æfingar í rúma níu mánuði fyrir Mýrarboltann sem fram fór um verslunarmannahelgina. „Við erum búnir að vera að þjálfa alveg stanslaust. Hann Helgi í World Class sem er einkaþjálfari og ketilbjöllukennari er í klúbbnum og er búinn að vera að þjálfa okkur. klúbbnum Maradona Social.



Sagður einn af þeim sem fylgjast ætti með

Rapparinn GKR gaf út myndband við lag sitt Meira, seint á þessu ári, það vakti athygli margra tónlistaráhugamanna að myndbandið var á YouTube-reikningi Mad Decent-plötuútgáfunnar sem er stofnuð af Diplo og gefur út listamenn eins og Major Lazer og Jack Ü. „Þau höfðu samband við mig og sýndu mér mikinn áhuga. Þau fundu mig á Spotify-lagalista og fíluðu mig mjög mikið. Í framhaldinu settu þau mig á Mad Decent-lagalistann á Spotify. Ég ræddi við þau og sagði þeim að ég væri að fara að gefa út EP og myndband. Þau vildu hjálpa mér að dreifa myndbandinu mínu,“ sagði GKR.

Árið hans Emmsjé Gauta

Rapparinn Emmsjé Gauti á tvær plötur á topp fimm lista ársins yfir bestu íslensku plöturnar. Rappið er mjög áberandi í ár eins og í fyrra en allar plöturnar fimm geta talist rappplötur. Mikil frumlegheit í markaðssetningu og notkun samfélagsmiðla og streymiveitna spila stóra rullu þetta árið og sýnir hvernig tónlistin er í sífelldri þróun. Platan Vagg & velta með Emmsjé Gauta er plata ársins að mati álitsgjafa Fréttablaðsins.

Páll Óskar sló í gegn

Hann var valinn söngvari ársins ásamt því að syngja um Gleðibanka-syndrome íslensku þjóðarinnar. „Lagið fjallar um okkur Íslendinga í Eurovision og viðbrögð þjóðarsálarinnar við keppninni. Gleðibanka syndromeið svokallaða sem við höfum haft í gegnum tíðina, þar sem við erum alltaf svo bjartsýn og förum fljótt að hugsa um hvar við getum haldið keppnina,“ segir Páll Óskar í viðtali við Fréttablaðið.

Miss EM Arna Ýr Jónsdóttir

Fegurðardrottningin Arna Ýr hlaut titilinn Miss EM á árinu, hún hafði í nógu að snúast þó að íslenska karlalandsliðið lyki þátttöku sinni á EM í átta liða úrslitum. „Það elska allir Ísland,“ segir Arna Ýr, full af þjóðarstolti, en hún hafði vart undan að gefa fólki eiginhandaráritanir og veifa úr skrúðgöngum á meðan EM í fótbolta stóð yfir.

Joss Stone kom til landsins

Fréttablaðið tók viðtal við Grammy- og Brit-verðlaunahafann Joss Stone. Söngkonan á langan feril að baki, aðeins þrettán ára gömul vann hún hæfileikakeppni á BBC-sjónvarpsstöðinni og í kjölfarið fór boltinn að rúlla. Hún kom til Íslands og hélt tónleika í Eldborgarsal Hörpu í október, en tónleikarnir voru partur af tónleikaferðalagi Joss þar sem markmiðið var að spila í öllum löndum heims.
„Við erum að spila á stöðum sem ég hef aldrei heyrt um áður, það er frábært tækifæri að fá að spila hér,“ sagði hún.

HÁTÍÐARKALKÚNN
Þú færð úrval af girnilegum hátíðarmat í Iceland
1899 kr. kg
LJÚFFENGUR KALKÚNN FRÁ HOLDA (FERSKUR, TAKMARKAÐ MAGN).
Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.
ÖÐRUVÍSI AÐALRÉTTIR Á VEISLUBORÐIÐ
Önd
Hreindýrafile
Krónhjörtur
Andabringa
Kalkúnabringa
Jólareikningur Netgíró
Þú borgar jólainnkaupin 1. febrúar 2017
Netgíró
Kynntu þér jólareikning Netgíró á www.netgiro.is
Þú borgar aðeins 195 kr. tilkynningar- og greiðslugjald (ef fjárhæð er yfir 3.000 kr., annars 0 kr.) og 3,95% lántökugjald.
Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.
OPIÐ 24 TÍMA
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA
Iceland

Frægir sem eignuðust börn á árinu

Það komu fjöldamörg ný Hollywood-stjörnubörn í heiminn á þessu ári eins og sjá má á meðfylgjandi upptalningu. Þetta er þó aðeins örlítið brot af stjörnupörunum sem eignuðust börn á þessu ári. Eintóm gleði!

