FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
2. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 3. JANÚAR 2017

Fjórtán nýir þingmenn hafa ekki enn skráð hagsmuni sína

Nær helmingur nýrra þingmanna hefur ekki enn gert grein fyrir hagsmunum sínum á skrá Alþingis. Frestur til þess rennur út á föstudag. Alþingi ítrekaði ábendingu til þingmanna um málið rétt fyrir jól.

STJÓRNMÁL Af þeim 32 alþingismönnum sem settust nýir inn á þing í desember, eiga fjórtán enn eftir að birta skrá yfir hagsmuni sína á vef Alþingis. Tólf nýir þingmenn eru búnir að skila og sex þingmenn hafa birt yfirlýsingu þess efnis að þeir hafi enga fjárhagslega hagsmuni sem reglurnar taka til. Þeir þingmenn sem enn eiga eftir að skrá hagsmuni sína eru úr öllum flokkum nema Framsóknarflokki.

Alþingismenn eiga, innan mánaðar frá því að nýkjörið þing kemur saman, að gera opinberlega grein fyrir fjárhagslegum hagsmunum sínum og trúnaðarstörfum utan þings. Fresturinn rennur út á föstudaginn.

„Sá sem hefur umsjón með þessu, það er að segja forstöðumaður lagaskrifstofu, hefur sent ábendingar til þingmanna um hvaða reglur gilda,“ segir Helgi Bernódusson, skrifstofustjóri Alþingis. Þetta hafi verið gert strax við upphaf þings. „Og svo var það gert að nýju núna skömmu fyrir jólin,“ segir Helgi.

Á meðal þeirra upplýsinga sem þingmönnum ber að skrá eru upplýsingar um launaða starfsemi, svo sem stjórnarsetu eða starf, fjárhagslegan stuðning eða gjafir sem þingmaðurinn kann að hafa fengið eða eftirstöðvar skulda. Þá ber þingmanni að greina frá eignum sínum, öðrum en fasteignum til eigin nota, og samkomulagi við fyrrverandi eða verðandi vinnuveitendur sína.

– jhh / sjá síðu 4

> Sá sem hefur umsjón með þessu, það er að segja forstöðumaður lagaskrifstofu, hefur sent ábendingar til þingmanna um hvaða reglur gilda.

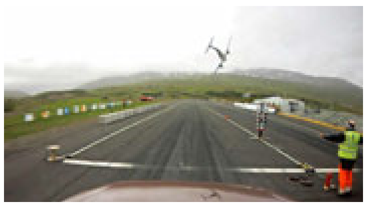
Helgi Bernódusson, skrifstofustjóri Alþingis

Þótt sjómannaverkfall stöðvi stærstu fiskiskipin geta þau minni róið. Hreiðar Hauksson var í Hafnarfjarðarhöfn í gær að landa þorski og ýsu úr Daðey GK sem náði sæmilegum afla í hvassviðri á Faxaflóa. Formaður Samtaka fiskframleiðenda og útflytjenda segir fyrirtæki í hættu leysist verkfallið ekki fljótt. Sjá síðu 6 FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hlíðarfjallsmálinu ólokið

SAMGÖNGUR Flugslysasvið Rannsóknarnefndar samgönguslysa stefnir að því að gefa út fyrir vorið skýrslu um slysið þegar tveir menn fórust með sjúkraflugvél í Hlíðarfjalli í ágúst 2013, fyrir þremur árum og fimm mánuðum.

„Þetta slys hefur verið í forgangi hjá okkur,“ segir Þorkell Ágústsson hjá nefndinni. – jóe / sjá síðu 4



Flugslys varð í Hlíðarfjalli 5. ágúst 2013.

Theódóra Bragadóttir. MYND/STÖÐ 2

Kerfið sinnti illa árásarmanni

LÖGREGLUMÁL Systur manns sem barði mág sinn ítrekað í höfuðið með hamri á nýársnótt segja heilbrigðiskerfið hafa brugðist bróður þeirra sem glími við geðræn vandamál sökum langvarandi fíkniefnaneyslu.

„Við höfum barist við geðdeildina í tvö ár. Hann hefur bæði farið sjálfur og við með honum en hann er alltaf sendur heim því hann er í þessu ástandi, undir áhrifum,“ sagði Theódóra Bragadóttir í fréttum Stöðvar 2 í gær. – ebg / sjá síðu 4

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Formaður Samtaka atvinnurekenda segir að sjá ábyrga hagstjórn í nýsamþykktum fjárlögum. 11

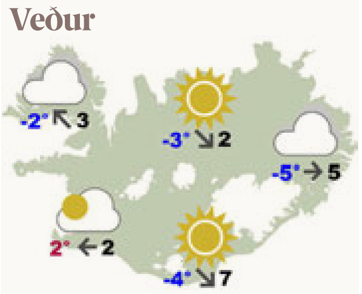
SPORT Tveir af strákunum okkar tæpir fyrir HM í handbolta. 12

LÍFIÐ Ritstjórinn Erna Hreinsdóttir yfirgaf blaðamennskuna og sneri sér að búðarekstri. 30

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **LÍFIÐ**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Norðvestan 10-18 úti við austurströndina, en annars mun hægari. Él norðaustan til, en annars bjart með köflum og frost 0 til 10 stig. SJÁ SÍÐU 18

Fulltrúar flokkanna þriggja á fundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Funda á ný í dag

STJÓRNMÁL Stjórnarmyndunarviðræðum Sjálfstæðisflokksins, Bjartar framtíðar og Viðreisnar verður fram haldið í dag en formlegar viðræður hófust á ný í gær. Vonast er til að ný stjórn liggi fyrir kringum helgi. Þetta er þriðja atrenna flokkanna þriggja að myndun ríkisstjórnar.

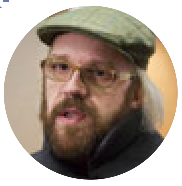
„Þetta er í þriðja skipti sem við reynum en á meðan hefur engin önnur stjórn verið mynduð,“ segir Óttarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar. „Menn hugsa núna meira um þá ábyrgð að mynda starfhæfa stjórn í landinu.“

Fyrri viðræðurnar ströndðuðu á landbúnaðar- og sjávarútvegsmálum og málefnum varðandi Evrópusambandið. Nokkur sátt ríkir um þau mál nú.

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, fékk umboð til að mynda stjórn á næstsíðasta degi ársins 2016. Að hans sögn hefur margt verið útrætt en enn liggi fyrir talsverð vinna við að fullmóta orðalag og koma á blað.

„Fundurinn fór í það að skipuleggja framhaldið og finna út hvar við erum stödd. Hvað þarf að taka til frekari umræðu og hvað hefur verið útundan. Þetta var nokkurs konar skipulagsfundur,“ sagði Bjarni við fréttastofu í gær. „Við erum komin með beinagrind en það er talsverð vinna eftir.“ **– jóe**

> Menn hugsa núna meira um þá ábyrgð að mynda starfhæfa stjórn í landinu



Óttarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar

Dreggjar áramótanna

Flugeldarusl liggur víða líkt og hráviði um kaupstaði og sveitir landsins en mörg hundruð kíló af flugeldum sprungu um áramótin. Árstíð flugeldanna lýkur formlega á þrettándanum. Óljóst er hvað verður um stórar tertur þegar ný reglugerð tekur gildi 15. janúar. „Ég hef engin svör fengið frá ráðuneytinu hvað skuli gera við stóru flugeldana sem verða afgangs,“ segir Einar Ólafsson hjá Alvöru flugeldum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Engin geislun frá Neshaga 16

SKIPULAGSMÁL Reiknistofnun Háskóla Íslands má setja upp varaaflstöð og kælibúnað á lóðinni á Neshaga 16 samkvæmt úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála sem neitar kröfu um að fella úr gildi leyfi sem byggingarfulltrúinn í Reykjavík veitti í 14. apríl 2015.

Nágrannar, sem kærðu framkvæmdina, töldu að bæði myndi stafa hljóð- og umhverfismengun af búnaðinum og vildu fá upplýst hvort geislun frá mannvirkjunum gæti snert heilsufar íbúa á svæðinu. Í umfjöllun úrskurðarnefndarinnar segir að varaaflstöðin sé í hljóðeinangraðri skel úr stáli.

Telja verði mannvirkin eðlilegan og nauðsynlegan búnað fyrir starfsemina sem fari fram á lóðinni og þau hafi verið færð til eftir athugasemdir.

„Jafnframt bendir ekkert til þess að frá umræddum búnaði muni stafa óæskileg geislun.“ **– gar**

Prestur barði Hallgrím

Sigurður Árni Þórðarson, sóknarprestur í Hallgrímskirkju, og sonur hans Þórður hringdu inn nýtt ár með handafli. Þeir notuðu sleggju á stærstu kirkjuklukkuna í turni Hallgrímskirkju. Skoteldar gerðu veruna í turninum afar sérstaka.

FÓLK „Það var búið að kvarta mikið yfir því, meðal annars á samfélagsmiðlum, að fólk fengi enga hringingu svo ég kallaði til son minn, organistann Þórð, til að hjálpa mér. Hann er taktviss maður og við eigum báðir langan feril við að hringja kirkjuklukkum úti um allt land,“ segir Sigurður Árni Þórðarson, sóknarprestur í Hallgrímskirkju, sem hringdi inn nýja árið með handafli sökum þess að kirkjuklukkur Hallgrímskirkju eru óvirkar vegna viðhalds.

Sigurður segir það hafa verið ótækt að hringja ekki inn þetta merkilega ár 2017. „Sérstaklega þar sem það er 500 ára afmæli siðbótarinnar á Íslandi, svo það mátti ekki minna vera.“

Fyrirsögn þessarar fréttar er til komin vegna þess að í turni Hallgrímskirkju eru þrjár stórar kirkjuklukkur, og klukknaspil með 29 bjöllum. Stóru klukkurnar heita Hallgrímur, Guðríður og Steinunn eftir séra Hallgrími Péturssyni, eiginkonu hans Guðríði Símonardóttur og dóttur þeirra sem dó ung.

Sigurður og sonur hans töldu við hæfi að hringja árið inn með því að láta heyrast í Hallgrími sjálfum, og notuðu til verksins sleggju eina mikla. Svo vel vill til að undir klukkunum, sem eru miklar að vöxtum, eru viðgerðarpallar frá þeim tíma að kirkjuturninn var tekinn í gegn fyrir nokkrum árum. Þessa palla notuðust þeir feðgar við til að komast í færi við kirkjuklukkuna.

En ævintýrum Sigurðar Árna og sonar hans var hvergi nærri lokið. Eins og margir vita safnast um hver áramót mikill mannfjöldi saman við kirkjuna til að fagna því nýju ári og sprengja það gamla burt.

„Þetta var svipuð tilfinning og maður getur ímyndað sér að vera staddur í miðri loftárás. Sprengingarnar voru allt í kringum okkur og rétt fyrir utan útsýnisgluggana í turninum. Þetta var gríðarlega áhrifaríkt – að vera þarna uppi í þessari ljósadýrð allri, en á því augnabliki að nýtt ár gekk í garð hringdum við árið inn með þessu handhæga verkfæri,“ segir Sigurður Árni sem treystir sér ekki til að fullyrða að margir hafi heyrt að árið 2017 var sannarlega hringt inn.

„Þetta var skemmtileg lífsreynsla – blanda af spennufíkn og lífsháska – en þetta var sannarlega þess virði,“ segir Sigurður Árni sem segir jafnframt ljóst að við kirkjuna voru samankomnir tíu til tuttugu þúsund manns þetta kvöld.

svavar@frettabladid.is

Þúsundir og aftur þúsundir komu saman við Hallgrímskirkju til að fagna nýju ári. MYND/SIGURÐUR ÁRNI ÞÓRÐARSON

> Þetta var svipuð tilfinning og maður getur ímyndað sér að vera staddur í miðri loftárás.

Sigurður Árni Þórðarson, sóknarprestur í Hallgrímskirkju

Nesti um land allt

N1 Nesti Ártúnshöfða • N1 Nesti Bíldshöfða • N1 Nesti Háholti • N1 Nesti Borgartúni
N1 Nesti Fossvogi • N1 Nesti Stórahjalla • N1 Nesti Lækjargötu • N1 Nesti Hringbraut
N1 Nesti Borgarnesi • N1 Nesti Staðarskála • N1 Nesti Blönduósi • N1 Nesti Egilsstöðum
N1 Nesti Hvolsvelli • N1 Nesti Selfossi

Nesti hluti af N1

Flugslysanefnd stefnir að útgáfu Hlíðarfjallsskýrslu áður en vorar

SAMGÖNGUR Flugslysasvið Rannsóknarnefndar samgönguslysa (RNSA) stefnir að því að gefa út skýrslu um banaslysið í Hlíðarfjalli áður en vorar.

Tvö önnur banaslys í fluginu eru til rannsóknar hjá nefndinni.

Rannsókn málsins var lokið um síðustu verslunarmannahelgi og lágu drög að lokaskýrslu þá fyrir.

Slysið varð um verslunarmannahelgina árið 2013. Þá fórust flugstjóri og sjúkraflutningamaður með vél Mýflugs. Aðstoðarflugmaður komst lífs af.

„Þetta slys hefur verið í forgangi hjá okkur,“ segir Þorkell Ágústsson hjá RNSA. „Það verður fundur hjá nefndinni um miðjan mánuðinn. Þegar hún hefur lokið sínum störfum verður þetta sent til umsagnar og að því ferli loknu verður lokaskýrsla birt á vef RNSA.“

Þorkell segist ekki geta gefið upp neina ákveðna dagsetningu hvenær ferlinu lýkur en það sé vonandi áður en vorar. Meðalmálshraði hjá nefndinni er um 1,2 ár en hann segir ekki öruggt að málshraði muni aukast ef fjölgað yrði í nefndinni.

„Það er misjafnt eftir málum hvað þetta tekur langan tíma. Ef við skoðum systurstofnanir okkar þá hefur verið allur gangur á þessu. Sumar rannsóknir hafa tekið allt að þrjú ár,“ segir Þorkell. „Það tekur tíma að þjálfa fólk í svona starf og myndi minnka álagið á þá sem fyrir eru.“

Rannsókn á banaslysunum í Kapelluhrauni, þar sem tveir fórust, og Barkárdal eru í gangi hjá nefndinni. Ekki liggur fyrir hvenær skýrslu verður skilað í þeim málum. **– jóe**

Slysið varð á svæði Kappakstursklúbbs Akureyrar.

Þyrla Landhelgisgæslunnar, TF GNÁ. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þyrlur á tombóluprís

SAMFÉLAG Á fundi Félags skipstjórnarmanna þann 30. desember sl. var samþykkt ályktun þar sem fundarmenn skoruðu á stjórnvöld að nýta þær hagstæðu aðstæður sem eru til staðar í gengismálum til að festa kaup á þyrlum fyrir Landhelgisgæslu Íslands. „Við blasir að í kjölfar gríðarlegs samdráttar í norskum olíuiðnaði hefur þörf fyrir þyrlur minnkað og verð lækkað. Sýnt hefur verið fram á að útgjöld ríkisins vegna leigu á þyrlum eru meiri en þær afborganir sem inna þyrfti af hendi ef keyptar yrðu þyrlur í stað þeirra sem leigðar eru dýrum dómum,“ segir í ályktun fundarins. **– bb**

LEIÐRÉTTING

Í frétt um nýjar reglur um heimagistingu, sem birtist þann 30. desember 2016, var ranglega sagt að heimilt væri að leigja út fasteign fyrir allt að milljón ár hvert. Hið rétta er að upphæðin er tvöfalt hærri.

ÁRÉTTING

Tekið skal fram að texti greinar um jóladagana þrettán í blaðinu í gær var fenginn af Vísindavef Háskóla Íslands. Beðist er velvirðingar á að þetta hafi ekki verið tekið fram.

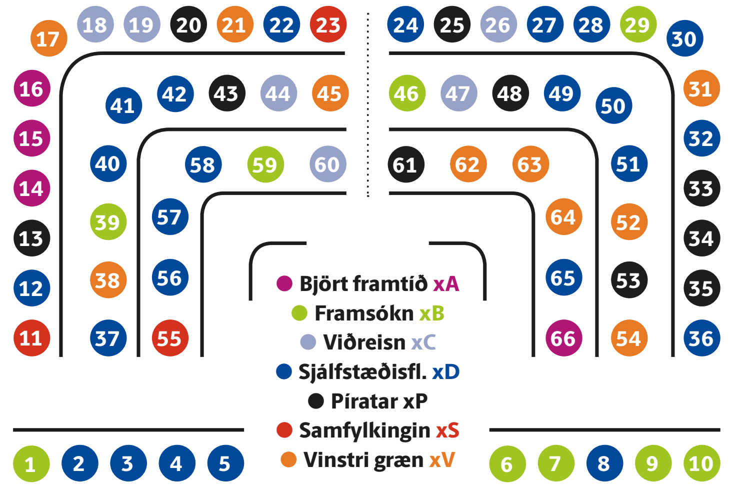
Upplýsingar frá þingmönnum berast seint á hagsmunaskrá

Nærri helmingur nýrra alþingismanna á eftir að skila upplýsingum inn á hagsmunaskrá þingsins. Frestur til þess rennur út á föstudag. Þingmenn hafa verið upplýstir oftar en einu sinni um hvaða reglur gilda.

STJÓRNMÁL Af þeim 32 alþingismönnum, sem settust nýir inn á þing í desember, eiga fjórtán enn eftir að birta skrá yfir hagsmuni sína á vef Alþingis. Tólf þingmenn eru nú þegar búnir að skila og sex þingmenn hafa birt yfirlýsingu þess efnis að þeir hafi enga fjárhagslega hagsmuni sem reglurnar taka til. Þeir þingmenn sem enn eiga eftir að skrá hagsmuni sína eru úr öllum flokkum nema Framsóknarflokki. Eini nýkjörni þingmaðurinn úr þeim flokki, Lilja Alfreðsdóttir, hefur birt upplýsingar. Þeir þingmenn sem telja sig ekki eiga neina hagsmuni sem þurfi að gera grein fyrir eru flestir, eða þrír úr röðum Pírata, einn úr VG og tveir úr Sjálfstæðisflokknum.

