



Áramótaheit margra landsmanna virðist vera að hafa bíla sína hreinni. Langar raðir hafa myndast á sjálfvirkum bílaþvottastöðvum landsins og hefur fólk beðið í einhverja klukkutíma eftir þvotti. Útlit er fyrir slyddu aðfaranótt laugardags og á laugardagsmorgun og meiri úrkomu í næstu viku svo spurning er hversu lengi bílarnir haldast hreindir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Ótryggður og milljónum fátækari

**LÖGREGLUMÁL** „Ég á myndir á myndbandi af þessum mönnum og gæti borið kennsl á þá ef ég sæi þá aftur,“ segir hinn indverski Koushik Sarkar, sem varð fyrir miklu tjóni þegar myndavélum og öðrum búnaði var stolið af honum fyrir framan Hallgrímskirkju 30. desember. Hann er ótryggður og telur sig hafa tapað nærri þremur milljónum króna.

Sarkar kom með fjölskylduna frá Indlandi til að mynda og upplifa tónlistarhátíð Sigur Rósar. Þjófarnir beittu þekktri aðferð til að stela hlutunum. En það er ekki myndavélarnar og linsurnar sem Sarkar sér mest eftir. „Allan þennan búnað er mögulegt að eignast aftur en augnablikin sem ég festi á filmu koma aldrei aftur. Ég sé mest eftir þeim.“ – **bg / sjá síðu 2**

## Krefjast 100 milljóna vegna aðgerða MAST

Fyrirtækið sem eitt sinn hét Gæðakokkar vill 100 milljónir í bætur frá ríkinu. Ástæðan er skaði sem fyrirtækið telur sig hafa orðið fyrir vegna ásakana Matvælastofnunar árið 2013. Vilja fá dómkvaddan matsmann til að meta kröfuna.

**DÓMSMÁL** Matvælafyrirtækið Kræsingar krefur íslenska ríkið um eitt hundrað milljónir króna í skaðabætur vegna framgöngu Matvælastofnunar í svokölluðu nautabökumáli. Ríkið samþykkir ekki kröfuna og hefur fyrirtækið því óskað eftir því að matsmaður verði dómkvaddur til að meta kröfuna.

Forsaga málsins er að í febrúar 2013 birti Matvælastofnun tilkynningu á vefsíðu sinni þar sem fullyrt

var að matvælafyrirtækið Gæðakokkar, sem heitir núna Kræsingar, hefði framleitt og markaðssett vörur með rangri innihaldslýsingu. Tilkynningin var birt eftir að Matvælastofnun ræddi í rannsókn á kjötinnihaldi 16 íslenskra matvara í framhaldi af hneyksli sem skók Evrópu þar sem fyrirtæki erlendis höfðu orðið uppvis að því að blanda hrossakjöti í matvörur í stað nautakjöts.

Matvælastofnun stefndi Gæðakokkum fyrir rangar innihaldslýsingar og vörusvik, en fyrirtækið var sýknað.

Fyrirtækið stefndi síðan Matvælastofnun í október 2015 og fékk viðurkennda skaðabótaskyldu stofnunarinnar. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins fengu Kræsingar óháðan aðila til að reikna út skaðabótakröfu sem lögð hefur verið fram. – **smj / sjá síðu 4**

### Fréttablaðið í dag

Stjörnuþá  
**Siggu  
Kling**  
SÍÐA 26



**SKOÐUN** Við erum með steypuhrærivélina í botni, skrifar Bergur Ebbi. **11**

**SPORT** Dagný Brynjarsdóttir er barnshafandi og verður frá keppni næstu mánuðina. **12**

**LÍFID** Systkinin Heiða og Daníel gáfu nýverið út plötu og létu hluta ágóðans renna til sjóðs til rannsókna á CFC-heilkenninu sem bróðir þeirra er með. **30**

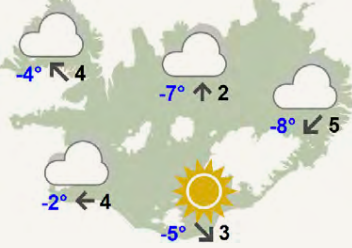
**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK**  
**• SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ**

\*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015





## Veður



Fremur hæg norðaustanátt og skýjað með köflum í dag, en dálítill el úti við norður- og austurströndina. Gengur í allhvassa sunnanátt og fer að snjóa vestanlands seint í kvöld.  
**SJÁ SÍÐU 18**

## Framkvæmdastjórum hefur fækkað um fjóra

**VIÐSKIPTI** Stjórnendur Icelandair Group hafa ákveðið að innleiða nýtt skipurit vegna áherslubreytinga sem verið er að gera hjá fyrirtækinu.

Starfsemi félagsins verður skipt í tvennt; annars vegar alþjóðaflugstarfsemi og hins vegar fjárfestingar. Í tilkynningu til Kauphallarinnar segir að flugstarfsemi félagsins vegi þyngst í rekstri og afkomu samstæðunnar og það sé mikilvægt að uppbygging félagsins endurspegli þá staðreynd.



**Björgólfur Jóhannsson,** forstjóri Icelandair Group

Icelandair Group hafði áður tilkynnt þann 15. nóvember síðastliðinn að rekstur og starfsemi Icelandair Group og Icelandair yrði samþætt með þeim hætti að einn forstjóri verði yfir báðum félögum og fjármálasvið félaganna eru sameinuð.

Þá verða IGS og Icelandair Cargo hluti af Icelandair eftir breytingarnar. Innanlandsflugðið mun tilheyra fjárfestingarhlutanum.

Markmiðið með breytingunum er að einfalda reksturinn og auka hagkvæmni. Framkvæmdastjórum samstæðunnar hefur verið fækkað um fjóra á undanföllum mánuðum vegna breytinganna.

Framkvæmdastjóri Fjármálasviðs verður Bogi Nils Bogason, Elísabet Helgadóttir verður framkvæmdastjóri mannaússviðs, Jens Þórðarson verður framkvæmdastjóri rekstrarsviðs og Birna Ósk Einarsdóttir verður framkvæmdastjóri stefnumótunar- og viðskiptaþróunarsviðs. Þá verður Guðmundur Óskarsson framkvæmdastjóri yfir sölu- og markaðssviði. – jhh

## Aftur í rútinuna



Daglegt líf flestra Íslendinga er nú að færast aftur í eðlilegt horf eftir jóla- og áramótafri. Grunnskólar og framhaldsskólar á höfuðborgarsvæðinu byrja flestir aftur í dag eða í gær. Börnin í Ísaksskóla mættu til að mynda í gær og nutu þess að hitta hvert annað í frímínútum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Bíða enn eftir sýslumanninum

**UPPLÝSINGAMÁL** Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu hefur ekki tekið afstöðu til lögbanns sem eigendur Lagardere Travel Retail fóru fram á í desember að yrði sett á afhendingu Isavia á gögnum sem varða forval um leigu á aðstöðu fyrir veitingarekstur í Flugstöð Leifs Eiríkssonar árið 2014.

Kaffihúsið Kaffitár fékk ekki aðstöðu í flugstöðinni í forvalinu en forsvarsmenn fyrirtækisins hafa í hálf fjórða ár reynt að fá aðgang að forvalsgögnum. Kaffitár telur að ranglega hafi verið staðið að forvalinu og að Isavia, sem rekur flugstöðina á Keflavíkurflugvelli, hafi skapað sér skaðabótaskyldu vegna þess.

Aðalheiður Héðinsdóttir, eigandi og stjórnarformaður Kaffitárs, segir að lögfræðikostnaður vegna þeirrar afhent frá Isavia, nálgist tíu milljónir króna. – bg

# Bírafarar þjófar að verki við Hallgrímskirkju

Koushik Sarkar kom með fjölskylduna frá Indlandi til að mynda og upplifa tónlistarhátíð Sigur Rósar. Þjófar við Hallgrímskirkju beittu þektri aðferð til að stela öllum búnaði hans. Sarkar er ótryggður og metur tjónið á 2,7 milljónir.

**LÖGREGLUMÁL** Tveimur Leica-myndavélum, fjórum linsum sömu gerðar og ýmsum öðrum myndavélabúnaði var stolið af indverskum ljósmyndara við Hallgrímskirkju 30. desember. Maðurinn kom með fjölskyldu sína til Íslands til að mynda tónlistarhátíð Sigur Rósar, Norður og niður. Hann metur tjónið á 2,7 milljónir króna og segist ekki vera tryggður.

Atvikið átti sér stað þar sem fjölskyldan bjó sig undir að ganga um borð í flugrútu vestan við kirkjuna. Dökkklæddur maður vatt sér þá upp að ljósmyndaranum Koushik Sarkar, rétti honum snjallsima og bað hann um að taka af sér mynd. Á meðan virðist félagi hans hafa látið til skara skriða og tekið tvær töskur úr barnakerru án þess að hjónin yrðu þess vör. Þetta gerðist öðrum hvorum megin við klukkan fjögur.

Fréttablaðið hefur undir höndum myndir af vettvangi og afrit af lögregluskýrslu sem maðurinn gaf í kjölfarið. Það var ekki fyrr en í fluginu, þegar Sarkar fór að skoða myndir sem hann tók á síma á meðan þau bíðu eftir flugrútnu, sem upp fyrir honum rann hvernig í pottinn var búíð. Mennirnir virðast hafa fylgst með fjölskyldunni drykklanga stund. Á flestum myndunum snúa þeir sér þó undan síma Sarkars eða reyna að hylja andlit sín.

„Ég á myndir á myndbandi af þessum mönnum og gæti borið kennsl á þá ef ég sæi þá aftur,“ segir Sarkar, sem komið hefur myndunum til lögreglu. Þar á bæ er málið í skoðun að sögn aðalvarðstjóra.

Sarkar, sem fór í ferðina í sjálfboðavinnu, segir að þau hjónin séu



Eiginkona Sarkars og börn eru í forgrunni. Að baki þeim sjást tveir menn fylgjast með fjölskyldunni. Annar þeirra gaf sig á tal við Sarkar. MYND/SARKAR

**Allan þennan búnað er mögulegt að eignast aftur en augnablikin sem ég festi á filmu koma aldrei aftur. Ég sé mest eftir þeim.**

Koushik Sarkar, ljósmyndari

miklir aðdáendur Sigur Rósar, enda hafi þau gagnert ferðast yfir hálfan hnöttinn til að fylgjast með hljómsveitinni. „Við fórum með börnin okkar á tónleika sveitarinnar fyrsta daginn, svo þau myndu átta sig á

hvaðan tónlistin, sem þau hafa alist upp við að hlusta á, er komin,“ segir hann en allar myndir af hátíðinni eru tapadar.

„Allan þennan búnað er mögulegt að eignast aftur en augnablikin sem ég festi á filmu koma aldrei aftur. Ég sé mest eftir þeim.“

Á meðal þess sem var í töskunum voru tvær myndavélar (týpur M8 og ME) og fjórar linsur (28, 35, 50 og 90 mm) af gerðinni Leica. Í töskunum var einnig Apple MacBook Air titanium fartölva, framleidd 2016, og 64 GB iPhone 5, með indversku Vodafone-símkort, svo eitthvað sé nefnt. [baldurg@frettabladid.is](mailto:baldurg@frettabladid.is)

# Útsöluinni lýkur á morgun

## 25-50% afsláttur

**Grillbúðin** [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400 Opíð virka daga 11-18 - Laugardag 11-16





TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY

# STÓRSÝNING FJÖLLUM HÆRRA NÝR LAND CRUISER

RELEASED BY TOYOTA 2017



**Orkuskiptin eru hafin!**  
Sérstakt nýárstilboð  
á öllum Hybrid bílum.

## Á morgun, 6. janúar kl. 12–16 hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi

Við frumsýnum nýjan **Land Cruiser 150** sem einfaldlega toppar allt. Ásamt því að kynna konung jeppanna gengur það fjöllum hærra að við verðum með afslætti og nýárstilboð á sýningunni:

- Nýr Land Cruiser 150 býðst með 33" breytingu að kostnaðarlausu
- Nýjum Land Cruiser 150 fylgir 2 ára þjónustupakki
- Allir Hybrid bílar verða á sérstöku nýárstilboði
- 50 sérveldir Toyota bílar bjóðast með 10% afslætti

Kynntu þér Toyota FLEX, frábæra leið til að eignast nýja Toyota bifreið á [www.toyota.is](http://www.toyota.is)

### VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM



**Toyota Kaupúni**  
Kaupúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
Akureyri  
Sími: 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
Reykjanesbæ  
Sími: 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
Selfossi  
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á [www.toyota.is](http://www.toyota.is)  
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er.  
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.



# Þórarinn í IKEA féll fyrir málverki af logandi geit

**MENNING** Þórarinn Ævarsson, framkvæmdastjóri IKEA, hefur keypt málverk myndlistarmannsins Þrándar Þórarinssonar af geit í ljósum logum. „Ég gat ekki sleppt henni. Þetta er hrikalega flott verk,“ segir Þórarinn.

Þrándur málaði „Jólageitina“ skömmu fyrir jól og ekkert fór á milli mála að auk Goya sótti hann innblástur til IKEA-geitarinnar, sem

hefur ítrekað orðið eldi að bráð í aðdraganda jóla.

Þórarinn leitar nú að rétta rammunum utan um málverkið en gæti þurft að leita langt yfir skammt þar sem ramar seldust upp í IKEA fyrir jólin. „Myndin er á skrifborðinu mínu og fólk er almennt að dást að henni,“ segir Þórarinn sem ætlar að hafa geitina í öndvegi á skrifstofu sinni.

Þórarinn segir þá Þrándur hafa verið fljóta að komast að samkomulagi um verð. „Hann er flottur listamaður og er ekkert ódýr en áttar sig líka á því að markhópurinn er þröngur. Líklega ekkert mjög margir sem vilja kaupa logandi geit.“

Þrándur segist kveðja geitina sáttur. „Ég er nú yfirleitt alltaf bara feginn að losna við verk,“ segir hann og bætir við að hann hafi ekki séð

þennan áfangastað geitarinnar fyrir þegar hann málaði hana.

„Ég átti ekki von á þessu en finnst gott hjá honum að kaupa hana.“ Þrándur málaði á sínum tíma myndir þar sem merki Gamma og Arion banka voru í brenni-depli en þau rötuðu



ekki að uppsprettu hugmyndanna að baki þeim. „Ég bauð Gamma og Arion þau til sölu en þeir höfðu engan húmor fyrir þessu. En það gilda kannski önnur lögmál um geitina enda ekki þung pólitísk ádeila í henni.“ –þþ

## Laun toppanna 120 falt hærri

**BRETLAND** Í verðmætustu bresku fyrirtækjunum fá æstu stjórnendur hærri laun fyrir þriggja og hálfis dags vinnu, heldur en venjulegur breskur launamaður vinnur sér inn á einu ári. Greint er frá þessu á vef The Guardian sem vitnar í óháða rannsókn á launagápinu.



Theresa May, forsætisráðherra Breta

Samkvæmt rannsókninni þéna topparnir tæpar 500 milljónir íslenskra króna á ári en venjulegir launamenn um 4 milljónir íslenskra króna. Laun toppanna eru um 120 sinnum hærri.

Vinstri menn gagnrýna Theresu May forsætisráðherra fyrir að hafa hætt við að skylda fyrirtæki til að hafa fulltrúa starfsmanna í stjórn. Markmiðið var að með því yrði meira gagnsæi hvað varðar kjör æstu stjórnenda. May hafði áður harðlega gagnrýnt launagápið. – ibs

## Þórunn Egils nýr formaður samgönguráðs

**STJÓRNMAÐ** Sigurður Ingi Jóhannsson hefur skipað Þórunni Egilsdóttur, þingmann Framsóknarflokksins, formann samgönguráðs. Sigurður segir samgöngumálin verða meðal annars í forgangi á þessu kjörtímabili.

„Við gerðum samgönguáætlun sem er um það bil að hefjast, verður horft til markmiða í stjórnarsáttmálanum, að hraða uppbyggingu í vegamálum og öðrum samgönguinnviðum, hvort tveggja nýframkvæmdum og viðhaldi,“ segir Sigurður Ingi á Facebook.

Við forgangsröðun verði sérstaklega tekið tillit til ólíkrar stöðu svæða, ferðaþjónustu og öryggissjónarmiða. – jhh

# Krefur ríkið um hundrað milljónir í kjötbökumálinu

Skaðabótakrafa Kræsinga sem áður hét Gæðakokkar á hendur MAST nemur rúmum hundrað milljónum króna. Hæstiréttur viðurkenndi skaðabótaskyldu vegna kjötbökumálsins svokallaða í maí. Ríkið sætti sig ekki við kröfuna og var óskað eftir dómkvöddum matsmanni.

**DÓMSMÁL** Matvælafyrirtækið Kræsingar, sem áður hét Gæðakokkar, hefur krafist íslenska ríkið um ríflega hundrað milljónir króna í skaðabætur vegna framgöngu Matvælastofnunar í nautabökumálinu svokallaða. Ríkið var ekki reiðubúið að samþykkja kröfuna og hefur verið óskað eftir því að fá dómkvaddan matsmann til að meta kröfuna.

Í maí síðastliðnum staðfesti Hæstiréttur Íslands skaðabótaskyldu Matvælastofnunar (MAST) vegna tjóns sem Kræsingar urðu fyrir vegna tilkynningar sem birt var á heimasíðu MAST í febrúar 2013. Sem kunnugt er réðst MAST í rannsókn á kjötinnihaldi 16 íslenskra matvara eftir að hrossakjötshneykslið skók Evrópu þar sem fyrirtæki erlendis höfðu orðið uppvis að því að blanda hrossakjöti í matvörur í stað nautakjöts. Eftir rannsókn MAST þessu tengda birti stofnunin frétt á vef sínum þess efnis að ekkert kjöt hefði fundist í Nautaböku Gæðakokka frá Borgarnesi. Málið vakti gríðarmikla athygli og stefndi MAST Gæðakokkum fyrir rangar innihaldslýsingar og vörusvik, en matvælafyrirtækið var sýknað.



Framganga MAST í Nautabökumálinu gæti reynst íslenska ríkinu dýrkeypt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» Fenginn var óháður aðili til að meta fjárhagslegt tjón Kræsinga vegna ákvörðunar Matvælastofnunar. Skaðabótakrafan nemur alls ríflega 100 milljónum króna.

Gæðakokkar, sem síðar varð Kræsingar, stefndi síðan MAST í október 2015 til að fá viðurkennda skaðabótaskyldu stofnunarinnar og hafði betur sem fyrr segir.

Kjötbökumálið allt var mikill skellur fyrir matvælafyrirtækið úr Borgarnesi og ljóst að fjárhagslegar afleiðingar þess voru umtalsverðar. Hefur Magnús Nielsson, eigandi og framkvæmdastjóri Kræsinga, sagt í fjölmiðlum að málið hafi í raun drepið fyrirtækið. Verslanir fjarlægðu allar vörur þess úr hillum sínum, skuldir við birgja hrönnuðust upp og neyddist fyrirtækið, sem verið hafði í stigandi vexti, til að segja upp nærri öllum starfsmönnum sínum sem þá voru tólf fastráðnir.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins fengu Kræsingar óháðan aðila til að reikna út skaðabótakröfu byggða á fjárhagstjóni fyrirtækisins

sem lögð hefur verið fram. Sú upphæð nemur ríflega 100 milljónum króna með dráttarvöxtum. Magnús staðfestir í samtali við Fréttablaðið að skaðabótakrafa hafi verið lögð fram en vildi ekki tjá sig frekar um málið sem væri í ferli.

Heimildir blaðsins herma að íslenska ríkið hafi ekki verið reiðubúið að samþykkja fjárhæð kröfunnar og var því farið fram á að dómkvaddur matsmaður yrði fenginn til að meta kröfuna. Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins er málið nú í því ferli. Ljóst er því að fréttatilkynning Matvælastofnunar um hinar meintu kjötlausu kjötbökur kann að reynast ríkinu dýrkeypt. mikael@frettabladid.is

Sjálfsbjálparbók á mannamáli eftir Ingvar Jónsson, einn reynslumesta markþjálfara landsins.

Í bókinni er að finna verkfæri og leiðir fyrir alla sem vilja bæta sjálfa sig.



„Sigraðu sjálfan þig er frábær bók. Ég hef aldrei séð efnið sett í svona flott samhengi eins og hér.“

HEIMIR HALLGRÍMSSON / LANDSLIÐSPJÁLFARI





**RENAULT**  
Passion for life

# Nýr Renault CAPTUR

Einn vinsælasti bíllinn í sínum flokki



**SÝNING Á MORGUN FRÁ 12-16  
KEYRUM NIÐUR**

VERÐ FRÁ: 2.750.000 KR.

**JANÚAR SMELLVERÐ:  
2.500.000 KR.**

Smelltu þér á nýjan Captur  
á [www.bl.is](http://www.bl.is) í janúar

GE bílar  
Reykjanesbæ  
[www.gebilar.is](http://www.gebilar.is)  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
[www.bilas.is](http://www.bilas.is)  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
[www.ib.is](http://www.ib.is)  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

**BL ehf**  
Sævarhófa 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)

**B|L**





## Námskeið í landvörslu

Skemmtileg störf í náttúru Íslands

8. febrúar til 4. mars

### Sjá nánar á umhverfisstofnun.is

Námskeiðið spannar rúmar 100 klst. og megin umfjöllunarefni er:

- » Landverðir, helstu störf
- » Náttúruvernd og stjórnsýsla náttúruverndarmála
- » Verðmæti fríðlystra svæða, náttúra, menning og saga
- » Gestir fríðlystra svæða
- » Mannleg samskipti
- » Náttúrutúlkun, fræðsla á fríðlystum svæðum, bóklegt og verklegt
- » Vinnustaður landvarða
- » Öryggisfræðsla

Umhverfisstofnun auglýsir námskeið í landvörslu. Þátttaka í námskeiðinu veitir landvarðaréttindi. Námskeiðsgjald er kr. 155.000.

Námskeiðið hefst 8. febrúar og lýkur 4. mars. Kennir er um helgar og á kvöldin á virkum dögum. Hluti námskeiðsins verður kenndur í fjarkennslu. Námskeiðið er háð því að næg þátttaka náist.

Dagskrá námskeiðsins má finna á heimasíðu stofnunarinnar [www.umhverfisstofnun.is](http://www.umhverfisstofnun.is), og þar er einnig rafrænt skráningarform.

Skilyrði er að umsækjendur séu fæddir 1997 eða fyrr. Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar.

Nánari upplýsingar veitir Jón Björnsson hjá Umhverfisstofnun, [jonb@ust.is](mailto:jonb@ust.is)

\*Ath, öll kennsla og námsgögn eru á íslensku.



Íbúar umhverfis hornlóðina á Frakkastíg 1, sérstaklega á Skúlagötu 20 til vinstri, eru ósattir við tillögu um byggingu átta hæða húss þar sem nú er bilastæði. Útsýni hverfi og verðmæti íbúða þeirra muni dragast saman. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Íbúar á Skúlagötu vilja ekki „endalaus turna“

„Ég vona bara að þið munið hlusta á okkur og hætta við þennan fáránleika,“ segir kona á Skúlagötu. Hún er ein margra sem mótmæla fyrirhugaðri skipulagsbreytingu vegna átta hæða húss á borgarlóð á horni Frakkastígs og Skúlagötu.

**SKIPULAGSMÁL** Áform borgarinnar um að breyta skipulagi þannig að byggja megi átta hæða hús á Frakkastíg 1 mætir mikilli andstöðu í nágrenninu.

Bygging hússins er hluti af deiliskipulagstillögu frá borginni sjálfri sem tekur til tæplega eins hektara svæðis sem nær yfir óbyggða lóð á horni Skúlagötu og Frakkastígs og óbyggt borgarland milli Skúlagötu og Sæbrautar. Á fyrstu og annarri hæð á að vera verslun, þjónusta og önnur atvinnustarfsemi en á hinum hæðunum sex íbúðir, þar með talðar námsmannaíbúðir.

Breyta á gatnafyrirkomulagi þannig að tenging frá Skúlagötu að Sæbraut verði í beinu framhaldi af Frakkastíg „svo auðveldi megi aðkomu gangandi vegfarenda að Sólfarinu“, eins og segir í greinargerð með tillögunni sem enn er til meðferðar í borgarkerfinu.

Fram kemur í tillögunni að á svæðinu frá Lækjargötu að Snorrabraut sé uppi áætlanir um að efla hreyfingu og lýðheilsu almennings.

„Á Skúlagötunni sunnanvert verður því fléttað saman starfsemi á borð við veggtennis, klifur og þrekkæki við rými þar sem boðið er meðal annars upp á jóga, dans, Müllersæfingar og ungbarnaudd,“ segir í greinargerðinni. Afmarkaðir verði staðir fyrir gufuböð og heita potta. „Eftir kalda göngu við sjávar-

Það sem íbúar Reykjavíkur þurfa er andrými og græn svæði en ekki endalausir turnar með sínum skuggum og vindstrengjum.

Sólveig Jónsdóttir, Skúlagötu 20

kantinn eða spennuþrunginn leik verður hægt að stíga í heitan pott og horfa yfir á Esjuna.“

Þrátt fyrir þessa framtíðarsýn eru íbúar í kringuggandi. Það á sérstaklega við um þá sem búa á Skúlagötu 20 sem flestir eru aldraðir, elsti íbúðareigandinn er 95 ára.

„Við erum mjög uggandi um okkar hag, því þessi áform munu skerða okkar lífsgæði verulega sem búum vestanmegin í húsinu. Við munum sitja uppi með óseljanlegar íbúðir ef við viljum selja og flytja. Ég vona bara að þið munið hlusta á okkur og hætta við þennan fáránleika,“ segir í athugasemd frá Ingrid Backman Björnsdóttur á Skúlagötu 20.

Lögmaður húsfélagsins á Skúlagötu 20 segir að lífsskilyrði íbúa á Skúlagötu 20 muni skerðast með skuggavarp og yfirþyrmandi ásýnd fyrirhugaðrar byggingar að Frakka-

stíg 1. „Skúlagata 20 verði ekki eftirsóknarvert hús að búa í, útsýni þaðan verði óaðlaðandi og sólskin ekki ná inn í tiltekna íbúðir sem muni leiða til skerðingar á bæði líkamlegri og andlegri heilsu þeirra sem þar búa, það er hinu aldraða fólki,“ segir í bréfinu. Hann krefst þess að byggingin verði felld út úr skipulaginu.

„Það sem íbúar Reykjavíkur þurfa er andrými og græn svæði en ekki endalausir turnar með sínum skuggum og vindstrengjum. Ég má ekki til þess hugsa að útsýnið úr stofuglugganum hjá mér næstu ár verði yfirþyrmandi byggingarframkvæmdir með tilheyrandi hávaða,“ segir í bréfi frá Sólveigu Jónsdóttur sem kveðst búa í litilli íbúð vestan megin í Skúlagötu 20.

Formaður húsfélagsins í Skuggahverfi 2-3 segir ýmislegt jákvætt í skipulagstillögunni. Óánægja sé aðallega hjá íbúum á fyrstu til áttundu hæð á Lindargötu 37 og 39.

„Bygging þessa húss mun algerlega loka fyrir útsýni íbúa Lindargötu 37 til sjávar. Útsýni íbúa Lindargötu 39 mun skerðast til muna og hafa íbúar þar lýst yfir sérstökum áhyggjum vegna þessa,“ segir í bréfi húsfélagsformannsins sem vísar í ákvæði skipulagslaga um bóta-skyldu vegna lokunar á útsýni og fleira sem skerða muni verðmæti íbúðanna. [gar@frettabladid.is](mailto:gar@frettabladid.is)

## Setja 332 milljónir króna í fyrsta áfanga endurbóta á sundlauginni á Króknum

**SAUDÁRKRÓKUR** Viðamiklar endurbætur eru hafnar á Sundlaug Saudárkróks. Endurgera á núverandi laugarhús að utan og innan og breyta skipulagi innanhúss.

„Við framkvæmd sem þessa er óhjákvæmilegt að starfsemi sundlaugarinnar raskist verulega og mun þurfa að loka sundlauginni á hluta verktímans en reynt verður að halda lokunum í lágmarki,“ segir á vef Skagafjarðar. Áætlað sé að fyrsta lokun verði nú á mánudag og að lokað verði í tvær vikur.

„Reynt verður að tilkynna um

Við framkvæmd sem þessa er óhjákvæmilegt að starfsemi sundlaugarinnar raskist verulega og mun þurfa að loka sundlauginni á hluta verktímans.

Af vef Skagafjarðar

frekari lokanir með góðum fyrirvara svo gestir laugarinnar geti gert ráðstafanir með breytta tilhögun,“ segir í fréttinni þar sem minnt er á sundlaugar í Varmahlíð og á Hofsósi.

Áætlað er að verkið kosti alls 332 milljónir króna og að því verði lokið 15. ágúst 2019. Um er að ræða fyrsta áfanga af tveimur. „Hönnun á viðbyggingu sem innifelur setlaug og rennibrautir er ekki fullmótuð.“

Í öðrum verkáfangum verður tekinn fyrir vesturhluti hússins, það er núverandi kvenna- og karla-klefar. – gar

Myndlistarsjóður

## Opnað hefur verið fyrir umsóknir í myndlistarsjóð

### Veittir verða

- ❖ Undirbúningsstyrkir og styrkir til minni sýningarverkefna allt að 500.000 kr.
- ❖ Styrkir til stærri sýningarverkefna, útgáfu-/rannsóknarstyrkir og aðrir styrkir allt að 2.000.000 kr.

Umsóknarfrestur er til miðnætts 15. febrúar 2018

Upplýsingar um myndlistarsjóð, umsóknareyðublað, úthlutunarreglur og leiðbeiningar er að finna á vefsíðu myndlistarráðs, [myndlistarsjodur.is](http://myndlistarsjodur.is)

Úthlutað verður í mars  
Úthlutað er tvisvar úr sjóðnum árinu 2018

Sögulegur viðburður á Kringlukránni!

# EIRÍKUR HAUKSSON

ASAMT GUNNARI ÞÓRÐARSSONI OG GULLKISTUNNI

Þrettándaglegi laugard. 6. jan. 2018

Þeir félagar koma nú fram saman í fyrsta sinn frá því lögin Gull og Gaggó vest komu út.

Danskleikir með Gullkistunni bæði föstudags- og laugardagskvöld.

[WWW.KRINGLUKRAIN.IS](http://WWW.KRINGLUKRAIN.IS)



Flat S1 loftljós  
Svart eða hvítt  
Verð áður: 64.900 kr.  
► Tilboð: 45.000 kr.

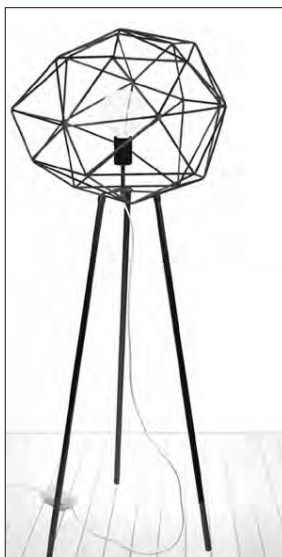
**PFAFF**

Það er bjart yfir útsölunni okkar  
Mikið úrval af ljósum á frábæru verði

LJÓS OG  
LÍFSSTÍLL  
Í 85 ÁR



**Bross 2 loftljós** – svart eða hvítt  
Verð áður: 15.900 kr.  
► Tilboð: 8.000 kr.



**DIAMOND gólf lampi**  
Verð áður: 29.900 kr.  
► Tilboð: 20.000 kr.

SÝNINGAREINTAK



**Discoco loftljós** – kremað  
Verð áður: 109.900 kr.  
► Tilboð: 80.000 kr.



**Izza 5 loftljós** – hvítt gler  
Verð áður: 59.900 kr.  
► Tilboð: 40.000 kr.

SÝNINGAREINTAK



**Berlin XL loftljós** – mattsvart  
Verð áður: 58.900 kr.  
► Tilboð: 29.900 kr.



**Kelly SO loftljós** – hvítt 80 cm  
Verð áður: 128.900 kr.  
► Tilboð: 89.000 kr.



**Bross 1 loftljós** – svart eða hvítt  
Verð áður: 6.990 kr.  
► Tilboð: 4.000 kr.

**Sýningareintök á stórafslætti!**



Hitaðu bílinn með fjarstýringu  
– Webasto bílahitari

**BÍLASMIDURINN HF**  
BÍLDHÓFÐA 16  
SÍMI: 567-2330  
www.bilasmidurinn.is • bilasmidurinn@bilasmidurinn.is

**Webasto**  
Feel the Drive

## Umhverfismat fyrir hreinsistöð fráveitu á Selfossi

Sveitarfélagið Árborg hefur undanfarið unnið að undirbúningi vegna hreinsistöðvar fráveitu á Selfossi með útrás í Ölfusá eða sjó við Eyrarbakkahefn. Framkvæmdin er matsskyld samkvæmt lögum nr. 106/2000 um mat á umhverfisáhrifum og hefur verkfræðistofunni EFLU verið falið að vinna umhverfismatið.

