

FRÉTTABLAÐIÐ

306. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR

— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —

LAUGARDAGUR 30. DESEMBER 2017

FRÍTT

Gledilegt nýtt ár



FRÉTTABLAÐIÐ/HALLDÓR

Fréttablaðið þakkar lesendum samfylgdina á gamla árinu og óskar landsmönnum velfarnaðar á nýju ári.



Farið yfir
leikárið
→22



Rökstólar
Rapp og byltingar →20



Völvuspá 2018
Ólga og uppgangur →16

PLÚS 3 SÉRBLÖÐ • ATVINNA • FÓLK • HEILSA

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

S STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR
SÉRSTAKIR GESTIR:
Kristjana Stefáns
Ragneiður Gröndal
Hogni Egilsson
Friðrik Dór
STJÓRNANDI
OG KYNNIR:
Sigurður Flóason

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG
GULLÖLD
SVEIFLUNNAR
7. JANÚAR KL. 20.00

Við getum aðstoðað um áramótin

LYFJA
- Lífið heil

Gamlársdagur
Opíð 8-18 í Lágmúla og á Smáratorgi

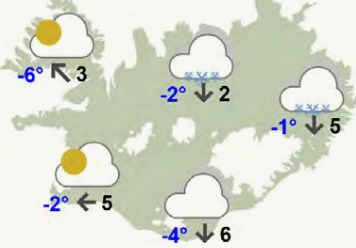
Nýársdagur
Opíð 10-24 í Lágmúla Opíð 9-24 á Smáratorgi

SMÁRALIND

GLEÐILEGT NÝTT ÁR

OPÍÐ Í DAG 11-18
OPÍÐ Á MORGUN 10-13

Veður



Norðaustlægt eða breytilegt átt 3-10 m/s, en austan 13-18 syðst á landinu um morguninn. Stöku él norðan- og austanlands, sem og á SV-horninu, annars víða léttskýjað. Frost yfirleitt 3 til 15 stig. **SJÁ SIÐU 46**

Höfnuðu hækku barnabóta

ALÞINGI Stjórnarandstaðan lagði til við umræður um fjárlagafrumvarpið í gær að barnabætur yrðu greiddar óskertar til einstaklinga undir lágmarkslaunum. Ríkisstjórnarflokkarnir felldu þá tillögu en nú skerðast barnabætur hjá einstaklingum sem hafa yfir 242 þúsund krónur í laun á mánuði.

Stjórnarandstöðuþingmenn sögðu tillöguna höfstillta og að fólk undir lágmarkslaunum ætti að fá óskertar bætur.



Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, reyndi að slá á áhyggjur stjórnarandstöðunnar og sagði barnabætur hækka um tíund árið 2018. „Það hafa orðið talsvert miklar launahækkunar á undanförunum árum og það á líka við um árið 2017. Það hefur leitt til þess að þær fjárhæðir sem við áætluðum að myndu ganga út í barnabætur á árinu 2017 hafa ekki allar gengið út,“ sagði Bjarni.

„Enn á ný eiga fátækustu barnafjölskyldur þessa lands að bera byrðarnar, bera ábyrgð á hinum efnahagslega stöðugleika. Það er alveg augljóst að Vinstri græn voru ekki kosin á þing til að segja nei við hækku barnabóta,“ sagði Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður Samfylkingarinnar.

Athygli vakti við atkvæðagreiðslu um þessa breytingatillögu að Rósa Björk Brynjólfssdóttir, þingmaður VG, var fjarverandi þrátt fyrir að hafa tekið þátt í atkvæðagreiðslum um hinar breytingatillögur stjórnarandstöðunnar og um frumvarpið í heild. – sa

Áramótabrennan undirbúin



„Hann er hálfkláraður,“ segir Zilvinas Balkevicius. Hann var í gær að smíða skúlptúr sem verður á brennu í Kópavogsdal á gamlárskvöld. Hann ætlar að klára smíðina í dag. Zilvinas segir að það sé hefð í Litháen að brenna skúlptúra á lengsta degi ársins. Hann segist hafa fengið góðan stuðning frá vini sínum Jóni Magnúsi, sem hann vildi koma þakklæti til. Á innfelldu myndinni er teikning sem er fyrirmynd að verkinu. **FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM**

Auknar álögur

NEYTENDUR Opinberar álögur á bensínliþrann hækka um 4,15 krónur um áramótin. Ástæðan er hækku bensingjalds, sérstaks bensingjalds og kolefnisgjalds.

Af sömu ástæðu hækka opinberar álögur á díseilsneyti samtals um 4,35 krónur. Þetta þýðir að það verður 200 krónur dýrara að fylla á meðalstóran tank fólksbíls. – jhh

Blaðakassar fjarlægðir

FJÖLMIÐLAR Líkt og undanfarin ár verða dreifikassar Fréttablaðsins á Vesturlandi, Suðurnesjum og Suðurlandi teknir niður yfir áramótin. Þeir verða settir aftur upp 5. janúar.

Í millitíðinni verða fleiri eintök af Fréttablaðinu á bensínstöðvum og á öðrum stöðum þar sem hægt er að nálgast blaðið. – khn

Flugeldalaus áramót fanganna á Hrauninu

Gamlárskvöld er eitt einmanalegasta kvöld ársins fyrir margan fangann. Þeir sakna ekki aðeins vina og ættingja heldur einnig flugeldanna sem vart sjást á himninum yfir Litla-Hrauni og Hólmsheiði. Á Kviabryggju mega þeir sprengja.

ÁRAMÓT Gleði, glaumur, flugeldar og freyðandi gullin vin einkenna góðra vina fundi á gamlárskvöld. Kvöldið er því eðli málsins samkvæmt eitt það einmanalegasta á árinu hjá fongum sem eyða því fjarrí sinum nánustu og heimsins glaumi.

„Að mínu mati er miðnætti á gamlárskvöld, þegar allir eru að skjóta upp flugeldum, erfiðasta stundin hjá þeim sem eru í fangelsi,“ segir Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, félags fanga á Íslandi.

„Jólin eru vissulega mörgum erfið út af börnunum þeirra en á gamlárskvöld eru allir saman að skemmta sér.“ Þá bitur einsemdin en Guðmundur Ingi segir fangana og starfsfólk fangelsanna þó reyna að gera kvöldið eins ánægjulegt og mögulegt er.

„Þetta er misjafnt eftir fangelsum. Á sumum stöðum er mönnum leyft að vera lengur frammi og vera í síma- og tölvusambandi lengur en venjulega. Þetta fer samt allt eftir ástandinu í húsum hverju sinni.“

Bragurinn er þó hátíðlegur. „Starfsfólkid er í hátíðarjúniformi og fangarnir uppáklæddir. Fangarnir sjá að mestu um matinn sjálfir og við reynum að hafa hann góðan. Menn vaka aðeins lengur og sumir reykja jafnvel vindla úti.“

Þegar landinn fagnar nýju ári og lýsir upp himininn með flugeldum sitja sumir fangar í þögn og myrkri þar sem flugeldarnir sjást misvel eða alls ekki frá sumum fangelsum. Þeir sem dvelja á Litla-Hrauni geta til dæmis ekki notið flugeldanna nema í sjónvarpi. „Það er ekki beint miklu skotið upp á Eyrarbakka. Ein og ein íla kannski.“



Rólegheitin ráða ríkjum á Litla-Hrauni á einu fjörugasta kvöldi ársins og vart sést flugeldur á himninum yfir fangelsinu. **FRÉTTABLAÐIÐ/GVA**

Að mínu mati er miðnætti á gamlárskvöld, þegar allir eru að skjóta upp flugeldum, erfiðasta stundin hjá þeim sem eru í fangelsi.

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu



Um nokkurt árabíl gerði hópur manna sér ferð að Hrauninu og bauð fongunum upp á flugeldasýningu sem lyfti stemningunni innan veggja fangelsisins. „Það var ofboðslega gaman. Þetta var góður hópur með rosalega mikið magn af flugeldum sem kom og gerði sýningu.“

Þarna voru Sverrir Guðmundsson, Geiri á Goldfinger, Rúnar Maitland og meira að segja Jón stóri.“

Guðmundur Ingi segir þetta því miður hafa lagst af enda hafi sumir úr hópnum safnast til fedra sinna. „Í fyrria reyndum við að fá björgunarsveitir og einhverja til þess að gefa okkur flugelda en það gekk mjög illa og rann út í sandinn.“

Guðmundur Ingi gerir ekki ráð fyrir að neinir flugeldar sjást á himninum yfir niðurgrafinni Hólmsheiði og segir að á Sogni sé nánast bannað að skjóta upp flugeldum vegna dýranna í sveitinni. „Á Kviabryggju mega fangarnir verða sér úti um flugelda. Þar er kveiktur varðeldur og flugeldum skotið upp undir öruggu eftirliti þeirra sem þar stjórna. Þetta hefur gengið vel og er falleg stund.“ **thorhinn@frettabladid.is**

Snorri er falleg terta þar sem marglitar kúlur með hala skjótast upp og springa í stór blóm sem að glitra eins og glimmer á himninum. Mjög falleg kaka.

SNORRI STURLUSON

80 skot
50 SEK
3
5
7 kg

Þú færð Snorra á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

Gleðilegt nýtt ár

JÓNSSON & LEWACKS · JÚLÍ · SÍA

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000

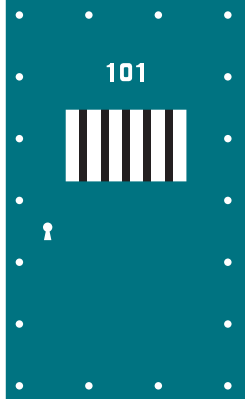


TÖLUR VIKUNNAR 24.12.2017 TIL 30.12.2017



23

prósenta aukning varð á samanlögðum hagnaði 500 ríkustu einstaklinga heims á árinu.



570

manns biða afplánunar óskil-orðsbundinna dóma, þrátt fyrir að nýtt fangelsi hafi verið tekið í notkun og úrræði utan fangelsa verið rýmkuð.



36

prósenta aukning hefur orðið á raunvirði launa frá 2010.



44

milljarðar var hækkun tekna ríkisins á átta árum af tekjuskatti sem lagður er á hagnað fyrirtækja. Nemur hækkunin 120,5 prósentum frá 2009.



535

milljarðar króna verða gjaldyristekjur ferðapjónustunnar á þessu ári, að því er samtök atvinnugreinarinnar áætla.

29

falt yfir heiluverndarmörkum mældist svifryksmengun á Grensásvegi á fyrstu klukkustundum ársins 2017.



7 milljóna króna tímabundið framlag til Ólafs Ragnars Grimssonar, fyrrverandi forseta Íslands, var tillaga meirihluta fjárlaganefndar í nefndaráliti um frumvarp til fjárlaga. Peningarnir eru ætlaðir til ýmissa verkefna sem enn eru á borði Ólafs eftir að hann lét af embætti árið 2016.

Þrjú í fréttum Golf, húsaleiga og pítsur

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir kylfingur

hlaut nafnbótina íþróttamaður ársins í kjöri Samtaka íþróttafréttamanna. Ólafía varð þar með fyrst kylfinga og sjötta konan til að hljóta titilinn. Á árinu vann hún sér þátttökurétt á LPGA-mótaröðinni fyrst íslenskra kylfinga. Ólafía keppti á þremur risamótum á árinu. Hún náði best fjórða sæti á árinu á móti í Bandaríkjunum.



Agnes M. Sigurðardóttir biskup

sagði sér skylt að búa í embættisbústað biskups sem er 487 fermetra hús í Bergstaðastræti. Húsaleigan sem hún greiddi væri tæplega 90 þúsund krónur. Um væri að ræða biskupssetur, biskupsгарó. Það þýddi að setrið væri jafnframt móttökustaður fyrir móttökur biskups. Agnes sagðist stundum segja að hún deildi eldhúsi með veisluþjónustu.



Birgir Þór Bieltvedt fjárfestir

er viðskiptamaður ársins að mati dómnefndar Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis. Hann og aðrir fjárfestar seldu á árinu rekstur Domino's á Íslandi til erlends aðila og nam söluverðið 8,4 milljörðum króna. Fjárfestarnir keyptu Domino's á Íslandi af Landsbankanum fyrir um 560 milljónir króna á haustmánuðum 2011.



Heitt vatn í Reykjavík kostar nú 27% meira en vatn í Mosfellsbæ

Gamall samningur gerir Hitaveitu Mosfellsbæjar kleift að selja íbúum heitt vatn frá Veitum á 21 prósent lægra verði en vatnið er selt á til Reykvíkinga eftir að 5 prósentu verðlækkun tekur gildi um áramótin. Upplýsingafulltrúi Veitna segir mismuninn fyrsta og fremst byggjast á miklum fjárfestingarkostnaði hjá Veitum.

ORKUMÁL „Það er að fjölga íbúum í bænum og verið að selja meira heitt vatn. Afkoma hitaveitunnar var með þeim hætti að það er svigrúm til lækkunar núna um áramótin,“ segir Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri Mosfellsbæjar, þar sem verð á heitu vatni lækkar um 5 prósent 1. janúar.

Eftir breytinguna verður verð á útseldum rúmmetra af heitu vatni frá Hitaveitu Mosfellsbæjar 112,88 krónur. Samkvæmt gildandi gjaldskrá Veitna, dótturfyrirtækis Orkuveitu Reykjavíkur, kostar heitt vatn 143,09 krónur. Heita vatnið er þannig 21,1 prósentu ódýrara í Mosfellsbæ, eða með öðrum orðum 26,8 prósentum dýrara hjá Veitum.

Sveitarfélög þar sem heitt vatn býðst á ádurnefndu verði frá Veitum í þéttbýli eru, auk Reykjavíkur, Kópavogur, Hafnarfjörður, Garðabær, Akranes, Borgarbyggð, Stykkishólmur, Hveragerði, Þorlákshöfn, Hvolsvöllur og Hella.

Haraldur segir tilgang opinberra veitna ekki þann að skila einhverjum gríðarlegum afgangi. „Þetta er náttúrulega bara samfélagsleg þjónusta sem snýst um að dreifa heitu vatni til íbúanna á því verði sem hægt er með okkar rekstri,“ segir bæjarstjórinn.

Mosfellsbær kaupir heitt vatn í heildsölu af Veitum samkvæmt gömlum samningi. „Þarna eru samningar að baki sem taka tillit til stöðunnar og eru væntanlega nokkuð hagstæðir fyrir þá,“ segir Ólöf Snæhólm Baldursdóttir, upplýsingafulltrúi Veitna, aðspurð um



Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri Mosfellsbæjar. Um 40 prósent af heitu vatni Veitna koma frá Mosfellsbæ. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Peir eru í annarri stöðu en við; eru náttúrulega með hitaveituna í bakgarðinum og þurfa að flytja vatnið mun styttra.

Ólöf Snæhólm Baldursdóttir upplýsingafulltrúi Veitna



hinn mikla verðmun. Málið snúist þó væntanlega fyrst og fremst um mismun á rekstri fyrirtækjanna tveggja þótt hún þekki ekki rekstur Hitaveitu Mosfellsbæjar og tjái sig ekki um hann.

„Peir eru í annarri stöðu en við, eru náttúrulega með hitaveituna í bakgarðinum og þurfa að flytja vatnið mun styttra,“ bendir Ólöf á. „Peir eru líka með rötgróið kerfi og hafa ekki í langan tíma þurft að

fjárfesta í því að sækja meira vatn á meðan við höfum þurft að fara í verulegar fjárfestingar.“ Þessar fjárfestingar felist til dæmis að hluta í Nesjavallavirkjun og Hellisheiðarvirkjun og í endurnýjun Reykjaæða ofan úr Mosfellsbæ. „Þetta hafa verið dýr og stór verkefni sem enn er verið að greiða niður.“

Breytingar á gjaldskrá Veitna verða kynntar eftir áramót. gar@frettabladid.is

Hörð gagnrýni á störf hæfnisnefndar

STJÓRNSÝSLA Guðlaugur Þór Þórðarson, settur dómsmálaráðherra við skipan átta héraðsdómara, gagnrýnir störf dómnefndar sem mat hæfni umsækjenda. Gagnrýnin kemur fram í bréfi sem hann sendi nefndinni í gær. Umsækjendur um embættin voru 41, en dómnefndin telur átta þeirra hæfasta í starfið.

Guðlaugur Þór segir ýmsar spurningar hafa vaknað um það hvernig mati og málsmeðferð nefndarinnar var háttáð. Hann sendi starfsmanni dómnefndarinnar áður bréf hinn 27. desember þar sem spurt var nánar út í matið. Hann telur þær skýringar sem hann hefur fengið eftir þá bréfasendingu vera óljósar og gefa litlar sem engar upplýsingar um það hvernig mati nefndarinnar var háttáð.

„Lestur umsagnarinnar einn og sér hefur ekki dugað settum ráðherra, enda er erfitt fyrir hann að kanna réttmæti hennar þar sem hann hefur ekki upplýsingar um

Lestur umsagnarinnar einn og sér hefur ekki dugað settum ráðherra, enda er erfitt fyrir hann að kanna réttmæti hennar.

Guðlaugur Þór Þórðarson, settur dómsmálaráðherra



umsækjanda ráðað efst sem hefur átta ára reynslu sem settur dómari en umsækjandi sem hefur 20 ára reynslu sem skipaður dómari sé settur skör lægra.

Guðlaugur Þór segist ekki ætla að óska eftir nýrri umsögn nefndarinnar, heldur fer hann þess á leit við nefndina að hún útskýri betur með hvaða hætti matið var framkvæmt og hvers vegna umræddir átta umsækjendur voru, á grundvelli heildarmats, taldir hæfari en aðrir umsækjendur. Þá er jafnframt óskað skýringa á því hvers vegna fleiri komu ekki til álita að mati nefndarinnar en þeir átta sem lagðir voru til.

Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra taldi sig vanhæfa til að skipa í embættin vegna þess að einn umsækjandi er Ástráður Haraldsson. Hann stefndi ríkinu vegna málsmeðferðar dómsmálaráðherra við skipan dómara í Landsrétt og fékk dæmdar bætur. – jhh

Ein með öllu. Gríðarlega fjölbreytt, samsett kaka sem skýtur upp beint og í blævang. Eftir mikla litardýrd með glitrandi ljósum þá endar hún á silfurlituðum stjörnuhlómum með grænum og rauðum kúlum í sannkallaðri stórskotahrið með braki og brestum.

240 skot
195 SEK
5
5
24 kg

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

Þú færð Vig Tuma á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

Hátíðarkveðja

Gömul þjóðtrú hermir að á nýársnótt
fái kýrnar mál og tali saman þar til dagur rennur.
Ekki er samt ráðlegt að reyna að liggja á hleri,
enda verðskuldar íslenska mjólkurkýrin
alla okkar virðingu.

Fyrir þeirra hönd óskar Mjólkursamsalan
og eigendur hennar, íslenskir kúabændur,
landsmönnum öllum gleðilegs árs og þakkar fyrir
samskiptin á árinu sem er að líða.



🌿 Emma Dís Örvarsdóttir
í heimsókn hjá ömmu og afa
á Reykjum á Skeiðum, með
nýborna kálfinn Soffíu.



Skilaboð frá stjórn mála- flokkum andstæð lögum

STJÓRN MÁL SMS-skilaboð til kjósenda frá Flokki fólksins og Miðflokknum í aðdraganda síðustu kosninga voru óheimil samkvæmt niðurstöðum Póst- og fjarskiptastofnunar sem birtar voru í gær. Í kjölfar tuga kvartana sem stofnuninni bárust um téðar sendingar var eftirgrenslan hafin sem leiddi í ljós að flokkarnir fengu fyrirtækið 1819 – Nýr valkostur ehf. til að senda skilaboð til tuga þúsunda farsímanotenda í aðdraganda kosninga.

Í niðurstöðu Póst- og fjarskiptastofnunar kemur fram að um markaðssetningu í skilningi 46. greinar fjarskiptalaga sé að ræða. Slík markaðssetning er óheimil nema sérstaks samþykki sé aflað fyrirfram hjá viðtakanda um sendingu skilaboða sem innihalda beina markaðssetningu. Ekki dugur sem samþykki að viðkomandi hafi skráð númer sitt í símaskrá án bannmerkingar.



Inga Sæland.



Sigmundur Davíð Gunnlaugsson.

Í ákvörðuninni kemur einnig fram að sá aðili sem verið er að markaðssetja fyrir, í þessu tilfalli stjórn mála flokkarnir, beri ábyrgð á að framkvæmdin sé í samræmi við lög. Að láta annan aðila annast sendingarnar fyrir slíkan aðila ekki ábyrgð. – aá

Dæmi um SMS sem send voru á kjördag

■ „Skrýtt framtíðarsyn fyrir Ísland og kraftur og thor til að koma henni í framkvæmd. X-M. Vid stöndum við stóru ordin. Midflokkurinn.“

■ „Í dag er fagur dagur, Ja godur við finnum það. Vertu Memm settu X við M“

■ „Ertu með kosningarett? – Nyttu rettinn! Afnemum fritekjumark og hækku skattleysismork. Kaer kvedja! Flokkur fólksins X-F.“

457 útköll vegna ofbeldis

SAMFÉLAG Fjölgun var á útköllum lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu vegna heimilisofbeldis síðustu 13 mánuðina. Í Reykjavík voru 457 útköll síðustu 12 mánuði ársins, þ.e. frá desember 2016 til og með nóvember 2017. Árið 2016 voru 404 útköll. Þetta kemur fram í skýrslu Saman gegn ofbeldi sem er samstarfsverkefni velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Í flestum tilvikum voru gerendur maki eða fyrrverandi maki. Þá var tilkynnt um 23 atvik þar sem for-

eldri braut á barni og 26 tilvik þar sem barn braut á foreldri. Í flestum tilfellum var um að ræða andlegt eða líkamlegt ofbeldi.

Flestir brotaþolar og gerendur voru með íslenskt ríkisfang, en tæplega 30 prósent karlgerenda voru með erlent ríkisfang og 30 prósent kvenna sem voru þolendur voru með erlent ríkisfang.

Börn voru á vettvangi í 68% útkalla það sem af er árinu 2017 og voru með lögheimili á 71 prósent í þeirra heimila sem farið var á útkalli. – la

Kæri viðskiptavinur,

Fréttablaðið, Markaðurinn og Glamour færirst undir dótturfélag í eigu 365 miðla **Torg ehf.**

Frá og með **1. desember** verður rekstur Fréttablaðsins, Markaðarins og Glamour rekinn í gegnum rekstrarfélagið Torg ehf. kt. 610808-1230 sem er 100% í eigu 365 ehf. kt. 480702-2390.

Torg ehf. mun yfirtaka skuldbindingar og rekstur Fréttablaðsins og Glamour.

Reikningar vegna auglýsinga, áskrifta eða annarrar þjónustu í Fréttablaðinu, Markaðnum og Glamour munu framvegis verða sendir út á kennitölu Torg ehf. 610808-1230.

Ef þið hafið frekari spurningar eða athugasemdir er ykkur velkomið að hafa samband við innheimta@frettabladid.is

MARKAÐURINN GLAMOUR

FRÉTTABLAÐIÐ



Farþegum Strætó hefur fjölgað mikið, bæði Íslendingum og ekki síður ferðamönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Strætó undanskilinn bílastæðagjaldi Isavia

Sífelld fjölgun er á meðal ferðamanna sem nýta sér almenningssamgöngur á Íslandi, bæði á höfuðborgarsvæðinu og utan þess. Strætó mun ekki koma til með að borga bílastæðagjald á Leifstöð og fær betri merkingar utan flugstöðvar.

SAMGÖNGUR Isavia ætlar að uppfæra merkingakerfi fyrir utan flugstöðina í Keflavík á nýju ári svo farþegar eigi auðveldara með að finna þann samgöngumáta sem þeir hyggjast nýta sér. Þetta segir Guðjón Helgason, upplýsingafultrúi Isavia, við Fréttablaðið.

Fréttablaðið greindi frá því í október að Strætó hefði gengið erfiðlega að fá Isavia til að setja upp merkingar fyrir komufarþega í Leifstöð um möguleika til þess að nýta sér almenningssamgöngur til Reykjavíkur.

Hingað til hefur Strætó því nýtt sér aðrar leiðir til að ná til ferðamanna. „Við höfum reynt að nálgast erlenda ferðamenn með því að gera okkur sýnilegri á leitarvélum. Við höfum til dæmis sett vefinn okkar í gegnum leitarvélabestun og auglýst í gegnum Google Analytics. Markhópurinn í þeirri herferð voru erlendir ferðamenn á Íslandi eða ferðamenn á leið til Íslands. Bæklingi með leiðakorti Strætó var komið fyrir á mörgum hótélum og í flestum þjónustumiðstöðvum fyrir ferðamenn. Í þessum mánuði innleiddum við einnig Strætó á landsbyggðinni inn í appið okkar. Stór hluti ferðamanna er að ferðast um landsbyggðina. Sú viðbót mun eflaust koma sér vel næsta sumar,“ segir Jóhannes Svavar Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó.

●● **Við höfum reynt að nálgast erlenda ferðamenn með því að gera okkur sýnilegri á leitarvélum.**

Jóhannes S. Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó BS



●● **Þar sem strætisvagnar teljast til almenningssamgangna og hafa sérstöðu gagnvart lögum mun Strætó verða færður á nýja stoppi-stöð.**

Guðjón Helgason, upplýsingafultrúi Isavia



Ákveðið hefur verið að Strætó muni ekki greiða gjald fyrir að stansa við Leifstöð, líkt og hópferðabílum er gert að gera. „Þar sem strætisvagnar teljast til almenningssamgangna og hafa sérstöðu gagnvart lögum mun Strætó verða færður á nýja stoppi-

stöð utan ytri hópferðastæða og mun því ekki greiða fyrirhugað gjald. Staðsetning þessarar stoppi-stöðvar mun liggja fyrir í janúar. Leiðinni að stoppi-stöðinni verða gerð góð skil í uppfærðu merkingakerfi. Því ættu farþegar sem hyggjast nýta sér þjónustu Strætó ekki að vera í vandræðum með að finna stoppi-stöðina,“ segir Guðjón.

Frá árinu 2006 hefur farþegafjöldi Strætó nærri tvöfaldast. Í mælingum í október árið 2006 voru taldir rúmlega 700 þúsund farþegar og hefur aukning síðan þá verið um 100 þúsund á ári. Í ár tók Strætó í notkun nýtt talmengingakerfi sem gerir þeim kleift að fá nákvæmari niðurstöður en áður. Í mars voru taldar 1,2 milljónir farþega og í október í ár voru farþegarnir 1,1 milljón.

Að sama skapi gerir appið, sem tekið var í notkun 2012, Strætó kleift að greina betur hvaðan farþegarnir koma. Í appinu má sjá að átta prósent af færslum það sem af er ársins 2017 eru erlend greiðslukort. Það er talsverð aukning frá árinu áður, þar sem hlutfall erlendra greiðslukorta var 4,8 prósent. Ferðamáti erlendra ferðamanna er kannadur ár hvert í könnun Ferðamálastofu og þar kemur fram í nýjustu könnuninni frá árinu 2016 að 33,8 prósent ferðamanna nota strætisvagna á ferðalögum sínum á Íslandi. lovisaa@frettabladid.is

Skemmtun sem sprengir alla skala

UMHVERFISMÁL „Þessi mengun er af stærðargráðu sem maður vill almennt ekki sjá í borgarumhverfi. Yfirleitt sjáum við ekki svona magn nema við mjög sérstakar aðstæður,“ segir Hrunn Ólöf Andradóttir, prófessor í umhverfis- og byggingarverkfæði. Hrunn skrifaði í gær svar á Vísindavef Háskóla Íslands, ásamt Presti Þorsteinssyni, prófessor í umhverfis- og auðlindafræði, um mengun vegna flugelda um áramótin.

Það sem skiptir miklu máli þegar svo mikið svifryk safnast saman, eru veðurskilyrðin. „Ímyndaðu þér að þú sért með lokað box og þú ert að búa til mengun inni í boxinu. Á móti því að vera inni í boxi, þar sem er mikil og góð lofttræsting. Það er vandamálið. Þegar það eru hagstæð

●● **Þegar það eru hagstæð skilyrði til að skjóta og njóta þess að vera úti, þá eru rosalega óhagstæð skilyrði varðandi umhverfisgæðin okkar.**

Hrunn Ólöf Andradóttir, prófessor í umhverfis- og byggingarverkfæði í Háskóla Íslands



skilyrði til að skjóta og njóta þess að vera úti, þá eru rosalega óhagstæð skilyrði varðandi umhverfisgæðin okkar. Það eru tvær hliðar á mál-

inu sem eru algerlega á öndverðum meiddi,“ segir Hrunn Ólöf.

Að jafnaði varir mengun af völdum flugelda aðeins í skamma stund, en þessi mengun bætist hins vegar ofan á inntöku annarrar mengunar í borgarumhverfinu. „Það sem skiptir mestu máli er að mælingarnar sýna að svifryk mælist mjög hátt á þessu kvöldi, sérstaklega miðað við íbúðahverfi. Við erum með svifryksvandamál í borgarumhverfinu okkar. Það er algerlega vítað og er ekki séríslenskt vandamál. Það eru allir að reyna að minnka svifryk. En hér er svo iðja, sem býr til mikla mengun. Við værum eflaust ekki að tala um þetta, ef það væri ekkert svifryksvandamál fyrir. Ef þetta væri bara þetta staka kvöld. En við erum með stærri vandamál, sem við erum að bæta við.“ – la

Áramóta bomba



25% afsláttur

af öllum snyrtivörum

27. desember - 1. janúar.

Meira úrval í Smáralind og Kringlu.



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*

Brennur á gamlársgang

Suðurnes

Grindavíkurbær Bót við Grindavík 20.30

Sveitarfélagið Garður Malarvöllur Viðis við Sandgerðisveg í Garði 20.30

Sveitarfélagið Vogar Norðan íþróttavallar, Grænborgarsvæði, Vogar 20.00

Sandgerðisbær Við Svávarbraut við enda Eyrargötu í Sandgerði 20.00

Suðurland

Vestmannaeyjar 17.00

Selfoss 16.30

Porlákshöfn 17.00

Flúðir 20.30

Austurland

Egilsstaðir 16.30

Reyðarfjörður 16.45

Neskaupstaður 17.00

Seyðisfjörður 20.30

Norðurland

Mývatn 21.00

Húsavík 16.45

Akureyri 20.30

Siglufjörður 20.30

Vestfirðir

Patreksfjörður 20.30

Bolungarvík 20.30

Hólmavík 18.00

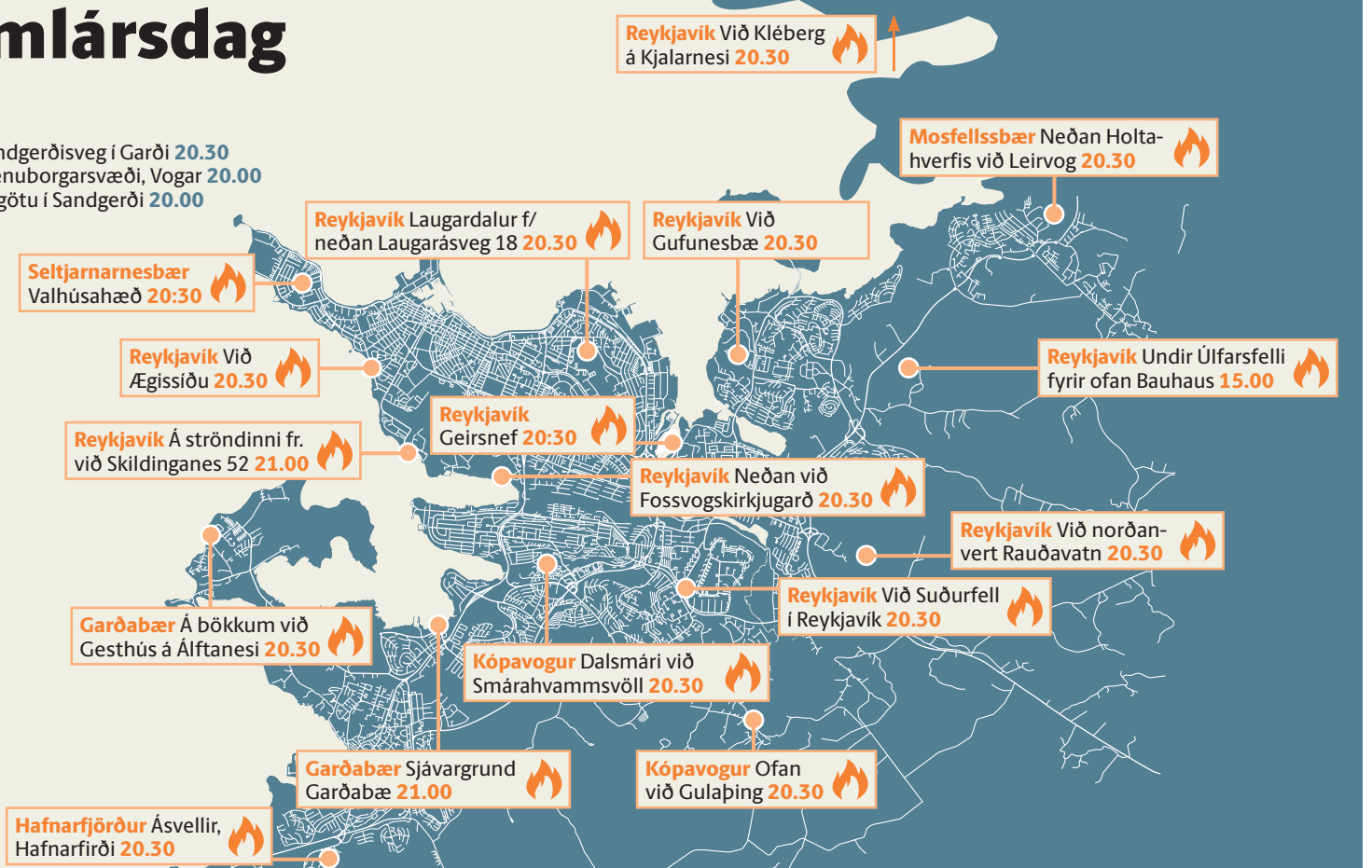
Ísafjörður 20.30

Vesturland

Stykkishólmur 20.30

Akranes 20.30

Hvanneyri 20.30



Sautján brennur á höfuðborgarsvæðinu

Kveikt verður í fyrstu brennunni klukkan þrjú á gamlársgang. Veðurstofan gerir ráð fyrir ágætu veðri fyrir brennur og skotelda. Hvassast verður á Vestfjörðum. Gera má ráð fyrir dálitlu éli norðan- og austanlands, en bjart sunnan heiða. Frost verður á bilinu 2 til 12 stig.

Slysa- og brádamóttaka Landspítala í Fossvogi

Opið allan sólarhringinn alla daga. Aðalsímanúmer Landspítala: 543-1000

Beint innval á slysaedeild í Fossvogi: 543-2000. Sinnir neyðartilvikum.



Læknavakt heilsugæslunnar

Gamlársdagur 9-18 og 21-23

Nýársdagur 9-23.30

Vitjanasími 1770

Gamlársdagur 08-23.30

Nýársdagur 08-23.30

Símaráðgjafapjónusta 1770

Opið allan sólarhringinn alla daga

Neyðarlínan

Neyðarsíminn 112 er opinn allan sólarhringinn yfir hátíðarnar og svarar fyrir slökkvilið, sjúkrahúsfreiðar og lögreglu um allt land.

Rauði krossinn

1717 er hjálparsími Rauða krossins og verður opinn allan sólarhringinn.

Stigamót

Lokað yfir hátíðarnar.

Kvennaathvarfið

Opið allan sólarhringinn, alla daga. Sími: 561-1205.

SÁÁ göngudeild

Lokað á gamlársgang og nýársdag. Bent er á slysa- og brádamóttöku Landspítala komi upp alvarleg tilfelli.

Tannlæknar

Gamlársdagur opið 8.30-11.30 hjá Kolbeini Viðari Jónssyni.

Nýársdagur opið 13-15 hjá Önnu Sigríði Stefánsdóttur.

Dýralæknigamiðstöðin Grafarholti

Lokað á gamlársgang og nýársdag.

Bakvakt dýralækna, eingöngu fyrir alvarlega veik eða slösuð dýr, er í síma 530-4888. Útkallið kostar um 30 þúsund krónur. Neyðarnúmer dýralækna 860-2211.

Apótek

Lyfja

Gamlársdagur

Opið 9-12 Laugavegi

Opið 10-12 Höfn, Húsavík,



Neskaupstað, Reykjanesbæ, Reyðarfirði, Selfossi

Opið 10-13 Smáralind

Opið 8-18 Lág múla, Smáratorgi

Nýársdagur

Opið 9-24 Smáratorgi

Opið 10-24 Lág múla

Árbæjarapótek

Lokað gamlársgang og nýársdag

Lyf og heilsa

Gamlársdagur

Opið 10-12 Glerártorgi

Opið 10-13 JL-húsinu og Kringlunni

Opið 10-16 Austurvei

Nýársdagur

Lokað

Lyfjaver

Lokað gamlársgang og nýársdag

Samgöngur

Flestar leiðir á höfuðborgarsvæðinu ganga til um 15 á gamlársgang. Skertur akstur á landsbyggðinni. Nánari upplýsingar á heimasíðu Strætó.

Akstur samkvæmt sunnudagsáætlun

á nýársdag á höfuðborgarsvæðinu en enginn akstur á landsbyggðinni.

Sundlaugar á höfuðborgarsvæðinu

Gamlársdagur

Opið 8-12 Álftaneslaug, Lágafells- laug, Kópavogslaug, Versöllum

Opið 8-12:30 í Seltjarnarneslaug.

Opið 8-13 í Ásvallalaug, Laugardals- laug og Sundhöll Reykjavíkur.

Opið 9-13 í Árbæjarlaug, Breiðholts- laug, Grafarvogslaug og Vesturbæjar- laug.

Opið 10-13 í Klébergslaug.

Nýársdagur

Opið 10-18 í Sundlaug Kópavogs.

Opið 12-18 í Laugardalslaug og Vesturbæjarlaug.

Opið 11-15 í Nauthólsvík.

Aðrir laugar lokaðar.

Stórmarkaðir

Bónus

Opið 10-15 í öllum verslunum á gamlársgang.

Lokað nýársdag.



Hagkaup

Gamlársdagur

Opið til 18 Skeifunni og Garðabæ

Opið 8-18 Akureyri, Spöng og Eiðistorgi.

Opið 10-14 Smáralind og Kringlunni

Opið 12-15 Njarðvík, Borgarnesi og Selfossi

Nýársdagur

Opnað 12 Skeifunni og Garðabæ

Opið 12-24 Akureyri, Spönginni og Eiðistorgi

Lokað annars staðar.

Nettó

Gamlársdagur

Opið til 15 Granda og í Mjódd.

Opið 10-15 í öðrum verslunum

Nettó á landinu.

Lokað á nýársdag.

Krónan

Opið 9-16 í öllum verslunum á gamlársgang.

Lokað á nýársdag.



- Lífið heil

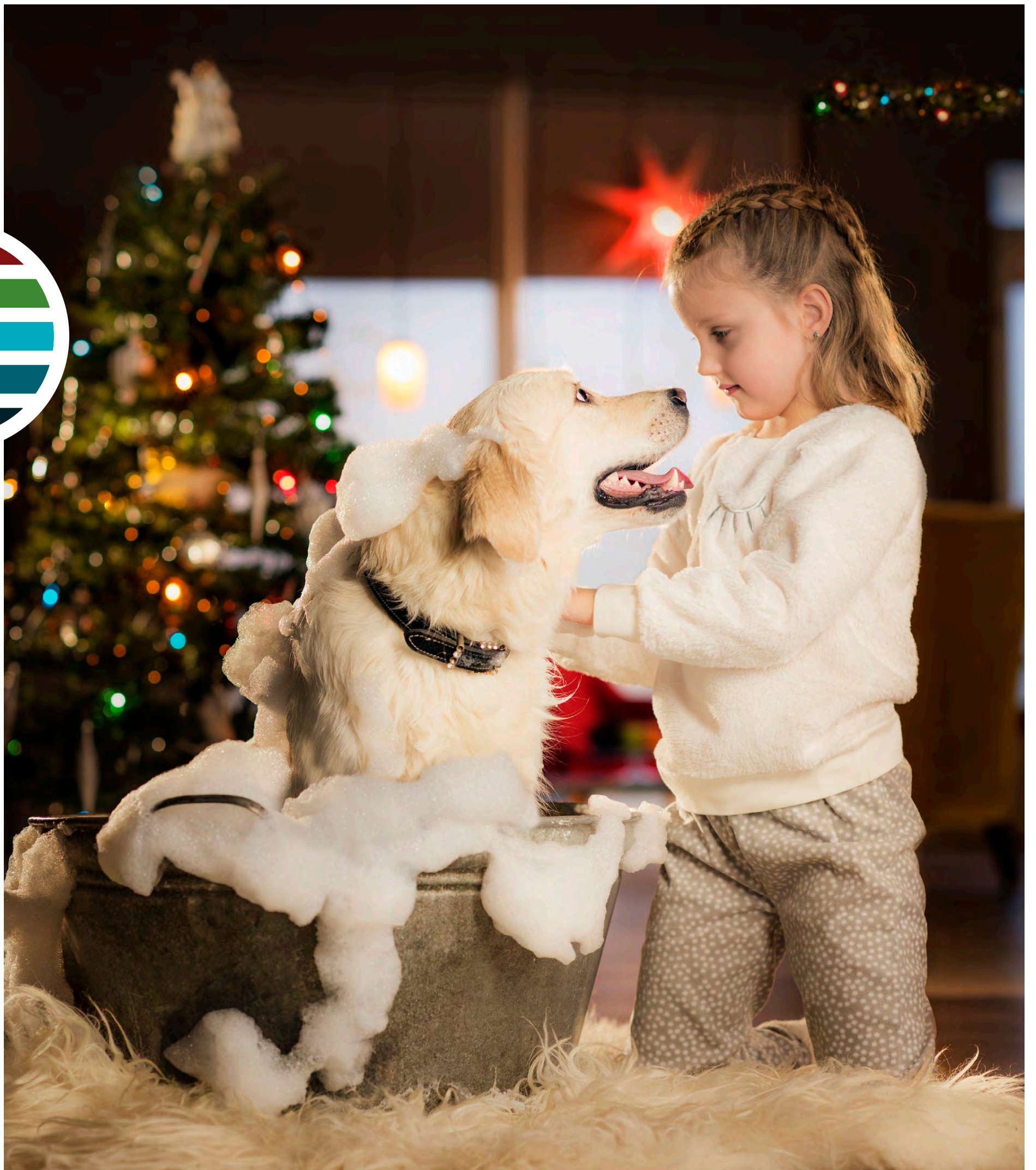
Fyrir þig í Lyfju

15% afsláttur af öllu lyfjatyggigúmmí, öllum styrkleikum og pakkingarstærðum.

Gildir út janúar 2018

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





Í sambandi – allar hátíðarnar

Við hjá Veitum vitum hversu mikilvægt það er að hafa hreint, hlýtt og bjart um hátíðarnar. Þess vegna erum við í viðbragðsstöðu svo þig skorti ekki vatn, hita eða rafmagn um jól og áramót.

Gleðileg jól og farsælt komandi ár

Símanúmer þjónustuvaktar er 516 6000 en einnig er hægt að senda fyrirspurnir á veitur.is



Fólk ársins



Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Þegar því er velt upp hvað stóð upp úr á árinu sem er að líða kemur ýmislegt til greina. Ísland komst á Heimsmeistaramótið í knattspyrnu í fyrsta skipti, við tók ný ríkisstjórn undir forystu ungrar og öflugrar konu, ferðamenn héldu áfram að sækja landið heim í milljónavis og skutu styrkari stöðum undir blómlegt efnahagslífið.

Verslunin í landinu tók stakkaskiptum. Útlendir risar eins og Costco gerbreyta örmarkaði eins og Ísland er. Um leið hafa æ fleiri náð tökum á að gera innkaup á netinu og fá varninginn sendan heim. Stóraukið álag á pósthjónustuna ber vott um breyttar neysluvenjur. Ísland er ekki lengur verslunareyland og neytendur beina viðskiptum sínum einfaldlega þangað sem bestu kjörin bjóðast. Neytendur verða því að teljast meðal sigurvegara ársins.

Viðskiptalífið hefur ekki farið varhluta af þessum breytingum og viðbrögð rötgróinna verslunnarrisa bera vott um það. Hagar hyggjast kaupa Olís, og N1 og Festi, sem rekur meðal annars Krónuna, munu sameinast. Þá hefur Baskó, sem á 10-11 og Iceland búðirnar, tilkynnt um kaup á Eldum rétt. Allt eru þetta viðbrögð við æ harðari samkeppni um kúnnann.

Það er ekki bara í verslunargeiranum sem verið er að bregðast við breyttri heimsmynd. Kaup Vodafone á fjarskipta- og sjónvarpsrekstri 365 eru til marks um það og í samræmi við samþættingu sem er að eiga sér stað annars staðar í heiminum.

Árið var sömuleiðis eftirminnilegt á lista- og vísindasviðinu. Ragnar Kjartansson og Víkingur Heiðar Ólafsson vöktu athygli á heimsvísu og Kári Stefáns-son hlaut eftirsótt verðlaun frá American Society of Human Genetics.

Einna markverðust var þó sú bylting sem átti sér stað undir merkjum #metoo. Konur, og önnur fórnarlömb kynferðisáreitni risu upp á árinu. Slík mál skulu ekki liggja í þagnargildi stundinni lengur. Þessi bylting hófst erlendis og féldi stór nöfn á borð við Harvey Weinstein og Kevin Spacey.

Fljótlega rak byltinguna hingað til lands eins og væringar í leikhúsum landsins og víðar bera vott um. Ísland hefur lengi verið í fararbroddi í jafnréttismálum. Við áttum fyrsta þjóðkjörna kvenforsetann, fyrsta opinberlega samkynhneigða forsætisráðherrann sem jafnframt var kona og státtum nú af ungrri, glæsilegri konu á forsætisráðherrastóli.

Því er alger tímaskekkja að enn eimi eftir af þöggun í kringum kynferðisofbeldi. Þær konur, og karlar þótt færri séu, sem hafa rutt brautina og dregið þessi mál fram í dagsljósið hljóta því að gera sterkt tilkall til að teljast fólk ársins.

En líklega eru það innflytjendur, útlent fólk sem sest hefur að á Íslandi um lengri eða skemmri tíma, sem marka dýpstu sporin. Við getum þakkað þeim að hjól samfélagsins á þessum uppgangstímum snúast líðlega, ekki síst á sjúkrahúsum og hjúkrunarheimilum. Þar eru heilu vaktirnar mannaðar vinnufúsu fólki frá öllum heimsálfum.

Gleðilegt ár.



Þær konur, og karlar þótt færri séu, sem hafa rutt brautina og dregið þessi mál fram í dagsljósið hljóta því að gera sterkt tilkall til að teljast fólk ársins

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Við erum sakborningar

Einu sinni þótti í lagi að halda þræla. Einu sinni máttu konur ekki kjósa. Einu sinni var samkynhneigð dauðasök. Einu sinni var fólk brennt á báli fyrir galdra.

Hinn alvitri samtími lítur í baksýnisspegilinn og hlær að glappaskotum tímanna sem komu á undan. Hvað var þetta líð að spá?

En í dómhörku okkar í garð fortíðarinnar birtist sjálfsblekking samtímans. Það er eins og við teljum að við séum hið útvalda fólk; að einmitt á því herrans ári 2017 náðum við hinum móralska hátíndi – „sögulokum“ – og allt sé eins og það eigi að vera.

Svo er þó auðvitað ekki. Framtíðin er handan hornsins, hún er sest í dómarasetið og við erum sakborningarnir. En hvað munu afkomendur okkar eftir hundrað ár, árið 2117, álíta helstu feilspor okkar?

Þrælahald

Þrælahald mun hvergi löglegt í heiminum í dag. Það er þó langt frá því að heyra sögunni til. Talið er að á bilinu 21-49 milljónir manna stundi þrælavinnu. Líklegt er að barnabarnabörnin okkar dæmi okkur hart fyrir flippuðu jólaþeysuna sem við klæddumst í jólapartíunum í desember 2017 og kostaði ekki nema fimmhundruð kall í Primark.

Neysluhyggja

Jörðin. Smápeningur í geimnum, okkar að eyða. Eða það mætti allavega halda það. Við erum þrælar hagfræðikenningar. Okkur hefur verið talin trú um að siaukin neysla sé grundvöllur blómlegs efnahagslífs, hamingju okkar og velfarnaðar. Ef við hættum að neyta er okkur öllum lokid; svona eins og ef við hættum að anda deyjum við. Er í lagi að fyrir lífsstílinn greiðum við með fyrrenfundum smápeningi?

Umhverfisspjöll

Við vitum vel hverjar afleiðingar losunar gróðurhúsalofttegunda, eyðingar skóga, ofveida á fiski og eyðileggingar votlendis eru. Engu að síður gerum við lítið í málinu. Þegar brotaviljinn er einbeittur verður dómurinn þeim mun þyngrri.

Skammsýni

Gáruv gjörða okkar gjálfra við framtíðar strendur. Sem dæmi getur kjarnorkuúrgangur verið geislavirkur í milljónir ára. Árið 2017 njóta aðeins núlifandi kynslóðir réttinda. En hver gæti réttinda komandi kynslóða? Fordæmið er fyrir hendi; við veitum þeim sem ekki eru í aðstöðu til að standa vörð um eigin hagsmuni ákveðin réttindi – svo sem börnum og dýrum. Gæti farið svo að barnabarnabörnin okkar fordæmi okkur fyrir að hafa ekki sýnt þeim ófæddum sömu háttvísi?

Börn og dýr

Og talandi um börn og dýr. Meðferð okkar á dýrum sem alin eru til manneldis mun án efa vekja hrylling með komandi kynslóðum. En það kunna hlutir sem okkur virðast ósköp sakleysislegir einnig að gera. Til að mynda skólagaða barna. Við rifum börn og unglina upp af værum svefni eldsnemma og í trássi við líkamsklukku þeirra svo þau megi sitja innilokuð og grafkyrr allan daginn á meðan þau eru mótuð af meintum fróðleik. Mannúð eða mannvonska?

Áramót

Í vikunni lagði Sævar Helgi Bragason stjórnufræðikennari til að bannað yrði að skjóta upp flugeldum á gamlárskvöld. „Þetta er eitt af því sem fólk mun horfa á með miklum undrunaraugum í framtíðinni,“ sagði Sævar Helgi í samtali við Visir.is. Fúkyrðunum rigndi yfir Sævar Helga í kjölfarið.

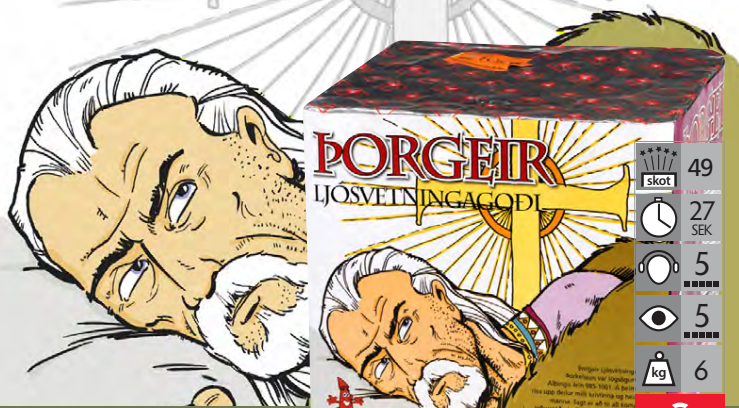
Það eru áramót. Allir eru kátir. Það er borðað, drukkið, hlegið, horft á Áramótaskaupið og vonandi hlegið aðeins meira. Þvínaest halda allir út. Í næturkúli, laust fyrir miðnætti, taka landsmenn sig til og sýna fram á einstakan samtakamátt þjóðar er þeir fylla andrúmsloftið af ryki og þungmálum sem fara upp í lofthjúpin og síðan út í umhverfið. Efnin enda í vatninu, í æti lífvera og loks í lífríkinu sem við sjálf nærumst á. Fólk með astma og öndunarfaræsjúkdóma er í hættu. Fólk slasast, húð brennur, augu eyðileggjast. Dýr ærast. Líkur eru á að flugeldarnir hafi verið framleiddir við bágbornar og hættulegar aðstæður. Kannski af þrælum.

Þurfum við að velkjast í vafa um hvaða augum framtíðin mun líta þessa andartaks skemmtun okkar á áramótum?

Þorgeir er mögnuð terta. Allir regnbogans litir lýsa upp himininn með blómum, pálmum og stjörnum. Skotunum er fylgt eftir með glitrandi hala og hvellir, brak og brestir óma um svæðið. Þorgeir er skriðinn undan feldinum í allri sinni dýrð.



FLUGELDAMARKAÐIR
BJÖRGUNARSVEITANNA



Þú færð Þorgeir á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

Bestu óskir um farsæld á nýju ári
og þökkum samskiptin á árinu
sem er að líða

WWW.POSTUR.IS





Landsvirkjun er orkufyrirtæki í eigu íslensku þjóðarinnar. Hlutverk fyrirtækisins er að hámarka afrakstur af þeim orkulindum sem fyrirtækinu er trúað fyrir með sjálfbæra nýtingu, verðmætasköpun og hagkvæmni að leiðarljósi.

Orka til framtíðar

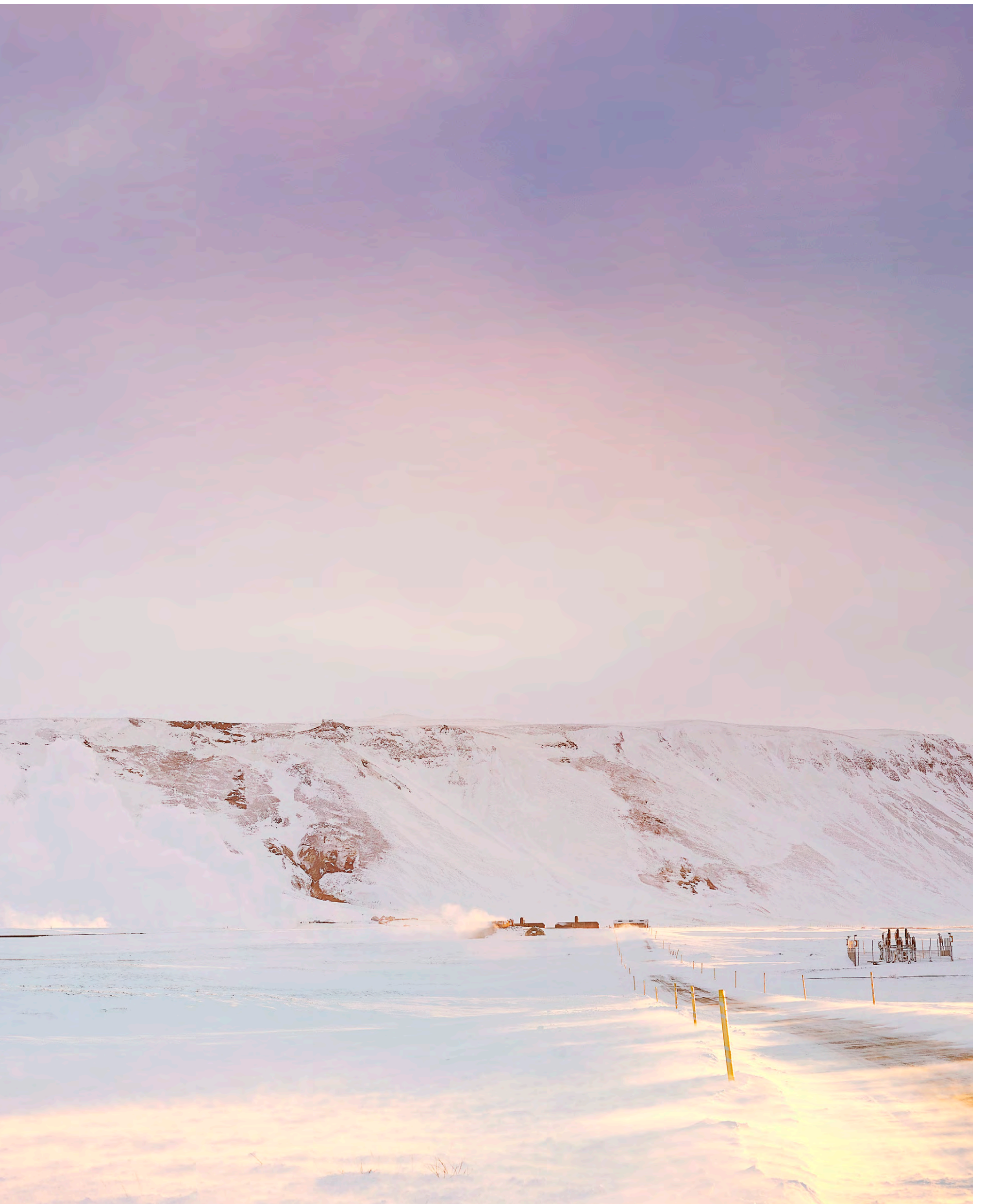
Jarðvarmastöðin á Þeistareykjum er nýjasta aflstöð Íslendinga. Hún var gangsett 17. nóvember 2017, en áttatíu árum fyrr var elsta aflstöðin, Ljósafossstöð, gangsett. Margt hefur breyst á þessum tíma. Uppbygging raforkukerfisins hefur verið ein af forsendum velmegunar og lífskjara á Íslandi og hér hefur orðið til einstæð þekking á sviði endurnýjanlegrar orku.