Samkvæmt þingsköpum skulu alþingismenn, innan mánaðar frá því að nýkjörið þing kemur saman, gera opinberlega grein fyrir fjárhagslegum hagsmunum sínum og trúnaðarstörfum utan þings eftir nánari reglum sem forsætisnefnd setur. Nýtt þing kom saman 6. desember og því rennur fresturinn út á föstudaginn. Þingmenn hafa fengið útskýringar á reglunum. „Sá sem hefur umsjón með þessu, það er að segja forstöðumaður lagaskrifstofu, hefur sent ábendingar til þingmanna um hvaða reglur gilda,“ segir Helgi Bernódusson, skrifstofustjóri Alþingis. Þetta hafi verið gert strax við upphaf þings. „Og svo var það gert að nýju núna skömmu fyrir jólin,“ segir Helgi. Á meðal þeirra upplýsinga sem þingmönnum ber að skrá eru upplýsingar um launaða starfsemi, svo sem stjórnarsetu eða starf, fjárhagslegan stuðning eða gjafir sem þingmaðurinn kann að hafa fengið eða eftirstöðvar skulda. Þá ber þingmanni að greina frá eignum sínum, öðrum en fasteignum til eigin nota, og samkomulagi við fyrrverandi eða verðandi vinnuveitendur sína.

Hverjir eru búnir að skila hagsmunaupplýsingum

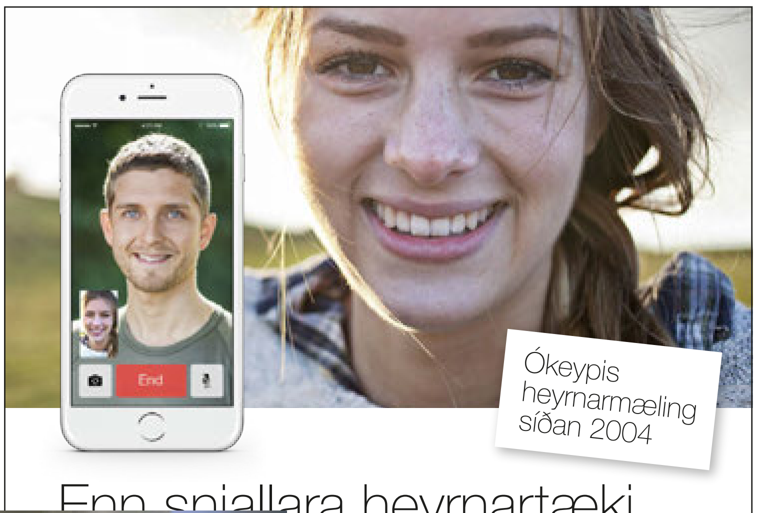


Nr.	Nafn	Flokkur	Staða
1	Lilja Alfreðsdóttir	xB	Búinn að skila
2	Ólöf Nordal	xD	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
3	Ragnheiður Elín Árnadóttir	xD	– Á ekki sæti á þingi
4	Kristján Þór Júlíusson	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
5	Bjarni Benediktsson	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
6	Sigurður Ingi Jóhannsson	xB	Skilaði á síðasta kjörtímabili
7	Gunnar Bragi Sveinsson	xB	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
8	Illugi Gunnarsson	xD	– Á ekki sæti á þingi
9	Eygló Harðardóttir	xB	Skilaði á síðasta kjörtímabili
10	Sigrún Magnúsdóttir	xB	– Á ekki sæti á þingi
11	Logi Már Einarsson	xS	Búinn að skila
12	Vilhjálmur Árnason	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
13	Eva Pandora Baldursdóttir	xP	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
14	Theodóra S. Þorsteinsd.	xA	Ekki búinn
15	Óttarr Proppé	xA	Skilaði á síðasta kjörtímabili
16	Nichole Leigh Mosty	xA	Búinn að skila
17	Bjarkey Olsen Gunnarsd.	xV	Skilaði á síðasta kjörtímabili
18	Jóna Sólveig Elínardóttir	xC	Búinn að skila
19	Þorsteinn Víglundsson	xC	Búinn að skila
20	Smári McCarthy	xP	Ekki búinn
21	Katrín Jakobsdóttir	xV	Skilaði á síðasta kjörtímabili
22	Bryndís Haraldsdóttir	xD	Búinn að skila
23	Oddný G. Harðardóttir	xS	Skilaði á síðasta kjörtímabili
24	Guðlaugur Þór Þórðarson	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
25	Björn Leví Gunnarsson	xP	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
26	Jón Steindór Valdimars.	xC	Búinn að skila
27	Njáll Trausti Friðbertsson	xD	Ekki búinn
28	Teitur Björn Einarsson	xD	Búinn að skila
29	Sigmundur D. Gunnlaugs.	xB	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
30	Sigríður Á. Andersen	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
31	Steinunn Þóra Árnadóttir	xV	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
32	Unnur Brá Konráðsdóttir	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
33	Jón Þór Ólafsson	xP	Búinn að skila
34	Gunnar Hrafn Jónsson	xP	Ekki búinn
35	Einar A. Brynjólfsson	xP	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
36	Brynjar Níelsson	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
37	Vilhjálmur Bjarnason	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
38	Lilja Rafney Magnúsdóttir	xV	Skilaði á síðasta kjörtímabili
39	Silja Dögg Gunnarsdóttir	xB	Skilaði á síðasta kjörtímabili
40	Ásmundur Friðriksson	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
41	Þórdís Kolbrún R. Gylfad.	xD	Ekki búinn
42	Páll Magnússon	xD	Ekki búinn
43	Ásta Guðrún Helgadóttir	xP	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
44	Þorgerður K. Gunnarsd.	xC	Búinn að skila
45	Svandís Svavarsdóttir	xV	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
46	Þórunn Egilsdóttir	xB	Skilaði á síðasta kjörtímabili
47	Benedikt Jóhannesson	xC	Ekki búinn
48	Halldóra Mogensen	xP	Ekki búinn
49	Áslaug Arna Sigurbjörnsd.	xD	Ekki búinn
50	Valgerður Gunnarsdóttir	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
51	Pawel Bartozsek	xD	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
52	Kolbeinn Óttars. Proppé	xV	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
53	Þórhildur Sunna Ævarsd.	xP	Ekki búinn
54	Steingrímur J. Sigfússon	xV	Skilaði á síðasta kjörtímabili
55	Guðjón S. Brjánsson	xS	Ekki búinn
56	Haraldur Benediktsson	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
57	Birgir Ármannsson	xD	Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu
58	Óli Björn Kárason	xD	Ekki búinn
59	Elsa Lára Arnardóttir	xB	Skilaði á síðasta kjörtímabili
60	Hanna Katrín Friðriksson	xC	Ekki búinn
61	Birgitta Jónsdóttir	xP	Skilaði á síðasta kjörtímabili
62	Rósa Björk Brynjólfsdóttir	xV	Ekki búinn
63	Andrés Ingi Jónsson	xV	Búinn að skila
64	Ari Trausti Guðmundsson	xV	Búinn að skila
65	Jón Gunnarsson	xD	Skilaði á síðasta kjörtímabili
66	Björt Ólafsdóttir	xA	Skilaði á síðasta kjörtímabili

☑ Búinn að skila ☒ Ekki búinn ☐ Yfirlýsing um að engir hagsmunir séu ☑ Skilaði á síðasta kjörtímabili – Á ekki sæti á þingi

Þegar upplýsingarnar eru lesnar má sjá að þingmenn eiga ólíkra hagsmuna að gæta. Andrés Jónsson, þingmaður VG, situr til dæmis í stjórn Kynjabilsins sf. sem hann á 50% hlut í. Félagið hlaut styrk úr Jafnréttissjóði vorið 2016 til að vakta fréttatengda umræðuþætti í ljósvakamiðlum og gera þá tölfræði sem kemur út úr þeirri vöktun aðgengilega. Annað er ekki skráð á lista hjá Andrési. Þorsteinn Víglundsson, þingmaður Viðreisnar, er varamaður í stjórn tveggja einkahlutafélaga. Nichole Leigh Mosty gegnir ýmsum störfum fyrir Reykjavíkurborg og er í launalausu leyfi sem leikskólastjóri.

jonhakon@frettabladid.is



GuÃ°bjÃ¶rg Sif SigrÃºnardÃ³ttir og systir hennar.

Komu alls staðar að lokuðum dyrum

SAKAMÁL Systur manns sem er í gæsluvarðhaldi eftir alvarlega líkamsárás segjast hafa barist við geðdeild í tvö ár án árangurs. Árásin hafi verið eins og að fylgjast með bílslysi gerast mjög hægt.

Bróðir þeirra réðst með hamri á mág sinn á nýársnótt. Sökum geðsjúkdóms og eiturlyfjaneyslu stóð hann í þeirri trú að mágur sinn ætlaði að myrða sig. Fórnarlambið liggur þungt haldið á gjörgæslu.

„Við höfum barist við geðdeildina í tvö ár. Hann hefur bæði farið sjálfur og við með honum en hann er alltaf sendur heim því hann er í þessu ástandi, undir áhrifum,“ segir Theódóra Bragadóttir.

Guðbjörg Sif Sigrúnardóttir segir ljóst fyrir að bróður hennar bíði fangelsisdómur. „En það er ekki það versta í þessu öllu saman. Þá er hann allavega öruggur í fangelsi,“ segir Guðbjörg og Theódóra bætir við: „Það er ekki öryggi hérna úti, hvorki fyrir hann né aðra sem umgangast hann.“ **– ebg**

Systurnar Theódóra og Guðbjörg segja að bróðir þeirra verði í það minnsta öruggur í fangelsi. FRÉTTABLAÐIÐ/STÖÐ 2

Ljósmynd: Jo-Anne McArthur / We Animals
Samtök grænmetisæta á Íslandi
TAKTU ÁSKORUNINNI
PRÓFAÐU VEGAN Í JANÚAR
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.
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
SAMSTARFSAÐILAR
gló
PACIFICA
PUR YA!
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla
BEYOND MEAT
daiya
deliciously dairy free
Tofurky
VEGANUARY

Hermenn skoða vegsummerki á vettvangi sprengjuárásarinnar í Sadr-hverfinu í Bagdad í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Um fjörutíu féllu í árás í Bagdad

ÍRAK Sjálfsvígsárás í Bagdad kostaði hátt í fjörutíu manns lífið í gær. Um sextíu særðust að auki.

Árásin var gerð með bílsprengju á fjölförnu torgi í Sadr City, sem er hverfi þar sem einkum búa sjíamúslimar.

Stuttu síðar var gerð önnur sprengjuárás nálægt sjúkrahúsi í borginni og þar létu þrír lífið.

Vígasamtökin Daish, eða Íslamskt ríki eins og þau kalla sig, segjast bera ábyrgð á báðum árásunum, en þeim er illa við sjía-múslima.

Ofbeldi hefur aukist í Bagdad, höfuðborg Íraks, undanfarna mánuði eftir að stjórnarherinn hóf, ásamt hersveitum Kúrda, sókn gegn Daish í borginni Mosúl, sem samtökin hafa haft á sínu valdi síðan sumarið 2014. – **gb**

» Vígasamtökin Daish, eða Íslamskt ríki eins og þau kalla sig, segjast bera ábyrgð á báðum árásunum, en þeim er illa við sjía-múslima.

Snjóleysi í svissnesku Ölpunum

Mikið snjóleysi hrjáir nú skíðafólk í svissnesku Ölpunum. Snjókoma hefur ekki mælst minni í desember í meira en 150 ár og úrkoma almennt mælst þar minni en áður. Í skíðaparadísinni les Crosets hafa menn brugðið á það ráð að búa til gervisnjó og gera úr honum mjóa skíðabraut. NORDICPHOTOS/AFP

Virðast sniðganga Einar

SAMFÉLAG Hvorki utanríkisráðuneytið né sendiráð Íslands í Kína hafa orðið vör við að tillaga Einars Sveinbjörnssonar veðurfræðings, um að sniðganga ætti vörur frá Kína dragi dilk á eftir sér.

Einar sagði í veðurfréttatíma RÚV á nýársdag að ef Íslendingar ætluðu að leggja sitt af mörkum til loftslagsmála gætu þeir sniðgengið vörur frá Kína.

Einar sagði árið 2016 það heitasta frá upphafi mælinga.

„Kínverjar brenna kolum til að framleiða rafmagn og allar vörur sem eru framleiddar í Kína eru því óloftslagsvænar," sagði Einar.

Engin viðbrögð hafa borist frá kínverska sendiráðinu en það var lokað í gær. Einar var áður aðstoðarmaður Jónínu Bjartmarz umhverfisráðherra. – **bb**

DEBENHAMS

&

INNRÉTTINGAR OG GÍNUR Á FRÁBÆRU VERÐI

VEGNA LOKUNAR VERSLUNAR OKKAR VERÐUM VIÐ MEÐ ÝMSAR GERÐIR AF INNRÉTTINGUM ÁSAMT TÖLUVERÐU MAGNI AF GÍNUM TIL SÖLU Á ÓTRÚLEGU VERÐI.

SALAN FER FRAM MIÐVIKUDAGINN **4. JANÚAR FRÁ KL. 10:00 TIL 16:00** Á 1. HÆÐ DEBENHAMS Í SMÁRALIND, GENGIÐ ER INN UM GAMLA INNGANGINN Á 1. HÆÐ.

Fiskvinnslur í þrot ef verkfallið dregst áfram

Formaður Samtaka fiskframleiðenda og útflytjenda segir fiskvinnslur hafa þurft að segja upp fólki vegna verkfalls sjómanna. Hann skorar á aðila að útkljá deiluna sem fyrst en óttast lög á verkfallið sem hófst þann fjórtánda desember.

SJÁVARÚTVEGUR „Síðasta ár var auðvitað mjög erfitt út af genginu. Svo kemur þetta verkfall ofan í það þannig að staðan er mjög erfið," segir Jón Steinn Elíasson, formaður Samtaka fiskframleiðenda og útflytjenda (SFÚ), um kjaradeilu sjómanna.

Jón Steinn segir verkfallið koma sér illa fyrir þær fiskvinnslur án útgerðar sem aðilar eru að samtökunum sem og minni fyrirtæki í sjávarútvegi um land allt.

„Við drögumst eiginlega inn í þetta. Við erum hvorki í verkfalli né aðilar að samningsnefnd. Þetta er í raun óhugsandi ástand," segir Jón Steinn.Í raun sé ekki hægt fyrir fiskvinnslur að halda úti vinnslu þar sem hráefnið er ekki fyrir hendi.

„Við getum ekkert gert. Það eru þessir smábátar sem eru í gangi og þeir geta ekki róið nema í betra veðri. Það þarf að vera mjög gott veður til að þeir geti allir farið út," segir Jón Steinn og bætir því við að margir hafi gripið til uppsagna vegna tekjutaps.

Jón Steinn segir deiluna, sem og sterkt gengi krónu, geta skaðað viðskiptatengsl við fyrirtæki í útlöndum sem kaupi íslenskan fisk. „Þetta kemur kannski ekki mikið að sök strax en ef þetta dregst á langinn getur þetta farið að hafa alvarleg áhrif fyrir Íslendinga út á við."

Jón Steinn hvetur samningsaðila til þess að nýta tíma sinn vel.

„Það er skelfilegt að láta tvær heilar vikur falla dauðar niður. Það segir manni það að þeir ætla ekkert að semja heldur bíða bara eftir að ríkisstjórnin setji á þetta lög. Ég get ekki lesið annað út úr þessu. Ég ætla bara að vona að menn grípi ekki til slíkra aðgerða nema á samninga verði reynt fyrir alvöru áður."

Næsti fundur deiluaðila er fimmta janúar. Jón Steinn segir að ef ekki verði samið fljótlega eftir það gætu fiskvinnslur orðið gjaldþrota. „Ef þeir ná að klára þetta í vikunni þar á eftir þá ætti þetta að bjargast hjá okkur. Það má ekki dragast mikið lengur," segir Jón Steinn.

Sjómenn hafa nú verið í verkfalli frá því fjórtánda desember er þeir felldu kjarasamning. Þeir hafa hins vegar verið samningslausir frá því í ársbyrjun 2011.

thorgnyr@frettabladid.is

Þessum fiski, ýsu og þorski úr Faxaflóa, var landað úr Daðey GK í Hafnarfirði í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Það er skelfilegt að láta tvær heilar vikur falla dauðar niður. Það segir manni það að þeir ætla ekkert að semja heldur bíða bara eftir að ríkisstjórnin setji á þetta lög.

Jón Steinn Elíasson, formaður SFÚ

Bætum við vörum daglega
ÚTSALAN
ER HAFIN
Sjáðu allt úrvalið á www.byggtogbuid.is
YFIR 3000 VÖRUR
Á MÖGNUÐU TILBOÐI!
20-75%
afsláttur!
KAFFIVÉLAR,
ELDHÚSÁHÖLD,
POTTAR OG PÖNNUR,
VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR,
DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL,
BORÐBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR,
BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR-
OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR,
HRAÐSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT,
HITAKÖNNUR OG BRÚSAR,
BAÐVOGIR OG MARGT
FLEIRA!
KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!
Sjáðu allt úrvalið á www.byggtogbuid.is
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS
Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

Fjöldi manns mætti í útför 23 ára gamals manns, Junus Gormek, sem lét lífið í skotárásinni í næturklúbbi í Istanbúl á nýársnótt ásamt 38 öðrum. NORDICPHOTOS/AFP

Árásarmannsins leitað og átta teknir höndum

Hátt í fimm hundruð manns hafa fallið í árásum í Tyrklandi undanfarin tvö ár. Átta manns voru handteknir í gær í tengslum við skotárásina í næturklúbbi í Istanbúl á nýársnótt. Ólgan í Tyrklandi er farin að bitna illa á ferðaþjónustunni.

TYRKLAND Daish-samtökin, sem nefna sig Íslamskt ríki, hafa sent frá sér yfirlýsingu þar sem þau segjast bera ábyrgð á skotárásinni í næturklúbbi í Istanbúl á nýársnótt.