Fyrirsætan Candice Swanepoel og unnusti hennar eignuðust lítinn dreng í október. Drengurinn fékk nafnið Anacã.

Tónlistamaðurinn Mick Jagger lætur ekkert stoppa sig en hann eignaðist sitt áttunda barn í byrjun desember með kærustu sinni. Þess má geta að Jagger er 73 ára og kærastan, ballerínan Melanie Hamrick, er 29 ára.

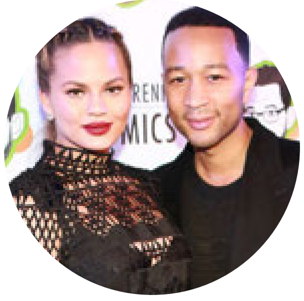
Leikaraparið Blake Lively og Ryan Reynolds eignuðust sitt annað barn í september, litla stúlku.

Leikarinn Kelsey Grammer er 61 árs og er enn í fullu fjöri. Hann eignaðist sitt sjöunda barn á árinu, hvorki meira né minna, með eiginkonu sinni, Kayte Walsh.

Leikararnir Megan Fox og Brian Austin Green eignuðust sitt þriðja barn, dreng, í ágúst. Stubbnum var gefið nafnið Journey River Green.

Leikararnir Olivia Wilde og Jason Sudeikis eignuðust dóttur í október. Lillan fékk nafnið Daisy Josephine Sudeikis.

Nýtt barn bættist við Kardashian-gengið í nóvember en í þetta sinn var það Robert Kardasian sem eignaðist litla stúlku með unnustu sinni, Blac Chyna. Stúlkan fékk nafnið Dream.



Fyrirsætan Chrissy Teigen og tónlistarmaðurinn John Legend eignuðust sitt fyrsta barn í apríl á þessu ári. Telpan fékk nafnið Luna Simone Stephens.