Við allan undirbúning og framkvæmdir við Þeistareyki hefur markmiðið verið að reisa hagkvæma og áreiðanlega virkjun sem tekur mið af umhverfi sínu og náttúrunni. Þegar virkjun er reist er mikilvægt að vandað sé til allra verka, bæði til að lágmarka umhverfisáhrif vegna framkvæmdanna en líka til að tryggja að framkvæmdin skili þjóðinni arði til lengri tíma.

Landsvirkjun hefur frá upphafi unnið endurnýjanlega orku. Vitundarvakning um umhverfis- og loftslagsmál á heimsvísu hefur aukið verulega verðmæti slíkrar raforku. Skynsamleg ráðstöfun fjármuna hjá fyrirtækinu hefur einnig gert það að verkum að hægt verður að greiða hærri fjárhæðir í arð til eiganda fyrirtækisins, íslensku þjóðarinnar. Við erum stolt af því.



Við óskum landsmönnum öllum gæfu á nýju ári og þökkum farsælt samstarf á liðnum árum.



FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Nýjast

KA-MENN FENGU AÐRA JÓLAGJÖF
Stuðningsmenn KA fengu annan síðbúinn jólapakka í gær þegar greint var því að markvörðurinn Cristian Martínez hefði samið við liðið. Hann kemur frá Víkingi Ó. þar sem hann spilaði í þrjú ár. Fyrr í vikunni gekk Hallgrímur Jónasson í raðir KA. Danski framherjinn André Bjerregaard hefur skrifað undir tveggja ára samning við KR. Hann skoraði fjögur mörk í 10 leikjum með KR á síðasta tímabili. Þá er Arnór Gauti Ragnarson genginn í raðir Breiðabliks á nýjan leik. Hann lék með ÍBV í fyrra og varð bikarmeistari með liðinu.

Um helgina

Laugardagur

14.50 Liverpool - Leicester Sport
14.55 Barnsley - Reading Sport 2
17.00 Laugardagsmörkin Sport
17.20 Man. Utd. - S'oton Sport
14.55 Sunderland - Fulham Sport
03.00 UFC 219 Sport

Sunnudagur

11.50 C. Palace - Man. City Sport
16.20 West Brom - Arsenal Sport
18.00 Vikings - Bears Sport 2

Mánudagur

12.00 Brighton - B'mouth Sport
14.50 Burnley - Liverpool Sport
14.55 Leeds - N. Forest Sport 2
17.20 Everton - Man. Utd. Sport



Aron Pálmarsson er klár í slaginn fyrir EM í Króatíu sem hefst í næsta mánuði. Það verður hans níunda stórmót með íslenska landsliðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Staðist allar mínar væntingar og gott betur

Eftir að hafa misst af síðasta stórmóti er Aron Pálmarsson klár í slaginn fyrir EM í Króatíu. Hann er ánægður með að óvissa sumarsins sé að baki og finnur sig vel hjá draumafélaginu. Aron segist vera að nálgast sitt besta form á nýjan leik.

HANDBOLTI Síðustu stórmót hafa verið heldur endaslepp hjá Aroni Pálmarssyni. Hann var ekkert með á HM í Frakklandi í fyrra vegna meiðsla og missti einnig af leikjum á EM 2014 og HM 2015 sökum meiðsla. Ísland komst svo ekki upp úr sínum riðli á EM 2016 í Póllandi. „Ég er ofboðslega spennur fyrir þessu. Mér finnst vera langt síðan ég var á stórmóti þótt það séu bara tvö ár. Það er mikill hugur í mér,“ segir Aron í samtali við Fréttablaðið. Þrátt fyrir að vera ekki nema 27 ára gamall er Aron einn af reynslu- mestu leikmönnum í íslenska hópnunum.

Í öðruvísi hlutverki

„Maður hefur verið í stóru hlutverki í þessu liði í mörg ár. En maður finnur fyrir því að vera ekki yngstur lengur og það er ekki hægt að grinast lengur með það. Þetta er öðruvísi hlutverk en skemmtilegt,“ segir Aron.

Hann kveðst bjart-sýnn fyrir EM í Króatíu sem verður hans níunda stórmót.

„Ég hef miklar væntingar. Við höfum alltaf talað um að við viljum bera okkur saman við stærstu þjóðirnar, vera inni á öllum stórmótum og í topp átta í heiminum eins og við vorum. Við þurfum bara að sýna það,“ segir Aron.

Hafnfirðingurinn er feginn að geta einbeitt sér að því að spila handbolta á nýjan leik eftir erfiða

mánuði þar sem hann spilaði ekkert og beið eftir félagaskiptum til Barcelona.

„Það er æðislegt að vera loksins kominn inn í þessa rútinu og skilja þetta algjörlega eftir,“ segir Aron sem viðurkennir að það hafi tekið hann tíma að finna aftur tilfinninguna fyrir leiknum eftir langa fjarveru.

Er sýndur skilningur

„Ég er í góðu formi og allt það en „touch-id“ vantar. Ég fór líka í nýtt lið og kom inn í það á miðju tímabili. En því er sýndur skilningur og þetta kemur með tímanum. Ég er ekkert búinn að gleyma

því hvernig á að spila handbolta.“

Aron hefur alltaf talað um Barcelona sem sitt draumafélag. En hefur það staðist væntingar hans?

„Já, og gott betur. Þetta er flottasta félag í heimi. Það er allt gert fyrir mann og aðstaðan alveg æðisleg. Ég gæti ekki beðið um það betra sem íþróttamaður,“ segir Aron. Að hans sögn er Barcelona skör herra en Kiel og Veszprém sem hann lék með áður.

Miklu stærra en handboltinn

„Kiel og Veszprém eru frábær handboltafélög en Barcelona er miklu stærra en bara handboltinn. Maður finnur fyrir því.“

Yfirburðir Barcelona á Spáni eru miklir en liðið hefur orðið spænskur meistari sjö ár í röð. Börsungar voru til að mynda búinir að vinna 133 deildarleiki í röð áður en þeir gerðu jafntefli við Guadalajara 6. desember síðastliðinn.

„Það var skandall. Við unnum reyndar sama lið í undanúrslitum í bikarkeppninni með 14 mörkum. Þetta snýst ekki bara um gæði leikmanna. Það þarf líka að vera klár í slaginn,“ segir Aron. „Við erum augljóslega með yfirburðalið þarna og standardinn hefur dalað undanfarin ár. En það eru fin lið þarna á milli.“ ingvithor@365.is



Premier League

Laugardagur 30. desember

	14:50	
Liverpool	#LIVLEI	Leicester
	17:20	
Man. Utd	#MUNSOU	Southampton

Sunnudagur 31. desember

	11:50	
Crystal Palace	#CRYMCI	Man. City
	16:20	
West Brom	#WBAARS	Arsenal

365.is | 1817

KRÓNAN



GLEÐILEG JÓL

Opið til
22
í kvöld

*Opið til 20 á Reyðarfirði
og Vestmannaeyjum

Gamlársdagur

**Opið til
16:00**



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN

#metoo klýfur stjórnálflokk

Við kveðjum árið 2017 í miðri #metoo byltingu. Nú þegar hafa nafntogaðir Íslendingar verið látnir taka pokann sinn vegna þessarar kröftugu byltingar. Þeir verða miklu fleiri sem þurfa loksins að taka ábyrgð á gjörðum sínum og gangast við óeðli sínu.

Þetta verða þekktir Íslendingar í mörgum stéttum og þau mál sem koma hvað mest á óvart og valda mestum usla á árinu 2018 verða úr umönnunargeiranum og stjórnálflokkum. Í síðarnefndu stéttinni kemur ljótt mál upp á yfirborðið sem klýfur rótgróinn stjórnálflokk í herðar niður.

Hneykslismál í fitnessheiminum

#metoo byltingin hertekur fitnessheiminn þar sem hvert málið rekur annað og það mun tengjast áreitni í garð beggja kynja. Í kjölfarið kemst upp um vildtæka misnotkun vaxtarhormóna og örvandi lyfja á meðal keppenda í greininni.

Katrinu fatast flugið

Katrín Jakobsdóttir má hafa sig alla við að halda um stjórnartaumana, byrjunaröruggleikar í ríkisstjórnarsamstarfinu einkennast af togstreitu og margt gengur á bak við tjöldin sem rekur ekki allt á fjörur fjölmiðla.

Sigríður Andersen lendir í vandræðum með erfiðar ákvarðanir sem tengjast dómstólum og vinnulagi þeirra og mun það reyna verulega á hana í embætti dómsmálaráðherra. Háværar raddir verða innan flokksins um að skipta henni út fyrir Birgi Ármannsson sem þykir óumdeildur og farsæll í starfi sem þingmaður og því líklegur til að koma ró á málaflökkinn og sætta deiluaðila.

Kjarasamningar munu reyna til hins ýtrasta á stjórnarsamstarfið, en Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra tekst að halda skútunni á floti og koma í veg fyrir vinnumarkaðsdeilur.

Lilja Alfreðsdóttir mun láta ljósa sitt skína í lok ársins og munu vinsældir hennar hjá þjóðinni aukast verulega á kostnað Katrínar Jakobsdóttur.

Guðlaugur Þór Þórðarson tengist hneykslismáli sem kemur upp á árinu og hann á erfitt með að kjafta sig út úr. Hann söðlar um á árinu og opnar kaffihús sem er opið gæludýrum við Gömlu höfnina í Reykjavík.

Alþingiskórinn slær í gegn

Inga Sæland lætur drauminn rætast og stofnar Alþingiskórinn. Þar verður Sigmundur Davíð Gunnlaugsson fremstur í flokki og mun lagaval og sviðsframkoma velkja eftirtekt, einnig út fyrir landsteinana. Já, Alþingiskórinn fer í kórferðalag sem verður skrásett í bak og fyrir af meðlimum kórsins. Í lok árs verður jafnvel rætt um að búa til heimildarmynd um þennan myndarlega kór.

Titringur vegna prófkjörs

Leiðtogakjör Sjálfstæðismanna í borginni verður haldið í lok janúar. Úrslit verða óvænt, nýtt fólk stendur uppi sem sigurvegarar á meðan aðrir er töldu sig ganga að sæti sínu visu þurfa að endurmeta stöðuna. Sjálfstæðisflokkurinn blæs til sóknar og vinnur góðan sigur í Reykjavík í sveitarstjórnarkosningunum í vor.

Kosningabaráttan verður hatrömm. Flokkurinn hefur glímt við leiðtogavanda í Reykjavík lengi og eru sumir þeirrar skoðunar að endurnýta eigi Sjálfstæðismenn úr öðrum sveitarfélögum og kalla þá til verka í Reykjavík. Nafn Gunnars Einarssonar, bæjarstjóra Garðabæinga, hefur verið nefnt í þessu samhengi sem og Ragnheiðar Ríkhildsdóttur, fyrrverandi þingmanns, en hún starfaði eitt sinn sem bæjarstjóri í Mosfellsbæ. Breiðfylling

kvemma inn á flokksins vill Unni Brá Konráðsdóttur, er datt út af þingi í síðustu kosningum, sem oddvita í Reykjavík. Þá sér völvun að leitað hefur verið til Stefáns Eiríkssonar, fyrrverandi lögreglustjóra höfuðborgarsvæðis. Enda þykir hann hafa leyst verk sín hjá Reykjavíkurborg vel af hendi. Það er ljóst að baráttan um leiðtogasætið verður æsispennandi.

Fleiri slys á ferðamönnum

Lögreglan á Suðurlandi er komin að þörmörkum og mun krefjast stóru aukinna fjárframlaga til að efla löggæslu enda er umdæmið víðfeðmt og löggæslan á svæðinu vandræðalega undirmönnuð. Í sama streng taka stjórnendur sjúkrahússins á Selfossi en starfsmenn þar eru að sligast undan álagi og munu krefjast aðgerða í kjölfar óvænts dauðsfalls sem auðveldlega hefði mátt koma í veg fyrir.

Aðilar ferðaþjónustu á Íslandi halda neyðarþing í haust komandi þar sem blásið verður til aðgerðaáætlunar til úrbóta í ferðaþjónustu. Viðtæk samstaða er um málið.

Snemma á árinu fær Ísland útreið sem áfangastaðir í virtu tímariti um lífsstíl og ferðalög. Um mitt ár birtir til og sjónvarpsauglýsing tekin upp á Íslandi eykur enn á ferðamannaflauminn.

Innviðir molna

Innviðir heilbrigðiskerfisins halda áfram að molna. Enn þurfa sjúklingar að sofa á göngum og enn tekur marga daga, jafnvel vikur, að fá tíma hjá heimilislækni. Mikil veikindi munu herja á starfsfólk Landspítala sem eiga rætur sínar að rekja til vinnuálags og mygju í húsnæði. Ástandið verður óþolandi og mun mannekla valda verulegum vandræðum í starfsemi sjúkrahússins.

Viðbrögð Birgis Jakobssonar landlæknis við slæmu ástandi á sjúkrahúsinu veldur mikilli reiði á meðal heilbrigðisstarfsmanna. Háværar raddir krefjast úrbóta og þess að nýr landlæknir taki við keflinu og er þar Tómas Guðbjartsson, Lækna-Tómas, nefndur til sögunnar.

Hamingjustuðullinn hækkar

Íslendingar verða óviðræðuhæfir vegna HM-vímu í júní, gleðivísitalan mun margfaldast og heimurinn mun halda með litla Íslandi. Landsliðinu mun vegna vel og standast allar væntingar en kemst ekki í úrslit. Orðið húh verður viðurkennt inn í Orðabók menningarsjóðs sem réttmæt upphrópun.

Glæst för til Rússlands

Þótt við Íslendingar endum ekki á verðlaunapalli á HM ná strákarnir okkar enn og aftur að blása þjóðernisástinni okkur í brjóst. Rússlandsförin verður þó ekki aðeins dans á rósum og sér völvun mikil slagsmál brjótast út á meðal áhængenda þar sem margir slasast, ekki síst vegna aðkomu rússnesku lögreglunnar.

Við kynnumst glænýrri frjáls-íþróttastjórnun á árinu. Ungri stúlku sem hefur æft íþróttir allt sitt líf með góðum árangri en enginn veitt henni athygli fyrr en nú. Þessi stúlka skipar sér í fremstu röð meðal íþróttamanna heimsins og á eftir að verða nafn sem hvert mannsbarn þekkir innan nokkurra ára.

Svo sér völvun þekktan, íslenskan íþróttamann landa stórum

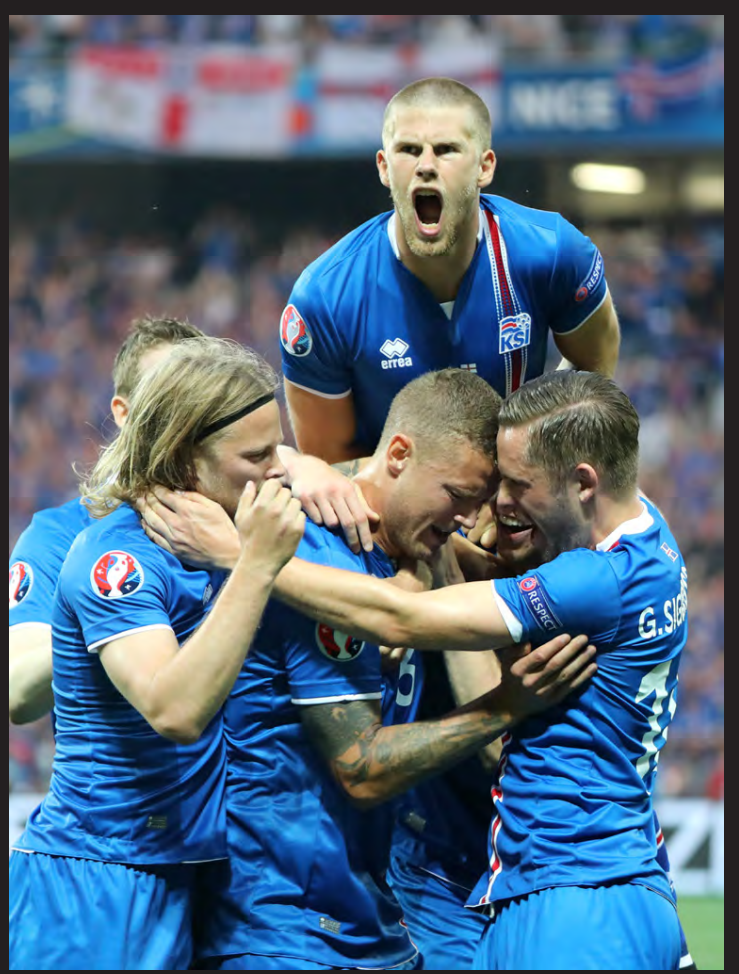
#metoo

Völvuspáin 2018

Skrautlegt ár fram undan

Hvert ár er einstakt, það ber með sér nýjar áskoranir og ævintýri með óvæntum endi. Eitt slíkt rennur nú sitt skeið. Sumir kveðja árið 2017 með trega, aðrir fullir þakk-lætis. Því fylgir mikil eftirvænting að líta til ókominnar framtíðar. Tökum nýju ári fagnandi – bjóðum 2018 upp í dans og siglum á vit nýrra ævintýra.





auglýsingasamningi við heimsþekkt íþróttafyrirtæki. Það væri helst Birkir Bjarnason, leikmaður íslenska landsliðsins í knattspyrnu, sem vakti athygli fyrir fríðleika á EM og var þá strax orðaður við fyrirsætustörf.

Spandexið inn í skáp

Á árinu 2018 mun sous vide-æðið renna sitt skeið á enda. Landsmenn munu einnig leggja reiðhjólum sínum og spandexgöllumunum. Nýtt og óvænt æði mun helta þjóðina áður en að haustið gengur í garð sem felur í sér framandi tegund smájurta sem fólk ræktar af alúð á heimilum sínum.

Bæ, bæ, Snapchat-stjörnur

Frægðarsól ungra samfélagsmiðla-stjarna lækkar, sérstaklega með tilkomu nýrra reglna um duldar auglýsingar. Þá nær eldri borgari góðum tókum á samfélagsmiðlinum Snapchat og veltir öðrum stjörnum rækilega úr sessi. Íslendingar verða meðvitaðri um þann gerviheim sem sumar þessara stjarna lifa í og nenna ekki að taka þátt í honum. Töknum verður í auknum mæli skipt út fyrir samræður, tístum fyrir símtöl á milli fólks.

Brúðkaup komast í tisku

Íslendingar munu æða upp að altarinu og verður ágústmánuður vinsæll meðal brúðhjóna. Uppáhaldsdagsetningin til að ganga í hjónaband verður laugardagurinn 18. ágúst, 18.08.18.

Forsetinn feilar

Guðni Th. Jóhannesson slær alvarlega feilnótu í fatavali við opinbera athöfn á erlendri grundu. Íslenskir tiskuráðgjafar með Svavar Örn og Karl Berndsen fremsta í flokki bjóðast til að dressa forsetann upp og veita honum persónulega tiskuráðgjöf, honum að kostnaðarlausu.

Þær finna ástina

Sigríður Klingenberg, spá-drottningin sjálf, eignast erlenda kærasta sem hún hittir fyrir tilviljun á kaffihúsinu á Álftanesi. Ellý Ármanns verður komin með nýjan herra upp á arminn fyrir lok febrúar, en það verður tattúlaus ást.

Linda Pétursdóttir ákveður að elta draumaprinsinn til Bandaríkjanna og sest að til frambúðar á stóru kúabúi í Suðurlandinu.

Manuel Ösk verður loksins boðið á stefnumót og það ekki bara eitt heldur fjölmörg.

Eldgos á óvæntum stað

Árið byrjar með hæglatiðsvæðri en í mars geisar fordæmalaust mannskadaðeður. Og já, það mun gjósa. Eldgos verður er sumar nálgast, þó ekki þar sem fólk býst helst við. Þetta eldgos verður samt sem betur fer ekki það stórt að það setji allt úr skorðum.

Nýtt upphaf Stöðvar 2

Það verða miklar sviptingar á fjölmiðlamarkaði árið 2018. Tveir vefmiðlar berjast hart um hylli fólks. Annar þeirra rótgróinn en stórlega endurbættur en hinn alveg glænýr. Annar þessara vefmiðla heldur velli og verður mest lesni vefmiðill á Íslandi. Hinn dalar og skellir í lás fyrir næstu áramót.

Stöð 2 skiptir um gír og mannbreytingar verða á stöðinni. Einnhverjir verða látnir vikja til að rýma fyrir nýju fólki sem á eftir að gefa stöðinni eins konar nýtt upphaf. Stöð 2 eflir einnig framleiðsluteymi sitt og verða gerðar tvær nýjar þáttaraðir á árinu sem eiga eftir að

fara víða.

Á Sjóvarpi Símans verður skipt um sjónvarpsstjóra á árinu sem boðar nýjar áherslur og bjartari tíma á stöðinni.

Íslendingur með Hollywood-stjörnum

Leikarinn Darri Ingólfsson, sem margir eru kannski búnir að gleyma, landar aðalhlutverki í stórri Hollywood-mynd með þekktum stórstjörnum í bransanum.

Páll Óskar Hjálmtýsson snýr aftur á svið í Rocky Horror og hlýtur einróma lof gagnrýnenda. Þetta á eftir að leiða af sér fleiri hlutverk fyrir Pál Óskar og sér völvann hann blómstra í dramatisku hlutverki í sjónvarpi.

Elma Stefania Ágústsdóttir snýr aftur eftir barneignarorlof og sigrar leiklistarheiminn í öflugum stykki sem tryggir henni hinar ýmsu tilnefningar. Þá fær hún einnig aðalhlutverk í nýrri íslenski stórmynd, sem leikstýrt verður af óþekktum leikstjóra.

Þá fer titið fyrir Baltasar Kormáki hér á landi þetta árið en hann situr þó ekki auðum höndum heldur vinnur bak við tjöldin að undirbúningi fyrir stærsta verkefni sem hann hefur komið að til þessa. Björk Guðmundsdóttir verður undir feldi, hún mun sinna andlegum málum á árinu og leita að jafnvægi í lifinu.

Nýtt grintvíeyki, karl og kona, hefur ferilinn á vefmiðli á Íslandi og slær rækilega í gegn. Þetta byrjar sem saklaust og stutt grin en í lok árs verður þetta tvíeyki meðal valdamestu Íslendinga í heimi fjölmiðla.

Íslenskt tónlistarlíf tekur breytingum

Ruth Regínalds Moore gefur út nýtt lag og reynir aftur fyrir sér á íslenskum tónlistarmarkaði. Hið sama reynir stórstjarnan Leoncie en hún sendir frá sér nýjan smell um íslenska fótboltalandsliðið sem slær í gegn hjá þjóðinni.

Íslensku ungrappararnir JóiPé og Króli og Herra Hnetusmjör fara í samstarf og senda frá sér smell sem mun vekja athygli út fyrir landsteinana, sérstaklega í Færeyjum.

Sigrum hjórtu í Eurovision

Árið 2018 er árið sem að við ætlum að vinna evrópsku söngvakeppnina – aftur. Í þetta sinn kemur framlag Íslendinga úr óvæntri átt. Gamalkunn stjarna stígur á svið, nú sem hún sjálf, Ágústa Eva Erlendsdóttir, en ekki sem Sívía Nótt. Ágústa Eva og Gunnar Hilmarsson úr hljómsveitinni Sycamore Tree vinna hug og hjórtu þjóðarinnar og Evrópu með einlægu og einföldu lagi sem mun fá mikla spilun á erlendum útvarpsstöðvum.

Ládeyða í Þjóðleikhúsinu

Þjóðleikhúsið nær ekki að skáka Borgarleikhúsinu í vinsældum. Leikritaval þess verður hörðlega gagnrýnt og hitna fer undir stól leikhús-

stjóra. Völvann sér glitta í Gísla Örn Garðarsson sem Þjóðleikhússtjóra í framtíðinni.

Aðeins minna vó hjá WOW

Skúli Mogensen tefldi djartf á árinu 2017 og mun súpa seyðið af því árið 2018. Erfiðleikar verða í rekstrinum vegna offjórðfestinga og harðnandi samkeppni frá erlendum flugfélögum sem ætla sér stóra hluti á flugleiðinni á milli Bandaríkjanna og Evrópu. Stórtíðinda er að vænta í einkalífi Skúla, völvann spáir barni og brúðkaupi í lok ársins 2018.

Fjárhagslegt högg

Það verða miklar sviptingar í viðskiptalífínu og stokkað upp víða. Til að mynda hjá Arion banka þar sem skipt verður um marga af æstu stjórnendum bankans. Fjárfesting í kísilveri United Silicon og niðþungt fjárhagslegt högg sem bankinn þurfti að taka á sig vegna vandræða United Silicon spila þar stóra rullu.

Deila Róberts Wessmann við Björn Inga Hrafnsson athafnamann nær hámarki þegar tekur að vora.

Jón Gerald Sullenberger verður undir feldi fyrirþrátt árs en þegar tekur að hausta snýr hann aftur á sjónarsviðið með nýtt fyrirtæki í samgöngugeiranum sem verður afar umdeilt.

Kona verður ráðin í æstu stöðu hjá einu af fyrirtækjunum sem skráð eru í Kauphöllinni. Þetta er tiltölulega ung kona sem hefur starfað mikið erlendis. Hún á eftir að verða mörgum innblástur.

Enginn verður óbarinn biskup

Vaxandi ólga verður innan kirkjunnar vegna embættisverka Agnesar M. Sigurðardóttur biskups. Mikill þrýstingur verður á Agnesi að segja af sér. Fjöldi þeirra sem segja sig úr þjóðkirkjunni nær hámarki. Til tíðinda dregur með haustinu, nýr biskup tekur við, eldri prestur sem hefur nú þegar lagt hempuna á hilluna.

Umræðan gegn byggingu mosku á Íslandi nær flugi í vor en hrapar svo harkalega til jarðar þegar aðstandendur Útvarps Sögu taka upp hanskann fyrir sýrlenska fjölskyldu sem þráir það heitast að geta stundað trú sína í mosku í nýju heimalandi, Íslandi.

Nóróveirusýking á kirkjuþingi

Á framhaldsfundi kirkjuþings í Vídalínskirkju í mars kemur upp skæð nóróveirusýking. Tugir presta og embættismanna kirkjunnar eru fluttir í einangrun í safnaðarheimili og grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu. Björgunarsveitir standa vaktina og systurkirkjur íslensku þjóðkirkjunnar á Norðurlöndum standa fyrir fjölmennum bænastundum. Sýkingin er að lokum rakin til smábrauða með sardínium í majónesi sem verða á boðstólum á kirkjuþingi. Þekktur matreiðslumeistari lokar fyrirtæki sínu og kaupir gúmmiplantekru í Suðaustur-Asíu.



Samsett kaka sem skýtur beint upp með stigmagnandi hraða. Litaðar kúlur sem að skjófast upp og springa í rauð, græn og blá pálmablóm með silfrudu glitrandi leiftri. Rauðar, grænar og bláar stjörnur með gulllituðum brakandi pálmum sem brestur í.

98 skot
85 SEK
5
5
15 kg

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

Þú færð Vig Porvalds á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna



EASY

Nettur tungusófi. Tunga getur verið bæði vinstra og hægra megin. Ljósgrátt áklæði.

Stærð: 232 x 145 x 85 cm

110.494 kr. ~~169.990 kr.~~

35%
AFSLÁTTUR



EASY

Tveggja og þriggja sæta sófar. Dökk- eða ljósgrátt áklæði.

25%
AFSLÁTTUR

2ja sæta: 170 x 95 x 85 cm

74.993 kr. ~~99.990 kr.~~

3ja sæta stærð: 205 x 95 x 85 cm

82.493 kr. ~~109.990 kr.~~



BRENNER

2,5 og þriggja sæta sófi. Hvítt og svart savoy/split leður.

2,5 sæta leður: 165 x 97 x 82 cm

194.993 kr. ~~259.990 kr.~~

3ja sæta leður: 230 x 97 x 82 cm

254.993 kr. ~~339.990 kr.~~

25%
AFSLÁTTUR



NATUZZI EDITIONS

B988 2ja og 3ja sæta sófar og stóll. Brúnt eða svart leður.

2ja sæta sófi: 166 x 76 x 76 cm

247.493 kr. ~~329.990 kr.~~

NATUZZI EDITIONS

3ja sæta sófi: 205 x 76 x 76 cm

284.993 kr. ~~379.990 kr.~~

25%
AFSLÁTTUR



34%
AFSLÁTTUR

EBBA

Hægindastóll. Fjórir litir. Lion gulur, blár, bleikur eða grár.

39.593 kr. ~~59.990 kr.~~



25%
AFSLÁTTUR

KENYA

Hægindastóll. Holly Chocolate eða Holly Dusty Green áklæði.

37.493 kr. ~~49.990 kr.~~



CONFORM®

30%
AFSLÁTTUR

GLOBE

Fæst í svörtu, rauðu og hvítu leðri.

188.993 kr. ~~269.990 kr.~~

Skemill: **41.993 kr.** ~~59.990 kr.~~

DINEX

Borðstofuborð úr eik.

Minna: 90 x 90 cm.

Stærra: 90 x 140 cm



90x90 cm

47.994 kr.

~~79.990 kr.~~



90x140 cm

59.994 kr.

~~99.990 kr.~~

90 x 90 cm. Tvær 33 cm stækkanir fylgja.

40%
AFSLÁTTUR



ELLIOT

Borðstofuborð. Villt eik, svört grind og svartir fætur. Stærð: 220 x 95 cm.

Borð

27.996 kr. ~~69.990 kr.~~

Stækkun

5.996 kr. ~~14.990 kr.~~

60%
AFSLÁTTUR

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

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

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 4. febrúarr eða á meðan birgðir endast.

RISA ÚTSALA

í fullu fjöri

Allt að

60%

afsláttur



CLEVELAND

Hornsófi með tungu. Hægri eða vinstri tunga.
Ljósgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 308 x 140/203 x 81 cm

134.993 kr. -179.990 kr.

25%
AFSLÁTTUR

STORY

Borðstofustóll.
Svört eða grá
skel og fætur
og grátt áklæði
í setu.

Hvít skel,
eikarfætur og
grátt áklæði
í setu.

Með lituðum fótum.

8.394 kr. -13.990 kr.

Með eikarfótum.

9.594 kr. -15.990 kr.



40%
AFSLÁTTUR

OTTAWA

Borðstofustóll,
brúnt, grátt
eða svart
PVC áklæði.

25%
AFSLÁTTUR

8.993 kr. -11.990 kr.



ALISON

Borðstofustóll.
Ljós- eða dökkgrátt
slitsterkt áklæði,
krómgrind.

60%
AFSLÁTTUR

4.796 kr. -11.990 kr.



NESTOR

Borðstofu-
stóll.
Coffee
áklæði.

40%
AFSLÁTTUR

10.794 kr. -17.990 kr.



ROMBO

Borðstofu-
stóll.
Dökkgrátt
PU-leður
og svartir
fætur.

30%
AFSLÁTTUR

27.993 kr. -39.990 kr.



VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN



HÚSGAGNA
HÖLLIN



Lára Guðrún, Kolfinna, Brynjar og Grímur eru sammála um eð #metoo byltingin, ringulreið í stjórnmálum og afrek íslenskra íþróttamanna hafi borið hæst á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Á rökstólum: rapp, byltingar & pólitík

Kristjana Björg
Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is



Árið hefur verið annarsamt og viðburðaríkt hjá þeim fjórum sem setjast á rökstóla á Kaffi París einn morgun rétt fyrir áramót. Grímur Grímsson stýrði einni umfangsmestu morðrannsókn sem gerð hefur verið í íslensku samfélagi. Lára Guðrún Jóhannudóttir var greind með brjóstakrabbamein snemma á árinu og fór í brjóstnám í mars. Hún vakti athygli á aðstæðum krabbameinsjúkra í sumar og vill byltingu í þjónustu til þeirra.

Brynjar Nielsson var í hringiðu stjórnmálanna, kosningar eru afstaðnar og þingstörf hafin. Kolfinna Nikulásdóttir, listamaður og Reykjavíkurdóttir, hefur einnig átt viðburðaríkt ár. Hún útskrifaðist úr námi, sinnir rúmlega ársгамalli dóttur, leikstýrði leikverki og gaf nýverið út nýtt lag með Reykjavíkurdætrum, Hvað er málið?

Kolfinna er örliðið sein fyrir. „Ég þurfti að berja bílinn í gang,“ segir hún og sest niður og þiggur fegin kaffisopa.

Hafið þið hist áður? Þekkið þið hvert til annars?

Grímur: Ég hef hitt Brynjar áður.

Brynjar: Já, við höfum þekkt í 35 ár. Við hittumst fyrst í háskólanum. Svo var ég lögmaður og hann í löggætti. Við vorum því alltaf að rifast.

Grímur: Ég er nú ekkert að rifast. Það er gaman að pólitískum töf-urum eins og Brynjar.

Lára: Brynjar, ég hef bara rifast við þig í gegnum sjónvarpið.

Brynjar: Skammast í mér örugglega.

Lára: Já, hvort ég hef. Það er auðvelt að rifast við sjónvarpið. En svo erum við nú bara öll manneskjur.

Brynjar: Ég var nú einu sinni spurður hvort ég væri manneskur.

Kolfinna: Er það? Ég líka! Ég svaraði bara: Ég veit það ekki.

Lára: Grímur, ég velti því líka fyrir mér hvort þú værir manneskur í byrjun árs þegar þú varst eiginlega vakandi allan sólarhringinn.

Grímur: Það var mest í kringum það þegar við vorum að taka skipin. Kapítuli út af fyrir sig. Þá vildi maður vera til staðar allan tímann.

Haldið þið að það sé komið góðæri á Íslandi?

Grímur: Það var haft eftir starfsmanni ríkisskattstjóra að við værum komin með hærri tekjur en 2007.

Grímur Grímsson yfirlögregluþjónn, **Lára Guðrún Jóhannudóttir** nemi, **Brynjar Nielsson** þingmaður Sjálfstæðisflokksins og **Kolfinna Nikulásdóttir** listamaður og Reykjavíkurdóttir settust á rökstóla nú rétt fyrir áramót og ræddu mál tengd árinu sem er að líða.

Lára: Það er góðæri hjá Þjóðkirkjunni. Það er ekki góðæri í innviðum spítalans. Spítalinn er núna kannski á réttri leið fyrir starfsfólkið þar, vonandi verður hann seinna líka góður fyrir sjúklinga. Kannski lærum við einn daginn að gera bæði. Ég finn lykt af þessu góðæri í kringum mig. En hvað er góðæri eiginlega? Þér líður vel, isskápurrinn er fullur af mat. Ég gat borgað fyrir lyfin mín í gær þannig að ég er bara sátt.

Kolfinna: Er góðæri bara hærri laun?

Grímur: Er það ekki að eiga fyrir reikningunum og aðeins meira en það?

Kolfinna: Er það ekki andlegt líka? Snýst þetta ekki svolítið um það hvernig við högum okkur?

Lára: Eins og í maníu, það verður svolítil sturlun.

Kolfinna: Jú, við erum að gera, græja og kaupa.

Lára: Vonum að það verði betra andlegt góðæri á næsta ári. Að við verðum í innri vellystingum.

Brynjar: Það er góðæri núna í sögulegum samanburði. Núna hefur þjóðin það betra í efnahagslegu tilítu en nokkru sinni áður. En það þýðir ekki endilega að okkur líði betur.

Kolfinna: En það er ekki hlutverk stjórnmálamanna, er það?

Brynjar: Nei, hver er sinnar gæfu smiður.

Grímur: En er þarfapíramídi Maslows ekki þannig að eftir að maður er búinn að sinna frumhvötunum þá getur maður sinnt öðrum þörfum og gefst þá tækifæri til að líða betur andlega?

Lára: Já, þannig að auðvitað geta stjórnmálamenn hjálpað folki að líða betur.

Grímur: Að minnsta kosti geta þeir komið folki á þann stað að það fær til þess tækifæri. Jafnað gæðunum niður.

Brynjar: Við erum alltaf að því sko. Þess vegna höfum við bótakerfi. Við erum alltaf að jafna gæðunum niður, svo getum við deilt um það hvort það er jafnað of mikið. En ég er ekki viss um að velliðan hafi eitthvað með þetta allt að gera. Kannski áhrifavaldur. En svo er bara spurningin hvort fjölskyldan sé veikara form en áður, hvort það sé ástæðan fyrir því að okkur líður verr. eru geðraskanir algengari en áður? Eða er fólk bara að tala meira um það?

Grímur, hvað finnst þér hafa staðið upp úr á árinu?

Grímur: Mér finnst það hafa verið mál sem varða uppreist æru og svo það sem fylgdi í kjölfarið, #metoo byltingin. Mér finnst þetta hafa verið áberandi mál í fjölmiðlum og samfélaginu öllu. Svo þegar ég lit nær, þá voru á Íslandi fjögur manndráp á árinu. Það er töluvert yfir meðaltalinu, sem er dapurlegt. Mér finnst að á árinu höfum við talað um óþægilega hluti og það hafi oft verið erfitt.

Lára: Það er rétt. En það á held ég að vera erfitt.

Grímur: Karl á mínum aldri. Manni finnst svolítið að sér vegið. Manni er líka sagt að maður eigi ekki að taka því svoleiðis en maður gerir það samt. Við höfum líka tilfinningar.

Lára: Tilfinningabyltingin er á næsta leiti.

Kolfinna: #fyrirgefðu byltingin. Ég er að biða eftir henni.

Lára: Þeir karlmenn sem eiga erfitt með þetta, það er eðlilegt. Það þarf að ganga langt í þessu til að ná árangri. Byltingar einkennast af öfgum.

Erum við í öfgum núna?

Lára: Já, vonandi.

Brynjar: Já, það er rétt, allar byltingar eru öfgakenndar að einhverju leyti. Svo jafnast hlutirnir, það er reyndar ekkert á vísan að róa með það.

Lára: Ef karlmenn eru eitthvað óvissir um hvernig þeir eiga að vera, þá er það svolítið þú-vandamál. Ekki ég-vandamál. Fólk þarf bara að bera virðingu og nota svolítið innsæið.

Grímur: Þetta er áhugaverð hugmynd. Við getum átt í samskiptum og ég gæti sagt eitthvað sem er ekki velkomið hjá þér.

Brynjar: Það er óvelkomið að þú hafir aðra skoðun jafnvel.

Grímur: Nei, alls ekki. Þetta er gagnvart öðrum einstaklingi. Það er ekkert endilega víst að ung kona sé sátt við það að ég sé að hrósa henni. Þá verð ég að taka tillit til þess.

Lára: Og þá gæti ég líka sagt: Mér finnst þetta óþægilegt.

Grímur: Flestum finnst óþægilegt þegar það er sett ofan í við þá. Þá verða samskiptin ekki aftur eins á milli einstaklinga. En það er þá alltaf á ábyrgð þess sem fer yfir mörkin.

Kolfinna: Ég starfa í Borgarleikhúsinu og þar var #metoo byltingin áberandi. Borgarleikhússtjóri var hugrökk og stóð sig vel. Margir hafa byrgt inni reynslu sína í mörg ár. Auðvitað verður þá mikil sprenging þegar þetta brýst allt saman út. Það sem hefur komið í ljós er mikil skekkja í samskiptum kynjanna. Næst er að hugleiða: Hvað erum við öll að gera vitlaust? Mér finnst ekki nóg að segja að karlmenn þurfi bara að taka ábyrgð. Við þurfum öll að taka ábyrgð. Til dæmis á samstöðu kvenna. Menning kvenna á Íslandi er mjög grunn. Það vantar raunverulega samstöðu. Konur finna ekki fyrir samstöðu í vinnu. Þær finna fyrir samkeppni og vantrausti. Þær finna ekki fyrir andlegri samkynhneigð eins og karlar gera.

Brynjar: Erum við andlega samkynhneigðir, við Grímur?

En sko, þó að þessi bylting sé að hluta til ofstækisleg þá er kosturinn við hana að menn setjast niður og hugsa um mannleg samskipti. Öll. Ekki bara þau sem eru með kynferðislegum undirtón. Ég hef líka

leitt hugann að því hvort við séum agalauz þjóð. Erum við að kenna börnunum okkar kurteisi?

Brynnar: Þú hlustar þá ekkert á rapp. **Kolfinna:** Þú hlustar þá ekkert á rapp. **Brynnar:** Ég heyrði brot af þessu rappi ykkar fyrir meira en ári síðan hjá Gísla Marteini. **Kolfinna:** Var það þegar við sungum: Sjúgðu á mér snipinn tík? **Brynnar:** Það myndi einhver segja að þetta væri af kynferðislegum toga. **Kolfinna:** Já, þetta er mjög stórt í rappi. **Brynnar:** Þetta særði ekki mína blygðunartilfinningu en sjálfsagt einhverra annarra gamalla karla.

Kolfinna: Ég held að ástæðan fyrir því að #metoo byltingin er svo kraftmikil sé að konur hafa ekki getað tjáð sig. Þegar þú ert búin að byrgja eitthvað inni lengi, þá þarftu að óskra. Svo smám saman verður auðveldara að tjá sig. Það verður ekki jafn ofsafengið. Þá hættir þetta að vera svona rosalegt gos.

Svo þetta með mörkin. Það þarf að vísa veginn. En það er nýtilkomid hjá mér að finnast það. Ég hef nefnilega oft sagt: Mér finnst þetta nú meiri vællinn. Hvað með það að það sé káfað á manni, þá fer maður bara til þerapista. Nenni ekki að vera að hlusta á þetta. Svona var ég mjög oft mjög mikil karlremba.

Ég lenti nefnilega ekki í þessu. Ég lét engan taka fram í fyrir mér, tek mitt pláss, hef hátt. Það káfar enginn á mér.

Brynnar: Það þorir það enginn líklega. Þú setur mörk.

Kolfinna: Nei, það þorir það enginn. Það þorir heldur enginn að bjóða mér á deit. Mér finnst það mjög leiðinlegt. Mér finnst gaman að vera í sólarlöndum þar sem það er flautað á eftir mér. En svo verð ég að temja mér samkennd. Það eru ekki allir með sömu persónugerð og ég. Við þurfum að hugsa um hvert annað.

Grimur: Þetta sem þú sagðir, Brynnar, með að setja mörk. Það getur samt ekki verið að samskiptin eigi alltaf að vera þannig að það þurfi alltaf að setja einhverjum mörk. Menn hljóta í raun að átta sig á því hvar mörkin liggja?

Brynnar: Það er breytilegt eftir því á hvaða tíma maður lifir.

Grimur: Við eigum að vera skynsöm.

Brynnar: Hvað finnst þér standa upp úr á árinu?

Brynnar: Þetta er ekki ár stjórnmálamána.

Kolfinna: Ert þú stjórnmála- maður? Í flokki? Ertu á þingi?

Brynnar: Já. **Lára:** Þú hefur þá ekki rifist við hann í gegnum sjónvarpið?

Kolfinna: Nei, alls ekki, ég á ekki sjónvarp og er mikið í útlöndum.

Brynnar: Þá tekurðu ekki þátt í samfélaginu. En stjórnmálaklúðrið á þessu ári. Slit ríkisstjórnarinnar í september, hvernig það gerðist er sennilega versta pólitíska klúðrið í manna minnum. Og sýnir veikleika stjórnmálanna.

Stjórnur þessa árs finnst mér vera íþróttafólkið. Að ná að komast á HM er ótrúlegt afrek í sjálfu sér. Svo er ég sérstaklega hrifinn af árangri Ólafíu Þórunnar, að komast á þennan stall. Í heimsklassa. Meiri- háttar mál. Stjórnur ársins, fyrir utan Grím, er íþróttafólk landsins.

Kolfinna: Hjá hvaða flokki ertu?

Brynnar: Ég er Sjálfstæðismaður og íhaldsmaður.

Kolfinna: Vá, ertu ráðherra?

Brynnar: Ég er þingmaður í þessu húsi þarna úti. Ég verð ekki ráðherra. Það þorir enginn að gera mig að ráðherra.

Grimur: Albert Guðmundsson var ráðherra.

Brynnar: Já, með hótunum.

Kolfinna: Ég er búin að vera mikið úti. Ég er kannski ekki með allt á hreinu sem var að gerast á Íslandi. Við vorum annars að gefa út lag.

Brynnar: Já, þú ert Reykjavíkurdóttir, ég veit það. Þið eruð svolitíð klámfengnar.

Kolfinna: Nei, ha? Klámfengnar? Klámsjúkar?

Brynnar: Klámfiklar kannski. Þið eruð svolitíð á kynferðislegum nótum.

Kolfinna: Þú hlustar þá ekkert á rapp.

Brynnar: Ég heyrði brot af þessu rappi ykkar fyrir meira en ári síðan hjá Gísla Marteini.

Kolfinna: Var það þegar við sungum: Sjúgðu á mér snipinn tík?

Brynnar: Það myndi einhver segja að þetta væri af kynferðislegum toga.

Kolfinna: Já, þetta er mjög stórt í rappi.

Brynnar: Þetta særði ekki mína blygðunartilfinningu en sjálfsagt einhverra annarra gamalla karla.

Kolfinna: Já, en þá verða þessir gömlu karlar að skilja að þetta er svar við endalausum typpatali.

Brynnar: Karlar hafa örugglega meira gaman af því þessu en typpatali. Ég veit ekkert um rapp.

Kolfinna: Og ég veit ekkert um pólitík en Erpur Eyvindarson girti niður um sig á Íslensku tónlistarverðlaununum um aldamótin. Hann söng: Bitch viltu dick. En svo syngjum við sjúgðu á mér snipinn og fólk gengur út og Brynnar Nielsson húðskammar Kylfuna.

Brynnar: Nei, nei. Ég vil ekki skamma þig og þetta finnst mér ekki viðkvæmt heldur bara fint. Ég

var bara að setja mig í spor einhverra annarra hugsanlega.

Grimur: Það er nýtt að konur séu að taka upp þennan hanska. Í rappi, vera með svona texta. Jafna þetta út, þessa texta sem karlar hafa verið með. Þetta er pólitík. Það er gaman að fylgjast með því þegar fólk yfir á mörk, gerir tilraunir með þau.

Lára: Það er auðvitað svolitíð persónulegt fyrir mig að svara því hvað stóð upp úr á árinu. En auðvitað var það samt þessi réttláta reiði sem kviknaði í mér við það að

fara í gegnum fen heilbrigðiskerfis og greiðsluþátttöku. Sjá hvernig peningar leka út úr kerfinu og ekki til notenda þess. Útlagður kostnaður sem hleypur á milljónum bara við það að missa eitt brjóst. Og þurfa að borga fúlgur fjár fyrir möguleikann á því að stofna fjölskyldu í framtíðinni. Heilbrigðismálin voru í forgrunni í kosningabaráttunni. Gott að við erum sammála um það. Brynnar talaði um það að stjórnmálamaður væru með allt niður um sig. Þá verð ég að spyrja: Er þetta að virka? Eftir þetta ár þurfum við svolitíð að endurmeta hlutina. Stjórnmálin ættu að lagast að okkur, ekki við að þeim.



Getur þú verið reyklaus í eina viku?

Margir sem hafa reynt að hætta að reykja þekkja hve erfið fyrsta vikan getur verið. Nicorette nikótínlyf auðvelda reykjngafólki að venja sig af tóbaki með því að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum.

- Hugsaðu um heilsuna og skoraðu á sjálfan þig.
- Prófaðu að hætta í eina viku og sjáðu hvernig þér líður.
- Meðferðarlengd með Nicorette nikótínlyfjum er einstaklingsbundin. Ef þér finnst þú áfram þurfa stuðning nikótínlyfja getur Nicorette stutt þig áfram í átt að reykleysi.




Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette[®] auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykjngamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. Lyfatyggigúmmi skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munnum öðru hverju. Innsogslýfi skal anda að sér í gegnum munnstykkid. Nefúða er úað í hvora nösina. Forðaplastur er settur á húð. Munnsogstöflur eru látnar leysast upp í munn. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Munnholtsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholtsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjans. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

IS/NIC-A/K-2017-12-1

LEIKHÚSANNÁLL 2017



Katrín Halldóra hefur slegið í gegn sem Elly í Borgarleikhúsinu og ásamt samstarfsfólkinu skapað afar vinsæla sýningu.

Langt síðan leikárið hefur byrjað jafn vel

Andstæður einkenna það besta sem íslenskum leikhúsunndum hefur staðið til boða á leikárinu sem nú stendur sem hæst, skrifar **Sigríður Jónsdóttir** leiklistargagnrýnandi sem horfir yfir farinn veg og fram til þess helsta sem verður á fjölnum í vetur.

Margt hefur gengið á í leikhúsum síðustu mánuði en sköpunargleðin og fjölbreytnin hefur blessunarlega verið við völd, allavega hvað varðar leikhús fyrir fullorðna. Nú er lag að líta um öxl, skoða þær sýningar sem staðið hafa upp úr og steffin sem hafa einkennt leikárið hingað til.

Bestu sýningar leikársins til þessa koma nánast alveg hvor úr sinni áttinni, sem er mjög forvitnilegt, en eiga það sameiginlegt að vera ógrandi, krefjandi fyrir leikara og byggðar á sterkum texta. Sú fyrri var rokkkabarettinn Guð blessi Ísland í Borgarleikhúsinu, framreidd af Þorleifi Erni Arnarssyni og Mikael Torfasyni en sýningin var byggð á rannsóknarskýrslu Alþingis um hrúnið. Ófgarnar voru þar við völd sem og tryllingur kapitalismans, öllu var tjaldað til og hressilega kveikt undir áhorfendum. Sýningin fór í gegnum miklar breytingar á æfingartímabilinu og áhættan margborgaði sig. Hin seinni var Faðirinn í Þjóðleikhúsinu eftir Frakkann Florian Zeller í leikstjórn Kristinar Jóhannsdóttur. Þarna var á ferðinni látlaus en afar snjöll sýning þar sem gífurlegur listrænn metnaður umlék alla pósta, enda valinkunn manneskja í hverju rúmi. Leikarahópurinn

var líka með þeim sterkari. Nú á dögnum var tilkynnt að Kristín fengi heiðurslaun listamanna og er hún vel að heiðrinum komin enda einn af albestu leikstjórum landsins.

Eitthvað hefur birt til yfir íslenski leikritun á síðustu mánuðum en nokkur ný leikrit litu dagsins ljós, þó að Guð blessi Ísland sé á mörkunum enda byggt á öðru verki sem og Hafíð eftir Ólaf Hauk Símonarson sem er endurskrifað. Í Tjarnarbíói frumsýndi Sómi Þjóðar hið áhugaverða og tölvuædda SOL í byrjun desember og Ragnheiður Harpa Leifsdóttir skrifaði barnaleikritið Íó fyrir sama svið. Þjóðleikhúsið lokaði þrileik Ragnars Bragasonar með Risaeðlunum og í Borgarleikhúsinu mátti sjá Natan eftir Söllu Guðmundsdóttur og Kartöfluæturnar eftir Tyrfling Tyrflingsson sem gekk fyrir fullu húsi við mikið lof gagnrýnenda þegar sýningin þurfti frá að hverfa vegna tvíbókunar á Litla sviðinu.

Auðvitað er það gleðilegt þegar sýningar ganga vel en framlengingar á sýningartíma frá einu leikári til annars geta valdið glundroða á kostnað nýrra sýninga. Elly gengur ennþá fyrir fullu húsi í Borgarleikhúsinu en teppir Stóra sviðið á sama tíma, Kartöfluæturnar þurftu að vika fyrir Brotum úr hjónabandi þó að ástæðurnar hafi verið annars eðlis og sumar barnasýningar ganga árum saman án mikilla breytinga. Hefðir eru stundum af hinu góða en þegar markaðsvæðingin og peningakassinn hamla nýsköpun þá er vert að rýna betur í heildarmyndina.

Tjarnarbíói, heimili sjálfstæðu sviðslistasenuunnar, hefur svolítið átt við þennan vanda, ef vinsældir skal kalla vanda, að stríða það sem af er leikárinu. Fimm sýningar á þessu hausti voru frá fyrra leikári sem er vel en gæta skal hófs. Á móti kemur að Tjarnarbíói hefur tekið að sér að vera heimili danssenunnar líka en dansarar eiga ekki í öruggt atvinnuhúsnæði að venda um þessar mundir sem er algjör skömm. Einnig var Tjarnarbíói bækistöð fyrir leikhátíðina Everybody's Spectacular, samvinnuverkefni Reykjavík Dance Festival og Lókal. Þar mátti finna fjölbreytta dagskrá og er hátíðin mikilvægur vettvangur fyrir tilraunastarfsemi í íslenskum sviðslistum.

Verra er að segja frá því að fáar

barnasýningar hafa verið frumsýndar það sem af er leikári. Eins og áður sagði var hin hugljúfa Íó frumsýnd í Tjarnarbíói en Oddur og Siggí í boði Þjóðleikhússins var frumsýnd úti á landi í takt við loforð Þjóðleikhússtjóra um að sinna landsbyggðinni betur en sú sýning á eftir að skila sér á höfuðborgarsvæðið. Á nýja árinu verður Ég get frumsýnt í Þjóðleikhúsinu, Skúmaskot eftir Söllu Guðmundsdóttur í Borgarleikhúsinu og í Tjarnarbíói endursýnir Leikhópurinn Lotta Galdrakarlinn í Oz. Þetta er ákveðin afturför frá fyrri leikárum og nauðsyn að lagfæra.

Leikfélag Akureyrar hefur átt á brattann að sækja síðan það sameinaðist öðrum stofnunum undir hatti Menningarfélags Akureyrar. Síðustu misseri hefur enginn fast-ráðinn leikhópur starfað við félagið, sýningum farið fækkandi og fjárveitingar minnkað til muna. Jón Páll Eyjólfsson hefur nú sagt starfi sínu sem leikhússtjóri LA lausu en hann hefur barist við fjárskort síðan hann tók við störfum og áköll hans um frekara fjármagn fallið í grýtta jörð. Sem af er leikárinu hafa einungis tvær nýjar sýningar verið sýndar, jólasýningin fyrir börn um Stúf og hin sérlega vel heppnaða Kvenfólk þar sem dúóið Hundur í óskilum fór á kostum, ekki getur annað verið en þeir geri sér ferð suður. Framtíð LA er myrk um þessar mundir og hætta á því að atvinnu-

leikhús fyrir norðan leggist hreinlega af sem væru hræðileg örlög fyrir eitt elsta leikhús landsins.

Þjóðleikhúsið lokaði árinu með Hafinu í leikstjórn Sigurðar Sigurjónssonar sem heppnaðist einkar vel. Leikritið var uppfært, þar á meðal var persónum fækkað og verkið stýtt, sem var að mestu af hinu góða og snjöll lausn til að færa leikverk sem hefur elst örlítið illa inn í samtímann. Hátíðarsýning Borgarleikhússins verður nú Himnaríki og helviti byggt á sagnabálki Jóns Kalmans Stefánssonar í leikgerð Bjarna Jónssonar. Upphaflega átti gríski harmleikurinn Medea í leikstjórn Hörpu Arnarsdóttur að verma þann stall en sýningunni var frestað fram í miðjan janúar. Hjörtur Jóhann Jónsson fyllir skarð Atla Rafns Sigurðarsonar sem var rekinn frá Borgarleikhúsinu stuttu fyrir jól og var brottreksturinn ástæða seinkunarinnar.

Í byrjun desember hélt Borgarleikhúsið viðburð þar sem nafnlausar sögur tengdar #metoo byltingunni voru lesnar upp af konum á öllum aldri. Sviðslistaheimurinn á Íslandi er litill og persónutengsl flókin, líkt og landið sjálft, en nú er lag til að hætta að tala undir rós og takast á við þá staðreynd að kynferðisleg áreitni er staðreynd í íslenskum sviðslistum. Stóru leikhúsin hafa gefið út tilkynningar þess efnis að slík hegðun líðist

ekki innan þeirra veggja og Lista-háskóli Íslands hefur lofað umbótum. Nú verður að standa við þessi loforð og breyta heiminum.