Í yfirlýsingunni kemur þó ekki fram hvort árásarmaðurinn hafi verið sendur út af örkinni til að drepa fólk eða tekið það upp hjá sjálfum sér.

Hann myrti að minnsta kosti 39 manns og særði 69. Hinir látnu voru af tólf þjóðernum, flestir frá Tyrklandi og Sádi-Arabíu en einn til þrír frá Líbanon, Írak, Túnis, Indlandi, Marokkó, Jórdaníu, Kúveit, Kanada, Ísrael, Sýrlandi og Rússlandi.

Átta manns voru handteknir í gær í tengslum við árásina, en árásarmaðurinn var ekki þar á meðal. Honum tókst að sleppa og gekk enn laus í gær.

Síðustu tvö ár hafa hryðjuverk og árásir af ýmsu tagi verið tíðar í Tyrklandi. Ýmist eru það Daish-samtökin eða herskáir Kúrdar sem hafa lýst yfir ábyrgð eða eru grunuð um ofbeldisverk þessi.

Þessar árásir hafa kostað hátt í fimm hundruð manns lífið, en þar eru þó ekki meðtaldir þeir sem létu lífið í átökunum sem brutust út eftir að hluti tyrkneska hersins gerði misheppnaða tilraun til að ræna völdum í landinu þann 15. júlí á nýliðnu ári.

> Þeir sem árásarmaðurinn myrti í Istanbúl voru af tólf þjóðernum, flestir frá Tyrklandi og Sádi-Arabíu.

Þau átök kostuðu um 240 manns lífið auk þess sem meira en 1.400 særðust.

Erdogan forseti segist sannfærður um að Gülen-hreyfingin hafi staðið á bak við þessa misheppnuðu valdaránstilraun, enda þótt leiðtogi hennar, klerkurinn Fetullah Gülen, sem býr í sjálfskipaðri útlegð í Bandaríkjunum, þvertaki fyrir að hafa átt nokkurn hlut að máli.

Í kjölfar valdaránstilraunarinnar hóf Erdogan víðtækar hreinsanir í flestum helstu valda- og áhrifastofnunum landsins. Tugir þúsunda hermanna, lögreglumanna, dómara, kennara og blaðamanna voru handteknir og alls voru meira en hundrað þúsund manns teknir höndum.

Erdogan forseti hefur jafnframt notað tímann til þess að undirbúa breytingar á stjórnskipan landsins, sem meðal annars eiga að tryggja honum sjálfum stóraukin völd.

Drög að nýrri stjórnarskrá voru samþykkt í þingnefnd rétt fyrir áramótin, en óljóst er hvort þau verða borin undir þjóðaratkvæðagreiðslu.

Ólgan í Tyrklandi síðustu misseri hefur bitnað á ferðaþjónustunni þar í landi. Færri ferðamenn leggja þangað leið sína en áður, þótt stjórnvöld leggi áherslu á að fólki sé alveg óhætt að koma.

gudsteinn@365.is

Mannskæðustu árásirnar í Tyrklandi

Ár	Dagsetning	Staður	Látnir	Særðir	
2015	20. júlí	Suruc	32	100	Daish kennt um
2015	10. okt.	Ankara	95	200	Daish undir grun
2016	12. janúar	Istanbúl	10	15	Daish kennt um
2016	17. feb.	Ankara	28	61	TAK lýsir yfir ábyrgð
2016	13. mars	Ankara	37	70	TAK lýsir yfir ábyrgð
2016	7. júní	Istanbúl	11	36	TAK lýsir yfir ábyrgð
2016	28. júní	Istanbúl	41	239	Enginn lýsti yfir ábyrgð
2016	18 ágúst	Elazig og Van	14	300	PKK kennt um
2016	21. ágúst	Gaziantep	50	94	PKK, samtökum Kúrda, kennt um
2016	6. okt.	Hakkari	16	27	PKK lýsir yfir ábyrgð
2016	10. des.	Istanbúl	29	160	TAK lýsir yfir ábyrgð
2017	1. jan	Istanbúl	39	69	Daish lýsir yfir ábyrgð

■ Látnir ■ Særðir

Nýárs Útsala

10-70% Afsláttur

TAKMARKAÐ MAGN

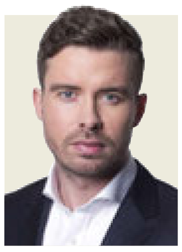
Fyrstur kemur, fyrstur fær!

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Blátönnin



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Það kannast flestir við Bluetooth. Þráðlausa tækni sem gerir fólki kleift að flytja gögn og upplýsingar yfir útvarpsbylgjur milli tækja. Tæknin er í handfrjálsum búnaði og er ómissandi við flutning á tónlist í hátalara á tímum þar sem fólk nálgast hana í efnisveitum og spilar hana þráðlaust gegnum snjalltæki með Bluetooth-staðlinum.

Færri vita kannski um uppruna nafnsins. Bandaríski verkfræðingurinn Jim Kardach fann upp leið til að tengja saman síma og tölvur þráðlaust árið 1997. Um það leyti sem tæknin var að komast á legg var Kardach að lesa enska þýðingu sagnfræðilegu skáldsögunnar Röde Orm eftir sænska rithöfundinn Frans G. Bengtsson. Kardach hreifst mjög af frásögnum um hvernig Haraldur blátönn Danakonungur og síðar konungur yfir hluta Noregs, gat sameinað mikinn fjölda ólíkra ættbálka í Danmörku og Noregi undir einu konungsríki. Það þurfti þrautseigju og útsjónarsemi. Það er flókið verkefni að láta tölvur og síma, tvö ólík fjarskiptatæki, vinna saman hnökralaust. Rétt eins og það er þrautinni þyngra að sameina 17 þúsund tæknifyrirtæki víða um heim í því verkefni að nota einn og sama staðalinn, Bluetooth. Það er ekki tilviljun að rúnaletrið er grafið í vörumerki staðalsins.

Frásögnin um tilvist og uppruna þessarar tækni og lipurð Haraldar blátannar við að sameina ólíka ættbálka kom upp í hugann á síðustu dögum ársins þegar fregnir bárust af því að þrír flokkar hefðu freistað þess að mynda ríkisstjórn þrátt fyrir að fyrri tilraunir hefðu farið út um þúfur. Formaður Sjálfstæðisflokksins greindi frá því eftir fund með forseta daginn fyrir gamlársdag að flokkarnir þrír hefðu náð „ágætri sátt“ í sjávarútvegs- og Evrópumálum. Það eru pólitísk stórtíðindi enda höfðu fyrri viðræður alltaf strandað á getuleysi forystumanna flokkanna til að smíða málamiðlanir í þessum erfiðu málaflokkum. Frá því var greint í gær að hluti af lausn í Evrópumálum fælist í þjóðaratkvæðagreiðslu síðar á kjörtímabilinu um framhald aðildarviðræðna við Evrópusambandið. Þingmenn flokkanna áskildu sér engu að síður rétt til að greiða atkvæði eftir sannfæringu í þinginu þegar málið kæmi til afgreiðslu, eins og stjórnarskráin gerir raunar áskilnað um.

Í nútímastjórnmálum er ekki svigrúm fyrir hugmyndafræðilegt ofstæki. Kalda stríðið er búið og almenningur gerir kröfu um lausnir sem taka mið af hagsmunum allra. Farsælir stjórnmálaleiðtogar í álfunni skilja þetta. Ástæða þess að Angela Merkel Þýskalandskanslari er farsæl í embætti er að hún nálgast ekki stjórnmálin út frá hugmyndafræðilegum átakalínum heldur núllsummuleikjum. Lausnin, málamiðlunin, er árangur í sjálfu sér.

Stundum er sagt að bestu samningarnir séu samningar þar sem allir ganga jafn fúlir frá borði. Besta niðurstaðan fæst hins vegar þegar við sameinumst en tökum tillit til hagsmuna hvers annars í samruanum. Stjórnmálamenn þurfa í auknum mæli að tileinka sér þetta. Og vera eins og blátönnin sem leiðir saman ólík meðul og hagsmuni undir sameiginlegum staðli.

Stundum er sagt að bestu samningarnir séu samningar þar sem allir ganga jafn fúlir frá borði.

Halldór

Frá degi til dags

Spuninn

Fréttablaðið og Morgunblaðið hófu nýja árið með forsíðufréttum af stjórnarmyndunarviðræðum. Á forsíðu Fréttablaðsins var sagt frá því að búið væri að semja um að setja MS undir samkeppnislög, tollar yrðu lækkaðir á hvítu kjöti og kosið yrði um viðræður við Evrópusambandið í viðræðum Sjálfstæðisflokks, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar. Þessu svaraði Benedikt Jóhannesson, formaður Viðreisnar, þannig í gær að læra mætti margt af því að lesa blöðin og að hann vissi ekki til þess að samið hefði verið um málið. Á mbl.is brugðust nokkrir Sjálfstæðismenn súrir við yfir þessum tíðindum.

Á forsíðu Morgunblaðsins sagði svo að VG, Framsókn og Sjálfstæðisflokkur væru búnir að ræða saman síðustu daga. Þetta bar Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, til baka og kvað Sjálfstæðisflokk ekki hafðan með í ráðum. Aðeins væri verið að stilla saman strengi ef þessir flokkar verði í stjórnarandstöðu á komandi kjörtímabili.

Það er svo sem ekki nýtt að stjórnmálamenn beri til baka fréttir sem þeim þykja óþægilegar. En þegar tvö stærstu blöð landsins flytja fréttir sem stangast á mætti halda að önnur hvor fréttin sé ekki sannleikanum samkvæm. Nema Sjálfstæðisflokkur leiki tveimur skjöldum.

snaeros@frettabladid.is

Taktlaus dans

Halldór Benjamín Þorbergsson,
framkvæmdastjóri SA

Fjárlög 2017 voru afgreidd með 25 milljarða króna afgangi sem svarar til eins prósents af landsframleiðslu. Þetta er of lítill afgangur miðað við ríkjandi efnahagsaðstæður.

Hagvöxtur var óvenju mikill á síðasta ári og verður það fyrirsjáanlega einnig á þessu ári. Góð hagstjórn felst í því að jafna hagsveiflur með því að reka ríkissjóð með myndarlegum afgangi þegar hagvöxtur er mikill og halla þegar hann er lítill.

Ekki er að sjá ábyrga hagstjórn í nýsamþykktum fjárlögum fyrir næsta ár. Þrátt fyrir að útgjöld ríkissjóðs hafi aukist um níu prósent árið 2016, og hafi vaxið samfleytt frá árinu 2012, þá á enn að bæta í og er gert ráð fyrir fjögurra prósenta aukningu árið 2017.

Yfir hagsveifluna þarf afkoman að vera í jafnvægi, það er afgangur þegar vel árar þarf að vera jafn hallanum þegar illa árar. Í ljósi mikils hagvaxtar þyrfti aðhald ríkisins að vera mun meira og afkoman betri.

Áætlanir gera ráð fyrir að núverandi hagvaxtarskeið, sem þegar er orðið eitt hið lengsta í Íslandssögunni, lengist enn. Útgjöld vaxa hraðar en á síðasta hagvaxtarskeiði sem stóð frá 2004 til 2007. Skuldir ríkissjóðs eru tvöfalt meiri en þá.

Áhyggjuefni er hversu lítill viðbúnaður er vegna óvæntra atburða og hugsanlegs viðsnúnings í efnahagslífinu því núverandi uppsveifla mun taka enda.

Að mati efnahagssviðs SA nema þensluáhrif fjárlaga 2017 um tveimur prósentum af landsframleiðslu. Reynsla undangenginna ára kennir að þensluáhrif ríkisfjármála verða mun meiri en ákveðið hefur verið í fjárlögum.

Samkvæmt ríkisreikningi fóru ríkisútgjöld að jafnaði fimm prósent umfram fjárlög á árunum 2010-2015. Sporin hræða í þessum efnum.

Vandinn er alltaf sá sami. Helsta áskorun hagstjórnar á Íslandi er sú að opinberu fjármálin, peningastefnan og vinnumarkaðurinn vinna ekki saman. Því þarf að breyta. Þeir sem ekki dansa í takt troða öðrum um tær.

Þeir sem ekki dansa í takt troða öðrum um tær.

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*

Festa öfgar hér rætur?

Gunnlaugur Stefánsson
prestur í Heydölum

Öfgahreyfingar innblásnar af lýðskrumi ná eyrum fólks á Vesturlöndum. Stofnanakerfið er að glata valdinu yfir fólkinu og veit ekki sitt rjúkandi. Traustið er í uppnámi. Í umræðum hér á landi eru öfgarnar afgreiddar sem þjóðremba og útlendingahatur. En það er barnaleg afneitun, því fleira liggur að baki.

Málshefjendur öfganna tala við einstaklinginn í fjöldanum um lífskjörin og raunaðstæður. Fólki finnst það einhvers metið. Stofnanakerfið með stjórnmálaflokkum sínum, sem komið er í órafjarlægð frá þörfum fólks og líðan, bregst við með gömlum klisjum og framleiðir fleiri skýrslur og tölur. En fólkið þráir virðingu, að tekið sé mark á því og brugðist við berskjaldaðri spillingu af festu. Öfgahreyfingarnar sýnast ljóma af hugsjón, en hefðbundnir stjórnmálaflokkar hafa breyst í bandalög frambjóðenda til að tryggja sér atvinnu á þingi og gæta þröngra sérhagsmuna. Skoskur álitsgjafi sagði um Brexit: „Ef við, sem tilheyrum elítunni, hefðum varið meiri tíma á kránum úti á landsbyggðinni á Englandi og Wales, þá hefðum við fengið að kynnast hvað meirihluti kjósenda, sem ekki tilheyrir elítunni, er að hugsa.“

Á Íslandi hefur stofnanakerfi valdsins safnast saman á höfuðborgarsvæðinu og bólgnað út. Það hefur verið inngróið lögmál um langa tíð. Hugmyndafræði kerfisins byggist á því að allan vanda skuli leysa með meiri fjármunum. Takmarkað rými er fyrir skilning og auðmýkt til að setja sig í annarra spor og enn síður að rækta samstarf til að einfalda og styrkja þjónustuna. Stofnanir einangra sig, verja sína stöðu og framleiða hvert regluverkið ofan á annað sem oft er ómögulegt að skilja. Starfsfólkið fær litlu ráðið af því að það er fjötrað í kerfisskóginum.

Tekjubilið á milli lægstu og hæstu launa breikkar óðfluga í góðærinu. Almenningur er múlbundinn af lánum á okurvöxtum og borgar stóran hluta af heimilistekjum til lánadrottna. Það er kaldhæðnislegt og fólki er misboðið þegar spámenn á ofurlaunum vara við hækkun lægstu launa og hóta að kollvarpa stöðugleikanum. Þá svífast ósnertanlegir auðhringar einskis með taumlausri græðgi sinni og soga til sín ómældan gróða af fólki og auðlindum á vildarkjörum kerfisins. En einstaklingurinn og smærri atvinnurekstur er fjötrum bundinn af kerfinu og getur sig lítið hreyft nema spyrja leyfis og borga fyrir.

Hér býr fámenn þjóð en vel menntuð og tæknivædd sem kæmist fyrir í hverfi í einni höfuðborg nágrannalandanna. Við höfum því einstakt tækifæri til að þróa kerfin til að vera manneskjuleg og treysta lífskjör með jöfnuði sem vitnar um virðingu við fólk. Landið er stórt með mögnuðum lindum auðs og fegurðar sem krefjast þess að vandað sé til nýtingar og hlúð að búsetu fólks og lífsgæðum. Í áföllum þegar allar bjargir virðast bannaðar, þá tökum við höndum saman og leyfum hjartanu að ráða för. Væri ekki ráð að virkja þennan kærleikans mátt inn í stjórnarfarið líka?

> **Almenningur er múlbundinn af lánum á okurvöxtum og borgar stóran hluta af heimilistekjum til lánadrottna.**

Ef stjórnmálafólk bregst ekki hraustlega við með aðgerðum munu pólitískar öfgar festa rætur í þjóðlífinu og þolinmæðin snúast í bullandi reiði. Þá duga fjármunir ekki til að skapa frið.

Gleðilegt siðbótarár

Sigurvin Lárus Jónsson
guðfræðingur

> **Lúther var gagnrýninn á hugmyndafræði og auðskiptingu síns tíma og mótmæli hans mörkuðu vatnaskil í vestrænni hugsun. Hann var menntamaður sem nálgaðist samtíma sinn og trúararf með gagnrýnum augum og boðaði mannsmynd sem er í senn bjartsýn og raunsæ.**

Þann 21. október næstkomandi verða 500 ár liðin frá því að siðbót Marteins Lúthers hófst. Þann dag árið 1517 lagði hann fram 95 guðfræðikenningar, sem helgisögn segir að voru negldar á dómkirkjudyrnar í Wittenberg. Fáir hugsuðir hafa haft víðtækari áhrif á trú, menningu og samfélagsgerð Evrópu en Lúther. Óhætt er að fullyrða að hugsun hans hafi með beinum hætti lagt grundvöllinn að samfélagi Norður-Þýskalands og Skandinavíu og með óbeinum hætti haft áhrif á trú og menningu álfunnar allrar.

Nokkrir þættir vega þar þyngst að áliti fræðimanna: Þar ber fyrst að nefna samfélagssýn hans um almennan prestdóm, sem afhelgaði preststarfið og helgaði störf allra stétta, er hafði afgerandi áhrif á vinnusiðgæði mótmælenda. Þá kall hans til samábyrgðar á þeim sem standa höllum fæti í samfélaginu, sem lagði grunn að hugmyndum um velferðarríkið. Loks leiddi áhersla hans á læsi og aðgengi almennings að Biblíunni á þjóðtungum til helgihalds á íslensku, útgáfu biblíuþýðinga og lestrarkennslu almennings.