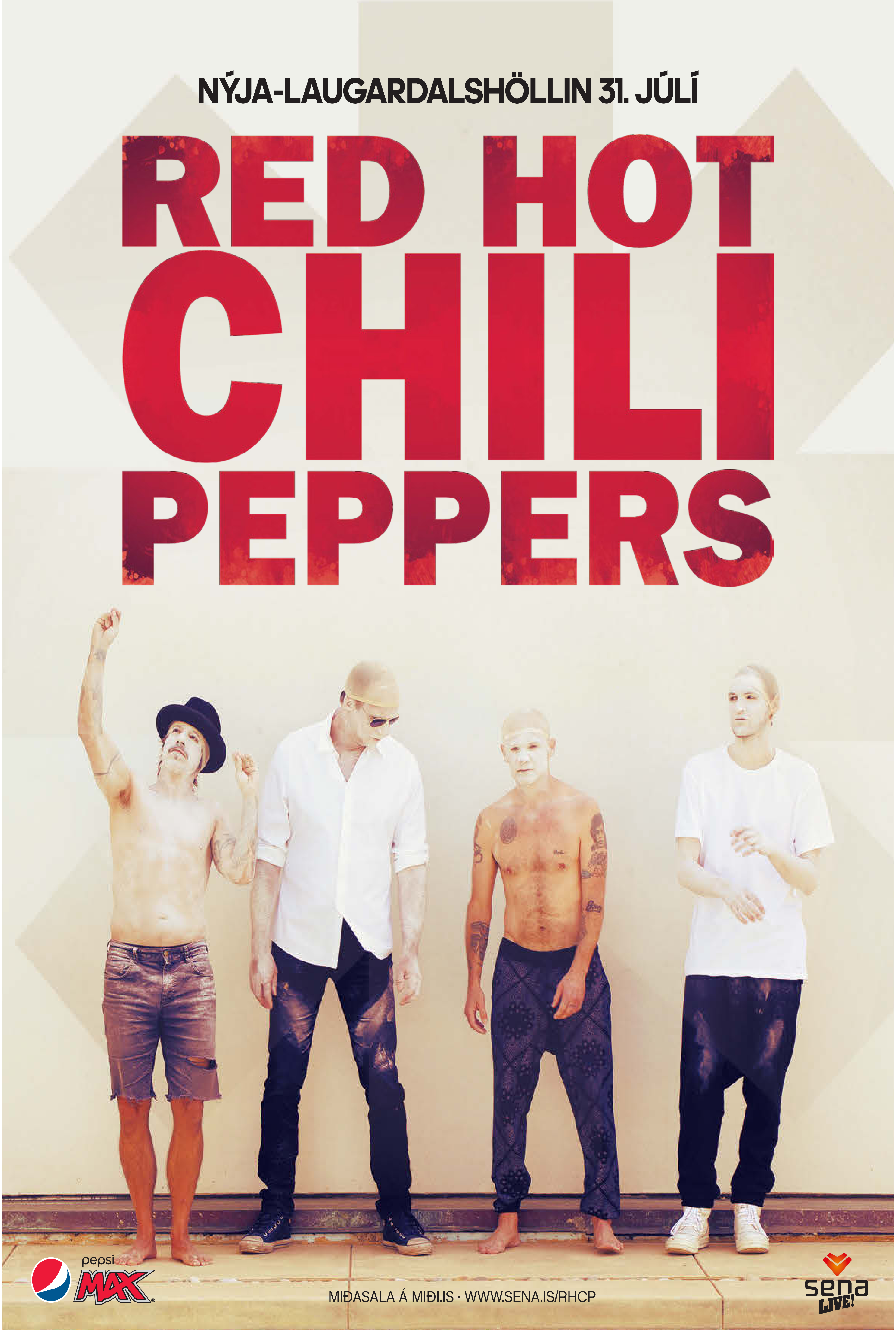
Leikarahjónin Ashton Kutcher og Mila Kunis eignuðust barn númer tvö seint í nóvember, dreng sem fékk nafnið Dimitri Portwood Kutcher.

Fyrsta barn fyrirsætunnar Behati Prinsloo og söngvarans Adam Levine kom í heiminn í september. Stúlkubarnið fékk nafnið Dusty Rose.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

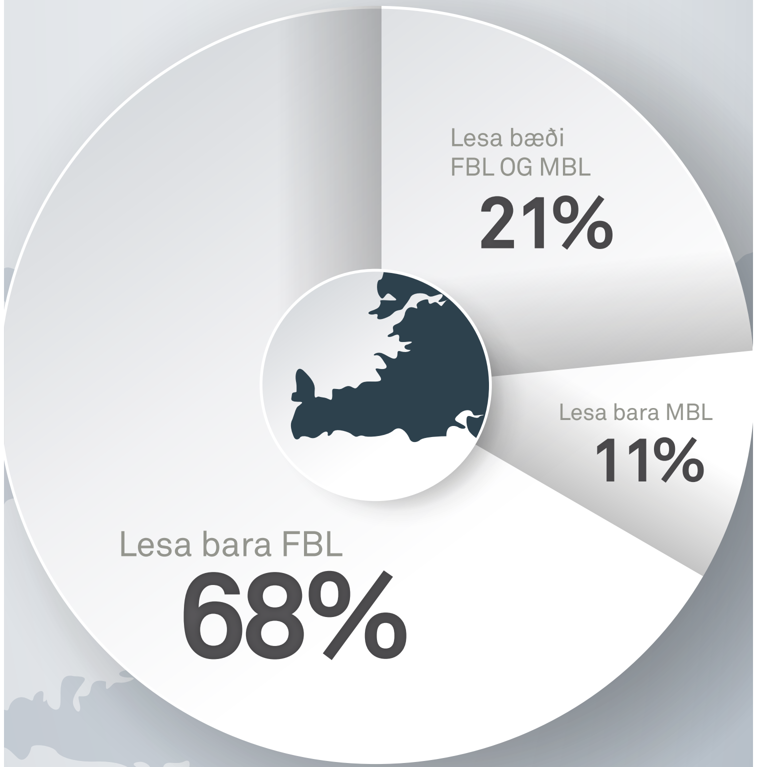
#Glamouriceland


NÝJA-LAUGARDALSHÖLLIN 31. JÚLÍ
RED HOT
CHILI
PEPPERS
pepsi MAX
MIÐASALA Á MIÐI.IS · WWW.SENA.IS/RHCP
sena LIVE!