Drög að tillögu að matsáætlun hafa legið frammi til kynningar frá 13. desember sl. á vefsíðu EFLU; [www.efla.is/mat-a-umhverfisahrifum/](http://www.efla.is/mat-a-umhverfisahrifum/)  
Allir geta kynnt sér drögin og lagt fram athugasemdir.

**Athugasemdafrestur hefur verið framlengdur til 15. janúar 2018.**

Athugasemdir skal merkja „Hreinsistöð fráveitu á Selfossi“ og senda með tölvupósti á netfangið [jon.agust.jonsson@efla.is](mailto:jon.agust.jonsson@efla.is) eða með bréfpósti á:

**EFLA verkfræðistofa**  
B.t. Jóns Ágústssonar  
Höfðabakki 9  
110 Reykjavík



EFLA VERKFRÆÐISTOFA  
☎ +354 412 6000 ✉ [efla@efla.is](mailto:efla@efla.is) 🌐 [www.efla.is](http://www.efla.is)

# Íranar harðorðir vegna afskipta af mótmælum

Tíst Donalds Trump um mannskæð mótmæli í Íran þykja óeðlileg afskipti af innanríkismálum. Íransstjórn kvartar til Sameinuðu þjóðanna og sakar jafnframt Ísraela og Sádi-Araba um sams konar háttarni. Bandaríkjamenn neita alfarið en Rússar taka undir með Írönum.

**ÍRAN** Stjórnvöld í Íran sökuðu í gær Bandaríkstjórn, einkum Donald Trump forseta, um „viðurstygðleg“ afskipti af innanríkismálum sínum. Þetta mátti lesa í bréfi sem Íranar sendu Sameinuðu þjóðunum. Í bréfinu segir að Bandaríkjaforseti hafi „með því að skrifa fjölda stórunderlega tista hvatt Írana til þess að taka þátt í óeirðum“. Það sé brot á alþjóðalögum.

Óeirðirnar sem vísað er til eru mótmæli sem hafa farið fram undanfarið í nokkrum borgum ríkisins og eru jafnframt þau mestu frá árinu 2009 þegar mótmælt var vegna ósættis við forsetakosningar.

Upphaflega var það óánægja með verðlag og spillingu sem vakti einna helst reiði mótmælenda en með vaxandi fjölda þátttakenda var einblint í meiri mæli á leiðtoga ríkisins, til að mynda æðstaklerkinn Ali Khamenei.

Stjórnvöld hafa tekið á mótmælunum af hörku en alls beið 21 bana og að minnsta kosti 450 voru handtekin. Í gær lýsti leiðtogi byltingarvarðliðsins, Mohammad Ali Jafari, að tekist hefði að slökkva bálið.

„Í dag getum við með sannni sagt að komið sé að lokum uppreisnar ársins 1396. Megi Guð vera okkur hliðhollur og megi ósigur þeirra verða algjör,“ sagði Jafari og vísaði til íranska tímatalsins.

Gholamali Khoshroo, sendiherra Írans hjá SP, undirritaði bréfið og í því segir enn fremur að Bandaríkjamenn hafi lengi og ítrekað skipt sér af innanríkismálum Írana. „Núverandi stjórnvöld í Bandaríkjunum hafa farið yfir öll strik og brotið allar reglur og grundvallaratriði alþjóðalaga um milliríkjasamskipti.“

Eins og í bréfinu segir tísti Trump um mótmælin. „Ég ber mikla virðingu fyrir írönsku þjóðinni sem reynir að endurheimta ríki sitt af spilltum ráðamönnum. Bandaríkin munu styðja ykkur þegar það er við-eigandi,“ tísti forsetinn.

Khoshroo gaf hins vegar lítið fyrir þennan stuðning Trumps. Benti hann á að með ferðabanni sínu, sem Trump hefur ítrekað reynt að fá í gegn, hafi hann meinað venjulegum írönskum



Stelpan í samstöðumótmælum í Brussel með mynd af Armin Sadeghi, þrettán ára pilti sem lést þegar hann mótmælti í Íran. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

**Núverandi stjórnvöld í Bandaríkjunum hafa farið yfir öll strik og brotið allar reglur og prinsipp alþjóðalaga um milliríkjasamskipti.**

Gholamali Khoshroo, sendiherra Írans hjá SP



**Ég ber mikla virðingu fyrir írönsku þjóðinni sem reynir að endurheimta ríki sitt af spilltum ráðamönnum. Bandaríkin munu styðja ykkur þegar það er við-eigandi.**

Donald Trump, forseti Bandaríkjanna



ríkisborgurum að ferðast til Bandaríkjanna. Þá hafi Trump jafnframt neitað að lögfesta fjölþjóðlegan samning um kjarnorkuáætlun Írana.

Stjórnvöld og fjölmiðlar í Íran hafa þó ekki einungis beint sjónum að Bandaríkjunum. Hafa Ísraelar einnig verið sakaðir um óeðlileg afskipti sem og Sádi-Arabar, en við þá eiga Íranar í köldu stríði.

Rússneska utanríkisráðuneytið tók undir með Írönum í gær. Sagði fréttastofa Itar-Tass frá því að ráðuneytið hvetti Bandaríkjamenn til þess að láta af afskiptunum.

Nikki Haley, sendiherra Bandaríkjanna hjá Sameinuðu þjóðunum, sagði á þriðjudag að fráleitt væri að önnur ríki væru að hafa áhrif á mótmælendur.

„Íranska þjóðin er að krefjast frelsis. Öllum frelsisunendum er skylt að standa með henni í þeirri baráttu,“ sagði Haley. [thorgnyr@frettabladid.is](mailto:thorgnyr@frettabladid.is)

## Múlbinda Bannon og reyna nú að koma í veg fyrir útgáfu bókarinnar

**BANDARÍKIN** Lögræðingar Donalds Trump, forseta Bandaríkjanna, hyggjast koma í veg fyrir útgáfu bókar sem inniheldur skadlegar ásakanir á hendur ríkisstjórninni. Bókin, Fire and Fury: Inside the Trump White House, kemur út á þriðjudag en kaflar úr henni hafa birst í bandarískum miðlum undanfarna daga.

Í bókinni segir Steve Bannon, fyrrverandi aðalráðgjafi Trumps, að Donald Trump yngri sé landráðamaður og fódurlandssvikari. Þá er dregin upp mynd af Trump sem vitleysingi sem vildi ekki í raun vinna forsetakosningarnar.

Ríkisstjórnin hefur nú kafið Bannon um að ræða ekki við blaðamenn um störf sín fyrir forseta á grundvelli samkomulags um þagmælsku. Trump sagði á miðvikudag að Bannon hefði ekkert með stjórnarhætti sína að gera og Sarah Sanders upplýsingafulltrúi sagði bókina í gær „skáldskap af verstu sort“.

Höfundur bókarinnar, Michael Wolff, fékk sams konar kröfu í gær. Þar var þess krafist að bókin yrði ekki gefin út vegna fjölda rangra fullyrðinga um Trump, ellegar myndu lögræðingar forseta kæra fyrir meidyrði. – þea

Tannlæknabjónustan.is

### Héðinn hefur störf hjá Tannlæknabjónustunni

Meðfram störfum mínum á Höfn í Hornafirði hef ég hafið störf hjá **Tannlæknabjónustunni**, Valhöll Háaleitisbraut 1, 105 Reykjavík. Ég býð gamla og nýja viðskiptavinum hjartanlega velkomna.



Héðinn Sigurðsson  
tannlæknir Reykjavík

Tímamantanir í síma 482-3333. Við tökum vel á móti þér

**Reykjavík**  
Valhöll, Háaleitisbraut 1  
105 Reykjavík

**Selfoss**  
Austurvegur 10  
800 Selfoss


**Hella**  
Suðurlandsvegur 3  
850 Hella



# Volkswagen á vistvænu tilboði!



## Byrjaðu árið á nýjum Volkswagen rafbíl.

 Volkswagen er með breiddina í rafmagns- og tengiltvinnbílum; nettur e-up!, flaggskipið e-Golf, sportlegur Golf GTE og rúmgóður Passat GTE fyrir alla fjölskylduna. Nú bjóðast þeir á vistvænu tilboði og verða á Bílasýningunni í HEKLU á morgun. Gríptu tækifærið og keyrðu inn í nýja árið á rafbíl sem gengur fyrir íslenskri orku. Við bíðum spennst eftir að sjá þig!

Komdu á Bílasýninguna í HEKLU á morgun milli kl. 12 og 16.

**BílaSýningin**  
í HEKLU 2018

\*Skv. NEDC staðlinum.

### e-up!

Rafmagnsbíll

Sá ódýrasti. Dregur allt að 160 km\*

Verðlistaverð

3.350.000 kr.

Vistvænt tilboð  
2.890.000 kr.

### e-Golf

Rafmagnsbíll

Dregur allt að 300 km\*

Verðlistaverð

4.250.000 kr.

Vistvænt tilboð  
3.950.000 kr.

### Golf GTE

Tengiltvinnbíll

Sportlegur og umhverfisvænn.

Verðlistaverð

4.190.000 kr.

Vistvænt tilboð  
3.850.000 kr.

### Passat GTE

Tengiltvinnbíll

Frábær fjölskyldubíll.

Verðlistaverð

4.690.000 kr.

Vistvænt tilboð  
3.990.000 kr.



Volkswagen

Við látum framtíðina rætast.

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



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · [hekla.is](http://hekla.is)  
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ



# Ekki aftur



Hörður Ágísson  
hordur@frettabladid.is

Um eitt virðast flestir vera sammála. Snúa þurfi af þeirri braut sem einkennt hefur íslenskan vinnumarkað um áratugaskeið þar sem launþegahópar knýja á um launleiðréttingar fyrir sinn hóp á vixl. Niðurstaðan hefur enda nánast undantekningarlaust verið sú hin sama. Samið er um innstæðulausar nafnlaunahækkningar sem leiða til aukinnar verðbólgu, hærri vaxta og lægra gengis krónunnar. Vandamálið er hins vegar að þótt flestir vilji forðast þetta þekkta stef þá eru á sama tíma allir launþegahópar þeirrar skoðunar að það þurfi einungis að „leiðrétta“ þeirra laun. Og framhaldið þekkja allir.

Nú er vanhugað útspil kjararáðs, sem hefur ákvarðað tugprósenta launahækkningar til ýmissa hópa sem heyrir undir ráðið, notað sem rök fyrir því að rjúfa þá launastefnu sem var mörkuð með kjarasamningum á almennum markaði 2015. Ólíklegt er að nokkur muni græða á því að leggja upp í slíka vegferð. Öllum ætti að vera ljóst að svigrúm til mikilla launahækkana er ekki fyrir hendi. Því verður vart trúað að forystumenn í verkalyðshreyfingunni ætli að efna til kjarastriðs eftir að kaupmáttur hefur hækkað um 20 prósent frá því 2015. Það hljómar eins og hvert annað ófugmæli.

Sá tónn sem heyrir frá samtökum opinberra starfsmanna, sem eiga nú í kjaraviðræðum við ríkið, gefur þó ekki tilefni til að ætla að þar verði horft til þess að semja um launahækkningar í samræmi við stöðu þjóðarþúsins. Allir virðast hafa gleymt því markmiði að við gerð kjarasamninga verði lært af reynslu hinna Norðurlandanna þar sem kaupmáttur hefur aukist á grundvelli litillar verðbólgu, lágra vaxta og stöðugs gengis. Þannig var í Noregi nýlega samið um tæplega tveggja prósent nafnlaunahækkun á vinnumarkaði, litlu meira en verðbólga mælist þar í landi. Af hverju? Af því að þar ríkir sameiginlegur skilningur á því hjá aðilum á vinnumarkaði að atvinnulífið stendur ekki undir meiri launakostnaði við núverandi efnahagsaðstæður.

Staðan er þessi. Eftir miklar launahækkningar og gengisstyrkingu krónunnar frá 2015 hefur raungengið sjaldan verið hærra. Launakostnaður fyrirtækja hefur hækkað, mælt í sömu mynt, um fjórutíu prósent meira en í helstu samkeppnisríkjum. Hlutfall launa af landsframleiðslu er það hæsta á Norðurlöndum og Seðlabankinn hefur sagt að geta fyrirtækja til að taka á sig frekari kostnaðarhækkunar gæti verið „komin að endamörkum“. Laun verða ekki ákvörðuð án tillits til verðmætastöðunnar heldur hljóta þau að taka mið af samkeppnishæfni landsins hverju sinni en við blasir að helstu útflutningsgreinarnar eru í aðþrengdri stöðu.

Mestu skiptir að standa vörð um kaupmáttaraukningu síðustu ára og þann verðstöðugleika sem hefur gefið Seðlabankanum færi á að lækka vexti. Sökum óvenju-legra aðstæðna – mikillar gengisstyrkingar, hagstæðra viðskiptakjara og lægra vöruverðs vegna afnáms tolla og vörugjalda – þá fór verðbólgan ekki af stað eins og óttast var eftir þær launahækkningar sem samið var um í síðustu kjarasamningum. Það væri fádæma ábyrgðarleysi að veðja á að lukkan verði aftur með okkur í liði í þetta sinn. Sá leikur verður alveg örugglega ekki endurtekinn í bráð.



Það væri fádæma ábyrgðarleysi að veðja á að lukkan verði aftur með okkur í liði í þetta sinn.

## FAGLEGT SÖLUFERLI

Þó svo að mikil eftirspurn sé á fasteignamarkaðnum, þá skiptir miklu máli að allt sölufarlið sé faglegt og rétt, því þá fæst hæsta verðið fyrir eignina.

Hvers virði er þín eign?  
Hafið samband og fáið frítt söluverðmat.

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Kristján Þórir Hauksson, löggiltur fasteignasali  
kristjan@fastlind.is · Sími 696 1122



## Halldór



## Frá degi til dags

Týr skilar skólpskömminni Huldupenninn Týr tuskar höfundar áramótaskaupsins til í Viðskiptablaðinu. Sumt í skaupinu þótti honum fyndið en annað síður. Botninum var náð í því sem hann kallar „umvöndunarskettar handritshöfundar Samfylkingarinnar“. Samfylkingarpenningar hafi þannig kosið að hlífa Degi. Eggertssyni borgarstjóra í sjó-sundsgrininu í tengslum við klóakskandalinn við Faxaskjól sem hann kallar „hið ótrúlega klóakdælumál Dags B. Eggertssonar“. Þar kom Dagur hvergi við sögu en „þessi í stað lítið gert úr fréttamanninum sem svipti hulunni af málinu og látið að því liggja að hún væri bara einhver puntudúkka“. Svo skemmtilega vill til að umrædd fréttakona er María Sigrún Hilmarisdóttir, eiginkona Péturs Árna Jónssonar, eiganda Viðskiptablaðsins.

Varaþingmaður í atvinnuleit Gunnar Hrafn Jónsson, nú varaþingmaður Pírata, missti vinnuna óvænt þegar ríkisstjórnin sprakk í haust og boðað var til kosninga. Gunnar Hrafn hefur gripið til þess ráðs að auglýsa eftir vinnu á Facebook og segist þar tilbúinn til þess að fóna varaþingmanskunnunni fyrir rétta starfið og jafnvel hætta alfarið í stjórn málum finni hann annað starf á réttum vettvangi. Hann er reyndur fréttamaður og glansaði sem slíkur í erlendum fréttum RÚV um langt árabíl áður en hann hellti sér út í pólitíkina. thorarinn@frettabladid.is

## Bregðumst við álagi og áreiti



Elin Björg Jónsdóttir  
formaður BSRB

Skóða verður af fullri alvöru hvernig hægt er að bregðast við í samfélagi þar sem álag og áreiti eykst sífellt. Sem betur fer er skilningur á mikilvægi þess að stytta vinnutímann að aukast.

Bæði Reykjavíkurborg og ríkið eru nú með tilraunaverkefni í gangi til að skóða kosti og galla styttingar vinnuvikunnar. BSRB hefur talað fyrir því um áratuga skeið og hefur krafan færst sífellt ofar á kröfulistann. Bandalagið leggur áherslu á að vinnuvikan verði stytta úr 40 stundum í 36.

Nú er samfélagið farið að taka við sér svo um munar. Reykjavíkurborg hefur leitt vagninn með tilraunaverkefni sem unnið hefur verið með BSRB frá árinu 2015. Annar áfangi verkefnisins hefst bráðlega en þá geta allir vinnustaðir borgarinnar sótt um að taka þátt. Sambærilegt tilraunaverkefni ríkisins og BSRB er einnig í gangi.

Markmiðið með tilraunaverkefnunum er að rannsaka langtímaáhrifin af því að stytta vinnuvikuna án þess að skerða laun. Þær niðurstöður sem komnar eru úr fyrsta áfanga tilraunaverkefnis borgarinnar sýna að styttingin hefur gefið góða raun. Starfsánægja hefur aukist og skammtímaveikindi dregist saman á meðan afköstin hafa haldist óbreytt.

Önnur sveitarfélög hafa einnig sýnt málinu áhuga, af augljósum ástæðum. Ef vinnustaðir geta með einni aðgerð dregið úr álagi og veikindum án þess að það bitni á afköstum er það augljós hagur allra að skóða málið. Það ættu framsýnir stjórnendur fyrirtækja á almennum vinnumarkaði einnig að gera.

Með styttri vinnuviku má stuðla að fjölskylduvænna samfélagi. Fæst viljum við að börn séu í meira en átta tíma á dag í skólum og leikskólum. Flestir gætu hugsað sér meiri tíma til að hreyfa sig, sinna fjölskyldu og áhugamálum. Með styttri vinnuviku má einnig auka jafnrétti á vinnumarkaði, enda vinna konur frekar hlutastörf en karlar og eru líklegri til að sinna börnum í meira mæli. Við höfum allt að vinna og engu að tapa með því að stytta vinnuvikuna.



# Steypuhrærivélin

Í DAG



Bergur Ebbsen

Um áramótin sýndi RÚV stutta mynd um sjálfstæðisbaráttu Íslendinga í tilefni af því að nú fer í hönd hundradasta afmælisár fullveldis landsins. Í myndinni var stiklað á stóru. Gamli sáttmáli. Kalmarsambandið. Einokunarverslun. Fjölnismenn. Jón Sigurðsson. Stjórnarskráin. Heimastjórnin. Fullveldið. Við þekkjum þessa sögu í grófum dráttum. En sjónvarpsþátturinn gat ekki sýnt okkur neinar hreyfimyndir frá þessari sögu. Það eru að sjálfsgöðu ekki til neinar video-klippur af Jóni Sigurðssyni eða Fjölnismönnum og langt fram á 20. öld voru kvikmyndatökur á Íslandi afar fátíðar. Myndefnið í heimildamyndinni voru bara klassísk „Ken Burns“ skot af ljósmyndum, málverkum og teikningum.

Raunar er nærri öll Íslandssagan okkur hulin frá myndrænu sjónarhorni. Við vitum ekki almennilega hvernig fólk bar sig dagsdaglega enda voru teikningar og málverk nánast alltaf gerð eftir uppstilltum mótífum og afar stílfærð. Það sama átti við um ljósmyndir og einnig kvikmyndir til að byrja með. Og jafnvel fram á allra síðustu áratugi er lítið myndefni að finna sem gerir manni kleift að vera fluga á vegg og heyra fólk tala saman um hversdagsleg málefni. Ríkissjónvarpið hóf göngu sína í 1966 en útsendingar voru takmarkaðar fyrstu árin. Fyrsta íslenska kvikmyndin í fullri lengd, Morðsaga, var frumsýnd 1977, og það er hálf óraunverulegt að horfa á hana. Að sjá íslenska unglinga fletta í gegnum plöturékka í miðri reykvískri sjöu í fullum lit er næstum eins og að sjá hreyfimynd af Jóni Sigurðssyni eða

Trampe greifa. 1977 var líka árið sem Sjónvarpið tók að fullu upp útsendingar í lit. Fyrir þann tíma var Ísland svarthvitt.

En það sem mér þykist merkilegast við myndefni frá 8. áratugnum er ekki að sjá viðfangsefni sjálf heldur bakgrunninn. Hvers konar samfélag var fólk að byggja upp? Sjáan virðist hafa verið undarleg hræra af steypustyrktarjárn, mótatimbri, ullarpeysum, þungbúnum mönnum, mæðulegum konum, malarvegum, drullu og veggfóðri. Þetta var önnur veröld. Raddir fólks hljómuðu öðruvísi. Það talaði hægar og með meira tónfalli. Íslensk tunga í dag hljómar eins og lyfjað draf í samanburði.

En því fer fjærri að þessum pistli sé ætlað að dásama fortíðina. Fortíðin hefur oft yfir sér þann blæ að þá hafi allt verið í röð og reglu og hlutir farið fram með ró og spekt. En þá tilfinningu fæ ég ekki frá gömlu íslensku myndefni. Það sem fyrir augu ber er bara eins og það er. Börn með koppaklippingar í smekkbuxum að leika sér í „yfir“ innan um flugbeitt steypustyrktarjárn. Mömmur að hræra í potti. Pabbar að hræra í sementi. Varla var þetta allt byggt á einhverri stærri hugmyndafræði. Varla voru vansvefta úthverfaforeldrararnir að hugsa um framtíðarsýn Le Corbusiers eða Walters Gropius þegar þau slitu út bókum sínum og gedheilsu til að byggja sementsgrafhýsin sín. Hefur fólk ekki bara, á öllum tímum, verið að djöflast?

Vísast væri það eins ef Fjölnismenn gætu talað beint við mann í lit. Rómantískri slikiunni af handrissaðri mynd af Jónasi Hallgrímssyni væri



skipt út fyrir mann með líf sitt í óreiðu. Vísast var hann líka að djöflast. Að vísu djúpvitur, en samt óreiðukenndur og hálf stefnulaus eins og fjölfræðingar og rómantikúsar eiga til að vera.

Þegar ég sé lifandi myndir úr fortíðinni þá ruglast eitthvað í forritinu. Ég virðist byggja heimsmynd mína á því að fólk fortíðar hafi allt róid í sömu átt. En fólk virðist bara hafa djöflast og svo máir sagan djöfulganginn út og dregur þægilegri pensilstrokur yfir. Í huga mínum ímynda ég mér sjálfstæðisbaráttu Íslendinga þannig að hún hafi staðið yfir allan þann tíma sem við vorum ekki sjálfstæð, eins og hún hafi í raun hafist um leið og ritað var undir Gamla sáttmála. En auðvitað var það ekki svoleiðis. Fólk hafði aðrar

hugmyndir um þjóðerni og sjálfstæði á 13. öld og að meta gjörðir fólks sem lifði á miðöldum við áfanga sem var náð 1918, er auðvitað algjört bull.

Við eigum fyrri kynslóðum allt að þakka. Og auðvitað reisi ég allt mitt á þeim grunni sem þær hafa byggt. En þó tel ég einnig ákveðið sannleikskorn í því að fólk hafi verið alveg jafn „lost“ í gamla daga – þó að yfir það hafi verið notuð önnur orð. Og því fylgir sannlega engin skömm. Ef sagan okkar væri meira en uppstilltar myndir, þá væri hún ríkari, þá segði hún meira um okkur sjálf. Því við erum meira en áfangasigrar eða töp. Við erum líklega, mörg hver, sífellt með steypuhrærivélini í botni, að vinna að einhverju sem við vitum ekkert hvernig mun líta út.



Við erum líklega, mörg hver, sífellt með steypuhrærivélini í botni, að vinna að einhverju sem við vitum ekkert hvernig mun líta út.



## Notaðir bílar

Allt að 6 ára ábyrgð fylgir\*



6 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Rio LX

Árgerð 2017, ekinn 30 þús. km, bensín, 1.368 cc, 100 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.

2.390.000 kr.

Raðnúmer: 291336



6 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Sportage EX

Árgerð 2017, ekinn 15 þús. km, dísil, 1.685 cc, 142 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.

3.990.000 kr.

Raðnúmer: 992880



4 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Sorento Luxury

Árgerð 2015, ekinn 50 þús. km, dísil, 2.199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

5.290.000 kr.

Raðnúmer: 992798



5 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Ceed LX SW

Árgerð 2016, ekinn 17 þús. km, bensín, 998 cc, 100 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

2.590.000 kr.

Raðnúmer: 992711



4 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Rio LX

Árgerð 2015, ekinn 31 þús. km, dísil, 1.396 cc, 90 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

2.050.000 kr.

Raðnúmer: 992706



3 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Sportage EX

Árgerð 2014, ekinn 128 þús. km, dísil, 1.995 cc, 136 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

2.990.000 kr.

Raðnúmer: 992548



5 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Sorento Classic

Árgerð 2016, ekinn 36 þús. km, dísil, 2.199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

5.990.000 kr.

Raðnúmer: 992670



5 ÁR  
EFTIR AF  
ÁBYRGÐ  
KIA Notaðir

### Kia Picanto LX

Árgerð 2016, ekinn 22 þús. km, bensín, 998 cc, 66 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

1.540.000 kr.

Raðnúmer: 320627

\*Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar. Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á [kia.com/abyrgd](http://kia.com/abyrgd)

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innslátarvillum og myndarugli.



ASKIA

NOTAÐIR BÍLAR  
[www.notadir.is](http://www.notadir.is)

Kletthálsi 2  
110 Reykjavík  
590 2160

Opnunartímar:  
Virka daga 10–18  
Laugardaga 12–16



## Markasúpa þegar afrekshópurinn sigraði Japan



Öflugur Arnar Afrekshópur Íslands í handbolta vann fimm marka sigur á Japan, 39-34, í Laugardalshöll í gærkvöldi. Ungir og efnilegir leikmenn fengu þar að spreyta sig á móti lærisveinum Dags Sigurðssonar. Hér skorar Arnar Birkir Hálfánsson eitt átta marka sinna. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Nýjast

## Domino's-deild karla

## Valur - Keflavík 84-87

**Stigahæstir:** Urald King 26/13 fráköst, Gunnar Ingi Harðarson 23, Sigurður Dagur Sturluson 13 - Hörður Axel Vilhjálmsson 23/8 stoðsendingar, Dominique Elliott 18/9 fráköst, Ágúst Orrason 16.

## ÍR - Tindastóll 83-75

**Stigahæstir:** Matthías Orri Sigurðarson 23/7 stoðendingar, Ryan Taylor 21/13 fráköst, Sigurkarl Röbert Jóhannesson 19 - Sigtryggur Arnar Björnsson 19/7 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 17, Antonio Hester 12.

## Stjarnan - Höttur 102-69

**Stigahæstir:** Collin Pryor 20/7 fráköst, Sherrod Wright 17, Arnþór Freyr Guðmundsson 17, Tómas Þórður Hilmarsson 13/9 fráköst, Eysteinn Ævarsson 13 - Kelvin Lewis 17, Andrée Michelsson 14, Hreinn Birgisson 14.

## Njarðvík - KR 69-73

**Stigahæstir:** Terrell Vinson 30/14 fráköst, Logi Gunnarsson 12, Maciej Baginski 12 - Kristófer Acox 21/8 fráköst, Jalen Jenkins 14, Brynjar Þór Björnsson 12, Darri Hilmarsson 12.

Efri	Neðri		
KR	18	Stjarnan	12
ÍR	18	Grindavík	12
Tindastóll	16	Þór Þ.	8
Haukar	16	Valur	8
Keflavík	14	Þór Ak.	4
Njarðvík	14	Höttur	0

## Vináttulandsleikur í handbolta

## Ísland B - Japan 39-34

**Mörk Íslands:** Arnar Birkir Hálfánsson 8, Gísli Þorgeir Kristjánsson 6, Kristján Örn Kristjánsson 5/2, Hákon Daði Styrmisson 5, Sveinn Jóhannsson 4, Egill Magnússon 3, Ágúst Birgisson 2, Aron Dagur Pálsson 2, Daniel Ingason 2, Kristófer Dagur Sigurðsson 1, Teitur Örn Einarsson 1.  
**Varin skot:** Grétar Ari Guðjónsson 7 (44%), Viktor Gísli Hallgrímsson 4 (22%).

## FÁ SAMA STIGABÓNUM

Stjórn KSÍ hefur ákveðið að karla- og kvennalandslið Íslands í fótbolta fái jafn háar árangurs- tengdar greiðslur vegna leikja í undankeppnum HM og EM. Guðni Bergsson, formaður KSÍ, greindi frá þessu í upphafi blaðamannafundar þar sem hópur íslenska kvennalandsliðsins fyrir vináttulandsleik gegn Noregi var tilkynntur í gær. KSÍ fer því sömu leið og norska knattspyrnusambandið sem ákvað í desember að greiða leikmönnum karla- og kvennalandsliðanna jafn háa bónusa fyrir þau stig sem vinnast í undankeppnum stór- móta.



## Í dag

**19.45 Liverpool - Everton** Sport 2  
**19.50 Þór Þ. - Grindavík** Sport  
**19.50 Man. Utd. - Derby** Sport 3  
**22.00 Kórfulboltakvöld** Sport  
**23.00 Tourn. of Champions Golfst.**  
**00.00 Boston - Minnesota** Sport

Vináttulandsleikur  
17.15 Þýskaland - Ísland

**Domino's-deild karla**  
**19.15 Þór Ak. - Haukar**  
**20.00 Þór Þ. - Grindavík**

## Erfitt að fylla skarð Dagnýjar

Þrír nýliðar eru í íslenska landsliðinu sem mætir Noregi á La Manga 23. janúar. Dagný Brynjarsdóttir er ólétt og verður frá keppni næstu mánuðina.

**FÓTBOLTI** Freyr Alexandersson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, valdi 23 leikmenn sem fara til La Manga á Spáni síðar í mánuðinum. Íslenska liðið æfir í fimm daga á La Manga og mætir Noregi í vináttulandsleik 23. janúar. Stærstu tíðindin eru að Dagný Brynjarsdóttir er ekki í hópnum þar sem hún er barnshafandi. Þrír leikmenn í hópnum sem Freyr valdi hafa ekki spilað A-landsleik: Anna Rákel Pétursdóttir, Guðný Árnadóttir og Selma Sól Magnúsdóttir. „Ég skoðaði töluvert af ungum leikmönnum. Ég var með æfingahelgi í nóvember þar sem ég skoðaði um 20 unga leikmenn. Það komu fleiri yngri til greina en þetta var lokaniðurstaðan,“ sagði Freyr í samtali við Fréttablaðið í gær.

En hvað vill landsliðsþjálfarinn fá út úr verkefninu á La Manga?

„Ég vil sjá samkeppni á æfingum, sjá leikmenn sýna sitt rétta andlit. Ég ætla að reyna að vinna með minni hópa inni á æfingunum. Ég vil sjá þær nýta tækifærið sem þær fá á æfingum og í leiknum.“

Eins og áður sagði verður Dagný Brynjarsdóttir ekki með landsliðinu næstu mánuðina. Hún skilur eftir sig stórt skarð sem erfitt verður að fylla.

„Þetta hefur gríðarlega mikil áhrif á okkur. Hún er lykilmáður í landsliðinu og það er enginn leikmaður eins og hún. Við leysum þetta ekki með einum leikmanni. Við þurfum mögulega að horfa aftur á taktiskar

breytingar,“ sagði Freyr.

Eftir EM í Hollandi síðasta sumar kallaði Freyr eftir því að fleiri íslenskir leikmenn freistuðu gæfunnar í atvinnumennsku erlendis. Þær virðast hafa tekið landsliðsþjálfarann á orðinu en hver íslenska landsliðskonan á fætur annarri hefur samið við erlent lið að undanfögnu.

„Ég er ánægður ef leikmennirnir telja að þeir séu að taka rétta ákvörðun. Þetta snýst fyrst og fremst um það og að þeir taki ábyrgð á ákvörðuninni,“ sagði Freyr. „Þær þurfa að komast yfir erfiðu hjallana og gefa þessu tíma. Ég veit að mörg þessara félagaskipta gefa þeim helling hvað fótoltann varðar og er betra en þar sem þær voru. Ég er misjafnlega ánægður með félögin sem voru valin en ég gagnrýni engin af þessum félagaskiptum. Þetta er engin töfralausn en þetta ýtir vonandi aðeins við þeim.“

Íslenska liðið situr í 2. sæti síns riðils í undankeppni HM 2019 með sjö stig, tveimur stigum á undan toppliði Þýskalands sem Ísland vann í frægum leik í Wiesbaden í október. Draumurinn um sæti í lokakeppni HM lifir því góðu lífi.