Mikil gróska er í rannsóknum í háskólum beggja vegna Atlantshafsins í tilefni siðbótarafmælisins og víða eru hátíðarhöld í kirkjum sem rekja upphaf sitt til siðbótarinnar. Hápunktar siðbótarafmælisins eru annars vegar söguleg guðsþjónusta páfa og lúterska heimsambandsins í Lundardómkirkju á liðnu ári og hins vegar siðbótardagurinn í Þýskalandi á komandi ári, þar sem haldin verður hátíð með fjölbreyttum viðburðum um allt sambandslýðveldið.

Undanfarið misseri hef ég lesið við Emory-háskóla í Bandaríkjunum og guðfræðibókasafn skólans, Pitts Theological Library, hefur í tilefni siðbótarafmælisins verið með sýningar á merkilegum safnkosti þess. Bókasafnið hefur lagt áherslu á að safna siðbótarritum frá tímabilinu 1517-1570 og býr yfir 3.500 bókum og fágætum handritum aðallega frá Þýskalandi. Núverandi sýning blandar saman frumhandritum Lúthers og tréristum Lucas Cranach en hann miðlaði hugmyndum Lúthers um lögmál og fagnaðarerindi í myndmáli í bókum siðbótarinnar. Sambærilegar sýningar er að finna í stærri guðfræðibókasöfnum um allan heim um þessar mundir.

Mótmælin mörkuðu vatnaskil

Þó tími og framfarir aðskilji okkur frá upphafi siðbótarinnar er arfleifð hennar hvorki úreld né óspennandi. Lúther var gagnrýninn á hugmyndafræði og auðskiptingu síns tíma og mótmæli hans mörkuðu vatnaskil í vestrænni hugsun. Hann var menntamaður sem nálgaðist samtíma sinn og trúararf með gagnrýnum augum og boðaði mannsmynd sem er í senn bjartsýn og raunsæ. Manneskjan er samkvæmt Lúther samtímis réttlát og syndug, megnug þess að velja hið góða með Guðs hjálp eða að lifa á eigin forsendum án tillits til annarra. Við erum í senn þrælbundin af afleiðingum gjörða okkar og alfrjáls til að velja og hafna þeirri ábyrgð. Mikilvægust er þó sú hugsun að verðgildi manneskjunnar byggir ekki á verkum hennar eða aðstæðum, heldur er hver manneskja elskuð og elskuverð á þeirri forsendu einni að vera sköpun Guðs. Sú hugsun er forsenda mannréttindahugmynda samtímans.

Á afmælisári siðbótarinnar gefst einstakt tækifæri til að skoða og meta arfleifð Marteins Lúthers í sögu okkar og menningu. Íslenskir guðfræðingar hafa þegar sett af stað málþingaröð um siðbótarrannsóknir og kirkjur landsins munu með fjölbreyttum hætti minnast afmælisins á árinu. Það er full ástæða til að hvetja stofnanir og skóla landsins til að nota tækifærið og kynna siðbótina á komandi ári. Ekkert svið íslenskrar menningar er ósnortið af anda siðbótarinnar, þó þau áhrif séu svo sjálfgefin og samofin menningunni að þau eru oft hulin sjónum okkar.

Þarfnast þú meiri orku?

Orkulausnir

8 vikna námskeið hefst 10. janúar

**Þri. og fim.
kl. 11.00 og 15.00
Framhaldsnámskeið
þri. og fim. kl. 14.00**

Upplýsingar í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Námskeiðið hentar þeim sem glíma við orkuleysi og einnig þeim sem hafa glímt við vefjagigt eða vilja byggja upp orku eftir veikindi.

Námskeiðið er góð lausn fyrir þá sem vilja koma á reglulegri hreyfingu og vinna með sitt innra og ytra jafnvægi. Kennd er rétt líkamsstaða og líkamsbeiting, þjálfun er ævinlega miðuð við getu hvers og eins. Vikulega er leidd slökun í lok tíma.

Áhersla er lögð á að þátttakendur þekki eigin mörk og læri að fara ekki fram úr sjálfum sér.

Í upphafi námskeiðs fara þátttakendur í einstaklingsviðtal við sjúkraþjálfara.

Kara Elvarsdóttir sjúkraþjálfari — Ása Dagný Gunnarsdóttir sjúkraþjálfari

Hjá Heilsuborg eru allir þjálfarar og sérfræðingar með háskólamenntun í sínu fagi.

HEILSUBORG
Árangur sem endist

www.heilsuborg.is

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík • Sími 560 1010

SKAPARINN AUGLÝSINGASTOFA

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Fékk beint rautt spjald fyrir að brjóta á íslenska landsliðsmanninum

Jóhann Berg fiskaði mann af velli á 31. mínútu Fernandinho fékk sitt þriðja rauða spjald í síðustu sex leikjum þegar hann braut á íslenska landsliðsmanninum Jóhanni Berg Guðmundssyni í fyrri hálfleik í gær, en sjá má brotið á myndinni hér fyrir ofan. Það dugði þó ekki Burnley-liðinu sem varð að sætta sig við 2-1 tap á móti tíu mönnum Manchester City. Jóhann Berg var tekinn af velli eftir að City komst í 1-0 á 58. mínútu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Í kapphlaupi við tímann

Strákarnir okkar hefja leik á HM í handbolta eftir níu daga og enn eru tveir lykilmenn, Aron Pálmarsson og Ásgeir Örn Hallgrímsson, mjög tæpir vegna meiðsla. Undirbúningur fyrir lífið án Arons er í fullum gangi.

HANDBOLTI „Við höfum verið að æfa án Arons [Pálmarssonar] og setja aðra menn í hans stöðu,“ segir Geir Sveinsson, landsliðsþjálfari í handbolta. Langbesti leikmaður íslenska landsliðsins er búinn að vera meiddur í tvo mánuði og fór fyrst af stað að einhverju ráði á æfingu liðsins í gær. Hann, ásamt Ásgeiri Erni Hallgrímssyni, er stórt spurningarmerki fyrir HM í Frakklandi sem hefst á fimmtudaginn í næstu viku.

Ásgeir Örn, sem hefur verið lykilmaður líkt og Aron um árabil, meiddist í síðasta leik fyrir HM-fríið með liði sínu Nimes og voru þeir báðir prófaðir á æfingu strákanna okkar í gær. Ekki er bara óljóst hvort þeir fari með á HM heldur líka hvort þeir verði leikfærir á æfingamóti í Danmörku sem hefst á fimmtudaginn. Þar mætir Ísland liðum Dana, Ungverja og Egypta.

Vantar skýrari svör

„Því miður höfum við ekki fengið skýrari svör en það, að við þurfum að prófa þá á æfingu í kvöld [gærkvöld] og sjá hver staðan er. Mér finnst ekki ólíklegt [að þeir fari með til Danmerkur] ekki nema að það komi í ljós að þeir eigi of langt í land. Þá erum við kannski ekki bara að afskrifa þá með Danmörku heldur líka HM í Frakklandi,“ segir Geir.

Það þarf ekkert að fara í felur með það, að verði Aron Pálmarsson ekki með verður áfallið gríðarlegt. Geir segist ekki ætla að bíða fram á leikdag með að fá svör við því hvort Hafnfirðingurinn verði með og því er nauðsynlegt að undirbúa lífið án hans þótt Geir sé bjartsýnn á að Aron verði með. Hann og liðið eru svo sannarlega í kapphlaupi við tímann.

„Því miður þurfum við að taka þetta svona skref fyrir skref. Það er ekki eins og Aron sé nýliði í þessu og viti ekki út á hvað þetta allt gengur og því verður hann fljótur að aðlagast ef hann kemur inn. Það mun samt ráðast tólfta janúar [á leikdegi gegn Spáni á HM] hvort hann getur spilað eða ekki,“ segir Geir.

Geir getur ekki beðið of lengi með að taka ákvörðun. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Átján fara til Danmerkur

Strákarnir okkar æfðu tvisvar sinnum í gær. Þeir voru á styrktaræfingu undir stjórn Ragnars Óskarssonar fyrir hádegi og svo var handboltaæfing í gærkvöldi. Geir sagði á blaðamannafundi HSÍ í gær þar sem næstu verkefni voru kynnt fyrir blaðamönnum að standið á liðinu væri gott fyrir utan meiðslin. Hann sagðist ætla að taka átján leikmenn með sér til Danmerkur á æfingamótið en hópurinn stendur enn þá í 23 sem er alltof mikið. „Ég vildi vera búinn að skera hann enn frekar niður nú þegar, en það er ekki hægt vegna meiðslanna,“ segir Geir.

> Því miður þurfum við að taka þetta svona skref fyrir skref.
>
> Geir Sveinsson landsliðsþjálfari

Tveir af vonarstjörnum íslenska liðsins; línumaðurinn Arnar Freyr Arnarsson og hægri skyttan Ómar Ingi Magnússon, verða ekki allan tímann með A-landsliðinu í Danmörku því kraftar þeirra verða nýttir í síðasta leik U21 árs landsliðsins í Serbíu 8. janúar. Lærisveinar Ólafs Stefánssonar og Sigursteins Arndal spila þar þrjá leiki í undankeppni EM. Arnar og Ómar mæta í síðasta leikinn gegn Serbíu.

Ásgeir bjartsýnn

Meiðsli Ásgeirs Arnar eru ný en hann fékk högg á hnéð í síðasta leik Nimes fyrir HM-fríið. Alvöru óheppni það. Hann hefur ekkert æft síðan hann kom heim, eða ekki fyrr en í gærkvöldi.

„Eins og staðan er núna er ég bjartsýnn en við sjáum bara til hvernig gengur á æfingunum. Ég er ekkert búinn að láta reyna á þetta. Maður er samt tilbúinn til að gera allt. Ef ég get hjálpað þá geri ég það, en svo er það þjálfarans að meta hvort ég hjálpi til.“ tomas@365.is

Nýjast

Enska úrvalsdeildin

Middlesbr. - Leicester 0-0

West Brom - Hull 3-1

0-1 Robert Snodgrass (20.), 1-1 Chris Brunt (49.), 2-1 Gareth McAuley (62.), 3-1 James Morrison (73.).

Man. City - Burnley 2-1

1-0 Gaël Clichy (58.), 2-0 Sergio Agüero (62.), 2-1 Ben Mee (70.).

Everton - Southampton 3-0

1-0 Enner Valencia (73.), 2-0 Leighton Baines, víti (81.), 3-0 Romelu Lukaku (89.).

Sunderland - Liverpool 2-2

0-1 Daniel Sturridge (20.), 1-1 Jermain Defoe, víti (25.), 1-2 Sadio Mané (72.), 2-2 Jermain Defoe, víti (84.).

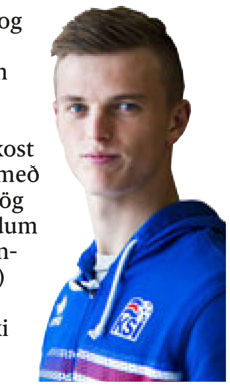
West Ham - Man. United 0-2

0-1 Juan Mata (63.), 0-2 Zlatan Ibrahimovic (78.) Sjötti sigur United í röð.

Efstu lið		Neðstu lið	
Chelsea	49	Stoke	21
Liverpool	44	Middlesbr.	19
Man City	42	C. Palace	16
Arsenal	40	Sunderland	15
Tottenham	39	Hull	13
Man. Utd.	39	Swansea	12

ALBERT GUÐMUNDS EINN AF SJÖ NÝLIÐUM Í KÍNAFERÐ

Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari karla í fótbolta, valdi í gær þá 23 leikmenn sem fara til Kína og taka þátt í China Cup. Ísland mætir Kína 10. janúar en Síle og Króatía eru einnig með á mótinu. Sjö nýliðar eru í hópnum hjá Heimi þar á meðal Albert Guðmundsson, sonur Gumma Ben. Hinir nýliðarnir eru markvörðurinn Rúnar Alex Rúnarsson, varnarmennirnir Orri Sigurður Ómarsson, Viðar Ari Jónsson og Böðvar Böðvarsson og miðjumennirnir Óttar Magnús Karlsson og Sigurður Egill Lárusson. Mótið fer ekki fram á alþjóðlegum landsleikjadögum og því eiga þeir leikmenn sem eru að spila á meginlandi Evrópu ekki kost á því að vera með en nokkur félög á Norðurlöndum (eins og Rosenborg í Noregi) leyfðu sínum mönnum ekki að fara.



Þessir fara með landsliðinu til Kína

Markverðir:
Hannes Þór Halldórsson, Randers
Ögmundur Kristinsson, Hammarby
Rúnar Alex Rúnarsson, Nordsjælland

Varnarmenn:
Birkir Már Sævarsson, Hammarby
Kári Árnason, Malmö
Jón Guðni Fjóluson, Norrköping
Kristinn Jónsson, Sarpsborg
Orri Sigurður Ómarsson, Valur
Viðar Ari Jónsson, Fjölnir
Böðvar Böðvarsson, FH

Miðjumenn:
Theodór Elmar Bjarnason, AGF
Arnór Smárason, Hammarby
Björn Daníel Sverrisson, AGF
Guðlaugur Victor Pálsson, Esbjerg
Aron Sigurðarson, Tromsö
Oliver Sigurjónsson, Breiðablik
Óttar Magnús Karlsson, Molde
Sigurður Egill Lárusson, Valur

Sóknarmenn:
Elías Már Ómarsson, IFK Göteborg
Kjartan Henry Finnbogason, Horsens
Björn Bergmann Sigurðarson, Molde
Albert Guðmundsson, PSV

Í dag

19.35 Bournem. - Arsenal Sport

Myllu heilkornabrauð

LÍFSKORN

Lífskorn færir þér máltíð af akrinum

- Með tröllahöfrum og chia-fræjum
- Með sólblómafræjum og hörfræjum
- Úr rúgi og heilkorna heilhveiti

® *Lífskorn Myllunnar uppfyllir öll skilyrði Skráargatsins sem einungis hlotnast hollustu vörunum í sínum flokki.*

Lífskornið er fræsafn þitt og heilsurækt

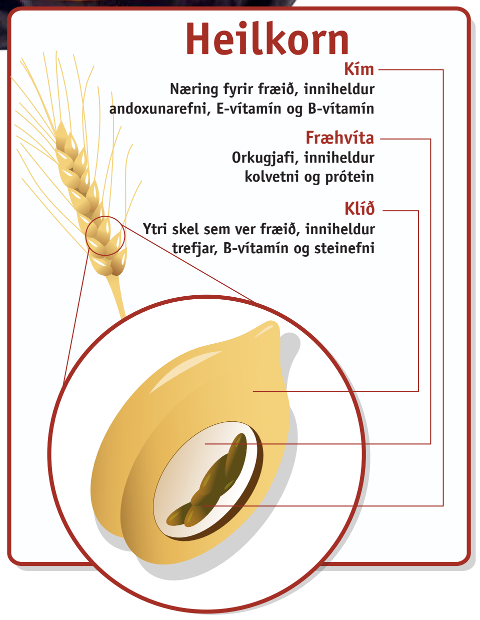
-Lífskorn færir þér hollustu og orku fyrir heilsuræktina

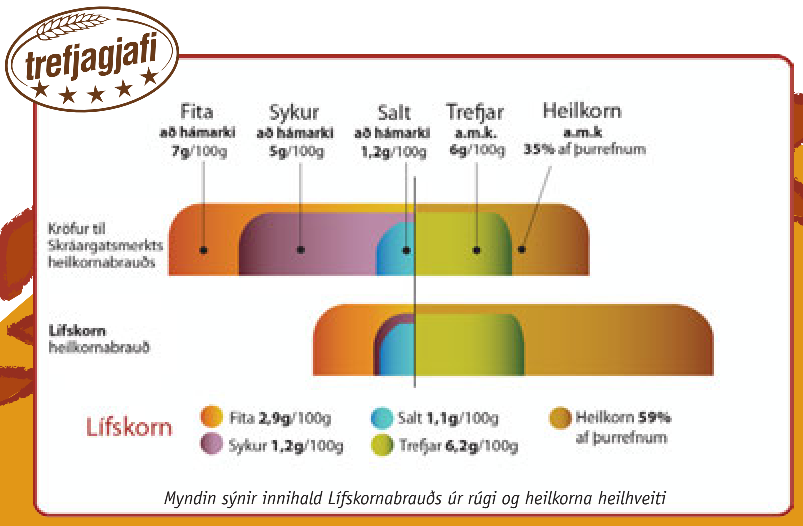
Lífskorn er góð hugmynd að vellíðan og hluti af heilsurækt þinni. Í Lífskorni finnur þú þín góðu frækorn, trefjarnar, próteinin og bragðgæðin. Lífskorn er trefjagjafi þinn - fræsafn þitt og heilsurækt - hefur hátt hlutfall heilkorns, með lágt fituhlutfall og inniheldur lítið af salti. Lífskorn inniheldur B- og E-vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.

Þú finnur plöntuefni, prótein og kolvetni heilkornsins í Lífskorni og undirbýrð þig þannig fyrir heilsuræktina. Lífskorn færir þér hollustu og orku fyrir heilsuræktina.

Safnaðu góðri orku, fáðu þér Lífskorn í dag.
Lífskorn færir þér máltíð af akrinum.

Ræktaðu huga og líkama
- fáðu þér Lífskorn heilkornabrauð frá Myllunni





Myndin sýnir innihald Lífskornabrauðs úr rúgi og heilkorna heilhveiti

MYLLAN
ALLTAF NÝ BAKAÐ

Skoðaðu myllan.is

Um áramót rifjast upp eftirminnileg augnablik sem nýliðið ár bar í skauti sér. Stór og smá, hvert og eitt dýrmætt á sinn hátt. Og öll eru þau hluti af því ævintýri sem lífið er.

Við hlökkum til að fljúga með ykkur á vit nýrra ævintýra á nýju ári og þökkum fyrir samfylgdina á því liðna.

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 82758 01/17

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigfríð Lárusdóttir
sjúkraliði,
Reykjaflöt, Hrunamannahreppi,

lést föstudaginn 30. desember í faðmi fjölskyldunnar á gjörgæsludeild Landspítala við Hringbraut.

Finnbogi Jóhannsson,
börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, dóttir, tengdamóðir og amma,

Kristín Magnea Eggertsdóttir
Jakaseli 12,

lést á Kvennadeild Landspítalans að morgni föstudagsins 30. desember.