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild : Prentmiðlamæling Gallup júl.-sep. 2016

Allt sem þú þarft ...

Þau Salka, Steinunn og Magnús í Amabadama búa yfir mikilli spilagleði sem samstillir þau vel með Sinfóníuhljómsveitinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Spilagleðin sameinar ólíkar tónlistarstefnur

Regg+i-sveitin **Amabadama** og **SinfóníaNord** eru um þessar mundir að stilla saman strengi sína og munu síðan frumflytja afraksturinn á tvennum tónleikum í febrúar, annars vegar í Hofi á Akureyri og hins vegar í Hörpunni. „Mikill heiður“ segir Salka Sól um þetta tækifæri.

Það meikar alveg sens og er mjög spennandi verkefni. Það er svo mikil spilagleði í reggí-tónlist sem að sjálfsögðu allir í sinfóníuhljómsveitinni eru með og það hlýtur að skila sér vel út í tónlistina og þaðan til áhorfenda,“ segir Salka Sól Eyfeld aðspurð hvort það virki að blanda saman sinfóníuhljómsveit og reggí-grúppu, en hún og hinir krakkarnir í hljómsveitinni Amabadama munu spila á tvennum tónleikum með SinfóníaNord – þeir fyrri fara fram í Hofi á Akureyri þann 4. febrúar og þeir seinni verða á dagskrá í Hörpu þann 24. sama mánaðar.

En hvernig kom þetta verkefni upp á borð hjá ykkur?

„Þorvaldur Bjarni sem sér um Sinfóníuhljómsveitina hringdi í mig í nóvember og spurði mig hvort þetta væri eitthvað sem við hefðum áhuga á því að hjá þeim væri mikill áhugi fyrir þessu. Ég eiginlega trúði ekki mínum eigin eyrum því mér finnst þetta bæði ótrúlegt tækifæri og eitthvað sem er ótrúlega spennandi að takast á við. Það er sérstaklega gaman hvað við erum ung hljómsveit og að við fáum strax svona stórt verkefni, það er mjög mikill heiður. Nöfnin okkar eru ekki enn komin upp á vegg á Hard Rock svo ég viti, en það er þá kannski bara næsta skref á ferlinum,“ segir Salka og hlær.

Eruð þið byrjuð að æfa?

„Við erum byrjuð að útsetja lögin af plötunni okkar Heyrðu mig nú og síðan förum við saman bráðlega að setja öll nýju lögin okkar í búning með sinfóníuhljómsveitinni. Mjög stífar æfingar byrja síðan í janúar, þannig að þá verðum við öll mjög mikið fyrir norðan að æfa.“

Þið ætlið ekkert að negla nokkrum sinfóníum í reggí-útgáfur?

„Jú … við ætlum að setja níundu sinfóníu Beethovens í smá döbbútgáfu. Nei, nei, en það er samt kannski bara næsta verkefni hjá sinfóníuhljómsveitinni, sérstaklega ef þetta verður vel heppnað og vinsælt. Mögulega förum við þá bara að semja sinfóníur.“

Hvað er svo á döfinni hjá ykkur krökkunum?

„Magnús Geir útvarpsstjóri ætlar að leikstýra einu verki uppi í Borgarleikhúsi því að hann saknar þess svo mikið að leikstýra eftir að hann varð útvarpsstjóri. Hann bað okkur að semja tónlistina í þennan nýja farsa sem verður svo frumsýndur í mars. Svo erum við auðvitað að taka upp nýja plötu og við förum á fullt í það eftir Sinfó,“ segir Salka að lokum, en það virðist vera alveg meira en nóg að gerast hjá þeim á næsta ári.