„Markmiðið var að ná í sjö stig. Eftir á að hyggja vildi ég níu stig en sjö stig er flott, við höfum þau og höldum áfram að safna. Við þurfum að sjá til þess að við verðum með örlögin í okkar höndum næsta haust,“ sagði Freyr að endingu. [ingvithor@365.is](mailto:ingvithor@365.is)



**GARÐS APÓTEK**  
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir Pantaðu tiltekt á appotek.is eða í síma 568 0990  
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum Pantaðu sendingu á appotek.is  
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut  
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar



**Purelife Kísill**

HREIN SILICA  
FYRIR  
HÚÐ  
HÁR  
OG  
NEGLUR

MAMMAVEITBEST.IS



**SR**

**STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR**

**NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG**

**GULLÖLD**

**SVEIFLUNNAR**

**7. JANÚAR KL. 20.00**

STJÓRNANDI OG KYNNIR:  
**Sigurður Flosason**

SÉRSTAKIR GESTIR:  
**Kristjana Stefáns  
Ragneiður Gröndal  
Högni Egilsson  
Friðrik Dór**



# BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



**2L**

**129**  
kr. 2 l

Klaki Kolsýrt vatn  
2 lítrar, 3 tegundir



**PRÓTEINBRAUÐ**  
Inniheldur 25% prótein  
Aðeins 12 g kolvetni  
pr. 100 g

**398**  
kr. 400 g

Bónus Próteinbrauð  
400 g



**998**  
kr. 800 g

Porskbítar í raspi  
800 g, frosnir, forsteiktir



**259**  
kr. 55 g

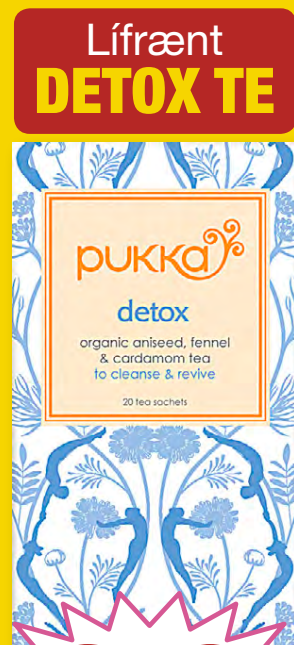
Barebells Próteinbar  
55 g, 4 tegundir



**ENGIN KOLVETNI**  
80 mg koffein

**69**  
kr. 250 ml

ES Orkudrykkur  
Sykurlaus, 250 ml



Lífrænt  
**DETOX TE**

**359**  
kr. pk.

Pukka Detox Te  
Lífrænt, 20 stk.



**PRÓTEINBOMBA**

**1.398**  
kr. 200 g

VH Harðfiskur  
Porskur, 200 g



**200kr**  
verðlækkun

**698**  
kr. stk.

Nutra D3 Vitamín  
200 hylki - Verð áður 898 kr.



**ÍSLENSK**  
framleiðsla

**3.798**  
kr. stk.

Protis Liðir  
240 hylki



**679**  
kr. 500 ml

E45 Lotion  
Með pumpu, 500 ml

**NÝ SENDING**  
Gott á þurra húð, exem,  
psoriasis, sólbruna ofl.



**898**  
kr. 350 g

E45 Krem  
350 g



Verð gildir til og með 7. janúar eða meðan birgðir endast.



# BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



Matarmikil súpa  
**FULLELDUÐ**  
Aðeins að hita

**1 kg**

**1.598**  
kr. 1 kg

Mexíkósk Kjúklingasúpa  
1 kg

Upprunaland  
**SPÁNN**



NAUTA  
Veisla  
FERSKT  
NAUTGRIPAHAKK

**1.298**  
kr. kg

Nautaveisla Nautgripahakk  
Ferskt, Spánn



**259**  
kr. pk.

Santa Maria Tortillur  
8 stk., 2 teg.

**SAMIA  
VEIÐ**  
UM LAND ALLT



BÓNUS  
Kjúklingur  
Bringur

**1.795**  
kr. kg

Bónus Kjúklingabringur  
Ferskar



**679**  
kr. kg.

Bónus Kjúklingur  
Ferskur, heill



Dole

**198**  
kr. kg

Dole Bananar

Gott í  
**BOOSTIÐ!**



RASPBERR  
VADELMIÁ - HALLÓN  
BLUEBERRIES

**395**  
kr. 500 g

ES Hindber og Bláber  
Frosin, 500 g



STRAWBERRIES  
MANSIKOITA - JÖRDGUBBAR

**395**  
kr. 1 kg

ES Jarðarber  
Frosin, 1 kg



Berry Mix  
Quick-Frozen

**395**  
kr. 1 kg

ES Berjablanda  
Frosin, 1 kg



**395**  
kr. 1 kg

Mangóbitar  
Frosnir, 1 kg

# BÓNUS 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



# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir

**1978** Nýlistasafnið er stofnað í Reykjavík.

**1979** Breska hljómsveitin Queen gefur út lagið Don't Stop Me Now.

**1983** Ein dýpsta lægð sem vitað er um gengur yfir landið, en veldur ekki teljandi tjóni. Loftþrýstingur í miðju lægðarinnar er 932 hektópasköl (millibör).

**1985** Richard Stallman segir starfi sínu hjá MIT lausu og hefur á fullu vinnu við GNU-verkefnið.

**2005** Hópur vísindamanna í Palomar-stjörnuathugunarstöðinni uppgötvar dvergheikistjörnuna Eris.

**2006** Intel Core-örgjörvinn kemur fyrst á markað.

**2007** Orkufyrirtækið Geysir Green Energy er stofnað í Reykjanesbæ.

## Ánægð og glöð að vera kölluð plastpokagrýlan

„Við megum ekki vera í nöldrinu – við verðum bara að gera þetta. Ætlum við að láta börnin okkar og barnabörnin taka til eftir okkur?“ spyr textilkennarinn Anna Margrét Valgeirsdóttir sem stendur fyrir áhugaverðu átaki í Kjörbúðinni á Blönduósi.

Við erum ekkert hætt – við erum rétt að byrja,“ segir Anna Margrét Valgeirsdóttir textilkennari en hún smalaði saman nokkrum konum til að sauma með sér poka sem fást í kjörbúðinni á Blönduósi. Pokarnir eru úr gardinum, sængurverum og lökum sem komin eru til ára sinna en þeir þykja vandaðir og góðir. „Við bjuggum til eitthvað úr efnum sem átti að henda, sem er dásamlegt. Við ákváðum strax að hafa þá vandaða og það fer ekkert mikið fyrir þeim þegar þeir eru brotnir saman.

Ef hlutir eru vel gerðir, þá er fólk viljugra að nota þá. Auðvitað tekur lengri tíma að sauma þá en það er þessi virði ef fólk er að nota þá.“

Pokarnir hafa fengið góðar viðtökur í búðinni þar sem þeir eru í þartilgerðum körfum og eru í boði fyrir hvern sem er, endurgjaldslaust. Þeir fást að láni og gengið er út frá að fólk skili þeim í næstu ferð. Eða þarnæstu – Anna Margrét er ekkert að stressa sig um of.

Sjálf er Anna Margrét mikil áhugamanneskja um umhverfisvernd og hefur verið í fjöldamörgum árum. Hún nýtir til dæmis sín Fréttablöð, eftir lestur að sjálf-sögðu, og saumar þau saman og notar í ruslafötuna.

„Það taka allir þessu verkefni opnum örmum að því er ég best veit. Þetta er notað talsvert og fólk virðist vera að skila pokunum aftur sem skiptir svo miklu máli því þá er þessi hringrás í gangi – því ekki getum við saumað og saumað.“

Það sem ég upplifi er að ég



Anna Margrét kennir tveimur ágætum mönnum hvernig nýju pokarnir virka.

er að verða plastgrýlan og það er ég sátt við. Örfáum vikum áður en við afhentum pokana voru tvær konur að koma út úr búðinni og höfðu gleymt sínum fjölnotapokum og þær báðu mig afsökunar á að vera að nota plastpoka. Þetta snýst líka um okkur sem erum að nota fjölnotapoka, að við gleymum þeim stundum líka heima. Það kemur fyrir besta fólk,“ segir hún hress og kát.

Nú í desember fóru konurnar svo með alls 464 poka í Kjörbúðina á Blönduósi, þar sem þeir voru afhentir sveitarstjórninni, en hver og einn poki var merktur

Pokunum er fagmannlega raðað í búðinni.

með nafni og yfirheitinu Vinir umhverfisins. „Við hittumst einu sinni í viku og saumum. Samskipti eru svo auðveld í dag og ekkert mál að skipuleggja hitting. Við höfum verið að hittast á miðvikudögum og saumum í tvo til þrjá tíma þeir sem eru lengst. Aðrir koma þegar þeir geta. Við erum með eina sem er ofvirk og ætli hún sé ekki búin að sauma meirihlutann.“

Hún segir að hún fái reglulega spurninguna: En hvað á maður þá að nota í ruslafötuna þar sem flestir plastpokar enda? „Það sem ég geri er að búa til ruslapoka úr dagblöðum. Það er til myndband þar sem var sýnt hvernig dagblöðin eru brotin til að passa í ruslafötuna. Ég geri það reyndar ekki því ég sauma úr opnunni L og þá er maður kominn með poka! Hann er alveg jafn lengi að fyllast og það sem er líka eftirtektarvert er að dagblöðin taka í sig lykt.“ benediktoas@365.is



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,  
**Gunnar Valur Þorgeirsson**  
fyrirv. brunavörður,

lést 30. desember sl. á hjúkrunarheimilinu Mörk. Útförin fer fram frá Áskirkju þriðjudaginn 9. janúar kl. 13.

Hrefna Guðrún Gunnarsdóttir  
Louisa Gunnarsdóttir  
Erna Gunnarsdóttir  
Auður Björk Gunnarsdóttir  
og fjölskyldur.



Ástkær mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,  
**Hafðis J. Bridde**

verður jarðsöngin frá Fossvogskirkju, föstudaginn 5. janúar kl. 13.00.

Andrés Þór Bridde  
Hermann G. Bridde  
Alexander Bridde  
Þórdís Klara Bridde  
Guðni Bridde

Anna María Hannesdóttir  
Elin Eiríksdóttir  
Ingibjörg Sigurðardóttir  
Bjarni Júlíusson  
Hrefna Björk Arnardóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,  
**Ottó Björnsson**

frá Borðeyri, Mariubakka 4, Reykjavík,

lést á Landakotsspítala sunnudaginn 10.12.17. Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju þriðjudaginn 09.01.18, kl.13.00.

Erling Birkir Ottósson  
Alda Sigrún Ottósdóttir  
Sigurður Þór Ottósson  
Heimir Ottósson

Gunnhildur Höskuldsdóttir  
Halldór Bergmann Þorvaldsson  
Anni Midjord  
Majbritt Hansen  
Sigríður Gísladóttir  
Helena Dagbjört Jónsdóttir  
afabörn, langafabörn og langalangafabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Hermann Sigurðsson**

lést á Dvalarheimilinu Hvammi, Húsavík, að kvöldi Þorláksmessu 23. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Húsavíkurkirkju laugardaginn 6. janúar klukkan 14.00.

Fyrir hönd aðstandenda,

Gunnþór Hákonarson  
Olga Hermannsdóttir  
Hrafnhildur Gunnþórsdóttir  
Sæþór Örn Þórðarson  
Brynjar Magnús Friðriksson  
Thelma Líf Friðriksdóttir  
Alexia Líf Friðriksdóttir

Margrét Arngrímsdóttir  
Friðrik Brynjarsson  
Sigurður Jóhannsson



Ástkær faðir okkar, unnusti, bróðir og mágur,  
**Guðmundur Guðmundsson**

bifreiðarstjóri, Álfrkonuhvarfi 41, Kópavogi,

lést fimmtudaginn 28. desember á líknardeild Landspítalans í Kópavogi. Útför hans fer fram frá Hallgrímskirkju þriðjudaginn 9. janúar klukkan 13.

Gunnar Bergmann Guðmundsson  
Brynjar Bergmann Guðmundsson  
Vilhjálmur Bergmann Guðmundsson  
Friðrik Bergmann Guðmundsson  
Sara Haraldsdóttir  
Jóhanna Guðmundsdóttir  
Anna Jórunn Guðmundsdóttir  
Vigdís Guðmundsdóttir

Stefán Unnarsson  
Júlíus Ólafsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Soffía Bjarnadóttir**

áður til heimilis að Skúlagötu 20, Reykjavík,

lést sunnudaginn 31. desember á hjúkrunarheimilinu Söltúni.

Útförin verður frá Frikirkjunni í Reykjavík föstudaginn 12. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Slysavarnafélagið Landsbjörg.

Kjartan Oddur Jóhannsson  
Jóhann Egill Jóhannsson  
Anna Sigríður Jóhannsdóttir  
Þórir Gunnarsson

Björk Jónsdóttir  
Sigrún Erla Sigurðardóttir  
Richard Ólafur Briem  
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakki til þeirra fjölmörgu sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður og ömmu,

**Unu Þóru Steinþórsdóttur**  
kennara,  
Barmahlíð 7 í Reykjavík.

Bessi Gíslason

Gísli Þór Besson  
Sólveig Bessadóttir  
Sigrún Bessadóttir  
Margrét Bessadóttir

Iiro Nummela  
Kristinn Kristjánsson  
Una Ásrún, Ásmundur Bessi, Katla, Ása Kristín,  
Bjarni, Kolbrá Una og Emil Mikael



# LEO

FÖSTUDAGUR 5. JANÚAR 2018

Lífsstíll

## Öðlaðist nýtt líf í ræktinni



Elísabet Reykdal húðsjúkdómalæknir fann fyrir mikilli þreytu og álagi eftir annasaman tíma í vinnu. Hún hafði þyngst töluvert og var farin að finna fyrir lífsstílsvandamálum. ➔2

Elísabet Reykdal læknir til hægri ásamt þjálfara sínum, Agnesi Þóru Árnadóttur. MYND/ERNIR

### JANÚARÚTSALAN HESFT Í DAG 20 - 50% AFSLÁTTUR

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM OG SÉRÞÖNTUNUM



OMG Stóll kr. 33.900  
NÚ KR. 23.730

-30%

-50%



Jersey TV skenkur kr. 119.400  
NÚ KR. 59.700



20 - 50% AFSLÁTTUR  
AF ÞÚBUM

-30%



Jim Wide kr. 22.700  
NÚ KR. 15.890

Jim Tall kr. 24.600  
NÚ KR. 17.220



# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



#### Framhald af forsiðu →

**E**lisabet er þriggja barna móðir. Hún starfar sem lækni á Landspítalanum og í Domus Medica. „Það hafði verið þétt vinnutörn hjá mér. Ég hafði hugsað um það í nokkra mánuði að ég þyrfti að koma mér í einhverja hreyfingu. Vinkona mín benti mér á 100 daga lífsstílnámskeið hjá Hilton Reykjavík Spa. Ég ákvað í byrjun árs 2017 að skella mér á þetta námskeið. Ég var mjög dugleg í ræktinni áður fyrr en hafði slakað á eftir að börnin mín fæddust. Það var því mjög erfitt að koma sér af stað aftur,“ segir Elisabet. „Kannski var forgangsröðin röng hjá mér,“ bætir hún við.

#### Fann ekki rétta tímann

„Krakkarnir mínir eru duglegir í íþróttum en sjálf fann ég ekki rétta tímann. Eftir að ég tók ákvörðun um að fara á lífsstílnámskeið hjá Agnesi Þóru Árnadóttur öðlaðist ég nýtt líf. Ég get alveg viðurkennt að mér fannst ég vera komin á botninn, ég var orðin of feit og of þung á mér. Það var vel tekið á móti mér frá fyrsta degi hjá Hilton Reykjavík Spa. Eftir fyrsta skiptið langaði mig að mæta aftur. Ég fór kl. 6.30 á morgnana sem ég hélt að væri ekki minn tími. En eftir að ég byrjaði í ræktinni fannst mér ég allt í einu hafa meiri tíma fyrir sjálfa mig og fjölskylduna. Það myndaðist strax mjög góð stemning í lífsstílhópnum sem ég kunni vel við. Þarna var fólk á miðjum aldri með svipuð vandamál. Eftir líkamsræktina var hægt að fara í heitan pott þar sem hópurinn ræddi saman. Ég fór því að hlakka til að mæta í tímana,“ segir Elisabet sem setti sér það markmið í upphafi að léttast til að auka líðleika og fá betri heilsu.

#### 20 kíló fóru

Elisabet náði fljótt undraverðum árangri. Hún missti 20 kíló á fyrstu sex mánuðunum. „Ég er bara hálfnuð í þessari vegferð en stefnan er tekin á enn fleiri kíló.



Agnes Þóra, þjálfari Elisabetar, leggur áherslu á ófgalusa líkamsrækt.

Það merkilega var að ég fann ótrúlega mikinn mun á andlegri heilsu minni þegar kílóin fóru að fjúka. Maður verður þreyttur á sjálfum sér þegar maður er of þungur og óánægður með sig. Ég fann aldrei nein almennileg fót á mig og mér fannst orðið erfitt að fara í búðir.

Auk þess er erfitt fyrir lækni að gefa sjúklingum ráð ef hann er sjálfur ekki í góðu formi. Núna hef ég tekið þá góðu ákvörðun að snúa ekki til baka. Mér líður mun betur á allan hátt og ætla mér að halda áfram á þessari vegferð,“ segir Elisabet.

Hún segist hafa prófað alls kyns megrunarkúra í gegnum árin. „Yfirleitt fitnar fólk strax aftur eftir slíka kúra. Agnes, leiðbeinandi minn á námskeiðinu, hefur lagt mikla áherslu á að hlusta á líkamann og gera lífsstílsbreytingu til frambúðar. Þetta er ekki skyndikúr á ófgafullan hátt. Ég neitaði mér ekki um neitt þótt ég væri að léttast mikið sem mér finnst mjög til bóta,“ segir Elisabet sem segist alltaf hafa verið mathákur og fallið fyrir freistingum. „Ég er þó hætt að drekka sykurlausa goddrykki og að borða óreglulega eins og ég gerði. Yfirleitt var ég að grípa eitthvað á hlaupum meðfram vinnunni. Núna borða ég þrisvar á dag. Það hentar mér fullkomlega,“ segir hún.

#### Hreyfing til bóta

Eftir fyrsta lífsstílnámskeiðið og góðan árangur ákvað Elisabet að halda áfram í ræktinni og sér ekki eftir því. „Sem lækni veit ég að hreyfing er nauðsynleg til að halda góðri heilsu. Þótt ég viti þetta er nauðsynlegt að fá stuðning til að koma sér aftur af stað. Mér finnst ég líka mun skapbetri en ég var,“ segir Elisabet brosandí. „Ég hef lært á líkamsræktartækin og þegar ég hef þurft að fara til útlanda vegna vinnunnar get ég brugðið mér í tækjalá á hótélum. Sömu leiðis gat ég farið í ræktina þegar



Elisabet segist enn eiga langt í land með að ná markmiði sínu en vel hafi gengið til þessa. Hún ætlar að halda áfram á nýju ári í ræktinni. MYND/ERNIR

ég var í skíðaferð á Akureyri um áramótin.“

Elisabet segir að þessi breytti lífsstíll hafi ekki verið erfiður. „Nei, þetta er nefnilega búið að vera óskaplega skemmtilegt. Ég er ekki frelsuð en svona ófgalaus líkamsrækt hentar mér fullkomlega. „Það er margt í þessari þjálfun sem mér finnst vera læknisfræðilega rétt. Ég finn mun á heilsu minni og mér líður betur andlega. Auk þess finnst mér svo gott að finna að það er lítið mál að breyta lífsstílum án þess að neita sér um ákveðnar fæðutegundir. Á þessu námskeiði sem ég fór á gera allir það sem þeir geta. Lögð er áhersla á að enginn meiði sig eða ofþjálf. Ég hefði til dæmis aldrei trúað því að mér þætti gott að fara í líkamsrækt snemma á morgnana.“

#### Kyrrseta hættuleg

„Ég hef séð eldri konur í ræktinni í feikna góðu formi. Það þykir mér aðdáunarvert. Ég finn að lítil heimilisstöð hentar mér betur en stór en það er auðvitað einstaklingsbundið. Ég hlakka til að takast á við þetta verkefni aftur á nýju ári og halda áfram að reyna að ná markmiði mínu að léttast meira. Það er mikill léttir fyrir mig að hafa ekki gefist upp eftir fyrsta námskeiðið. Í rauninni er það ákveðinn sigur að vera ekki lengur bara kyrrsetukona. Við vitum að hreyfingaleysi er sterkur áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Þótt fólk vilji léttast þá er hreyfingin mikilvægasti þátturinn. Hver og einn þarf að finna fyrir sig hvað hentar varðandi hreyfingu því hún er gríðarlega mikilvæg,“ segir Elisabet.

# ÚTSALA



## Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

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

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinnsson, oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@365.is s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,



# Skólar & námskeið

**Kynningar:**  
Háskólasetur Vestfjarða,  
Fjölbrautaskólinn við  
Ármúla, Tækniskólinn,  
Dáleiðsluskólinn,  
Söngskóli Reykjavíkur,  
Mimir Símenntun,  
Taekwondo Akadémían

FÖSTUDAGUR 5. JANÚAR 2018



Í náminu hjá Háskólasetri Vestfjarða er lögð rík áhersla á að þjálfa nemendur í að leysa úr flóknum úrlausnarefnum.

## Þverfaglegt meistaranám með áherslu á hafið og ströndina

Háskólasetur Vestfjarða á Ísafirði býður upp á þverfræðilega meistaranámið Haf- og strandsvæðastjórnun í samvinnu við Háskólann á Akureyri. Námið er umhverfis- og auðlindastjórnunar- nám með áherslu á hafið og ströndina. Haustið 2018 hyggst Háskólasetrið bjóða upp á aðra námsleið á meistarastigi undir heitinu Sjávarbyggðafræði en þar er um að ræða byggðafræðinám með áherslu á byggðir við sjó.

**M**eistaránámið í haf- og strandsvæðastjórnun gengur í stuttu máli út á skipulag og stjórnun þessara mikilvægu svæða. Námið byggist einkum á vistfræði, hagfræði, skipulagsfræði og félagsvísindum þótt fleiri fræðigreinar komi einnig við sögu. Þverfræðileg nálgun er nauðsynleg í slíku námi því mikil áhersla er lögð á að nemendur læri að kynna sér ólíka þætti sem hafa með nýtingu og stjórnun auðlinda að gera," segir Peter Weiss, forstöðumaður Háskólaseturs Vestfjarða.

Í náminu er lögð rík áhersla á að þjálfa nemendur í að leysa úr flóknum úrlausnarefnum. Í þessu augnamiði eru fræðigreinar eins og vistfræði, haffræði, mannfæði,

fornleifafræði, félagsfræði, lögfræði, stjórnmálafræði og hagfræði nýttar.

### Nýtt nám í sjávarbyggðafræði

„Sjávarbyggðafræðin, sem á að byrja í haust, er einnig þverfræðilegt nám sem byggist einkum á hagfræði, félagsvísindum og landfræði. Byggðafræðin snýst um að greina samfélög og finna leiðir til að stýra þróun og sjá í tæka tíð það sem verða vill í framtíðinni svo hægt sé að taka góðar ákvarðanir. Í byggðafræði er gengið út frá því að hægt sé að hafa áhrif á þróun samfélaga með lögum og reglum sem við setjum okkur. Þar af leiðandi gengur námið

**Framhald á síðu 2** ➔



## Framhald af forsiðu ➔

mikið út á að greina þessi áhrif til að hægt sé að ná settum markmiðum. Með áherslu á sjávarbyggðir og auðlindir hafs og stranda nýtum við okkur þær aðstæður sem eru til staðar hér á Vestfjörðum náminu til framdráttar," segir Peter.

## Fjölbeyttur hópur nemenda í haf- og strandsvæðastjórnun

Þegar Peter er spurður fyrir hverja nám í haf- og strandsvæðastjórnun sé hugsað segir hann það henta vel fyrir nemendur sem hafa áhuga á skynsamlegri umgengni um auðlindir lands og sjávar. „Námsbakgrunnur nemenda er ólíkur og þótt flestir þeirra komi úr námsgreinum sem tengjast grunnstöðum námsins, s.s. vistfræði, félagsvísindum eða hagfræði, má segja að bakgrunnur þeirra spanni allt frá líffræði til lista. Nemendur koma víða að úr heiminum og því er bakgrunnur þeirra einnig ólíkur hvað það varðar. Ídulega fáum við líka fólk sem sest aftur á skólabekk eftir nokkur ár á vinnumarkaðnum. Úr verður skemmtilegur suðupottur reynslu og hugmynda sem auðgar námið," nefnir Peter brosandí.

## Sjávarbyggðafraeðin samþættir þekkingu

Hvað sjávarbyggðafraeðina varðar þá er hún hugsuð fyrir alla sem hafa áhuga á byggðamálum á Íslandi og á norðlægum slóðum almennt. „Sjávarbyggðafraeði hentar vel fyrir nemendur sem hafa lokið grunnnámi í einhverjum af undirstöðugreinum námsleiðarinnar, þ.e. félagsvísindum, landfræði eða hagfræði, og vilja samþætta þessa þekkingu í tengslum við eitt viðfangsefni. En námið er líka opið nemendum með annan bakgrunn og er kjörlið fyrir þá sem hafa reynslu af störfum í byggðapróun. Fyrst og fremst er það ætlað þeim sem vilja dýpka þekkingu sína á byggðapróun framtíðarinnar og leggja sitt af mörkum til að hafa áhrif á hana," segir Peter.

## Staðbundið nám á Ísafirði

Nám hjá Háskólasetri Vestfjarða er svolítið frábrugðið námi í háskólum landsins. „Það er staðbundið og kennt á Ísafirði, sem þýðir að nær allir nemendur eru aðkomnir. Við leggjum áherslu á að nemendur komi ekki hingað aðeins til að lesa af bók sem þeir gætu allt eins lesið heima. Samræður, umræður, hópvinna, vinna í nánd við viðfangsefnið skipar því stóran sess," segir Peter en á Ísafirði er allt til alls.

„Bærinn er paradís fyrir úti-vistarfólk ekki síst hvað varðar skíði og ýmslegt sjóspott eins og kajakróður, köfun og brimbretti. Tónlistarlífið er einnig annalað með rötgróinn tónlistarskóla að ógleymdri rokkhátíðinni Aldrei fór ég suður. Á Ísafirði er líka öflugt íþróttalíf, góðir grunnskólar og menntaskóli," upplýsir Peter brosandí.

## Sumarönn getur flýtt námslokum

Eðlilega krefjast þessar námsleiðir sérhæfðra kennara og þess vegna eru öll námskeið kennd í lotum, oftast í tvær eða þrjár vikur. Hjá Háskólasetrinu hefur þar að auki frá upphafi verið kennd sumarönn, sem gerir nemendum kleift að ljúka öllum námskeiðum á u.þ.b. 10 mánuðum.

„Þetta þýðir að nemendur dvelja á Ísafirði frá hausti og fram í miðjan júní. Þá tekur við vinna við lokaritgerð sem nemendum er frjálst að vinna hvar sem er. Námið er 120 ECTS, eins og algengast er með meistaranám, en það er að jafnaði tvö ár. Hjá okkur er skipulagið hins vegar þannig að nemendur klára námskeiðin á innan við einu ári og geta þá hafist strax handa við lokaritgerð um sumarið. Við leggjum reyndar mikla áherslu



Byggðafraeðin snýst um að greina samfélög og finna leiðir til að stýra þróun og sjá í tæka tíð það sem verða vill í framtíðinni svo hægt sé að taka góðar ákvarðanir.



Peter Weiss, forstöðumaður Háskólaseturs Vestfjarða

á að nemendur byrji snemma að móta lokaverkefni sitt og höldum mjög vel utan um þann hluta námsins," segir Peter.

Nemandi sem tekur ekkert sumarfrí getur lokið náminu með lokaritgerðarvörn á u.þ.b. 18 mánuðum og það eru alltaf nokkrir sem gera það.

## Kennsla á ensku af hagnýtum ástæðum

Haf- og strandsvæðastjórnun er kennd á ensku og verður sjávarbyggðafraeðin það einnig. „Fyrir því eru þrjár ástæður: Í fyrsta lagi eru þetta mjög sérhæfðar námsleiðir og þar af leiðandi kannski ekki næg eftirspurn á öllu landinu til lengri tíma til að fylla heilu árgangana. Í öðru lagi verður námsleiðin í sjávarbyggðafraeðum kennd á ensku til að nýta sem best samlegðaráhrifin sem verða af tveimur námsleiðum. Í þriðja lagi þurfum við alltaf að leita út fyrir landsteinana eftir kennurum því sérfræðingarnir hér á landi er umsetnir. Með því að opna fyrir kennara frá útlöndum fáum við tækifæri til að fá sérhæfða kennara í hverja lotu í báðum námsleiðum og um leið vikkom við sjóndeildarhringinn til nágrannalanda og annarra heimshluta.“

## Góðir atvinnumöguleikar að námi loknu

Hvað atvinnumöguleika varðar hafa nemendur í haf- og strandsvæðastjórnun átt mjög auðvelt með að finna vinnu í hinum ýmsu greinum um víða veröld. „Margir fara inn í opinbera geirann og vinna við auðlinda- og skipulagsmál. Einnig fara margir inn í einkageirann og starfa við ráðgjöf og rannsóknir. Þá má nefna að þótt áhersla námsins sé hagnýt hefur fjöldi nemenda haldið áfram í doktorsnám. Svo námið opnar ýmsar dyr. Við reiknum með að sjávarbyggðanámið gefi svipaða raun," segir Peter að lokum.



Nemendur koma víða að úr heiminum og með ólíkan bakgrunn. Oft er um að ræða fólk sem sest aftur á skólabekk eftir nokkur ár á vinnumarkaðnum. Úr verður skemmtilegur suðupottur reynslu og hugmynda sem auðgar námið.



Nemandi sem tekur ekkert sumarfrí getur lokið náminu með lokaritgerðarvörn á u.þ.b. 18 mánuðum og það eru alltaf nokkrir sem gera það.



Námsbakgrunnur nemenda er ólíkur og þótt flestir þeirra komi úr námsgreinum sem tengjast grunnstöðum námsins, s.s. vistfræði, félagsvísindum eða hagfræði, má segja að bakgrunnur þeirra spanni allt frá líffræði til lista.



Sjávarbyggðafraeðin er þverfræðilegt nám sem byggist einkum á hagfræði, félagsvísindum og landfræði.



# TAEKWONDOAKADEMÍAN

Við búum til sterkari börn



Sjálfsgagi

Sjálfsstraust

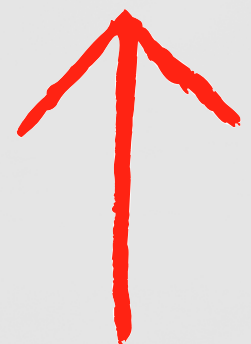
Sjálfsvörn

## Við erum í:

Mudo Gym  
Víkurbær 1 203 Kópavogi  
Primal Gym  
Faxafeni 12 108 Reykjavík

## Samstarfsaðilar:

Björk, Hafnarfirði  
Taekwondo deild Selfoss  
Þór, Akureyri  
Völsungur, Húsavík



[www.sterkariborn.is](http://www.sterkariborn.is)  
Facebook:  
Mudo Gym Iceland  
[nareban@nareban.is](mailto:nareban@nareban.is)



# Fjarnemar í FÁ á annað þúsund

Fjölbrautaskólinn í Ármúla býður upp á almennt framhaldsskólánám í fjarnámi. Nemendur geta tekið einn áfanga og upp í fullt nám á hverri önn. Innritun stendur til 10. janúar.

Við höfum boðið upp á fjarnám frá árinu 2001. Þetta er vinsæll valmöguleiki og á síðustu önn voru um 1.300 nemendur í fjarnámi við skólann,“ segir Steinunn H. Hafstað, fjarnámsstjóri Fjölbrautaskólans við Ármúla.