Valur Leonhard Valdimarsson
Árni Snorri Valsson **Rakel Þorsteinsdóttir**
Valdimar Lárus Valsson **Ásgerður Drífa Stefánsdóttir**
Hrefna Lárusdóttir **Eggert Snorri Magnússon**
og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Sigurður Albert Jónsson
fyrrverandi forstöðumaður Grasagarðs Reykjavíkur,

lést að morgni jóladags. Útförin fer fram frá Áskirkju fimmtudaginn 5. janúar kl. 13. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

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

✝

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

Margrét Sigurðardóttir
Skipalóni 16, Hafnarfirði,

lést á Vífilsstöðum 28. desember. Útför fer fram frá Háteigskirkju föstudaginn 6. janúar kl. 15.00.

Sigurður Steingrímsson
Inga Dóra Sigurðardóttir **Börkur Arnviðarson**
Þröstur Már Sigurðsson **Þóra Kristín Björnsdóttir**
Sólrún Ólína Sigurðardóttir **Indriði Hauksson**
barnabörn og langömmubörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn,

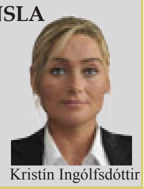
Þorkell Kjartansson
frá Austurey,

sem lést á Fossheimum 22. desember verður jarðsunginn frá Selfosskirkju laugardaginn 7. janúar kl. 11.00. Jarðsett verður að Laugarvatni.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Inga Snæbjörnsdóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is

Sverrir Einarsson



Kristín Ingólfsdóttir

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

Erfiðast að bjarga kvígum

Benóný Ásgrímsson, fyrrverandi þyrluflugstjóri, var einn þeirra sem forseti Íslands sæmdi heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu á nýársdag.

„Mér finnst ég ekki hafa unnið til þessa heiðurs, ég var bara að sinna starfinu mínu, en er gríðarlega þakklátur fyrir að öðrum skuli finnast ég eiga hann skilið.“ Þetta segir Benóný Ásgrímsson eftir að hafa hlotið fálkaorðuna. Hann lét nýlega af störfum hjá Landhelgisgæslunni eftir 50 ára feril þar, fyrst sem stýrimaður og í þyrlusveitinni í 38 ár.“

Inntur eftir erfiðasta björgunarfluginu segir hann félögum sínum þykja lítið til þess koma en gefur það þó fúslega upp. „Fyrir mörgum árum var verið að bjarga kvígum upp úr gili Stóru-Laxár, austan Flúða. Það var þrælerfitt og tókst vel þó ekki sé það merkasta björgunarafrek sem sögur fara af.“

Benóný hefur verið þjálfunarflugstjóri hjá Gæslunni og vonast til að hafa getað komið einhverju gagnlegu til skila til yngra fólks. Hann hreykir sér ekki af eigin frammistöðu en viðurkennir að hafa lent í ýmsu. „Eðli málsins samkvæmt hef ég prófað margt þessi ár í fluginu, bara eins og búast má við hér á Íslandi.“ **gun@frettabladid.is**

Með barnabörnunum Patrik Óliver og Benóný Helga, systurinni Ásu og eiginkonunni Kristínu Gunnarsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir, afi og langafi,

Elías Björnsson

lést á Sjúkrahúsinu í Vestmannaeyjum 26. desember. Útför hans fer fram frá Landakirkju Vestmannaeyja 7. janúar klukkan 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Parkinsonsamtökin á Íslandi: Banki: 0111-26-000025 kt. 461289-1779

Hildur Magnúsdóttir
Ólöf Aðalheiður Elíasdóttir **Björgvin Eyjólfsson**
Björn Elíasson **Emilía María Hilmarsdóttir**
Kolbrún Elíasdóttir **Björn Bjarnason**
Magnús Elíasson **Harpa Hauksdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

María K. Haraldsdóttir
áður búsett í Bolungarvík, Hraunvangi 3, Hafnarfirði,

lést sunnudaginn 18. desember. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju á morgun, miðvikudaginn 4. janúar, kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á orgelsjóð Hólskirkju í Bolungarvík, reikning: 0174-18-911908, kt. 630169-5269.

Einar K. Guðfinnsson **Sigrún J. Þórisdóttir**
Haraldur Guðfinnsson **Anna Rós Bergsdóttir**
Guðrún Kristín Guðfinnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegi faðir okkar, sonur, unnusti og bróðir,

Kristófer Hansen Baldvinsson

lést aðfaranótt 26. desember og verður jarðsunginn frá Lindakirkju mánudaginn 9. janúar kl. 13.00.

Lilja Karen Kristófersdóttir
Sara Gannt Kristófersdóttir
Hulda Hansen
Katrín Kristjánsdóttir
Berglind Hansen **Valgeir Már Sturluson**
Emanúel Morthens

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Pálsdóttir
frá Húsavík,
áður til heimilis að Kópavogsbraut 1b,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð 23. desember, verður jarðsungin frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 4. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Slysavarnadeild kvenna á Húsavík eða hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ásgeir Páll Sigtryggsson **Heiða Th. Kristjánsdóttir**
Brynjar Sigtryggsson **Anna Margrét Guðmundsd.**
Sigurveig K. Sigtryggsdóttir **Pétur Steingrímsson**

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Þóra Steinunn Gísladóttir
Hamarstíg 24, Akureyri,

lést á Landspítalanum 27. desember sl. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 5. janúar kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarsjóðinn Ljósberann – minningarsjóð sr. Þórhalls Höskuldssonar, við Akureyrarkirkju.

Gísli Sigurjón Jónsson
Björg Þórhallsdóttir **Hilmar Örn Agnarsson**
Höskuldur Þór Þórhallsson **Þórey Árnadóttir**
Anna Kristín Þórhallsdóttir **Runólfur V. Guðmundsson**
Bjarni Þór Gíslason **Guðrún Ólafsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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.

GRENNANDI OG JAFNAR BLÓÐSYKUR

Artasan kynnir GlucoSlim frá Natures Aid er þyngdarstjórnunarefni sem er viðurkennt af matvælastofnun Evrópu (EFSA). Það inniheldur Glucomannan-trefjar sem unnar eru úr rótarhýði konjakplöntunnar. 100% náttúruleg afurð sem hægir á tæmingu magans, við verðum fyrr södd og og borðum minna. Trefjarnar koma reglu á hægðir og góðar fyrir þarmana.

„Það sem vakti áhuga minn á að prófa Glucoslim frá Natures Aid fyrir nokkru síðan var að það er 100% náttúrulegt og eingöngu vatnsleysanlegar trefjar sem eru gríðarlega hollar fyrir þarmaflóruna okkar. Það sem er gott fyrir þarmaflóruna er jú einnig jákvætt fyrir heilsuna almennt því þarmarnir hafa áhrif á okkur bæði líkamlega og andlega,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfi hjá Artasan.

OF MIKIÐ AF HOLLUM MAT

„Ég er ein af þeim sem hef afskaplega gaman af því að elda mat og finnst ekki síður gaman að borða hann. Minn akkilesarhæll er sá að ég borða of mikið, ekki óhollan mat en þegar maður borðar alltaf of mikið, þá þyngist maður – líka af hollum mat. Ég ákvað að prófa á sjálfri mér að taka inn GlucoSlim því það er sem fyrr segir náttúrulegt, heilsubætandi og viðurkennt af matvælastofnun Evrópu sem þyngdarstjórnunarefni.“

ÞYNGIST EKKI OG NÝT ÞESS AÐ BORÐA

Rúmlega viku eftir að Hrönn fór að taka inn GlucoSlim reglulega fann hún fyrir því að hún var farin að borða minna. „Ég varð fyrr södd og fór því að spá aðeins í hvað ég setti mikið á diskinn minn. Trefjarnar, sem teknar eru um 30 mínútum fyrir mat, eru hitaeiningasnauðar, þær taka pláss í maganum og framkalla þannig seddutilfinningu svo að ég borða minna. Þær hægja á tæmingu úr maganum og stuðla því líka að því að lengri tími líður áður en ég verð aftur svöng. Best er að taka fram að trefjarnar drekka í sig vökva og því algerlega nauðsynlegt að taka þetta inn ásamt 1-2 vatnsglösum.“

NR. 2 Á HVERJUM DEGI

„Eins vandræðalegt og öllum finnst að tala um hægðir þá er þetta nú eitthvað sem við öll gerum frá vöggu til grafar. Við látum þetta öllu skipta hjá ungabörnunum okkar og svo förum við aftur að hafa áhyggjur af þessu með árunum. Þetta á að skipta máli alla ævi því ef við kúkum ekki reglulega, of sjaldan eða allt of oft, erum við ekki heil heilsu. Ég þekki þetta vandamál vel sjálf og get fullyrt að GlucoSlim hefur breytt miklu. Án þess að fara nánar í mína heilsusögu þá tek ég að sjálfsögðu inn góða gerla alla daga, ýmist kefír sem ég geri sjálf eða borða prógastró-mjólkursýrugerla. Glucomannan-trefjarnar sem eru í GlucoSlim eru svo besta hugsanlega fóður sem þarmaflóran fær en eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar, draga þær úr upptöku á próteini og fitu og eru vinveittar góðu gerlunum í þörmunum.“

> Þetta virkar, ég borða minna og mér líður mikið betur.
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir

Að mati Hrannar virkar ekkert vel ef melting og ristill virka ekki vel.

> Viðurkennt sem þyngdarstjórnunarefni af Matvælastofnun Evrópu.

MINNI BLÓÐFITA OG BLÓÐSYKURINN Í JAFNVÆGI

Fitusýran butyrate er að sögn Hrannar afar merkileg en hana er m.a. að finna í smjöri. „Hún er bólgueyðandi og hefur öflug verndandi áhrif á meltingarveg en þessi fitusýra er líka búin til af bakteríum í þörmunum þegar þær komast í snertingu við trefjar, eins og Glucomannan-trefjarnar. Rannsóknir hafa sýnt að butyrate viðbótin kemur í veg fyrir þyngdaraukningu með því að auka brennslu og draga úr matarlyst. Butyrate bætir einnig virkni hvatbera í frumum og lækkar þríglýseríð og insúlín. Ég hvet lesendur til að lesa meira um butyrate og hvað hún gerir. Eins ber að nefna að ég á einnig aðrar vatnsleysanlegar trefjar sem heita Inulin. Þær eru bragðlausar og í duftformi og set ég alltaf skeið í bústið mitt þegar ég fæ mér svoleiðis. Inulin-trefjar eru m.a. góðar gegn innri fitu, þessari hættulegu sem sest á líffærin.“

ALLT FYRIR MELTINGUNA OG RISTILINN

„Eftir allt sem ég hef prófað í gegnum tíðina varðandi breytingar og bætur á mataræði, þá er það í mínum huga á hreinu að það virkar ekkert vel ef meltingin og ristillinn virka ekki vel. Heilbrigð þarmaflóra er grunnurinn að heilsunni og því til mikils að vinna að hafa þetta allt í góðum gír. Ég mæli heilshugar með GlucoSlim-trefjunum frá Natures Aid en virknin gerir það að verkum að ég geng með þær á mér og gleymi næstum aldrei að taka þær inn.“

TILBOÐ Á GLUCOSLIM Í JANÚAR

20% afsláttur verður af GlucoSlim í janúar svo nú er um að gera að nýta tækifærið, hvort sem er til þess að léttast eða halda sér í jafnvægi og bæta starfsemina í aðalgræjunni okkar. Muna bara að taka inn þrisvar sinnum á dag – fyrir máltíð.

AF STAÐ EFTIR HREYFINGARLEYSI

Aftur af stað er nýtt endurhæfingarverkefni Ferðafélags Íslands. Það er sérstaklega hugsað fyrir þá sem vilja fara af stað í hreyfingu og útiveru eftir veikindi, slys, meiðsl eða langvarandi hreyfingarleysi. Byrjað er á göngum á jafnsléttu.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

„Þetta verkefni varð til við sameiningu á tveimur námskeiðum. Annars vegar Bakskólanum, sem Bjarney Gunnarsdóttir sá um, en þar var áhersla lögð á fólk með stoðkerfisvanda. Hins vegar námskeiðinu The Biggest Winner sem ég hef verið með, en þar var lögð áhersla á fólk í yfirþyngd,“ segir Steinunn Leifsdóttir íþróttafræðingur, sem er umsjónarmaður Aftur af stað ásamt Bjarneyju sem einnig er íþróttafræðingur.

„Í raun eiga þessir tveir hópar mjög margt sameiginlegt því fólk í yfirþyngd er mjög oft líka að kljást við stoðkerfisvanda, eymsli í hnjám og baki,“ segir Steinunn er aðaláhersla er lögð á göngur á jafnsléttu auk þess sem gerðar verða ýmsar liðkandi æfingar ásamt stöðu- og styrktaræfingum.

„Við göngum einu sinni í viku á jafnsléttu innan borgarmarkanna. Göngurnar standa yfir í um þrjú korter. Við reynum að sneiða fram hjá malbikuðum stígum enda er það ekki gott fyrir hné og mjaðmir. Einu sinni í viku förum við í jóga og fræðslufundir þar sem hópurinn hittist, fræðist og ber saman bækur sínar eru haldnir reglulega,“ segir Steinunn. Þegar líður á námskeiðið verður bætt inn léttum fjallgöngum á laugardögum.

Steinunn Leifsdóttir íþróttafræðingur sér um námskeiðið með Bjarneyju Gunnarsdóttur.

Steinunn og Bjarney verða í samstarfi við SÍBS. „Þeir útvega okkur prógramm sem fólk hleður niður í app í síma eða tölvu. Þar er að finna bæði fræðslu og hvatningu, hægt að skrá niður hreyfingu og matardagbók,“ lýsir Steinunn sem segir hópefli afar mikilvægt á námskeiðinu enda myndist oft góðir vinahópar úr slíkum námskeiðum sem haldi áfram að ganga saman þegar tímabilinu lýkur.

Hún segir árangurinn af svipuðum námskeiðum afar góðan. „Fólk fær aukinn styrk og þol, kynnist skemmtilegu fólki og fær auk þess áhuga á göngu,“ segir Steinunn en engin áhersla er lögð á að léttast. „SÍBS sér um mælingar fyrir okkur á blóðsykri, blóðþrýstingi og blóðfitu en við erum ekkert að velta fyrir okkur kílóatölum eða fituprósentu. Enda er vel hægt að vera feitur og í formi.“

Verkefnið Aftur af stað, varir í fjóra mánuði. Það hefst mánudaginn 16. janúar og lýkur mánudaginn 15. maí. Kynningarfundur verður fimmtudaginn 12. janúar kl. 20 í risi Ferðafélags Íslands, Mörkinni 6.

Gengið verður einu sinni í viku á jafnsléttu innan borgarmarkanna. Þegar líður á námskeiðið verður einnig farið á fjöll. MYND/FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

Ráðstefnunni er ætla að miðla því sem er efst á baugi í líf- og heilbrigðisvísindum.

RÁÐSTEFNA SEM Á ERINDI VIÐ ALLA

Hátt í 300 rannsóknir, sem ná yfir öll fræðasvið líf- og heilbrigðisvísinda, verða kynntar á 18. ráðstefnunni í líf- og heilbrigðisvísindum sem haldin verður á Háskólatorgi dagana 3. og 4. janúar nk. Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands stendur fyrir ráðstefnunni sem er ætlað að miðla því sem er efst á baugi í líf- og heilbrigðisvísindum hverju sinni og stuðla að auknu þverfræðilegu samstarfi.

Á ráðstefnunni verður fjallað um allt frá stofnfrumum og sýklafræði til íþrótta, skurðlæknisfræði og andlegrar og líkamlegrar heilsu manna á öllum æviskeiðum. Áhersla er lögð á að málstofur séu eins þverfræðilegar og unnt er til þess að tengja saman vísindafólk úr ólíkum áttum.

Tvær nýjungar verða kynntar á 18. ráðstefnunni. Boðið verður upp á málstofur sem fara að öllu leyti fram á ensku. Þetta er gert til þess að koma til móts við vaxandi fjölda enskumælandi nemenda og starfsfólks við Háskóla Íslands. Þá verða tvær sérstakar gestamálstofur á dagskrá þar sem skipulagning og val á efni er í samstarfi við utanaðkomandi sérfræðinga. Önnur málstofan er á vegum sýklafræðideildar Landspítala og Barnaspítala Hringsins og nefnist Árangur pneumókokkabólusetningar á Íslandi. Hin er á vegum Félags lýðheilsufræðinga, Faralds- og tölfræðifélagsins og Matvæla- og næringarfræðifélags Íslands og nefnist Sykurneysla Íslendinga – Lýðheilsuógn?

Þá verður efnt til opinna fyrirlestra fyrir almenning þar sem fjallað verður um málefni úr líf- og heilbrigðisvísindum sem hafa verið í sviðsljósinu undanfarið. Annars vegar verður fjallað um stofnfrumur en miklar vonir eru bundnar við nýtingu þeirra í lækningaskyni. Hins vegar verður fjallað um hamingju og sjálfsmynd í neyslusamfélagi nútímans.

Allir eru velkomnir á ráðstefnuna og aðgangur er ókeypis.

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*

ÚTSALAN
ER HAFIN
hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Verkir í baki eða hálsi draga mjög úr lífsgæðum fólks. Erfitt reynist að finna bót en nú hafa vísindamenn fundið út að hreyfing getur hjálpað. MYND/GETTY

HREYFING HJÁLPAR GEGN VERKJUM

Verkir í baki og hálsi kosta samfélagið mikla peninga. Verkirnir eru orsök þess að fólk getur ekki mætt til vinnu. Sumir detta alveg út af vinnumarkaði vegna verkja sem erfitt reynist að finna lækningu við. Samkvæmt nýlegri rannsókn er engin ein meðferð árangursrík.