„ ÉG EIGINLEGA TRÚÐI EKKI MÍNUM EIGIN EYRUM ÞVÍ MÉR FINNST ÞETTA BÆÐI ÓTRÚLEGT TÆKIFÆRI OG EITTHVAÐ SEM ER ÓTRÚLEGA SPENNANDI AÐ TAKAST Á VIÐ.

SINFÓNÍAN OG POPPIÐ

SinfóníaNord og Sinfóníuhljómsveit Íslands hafa starfað með fjöldanum öllum af tónlistarmönnum og hefur það ávallt komið vel út.

SinfóníaNord hefur m.a. starfað með:
Árstíðum
Todmobile
Dimmu
Pollapönki
Steve Hackett úr Genesis
Ólafi Arnalds
Eivöru Pálsdóttur
Gretu Salóme
Dúndurfréttum

Sinfóníuhljómsveit Íslands hefur m.a. starfað með:
Skálmöld
Sálinni
Páli Óskari
John Grant
Ara Eldjárn
Bedroom Community

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

Ljósmynd: Mino Valley Farm Sanctuary
Samtök grænmetisæta á Íslandi
TAKTU ÁSKORUNINNI
PRÓFAÐU VEGAN Í JANÚAR
veganuar.is
KYNNINGARFUNDUR
VIÐ HEFJUM MÁNUÐINN Á SKEMMTILEGU FRÆÐSLUERINDI ÞAR SEM FARIÐ VERÐUR YFIR GALDURINN Á BAK VIÐ ÞÆGILEGT OG LJÚFFENGT VEGAN LÍF.
BÍÓ PARADÍS 4. JANÚAR KLUKKAN 20.00
VEGANÚAR ER ÁSKORUN TIL ALMENNINGS UM AÐ PRÓFA VEGAN LÍFSSTÍL Í JANÚAR OG STUÐLA ÞANNIG MEÐ VIRKUM HÆTTI AÐ DÝRAVERND, UMHVERFISVERND OG BÆTTRI HEILSU.
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á VEGANUAR.IS
VEGANISMI ER LÍFSSTÍLL ÞAR SEM LEITAST ER VIÐ AÐ ÚTILOKA OG FORÐAST – EFTIR FREMSTA MEGNI – HAGNÝTINGU OG OFBELDI GAGNVART DÝRUM, HVORT SEM ÞAÐ Á VIÐ UM FÆÐU, FATNAÐ, SKEMMTUN EÐA AÐRA NEYSLU.
SAMSTARFSAÐILAR
gló
PACIFICA
PUR YA!
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla
BEYOND MEAT
daiya
deliciously dairy free
Tofurky
VEGANUARY

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 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.

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Hildar Björnsdóttur

Ekki slökkva hennar loga

Fyrir fáeinum mánuðum sat ég með hópi kvenna þegar talið barst að kunningjakonu. Sú hafði hlotið skjótan framgang á vinnumarkaði erlendis. Mér þótti sérstök ástæða að lofa árangur hennar. Viðbrögð viðstaddra vöktu undrun mína. Engin kynsystranna tók undir lofið. Þess í stað kepptust þær við að draga úr afrekum konunnar og tína til ástæður sem gera áttu árangur hennar auðfenginn og lítilsverðan.

Önnur vinkona hefur náð langt í tiltekinni atvinnugrein hérlendis. Svo langt að hún þykir raunar fyrirmynd þeirra sem nú feta sín fyrstu spor í faginu. Hún hefur lengi lagt sérstaka áherslu á að hrósa öðrum konum og hvetja þær. Það þykir henni mikilvægt enda hlutur kvenna í atvinnugreininni rýr. Það vekur þó reglulega furðu að greiðinn er sjaldnast endurgoldinn. Þrátt fyrir óumdeilda hæfileika sjá kynsystur hennar ekki ástæðu til að lofa árangur hennar.

Mér er alltaf minnisstætt atvik þegar karlmaður var beðinn að mæla með einstaklingi í ábyrgðarstarf. Hann tók sér engan umhugsunarfrest og taldi umsvifalaust upp þrjá karlmenn. Þeim gaf hann sín bestu meðmæli. Ég vissi fyrir víst að karlinn þekkti fjölmarga kvenmenn og þó nokkra sem voru mun hæfari til starfans. Þær voru þó aldrei nefndar.