Hvað næsta leikar varðar þá eru nokkrar sýningar sem áhorfendur eiga að fylgjast sérstaklega með. Þar ber helst að nefna Himnaríki og helviti í Borgarleikhúsinu sem Egill Heiðar Anton Pálsson leikstýrir, ameríska verðlaunaleikritið Efi þar sem Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir snýr aftur á svið, Rocky Horror Picture Show þar sem Páll Óskar klæðir sig aftur í ham Frank-n-Furter og Svartalogn þar sem mætast þrumugóður leikhópur og tónlist Markétu Irglová. Í sjálfstæðu sviðslistasenuinni snúa Óskabörn ógæfunnar aftur í samfloti með Eiríki Erni Norðdahl, nú með nýtt leikverk að nafni Hans Blær.

Þrátt fyrir misjafnar sýningar hefur leikárið ekki byrjað jafn vel á síðustu árum og nú. Fjölbreytni er í fyrirrúmi og ákallið um fleiri ný íslensk leikrit virðist vera að skila sér en áhorfendur verða að muna að mæta og styðja þessar sýningar. Margar sýningar hafa verið langt yfir meðaltali í gæðum þó að sumar þeirra hafi fallið flatar en jölin eru ekki á hverjum degi sem betur fer. Nú er lag að halda þessari góðu vinnu áfram og ganga galvösk í leikhúsin á komandi ári.

Gleðilegt áframhaldandi leikar!
Sigríður Jónsdóttir



Úr SOL sem Sómi Þjóðar sýndi í Tjarnarbíói.



Hundur í óskilum fór á kostum í Kvenfólki.




Faðirinn er látlaus en afar snjöll sýning, segir í greininni.



**ÁHORF-
ENDUR
VERÐA AÐ
MUNA AÐ
MÆTA OG
STYÐJA
ÞESSAR
SÝNINGAR**



Ófgarnar voru við völd í Guð blessi Ísland.



Við óskum Jóni Hilmari
og öðrum landsmönnum
farsældar á nýju ári

Jón Hilmar Magnússon á afmæli á gamlársgangi og verður 32 ára. Hann er starfsmaður Alcoa Fjarðaáls og býr með konu sinni og tveimur börnum á Egilsstöðum. Við óskum honum innilega til hamingju með afmælið og landsmönnum öllum farsældar á nýju ári.

Fjarðaál
alcoa.is



SAMFERÐA Í 80 ÁR



Gleðilegt ár

Við höfum fengið að fljúga með Íslendingum heimshorna á milli í áratugi. Það er langur tími sem þó hefur liðið hratt, enda stórskemmtilegur. Við óskum farþegum okkar og landsmönnum öllum gleðilegs nýárs og hlökkum til að fljúga með ykkur inn í framtíðina.



ISLENSKA SÍÐA IS ICE 86890 12/17

80 ÁR Á FLUGI 1937-2017



ÁRIÐ 2017 MED AUGUM HALLDÓRS BALDURSSONAR



TIL HAMINGJU



FYRSTA SVANSVOTTADA EINBÝLISHÚS LANDSINS!



Einbýlishús Finns Sveinssonar og Þórdísar Jónu Hrafnkelsdóttur er fyrsta íslenska íbúðarhúsið sem hlýtur vottun Norræna umhverfismerkisins Svansins. Það hafði lengi verið draumur þeirra hjóna að byggja vistvænt hús á Íslandi og hafa þau haldið úti vefsíðunni visthus.is þar sem skrifaðar hafa verið greinar um vottunarferlið.

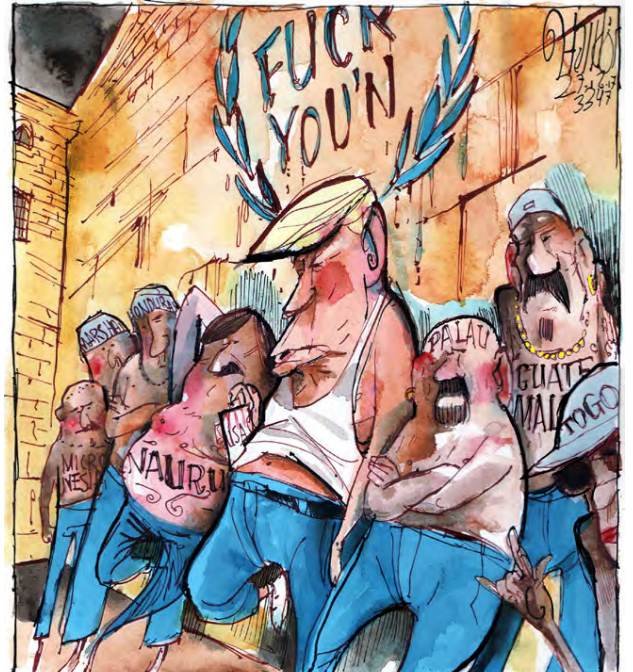
Við hjá BYKO höfum tekið þátt í þessari vegferð sem samstarfsaðili og helsti birgi á umhverfsvænum byggjavörum. Þetta verkefni hefur verið mikið lærdómsferli og hvetjum við alla til að hafa samband við ráðgjafa okkar og kynna sér möguleikana á umhverfsvænni leiðum til að byggja. - Gerum þetta saman!

Nánari upplýsingar
www.visthus.is
serlausnir@byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

ÁRIÐ 2017 MEÐ AUGUM HALLDÓRS BALDURSSONAR



BETRIBILAKAUP.is



Afhentir í júlí-ágúst
Verð frá 7.990.000 kr.

2019 Volvo XC90 Momentum



Verð frá 4.350.000 kr.

2017 Volvo V60 D6



Verð frá 4.300.000 kr.

2016 Mercedes-Benz C 350e



Verð frá 3.790.000 kr.

2017 Kia Optima

Gerðu betri
kaup hjá
okkur!

*Við finnum
draumabílinn
fyrir þig!*

Hringdu
núna!
511 2777

*Gleðilegt ár!
Þökkum
viðskiptin
og frábærar
viðtökur á
líðandi ári!*



Á staðnum
Verð frá 3.565.000 kr.

2017 Nissan Leaf Tekna+



Verð frá 3.450.000 kr.

2018 Kia Niro



Verð frá 4.100.000 kr.

2016 BMW 330e



Verð frá 6.400.000 kr.

2016 Kia Sorento

Ármúla 4-6, Reykjavík | 511 2777 | sala@betribilakaup.is



facebook.com/betribilakaup

GLEÐILEG

ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á



www.honda.is

HONDA
The Power of Dreams

T NÝTT ÁR

ÁRINU SEM ER AÐ LÍÐA



HONDA CIVIC - FJÖLSKYLDUBÍLLINN 2018
VERÐ FRÁ KR. 2.990.000



Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

Myndagáta Fréttablaðsins 2017



**SKILAFRESTUR
TIL 11. JANÚAR**

Í myndagátu Fréttablaðsins er ekki gerður greinarmunur á i og y og ekki á grönnum og breiðum sérhljóða frekar en vani er í slíkum gátum. Lausnum skal skilað í afgreiðslu Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, eða á netfangið myndagata@frettabladid.is. Dregið verður úr réttum lausnum og veglegur vinningur er í boði. **Lausnum skal skilað í síðasta lagi 11. janúar 2018.**

JÓLATÓNLISTAHÁTÍÐ 2017 Í HALLGRÍMSKIRKJU

HÁTÍÐARHLJÓMAR VIÐ ÁRAMÓT



LAUGARDAGINN 30. DES. KL. 16.30 - (AUKATÓNLEIKAR)
GAMLÁRSDAGUR 31. DES. KL. 16.30 - (ATH BREYTTAN TÍMA)

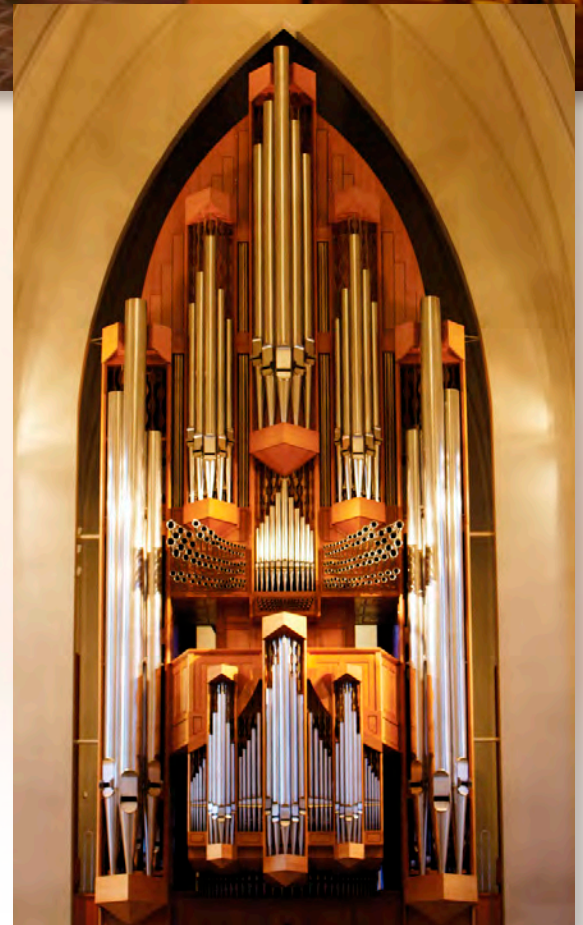
Hátíðartónlist fyrir 3 trompeta, orgel og pákur.

Trompetleikararnir Eiríkur Örn Pálsson, Einar St. Jónsson og Baldvin Oddsson, Hörður Áskelsson orgelleikari og Eggert Pálsson pákuleikari flytja glæsileg hátíðarverk m.a. eftir J.S. Bach, Albinoni, o fl. barokkmeistara.

Einir vinsælustu tónleikar ársins, þ.s. hátíðarhljómar þeirra félaga koma öllum í áramótaskapið!

Vegna gríðarlegra vinsælda er nú gerð tilraun með að bæta við tónleikum 30. des.

Aðgangseyrir: 4.500/ 4000 kr. -50% afsláttur fyrir nemendur, öryrkja og félaga í Listvinafélagi Hallgrímskirkju.



Saga til næsta bæjar



Stefán Pálsson skrifar um umdeilda bíómynd.

Kommúnistaskríll, rauðsokkusubbur og loðinbarðar gerðu uppsteyt í Austurbæjarbíói í fyrrakvöld, miðvikudag, er hefja átti níu-sýningu á bandarísku myndinni *The Green Berets*. Ruddust þeir inn miðalaust og settust á svið bíósins í mótmælaskyni við myndina. Það er kominn tími til að lögreglan sýni þessum lubbum í tvo heimana.

Þessa kröftugu ádrepu mátti lesa í Mánudagsblaðinu þann 19. október árið 1970 undir fyrirsögninni „Rennusteinslýður truflar kvikmyndasýningar“. Þótt fréttin væri ekki löng, náði blaðamaðurinn að koma að ýmsum svivirðingum um þennan „fámenna og fyrirlitna hóp ungvænna og karla“, sem betur ætti að halda sig í kommúnunum sínum. Taldi höfundur að skríll þessi fengi hugmyndir sínar helst frá „óupplýstu dönsku óeirðafólki og bitlarusli“.

Mótmælin sem ollu þessari hneykslun Mánudagsblaðsins voru tekin til umfjöllunar í öðrum blöðum, með nokkuð hófstílltari hætti þó. Morgunblaðið gat þess samt að klappað hefði verið fyrir lögreglunni þegar 25-30 óeirðaseggir voru fjarlægðir úr sal kvikmyndahússins og sýningargestir hafi baulað „út með skrilinn“ meðan á aðgerðum lögreglu stóð.

Í frétt Morgunblaðsins lét forstöðumaður kvikmyndahússins þess getið að flestir mótmælenda hefðu sjálfir verið meðal gesta á sýningu myndarinnar kvöldið áður. Síðar sakaði hann skipuleggjendur aðgerðanna um að hafa heimað að Austurbæjarbíói greiddi þeim bróðurpartinn af hagnaði vegna sýningar myndarinnar. Lauk frétt Morgunblaðsins á þeim orðum að mótmælendur hefðu, eftir brottvisun lögreglu, haldið til fundar að Tjarnargötu 20. Máttu þá lesendur vita hvað klukkan sló, enda alkunna að þar væri Æskulýðsfylkingin til húsa.

Tónninn í Þjóðviljanum var talsvert á annan veg. Þann 14. október, daginn eftir frumsýningu kvikmyndarinnar sló blaðið upp forsiðufyrirsögninni „Austurbæjarbíói býður upp á morð til dægurstytt-



Morð til dægurstyttingar

ingar“. Sagði blaðið að sýningum myndarinnar hefði verið hætt víða um lönd vegna kröftugra mótmæla almennings. Þar væri sérstaklega fundið að því að reynt væri að gera manndráp bandarískra hermanna að skemmtiatriði og að á einum stað í myndinni hlægju áhorfendur þegar menn úr Þjóðfrelsisher Vietnam væru myrtir.

Grimulaus áróður

Næstu daga stóðu félagar úr Vietnamnefndinni og Fylkingunni fyrir mótmælum við Austurbæjarbíói,

sem einkum fólust þó í að afhenda bíogestum dreifirit sem ætlað var að vekja þá til umhugsunar um eðli og gang stríðsins.

Dreifiritið var í raun krossapróf og voru þau sem það tóku hvött til að senda svörin til Vietnamnefndarinnar, Kirkjustræti 10, og yrðu veitt þrenn verðlaun fyrir réttar úrlausnir. Kennið ýmissa grasa á spurningalistanum: „Af hverju hafa Bandaríkin ekki unnið stríðið í Viet Nam eftir 12 ára baráttu? a) Bandaríkin hafa léleg vopn. b) Bandarískir hermenn eru huglausir. c) Þjóðfrelsisherfinginn (sem Bandaríkin kalla Viet Cong) hefur megnið af þjóðinni með sér.“

Vietnamnefndin gaf ekki mikið fyrir nýlegar friðartillögur Nixons og spurði hvers vegna hann hefði lagt þær fram fram. Valkostirnir voru sem fyrr þeir: „a) Til að dylja aukin umsvif herja sinna í Viet Nam og víðar? b) Til að vingast við Jóhann Hafstein? c) Til þess að lagfæra hægðir sínar og konu sinnar?“

Nokkrum dögum síðar ritadi kvikmyndasérfræðingurinn Ólafur H. Torfason langa grein í Þjóðviljanum um *The Green Berets* (ísl.: Grænhúfurnar) og raunar stríðsmyndir almennt. Byggði greinin á ræðu Ólafs á útifundi Vietnamnefndarinnar á Lækjartorgi sem haldinn var gegn sýningum myndarinnar. Benti hann á að kvikmyndin væri hreint áróðursverk og í raun mætti lita svo á að hún væri jafnskadleg og ef einhver tæki upp á því að selja napalm og taugagas í verslun til að nota gegn samborgurum sínum. Blés höfundur á ummæli bíóforstjórans þess efnis að hann léti ekki pólitísk sjónarmið ráða myndavali sínu – því augljóslega væri það rammpólitísk afstaða íslenskra kvikmyndahúsaforstjóra að 60% af myndum þeirra væru

bandarískar og seldar undir stranga ritskodun valdafla þar í landi.

Með blessun forsetans

Hver var þessi umdeilda bíómynd sem vakti svo heitar tilfinningar hér á landi? Myndin um Grænhúfurnar var ekki ný þegar íslenskir áhorfendur fengu að berja hana augum. Hún var frumsýnd sumarið 1968 og var því meira en tveggja ára gömul. Slikt var alvanalegt á þessum árum.

Verkið var hugarsmið Johns Wayne, sem lék aðalhlutverkið og átti að heita leikstjóri myndarinnar. Mikill kostnaður og takmörkuð aðsókn á myndina *The Alamo*, sem var frumraun Wayne á leikstjórasviðinu gerði það þó að verum að kvikmyndaverið ákvað að treysta honum ekki einum fyrir stjórninni.

John Wayne var kunnastur fyrir leik sinn sem hetja í vestra-myndum, en átti einnig að baki ófáar myndir þar sem söguviðið var seinni heimsstyrjöldin. Heimsstyrjaldarmyndirnar byggðust á einfaldri formúlu, þar sem hjartahreindir og hugdjarfir bandarískir hermenn sigra djöfullaga Japana og þýska sadista í sögum þar sem heimurinn var algjörlega svart-hvitur.

Engar Hollywood-myndir höfðu hins vegar verið gerðar um Vietnamstríðið og úr því vildi John Wayne bæta. Í hans huga voru skilin á milli vondu og góðu kallanna jafnskýr í Vietnam og verið hafði í heimsstyrjöldinni. Það að frjálslýndir og vinstri-sinnaðir kvikmyndaforkólfar vildu ekki fjalla um stríðið í Vietnam taldi hann áráð á bandaríska herinn og þann góða málstað sem Bandaríkjaforstjórn hefði að verja. Í raun má segja að kúrekahetjan gamla hafi litið á það sem borgaralega skyldu sína að gera myndina um Grænhúfurnar.

Til að þoka málinu áleiðis ákvað John Wayne að tala beint við aðalmanninn – sjálfan Bandaríkjaforseta. Hann skrifaði Lyndon B. Johnson persónulegt bréf og lýsti vilja sínum til að gera mynd til dýrðar sérveitarmönnum Bandaríkjahers. Hugmynd hans var að byggja á skáldsögu eftir Robin Moore, *The Green Berets*, frá árinu 1965 sem fjallar um afrek sérveitarmanna í Vietnamstríðinu. Árið eftir hafði Moore komið að því að semja dægurlagatextann „Ballad of the Green Berets“, sem var eitt örfár vinsælla dægurlaga frá þessum árum sem sýndi stríðsreksturinn í jákvæðu ljósi og átti þátt í að kynna almenning fyrir Grænhúfunum.

Hvíta húsið tók hugmyndinni fagnandi. Þó með því veigamikla skilyrði að handriti myndarinnar yrði gjörbreytt. Í bók Moore var sagt frá æsilegum leiðangri Grænhúfherdeildar inn í Norður-Vietnam til að handsama hættulegan skæru-liðaforingja. Þar sem hin opinbera lína Bandaríkjamanna var á þá leið að þátttaka þeirra í stríðinu væri að mestu innan landamæra Suður-Vietnams þurfti að endurskoða söguna frá grunni, en ekki vafðist það fyrir Wayne og félagum.

Freyðivín í frumskóginum

Forsetinn lofaði fullu liðsinni og fyrir vikið fengu kvikmyndagerðarmennirnir aðstoð frá ríki og her sem starfsbræður þeirra gátu ekki látið sig dreyma um. Herinn lagði til fjöldann allan af þyrilum og flugvélum fyrir upptökur. Myndefni af vettvangi stóð leikstjórnunni til boða. Sveit hermanna frá Havaí, sem þóttu nægilega austurlenskir yfirlitum, var sett í hlutverk vietnamskra skæru-liða og reist var heilt vietnamskt þorp á tókustað, sem síðar var notað sem æfingabúðir fyrir hermenn á leið í stríðið.

Tæknilega og útlitslega séð var myndin um Grænhúfurnar því afar fullkomin. Sem bíómynd var hún hins vegar afleitt. Áróðurinn var grímulaus, handritið veikburða, fléttan léleg og meira að segja sem hasarmynd reyndist hún langdregin og slöpp.

Í stuttu máli hefst myndin á því að ungur og róttækur blaðamaður spyr gamlan herforingja erfðra spurninga um stríðið í Vietnam. Blaðamaðurinn ungi er uppfullur af fordómum í garð eigin hers og utanríkisstefnu þjóðar sinnar. Hermaðurinn gamalreynði svarar honum fullum hálsi og spyr hvort hann hafi komið til Vietnam. Blaðamaðurinn viðurkennir að svo sé ekki og þekktir boð um að slást í för með Grænhúfunum.

Í Vietnam rennur upp fyrir óþjóðholla blaðamanninum hvílikar hetjur og afburðamenn sé að finna í sérsvitunum. Andstæðingarnir í Vietkong eru á hinn bóginn fávísir hrottar og foringjar þeirra reynast lífa lúxuslífi í frumskóginum þar sem þeir stunda gjálífi og úða í sig kampavini og kaviar. Svo fer að lokum að blaðamaðurinn sér ljósið og gerist hermaður til að þjóna landi og þjóð.

Kvikmyndagagnrýnendur hökkuðu Grænhúfurnar í spað, sem groddalega áróðursmynd og í raun ótrúlega gamaldags. Enn í dag ratar myndin stundum á lista yfir verstu stórmyndir í sögu Hollywood. Aðrir benda þó á að í raun sé myndin ekkert grynri eða einvíðari en fjölmargar heimsstyrjaldarmyndir sem gerðar voru um sama leyti – glæpur hennar liggja einfaldlega í að óvinirnir séu Vietnamar en ekki Japanar þrjátíu árum fyrr.

En neikvæð gagnrýni er ekki alltaf ávisun á slaka aðsókn. Svo virðist sem stuðningsmenn Vietnamstríðsins vestanhafs hafi fjölmennt á myndina einmitt vegna hinna neikvæðu dóma, sem þeir kusu að túlka sem gagnrýni á stríðið sjálft fremur en verkið. Að sumu leyti má segja að slíkt hið sama hafi gerst hér á landi. Þannig var spurning dagsins í Vísi þann 17. október 1970 á þá leið hvort vegfarendur ætluðu að sjá Grænhúfurnar í Austurbæjarbíói. Sögðust fjórir af fimm frekar reikna með að gera það – þar af tveir sem sögðust vilja sjá hverju Vietnamnefndin væri að mótmæla.

60+ m/Gunnari Svanlaugs

TENERIFE

11. apríl í 14 nætur / 21 nótt

Frá kr.
179.995
m/hálft fæði
Hotel La Siesta 4*

Ertu á
besta
aldri?

Heimsferðir

Heilsa

Kynningar: Hilton Reykjavík Spa, Artasan, Kælitækni, TrainStation, Grandi101, Reebok, Mjólkursamsalan, Mamma veit best, Icepharma, Primal Iceland, Heilsuborg, Núvitundarsetrið, Saga Medica

LAUGARDAGUR 30. DESEMBER



Fjölbreyttir yogatímar hjá Hilton Reykjavík Spa

Hilton Reykjavík Spa er heilsulind sem veitir fyrsta flokks þjónustu í afslöppuðu og fallegu umhverfi. Meðal þess sem boðið er upp á eru fjölbreyttir yogatímar undir handleiðslu fagmenntaðra kennara með langa reynslu og þekkingu. ➔2



Patrick J. Chiarolanio hefur langa reynslu sem þjálfari. Hann aðstoðar meðlimi Hilton Spa í tækjasalnum.

Hjá Hilton Reykjavík Spa er lögð áhersla á að veita persónulega og góða þjónustu fyrir líkama og sál. Fyrir utan glæsilega líkamsræktaraðstöðuna er boðið upp á spa, snyrtistofu og nudd hjá Hilton.

Þóra Hlín Friðriksdóttir hefur kennt yoga hjá Hilton Reykjavík Spa síðastliðin sjö ár, ásamt því að vera menntaður hjúkrunarfræðingur. Hún segir Hilton Spa bjóða yogaiðkendum nýjung eftir áramótin en þá verður boðið upp á sérstök klippikort fyrir fólk sem vill eingöngu koma og æfa yoga í stöðinni. „Klippikortin eru nýjung hjá okkur en þau fela í sér aðgang að hátt í tíu fjölbreyttum yogatímum á viku. Í boði er fjölbreytt úrval af yoga og má þar til dæmis nefna Vinyasa yoga, YogaCore með áherslu á kvið og bakvöðva, Hot Yoga, Hlýtt Yoga og Hot Yoga sculpt þar sem notuð eru lóð.

Í Hot Yoga er æft í fullbúnum upphituum sal,“ segir Þóra Hlín og bætir við að allir yogatímar sem í boði eru henti öllum, bæði byrjendum og lengra komnum. „Yogaiðkun er fyrir alla og ekki þarf að vera með ákveðinn liðleika, styrk eða færni til að mæta til okkar á mottuna. Aðalatriðið er að mæta og upplifa þann margþætta ávinning sem yogatímarnir fela í sér. Hver og einn mætir þannig á sínum eigin forsendum,“ segir hún.

Þóra Hlín segir að allir yogatímar séu í raun jafnvinsælir. „Fólk mætir jafnt í heita tíma og þá hefðbundnu. Við bjóðum upp á morguntíma kl. 9.30 og síðdegistíma. Þá eru mjög vinsælir tímar á laugardagsmorgnum og sunnudögum. Við erum með fjölbreytt úrval af yogatímum alla daga vikunnar.“

Þóra Hlín segir að klippikortið í yoga feli ekki í sér aðgang að heilsulindinni, það er heitum pottum og herðanuddi. Í staðinn er verðinu stillt í hóf, eða 19.900 krónur. „Klippikortið er eingöngu fyrir



yoga og gildir í þrjá mánuði,“ segir hún. „Yogatímarnir njóta vaxandi vinsælda hjá okkur. Við höfum því fjölgað tímum jafnt og þétt og bætt við framúrskarandi kennarahópinn okkar. Við yogaiðkun upplifir fólk fljótlega mun á líkamlegri og andlegri heilsu, orku og vellíðan. Liðleiki og styrkur eykst, sem og andlegt jafnvægi og dýpri ró í daglegu lífi svo fátt eitt sé nefnt.

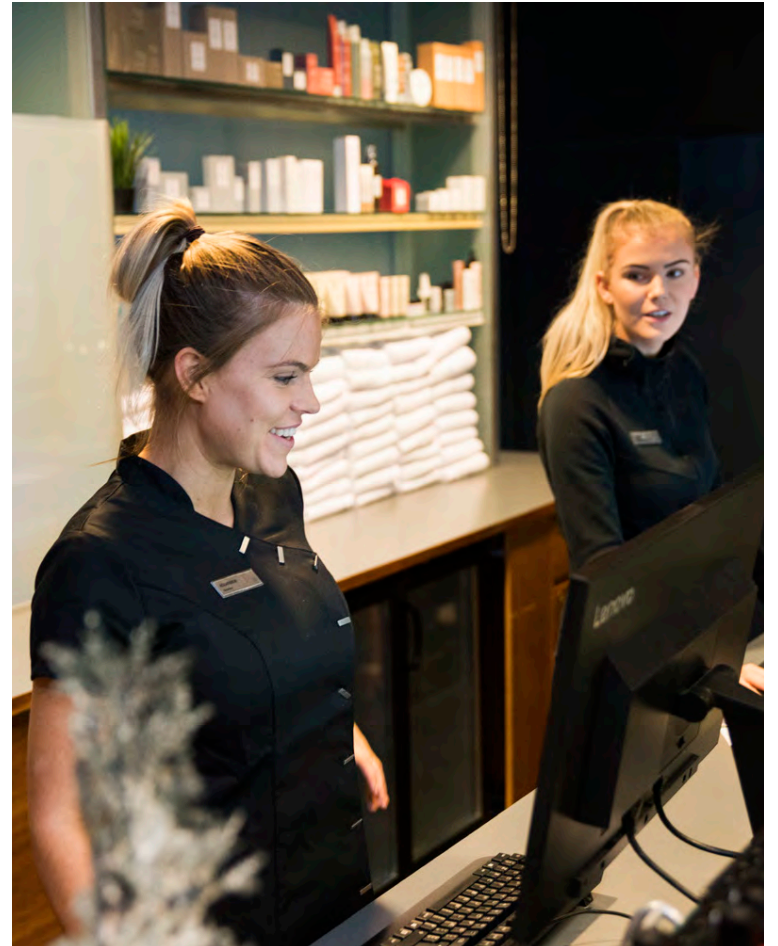
Maður græðir allt á því að stunda yoga,“ segir Þóra Hlín, sem hefur iðkað Ashtanga yoga síðastliðin

átján ár.

Þá má líka benda á að Hilton Reykjavík Spa er heimilisleg stöð sem fólk tekur ástföstri við og kallar jafnvel sitt annað heimili. „Þetta er lítil og fullkomlega búin stöð þar sem fólk liður vel,“ segir hún.

Hjá Hilton Reykjavík Spa er unnið með heilsu líkama og sálar. Meðlimir stöðvarinnar fá aðgang að líkamsræktarþjálfara í tækjasal sem útbýr sérsníðna æfingaáætlun fyrir hvern og einn. Þá er heilsulind þar sem boðið er upp á herðanudd

Þóra Hlín segir að yoga sé fyrir alla. Mikil aukning hefur verið í yogatímum hjá Hilton Spa að undanförunu og nú verður boðið upp á klippikort. MYNDIR/EYÞÓR



Í Hilton Reykjavík Spa er persónuleg og góð þjónusta í fallegu umhverfi.

í heitum pottum og handklæði við hverja komu. Í spa-aðstöðunni eru þrjú heitir pottar, kaldur pottur, vatnsgufur, slökunarlaug og sauna. Þá eru í boði frábærar nudd- og snyrtimeðferðir.

Eftir áramótin fara aftur í gang vinsæl 100 daga lífsstílsnámskeið undir handleiðslu næringarfræðings og þjálfara og hefst það fyrsta 8. janúar. Frábært námskeið fyrir þá sem vilja aðhalda í mataræði og líkamsrækt. Þá verður einnig námskeið fyrir 60 ára og eldri

sem hefst 16. janúar. Skemmtilegir tímar sem sníðnir eru fyrir þá eldri til að styrkja þol, jafnvægi og auka lífsgæði.

Hilton Reykjavík Spa er fyrsta flokks heilsurækt á Hilton Reykjavík Nordica hótelinu og býður upp á allt það besta sem völ er á þegar kemur að líkams- og heilsurækt.

Nánar er hægt að skoða líkamsrækt, námskeið og meðferðir á heimasíðunni www.hiltonreykjavikspa.is

Nýtt ár Nýtt upphaf



 localsalad.is  [localsalad](https://www.facebook.com/localsalad)  [localsalad](https://www.instagram.com/localsalad)

Borgartún 25 | Smáralind | Kringlan | Reykjavíkurvegi 62

local

Skammdegið angrar marga

Kristján Helgi Hjartarson hefur hjálpað fólki með skammdegisþunglyndi. Hann segir að það séu til góð ráð gegn einkennunum og meðferð í boði ef ráðin duga ekki.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Kristján Helgi Hjartarson, sálfræðingur hjá Sálfræðingunum Lynghálsi, sérhæfir sig í meðferð þunglyndis og kvíðaraskana. Kristján hefur nokkur góð ráð til að vinna gegn einkennum skammdegisþunglyndis og bendir á að það séu meðferðarleiðir í boði fyrir þá sem góðu ráðin duga ekki fyrir.

„Á þessum árstíma er mjög algengt að fólk finni fyrir vægum breytingum í líkamstarfsemi, hegðun og líðan,“ segir Kristján. „Margir kvarta yfir auknu athafnaleysi, meiri löngun í kolvetnisríka fæðu, þörf fyrir meiri svefn til að hvílast almennilega og fleiru.“

Skammdegisþunglyndi er hins vegar tegund af þunglyndi sem einkennist af mjög áberandi og hamlandi árstíðarsveiflum í líðan,“ segir Kristján. „Fólk finnur fyrir fyrir mjög hamlandi geðlægd á sama tíma og það fer að dimma úti. Einkennin rena svo með hækkandi sól að vori til, þegar dagurinn lengist á ný.“

Þeir sem eru þunglyndir að staðaldrí finna líka oft einkennin versna á þessum tíma árs, bæði vegna aukins álags og skammdegisins,“ segir Kristján.

Orsökinn ekki þekkt

„Depurð, vanlíðan, áhuga- og gleðileysi, mikil þreyta og orkuleysi eru mjög algeng einkenni, ásamt aukinni svefnþörf og matarlyst,“ segir Kristján. „Orsakir skammdegisþunglyndis eru ekki alveg þekktar en aðal hugmyndin er sú að minnkandi dagsbirta valdi

truflun í líkamsklukkunni hjá sumum. Hugsanlega með því að valda ójafnvægi í losun melatónins í heila, hormóns sem er mikilvægt fyrir svefn og líðan.“

Þetta virðist líka tengjast serótónínframleiðslu, en það er taugaboðefni sem er talið vera minnkað hjá fólki með þunglyndi og skammdegisþunglyndi,“ segir Kristján. „Ein kenning er sú að minnkun á dagsbirtu geti dregið úr framleiðslu á serótóníni hjá fólki með skammdegisþunglyndi. Eins og í öðru þunglyndi sjást sömu óhjálplegu og neikvæðu hugsanirnar sem valda vanlíðan og gera einstaklingum erfitt fyrir að takast á við þunglyndi.“

„Svo eru til fleiri kenningar og það er líka verið að skoða hvaða áhrif erfðir hafa, en þeir sem hafa fjölskyldusögu um þunglyndi virðast veikari fyrir,“ segir Kristján.

Minna en búast mætti við

Um 3,8% Íslendinga þjáast af skammdegisþunglyndi og 7,5% þjáast af vægum einkennum sem mætti kalla skammdegisdrunga,“ segir Kristján. „Það virðist eins og skammdegisþunglyndi sé ekki jafn algengt og venjulegt þunglyndi hér á landi og það er minna en búast mætti við. Það eru vísbendingar úr íslenskri rannsókn um að hugsanlega hafi Íslendingar aukið þol gagnvart þessu, því skammdegisþunglyndi virðist hrjá um 8% á þeim svæðum í Bandaríkjunum þar sem er skammdegi og þegar Vestur-Íslendingar eru bornir saman við nágranna sína í Norður-Ameríku virðast þeir líka koma betur út. Það er ekki ljóst hvers vegna.“

Ýmis ráð til

„Það eru ýmis ráð til að vinna gegn skammdegisþunglyndi,“ segir Kristján. „Það sem liggur í augum uppi er að passa að fá sem mesta birtu í umhverfið. Sitja nær glugga í vinnunni og auka ljós í kringum sig. Það getur gert illt verra að draga sig í hlé út af þunglyndiseinkennum, vera meira inni og missa af dagbirtustundunum. Sama gildir um að stunda ekki útiveru eða hreyfa sig minna. Það að fara út að ganga, sérstaklega á meðan bjart er, virðist hjálpa.“

Svo eru ráð sem gilda um þunglyndi almennt,“ segir Kristján. „Deildu þessu með einhverjum, ekki takast á við þetta einn. Umkringdu þig með fólki sem þér þykir vænt um. Gerðu þér



Kristján segir að séu ýmis ráð séu til, til að vinna gegn skammdegisþunglyndi. MYND/STEFÁN

dagamun með því að taka þátt í og skipuleggja ánægjulegar athafnir sem bæta líðan, þrátt fyrir að þér finnist það erfitt eða tilgangslaust til að byrja með. Það borgar sig líka að fara varlega í neyslu áfengis og óhollrar fæðu. Svo eru einhverjar vísbendingar um að neysla á omega-3 fitusýrum og D-vítamíni geti hjálpað.“

Meðferð í boði

„Ef þetta dugar ekki er mælt með því að leita til fagaðila,“ segir Kristján. „Þeir beita helst þremur mismunandi meðferðum við skammdegisþunglyndi. Í fyrsta lagi svokallaðri ljósmeðferð, sem snýst um að fá daglegan skammt af ljósi með notkun dagsljósalampa, sem líkja eftir dagsbirtu. Hugsunin er sú að það sé verið að hjálpa lík-

“Depurð, vanlíðan, áhuga- og gleðileysi, mikil þreyta og orkuleysi eru mjög algeng einkenni, ásamt aukinni svefnþörf og matarlyst.”

Kristján Helgi Hjartarson

amsklukkunni að stilla sig og þetta virðist hjálpa til við að ná jafnvægi í melatónínframleiðslunni. Það hefur gefið góða raun að fólk sitji við þá á morgnana.

Í öðru lagi er lyfjameðferð stund-

um beitt,“ segir Kristján. „Þetta getur tengst serótónínójafnvægi og því getur hún verið gagnleg. Þá eru lyfin bara tekin á meðan einkennin eru til staðar.“

Í þriðja lagi er sálfræðimeðferð notuð,“ segir Kristján. „Hún snýst þá um að hjálpa einstaklingnum að takast á við óhjálplegar og neikvæðar hugsanir sem fylgja vetrinum. Hugræn atferlismeðferð er gagnleg meðferð við skammdegisþunglyndi og er sú meðferð sem ég hef veitt. Í henni lærir fólk hvernig hugsun hefur sterk áhrif á líðan og viðbrögð okkar við ytri aðstæðum og fólk er kennt að þekkja og breyta neikvæðum hugsunum sem valda vanlíðan. Hugræn atferlismeðferð er áhrifarík gegn skammdegisþunglyndi og sérstaklega ef dagsljósmeðferð er bætt við.“

11. JAN – 12. MARS



BAKLEIKFIMI Í HEILSUBORG

Betri líðan í hálsi og baki undir leiðsögn sjúkráðgjafara.

Skemmtileg tónlist og dansspor sem bæta líkamsbeitingu auk æfinga sem styrkja og líðka líkamann.

Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 12:05 (miðlungs álag),
16:20 (létt álag) og 17:20 (meira álag).

Frábær aðstaða, góður tækjasalur og næg bílastæði að Bildshöfða 9.

Upplýsingar og skráning: www.bakleikfimi.is

BREIÐU BÖKIN



Erla Gerður Sveinsdóttir er yfirlæknir og stofnandi Heilsuborgar. MYND/ERNIR

margir eftir með sárt ennið og liður illa því þeir telja sig ekki hafa verið nógu duglega og að allt sé þeim að kenna. En í raun er líkamanum mjög eðlilegt að bregðast við með því að auka þyngdina aftur. Við vitum að megrun er fitandi á svo margan hátt.“

Vigtin segir ekki allt

Talan á vigtinni er alls ekki algildur mælikvarði á heilsu þó hún geti verið vísbending. „Það er hægt að vera þungur og hraustur – eða grannur í mikilli heilsufarsáhættu,“ segir Erla. „Þannig geta þeir sem léttast heilmikið staðið uppi með verri heilsu. Þarna þurfum við að horfa á heildarmyndina og vanda okkur.“

Parfir fólks eru ólíkar

Í Heilsuborg er lögð mikil áhersla á að greina stöðuna og velja leið sem hentar hverjum einstaklingi.

„Það er ekki eitt mataræði sem hentar öllum og ekki heldur sama hreyfingin. Sumir kjósa að æfa einir og þá er gott að fá stuðning eftir þörfum, aðrir vilja æfa í hóp og fá stuðninginn þannig,“ segir Erla. „Hvað mataræði varðar leggjum við áherslu á að borða það sem okkur þykir gott. Ekkert er bannað, en hins vegar leggjum við upp með að kynna til leiks holla og gómsæta valkosti. Þegar fólk fléttar slíkt fæði inn í mataræðið fer annað út á móti og reynslan sýnir að það er óhollustan sem vikur. Í Heilsuborg starfar okkar sérlegi ástríðukokkur Sólveig Sigurðardóttir (Lífsstíll Sólveigar). Hún kennir á námskeiðum í Heilsuborg og sýnir hve auðvelt er að elda og borða gómsætan og hollan mat.“

Heilsuborg fyrir þá sem vilja vanda sig

„Í Heilsuborg aðstoðum við alla sem vilja vanda sig við að vinna með heilsuna,“ segir Erla og Heilsuborg veitir viðtæka þjónustu, hvort sem fólk vill fyrirbyggja heilsubrest með forvarnarvinnu eða meðhöndla vanda sem upp er kominn.

„Fyrirtækið er einstakt í sinni röð því hér starfar fjöldi fagaðila með ýmiss konar sérþekkingu undir sama þaki,“ segir Erla. Til dæmis sé hægt að koma bara í líkamsrækt eða eingöngu til sálfræðings eða næringarráðgjafa.

„Svo er hægt að koma á lausnánámskeiðin okkar sem eru samsett með hreyfingu, fræðslu og einstaklingsviðtölum. Ein af nýjungum okkar er að bjóða upp á svefnmælingar, sem er afar ánægjulegt, því svefn hefur fengið alltof litla athygli í umræðu um góða heilsu. Það eru svo ótal mörg kerfi að störfum í líkamanum þegar við sofum og þau þurfa að fá að starfa eðlilega.“

Fri ráðgjöf

Heilsuborg býður fjölbreytta þjónustu. Til að ganga úr skugga um að rétt leið sé valin er hægt að panta tíma í fría ráðgjöf og finna bestu leiðina.

Heilsuborg á nýjum stað

Heilsuborg flutti nýlega í Höfðann, Bildshöfða 9. Á nýja staðnum var starfsemin aukin um helming og nú starfa hjá Heilsuborg 90 manns. Þar starfa fjölskylduráðgjafi, hjúkrunarfræðingar, íþróttfræðingar, lækningar, næringarfræðingar, sálfræðingar og sjúkraþjálfarar auk ástríðukokks.

Til að fá frekari upplýsingar um Heilsuborg og námskeiðin sem eru í boði er hægt að skoða heimasíðuna www.heilsuborg.is eða hringja í síma 560 1010.

Vinsælasta námskeið Heilsuborgar heitir Heilsulausnir. Kynningarfundur um Heilsulausnir verður haldinn í Heilsuborg, Bildshöfða 9, þriðjudaginn 9. janúar kl. 17.30. Fundurinn er ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir.

Megrun er fitandi á svo margan hátt

Áramót eru góður tími til að setja sér ný markmið og oft er heilsan ofarlega í huga. Þá vaknar hin sígilda spurning: Hvað get ég gert til að bæta heilsuna?

Við þessari spurningu eru mörg svör því við erum jú ekki öll eins,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir og stofnandi Heilsuborgar. Erla hefur í rúman áratug unnið með fólki sem er að gera breytingar á lífsvenjum sínum.

Skyndilausnir heilla

„Hættan er sú að við látum stjórnast af freistandi boðum um skyndilausnir því við viljum gjarnan þurfa að hafa sem minnst fyrir þessu og ná árangri sem allra fyrst.“ En er það raunhæft? „Þegar kemur að heilsunni þá borgar sig að vanda til verksins,“ segir Erla. „Við náum miklu betri langtíma árangri ef við gefum okkur svigrúm til að átta okkur á því hvað hentar – og byrja þar sem við erum stödd. Fyrstu skrefin eru því að gefa sér tíma til að skoða stöðuna og fá þar aðstoð ef við erum í vafa, gera síðan áætlun og fá stuðning til að fylgja henni og endurmeta reglulega. Slíkan stuðning veitum við viðskiptavinum okkar í Heilsuborg, allt á þeirra eigin forsendum.“

Hreyfing er grunnur góðrar heilsu

„Við þurfum að hreyfa okkur,“ segir Erla. „Margir lifa lífi sem einkennist af hreyfingarleysi og fyrir eða síðar

segir það til sín á einhvern hátt. Fyrir suma er það að byrja að hreyfa sig, eða hreyfa sig meira, stórt skref í átt að bættri heilsu. Hér gildir að byrja skynsamlega, ekki taka allt með ógurlegu átaki en springa svo á limminu eða hreinlega vinna ógagn með rangri eða of mikilli hreyfingu. Meira er ekki alltaf betra.“

Jafnvægi er mikilvægt

Erla segir fyrstu skrefin í breyttum lífsháttum alltaf vera að koma jafnvægi á líkamsstarfseminu. „Ef við skoðum þyngdarstjórnun, þá eru mörg flókin kerfi líkamans sem hafa þar áhrif. Við þurfum að finna jafnvægi, bæði á líkama og sál til að ná árangri sem endist út lífið,“ útskýrir Erla.

Hvað mataræði varðar hafi engan tilgang að pína sig í gegnum einhvern kúr. „Streitan sem megrun veldur stillir líkamann til dæmis á fitusöfnun þannig að það verður enn erfiðara að léttast. Svefnleysi gerir slíkt hið sama.“

„Talan á vigtinni er alls ekki algildur mælikvarði á heilsu þó hún geti verið vísbending. Það er hægt að vera þungur og hraustur – eða grannur í mikilli heilsufarsáhættu.“

Erla Gerður Sveinsdóttir

Bakslag eftir megrunarkúrinn

Margir vilja koma sér í form eða léttast og hrifast af sögum af fólki sem hefur náð undraverðum árangri á skömmum tíma, gjarnan með ákveðið mataræði og viljastyrk að vopni – eða með aðstoð frá einhverju töfraefni. Sjaldnar sést umfjöllun um hvað gerist eftir það.

„Það er mjög algengt að bakslag komi í kjölfar á árangri sem fenginn er með átaki. Þá sitja

Sykurpúkinn út á einni viku

Að losna við sykurlöngun og sykur úr mataræðinu er ávísun á meiri orku og heilbrigðari lífsstíl. Nokkur góð ráð og bætiefni gætu komið mörgum af stað á nýju ári og auðveldað framhaldið.

Að koma sér „í girinn“ í byrjun árs reynist mörgum erfitt. Það er erfitt að rétta sólarhringinn af, hætta að borða sætindi, fara að hreyfa sig meira og koma reglu á hlutina. Sumir byrja þó af fullum krafti með því að taka U-beygju í mataræðinu, öllu óhollu er hent og skáparnir stútfylltir af hollustu. Hreyfingu má ekki vanta og er árskort í ræktinni kjörið til að tryggja það. Vera má að þetta lukkist hjá sumum og vonandi hjá sem flestum en það er engu að síður staðreynd að strax þegar janúar er búinn fækkar í ræktinni og allt of margir eru ekki að ná öllum þeim markmiðum sem sett voru,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Sykur veldur bólgum og fitusöfnun

„Sykur er eitthvað sem gleður bragðlauka flestra okkar en er líka eitt það óhollasta sem við látum ofan í okkur. Sykur veldur nefnilega fíkn sem þýðir að erfitt er að hætta án þess að finna verulega fyrir því. Hann veldur bólgum í líkamanum sem við finnum oft sérstaklega fyrir í liðunum. Hann kemur ójafnvægi á þarmaflórana og eykur líkur á sveppasýkingum, hefur slæm áhrif á blóðsykurinn og insúlínframleiðslu líkamans sem yfir undir fitusöfnun í líkamanum. Mikil sykurneysla oskarar einnig oft sykursýki II og eykur líkur á hjartasjúkdómum.“

Sykurlaus á 1 viku

„Eftir hátíðarnar hafa margir innbyrt óhóflega mikið af sykri og það þarf töluverðan viljastyrk til að losa sig við púkann sem sestur er á öxlina og kallar stöðugt á meira af þessum næringarsnaudu hitaeningum. Bara það að losa sig við sykur úr mataræðinu getur tekið verulega á og því gott að gefa sér a.m.k. viku bara í það verk. Það gefur okkur gott start því ávinningur af sykurlleysinu



- Drekkja mikið vatn
- Borða hreina fæðu*
- Fá sér ávexti, grænmeti, hnetur og fræ milli mála
- Fordast unnin matvæli og einföld kolvetni (hveiti, hvít grjón o.fl.)
- Hreyfa sig
- Sofa nóg



Milli mála er gott að fá sér ávexti, grænmeti, hnetur og fræ og fordast unnin matvæli.

eingöngu er ótrúlega mikill. Það er t.d. aukin orka, jafnari blóðsykur, betri svefn og minni nasþörf. Ef sykurneyslan er mjög mikil getur dugað fyrstu dagana að taka út gosdrykki og alla þá drykki sem innihalda hitaeningar, einnig ávaxtasafa. Þegar öllum sætindum er svo sleppt eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

REYNSLUSAGA

Gefur aukinn kraft

Agnis Hlíf Andrésdóttir, viðskiptastjóri á auglýsingastofunni H:N, segir að fyrir sig sé það lykillingur að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði



og hreyfingu:

„Raspberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt.

Það dregur ekki aðeins úr sykurbörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oft en ekki þetta „litla auka“ sem stundum upp á vantar þegar kemur að daglegu amstri. Græna teið hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðguri en ella.“

Þegar talað er um hreina fæðu er átt við mat sem krefst yfirleitt ekki innihaldslýsinga: kjöt, fiskur, egg, ávextir, grænmeti, hnetur, fræ og ber eru gott dæmi um það. Falinn sykur er víða og því er gott að vera vakandi yfir því hvað fer í innkaupakörfunna.“

Má þá aldrei neitt ?

„Það verður hver og einn að setja sér sín markmið og reglur,“ segir Hrönn. „Hjá sumum gengur þetta ekki upp öðruvísi en að sykur sé alfarið tekinn út en aðrir þola vel að taka einn dag í viku þar sem má fá sér það sem annars er bannað.“

„Dregur úr sykurbörfinni og gefur mér aukinn kraft.“

Agnis Hlíf Andrésdóttir

Muna þá bara að það er EINN dagur, ekki þrjár. Einnig er góð regla að einblína svolítið á þá hluti sem MÁ, ekki á það sem er bannað.“

Minni sykurlöngun með Raspberry Ketones

„Raspberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te og hefur það verið gríðarlega vinsælt þyngdarstjórnunarefni hér á landi í nokkur ár en flestir tala um að sykurlöngunin minnki mikið og jafnvel hverfi. Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi og aukin fitubrennsla,“ segir Hrönn.



Lífrænt rauðrófuduft í hylkjum

Rauðrófur innihalda mikið af næringar- og plöntuefnum, meðal annars járn, A-, B6- og C-vítamín, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Að auki innihalda þær góð, flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni.



„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá batnaði úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingvaldur Erlingsdóttir, maraþonhlaupari



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Fjárfestu í heilsu þinni

Vitamix blandararnir bjóða upp á nær óþrjótandi möguleika í matargerð, bæði fyrir heimili og veitingastaði. Góður og öflugur blandari sem endist er svo sannarlega góð fjárfesting.

Vitamix blandarinn er talinn vera einn af bestu blöndurum á markaðinum í dag og af mörgum talinn sá besti. Hann breytir hollu hráefni í gæðamáltið á örfáum mínútum, er einfaldur í notkun og auðvelt er að þrifa hann segir Ásgrímur H. Helgason, framkvæmdastjóri Kælitækni, sem flytur þá inn. „Það er svo sannarlega góð fjárfesting í öflugum og góðum blandara sem er hannaður til að endast. Þessi frábæri blandari er framleiddur í Bandaríkjunum og kom fyrst fram á sjónarsviðið 1928. Vitamix hefur haft það að leiðarljósi að vera alltaf með kraftmikla og endingargóða vöru og hefur það svo sannarlega tekist hjá þeim.“

Með Vitamix blandaranum er hægt að matreiða svo margt og telja sumir að þetta sé græjan sem þurfi að vera til í hverju eldhúsi bætur Guðmundur H. Jónsson sölustjóri við. „Þá skiptir engu hvort verið er að útbúa „boozt“, súpu, skera niður lauk, búa til salsa sósu eða heita sósu, hnoða deig í pitsu eða gera ís, það er nánast hægt að

gera allt hægt í Vitamix blandaranum. Möguleikarnir eru nánast óþrjótandi.“

Mikið notagildi

Vitamix blandarinn er með öflugan mótór útskýrir Guðmundur og nær blandarinn því að að mylja nánast hvað sem er, s.s. ávexti, grænmeti, klaka, kjarna í ananas, frosna ávexti, klaka og margt fleira. „Kannan er úr sérstöku plasti og er því mjög létt. Auk þess er mjög auðvelt er að þrifa könnuna og þarf einungis dropa af uppþvottalegi og smá vatn. Nóg er að setja blandarann í gang og hann sér um að þrifa könnuna sjálfur á 20-60 sekúndum. Í blandaranum er einnig hert stál í öxultengi og hnífum sem tryggir meiri gæði og lengri líftíma.“

Eitt það magnaðasta sem hægt er að gera í Vitamix að sögn Guðmundar er að búa til heita súpu. „Já, þú last rétt, heita súpu! Það tekur nefnilega ekki nema örfáar mínútur. Kalt vatn er sett í könnuna, soð eða annar vökví



Guðmundur H. Jónsson sölustjóri (t.v.) og Ásgrímur H. Helgason, framkvæmdastjóri Kælitækni, sem flytur inn hina mögndu Vitamix blandara sem eru taldir meðal bestu blandara á markaðinum í dag. MYND/ANTON BRINK



Uppáhalds græjurnar í eldhúsinu

Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!



Eitt það magnaðasta sem hægt er að gera í Vitamix blandara er að búa til heita súpu.

og svo það grænmeti sem fólk vill auk krydds eða annarra hráefna. Blandarinn er settur af stað og látinn ganga í sex mínútur á mesta hraða. „Hraðinn er svo mikill að til verður núningvarmi sem hitar innihaldið upp í rúmar 45°C,“ segir Guðmundur. „Við það hitastig er súpan við kjörhita til að borða og hráefnið missir ekki neitt af næringargildi sínu eins og gerist við suðu. Í Vitamix Pro 750 er auk þess sérstök súpustilling.“

Fjórar tegundir

Vitamix býður upp á heimilislinu af blöndurum og aðra línu fyrir veitingastaði og segja þeir félagar varla til þann veitingastað hér á landi sem ekki sé með Vitamix blandara, hvort sem um er að ræða boozt bar, kaffihús eða almenn veitingahús.

Heimilisblandararnir koma í fjórum tegundum:

S30 er fjölhæfur blandari með bæði 1,2 lítra könnu og 0,6 millilítra ferða- og drykkjarkönnu. Blandaðu rétt magn í drykk fyrir þig og griptu ferða- og drykkjarkönnuna með þér hvert sem er. Er með stíglausa hraðastillingu og „pulse“ rofa.

TNC blandarinn er það sem við getum kallað móður allra Vitamix blandara enda er hann besti vinurinn í eldhúsinu. Mylur alla ávexti, grænmeti, klaka og nánast hvað sem



Stilhrein og falleg hönnun Vitamix blandarans fellur vel inn í umhverfi eldhússins.

er. Er með stíglausa hraðastillingu og „high speed“ rofa. TNC hefur verið á markaðinum til fjölda ára og hefur notið ótrúlegra vinsælda.

Vitamix Pro300 auðveldar alla matreiðslu í eldhúsinu. Er sá kraftmesti, er með stíglausa hraðastillingu og „pulse“ rofa.

Vitamix Pro750 á sér engan jafningja. Fimm prógrömm, hraðastillir og „pulse“ rofi sjá til þessa að blandan verður ávallt fullkomin og fersk. Er með jafn öflugan mótór og Pro300. Prógramm fyrir: Boozt, heitar súpur, ís, sósur og ídýfur og að auki prógramm fyrir sjálfshreinsun.

Vitamix blandararnir eru í stöðugri þróun og það er von á ýmsum nýjungum frá þeim sem verður spennandi að fylgjast með hverju þeir bæta við. „Vitamix hefur verið til sölu hjá okkur í Kælitækni síðan 1997 og erum við bæði að selja og þjónusta blandarana. Allir aukahlutir og varahlutir eru til ef eitthvað bilar sem gerist nú ekki oft en þess má geta að sjö ára ábyrgð er á þeim.“

Nánari upplýsingar má finna á www.kaelitaekni.is.

Verð frá 59.179



Fyrsta skrefið er að mæta

Margir Íslendingar munu mæta í ræktina í upphafi næsta árs, jafnvel í fyrsta skipti á ævinni. Þá skiptir miklu máli að setja sér ekki of metnaðarfull markmið heldur njóta ferðalagsins.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Í lok árs setja margir sér það markmið að mæta í ræktina á nýju ári, jafnvel í fyrsta skipti á ævinni eða í langan tíma, og taka vel á til að bæta upp fyrir syndir liðins tíma. Þá er sérstaklega mikilvægt að taka því rólega fyrstu vikurnar og bæta við æfingartímum og þyngdum hægt og rólega," segir Guðbjörn Gunnarsson, einkaþjálfari í World Class til fjórtán ára og Acc markþjálfari. „Fyrsta skrefið er að byrja að mæta yfirhöfuð og þá er gott að setja sér það markmið að mæta 2-3 sinnum í viku og byrja varlega. Það er mikið afrek fyrir marga að byrja í líkamsrækt og fólki er óhætt að klappa sér á bakið fyrir að koma sér af stað. Svo er málið að gefa sér tíma til að prófa

mismunandi æfingar og finna sér eitthvað við hæfi.“

Góð upplifun

Hann segir mikilvægt fyrir byrjendur að gera líkamsræktina að góðri upplifun. „Að fara í ræktina á að vera góð upplifun þar sem staðsetning og aðstaða á helst að vera með besta móti. Í því sambandi skiptir miklu máli að hafa nægan tíma og ekki vera á mikilli hraðferð.“

Einnig skiptir máli að byrja allar æfingar á því að hita vel upp og taka léttar þyngdir til að byrja með. „Svo má bæta við þyngd smám saman eftir því sem vikur og mánuðir líða, fara frekar varlega en snarlega í upphafi. Miklu máli skiptir að drekka vatn á meðan æfingin stendur yfir og svo mæli ég með banana fyrir æfingu.“

Í upphafi skiptir máli að sögn

„Fyrsta skrefið er að byrja að mæta yfirhöfuð og þá er gott að setja sér það markmið að mæta 2-3 sinnum í viku og byrja varlega,“ segir Guðbjörn Gunnarsson, einkaþjálfari og markþjálfari.
MYND/STEFAN



Sóltún
HEIMA

Heilsa • Velliðan • Daglegt líf

Veldu hreyfingu sem hentar þér og komdu þér af stað í heilsusamlegan lífsstíl.