Verkir í baki og upp í háls er ein stærsta ástæðan fyrir því að fólk getur ekki mætt í vinnu. Nýleg rannsókn sem gerð var hjá Syddansk University, deild sem kennir sjúkraþjálfun, sýnir að ekkert virðist virka mjög vel til að minnka sársauka sem fylgir þessu meini. Meðferð getur þó hjálpað sjúklingum að öðlast betra líf. Í rannsókninni voru mismunandi meðferðir prófaðar á sjúklingum. Niðurstöðurnar voru nýlega birtar í tímaritinu Manual Therapy.

Fylgst var með 200 sjúklingum sem voru með langvarandi verki í hálsi eða baki af völdum slyss eða af öðrum ástæðum. Hópnum var skipt í tvennt. Annar hópurinn fékk meðferð sem samanstóð af hreyfingu sem sérstaklega er fyrir háls og bak auk þess sem hann fékk leiðsögn til að lifa með verkjunum. Hinn hópurinn fékk eingöngu leiðbeiningar.

Fylgst var með líkamlegu ástandi sjúklinganna, skapi, lífsgæðum og getu til að framkvæma hina ýmsu hluti. Sjúklingarnir fengu spurningalista sem þeir þurftu að svara af hreinskilni. Hópurinn sem fékk samsetta meðferð, það er hreyfingu og leiðsögn stóð sig betur í daglegu lífi, þrátt fyrir að verkirnir væru enn til staðar. Þeir nutu meiri lífsgæða. Hálsæfingar voru hluti af meðferðinni. Ekkert kraftaverk gerðist þó.

Prófessor Marius Henriksen sem starfar við sjúkraþjálfaradeild Kaupmannahafnarháskóla las yfir rannsóknina og segir hana mjög góða. „Vísindamenn hafa fengið mikið af góðum upplýsingum í gegnum rannsóknina sem mun nýtast til frekari rannsókna,“ segir hann. „Fyrir sjúklingana hefur þetta þó ekki mikil áhrif,“ segir hann. „Munurinn milli hópanna er svo lítill að rannsóknin mun líklega ekki hafa áhrif á það hvernig sjúklingar verða meðhöndlaðir í framtíðinni. Ekki eru margir kostir í boði fyrir sjúklinga með króníska verki í hálsi eða baki. Þessi samsetta meðferð sem annar hópurinn fór í gegnum er þó örugglega leið fyrir lækna að skoða. Meðferðin er án allra aukaverkana og hreyfing er alltaf til bóta,“ segir Marius. „Hófleg framför er betri en engin. Langvarandi verkir í hálsi eftir meiðsli eru þó í raun enn óleyst gáta.“

Hreyfing getur dregið úr verkjum auk þess sem sjúklingar fá meiri lífsgæði. Hreyfingin þarf þó að vera sérstaklega samsett fyrir sjúklinga með mikla verki. Sjúkraþjálfarar ættu því að útbúa hreyfingarplan fyrir sjúklinga til að ná sem bestum árangri.

Talið er að einn af hverjum fimm fullorðnum einstaklingum í heiminum þjáist af einhvers konar langvarandi verkjum. Læknar setja þá í samband við breytingar í miðtaugakerfi en erfitt reynist að finna lækningu. Verkir í hálsi eða baki í langan tíma geta orðið til þess að fólk fer að finna til annars staðar í líkamanum og þá getur verið erfitt að finna rétta meðferð. Verkjalyf hjálpa ekki gegn langvinnum verkjum. Þess vegna er betra að skoða betur hreyfingu sem lækningu eða jafnvel sálfræðimeðferð. Jákvæð sálfræði, mindfulness, hefur gagnast vel þeim sem þjást af miklum verkjum.

„Hreyfing getur dregið úr verkjum auk þess sem sjúklingar fá meiri lífsgæði. Hreyfingin þarf þó að vera sérstaklega samsett fyrir sjúklinga með mikla verki. Sjúkraþjálfarar ættu því að útbúa hreyfingarplan fyrir sjúklinga til að ná sem bestum árangri,“ segir prófessorinn.

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

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

BÍLAR & FARARTÆKI

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

100bilar.is bílasala

Lexus IS200, 1/2004, ek 185 þús km, sjsk, bensín, allt nýtt í bremsum, nýir gormar og legur,nýjar felgur og ný dekk, ásett verð 790 þús, er á staðnum

100 bílar ehf
Stekkjarbakki 4, 109 Reykjavík
Sími: 517 9999
Opið 10-18 virka daga & laugardaga 11-15
www.100bilar.is

Bílar til sölu

GJAFABRÉF FRÁ ÚRVAL ÚTSÝN FYLGIR!!
Til sölu Toyota Corolla 2004 árgerð. Sjálfskipt. Einn eigandi. Nýsk. 2018. Gjafabréf frá Úrval Útsýn upph 100.000 fylgir. Verð 390.000-kr. Uppl. í s. 779 2416

Bílar óskast

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

Hjólbarðar

VAKA

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

ÞJÓNUSTA

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Símaspá, spái í spil. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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 pör, 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

ATVINNA

Atvinna í boði

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

HRINGIÐ Í STÍNU!
Hún er alltaf til í heitt spjall. Opið frá 18 Sími 905-2100 Geymið auglýsinguna.

tilkynningar

Skipulagsstofnun

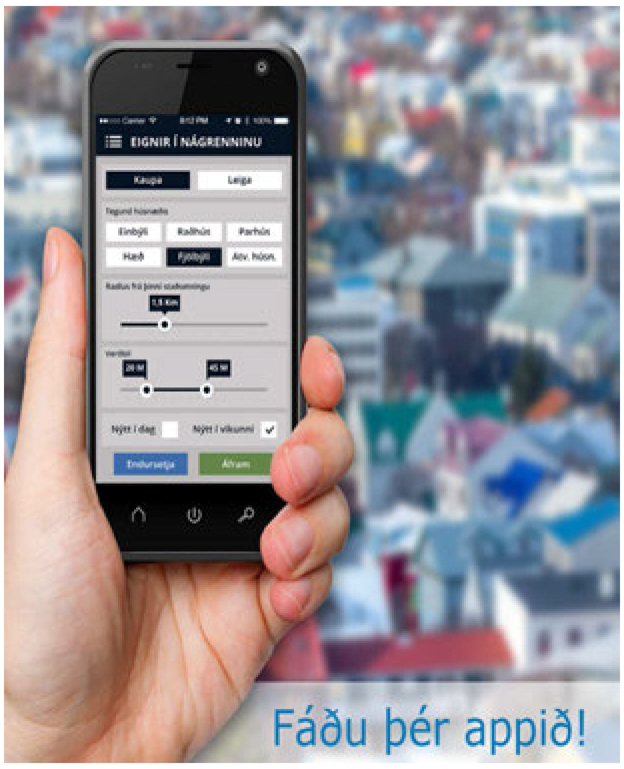
Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að

Efnistaka Fjarðabyggðar við Ljósá í Reyðarfirði

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7 b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **6. febrúar 2017.**



» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.
- **Markviss leit**
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.
- **Þriggja mánaða ábyrgð**
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.
- **Ekkert staðfestingargjald**
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.
- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.
- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.
- **Reynsla og þekking**
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.
- **Sanngjarnt verð**
Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

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.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

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

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

LED SJÓNVÖRP | 58" SJÓNVÖRP

24" LÍTIL SJÓNVÖRP | 98" STÓR SJÓNVÖRP

32" SJÓNVÖRP | 49" SJÓNVÖRP | 43" SJÓNVÖRP

50" SJÓNVÖRP | 55" SJÓNVÖRP | 60" SJÓNVÖRP

ÚTSALA

ALLT AÐ 66% AFSLÁTTUR

65" STÓR SJÓNVÖRP | 40" SJÓNVÖRP | ÚTVÖRP

HLJÓMTÆKI | 22" SJÓNVÖRP | HEIMABÍÓ

BLU-RAY SPILARAR | HEYRNARTÓL | BÍLGRÆJUR

MYNDAVÉLAR | SKJÁVARPAR | HÁTALARAR

SJÓNAUKAR | BLUETOOTH HÁTALARAR

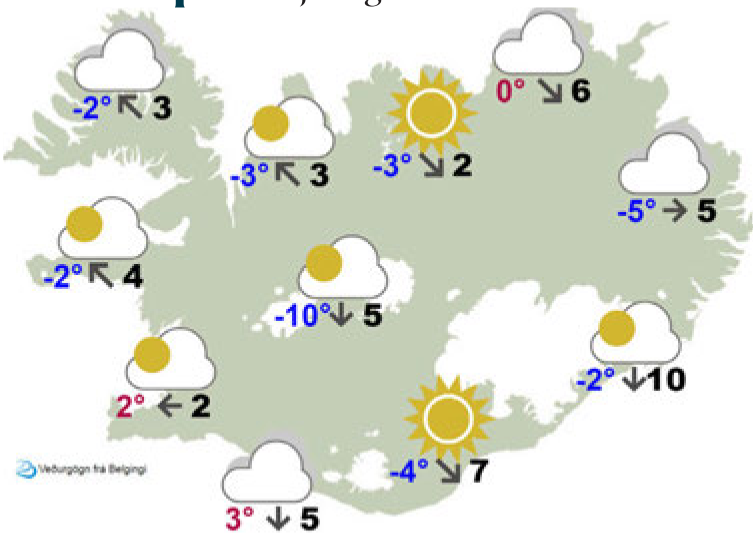
OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 OG LAUGARDAGA 11-16 | SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Norðvestan 10-18 úti við austurströndina, en annars mun hægari. Él norðaustan til en annars bjart með köflum og frost 0 til 10 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	1°	2°
6	10	8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
1°	1°	-1°
8	3	11

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-5°	-1°
15	16	17

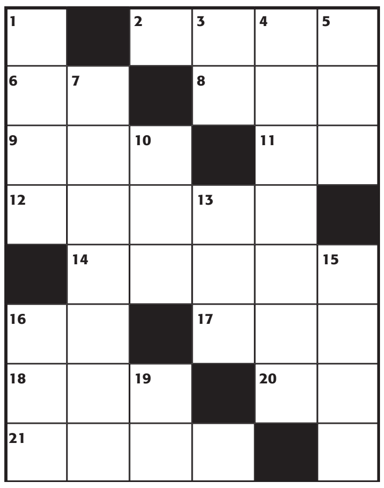
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
3°	3°	-4°
20	9	22

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. dangl
6. klukka
8. spor
9. gagn
11. gelt
12. snjóhrúga
14. högg
16. mun
17. hlaup
18. skurðbrún
20. bókstafur
21. pottréttur

LÓÐRÉTT
1. áfengisblanda
3. frá
4. dúkknál
5. knæpa
7. heimilistæki
10. ósigur
13. námsgrein
15. klúryrði
16. kirna
19. tveir eins



LAUSN

LÁRÉTT: 2. bank, **6.** úr, **8.** far, **9.** nyt, **11.** gá, **12.** skafl, **14.** spark, **16.** ku, **17.** gel, **18.** egg, **20.** ká, **21.** ragú. **LÓÐRÉTT: 1.** púns, **3.** af, **4.** naglrek, **5.** krá, **7.** ryksuga, **10.** tap, **13.** fag, **15.** klám, **16.** ker, **19.** gg.

Skák Gunnar Björnsson

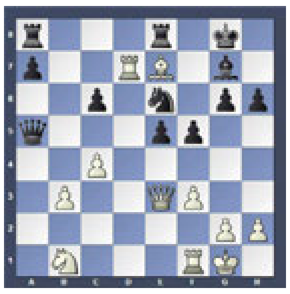
Eingorn átti leik gegn Marosi í Berlín 1991.

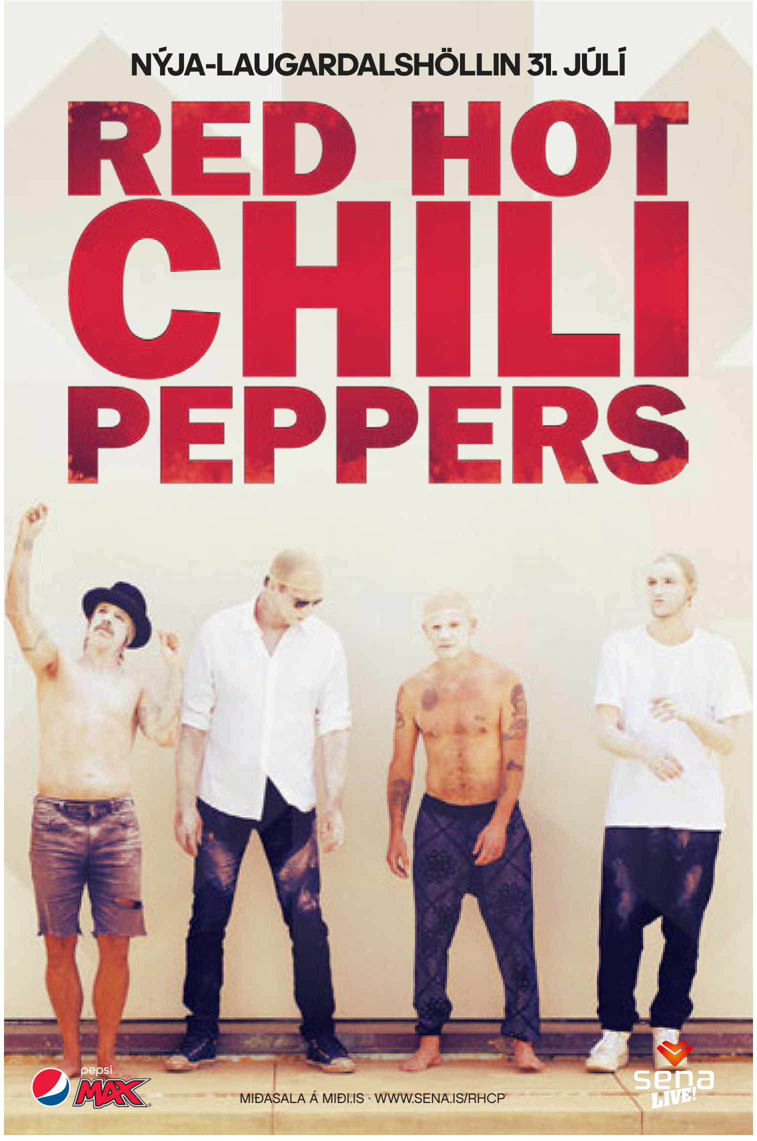
Svartur á leik

1...Hxe7! 2. Hxe7 Bf8 3. Hxe6 Bc5 0-1.

Skáklíf landans fer á fullt eftir áramót um næstu helgi þegar Skákþing Reykjavíkur, Skákþing Akureyrar og Skákþing Vestmannaeyja hefjast.

www.skak.is: Ný alþjóðleg skákstig.





Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

STÓRÚTSALA TÖLVULISTANS

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

1.000 TÖLVUVÖRUR Á STÓRÚTSÖLUVERÐI

FARTÖLVUR
ALLT AÐ
-34%

SKJÁKORT
ALLT AÐ
-42%

HÁTALARAR
ALLT AÐ
-43%

PRENTARAR
ALLT AÐ
-42%

TURNKASSAR
ALLT AÐ
-54%

FLAKKARAR
ALLT AÐ
-37%

SMÁTÖLVUR
ALLT AÐ
-33%

NETBÚNAÐUR
ALLT AÐ
-60%

MÓÐURBORÐ
ALLT AÐ
-38%

MÝS OG LYKLABORÐ
ALLT AÐ
-50%

SKJÁIR
ALLT AÐ
-35%

HEYRNARTÓL
ALLT AÐ
-70%

KOMDU ÁÐUR EN BESTU ÚTSÖLUTILBOÐIN KLÁRAST!

TÖLVULISTINN

REYKJAVÍK · AKUREYRI · HÚSAVÍK · EGILSSTAÐIR · SELFOSS · KEFLAVÍK · AKRANES · WWW.TL.IS

698 kr. stk.

Bónus Þorskalýsi
500 ml

2.598 kr. kg

Amino Energy Fæðubótarefni
270 g, 7 tegundir

198 kr. stk.

Nutra C vítamín
20 stk. freyðitöflur, 3 teg.

ENGIN KOLVETNI

169 kr. 591 ml

Powerade Zero
591 ml, 3 teg.

LÆGRA VERÐ

5.398 kr. kg

Nutrilenk Gold
Fyrir þá sem þjást af verkjum og sliti í liðamótum.
180 töflur.

598 kr. pk.

Bónus Lýsisperlur
300 stk.

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

ENGIN KOLVETNI

259 kr. 330 ml

Nocco BCAA Orkudrykkur
330 ml, 4 teg.

AÐEINS 1 GRAMM SYKUR

309 kr. 60 g

One Próteinstykki
60 g

279 kr. stk.

Froosh safar
8 tegundir, 250 ml

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

1.198 kr. 900 g

900g

ES Kjúklingabringur
Frosnar, 900 g

1.698 kr. kg

Íslandsnaut Ungnautahakk
Ferskt

GOTT VERÐ Í BÓNUS

NÝTT Í BÓNUS

PRÓTEINBRAUÐ
25g prótein og
12g kolvetni pr. 100g

398 kr. 400 g

Bónus Próteinbrauð
400 g

998 kr. 800 g

Þorskbitar í raspi
800 g, frosnir, forsteiktir

ROÐ- OG BEINHREINSAÐIR

798 kr. 800 g

Bónus Ýsubitar og sporðar
800 g, frosnir

GOTT Í BOOSTIÐ!