Skráning og greiðsla fer fram á heimasíðu skólans til 10. janúar. Á síðunni kemur fram hvaða áfangar eru í boði og lýsing á þeim. Þurfi fólk aðstoð við að finna út hvaða áfanga það þarf að taka býðst þeim ráðgjöf frá skólanum.

„Námið er sett upp í kennsluferfinu Moodle og hefur nemandi þar aðgang að kennurum, verkefnum og prófum og því námsefni sem ekki þarf að kaupa. Í kerfinu er einnig itarefni, myndbönd og hljódupptök og þá fær hver nemandi námsáætlun og skilaáætlun verkefna yfir önnina. Í lok annar eru próf og þá þarf nemandinn að mæta í skólann eða á einhvern stað hann býr ekki á höfuð-



borgarsvæðinu eða erlendis,“ segir Steinunn.

## Hverjir sækja fjarnám?

„Afar fjölbreyttur hópur nýtir

sér fjarnámið á nánast öllum aldri. Til dæmis nemandur í framhaldsnámi sem þurfa að endurtaka áfanga eða vilja flýta fyrir sér. Einnig nemandur sem

lokið hafa starfsnámi og þurfa að bæta við sig til stúdentsprófs og nemandur sem þegar hafa lokið stúdentsprófi en þurfa að bæta við áföngum til að uppfylla inntöku-

Fjölbrautaskólinn í Ármúla býður upp á almennt framhaldsskólánám í fjarnámi. Innritun stendur yfir. MYND/FÁ

skilyrði háskóla. Stór hluti nemenda í fjarnámi er fólk sem hefur nám að nýju efir hlé. Þá erum við með stóran hóp nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla sem taka áfanga í fjarnámi hjá okkur. Þeir nemandur fá námsefni við hæfi sem fæst metið inn í framhaldsskólana. Það flýtir fyrir krökkunum og gerir grunnskólunum kleift að koma til móts við styrkleika þeirra án þess að þau þurfi að stökkva yfir bekk. Að auki býður skólinn upp á fjölbreytt nám á heilbrigðisbrautum.

## Aðstoð við heimanám

Öllum nemendum skólans, bæði í dagskóla og fjarnámi, býðst aðstoð við heimanám í námssetri skólans sem opið er á hverjum degi. Aðstoðinni sinna bæði kennarar og nemandur.

Nánari upplýsingar á <http://www.fais/fjarnam/um-fjarnam/>

# Lestrarátak

## Ævars hafið í fjórða sinn

Ævar Þór Benediktsson hóf lestrarátak 1. janúar, fjórða árið í röð. Átakið stendur til 1. mars og snýst um að hvetja grunnskólabörn til að lesa. Fimm þátttakendur verða persónur í næstu bók Ævars.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@365.is



Ævar Þór Benediktsson, einnig þekktur sem Ævar vísindamaður, var að hefja lestrarátak nú í byrjun janúar. Þetta er fjórða árið í röð sem Ævar stendur fyrir lestrarátaki, en átakið snýst um að hvetja grunnskólabörn til að lesa sem mest. Átakið stendur yfir í tvo mánuði, til 1. mars, og á því tímabili geta krakkar í 1. til 10. bekk fyllt út svokallaða lestrarmiða sem verður skilað inn í stóran pott. Fimm krakkar verða svo dregnir úr

Þemað í ár er ofurhetjur og fimm krakkar sem taka þátt í lestrarátakinu verða valdir af handahófi úr pottinum og gerðir að persónum í næstu bók.

Ævar Þór Benediktsson

pottinum að átakinu loknu og þeir verða persónur í næstu bók Ævars. „Hingað til hafa samtals verið lesnar rúmlega 177 þúsund bækur í átökunum,“ segir Ævar. „Það er náttúrulega bara æðislegt og það hvetur mann til að halda áfram.“

## Þátttakendur um allan heim

„Krakkar fylla út svokallaða lestrarmiða fyrir hverjar þrjár bækur sem þeir lesa. Hljóðbækur og ef einhver les fyrir þig telst með. Miðana er hægt að fá á skólabókasöfnunum og á vefnum mínum og þeir eru svo sendir í pottinn sem verður dregið úr. Því fleiri bækur sem krakkar lesa, þeim mun fleiri miða geta þeir átt í pottinum,“ segir Ævar. „Skólarnir hafa verið mjög duglegir að taka þátt hingað til og Heimili og skóli taka svo við öllum miðum fyrir mig. Hingað til hefur það verið þannig að þegar miðarnir byrja að koma þá kemst fólk þar ekki í mat því

það eru svo margir að koma með miða, sem er algjörlega geggjað.

Ef skólinn sjálfur tekur ekki þátt mega krakkar líka bara senda inn sína eigin miða,“ segir Ævar. „Í fyrra byrjaði ég líka að hvetja íslenska krakka sem búa erlendis til að taka þátt og íslenskir krakkar út um allan heim gerðu það, sem var brjálæðislega gaman. Meira að segja íslenskir krakkar sem eiga íslenska foreldra, tala íslensku og lesa á íslensku, en hafa aldrei komið til Íslands, sem er mjög töffi.“

## Nýjar reglur

„Þetta hefur náttúrulega þróast með hverju árinu og á hverju ári hefur líka sniðugum hugmyndum verið gaukað að mér,“ segir Ævar. „Til dæmis gerði ég þá breytingu eftir fyrsta árið að það megi lesa á hvaða tungumáli sem er. Það má líka lesa teiknimyndasögur, það eru alveg jafn miklar bókmenntir og hvað annað. Ég lærði að lesa þannig. Orðaforðinn úr Tinna dugar manni alveg út lífið.“

Á þessu ári ákváð ég líka að leyfa krökkum upp í 10. bekk að taka þátt,“ segir Ævar. „Þetta hefur alltaf verið bara 1.-7. bekkur, en ég hef fundið fyrir áhuga frá eldri krökkum svo að í ár ákváð ég að hafa þetta alveg upp í 10. bekk. Það er bara

þetta að hafa fleiri með. Þemað í ár er ofurhetjur og fimm krakkar sem taka þátt í lestrarátakinu verða valdir af handahófi úr pottinum og gerðir að persónum í næstu bók, sem ber vinnuheitid Ofurhetjuviddin og kemur út í vor,“ segir Ævar. „Þetta er fjórða bókin í barnskubrekum Ævars vísindamanns og það bætast alltaf fimm nýir krakkar í hópinn á hverju ári sem taka þátt í bók ársins.“

## Veggspjöld sem hreyfast

„Auglýsingastofan Brandenburg slóst í hópinn í fyrra og hannaði og teiknaði veggspjöldin,“ segir Ævar. „Þau gerðu þrjú æðisleg veggspjöld og unnu meira að segja Lúðurinn, íslensku auglýsingaverðlaunin, fyrir bestu veggspjöldin.“

Í ár kom upp sú hugmynd að gera plaköt sem hreyfast þegar maður labbar fram hjá þeim,“ segir Ævar. „Það þurfti að hanna þau alveg sérstaklega og Þorvaldur Sævar Gunnarsson, sem teiknar veggspjöldin fyrir mig, teiknaði í raun tvö plaköt sem voru skeytt saman í eitt. Það er ekki hægt að búa til þessi plaköt á Íslandi svo við þurftum að leita

til fyrirtækis í Tyrklandi. Það var mikil spenna þegar þau losnuðu úr tollinum að sjá hvort þetta virkaði ekki örugglega. En þau eru algjörlega æðisleg!“

## Mikil vinna

Ævar leggur á sig mikla vinnu fyrir átakið. „Verkefnið er styrkt af mennta- og menningarmálaráðuneytinu, Forlaginu, Brandenburg auglýsingastofu, Póstinum, Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO, Heimili og skóla, DHL á Íslandi, Barnvinafélaginu Sumargjöf og Þjónustumiðstöð bókasafna,“ segir hann. „Síðustu ár hef ég fengið fólk til að hjálpa mér að pakka veggspjöldunum sem eru send í skóla landsins, en í ár ákváð ég að sjá bara um þetta sjálfur, og gefa öðrum smá fri. Eftir á að hyggja voru það kannski mistök, þar sem þetta tók heila helgi.“

Lestrarátak Ævars er nú í fullum gangi. Allar nánari upplýsingar og lestrarmiðarnir eru á vefnum vísindamaður.is.





# NÝTT ÁR NÝ MÁRKMIÐ

ENGIN BINDING

BIKINI  
BODY BLAST

360  
TOTAL BODY

FITNESS  
BOX

BETRA FORM

THE GLUTE  
WORKSHOP

FITNESS  
ÁSKORUN

INFRARED  
FUSION  
PILATES

UNGLINGA-  
HREYSTI

INFRARED  
POWER  
TONING

STRONG  
IS THE NEW  
SKINNY

BETRA LÍF

STRONG  
BODY BURN

## NÝ NÁMSKEIÐ 2018

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

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

Reebok  
FITNESS



# Ný þekking er alltaf gagnleg

Endurmenntunarskóli Tækniskólans er með námskeið af margvíslegum toga, hvert öðru áhuga-verðara. Má þar nefna námskeið í teikningu, eldsmíði, húsgagnaviðgerðum, silfursmíði, saumum, forritun, gítarsmíði og skemmtibátanámskeið. Kennararnir segja nýja þekkingu alltaf gagnlega.



Námskeið í málmsuðu er í höndum Guðmundar Ragnarssonar. MYND/ANTON BRINK

## Gaman og hagnýtt að læra málmsuðu

Málmsuða er ekki aðeins skemmtileg heldur getur hún einnig komið að góðum notum. Guðmundur Ragnarsson kennir grunn- og framhaldsnámskeið í málmsuðu við Endurmenntunarskóla Tækniskólans.

„Reiknað er með að fólk geti komið á námskeið í málmsuðu án þess að hafa nokkra reynslu á því sviði. Námskeiðið er líka gagnlegt fyrir þá sem þegar kunna að sjóða og vilja bæta við sig þekkingu. Á grunnnámskeiði kenni ég pinnasuðu, sem er þessi venjulega rafsúða sem flestir kannast við, fer yfir helstu atriði í logsuðu, silfurkveikingu og logskurði, sem og mig/mag-suðu,“ segir Guðmundur.

### Allir fá að spreyta sig á málmsuðu

Á grunnnámskeiðinu, sem er þrjú kvöld, kynnir Guðmundur helstu atriði málmsuðu og sýnir réttu handtökin svo fólk átti sig á því um hvað hún snýst. „Ég fer einnig í gegnum fræðilega þáttinn sem snýr að málmsuðu. Við byrjum á að kynna rafsúðu, eða pinnasuðu eins og hún er líka kölluð, og fólk fær sjálft að spreyta sig á henni strax um miðbik námskeiðsins. Svo verður hægt að prófa logsuðu, sem er í raun grunnur fyrir alla málmsuðu. Þótt hún sé á andanhandi er bæði gaman og gagnlegt að ná tókum á henni,“ upplýsir hann.

### Silfurkveiking öflug suðuáferð

Kosturinn við að kunna grunn-

atriði í málmsuðu er sá að fólk getur bjargað sér sjálft með minni viðgerðir á hlutum úr jární eða málmí, eða jafnvel smíðað hluti á borð við kerrur og fleira, að sögn Guðmundar. „Ég kenni líka grunninn í silfurkveikingu en með henni er hægt að setja saman ólíka málma sem ekki er hægt með öðrum aðferðum. Mörgum kemur á óvart hversu öflug suðuáferð silfurkveiking er,“ segir hann.

### Hentar líka fagmönnum

Málmsuðunámskeiðin hafa verið mjög vel sótt og heillað fjölbreyttan hóp af fólki, svo sem bændur, lækna, tannlækna og tölvunarfræðinga. „Þeir sem eru að gera upp gamla bíla og/eda dráttarvélar hafa komið á námskeið til mín og einnig listamenn sem vilja tvinna málmsuðu saman við sína listsköpun. Svo koma þeir sem vilja sjálfir smíða sér kerrur eða gera við stærri hluti,“ segir Guðmundur og bætir við að framhaldsnámskeiðið henti vel þeim sem hafa lokið grunnnámskeiði hjá okkur og einnig iðnaðarmönnum eða vélstjórum sem vilja bæta við sig þekkingu, t.d. í basískum vir og tig-suðu. „Sú aðferð er mest notuð í finni smíði, t.d. úr ryðfriú stáli og mikið notuð í alla nýsmíði í dag. Málmsmíði þjálfar huga og hönd og það er gaman að spreyta sig á henni.“

Skráning og nánari upplýsingar: [www.tskoli.is/course/malmsuda-grunnur/](http://www.tskoli.is/course/malmsuda-grunnur/)

## Bólstrun fyrir byrjendur

Þann 10. janúar hefst næsta námskeið í bólstrun við Endurmenntunarskóla Tækniskólans en boðið er upp á sjö námskeið á vorönn. Kristján Ágústsson, meistari í húsgagnabólstrun, mun kenna réttu handtökin en með bólstrun fá húsgögn nýtt og lengra líf.

Undanfarin ár hafa grunnnámskeið í bólstrun hjá Endurmenntunarskóla Tækniskólans notið gríðarmikilla vinsælda, enda margir sem hafa áhuga á að gera upp og fegra gömul húsgögn. Hver og einn kemur með sinn eigin stól til að vinna með, sem og efni. „Þetta geta verið borðstofustólar, eldhússtólar, minni stólar eða jafnvel mótörhjólasæti,“ segir Kristján sem er öllum hnútum kunnugur þegar kemur að bólstrun.

### Grunnatriðin kennd

Kristján segir marga koma með fallega stóla til dæmis frá sjötta áratugnum, en með nýju áklæði verða þeir sem nýir og líftími þeirra lengist til muna. „Ég mun byrja á að kenna fólki grunnatriði í bólstrun. Í raun fer ég nokkuð djúpt í efnið því fólk vill læra sem mest á þessum námskeiðum,“ segir hann brosandí en um er að ræða fimm kvöld, þrjá tíma í senn.

### Hentar líka lengra komnum

Kristján segir þetta námskeið



Kristján Ágústsson, meistari í bólstrun, segir að námskeiðin í bólstrun séu sérlega vinsæl og stundum myndist biðlistar á þau. MYND/ERNIR

einnig henta þeim sem þegar hafa komið á námskeið til sín því það sé alltaf hægt að læra eitthvað nýtt varðandi bólstrun. „Endurmenntun Tækniskólans er eini skólinn sem býður upp á námskeið í bólstrun,“ segir hann.

Markmiðið er að fólk nái að klára að bólstra eigin stól áður en námskeiðinu lýkur, að sögn Kristjáns. „Ég fer yfir nýtingu efnis úr efnisstranga og hvernig best er að velja efni á stólana. Þá kenni ég helstu

atriði í undirvinnu og frágang á stólum fyrir og eftir klæðningu. Ég sýni hvernig á að sníða til og hefta áklæði á stóla og fleira sem snýr að bólstrun. Ég mæli með að fólk komi með meðalstóran, viðráðanlegan stól svo hægt verði að ljúka við að bólstra hann á meðan á námskeiðinu stendur,“ segir Kristján.

Skráning og nánari upplýsingar: [www.tskoli.is/course/bolstrun-1/](http://www.tskoli.is/course/bolstrun-1/)

## Heillandi heimur akrýlmálunar

Á þessari önn verður boðið upp á nýtt áhugavert námskeið í akrýlmálun fyrir byrjendur og lengra komna. Námskeiðið er kennt í Endurmenntunarskóla Tækniskólans undir leiðsögn Önnu Gunnlaugsdóttur listmálara.

„Ég legg áherslu á fræðilegan grunn við gerð myndverks, þ.e. litafræði og myndbyggingu, beitingu áhalda og efna og hvernig gott er að bera sig að við undirbúning málverks. Akrýllitir eru mitt efni og ég hef mestmegnis notað þá í mín verk allan minn feril, eða í um 40 ár,“ segir Anna en akrýlliti má nota á fjölbreyttan hátt. „Akrýllitir eru fljótir að þorna og því hægt að leika sér með þá á annan hátt en oliuliti. Það er skemmtilegt að nota akrýlliti, gera tilraunir og prufa efni til að blanda saman við litinn til að fá mismunandi áferð, mála yfir og breyta og laga það sem maður vill án þess að biða eftir að litirnir þorni.“

Á námskeiðinu fer Anna í hinar ýmsu aðferðir með akrýllitum. „Málað verður þykkt og þunnt, með efnisáferð, sem og með þunnum flæðandi lit. Ég kynnir ýmis íblöndunarefni og við útbúum okkar eigið gesso og áferðarefni til að blanda í litinn og/eda að setja sem grunn. Verkefnaval verður nokkuð frjálst, hlutbundið sem abstrakt en ég aðstoða við valið og legg líka fyrir ákveðin verkefni.“

### Oliumálun/litafræði

Á vorönn verður einnig námskeið í oliumálun/litafræði fyrir byrjendur og segir Anna það hafa verið mjög vinsælt. Hún nefnir að gaman sé að vera með sitthvort



Anna Gunnlaugsdóttir kenni hvernig unnið er með akrýlliti og oliuliti.

„Ég fæ oft fólk á námskeið sem hefur lengi langað til að prufa en látið kvíðann stoppa sig.“

Anna Gunnlaugsdóttir

námskeiðið þar sem kynnast megi þessum tveimur efnum, oliulitum og akrýllitum, sem hafa ólíka eiginleika. „Ég mun fjalla um undirstöðuatriði litafræðinnar, efni og áhöld, myndbyggingu, aðferðir og tækni. Auk þess verða grunnatriðin æfð. Ég mun tvinna saman við

kennsluna fróðleik um myndlist og listasögu.“

### Myndlist er fyrir alla

Að sögn Önnu er myndlist fyrir alla. „Enginn ætti að telja sér trú um að hann skorti listræna hæfileika og eigi ekki erindi í svona nokkuð. Ég fæ oft fólk á námskeið sem hefur lengi langað til að prufa en látið kvíðann stoppa sig. Lögð er áhersla á að öllum líði vel og við tökum eitt skref í einu, tæmum hugann og bara verum, gerum og látum áhyggjur hverfa,“ segir Anna brosandí að lokum.

Skráning og nánari upplýsingar: [www.tskoli.is/course/akrylmalun/](http://www.tskoli.is/course/akrylmalun/) [www.tskoli.is/course/oliuimalun/](http://www.tskoli.is/course/oliuimalun/)



# Nýtt ár – ný markmið

## Fjölbreytt úrval námskeiða við allra hæfi

### Hönnun og handverk

#### Akrýlmálun

Farið verður í hinar ýmsu aðferðir sem akrýllitir hafa upp á að bjóða. Verkefnaval verður nokkuð frjálst með aðstoð kennara, hlutbundið sem abstrakt. Hefst 31. jan.

#### Innanhússhönnun

Grunnnámskeið sem er að mestu verklegt og er góður grunnur fyrir tölvuvinnslu. Hefst 15. jan.

#### Myndlistarnámskeið

Akrýlmálun. Hefst 31. jan.  
Olíumálun/litafræði. Hefst 28. feb.  
Skissuteikning. Hefst 25. apríl.  
Teikning grunnur. Hefst 4. apríl.

#### Saumanámskeið

Fyrir byrjendur. Hefst 24. jan.

#### Silfursmiði

Fyrir byrjendur og lengra komna. Hefst 15. jan. og 23. jan.

#### Skrautskrift

Fyrir byrjendur. Hefst 23. jan.

#### Steinaslípun

Vinnustofa við steinaslípun; hugmyndavinna, mótun, sögun, slípun og pólering. Hefst 20. feb.

#### Taulitun og taubrykk

Haldið 24. feb.

#### Víravirki

Farið í gerð víravirkis allt frá undirbúningi efnis að fullunnu skarti. Hefst 17. jan.

### Málmur og tré

#### Bólstrun

Fyrir byrjendur. Sjö námskeið á vorönn.

#### Eldsmíði

Kennd eru helstu vinnubrögð í eldsmíði. Hefst 10. feb. og 7. apríl.

#### Gítarsmiði

Rafmagnsgítar smíðaður frá grunni. Hefst 1. feb.

#### Húsgagnaviðgerðir

Hefst 23. jan.

#### Járnrennismíði

Fyrir byrjendur. Hefst 12. mars.

#### Lesið í skóginn - ferskviðartálgun

Kennt að tálga með margs konar bitáhöldum. Hefst 6. feb.

#### Málmsuða

Grunnur. Hefst 15. jan. og 12. feb.  
Framhald. Hefst 19. mars.

#### Trésmíði

Konutími. Hefst 19. feb.

#### Útskurður í tré

Hefst 24. feb.

### Raftækni

#### Listrænt rafmagn

Á námskeiðinu er unnið með raf-lýsingu og raflagnir hvort sem er á hagnýtan eða listrænan hátt. Hefst 1. mars.

#### Rafeindatækni

Fjarnám með staðbundnum lotum. Grunnur. Hefst 1. mars.  
Framhald. Hefst 9. apríl.

### Skipstjórn og vélstjórn

#### ARPA ratsjárnámskeið

Grunnur. Hefst 22. mars.  
Endurnýjun. Hefst 24. mars.

#### ECDIS rafrænt sjókort- og upplýsingakerfi

Hefst 22. maí.

#### GMDSS

GMDSS ROC. Hefst 19. mars  
GMDSS GOC. Hefst 9. apríl.

#### Hásetafræðsla

Aðstoðarmaður í brú. Hefst 26. febrúar.

#### IMDG endurnýjun

Haldið 15. mars.

#### Skemmtibátanámskeið

Undirbúningsnámskeið fyrir skemmtibátapróf. Kennt í fjarnámi. Hefst 15. jan.

#### Smáskipanámskeið

Kennt í fjarnámi. Hefst 15. jan.

#### Smáskipavélavörður - vélgæsla

Hefst 12. feb.

### Tölvur og upplýsingatækni

#### AutoCAD

Fjarnám með fjórum staðbundnum lotum. Hefst 3. feb.

#### Forritunarnámskeið

Forritun í C#. Hefst 7. mars.  
Forritun í Python. Hefst 13. mars.  
Vefsíðuforritun. Hefst 15. feb.

#### Inventor

Grunnur. Hefst 20. feb.

#### Kvikmyndanámskeið

Farið yfir helstu atriði sem þarf að hafa í huga við tökur á tæknibrellum fyrir kvikmyndir. Hefst 29. jan.

#### Illustrator

Kennt að nota helstu tól forritsins og kennd undirstöðuatriði í teikningu. Hefst 13. feb.

#### InDesign bæklingagerð

Farið í helstu atriði varðandi umbrotshönnun og framsetningu á texta, myndum og grafík. Hefst 13. feb.

#### Lightroom myndvinnsla

Grunnur. Hefst 12. mars.

#### Ljósmyndanámskeið

Stafræn ljósmyndun og myndvinnsla. Hefst 26. feb.

#### Photoshop

Grunnur. Hefst 30. jan.  
Framhald. Hefst 6. mars.

#### Revit Architecture

Grunnur og framhald. Hefst 20. feb.

#### SketchUp þrívíddarteikning

Fyrir margvíslegar teikningar. Grunnur. Hefst 22. jan.  
Framhald. Hefst 4. apríl.

#### Tölvuleikjagerð í þrívídd

Unity 3D forritið kynnt og tölvuleikur búinn til. Hefst 19. feb.

### Umhverfi og útivist

#### GPS staðsetningartæki og rötun

Hefst 12. mars.

#### Reiðhjólaviðgerðir

Farið í léttar viðgerðir og viðhald reiðhjóla. Haldið 5. maí.

#### Veðurfræði og útivist

Haldið 13. mars.

#### Þórsörk - náttúra og gönguleiðir

Fyrirlestur um helstu jarðmyndanir í þessum vinsæla fjallasal. Fjallað verður um ýmislegt forvitnilegt sem margir hafa séð en fáir velt fyrir sér og áttað sig á. Haldið 5. maí.

### Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf

#### Undirbúningur fyrir sveinspróf

Fyrir rafvirkjun. Hefst 15. jan.  
Fyrir rennismíði. Hefst 23. feb.  
Fyrir vélvirkjun. Hefst 5. feb.

### Tækniskóli unga fólksins

#### Sumarnámskeið

Fjölbreytt og skemmtileg vikunámskeið fyrir ungt fólk á aldrinum 12-16 ára. Hefst í júní.

### Skráning og nánari upplýsingar:

www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602  
Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttafélaga

Tækniskólinn  
skóli atvinnulífsins





Björn Gunnlaugsson, verkefnastjóri spjaldtölvuinnleiðingar, segir að markmiðið sé að nýta spjaldtölvurnar til að nútímavæða nám og kennslu. MYND/VILHELM

# Framtíðar- þegnar í sítengdum veruleika

Björn Gunnlaugsson, verkefnastjóri spjaldtölvuinnleiðingar grunnskólanna í Kópavogi, og teymi hans leggja áherslu á að kenna börnum að nýta og umgangast tæknina.

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



**B**jörn Gunnlaugsson, verkefnastjóri spjaldtölvuinnleiðingar grunnskólanna í Kópavogi og teymi hans leggja áherslu á að kenna börnum að nýta og umgangast tæknina.

Spjaldtölvuinnleiðing í grunnskóla í Kópavogi hefur staðið yfir síðan haustið 2015 og er nú að mestu lokið. „Það gengur vel,“ segir Björn. „Við erum búin að koma þessu risastóra verkefni á þann stað að spjaldtölvunotkun og eign er orðinn sjálfstær og eðlilegur hluti af skólagöngu nemenda á mið- og unglingsáttum í Kópavogi.“ Í Kópavogi búa um það bil tíu prósent landsmanna, þar eru níu misjafnlega stórir grunnskólar og nemendafjöldinn hleypur á þúsundum og vel yfir þrjú þúsund börn hafa fengið sínar eigin spjaldtölvur til einkanota í skólanum.

„Fyrstu nemendurnir útskrifuðust úr tíunda bekk í vor, nemendur sem höfðu verið að nota tækin í sínu námi í tvö heil skólaár. Og nú eru allir nemendur í fimmta til tíunda bekk með spjaldtölvur sem þau nota í skólanum og taka með heim, eins og önnur kennslugögn.“

Björn segir að markmiðið sé að nýta spjaldtölvurnar til að nútímavæða nám og kennslu. „Þær breyta því sem gerist í skólanum á ýmsan hátt, gefa nemendum til dæmis val um hvernig þau vinna verkefni og bjóða upp á meiri tækifæri til skapandi vinnu. Spjaldtölvur eru tæki sem styðja mjög vel við þá skólaþróun sem hefur það að markmiði að nám verði einstaklingsmiðaðra.“

Margir velja þó fyrir sér hvort börn og unglingar noti tölvurnar ekki mest til leikja. „Það er vitað að börn leika sér,“ segir Björn. „Og þegar þau eru komin með spjald-

tölvu í hendurnar hafa þau aðgang að gríðarlegu úrvali af leikjum sem margir hverjir eru mjög góðir, þjálfa hug og hönd, rökhugsun og ýmislegt fleira þó sumir þeirra séu vafasamir.“

Björn segir mikið hvíla á samstarfi heimilis og skóla í þessu samhengi. „Við leggjum áherslu á það við foreldra að þeir setji reglur um hvernig börnin nota spjaldtölvurnar heima. Forritin sem nemendur hafa aðgang að eru aldursmerkt svo það er tiltölulega einfalt fyrir foreldra að hafa stjórn á því hvað börnin geta nálgast. Við sjáum að krökkunum finnst mjög gaman að nota tölvurnar sem leiktæki og stundum finnst þeim svo gaman að fullorðna fólkinu er alveg nóg boðið. En við þurfum að passa að hrapa ekki að þeim ályktunum sjálfkrafa að allir tölvuleikur séu slæmir og skaðlegir.“

Hann segir mikla áherslu lagða á að kenna nemendum að nýta sér tæknina en einnig í að kynna skuggahlíðar hennar. „Það hefur verið skortur á kennslu-efni á íslensku um þætti eins og netávana, neteindeltil og samfélagsmiðlanotkun þannig að við höfum verið að búa til okkar eigið kennsluefni því við lítum á það sem skyldu okkar að ekki bara taka tæknina í notkun í skólanum heldur kenna börnunum að nota hana á skynsamlegan og ábyrgan hátt.“

Björn telur mikilvægt að börn fái þjálfun í að nýta sér tæki eins og spjaldtölvur í námi. „Börn á Íslandi árið 2018 lifa og hræstast í veruleika sem er tæknivæddur og sitengdur og skólafarar á að taka mið af því að búa börn undir þátttöku í samfélaginu. Ein frumforsenda þess að nám eigi sér stað er að áhugi vakni hjá nemendum. Og ef það sem gerist í skólanum er ekki í tengslum við þann veruleika sem börnin lifa í þá er miklu erfiðara að vekja hjá þeim áhuga.“

**STÍLVOPNIÐ**  
VALDEFLING OG SKÖPUN

## NÁMSKEIÐ Í RITLIST Á VORÖNN 2018

Skapandi skrif – helgarnámskeið, **Reykjavík 12.-14. janúar**

Að skrifa endurminningar – mánudagar, **Reykjavík 5.-26. febrúar**

Greinaskrif – helgarnámskeið, **Reykjavík 16.-18. febrúar**

Skapandi skrif – helgarnámskeið, **Selfossi 23.-25. febrúar**

Greinaskrif – helgarnámskeið, **Dalvík 9.-11. mars**

Að skrifa endurminningar – miðvikudagar, **Reykjavík 4.-25. apríl**

Skapandi skrif – helgarnámskeið, **Osló 6.-8. apríl**

Ritsmiðja: Skrifað með hug og hjarta – vikunámskeið, **Madrid 10.-17. júní**

„Látlaus og örugg leiðsögn kallaði fram sköpunarkraft og hugmyndir sem við deildum okkar á milli. Ótrúlega, endalaust skemmtilegt!“

Ósk Elísadóttir



**Björg Árnadóttir**,  
ríthöfundur, blaðamaður  
og ritlistarkennari

Ráðgjöf um ritun og útgáfu

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



NÚVITUNDARSETRID KYNNIR

# NÆSTU NÁMSKEIÐ

## VORÖNN 2018



### Velkomin í núið - frá streitu til sáttar

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir fólk sem vill læra leiðir til að takast á við streitu daglegs lífs (stytt útgafa af MBCT).

**Næstu námskeið hefst** 11. janúar og 8. mars, á fimmtudögum milli kl. 17:00-18:30.



### Núvitund og samkennd í eigin garð (Mindful Self-Compassion; MSC)

8 vikna námskeið

Gagnreynt samkenndarnámskeið fyrir fólk sem vill dýpka núvitundariðkun sína og auka samkennd.

**Næstu námskeið hefst** 17. janúar, er í 8 skipti á miðvikudögum milli kl. 10:00-13:00 & 16:00-19:00.



### Núvitund gegn streitu (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)

8 vikna námskeið

Gagnreynt námskeið fyrir fólk sem vill draga úr streitu sem fylgja andlegum/líkamlegum erfiðleikum.

**Námskeiðið hefst** 22. janúar, 8 skipti, á mánudögum milli kl. 16:30-19:00, auk hugleiðsludags.



### Sjálfstyrkingarnámskeið. Að vera til staðar fyrir gamlan vin „PIG“

6 vikna námskeið

Sjálfstyrkingarnámskeið sem er byggt á aðferðum HAM (hugrænnar atferlismeðferðar) og núvitundar.

**Námskeiðið hefst** 22. janúar, er í 6 skipti á mánudögum milli kl. 10:00-12:00.



### Núvitund fyrir ungmenni

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir ungmenni á aldrinum 15-19 ára sem vilja læra aðferðir til að auka vellíðan og draga úr streitu, kvíða og depurð.

**Námskeiðið hefst** 23. janúar, er 8 skipti, á þriðjudögum milli kl. 16.15 og 17.45.



### Núvitund og heilbrigðar lífs- og fæðuvenjur (Mindful eating)

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir fólk sem vill öðlast á ný heilbrigt samband við mat og líkama sinn með núvitundarþjálfun. Kynningarfundur 13. og 17. janúar.

**Námskeiðið hefst** 24. janúar, er í 8 skipti, á miðvikudögum milli kl. 19:30-21:30.



### Núvitund og hugræn atferlismeðferð (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT)

8 vikna námskeið

Gagnreynd, fyrirbyggjandi meðferð fyrir fólk með endurtekið þunglyndi og kvíða. Forviðtal innifalið.

**Námskeiðið hefst** 9. febrúar, er í 8 skipti, á föstudögum milli kl. 10:00-12:30.



### Núvitund gegn verkjum (Mindfulness Based Pain Management; MBPM)

8 vikna námskeið

Gagnreynt námskeið fyrir fólk með langvarandi verki sem vill bæta lífsgæði sín og lifa í aukinni sátt.