Eldri • Sterkari • Hraðari



VATNSLEIKFIMI

Mán. og mið. kl: 11:30
35.000 kr.

KRAFTAJÖTNAR

Styrktarþjálfun fyrir karlmennt
Þri. og fim. kl: 10:00
49.000 kr.

STYRKJUM BEININ

Styrktarþjálfun fyrir konur
Þri. og fim. kl: 11:00
49.000 kr.

Tólf vikna tímabil, tvisvar í viku. Tímarnir hefjast 8. janúar. Gott aðgengi og næg bílastæði.

KEMSTU EKKI Í HÓPATÍMA?

Fáðu sérsníðna styrktarþjálfun með aðstoð leiðbeinanda heim tvisvar í viku með Sóltúni Heimahreyfingu. Aðeins 34.900 kr. á mánuði.

Hafðu samband og við aðstoðum við að finna rétta leið fyrir þitt heilsufar.

HÓPATÍMAR FARA FRAM Í 105 REYKJAVÍK Á EFTIRFARANDI STÖÐUM:

- ÍFR, Hátúni 14
- Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12

NÁNARI UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING:

Sími 563 1400
soltunheima@soltunheima.is
www.soltunheima.is

Það er mikið afrek fyrir marga að byrja í líkamsrækt og fólki er óhætt að klappa sér á bakið fyrir að koma sér af stað.

Guðbjörns að setja sér ekki of stór markmið. „Það er um að gera að festast ekki í markmiðinu sjálfu heldur njóta ferðalagsins. Best er í upphafi að lyfta léttar og oftar og vera helst ekki lengur en eina klukkustund í einu.“

Svefn mikilvægur

Einkaþjálfarar geta svo sannarlega hjálpað til með fyrstu skrefin segir Guðbjörn og bendir á að þótt þeir kosti sitt þá nýstist lærdómur fyrstu þriggja mánaða næstu árin fyrir viðkomandi. „Einkaþjálfarinn kennir iðkendum að gera æfingar rétt og læra rétta líkamstöðu. Svo er mjög hagkvæmt og gaman að koma 3-4 saman í tíma til einkaþjálfara. Ég mæli með fólki gefi sér það til að fá gott start.“

Gott mataræði og góður svefn skiptir líka miklu máli að sögn Guðbjörns. „Svefninn er hornsteinninn að góðri heilsu. Ein einfaldasta leiðin til að ná árangri er að sofa og vakna alltaf

á sama tíma. Maturinn er bensín sem þú setur á tankinn og kosturinn við að æfa er að þá kviknar á perunni og þú velur að nærast betur og velur um leið að borða það sem gerir þér gott. Sykur og níkótín eru stærstu orkuþjófarnir og er gott að byrja að minnka þá

hægt og rólega. Ég mæli síðan með ½ sítrónu í heitt vatn á morgnana, magnesíum fyrir svefninn og síðan ætti hafragrauturinn, egg, epli og banani að vera daglegt brauð. Tvær einfaldar reglur get ég gefið: Ekki borða yfir þig og farðu að sofa með léttan maga.“

Breyttur lífsstíll

Eftir að hafa starfað lengi sem einkaþjálfari hefur Guðbjörn kynnst mörgum einstaklingum sem hafa náð langt og staðið sig vel. „Ég man þegar 18 ára drengur kom í einkaþjálfun til mín en hann var 25 kílóum of þungur og í engu formi. Ég sýndi honum mælingar af pilti sem hafði verið í sömu stöðu og hann, en hafði komið á æfingar, mætt reglulega og mætt í mælingu sextán vikur í röð. Alltaf léttist hann og ég sagði honum að hann myndi bæta þetta met. Það gerði hann svo sannarlega og er nú kominn í sitt besta form og búinn að gera líkamsrækt að lífsstíl.“



Opna stöð í kartöflugeymslu

Train Station er ný og sérhæfð líkamsræktarstöð sem hefur starfsemi í janúar í gömlu kartöflugeymslunum í Elliðaárdal. Stöðin býður upp á fjölbreytta valkosti fyrir þá sem vilja æfa í hóp.

Train Station er flott, sérhæfð líkamsræktarstöð þar sem lögd er áhersla á faglega einstaklingsmiðaða hópþjálfun sem sniðin er að markmiðum hvers og eins. Við verðum einnig með einkaþjálfun sem og styrktarþjálfun fyrir 60 ára og eldri,“ segir Sif Garðarsdóttir en hún opnar ásamt Guðjóni Inga Sigurðarsyni nýja líkamsræktarstöð í gömlu kartöflugeymslunum í Elliðaárdal í janúar.

Vistvæn hönnun

„Umhverfið er dásamlegt. Elliðaárdalurinn er tilvalinn til íþróttaiðkunar utandyra og munum við svo sannarlega nota okkur það þegar veður leyfir. Húsnæðið sjálft er mjög flott og allt unnið í nánú samstarfi við arkitekt út frá vistvænni hugmyndafræði. Við erum til dæmis með umhverfsvænar gúmmimottur á gólfum og þá er veitingasalan hjá okkur ekki byggð á fæðubótarefnum heldur á náttúrulegum hráefnum. Þeytingarnir verða framreiddir í umhverfsvænu plasti og við stefnum á að verða alveg plastlaus í framtíðinni.“

Fagleg nálgun

Þau Sif og Guðjón eiga bæði að baki áralanga reynslu sem þjálfarar. Guðjón er bæði einka- og styrktarþjálfari og fyrrverandi leikmaður í handbolta. Sif er einkaþjálfari og heilsumarkþjálfari og hefur þjálfað frá árinu 1998. Þau segja fleiri valkosti hafa vantað fyrir fólk sem kjósi að æfa í hóp. Þjálfun verði að sniða að markmiðum, styrk- og veikleikum hvers og eins.

„Við leggjum mikla áherslu á hreyfiferla og að æfingarnar séu gerðar rétt. Allt of oft er fólk að æfa vitlaust og þá verður ávinningurinn ekki sem skyldi,“ útskýrir Sif. „Við erum öll einstök og því er engin ein ríkisleið til sem virkar fyrir alla. Síðustu ár hefur þjálfun sem fer fram í hópum verið mjög vinsæl, til dæmis CrossFit, en okkur fannst vanta fleiri valmöguleika fyrir fólk sem vill æfa í hóp. Í grunninn ætti þjálfun að beinast að því að gera líkamann betri og til lengri tíma í stað þess að einblína á kílóatöluna. Lífaldur okkar lengist svo það er eins gott að hugsa um þennan eina líkama sem við fáum.“ Þau Guðjón vinna því með sérhannað æfingakerfi.

Sérhæft æfingakerfi

„Í upphafi fá allir viðtal hjá þjálfara sem er eins konar heilsufarsgreining; farið yfir heilsufar, líkamsástand, markmið sem og næringu ásamt mælingum. Viðtöl hjá þjálfara eru síðan í boði mánaðarlega. Allir sem skrá sig hjá okkur fara síðan í gegnum tæknipjálfun. Tæknipjálfunin miðar að því að sérsníða þjálfunina að hverjum og einum, framkvæmt er styrktar- og liðleikapróf, kennd rétt líkamsbeiting, rétt lyftingatækni og hlutverk hverrar æfingar útskýrt.“

Eftir það getur fólk mætt hvenær sem er. Þjálfunin fer fram í litlum hópum, sem skráð er inn í, og gerir það þjálfurum okkar fært að stílfæra allar æfingar dagsins út frá veik- og styrkleikum hvers og eins. Æfingakerfið miðar að því að vinna að alhlíða styrk, þoli og liðleika og hjá okkur starfa eingöngu sérþjálfadír og menntaðir þjálfarar,“ útskýrir Sif.

Fjarþjálfun

„Við erum einnig með sérhæfða og faglega fjarþjálfun þar sem við vinnum markvisst með skjólstæðingum okkar í að lágmarki 10 vikur



Sif Garðarsdóttir og Guðjón Ingi Sigurðarson munu opna glæsilega líkamsræktarstöð í gömlu kartöflugeymslunum í Elliðaárdal í janúar. Þar verður lögd áhersla á einstaklingsmiðaða þjálfun. MYND/EYÞÓR



„Umhverfið er dásamlegt. Elliðaárdalurinn er tilvalinn til íþróttaiðkunar utandyra. Húsnæðið sjálft er mjög flott og allt unnið í nánú samstarfi við arkitekt út frá vistvænni hugmyndafræði,“ segir Sif.

» Allir fá viðtal hjá þjálfara og heilsufarsgreiningu áður en þjálfun hefst.

til þess að ná fram sem bestum árangri,“ segir Guðjón. „Það tekur tíma að breyta lífsstíl og rannsóknir hafa sýnt fram á að við þurfum 66 daga til að geta gert nýja hegðun vanabundna. Við vinnum að langtímalausnum og notum ekki sama æfingaplanið á alla heldur sérsníðum æfingaplán fyrir hvern og einn. Skjólstæðingar koma til okkar í viðtöl á staðinn eða tekið er viðtal í gegnum síma. Fólk þarf ekki að senda okkur myndir. Einnig fáum við skjólstæðinga okkar til að fylla út ítarlega skýrslu er varðar heilsufar og hreyfingu, ásamt styrktar- og liðleikaprófi. Þannig getum við einbeitt okkur að veikleikum hvers og eins og unnið þannig upp varanlegt „gott form“.

» Við erum öll einstök og því er engin ein ríkisleið til sem virkar fyrir alla.

Sif Garðarsdóttir



Næringarþjálfun

„Einnig bjóðum við upp á sérsníðna næringarþjálfun sem er í grunninn heilsumarkþjálfun sem byggir á 20 ára reynslu. Námið í heilsumarkþjálfun gerir okkur kleift að vinna með skjólstæðinga okkar nákvæmlega þar sem þeir eru staddir og hvort sem fólk er að stíga sín fyrstu skref í bættu mataræði eða sérhæfðu mataræði. Allt frá paleo til vegan,“ útskýrir Sif. „Við sendum

fólk ekki út að kaupa fæðubótarefni heldur byggjum okkar ráðleggingar á hreinu fæði og raunhæfum leiðum til þess að breyta mataræði til framtíðar. Markhópurinn okkar er venjulegt fólk.“

Nánari upplýsingar er að finna á www.trainer.is & www.trainstation.is. Á síðunni má einnig kaupa rafbækur og leiðarvísa.



Áhersla er lögd á að kenna réttar aðferðir við æfingar. „Allt of oft er fólk að æfa vitlaust og þá verður ávinningurinn ekki sem skyldi.“



GLEÐILEGAN VEGANÚÁR GRÆNT OG GÓMSÆTT



GERT MED
INNIHALDI
SEM ÞÚ ÞEKKIR
EINFALT & GOTT

Hälsans Kök hjálpar þér með fjölbreyttan veganúar.
Ljúffengir réttir sem tekur enga stund að elda
og eru með hollustunni í liði. Lifðu og njóttu.

100% bragðmikið og grænmetis





Dagurinn byrjar alltaf vel með
ristuðum OTA hafragrjónum

OTA **SOL
GRYN**

Að láta áramótaheitin rætast

Jákvæður hugsunarháttur er besta leiðin til betri heilsu og áramótin eru kjörtími til að ákveða að breyta lífi sínu til hins betra. Markmiðin þurfa þó að vera skýr, mælanleg og raunsæ.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Alflestir horfa upp til flugeldanna einmitt þegar gamlárskvöld og nýársnótt renna saman í áramót og strengja einhvers konar áramótaheit. Samkvæmt rannsóknum eru algengustu áramótaheitin eftirfarandi:

Þrjátíu og átta prósent strengja þess heit að stunda meiri líkamsrækt, þrjátíu og þrjú prósent vilja létta sig, þrjátíu og tvö prósent ætla að borða hollari fæðu, fimmtán prósent ætla að vera virkari í sambandi við heilsuþót, jafnmargir vilja tileinka sér nýja þekkingu eða áhugamál, tólf prósent hyggjast eyða meiri tíma í að stuðla að velliðan, önnur tólf prósent ætla að eyða meiri tíma með fjölskyldu og vinum og sami fjöldi ætlar að draga úr áfengisneyslu. Þá ætla níu prósent að hætta að reykja og eitt prósent ætlar að gera eitthvað óskilgreint annað.

En til að koma í veg fyrir að áramótaheitin, eins sjóðandi og þau eru fyrstu dagana í janúar, verði orðin áramótaköld í febrúar er gott að hugsa aðeins lengra, eða réttara sagt skemur. Lítill og víðráðanleg markmið eru miklu vænlegri til að skila árangri en stórar draumsýnir og skilgreind markmið eru mun auðveldari viðureignar og geta auk þess hjálpað heimilisbókhaldu.

Við þekkjum öll ráðleggingar eins og að taka stigann í staðinn fyrir lyftuna, drekka vatn á fastandi maga og fyrir hverja máltíð og bíða í mínútu áður en einhverju matarkyns er stungið hugsunarlaus í munninn. En aðgerðaáætlun gerir stóru áramótaheitin gerleg



Áramótaheitin geta verið jafn heit og brennan á gamlárskvöld en oft er erfiðara að halda hitanum við.



Mælt er með að skrifa áramótaheitin sín á blað og hafa þau helst fyrir augunum á hverjum degi.

og þig ánægðari með þig.

Hér eru nokkur lyklatríði til að halda áramótaheitunum heitum og markmiðum innan seilingar:

Skilgreind og nákvæm

Markmið verða að vera skýr því þannig er líklegra að við vitum hvernig við ætlum að ná þeim. „Ég ætla að borða eina gulrót í hádeginu á hverjum degi“ er betra en „ég ætla að borða meira grænmeti.“

Mælanleg

Þegar hægt er að mæla heitin verður líka meira spennandi að ná þeim. „Ég ætla að missa tvö kíló á mánuði, hálf kíló á viku“ er



Gott er að finna sér félagi í ræktina, þá er síður líklegt að við svikjumst undan því að mæta.



Vatnsglas á dag er áramótaheit sem auðvelt er að efna og hefur afskaplega góð áhrif á líkama og lund.

7 daga heilsunámskeið dagana 14.-21. janúar 2018

Komdu með!

14.-21. janúar 2018

Hressandi námskeið fyrir þá sem vilja koma sér af stað, setja sér markmið varðandi hreyfingu og mataræði og huga að andlegri líðan.



Á námskeiðinu lærum við að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu. Á námskeiðinu er lögð áhersla á hressilega hreyfingu, hollt mataræði, fræðslu, slökun og útivist í fallegu umhverfi. Farið verður í markmiðasetningu í heilsuefningu og mikilvægi þess að horfa lengra fram í tímann.

Geir Gunnar Markússon næringarfræðingur sér um námskeiðið ásamt fagfólki Heilsustofnunar.

Verð pr. einstakling með gistingu er 160.000 kr. í einbýli en 149.000 kr. í tvíbýli.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.



Heilsustofnun
Náttúrulækningafélags
Íslands

- berum ábyrgð á eigin heilsu

mun raunsærra heit en „ég ætla að missa þrjátíu kíló fyrir sumarfríð“. Svo er hægt að fylgjast með hvernig saxast á heitið.

Raunsæi

Hvar og hvenær ætlarðu að efna heitin þín? Það þýðir ekkert að segja „ég ætla í ræktina fimm sinnum í viku“ ef þú veist ekkert hvar þú ætlar að koma þessum fimm ræktartímum fyrir í þéttskipaðri stundaskránni. Byrjaðu á að finna eða búa til tvo tíma og þegar það er komið geturðu séð hvort þú hefur svigrúm til að auka við þá.

Skipulögð

„Ég ætla að hlaupa tíu kílómetra þó ég hafi aldrei hlaupið neitt áður!“ hefur enga merkingu því það getur gerst einhvern tíma næsta aldarfjórðung og engin ástæða til þess að byrja í dag að undirbúa sig. „Ég ætla að hlaupa tíu kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu í ágústlok!“ er miklu líklegra til að koma þér fram úr sófanum í febrúar.

Gefandi

„Ég ætla að komast í form“ er miklu minna spennandi markmið en „ég ætla að komast í form svo ég geti gengið Fimmvörðuháls með genginu um sumarsólstöðurnar“.

Við þekkjum öll ráðleggingar eins og að taka stigann í staðinn fyrir lyftuna, drekka vatn á fastandi maga og fyrir hverja máltíð.

Finndu eitthvað sem þig virkilega langar til að gera og notaðu það sem hvatningu til að halda áfram. Láttu þig dreyma og leyfðu draumnum að leiða þig gegnum leiðinlegri hluta þess að ná markmiðinu.

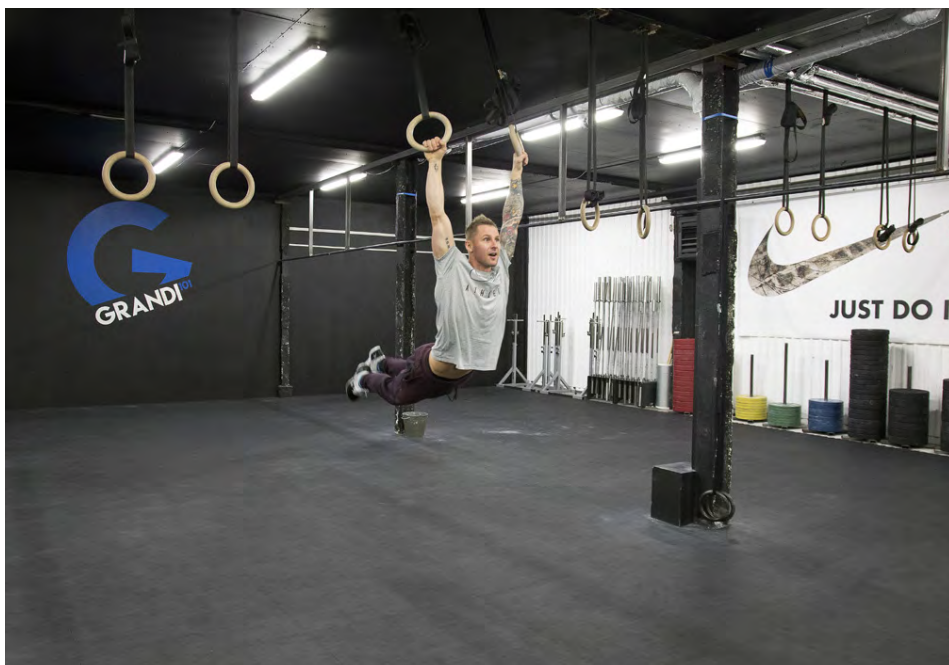
Skrásett

Það er lyklatríði að skrá niður markmiðin okkar. Með því að skrifa þau niður höfum við skuldbundið okkur meðvitað til þess að ná árangri. Settu svo markmiðin þín í sjónlínu, á ísskápinn, speglinn á badherberginu eða í íþróttatöskuna þína.

Jákvæður hugsunarháttur er besta leiðin til betri heilsu. Svo er bara að skipuleggja sig því þeir sem skipuleggja sig upplifa minni streitu og kvíða, hafa meira sjálfsþraust, eru einbeittari og mun líklegri til að ná árangri.



Ketillbjöllur, boltar og lóð. Stöðin er vel búin áhöldum.



„Við hvetjum fólk til að mæta til okkar og prófa. Það fær skemmtilegustu líkamsrækt í heimi.“



Tvíbursysturnar Elin og Jakobína og eiginmenn þeirra, Númi Snær og Grétar Ali Khan.

Eins og ein stór fjölskylda

Grandi101 er ný líkamsræktar- og CrossFit stöð sem er í gömlu Hleragerðinni á Fiskislóð 49-51 úti á Granda. Stöðin er fjölskyldufyrirtæki í eigu tvíbursasystra og eiginmanna þeirra. Á Granda101 er áhersla lögð á fagmennsku, persónulega þjónustu og skynsemi í þjálfun.

Við viljum aðstoða fólk við að verða besta útgáfan af sjálfu sér með aukinni hreyfingu, bættu mataræði og síðast en ekki síst nán og skemmtilegu samfélagi,“ segir Elin Jónsdóttir en Grandi101 er fjölskyldufyrirtæki í eigu tvennra hjóna, tvíbursasystranna Elínar og Jakobínu Jónsdætra og eiginmanna þeirra, Númi Snæs Katrínarsonar og Grétars Ali Khan.

Á Granda101 er boðið upp á tvenns konar þjálfunarmöguleika – CrossFit og GrandaFit og hafa meðlimir stöðvarinnar aðgang að báðum tímum.

„Meginmunurinn á þessum tímum eru í rauninni ólympísku lyftingarnar sem við gerum í CrossFit en ekki í GrandaFit. Í GrandaFit erum við mikið að vinna með eigin líkamsþyngd, ketillbjöllur o.s.frv. og meiri áhersla er lögð á lengri úthaldsæfingar. Það má því segja að í GrandaFit séu æfingarnar tæknilega einfaldari, þó ekki auðveldari, en í CrossFit og því henta þeir tímar oft á tíðum betur þeim sem eru að byrja hjá okkur og hafa ekki stundað samskonar þjálfun áður. Flestir byrja á að mæta í GrandaFit tímana en eftir nokkur skipti vilja margir mæta í CrossFit og hafa líka, enda skemmtilegt að auka á fjölbreytnina og taka tímana til skiptis.“

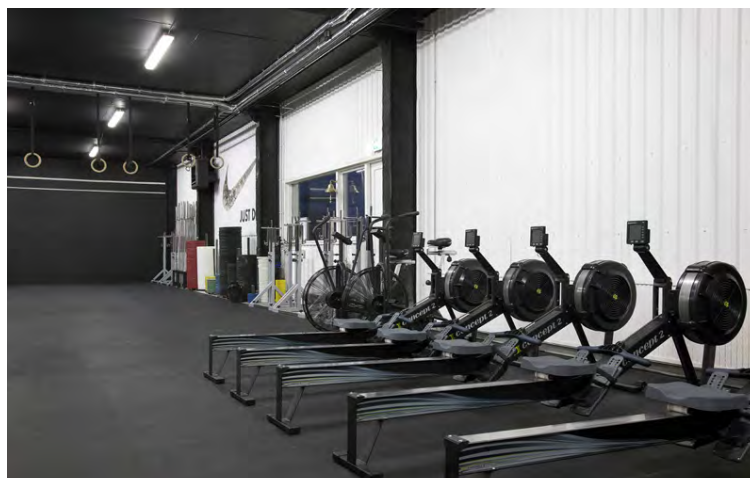


Aðstaðan er öll til fyrirmyndar í Granda101. Húsnæðið var áður járnsmiðaverkstæði sem tekið var rækilega í gegn.

Fjölskyldufyrirtæki með sál

Elin segir þau hjónin lengi hafa rætt á léttu nútunum um að opna CrossFit stöð úti á Granda. „Við systurnar erum aldar upp á Seltjarnarnesi þar sem við búum öll í dag og okkur fannst vanta CrossFit stöð í vesturborgina.“ Númi rak CrossFit Nordic í Stokkhólmi þar sem þau Elin bjuggu en Jakobína hefur þjálfað CrossFit í fleiri ár hér heima en þau hafa öll verið viðriðin íþróttina í mörg ár. Tækiferið datt svo óvænt í hendurnar á þeim sumarið 2016.

„Í ágúst í fyrra vorum við Elin á Íslandi í sumarfrí og fórum á rúntinn



niður á Granda. Við enduðum fyrir framan þetta hús, gömlu Hleragerðina, og sáum að þar var engin starfsemi. Við grófum upp eiganda hússins, hringdum í hann og okkur bauðst að leigja húsið. Í framhaldinu ákváðum við fjögur svo að slá til og leggja allt undir,“ segir Númi. „Grandi101 er því fjölskyldufyrirtæki og við leggjum hjarta okkar og sál í þetta.“

Við tók gífurleg vinna þar til stöðin var opnuð í lok febrúar á þessu ári. Húsnæðið hófst áður járnsmiðaverkstæði en Númi segir þau strax hafa hafa séð mikla möguleika í húsinu.

„Hér voru smiðaðir tog- hlerar á skip. Við hreinsuðum allt út, háþrýstíþrífum húsið og máluðum hvern flöt, allt með mikilli hjálp fjölskyldu og vina. Húsnæðið er enn í vinnslu en hér er allt sem þarf, tveir stórir salir, góðar sturtur og rúmgóðir búningsklefar, setustofa og meðhöndlunarherbergi,“ segir Númi.

Námskeið í janúar

KrakkFit-, UnglingaFit-, MömmuFit- og grunnnámskeið eru í boði á Granda101.

„Við fyllum hvert námskeiðið

á fætur öðru og gætum ekki verið ánægðari með viðtökurnar, þær eru framar björtustu vonum,“ segir Jakobína. „Við mælum með því að fólk taki grunnnámskeið, sem er ein helgi frá kl. 13-16, áður en það mætir í almenna tíma þó það sé ekki krafa hjá okkur eins og staðan er í dag. Fyrir þá sem vilja byrja strax þá bjóðum við upp á tæknitíma í stundaskrá en við erum einnig með frábæra þjálfara sem fara vel yfir tækni í hverjum tíma og sér um að fólk geri engar æfingar sem það ræður ekki við.“ Skráning á námskeiðin sem hefjast í janúar er hafin.

Heimilislegt andrúmsloft

„Þetta er dálítið annað en að æfa í venjulegri líkamsræktarstöð. Við erum eins og ein stór fjölskylda og hér er mjög heimilisleg stemning. Hér æfir fólk alltaf undir leiðsögn og er með sama hópnum á æfingum. Þetta er samfélag og fólk hlakkar til að mæta á æfingar,“ segir Númi.

„Við hvetjum fólk til að mæta til okkar og prófa. Það fær skemmtilegustu líkamsrækt í heimi.“

Hægt er að fylgjast nánar með Granda101 á heimasíðu stöðvarinnar, www.grandi101.is, Facebook síðu (Grandi101) sem og á Instagram (Grandi101).



Katrín Björk Eyvindsdóttir og Unnur Pálmarsdóttir hlakka til að taka vel á móti þér hjá Reebok Fitness. MYND/LAUFEY

Heilsan í 1. sæti á nýja árinu

„Við hjá Reebok Fitness hefjum nýtt heilsuár af orku, gleði og krafti. Fjölbreytt og spennandi hóptímadagskrá hefst 8. janúar og ættu allir að finna námskeið og hóptíma við sitt hæfi,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, markaðs- og fræðslustjóri Reebok Fitness.

Við bjóðum upp á nýjung í hóptímum, sem er infrarauður hiti og hefur notið mikilla vinsælda erlendis. Einnig erum við með tíma í Hot Barre, Trampoline Fitness, Hot Body, Zumba, Les Mills hóptímakerfin, Hot Yoga, Coach by Colour (CBC) Spinning, Trigger Point Pilates og margt fleira,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, markaðs- og fræðslustjóri hjá Reebok Fitness.

„Okkar sérstaða er að bjóða upp á líkamsrækt fyrir alla aldurshópa með ólík markmið í huga. Við erum með fjölbreytt og vönduð námskeið við allra hæfi. Má þar nefna Fusion Pilates sem er nýtt námskeið hjá okkur, 360 Total Total Body, Beta Form, Beta Lif, Bikini Body Blast, Fitness Áskorun, Fitness Box, Strong Body Burn, Strong New Skinny og The Glute Workshop,“ segir Katrín Björk Eyvindsdóttir, verkefnastjóri Reebok Fitness.

Reebok Fitness hefur opnað í Faxafeni 14

Í nóvember opnaði Reebok Fitness sína sjöundu líkamsræktarstöð í Faxafeni 14 sem er 1.600 m² að stærð. „Við kynnum til leiks mýkri stöð í Faxafeni. Líkamsræktarstöðin er með þremur glæsilegum hóptímasölum og nýjung

„Við hjá Reebok Fitness bjóðum upp á nýjung í hóptímum, sem er infrarauður hiti og hefur notið mikilla vinsælda erlendis. Infrarauðu geislarnir hafa hreinsandi áhrif þar sem þeir ýta undir efnaskipti og auka framleiðslu á svita. Um leið eykst vellíðan í líkamanum eftir tímann.“

á markaðnum, sem er infrarauði hitinn. Það sem felst í infrarauðum hita er að með því að hita líkamann upp innan frá eykst teygjanleiki bandvefjarins svokallaða sem leiðir til aukins hreyfanleika. Loftið er talið heilnæmara fyrir þá sem viðkvæmir eru og er talið að þessi hitun hafi styrkjandi áhrif á ónæmiskerfi. Infrarauðu geislarnir hafa hreinsandi áhrif þar sem þeir ýta undir efnaskipti og auka framleiðslu á svita. Það að stunda hlýtt jóga eykur vellíðan í líkamanum á eftir,“ upplýsir Unnur.

Notalegt andrúmsloft

Á komandi ári verður boðið upp á barnagæslu í Faxafeni en þar er andrúmsloftið notalegt, rólegt og fjölskylduvænt. „Við leggjum mikið upp úr hreinlæti á öllum okkar líkamsræktarstöðvum sem eru með nýjustu lyftingataekin og einvala lið þjálfara, kennara og starfsfólks. Viðskiptavinir okkur hafa einnig aðgang að þremur sundlaugum í Kópavogi og Hafnarfirði, sem eru Kópavogslaug, Ásvallalaug og Salalaug. Við erum spennat að fara inn í nýtt heilsuár, það munu allir geta fundið sér eitthvað hjá okkur hvort sem það er í formi námskeiða eða hóptíma,“ segir Katrín Björk.

Fjölbreyttir hóptímar

Hóptímatáfln hjá Reebok Fitness fyrir árið 2018 er glæsileg og þar ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Viðskiptavinir okkar leita eftir góðu andrúmslofti, fjölbreyttum hóptímum og námskeiðum. Við bjóðum upp á úrval hóptíma sem henta allt frá byrjendum til þaulreyndra íþróttamanna. Hot Yoga og Hot Body tímarnir eru gríðarlega vinsælir, enda mjúkir tímar í heitum sal sem er gott fyrir stöðkerfið. Einnig erum við með styrktar og þol hóptíma sem hafa verið vinsælir, Tabata, Body

Pump, hjólatíma og fleira. Námskeiðin hefst 8. og 9. janúar, allt frá námskeiðum fyrir byrjendur og til þeirra sem kjósa að takast á við meira krefjandi námskeið,“ segir Katrín Björk.

Reebok Fitness í mikilli sókn

Unnur hefur nýhafid störf sem markaðs- og fræðslustjóri hjá Reebok Fitness, en fyrirtækið er í örum vexti. Ráðning hennar er liður í að auka gæði í markaðs-, fræðslu- og mannauðsmálum fyrirtækisins. Unnur hefur unnið á flestum sviðum mannauðs-, markaðs- og fræðslumála og lauk MBA-gráðu 2012 frá Háskóla Íslands. Hún er nú M.Sc.-nemi í mannaúðsstjórnun og mun útskrifast 2018. Unnur hefur starfað í heilsuræktaridnaðinum og við kennslu, þjálfun, hóptíma, skráningu á námskeið á heimasiðunni www.reebokfitness.is og facebook síðu <https://www.facebook.com/reebokfitness.is/>

Nánari upplýsingar um þjónustu Reebok Fitness, einkaþjálfun, hóptíma, skráningu á námskeið á heimasiðunni www.reebokfitness.is og facebook síðu <https://www.facebook.com/reebokfitness.is/>

NÝTT ÁR NÝ MÄRKMÍÐ

ENGIN BINDING

NÁMSKEIÐ

INFRARED
FUSION PILATES

INFRARED
POWER TONING

HÓPTÍMAR

INFRARED
BODY

INFRARED
HOT PILATES

INFRARED
BARRE

INFRARED
CORE

INFRARED
TONING

Nánar á
reebokfitness.is

SJÓÐHEITUR JANÚAR

Í nýrri stöð í Faxafeni 14 finnurðu allt sem þarf til að koma þér aftur af stað. Ný námskeið að hefjast og öflugir hóptímar í boði. Stundaskrá gildir frá 8. janúar.

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS



Þegar sólar nýtur ekki við er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði.

Sólarvítamín í hverjum sopa

D-vítamínbætt mjólk – í einu glasi er einn þriðji af ráðlögðum dagskammti. Á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur ekki við í miklum mæli stóran hluta árs er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði.

Mjólk er að öllum líkindum ein næringarríkasta matvara sem völ er á en hún er góð uppspretta kolvetna, próteina, vítamína og steinefna. Mjólkinn er jafnframt besti kalkgjafi sem völ er á,“ segir Björn S. Gunnarsson, næringarfræðingur og vöruþróunarstjóri MS. Undanfarin misseri hefur nokkuð borið á umræðu þess efnis að stóran hluta ársins fái Íslendingar ekki nægilegt D-vítamín og á það við um fleiri þjóðir á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur ekki við í miklum

mæli en það má rekja til þess að vítamínið myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólarinnar. D-vítamín er mikilvægt beinheilsu þar sem það örvar frásog kalks úr meltingarvegi, stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði og styður við beinvöxt hjá börnum og hjálpar til við að viðhalda styrk beina hjá fullorðum. Þegar sólar nýtur ekki við og eins þegar sólarvörn er notuð er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði. Það getur hins vegar verið úr vöndu að ráða þar sem afar fá matvæli inni-

halda vítamínið frá náttúrunnar hendi, en það eru helst lýsi, og feitur fiskur.

„Nokkur ár eru liðin síðan MS setti D-vítamínbættu léttnjólk á markað og tóku neytendur henni einkar vel,“ segir Björn og bætir við að í framhaldinu hafi D-vítamínbætt nýmjólk bæst í hópinn. „Þessi skref voru tekin eftir ráðleggingar frá Embætti landlæknis og rannsóknarstofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala til að bregðast við kalli neytenda um meira val í víta-

mínbættum vörum og jafnframt til að auka D-vítamíninntöku sem er nokkuð lág í mörgum hópum.“ Skortur á D-vítamíni er sérstaklega algengur yfir vetrarmánuðina en eins breytilegt og veðurfarir á Íslandi er er sumartíminn oft ekkert mikið betri. Um er að ræða alvarlegt vandamál bæði meðal barna og fullorðinna þar sem skortur á vítamíninu getur valdið beinkröm eða vansköpun beina vegna kalkskorts í börnum og hjá fullorðnum getur hann valdið beinþynningu, beinmeyru,

vöðvarýrnun og tannskemmdum.

„Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna sem og fullorðinna og er D-vítamínbætt mjólk því góður kostur. Mikilvægt er að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífsnauðsynlega vítamín og því getur glas af D-vítamínbættu mjólk með morgunmatnum hjálpað okkur að takast á við daginn með bros á vör og mætti í raun segja að sólarvítamínið finnst í hverjum einasta sopa,“ segir Björn.

Hræðist ekki áskoranir

Guðfinnur Vilhelm Karlsson hefur verið blindur frá fæðingu en hann lætur það ekki aftra sér frá því að hreyfa sig reglulega. Hann æfir sund og fer í ræktina að minnsta kosti fjórum sinnum í viku.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



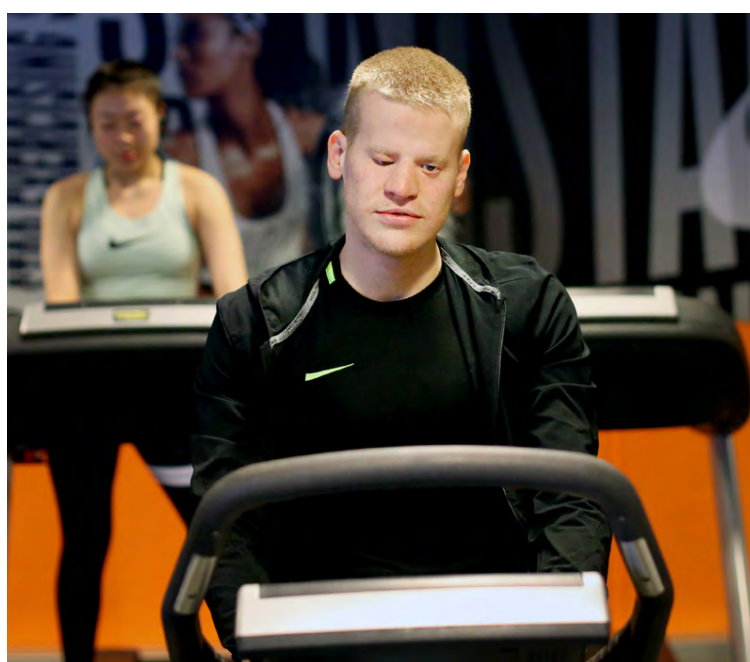
Ég fer í ræktina til að halda mér í góðu formi og ekki síður til að byggja upp styrk fyrir sundið, segir Guðfinnur Vilhelm Karlsson, sem hefur æft sund um árabil með Íþróttafélaginu Firði og á Íslandsmet í skrið- og baksundi. „Ég fer á sundæfingu sex sinnum í viku en fyrir fjórum árum ákvað ég að taka líkamsræktina líka föstum tókum. Ég fer því til einkaþjálfara í Hress í Hafnarfirði þrisvar í viku og geri margs konar æfingar. Sem dæmi fer ég á hlaupabrettið, lyfti lóðum og tek á því í róðrarvélinni og síðan geri ég hit-æfingar en þá hreyfi ég mig á fullu í eina mínútu og hvíli í tvær til þrjár mínútur. Ég gef mig allan í þessar æfingar en þær eiga að auka brennsluna. Einn dag í viku mæti ég í Hress og hjóla í klukkutíma til að auka þolið. Ég þarf ekki aðra aðstoð en þá að starfsfólkið í afgreiðslunni fylgir

mér að hjólinu og sækir mig svo eftir klukkutíma,“ segir Guðfinnur glaður í bragði.

Hann hefur aldrei verið hræddur við að takast á við áskoranir en auk þess að vera afreksmaður í sundi spilar hann á fiðlu og píanó. „Ég er í fullu tónlistarnámi við Tónlistarskólann í Hafnarfirði og stefni á að ljúka prófi þaðan næsta vor eða haust.“

Missti 30 kíló

Inntur eftir því hvort það hjálpi Guðfinni í daglegu lífi að vera í góðu formi segir hann að svo sé. „Mér líður líka betur. Ég get ekki stundað hvaða útivist sem er svo að ræktin heldur mér við. Mér finnst líka gaman að takast á við erfiðar æfingar og þær eru oftast hressandi fyrir líkama og sál. Það skemmtilegasta við ræktina er þegar ég finn að ég hef bætt mig á einhvern hátt, get lyft meiri þyngd eða hlaupið á betri tíma en áður. Frá því að ég hóf að stunda líkamsrækt hef ég misst 30 kíló frá því ég



„Frá því að ég hóf að stunda líkamsrækt hef ég misst 30 kg frá því ég var sem þyngstur og ég er orðinn miklu sterkari,“ segir Guðfinnur. MYND/LAUFEY

var sem þyngstur og ég finn að ég er orðinn miklu sterkari en ég var,“ upplýsir hann.

Borðar vel eftir æfingar

Hvað mataræði varðar segist Guðfinnur fá sér hafragraut á morgnana og borða vel í hádeginu og kvöldin. „Ég er með matarofnæmi og þarf því að gæta vel að því hvað ég borða. Ég er með ofnæmi fyrir fiski, eggjum og mjólkurvörum svo það er margt sem ég má ekki innþyrða. Hins vegar er kjúklingur og kjöt oft á matseðlinum.“

Guðfinnur brosir þegar hann er spurður hvort hann hafi alltaf haft þörf fyrir að hreyfa sig. „Nei, ég var þybbinn sem krakki og hefur alltaf þótt matur góður og þykir enn. Það var ekki fyrr en ég fór að hreyfa mig reglulega að ég fór að hafa gaman af því og núna er hreyfing hluti af mínum lífsstíl. Það hefur komið mér mest á óvart hvað mér finnst skemmtilegt að hreyfa mig og hvað ég hef enst lengi í þessu.“

ÞÉ

LAUGARDAGUR 30. DESEMBER 2017

Helgin

Ætlaði aldrei að verða kokkur



James Frederick Frigge fékk áhuga á matseld seint en er nú orðinn yfirkokkur á veitingastaðnum Burro Tapas + Steaks. Hann segir starfið mjög skemmtilegt og gefandi og láti tímann líða ótrúlega hratt. ➔2

James er kominn langt þrátt fyrir stuttan starfsaldur. MYND/ANTON BRINK



BORÐAÐIR ÞÚ Á ÞIG GAT?

Settu þér markmið og skartaðu þínu fegursta á ströndinni í sumar. Ný námskeið hefst í janúar – engin binding!

Sjö stöðvar · Þrjár sunnlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS



James Frederick Frigge slysaðist hálfpartinn inn í veitingabransann en gæti ekki verið ánægðari. MYND/ANTON BRINK



VEISTU HVER ÉG VAR?



Hressir viðmælendur á línunni og 80s tónlist er númer 1, 2 og 3 hjá Sigga Hlö.

ALLA LAUGARDAGA
MILLI 16:00 OG 18:30.

BYLGJAN
989

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@365.is



James Frederick Frigge ætlaði aldrei að verða kokkur en fékk áhuga á að elda þegar hann vann sem aðstoðarmaður í eldhúsi. Hann segist hálfpartinn hafa slystast inn í veitingabransann en það sé ein besta ákvörðun sem hann hafi tekið. Þrátt fyrir að það séu minna en tvö ár síðan hann útskrifaðist úr náminu er hann þegar orðinn yfirkokkur á veitingastaðnum Burro Tapas + Steaks.

„Ég hef ekki alltaf haft áhuga á að elda,“ segir James. „Ég fór í líffræði í Háskóla Íslands en sá ekki fyrir mér að mig myndi langa að vinna við það í framtíðinni, þó það væri áhugavert að læra hana. Ég slysaðist eiginlega bara hálfpartinn inn í þennan bransa. Ég byrjaði að vinna sem aðstoðarmaður í eldhúsi og þar fékk ég áhuga og ákvað að leggja þetta fyrir mig. Það var mjög auðveld ákvörðun þegar áhuginn kviknaði. Þetta er mjög gefandi starf að mörgu leyti, maður fær útrás fyrir skipulagspervertisma, sköpunargáfu og svo fær maður afraksturinn af verkinu strax.“

Frábær reynsla í Danmörku

„Námið tók á, það er ekki það auðveldasta í heimi að vera nemi, maður þarf að vinna sig upp frá grunni í rauninni,“ segir James. „En um leið og maður var kominn eitt eða tvö ár inn í námið var maður virkilega farinn að sjá allt smella saman einhvern veginn. Maður heldur samt alltaf áfram að læra í þessum bransa, þótt maður sé útskrifaður.“

„Þetta er mjög gefandi starf að mörgu leyti, maður fær útrás fyrir skipulagspervertisma, sköpunargáfu og svo fær maður afraksturinn af verkinu strax.“

Ég var í starfsnáminu í fjögur ár en svo um leið og ég útskrifaðist fór ég til Danmerkur,“ segir James. „Ég fékk styrk hjá Iðunni til að fara og vinna á þriðja besta stað Danmerkur, sem heitir Mielcke & Hurtigkarl. Iðan hjálpaði mér að fá styrk hjá Erasmus, en þeir halda utan um þessa styrki.“

Ég vissi að ég vildi fara á þennan stað því yfirkokkurinn kom á veitingastaðinn minn á Food & Fun hátíðinni og ég var rosalega hrifinn af því hvað hann gerði,“ segir James. „Mig langaði að fara og skoða hvernig væri að vinna hjá þeim, því maturinn hjá þeim var klikkaður og metnaðurinn var alveg í botni. Ég var hjá þeim í tvo mánuði launalaust, en út af því að ég fékk þennan styrk var það ekkert mál. Þetta var frábær reynsla. Svo kom ég aftur heim og vann á tveimur stöðum áður en ég færði mig yfir á Burro í apríl.“

Síðan, þegar gamli yfirkokkurinn hér fór, tók ég og hinn vaktstjórinn við af honum,“ segir James. „Okkur var boðið þetta og við ákváðum bara á kýla á það. Þannig að þetta datt svolítið upp í hendurnar á mér. Það er mjög gaman og frábært að fá að taka þátt í að móta matseðilinn.“

Sous vide stundum ofnotað

James segir að sous vide eldunar aðferðin sem hefur slegið í gegn sé góð að mörgu leyti en henti ekki í allt. „Það hentar sumu kjöti vel og þetta hefur þann kost að það er auðvelt að hafa kjötið alltaf eins. En ég hef séð fólk taka þetta alltof langt og nota þessa aðferð þar sem hún á ekki við, eins og til dæmis á hamburgara, sem er bara tóm tjara. Það þarf líka að hafa alls kyns hreinlætisatriði og smáatriði á hreinu, sem almenningur þekkir kannski ekki alltaf nógu vel, til að leika sér með svona lagað.“

Gerði núðlur úr smokkfiski

James hefur unnið á stöðum sem eru óhræddir við að prófa nýja hluti. „Á Mielcke vorum við með smárétt sem var nokkurn veginn eins og núðlusúpa, nema í staðinn fyrir núðlur tókum við hráan

„Ég slysaðist eiginlega bara hálfpartinn inn í þennan bransa. Ég byrjaði að vinna sem aðstoðarmaður í eldhúsi og þar fékk ég áhuga og ákvað að leggja þetta fyrir mig. Það var mjög auðveld ákvörðun þegar áhuginn kviknaði.“

smokkfisk og unnum hann þannig að áferðin varð eins og núðlur, þannig að við gerðum smokkfisknúðlur sem voru bornar fram með frosnum ramen-grunni. Þetta var mjög skríttinn réttur en heppnaðist rosalega vel og var skemmtilegur,“ segir James.

Uppáhaldsréttirnir hans eru þó jarðbundnari. „Heima er ég mjög mikið fyrir að elda rauðar pasta-sósur, það er uppáhalds þægindamaturinn minn,“ segir James. „En í vinnunni þá er eiginlega ekkert sem jafnast á við að taka kjötbíta frá grunni, pönnusteikja hann í freyðandi smjöri með fullt af jurtum og klára hann svo í röglegheitum inni í ofni. Það krefst eiginlega mestrar tækni og er skemmtilegast.“

James segist hafa eitt ráð í eldhúsinu sem allir geta tileinkað sér. „Það er eitt grundvallaratriði sem ég myndi mæla með að fólk passi. Það er að vera skipulagður,“ segir hann. „Vertu búinn að taka allt til áður en þú byrjar og reyndu að vita í hvaða röð þú ætlar að gera hlutina svo þú getir nýtt tímann sem best.“

James mælir mikið með kokkastarfinu. „Ég veit að þetta er ekki starf fyrir alla, en ef það er einhver áhugi á að prófa þetta mæli ég með að gera það,“ segir hann. „Fjögur ár eru mjög fljót að líða um leið og þú ert kominn inn í þetta. Mér líður eiginlega eins og ég hafi byrjað í þessu fagi í gær. Þetta er mjög skemmtilegt og gefandi og eiginlega bara besta ákvörðun sem ég hef tekið.“



Vantar starfsmann í fast starf til viðhalds eldsneytisafgreiðslutækja á Keflavíkurflugvelli.

Fjölbreytt starf við eftirlit og viðgerðir á bílum og búnaði. Meirapróf kostur en ekki skilyrði. Hreint sakavottorð og íslenskukunnátta er skilyrði. Viðkomandi þarf að hafa reynslu af viðgerðum og verkstæðisvinnu.

Upplýsingar og umsóknir sendast á melkorka@eak.is
Umsóknarfrestur er til og með 15. Janúar 2018



EAK ehf.

Aviation Fuel Service– Keflavík Airport Iceland

Kópavogsbær óskar eftir aðstoðarbyggingarfulltrúa

Aðstoðarbyggingarfulltrúi annast yfirferð allra sérteikninga, hönnunargagna og tryggir að þau séu í samræmi við byggingarreglugerð. Einnig annast hann öryggis- og lokaúttektir.

Helstu verkefni

- Annast yfirferð sérteikninga, hönnunargagna í samræmi við byggingarreglugerð, staðla og áritun þeirra.
- Annast öryggis- og lokaúttektir.
- Annast samskipti við eldvarnar- og heilbrigðiseftirlit.
- Sér um skráningu þeirra gagna sem þarfnast undirritunar byggingarstjóra, iðnmeistara og aðstoðar þá við ferlið.
- Veitir aðstoð við áfanga- og stöðuúttektir.
- Sér um skönnun teikninga, gagna og skráningu.
- Er staðgengill byggingarfulltrúa þegar hann er fjarverandi.
- Annast almenna upplýsingagjöf varðandi byggingarmál.

Menntunar- og hæfniskröfur

- BS-gráða í verk- eða tæknifræði á byggingarsviði.
- Löggildur mannvirkjahönnuður.
- Viðtæk og góð reynsla af byggingarmálum.
- Reynsla í opinberri stjórnsýslu æskileg.
- Góð þekking og færni í Word og Excel.
- Þekking á AutoCAD æskileg.
- Kunnátta í skjalavistunarkerfi ONE æskileg.
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagsfærni.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Frekari upplýsingar

Laun samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi háskólafélags.

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2018.

Upplýsingar veitir Valdimar Gunnarsson byggingarfulltrúi í síma 441-0000 eða í tölvupósti valdimarg@kopavogur.is

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um starfið

Einungis er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)

Hugbúnaðargerð – mikil tækifæri

Erum með áhugaverð störf í boði fyrir háskólamenntaða hugbúnaðarsérfræðinga sem hafa náð góðum árangri í forritun. Mikil tækifæri í boði.

Sjá nánar á www.intellecta.is

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

www.intellecta.is



Starfsfólk Intellecta óskar þér og þínum gleðilegra jóla, árs og friðar

Með kærri þökk fyrir samstarfið á árinu sem er að líða

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

www.intellecta.is

Príund

Matreiðslumaður óskast

Óskum eftir matreiðslumanni í fullt starf. Viðkomandi þarf að hafa reynslu, frumkvæði, drifkraft og eiga gott með að vinna með fólki. Góð laun eru í boði fyrir réttan aðila. Príund hf er traust, gamalgróid og framsækið fyrirtæki með metnaðarfulla framtíðarsýn.

Umsókn ásamt ferilskrá sendist til Sveinbjörns Friðjónssonar framkvæmdastjóra eldhúsa Príundar fyrir 15. janúar. Netfang: sf21@simnet.is allar upplýsingar í síma 695-9950

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Vélskömmun lyfja

Lyfjaver óskar eftir að ráða starfsmann í vélskömmun og gæðaeftirlit. Viðkomandi þarf að vera heilsuhausur, snyrtilegur, reglusamur, nákvæmur og samvirkusamur og hafa hreint sakavottorð.

Kostir ef viðkomandi hefur:

- Reynslu af vinnu við lyfjaframleiðslu
- Reynslu/áhuga á vinnu skv. gæðaeftirlit
- Góða almenna tækni- og tölvukunnáttu

Æskilegt er að viðkomandi hafi náð a.m.k. 20 ára aldri og geti unnið yfirvinnu á álagstímum.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á alli@lyfjaver.is fyrir 10. janúar. Nánari upplýsingar í síma 895-3466.

LYFJEVER

LÆKKAÐU LYFJAKOSTNAÐINN

Opið: Virka daga 8.30-18.00 - Laugardaga 10-14
Suðurlandsbraut 22 + Sími 533 6100

Hefur þú kíkt á Job.is?

job.is vísir

Sölumaður Mercedes-Benz vörubíla

Bílaumboðið Askja óskar eftir að ráða jákvæðan og drífandi aðila í starf sölumanns Mercedes-Benz vörubíla.



Ábyrgð og verkefni

- Sala á nýjum Mercedes-Benz vörubílum og ráðgjöf til viðskiptavina
- Samskipti við framleiðendur
- Tilboðsgerð og frágangur á skjölum
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Mikill áhugi á vörubílum
- Reynsla eða menntun sem nýtist í starfi
- Góð ensku- og tölvukunnáttu
- Áhugi á tækninýjungum
- Sjálfstæð vinnubrögð, metnaður og fagmennska
- Rík þjónustulund, skipulag og samningatækni
- Aukin ökuréttindi eru æskileg

Vinnutími er alla virka daga frá kl. 8:00 - 17:00 auk tilfallandi yfirvinnu. Konur, jafnt sem karlar, eru hvattar til að sækja um starfið.

Eingöngu er tekið við umsóknum á heimasíðu Öskju, www.askja.is/atvinna.

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2018.

Nánari upplýsingar veitir Erla Sýlvía Guðjónsdóttir, mannauðsstjóri Öskju, á netfanginu esg@askja.is

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz og Kia á Íslandi.



Reykjavík Excursions

VAGNSTJÓRI

Kynnisferðir óska eftir ábyrgum einstaklingum með ríka þjónustulund í starf vagnstjóra.

Um er að ræða 100% störf í vaktavinnu og hlutastörf.

STARFSSVIÐ

- Akstur vagna samkvæmt vinnuáætlun.
- Þjónusta við farþega.
- Umsjón og umhirda vagna.
- Vinna eftir umhverfis-, öryggis- og gæðastöðlum fyrirtæksins.

MENNTUNAR- & HÆFNISKRÖFUR

- Aukin ökuréttindi D.
- Hreint sakavottorð.
- Íslensku- og/eða enskukunnáttu.
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.

Nánari upplýsingar veitir Karl Emilsson, karle@re.is.

Eingöngu er tekið á móti umsóknum rafrænt á jobs.re.is ásamt ferilskrá, kynningarbréfi og mynd. Nánari upplýsingar um störf og hæfniskröfur er að finna á umsóknarsíðu. Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um.

Reykjavík Excursions-Kynnisferðir er öflugt ferðaþjónustufyrirtæki með um 500 starfsmenn. Við erum leiðandi í skipulagningu og rekstri dagsferða með erlenda og innlenda ferðamenn um Ísland. Hjú okkur starfar metnaðarfullt starfsfólk sem leggur sig fram við að veita framúrskarandi þjónustu.

CITY BUS DRIVER

Kynnisferðir are looking for responsible and service minded individuals to work as city bus drivers.

We offer full and part time jobs.

JOB DESCRIPTION

- Drive vehicles and assist passengers.
- Daily supervision and cleanliness of vehicles.
- Work according to environmental, safety and quality standards.

QUALIFICATIONS

- Valid driver's licence D.
- Clean criminal record.
- Speak Icelandic and/or English.
- Be service minded and have good human relation skills.

For further information please contact Karl Emilsson, karle@re.is

Applications should be sent online via jobs.re.is along with a CV, introduction letter and a photo. Further information about the job and qualifications is to be found on the application site. Women as well as men are urged to apply.

Reykjavík Excursions - Kynnisferðir is one of the leading companies in tourism in Iceland. The company has approximately 500 employees in various divisions, who are enthusiastic and well trained in their field, so best to provide clients with outstanding customer service.

S4S LEITAR AÐ

SKEMMTILEGU OG METNAÐARFULLU FÓLKI

ERUM VIÐ AÐ LEITA AÐ ÞÉR? VIÐ LEITUM AÐ FÓLKI Á ÖLLUM ALDRI TIL AÐ VERA PARTUR AF FJÖRUGRI OG ÖFLUGRI LIÐSHEILD HJÁ FLOTTU FYRIRTÆKI.

VIÐ ÓSKUM EFTIR STARFSMÖNNUM Í:

Kaupfélagið í Smáralind

Fullt starf (11-19) og hlutastarf (13-19).

Steinar Waage í Kringlu

Helgarstarf, önnur hver helgi og annar hvor föstudagur og sunnudagur.

Helstu verkefni

Sala og þjónusta við viðskiptavinum

Hæfniskröfur

- Reynsla af verslunar- og þjónustustarfi er æskileg en ekki nauðsynleg
- Góð almenn tölvukunnáttu
- Framúrskarandi þjónustulund
- Færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknir berist fyrir 10. janúar 2018 á

Kaupfélagið - kfs@s4s.is

Steinar Waage - swk@s4s.is

Kaupfélagið

Kringlan - Smáralind

STEINAR WAAGE

SKÓVERSLUN



S4S hefur verið í topp 5 yfir fyrirmýndarfyrirtæki hjá VR síðustu 3 ár í flokki stórra fyrirtækja.

s4s



EMS 582904

Kynnisferðir - Reykjavík Excursions
Umferðarmiðstöðin BSÍ • 101 Reykjavík • ☎ 580 5400 • www.re.is

Seðlaver

Framkvæmdastjóri



Arion banki, Íslandsbanki og Landsbankinn leita eftir framkvæmdastjóra til að stýra starfsemi sameiginlegs seðlavers bankanna. Um er að ræða sjálfstætt félag þar sem helstu verkefni eru að annast móttöku, talningu og dreifingu seðla og mynta.