Karlmenn standa þétt hver við bak annars. Þeir hygla hver öðrum. Konur gera það síður. Í atvinnugreinum þaulsetnum af körlum er nauðsynlegt að konur standi saman. Einungis þannig getum við aukið umsvif okkar á vinnumarkaði.

Þinn logi mun ekki skína skærar þótt þú slökkvir hennar loga. Fegurstir eru bjarmar þeirra loga sem markvisst tendra aðra.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

HÚSGAGNA HÖLLIN

Hefst í dag kl. 10⁰⁰

RISA ÚTSALA

Allt að 60% afsláttur

Reykjavík Bíldshöfði 20

Akureyri Dalsbraut 1

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is Sími: 558 1100

Opið í dag 30. desember 10⁰⁰–18⁰⁰
Lokað á gamlársdag og nýársdag
Opnum aftur á nýju ári 2. janúar kl. 10⁰⁰

HÚSGAGNA HÖLLIN

Aldrei meira úrval
Flugeldamarkaðir okkar eru stútfullir af flugeldum í öllum stærðum og gerðum
VÍGA-STYR
16 skot 20 SEK 3 5 kg 1,5
Verð kr. 2.900,-
ARNÓR KERLINGARNEF
12 skot 20 SEK 4 4 kg 1,5
Verð kr. 3.900,-
BERGÞÓRA SKARPHÉÐINSDÓTTIR
49 skot 49 SEK 4 5 kg 7,5
Verð kr. 17.900,-
EIRÍKUR RAUÐI
19 skot 32 SEK 3 5 kg 3
Verð kr. 5.900,-
ARNDÍS HIN AUÐGA
36 skot 34 SEK 4 5 kg 5
Verð kr. 11.900,-
ÞORGEIR LJÓSVETNINGAGOÐI
49 skot 31 SEK 5 5 kg 6
Verð kr. 17.900,-
ILLUGI SVARTI
12 skot 20 SEK 3 5 kg 1
Verð kr. 2.900,-
HRAFNA FLÓKI
24 skot 30 SEK 3 5 kg 1,5
Verð kr. 3.900,-
AUÐUR VÉSTEINSDÓTTIR
49 skot 39 SEK 3 4 kg 2
Verð kr. 5.900,-
MELKORKA MÝRKJARTANSDÓTTIR
35 skot 36 SEK 4 5 kg 1,5
Verð kr. 4.500,-
ÞÓRÓLFUR MOSTRARSKEGGUR
16 skot 31 SEK 1 4 kg 1
Verð kr. 3.900,-
BÁRÐUR SNÆFELLSÁS
35 skot 25 SEK 4 4 kg 1,5
Verð kr. 4.500,-
VÍG HRAFNS
100 skot 57 SEK 5 5 kg 15
Verð kr. 37.900,-
VÍG SNORRA STURLUSONAR
100 skot 42 SEK 5 5 kg 15
Verð kr. 37.900,-
VÍG HÖSKULDAR HVÍTANESGOÐA
260 skot 185 SEK 5 5 kg 11
Verð kr. 29.900,-
FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

Björgunarsveitirnar þurfa á þér að halda

Innan Slysavarnafélagsins Landsbjargar er sérhæft björgunarfólk sem er reiðubúið til að leggja á sig mikla vinnu, oft við erfiðar aðstæður. Á útkallslista félagsins eru um 4.200 karlar og konur um land allt sem eru tilbúin til að svara kallinu hvenær sem er, alla daga ársins.

Árið 2016 sinntu björgunarsveitirnar okkar yfir 1.200 útköllum, þremur til fjórum á dag að meðaltali.

- 56% útkallanna voru vegna ófærðar og óveðurs
- 32% verkefnanna voru alvarlegri útköll, s.s. leit að týndu fólki eða viðbrögð vegna slysa.
- Í 12% tilvika var um að ræða bráðaútköll, alvarlega slasað fólk eða verulegar líkur á slysi eða manntjóni.

Þjóðin treystir á björgunarsveitir Slysavarnafélagsins Landsbjargar og sjálfboðaliðar björgunarsveitanna um allt land treysta á velvild og stuðning þjóðarinnar.

Leggðu okkur lið og keyptu flugeldana hjá björgunarsveitunum.