**Námskeiðið hefst** 13 febrúar, er í 8 skipti, á þriðjudögum milli kl. 10:00-12:30 (fyrsti og síðasti tími 3 klst).



### Núvitund og meðganga

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir konur á meðgöngu, bæði frum- og fjölbyrjur.

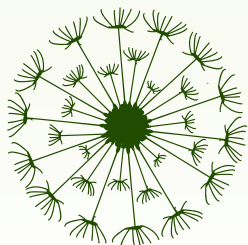
**Námskeiðið hefst** í febrúar, á þriðjudögum, milli kl. 18.00 - 19.30, samtals 8 skipti.



### Vinnustofan „Núvitund: Leitaðu inn á við“ (Google námskeið) - einn dagur

Vinnustofa fyrir fólk sem vill þjálfa sig í núvitund, auka tilfinningagreind og samkennd. Eins dags vinnustofa, laugardag í apríl, milli kl. 9:00-16:00 auk klst. eftirfylgnitíma.

Nánari upplýsingar á [www.nuvitundarsetrid.is](http://www.nuvitundarsetrid.is)



# N Ú V I T U N D A R S E T R I Ð

Lágmúla 5, 108 Reykjavík. Sími 571-7005. [www.nuvitundarsetrid.is](http://www.nuvitundarsetrid.is)

Núvitundarsetrið eru samtök sérmenntaðra fagaðila sem bjóða upp á gagnreynd námskeið og þjálfun í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri.



# Dáleiðsluskóli Íslands

Grunnnám í meðferðardáleiðslu.



Arnþór Arnþórsson kennir dáleiðslu og lítur á sig sem leiðsögumann í því ferli að kenna undirmeðvitundinni nýja siði. MYND/ANTON BRINK

## Leiðsögumaður um undirvitundina

Arnþór Arnþórsson, dáleiðari og kennari við Dáleiðsluskólann, vill eyða ranghugmyndum um dáleiðslu.

Þetta verður annað grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu sem ég kenni á. Að kenna dáleiðslu er eitt það skemmtilegasta sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Þó að ég sé á vissan hátt líka að leiðbeina dáleiðsluþegunum sem koma til mín að fara í dáleiðslu, þá snýst kennslan hjá Dáleiðsluskóla Íslands meira um að kenna nemendum að dáleiða aðra einstaklinga,“ segir Arnþór sem fann fyrir auknum áhuga á dáleiðslu í kjölfar viðtalsins sem birtist við hann í Fréttablaðinu í ágúst. „Fjöldi einstaklinga hafði samband við mig, bæði til að panta tíma í dáleiðslu og einnig bárust mér fjölmargar fyrirspurnir í gegnum heimasíðuna mína Hugmeðferð.is.“

Hann segir ýmsar ranghugmyndir ríkjandi varðandi dáleiðslu. „Við sem

störfum við dáleiðslumeðferðir höfum unnið markvisst að því á undanförunum árum að eyða þeim ranghugmyndum sem margir hafa um dáleiðslu, ranghugmyndum sem oft á tíðum eru tilkomnar vegna þeirrar myndar sem bíómyndir og sviðsdáleiðsla draga upp af dáleiðslu. Mér sýnist að sú vinna sé að skila sér því æ fleiri einstaklingar eru farnir að líta á dáleiðslumeðferð sem raunhæfan kost til að ná fram breytingum á líðan sinni og hegðun.“

Hann bendir á að Félag dáleiðslutækna hefur einnig unnið að aukinni fræðslu um dáleiðslu. „Má þar nefna opinn fræðsludag sem haldinn var í lok október þar sem öllum var frjálst að mæta og fræðast um dáleiðslu. Aðalfyrirlesari þar var Ítalinn dr. Giancarlo Russo, sem kennir dáleiðslu um allan

heim, og fræddi hann gesti um dáleiðslu á laugardeginum og hélt svo námskeið fyrir félagsmenn á sunnudeginum.“

Arnþór segir dáleiðslu snúast um að virkja undirvitundina. „Í dáleiðslumeðferð fáum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála dáleiðsluþegans og uppræta hana. Það má í raun segja að undirvitundin fari í nokkurs konar uppfærslu svo allir þættir hennar styðji við meðvituð markmið dáleiðsluþegans, t.d. að láta af óæskilegum ávæna, losna við kvíða o.s.frv. Ég lít aðeins á mig sem nokkurs konar leiðsögumann í því ferli. Mitt hlutverk er að leiðbeina undirvitundinni um hvaða leið á að fara til að ná markmiðum meðferðarinnar en í raun á öll vinnan sér stað í undirvitund dáleiðsluþegans.“

## Kynning á grunnnámskeiði í meðferðardáleiðslu

Þann 17. janúar næstkomandi frá kl. 17 til 19 munum við bjóða upp á kynningu á grunnnámskeiðinu í meðferðardáleiðslu í húsnæði Dáleiðsluskóla Íslands að Síðumúla 20 (2. hæð) þar sem öllum sem hafa áhuga á gefst kostur á að koma og fræðast um námskeiðið og hitta kennara Dáleiðsluskóla Íslands. Að öllum líkindum verður þetta eina grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu sem kennt verður á þessu ári þannig að það er um að gera að nýta tækifærið og útskrifast sem dáleiðslutæknir í mars.



Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Hann mun kenna sjálfsdáleiðslu á námskeiði í mars.

## Dáleiðslunámskeið á íslensku

Dáleiðsluskóli Íslands heldur spennandi námskeið í febrúar. Námskeiðið er haldið á íslensku og byggir á aðferðum og þekkingu frá erlendri dáleiðara. Námskeiðið hentar fólki með ólíkan bakgrunn og nýttist vel innan margra starfsgreina.

Grunnnám í meðferðardáleiðslu hefst 16. febrúar. Kennir er í fjóra daga í febrúar og 6 daga í mars. Kennsla og æfingar með kennara taka samtals 78 klst. Og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

Námskeiðið er á íslensku fyrir utan einn dag í mars þegar Adam Eason kennir sjálfsdáleiðslu. Kennarar og aðstoðarfólk mun aðstoða við þýðingar sé þess þörf. Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Adam Eason hefur skrifað bækur um sjálfsdáleiðslu og hefur auk þess mikið notað hana sjálfur, bæði við æfingar og keppni í langhlaupi (endurance running).

Skráning á grunnnámskeiðið fer fram á heimasíðu Dáleiðsluskóla Íslands, [www.daleidsla.is](http://www.daleidsla.is).



# Dáleiðsla er stór hluti af lífi mínu

Síðustu tvö ár hefur Jón Viðis verið aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands samhliða rekstri eigin stofu, Dáleiðslumiðstöðvarinnar.

**F**rá því ég lærði dáleiðslu árið 2011 hef ég notað hana mikið,“ segir Jón. „Ég til dæmis léttist heilmikið með hjálp dáleiðslu og hef ekki farið aftur upp í fyrri þyngd eins og svo algengt er með fólk sem fer í venjulega megrun.“

Eftir að hafa lært dáleiðslu hjá Dáleiðsluskólanum fór Jón til Las Vegas þar sem hann lærði sviðsdáleiðslu og magabandsdáleiðslu sem hann hefur síðan sérhæft sig í á meðferðarstofu sinni, Dáleiðslumiðstöðinni.

„Sviðsdáleiðsla er skemmtiatriði þar sem dáleiðsla er notuð til að sýna skemmtileg viðbrögð hjá fólki, þegar það er dáleitt,“ segir Jón. „Ég hef t.d. beðið manneskju í dáleiðslusýningu að gleyma tölunni tveir, hún gerði það en lenti í vandræðum með að skilja hvers vegna hún taldi sex fingur á



Jón Viðis, einn aðalkennari Dáleiðsluskólans, hefur bæði hjálpað fólki að hætta að reykja og að létta sig með dáleiðslu. MYND/VILHELM

hendinni. Dáleitt fólk getur sýnt mjög skemmtileg viðbrögð og lifað sig inn í aðstæður, sem er það sem maður nýtir sér í dáleiðslusýningum.“ Hann segir að sviðsdáleiðsla eigi hins vegar ekkert skylt við meðferðardáleiðslu þar sem dáleiðslu-

ástand er notað til að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum. „Eftir að sýningunni er lokið hættir viðkomandi að „gleyma“ tölunni tveir og getur talið eins og venjulega. Í veruleika sýningarinnar skiptir talan tveir ekki máli og fólk því til-

búið að gleyma henni í stutta stund en eftir að sýningunni lýkur þarf það aftur á tölunni að halda og er því ekki tilbúið að gleyma henni til frambúðar. Í meðferðardáleiðslu er fólk hins vegar að breyta vana eða hegðun sem það vill losna við og

er því tilbúið að gera breytinguna varanlega.“

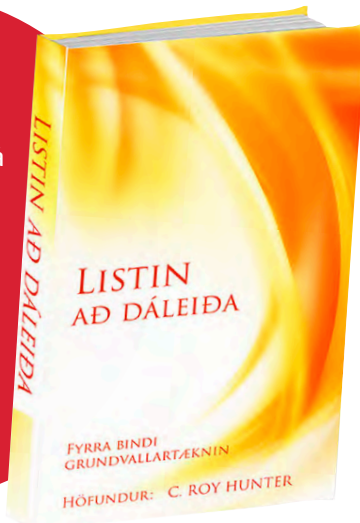
Jón segist til dæmis hafa hjálpað fólki að hætta að reykja með góðum árangri. „Í þeim tilfellum er það oft þannig að fólk hefur reynt nokkrum sinnum en alltaf byrjað aftur. Þarna hjálpar dáleiðslan til að koma viðkomandi yfir þröskuldinn, halda einbeitingunni og sannfæringunni um að hann sé hættur. Ef til dæmis einhverjar aðstæður, vani eða síður kallar á sigarettu er hætt á að hugsunarlaust sé búið að kveikja í. Þá hjálpar dáleiðslan við að breyta þessum viðbrögðum yfir í eitthvað annað þannig að fyrsta hugsun verði ekki sigarett, munntóbak, veip, tyggjö eða hvað það nú er sem fólk vill losna við, heldur það sem fólk hefur valið sér að gera í staðinn.“

Í meðferðardáleiðslu hefur Jón mest verið að hjálpa fólki við að létta sig. „Ég er með prógramm sem ég kalla „sýndarmagabandsdáleiðsla“ en þar er samlíking við magabandsaðgerð notuð til að virkja hugann til að hjálpa fólki að borða minna og hætta að borða þegar það er búið að fá nóg, þekkja seddutilfinninguna og styrkja hana. Eins og með annað í dáleiðslu prófaði ég þessa aðferð á vinum mínum áður en ég fór að selja hana og eftir að hafa séð þá ná árangri tók ég til við að kynna aðferðina fyrir öðrum. Konan mín tók mig svo í sýndarmagabandsdáleiðslu og í framhaldinu léttist ég um 30 kg á einu ári sem ég hef haldið nokkuð vel.“

## Um dáleiðslu

Dáleiðsla er breytt vitundarástand sem allir fara í að minnsta kosti tvisvar á dag, þegar við vöknum og sofnum. Á námskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar jafnóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, síðferði í dáleiðslu, hvernig má ná sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum, ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur. Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum, beinum, óbeinum og eftirávirikum.

Kennslubók námskeiðsins, The Art of Hypnosis eftir Roy Hunter, hefur verið þýdd á íslensku og heitir Listin að dáleiða. Bókin er 260 síður og sneisafull af ómissandi upplýsingum um dáleiðslu. Bókin er auk þess seld á almennum markaði enda er dáleiðsla hin fullkomna sjálfshjálp og sjálfsefning.



## Viðhorf til dáleiðslu

Viðhorf Íslendinga til dáleiðslu hefur breyst mikið frá því við héldum fyrstu námskeiðin árið 2011. Þá bar á fordómum gagnvart dáleiðslu og fólk var jafnvel hrætt við að horfa í augun á nýútskrifuðum dáleiðurum. En nú, þegar á þriðja hundrað manns hafa lært dáleiðslu á námskeiðum skólans og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð, er fólk óhrætt við að nýta sér dáleiðslu.

Meðal þeirra sem lært hafa dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjubjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttabjálfarar, sjúkrapjálfar o.fl.

Fólk með dáleiðsluþekkingu starfar víða í þjóðfélaginu, dáleiðslutæknar starfa meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFI í Hveragerði, á Landspítalanum, sem iðjubjálfar og sjúkraliðar, í skólum og sem íþróttabjálfarar auk þeirra sem reka eigin stofur. Auk þess að nýta dáleiðslu í



Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Næstu námskeið hefjast 16. febrúar.

starfi hafa margir lært hana til að styrkja sig eða fjölskyldur sínar. Því ekki má gleyma því að sjálfsdáleiðsla er öflugt tæki til að bæta eigin líðan.



## Hvers vegna dáleiðslumeðferð?

Dáleiðslumeðferð er öflug aðferð til að ná fram óskuðum breytingum. Dáleiðslu er hægt að nota við allt sem er huglægt og hægt er að ná ótrúlegum árangri. Dáleiðsla er mjög góð til að vinna á kvíða og áhyggjum, auka einbeitingu, losna við fælni og fóbíur, t.d. flughræðslu, bæta svefn, lina verki o.fl.

Dáleiðsla er mikið notuð til að hætta að reykja, léttast, við þunglyndi og til að auka sjálfstraust. Íþróttamenn, t.d. golfarar, sund- og frjálspíróttafólk, nýta sér dáleiðslu

til að hámarka árangur sinn og ná sínu besta fram í keppni. Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og stórbæta líf þeirra sem þannig þjást. Hægt er að lina sársauka og verki, jafnvel að því marki að skera má upp án deyflyfja. Hægt er að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir þannig að þær gangi betur og bati á eftir verði hraðari. Einnig til að eyða ótta og kvíða við læknaaðgerðir. Hægt er að undirbúa fæðingu þannig að hún gangi vel og án verkjalyfja.



## Ferðamálastólinn

Ævintýrlegur starfsvettvangur  
Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein  
– eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á Íslandi sem ferðamannalandi.

• KENNSLA HEFST 8. JANÚAR 2018. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi  
Sími: 594 4020

MEINTASKÓLINN Í KÓPAVOGI  
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN | FERÐAMÁLASKÓLINN | LEIÐSÖGUSKÓLINN



## Kvöldskóli FB

## Vorönn 2018

Húsasmiðabraut,  
Sjúkraliðabraut,  
Rafvirkjabraut,  
Fab-Lab áfangar

Ýmsir áfangar til stúdentsprófs.

Skráning í fullum gangi á [www.fb.is](http://www.fb.is)

Kennsla hefst 9. janúar 2018.

Allar nánari upplýsingar á [www.fb.is](http://www.fb.is) og [kvold@fb.is](mailto:kvold@fb.is)

## MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Þú getur einnig lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.



Þú færð appið á [www.fb.is](http://www.fb.is) eða beint í gegnum  
App Store Google Play Microsoft

FRÉTTABLAÐIÐ  
... allt sem þú þarft



Lilja Líf Magnúsdóttir (t.v.) með einum af fjölmörgum góðum kennurum námskeiðsins.

# Ástríðan vaknaði snemma

Síðasta sumar sótti Lilja Líf Magnúsdóttir draumanámskeiðið hjá Living Light Culinary Institute í Bandaríkjunum. Námskeiðið stóð yfir í fjórar vikur og þar lærði hún m.a. um hráfæðiseldamennsku og fékk fræðslu um heilsu og matargerð.

Ástríða fyrir matargerð og góðri heilsu hef fylgt Lilju Líf Magnúsdóttur lengi. Sem unglingur tók hún snemma út sykur, glúten og mjólkurvörur úr mataræði sínu og um fimmtán ára aldur fékk hún mikinn áhuga á hráfæðismatargerð. „Mér leið svo vel af að borða svona næringarríkan mat og vildi því læra meira um þennan lífsstíl. Það leiddi til vinnu sem sjálfbodaliði á Gló hjá Söllu Eiríks þegar hún var fyrst að koma með hráfæðisrétti á matseðilinn fyrir um sjö árum. Á þeim tíma vissu ekki margir hvað hráfæði var og það var gaman að fá spurningar frá fólki.“

### Ástríðufullir kennarar

Sumarið 2015 sótti hún draumanámið hjá Living Light Culinary Institute í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Um var að ræða fjórar samfelldar vikur af hráfæðiseldamennsku og fræðslu um heilsu og matargerð. „Mig hafði dreymt um þetta nám síðan ég var sautján ára. Þabbi minn hvatti mig til að fara en þessi skóli hefur marga frábæra kennara auk þess sem ég var búin að heyra frábær meðmæli frá fyrrverandi nemendum sem komu frá ólíkum löndum.“

Í náminu lærði Lilja Líf m.a. að spíra og búa til hráa, bragðgóða vegan rétti. „Fræðslan um næringu var líka mjög góð. Við lærðum t.d. að búa til næringarríkt súrkál og margt fleira sem tengist hráfæðis-matargerð og heilsusamlegri matargerð. Við fengum líka að skapa sjálf og vorum t.d. látin standa fyrir framan hópinn í kokkajakkanum



Avókadó-súkkulaðikaka með banana.



Hindberjakaka með hvítu súkkulaði litur ljómandi vel út á diskunum.

og kenna hinum nemendum að búa til rétti. Það verkefni fékk mann til að hugsa út fyrir rammann.“

Lilja Líf segir aðstöðuna hafa verið mjög góða, snyrtilega og vel skipulagða. „Kennararnir voru skemmtilegir og ástríðufullir



Kókosjógurt búin til frá grunni með ilmandi og fallegum berjum.

og höfðu fulla trú á nemendum sínum. Öllum leið vel og þetta var skemmtilegur hópur, eins og lítil fjölskylda. Við gistum flest öll á gistiheimil skólans sem er í göngu-fjarlægð frá skólanum.“

### Frábær reynsla

Námið var því frábær reynsla og hún segist mjög þakklát fyrir að hafa fengið hvatningu til að sækja það. „Ég kynntist svo frábæru fólki sem ég er enn í samskiptum við og það mun alltaf eiga sérstakan stað í hjarta mínu. Ég er nú þegar búin að halda hrákökunámskeið sem hafa verið ótrúlega skemmtileg. Mér finnst gaman að gefa af mér og kenna öðrum að búa til góðan mat. Ég hef getað hjálpað fólki með heilsuna og það er mjög gefandi. Þú finnur mig alltaf í eldhúsinu heima að brasa eitthvað með blandarann á fullu og raðandi einhverju í þurrkofinn.“



# Einfaldaðu námið



**2.690,-**

FORSÅ skrifborðslampi  
Ljósapera seld sér



ÚTSALA

**6.950,-**

FJÄLLBO fartölvuborð 8.950,-

ÚTSALA

**5.450,-**

KULLABERG skrifborðsstóll 6.950,-



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - [IKEA.is](http://IKEA.is)





# Lærdómsríkar æfingabúðir

Körfuboltaþjálfarinn Ágúst Björgvinsson hefur frá árinu 2002 farið reglulega með hópa af strákum í æfingabúðir í Duke háskóla í Bandaríkjunum. Hann segir þær vera lærdómsríkar og þroskandi.

Það hefur lengi verið draumur ungra körfuboltaðkenda að sækja æfingabúðir í Bandaríkjunum, Mekka körfuboltans. Undanfarna áratugi hefur mikill fjöldi stelpna og stráka sótt slíkar æfingabúðir víða um Bandaríkin með góðum árangri og lært margt, bæði innan vallar og utan. Sá þjálfari sem hefur vafalaust mesta reynslu af skipulagi slíkra ferða er Ágúst Björgvinsson, þjálfari meistaraflokks karla hjá Val og yfirþjálfari félagsins.

Frá árinu 2001 hefur Ágúst heim-sótt Duke háskólann í Norður-Karólínu næstum á hverju ári, bæði sem þjálfari og sem fararstjóri drengja frá Íslandi. Duke er einn sigursælasti körfuboltaskóli landsins þar sem þjálfarinn Mike Krzyzewski, eða „Coach K“, hefur ráðið ríkjum síðan 1980. Hann var einmitt ástæða þess að Ágúst fór fyrst til skólans 2001 til að auka þekkingu sína sem þjálfari. „Sumarið 2001 komst ég inn í þjálfarateymið hjá Duke með aðstoð Péturs Guðmundssonar en Johnny Dawkins, fyrrum liðsfélagi Péturs hjá San Antonio Spurs, var aðstoðarþjálfari hjá Duke á þessum tíma. Ég komst í gott samband við margt fólk fyrsta árið og hef eftir það farið í margar ferðir til Duke og sótt t.d. þjálfara-



Síðasta sumar fór Ágúst með sextán stráka úr Val í æfingabúðir hjá Duke háskólanum. Fyrir miðju í neðri röð er þjálfarinn heimspekkti, Mike Krzyzewski.

námskeið, verið í kringum æfingar og þjálfara og farið á heimaleiki.“ Utan þessara árlegru ferða hefur Ágúst einnig sótt aðrar æfingabúðir í Bandaríkjunum með stelpnahópa.

## Þroskandi tími

Árið 2002 fór hann út með fyrsta hópinn sinn sem var hópur drengja úr Val. „Samsetning hópanna hefur verið mismunandi, ýmist drengir bara frá Val eða frá nokkrum félögum. Síðasta sumar fór ég með stærsta hóp sem ég hef farið með eða sextán Valsdrengi. Sú ferð heppnaðist svaklega vel og utan æfingabúðanna skod-

uðum við körfuboltasöfn, heima-völl North-Carolina, Dean Smith Center, og enduðum á þremur aukadögum í Washington.“

Æfingabúðirnar sjálfar fara fram í júní og júlí ár hvert. Þær eru mjög vinsælar að sögn Ágúst en uppselt hefur verið í nokkra áratugi. Búðunum er skipt upp í þrjár vikur og tóku um 700 drengir á aldrinum 9-18 ára þátt í hverri viku á síðasta ári.

Eins og gefur að skilja læra ungir körfuboltaðkendur mikið í slíkum búðum. „Mikið er lagt upp úr því að vinna eftir sömu gildum og Coach K vinnur með Duke liðinu,



Ágúst (t.v.) og „Coach K“, þjálfari Duke. Þeir hittust fyrst árið 2001.

þ. á m. virðingu, trausti, eldmóð, samskiptum, ábyrgð og fleiri gildum. Það er töluvert þroskandi fyrir unga drengi að fara utan og taka þátt í æfingabúðum sem þessum og þurfa að bera ábyrgð á sjálfum sér og búa á heimavist. Það er einnig nýtt fyrir marga að halda utan um eigin fjármál sem oft hefur reynst mörgum erfitt.“

## Margt stendur upp úr

Eftir öll þessi ár er erfitt að nefna eitthvað eitt sem stendur upp úr segir Ágúst. „Ég hef eignast ótrúlega marga vini á þessum tíma. Ég gleymi seint móttökunum þegar ég kom fyrst til Duke og enn síður þegar ég hitti Coach K í fyrsta sinn. Sumarið 2016 var einnig eftir-

minnilegt en þá keppti íslenska landsliðið í fótbolta á EM. Eftir sigur okkar manna á Englandi töluðu þjálfararnir um sigurinn fyrir framan 700 þátttakendur og Coach K óskaði Íslendingum til hamingju með magnaðan árangur.“

Duke hefur átt þó nokkuð marga leikmenn sem hafa komist í NBA-deildina og segir Ágúst það hafa verið upplifun að hafa hitt nokkra þeirra og þjálfað þegar þeir voru sjálfir þátttakendur í búðunum. „Það var líka mjög sérstakt að þjálfja Valsstrákana í sumar í sama sal og á sama tíma og Coach K og þjálfaraliðið hans voru með æfingu í salnum enda er hann lifandi göðsögn í körfuboltaheiminum og einn þekktasti þjálfari heimsins í dag.“

## Komdu á flug!

„Námskeiðið hjá KVAN styrkti mig sem manneskju og hjálpaði mér að takast á við áskoranir bæði í starfi mínu sem leiðbeinandi og tónlistarmaður“.

Birgir Steinn

Frábær námskeið fyrir ungt fólk sem hefur áhuga á því að efla sig í námi, íþróttum, tónlist eða almennt í lífinu. Við hjálpum einstaklingum að byggja upp sjálfsmyndina þannig að þeim líði vel og séu sátt við sjálfan sig og aðra.

### KVAN FYRIR UNGT FÓLK

KVAN 13-15 ára	22. janúar kl. 18.30-21.30
KVAN 16-19 ára	23. janúar kl. 19.00-22.00
KVAN 20-25 ára	25. janúar kl. 19.00-22.00

### VINÁTTUÞJÁLFUN

Vináttuþjálfun 10-12 ára	24. janúar kl. 15.30-18.00
Vináttuþjálfun 7-9 ára	27. janúar kl. 11.00-13.00 - UPPSELT
Vináttuþjálfun 7-9 ára	10. mars kl. 11.00-13.00

Sérlega gagnlegt námskeið fyrir þá sem eiga eða hafa átt í félagslegum vanda.

### KOMDU Á KYNNINGARFUNDI!

Vináttuþjálfun: Þriðjudaginn 9. janúar kl. 19.

KVAN fyrir ungt fólk: Miðvikudaginn 10. janúar kl. 19.

Skráning á [kvan.is](http://kvan.is) eða í síma 519 3040. KVAN, Hábraut 1a, Kópavogi.



KVAN



Innritun og upplýsingar á [danskoli.is](http://danskoli.is) eða í síma 553 6645

Salsa  
Break  
Zumba

Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



**DANSKÓLI**  
Jóns Péturs og Köru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar  
[www.danskoli.is](http://www.danskoli.is) | [dans@danskoli.is](mailto:dans@danskoli.is) | sími 553 6645





# Hjálp með orðaforðann

Vísindamenn ætla að hjálpa stúdentum í Noregi að skilja fræðilegt tungumál í háskólaumhverfinu. Margir nemendur koma illa undir það búinir í háskóla að skilja hið akademíska tungumál. Ruth Vatvedt, prófessor í ritfræði við Háskólann í Ósló, var alin upp á sveitabæ en þegar hún byrjaði háskólanám fann hún að það voru mörg orð

sem hún skildi ekki. Henni var sagt að læra betur orðaforða háskólanna. Ruth segir að það hafi tekið sig langan tíma. Hún hefur nú tekið saman bók ásamt fleiri vísindamönnum þar sem lögð er fram ný þekking á fræðilegu tungutaki á Norðurlöndum.

Námsmenn sem eiga háskólamenntaða foreldra eru oft betur í stakk búinir til að stunda

námið en þeir sem eiga ómenntaða foreldra. Nokkrar rannsóknir sýna að ungt fólk skilur ekki nægjanlega vel sitt eigið mál. Nýja bókina á að hjálpa fólki að skilja fræðileg orð og læra hvernig þau eru notuð. Enskan er sömuleiðis meira og minna notuð í háskólakennslu á Norðurlöndum. Flestir doktorsnemar læra til dæmis eingöngu á ensku.



Mörg fræðileg orð þarf að læra í háskóla.

## Teygjuæfingar yfir bókunum

Kyrrseta er afar óholl og líkaminn stírnar við langar setur yfir skólabókum. Nauðsynlegt er að standa öðru hvoru upp og hreyfa sig og eins er hægt að gera léttar teygjuæfingar við borðið.

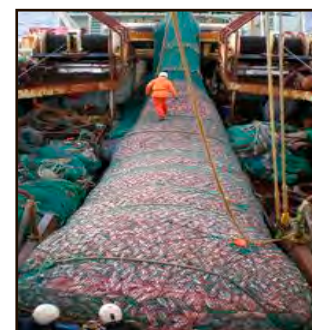
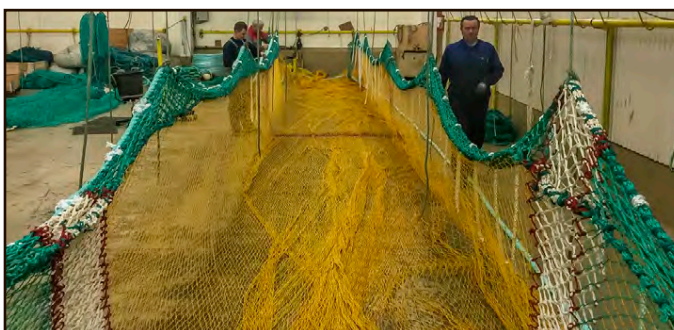
- Standið upp úr stólunum án þess að nota hendur og setjist aftur niður. Gerið þetta nokkrum sinnum í röð.
- Skiptið stólunum út fyrir stóran æfingabolta. Með því að sitja á boltanum styrkjast vöðvar í baki, lærum, rassi og kvið þar sem við notum þá til að halda jafnvægi á boltanum.
- Lyftið öxlum alveg upp að eyrum, haldið í nokkrar sekúndur og látið þær svo „detta“ niður. Endurtakið nokkrum sinnum.
- Snúið höfðinu rólega til hægri og vinstri.
- Réttið hendurnar beint fram, krepptið hnefana og snúið í hringi um úlnliðina. Snúið nokkra hringi í báðar áttir. Opnið svo lófana og hristið hendurnar.
- Andið djúpt að ykkur og vinduð upp á efri hluta líkamans um leið og þið andið frá ykkur. Snúið nokkrum sinnum í báðar áttir.
- Stillið klukkuna á símanum svo hún hringi á minnst klukkutíma fresti, helst oftast. Standið þá upp frá borðinu og sækið ykkur vatnsglas.



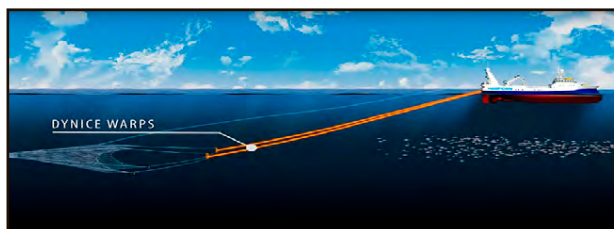
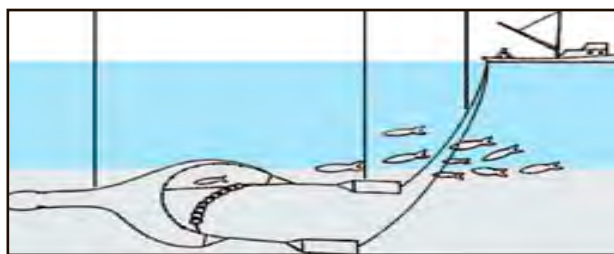
## Hollt og staðgott í nestisboxið

Öft getur verið höfuðverkur að finna til nesti fyrir börnin á morgnana, bæði hvað á að gefa í nesti og hve mikið. Á vef Lundarskóla á Akureyri má finna leiðbeiningar um hvað er sniðugt að hafa í nesti fyrir 6-12 ára börn sem borða góðan morgunverð og fá heitan mat í hádeginu í skólanum. Mælt er með að hafa ávexti annan hvern dag en hálfá samloku hinn daginn. Hæfilegur skammtur er eitt stykki epli, banani eða pera, 2 mandarínur, 2 plómur, 8-10 jarðarber, 10-15 vínber, 1-2 melónubitar eða kivi en þá er gott að setja teskeið í nestisboxið. Í samlokuna er mælt með grófu brauði eða flatkoku með smjöri og áleggi sem til dæmis getur verið ostur og epli eða paprika í sneiðum, smurostur, banani eða kjötálegg með káli, gúrku eða tómötum. Einnig er mælt með smá grænmeti aukalega eins og gulrót, kirsuberjatómötum eða blómkálsbitum. Með er best að drekka vatn eða mjólk en margir krakkar eru í mjólkuráskrift í skólanum.

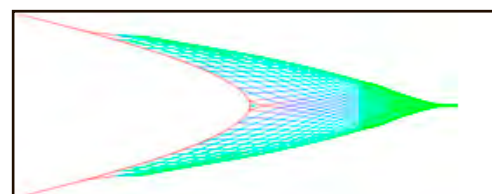
Fengið af vef Lundarskóla.



verk- og faggreinar netagerðar



## Starfstengt nám



## Nám í netagerð – veiðafærataekni

Vorönn 2018

Á vorönn 2018 mun Fisktækniskóli Íslands bjóða upp á nám í netagerð (veiðarfærataekni). Námið er í samstarfi við fagnefnd netagerðar, Fjölbrautaskóla Suðurnesja og öll helstu fyrirtæki í veiðarfærðargerð og þjónustuaðila á Íslandi.