Umsóknarfrestur

10. janúar

Starfssvið

- Ábyrgð á daglegum rekstri
- Stjórnun starfsmanna og uppbygging fyrirtækjamenningar
- Samræming verkferla, vinnubragða og stjórnun breytinga
- Áætlanagerð og kostnaðareftirlit
- Samskipti við viðskiptavini, eftirlitsaðila og hagaðila
- Eftirfylgni með stefnu og ákvörðunum stjórnar

Upplýsingar og umsókn

capacent.is/s/6217

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri er skilyrði
- Reynsla af breytingastjórnun er æskileg
- Reynsla af ferlavinnu og straumlínustjórnun er æskileg
- Reynsla af bankastarfsemi er kostur
- Leiðtogaþæfni og afburða færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, skipulögð vinnubrögð og lausnamiðuð hugsun

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

Reykjagarður hf var stofnað 1971 og felst sérhæfing fyrirtækisins í framleiðslu og sölu á alifuglaafurðum, einkum undir vörumerkjum **Holta** og **Kjörfugls**. Hjá fyrirtækinu, sem er í 100% eigu Sláturfélags Suðurlands, starfa um 110 starfsmenn við hin fjölbreytilegustu verkefni við að framleiða gæðamatvörur.

Sölufulltrúi

Reykjagarður óskar eftir að ráða öflugan sölufulltrúa á fyrirtækjasvið sem fyrst.

Starfslýsing:

- öflun nýrra viðskiptavina
- samskipti og heimsóknir til núverandi viðskiptavina
- gerð söluáætlana
- þjónustu og ráðgjöf til viðskiptavina á HOREKA markaði

Hæfniskröfur:

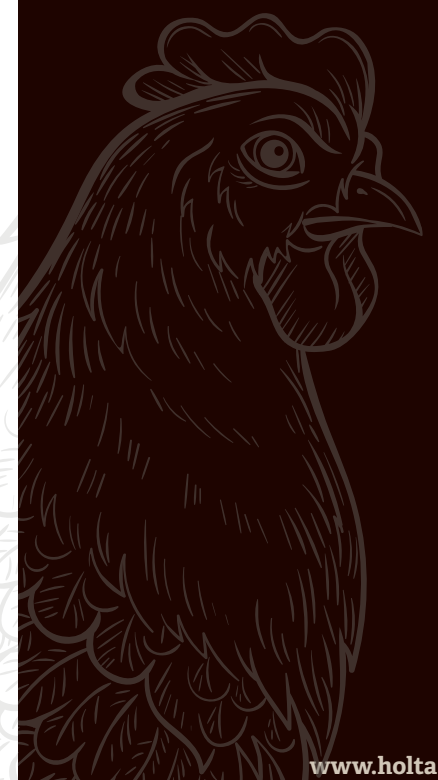
- menntun og/eða góð reynsla í matvælageiranum er skilyrði
- þekking á fyrirtækja- og mótuneytismarkaði stór kostur
- framúrskarandi söluhæfileikar er skilyrði
- góð hæfni í mannlegum samskiptum
- skipulögð vinnubrögð
- góð tölvukunnátta
- reglusemi og stundvísi

Nánari upplýsingar um starfið veita Hjalti H. Hjaltason, framkvæmdastjóri í síma 575 6011 eða netfang hjalti@ss.is og Þórhildur Þórhallsdóttir, starfsmannastjóri í síma 575 6030, netfang: thorhildur@ss.is.

Áhugasamir vinsamlega sækja um starfið á holta.is fyrir 8. janúar nk.

Holta

KJÚKLINGUR


www.holta.is

Vinnumálastofnun

Ráðgjafi á Suðurnesjum

Vinnumálastofnun óskar eftir að ráða ráðgjafa á þjónustuskrifstofuna í Reykjanesbæ. Ráðgjafi þjónustar atvinnuleitendur og atvinnurekendur með það að markmiði að vinna gegn atvinnuleysi. Í starfi sínu þarf ráðgjafi að geta beitt fjölbreyttum aðferðum og myndað tengsl við ólíka aðila til að vinna að hagsmunum atvinnuleitenda og atvinnulífs.

Leitað er eftir einstaklingi sem á auðvelt með að tileinka sér gildi Vinnumálastofnunar: Fyrirmyndarþjónusta; Virðing; Áreiðanleiki. Einnig þarf viðkomandi starfsmaður að vera tilbúinn að takast á við krefjandi verkefni og búa yfir ríkri samskipta- og skipulagshæfni.

Helstu verkefni:

- Almenn ráðgjöf og vinnumiðlun.
- Ráðgjöf við náms- og starfsval.
- Skráningar og upplýsingamiðlun.
- Kynningar, starfsleitarfundir og námskeið.
- Koma á og viðhalda tengslum við fyrirtæki.
- Koma á og viðhalda tengslum við ólíka samstarfs- og hagsmunaaðila.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi s.s. á sviði náms- og starfsráðgjafa, félagsráðgjafa, eða önnur menntun á félagssviði.
- Reynsla af ráðgjöf og vinnumiðlun.
- Samskipta- og skipulagshæfni.
- Þekking af atvinnulífi svæðisins er æskileg.

Laun eru samkvæmt stofnanasamningi Vinnumálastofnunar og viðkomandi stéttarfélags.

Sækja skal um starfið á Starfatorgi: www.starfatorg.is. Starfið er með númerið 201712/1958

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2017.

Nánari upplýsingar veita: Hildur Jakobína Gísladóttir, forstöðumaður og Vilmar Pétursson mannauðsstjóri í síma 515 4800 eða með fyrirspurn á netföngin hildur.gisladottir@vmst.is; vilmar.petursson@vmst.is;

Krifa hönnunarstela | www.krifa.is

Fyrirmyndarþjónusta

Virðing

Áreiðanleiki

Vinnumálastofnun Kringlunni 1, 103 Reykjavík Sími 515 480

www.vmst.is

ORBICON

Orbicon á Íslandi óskar eftir reyndum burðarþolshönnuði til að starfa á skrifstofu fyrirtækisins á Íslandi.

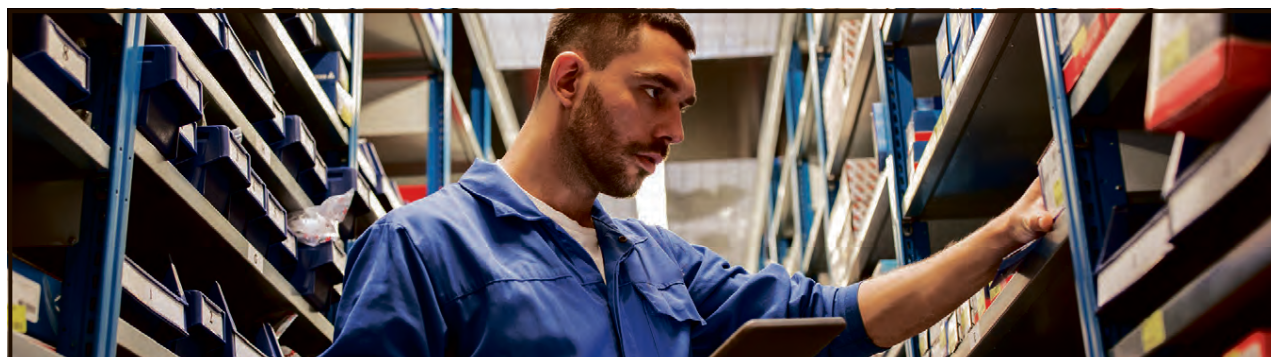
Fagstjóri burðarþolssviðs

Óskað er eftir aðila með tækni- eða verkfræðimenntun og minnst 5 ára reynslu í faginu ásamt reynslu í að vinna í Revit og með þrívíddarhönnun. Löggilding samkvæmt 25. gr. laga um mannvirki, nr. 160/2010 er ótvíræður kostur. Kunnátta í dönsku eða öðru norðurlandtungumáli auk ensku er skilyrði.

Viðkomandi mun leiða hóp af burðarþolshönnuðum sem vinna að verkefnum bæði á Íslandi og Grænlandi sem og taka þátt í þróun skrifstofunnar á Íslandi.

Fyrir frekari upplýsingar er hægt að hafa samband við Birkir Rútsson á birk@orbicon.is.

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á info@orbicon.is ekki seinna en 22. janúar. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.



LAGERSTARFSMAÐUR HJÁ BRIMBORG

Brimborg leitar að traustum starfsmanni í framtíðarstarf á varahlutalager fyrirtækisins í Reykjavík. Lágmarksaldur 20 ár.

Gakktu í hóp góðra starfsmanna og sæktu um núna.

STUTT LÝSING Á STARFI

- Móttaka og upptaka vörusendinga
- Lagerþjónusta við sölumenn varahluta
- Þökkun og útsending varahluta til viðskiptavina
- Útkeyrsla varahluta til viðskiptavina
- Vörutalningar
- Önnur almenn lagerstörf

HÆFNISKRÖFUR

- Reynsla af lagerstörfum eða menntun sem nýtist í starfi æskileg
- Heiðarleg og áreiðanleg vinnubrögð
- Almenn tölvuþekking
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Geta sýnt frumkvæði og unnið sjálfstætt
- Góðir skipulags- og samskiptahæfileikar
- Góð þjónustulund
- Gilt bílpróf

Vinnutími er alla virka daga frá 08.00-17.10. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Sæktu um núna á brimborg.is. Umsóknarfrestur er til 6. janúar.



Öruggur staður til að vera á

Brimborg er í hópi stærstu og mest vaxandi bílaumboða landsins þar sem fást nýir og notaðir bílar frá Ford, Volvo, Mazda, Citroën og Peugeot auk Volvo vörubíla, vinnuvéla, hópfærðabíla og bátavéla. Brimborg rekur verkstæði fyrir bíla og tæki og kappkostar að veita þar framúrskarandi þjónustu. Bílaleigumar Dollar og Thrifty eru hluti af þjónustuframboði Brimborgar þar sem hægt er að leigja bíla til styttri eða lengri tíma.



Atvinna

Set röraverksmiðja

Afgreiðslustjóri

Set ehf. óskar eftir kraftmiklum afgreiðslustjóra til að stýra tiltekt og afgreiðslu á vörum fyrirtækisins. Um er að ræða framtíðarstarf hjá öflugum fyrirtæki sem starfar bæði á innlendum og erlendum markaði

Helstu viðfangsefni starfsins eru:

- Stýring afgreiðslu og útkeyrslu pantana.
- Rekstur vörustaðsetningarkerfis.
- Útskriftir og utanumhald pantana.
- Verkstjórn á lager.
- Samskipti við viðskiptavini og flutningsaðila.

Krafa er gerð um:

- Þekkingu á helstu tölvukerfum og reynslu af vörustaðsetningarkerfum.
- Samvirkusemi og snyrtimennsku.
- Gott viðmót og þjónustulund.
- Gott vald á Íslensku og ensku.
- Frumkvæði til verka.

Eftirfarandi gögn þurfa að fylgja umsókn:

- Ferilskrá.
- Mynd af umsækjanda.

Áhugasamir sækji um fyrir 20. janúar nk. Eingöngu er tekið við umsóknum á vef Set; set.is/atvinna.

Set hefur vottað gæðakerfi skv. ISO 9001 og hefur hlotið viðurkenningu Creditinfo sem framúrskarandi fyrirtæki. Gott starfsumhverfi og mótuneyti er á staðnum.



Set ehf. | Eyravegur 41 | 800 Selfoss | Sími: 480 2700 | set@set.is | www.set.is

Lyfjafraeðingar óskast

Lyfjaver óskar eftir að ráða lyfjafraeðinga til fjölbreyttra starfa við vélskómmtnun o.fl. Viðkomandi þurfa að vera samviskusamir og skipulagðir og geta unnið undir álagi. Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á alli@lyfjaver.is fyrir 10. janúar. Allar fyrirspurnir og umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 895-3466



LÆKKAÐU LYFJAKOSTNAÐINN

Opið: Virka daga 8.30-18.00 - Laugardaga 10-14
Suðurlandsbraut 22 + Sími 533 6100

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar

- Aðstoðarmaður í eldhúsi á Sólhvörfum.
- Deildarstjóri á Austurkór.
- Deildarstjóri á Læk.
- Leikskólakennari á Baug.
- Leikskólakennari á Fífusölum.
- Leikskólakennari á Læk.
- Leikskólakennari á Núp.
- Leikskólakennari á Sólhvörfum.
- Leikskólakennari/leiðbeinandi á Austurkór.
- Leikskólakennari/þroskþjálfari á Grænatúni.
- Leikskólasérkennari, þroskþjálfari, ofl. á Marbakka.
- Leikskólasérkennari/þroskþjálfari á Austurkór.
- Matráður á Sólhvörfum.
- Matreiðslumaður á Rjúpnahæð.
- Sérkennari á Álfatúni.
- Starfsmaður í sérkennslu á Læk.
- Starfsmaður í skilastöðu á Núp.
- Þroskþjálfari á Læk.
- Þroskþjálfari, leikskólakennari á Fífusölum.

Grunnskólar

- Aðstoðarmaður í mötuneyti Salaskóla.
- Bókasafns og upplýsingafræðingur í Hörðuvallaskóla.
- Frístundaleiðbeinandi, stuðningsfulltrúi, tónmenntakennari og þroskþjálfari í Alfhólsskóla.
- Frístundaleiðbeinandi í Kársnesskóla.
- Frístundaleiðbeinendur á dægradvöl Salaskóla.
- Þroskþjálfari/sérkennari í Salaskóla.

Velferðarsvið

- Starfsmenn óskast á vinnustofur fyrir fatlað fólk.
- Þroskþjálfari í íbúðarkjarna.
- Starfsmenn í íbúðarkjarna.
- Starfsmenn á heimili fyrir fatlað fólk.

Annað

- Aðstoðarbyggingarfulltrúi hjá Kópavogsbæ.

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is, þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.



Kópavogsbær

kopavogur.is

DORMA auglýsir eftir sölufulltrúum í fullt starf.

- Ef þú ert eldri en 20 ára,
- hefur áhuga á heilsurúmum, húsgögnum og smávöru,
- ert góður sölumaður,
- átt gott með mannleg samskipti,
- ert stundvís og heiðarleg/ur,
- vilt vinna á líflegum og skemmtilegum vinnustað.

Sendu þá umsókn á netfangið
svava@dorma.is

Starfsferilskrá og meðmæli eru æskileg fylgigögn.

DORMA er með verslanir
í Holtagörðum og á Smáratorgi

DORMA

Láttu drauminn rætast

www.dorma.is

Bílstjóri óskast

ÓJ&K/SD óskar eftir hraustum
og drífandi bílstjóra í fullt starf

Starfið felur í sér að keyra vörur til
viðskiptavina. Þjónustulund, jákvæðni og
lipurð í almennum samskiptum nauðsyn.

Umsóknir sendist á: kjartan@ojk.is merkt **OJK/SD Akstur**
fyrir 12. jan. n.k.

Starfsmenn á lager

ÓJ&K/SD óskar einnig eftir hraustum
og duglegum starfsmönnum á lager.

Starfssvið og hæfniskröfur:

- Móttaka og frágangur á vörum í vöruhúsi
- Tiltekt og afgreiðsla á pöntunum
- Almenn lagerstörf
- Þjónustulund og lipurð í almennum samskiptum

ÓJ&K
Ó. Johnson & Kaaber ehf.

SD
Sölkeradreiing ehf.

Umsóknir sendist á:
kjartan@ojk.is
merkt **OJK/SD lager**
fyrir 12. jan. n.k.



Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is



Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Skrifstofumaður í þinglýsingum	Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu	Kópavogur	201712/1966
Stuðningsfulltrúi	Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ	Mosfellsbær	201712/1965
Forstöðuhjúkrunarfræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201712/1964
Sérnámsstaða í heimilislækn.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Akureyri	201712/1963
Sérnámsstaða í heimilislækn.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201712/1962
Sérnámsstaða í heimilislækn.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201712/1961
Framkvæmdastj. háskólaskrifst.	Háskólinn á Akureyri	Akureyri	201712/1960
Starfsmaður í ræstingu	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201712/1959
Ráðgjafi	Vinnumálastofnun	Reykjanesbær	201712/1958
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201712/1957
Ljós móðir	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201712/1956

KYNNINGARSTJÓRI FORLAGSINS

Ert þú hugmyndaþingur og skipulagður einstaklingur sem hefur áhuga á bókum? Við leitum að nýjum kynningarstjóra Forlagsins.

Viðkomandi þarf að hafa haldgóða reynslu af notkun samfélagsmiðla fyrir fyrirtæki, textaskrifum og og kynningarmálum, með góða íslenskukunnáttu og vera framúrskarandi í samskiptum.

Forlagið er líflegur vinnustaður með öflugan hóp starfsmanna.

Vinsamlegast sendið umsóknina á atvinna@forlagid.is fyrir 8. janúar 2018. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

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

intellecta

Ný og fersk störf á hverjum degi

job.is *visir*



Vallaskóli

Virðing - þekking - lífsgleði

Spennandi forstöðumannsstaða við frístundaheimilið Bifröst í Sveitarfélaginu Árborg

Hjá Vallaskóla á Selfossi er laus 100% staða forstöðumanns við frístundaheimilið Bifröst. Á Bifröst eru skráðir að jafnaði um 150 nemendur. Leitað er að metnaðarfullum og áhugasömum einstaklingi með háskólamenntun sem gagnast í starfi. Á frístundaheimilinu er boðið upp á fjölbreytt tómsundastarf þegar hefðbundnum skóladegi 6-9 ára barna lýkur. Megináhersla í starfi frístundaheimilisins er fjölbreytt frístundastarf og frjáls leikur með börnum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón og ábyrgð á starfsemi frístundaheimilisins fyrir 6-9 ára börn
- Skipulagning starfsins í samráði við starfsfólk frístundaheimilisins
- Samskipti og samstarf, m.a. við foreldra
- Þátttaka í að móta stefnu og framtíðarsýn
- Umsjón með starfsmannamálum
- Umsjón og ábyrgð með rekstri frístundaheimilisins í samráði við skólastjórnendur

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólapróf á uppeldissviði; tómsunda- og félagsmálafræði eða sambærileg menntun
- Reynsla af starfi með börnum
- Reynsla af stjórnun er æskileg
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skipulags- og stjórnunarhæfileikar
- Áhugi á frístundastarfi
- Fjölbreytt áhugasvið sem nýtist í starfi á frístundaheimili
- Færni í samskiptum
- Góð íslenskukunnátta

Starfið er laust frá 3. janúar 2018.

Umsókn, ásamt ferilskrá og upplýsingum um umsagnaraðila, sendist Þorvaldi H. Gunnarssyni, skólastjóra, thorvaldur@vallaskoli.is

Umsóknarfrestur er til og með 1. janúar 2018. Starfið hæfir jafnt konum sem körlum.

Laun fara eftir kjarasamningi Launanevndar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélag.



GRINDAVÍKURBÆR

Útboð

Grindavíkurbær óskar eftir tilboðum í verkið „Íþróttamannvirki Grindavíkur“

Lauslegt yfirlit yfir verkið:

Um er að ræða viðbyggingu sem mun rísa norðan megin við núverandi íþróttahús. Byggingin mun verða 2130m² og mun hún skiptast upp í þrjú hluta.

1. Hæð mun innihalda forrymi sem tengir íþróttamiðstöð og tengigang við nýjan íþróttasal ásamt búninga- og stöðu, áhaldargeymslu, afgreiðslurými, ræstherbergi, stigagang og lyftu.
2. Hæð mun innihalda stigarými og lyftu ásamt fjölnotasal, salernisaðstöðu, lagnarými og stiga að þriðju hæð.
3. Tæknirými mun verða staðsett á þriðju hæð byggingarinnar.

Helsta uppbygging og efnisval:

Staðsteyptir sökkjar og botnplata, forsteyptar samloku einingar, gluggakerfi, staðsteyptir og gips innveggir, stáltrapiza, steinull og þakpappi í þök, léttir útveggir úr timbur einingum.

Helstu verkþættir eru:

- Jarðvinna
- Uppsetning burðarvirkis
- Lagnir og loftræsing
- Raf og öryggiskerfi
- Innanhússfrágangur
- Uppsetning búnaðar
- Utanhússfrágangur

Helstu stærðir íþróttarmannvirkis Grindavíkur:

	Uppbygging hæða		
•	1.hæð	1608,2 m ² Brúttó	14032,6 m ³
•	2.hæð	409,4 m ² Brúttó	1740,3 m ³
•	3.hæð	112,5 m ² Brúttó	395,0 m ³

Óskað er eftir verktökum með reynslu í sambærilegum verkum.

Upphaf verks er fimmtudagur 15. febrúar 2018

Áhugasamir sækja um útboðsgögn á netfanginu armann@grindavik.is og gefa upp nafn fyrirtækis og upplýsingar um tengilið. Gögn verða send út á rafrænu formi frá og með miðvikudeginum 3. Janúar 2018.

Bjóðendum er boðið til vettvangsskoðunar miðvikudaginn 14. janúar 2018, kl. 11:00 – 12:00 á Austurveg 1, Grindavík.

Tilboðsgjafar skulu vera búnir að skila inn tilboði eigi síðar en þriðjudaginn 23. janúar 2018, kl. 11:00.

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Háaleitisskóli Álftamýri 79 – Endurbætur utanhúss – Útboð nr. 14112.

Nánari upplýsingar er að finna á

www.reykjavik.is/utbod



Reykjavíkurborg

Innkaupadeild

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



Ertu í stuði?

Hófst þú nám í rafíðngrein, raf- eða rafvélavirkjun, rafveituvirkjun eða rafeindavirkjun en laukst því ekki?

Ertu að starfa við þær greinar þrátt fyrir að hafa ekki lokið sveinsprófi? Hefur þú hug á að ljúka því námi sem þú hófst?

Kynningarfundur verður á Stórhöfða 27 mánudaginn 8. janúar 2018 kl. 17:00. Gengið inn Grafarvogs megin.

“Ertu í stuði?” er verkefni sem ætlað er að finna leiðir til að meta þá færni sem þátttakendur hafa aflað sér í námi og starfi. Markmiðið er að þátttakendur ljúki sveinsprófi.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu Fræðsluskrifstofu rafiðnaðarins www.rafnam.is - Raunfærnimat eða í síma 580 5256

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

Suðurlandsbraut
heil húseign með byggingarrétti.



Til sölu 451 fm verslunar og skrifstofubygging á besta stað miðsvæðis við Laugardalinn. Byggingarréttur fyrir 2.hæðir ca 220 fm í viðbót ofaná. Aðliggjandi eign til sölu (sér) uppá 320 fm ef vöntun er á frekara plássí. Mögulegt pláss fyrir lyftu við inngang. Glæsilegt útsýni. Tilvalið fyrir margskonar starfsemi s.s. skrifstofu, þjónustu, hótélíbúða bygging og fl. Góð lofthæð. **Verð: Tilboð. Allar nánari upplýsingar veitir Ingólfur Gissurarson lögg.Fasteignasali S:896-5222 ingolfur@valholl.is**

Kringlan
Frábær fjárfestingakostur.



Vönduð 275 fm skrifstofuhæð s.t. efst í Kringlu-turninum. Skiptist í 3 leiguingar sem allar eru í útleigu. Næg bílastæði, tvær lyftur, frábært útsýni. Góðar leigutekjur. **Verð 98 millj. Uppl.veitir Ingólfur Gissurarson lögg. fasteignasali S:896-5222 ingolfur@valholl.is**

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
Síðumúla 27, S: 588-4477

Ingólfur Gissurarson
lögilltur
fasteignasali



*Óskum viðskiptavinum okkar
og landsmönnum öllum farsældar
á nýju ári. Þökkum viðskiptin
á liðnum árum.*

Starfsfólk Eignamiðlunar



 **EIGNAMIÐLUN**
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

60
ÁRA
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is



Nýtt ár er eins og óskrifað blað.

Raunhæf markmið reynast best

Nýtt ár er handan við hornið og margir sem strengja áramótaheit á þessum tímamótum. Oft felast þau í að hætta að reykja, drekka minna áfengi, komast í betra form eða elda hollari mat. Áramótaheitin eru góðra gjalda verð en oft renna þau út í sandinn, jafnvel á fyrstu vikum ársins. Þess vegna er gott að setja sér raunhæf markmið sem skila árangri til lengri tíma. Þau ættu ekki að vera of mörg og þau þarf að velja af gaumgæfni, helst ekki fleiri en þrjú. Ágætt er að byrja á að setja sér eitt markmið og bæta öðru við þegar því fyrsta hefur verið náð. Markmiðin þurfa að vera raunhæf og um leið krefjandi og ekki er verra ef þau eru mælanleg. T.d. fara þrisvar í viku út að ganga eða elda grænmetisrétt vikulega. Loks er gott að skrifa markmiðin niður og hafa þau á stað þar sem þau sjást, t.d. á ísskáphurðinni.



Gómsæt kalkúnabaka

Margir borða kalkún á gamlárskvöld og þá er tilvalið að nota afganginn næsta dag í léttu rétti á borð við þessa gómsætu böku með kalkúni, spínati og beikoni. Einnig er hægt að skipta út kalkúni fyrir kjúkling.

Fyrir 4-6

Bökudeig:

150 g kalt smjör

200 g hveiti

2 msk. vatn

Allt hnoðað saman og klætt í smurt eldfast mót. Stingið gaffli víða um botninn. Bakað í 15 mínútur við 200°C.

Fylling:

400 g kalkúnakjöt í teningum (af-gangar)

1 pk. beikon (um 150 g), smátt brytjað

1 laukur, finsaxaður

3 dl mjólk

5 egg

½ pk. frosið spínat

1 tsk. salt

½ tsk. hvítur pipar

1 dl rifinn ostur

Steikið lauk og beikon á pönnu, setjið kalkúnakjöt út í og hitið létt. Setjið í botninn á bökuskelinni. Pískið saman egg, mjólk, salt, pipar og þiðnað spínat. Hellið yfir kjötið, rifinn ostur settur yfir. Bakið við 200°C í 25 mín. eða þar til bakan er orðin gullinbrún. Berið fram með góðu salati og/eða brauði.
Heimild: www.kalkunn.is.

Einfaldur pastaréttur

Þessi réttur er æðislega góður og einfaldur í matreiðslu. Hægt er að nota risarækjur, humar eða hörpuðisk, jafnvel krækling eða bláskel. Rétturinn er fyrir fjóra.

200 g spagetti

1 pakki hörpuskel eða annar skel-fiskur

1 stórt hvítlauksrif, smátt skorið

1 msk. ólífuoía og smá smjör

1 poki klettasalat

Smá sítrónusafi

Salt og pipar

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á pakkningum. Hitið olíu og smjör á pönnu og snöggsteikið hörpuskelina í um það bil tvær mínútur á hvorri hlið. Takið af pönnunni og setjið hvítlauk, sítrónusafa, salat, ólífuoíu og steinselju. Bragðbætið með salti og pipar. Setjið allt saman við pastað á meðan enn er heitt og berið strax fram.



Pasta með skelfiski er ágætis tilbreyting frá jólamatnum.

HUMAR

HUMAR
Stærð 30/40
3.600 kr/kg

HUMAR
Stærð 24/30
4.900 kr/kg

HUMAR
Stærð 18/24
5.900 kr/kg

HUMAR
Stærð 15/18
6.900 kr/kg

HUMAR
Stærð 12/15
7.900 kr/kg

HUMAR
Stærð 9/12
8.900 kr/kg

HUMAR
Stærð 7/9
9.900 kr/kg

HUMARSÚPA FISKIKÓNGSINS

SKELFLETTUR

HUMAR

- TÚNFISKSTEIKUR -
- LÖNGUHNNAKKAR -
- ÞORSKHNAKKAR -



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 555 2800

OPIÐ

30. DESEMBER 9-18.30

31. DESEMBER 9-13.00

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

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarpjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

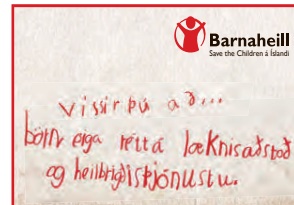
Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

» 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

Þjóðum 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

Amaizin

ORGANIC

NÝ LÍFRÆN MEXIKÓSK OG GLÚTENFRÍ
VÖRULÍNA Á FRÁBÆRU VERÐI!



Fæst í Nettó, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni
og Heilsuhúsinu

Glucomed fyrir slitgigtina

Icepharma kynnr: Glucomed töflur sem innihalda glúkósamín til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné.

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

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



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



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

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

Glucomed töflur innihalda glúkósamín og eru ætlaðar fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné. Skammtur: Tvær töflur á dag. Markaðsleyfishafi: Laboratoires Expanscience. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskrá.is. LAB171102 nóvember 2017.

Bætir andann og heilsuna að sprikla saman í vinnunni

Bjarni Már Ólafsson sjúkráþjálfari segir hreyfingu lykilatriði fyrir heilsuna. Algengustu álagsmeiðslin sem hann fái inn vegna vinnu tengjast hálsi, herðum og baki. Fólk sitji of lengi í sömu stöðu.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Áður fyrr var eflaust meira um að fólk fyndi fyrir líkamlegum einkennum vegna erfiðisvinnu en nú vinna svo margir við tölvu að einkenni vegna slæmra setstöðu eru gríðarlega algeng. Það sem ég verð helst var við í starfi mínu eru álagsmein sem tengjast slæmri, langvarandi vinnustöðu,“ segir Bjarni Már Ólafsson, sjúkráþjálfari. Ástæðuna segir hann líklega þá hversu lengi fólk er í sömu stöðu við vinnuna.

„Hinn hefðbundni skrifstofustarfsmaður situr í 8 klukkustundir í sömu stöðunni með stuttum hléum og pásurnar sennilega oftast nýttar til þess að fara og setjast einhvers staðar annars staðar,“ segir Bjarni Már.

„Algengustu einkenningin sem koma inn á borð til mín og tengjast vinnu eru frá hálsi, herðum og baki. Þá athugum við vinnustellningar og hvort það sé hægt að stilla stólinn, borðið og annað sem tengist vinnustöðum þannig að líkamsbeitingin sé sem best við vinnuna.

Það er auðvitað lykilatriði að kyrrsetufólk sinni líkamanum með hreyfingu utan vinnutíma en það kemur ekki í veg fyrir að einkenni komi fram fyrr eða síðar ef vinnustaða er slæm.“

Fá sjúkráþjálfara á vinnustaðinn

Víða má finna leiðbeiningar um hvernig eigi að stilla stóla og skrifborð og þá segir Bjarni nokkuð algengt að fyrirtæki fái sjúkráþjálfara til að gera úttekt á aðstöðunni og hjálpa starfsmönnum að laga hana að þeirra þörfum. Annað álag en líkamlegt hafi einnig sitt að segja.

„Streita spilar inn í líkamleg einkenni. Ef það er pressa á fólk að skila



Bjarni Már Ólafsson sjúkráþjálfari segir lífsnauðsynlegt að hreyfa sig. MYND/RAFN FRANKLÍN HRAFSSON

af sér vinnu er líklega að það gleymi að huga að líkamsstöðu, gleymi að standa upp til að hreyfa sig. Andlegt álag getur aukid vöðvaspennu og þreytu og sispennir vöðvar valda einkennum sem flestir kalla vöðvaþöglu. Þreytan getur dregid úr einbeitingu og hægt á viðbrögðum sem við þurfum kannski á að halda við líkamlega vinnu,“ segir Bjarni.

Til að fyrirbyggja eða draga úr álagseinkennum þurfi því að huga að vinnuádstöðunni en einnig að stunda reglulega hreyfingu.

„Við þurfum að koma blóð-

flæði um vöðvana sem hafa verið sispennir við vinnu dagsins. Styrktaræfingar og réttar teygjuæfingar geta hjálpað okkur að viðhalda góðri líkamsstöðu. Við tölvuvinnu er til dæmis algengt að axlir verði framdregnar og brjóstbakið hokið og ein vörn við því er að styrkja vöðva í brjóstbaki og teygja á brjóstvöðvum. Eg held að flestir átti sig á því að líkaminn er ekki byggður til þess að sitja eða liggja 24 tíma sólarhringsins. Því er eins gott að vinna á móti kyrrstöðunni með hreyfingu.“

Líkamsrækt í vinnunni

„Vinnuveitendur ættu að gera allt sem í þeirra valdi stendur til þess að starfsmenn geti fléttað hreyfingu og líkamsrækt inn í vinnudaginn. Eitt atriði sem ég er mjög hrifinn af er að hvetja fólk og auðvelda því að geta hjólað eða gengið til vinnu. Þá þarf að vera góð aðstaða fyrir fólk að geyma hjól og helst þyrfti aðstöðu með sturtu og skápum.

Svo er frábært þegar starfsmönnum er boðið upp á aðstöðu til að stunda líkamsrækt á vinnu-

staðnum. Eg sjálfur sé um stöðvaþjálfun fyrir starfsmenn Samskipa þriðja veturinn í röð. Eg fer á staðinn í hádegina þrisvar sinnum í viku og set upp stöðvahring og leiðbeini fólk við æfingar í ágætlega útbúnum íþróttasal fyrirtækisins. Tvo daga vikunnar kemur jóga-kennari á staðinn og í annan tíma geta starfsmenn sjálfir farið í salinn. Allir græða á þessu, starfsmennirnir verða heilsuhraustari, skila eflaust betri vinnu yfir daginn og svo bætir þetta klárlega andann að hittast og sprikla saman í vinnunni.“

Frelsi í eigin líkama hjá Primal

Primal Iceland er ný líkamsræktarstöð í glæsilegu húsnæði að Faxafeni 12. Þar er boðið upp á Movement Improvement og Wim Hof námskeið sem og einkatíma, þar sem bæði er unnið í að útrýma verkjum og með æfingamarkmið viðkomandi. Liðleiki og hreyfigeta eru í hávegum höfð.

Þrjú reynslumiklir þjálfarar reka Primal Iceland, þeir Einar Carl, Helgi Freyr og Þór Guðnason. Þeir smíðuðu húsnæðið sjálfir frá grunni og sérsníðu það eftir sínum þörfum. Þeir endurnýttu mikið, meðal annars við úr pallettum og skápa úr búningaklefa í gömlu herstöðinni. Stöðin verður sú fyrsta sem býður upp á Wim Hof námskeið á Íslandi, enda er Þór eini Íslendingurinn sem hefur lokið kennararéttindum hjá Wim Hof.

Losa fólk við verki

Helgi Freyr segir að æfingaaðstaðan sé mjög góð hjá Primal. „Við bjóðum upp á Movement Improvement námskeið þar sem við erum í grunninn að kenna fólki að hreyfa sig og að opna fyrir eðlilega hreyfiferla líkamans. Það er mikil hreyfing í þessu námskeiði sem er sambland af hreyfilist, leikjum, teygjum og jafnvægisæfingum á borð við handstöðu. Æfingarnar gera það að verkum að fólk á mun auðveldara með allar hreyfingar í daglegu lífi.“

Til viðbótar við það vinna þeir með fólk í einkatímum. „Við erum einnig að vinna með fólk sem þjáist af verkjum auk þess sem við þjálfum afreksfólk í íþróttum. Þar má helst nefna landsliðsmenn í áhaldafimleikum sem og sigursæla CrossFittara,“ útskýrir Helgi.

Einkatímarnir eru fyrir þá sem þjáist af einhvers konar verkjum og þar fær viðskiptavinurinn einstaklingsmiðaða þjálfun en aðferðafræðin byggist á hreyfigreiningu þar sem orsök vandans er fundin og í kjölfarið er unnið markvisst í að lagfæra vandamálið.

Í hóptímunum er gert ráð fyrir að viðkomandi sé laus við öllum stöðkerfisvandamál og er unnið í því að bæta liðleika, styrk og almenna hreyfigetu.

Einnig hafa þeir heimsótt fyrirtæki og haldið vinnustofur um kyrrsetu og hvernig hægt er að sporna gegn henni sem og íþróttafélög, þar sem skoðað er hvernig best er að opna og styrkja þá hreyfiferla sem mest á reynir í viðkomandi íþrótt.

Góður árangur

Einar segir frá John Snorra sem kom til þeirra fyrir nokkrum árum en hann gat ekki klárað vinnudaginn vegna bakverkja. „Hann var búinn að reyna allt, sjúkraþjálfun og alls kyns æfingar. Við löguðum hann á tveimur tímum og hann varð fyrsti Íslendingurinn til að klífa K2. Annar maður, Þorsteinn að nafni og lögfræðingur að mennt, kom til okkar stírdur og stífur. Tveimur árum síðar fer hann auðveldlega í splitt. Áður náði hann ekki niður á tærnar á sér. Við segjum að hann sé eini sveigjanlegi lögfræðingurinn á landinu.“

Þeir félagar segja að líkamsræktin hafi ekki bara góð áhrif á liðleika heldur verði andlega hliðin einnig miklu betri þegar fólk er laust við verki og stírdleika.

Köld böð

Wim Hof námskeiðin eru námskeið þar sem kuldaþjálfun og öndunaræfingar eru notaðar í bland. „Wim Hof er Hollendingur sem hefur sannað fyrir vísindasamfélaginu að við getum þjálfað okkur í að stjórna ónæmiskerfinu með vidurkenndum aðferðum, þar á meðal er kuldaþjálfun og öndunaræfingar. Þessar aðferðir



Jafnvægi og styrkur einkenna hreyfilistina hjá Einari, Þór og Helga. MYNDIR/EYÞÓR



Einar, Helgi og Þór í köldu baði. Það er frábær leið til að losna við bólgur í líkamanum og ná tókum á ónæmiskerfinu. MYND/EYÞÓR



Það er líka sauna í Primal Iceland enda er gott að skiptast á heitum og köldum böðum.

Þeir félagar kennar sambland af hreyfilist, leikjum, teygjum og jafnvægisæfingum á borð við handstöðu.

Líkamsræktin hefur ekki bara góð áhrif á liðleika heldur verður andlega hliðin einnig miklu betri þegar fólk er laust við verki og stírdleika.

hafa virkað vel til þess að minnka bólgur í líkamanum,“ segir Þór. „Við endurnýtum gamla mjólkurtanka og notum þá fyrir köld böð. Við erum einnig með sauna þannig að fólk getur farið til skiptis í heitt og kalt. Með þessu er hægt að ná góðum tókum á eigin heilsu,“ útskýrir Þór og bætir við að köld böð séu frábær viðbót fyrir fólk sem stundar sjósund.

Hreyfileikir

„Þeir sem vilja öðlast frelsi í eigin líkama fá góða þjálfun á námskeiðunum okkar,“ segir Einar. „Fyrir þá sem eru með stöðkerfisvandamál er best að koma fyrst í einkatíma þannig að hægt sé að hreyfigreina viðkomandi og síðan halda áfram á námskeiðum sem eru mjög hvetjandi. Við notum hreyfiprautir og leiki en þar blöndum við saman styrktar- og liðleikaæfingum í þrautir eða leiki,“ segir Einar og Þór bætir við að fólki finnist tímarnir fjölbreyttir og skemmtilegir. „Það eru allir með bros á vör í þessum æfingum,“ segir hann. „Í

Við notum hreyfiprautir og leiki, blöndum saman styrktar- og liðleikaæfingum. Fólki finnst tímarnir fjölbreyttir og skemmtilegir og það eru allir með bros á vör í tímunum.

Primal eru margir fastakúnnar sem hafa verið með okkur frá upphafi og náð frábærum árangri í að auka liðleika og styrk og hafa í leiðinni bætt lífsgæðin til muna.“

Nánari upplýsingar er hægt að finna á heimasíðunni <http://primal.is>, Facebook Primal Iceland eða á síðu @primal_iceland á Instagram.

Léttir fiskréttir á nýju ári

Það er gott að borða fisk eftir jól og áramót. Fisk er hægt að útbúa á margan hátt og einnig er hægt að velja mismunandi fisktegundir í matinn. Þorskur er frábær í austurlenska rétti en bleikju og lax er frábært að snöggssteikja á pönnu.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Þorskur í karrí fyrir 4

Þetta er mjög góður og bragðmikill fiskréttur sem hentar vel á milli þess sem borðaður er hátíðarmatur.

800 g þorskflak

1 tsk. salt
½ blaðlaukur
½ græn paprika
2 msk. olía
1 dós kókosmjólk
2 msk. rautt currypaste
Safi og hýði af hálfri límónu
½ rauður chili-pípar, smátt skorinn
4 msk. ferskt kóríander, smátt skorid
200 g brún hrisgrjón

Sjóðið hrisgrjónin eftir leiðbeiningum á pakkanum. Skerið þorskin í hæfileg stykki og bragðbætið með salti. Skerið blaðlauk og paprika í bita. Hitið olíu í djúpri pönnu og steikið blaðlauk og paprika. Bætið við currypaste og steikið áfram í 1-2 mínútur. Hrærið á meðan. Bætið kókosmjólk saman við og látið sjóða en lækkið síðan hitann. Setjið fiskinn út í ásamt límónusafa og berki. Bragðbætið með salti og pípar. Dreifið chili-pípar og kóríander yfir í lokin. Berið réttinn fram með hrisgrjónum.



Fiskur í karrísósu er góður réttur og maður getur nokkuð ráðið hversu sterkur hann er.

Ýsa með kartöflumús og pistasiupestói fyrir 4

Þetta er góður og hollur hversdagsréttur fyrir alla fjölskylduna.

800 g ýsu- eða þorskflak, án roðs og beina

1 tsk. salt
½ tsk. pípar
2 msk. smjör

Pistasiupestó

50 g blaðsteinselja
50 g klettasalát
50 g ósaltaðar pistasiuhnetur
1 hvítlauksrif
30 g parmesan ostur
1 dl ólífuolía
Salt og pípar
Kartöflumús
Um það bil 10 stórar kartöflur
2 dl mjólk
1 msk. smjör
½ msk. sykurl
Salt og pípar

Bragðbætið fiskinn með salti og pípar.

Búið til pestó með að setja allt í matvinnsluvél og vætið jafnt og þétt með olíunni þar til blandan er hæfilega þykk. Geymið. Skrælið kartöflur og skerið í grófa bita. Sjóðið þar til þær verða mjúkar eða í nokkrar mínútur. Hellið vatninu af og maukið kartöflurnar. Bætið smjöri og mjólk saman við og bragðbætið með sykri, salti og pípar. Hitið smjör á pönnu. Steikið fiskinn í 4 mínútur á hvorri hlið. Berið fram með kartöflumús og pestóinu. Gott salat passar sömu leiðis með þessum rétti.

Indverskur lax fyrir 4

Það er skemmtilegt að breyta til og prófa nýstárlegt krydd á fiskinn. Til dæmis er spennandi að krydda lax með indversku tandoori kryddi. Þá er laxinn borinn fram með kúskús og agúrkudressingu.

600 g laxaflak í sneiðum
2 msk. tandoori krydd

Þorskur eða ýsa með kartöflumús og pistasiupestói.

Kúskús

4 dl kúskús
4 dl vatn
½ kjúklingateningur
1 msk. olía
Rifinn börkur af hálfri sítrónu
½ pakki blaðsteinselja, smátt söxuð

Agúrkudressing

½ agúrka
¼ tsk. salt
2 dl sýrður rjómi, 35%
½ tsk. nýmalaður pípar

Gerid agúrkudressinguna fyrst. Rifid agúrkuna gróft með rifjarni og saltið hana. Látið standa í 5-10 mínútur. Kreistið safann frá. Blandið saman agúrku og sýrðum rjóma. Bragðbætið með salti og pípar eftir þörfum. Geymið í kæli. Hitið ofninn í 200°C. Hitið upp vatn og olíu í potti. Takið til hliðar og setjið kúskúsið saman við. Breiðið plastfilmu yfir og biðið þar til allt vatn er uppguð. Kryddið laxinn með tandoori kryddinu og leggið á bókunar-pappír í eldfast form. Bakið í ofni í um það bil 10 mínútur. Rifid í kúskúsin með gaffli og setjið sítrónubörk og steinselju saman við. Berið laxinn fram með kúskús og agúrkudressingu.



OcuSci™

ULTRA MACULAR

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbotnahrönnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsóknar á þessu sviði, AREDS 2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja



Fæst í öllum helstu apótekum landsins



New York er vinsæl og þaðan koma margar myndir á Instagram.

Vinsælast á Instagram 2017

Instagram hefur valið ýmsa topplista ársins 2017 á síðunni sinni, til dæmis vinsælustu borgir miðað við myndatökur notenda. Upplýst er að þetta hafi verið gott ár varðandi ferðalög fólks. New York trónir efst á listanum og Moskva í öðru sæti. Talið er að vinsældir Moskvu stafi af ódýrari flugfargjöldum þangað. London kemur síðan í þriðja sæti. Instagram er vinsælt til að setja inn myndir á ferðalögum fólks. Hótel og veitingahús ættu að nota þennan miðil í mun meira mæli til að kynna sig. Disney garðar eru til dæmis mjög vinsælir í myndatökum á Instagram.

Vinsælustu borgirnar á Instagram árið 2017:

- 1) New York
- 2) Moskva
- 3) London
- 4) Sao Paulo
- 5) París
- 6) Los Angeles
- 7) St. Pétursborg
- 8) Djakarta

- 9) Istanbúl
- 10) Barcelona

Vinsælustu staðirnir

- 1) Disneyland, Anaheim, Bandaríkin
- 2) Times Square, New York
- 3) Central Park, New York
- 4) Eiffeltúrninn, París
- 5) Disneyland, Tókíó
- 6) Disneyland, Orlando
- 7) Louvre-safnið í París
- 8) Brooklyn-brú, Bandaríkin
- 9) Disneyland, Kalifornía
- 10) Las Vegas Strip, Bandaríkin

Flestir fylgjendur

- 1) Selena Gomez, 130 milljónir+
- 2) Cristiano Ronaldo, 116 milljónir+
- 3) Ariana Grande, 115 milljónir+
- 4) Beyoncé, 108 milljónir+
- 5) Kim Kardashian West, 104 milljónir+
- 6) Taylor Swift, 99,5 milljónir+
- 7) Kylie Jenner 99,5 milljónir+
- 8) Dwayne Johnson 96 milljónir+
- 9) Justin Bieber 93,9 milljónir+
- 10) Kendall Jenner 84,8 milljónir+

Námskeið í núvitund sem geta bætt lífsgæði allra

Á Núvitundarsetrinu eru kennd námskeið í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri. Námskeiðin hjálpa fólk að vera meðvitað um hvernig það lifir lífinu og halda innri ró. Niðurstöður rannsókna sýna að þau geta haft viðtæk og jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu.

Núvitundarsetrið eru samtök sérmenntaðra fagaðila sem bjóða upp á námskeið og þjálfun í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri. „Við erum tíu fagaðilar sem stöndum að Núvitundarsetrinu og erum með fjölbreyttan bakgrunn eins og sálfræði, félagsráðgjöf og kennaramenntun,“ segir Anna Dóra Frostadóttir, sálfræðingur og núvitundarkennari. „Við höfum allar sérhæft okkur í núvitundarnálgun og bjóðum upp á núvitundar- og samkenndarnámskeið fyrir almenning og klíniska hópa sem og einstaklingsviðtöl. Jafnframt bjóðum við fyrirtækjum og skólum upp á námskeið, vinnustofur, kynningar og fyrirlestra. Nokkrar okkar kenna einnig núvitund og samkennd á háskólastigi.“

Að vera til staðar í eigin lífi

„Jon Kabat-Zinn, frumkvöðull núvitundar á Vesturlöndum og prófessor í læknisfræði, skilgreinir núvitund sem „vitund sem skapast við að beina athyglinni með ásetningu, á þessu augnabliki, að því sem er, eins og það er, án þess að dæma“. Í raun felur núvitund í sér að vita hvað maður gerir þegar maður gerir það,“ segir Anna Dóra. „Hún styður mann í að vera vakandi og til staðar í eigin lífi.“

Núvitundarþjálfun leyfir fólk að kynnast og tengjast sjálfu sér og styður okkur í að standa með sjálfum okkur,“ segir Anna Dóra. „Aukin núvitund gerir manni kleift að hægja á og skapa andrými, svo hægt sé að bregðast við aðstæðum af yfirvegum. Núvitund getur stutt fólk í að einbeita sér í verkefnum daglegs lífs, en einnig í að vera vakandi fyrir eigin lífsgildum og forgangsráða og lifa í samræmi við þau.“

Jákvæð áhrif á heilsu

„Núvitundarþjálfun felst fyrst og fremst í hugarþjálfun. Að læra að þjálfu athyglina og beita henni eins og við á,“ segir Anna Dóra. „Um bæði óformlegar og formlegar æfingar er að ræða. Óformlegar æfingar er þá allt það sem við gerum með vakandi athygli í daglegu lífi en formlegar æfingar eru hugleiðsluæfingar, sem hafa verið iðkaðar í yfir 2500 ár. Við á Núvitundarsetrinu leggjum mikla áherslu á að bjóða upp á gagnrýnd námskeið, sem þýðir að sýnt hefur verið fram á árangur þeirra vísindalega.“

Niðurstöður rannsókna hafa sýnt fram á að núvitundarþjálfun hefur almennt jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu,“ segir Anna Dóra. „Má þar t.d. nefna aukna vellíðan, einbeitingu og minni, betri svefn, sterkara ónæmiskerfi og bætt samskiptahæfni.“

Margir upplifa að hraðinn í samfélaginu sé mikill og við almennt gefum okkur ekki mikinn tíma til að staldra við og vera með okkur sjálfum,“ segir Anna Dóra. „Í hraðanum gleymist oft að gefa sér tíma til að átta sig á hvað skiptir í raun og veru máli og hvernig við viljum lifa lífinu. Það er svo mikil áhersla á að gera að það er takmarkað rými fyrir að fá að vera.“

Núvitund á Íslandi

„Við tókum eftir aukinni aðsókn almennings á námskeiðin og fyrirtæki og skólar óska í auknum mæli eftir þeim til að styðja starfsfólk sitt til að takast á við streitu dagslegs lífs,“ segir Anna Dóra. „Núvitundarþjálfun hefur einnig reynst vel í starfsendurhæfingu í kjölfar kulnunar.“

Almenn vakning hefur átt sér stað undanfarin ár og fólk er að átta sig á þeim óraunhæfu kröfum sem við gerum til okkar í nútíma-samfélagi. Við eigum öll að skara fram úr á öllum sviðum, vera einhvers konar ofurfólk og í raun ekki mannleg lengur,“ segir Anna Dóra. „Það er mikið áreiti á okkur og bein og óbein skilaboð um hvernig við eigum að vera. Með núvitundarþjálfun gefst okkur færi á að vera betur meðvitað og velja hvernig við viljum vera og haga okkar lífi.“

Þá hafa skólar og uppeldisadilar í auknum mæli gefið því gaum að núvitundarþjálfun getur stutt við vellíðan og geðheilbrigði barna og ungmenna,“ segir Anna Dóra. „Aukið áreiti, vanlíðan og kvíði mælist hjá þessum aldurshópi og rannsóknir sýna að núvitundarþjálfun getur hjálpað við að auka tilfinningalæsi og bregðast við áreiti og álagi í lífinu á uppbyggilegan hátt. Það eykur seiglu, vellíðan og almenna heilsu. Við á Núvitundarsetrinu stöndum einmitt að spennandi rannsóknarverkefni um heildræna innleiðingu núvitundar í grunnskóla og erum einnig að vinna með leikskólum á þessu sviði í samræmi við Lýðheilsustefnu.“

Núvitund á heimsvísu

„Vísindalegur bakgrunnur núvitundar er alltaf að styrkjast. Bretar eru mjög framarlega í að nýta þessa nálgun og innleiða hana í samfélagið, en sýnt hefur verið fram á ávinning þess að innleiða hana í heilbrigðis-, dóms- og menntakerfið sem og almenna vinnustaði,“ segir Anna Dóra. „Bresk, þverpólitísk nefnd stóð að alþjóðlegri ráðstefnu stjórnálmanna um núvitund 17. október síðastliðinn þar sem tveir íslenskir alþingismenn voru viðstaddir. Þannig að vonandi er bara tíma-spursmál hvenær við heyrum meira um innleiðingu núvitundar í íslenskt samfélag.“

Jon Kabat-Zinn á leið til Íslands

„Til gamans má geta að Jon Kabat-Zinn kemur til landsins næsta vor og verður með fyrirlestur fyrir almenning, eins dags vinnustofu í núvitund í Hörpunni og hálfs dags vinnustofu um núvitund í uppeldi með eiginkonu sinni, Myla, en koma hans er samstarfsverkefni Núvitundarsetursins og Embættis landlæknis,“ segir Anna Dóra.

„Núvitund hentar fyrir alla,“ segir Anna Dóra. „Hvort sem það er að auka lífsgæði sín og njóta betur líðandi stundar eða að öðlast verkfæri til að takast á við tilfinningalega erfiðleika og krefjandi áskoranir lífsins.“



Anna Dóra segir að Núvitundarsetrið bjóði upp á fjölbreytt úrval námskeiða. MYND/EYÞÓR



Jon Kabat-Zinn og Myla, eiginkona hans. MYND/NÚVITUNDARSETRIÐ



Dæmi um núvitundarnámskeið sem boðið er upp á:

- Núvitund fyrir ungmenni
- Núvitund gegn streitu
- Núvitund gegn verkjum
- Núvitund og heilbrigðar lífs- og fæðuvænur
- Núvitund og hugræn atferlismeðferð
- Núvitund og meðganga
- Núvitund og samkennd í eigin garð
- Sjálfstyrkingarnámskeið sem heitir „Að vera til staðar fyrir gamlan vin „PIG““
- Velkomin í níúð – frá streitu til sáttar
- Vinnustofan „Núvitund: Leitaðu inn á við“.

Nánari upplýsingar um námskeiðin má finna á heimasíðunni www.nuvitundarsetrid.is.

Hafragrautur í föstu formi

Hafragrautur er fastur hluti af morgunrútinunni hjá mörgum. Grautar-diskurinn getur þó orðið einhæfur og fyrir þá sem eru orðnir hundleiðir mætti umbreyta honum í brauð.

Hafragrautur og epli eru staðgödur morgunverður. Fyrir þá sem langar til að breyta til er lítið mál að sameina þetta tvennt í brauði. Á Foodnetwork

er að finna uppskrift að girnilegu brauði úr haframjöldi og rifnum eplum. Ofan á slíkt morgunverðarbrauð væri síðan kjörð að sneiða lærperu og bera fram linsodð egg.



Laugarnar í Reykjavík

Afgreiðslutími sundstaða um jól og áramót 2017 - 2018

SUNDKORT ER GÓÐ JÓLAGJÖF

	Þorláksmessa	Aðfangadagur	Jóladagur	Annar í jólum	Gamlársdagur	Nýársdagur
	23. des	24. des	25. des	26. des	31. des	1. jan
Árbæjarlaug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	09.00-13.00	Lokað
Breiðholti-laug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	Lokað	09.00-13.00	Lokað
Grafarvogslaug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	Lokað	09.00-13.00	Lokað
Klébergslaug	11.00-15.00	10.00-13.00	Lokað	Lokað	10.00-13.00	Lokað
Laugardalslaug	08.00-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Sundhöllin	08.00-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Vesturbæjarlaug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	09.00-13.00	Lokað
Ylströnd	11.00-16.00	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	11.00-15.00

Mylsna ofan á

1 tsk. púðursykur
3 msk. haframjöl
¼ tsk. kanill
1 msk. bráðið smjör

Brauðið

1 bolli haframjöl
1 bolli heilhveiti
½ tsk. salt
½ tsk. matarsódi
½ tsk. lyftiduft
1 tsk. kanill
3 stór egg
½ bolli hunang
½ bolli grænmetisolia
1 tsk. vanilluextrakt
½ bolli púðursykur
2 bollar rífið epli (u.þ.b. 2 epli)
½ bolli saxaðar valhnetur

Blandið saman öllum hráefnum í mylsnuna sem fer ofan á brauðið í litla skál og setjið til hliðar.

Hitið ofninn í 175 gráður. Fóðrið einungis botninn á brauðformi með bökunarpappír en smyrjið hliðarnar með olíu.

Setjið haframjöldið í matvinnsluvél og hakkið í fint mjöl, mælið nákvæmlega 1 bolla af heilhveiti og skafið ofan af með hníf. Blandið svo malaða haframjöldinu, heilhveiti, salti, matarsóða og lyftidufti og kanil saman í stóra skál.

Blandið eggjum, hunangi, olíu og vanilluextrakt í minni skál og bætið sykri út í. Hrærið þar til allt er vel blandað. Bætið þá rifnum eplum út í og hrærið, blandið loks þurrefnablöndunni saman við og síðast valhnetunum.