398 kr. 1 kg

ES Berjablanda
Frosin, 1 kg

398 kr. 1 kg

ES Jarðarber
Frosin, 1 kg

398 kr. 500 g

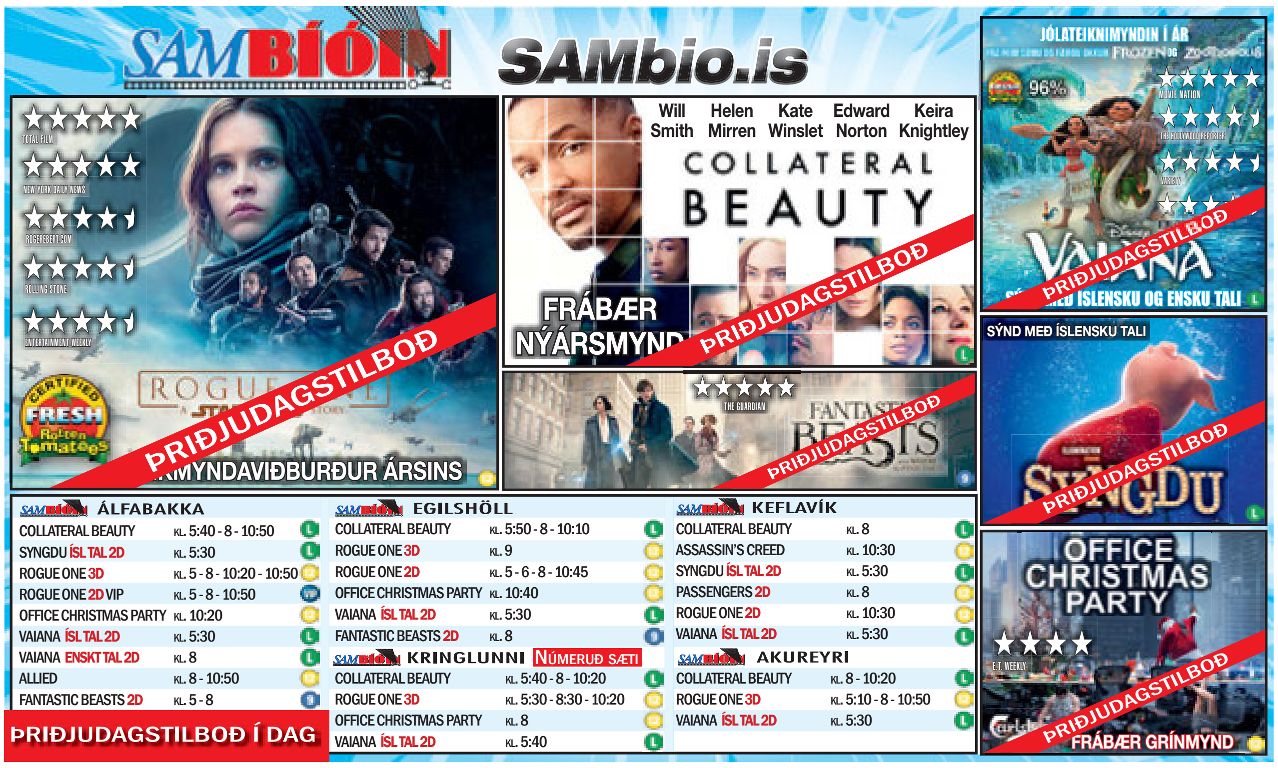
ES Hindber
Frosin, 500 g

398 kr. 500 g

ES Bláber
Frosin, 500 g

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



Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

3. JANÚAR 2017

Tónlist

Hvað? Vetrarljóð – Píanó og fiðla
Hvenær? 17.00
Hvar? Hannesarholti, Grundarstíg
Jane Ade Sutarjo píanó- og fiðluleikari og Hulda Jónsdóttir fiðluleikari, ungar og sérlega hæfileikaríkar tónlistarkonur, halda fyrstu tónleikana í Hannesarholti árið 2017. Hulda og Jane munu leika litrík verk fyrir fiðlu og píanó eftir B. Bartók, E. Ysaÿe, J. Brahms. Miðaverð er 2.500 krónur.

Hvað? Marina og Mikael
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Á fyrsta djasskvöldi ársins á Kexi Hosteli kemur fram djassdúettinn MARÍNA & MIKAEL. Á efnisskránni verður meðal annars efni sem þau útsettu síðastliðið vor fyrir tónleikaferðalag síðasta sumar, þar á meðal djassstandarda með nýjum íslenskum textum. Auk þess munu þau leika nokkur af sínum uppáhalds djasslögum. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Karókí kvöld
Hvenær? 22.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Hver elskar ekki að góla af vankunnáttu yfir uppáhaldslagið sitt frá tíunda áratugnum? Karókí er nánast það skemmtilegasta sem er hægt að gera.

Hvað? Perlur íslenskra sönglaga
Hvenær? 17.00
Hvar? Hörpu
Í þessari vinsælu tónleikaröð eru íslensk sönglög flutt og kynnt. Viðfangsefnin að þessu sinni tengjast jólunum og áramótunum með einum eða öðrum hætti, þar sem m.a. er sungið um álfa og huldufólk, tröll og útilegumenn. Miðaverð er 4.500 krónur.

Hvað? Listen to Iceland
Hvenær? 20.00
Hvar? Iðnó, Vonarstræti
Tónleikar í Iðnó þar sem spiluð eru þjóðlög. Hilmar Örn Hilmarsson og fleiri taka lagið. 2.000 krónur inn.

Hilmar Örn Hilmarsson ásamt fleiri tónlistarmönnum spilar þjóðlög í Iðnó um þessar mundir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Viðburðir

Hvað? 18. ráðstefnan um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum
Hvenær? 08.00
Hvar? Háskólatorg
Ráðstefnunni er ætlað að miðla því sem er efst á baugi í líf- og heilbrigðisvísindum hverju sinni og stuðla að auknu þverfræðilegu samstarfi. Allir eru velkomnir á ráðstefnuna og aðgangur er ókeypis.

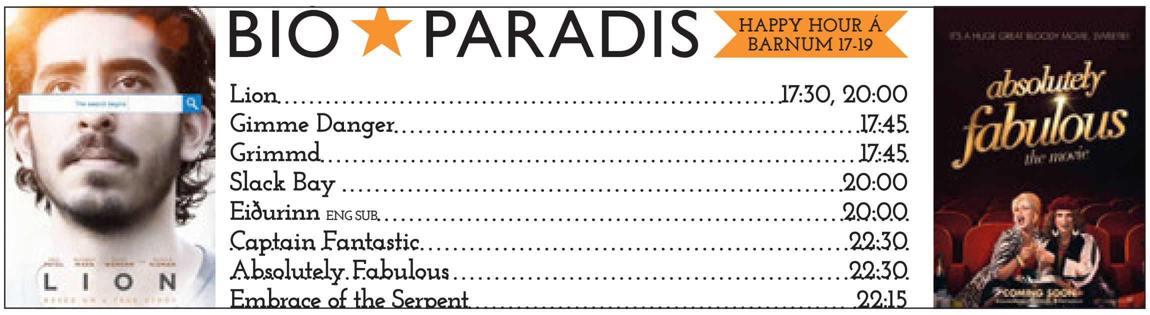
Hvað? Green Screen: Before the flood
Hvenær? 18.30
Hvar? Reykjavík City hostel, Sundlaugarvegi
Í Reykjavík City hosteli verður sýnd myndin Before the flood. Sýningin er hluti af viðburðaröðinni Green screen, þar sem heimildarmyndir um umhverfismál eru sýndar. Ókeypis inn.

Hvað? Kjarval – úr safneign
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Á sýningunni gefst gott tækifæri til að kynnast mörgum lykilverkum frá ferli listamannsins og fá innsýn í þau meginstef sem voru uppistaðan í lífsverki hans. Annars vegar landið í öllum sínum fjölbreytileika og hins vegar það líf og þær táknmyndir sem Kjarval skynjaði í landinu, það sem hugurinn nemur ekki síður en það sem augað sér.

Hvað? Ásmundur Sveinsson og Þorvaldur Skúlason: Augans börn
Hvenær? 13.00
Hvar? Ásmundarsafn
Á þessari sýningu má sjá verk eftir þá Ásmund Sveinsson (1893 -1982) og Þorvald Skúlason (1906-1984) sem voru í hópi þeirra listamanna sem stöðugt voru að tileinka sér ný viðhorf innan myndlistarinnar um miðja síðustu öld. Margir íslenskir myndlistarmenn sóttu nám erlendis þar sem þeir kynntust nýjum, framsæknum hugmyndum og tóku að færast nær stefnum nútímalistar með tilheyrandi formtilraunum.

Hvað? Hildur Bjarnadóttir: Vistkerfi lita
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Á sýningunni Vistkerfi lita er tekist á við þörf mannsins fyrir að tilheyra ákveðnum stað í heiminum.

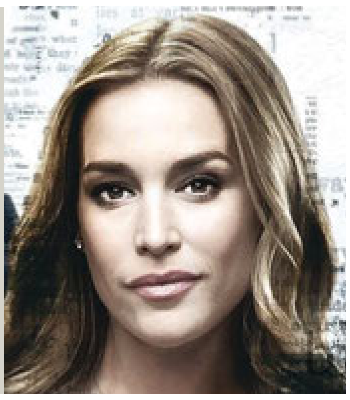
Það er alltaf fróðlegt að skreppa í Ásmundarsafn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



HB
HÚSGAGNA BANKINN
LAGERSALA
FAXAFEN 10, 108 REYKJAVÍK - 511 0030
Opið frá 13.00 - 18.00 virka daga og 13 - 16 laugardaga
Armbandsúr
3.900
2.300
181.500
Sjónvarpsskápur Mahogany
180 x 45 sm - h. 60 sm
159.000
Glerskápur Mahogany
120 x 45 sm - h. 195 sm
169.600
Rafdrifinn hægindstóll
Alklæddur í ekta leður
269.200
Rafdrifinn hægindasófi
Alklæddur í ekta leður
159.200
Rafdrifinn hægindstóll
Alklæddur í ekta leður
255.200
Rafdrifinn hægindasófi
Alklæddur í ekta leður
Bluedio
Amazing Life
Þráðlausar græjur
7.900
FM og SD 10.115
10.115
12.665
SD spilari 16.830
www.husgagnabankinn.is

2
TIMELESS
Stórskemmtilegir spennuþættir um þríeyki sem ferðast aftur í tímann og freistar þess að koma í veg fyrir þekkta glæpi sögunnar og þar með gjörbreyta heimssögunni eins og við þekkjum hana.

ÞRÆLGÓÐUR
ÞRIÐJUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365



2
NOTORIOUS
Hressilegir spennuþættir um hörkukvendið Julie sem framleiðir vinsæla fréttaþætti og hinn úrræðagóða lögfræðing Jake sem svífst einskis til að fá sínu framgengt. Með því að taka höndum saman og fara aðeins á svig við reglurnar mynda þau óstöðvandi teymi, þeim báðum til framdráttar.

2
LUCIFER
Stórskemmtileg sería um hinn illa Lucifer sem snýr aftur en hann vill verða betri maður en áður. Hann kynnist Ellu Lopez og þá breytist allt.

GENERATION UM......
Keanu Reeves leikur hér New York-búann John sem starfar við að aka fylgdarkonum fram og til baka á þá staði sem þeim er gert að mæta á.

3
KLOVN
Sprenghlægileg þáttasería um þá félaga Frank og Casper og ótrúleg ævintýri þeirra sem oft á tíðum eru meira en lítið neyðarleg.

Krakka Stöðin
SKOPPA OG SKRÍTLA Í BÍÓ
Við sláumst í för með vinkonunum í heimsókn til Lúsíar. Hún er engin venjuleg vinkona og lumar á ýmsum gersemum!

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

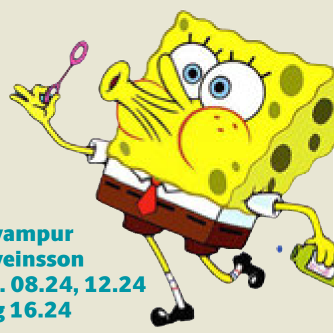
STÖÐ 2
07.00 The Simpsons
07.20 Ærlslagangur Kalla kanínu og félaga
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 First Dates
11.05 Drop Dead Diva
11.50 Suits
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.15 American Idol
15.00 American Idol
16.30 Planet's Got Talent
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 **Anger Management** Fimmta þáttaröð þessara skemmtilegu gamanþátta með Charlie Sheen í aðalhlutverki og fjallar um Charlie Goodson, sem er skikkaður til að leita sér aðstoðar eftir að hafa gengið í skrokk á kærasta fyrrverandi eiginkonu sinnar.
19.40 **The New Girl** Fimmta þáttaröðin um Jess og sambýlinga hennar. Jess er söm við sig, en sambýlingar hennar og vinir eru smám saman að átta sig á þessarri undarlegu stúlku.
20.05 **Timeless** Spennandi þættir um ólíklegt þríeyki sem ferðast aftur í tímann og freistar þess að koma í veg fyrir þekkta glæpi sögunnar og þar með vernda fortíðina og breyta framtíðinni eða heimssögunni.
20.50 **Notorious** Hressilegir spennuþættir sem fjalla um hörkukvendið Julie sem framleiðir vinsæla fréttaþætti og hinn úrræðagóða lögfræðing Jake sem svífst einskis til að fá sínu framgengt. Með því að taka höndum saman, og fara aðeins á svig við reglurnar, mynda þau óstöðvandi teymi.
21.35 Lucifer
22.20 Risky Drinking
23.45 Black Widows
00.30 Nashville
01.15 The Brink
01.50 NCIS
02.35 11/22/63
03.25 Legends
04.10 Covert Affairs

STÖÐ 2 SPORT
08.50 Everton - Southampton
10.30 Middlesbrough - Leicester
12.10 Indiana - Chicago
14.05 Man. City - Burnley
15.45 Sunderland - Liverpool
17.25 West Ham - Man. Utd.
19.05 Football League Show
19.35 Bournemouth - Arsenal
21.45 Premier League Review
22.40 Crystal Palace - Swansea
00.20 Stoke City - Watford
02.00 Premier League Review

STÖÐ 2 SPORT 2
07.00 Sunderland - Liverpool
08.40 West Ham - Man. Utd.
10.20 Newcastle - Sheffield Wednesday
12.10 Derby County - Birmingham
13.55 Bayern München - Leipzig
15.35 Premier League World
16.05 WBA - Hull City
17.45 Peter Schmeichel
18.15 Barcelona - Real Madrid
19.55 Cleveland - Golden State
22.05 UFC 207. Nunes vs. Rousey
00.25 Football League Show

STÖÐ 3
17.40 Cristela
18.05 Raising Hope
18.25 The New Girl
18.50 Modern Family
19.15 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
19.45 Last Man On Earth
20.10 Schitt's Creek
20.35 Mayday
21.20 The Americans
22.05 The Wire
23.00 Klovn
23.30 The Mentalist
00.15 Man Seeking Woman
00.35 Supernatural
01.20 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
01.50 Last Man On Earth
02.10 Schitt's Creek
02.35 Mayday
03.20 The Americans
04.00 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
10.11 Zigby
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
14.13 Zigby
14.25 Strumparnir
14.47 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
18.13 Zigby
18.25 Strumparnir
18.47 Mæja býfluga
19.00 Skoppa og Skrítla í bíó



Svampur Sveinsson kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN
09.00 US Open 2016
16.50 Golfing World 2016
17.40 US Open 2016
19.45 2016 FedExCup Playoffs Official Film
20.40 US Open 2016

BÍÓSTÖÐIN
11.45 Just Friends
13.20 Little Women
15.15 Hyde Park On Hudson
16.50 Just Friends
18.25 Little Women
20.25 **Hyde Park On Hudson** Skemmtileg mynd frá 2012 með Bill Murray, Lauru Linney og Oliviu Williams í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um ástarsamband Franklins D. Roosevelt, forseta Bandaríkjanna, og fjarskyldrar frænku hans, Daisy Suckley, en sagan gerist helgi eina árið 1939 þegar bresku konungshjónin heimsóttu forsetann í uppsveitum New York-fylkis.
22.00 **Generation Um...** Dramatísk mynd frá 2012 sem fjallar um lífið og tilveruna, þessa grásvörtu, þar sem tilgangurinn er óljós. Keanu Reeves leikur hér New York-búann John sem starfar við að aka fylgdarkonum fram og til baka á þá staði sem þeim er gert að mæta á. Óhætt er að segja að John sé hálfgert rekald í lífinu sem flýtur bara með þangað sem áin rennur og er fyrir löngu búinn að tapa öllu því sem kallast metnaður, ef hann hafði hann þá einhvern tímann. Morgun einn, þegar John á leið um garð nokkurn, sér hann hvar maður nokkur leggur frá sér forláta kvikmyndatökuvél. John ákveður að grípa vélina, hlaupa í burtu og kemst upp með stuldinn. Við fáum síðan að fylgjast með því hvernig þessi dagur í lífi hans líður.
23.35 John Wick
01.15 Closer
02.55 Generation Um...

RÚV
17.00 Downton Abbey
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Hvergi drengir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.10 Örkin
20.40 Cuckoo
21.15 Castle
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Fallið
23.20 Horfinn
00.20 Kastljós
00.50 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS
06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.20 Dr. Phil
09.00 The Bachelor
10.30 Síminn + Spotify
11.10 Minute To Win It Ísland
12.00 Síminn + Spotify
13.15 This is Us
14.00 The Good Place
14.20 No Tomorrow
15.05 Life In Pieces
15.25 American Housewife
15.50 Survivor
16.35 The Tonight Show
17.15 The Late Late Show
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 Younger
20.15 Royal Pains
21.00 Rosewood
21.45 Madam Secretary
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 CSI. Cyber

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

LENOVO 110 15,6"

Verð: 44.900 kr.

Tilboð: 39.900 kr.

Fáránlega ódýr fartölva
með 128GB SSD disk
og 4GB minni.

LENOVO Y700 15,6"

Verð: 189.900 kr.

Tilboð: 169.900 kr.

Mögnuð leikjavél
með i7 örgjörva,
16GB minni,
256GB SSD
og GTX960M.