Kenndar verða verk- og faggreinar netagerðar samkvæmt samþykkttri námskrá 2016.

Upplýsingar um innritun og frekari upplýsingar um námið má sjá á heimsíðu skólans [www.fiskt.is](http://www.fiskt.is) sími 412-5966 [info@fiskt.is](mailto:info@fiskt.is)



HAMPIÐJAN

Egersund Island



FJARÐANET





# Söngnámið var mér dýrmætt

Söngskólinn í Reykjavík heldur upp á 45 ára afmæli sitt á þessu ári en hann var stofnaður árið 1973 af Garðari Cortes óperusöngvara. Skólinn hefur útskrifað marga af þekktustu söngvurum þjóðarinnar.

Söngvaskáldið Svavar Knútur er meðal þeirra fjölmörgu sem stundað hafa nám við Söngskólann í Reykjavík. „Ég lærði ótrúlega margt í þessum skóla, jafnt söng, tón- og hljómfraði auk fleiri þátta. Námið var mér dýrmætt. Ég var alltaf með undirleikara og lærði heilmikið af þeim í sambandi við gítarleik, til dæmis hvernig undirleikur virkar í samhengi við röddina. Ég fylgdist alltaf vel með undirleikurum og naut sambandsins við þá. Þeir fluttu mikið af klassískri og sígildri tónlist, músík sem hefur verið lengi í þróun,“ segir Svavar Knútur.

Kennari hans var Már Magnússon en undirleikarar voru Ólafur Vignir Albertsson, Hólmfríður Sigurðardóttir og Kristinn Örn Kristinsson. „Með því að vinna með þeim gat ég þróað eigin tónlistartækni til að koma fram einn. Sem söngvaskáld er ég mikið einn á sviði,“ bætir hann við.

Svavar Knútur var kominn undir þritugt þegar hann hóf námið sem er óvenju seint. „Ef maður vill bæta sig í lífinu, verða betri í einhverju og læra nýjar leiðir til að gera hlutina er edlilegt að fara í vídeigandi nám. Við það verður maður miklu betri tón-



Svavar Knútur er menntaður frá Söngskólanum í Reykjavík og lætur vel af náminu og skólstarfinu. MYND/STEFÁN

listarmaður. Ég lærði krefjandi söngtækni hjá Má og klassíska menntunin mín hefur gert mikið fyrir mig,“ segir Svavar sem hafði stundað nám í tónlistarskóla á yngri árum.

„Þegar ég byrjaði í Söngskólanum var ég farinn að starfa mikið sem söngvari. Mig langaði til að hafa sterkari faglegan bakgrunn. Ég stóð eiginlega á krossgötum í líf-

inu. Átti ég kannski að fara til Vínar og læra óperusöng? Ég endaði á að fara söngvaskáldsleiðina og gaf út hljómplötu eftir námið þar sem ég notaði mikið þá tækni sem ég lærði í Söngskólanum.

Það er mikill kærleikur í þessum skóla og kennararnir hlýir og skemmtilegir. Skólinn gaf mér góðan grunn og fótfestu í söng og framkomu. Til dæmis hvernig ætti

að kynna lögin fyrir áhorfendum. Einnig fékk ég góða tilsögn í öndun og stjörn á röddinni,“ segir Svavar Knútur.

Söngskólinn í Reykjavík er á Snorra-braut 54, sími: 552 7366. Nánar er hægt að skoða námskeið og námsleiðir á heimasíðunni [www.songskolinn.is](http://www.songskolinn.is).

# Grunnskólabörn þurfa að fá kennslu á samfélagsmiðla

Ný skýrsla frá Umboðsmanni barna á Englandi segir að börn noti samfélagsmiðla þrátt fyrir aldurstakmörk og að þeir hafi slæm áhrif á sálarlíf barnanna. Því þurfi að kenna þeim að nota samfélagsmiðla skynsamlega og skilja og undirbúa sig fyrir sálræn áhrif þeirra í skólanum.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@365.is



Anne Longfield, umboðsmaður barna á Englandi, hefur óskað eftir skyldunámi í grunnskólum til að hjálpa börnum að höndla þrýstinginn sem fylgir samfélagsmiðlum.

Longfield vill að skólar, foreldrar og samfélagsmiðlafyrirtæki hjálpi börnum að búa sig undir andleg áhrif samfélagsmiðla og það þurfi að bæta við kennslu í hvernig skuli eiga við samfélagsmiðla. Slíkt nám eigi að vera skylda fyrir 10 og 11 ára börn. Þannig eigi skólar að hafa stærra hlutverk í að undirbúa börn fyrir notkun samfélagsmiðla. Annars sé hætt á að miðlarnir hafi neikvæð áhrif á félags- og tilfinningaþroska barnanna.

Þetta kemur fram í skýrslu sem umboðsmaðurinn gaf út á fimmtudag og ber titilinn „Life in likes“.

Skýrslan byggir á rannsóknum á hópum barna á aldrinum átta til tólf ára. Þar kom meðal annars fram að vinsælustu samfélagsmiðlarnir séu Snapchat, Instagram, Musical.ly og WhatsApp, þrátt fyrir að þessir miðlar séu bannaðir innan 13 ára. Í skýrslunni segir einnig að það megi áætla að um 75% barna á aldrinum 10-12 ára noti samfélags-



miðla og samfélagsmiðlafyrirtæki eru gagnrýnd fyrir að gera ekki nóg til að koma í veg fyrir að börn undir aldurstakmarkinu noti þá.

Samfélagsmiðlafyrirtæki segja sjálf að reglurnar séu skýrar og

enginn undir 13 ára aldri ætti að nota miðlana, en það er auðvelt að falska fæðingardaginn þegar fólk skráir sig.

Í skýrslunni segir að börn á aldrinum átta til tíu ára noti samfélags-

miðla til að leika sér og skapa, en það byrji að breytast hratt þegar þau verða 11 ára. Þá fari samfélagsmiðlanotkunin meira að snúast um félagslegt samþykki og samanturð og börnin byrji að elta við

„like“ og jákvæðar athugasemdir við innlegg sín. Börn byrji líka að nota samfélagsmiðla til að dæma hvert annað, meðal annars fyrir útlit, sem geti haft mjög neikvæðar afleiðingar. Á sama tíma byrji þau líka oft að fylgjast með frægu og öðru ókunnugu fólki og bera sig saman við það og herma eftir því, sem hafi neikvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra. Rannsakendur segja börn verða sífellt kvíðnari yfir því að viðhalda rétttri mynd á samfélagsmiðlum.

Mörg 11 ára börn sögðust eiga erfitt með þrýstinginn sem fylgir því að vera alltaf tengd, en þeim finnst vinirnir ætlast til þess, jafnvel þótt það sé á kostnað annarra hluta og sumum þeirra finnst tilkynningar trufla sig og valda álagi. En ef þau hætta að fylgjast með finnst þeim þau vera að missa af eða gefa þeim sem þau fylgja þá hugmynd að þeim sé sama. Þetta vekur tilfinningar sem börn eiga erfitt með að eiga við.

Longfield segir: „Þó samfélagsmiðlar hafi augljósa kosti fyrir börn, geta þeir haft hættuleg áhrif á tilfinningalíf þeirra, sérstaklega þegar þau eldast. Ég hef áhyggjur af því að mörg börn á aldrinum 11-12 ára séu illa í stakk búin til að eiga við kröfur samfélagsmiðla, sem skella á þeim skyndilega.“

Umboðsmaður barna á Englandi segir að skólar eigi að kenna börnum á samfélagsmiðla.  
NORPICPHOTOS/GETTY



# Stolt og full sjálfstrausts

Menntastoðir hjá Mími er vinsæl námsbraut sem veitt hefur fjölda fólks ný tækifæri í námi. Elín-rós Hjartardóttir lét draum um háskólanám verða að veruleika eftir útskrift úr Menntastoðum.

**S**jálfstraustið jókst til muna. „Ég var ótrúlega stolt af sjálfri mér,“ segir Elín-rós Hjartardóttir, sem lauk Menntastoðum hjá Mími. Námið er fyrir þá sem stefna í háskóla eða að öðru formlegu námi og býðst einstaklingum 23 ára og eldri.

Elín-rós frétti af Menntastoðum þegar hún sá auglýsingu frá Mími um að þar væri hægt að nálgast náms- og starfsráðgjafa sér að kostnaðarlausu til að skoða möguleika á framhalds-námi.

„Eftir samtali við ráðgjafa ákvað ég að slá til og fara í raunfærnimat því ég vildi sjá hvernig ég stæði gagnvart því að fá metnar einingar upp í námið sem mig langaði í út frá þeirri starfsreynslu sem ég hafði.“

Elín-rós segir raunfærnimatið ekki hafa reynst erfitt ferli.

„Mér þótti það miklu frekar áhugavert og það kom mér á óvart hvaða þekkingu ég hafði þrátt fyrir að hafa ekkert sérstaklega hugsað um það né nýtt mér þá þekkingu í starfi.“

Þegar Elín-rós skræði sig til náms í Mími hafði hún lokið grunnskóla-prófi og tekið nokkrar framhalds-skólaeiningar í fjarnámi og stað-námi.

„En ég var búin að eyða allt of miklum tíma í að dunda mér við það,“ segir hún og brosir. „Mér gekk mjög vel í náminu hjá Mími. Auðvitað voru þar einhver fög sem ég



Elín-rós gekk vel í náminu hjá Mími og leið vel á námstímanum þótt námið hafi verið krefjandi. MYND/ERNIR

var slök í en á móti var ég mjög góð í öðrum. Stærðfræðin fannst mér alveg hrikaleg í fyrstu, en kennslan var sem betur fer mjög góð og átti eftir að skila sér margfalt í frekara námi.“

## Margt gott í Mími

„Samnemendur mínir og sam-

heldnin, utanumhald frá kennurum og námsráðgjafarnir voru til fyrir-myndar. Mér leið mjög vel á náms-tímanum þó svo að námið hafi verið krefjandi,“ segir Elín-rós.

Eftir útskrift úr Menntastoðum hjá Mími skræði Elín-rós sig strax í fjarnám í Háskólabró Keilis.

„Það tók mig ekki langan tíma

að ákveða að halda áfram námi og undirbúningurinn hjá Mími auðveldaði mér ákvörðunina,“ segir hún.

En hvernig upplifun var það fyrir Elín-rós að vera í námi í Mími í samanburði við grunnskóla eða framhaldsskóla?

„Mér þótti gott að yfirbyggingin

er ekki stór hjá Mími og hæfilegur fjöldi nemenda var í bekknum. Þannig varð náðin meiri og kennslan markvissari. Mér finnst það vera stærsti plúsinn við Mími.“

Menntastoðir eru vinsæl námsleið hjá Mími. Hún hefur veitt fjölda fólks ný tækifæri í námi og eru nemendur mjög vel undirbúnir fyrir áframhaldandi nám. Námið samanstendur af eftirtöldum námsgreinum: íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku, náms-tækni, tölvu- og upplýsingatækni og lýkur með lokaverkefni.

Hægt er að velja um fjórar mis-munandi leiðir í Menntastoðum; fullt staðnám þar sem kennt er alla virka daga frá 8.30 til 15 og nemendur ljúka námi á einni önn, hálf staðnám þar sem kennt er alla virka daga frá 8.30 til 12.10 og nemendur ljúka námi á tveimur önnum, dreif-nám þar sem kennt er tvö kvöld í viku og annan hvern laugardag, og fjarnám þar sem nemendur ljúka námi á tveimur önnum.

Menntastoðir eru kenndar samkvæmt námskrá Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins og hefur Mennta- og menningarmálaráðuneytið samþykkt að meta megi námið til framhaldsskólaeininga. Námið er niðurgreitt af Fræðslusjóði.

Mímir er á Höfðabakka 9. Sími 580 1800. Nánari upplýsingar á mimir.is.

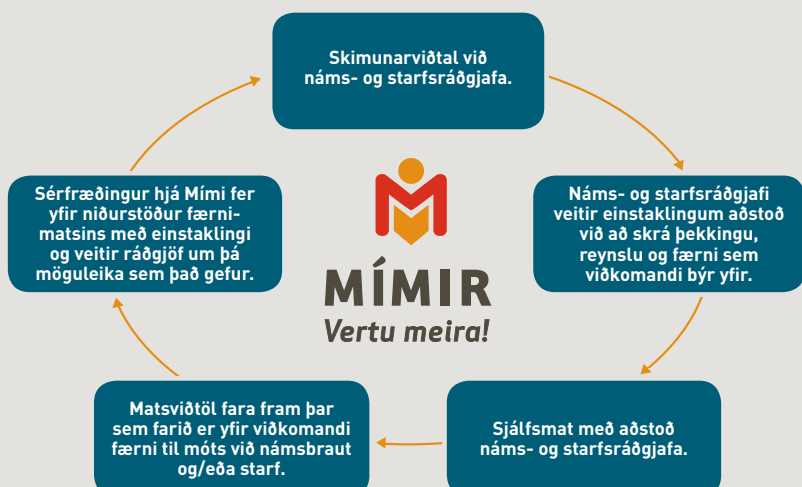
Hafðu samband núna!  
sími: 580 1800

## STYTTU NÁMIÐ MEÐ RAUNFÆRNI

Á döfinni er raunfærnimat í

- Verslun og þjónustu
- Almennum bóklegum greinum (íslenska, enska, danska, stærfræði)
- Almennri starfshæfni

Bókaðu tíma hjá ráðgjafa (radgjof@mimir.is) til að skoða stöðu þína og næstu skref.



Höfðabakki 9, 110 Reykjavík / Öldugata 23, 101 Reykjavík, tel: 580 1800 [www.mimir.is](http://www.mimir.is)

Hafðu samband núna!  
sími: 580 1800

## MENNTASTOÐIR

### Nám fyrir fullorðna

Taktu fyrsta skrefið í að ljúka framhaldsskóla.

Menntastoðir eru vinsæl námsbraut sem hefur veitt fjölda fólks ný tækifæri í námi og eru nemendur mjög vel undirbúnir fyrir áframhaldandi nám.

Staðnám, fjarnám og dreifnám í boði.

**MÍMIR**  
Vertu meira!

Höfðabakki 9, 110 Reykjavík / Öldugata 23, 101 Reykjavík, tel: 580 1800 [www.mimir.is](http://www.mimir.is)



# Yfirsýn og góður svefn

Heimanám, fjarnám og nám meðfram vinnu getur verið áskorun að skipuleggja. Tími er dýrmætur og getur verið af skornum skammti þegar sinna þarf mörgum verkefnum í einu og reyna að eiga sér einnig smá líf þess utan. Skipulag er vísa sem aldrei verður of oft kveðin.



HRINGBRAUT 121, 101 REYKJAVÍK - WWW.MIR.IS - S.551-1990

## NÁMSKEIÐ VOR 2018

MYNDLISTASKÓLINN

MYNDLIST  
FYRIR  
4-100 ÁRA

Í REYKJAVÍK

### Aðstaða

Gott er að koma sér upp ákveðinni aðstöðu til þess að læra heima þar sem hægt er að ganga að verkefnum. Skrifborð, stóll, lampi og korktafla, hillur eða geymslurekkar og hölf.

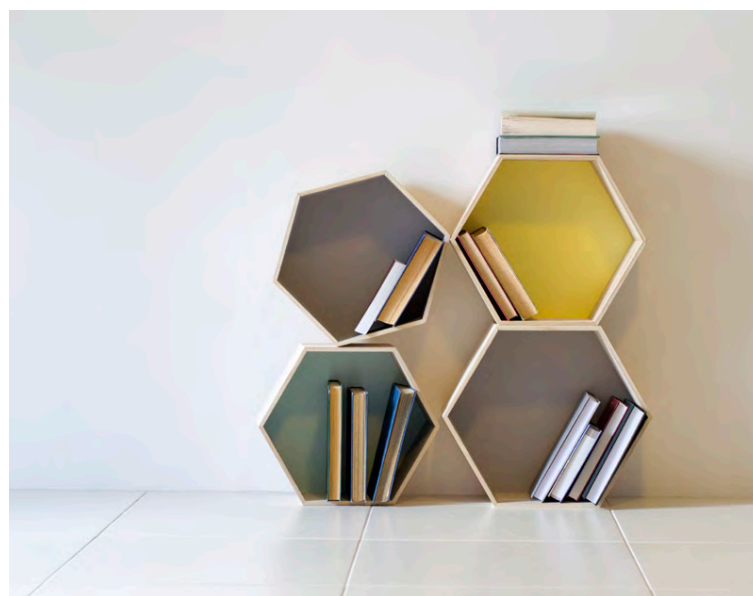
Þar sem plássíð er minna verður eldhúsbordíð gjarnan að vinnustöð. Það hefur þann ókost að taka þarf saman bækur og verkefni á matartímum. Ef eldhúsbordíð verður lærdómsstöðin gæti verið sniðugt að eiga einn til tvo stóra plastkassa og raða bókum og pappírnum ofan í þá þegar rýma þarf bordíð. Kössunum má svo stafla út í horn og auðvelt að drífa allt upp úr þeim aftur þegar matmálstíma er lokið. Laus skúffa eða hilla í eldhúsinu gerir sama gagn.

### Sýnilegt skipulag

Korktafla fyrir ofan skrifborðið eða segultafla er gott verkfæri til þess að fá yfirsýn yfir það sem gera þarf. Einnig mætti koma sér upp flokkunarkerfi, til dæmis með litum eða með því að skipta töflunni niður í dálka. Þá er grundvallaratriði að hengja stórt dagatal upp á vegg fyrir ofan bordíð og setja strax inn skiladaga á ritgerðum og verkefnum, viðtalstíma kennara og leiðbeinenda, próf og fleira sem ekki má gleyma.

### Dagskrá

Tímann mætti skipuleggja með því að áætla ákveðinn tíma fyrir heimanámið á hverjum degi, til



dæmis alltaf milli klukkan 18 og 21. Einnig er gott að áætla tíma á hvert verkefni sem á að taka fyrir þá vikuna.

### Svefn

Þegar mikið er að gera eru algeng mistök að ganga á svefntímann og læra fram á nótt og rífa sig upp á ókristilegum tíma til þess að lesa. Góð



hvíld og nægur svefn er hins vegar undirstaða þess að við séum fær um að standa undir álagi. Sjö tímar af samfelldum svefni skila líkamanum og ekki sist heilanum tilbúnum í átök. Hér er gott skipulag einnig lykkillinn, temja sér nokkrar fastar venjur fyrir svefninn og fara upp í rúm á sama tíma á hverju kvöldi.

### Matarvenjur

Hollar matarvenjur skila okkur einnig betra ástandi til að standast álag. Grænmeti, ávextir og vatn ætti að vera fastur hluti daglegra matmálstíma og mætti einnig hafa innan seilingar á skrifborðinu.

Þú kaupir skólavörurnar hjá Múlalundi og skapar um leið störf fyrir fólk með skerta starfsorku



Fjölbreytt úrval af skólavörum í fallegri verslun okkar í Mosfellsbæ og í vefverslun Múlalundar - [www.mulalundur.is](http://www.mulalundur.is). Þú pantar - við sendum til þín



Múlalundur | Vinnustofa SíBS  
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær

Sími 562 8500  
[www.mulalundur.is](http://www.mulalundur.is)

MÚLALUNDUR





Sigursteinn Snorrason hefur þjálfað þúsundir Íslendinga undanfarin 25 ár. MYND/ERNIR

# Hvar eru sterkari börn?

Taekwondo er vinsælasta bardagalist í heimi og hefur iðkendum hennar fjölgað jafnt og þétt hér á landi. Mudo Gym í Kópavogi og býður upp á fjölbreytta tíma fyrir ólíka aldurshópa.

Vinsældir Mudo Gym hafa vaxið mikið frá því stöðin var opnuð í Víkurhvarfi 1 í Kópavogi fyrir tveimur árum. Stöðin hefur alla tíð sérhæft sig í öfluglu barna- og fjölskyldustarfi í taekwondo auk þess sem aðstandendur hennar segjast stoltir af því að Einherjar, sterkasti keppnishópur landsins í bardaga, sé uppalinn hjá þeim.

Upphaf ársins hefur verið annarsamur tími í Mudo Gym en þar fóru allir flokkar á fullt í upphafi vikunnar, segir Sigursteinn Snorrason yfirkennari sem býr yfir 20 ára reynslu af kennslu í taekwondo, í grunn- og háskóla og í mörgum mismunandi íþróttum. „Vinsælustu flokkarnir eru risarnir og nareban-byrjendur. Þeir hafa verið nánast uppseldir frá byrjun og verður engin breyting á þessari önn. Við munum leggja meiri áherslu á fullorðna og formæfingar á þessu ári og höfum fengið frábæra nýja kennara í hópinn fyrir þessa önn.“

## Margt i boði

Mudo Gym býður upp á barnastarf sem hefst strax við tveggja ára aldurinn. Hóparnir skiptast að sögn Sigursteins í tröll (2-3 ára), rísa (4-5 ára), dreka (börn á einhverfurófi) og nareban-flokkana sem eru 6-12 ára börn skipt eftir aldri og beltum. „Auk þess erum við með skemmtilegan fullorðins-hóp fyrir byrjendur og að lokum mjög sterkan keppnishóp sem er nú að verða stærsti hópurinn okkar. Hópurinn kallast Einherjar, eftir stríðsmönnum gudanna, og bjóðum við upp á bæði keppnisflokk í forni sem og í bardaga. Þessar æfingar hafa einnig nýst öðrum félögum á Íslandi og má segja að Mudo sé orðin miðstöð fyrir metnaðarfullt keppnisstarf sem er opið öllum sem vilja vinna með okkur. Keppnisflokkurinn æfir 6-10 sinnum í viku en aðrir hópar æfa 1-3 sinnum í viku.“



Leo og Gunnar Snorri undirbúa sig af kappi fyrir Norðurlandamótið sem fram fer í Helsinki í janúar. MYND/ERNIR

## Frábærir kennarar

Mudo Gym tók til starfa í janúar 2016 og fyrstu mánuðina var eingöngu boðið upp á einn barnaflokk og einn keppnishóp en heildarfjöldi nemenda var um 25. „Um sumarið var framkvæmdum að mestu lokið hjá okkur og hægt var að fara að fjölga hópum og bæta þjónustuna. Haustið 2016 varð sprenging hjá okkur og fór skólinn úr tveimur í þrettán flokka á fyrsta heila starfsvetrinum og nemendafjöldinn er núna í kring um 200. Við fengum frábæra kennara frá móturlandinu, Kóreu, til okkar í nokkra mánuði auk gestakennara frá Bandaríkjunum, Bretlandi og Norðurlöndunum.“

Haustið 2017 bættist við starfssemi Mudo Gym þegar þeim

baudst aðstaða hjá Primal Gym í Faxafeni í Reykjavík. „Við höfum auk þess verið með skipulagðar æfingabúðir 2-3 sinnum í mánuði, bæði hér á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. Vorið leggst vel í okkur og er stefnan sett fram á við og gaman að sjá marga af okkar ungu nemendum farna að feta sig áfram á keppnisbrautinni og ná virkilega góðum árangri.“

## Vinsæl íþrótt

Taekwondo er vinsælasta bardagalist í heimi að sögn Sigursteins með um 70 milljónir iðkenda um allan heim. Greinin komst inn á Ólympíuleikana árið 2000 og eftir það hafa vinsældirnar rokið upp. „Sem hreyfing byggist taekwondo mikið upp á alhliða líkamlegu

formi, mikið er af teygjuæfingum og fimi, jafnvægi og hraða. Í Mudo Gym vinnum við líka mikið út frá slagorðunum okkar „Búum til sterkari börn“ og „Sjálfstraust, sjálfsagi, sjálfsvörn“. Námskráin okkar byggist að miklu leyti upp á líkamlegum æfingum úr bardagalistum, fimleikum, jóga, frjálsum íþróttum, lyftingum og fleiru.“

Sem menntaður íþróttakennari og starfandi einka- og liðleikaþjálfari til 20 ára fléttar Sigursteinn mikið af þeirri reynslu inn í æfingar nemenda. „Við viljum sjá nemendur okkar sterkari líkamlega en ekki síður andlega og félagslega. Að mínu mati er það þessi vinkill sem gerir taekwondo svona sérstakt og vinsælt. Í okkar tilvikum sjá foreldrar mikinn mun á



Taekwondo byggist að miklu leyti upp á spörkum og liðleika.

MYND/SVENNI SPEIGHT

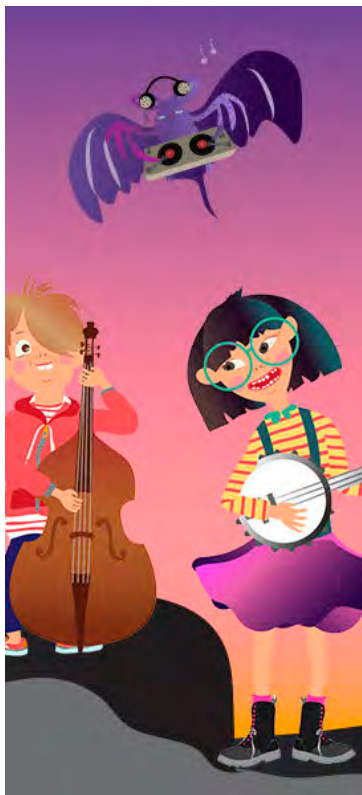
börnunum sínum, jafnvel á fyrstu vikunum. Sjálfstraust eykst sem og almenn kurteisi og áhugi á lífinu almennt. Það er ómetanlegt að sjá barnið sitt geisla af gleði og ná árangri.“

## Mjög góð aðstaða

Aðstaðan í Víkurhvarfi er orðin mjög þægileg að sögn Sigursteins, ekki of stór en samt með allt sem þarf. „Við erum með tvo sali. Sá stærri er með pláss fyrir stærri flokkana sem sumir eru með allt að 35 manns. Litli salurinn er einnig ætlaður til þrekæfinga og einstaklingsæfinga þannig að saman nýtast þeir mjög vel. Við erum að leggja lokahönd á eldhús- og svefnaðstöðu sem verður frábær viðbót þar sem við erum með bókaðar heimsóknir frá um 40 útlendingum fram á vor. Þeir geta þá gisti í aðstöðunni okkar en ekki heima hjá mér.“

Nánari upplýsingar má finna á [sterkariborn.is](http://sterkariborn.is).





## Petta lærirðu ekki í skólanum

**S**kólahald er ekki alls staðar eins í heiminum, eins og sjá má í eftirfarandi staðreyndum:

- Fjölmenntaskóli veraldar er Montessori-skólinn í Lucknow á Indlandi, með yfir 32 þúsund nemendur.
- Heimavinna er stífust í Kína þar sem unglingar þurfa að sinna 14 stunda heimavinnu á viku.
- Þýsk skólabörn fá afhent

- stærðarinnar kramarhús (þ. Schultüte) uppfyllt af ritföngum og skólasnarli fyrir skólagönguna. Það fyllir þau tilhlökkun fyrir skólanum enda má ekki opna kramarhúsið fyrr en skólastarfið hefst.
- Elsti skóli heims er Canterbury-skólinn á Englandi. Hann var stofnaður árið 597 eftir Kristi burð og starfar enn.
- Í Brasilíu er fjölskyldumáltíð í hávegum höfð. Því hefst skóla-

dagur barna klukkan sjö að morgni svo þau komist heim í hádegismat með foreldrum sínum.

- Í Phumachangtang í Tibet stendur sú skólabýgging sem hæst stendur í heiminum; 5.373 metra yfir sjávarmáli.
- Í Hollandi hefst skólaganga barna daginn sem þau verða fjögurra ára. Það þýðir að það er alltaf einhver nýr að byrja í bekknum.

- Japönsk börn eru þau sjálfstæðustu í skólanum. Þau ferðast ein í skólann, oft langar vegalengdir, þrifa sjálf skólastofuna sína og útbúa nestið sitt sjálf. Í skólanum er hvorki mótuneyti né ræstingarfolk.
- Í Pakistan er eingöngu fri skóla-skylda fyrir börn á aldrinum fimm til níu ára.
- Í Íran er aðskilin kennsla fyrir stelpur og stráka þar til þau komast á framhaldsskólaaldur.

## Mussila tónlistarkennsla

**M**ussila er íslenskt smáforrit sem er hannað til þess að kenna krökkum grunnatriði í tónlist gegnum skapandi leik.

Um er að ræða skemmtilegan og skapandi leik fyrir krakka á aldrinum 5-9 ára. Þar læra þau að þekkja hljóðfæri eftir eyranu og lesa laglinur og taktlinur. Þau setja saman hljómsveit eftir eigin höfði og spila eins og þau lystir. Leikurinn er bæði fyrir stráka og stelpur. Í honum er ekkert ofbeldi og engar utanaðkomandi auglýsingar.

Rannsókn sem gerð var á notkun forritsins sýnir að krakkar lærðu tónfræði 20,2% hraðar með hjálp forritsins. Smáforritið er skemmtilegt, spennandi og einfalt í notkun.

Leikurinn hefur hlotið einróma lof gagnrýnenda, meðal annars fimm stjörnu dóm í hinu virta BBC Music Magazine auk fjölda frábærra dóma á öðrum miðlum, s.s. Best of the Best hjá Best Apps for Kids.

Smáforritið er ókeypis um þessar mundir og hægt að nálgast það í App Store og Google Play.

Sjá nánar á [mussila.com](http://mussila.com).

## Bláberjapönnur

**Þ**að er afar einfalt, ódýrt og fljótlegt að búa til gömsætar bláberjapönnukökur úr frosnum bláberjum sem kosta mun minna en fersk bláber. Gott er að gæða sér á þeim á morgnana fyrir skóla eða með kvöldkaffinu meðan lært er heima.

Fyrir 3-4 manns

**Frosin bláber 1½ bolli (afþídd ber)**  
**Banani 1 stk.**

**Mjólk ¾ bolli (t.d. nýmjólk)**

**Egg 1 stk**

**Hveiti 1 ¾ bolli (má skipta út fyrir eitthvað hollara)**

**Salt á hnífsoði**

**Smá smjör til að smyrja pönnuna – má einnig nota ólífuolíu**

Setjið afhýddan banana, mjólk, egg, hveiti, salt og helminginn af bláberjunum í blandara og blandið saman þar til allt hefur sömu áferð. Hrærið með tréslEIF, til að skemma ekki blandarann, restina af berjunum út í. Setjið því næst smjör á pönnu og bræðið við miðlungshita. Steikið pönnukökurnar á pönnunni og borðið fljótlega. Hægt er að setja þeyttan rjóma ofan á, pistasúhnetur og jafnvel hunang.

Heimild: [namsmadurinn.wordpress.com](http://namsmadurinn.wordpress.com).



Jazz Contemporary Ballett

# Gleðilegt nýtt dansár!

Innritun fyrir vorönn stendur yfir á [www.jsb.is](http://www.jsb.is)

### Jazzballett

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri.

Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri.

Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði. Unnið er með fjölbreytta tónlist í tímum. Frábært dansnám sem eflir og styrkir nemendur, bæði líkamlega og andlega.



### Forskóli fyrir 3-5 ára

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

### Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á [www.jsb.is](http://www.jsb.is) undir Danslistarskóli JSB.

**Kennslustaður:** Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9.

### Kennsla hefst mánudaginn 8. janúar

Rafræn skráning er á [jsb.felog.is](http://jsb.felog.is). Nánari upplýsingar í síma 581 3730



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?

Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • [jsb@jsb.is](mailto:jsb@jsb.is) • [www.jsb.is](http://www.jsb.is)



# ÚTSALAN ER HAFIN 30-60% AFSLÁTTUR



Fallegur fatnaður í stærðum 42-58  
sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)  
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Úlpa  
6.993 kr  
9.990 kr



Kjöll  
6.993 kr  
8.990 kr



Peysa  
4.193kr  
5.990 kr



Úlpa  
9.594 kr  
15.990 kr



Jakki  
9.093 kr  
12.990 kr



Buxur  
6.693 kr  
10.990 kr



Buxur  
4.893 kr  
6.990 kr



Úlpa  
9.594 kr  
15.990 kr

Afgreiðslutímar í verslun [Curvy.is](http://Curvy.is) að Fákafeni 9 eru  
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT  
UM ALLT LAND

[Curvy.is](http://Curvy.is)

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



## Bílar & Farartæki

### BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



HONDA Cr-v executive panorama.  
Árgerð 2014, ekinn 39 þ.KM,  
bensín, sjálfskiptur. TILBODSVERÐ  
4.390.000.- Ásett verð 4.690.000.  
Rnr.151712.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is

## Bílalíf



### NÝR BÍLL- BESTA VERÐIÐ

AUDI A3 LIMOUSINE Árg.18,  
bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000.  
Rnr.246903. Á staðnum.S:562-1717.