Hellið deiginu í brauðformið og dreifið mylsnunni yfir. Bakið í eina klukkustund. Kælið í 10 mínútur í forminu, losið svo brauðið úr og látið kólna á grind.

Berið fram til dæmis með lærperu og linsodnu eggi. foodnetwork.com



Möndlufeta með hvítlauk

Einfaldur veganostur til að smyrja ofan á gróft brauð og keks, til dæmis með ólífúliu, hvítlauk og dilli.

Bakaður „möndluostur“

145 g möndlur malaðar
60 ml sítrónusafi
½ bolli vatn
3 msk. ólífúolia
2 hvítlauksgeirar, marðir
1¼ tsk. salt

Dembið öllu í blandara og þeytið þar til blandan er rjómakennnd og mjúk.

Leggið grisju í sigti yfir skál, hellið blöndunni í og bindið eða klemmið saman með teygju að ofan.

Látið vökvann renna af í um 12 tíma. Losið þá grisjuna utan af bollunni, setjið hana í eldfast mót og bakið í ofni við 180 gráður í um 40 mínútur.

mapelpice.com



Sími: 411 5000 • www.itr.is

Rétta þjálfunin sem veitir vellíðan!

Vetrarkortið er komið í sölu -
Innritun hafin á öll námskeið!

Markmiðið með þjálfuninni okkar hjá
Líkamsrækt JSB er skýrt. Hún miðast við **að
efla og styrkja líkamann** þannig að hann
þjóni okkur sem best og kalli fram **þessa
góðu tilfinningu og vellíðan** sem er svo
eftirsóknarverð.

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

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

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

Vetrarhlaup! Það er ekkert mál

Ekkert mælir á móti því að stunda hlaup yfir vetrartímann. Hafþór Rafn Benediktsson hlaupaþjálfari segir lykilatriði að klæða sig rétt og skoða veðurspána áður en farið út að hlaupa.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Aldur skiptir engu máli þegar kemur að hlaupum og það er aldrei of seint að byrja að hlaupa. Hlaup eru góð fyrir andlega og líkamlega heilsu, bæta úthald og halda manni í góðu formi. Svo er einstaklega gaman að hlaupa úti í náttúrunni og njóta útiverunnar," segir Hafþór Rafn Benediktsson, hlaupaþjálfari hjá Breiðabliki, sem mælir með því að byrjendur fari á hlaupanámskeið eða skrái sig í hlaupahóp til að koma sér af stað. Hann segir ekki síður skemmtilegt að hlaupa úti að vetri til en á sumrin en þá skipti mestu máli að klæða sig vel og gæta þess að verða ekki kalt.

„Betra er að vera í mörgum þunnum lögum af fatnaði frekar en einu mjög þykku en klæðnaðurinn ætti auðvitað að fara eftir hitastigi hverju sinni. Þrjú til fjögur lög henta oftast vel fyrir íslenskar aðstæður, þrjú lög duga ef hitinn er í kringum frostmark en fjögur nægja ef það er kaldara en það," segir Hafþór.

Fyrsta lagið ætti helst að vera dry-fit fatnaður sem aðlagast líkamanum og heldur raka vel frá

húðinni. „Annað lag gæti verið örllítið þykkari flik sem heldur vel hita og þriðja lagið vind- og regnhelt þar sem vindkæling getur verið mikil yfir veturinn. Góðir sokkar eru mjög mikilvægir, helst úr ull, og eins hlýir vettlingar. Húfa og svo buff um hálsinn er nauðsynlegt, en buffið má einnig nota fyrir munn og nef ef það er mikið frost úti," segir Hafþór.

Naglar undir skóna

Hvað skóbúnað varðar segir Hafþór að best sé að nota hlaupaskó með grófum botni og jafnvel nagla sem hægt sé að skrúfa undir skóna.

„Einnig má nota mannbrodna en ég mæli frekar með nögglum, þeir fást t.d. í versluninni Eins og fætur toga í Bæjarlind. Svo er gott að eiga höfuðljós til að sjá betur í myrkrinu og auðvitað til að sjást betur sjálfur. Ljós sem fest eru aftan á skó eru líka góð leið til að sjást í myrkrinu. Endurskinsmerki ættu auðvitað að vera staðalbúnaður," segir Hafþór.

Upphitun mikilvæg

Áður en hlaupið er af stað er mikilvægt að hita vel upp og fara ekki strax á harðasprett, en upphitun tekur lengri tíma í köldu veðri á veturna en á sumrin. „Næring er sérlega mikilvæg þegar farið er í lengri

“Betra er að vera í mörgum þunnum lögum af fatnaði frekar en einu mjög þykku en klæðnaðurinn ætti auðvitað að fara eftir hitastigi hverju sinni. Þrjú til fjögur lög henta oftast vel fyrir íslenskar aðstæður.

hlaup. Ég mæli með að drekka reglulega því það verður líka vökvatap í köldu veðri, þótt maður taki ekki eftir því og finni ekki fyrir þorsta. Þá er gott að hafa eitthvað með sér að borða, sérstaklega hnetur en auðvelt er að stinga litlum hnetupoka í vasann. Þurfi maður að ferðast langt heim eftir hlaup er gott að hafa aukaföt í bílnum til að ofkælast ekki.“

Þegar Hafþór er spurður hvort það séu sérstakar aðstæður sem þurfi að forðast þegar farið er út að hlaupa segir hann svifrykið á höfuðborgarsvæðinu geta verið leiðinlegt, sérstaklega þegar stillt er í veðri. „Oft finnur maður ekki mikið fyrir því á meðan maður er á hlaupum



„Á köldum vetrardegi er Heiðmörk algjör paradís fyrir hlaupara. Mikilvægt að fylgjast með veðurspánni og ekki fara út í aðstæður sem maður ræður ekki við," segir Hafþór. MYND/VILHELM

en þegar komið er inn eftir hlaup í slæmum loftgæðum getur maður fundið fyrir óþægindum í lungum. Þá er kannski bara betra að fara adeins út í sveitina og njóta náttúrunnar fyrir þá sem eru á höfuðborgarsvæðinu. Á köldum vetrardegi er Heiðmörk algjör paradís fyrir hlaupara. Mikilvægt að fylgjast með veðurspánni og ekki fara út í aðstæður sem maður ræður ekki við. Þá auðvitað alltaf hægt að fara á hlaupabrettið eða hugsa um aðra þætti eins og liðleika- og styrktarþjálfun.“

Mælanleg markmið mikilvæg
Eitt af því sem skiptir miklu máli

varðandi hlaup er að setja sér markmið. „Þau þurfa helst að vera mælanleg, t.d. tími og vegalengd. Mér finnst betra að fólk stefni að því að bæta sig í íþróttinni frekar en að hugsa um að missa einhver kíló. Þá verður þetta allt miklu skemmtilegra.“

Hafþór er með vefsíðuna ithrottir.is þar sem fá má ráð og nánari upplýsingar um hlaup. „Fljótlega eftir áramótin hefst byrjendanámskeið hjá Hlaupahópi Breiðabliks og ég hvet alla sem hafa áhuga á því að hafa samband því hlaupahópurinn hentar bæði byrjendum og lengra komnum," segir hann en senda má fyrirspurnir á haffiben@ithrottir.is.

ÍslandsApótek Laugaveg 46 er sjálfstætt starfandi apótek sem býður persónulega þjónustu og hagstæð verð á lyfjum og öðrum heilsutengdum vörum

Elli- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki



Laugavegi 46 • 101 Reykjavík • s. 414 4646



Opnunartímar:

Virka daga 09:00 – 19:00
Laugardaga 10:00 – 16:00
Sunnudaga 12:00 – 16:00

ÍSLANDS APÓTEK



Njóttu þess að fara í sund / sjósund

Verndaðu eyrun með Ear Band-It Ultra eyrnaböndum og eyrnatöppum



Fyrirbyggjandi vörn gegn eyrnabólgu og nauðsynlegt fyrir þá sem eru með rör í eyrum eða viðkvæm eyru. Til í þremur stærðum.

Fæst í apótekum, barnavörðslunum og Útílif



Rauðrófuduft, Pro Matcha prótein matcha duft og magnesíum.



Viðskiptavinum býðst ráðgjöf við val á bætiefnum í versluninni.

Vinveittir gerlar og Enterogel eru meðal þess sem Mamma veit best býður upp á fyrir þarmaflóruna.

Heilbrigð flóra fyrir betri líðan

Mamma veit best er heilsubúð og heildsala með hágæða bætiefni og snyrtivörur. Ráðgjafi hjá Mamma veit best segir heilbrigða meltingarflóru undirstöðu almennrar vellíðunar.

Okkar markmið er að færa viðskiptavinum það besta af lifrænum heilsubúðum og bætiefnum, víðs vegar úr heiminum," segir Nína, ráðgjafi hjá Mamma veit best. „Nafnið vísar í þá trú okkar að Móðir Jörð viti hvað er best fyrir börnin sín og að hjá henni getum við fundið þær lausnir sem við leitum að. Með það að leiðarljósi gerum við okkar besta til að virða og heiðra móðurina sem við deilum öll, Jörðina.“

Nína segir heilbrigða meltingarflóru undirstöðu að betri líðan, bæði líkamlega og andlega. Um hátíðarnar er gjarnan álag á meltingarfærunum og almennt í íslensku mataræði.

„Heilbrigð flóra í meltingarfærunum skiptir líkamann gríðarlega miklu máli og kemur allri almennri líkamsstarfsemi við. Heilbrigði meltingarflórunnar hefur áhrif á niðurbrot fæðu, líðan í maga og ristli en hefur einnig áhrif á ónæmiskerfið, andlega líðan og margt fleira. Það er um að gera að koma við hjá okkur í búðinni og við aðstoðum ykkur við að koma meltingunni og orkunni í lag eftir hátíðarnar en þetta er sá tími þar sem margir borða mikið af sykri og smákökum, sóltum mat og reyktum," segir Nína. „Til að koma jafnvægi á meltinguna erum við meðal annars með vinveitta gerla og Enterogel fyrir þarmana, magnesíumslökun fyrir allan líkamann og vörur sem koma orkunni af stað eins og tildæmis Matcha te, rauðrófuduft og matcha prótein.“

Complete Probiotics og PB 8 magagerlar

„Það er aldrei of seint að byrja



Nína, ráðgjafi hjá Mamma veit best, segir heilbrigða þarmaflóru nauðsynlega fyrir vellíðan og góða heilsu.

að leiðrétta flóruna til að öðlast betri líðan og erum við með flotta vinveitta gerla eins og tildæmis PB 8 og frá Dr. Mercola sem eru magasýru- og gallpólnir sem þýðir að þeir ná að ferðast til ristilsins, sem er mikilvægt.“

Enterogel

„Enterogel er unnið úr kísil. Gelið bindur sig við óhreinindi sem liggja í þarmakerfinu og skilar þeim út með saur án þess að fjarlægja steinefni og annað gagnlegt úr þarmakerfinu. Enterogel er algjörlega laust við sykurlaktósa,

ger eða önnur óæskileg efni og frásogast ekki heldur vinnur staðbundið í þarmakerfinu. Enterogel er mjög áhrifaríkt við niðurgangi og fyrir einstaklinga með IBS, gott við iðraólgu og meltingartruflunum. Það hjálpar líkamann að viðhalda og byggja upp heilbrigða þarmaflóru. Einnig er hægt að bera Enterogel á húðina við bólum og exemi.“

Magnesíum L-Threonate frá Dr. Mercola

„Magnesíum L-Threonate frá Dr. Mercola er eitt besta magnesíum

á markaðnum í dag og tryggir hámarksupptöku í alla vefi og frumur líkamans, þar með talið til heilans, án þess að valda ertingu í maga eða niðurgangi," segir Nína. „Magnesíum kemur við sögu í 300 mismunandi þáttum líkamsstarfseminnar og flestir glíma við magnesíumskort af einhverju tagi. Magnesíum skiptir okkur máli til að viðhalda almennri heilsu en það hjálpar líkamann meðal annars við svefn og hvíld og vinnur gegn streitu og stressi, styður jafnvægi á blóðþrýstingi og eðlilega orkuframleiðslu líkamans.“

Pro Matcha prótein

„Pro Matcha próteinduftið er hinn fullkomni orku- og næringargjafi. Það inniheldur ekkert glútein eða soja og inniheldur engin erfðabreytt efni. Pro Matcha inniheldur ensím sem hjálpa líkamanum að melta og nýta próteinið og næringuna og fer einstaklega vel í maga. Og ekki er verra að Pro Matcha inniheldur matcha te sem er góður andoxunar- og orkugjafi," segir Nína.

„Matcha duftið okkar kemur frá Pure Synergy og er lifrænt og ljúft. Duftinu er hægt að bæta út í þeytinga eða nota sem heitt eða volgt te og er góður orkugjafi í staðinn fyrir kaffi. Matcha duftið er sneisafullt af andoxunarefnum eins og til dæmis EGCg og vítamínum eins og C-vítamíni, seleníum, magnesíum, krómíum og sinki. Matcha duftið eykur einbeitingu og er ríkt af trefjum og chlorophyll og getur stutt efnaskipti líkamans. Matcha duftið inniheldur koffín.“

Rauðrófuduft

„Beet Juice Powder eða rauðrófuduftið okkar frá Pure Synergy Organics er lifrænt, 100% hreint og kraftmikið og fullkomið á æfingar eða bara sem daglegur orkugjafi. Rauðrófuduftið er gott við blóðleysi, þreytu og háum blóðþrýstingi þar sem það eykur blóð- og súrefnisflæði um líkamann.“

Á heimasíðunni www.mamma-veitbest.is er að finna upplýsingar um öll vörumerki og þjónustu Mamma veit best. Gegnum síðuna má panta vörur og fá sendar í pósti. Mamma veit best er einnig á Facebook og Instagram.



Ragnheiður kennir fólki meðal annars að takast á við skápaóeirðina sem kemur yfir marga seinnipartinn. MYND/STEFÁN

Borða ekki án þess að hugsa

Ragnheiður Guðjónsdóttir, næringarfræðingur og jógakennari, náði tókum á skápaóeirð með aðferðum núvitundar. Nú kennir hún fólki að hætta að borða án þess að hugsa, á námskeiðinu Næring og núvitund.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

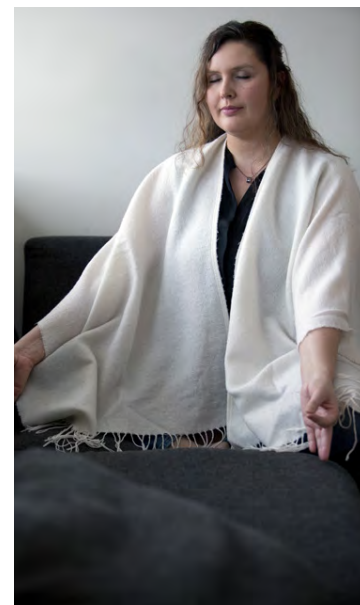


Einfaldasta leiðin til að útskýra næringu og núvitund er að við sameinum aðferðir núvitundar og athöfnina að borða,“ segir Ragnheiður. „Frekar en að vera alltaf að leita að ráðum og leiðbeiningum úr umhverfinu með tilheyrandi boðum og bönnum þá leitum við inn á við. Þetta er kannski svolítið önnur nálgun á endurtekið efni.“

Hún segir mikilvægt að við séum á staðnum þegar verið er að borða. „Að við séum með höfuðið á sama stað og líkamann, tókum eftir því sem er að gerast, hvernig maturinn bragðast, hvort við séum svöng eða södd og hvort okkur langar í þennan mat eða ekki. Fólki finnst þetta kannski flókið en í rauninni er þetta einfalt ef þú nærð að hafa hugann á sama stað og líkamann.“

Ragnheiður hélt fyrsta námskeiðið haustið 2015 og hefur því kennt næringu og núvitund í tvö ár. „Fólk skráir sig á námskeið og svo kenni ég í gegnum netið,“ segir Ragnheiður og er mjög ánægð með hvernig tæknin nýtist við námskeiðshaldið. „Það hefur komið í ljós að um helmingur þeirra sem hafa sótt námskeiðið búa úti á landi og hefðu annars ekki getað tekið þátt. Ég er sjálf utan af landi og finnst frábært að geta notað þennan möguleika. Það er samt þannig að þú þarft að mæta, allir horfa á sama tíma og það sjá allir alla eins og við séum í kennslustofu svo það er stuðningur og aðhald frá hópnum. Það er reyndar upptaka í boði ef fólk kemst alls ekki en það er alltaf betra að mæta með hópnum.“

Hún segir að námskeiðið snúist ekki um megrun heldur um að borða með meðvitund. „Það eru ekki mæteðlar eða góður og vondur matur, englar eða djöflar. Það er frekar að læra að velja það sem við viljum borða og njóta þess svo. Ein kona sem var hjá mér á námskeiði gerði til dæmis æfingu með sætan mat þar sem hún var annars vegar með hlaup sem krakkarnir hennar áttu og hins vegar súkkulaði. Og hún hélt að þetta væri allt sælgæti og þar af leiðandi jafngott en svo komst hún að því að henni fannst hlaupið ekkert sérstakt. Og það er svo oft að við erum ekki til staðar og borðum bara eitthvað hugsunarlaust og höldum að við séum að borða það sem okkur langar í. En ef maður borðar með hugann með sér þá getum við tekið betur eftir og notið þess betur sem við borðum. Þetta er ekki megrunaraðferð heldur erum við að spá í hvernig okkur líður, hvað maturinn gerir



Ragnheiður blandar saman þekkingu sinni sem næringarfræðingur og reynslu sinni sem jógakennari til að kenna fólki um næringu og núvitund.

fyrir okkur og hvernig okkur líður af því sem við borðum.“

Hugtakið skápaóeirð hefur vakið nokkra athygli en það kemur fyrir á heimasíðu Ragnheiðar, rgudjons.com. „Ég nota skápaóeirð um það þegar fólk leitar í öllum skápum og skúffum seinnipartinn eða á kvöldin að einhverju til að setja upp í sig sem á að uppfylla einhverja þörf. Stundum finnum við eitthvað að borða sem gefur samt ekki það sem við erum að leita að og þá finnum við okkur annað. Svo við erum kannski að nota matinn sem staðgengil fyrir eitthvað annað. Stundum erum við svöng af því við borðuðum ekki nógu mikið yfir daginn en stundum er það eitthvað annað og þá er mikilvægt að bera kennsl á það.“

Ragnheiður hefur engar töfralausnir sem koma öllum í form á nýju ári. „Ég legg áherslu á að taka sér tíma, gera litlar breytingar. Janúar er dimmur og kaldur og þá eru ekki jólnin til að lýsa upp skammdegid. Að breyta öllu í einu er bæði erfitt og ekki líklegt til að endast. Svo ef við viljum breyta þá er best að gera litlar breytingar sem við teljum að við getum staðið við.“

Hún mælir hér með einni aðferð, eins konar örflugleiðslu. „Að anda þrisvar sinnum djúpt áður en þú byrjar að borða. Safna þér saman, leggja streituna aðeins til hliðar, reyna að róa þig niður og vera á staðnum, þó ekki sé nema í smástund, fyrir eina máltíð á dag. Góðir hlutir gerast hægt.“

www.rgudjons.com
Næring og núvitund á Facebook

Vertu viss með

VISMED

...beint í augun



DROPAR
Skammtahylki, án rotvarnarefna.
Hægt er að loka eftir opnun.
Dreypiglas 10 ml
Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



GEL
Skammtahylki, án rotvarnarefna.
Hægt er að loka eftir opnun.
Dreypiglas 10 ml
Má nota í 3 mánuði eftir opnun.

VISMED®
inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi.

VISMED®
inniheldur hýalúrónsýru sem er smurolía náttúrunnar og finnst víða í mannlíkamanum.

VISMED®
myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhimnunnar sem endist óvenjulengi á auganu.

Tárin sem endast
VISMED® fæst í öllum helstu apótekum

Fyrir okkur
sem förum
í ísbíltúr
í janúar...



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Aldrei að byrja að veipa

Þegar Reyksíminn hóf starfsemi sína árið 2000 var meginþungi lagður á aðstoð við þá sem hætta vildu tóbaksreykingum. Í dag hefur bæst við þörf á aðstoð við þá sem hætta vilja rafreykingum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Íslensk börn og ungmenni eiga á hættu að verða fyrir alvarlegu heilsutjóni af völdum rafsígarettna. Í þeim eru margvísleg eiturfefni og þungmálmar, og í sumum er nitrósamín sem er mest krabbameinsvaldandi efnið í venjulegum sígarettum. Við þurfum því að vernda börnin okkar og opna augu þeirra fyrir mikilli skaðsemi þess að veipa," segir Jóhanna S. Kristjánsdóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnisstjóri hjá Ráðgjöf í reykbindindi.

Hún segir umræðu um rafsígarettur á Íslandi vera hættulega börnum og unglingum enda sé þeim talin trú um að það sé skaðlaust að veipa.

„Á meðan ekkert bolar á reglugerð um rafsígarettur á Íslandi munu þær halda áfram að skaða heilsu íslenskra ungmenna. Hér á landi ráða gríðarsterk markaðsöfl miklu um vinsældir og útbreiðslu rafsígarettna á meðal ungmenna og sömu markaðsöfl ætla sér að koma því í gegn að rafsígarettur séu skaðlausar.“

Rafsígarettur afar skaðlegar
Rafrettur eru áberandi í íslensku



Veipreykur er ekki eins saklaus og margir halda. Hann inniheldur eitruðar agnir sem erta og skemma lungu og öndunarfæri fyrir aldur fram.



Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

Skráðu þig núna

Break
Zumba
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Kóru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

samfélagi. Veipsjoppur spretta upp á hverju horni eins og gorkúlur og segir Jóhanna slíkar verslanir líkar og á Bretlandseyjum.

„Viða í evrópskum löndum hafa verið gefnar út strangar reglugerðir um notkun rafsígarettna og þær settar undir tóbaksvarnarlög. Rafsígarettur eru nú þegar bannaðar í sumum fylkjum Bandaríkjanna og frá bandaríska landlæknisembættinu komu líka viðvaranir um að rafsígarettur séu ekki hentugt úrræði til að hætta reykingum; þær séu þvert á móti ávanabindandi og innihaldi fjölda skaðlegra eiturfefna.“

Framleiðendur rafsígarettna eru tóbaksrisar heimsins.

„Þar á bæ hefur því aldrei verið haldið fram að rafsígarettur séu skaðlausar né lausn handa þeim sem vilja hætta að reykja. Tóbaksframleiðendur kynna rafsígarettur meðal annars sem þriðju kynslóð sígarettna; sú fyrsta var tóbakslaufið beint af plöntunni og önnur kynslóð var unnin framleiðsluvara út tóbaki, eins og sígarettur og munn-tóbak,“ útskýrir Jóhanna.

Farsælast sé að byrja aldrei að veipa, frekar en að reykja.

„Rafsígarettur hafa mjög ertandi áhrif á lungun og reykurinn frá þeim inniheldur meðal annars þungmálma, svo sem nikkel, bly og tin, sem enginn vill fá ofan í lungu sín. Þá eru bragðefnin einnig hættuleg öndunarferunum. Þau ilma vel og krakkar sækjast eftir því að stiga inn í reykinn, en það er í engu betra en óbeinar reykingar og með því móti fá þau skaðleg eiturfefni ofan í sig. Aðeins meltingarkerfi mannsins er í stakt búið að vinna úr bragðefnum en lungun sem tilheyrir öndunarkerfinu, eru ekki gerð fyrir það,“ segir Jóhanna.

Verðum að vernda börnin

Jóhanna segir skelfilegt hversu stór hópur íslenskra unglunga og barna á grunnskólaaldri veipi.

„Á meðan engar reglur gilda um rafsígarettur á Íslandi er hægt að selja neytandanum hvað sem er og hann veit ekkert hvað er í vökvannum sem hann kaupir. Á innihaldslýsingum stendur ávallt 0% nikótín en þegar vökvannir eru skoðaðir á rannsóknarstofum kemur í ljós að



Jóhanna S. Kristjánsdóttir, verkefnisstjóri hjá Ráðgjöf í reykbindindi.

flestir innihalda nikótín og oftast en ekki mun fleiri efni en sagt er til um.“

Tóbaksvarnarir gangi út á að vernda börn og ungmenni.

„Reykur rafsígarettna er ekki gufa sem skiptir engu máli heldur eitruðar agnir sem erta og skemma lungu fyrir aldur fram. Því brýni ég fyrir börnum og unglingum að standa aldrei í tóbaks- eða rafsígarettureyk, og enginn ætti að reykja sígarettur né rafsígarettur fyrir utan verslanir þar sem börn ganga í gegnum. Við megum einfaldlega ekki menga andrúmsloftið fyrir börnum sem eru að taka út vöxt og þroska. Þau eigum við skilyrðislaust að verja.“

Hvað fór úrskeiðis?

Í haust voru gerð tóbaksvarnar-myndbönd fyrir skóla sem hægt er að skoða á krabb.is.

„Þar kemur skýrt fram hvað rafsígarettur eru skaðlegar og rafsígarettur eru svo sannarlega ekki sú skaðlausa vara sem hún var talin í upphafi,“ segir Jóhanna. „Hin Norðurlöndin horfa til Íslands og spyrja sig hvað sé að gerast. Hvers vegna Ísland, sem hefur ávallt verið framarlega í tóbaksvörnum, sé búið að missa tókin á rafsígarettum. Hvernig gat það gerst þegar tóbaksframleiðendur hafa hvergi falið að rafsígarettur séu sígarettur? Það botnar enginn í því að jafn upplýst þjóð og Íslendingar láti bjóða sér þetta.“

Á Íslandi deyr um einn á dag af

völdum beinna og óbeinna reykinga, samkvæmt Hagfræðistofnun.

„Á Íslandi er gömul hefð að selja tóbak og hægara sagt en gert að hætta því. Meira að segja ÁTVR stendur enn í stórfraðleiðslu á tóbaki og græðir á neyslu almennings með gríðarlegri sölu á nef-tóbaki, eða yfir 38 tonnum á ári,“ upplýsir Jóhanna.

Þeim fækki þó sem reykja og reykingar í skólum séu hverfandi þótt munntóbak sé ekki horfið.

„Nýlegar tölur um notkun rafsígarettna í grunn- og framhaldsskólum landsins eru þó sláandi. Niðurstöður rannsóknna sýna líka að margfalt meiri líkur eru á að börn byrji að reykja sígarettur ef þau nota rafsígarettur og 90 prósent þeirra sem reyktu áður hætta ekki að reykja heldur nota rafsígarettur áfram með sígarettum. Þess vegna eru þær ekki góð leið til að hætta að reykja,“ segir Jóhanna.

Netspjall er nýjasta aðstoðin

Frá árinu 2000 hefur Ráðgjöf í reykbindindi verið starfrækt á vegum Heilbrigðisstofnunar Þingeyinga og nú Heilbrigðisstofnunar Norðurlands. Samstarfssamningur er við Embætti landlæknis sem kostar ráðgjöfina að mestu leyti. Þjónustan er gjaldfrjál. Nýjasta viðbót ráðgjafarinnar er netspjall á heilsuvera.is.

„Mest er hringt í kringum áramót og á vorin. Ég er á því að vorin sé besti tíminn til að hætta tóbaksnotkun því þá hækkar sól á lofti og við eigum auðveldara með að breyta út af vananum. Það hefur líka sýnt sig að þeir sem hætta á vorin tekst betur að halda út tóbaksleysið,“ segir Jóhanna.

Hún segir ánægjulegt að karlar hringi ekki síður í Reyksímnum en konur, sem er ólíkt því sem gerist annars staðar í heiminum. „Íslenskir karlar hafa dug og þor til að leita sér aðstoðar og það er gaman að því að við stöndum á ákveðnum jafningjagrunni.“

Reyksíminn er opinn alla virka daga frá klukkan 17 til 20 en lengur fyrstu tvær vikurnar eftir áramótin, frá klukkan 16 til 21. Símanúmerið er 800 6030. Einnig má senda tölvu-póst á 8006030@hsn.is eða fara á nýja netspjallið á heilsuvera.is.

Kraftur í íslensku hvönninni

SagaMedica framleiðir náttúruvörur úr íslenski ætihvönn. Þær geta bætt lífsgæði fólks á ýmsan hátt og vinsældir þeirra hafa aukist mikið á síðustu árum, bæði hér heima og erlendis.

SagaMedica er íslenskt þekkingarfyritæki sem var stofnað árið 2000 og sérhæfir sig í rannsóknum á íslenskum lækningajurtum og framleiðslu á náttúruvörum úr þeim. SagaMedica er leiðandi fyrirtæki í sölu náttúruvara hér á landi, en vörurnar eru afsprengi af rannsóknum Sigmundar Guðbjarnasonar, fyrrverandi háskólarektors og eins af stofnendum SagaMedica. Hann hefur rannsakað tugi íslenskra plantna á yfir 25 árum og af þeim hefur íslenska ætihvönnin sýnt mestu lífvirknina. Hún er uppi- staðan í vörum SagaMedica, en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni.

Siauknar vinsældir

„Hvönnin hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, enda hefur hún skipað stóran sess í samfélaginu sem lækningajurt allt frá landnáms tíð,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðs- og sölustjóri. „Hvönnin sem SagaMedica notar er m.a. tínd í Hrísey, sem er vistvænt vottuð. Framleiðsluáðferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og endurspeglar vörulína fyrirtækisins hreinleika.

Viðskiptavinahópurinn hefur stækkað töluvert síðastliðin ár, en dyggur og traustur kjarnahópur hefur notað vörurnar frá upphafi með góðum árangri. Það segir allt sem segja þarf um þessar mögnuðu vörur og virkni þeirra,“ segir Ingibjörg.

„SagaMedica framleiðir og markaðssetur vörur sínar bæði hér heima og erlendis,“ segir Ingibjörg. „Við seljum vörur okkur í Norður- Ameríku, Nýja-Sjálandi, Kanada, Svíþjóð og Finnlandi. Jafnframt glittir í nýja spennandi markaði og tækifæri erlendis sem eru komin langt á veg. Í gegnum árin höfum við víkkað út vörulínu okkar og við erum sífellt að leita nýrra leiða til að þróa vörur sem bæta lífsgæði fólks.“



Ingibjörg segir að Saga-Medica fagni viðbótum við Voxis fjölskylduna.

MYND/BALDURKRISTJÁNSSON

Bragðgóðar nýjungar í hálsinn

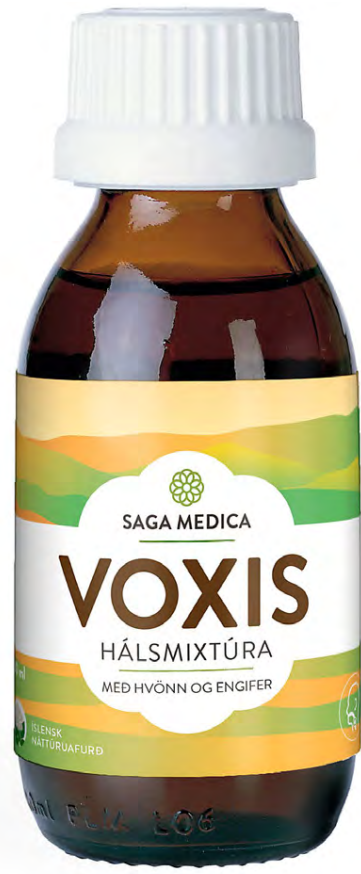
„Við hjá SagaMedica fögnum nú bragðgóðum viðbótum við Voxis fjölskylduna, sem eru þegar komnar á næsta sölustað,“ segir Ingibjörg. „Voxis hálsmixtúra með hvönn og lakkrísbragði annars vegar og Voxis hálsmixtúra með hvönn og engiferbragði hins vegar. Virkilega góðar mixtúrir sem gagnast vel við kvefi, hósta og þurrki í hálsi. Þessi viðbót við vörulínuna kemur á góðum tíma nú þegar kvefpestir láta á sér kræla.

Voxis hálstöflurnar eru svo vinsælustu hálstöflur landsins samkvæmt síðustu mælingum (Nielsen tölur, Gallup á Íslandi),“ segir Ingibjörg. „Þær eru einstaklega bragðgóðar og slá í gegn bæði hjá stórum sem smáum. Voxis hálstöflurnar eru unnar úr laufum hvannarinnar og eru fánlegar sykurlausar og sykurlausar með engifer.“



Voxis hálsmixtúra með hvönn og lakkrísbragði.

MYND/SAGAMEDICA



Voxis hálsmixtúra með hvönn og engiferbragði.

MYND/SAGAMEDICA

SagaPro við ofvirkri blöðru

„SagaMedica býður fleiri áhuga- verðar vörur úr hvönn og ber þar helst að nefna SagaPro við tíðum þvaglátum,“ segir Ingibjörg. „SagaPro hentar vel konum og körlum með minnkaða blöðru- rýmd og einkenni ofvirkar blöðru og bætir lífsgæði þeirra. Það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svef- inn. Ákveðnir lífsstílhópar sækja einnig í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða, til að mynda

golfarar, hlauparar, göngufólk og hjólréiðafólk.

SagaPro hefur verið á markaðnum síðan 2005 og er eitt mest selda bætiefni á Íslandi. Í Bandaríkjunum hlaut SagaPro svo verðlaunin „Besta fæðubótarefnið árið 2013“ frá tímaritinu Better Nutrition og salan í Norður- Ameríku hefur verið að aukast jafnt og þétt síðastliðin þrjú ár,“ segir Ingibjörg.

Vörn gegn pestum og bætt minni

„SagaVita er önnur vinsæl vara sem gagnast vel til að verja sig

gegn vetrarpestum, en auk þess finnst fólki hún mjög orkugefandi og auka afköst,“ segir Ingibjörg. „SagaVita er bæði fánleg í vökva- og töfluformi.

SagaMemo hefur góð áhrif á minnið en sú vara er unnin úr fræjum hvannarinnar og blágresi,“ segir Ingibjörg. „SagaMemo er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni.“

Vörur SagaMedica fást í apó- tekum, heilsubúðum og stærri matvöruverslunum um land allt.

VELDU VOXIS FYRIR RÖDDINA

Voxis hálstöflur og mixtúrir eru unnar úr laufum íslenskrar ætihvannar og njóta mikilla vinsælda.

NÝTT
HÁLSMIXTÚRUR
MEÐ ENGIFER
OG LAKKRÍS



Voxis hálsmixtúrir með hvönn og engifer- eða lakkrísbragði.

Gagnast gegn hósta, kvefi og þurrki í hálsi.



Sykurlaus Voxis, klassískur og sykurlaus með engifer.


SAGA MEDICA

„VOXIS ER MITT FYRSTA VAL“

Gissur Páll Gissurarson, tenór

SÆKTU
RADDSTYRK Í
ÍSLENSKA
NÁTTÚRU



Margt smátt gerir eitt stórt

Að breyta lífsstílum er langtímavinnna sem best er að skipta niður í mörg lítil verkefni. Með þrautseigju og hjálp meltingarensíma og mjólkursýrugerla verður það árangursríkara.

Að líða vel í eigin skinni og vera sáttur við sjálfan sig er eftirsóknarvert en við eigum kannski misauðvelt eða erfitt með að komast á þann stað. Þegar við viljum bæta heilsufar og vellíðan almennt er gott að huga vel að nokkrum grundvallaratriðum sem geta skipt sköpum varðandi árangursríkt framhald.

Jafnvægi á líkama og sál

Það skiptir öllu máli að andleg líðan sé góð en þegar við erum ekki í góðu jafnvægi getur verið erfitt að koma mataræðinu í gott horf og svo öfugt. Við verðum að fara yfir nokkra þætti sem skipta okkur öll miklu máli og finna hvar þarf að laga hlutina til að vera í jafnvægi en þetta eru atriði eins og:

- Sambönd (hjólaband, fjölskylda og vinir)
- Atvinna – erum við sátt?
- Fjármál / fjármálaáhyggjur
- Hreyfing
- Andleg líðan

Samhliða skoðum við svo mataræðið og fyrstu skrefin þar snúast alltaf um það að taka út óæskilega næringu eins og sykur, unna matvöru og þau matvæli sem valda vanlíðan ásamt því að koma reglu á máltíðir.

Meltingin er grunnurinn

„Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærni í lagi og hvaða áhrif þarmaflóran hefur bæði á líkamlega og andlega líðan. Að auki spilar hún stórt hlutverk í að viðhalda öflugri ónæmiskerfi. Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarefnið frásogist en til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærni eru því það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta nærst vel því um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur edlilegum hæðum kemst betra jafnvægi á og höfum við stigið stórt skref í átt að heilbrigðara lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við



Grænn safi sem er góður fyrir heilsuna.

Ávísun á betri líðan

Byrjum árið vel og gerum smá aðgerðarplan. Tökum út sykurinn með hjálp græna drykkjarins til að byrja með og hugum svo að mataræðinu ásamt því að fara almennt yfir líðan okkar í leik og starfi. Vel valin bætiefni geta styrkt ferlið. Hér eru svo nokkrar þumalputtareglur sem hægt er að hafa til hliðsjónar en það er allt hægt ef viljinn er fyrir hendi.

- Borðum hreina fæðu
- Borðum árstíðabundið
- Borðum mat sem við þolum
- Borðum reglulega, ekki eftir kvöldmat
- Eldum frá grunni
- Áfengi í hófi
- Sykur í hófi
- Sleppum unnum matvælum og forðumst viðbættan sykur
- Drekkum vatn

- Sofum nóg
- Forðumst streitu
- Hreyfum okkur – ferskt loft
- Ræktum sálina
- Skoðum okkur ekki bara í speglinum, líka inn á við:
- Hjólaband
- Vinna
- Fjármál
- Félagslíf o.fl.



byrjum á grunninum. Því traustari og betur gerður sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Góður og grænn á morgnana

Til að koma sér af stað á morgnana getur hentað vel að gera sér góðan grænan drykk fullan af næringarefnum

og trefjum sem er gott fyrir meltinguna. Vel samsettur drykkir hafa líka jákvæð áhrif á blóðsykurinn og hjálpa í baráttunni við sykurpúkann. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

Grænn og vænn

1 lúka blönduð græn blöð, spinat eða grænkál
½-1 banani (má vera frosinn)
1 bolli frosið mangó eða t.d. ananas
1-2 cm engifer
Smá sítrónusafi
1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu- eða haframjól

Ýmislegt má svo nota til að „poppa

drykkinn aðeins upp“ en það getur verið smá kanill, túrmerik, 1 msk. hörfræ eða chiafræ, smá epladjú eða tvær döldur til að sæta aðeins. Berjadrykkir eru líka góðir og um að gera að finna hvað hentar.

Þreyta eftir máltíðir

Ensím eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hráu fæði eru ensím sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna til að finna og flytja ensím til meltingarvegarins en hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir. Með hækkanði aldri gerist það líka að framleiðsla ensíma í líkamanum minnkar en ensímskortur getur lýst sér í eftir farandi:



Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari

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

Það er alltaf mikilvægt að borða „lífandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat og fjölmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensím til að auðvelda líkamanum verkið og nýta fæðuna betur. Þetta er einnig grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensím frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og auknið orku til muna. Aðferð við vinnslu á ensímunum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum og gerir þau 5-20 sinnum öflugri en önnur meltingarensím.

Öflugasta viðbótin

Fyrir utan bæði D-vítamín og Omega-3 fitusýrur sem er okkur lífsnauðsynlegt, eigum við að taka inn öflugra mjólkursýrugerla. Það er stöðugt álag á meltingunni okkar og atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykur og koffein sem valda því að þarmaflóran er ekki í nógu góðu jafnvægi. Bio Kult mjólkursýrugerlarnir eru mjög öflugir og til að efla ónæmiskerfið enn frekar núna þegar kvæf og pestir herja á okkur getur Bio Kult Candea hjálpað mikið til. Auk sjö gerlastofna inniheldur Candea hvítlauk sem er bakteríudrepandi og öflugur fyrir ónæmiskerfið og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem inniheldur öflug efnasambönd sem vinna gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

ENZYMEDICA® – Meltingarensím

Öflug ensím sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuþols

Digest Gold

- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Gegn fjölbætum meltingarvandamálum
- Handhafi Vity* verðlaunanna 10 ár í röð.
- Inniheldur ATP (ATP, Magnesium Citrate, Coenzyme Q10, Phytase).

Digest Spectrum

- Hentar vel þeim sem glíma við ýmis fæðuþol.
- Hentar allri fjölskyldunni.
- Stýður meltingu á glúteini, laktósa, kaseini, próteini og fenól, sem og grænmetis og bauna.
- Viðurkennt af Autism Hope Alliance.

Digest Basic

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþemba.
- Henta einnig fyrir börn.

Digest

- Tvöfalt meiri styrkur en í Digest Basic.
- Eykur orku.
- Lítil hylki sem auðvelda inntöku.



*Sú vara sem smásalar kjósa oftast sem bestu vöru ársins í hverjum flokk



**BRAKANDI GÓÐ
SALATHUGMYND.**

**GERÐU SALATKRÖNS
ÚR SIGDAL HRÖKKBRAUÐI**





Hitaeningafjöldi hefur áhrif

Svo virðist vera að ef matarskammtar á veitingahúsum eru merkir með hitaeningafjölda, velji fólk frekar léttari mat. Sérfræðingar telja að það yrði mjög til bóta ef neytendur fengju alltaf þessar upplýsingar þegar þeir fara út að borða. Ný rannsókn sem gerð var fyrir danska krabbameinsfélagið sýnir að fólk borðar hollari mat viti það um hitaeningafjölda. Sömu niðurstöður hafa komið út úr rannsóknum sem áður hafa verið gerðar.

Það er áhyggjuefni hversu fólki í ofþyngd fjölgar. Hitaeningamerkingar eru verkfæri í þeirri baráttu, segir Gitte Laub Hansen, verkefnastjóri hjá baráttusamtökum gegn krabbameini. Næstum helmingur fullorðinna Dana er of þungur og 14% í hættulegri yfirþyngd. Einn af hverjum fjórum karlmönnum á aldrinum 40-45 ára í Noregi er of þungur. Hjá konunum er það ein af hverjum fimm í sama aldursflokki.

Fólk velur sér oftast skyndimat en áður tíðkaðist. Því nauðsynlegra er að merkja skammtana með hitaeningum. Á nokkrum stöðum í Bandaríkjunum, Kanada og Ástralíu er skylda samkvæmt lögum að merkja hitaeningafjölda.



Er hægt að forðast timburmenn?

Það er ekki ólíklegt að einhverjir finni fyrir timburmönnum eftir áramótageðina. Í rauninni er ekki til neitt töfraráð en allt í góðu að prófa eitthvað af þeim ráðum sem Danir gefa á vefsíðu Jyllands-Posten.

Gott ráð er að drekka stórt glas af vatni áður en gengið er til náða ásamt því að taka eina höfuðverkjatöflu. Sumum gagnast þetta ráð. Aðrir þurfa meira vatn þegar þeir vakna og aðra töflu. Best er þó að drekka Sprite eða 7Up út í áfengið allt kvöldið, segir kínversk rannsókn.

Samkvæmt dönskum lækni, Jens Meldgaard Bruun, skiptir ekki máli hvort fólk drekkur bara vín eða bara bjór eða hvort tveggja. Það hefur ekkert með timburmenn að gera að blanda saman tegundum, einungis hversu mikið er drukkíð.

Stundum er sagt að dekkri áfengisdrykkir skapi meiri óþægindi daginn eftir en ljósir. Próffessor Karl Anker Jørgensen er á því að rauðvín, dökkt romm og kóniak sé verra en hvítvín eða vodka. Hann bendir fólki á að prófa kínverska ráðið og drekka mojito með Sprite allt kvöldið en það gæti minnkað til muna timburmenn daginn eftir. Talið er að timburmenn verði vægari eftir því sem fólk eldist.

Ekki sofa með snjallsímann

Sefur þú með snjallsímann? Ef svo er ættirðu að hætta því. Heilsustofnun í Kaliforníu, The California Department of Public Health, hefur varað fólk við því að sofa með símann. Það getur verið heilsuspillandi að vera stöðugt með símann upp við höfuðið. Fólk ætti ekki heldur að hafa símann nálægt líkamanum í langan tíma. Síminn sendir frá sér ákveðnar útvarpsbylgjur sem geta verið skaðlegar. Betra er að hafa símann í veski eða bakpoka fremur en í vasanum.

Fyrsti iPhone-inn kom á markað árið 2007 svo snjallsímar eru ekki orðnir gamlir. Þess vegna er ekki enn hægt að fullyrða að þeir geti

orsakað hættulega sjúkdóma en ýmsar vísendingar sýna að fólk ætti að vera meðvitað um áhrif símans á heilsuna. Fólk ætti ekki að vera með símann í höndunum



daginn út og inn en eins og margir vita eru margir mjög háðir snjallsímanum. Sérstaklega hefur aukist að börn og unglingar séu stöðugt með símann. Rannsóknastofa í Kaliforníu varar við hættunni og segir langtíma símanotkun geta haft áhrif á heilsuna, svo sem alvarlega sjúkdóma eins og krabbamein í heila og hálsi. Bent er á að tala frekar í „speaker“ en að halda símanum við höfuðið. Þegar síminn er ekki í notkun ætti að stilla hann á flugvélastillingu en hún slekkur á bylgjum, wi-fi og Bluetooth.

Fyrir þá sem vilja kynna sér þetta betur er bent á <https://www.cdph.ca.gov>.

Betolvex

B₁₂-vítamín

- Með ströngu grænmetisfæði
- Með hækkandi aldri
- Vegna glúteínóþols
- Samhliða ýmsum lyfjameðferðum



Betolvex 1 mg (cyanocobalamin) filmuhúðaðar töflur.

Hver Betolvex tafla inniheldur 1 mg af cyanocobalamin (B₁₂ vítamín) sem er lífsnauðsynlegt vítamín t.d. fyrir eðlilega frumuskiptingu, eðlilega blóðmyndun og eðlilega starfsemi tauga. Betolvex er gefið við B₁₂-vítamínskorti og þegar hætta er á slíkum skorti. Meðferð við skorti: Venjulega 2 töflur 2 sinnum á dag þar til skorturinn hefur verið leiðréttur að fullu. Viðhaldsskammtar/fyrirbyggjandi meðferð: Venjulega 1 tafla á dag. Töflurnar skal helst taka á fastandi maga. Ávallt skal fylgja fyrirráðum læknis eða leiðbeiningum á merkimiða frá lyfjabúð.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Fæst án lyfseðils



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Til sölu sauðfjarkvoti 150 ærgildi. Uppl. í s. 849 6347 Tilboð óskast send á netfang: borgarg@simnet.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fulloröna: I,II,III. Start/Byrja: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 30/4, 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/ Evening. Morgna/Síðd/Kvöld: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fulltöðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Heimilið

Húsgögn



Harðviðar útihurðir, stærð 090x210 til sölu ásamt harðviða-pallaefni. palljonsson1@gmail.com S: 6120668

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

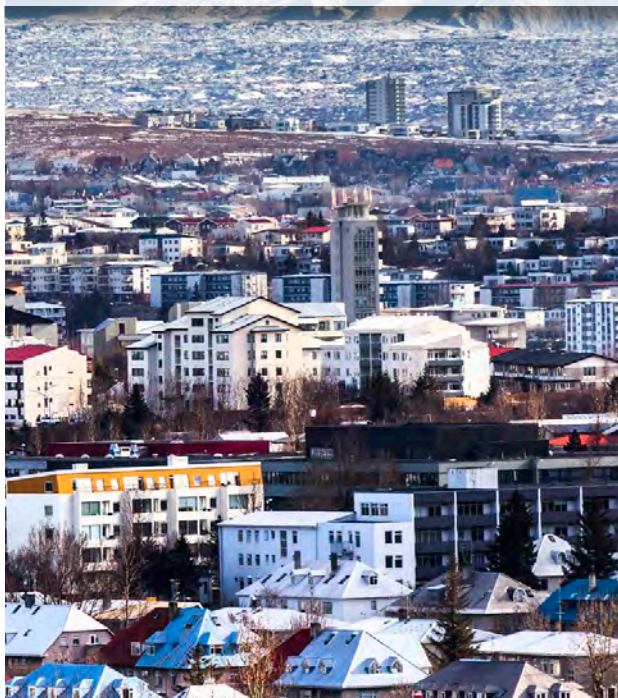
VITABAR - KVÖLD OG HELGARVINNA

Starfsfólk vantar á kvöld og helgarvaktir. Umsækjendur þurfa að vera orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á vitabar@internet.is

Albertsson ehf. cleaning firm is now hiring. We are looking for people that are 20 years +. The job is part time. If you are interested please send an email to albertsson@albertsson.is

Yfir 13.000 eignir á skrá



fasteignir.is á **visir.is**

Til sölu



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónusta

STARFSMENN S.S. SMÍÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



TILKYNNIA ÖVIÐEIGANDI
EDA ÓLÖGLEGU EFNI
Á NETINU

TÍMAMÓT



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jónas Hólmsteinsson

frá Raufarhöfn
Álftamýri 56

Útför fer fram frá Háteigskirkju
miðvikudaginn 3. janúar klukkan 13:00

Edda Kjartansdóttir

Kjartan Jónasson

Kolbrún Garðarsdóttir

Guðrún Soffía Jónasdóttir

Ragnar Atli Guðmundsson

Arndís Jónasdóttir

Hólmsteinn Jónasson

Steinunn Björg Birgisdóttir

Jónas Þór Jónasson

Hrafnhildur Yr Erlendsdóttir

Barnabörn og barnabarnabörn

Gaman enn sem komið er

Guðmundur Andri Thorsson rithöfundur hefur átt afmæli á gamlársgangi alveg frá eins árs aldri og er ekkert óhress með það. Núna fagnar hann því sem sextugur alþingismaður.

Þegar hringt er í Guðmund Andra Thorsson, rithöfund og nýbakadán þingmann, hittist þannig á að hann er í fundahléi á hinu háa Alþingi. „Það var að ljúka fundi hér í allsherjar- og menntamálanefnd sem ég sit í og svo er þingfundur núna á eftir,“ segir hann og býst greinilega við einhverjum gáfulegum spurningum frá blaðamanni um landsins gagn og nauðsynjar en fær í staðinn þessa:

Hvernig er að eiga afmæli á gamlársgangi? „Ja – ég þekki svo sem ekkert annað,“ svarar hann. „En ég væri alveg til í að eiga afmæli í maí.“

Meinarðu svo að þú gætir farið út í fótbolta eftir súkkulaðidrykkjuna og kóku-átið? „Já, eða að það hefði einhver getað komið í afmælið mans þegar maður var litill. Það var oft mikið vesen fyrir mömmu að fá einhvern til að mæta en hún var að reyna að halda upp á afmælið milli klukkan þrjú og fimm á gamlársgangi. Var sjálf fréttastjóri á ríkisútvarpinu og mátti auðvitað ekkert vera að þessu en eitthvað varð að gera.

Til að byrja með hélt ég reyndar að brennurnar og flugeldarnir og lætin öll væru út af mér. Það var dálítið góð tilfinning en þeim mun alvarlegra varð náttúrulega áfallið þegar ég áttaði mig á að svo var ekki. – Nei, nei. Þetta er bara afmælisdagurinn minn. Ég held að það sé enn verra að eiga afmæli á jóluum.“

En það verður margheilagt hjá þér núna. Þú fagnar nýju aldursári og nýjum tug, fyrir utan nýtt almanaksár eins og allir aðrir. Verður veisla? „Nei, nei. Ég ætla bara að vera að heiman. Við höfum yfirleitt verið saman um áramótin, ég og bróðir minn og fjölskyldur okkar. Svo ætjum við konan mín að halda upp á sextugsafmælin okkar þegar aðeins er liðið á árið.“

En er einhver tími fyrir stuð nú þegar þú ert orðinn þingmaður? Nei, nei, það er enginn tími fyrir veislur, maður er bara í stífri vinnu, aðallega stífu læri.“

Kannstu vel við þennan nýja starfsvettvang? „Já, þetta er spennandi starf og allt öðru vísi en annað sem ég hef fengið við. Ég er sem sagt bara að læra og það er gaman enn sem komið er.“

gun@frettabladid.is



„Til að byrja með hélt ég reyndar að brennurnar og flugeldarnir og lætin öll væru út af mér,“ segir Guðmundur Andri sem á afmæli í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR ÁRNASON



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi

Jóna Berg Guðmundsdóttir

frá Göt 1, Sögurhlíð

Mort á Heilbrigðisstofnun Vesturlands
28. desember 2017. Útförin fer fram
frá Sæðisvíkirkirkju í Langgötu gírn 4.
Janúar 2018 kl. 11:00

Þá líta 3 heilbrigðisráðgjafar
og fjölskyldu

Mergætt, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



Álfheimur 35, 104 Reykjavík

Sími 553 5353 og 821 5353

www.usr.is

isleifur@usr.is

Ísleifur Jónsson

Steinunn Magnúsdóttir

Útfararstjóri

Útfararþjónusta

Farsími 821 5353

Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNISLA



Kristín Ingólfssdóttir

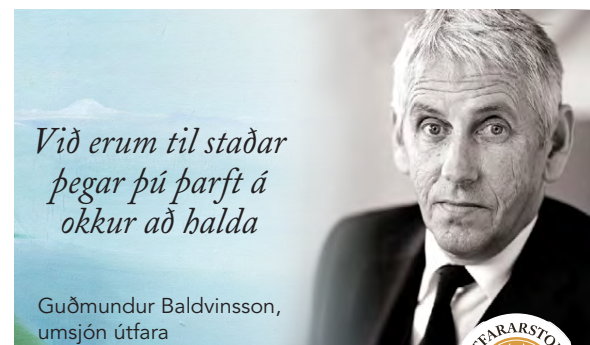
Sverrir Einarsson

Margrét Ásta Guðjónsdóttir

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

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Við erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda

Guðmundur Baldvinsson,
umsjón útfara



Útfararþjónusta

& lögræðipjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is



Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi

Reynir Halldórsson

frá Hríshóli í Reykhólasveit,
Gunnarsbraut 11b Búðardal

lést 26. desember sl. á Silfurtúni
dvalarheimili aldraðra í Búðardal.

Jarðarförin fer fram frá Reykhólakirkju
föstudaginn 5. janúar nk. kl. 13:00. Þeim sem vilja minnst
hans er bent á Minningarsjóð dvalarheimilis aldraðra í
Búðardal.

Reinhard Reynisson

María Kristjánsdóttir

Ingibjörg Reynisdóttir

barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Aðalbjörg Kristjánsdóttir

frá Seljalandi, V-Eyjafjöllum,
til heimilis að Seljahlíð, Hjallaseli 55,

lést sunnudaginn 24. desember. Útför
hennar fer fram frá Seljakirkju þriðjudaginn
2. janúar, kl. 13.00.

Ágúst Ingi Andrésson

Bryndís Jónsdóttir

Ingibjörg Andrésdóttir

Hreinn Guðmundsson

Helgi Magnússon

ömmu- og langömmubörn.



Elskulegur faðir okkar

Gunnlaugur Lárusson

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
24. desember. Útförin fer fram frá
Lindakirkju mánudaginn 8. janúar
kl. 13.00.

Stefanía Erla Gunnlaugsdóttir

Lárus Gunnlaugsson

Jónína Gunnlaugsdóttir

Margrét Gunnlaugsdóttir

Kristín Jóna Jónsdóttir

Jón Rafn Gunnarsson

barnabörn og langafabörn.



Ástkær eiginmaður, faðir og afi,

Gunnar Daniel Sæmundsson

bóndi frá Broddadalsá,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands,
Hólmavík, 15. desember. Útför hans fer
fram frá Hólmavíkurkirkju 6. janúar kl. 14.

Kristjana Brynjólfssdóttir

Brynja Guðbjörg Valgeirsdóttir

Sæmundur Gunnarsson

Guðrún Gígja Karlsdóttir

Hafdís Gunnarsdóttir

Hjörtur Númason

Brynjólfur Gunnarsson

Fanney Kristjánsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ari horfir bjartsýnn fram á veginn enda hefur lánið verið með honum til þessa. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR ÁRNASON

Getur valið úr kennurum

Ari Ólafsson söng sig inn í hjörtu fólks sem Oliver Twist ellefu ára. Nú hefur hann fengið inngöngu í einn af virtustu tónlistarskólum heims og byrjar þar haustið 2018.

Það er langt síðan ég ákvað að fara út fyrir landsteinana í nám," segir hinn nítján ára Ari Ólafsson sem fékk þær fréttir í jólagjöf að hann hefði komist inn í The Royal Academy of Music í London, elsta tónlistarháskóla þar í landi og einn af þeim virtari í veröldinni.