SONY, BOSE OG AUDIO TECHNICA
Heyrnartól

SONY OG BOSE
Heimabíó

SONY Sjónvörp

CANON OG SONY
Myndavélar

FRÁBÆRAR VÖRUR Á ALLT AÐ 60% AFSLÆTTI!
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI.
ÚTSALAN ER LÍKA Í FULLUM GANGI Á **NETVERSLUN.IS**

NÝHERJI / BORGARTÚNI 37, MÁN.-FÖS. KL. 9-18 & LAU. KL. 11-15 / KAUPANGI AKUREYRI, MÁN.-FÖS. KL. 9-17 / NETVERSLUN.IS

HÚSASMIÐJAN

ALLT AÐ

60%

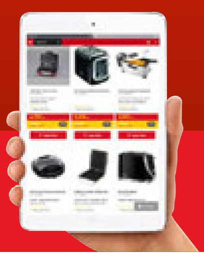
AFSLÁTTUR

SÚPER ÚTSALA

BRAUÐRISTAR, KAFFIVÉLAR & HANDÞEYTARAR (ELECTROLUX) 30% • RYKSU
LJÓS 30-50% • BLÖNDUNARTÆKI (DAMIXA) 25% • RAFMAGNSVERKFÆ
HÁÞRÝSTIDÆLUR 30% • MÁLNING 25% • ÁLTRÖPPUR & STIGAR 2
POTTAR, PÖNNUR & BÖKUNARVARA 30% • PLASTKASSAR 25-50
INNIHURÐIR 20-40% • GJAFAVARA 25-50% • KERTI & GERVIBI

AN HEFST Í DAG

UGUR 20-30% • BLANDARAR 25-45% • FLÍSAR 30-60% • PARKET 30%
ERI 20-40% • HANDVERKFÆRI 20-40% • VERKFÆRATÖSKUR 30-40%
5% • VINNUSKÓR 25-40% • HNÍFAPÖR, MATARSTELL & GLÖS 25%
0% • ÚTIVISTARFATNAÐUR (TRUE NORTH) 30% • JÓLAVÖRUR 50-70%
LÓM 30% • POTTAPLÖNTUR 30-50% ...OG ÓTAL MARGT FLEIRA!



Ný vefverslun husa.is

Verslaðu þegar þér hentar á husa.is

Afslættir á útsölu gilda ekki af vörum merktum „lægsta lága verð Húsasmiðjunnar" og tilboðsvörum - Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Mikill varablýantur og „baking“ að detta úr tísku

Sara Dögg Johansen, eigandi Reykjavík Makeup School, rennir yfir förðunartískuna fyrir árið 2017. Mesta áherslan verður lögð á að hafa húðina sem náttúrulegasta og þá skiptir fallegur ljómi sköpum. Mikill varablýantur sem nær út fyrir varirnar er þá að detta út.

Sara Dögg Johansen fer yfir stefnur og strauma í förðun fyrir árið 2017. MYND/ÍRIS DÖGG

Á næsta ári snýst allt um fallega, ljómandi og náttúrulega húð og því minna því betra að sögn förðunarfræðingsins Söru Daggar Johansen. „Léttur farði í bland við rakakrem til að ná fram fallegum ljóma verður aðalmálið. Það að nota engan farða þykir líka flott um þessar mundir, sérstaklega eftir að söngkonan Alicia Keys sagðist vera hætt að nota farða og Kim Kardasian mætti ómáluð á sýningu Balenciaga á dögunum. Fyrir þá sem vilja ekki vera alveg ómálaðir er hægt að fá alls konar fallega farða sem gefa létta þekju og ljóma. Það er líka mjög sniðugt að taka hyljara og setja á aðeins þau svæði sem viðkomandi vill hylja,“ segir Sara aðspurð út í tískustrauma í förðunarheiminum á þessu ári. Ljómandi húð verður sem sagt í aðalhlutverki. „Já, ýktar skyggingar á húðinni fá að víkja fyrir fallegum, mildum skyggingum og bronsaðri, sólkysstri húð.“

Að sögn Söru kemur kinnalitur með kreméferð sterkur inn á þessu nýja ári enda gefur hann húðinni ljómandi og náttúrulegan lit. „Bleikir tónar verða vinsælli en aðrir enda voru þeir sérstaklega áberandi á tískupöllum fyrir árið 2017. „Draping“ er ný aðferð í förðunarheiminum og snýst um að setja smá kinnalit á þau svæði þar sem skyggt er til að fá smá frísklegra útlit. Sú aðferð verður vinsæl á þessu ári.“

Hvað tískuna í augnförðun fyrir árið varðar þá er létt augnförðun með náttúrulegum skyggingum í hlýjum tónum aðalmálið að sögn Söru. „Fyrir þá sem vilja ýktari förðun er létt „smokey“-augnförðun að koma sterk inn og er fullkomin fyrir fínni tilefni. Og þegar Ariel Tejeda, förðunarfræðingur Kardashian- og Jenner-systra, kom til landsins fyrr á árinu til mín og Sillu í Reykjavík Makeup School þá sagði hann okkur að núna væri vinsælt að hafa lítinn sem engan maskara á neðri augnhárum. „Eyeliner“ með stórum spíss eða væng verður ekki eins vinsæll á næsta ári því „smudge eyeliner“ verður áberandi.“

Hvað með varalitatískuna?

Mattir varalitir eru að víkja fyrir varalitum með smá gljáa og bleikir tónar verða áberandi. Að sögn Söru er svo rauður varalitur alltaf klassískur. „Já, rauði liturinn heldur áfram að vera vinsæll eins og árið 2016 en einnig koma ferskjulitaðir og bleikir tónar sterkir inn í varalitatískuna 2017. Þetta árið verður ekki eins mikið um matta varaliti því kremaðir varalitir verða meira áberandi. Varasalvinn hefur svo verið einstaklega áberandi á tískupöllunum en með honum færðu fallegar mjúkar varir með smá lit, það er er algjörlega í takt við 2017 tískuna,“ segir Sara sem mælir með varasalvanum frá Maybelline.

En hvað dettur úr tísku á næsta ári?

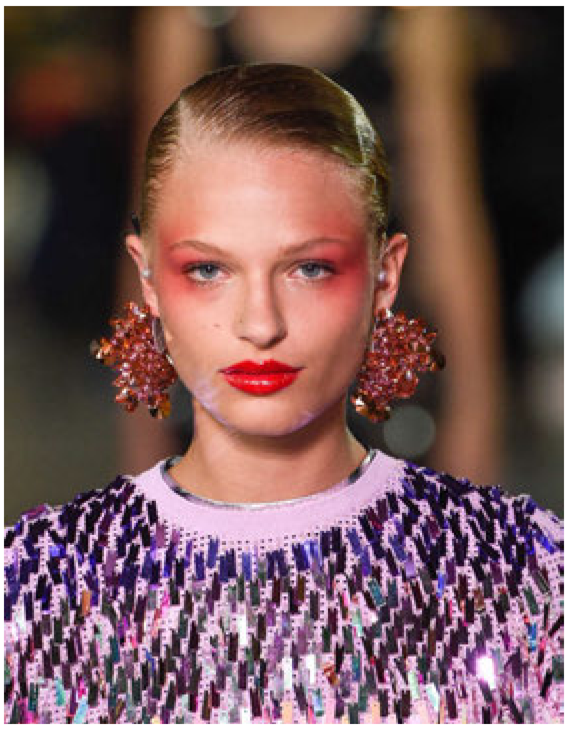
„Miðað við það sem maður er að sjá á tískupöllunum erlendis og hjá vinsælustu förðunarfræðingunum þá sýnist mér þrennt vera að detta úr tísku á næsta ári. Það er t.d. svo kallað „baking“ og mikil skygging. Það hefur verið mjög vinsælt síðustu ár. Þá er mikið magn púðurs sett á andlitið og það látið sitja á húðinni í nokkra mínútur. Þetta er gert til að „festa“ farðann betur. En með þessari aðferð verður húðin oft ónáttúruleg og jafnvel þurr,“ segir Sara sem mælir með að nota góðan farðagrunn og svokallað „setting spray“ til að auka endingu farðans í stað þess að notast við „baking“-aðferðina.

„Annað „trend“ sem verður minna áberandi á nýju ári eru bláir tónar á augun en blár litur hefur verið einstaklega áberandi á tískupöllunum 2016 en verður ekki eins áberandi á nýju ári,“ segir Sara.

„Og annað sem verður ekki eins vinsælt á árinu 2017 er mikill varablýantur. Förðun, þar sem teiknað er með varablýanti út fyrir varirnar til að stækka þær, hefur verið áberandi en verður það ekki áfram. Gott ráð til að láta varirnar virka stærri er að setja varalit í örlítið ljósari tóni á miðjuna á vörunum eða jafnvel smá gloss.“

gudnyhronn@365.is

Ljómandi húð einkenndi fyrirsæturnar á tískupallinum hjá Isabel Marant þegar sumarlína þessa árs var kynnt. NORDICPHOTOS/GETTY


Rauður varalitur er alltaf flottur eins og sjá mátti þegar nýjasta sumarlína Kenzo var sýnd. NORDICPHOTOS/GETTY

GÓÐ VERÐ Í JANÚAR

Iceland

Kristall
Jarðarberja og límónu
99 KR
500 ML
198 kr.l

GATORADE
Red orange
149 KR
500 ml
298 kr.l

Weetos
Heilhveitihringir
399 KR
350g
1140 kr/kg

Weetabix
24 stk.
399 KR
430g
928 kr/kg

Alpen stangir
3 tegundir
199 KR
145g
1372 kr/kg

Freyju Hrís
Venjulegt og karamellu
299 KR
200g
1495 kr/kg

Froosh
Allar tegundir
299 KR
250 ml
1196 kr.l

Amino Energy
Allar tegundir
2699 KR
270g
9996 kr/kg

Háls Mentól
Sítrónu, paló, eukalyptus
199 KR
150g
1327 kr/kg

Fylltur hjúp lakkrís
169 KR
150g
1127 kr/kg

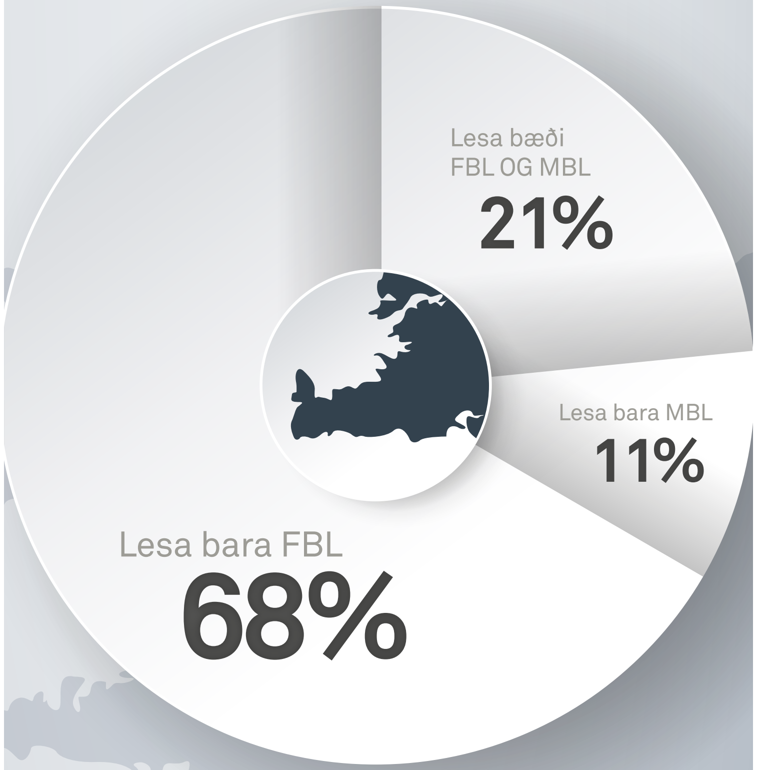
OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN ICELAND, ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

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 ...

Þetta er líka mjög skemmtilegt og ákveðin endurfæðing, svolítið eins og að útskrifast úr skóla segir Erna. MYND/KJARTAN HREINSSON

Úr blaðamennsku yfir í búðarrekstur

Fyrrverandi ritstjórinn **Erna Hreinsdóttir** hefur sagt skilið við blaðamennsku og ritstjórn í bili og snúið sér að búðarrekstri en hún tók nýverið hvatvísa ákvörðun um að opna partíbúð sem ber heitið Pippa.

„Þetta gerðist eiginlega bara óvart. Þetta var hugmynd sem kom upp fyrir um tveimur mánuðum," segir Erna Hreinsdóttir um nýju partíbúðina sem hún var að opna ásamt Vigdísi Häsler.

„Þetta var í raun hugmynd Vigdísar. Hún var nefnilega að halda upp á barnaafmæli og þá tók hún eftir því að það mætti alveg bæta við úrvalið af svona smart samkvæmisvörum. Og þá ákváðum við bara að smella í eina búð," útskýrir Erna.

Áhersla verður lögð á að vörurnar sem fást í Pippu séu öðruvísi en þær sem fást annars staðar. „Þær eru svolítið sérstakari, þannig að það er kannski augljóst að þær eru frá okkur. Og svo er von á að við gerum okkar eigin vörur, þannig að við munum hanna okkar eigin vörur samhliða. Og þá verður hægt að fá partívörur með íslenskum texta, t.d. servíettur og blöðrur," segir Erna sem er menntaður grafískur hönnuður en Vigdís er lögfræðingur.

Vöruúrvalið í Pippu fer ört vaxandi. „Já, búðin er að stækka og við erum endalaust að bæta í úrvalið en vinsælar vörur seljast líka hratt upp. Við opnuðum fyrir um viku eða rétt fyrir áramót og þá seldist upp allt áramótadótið okkar, þannig að upphafið fer fram úr okkar björtustu vonum," segir Erna um búðina sem er vefverslun enn sem komið er.

Kominn tími á að taka sér pásu

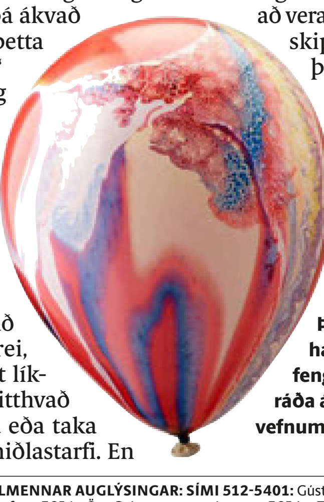
Erna, sem áður starfaði sem ritstjóri tímaritsins Nýtt líf, er spennt fyrir framhaldinu en hún var tilbúin fyrir breytingu. „Já, ég sagði upp í sumar en ég var búin að vera í átta ár hjá Birtingi, það er svolítið langur tími. Ég vildi bara gera eitthvað nýtt en ég vissi ekkert hvað ég var að fara að gera. Og þar sem ég var laus þá ákvað ég bara að stökkva á þetta tækifæri með Vigdísi."

„Já, allavega í bili. Ég þurfti að breyta til," segir Erna spurð út í hvort henni hafi þótt vera kominn tími til að taka sér pásu frá blaðamennskunni. „En mín upplifun á fólki sem hefur verið í fjölmiðlun er sú að það losnar eiginlega aldrei, þannig að mér finnst líklegt að maður verði eitthvað að skrifa öðru hvoru eða taka þátt í einhverju fjölmiðlastarfi. En ég þurfti bara að taka smá pásu frá þessari blaðaútgáfu," segir Erna sem hætti eftir að desembertölublað Nýs lífs kom út.

Erna viðurkennir að það sé svolítið skrýtið að hætta í blaðamennsku eftir svo langan tíma. „Já, mjög skrýtið. En þetta er líka mjög skemmtilegt og ákveðin endurfæðing, svolítið eins og að útskrifast úr skóla því ég veit eiginlega ekkert hvað tekur við. Bara nýtt upphaf."

Að lokum, hver er galdurinn við að halda gott partí? „Galdurinn er að vera góður gestgjafi, hann skiptir öllu máli. Og ef þú ert góður gestgjafi, öllum líður vel og partíaðstaðan lítur vel út þá er ekkert sem getur klikkað."

gudnyhronn@365.is



Þeir sem eru að fara að halda partí geta svo líka fengið innblástur og leitað ráða á blogginu sem er á vefnum www.pippa.is.

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*

Geysir Skólavörðustíg 7 & 16 & Kringlan, Reykjavík. Hafnarstræti, Akureyri. Sími 519 6000 — geysir.com

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.

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

Bakþankar

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Hugvekja fyrir hárlausa

Það var einn dag þegar ég var rétt um tvítugt að ég fór að fikta í hárflóka mínum, sem var þá allmikill, að mér varð ljóst að hár var farið var að þynnast og kollvik farin að hækka á höfði. Það var ljóst hvert stefndi. Svaf ég ekki allan þann vetur.

Um tveimur áratugum síðar kemur vinur að máli við mig og segir að óprýði mikil sé af þunnildi þessu á höfðinu. Betra væri að raka það við rót. Kvað ég svo vera skyldu. Kom ég því við hjá honum áður en farið var út á galeiðuna og hófst hann þegar handa við að raka á mér kollinn. Þegar hann var búinn að raka allt nema kóteletturnar kvað hann að hætta bæri leik þá hæst stæði enda kominn tími til að bregða sér á djammið. Í speglinum sá ég miðaldra munk sem var í engu stuði til að fara út á lífið svona til höfuðsins.

Eftir miklar samningaviðræður fékkst vinurinn svo til að ljúka verkinu. Fór ég þá fallegum orðum um sköfuna sem var bæði kraftmikil og góð. Kvað hann þetta þá vera varasköfu sem hann notaði einungis til að raka pung og læri.

Hvað sem þessu líður þá er svo komið að ég skil það mæta vel að þetta hafi verið hið mesta þarfaþing fyrst þegar maðurinn fór að standa uppréttur undir brennheitri Afríkusólinni. En hvað eru menn að þvælast með þennan hégóma á höfðinu nú til dags? Og allt vesenið og umstangið í kringum þetta.

Hvet ég því unga menn til að huga einungis að því hvort þéttskipað sé inni í höfðinu en sofa vært þó fækki í flokknum uppi á því.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

UMHVERFISVOTTUÐ PRENTSMIÐJA FRÁ ÁRINU 2000
UMHVERFISMERKI 141 381

STAFRÆNT
Þarftu skjóta afgreiðslu á einblöðungum, bæklingum, veggspjöldum, skýrslum, eða nafnspjöldum? Þá gæti stafræna leiðin hentað þér. Sendu okkur línu og fáðu verðtilboð.
GuðjónÓ
VISTVÆNA PRENTSMIÐJAN
Sími 511 1234 • www.gudjono.is