### LÆKKAD VERÐ - 3.490.000 KR

TOYOTA HILUX DOUBLE CAB 35".  
Árg.2007,ek.187.þús km, diesel,  
sjálfskiptur, pallhús, geymslukassi,  
leitarljós og fl. Rnr.247405. Á  
staðnum. S:5621717.

Bílalíf  
Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 562 1717  
Opíð 10-18 virka daga  
www.bilalif.is

## Hjólbarðar

### VAKA



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

## Hreingerningar

### Hreingerningabjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

## VY-ÞRIF EHF.

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

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

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

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti.  
Löggildur rafverktaki. rafneisti@  
simnet.is

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti.  
Straumblik ehf. Löggiltur  
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

## Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar  
og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í  
SJÁVARFANGI Heimsending. www.  
humarsalan.is Pöntunarsími: 867  
6677

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

## Nudd



### TANTRA NUDD

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

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

### WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S:  
564-6500

## GEYMSLUR.IS

### SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.  
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að  
20% afsláttur. www.geymslur.is

## Hönnun



## 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

### BAKARÍ / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast til  
afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7-13  
og annan hvern lau. 8-14. Íslensku  
kunnátta skilyrði og ekki yngri  
enn 20 ára.

Uppl. sendist á : sveinsbakari@  
sveinsbakari.is

## Atvinna óskast

### SMÍÐIR OG AÐRIR VERKAMENN

Höfum og getum útvegað smíði  
og aðra verkamenn sem geta  
hafið störf innan skamms.

Nánari upplýsingar í síma 551  
5000 og proventus@proventus.is

## Skemmtanir



HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19

## LEIKIR HELGARINNAR:

Föstudaginn 5. jan

19:45 Liverpool - Everton

19:50 Man.United - Derby Country

Laugardaginn 6. jan

14:50 Man. City - Burnley

Sunnudaginn 7. jan

15:50 Nottingham Forest - Arsenal

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

## Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og  
ráðgjafabjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og  
veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla  
upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru  
lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur  
gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynsla
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

## Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Hljómsveitin TRAP spilar föstudag  
og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00



PRETTÁNDAGLEÐI  
UM HELGINA!

Gullnámán



## Tilkynningar



### Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

#### Hólsvirkjun í Fnjóskadal, 5,5 MW

vatnsafsvirkjun

Arctic Hydro hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um allt að 5,5 MW Hólsvirkjun í Fnjóskadal, Þingeyjarsveit.

**Kynning á frummatsskýrslu:** Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 5. janúar 2018 - 16. febrúar 2018 á eftirtöldum stöðum: Á skrifstofu Þingeyjarsveitar, í Þjóðarbókhöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is).

**Athugasemdafrestur:** Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 16. febrúar 2018 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á [skipulag@skipulag.is](mailto:skipulag@skipulag.is).

## Til leigu



## DUGGUVOGUR 2 – TIL LEIGU

### 300 m2 skrifstofuhúsnæði á 2. hæð.

- Góð staðsetning á áberandi stað við stofnbraut, Sæbraut.
- Glæsilegt útsýni yfir voginn.
- Verið er að innrétta húsnæðið sem í dag er einn stór salur.
- Hægt að innrétta eftir óskum leigjanda.
- Sér inngangur fyrir miðju á húsinu bakatili, bílastæði við inngang og við hlið hússins.

Vinsamlega hafið samband við Hjalta Gylfason  
í síma 771-1100 [hjalti@mannverk.is](mailto:hjalti@mannverk.is)



Fáðu þér appið!  
[www.fasteignir.is](http://www.fasteignir.is)



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsing um nýtt deiliskipulag í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að deiliskipulagi í Reykjavík.

### Bryggjuhverfi vestur, svæði 4

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 13. desember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. desember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir Bryggjuhverfi vestur, svæði 4. Deiliskipulag svæðisins er að mestu á núverandi landfyllingu og afmarkast af núverandi Bryggjuhverfi til austurs, Artúnshöfða til suðurs og sjó til norðurs og vesturs. Í tillögunni er stefnt að uppbyggingu til að styrkja byggðamynstur núverandi Bryggjuhverfis og mæta þörf fyrir uppbyggingu nýrra íbúða auk þjónustu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillöguna er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **5. janúar 2018 til og með 16. febrúar 2018**. Einnig má sjá tillöguna á vefsíðunni, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 16. febrúar 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 5. janúar 2018  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsing um tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

### Barónsstígur 18

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 7. desember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags fyrir staðgreinireit 1.174.2 vegna lóðar nr. 18 við Barónsstíg. Í breytingunni felst m.a. að heimilt verður að hafa fjölbreyttari starfsemi á lóðinni. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Einarsnes 66-66A

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. desember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 14. desember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Einarsness vegna lóðar nr. 66 við Einarsnes. Í breytingunni felst m.a. að skipta lóðinni að Einarsnesi 66/66A uppí tvo hluta: Einarsnes 66/66A og Einarsnes 66B og koma fyrir byggingarreit fyrir hús og bílgeymslu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Kjalarnes, Esjumelar-Varmadalur

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 13. desember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. desember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi athafnasvæðis Esjumela á Kjalarnesi. Í breytingunni felst m.a. breyting á lóðarstærðum og afmörkunum, breyting á samgöngutengingum innan svæðis ásamt auknu plássi fyrir ofanvatnslausnir og settjarnir, skipulagsmörkin stækkuð lítillega, greinargerð yfirfarin og eldri skilmálatöflu skipt út fyrir nýja. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Gamla höfnin – Vesturbugt

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 13. desember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. desember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Vesturbugt svæði 5 og 6. Í breytingunni felst m.a. bygging einnar hæðar verslunar- og þjónustuhús (einingar) fyrir Faxaflóahafnir á Ægisgarði og við Hafnargötu ásamt uppbyggingu stærra þjónustuhúss við Ægisgarð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

### Hverfisgata 41

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 13. desember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. desember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skúlagötusvæðis vegna lóðarinnar nr. 41 við Hverfisgötu. Í breytingunni felst m.a. að nýtingarhlutfall lóðarinnar er hækkað, íbúðum fjölgað um þrjár í húsinu, ein á hverri hæð (utan kjallara) og ein í risi, og koma fyrir svölum á norðurhlið hússins. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **5. janúar 2018 til og með 16. febrúar 2018**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 16. febrúar 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 5. janúar 2018  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

ráðum  
ráðningarstofa

Ertu að leita að starfi?

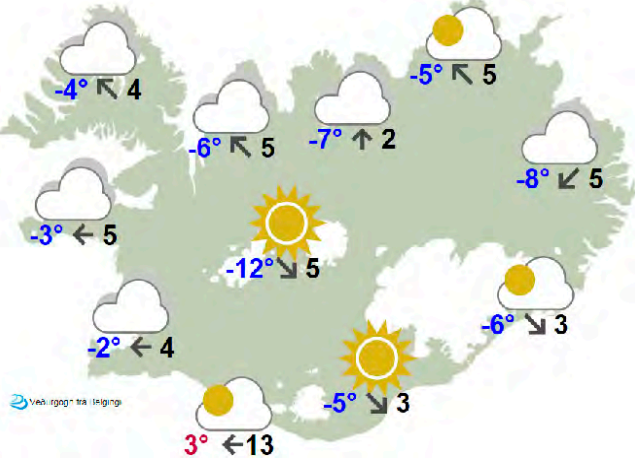
RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Föstudagur

Fremur hæg norðaustanátt og skýjað með köflum í dag, en dálítill el úti við norður- og austurströndina. Gengur í allhvassa sunnanátt og fer að snjóa vestanlands seint í kvöld.



## Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	-6°	-3°
↘9	↙14	↗14
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-1°	1°	-5°
↗14	↗7	→14

## Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	-5°	-5°
↙15	←13	↙10
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-5°	0°	-2°
↙12	←14	↙23

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

## Krossgáta

- LÁRÉTT**
2. aðrakstur
  6. átt
  8. leyfi
  9. spendýr
  11. rás
  12. skipað niður
  14. fjandi
  16. hola
  17. hyggja
  18. málmur
  20. rómversk tala
  21. innileikur

- LÓDRÉTT**
1. skjótur
  3. frá
  4. lærimeistari
  5. svivirðing
  7. fíflalæti
  10. svelgur
  13. sigað
  15. ekkert
  16. munda
  19. nudd

1			2	3	4	5
6	7			8		
9				10		11
12				13		
	14					15
16				17		
18		19			20	
21						

LÁRÉTT: 2. safn, 6. na, 8. frí, 9. ap, 11. að, 12. ráð, 14. satn, 16. of, 17. trú, 18. ttn, 20. 11, 21. alöð. LÓDRÉTT: 1. snar, 3. af, 4. fræðari, 5. nið, 7. apasill, 10. íða, 13. átt, 15. null, 16. ofa, 19. nu.

## Skák

Gunnar Björnsson  
Aron Þór Mai (2.066) átti leik gegn Luitjen Akelsson Apol (1.600) á minningarmóti um Steinþór Baldursson.  
**Hvítur á leik**  
15. Dxd5! Be7 (15... cxd5 eða 15... exd5 16. Rf6+ Kd8 17. Rxd5 Ke8 18. Rxb6). 16. Dd2 og hvítur vann skómmu síðar. Tvær umferðir voru tefldar í gær og tvær umferðir fara fram í dag. Ítarleg umfjöllun á www.skak.is.



www.skak.is: Minningarmótið.

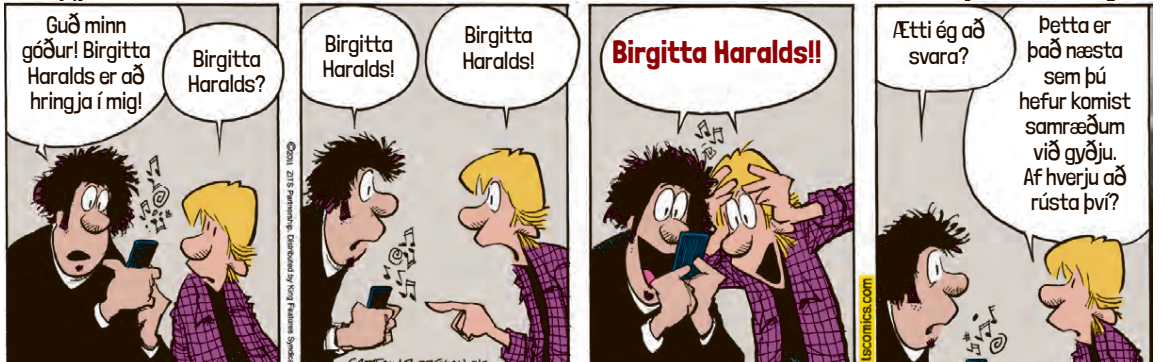
2	1	7	3	6	8	5	4	9
8	5	6	4	1	9	3	2	7
4	9	3	5	2	7	8	6	1
6	8	4	2	9	3	7	1	5
3	2	5	7	4	1	9	8	6
9	7	1	6	8	5	4	3	2
5	6	8	9	3	2	1	7	4
1	4	9	8	7	6	2	5	3
7	3	2	1	5	4	6	9	8

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

## Pondus



## Gelgjan



## Barnalán



# FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

**Frelsið er dýrmætt**  
**Þórkatla Eiríksdóttir**, dóttir **Áslaugar Friðriksdóttur**, er þroskaskert og á einhverfurófi og nýtur sjálfstæðis í lífi sínu. Áslog segist taka ábyrgð á því sem hún leyfir. Frelsið sé dóttur hennar dýrmætt.



**Trúarlíf Íslendinga: Kirkja aðventista**  
**Gavin Anthony**, formaður aðventista á Íslandi, ræðir um sérstöðu safnaðarins sem heldur laugardag heilagan sem hvíldardag og leggur höfuðáherslu á heilsusamlegt líferni.

**Bókaannáll**  
**Saga Ástu** eftir **Jón Kalman Stefánsson** var ein frekar fárra bóka sem stóðu upp úr heldur dauflegum bókaþólum í ár ásamt ljóðabókum.

**Bætt heilsa árið 2018**  
Möguleikar til að **stunda líkamsrækt** hafa aldrei verið fjölbreyttari.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi





**EINS OG FÆTUR TOGA**

# Risa Útsala

## 6.-13. janúar

800 pör af götuskóm, ræktarskóm, utanvega hlaupaskóm og léttum gönguskóm.

Allir skór á kr. 14.000

Allir toppar á kr. 4.000

Fatnaður á 20-40% afslætti  
(var á sama verði og í USA)



**Brooks** hefur verið kosið fjögur ár í röð hlaupamerki ársins í heiminum hjá IRRA (Independent Running Retailers Association).

**Brooks** er með 28% markaðshlutdeild í hlaupaverslunum í USA og 25% markaðshlutdeild í hlaupaverslunum í Evrópu..... þar sem hlaupararnir versla er þér óhætt.

**Brooks** hefur fengið flest verðlaun hjá Runners world 2015 - 2017. Allir core skór Brooks hafa fengið verðlaun hjá RW. Runners World er lang stærsti óháði aðili sem metur hlaupaskó.

**Brooks** er á sama verði á Íslandi og í flestum löndum Evrópu og alltaf samkeppnisfærir í verðum á Íslandi.

**Brooks** skór eru framleiddir fyrir mismunandi fótlag og niðurstig.

Samkvæmt árlegri skókönnun hlaup.is fyrir árið 2012 hlupu 5% hlauparar Reykjavíkur maraþons í Brooks skóm, í sömu könnun 2016 hlupu 23% hlaupara í Brooks. Brooks er því orðið stærsta hlaupamerki í Reykjavíkur maraþoni.





FISHERMAN 

### Fisherman fiskréttir

Einföld og handhæg samsetning sem gerir þig að listakokki.  
Hollur matur fyrir kröfuharða, tilbúinn á innan við 10 mínútum.



#### GT'S Kombucha

Er talinn góður fyrir meltinguna, þarmaflóruna,  
bætir orku og líðan.

699 kr/stk



#### Virtue Energy Water

Án allra aukefna. Sykurlaust.

249 kr/stk



#### Vegetarian plus

Grænmetisréttir sem allir njóta.

998 kr/pk



#### dr. Praeger's

Grænmetis og bauna borgarar.

849 kr/pk



#### Tofurky

Tófú pylsur og álegg.

Tilboð gilda út 7. janúar



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni



# Meira gómsætt



**Holta**

**Kjúklingabringur**

**1.979** kr/kg

Verð áður **2.199** kr/kg



**Smash Style hamborgarar**

**2 x 120 g**

**524** kr/pk

Verð áður 699

**2 x 140 g**

**599** kr/pk

Verð áður 799



**Ungnautahakk 4% fita**

**1.991** kr/kg

Verð áður 2.489 kr/kg



**Ferskur kjúklingur**

**719** kr/kg

Verð áður 799

**HAGKAUP**

*Meira  
svona  
alla daga*



Coca-Cola LAUGARÁS BÍÓ *miðla og nánni upplýsingar* **5%**

*— bara lúxus —*

**ALL THE MONEY IN THE WORLD**  
Sýnd kl. 7.50, 10.30

**PITCH PERFECT 3**  
Sýnd kl. 5, 8, 10

**JUMANJI**  
Sýnd kl. 5, 8, 10.30

**FERDINAND**  
Sýnd kl. 5

LAUGARÁSBÍÓ KYNNIR **NÝ VIÐMIÐ** Í BÍÓUPPLIFUN Á ÍSLANDI **AXL** **DOLBY ATMOS LUXURY - LASER**

**SAMBIÓN** **SAMBIO.IS**

**FATHER FIGURES** Frábær grínmynd með úrvallsleikurum

**STAR WARS THE LAST JEDI** **BÍÓUPPLIFUN ÁRSINS**

**THE DISASTER ARTIST** Geggjuð grínmynd

**FERDINAND** Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna Sýnd með íslensku tali

**COCO**

**DADDY'S HOME 2**

**THE GREATEST SHOWMAN**

ALFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI	KEFLAVÍK
FATHER FIGURES kl. 3:20 - 5:40 - 8 - 9:10 - 10:30	FATHER FIGURES kl. 5:30 - 8 - 10:30	FATHER FIGURES kl. 5:30 - 8 - 10:30	FATHER FIGURES kl. 8 - 10:30
STAR WARS 2D kl. 4 - 6 - 7:10 - 10:20	STAR WARS 2D kl. 5 - 8 - 10:20	STAR WARS 3D kl. 7:30 - 10:40	ALL THE MONEY IN THE WORLD kl. 10:30
STAR WARS 2D VIP kl. 4 - 7:10 - 10:30	THE GREATEST SHOWMAN kl. 5:40 - 8	THE DISASTER ARTIST kl. 6 - 8:20 - 10:40	THE GREATEST SHOWMAN kl. 8
THE DISASTER ARTIST kl. 8 - 10:30	THE DISASTER ARTIST kl. 10:20	COCO ÍSL TAL kl. 5:10	JUMANJI kl. 5:30
FERDINAND ÍSL TAL kl. 3:20 - 5:40	DADDY'S HOME 2 kl. 5:40 - 8	KEFLAVÍK	FERDINAND ÍSL TAL kl. 5:40
WONDER kl. 8	AKUREYRI		
COCO ÍSL TAL kl. 3:20 - 5:40	FATHER FIGURES kl. 8 - 10:30		
JUSTICE LEAGUE 2D kl. 10:20	STAR WARS 3D kl. 7 - 10:10		
LEGO NINJAGO ÍSL TAL kl. 3:20	COCO ÍSL TAL kl. 5:40		

**Góða skemmtun í bíó**

**PLUKKFIÐSKUR**

**HAFIÐ FISKVERSLUN**

Hlíðasmára • Spönginni • Skipholti

**HUMAR**



Alexander Jarl tekur lagið ásamt öðrum á styrktartónleikum á Gauknum. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

**VIÐ BÚUM TIL DRAUMASÓFANN PINN**

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum

**Mosel**

**Kíktu í heimsókn!**  
Opíð virka daga kl. 10-18  
Laugardaga 11-15

**Patti HÚSGÖGN**

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

**Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur**

hvar@frettabladid.is

**5. JANÚAR 2018**

**Tónlist**

**Hvað?** Sölvi Kolbeinsson og Magnús Trygvason Eliassen  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Mengi, Óðinsgötu  
Sölvi Kolbeinsson og Magnús Trygvason Eliassen hefja nýja árið á því að spila saman í Mengi í kvöld. Á efnisskránni eru alls kyns lög, mörg hver djass-skotin (hvað sem það nú þýðir), önnur samin á staðn-



**Bió Paradís býður upp á sérstakar föstudagspartisýningar á vel völdum myndum. Í kvöld verður það Hangover sem verður sýnd í þessu samhengi.**

um. Þeir félagar hafa verið áberandi í íslensku tónlistarlífi undanfarnin ár. Sölvi býr nú erlendis þar sem hann stundar nám og því er hér um fágæta tónleika að ræða.  
**Hvað?** Eugene Heim! Styrktartónleikar á Gauknum  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Gauknum, Tryggvagötu  
Fram koma Alexander Jarl, Auður, Fever Dream, Geisha Cartel, Madonna + Child og Krakk og Spaghetti. Miss Gloria Hole verður kynnr.

Djasstrío Klaustursins fagnar vikulokunum með okkur alla föstudaga milli kl. 19 og 21. Tilvalið að kíkja með vinnufélögum eftir góða vinnuviku, eða áður en ferð er út að borða eða út á lífið.

**Hvað?** Nýjarsdansleikur með Næsland  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Hressó, Austurstræti  
Fyrsti opinberi dansleikur Næslands verður haldinn með nýjarsbrag í kvöld.

**Hvað?** R6013: Umer Consumer, Skoffin, Bagdad Brothers  
**Hvenær?** 18.00  
**Hvar?** Ingólfsstræti 20

**BÍÓ PARADÍS** HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

**ELDFIM ÁST**

Eldfim Ást	17:30, 20:00, 22:00
The Disaster Artist	18:00, 20:00
Undir Trénu ENG SUB	18:00
The Hangover	20:00
The Killing of a Sacred Deer	22:30
The Party	23:00

**ELDFIM ÁST**



Opið öllum aldurshópum endurgjaldslaust en frjáls framlög eru vel þegin, þau fara í að auðvelda viðhald og að bæta rýmið enn frekar.

### Viðburðir

**Hvað?** Ný sýning í Listasal Mosfellsbæjar – Undir – Steingrímur Gauti  
**Hvenær?** 15.00

**Hvar?** Listasal Mosfellsbæjar  
Fyrsta sýning nýs árs í Listasal Mosfellsbæjar er Undir, einkasýning Steingríms Gauta Ingólfssonar. Steingrímur Gauti er fæddur árið 1986 og hefur verið virkur í sýningarhaldi síðan hann útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2015. Í Listasalnum eru sýnd ný verk, en Steingrímur Gauti gerir aðallega tilraunakennð abstraktmálverk.

**Hvað?** Nauðgun – þögnin, skömmin og kerfið. Ráðstefna í HR  
**Hvenær?** 13.00

**Hvar?** Háskólanum í Reykjavík  
Í dag kl. 13-17 standa lagadeild og sálfræðisvið Háskólans í Reykjavík að ráðstefnu um nauðgun, í samstarfi við Rannsóknamiðstöð gegn ofbeldi við HA, lögreglustjóran í Vestmannaeyjum, lögreglustjóran á höfuðborgarsvæðinu og Aflíð – Samtök gegn kynferðis- og heimilisofbeldi.



Magnús Trygvason Eliassen og Sölvi Kolbeinsson leika fyrir dansi í Mengi í kvöld.

**Hvað?** The Hangover – nýárs-föstudagspartísýning  
**Hvenær?** 20.00

**Hvar?** Bíó Paradís, Hverfisgötu  
Gamannmynd sem gerist í Las Vegas þar sem þeir menn vakna helþunnir eftir rosalegasta steggjapartí aldarinnar. Þeir muna ekki neitt, brúðguminn er týndur og þeir verða að finna hann fyrir brúðkaupið.

**Hvað?** Back 2 School partí  
**Hvenær?** 20.00

**Hvar?** Stúdentakjallaranum  
Fyrsta partí annarinnar verður haldið í kvöld.

**Hvað?** Þrettándinn í Eyjum  
**Hvenær?** 19.00

**Hvar?** Týsheimilið, Vestmannaeyjum  
Hin árlega Þrettándagleði verður í kvöld. Þrettándinn er styrktur af Íslandsbanka og Vestmannaeyjabæ og erum við þeim mjög þakklát fyrir þeirra framlag.

**Hvað?** D31 Anna Rún Tryggvadóttir:  
Garður  
**Hvenær?** 10.00

**Hvar?** Hafnarhúsinu  
Náttúrinni í Garði Önnu Rúnar hefur verið umbreytt. Hún tekur á sig ófyrirséðar myndir þegar ólík efni mætast og finna sér sinn eigin farveg innan rammans sem sýningin býður upp á. Umbreytingarferlið verður áhorfendum ljóst og verkin verða síbreytileg í efnislegum gjörningi.

**Hvað?** Ásmundur Sveinsson: Inngrip  
**Hvenær?** 13.00

**Hvar?** Ásmundarsafni  
Á sýningunni List fyrir fólkið hefur nú verið bætt við tveimur sýningarborðum með verkum Ásmundar Sveinssonar (1893-1982) þar sem innblástur Carls Milles (1875-1955), lærimeistara Ásmundar á námsárunum í Svíþjóð, skín í gegn.

## Umsóknarfrestur HönnunarMars rennur út 15. janúar

Undirbúningur fyrir HönnunarMars er í fullum gangi en hátiðin fer fram í tíunda sinn dagana 15.-18. mars 2018. Á vef HönnunarMars kemur fram að áhugasamir hafi frest til 15. janúar til að sækja um að sýna á hátiðinni. „Nú þegar hefur fjöldi umsókna borist og er stjórn HönnunarMars í óðaönn að yfirfara innsendingar,“ segir í tilkynningu.

Á honnunarMars.is kemur fram að þeir sem sækja um fá svar frá valnefnd í síðasta lagi 1. febrúar. Þeir sem geta sótt um að taka þátt í HönnunarMars eru hönnuðir, arki-



Þeir sem vilja taka þátt í HönnunarMars þurfa að sækja um fyrir 15. janúar.

➤ **UMSÓKNAFRESTUR RENNUR ÚT 15. JANÚAR OG VALNEFND GEFUR UMSÆKJ- ENDUM SVÖR Í SÍÐASTA LAGI 1. FEBRÚAR.**

tektar, stúdíó og stofur, menningarstofnanir, söfn og sýningarsalir svo dæmi séu tekin. Nánari upplýsingar er að finna á vef HönnunarMars. – gha

# GLEDILEGT GRÆJUÁR

## NÝR BÆKLINGUR STÚTFULLUR AF SJÓÐHEITUM GRÆJUM

**20% AFSLÁTTUR AF HERSCHEL TÖSKUM VERÐ FRÁ 7.992**

**Acer Spin R751T**  
Höggvarin Chromebook í skólann!  
**69.990**

**3 LITIR**

**GARMIN HEILSUÚR**  
Vivosmart 3 heilsuúr frá Garmin, 3 litir  
**19.990**

**50% AFSLÁTTUR AF KÖSS BT1901C**  
Verð áður 9.990

**PRÁÐLAUS Í RÆKTINA**  
Bluetooth 4.1 tappaheymartól með hijóðnema  
**4.995**

**4 LITIR**

**TÖLVUTEK**

**GLEDILEGT GRÆJUÁR**

**TÖLVU**

5. Janúar 2018 • Birt með myndum um breytingar, innsláttarvörur og myndabreytingar

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900



## DAGSKRÁ

## Föstudagur



## SO YOU THINK YOU CAN DANCE

KL. 19:25

Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.

Frábært  
Föstudagskvöld

Fáðu þér áskrift á 365.is



## DEAR ELEANOR

KL. 20:55

Ævintýraleg gamanmynd um tvær stúlkur sem árið 1962 reyna að fá fund með forsetafrú Bandaríkjanna og athuga hvort hún geti ekki séð til þess að hin alræmda Kúbudeila leysist.



## KEANU

KL. 22:25

Þegar einhver brýst inn til málarans skakka og nemur á brott kettlinginn hans og helstu fyrirsetu, Keanu, fær hann vin sinn og frænda til að aðstoða sig við að hafa uppi á kattarræningjanum.

## 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

06.00 The Middle  
07.00 Simpson-fjölskyldan  
07.25 Tommi og Jenni  
07.45 Kalli kanína og félagar  
08.05 The Middle  
08.30 Pretty Little Liars  
09.15 Bold and the Beautiful  
09.35 Doctors  
10.20 Veep  
10.50 Mike & Molly  
11.20 Anger Management  
11.45 The Heart Guy  
12.35 Nágrannar  
13.00 Seve the Movie  
15.00 Lea to the Rescue  
16.35 Asiski draumurinn  
17.15 Simpson-fjölskyldan  
17.40 Bold and the Beautiful  
18.05 Nágrannar Fylgjumst nú með lífinu í Ramsey-götu en þar þurfa íbúar að takast á við ýmis stór mál eins og ástina, nágranna- og fjölskylduerjur, unglingsveikna, gráa fiðringinn og mörg mörg fleiri.  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
18.55 Ísland í dag  
19.10 Sportpakinn  
19.20 Fréttayfirlit og veður  
19.25 So You Think You Can Dance

Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.  
22.25 Keanu  
00.05 Tanner Hall Dramatísk mynd frá 2009. Uppvaxtarsaga fjögurra stúlkna sem gerist að mestu í samnefndum heimavistarskóla í Bretlandi þar sem þær Fernanda, Lucasta og Kate hafa tengst nánnum vinaböndum á undanförunum árum. Í byrjun síðasta skólaársins bætist gömul vinkona Fernöndu í hópinn, en hún heitir Victoria og er að mörgu leyti úlfur í sauðargæru. Svo fer að Victoria kemur þeim öllum í hörkuvandráði innan skólans auk þess sem hún blandar sér í einkalíf vinkvennanna með alvarlegum afleiðingum.  
01.40 Resident Evil: The Final Chapter  
03.25 The Dark Horse  
05.25 Lea to the Rescue Fjölskyldumynd frá 2016 um Leu sem veit fátt betra en að rata í spennandi ævintýri og nú á hún von á góðu því hún er á leiðinni inn í regnskóg í Brasilíu þar sem biður hennar stærsta ævintýrið hingað til.

## STÖÐ 2 SPORT

08.15 ÍR - Tindastóll  
09.55 Tottenham - West Ham  
11.35 Messan  
13.05 Arsenal - Chelsea  
14.45 Everton - Manch.United  
16.25 Tottenham - West Ham  
18.05 ÍR - Tindastóll  
19.45 FA Cup  
22.00 Domino's-körfuboltakvöld  
23.40 Bundesliga Weekly

## STÖÐ 2 SPORT 2

07.55 Brighton - Bournemouth  
09.35 Stoke - Newcastle  
11.15 Leicester - Huddersfield  
12.55 Burnley - Liverpool  
14.35 Everton - Manchester United  
16.15 Atlanta Falcons - Carolina Panthers  
19.20 FA Cup - Preview Show  
19.50 FA Cup  
22.00 La Liga Report  
22.30 Arsenal - Chelsea

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## STÖÐ 3

17.10 Fresh Off the Boat  
17.35 Pretty Little Liars  
18.20 New Girl  
18.45 Modern Family  
19.10 Friends  
19.35 Seinfeld  
20.00 The X Factor 2017  
21.05 It's Always Sunny in Philadelphia  
21.30 Bob's Burger  
21.55 American Dad  
22.20 The Knick  
23.15 Entourage  
23.45 UnReal  
01.15 Seinfeld  
01.40 Friends  
02.05 Modern Family  
02.30 Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Dóra könnuður  
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
07.47 Doddi litli og Eyrnastór  
08.00 Áfram Diego, áfram!  
08.24 Svampur Sveinsson  
08.49 Lalli  
08.55 Rasmus Klumpur  
09.00 Strumparnir  
09.25 Hvellur keppnisbill  
09.37 Ævintýraferðin  
09.49 Gulla og grænjaxlarnir  
10.00 Stóri og Litli  
10.13 Víkingurinn Viggó  
10.27 K3  
10.38 Mæja býfluga  
10.50 Tindur  
11.00 Dóra könnuður  
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
11.47 Doddi litli og Eyrnastór  
12.00 Áfram Diego, áfram!  
12.24 Svampur Sveinsson  
12.49 Lalli  
12.55 Rasmus Klumpur  
13.00 Strumparnir  
13.25 Hvellur keppnisbill  
13.37 Ævintýraferðin  
13.49 Gulla og grænjaxlarnir  
14.00 Stóri og Litli  
14.13 Víkingurinn Viggó  
14.27 K3  
14.38 Mæja býfluga  
14.50 Tindur  
15.00 Dóra könnuður  
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
15.47 Doddi litli og Eyrnastór  
16.00 Áfram Diego, áfram!  
16.24 Svampur Sveinsson  
16.49 Lalli  
16.55 Rasmus Klumpur  
17.00 Strumparnir  
17.25 Hvellur keppnisbill  
17.37 Ævintýraferðin  
17.49 Gulla og grænjaxlarnir  
18.00 Stóri og Litli  
18.13 Víkingurinn Viggó  
18.27 K3  
18.38 Mæja býfluga  
18.49 Tindur  
19.00 Töfrahúsið

Dóra könnuður  
kl. 07.00,  
11.00 og 15.00

## GOLFSTÖÐIN

12.10 Inside the PGA Tour  
12.35 Golfing World  
17.30 PGA Special: Arnold Palmer Network  
18.10 PGA Tour Year in Review

## STÖÐ 2 BÍÓ

11.40 Duplicity  
13.45 Algjör Sveppi og dularfulla hótélherbergið  
15.10 Turks & Caicos  
16.50 Duplicity  
18.55 Algjör Sveppi og dularfulla hótélherbergið  
20.20 Turks & Caicos  
22.00 Like.Share.Follow. Sálfræðitryllir um Garret, ungan YouTube-ara sem er að skapa sér nafn á netinu og eignast í kjölfarið ofuráhugasaman aðdáanda. Hann stendur frammi fyrir þeirri spurningu hvort það að hleypa fólki svona nálægt sér á netinu sé í raun verið að bjóða hættunni heim.  
23.30 The Fantastic Four  
01.10 3 Days to Kill Kevin Costner leikur CIA fulltrúa sem fær þær fréttir að hans sé með banvænan sjúkdóm. Hann segir starf sínu lausu til að verja þeim tíma sem hann á eftir með fjölskyldunni. Þegar honum býst að taka að sér eitt lokaverkefni í skiptum fyrir nýtt lyf sem gæti bjargað lífi hans þá á hann erfitt með að neita. Verkefnið felst í að elta uppi hættulegasta hryðjuverkamann í heimi en ef lyfið getur bjargað lífi hans þá er það líklega þess virði.  
03.05 Like.Share.Follow. Sálfræðitryllir um Garret, ungan YouTube-ara sem er að skapa sér nafn á netinu og eignast í kjölfarið ofuráhugasaman aðdáanda. Hann stendur frammi fyrir þeirri spurningu hvort það að hleypa fólki svona nálægt sér á netinu sé í raun verið að bjóða hættunni heim.