Ari rekur niðurstöðuna meðal annars til framhaldsstigsprófs við Söngskólann í Reykjavík sem hann tók í fyrrasumar. „Prófdómarnir var bresk söngkona sem heitir Julie Costley-White, hún var svo ánægð með mig að hún stakk upp á að ég tæki inntökupróf í skólann sem hún lærði við, sem er Royal Academy of Music. Hún vildi reyndar líka að ég

sækti um í Royal College og Guildhall School of Music & Drama en ég byrjaði á Royal Academy og fékk þar inni frá og með næsta hausti svo ég get sleppt því að sækja um hina," segir Ari sem nýtur jólafrísins þessa dagana.

„Það var svakaleg vinna fyrir inntökuþrófið, ég var síðast úti í London 11. desember. Núna er ég að leika mér í tónlist með Gabriel Ólafssyni, pianóleikara og vini mínum, við erum aðallega í fönkinu. Svo er ég nemandi í Söngskólanum og ætla að klára hann í vor, hef verið síðustu í tvö árin hjá Bergþóri Pálssyni.“

Ari getur valið úr kennurum í Royal Academy. „Það voru tveir kennarar í fyrstu þrjú minni, báðir kenna ten-

órum og báðir vilja taka við mér. Ég er að fara út að hitta þá í janúar og velja.“

Ævintýrið byrjaði þegar Ari söng hlutverk Olivers Twist í Þjóðleikhúsinu árið 2009, ellefu ára gamall. „Mamma dreif mig í þrjú, ég átti ekki von á að verða valinn," rifjar hann upp. Síðan hefur hann stigið á svið bæði í Borgarleikhúsinu og Hörpunni. Tvívegis hefur hann sungið með Sissel Kyrkjebo á jólatónleikum og einnig kom hann fram á 60 ára afmælistónleikum Bergþórs, kennara síns, í haust. Er hann af söngfólki kominn? „Nei, en amma mín og pabbi Diddúar og Páls Óskars voru systkini. Það má því segja að tónlistin sé í ættinni.“ gun@frettabladid.is



Kærar þakkir fyrir hlýjar kveðjur og auðsýnda samúð við fráfall

Helge Sörensen

og styrk við Neistann í minningu hans. Megi nýja árið færa ykkur gæfu og gleði.

Hjördís Ingunn, Ulla Björk og Stína Stella



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Böðvar Sigvaldason

Barði, Miðfirði,

lést 23. desember á Landspítala Fossvogi. Hann verður jarðsönginn frá Melstaðarkirkju í Miðfirði föstudaginn 5. janúar kl. 14.00.

Eva Thorstensen

Anna Rósa Böðvarsdóttir Sigurður Benedikt Stefánsson
Sigriður Klara Böðvarsdóttir Steindór J. Erlingsson
Sigvaldi Vilmar Böðvarsson Tina Jeanette Holm
Þorvaldur Óli Böðvarsson Louise Skovholm Christiansen
og barnabörn.



Okkar ástkæri eigenmaður, faðir, fósturfaðir, tengdafaðir, afi og bróðir okkar,

Kristinn Ágúst Jóhannesson

lést á heimili sínu í Svíþjóð, laugardaginn 25. nóvember. Útför fór fram 8. desember þar ytra. Minningarstund og jarðsetning duftkers fer fram síðar á Íslandi.

Katrin Kjartansdóttir

Ingibergur Kristinsson Lindy Kristinsson
Erna Rós Kristinsdóttir Haraldur Smári Gunnlaugsson
Hanna Björk Kristinsdóttir Helgi Vattnes
Jóhannes Kristinsson
Berglind Kristinsdóttir
Kristinn Þorsteinsson Sigríður Olga Magnúsdóttir
Andri Þorsteinsson Mary Joy Repato
og barnabörn.



Elskulegur bróðir okkar, mágur og frændi,

Guðmundur Ásbjörnsson

Álftarima 9, Selfossi,

lést á Sjúkrahúsinu á Selfossi á jóladag. Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju þriðjudaginn 9. janúar kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,

Sigurjón Guðmundsson Halldóra Gísladóttir
Daniel Guðmundsson Elín Eddadóttir



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Kristján Halldórsson

lést á Landspítalanum í Fossvogi 25. des. sl. Útförin fer fram 4. jan. frá kapellunni í Fossvogskirkju kl. 13.00.

Agatha Kristjánsdóttir

Óskar Kristjánsson Heiða Björk Júlíusdóttir
Dagmar Kristjánsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ottó M. Þorgilsson

frá Hrisey,

lést að kvöldi annars dags jóla. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 4. janúar kl. 13.30.

Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á hjúkrunarheimilið Lögmannshlíð, Akureyri.

Svandís Gunnarsdóttir

Hafdis Hrönn Ottósdóttir Sigurður Leópoldsson
Fjóla Björk Ottósdóttir
Gunnhildur Ottósdóttir Elías Björnsson
og afabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Sigbjörnsdóttir

lést þann 25. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju, fimmtudaginn 4. janúar 2018, kl. 13.00

Sigurður Óli Guðmundsson Hrönn Gísladóttir
Kristbjörn Óli Guðmundsson Hildur Valsdóttir
Ólafía Guðmundsdóttir Davíð Hermannsson
Kristín Guðmundsdóttir Benedikt Gústavsson
Hafdis Dögg Guðmundsdóttir Arnar Bjarnason
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur faðir okkar,

Gunnlaugur Lárússon

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 24. desember. Útförin fer fram frá Lindakirkju mánudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Stefanía Erla Gunnlaugsdóttir Kristín Jóna Jónsdóttir
Lárússon Gunnlaugsson Jónína Gunnlaugsdóttir
Margrét Gunnlaugsdóttir Jón Rafn Gunnarsson
barnabörn og langafabörn.



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jónas Hólmsteinsson

frá Raufarhöfn, Álftamýri 56,

verður jarðsönginn frá Háteigskirkju miðvikudaginn 3. janúar klukkan 13.00.

Edda Kjartansdóttir

Kjartan Jónasson Kolbrún Garðarsdóttir
Guðrún Soffía Jónasdóttir Ragnar Atli Guðmundsson
Arndís Jónasdóttir
Hólmsteinn Jónasson Steinunn Björg Birgisdóttir
Jónas Þór Jónasson Hrafnhildur Ýr Erlendsdóttir
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.



Stirrings

Búðu til þinn eigin kokteil.



Echo Falls

Óáfengt freyðivín.

699 kr/stk



Stirrings

Hágæða kokteiblöndur við öll tilefni.

1.099 kr/stk



Atlanta Cheesecake

Hágæða ostakökur beint frá USA.



Franskur Camembert 2 fyrir 1

Royal Faucon 250 g.

879 kr/stk



Source

Bestu drykkirnir þurfa besta hráefnið.

199 kr/stk

Meira girnilegt



Íslenskur ferskur kalkúnn

1.999 kr/kg



Hagkaups hamborgarhryggur

Saltminni og því þarf aðeins að elda í ofni.

1.599 kr/kg



Fylltar kalkúnabringur

4 tegundir beikon, Döðlu, Osta og USA fylling.

3.499 kr/kg



Smjörspautað kalkúnaskip

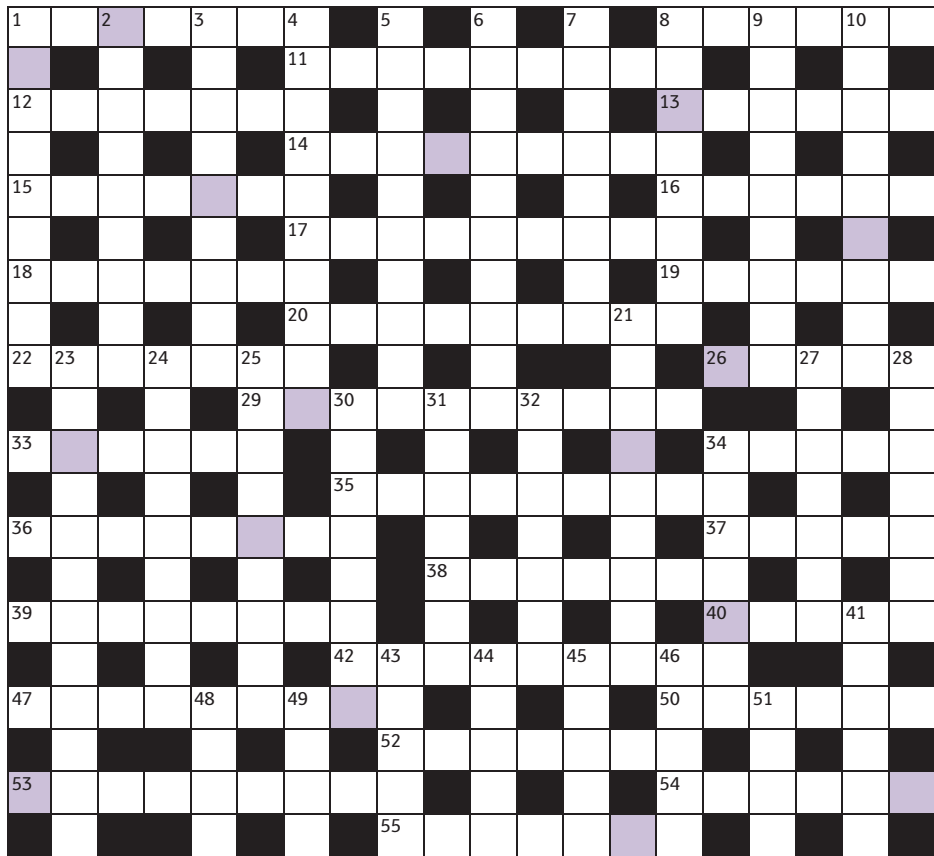
Eldamennskan verður ekki auðveldari.

3.299 kr/kg

HAGKAUP

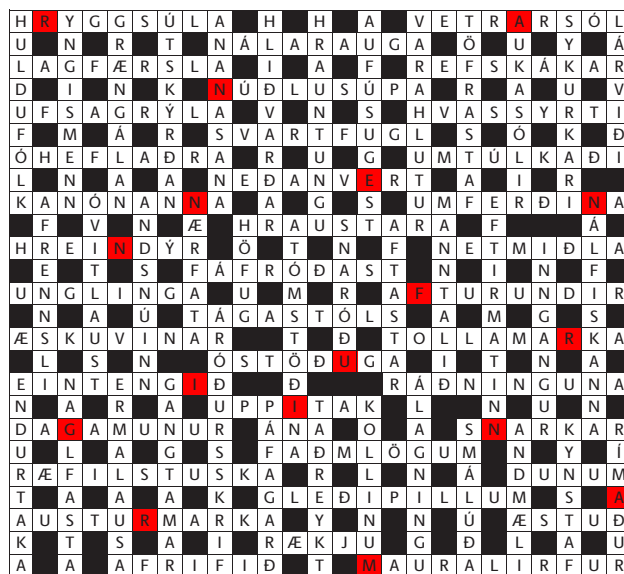
Meira
svona
alla daga

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

MENNINGARARFURINN



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist umdeildur mælikvarði á ágæti fólks Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 4. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „30. desember“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **EKKI VERA SÁR** eftir **Kristínu Steinsdóttur** frá Forlaginu. Vinningshafi jólakrossgátunnar var **Jóna Guðmundsdóttir, Reykjavík**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- 1 Rif í mig gómsæta röt (7)
- 8 Rætt um stefnu varðandi umhverfi (6)
- 11 Röðarspaði ríkisins alla mína valdatíð (9)
- 12 Bollastampur eða fantar? (7)
- 13 Sungum í sigurlaunum (6)
- 14 Reið við risa í rokum (9)
- 15 Skyldi meiri kritt herða á hamingju? (7)
- 16 En ef þau leita svara meðal óvissra? (6)
- 17 Vissulega andstæð en sjá ekkert – standa þau þá undir nafni? (9)
- 18 Orka fyrir duglega og dauða (7)

- 19 Grænni matur gerir mig galinn (6)
- 20 Hin ræðna norn og ruglaða nær til þjóða við heimskautsbaug (9)
- 22 Þykjast suðrænu barrtrén vera hin? (7)
- 26 Hafði það upp á heyleifar (5)
- 29 Nota sepa af seppa í finustu flik (10)
- 33 Hef hér hris fyrir félag (6)
- 34 Kasta kveðju á karl og kusk (5)
- 35 Geipa um gnöp og mont-hænsnin öll (9)
- 36 Sterkefnuð hitta búttaðan bautasteinsmið (8)
- 37 Kemst yfir körfublóm (5)
- 38 Uppnám vegna simjúks eftir-

- réttar (7)
- 39 Mjaka þú byttunni að drekanum (8)
- 40 Tíran sýnir friðan mann en ringlaðan (5)
- 42 Skaraskrall Páls Óskars er orðið sérstakt hugtak (9)
- 47 Málboxið er fullkomin geymsla fyrir álinn (9)
- 50 Tel tafarleysi einkenna þorpara (6)
- 52 Leiðaði til rolu um finnsk þægindi og rök (7)
- 53 Íþrótt er ruddalegt brot í annarri íþrótt (8)
- 54 Skalli? Þvilíkur skepnuskapur og rugl! (6)

- 1 Sker niður skrár uns úr verður fræðirit (9)
- 2 Um hinn grjótharða og svala öllara að norðan (9)
- 3 Þetta barnalega hyski mun erfa landið (9)
- 4 Situr Ragnar inni vegna ruglaða rífrildisins? (10)
- 5 Meinarðu heimavistir eða kálbeð krakka? (10)
- 6 Er með fley fyrir hinar sem ekki njóta fyrirfram ákveðinnar upp-röðunar (10)
- 7 Fyrstu uppköstin að fljótum (8)
- 8 Frumvaxta koma fjölda jafnaldra til manns (8)
- 9 Útsmugin spillir hugsjónum göfugrar (9)

- 10 Spyr með viðhöfn eftir ákveðnu örlæti (9)
- 21 Leita auðnar í norðaustri þótt þar sé ávöxtur (9)
- 23 Hóum í hirða sem sinna sóknun (12)
- 24 Sest aðeins niður í björtu á fyrsta des. (9)
- 25 Ofankoma göngulagsins endar á dekki hins ljóðræna skips forn-skáldanna (9)
- 27 Þær sem ekki lifa munu ekki deyja (7)
- 28 Öværa veit allt um flækjuna (7)
- 30 Festa sér aur vegna áskrifta (8)
- 31 Fyrsta glas höfundar er upphaflegur mælikvarði (7)

- 32 Líkja eftir dóna primata-geymslna (7)
- 34 Hafðu nú hæring úr sjó (7)
- 41 Neita því ekki að þetta er nánast morð (6)
- 43 Ergi ranga rugludalla (5)
- 44 Bundin eru höfð í hávegum (5)
- 45 Lausnin liggur hjá Ásbirni M (5)
- 46 Jörðin endar þar sem línurnar liggja (5)
- 48 Sukkið hefur verið svipt öllum sjarma (4)
- 49 Sigrá þennan enskusletta áfanga (4)
- 51 Læra gamla og ruglingslega dansa (4)
- 55 Finn fjársjóð fyrir karl sem á meira en nóg (7)

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

Skák Gunnar Björnsson



Vishy Anand (2.782) átti leik gegn Luke McShane (2.640) á Heimsmeistaramótinu í atskák í Sádi-Arabíu. Svartur á leik 51... Dh3+!! 52. Kxh3 Hh1# 0-1. Heimsmeistaramótið í hraðskák hófst í gær. Eftir 11 umferðir af 21 er Karjakín efstur. Magnúsi Carlsen hafa verið mislagður hendur. Mótinu lýkur í dag og hefst taflmennskan kl. 11.

www.skak.is: Gleðilegt ár!

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

FJÖLMENN JÓLAMÓT

Jólamót Bridgefélags Hafnarfjarðar og Bridgefélags Reykjavíkur eru með stærstu tvímenningsmótum ársins. Jólamót B. Hafnarfjarðar var 28. desember og Jólamót B. Reykjavíkur er í dag. 30. desember. Verðlaun eru vegleg í Hafnarfjarðarmótinu (eins og í Reykjavíkurmótinu), samtals 325.000 krónur fyrir 6 efstu sætin (120.000 fyrir efsta sætið). Einnig fullt af aukaverðlaunum, til dæmis efsta kvennaparið og blandaða parið. Hjónin frá Siglufirði, Björk Jónsdóttir og Jón Sigurbjörnsson, urðu sigurvegarar í mótinu í ár, voru með 62,8% í 44 spilum. Lokastaða efstu para varð þannig.

- 1 Björk Jónsdóttir - Jón Sigurbjörnsson
- 2 Eiríkur Jónsson - Páll Valdimarsson
- 3 Eiríkur Hjaltason - Baldvin Valdimarsson
- 4 Hermann Friðriksson - Kjartan Ingvarsson

Efsta parið fékk gott skor í þessu spili í mótinu (sat NS), norður var gjafari og enginn á hættu:

Norður

- ♠ ÁK10
- ♥ Á6
- ♦ Á942
- ♣ D752

Vestur

- ♠ 864
- ♥ DG104
- ♦ K6
- ♣ G643


Austur

- ♠ DG75
- ♥ 85
- ♦ D753
- ♣ K109

Suður

- ♠ 932
- ♥ K9732
- ♦ G108
- ♣ Á8

Jón opnaði á sterku ♣ (16+ punktar) og Björk svaraði á einu ♥ á suðurhöndina. Jón sagði þá eitt grand og Björk stökk í 3 grönd sem lauk sögnum. Austur ákvað að spila út lágum spaða og Jón átti fyrsta slaginn á tíuna. Hann tók ás og kóng í hjarta og spilaði meira hjarta. Vestur spilaði spaða og Jón átti slaginn á ásinn. Hann spilaði lágum tígli, austur setti lítið spil og vestur drap tíuna á kóng. Enn kom spaði og þá var tígli aftur spilað. Austur fékk á drotninguna, frisaðann sinn en varð síðan að spila frá laufkóng. Fyrir að standa spilið slétt fengust 56 af 76 mögulegum stigum.



Óskum viðskiptavinum okkar og
landsmönnum öllum gleðilegs árs og
þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða

KALKÚNASKIP
MEÐ FRÖNSKU KRYDDI**3.598** KR
KG**-25%**BEEF WELLINGTON
TILBÚÐ TIL BÖKUNAR.**5.999** KR
KG

ÁÐUR: 7.998 KR/KG

-50%

RAUÐ VÍNBER

449 KR
KG

ÁÐUR: 898 KR/KG

KJÚKLINGUR
BRINGUSKIP**1.798** KR
KG

ÁÐUR: 1.998 KR/KG

HANGIFRAMPARTUR
ÚRBEINADUR**1.791** KR
KG

ÁÐUR: 2.798 KR/KG

**-36%**HANGILÆRI
ÚRBEINAD**2.659** KR
KG

ÁÐUR: 3.798 KR/KG

-30%OKKAR LAUFABRAUÐ
8 STK**957** KR
PK

ÁÐUR: 1.367 KR/PK

**-30%**LB KARAMELLUTERTA
STÓR. 900 GR.**1.329** KR
STK

ÁÐUR: 1.898 KR/STK

HAMBORGARHRYGGUR
ÚRBEINADUR**2.998** KR
KG**Tilboðin gilda 28. - 31. desember 2017**

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

VEISLUFUGL
MEÐ FYLLINGU

1.090 KR
KG

ÁÐUR: 1.298 KR/KG



HAMBORGARHRYGGUR
MEÐ BEINI

1.189 KR
KG

ÁÐUR: 1.585 KR/KG

KJÖTSEL



-25%

HANGILÆRI
MEÐ BEINI

2.158 KR
KG

ÁÐUR: 2.398 KR/KG

KJÖTSEL



KALKÚNN 1/1
FRANSKUR

998 KR
KG



HUMAR
HÁTÍÐARSÚPA
850 ML

1.298 KR
STK

-40%



HUMAR
SKELBROT STÓRT. 1KG.

5.354 KR
KG

ÁÐUR: 5.949 KR/KG



KJÖTBORD



GRÍSABÓGUR
HRINGSKORINN

798 KR
KG

ÁÐUR: 998 KR/KG

HUMAR ÁN SKELJAR
800 GR. POKI.

2.999 KR
PK

ÁÐUR: 4.998 KR/PK



COOP FLÖGUR
SEASALT 175 GR./SOURCREAM
& ONION/BLACK PEPPER & CHIVES

194 KR
PK

ÁÐUR: 298 KR/PK



FLINTSTONES PARTÝDRYKKUR
EPLA / JARÐABERJA

299 KR
STK

KAMPAVÍNSGLÖS
12 PK

1.698 KR
STK

-38%



FIRESTARTER
ORKUDRYKKUR 250ML

99 KR
STK

ÁÐUR: 159 KR/STK

MARS 4PK
SNACKSIZE 135,2 GR.

194 KR
PK

ÁÐUR: 298 KR/PK



-35%



X-TRA FLÖGUR
SALT/SOURCREAM/BBQ

194 KR
PK

ÁÐUR: 298 KR/PK

-35%



VÍNGÚMMÍ
XTRA. 300 GR.

194 KR
PK

ÁÐUR: 298 KR/PK

-35%

www.netto.is

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Íðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Ísafjörður · Egilsstaðir · Selfoss

nettó

Á NETINU

www.netto.is

KRAKKAR

Konráð

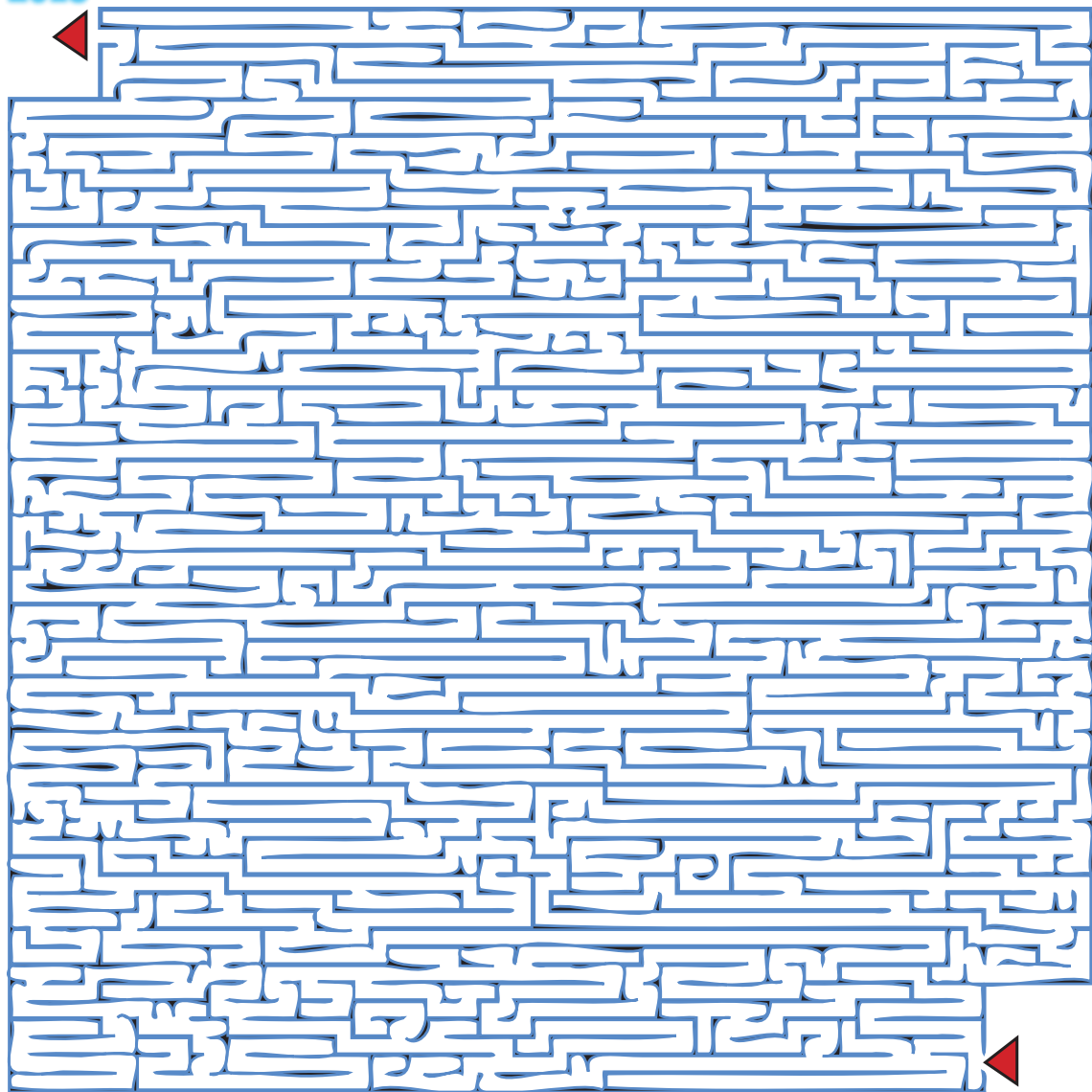
282

og félagar
á ferð og flugi

2018

Hvað skyldi nú árið
2018 bera í skauti sér
fyrir Konráð og félagar?

Ætli þau muni komast
í gegnum allar þrautir
ársins?



2017

Áramótalagið

Máninn hátt á himni skín,
hrimfölnur og grár,
líf og tími líður
og liðið er nú ár,

Bregðum blysum á loft
bleika lýsum grund.
Glottir tungl og hrín við hrönn
og hratt flýr stund.

Kyndla vora hefjum hátt,
horfið kveðjum ár,
dált við dansinn stígum,
dunar isinn grár.

Bregðum blysum á loft,
bleika lýsum grund.
Glottir tungl og hrín við hrönn
og hratt flýr stund.

Komi hver sem koma vill,
komdu nýja ár.
Dönsum dátt á svelli,
dunar isinn blár.

Bregðum blysum á loft,
bleika lýsum grund,
glottir tungl og hrín við hrönn
og hratt flýr stund.

Jón Ólafsson



„Gaman að klifra og það gerir mig sterkan,“ segir Viktor. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Langar að selja pylsur eða vera slökkviliðsmaður

Hann Viktor Ivanes á heima í Frakklandi en er núna á Íslandi til að hitta frændfólk og vini um hátíðarnar. En hvað ertu gamall Viktor: Ég er sjö ára og er kominn með þrjár fullorðinstennur.

Hvers vegna ertu hérna á Íslandi? Mamma mín er íslensk og ég kom hingað með mömmu og pabba og Lúkasi bróður mínum og Stellu systur minni. Okkur langaði svo mikið að vera á Íslandi um jólin.

Hvar áttu heima? Ég á heima í Sanary sur Mer í Frakklandi. Það er langt í burtu.

Hvað finnst þér skemmtilegt við Ísland? Hér er snjór og hér eru norðurljós og ég á marga skemmtilega frændur og frænkur hérna. Og ömmu mús.

Hvað segir þú, er amma þin mús? Nei, en hún er góð eins og amman í Dýrunum í Hálsaskógi.

Flýgur hún þá um á regnhlífinni sinni? Nei, hún á enga regnhlíf núna.

Hvað gerðir þú um jólin? Ég fór í bæinn með pabba og mömmu og

Lúkasi og Stellu að skoða jólaljósinn. Þau eru ótrúlega falleg. Svo fórum við í sumarbústað langt í burtu frá Reykjavík og borðuðum góðan mat og tókum upp jólagjafir og fórum í leiki og sungum jólalög og alls konar lög og dönsuðum.

Hvað finnst þér skemmtilegast að læra í skólanum? Mér finnst allt skemmtilegt í skólanum, mér finnst gaman að læra.

Hvað gerir þú í fristundunum, ertu eitthvað í íþróttum? Ég er í klifri. Það er gaman að klifra og það gerir mig sterkan.

Ertu ekki hræddur um að detta? Nei, þá dett ég bara á mjúka dýnu og það er allt í lagi.

Hvað langar þig til að verða þegar þú verður stór? Mig langar til að selja pylsur eða vera slökkviliðsmaður.

Hvernig pylsur, franskur pylsur? Já, spægipylsur.

Hvernig pylsu vilt þú hér á Íslandi? Ég vil eina með tómatsósu, sinnepi og remúlaði. Ég vil engan lauk.

30%

AFSLÁTTUR AF CINTAMANI VÖRUM

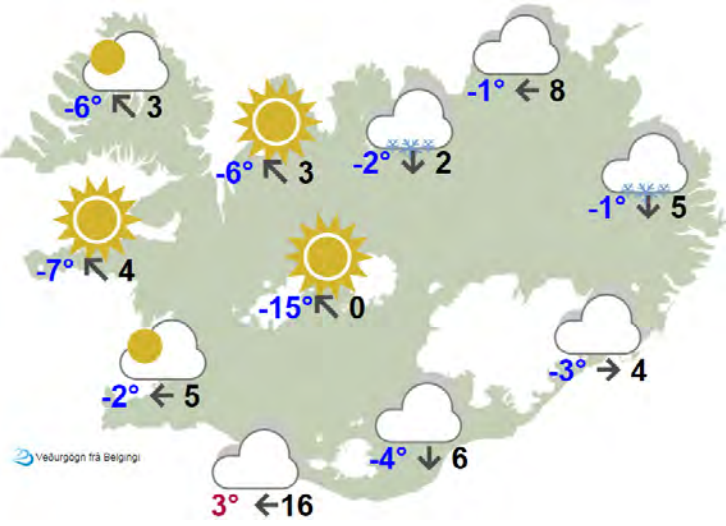
CINTAMANI

bankastræti • austurhraun • smáralind • kringlan • akureyri • cintamani.is

*afsláttur gildir til 31. desember 2017

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Norðaustlæg eða breytileg átt 3-10 m/s, en austan 13-18 syðst á landinu um morguninn. Stöku el norðan- og austanlands, sem og á SV-horninu, annars víða léttskýjað. Frost yfirleitt 3 til 15 stig, kaldast norðaustan til, en frostlaust sums staðar við suðurströndina yfir hádaginn.

Heimurinn

Kaupmannah. 5°	Oslo -2°	Stokkhólmur 2°	Gautaborg 2°	Helsinki 3°	Þórshöfn 3°	Nuuk -9°
London 12°	Amsterdam 11°	Paris 14°	Berlin 5°	Madrid 12°	Brussel 13°	Róm 11°
Boston -15°	New York -7°	Orlando 10°	Moskva 1°	Singapúr 26°	Tókýó 3°	Sydney 21°

Reykjavík



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-3° ↙ 9	-3° ↖ 5	-1° ↖ 12	-2° ↓ 8	-1° ↙ 13

Ísafjörður



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-5° ↓ 8	-5° ↖ 13	-6° ↖ 9	-7° ↙ 11	-8° ↙ 11

Akureyri



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-5° ↗ 2	-7° ↑ 2	-9° ↙ 1	-4° ↓ 7	-4° ↓ 10

Egilsstaðir



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-2° ↓ 5	-6° ↓ 2	-6° ↙ 4	-3° ↓ 11	-4° ↓ 6

Kirkjubæjarklaustur



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-5° ↓ 6	-3° ↙ 6	-4° ↙ 11	-2° ↓ 8	-4° ↓ 5

JÓLAHAPPDRÆTTI SJÁLFSBJARGAR

DREGIÐ VAR ÞANN 24. DESEMBER 2017

Eftirfarandi eru vinningar og vinningsnúmer (birt án ábyrgðar)

1. SUZUKI Baleno GLX sjálfskiptur, að verðmæti kr. 3.320.000.- 148	2.-6. Vöruúttekt hjá Ikea að eigin vali, hver að verðmæti kr. 400.000.- 9876 10080 15004 19719 23025	7.-11. Vöruúttekt hjá Samsungsetrinu, hver að verðmæti kr. 250.000.- 2297 12146 14318 18627 19003	12.-31. Vöruúttekt hjá Ikea að eigin vali, hver að verðmæti kr. 150.000.- 1552 1784 3266 4146 4978 6044 6069 9484 10723 11795 11973 12651 16768 18742 19622 20803 22163 26276 27395 29418	32.-51. Vöruúttekt hjá Samsungsetrinu, hver að verðmæti kr. 100.000.- 817 2832 2989 3535 6061 8606 8923 13822 14202 17697 18513 20293 20380 21733 23890 24261 24697 27577 29075 29626	52.-93. Vöruúttekt hjá Samsungsetrinu hver að verðmæti kr. 75.000.- 143 1282 2596 2900 3235 4811 4971 5602 7295 7633 7780 7836 8108 8849 8946 9602 9943 10145 10781 11119 11425 12058 13526 16052 16425 16475 16699 16777 17232 17403 18228 18695 18696 19389 21890 21961 23714 24891 27628 27755 28702 28919
--	--	---	--	--	---

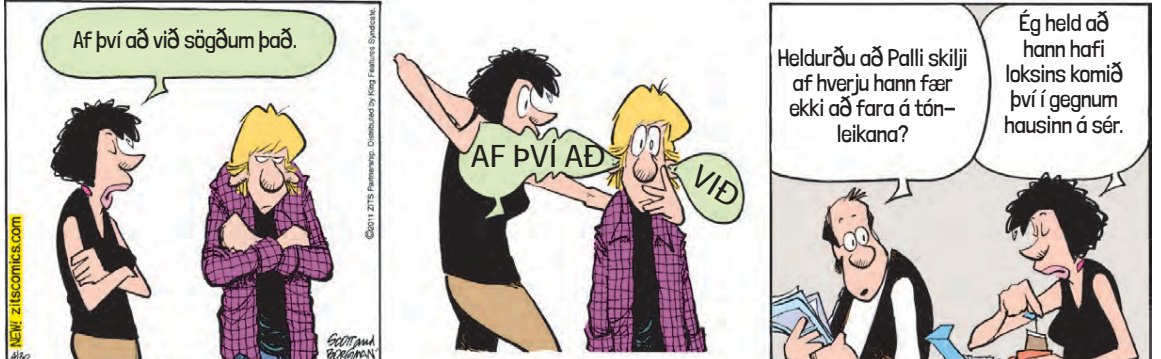
Handhafar vinningsmiða eru vinsamlega beðnir um að framvísa þeim á skrifstofu Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra að Hátúni 12, Reykjavík, 3ja hæð - sími 5500-360. Byrjað verður að greiða út vinninga þann 15. janúar 2018. Vinningaskrá er einnig birt á vefsíðu samtakanna, www.sjalfsbjorg.is.

Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning.

Pondus



Gelgjan



Barnalán



GLEÐILEGT NÝTT ÁR

Afgreiðslutímar um áramót

31. desember, gamlársgdagur
Opið allan sólarhringinn

1. janúar, nýársdagur
Opið allan sólarhringinn



Iceland

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



NÝ UPPSKERA
Beint frá S-Afríku

979
kr. kg

Vínber Græn og rauð
Ný uppskera frá S-Afríku



6x2L

898
kr. 6x2 l

Aðeins
150 kr.
flaskan

Pepsi og Pepsi Max
Kippa, 6x2 lítrar

NÝTT Í BÓNUS



Hágæða
ÍSLENSK
Repjuolía

598
kr. 500 ml

Sandhóll Repjuolía
Extra Virgin olía, 500 ml

Sykurlaus
ORKUDRYKKUR
Engin kolvetni
80 mg koffein



69
kr. 250 ml

ES Orkudrykkur
Sykurlaus, 250 ml



129
kr. 200 g

Olw Saltstangir
200 g



Sænskar
GÆÐAVÖRUR



259
kr. 175 g

Voga idýfur
175 g, 4 teg.

Brunatími
4-5 KLST.



159
kr. 175 g

Olw Kartöfluflogur
3 tegundir, 175 g



98
kr. pk.

Dream Glow
Hálsmen

179
kr. pk.

Dream Glow
Consert stick eða sogrör



159
kr. 2 stk.

Hansa Útikerti
2 stk.



BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



Fullmeyrnað
ÍSLENSKT
Ungnautakjöt

4.598
kr. kg

Íslandsnaut Fillet
Ungnautakjöt



4.598
kr. kg

Íslandsnaut
Ungnauta Ribeye

Opið í dag til kl.
20:00
Opið gamlársgdag
10:00-15:00
Gleðilegt nýtt ár

**SAMA
VERÐ
UM LAND ALLT**



1.549
kr. kg

Holda Kalkúnn
Íslenskur, frosinn

Ferskur
VEISLUFUGL
með fyllingu



998
kr. kg

Veislufugl
Með fyllingu, ferskur



159
kr. kg

Bökunarkartöflur
Bretland, í lausu



ÍSLENSKT
Lambakjöt



998
kr. kg

KS Lambalæri
Frosið

KJARNAFÆÐI

LAMBALÆRI
með villtum íslenskum
kryddjurtum



1.359
kr. kg

Kjarnafæði Heiðalamb
Kryddað lambalæri

BONUS EKKERT BRUÐL

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

MENNING

Kæru viðskiptavinir

Kolaportíð er lokað helgina 30 - 31. desember.

Opnum aftur helgina 6 - 7. janúar.

KOLAPORTIÐ

Óskum landsmönnum öllum gleðilegs árs og þökkum fyrir samskiptin á árinu sem er að líða.

Starfsfólk Kolaportsins.

60+ m/Gunnari Svanlaugs

TENERIFE

11. apríl í 14 nætur / 21 nótt

Frá kr.

179.995

m/hálft fæði
Hotel La Siesta 4*

Ertu á
besta
aldri?

Heimsferðir

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

Þú færð Bergþóra á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

skot 49
49 SEK
4
5
7,5

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



INSPIRE



Ungir, ástsjúkir og upprennandi

BÆKUR

Um lífsspeki Abba og Tolteka (eða líf mitt sem Olof Palme)

★★★★★

Adolf Smári

Kápuhönnun: Ólafur Gunnar Kristjánsson

Útgefandi: Benedikt bókaútgáfa

Prentun: Bookwell digital

Síðufjöldi: 172

Það er gaman að fylgjast með nýjum höfundum verða til. Fylgjast með þeim frá orði til orðs, bók til bókar, í leit að sinni rödd, sínum stíl, sínum sögum. Adolf Smári er slíkur höfundur en Um lífsspeki Abba og Tolteka (eða líf mitt sem Olof Palme) er hans fyrsta skáldsaga en áður hefur hann sent frá sér eina ljóðabók. Adolf Smári er aðeins 24 ára gamall og þrátt fyrir ungan aldur hefur hann furðu góð tök á viðfangsefni sögunnar.

Um lífsspeki Abba og Tolteka (eða líf mitt sem Olof Palme) segir sögu þriggja vina, sögumanns og hans bestu vina, í Reykjavík samtímans. Þetta er samtímasaga kynslóðar höfundar og það er verðmætt og mikilvægt að þessi unga kynslóð skrifi sína sögu, skoði hugmyndir sínar og veruleika í og með skáldskap. Vinirnir þrjú eru eins og svo margir aðrir ungir menn leitandi að bæði ástinni og stað sínum í veröldinni. Þessi mikla áhersla á þá og þó einkum líf og ástir sögumanns sjálfs verður reyndar til þess að önnur persónusköpun er helst til grunn en það kemur þó ekkert stórkostlega að sök. Stráka-

slagsíðan er þó helst til mikil. Allir eru ungu mennirnir að sjálf-sögðu upprennandi snillingar en þeir eru bara ekki alveg vissir í hverju enn sem komið er. Þeir eru þó áhuga-samir um listir, bókmenntir, heimspeki og svo reyndar gamla dægurlagatónlist og sjálfshjálparbækur. Og það merkilega er að úr öllu þessu nær Adolf Smári að skapa ljúfan hrærigrætt hugmynda sem er skemmtilega lýsandi fyrir ungt fólk, hugmyndir þess og veruleika.

Adolf Smári fer þá leið að tengja mikið við texta ýmissa listamanna og hugsuða, allt frá Shakespeare til sænsku diskóhljómsveitarinnar Abba en hið síðarnefnda er hinn rauði þráður sem hnýtir frásögnina snyrtilega saman. Reyndar er höfundur talsvert of órlátur á allar þessar vísanir og tilvitnanir, ekki síst í ljósi þess að þeir hlutar bókarinnar þar sem hann treystir fyrst og síðast á eigin hugmyndir og skrif standa vel fyrir sínu. Adolf Smári skrifar hnyttinn og skemmtilegan texta og styrkleiki hans er ekki síst fölginn í því að sögumaður hefur húmor fyrir sjálfum sér og sínum nánustu. Nær því að skoða líf sitt og sinna úr nægilegri fjarlægð til að úr verði ágætis skopmynd af veruleikanum án þess þó að



persónurnar séu sviptar virðingu sinni og reisin í sínu dagsdaglega brótti.

Um lífsspeki Abba og Tolteka (eða líf mitt sem Olof Palme) er skrifuð á góðu og vönduðu máli þar sem slettum og slangri er haldið í algjöru lágmarki þrátt fyrir ungan aldur persónanna og er það vel. Stíllinn er að sama skapi heilt yfir finn þó svo að á köflum bregði fyrir helst til upphafinni orð-

ræðu en það heyrir þó til undantekninga. Samtöl eru sett fram með eilítið óvenjulegum hætti og þar tekst höfundi sérdeilis vel upp.

Heilt yfir er Um lífsspeki Abba og Tolteka (eða líf mitt sem Olof Palme) ljómandi góð fyrsta skáldsaga þótt hún sé eðlilega ekki gallalaust stórvirki. En það er svo sannarlega ástæða til þess að hvetja fólk til þess að næla sér í þessa skemmtilegu bók og fylgjast með því sem gæti orðið spennandi ferill hjá metnaðarfullum höfundi með hausinn í lagi.

Magnús Guðmundsson

NIÐURSTADA: Skemmtileg lýsing á veruleika og hugmyndaheimi ungra, listhneigðra og ástsjúkra stráka í Reykjavík samtímans.

Hvað ef ...

BÆKUR

Örninn og Fálkinn

★★★★★

Valur Gunnarsson

Útgefandi: Mál og menning

Prentun: Bookwell Digital Oy, Finnlandi

Síðufjöldi: 438

Kápuhönnun: Emilía Ragnarsdóttir

Ekki er ofsögum sagt að skrifaðar hafi verið skáldsögur um seinni heimsstyrjöldina í gámapís. Viðfangsefni rithöfunda eru fjölbreytileg og mismunandi er hversu mikið höfundar byggja á raunverulegum atburðum og hversu mikið þeir skálda í eyðurnar. Valur Gunnarsson skipar sér í þessa fjölmennu sveit með bókinni Örninn og Fálkinn en nýtur allmikillar sérstöðu. Fyrir það fyrsta er söguvið bókarinnar ekki meginland Evrópu heldur litla Ísland. Í öðru lagi er ljóst að Valur leyfir sér að sveigja sögulegar staðreyndir út og suður og hér eru það Þjóðverjar sem hernema Ísland vorið 1940. Sögumaður er Sigurður, uppburðarlitill ungur maður sem starfar hjá Landsímanum. Leiðir hann lesendur í sannleikann um hernám Þjóðverja og einkum og sér í lagi þá sem rísa upp undan oki þeirra og reyna sitt ýtrasta til að afstýra sannkallaðri alheimskataströfu.

Sagan gerist einkum í Reykjavík, um það leyti sem hernámið skellur á og fyrstu árin þar á eftir, og lengst uppi á hálendi, fjarri allri síðmenningu en þó – einkennilegt nokk – í stríðinu miðju. Það er tekur tals-

verðan tíma að ná takti við lesturinn. Fyrst þarf lesandinn að setta sig við að það sem hann telur sig vita um heimsstyrjöldina skiptir ekki máli. Þá er talsvert flakkað á milli söguviða og tíma og ef til vill hefði mátt hugsa byggingu sögunnar betur svo lesandi ætti auðveldara með að fylgja framvindu hennar.

Í fyrri hluta sögunnar er fylgst með því hvernig Reykviklingar taka hernámi Þjóðverja og læra að lifa með þeim sem og undarlega samansettum hópi manna sem þvælist um hálendi Íslands en tilgangur ferðalags þeirra er í fyrstu algjörlega á huldu. Meiri hraði er yfir seinni hluta sögunnar. Í Reykjavík lætur andspyrnuhreyfingin til sín taka með heimagerðum Molotov-kokteilum og fólk er stungið í vinnubúðir fyrir hinar minnstu sakir. Þar dýsa meðal annars helstu rithöfundar þjóðarinnar og einkum á meistari Þórbergur erfitt með að beygja sig undir jarnhæl Þjóðverjanna. Uppi á hálendi þeytast sögupersónur um fjöll og firnindi, æða meira að segja um neðanjarðar og sjálfur Fjalla-Eyvindur kemur við sögu. Á hæla þeirra eru þýskir hermenn, gráir fyrir jarnum, og reyna allt hvað þeir geta til að stöðva andspyrnusveitina.

Örninn og Fálkinn er gríðarlega spennandi en þó er frásögnin ein-

kennilega hæg og allt að því gamaldags – sem er vel við hæfi þegar haft er í huga að sögumaðurinn segir frá atburðum sem hann sjálfur lendir í, um 25 ára gamall, rétt fyrir miðja tuttugustu öld. Sagan á það líka til að vera bráðfyndin. Sigurður sjálfur álpast inn í hringið stríðsins, án þess að ætla sér það nokkurn tíma, og þrátt fyrir að vera stundum heldur ósannfærandi eru viðbrögð og tilsvör Sigurðar oft einkar broslæg. Ögnvekjandi senur geta líka fengið lesandann til að glotta, svo sem þegar búningum fanga í vinnubúðum nasista er lýst en þá er um að ræða búninga sem upphaflega voru ætlaðir íslensku strætóbilstjórum en allt fineri hafði verið rífið

af þeim „svo úniformin væru ekki of hátíðleg“ og ekki færi á milli mála að um fanga væri að ræða „frekar en ráðvillta rútubilstjóra“ (bls. 311). Það er sannarlega óhætt að mæla með Erninum og Fálkanum fyrir alla þá sem kunna að meta sögur um seinna stríð og þótt hér sé um að ræða skáldsögu er ekki laust við að hrollur fari um mann við lesturinn og léttir yfir að svona skuli raunveruleikinn ekki hafa verið.

Helga Birgisdóttir

NIÐURSTADA: Hrollvekjandi og óvenjuleg spennusaga um seinni heimsstyrjöldina eins og hún hefði getað orðið.





Úr Stalker eftir Andrei Tarkovsky.

Stalker og Spice Girls

Nýársýning Svartra sunnudaga í Bíói Paradís er ekki af lakari endanum en á nýársdag klukkan 20 verður sýnt stórvirkið Stalker úr smíðju leikstjórans Andreis Tarkovsky. Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri í Bíói Paradís, segir að sýningin sé hluti af því að Svartir sunnudagar hafi ákveðið að heiðra fjóra leikstjóra á svokölluðum Meistaravetri og að Tarkovsky sé einn af þeim.

„Við vorum reyndar búin að sýna þessa mynd einu sinni áður en það vissu svo fáir af því að það hefur mikið verið kallað eftir þessari sýningu. Svekkelsi þeirra sem misstu af þessu var mikið ekki síst vegna þess að þetta er svo rosalega gott myndverkið.“



Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri í Bíói Paradís.

Við vorum líka svo heppin að fá bæði leyfi og einstaklega gott sýningareintak þannig að þetta verður sýning í allra bestu mögulegu gæðum.“

Þeir sem standa að Svörtum sunnudögum í Bíói Paradís eru þeir Sjón, Sigurjón Kjartansson og Hugleikur Dagsson og Ása segir að þessi nefnd sé mikið einvalið sem gerir miklar kröfur til myndna enda hafi aðsóknin að sýningunum þeirra verið góð. „Þeir lögðu líka áherslu á að Stalker væri tilvalin mynd til þess að byrja sýningarárið. Það er svo auðvitað ekki annað hægt en að fara eftir því sem þessar kanónur segja því þetta er líkast til ein flottasta ef ekki allra flottasta nefnd á landinu.“

Stalker segir frá manni sem býr yfir yfirnáttúrulegum hæfileikum og fylgir tveimur mönnum í gegnum svæði þar sem er að finna herbergi sem uppfyllir óskir manna.

Þessi mynd er einstakt heimspiklegt ferðalag um hugarheim mannsins og þarna er tekist á við svo ótrúlega margt í tilvist okkar sem á ekki síður erindi í dag en þegar myndin var frumsýnd árið 1979.“

En það er líka fjölmargt fleira skemmtilegt á leiðinni í Bíói Paradís og þar á meðal eru verstu myndir sem gerðar hafa verið. Ása hlær við þessu og segir ástæðuna vera þá að Hugleikur Dagsson hafi ekki fengið að sýna lélegar myndir á Svörtum sunnudögum og hann hafi því ákveðið að búa til sitt eigið hliðarverkefni. „Hann ætlaði að vera með ómurlegan október en það gekk ekki því Sigurjónarnir tóku það ekki í mál. Þá stofnaði hann það sem hann kallar Prump í Paradís og þar sýnir hann bestu verstu myndirnar og fær til sín gesti. Á nýju ári verður hann þar með hverja hörmungina á fætur annarri og til að mynda bíða eflaust margir eftir Spice Girls-myndinni svo dæmi sé tekið.“ – mg

Lúðrapýtur og trumbusláttur tengjast hátíðum

Trompetleikararnir Eiríkur Örn Pálsson, Einar St. Jónsson og Baldvin Oddsson, Hörður Áskelsson orgelleikari og Eggert Pálsson pákuleikari flytja glæsileg hátíðarverk í Hallgrímskirkju í dag klukkan 16.30 og á morgun, gamlársgdag, á sama tíma. Flest verkin eiga uppruna sinn á barokktímabilinu. Þau eru meðal annars eftir J.S. Bach, Albinoni, Purcell og Petzel.

Þetta er í 25. sinn sem Listvinafélag Hallgrímskirkju býður upp á tónleika undir yfirskriftinni Hátíðarhljómar við áramót. Með þeim er

» MEÐ ÞEIM ER GAMLA ÁRIÐ KVATT OG NÝJA ÁRIÐ BOÐIÐ VELKOMIÐ MEÐ LÚÐRAPÝT OG TRUMBUSLÆTTI.

gamla árið kvatt og nýja árið boðið velkommið með lúðrapýt, trumbuslætti og kröftugum orgelleik.

Það er á stefnuskrá þeirra félaga koma öllum í áramótaskapið enda hafa þeir leikið fyrir fullu húsi á gamlárskvöld allt frá víglu Klais-orgelsins í Hallgrímskirkju árið 1992. Nú var aukatónleikum bætt við og þeir eru síðdegis í dag. – gun



Þeir félagar hafa spilað fyrir fullu húsi í Hallgrímskirkju árlega frá 1992.

SÍÐASTI SÉNS
ÚTSÖLUNNI LÝKUR Í DAG

ALLT AÐ **50.000**
AFSLÁTTUR AF FARTÖLVUM

ALLT AÐ **75%**
AFSLÁTTUR Af yfir 1.000 tölvuvörum

OPÍÐ Í DAG FRÁ 12-18

ÚTSALA ÁRSINS

GEGGJUÐ TILBOÐ Á TÖLVUGRÆJUM NÚ FER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR LOKADAGUR ÚTSÖLU ER Í DAG

50% AFSLÁTTUR
FERDA-DISKÓ 4.995
Verð áður 9.990

GPS KRAKKA ÚR 5.590
Verð áður 6.990

STAR WARS DRONI 16.990
Verð áður 29.990

FJÖLNOTATÆKI J562DW 9.990
Verð áður 14.990

STAR WARS DRONI 16.990
Verð áður 29.990

TÖLVUTEK

ÚTSALA ÁRSINS
Í DAG 30. DESEMBER 12:00 - 18:00
GAMLÁRSDAG LOKAÐ
LOKAÐ 1. JAN 2018
OPNUM AFTUR 2. JAN KL 10:00

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

30. desember 2017 • Tilboð gilda 27-30. desember 2017 eða meðan birgdir endast. Birt með fyrirvara um breytingar. Innsláttarvillur og myndabreytingar.

Coca-Cola **LAUGARÁS BÍÓ** **5%**
mid.is
 Miðasala og nánari upplýsingar

PITCH PERFECT 3
 Sýnd kl. 2, 6, 8, 10

JUMANJI
 WELCOME TO JUNGLE
 Sýnd kl. 2, 5, 8, 10.30

Ferdinand
 DEC 15
 Sýnd kl. 1.30, 3.45

STAR WARS
 Sýnd kl. 5, 10.25

wonder
 Sýnd kl. 8

GLEÐILEGT NYTT ÁR
 TÍMARNIR HÉR AD OFAN GILDA FYRIR 30. DESEMBER OG 1. JANÚAR 2018
 ATH: LOKAD 31. DESEMBER

SAMBÍÓIÐ **GLEÐILEGT NYTT ÁR**
 Sýningartíma fyrir 1. Janúar má finna á sambio.is

STAR WARS **THE LAST JEDI**
 91% **BÍÓUPPLIFUN ÁRSINS**

THE GREATEST SHOWMAN
 92% **THE DISASTER ARTIST**
 Geggjuð grínmynd

Ferdinand
 Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna
 Sýnd með íslensku tali

COCO
 Disney PIXAR

DADDY'S HOME 2
 WALTER BECKETT LITVINSKY GIBSON

JÓLAGRÍNMYNDIN Í ÁR

SAMBÍÓIÐ	ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI	NÚMÉRUD SÆTI	
STAR WARS 3D	kl. 1:40 - 4:50 - 8 - 11:10	STAR WARS 3D	kl. 2 - 5:30 - 9	STAR WARS 3D	kl. 1:10 - 4:20 - 7:30 - 10:40
STAR WARS 2D	kl. 4 - 7:10 - 10:20	STAR WARS 2D	kl. 1 - 4:10 - 7:30 - 10:40	STAR WARS 2D	kl. 6 - 9:10
STAR WARS 2D VIP	kl. 1:40 - 4:50 - 8 - 11:10	THE GREATEST SHOWMAN	kl. 5:40 - 8	THE DISASTER ARTIST	kl. 6 - 8:20 - 10:40
THE DISASTER ARTIST	kl. 8 - 10:20	THE DISASTER ARTIST	kl. 10:20	COCO ÍSL TAL	kl. 1:20 - 2 - 3:40
Ferdinand ÍSL TAL	kl. 1:30 - 3:20 - 5:40	DADDY'S HOME 2	kl. 1 - 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	KEFLAVÍK	
DADDY'S HOME 2	kl. 5:40 - 8 - 10:20	COCO ÍSL TAL	kl. 1 - 3:20	STAR WARS 3D	kl. 4:20 - 7:30
COCO ÍSL TAL	kl. 1 - 3:20 - 5:40	AKUREYRI		STAR WARS 2D	kl. 10:40
JUSTICE LEAGUE 2D	kl. 8	STAR WARS 3D	kl. 1:10 - 4:20 - 7:30 - 10:40	THE DISASTER ARTIST	kl. 10:40
THOR: RAGNAROK 2D	kl. 10:40	THE DISASTER ARTIST	kl. 8 - 10:20	JUMANJI	kl. 8
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	kl. 1	DADDY'S HOME 2	kl. 5:40	Ferdinand ÍSL TAL	kl. 2 - 4:20
		COCO ÍSL TAL	kl. 1 - 3:20	COCO ÍSL TAL	kl. 2

Góða skemmtun í bíó

Gunnar á Hlíðarenda er einn af mestu hetjum Íslandssögunnar. Bláar kúlur skjótast upp og springa með braki og brestum í silfraða pálma og rauðar stjörnur sem dreifast um himininn. Sannkallaður kappi.

GUNNAR 2

36 skot
 24 SEK
 2
 4
 6

Þú færð Gunnar á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

30. DESEMBER 2017

Tónlist

Hvað? Hátíðarhljómar við áramót
Hvenær? 16.30
Hvar? Hallgrímskirkja
 Listvinafélag Hallgrímskirkju býður nú í 25. sinn upp á tónleika undir yfirskriftinni Hátíðarhljómar við áramót. Þeim er ætlað að kalla fram hátíðleika sem hæfir þegar gamla árið er kvatt og nýja árið boðið velkomið með lúðrabýtt, trumbuslætti og kröftugum orgelleik.

Hvað? Babies Bomban
Hvenær? 21.00
Hvar? Gamla bíó
 Babies-flokkurinn skellir í göðsagnakenndan áramótadansleik ásamt fríðu föruneyti sérstakra gesta.

Hvað? Brain Police og The Vintage Caravan Gamlaárball
Hvenær? 22.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
 The Vintage Caravan og Brain Police hafa ákveðið að blása til heljarinnar rokkveislu á Gauknum. Ásamt þeim koma fram glæsilegu sveitirnar Döpur og Volcanova.

Hvað? R6013: World Narcosis, Grafir, Aria Lamia
Hvenær? 18.00
Hvar? Ingólfsstræti 20
 Opíð öllum aldurshópum endurgjaldslaut en frjáls framlög eru vel þegin, þau fara í að auðveldla viðhald og að bæta rýmið enn frekar.