## RÚV

16.35 Kaupmannahöfn - Höfuðborg Íslands  
17.00 Táknafréttir  
17.10 Þýskaland - Ísland  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.35 Veðurfréttir  
19.40 Miranda - Seinni hluti  
20.20 Útvarp  
21.40 Poirot - Jólaleyfi Poirots  
23.25 1001 Gramm  
01.00 Chernobyl Diaries  
02.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

## SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Siminn + Spotify  
08.00 King of Queens  
08.25 Dr. Phil  
09.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
09.45 The Late Late Show with James Corden  
10.25 Siminn + Spotify  
13.10 Dr. Phil  
13.50 The Mick  
14.15 Man With a Plan  
14.35 Ghosted  
15.00 America's Funniest Home Videos  
15.25 Glee  
16.15 Everybody Loves Raymond  
16.40 King of Queens  
17.05 How I Met Your Mother  
17.30 Dr. Phil  
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
19.00 The Late Late Show with James Corden  
19.45 America's Funniest Home Videos  
20.10 The Bachelor  
21.45 Hobbit: An Unexpected Journey  
02.10 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
02.50 Prison Break  
03.35 Shades of Blue  
04.25 Siminn + Spotify

FM 102,9 Lindin

FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Létt Bylgjan  
FM 97,7 X-iðFM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 100,5 K100



# ÚTSALA!

*Allt að*

# 60%

*Afsláttur*

HEIMILISTÆKI · ÞVOTTAVÉLAR · KÆLISKÁPAR · UPPÞVOTTAVÉLAR  
SJÓNVÖRP · HLJÓMTÆKI OG SVO MARGT FLEIRA!

**BETRA BORGAR SIG**

Opið virka daga 10 – 18 og laugardaga 11 – 16



**RAFLAND**

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | [rafland.is](http://rafland.is)



## Janúarspá Siggu Kling



## Spáin gildir fyrir janúar

Lengri útgáfa af stjörnuspá á

visir.is/SiggaKling

Spáin birtist fyrsta föstudag hvers mánaðar.

Hrúturinn  
21. mars–19. apríl

## Þetta er ár ástarinnar

Elsku Hrúturinn minn, þú ert að fara í afar merkilegt og öðruvísi ár miðað við fyrri ár. Í talnaspeki er talan sex yfir þér og það táknar ástina, fjölskylduna og aftur ástina. Næstu mánuðina reynir á mjög margt í lífi þínu og þú tekur afgerandi ákvarðanir um eitthvað sem þú bjóst ekki við að þú hefðir í þér að geta gert. Á þessu ári sigrar ástinn og það þýðir að ást sem hefur verið erfiðleikum bundin springur, fer og gefur þér þar með nýja möguleika. Þetta tengist yfirleitt bæði fjölskyldu, vinum og ástinni því hún er fólgin í svo mörgu. Þetta er svo sannarlega ár frjösemin í svo mörgu, ekki bara getnaði heldur líka hugmyndum. Frjösemin hugans á þessu ári verður nefnilega endalaus. Þú getur látið fólk sem stendur þér næst hindra þig í að framkvæma það sem þú vilt og þú gerir oft engan greinarmun á öryggi og ást. Árið 2018 er fyrir þér ár ástarinnar, sama í hverju það er fólgið.

Ljónið  
23. júlí–22. ágúst

## Nýtt upphaf á nýju ári

Elsku Ljónið mitt, eins og þú ert mikið hjarðdyr og þú elskar fólk, þá er sjálfstæði það sem þú átt að hugsa um og er það mikilvægasta sem þú hefur. Ef þú ert ekki dásamlega ánægð með þig þá dregurðu þig í hlé, slekkur á Facebook, dregur þig inn í skel og reynir að vera eins ósýnilegt og þú getur. Samt elskarðu að baða þig í sviðsljósinu en neitar því statt og stöðugt ef þú ert spurt. Þú hefur dásamlegan stíl og hann er mjög persónulegur, en þú tekur álit annarra of nærri þér og getur látið eina neikvæða setningu frá manneskju sem skiptir þig engu máli rífa þig niður í marga daga. Á þessu ári ertu að fara inn í nýtt upphaf, það færast nær þér með hverjum mánuðinum og sýnir sig sérstaklega þegar þú átt afmæli.

Þú hefur átt það til að loka á vandamálin þín, hreinlega valið að sjá þau ekki, en núna á þessu ári horfir þú svo sannarlega beint í spegilinn og sérð hverju þú þarft að breyta. Í ástinni gefurðu frá þér mikinn kynþokka eða útgeislun.

Bogmaðurinn  
22. nóvember–21. desember

## Hoppaðu í djúpu laugina

Elsku Bogmaðurinn minn, þú ert búinn að fara í gegnum áhrifaríkt ár þar sem þú hefur tekið á hlutunum eins og þú getur. Þetta ár sem þú siglir inn í núna verður þér miklu léttara en samt svo spennandi og krefjandi.

Þar sem þú elskar ferðalög og allt sem er krefjandi verður mikið af því, þetta er líka ár fyrir alla sem ætla að breyta um samastað og það er mikil heppni í kringum allt sem tengist því. „Taktu áhættu!“ kallar árið 2018 á þig.

Ef þér finnst að ekkert hafi breyst í langan tíma ertu ekki í réttum farvegi í átt að framtíð þinni, þetta ár gefur þér svo sannarlega tækifæri til að breyta svörtu í hvítt, svo taktu áhættu og gerðu ævisöguna meira kryddaða og mundu að það vill enginn fá þreytandi minningargreinar um sjálfan sig.

Þú ert sveipaður svo mikilli dulúð og fólki finnst þú spennandi. Á þessu ári sérðu svo vel hvað þú hefur gert rétt, en sérð líka svo vel hvað þú hefðir mátt gera betur, en ekki dvelja við þetta eina mínútu heldur stingdu þér beint í djúpu laugina.

Nautið  
20. apríl–20. maí

## Þetta mun allt ganga upp

Elsku Nautið mitt, þú ert týpa sem elskar að lifa og hrærast í að passa upp á fjölskylduna og einfaldleikann. Í eðli þínu, eins og þú ert nú merkilegt, þá leyfir þú þér ekki rosalega tilbreytingu í lífi þínu. Þú ert svo pottþétt manneskja en getur akkúrat látið það rústa parti af tilveru þinni. Þú elskar að vera ástfangið, jú, því þú ert fjölskyldumanneskja, en getur orðið svo óhamingjusamt því að þú þarfnast mikillar rómantikur og elskar að vera kynsandi. Árið 2018 gefur þér mjög merkilega hluti fram á sumarið, það er eins og þú hafir sent líf þitt til endurskoðanda og hann sé að reikna út hvort þú sért í réttum farvegi.

Þetta er svo sannarlega tími sem eflir þig því þú munt átta þig á hverjir eru þínir réttu draumar eða hvort hugsun þín sé bara byggð á von og trú um að eitthvað muni breytast.

Allt í sambandi við vinnu, verkefni og veraldleg gæði mun ganga betur upp en þú þorðir að vona.

Meyjan  
23. ágúst–22. september

## Galdramáttur verður yfir þér

Elsku Meyjan mín, þú átt svo sannarlega skilið góða spá enda, samkvæmt talnaspeki, ertu á ellefunni sem er masterstala og þá fyrst er líf í tuskunum. Þetta er mikið tilfinningaár og þú sýnir ótrúlegasta fólki mikla tilfinningasemi og ert stöðugt að breyta og bæta velferð annarra og þín þá sömuleiðis í leiðinni.

Þú átt eftir að hlaupa uppi draumana þína og þeir rætast að sjálfsgöðu ekki allir því sumir draumar eru í raun martröð.

Það verða afgerandi breytingar í haust og þú sérð þegar líða tekur á veturinn að lífið fer fram úr björtustu vonum því þú ert með þennan dásamlega x-faktor þó að fólk hræðist þig stundum en það er einfaldlega vegna þess að það þekkir þig ekki.

Það verður yfir þér galdramáttur og þú hrindir svo merkilegum verkefnum í framkvæmd að samferðamenn þínir verða hissa. Þér mun reynast auðvelt að ganga fram hjá eða henda frá þér þeim erfiðleikum sem hafa hrjáð þig síðustu misseri íg skilja hvað skiptir þig máli og hvað skiptir þig aðalmáli.

Steingeitin  
22. desember–19. janúar

## Þú endurfæðist

Elsku Steingeitin mín, lífið gengur svo rosalega hratt og í öllu saman er gott fyrir þig að aftengist stressinu. Það mun koma þér á óvart, þegar þú hættir að stjórna og reyna að redda öllu, að þegar þú sleppir tókunum þá er eins og vandamálið leysist.

Þú hefur svo heillandi og bjartan persónuleika og elskar að raða hlutum í kringum þig, helst merkjavöru, því þú þolir ekki eftirlíkingar. Það er sko ekki hægt að segja að þú sért eftirlíking af nokkru merki.

Janúar verður þér óvenju góður. Þú verður með tengslanetið þitt á hreinu og skemmtir þér vel. En þegar líður að febrúar og mars eru lögd fyrir þig erfið verkefni, að þér finnst, en þú verður alveg steinhissa á því hversu vel þú leysir þau. Vorið gefur þér bestu stundir ársins. Þú hefur svo mikinn kraft seinni part ársins, nóg að berjast við ofurefli og sigra það. Og á þessu ári er eins og þú endurfæðist og sjáir svo skýrt að allt er fullkomið eins og það er. Á þessu ári færðu verðlaun eða viðurkenningu fyrir eitthvað sem þú ert að gera.

Tvíburinn  
21. maí–20. júní

## Óskir þínar á silfurfati

Elsku Tvíburinn minn, þú hefur verið að missa jafnvægið og heilinn þinn er algjörlega að springa úr alls konar hugsunum, það er svo mikilvægt fyrir þig að gera ekki of miklar væntingar til alls því þegar þér finnst útkoman ekki þér í vil er allt svo ómurlegt. Þetta hefur kennt mér mikið og er akkúrat sérstök setning til þín fyrir næstu þrjá mánuði. Um leið og þú sleppir hræðslunni um að útkoman verði þér ekki í hag þá sérðu lífið í litum regnbogans.

Þegar vorið fer að nálgast verður þú eins og aðalrakettan, lýsir upp himininn og fólk fyllist aðdáun.

Seinnipart vors og frameftir því leikur þú við hvern þinn fingur því þú finnur að áhrif þín á lífið, tilveruna og annað fólk færa þér óskir þínar á silfurfati. Það er mjög trúlegt að þú munir skipta um heimili, eignast kannski bara annað heimili, fara í betri vinnu, verkefni eða skóla.

Vogin  
23. september–22. október

## Ekkert mun stöðva þig

Elsku Vogin mín, þú ert á spennandi tímum og líf þitt er eins og svolítið ótrúleg bíomynd – þú ert ekki alveg viss um hvað er fram undan en virðist vera með opinn faðminn til að taka hverju sem er. Að sjálfsgöðu ertu með allt á hreinu og skilur ekki fólk sem er það ekki, þú ert uppfull af dásamlegum markmiðum og ekkert mun stöðva frama þinn í starfi, þú vefur fólki í kringum þig þótt það sé ekki endilega fólk sem þú vilt hafa nálægt þér, þér finnst það bara gáfulegt að hafa alla góða.

Þú heldur áfram þó að batteriín séu alveg búnir því þú þrífst best undir álagi og þannig muntu ná árangri sem þú nærðir ekki undir öðrum kringumstæðum.

Talan þrír er að færast inn í líf þitt og gefur þér meiri skemmtanir og eykur áhuga þinn á list og það er alveg mögulegt að þú sjáir að þú ert miklu meiri listamaður en þú hefur hingað til talið.

Þetta er mjög spennandi ár sem þú ert að fara inn í en í raun bara framhald af líðnu ári.

Vatnsberinn  
20. janúar–18. febrúar

## Þú þarft að taka ákvörðun

Elsku Vatnsberinn minn, þú ert sú manneskja sem gleður ávallt hjarta mitt og mig langar svo sannarlega til að knúsa þig. En þú ert á tímabili þar sem þú þarft að taka stórar ákvarðanir og alls ekki víkja frá því sem þú ætlar þér. Þú ert að byggja svo sterkar undirstöður fyrir framtíðina, en þér mun finnst það dálítið erfrítt.

Sumarið verður góður tími til að faðma að sér fegurð, lífið og fjölskyldu. Haustið og veturinn gefa þér svo veraldleg gæði og peninga en þú skalt ekki láta það skipta þig of miklu.

Þar sem þú ert óvenju gjafmild persóna og setur mikið í gjafirnar áttu inni fullt af óvæntum veislum – ég ætla þó ekki að útskýra nákvæmlega hvað ég er að meina.

Þú ert daðurkóngur eða -drottning því þér finnst það svo eðlilegt og fallet að veita öðrum athygli. Og þar sem við erum ein heild, allur heimurinn, mun það tengja þig til útlanda og þú átt eftir að verða mjög hissa á því hverjum þú munt hanga með árið 2018.

Krabbinn  
21. júní–22. júlí

## Elskaðu þig eins og þú ert

Elsku Krabbinn minn, náttúrulega ertu svo dásamlega skemmtilegur og athyglisverður og það verður mikið að gerast á næsta ári og það sem hefur verið að ganga vel á síðustu mánuðum mun hreinlega halda áfram næstu árin. En það sem hefur verið erfrítt og sett strík í reikninginn þinn gæti fært þér viss endalok, ekki vera hræddur við orðið endalok því það er svipað og tólfti mánuður ársins, desember, því að hann er endinn á árinu. Þá horfir maður til baka og fer yfir síðasta ár og það sem hefur ekki blessast á þessum tíma þarftu bara að skilja eftir til að gefa meira rúm fyrir það sem gengur vel.

Það er ekki nýtt að mikil tilfinningasemi fylgi þér og það er það sem gerir þig að þeirri manneskju sem maður vill svo sannarlega hafa nálægt sér. Á þessu ári fyllistu endalausri orku og eldmóði á köflum en svo færast yfir þig værd. Farðu að elska þig alveg eins og þú ert. Þú hefur svo mikinn mátt.

Sporðdrekkinn  
23. október–21. nóvember

## Leyfðu bara lífinu að gerast

Elsku Sporðdrekkinn minn, þú ert með mjög mikinn kraft yfir þessu ári og munt hafa mun meiri stjórn á lífi þínu en þú hefur nokkurn tíma haft, en það eina sem mun hindra þig er að þú veljir að deyfa þig niður í andleysi eða nota efni eins og áfengi eða lyf til þess að stöðva hugsanir þínar.

Þú ert á rosalega sterkri tölu í talnaspekinni þetta árið og þetta verður sá tími sem þú ákveður hvornig þú vilt að framtíð þín fari. Fyrriparturinn af árinu byggist reyndar ekki á því heldur byggist hann á stormasamri hringið í kringum þig sem þú getur ósjálf-rátt orðið þáttakandi í ef þú skiptir þér of mikið af. En stundum þarf maður ekki að hafa skoðun á öllu og öllum, heldur sleppa tókunum og leyfa lífinu bara að gerast.

Þeir sem eru á lausu eiga að hætta að spá í þá típu sem þeir héldu að myndi henta þeim. Svárið til þín og þíns ástarvesens er: Gefðu öðruvísi týpum séns. Fyrir þá sem eru óhamingjusamir í sambandi og hafa verið lengi verður þetta ár uppgjör.

Fiskarnir  
19. febrúar–20. mars

## Hentu út orðinu „stress“

Elsku Fiskurinn minn, þú ert alltaf svo nýmóðins en hangir kannski tiltölulega mikið í símanum og getur fest þig í tilganglausum leikjum í tölvunni þinni. En þú ert fullur af rómantískum hugmyndum og botnar ekkert í því ef fólk skilur ekki hvað þú ert að segja, þá verðurðu sár.

Þú getur misst orkuna þína niður í leiða og ólund svo steinhættu að reyna að þóknast öðrum og segðu bara skýrt með falletum tón í röddinni hvað þú vilt í raun og veru.

Þú munt byrja þetta dásamlega ár 2018 með því að ákveða annaðhvort að fara í ferðalag eða taka fri, að finna sjálfan þig eða hvað svo sem hentar þér. Þetta er rosalega góð byrjun á árinu.

Á þessu ári lendir þú á dásamlegri tölu samkvæmt indverskri talnaspeki, þú dvelur á tölvunni fimm sem gefur þér óvenjuleg tækifæri og nýjar upplifanir af lífinu.

Ég vil að þú lærir að henda út orðinu „stress“ og setja ný orð í staðinn sem eru: „Ég er spenntur.“



# VELDU GÆÐI!

3 TEGUNDIR AF  
SÚRDEIGSBRAUÐUM



PRENTUN.IS



**BJÖRNSBAKARI**  
Sími: 561 1433

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

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

.....  
Austurströnd 14 • Hringbraut 35  
Fálkagata 18



# Vertu velkominn janúar

Byrjum nýja árið á stílhreinan hátt og höfum ferskleikann í fyrirrúmi. Hvítur er í aðalhlutverki ásamt öðrum björtum litum, og mynstur og önnur smáatriði eru sett í annað sæti. Nú vantar eitthvað nýtt, eitthvað ferskt sem við höfum ekki séð áður, hvort sem það er flik eða eitthvað fyrir heimilið.



Jakki: Zara



Buxur: Mango



Hvítar yfirhafnir eru líka flottar yfir vetrartímann.



Illmur frá Byredo sem fæst í Madison Ilmhúsi



Naglalakk frá Essie, Sand Tropez



Skyn Iceland



Andlitskrem frá Dr. Hauschka



Tannkrem sem fæst í Geysi Heima

## GLAMOUR

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

• Facebook • Instagram • Twitter



VIÐ SÉRHFÆFUM  
OKKUR Í  
ASÍSKRI  
MATARGERÐ.

HOLLUR OG  
LJÚFFENGUR  
MATUR.

Vietnamese restaurant  
Laugavegi 27 og  
Suðurlandsbraut 8  
sími: 588 6868

pho.is



Gigi Hadid er í hvítu frá toppi til tólar, sem kemur mjög vel út.

Stór og hvít þrjóna-peysa nýtur sín vel við svart. Við myndum samt bæta við buxum.





# Útsala

— allar vörur —

200%  
40%  
50%  
75%

  
ROYAL COPENHAGEN  
BY APPOINTMENT TO HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK

  
Villeroy & Boch  
1748

  
ROSENDAHL  
COPENHAGEN

  
BY APPOINTMENT TO  
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK  
GEORG JENSEN  
ESTABLISHED 1904



  
KONGELIG HOFLEVERANDØR  
KAY  
BOJESSEN  
DENMARK

  
BY APPOINTMENT TO THE  
ROYAL DANISH COURT  
HOLME  
GAARD  
1825

KOSTA  
BODA  
SWEDEN 1742



  
Orrefors  
FINE CRYSTAL SINCE 1898

**zak!**  
designs

## KÚNÍGÚND

SÉRVERSLUN MEÐ VANDAÐAR GJAFAVÖRUR

Laugavegur - Kringlan - Glerártorg - [kuningund.is](http://kuningund.is)





**SALEWA VERSLUN**

ÍTALSKUR HÁGÆÐA FATNAÐUR  
FYRIR DÖMUR OG HERRA

**ÚTSALA**  
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

**ICEWEAR** **MAGASÍN**

VERSLUN SALEWA | LAUGAVEGI 91



**Föstudags-  
playlisti  
Lífsins**

## Þorbjörn Einar Guðmundsson

TÓNLISTARMÁÐUR

Þorbjörn er annar hluti tvíeykisins BLKPRTY sem dúndrar út tóktum fyrir Kilo, Röggú Hólm og Reykjavíkurdætur svo einhverjir séu nefndir. Hann er einnig liðtækur plötusnúður og því vafðist það ekkert fyrir honum að smella í einn góðan playlista fyrir þennan ágæta föstudag.



Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Visir.

PLAY

FOLLOW

FLYTJANDI	LAG
Kött Grá Pjé, BLKPRTY	100%
Migos, Nicki Minaj, Cardi B	MotorSport
Diplo, MÖ	Get it Right
Kendrick Lamar	Humble (Skrillex remix)
J Balvin, Willy William	Mi Gente (Dillon Francis Remix)
Ragga Holm, Kilo	Hvað finnst þér um það?
Party Favor	Bury
Rickyxsan, Hydraulix	Sleep
Katy Perry, Nicki Minaj	Swish Swish (Valentino Khan remix)
BLKPRTY	FYAH

# Systkini safna fyrir CFC-heilkennið

Systkinin **Heiða** og **Daniel** gáfu nú á dögunum út plötu. Þau söfnuðu fyrir plötunni á Karolina Fund og létu hluta ágóðans ganga til rannsóknarsjóðs á CFC-heilkenninu sem bróðir þeirra er greindur með.

Við ákváðum að gefa út plötu saman, því við bæði áttum efni á EP-plötu, en ekki nóg á plötu í fullri lengd. Þá fengum við þessa hugmynd, að gefa út saman og að vera með söfnun á Karolina Fund. Við ákváðum sem sagt að hluti ágóðans myndi fara í rannsóknarsjóð til styrktar rannsóknum á CFC-heilkenninu. Okkur datt í hug að fyrst við værum að fara í þá vinnu að vekja athygli á plötunni, þá væru þar viss tækifæri til að vekja athygli á þessum söfnunarsjóði í leiðinni, svona ef einhver myndi fá áhuga á þessu mál-efni," segir Heiða Dóra Jónsdóttir en hún og bróðir hennar, Daniel Jón, hafa gefið út tvöfalda vinyllplötu undir listamannsnoðnum sínum, Bara Heiða og Danimal. Plötuna fjármögnuðu þau í gegnum Karolina Fund og notuðu tækifærið til að vekja athygli á CFC-heilkenninu en litli bróðir þeirra systkina er greindur með heilkennið.

CFC-heilkennið er eitt af sjaldgæfustu heilkennum í heiminum, en einungis nokkur hundruð einstaklingar hafa greinst með það í heiminum öllum. Tveir einstaklingar eru greindir hér á landi, en það verður að teljast ótrúleg tilviljun. Heilkennið veldur ákveðnum útlits-einkennum og alhliða þroskahömlunum.

„Mamma okkar er erfðafræðingur og hún stofnaði rannsóknarsjóðinn. Það sem hefur safnast hefur mest verið notað í að bæta lífsgæði þeirra sem eru með sjúkdóminn, en hún vildi fara lengra með það að finna orsök sjúkdómsins og leiðrétta það með lyfjagjöf. Að einhverju leyti er sjúkdómurinn efnaskiptavandamál sem síðan leiðir til þroskaskerðingar. Ef það eru til lyf sem leiðrétta þessi vandamál er möguleiki á því að sjúklingurinn fái eðlilegan þroska.

Vandamálið með sjaldgæfa sjúkdóma eins og þennan er að lyfjafyrirtækin sjá ekki fjárhagslegan ávinning í því að þróa lyf við sjúkdómum þar sem markhópurinn er svona



Danimal og Bara Heiða gáfu út plötu og notuðu tækifærið til að vekja athygli á CFC-heilkenninu, sem litli bróðir þeirra er greindur með. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

**OKKUR DATT Í HUG AÐ FYRST VIÐ VÆRUM AÐ FARA Í ÞÁ VINNU AÐ VEKJA ATHYGLI Á PLÖTUNNI, ÞÁ VÆRU ÞAR VISS TÆKIFÆRI TIL AÐ VEKJA ATHYGLI Á ÞESSUM SÖFNUNARSJÓÐI Í LEIÐINNI.**

litill. Þannig að þetta hefur fallið á vísindafolk sem þekkir til sjúkdómsins, á til að mynda börn með hann. Það er verið að safna fyrir því núna að hefja klínískar rannsóknir á lyfi sem býið er að þróa, þannig að það er mjög spennandi að taka þátt í þessu.“

Söfnunin gekk vel hjá þeim systkinum, takmarkið náðist og gott

betur. Reyndar lentu þau í ákveðnum vandræðum með prentunina á plötunni en þess utan segir Heiða viðtökurnar hafa verið ótrúlega góðar. Platan sjálf er óvenjulega hönnuð, enda er hún í raun og veru með tvær framhliðar í takt við tvöfalt innihaldið.

Hægt er að festa kaup á gripnum í nokkrum plötuverzlunum, Reykjavík Record Shop á Klapparstíg, Smekkleysu á Laugaveginum og Lucky Records á Rauðararstíg. Auðvitað má svo finna hana á Spotify, en þá sitt í hvoru lagi undir Bara Heiða og Danimal. Einnig er hún inn á Bandcamp.

Þau stefna svo á að halda útgáfutónleika í apríl og nákvæmari dagsetning verður auglýst síðar. [stefanthor@frettabladid.is](mailto:stefanthor@frettabladid.is)



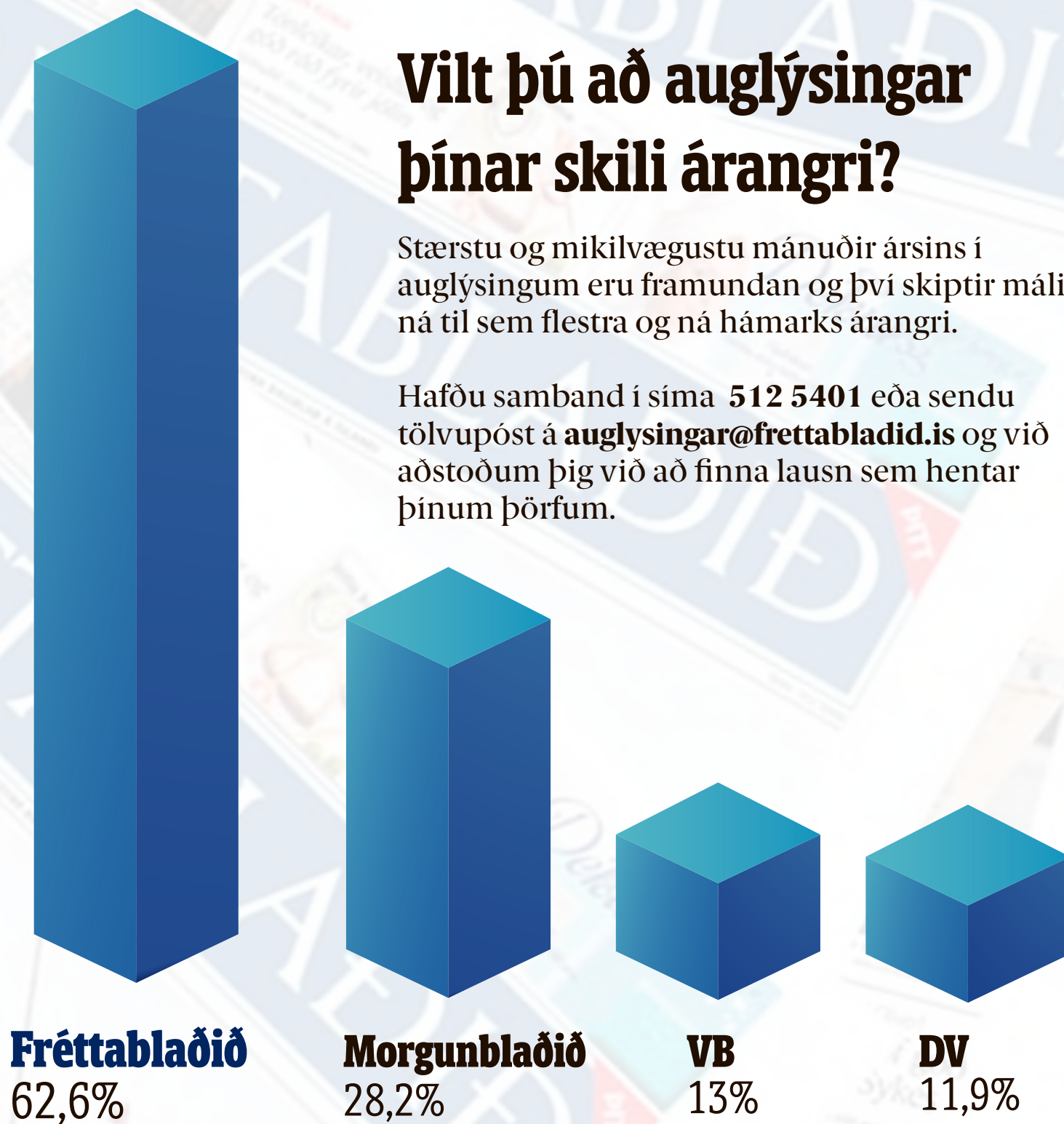
# MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS



## Vilt þú að auglýsingar þínar skili árangri?

Stærstu og mikilvægustu mánuðir ársins í auglýsingum eru framundan og því skiptir máli að ná til sem flestra og ná hámarks árangri.

Hafðu samband í síma **512 5401** eða sendu tölvupóst á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) og við aðstoðum þig við að finna lausn sem hentar þínum þörfum.



FRÉTTABLAÐIÐ

... allt sem þú þarft



# FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 [Visir](#)

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja

PÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ  
mest lesna dagblað landsins.

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

## BAKÞANKAR

Mariu  
Bjarnadóttur



## Áfram Ísland

Svona rétt á milli stórmóta í fótbolta er ágætt fyrir okkur að það taki gildi framsekin lög á borð við jafnlaunastadalinn. Það heldur landinu í fréttum erlendis án þess að til þurfi að koma náttúruhamfarir eða fjármálahrún. Við getum nú öll verið sammála um að það sé jákvætt.

Jafnlaunastadalinn felur í sér að konur eigi að fá greidd sömu laun og karlar fyrir sambærileg störf. Í sjálfu sér er ævintýrlegt að þetta sé svo umdeilt að til þurfi að koma lagasetning svo að launajafnrétti náist hérna í jafnréttisparadisinni. Úrtöluþingi sem hefur áhyggjur af því að með lagasetningunni sé verið að drepa hið frjálsa framtak má benda á að hinn frjálsi markaður hefur haft mörg hundruð ár til þess að koma jafnlaunakerfi á laggirnar, en enn ekki tekist. Það er því vel réttlætanlegt að reyna hið margfræga „eitthvað annað“. Í þessu samhengi er það lagasetning.

Í vikunni tilkynnti KSÍ um að karla- og kvennalandsliðin í knattspyrnu fái sömu laun fyrir að keppa fyrir okkur í fótbolta. Það er fullt tilefni til þess að hrósa KSÍ fyrir þetta, sem fylgir þar í fótspor Norðmanna. Þetta er ekki síður til marks um framfarir í starfsemi sambandsins. Það er ekki nema rétt rúmur áratugur síðan framþjóðandi til embættis formanns KSÍ víðræði svipaðar hugmyndir sem þóttu þá svo öfgakenndar að varla var hægt að taka þær alvarlega.

Breytingar sem voru taldar öfgafullar á sínum tíma eru grundvöllurinn að þeim árangri sem hefur náðst við að bæta stöðu kvenna á vinnumarkaði á Íslandi. Við ættum öll að húh-a aðeins innra með okkur fyrir því.

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.



# Betra BAK

VEFVERSLUN  
WWW.BETRABAK.IS  
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

## ALLT AÐ

# 50%

AFSLÁTTUR

# ÚTSALA

## KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

OPÍÐ  
**24**  
TÍMA

Opið allan sólarhringinn  
í öllum verslunum

**Iceland**

## GLAMOUR.is



Allt það  
helsta úr heimi  
TÍSKUNNAR  
á einum stað  
GLAMOUR.IS



FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIDI 1  
Ísafirði  
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI  
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16  
www.betrabak.is

# Betra BAK