Hvað? Páll Óskar í Höllinni
Hvenær? 16.00
Hvar? Laugardalshöll
 Flottustu tónleikar Íslandssögunnar verða gerðir aftur, nákvæmlega eins og áður, þannig að allir



Páll Óskar kveður árið með risatónleikum í Höllinni.

fá nú annað tækifæri til að upplifa þennan einstaka viðburð sem á engan sinn líka hér á landi.

að þetta er ómissandi partur af því að bjóða nýtt ár velkomið.

Hvað? Kysstu mig bless 2017
Hvenær? 23.00
Hvar? Spot, Kópavogi
 Allra síðasti séns til að djamma feitt á þessu herrans ári, 2017. Heitustu rapparar landsins sameinast á SPOT. Herra Hnetusmjör, Flóni, Jóip x Króli og Birnir.

Viðburðir

Hvað? Áramót Prikisins
Hvenær? 23.59
Hvar? Prikið, Bankastræti
 Thaison og Gervandri hafa átt rosalegt ár hjá okkur og klára dæmið ásamt góðum gestum til lokunar.

Mánudagur

1. JANÚAR 2018

Viðburðir

Hvað? Stalker - Nýársýning á Meistaravetri Svartra sunnudaga
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
 Afar margslungin, sem fjallar um dularfulla atburði í Sovétríkjunum. Um er að ræða eitt helsta stórvirki kvikmyndasögunnar, úr smíðju leikstjórans Andreis Tarkovsky. Maður með yfirmátturlega hæfileika fylgir tveimur mönnum í gegnum svæði sem kallast „The Zone“ þar sem er að finna herbergi sem uppfyllir óskir manna.

Hvað? Nýársund
Hvenær? 12.00
Hvar? Nauthólsvík
 Fögnum nýju ári með sparisundi í Nauthólsvík á nýársdag.

SAMBÍÓIÐ **SAMBIO.IS**

COCO **LEGO NINJAGO MOVIE** **Ferdinand**

SPARBÍÓ **MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓANNA**
 KR. 1250 Á GRÆNT OG KR. 950 Á APPELSÍNUGULT

LAUGARÁS BÍÓ **Ódýrt í bíó**
mid.is
 Miðasala og nánari upplýsingar

PITCH PERFECT 3 **JUMANJI** **Ferdinand**
 SÝND KL. 2 SÝND KL. 2 SÝND KL. 1.30
 SÝND Í 2D

TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

BIO PARADIS **HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19**

THE DISASTER ARTIST
 The Disaster Artist 18:00, 20:00, 22:00
 The Killing of a Sacred Deer 17:45, 22:15
 Undir Trénu ENG.SUB. 18:00
 Doctor Who: Twice Upon A Time 20:00
 Najlepszy ENG.SUB. 20:00
 The Party 22:15

DOCTOR WHO
 TWICE UPON A TIME

SJÁUMST Í HÖLLINNI Í DAG GÓÐA SKEMMTUN!



PÁLL ÓSKAR

— Í HÖLLINNI —

MIÐASÖLUBÁS OPNAR KL. 12:00 Á TÓNLEIKADAG

DAGTÓNLEIKAR

15:00 HÚSIÐ OPNAR
15:45 ÁTTAN HITAR UPP
16:00 PÁLL ÓSKAR
17:15 TÓNLEIKUM LÝKUR*

KVÖLDTÓNLEIKAR

19:00 HÚSIÐ OPNAR
20:00 ÁTTAN HITAR UPP
21:00 PÁLL ÓSKAR
23:00 TÓNLEIKUM LÝKUR*

* DAGSKRÁ GETUR RIBLAST OG ER BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR

LÍSTRÆNIR STJÓRNENDUR PÁLL ÓSKAR & STELLA RÓSENKRANZ DANSHÓFUNDUR STELLA RÓSENKRANZ BÚNINGAERD OG -HÖNNUN COCO VIKTORSSON HLJÓDMYND BJARKI HALLBERGSSON & JAKOB REYNIR JAKOBSSON MYNDBANDAHÖNNUN OG -GERÐ INGI BEKK

SVIÐS- OG LEIKMYNDARHÖNNUNUR ERLING ÞÓRGRÍMSSON HÁR OG FÜRÐUN ÁSGEIR HJARTARSON & BERGÞÓRA ÞÓRSDÓTTIR MYNDBANDAHÖNNUN „ÞÁ MÆTTIR ÞÚ TIL MÍN“ JONATHAN DUFFY & ÓLÖF ERLA HLJÓDMENN ÞRÖSTUR ALBERTSSON & FINNUR RAGNARSSON

LÍÓSAHÖNNUN K. FREYR VILHJÁLMSOON & INGI BEKK GRÁFIK VILLI WARÉN TRÖMMUR OG HLJÓMSVEITARSTJÓRN HRAFNKELL ÖRN GUBJÓNSSON GÍTAR GUBMUNDUR PÉTURSSON HLJÓMBORD STEINGRÍMUR TEAGUE

HLJÓDBERVILL STYRMIR HAUKSSON BASSI VIGNIR RAFN HILMARSSON DANCARAR BERGDÍS RÚN JÓNASDÓTTIR BIRKIR ÖRN KARLSSON BJARNI SÆVAR SVEINSSON BJÖRN DAGUR BJARNASON BRYNJAR BJÖRNSSON BRYNJAR DAGUR ALBERTSSON EVA DRÖFN BENJAMÍNSDÓTTIR

HELGA SIGRÚN HERMANNSDÓTTIR JAVIER VALINO JÓN EYÞÓR GOTTSKÁLKSSON LUIS LUCAS CABAMBE RAKEL KRISTÍNSDÓTTIR FRAMLÉIÐSLUSTJÓRI HRANNAR HAFSTEINSSON TÓNLEIKAHALDARI ISLEIFUR B. ÞÓRHALLSSON

orkusalan 



MIÐASALA Á TIX.IS/PALLI OG Í SÍMA 551-3800


sena
LIVE!

ÁRAMÓTAVEISLAN



Iceland 12 Mozzarella Sticks 200g
499
KR/PK



Iceland 16 Jumbo Tempura Prawns 208g
799
KR/PK



Iceland 14 Sticky Chicken Skewers With Sesame Seeds 337g
1.299
KR/PK



Iceland Mini Deep Dish Pizzas 540g
799
KR/PK



Iceland vegetable Spring Rolls 288g
299
KR/PK



Iceland 12 Chicken Nachos With Salsa Dip 366g
899
KR/PK



Iceland 60 Crispy Chicken Platter 760g
1.599
KR/PK



Iceland 12 Breaded Cheese Selection 288g
799
KR/PK



Iceland 10 Prawn Toasts 180g
499
KR/PK



Iceland 10 Duck Spring Rolls 180g
299
KR/PK



Iceland 12 Ice Cream Chocolate Shots 156g
499
KR/PK



Iceland 12 Sausage and Bacon Rolls
799
KR/PK



Bannisters' Farm 4 Cheesy Dog Potato Skins 320g
549
KR/PK



Bannisters' Farm 4 American Hot Potato Skins 320g
549
KR/PK



HEFST Í ICELAND



Iceland Luxury
Salted Caramel
Cheesecake 445g
899
KR/PK



Oreo
Cheesecake
699
KR/PK



Iceland Luxury 4
Chocolate Crème
Brûlée Dessert 340g
999
KR/PK

Daim Limited Edition
Orange Chocolate
Cake With orange &
Crunchy Caramel
599
KR/PK

Cadbury Chocolate
Mousse and Almond
Cake 380g
599
KR/PK

Iceland Luxury
Black Forest
Roulade 585g
999
KR/PK

Iceland 6
Dessert Pots
899
KR/PK



Iceland Luxury 4
Belgian Chocolate
Melt In The Middle
Puddings 360g
599
KR/PK

Iceland Luxury
Triple Chocolate
Gateau 845g
999
KR/PK

Iceland 50
Dessert
Platter 693g
999
KR/PK

Iceland Luxury 2
Very Berry Individual
Cheesecakes 230g
399
KR/PK



Iceland Luxury 2
West Country Salted
Fudge Individual
Cheesecakes
399
KR/PK

Iceland Irish Cream
Profiterole
Gateau 780g
999
KR/PK

Iceland Chocolate
Caramel
Cheesecakes 860g
649
KR/PK

Iceland Luxury
Salted Caramel
Cheesecake 1Kg
999
KR/PK



DAGSKRÁ

Laugardagur



SMÁFÓLKIÐ

KL. 19:10

Talsett teiknimynd sem er gerð eftir sögunni um Smáfólkið, en við sögu koma kunnir kappar eins og lítilmagninn Kalli Bjarna, hundurinn Snati og fleiri persónur sem flestir þekkja úr þessari sígildu teiknimyndasögu.

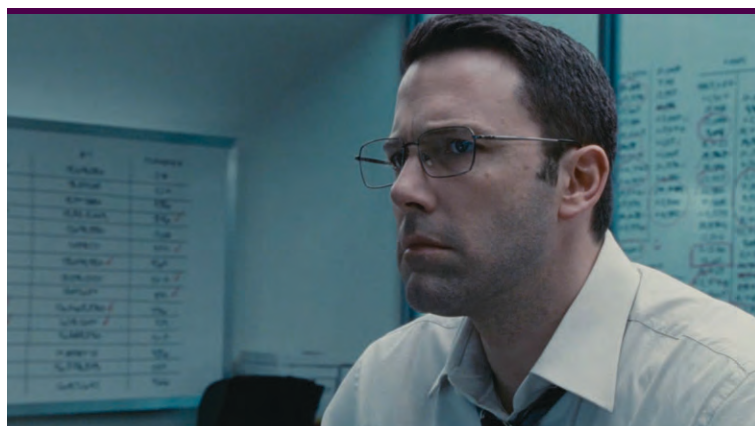
Laugardagur

Fáðu þér áskrift á 365.is

THE LEGEND OF TARZAN

KL. 20:45

Tarzan er búinn að koma sér fyrir í London ásamt sinni heitelskuðu en dag einn er hann beðinn um að fara í viðskiptaerindum til Kongó og þá breytist öll tilvera hans. Ævintýraleg spennmynd með stórgóðum leikurum í aðalhlutverkum.



THE ACCOUNTANT

KL. 22:40

Christian Wolff var sannkallað undrabarn í stærðfræði á kostnað félagslegra hæfileika, hann fer svo að vinna fyrir hættulegustu glæpasamtök heims og þá er ekki aftur snúið. Hörkuspennandi mynd þar sem Ben Affleck fer á kostum í aðalhlutverkinu.

3 THE X-FACTOR UK

FÖSTUDAGA OG LAUGARDAGA KL. 20:00

Einn vinsælasti skemmtipáttur í heimi og stórgóð tónlistarveisla þar sem Simon Cowell fer fremstur í flokki frábærra dómara.



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

365.is

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Brúðubillinn
07.55 Með afa
08.05 Gulla og grænjaxlarnir
08.15 Nilli Hólmgeirsson
08.25 Billi Blikk
08.35 Dóra og vinir
09.00 Með afa
09.10 Dagur Diðrik
09.30 Mæja býfluga
09.40 Beware the Batman
10.00 Ævintýri Tinna
10.20 Friends
10.40 The Great Christmas Light Fight
11.20 Ellen
12.00 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.05 Friends
13.30 Hversdagsreglur
14.00 Spielberg
16.30 Laddi 7 tugur
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakinn
19.05 Lottó
19.10 Smáfólkið

Talsett teiknimynd sem gerð er eftir sögunni um Smáfólkið, en við sögu koma kunnir kappar eins og lítilmagninn Kalli Bjarna, hundurinn Snati og fleiri persónur sem flestir þekkja úr þessari sígildu teiknimyndasögu, eins og erkióvinur Snata, Rauði baróninn.
20.45 The Legend of Tarzan
22.40 The Accountant
00.50 Grimm Ný íslensk spennmynd sem segir frá því þegar tvær ungar stelpur hverfa sporlaust af leikvelli í Árbænum. Stúlkurnar finnast látnar í Heiðmörk og í einbeittri rannsókn í leit að sökudólgum fléttast saman nokkrar sögur þegar hræðileg atriði í máli stúlkanna koma upp á yfirborðið. Þjóðfélagið fer á annan endann vegna málsins og reyndustu rannsóknarlögreglumenn landsins, þau Edda Davíðsdóttir og Jóhannes Schram, eru kölluð til. Þau eru bæði staðráðin í að leysa málið en þurfa að etja kappi við timann þegar hvimleið atvik úr fortíðinni líta dagsins ljós og erfið rannsóknin flækist enn frekar.
02.30 Inside Man
04.35 Midnight Special

STÖÐ 2 SPORT

07.05 Cardiff City - Preston North End
08.45 Crystal Palace - Arsenal
10.25 Premier League World
10.55 Washington Wizards - Houston Rockets
12.50 NFL Gameday 17/18
13.20 Einvígið á Nesinu 2017
14.20 PL Match Pack 2017/2018
14.50 Liverpool - Leicester
17.00 Laugardagsmörkin
17.20 Manch. United - Southampton
19.30 Huddersfield - Burnley
21.15 Liverpool - Leicester
23.00 Washington Wizards - Houston Rockets

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 PL Match Pack
09.00 Stjarnan - ÍBV
11.30 ÍBV - FH
13.15 Cardiff City - Preston North End
14.55 Barnsley - Reading
17.15 Bournemouth - Everton
18.55 Chelsea - Stoke
20.35 Newcastle - Brighton
22.15 Watford - Swansea
23.55 Barnsley - Reading

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

00.45 Modern Family
01.10 Seinfeld
01.35 Friends
02.00 Tónlist
06.00 Friends
07.40 Friends
08.05 Gulli byggir
08.40 Gulli byggir
09.15 Gulli byggir
09.50 Gulli byggir
10.25 Gulli byggir
11.00 Gulli byggir
11.30 Gulli byggir
12.05 Gulli byggir
12.40 Gulli byggir
13.15 Gulli byggir
13.50 Gulli byggir
14.25 Gulli byggir
15.00 Kórar Íslands
16.00 Fósturbörn
16.25 Blokk 925
16.55 Ísskápastríð
17.30 PJ Karsjó
18.05 Falleg íslensk heimili
18.40 Grand Designs
19.30 The X Factor 2017
20.50 UnReal
21.40 Smallville
22.25 NCIS Los Angeles
23.10 The Mentalist
23.55 Enlightened

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Lalli
07.55 Rasmus Klumpur
08.00 Strumparnir
08.25 Hvellur keppnisbill
08.37 Ævintýraferðin
08.49 Gulla og grænjaxlarnir
09.00 Stóri og Litli
09.13 Vikingurinn Viggó
09.27 K3
09.38 Mæja býfluga
09.50 Elías
10.00 Dóra könnuður
10.24 Mörgæsirnar
10.47 Doddi litli og Eyrnastór
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveinsson
11.49 Lalli
11.55 Rasmus Klumpur
12.00 Strumparnir
12.25 Hvellur keppnisbill
12.37 Ævintýraferðin
12.49 Gulla og grænjaxlarnir
13.00 Stóri og Litli
13.13 Vikingurinn Viggó
13.27 K3
13.38 Mæja býfluga
13.50 Elías
14.00 Dóra könnuður
14.24 Mörgæsirnar
14.47 Doddi litli og Eyrnastór
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveinsson
15.49 Lalli
15.55 Rasmus Klumpur
16.00 Strumparnir
16.25 Hvellur keppnisbill
16.37 Ævintýraferðin
16.49 Gulla og grænjaxlarnir
17.00 Stóri og Litli
17.13 Vikingurinn Viggó
17.27 K3
17.38 Mæja býfluga
17.50 Elías
18.00 Dóra könnuður
18.24 Mörgæsirnar
18.47 Doddi litli og Eyrnastór
19.00 Ribbit

GOLFSTÖÐIN

08.00 OHL Classic at Mayakoba
12.50 PGA Highlights
13.45 Golfing World
14.35 Einvígið á Nesinu
15.35 Marathon Classic
17.20 PGA Tour
20.15 PGA Highlights
21.10 2017 Augusta Masters
23.10 2017 Playoffs Official Film

STÖÐ 2 BÍÓ

07.40 Paul Blart: Mall Cop 2
09.15 Robin Hood Men in Tights
11.00 The Rewrite
12.50 Mona Lisa Smile
14.50 Paul Blart: Mall Cop 2
16.25 Robin Hood Men in Tights
18.10 The Rewrite Rómantísk gamanmynd sem segir frá rithöfundinum Keith sem tekur að sér kennslustarf í handritaskrifum vegna blankheita en hefur lítinn áhuga á að sinna starfinu. Þar kynntist hann hinni lífsglöðu Holly sem er ein af nemendum hans. Keith lifir á fornri frægd frá því hann fékk Golden Globe verðlaun fyrir kvikmyndahandrit mörgum árum áður en hefur síðan verið haldinn svæsinni ritstíflu.
20.00 Mona Lisa Smile
22.00 Get Hard
23.45 Legend
01.55 Magic Mike XXL Gamanmynd með Channing Tatum frá 2015. Þrjú ár eru nú liðin síðan Magic Mike ákvað að segja skilið við strippdönsferilinn og þar með félagi sína í The Tampa Kings-dansflokknum. Þeir hafa hins vegar haldið áfram að dansa en fundið um leið fyrir því að aðalstjórnuna vantar. Þegar í ljós kemur að félagar Mikes í The Tampa Kings eru að hugsa um að draga sig í hlé líka ákveða þeir allir að gera það með slíkum stæl að eftir verði tekið. Höpurinn semur því ný dansatriði og heldur áleiðis til Myrtle Beach í Suður-Karólínu.
03.50 Get Hard

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
10.30 Ísöld: Heimsálfuhopp
11.55 Árið með Gísla Marteini
12.55 Miranda - Fyrri hluti
13.35 Cotton Mary
15.35 Stuðmenn - Koma naktir fram
16.40 David Attenborough: Flugskrimslí
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kioka
18.08 Einmitt svona sögur
18.22 Alvin og íkornarnir
18.33 Letibjörn og læmingjarnir
18.40 Krakkafréttir vikunnar
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.45 Norður og niður - tónlistarhátíð Sigur Rósar
22.30 My Sister's Keeper
00.20 The Descendants
02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 King of Queens
08.45 How I Met Your Mother
09.05 The Mick
09.30 Man With a Plan
09.50 Speechless
10.15 American Housewife
10.35 Life In Pieces
11.00 The Biggest Loser - Ísland
12.00 Ný sýn - Ragnheiður Sara
12.30 Það er kominn matur!
13.00 Mad About Mambo
14.35 When Harry Met Sally
16.15 The Dilemma
18.10 Two Brothers
20.00 Muppets Most Wanted
21.50 Maleficent
23.30 Love Happens
03.10 Star Wars. Episode VI - Return of the Jedi
05.25 Síminn + Spotify

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Gamlársdagur

STÖÐ 2

07.00 Ævintýraferðin
07.10 Angry Birds
08.45 The Seventh Dwarf
10.10 Kormákur
10.20 Með afa
10.30 Grettir
10.45 The Flintstones & WWE: Stone Age Smackdown
11.35 Ninja-skjaldbókurnar
12.00 Fréttir Stöðvar 2
12.20 Along Came Polly
14.00 Kryddsíld 2017
16.05 Casper
17.55 Notting Hill
20.20 Brekkusöngur 2017
21.20 Dance Again - Jennifer Lopez
22.50 Sex and the City 2 Önnur myndin um Carrie og vinkonur hennar í New York. Lífið leikur við Carrie og vinkonur hennar, hún á í hamingjusömu sambandi við Mr. Big sem virðist loks hafa komist á stöðugan kjól og vinkonurnar virðast allar vera að fá það sem þær vilja í lífinu. Hins vegar er aldrei langt í uppreisnina hjá þeim, þar sem þær draga stöðugt í efa þær hefðbundnu væntingar sem eru gerðar til þeirra á öllum sviðum, sem eiginkonur, mæður og fleira. Þó Carrie sé hamingjusöm með Mr. Big virðist hún hafa sífellt auknar áhyggjur af því að gleðin muni ekki endast milli þeirra. Til að breyta aðeins til ákveða þær að skella sér í risastóra ævintýrareisu. Þær yfirgefa öryggi umhverfis síns í New York og fara til sólríkrar paradísar í Mið-Austurlöndum þar sem partið lifir góðu lífi allan sólarhringinn og eitthvað framandi og heillandi leynist við hvert götuhorn. En kannski hefur þessi ferð önnur og alvarlegri áhrif á líf þeirra en þær ætluðu sér
01.15 Knocked Up Rómantísk gamanmynd frá 2007 með Katherine Heigl og Seth Rogan. og fjallar um ungan mann sem á einnar nætur gaman með stórglæsilegri dómu og kemst svo að því stuttu síðar að hann hefur barnað hana.
03.25 Along Came Polly
04.55 Notting Hill

STÖÐ 2 SPORT

02.30 UFC Countdown 2017
03.00 UFC 219. Cyborg - Holm
08.30 Liverpool - Leicester
10.10 Manchester United - Southampton
11.50 Crystal Palace - Manch. City
14.05 Gary Neville's Soccerbox
14.35 Bournemouth - Everton
16.20 WBA - Arsenal
18.30 Crystal Palace - Manch. City
20.10 WBA - Arsenal
22.40 Búrið
23.15 Búrið
23.50 UFC 219: Cyborg - Holm

STÖÐ 2 SPORT 2

09.30 Huddersfield - Burnley
11.10 Newcastle - Brighton
12.50 Bournemouth - Everton
14.30 Washington Wizards - Houston Rockets
16.25 Ölli
17.30 NFL Gameday
18.00 Minnesota Vikings - Chicago Bears
21.00 Chelsea - Stoke
22.40 Búrið
23.15 Manch. United - Southampton

ÚTVARP

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

STÖÐ 3

00.50 Modern Family
01.15 UnReal
02.00 Smallville
02.45 Tónlist
06.40 Masterchef USA
07.25 Masterchef USA
08.10 Masterchef USA
08.50 Masterchef USA
09.35 Masterchef USA
10.20 Masterchef USA
11.05 Masterchef USA
11.50 Masterchef USA
12.35 Masterchef USA
13.20 Masterchef USA
14.05 Masterchef USA
14.45 Seinfeld
16.25 Seinfeld
16.50 Pretty Little Liars
17.35 The Big Bang Theory
18.05 The Last Man on Earth
18.30 Fresh Off the Boat
19.00 Modern Family
19.30 Fóstbræður
20.05 The Mentalist
20.50 Enlightened
21.25 The Night Of
22.25 Time After Time
23.10 Empire
23.55 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Stóri og Litli
07.13 Vikingurinn Viggó
07.27 K3
07.38 Mæja býfluga
07.50 Elías
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbill
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Stóri og Litli
11.13 Vikingurinn Viggó
11.27 K3
11.38 Mæja býfluga
11.50 Elías
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Strumparnir
14.25 Hvellur keppnisbill
14.37 Ævintýraferðin
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Stóri og Litli
15.13 Vikingurinn Viggó
15.27 K3
15.38 Mæja býfluga
15.50 Elías
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Strumparnir
18.25 Hvellur keppnisbill
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Tarzan

GOLFSTÖÐIN

08.30 The RSM Classic
11.40 PGA Highlights 2017
12.35 Meijer LPGA Classic
17.20 2017 Playoffs Official Film
18.10 Nedbank Golf Challenge

STÖÐ 2 BÍÓ

07.05 So I Married an Axe Murderer
08.40 Julie & Julia
10.40 Almost Famous
12.45 Mr. Holmes
14.30 So I Married an Axe Murderer
16.10 Julie & Julia
18.15 Almost Famous Dramatísk gamanmynd frá árinu 2000 sem fjallar um William Miller, sem er heppnari en flestir aðrir. Hann er bara 15 ára en samt hefur honum verið falið að skrifa grein í Rolling Stone. William ætlar að fjalla um líf meðlima í frægri rokksveit og heldur af stað með stjórnunum í tónleikaferðalag. Það gerist margt á bak við tjöldin og William upplifir ótrúlegustu hluti. Patrick Fugit og Kate Hudson fara meðal annars með hlutverk.
20.20 Mr. Holmes
22.00 Deadpool
23.50 Sisters
01.50 The 40 Year Old Virgin Kol-svört gamanmynd með grínaranum Steve Carell og Paul Rudd í aðalhlutverkum. Andy Stitzer hefur aldrei verið laginn við að næla sér í konur og nú er svo komið að hann er orðinn fertugur og hefur aldrei verið með konu. Félagar hans taka að sér það verkefni að finna honum konu og það strax.
03.45 Deadpool

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
10.15 Krakkafréttir vikunnar
10.30 Visindahorn Ævars
10.35 Ríó
12.10 Rétt viðbrögð í skyndihjálpi
12.20 Framandi og freistandi
12.50 Tákn málsfréttir
13.00 Fréttir
13.20 Veður
13.25 Afinn
14.55 Branford Marsalis: Hljóð-hverfingamaðurinn
15.55 Diary of a Wimpy Kid: Dog Days
17.25 Cirque Du Soleil: Gleðin
19.00 Krakkafréttannaáall 2017
19.30 Krakkaúpaup 2017
20.00 Ávarp forsætisráðherra
20.20 Íþróttannaáall 2017
21.20 Fréttannaáall 2017
22.30 Áramótaskaup 2017
23.30 Nú árið er liðið
00.10 Dirty Dancing
01.50 Friðrik Dór
03.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 King of Queens
08.45 How I Met Your Mother
09.05 The Mick
09.30 Man With a Plan
09.50 Speechless
10.15 American Housewife
10.35 Life in Pieces
11.00 The Biggest Loser - Ísland
12.00 Ný sýn - Tómas Tómasson
12.30 Það er kominn matur!
13.00 Frozen. Afmæli Önnu
13.10 Frosinn (Frozen)
14.55 Leitinn að Dóru (Finding Dory)
16.35 ¡Three Amigos!
18.20 Coldplay. Ghost Stories
19.15 Adele. Live in New York
20.00 Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day
21.25 Fierce Creatures
23.00 No Strings Attached
02.40 Star Wars: Episode VII - The Force Awakens
05.00 Síminn + Spotify



Klukkan 14:00



KRYDDSÍLD

KL. 14:00

Árlegur áramótapauttur á léttu nótonum þar sem farið er yfir árið með formönnun helstu stjórnmalaflokka landsins. Fréttannaáallinn verður á sínum stað, frábær skemmtiatriði og maður ársins verður heiðraður. Umsjónarmenn eru Telma Tómasson og Heimir Már Pétursson og kynnrir er Edda Andrésdóttir.

Gamlársdagur

Fáðu þér áskrift á 365.is



BREKKUSÖNGUR 2017

KL. 20:20

Endursýnum árlegan Brekkusöng á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum síðasta sumar þar sem Ingó Veðurguð stýrði fjöldsöng af mikilli röggsemi.



DANCE AGAIN - JENNIFER LOPEZ

KL. 21:20

Skemmtileg heimildarmynd sem er full af dansi og gleði og fjallar um Jennifer Lopez og fyrsta heimstúr hennar. Skyggst verður á bak við tjöldin á tónleikunum.



SEX AND THE CITY 2

KL. 22:45

Lífið leikur við Carrie og vinkonur hennar og þær virðast allar vera að fá það sem þær vilja í lífinu. Hins vegar er aldrei langt í uppreisnina hjá þeim og hvað gerist þá?



MR. HOLMES

KL. 20:20

Sherlock Holmes er sestur í helgan stein en þrjátíu ára gamalt mál liggur enn þungt á honum og hann getur ekki gleymt því.



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

365.is

DAGSKRÁ

Nýársdagur



PÁLL ÓSKAR Í HÖLLUNNI

KL. 18:50

Sýnt verður frá stórglæsilegum og skemmtilegum tónleikum Páls Óskars sem haldnir voru með pompi og pragt í Laugardalshöll í vetur. Páll Óskar mun syngja öll bestu lög ferils síns ásamt sex manna hljómsveit. Dans, söngur og gleði að hætti Páls Óskars á nýársdag.

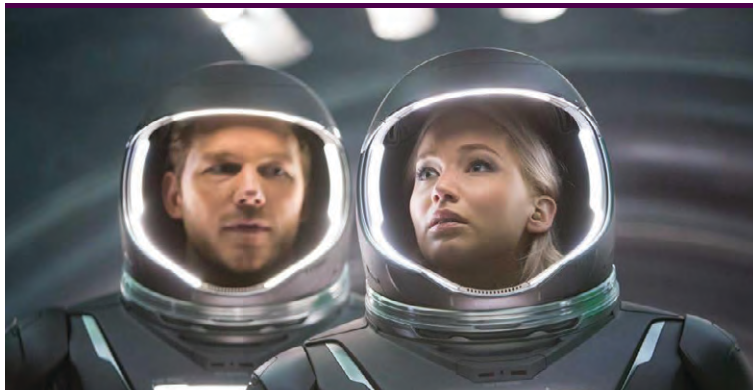
Gleðilegt nýtt sjónvarpsár 2018!



FANTASTIC BEASTS AND WHERE TO FIND THEM

KL. 20:25

Þegar galdrapilturinn og fræðimaðurinn Newt Scamander kemur til New York árið 1926 í leit að töfraverum sem hann hefur einsett sér að rannsaka veit hann ekki að stórhættuleg og kraftmikil vá vofir yfir borginni.



PASSENGERS

KL. 22:40

Risageimferja flytur þúsundir manna til plánetu í fjarlægju sólkerfi þegar bilun í svefnbúnaði veldur því að tveir af farþegunum vakna af dásvefni sem þau áttu að vera í, níu árum á undan áætlun.



EVEREST

KL. 22:00

Everest er byggð á sannsögulegum atburði þegar átta fjallgöngumenn fórust í aftakaveðri á hæsta fjalli jarðar þann 11. maí árið 1996.

STÖÐ 2

- 07.00 Brúðubillinn
- 07.30 Ratchet og Clank
- 09.05 Land Before Time: Journey to the Brave
- 10.25 Foodfight
- 11.55 Ronja ræningjadóttir
- 14.00 Kevin Can Wait
- 14.25 2 Broke Girls
- 14.50 Hitch
- 16.45 Leiðin heim
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Páll Óskar í Höllinni
- 20.25 Fantastic Beasts and Where to Find Them Mögnuð ævintýramynd frá 2016 úr smiðju J.K. Rowling með stórgóðum leikurum. Þegar galdrapilturinn og fræðimaðurinn Newt Scamander kemur til New York árið 1926 í leit að töfraverum sem hann hefur einsett sér að rannsaka og bjarga þegar það á við veit hann ekki að stórhættuleg og kraftmikil vá vofir yfir borginni. Myndinni er leikstýrt af David Yates sem leikstýrði síðustu fjórum Harry Potter-myndunum.
- 22.40 Passengers
- 02.05 Salt Hörkuspennandi mynd frá 2010 með Angelinu Jolie í aðalhlutverki. Myndin fjallar um CIA fulltrúann Evelyn Salt sem sör eið heiðurs og hollustu til lands síns. En það mun reyna á það þegar rússneskur njósnari sakar hana um að vera svikara. Salt fer á flötta og þarf að nota alla sína hæfileika og reynslu til að forðast handtöku. Tilraunir Salt til að hreinsa mannorð sitt vekja upp efa um ætlanir hennar þegar leitin að sannleikanum nær hámarki og spurningunni Hver er Salt? verður svarað.
- 03.45 Central Intelligence
- Skemmtileg spennmynd frá 2016 með Dwayne Johnson, Kevin Hart og Aron Paul. Gömlu skólafélagarnir Bob og Calvin hafa valið sér mismunandi hlutskipti í lífinu. Á meðan Calvin gerðist bókarí (og dauðsér eftir því) gekk Bob til liðs við leyniþjónustu Bandaríkjanna og er fyrir löngu orðinn vanur að takast á við harðsvirðustu glæpa- og hryðjuverkamenn sem svífast einskis. Í ljós kemur að Bob glímur nú við verkefni þar sem hann þarfnast sárlega einhvers sem skilur tölur almennilega.
- 05.30 2 Broke Girls
- 05.50 Friends

STÖÐ 2 SPORT

- 09.00 Crystal Palace - Manch. City
- 10.40 Liverpool - Leicester
- 12.20 Brighton - Bournemouth
- 14.50 Burnley - Liverpool
- 17.20 Everton - Manch.United
- 19.30 Minnesota Vikings - Chicago Bears
- 21.50 Atlanta Falcons - Carolina Panthers

STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.20 Bournemouth - Everton
- 09.00 Gary Neville's Soccerbox
- 09.30 Cardiff City - Preston North End
- 11.10 Gary Neville's Soccerbox
- 11.35 Crystal Palace - Manch. City
- 13.15 Manchester United - Southampton
- 14.55 Leeds Unit. - Nottingh. Forest
- 17.15 Leicester - Huddersfield
- 18.55 Stoke - Newcastle
- 20.35 Washington Wizards - Houston Rockets
- 22.30 WBA - Arsenal

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
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

STÖÐ 3

- 10.35 Masterchef USA
- 11.20 Masterchef USA
- 12.00 Masterchef USA
- 12.40 Masterchef USA
- 13.20 Masterchef USA
- 14.00 Masterchef USA
- 14.40 Masterchef USA
- 15.20 Masterchef USA
- 16.00 Masterchef USA
- 16.40 Masterchef USA
- 17.20 Pretty Little Liars
- 18.05 The Big Bang Theory
- 18.35 Fresh Off the Boat
- 19.00 Modern Family
- 19.30 Seinfeld
- 20.00 Friends
- 20.25 Empire
- 21.10 Time After Time
- 21.55 How to Make It in America
- 22.25 The Sopranos
- 23.15 Sleepy Hollow
- 00.45 Modern Family
- 01.10 Seinfeld
- 01.35 Friends
- 02.00 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

- 07.00 Strumparnir
- 07.25 Hvellur keppnisbill
- 07.37 Ævintýraferðin
- 07.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 08.00 Stóri og Litli
- 08.13 Vikingurinn Viggó
- 08.27 K3 (25 / 52)
- 08.38 Mæja býfluga
- 08.50 Tindur
- 09.00 Dóra könnuður
- 09.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 09.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 10.00 Áfram Diego, áfram!
- 10.24 Svampur Sveinsson
- 10.49 Lalli
- 10.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 11.00 Strumparnir
- 11.25 Hvellur keppnisbill
- 11.37 Ævintýraferðin
- 11.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 12.00 Stóri og Litli
- 12.13 Vikingurinn Viggó
- 12.27 K3 (25 / 52)
- 12.38 Mæja býfluga
- 12.50 Tindur
- 13.01 Dóra könnuður
- 13.25 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 13.48 Doddi litli og Eyrnastór
- 14.00 Áfram Diego, áfram!
- 14.24 Svampur Sveinsson
- 14.49 Lalli
- 14.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 15.00 Strumparnir
- 15.25 Hvellur keppnisbill
- 15.37 Ævintýraferðin
- 15.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 16.00 Stóri og Litli
- 16.13 Vikingurinn Viggó
- 16.27 K3 (25 / 52)
- 16.38 Mæja býfluga
- 16.50 Tindur
- 17.00 Dóra könnuður
- 17.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 17.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 18.00 Áfram Diego, áfram!
- 18.24 Svampur Sveinsson
- 18.49 Lalli
- 18.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 19.00 Skoppa og Skritla í bíó

GOLFSTÖÐIN

- 09.00 Hero World Challenge
- 14.00 PGA Highlights 2017
- 16.35 DP World Tour Championship
- 22.25 2017 Playoffs Official Film
- 23.15 Einvígið á Nesinu 2017

STÖÐ 2 BÍÓ

- 07.25 Maggie's Plan
- 09.05 Steve Jobs
- 11.05 Roxanne
- 12.50 Grown Ups
- 14.35 Maggie's Plan
- 16.20 Steve Jobs
- 18.25 Roxanne
- 20.15 Grown Ups
- Gamanmynd frá 2010 með Adam Sandler, Kevin James Sölmum Hayek og fleirum. Eftir að körfuboltaþjálfari fimm manna vinahóps úr menntaskóla fellur frá, hittist vinahópurinn aftur yfir þjóðhátíðarhelgi, til að endurnýja kynnin.
- 22.00 Everest
- 01.35 Klovn Forever
- Gegguð gamanmynd frá 2015. Önnur myndin frá dönsku kumpánunum Frank og Casper en nú reynir á vináttu þeirra þegar Casper ákveður að flytja frá Danmörku til Los Angeles til að eltast við frekari frægð og frama. Frank er ákveðinn í að vinna vináttu Caspers á ný og eltir hann til LA, en það getur ekki endað nema með ósköpum.
- 03.10 Everest

RÚV

- 07.00 KrakkaRÚV
- 08.43 Thea á tjaldferðalagi
- 09.08 Houdini
- 10.01 Alvin og ikornarnir
- 10.12 Undraveröld Gúnda
- 10.24 Lóa
- 10.35 Visindahorn Ævars
- 10.45 Madagaskar
- 12.10 Krakkaskau 2017
- 12.30 Krakkafréttanna 2017
- 13.00 Ávarp forseta Íslands
- 13.25 Ávarp forseta Íslands á táknmáli
- 13.40 Fullveldi Íslands 1918-2018
- 13.55 Íþróttanna 2017
- 14.45 Fréttanna 2017
- 15.50 Nýársstónleikar í Vinarborg
- 18.05 Táknmalfréttir
- 18.15 KrakkaRÚV
- 18.16 Elías
- 18.26 Skógargengið
- 18.37 Gula treyjan
- 18.39 Undraveröld Gúnda
- 18.50 Visindahorn Ævars
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.30 Reynir sterkir
- 21.00 Eiðurinn
- 22.45 Moonlight
- 00.40 Catch Me If You Can

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 King of Queens
- 08.45 How I Met Your Mother
- 09.05 The Mick
- 09.30 Man with a Plan
- 09.50 Speechless
- 10.15 American Housewife
- 10.35 Life In Pieces
- 11.00 The Biggest Loser - Ísland
- 12.00 Ný sýn - Hannes Halldórsson
- 12.30 Það er kominn matur!
- 13.00 Frozen. Ævintýri Ólafs
- 13.25 Inside Out
- 15.00 Lego Frozen: Norðurljósin
- 15.25 Góða risaeðlan (The Good Dinosaur)
- 17.00 Lífið er yndislegt
- 18.30 Afmælistónleikar Stefáns Hilmarssonar
- 20.00 Nýdönsk - 30 ára afmælistónleikar
- 21.30 Iron Man 3
- 23.45 Shawshank Redemption
- 04.05 Take Me Home Tonight
- 05.45 Síminn + Spotify

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

365.is




VERTU REYKLAUS Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL



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





Það er náttúran sem færir okkur gleðilegt ár

Allt frá árinu 1921 hefur rafmagnið frá okkur lýst leiðina heim af brennunni, skilað bæði Skaupi og nýársávarpi til landsmanna, ristað fyrstu brauðsneið ársins og straujað skyrtuna fyrir nýársboðið. Upp á síðkastið hefur það líka knúið bílinn fyrir margar fjölskyldur og fyrirtæki. Enn fleiri munu bætast við á nýju ári - sem verður svo sannarlega gleðilegt!

Við óskum þess að árið 2018 verði hlaðið gæfu fyrir okkur öll.



ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

Hafa strengt áramótaheit fyrir árið 2018

Nú styttest í áramótin og fer hver að verða síðastur að strengja metnaðarfull áramótaheit. Lífið heyrði í nokkrum einstaklingum sem hafa sett sér markmið og ætla að efna heit á árinu 2018. Aukin vatnsdrykkja, bókaskrif og líkamsrækt náði á lista hjá sumum.

Jón Gunnar Geirdal

athafnamaður



Ég hef listað upp áramótaheit eða markmið í nokkur ár og fyrir 2018 þá langar mig að nýta tímann betur, skipuleggja mig þannig að fjölskyldan eyði meiri tíma saman í hversdagsleika og skemmtilegri útiveru ásamt því að finna mér fleiri mínútur í sólarhringnum í hugmyndavinnu fyrir bæði verkefni og áhugamál. Svo ætlum við fjölskyldan að finna okkur fram-

AD FINNA MÉR FLEIRI MÍNÚTUR Í SÓLARHRINGNUM Í HUGMYNDAVINNU.

tíðarheimilið sem verður dásamlegt verkefni á nýju og spennandi ári.

Jóna María Norðdahl

fatahönnuður og kjólameistari

AD OPNA HJARTA MITT FYRIR ÁSTINNI.

Einar Skúlason

fjallgöngukappi og útvistarmaður



Ég veit ekki hvort ég verð með einhver sérstök áheit fyrir næsta ár. Líklega bara eitthvað almennt eins og venjulega, að lifa þokkalega heilsusamlegu lífi og passa

Hödd Vilhjálmssdóttir

almannatengill



Ég er lítil áramótaheitamanneskja en ætli ég skelli mér ekki bara í ræktina 365 sinnum á árinu, drekki tvo lítra af vatni á dag og hugleiði með þessu. Svo myndi líka vekja mikla lukku hjá karlmanninum á heimilinu ef bíllinn minn væri hreinn allt árið. Aðal-áramótaheitið verður því að sjá til þess að maðurinn minn verði rosalega duglegur að þrifa bílinn. Gleðilegt 2018!

Ásdís Rán Gunnarsdóttir

þyrflugmaður og fyrirsæta



Áramótaheitið mitt er bara að taka mig á líkamsrækt. Ég læt það duga þar sem ég hef lítið getað hreyft mig síðustu mánuði eftir slysið í fyrra og ég hef heilmikið af áskorunum sem ég þarf að takast á við á nýja árinu sem aðallega tengjast líkamlegri heilsu. Bókin Valkyrjan kemur þar að góðum notum samhliða nýársheitunum.

Manuela Ósk Harðardóttir

samfélagsmiðladrottning



Áramótaheitið mitt í ár er frekar einfalt því að ég hef áður brennt mig á of stórum loforðum. Árið 2018 ætla ég að drekka vatn á hverjum degi. Vignir, kírópraktörinn minn, mun þurfa að tékka á sér púlsinn þegar hann les þetta. Ég áttaði mig á því nýverið hvað ég er svakalega löt að drekka vatn. Þótt áramótaheitið mitt í ár sé svona einfalt þá fylgir þessari vatnsdrykkju bunki af sjálfsást sem er líka eitthvað sem ég mun leggja áherslu á árið 2018.

Gunnar Hilmarsson

fatahönnuður og tónlistarmaður

Ég set mér yfirleitt áramótaheit og hef haft lag á að standa við þau. Ég er pinku þannig. Ég hef verið B-týpan síðan ég var strákur og finnst ekkert betra en að sofa út. Á sama tíma sé ég eftir þeim klukkutímum sem ég tapa. Áramótaheitið þetta ár er að vakna klukkan sex á morgnana og taka tuttugu mínútna hugleiðslu og nota svo annan klukkutíma áður en lætin byrja til að annaðhvort lesa eða spila á gítarinn. Ég er viss um að þetta mun henta mér vel og ég

ÁRAMÓTAHEITID ÞETTA ÁR ER AÐ VAKNA KLUKKAN SEX Á MORGNANA OG TAKA TUTTUGU MÍNÚTNA HUGLEIÐSLU.

hlakka til þessara gæðastunda. En það verður erfitt að vakna klukkan sex fyrir svona „dormara“ eins og mig. En bækurnar biða í stöflum.

Dóri DNA

leikari og höfundur



Áramótaheit mín eru eftirfarandi:

- Missa 10 kg af fitu.
- Taka 150 kg í bekk.
- Ekki kaupa mér neitt fyrstu fjóra mánuði ársins.
- Og hætta að væla svona mikið og byrgja tilfinningar mínar inni.

Ragna Erlendsdóttir

baráttukona og móðir

Áramótaheit mitt er að klára bókina mína um líf Ellu Disar, dóttur minnar, og gera og allt það sem ég hef ekki klárað seinustu ár.

Jónas R. Jónsson

tónlistarmaður

NJÓTA LÍFSINS TIL HINS ÝTRASTA Á ÁRINU 2018.

Tengingin skiptir máli



**Vodafone styður
Landsbjörg**

Við hvetjum landsmenn til að styðja
við bakið á björgunarsveitunum.

Framtíðin er spennandi.
Ertu til?

 **vodafone**

Lífið í vikunni
24.12.17-
30.12.17

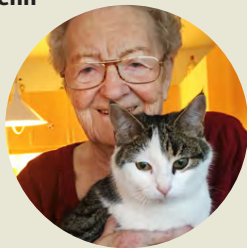


PELSAÆÐI KARLMANNA

Mikið pelsaæði hefur gripið um sig í Reykjavík, hjá bæði körlum og konum. Lífið tók nokkra pelsklædda karlmenn tali í vikunni og fékk svo staðfest hjá Disu í Gyllta kettinum að karlmenn væri ólmir í pelsa. „Ég er eiginlega orðlaus sjálf en mér finnst þetta svo skemmtilegt.“

DÝRIN VEITA GLEÐI

Lífið fékk innsýn inn á hjúkrunar- og dvalarheimilin á Hellu og Hvolsvelli þar sem kærleiksrikar kisur, krúttlegir hvolpar og gaggandi hænur eru hluti af starfsliði. Heimilismenn ná góðum tengslum við dýrin og þau veita mikla gleði.



NÓG UM AÐ VERA Á ÁRAMÓTUM

Þetta árið ættu flestir að finna gott áramótaparti við sitt hæfi og Lífið tók því saman spennandi áramótaviðburði. Tónleikarnir Kysstu mig bless 2017 á Spot, 30. desember, komust á lista. Sömmuleiðis nýársveisla í Gamla bíói. Og ekki má gleyma gamlárspartiinu Rakettunni á Loftinu þar sem m.a. Joey Christ og Herbert Guðmunds munu halda uppi stuðinu.



TÍSKUTREND ÁRSINS 2017

Lífið birti í vikunni samantekt Glamour yfir nokkur helstu trend ársins 2017. Það kom í ljós að köflóttir jakkar og varningur frá Gucci tröllreið tiskuheiminum.

DORMA

Láttu drauminn rætast

EKKI
MISSA
AF ÞESSU

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



Janúar
útsalan

ALLT AÐ
{ 60% }
AFSLÁTTUR



www.dorma.is

Ný og betri vefverslun

ALLTAF
OPIN

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast



Margrét Björk bendir áhugasömum á vefsíðuna sína, minimalist.is. Þar fjallar hún mikið um minimalískan lífsstíl og gefur þeim góð ráð sem vilja tileinka sér einfaldara líf. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Að eiga sem minnst hefur marga kosti

Háskólaneminn Margrét Björk Jónsdóttir hefur lifað minimalískum lífsstíl í um tvö ár. Hún segir þann lífsstíl hafa haft afar góð áhrif á hugarfarið, fjármálin og fjölskyldulífið svo fátt eitt sé nefnt.

Fyrir mér snýst þetta ekki bara um að eiga sem minnst – heldur að eiga ekkert og gera helst ekkert nema það sem veitir manni hamingju. Hvað það er sem veitir manni hamingju er svo mismunandi milli hvers og eins, sem þýðir að minimalískur lífsstíll getur þýtt allt annað hjá mér en næsta manni,“ útskýrir Margrét Björk Jónsdóttir spurð út í hvað minimalískur lífsstíll sé.

„Fyrst var ég aðallega í því að taka reglulega til heima og losa mig við dót, en hélt samt alltaf áfram að kaupa meira og meira. Ég á tvær litlar stelpur, 4 og 2 ára og þegar það rann upp fyrir mér hversu ótrúlega hratt tíminn líður þá langaði mig að gera allt sem ég gat til að minnka streitu og njóta meira.“

Spurð út í ávinning minimalísku lífsstíls segir Margrét: „Fyrir mig persónulega er helsti ávinningurinn sá að ég hef meiri tíma og orku til að einbeita mér að því sem skiptir mig raunverulega máli. Ég funka mér mjög illa með drasl í kringum mig og með því að minnka dótið á heimilinu eyði ég mun minni tíma í tiltekt og þrif. Jafnframt fylgja margir kostir því

ÞAD ER SÉRSTAKLEGA
MIKIL ÁSKORUN AÐ
LÁTA EKKI UNÐAN PRESSUNNI
SEM FYLGIR SAMFÉLAGSMIDLUM
UM AÐ EIGA HITT OG ÞETTA.

að eiga minna,“ segir Margrét og tekur fót sem dæmi.

„Ég átti alltaf fullan skáp af fötum en samt ekkert að fara í. Núna á ég mun minna, en betri gæðaflikur sem ganga við hvaða tilefni sem er,“ segir Margrét.

En hvaða áhrif hefur minimalískur lífsstíll á fjárhaginn? „Ég hef ekki haldið bókhald en þetta hefur klárlega áhrif á fjármálin. Fyrir utan augljósan ávinning þess að kaupa sér minna af óþarfa og spara þannig peninga þá er ég orðin mun meðvitaðri um eyðsluna.“

Nú er ég meira að eyða peningum í ýmsa upplifun, eins og ferðalög og gæðastundir með fjölskyldunni. Ég kaup þá meira alveg enn þá hluti og banna mér í raun ekkert en ég passa mig á að kaupa ekkert nema ég hafi raunveruleg not fyrir það.“

Margrét segir lífsstíllinn stundum geta verið krefjandi. „Það er sér-

staklega mikil áskorun að láta ekki undan pressunni sem fylgir samfélagsmiðlum um að eiga hitt og þetta og láta ekki blekkjast af tilbodsðögum og útsölum. Það er stundum erfitt að vera áhugamanneskja um samfélagsmiðla og jafnframt minimalískan lífsstíl. Ég fæ reglulega ógeð þegar mér finnst glansmyndin og auglýsingar orðnar of áberandi, þá finnst mér gott að taka nokkurra daga samfélagsmiðla-„detox“.“

Margrét segir gaman að sjá fólk í kringum sig sýna minimalíska lífsstílnum áhuga. „Bæði fjölskylda og vinir hafa sýnt þessu áhuga og margir hafa talað um að þetta hafi verið þeim hvatning að taka til í sínu lífi. Til dæmis á jölunum, þá fengum við margar gjafir sem voru ekki hlutir. Stelpurnar mínar fengu gjafabréf á balletnámskeið, bíómiða og leikuhúsförðir. Við fengum gjafabréf á veitingastað, miða á uppistand auk þess sem ég og besta vinkona mín byrjuðum á nýrri hefð – að fara saman í nudd og dekur milli jóla og nýárs í stað þess að skiptast á gjöfum. Ég er alveg á því að góðar minningar skilji meira eftir sig en enn ein iittala-skálin.“

gudnyhronn@365.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svananur@365.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hafsteinn Hafsteinnsson hafsteinn@365.is, Hjördis Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÖLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Jóhann Waage johannwaage@365.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@365.is, Ólafur H. Hákonarson olafurh@365.is, FÖLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einaradóttir vera@365.is RADAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrnannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Ára Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Þú færð flugeldana hjá okkur



Troðfullir sölustaðir
af flugeldum
í öllum gerðum.

VÍGATERTUR

Nýjar vígalegar tertur sem bjóða
upp á heila flugeldasýningu í kassa.
Enginn verður ekki svikinn af þessum.



KAPPATERTUR

Þú getur örugglega fundið þinn
uppáhaldskappa í þessari mögnuðu
tertulinu. Við bjóðum allar gerðir
af ljósum, hávaða og skrauti.

FJÖLSKYLDU- PAKKAR

Frábærir fjölskyldupakkar í sjö
mismunandi stærðum.



NOTUM ALLTAF FLUGELDAGLERAUGU

-bæði börn og fullorðnir



FLUGELDAMARKAÐIR
BJÖRGUNARSVEITANNA

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



SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/öðr myndbreggl. Verð gilda til útsöluoka eða á meðan birgðir endast.

BOMBA!

BYKO TRÉSÖG

55cm
70210023
Almennt verð : 1.195kr.

717.-40%

ÚTSA



GROHE

HANDLAUGARTÆKI

Essence Slim
15332898
Almennt verð: 21.995 kr.

-30%

BOSCH

RAFHLÖÐUBORVÉL
GSR 12V, 2x1,5Ah rafhlöður.
748740903
Almennt verð: 25.995 kr.

15.397.-

**KA-
BÜMM!**

15.597.-40%

-30% AF HARÐPARKETI -30% AF FLÍSUM -30% AF HÁPRÝSTIDÆLUM -30% AF EINHELL
RAFMAGNSVERKFÆRUM -40% AF HOUSE OF YARN GARNI -40% AF PLASTBOXUM -30% AF POTTUM
OG PÖNNUM -30% AF BARNABÍLSTÓLUM -40% AF GLÖSUM, BOLLUM OG KÖNNUM -30% AF HUNDA-
OG KATTAMAT -30% AF MYNDARÖMMUM -40% AF SPILUM OG LEIKFÖNGUM -40% AF KLUKKUM
-40% AF JÓLAVÖRU -30% AF LJÓSUM -30% AF LOFTAPILJUM -30% AF MOTTUM OG DREGLUM
-40% AF BAÐFYLGHIHLUTUM -30% AF BÍLAHREINSIVÖRUM -30% AF ÖRYGGISSKÓM
-30% AF ÁLTRÖPPUM OG STIGUM -30% AF CAT VINNUSOKKUM -30% AF JÁRNHILLUM
-30% AF TRANEMO VINNUFÖTUM -40% AF KAFFI- OG MATARSTELLUM

VALDAR VÖRUR Á ENN BETRI AFSLÆTTI!



ALA

VÁ!

-40%

4.197.-

SMOOTHIE MIXER
2x600 ml könnur, 300W
42351498
Almennt verð: 6.995 kr.



OBH NORDICA

Gerðu góð kaup

Krono Original

FLAXEN OAK
192x1285, 8mm
0113483
Almennt verð: 2.495 kr./m²

1.499.-

-40%

kr./m²

Einhell

BÚTSÖG
TC-MS 2112, 1400W
74808295
Almennt verð: 17.995 kr.

-40%

10.797.-

AÐI!

Auðvelt að versla á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Sírrýjar
Hallgrímsdóttur



Nýársáskorun

Við erum ekki öll eins. Lífið leikur okkur misjafnlega og þjóðlífið er margbrotið einmitt vegna þessa, við erum öll einstök. Samt sem áður hópumst við saman, sumir styðja KR og aðrir Val, sumir eru í Lions og aðrir í Rotary, eins og gengur. Og við skipum okkur í stjórnmalaflokka en Íslendingar taka slíka skiptingu mjög alvarlega.

Að undanfögnu hafa birst skoðanakannanir um lífsviðhorf fólks eftir stjórnmalaskoðunum. Þær niðurstöður eru áhugaverðar. Svo virðist vera sem fólk á hægri væng stjórnmalanna sé almennt hamingjusamara og bjartsýnna en t.d. Piratar. Reyndar skera Piratarnir sig úr í þessum könnunum. Þeir mælast óhamingjusamir, svartsýnir og þeir upplifa sig óheppna á sama tíma og hægri menn telja sig heppna. Jafnframt sýna kannanir að Piratar eru óánægðir með nágranna sína á meðan borgaralega þenkjandi fólk virðist ánægt með sína granna.

Allar þessar kannanir, líka sú sem sýnir að Piratar eru líklegastir til að borða pitsur á jölunum í stað hefðbundins jólamatar, draga upp mynd af þessum hópi einstaklinga sem kallar sig Pirata. Og nú má skilja þörf þeirra fyrir að bylta þjóðfélaginu, henda stjórnarskránni og búa bara til eitthvað nýtt, eitthvað sem losar þá undan óhamingjunni, óheppninni, svartsýninni og pitsuáttinu.

Ég vil leggja til nýársheit fyrir okkur öll og alveg sérstaklega Pirata. Hættum að skrattast í stjórnarskránni, hún er ágæt í öllum meginatriðum. Byrjum á okkur sjálfum. Byrjum á að vera bjartsýn, látum okkur líka vel við nágranna og leyfum hamingjunni að koma. Smám saman öðlumst við gleði og hamingju, umburðarlyndi og víðsýni og þannig færir nýja árið okkur betri tíð.

Gleðilegt ár og kærar þakkir fyrir samfylgdina á árinu sem er að líða.

Við fögnum nýju ári og nýjum tækifærum til að gera daglegt líf þægilegra fyrir sem flesta.

Starfsfólk IKEA



Opið í dag 11-21
Lokað gamlársg og nýársdag



Verlun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - IKEA.is



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland

BESTU
SÖFNIN
Í REYKJAVÍK

skv. www.tripadvisor.com 28.12.17

1. TALES FROM ICELAND

2. NAT. MUSEUM OF ICELAND
3. SETTLEMENT EXHIBITION
4. ÁRB/ER OPEN AIR MUSEUM
5. PERLAN

HÓPAR VELKOMNIR

í séropnun, móttöku, fordrykki, o.fl.

Tales from
Iceland

Austurbæ við Snorrabraut

518 4000
tales.is