FRÉTTABLAÐIÐ

3. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 4. JANÚAR 2019

Nancy Pelosi tók í gær við sem forseti fulltrúadeildar Bandaríkjaþings. Hún hefur verið í eldlínunni í baráttu Demókrata við Donald Trump Bandaríkjaforseta um lokun ríkisstofnana. Pelosi hefur áður gegnt embætti forseta. Dagurinn í gær var sögulegur að mörgu leyti, meðal annars hafa aldrei fleiri konur tekið sæti á þingi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Afskráðu ePóst án samþykkis

Íslandspóstur ohf. afskráði dótturfyrirtæki sitt ePóst þann 13. desember síðastliðinn án samþykkis Samkeppniseftirlitsins. Eftirlitið á eftir að taka afstöðu til hvort um brot gegn sátt frá árinu 2017 sé að ræða.

SAMKEPPNI Íslandspóstur ohf. (ÍSP) fékk ekki samþykki Samkeppniseftirlitsins (SKE) áður en dótturfyrirtæki þess, ePóstur, var innlimað í móðurfélagið. Í sátt sem fyrirtækið gerði við stofnunina í febrúar 2017 segir að ekki megi sameina dótturfélög móðurfélaginu nema samþykki SKE liggi fyrir.

Félagið ePóstur var til umfjöllunar undir lok síðasta árs. ÍSP lánaði félaginu um 300 milljónir króna en lét lánin ekki bera vexti. Í fyrrnefndri sátt segir að reikna skuli vexti á lánin en það hyggst ÍSP ekki gera. Séu lánin látin bera markaðsvexti má reikna með að tap ÍSP af ePósti nemi hátt í hálfan milljarð króna. Samkvæmt fyrirtækjaskrá var ePóstur afskráð 13. desember síðastliðinn. Samruni félaganna var ákveðinn síðasta sumar en eftirlitsaðilum með sáttinni ekki tilkynnt um fyrirætlunina fyrr en fjórum mánuðum síðar. Áður en afstaða þeirra lá fyrir voru félögin sameinuð.

Í skriflegu svari SKE við fyrirspurn Fréttablaðsins segir að ekki liggi fyrir hjá stofnuninni afstaða til þess hvort aðgerðin sé brot gegn sáttinni.

Ingimundur Sigurpálsson, forstjóri ÍSP

Því liggi ekki fyrir hvort gripið verði til aðgerða gagnvart ÍSP. Málið sé í skoðun.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem SKE skoðar fyrirtæki sem Ingimundur Sigurpálsson, forstjóri ÍSP, stýrir en hann var einnig forstjóri Eimskips í upphafi þessarar aldar. SKE ákvað Eimskipi 310 milljóna króna sekt vegna samkeppnisbrota fyrirtækisins í stjórnartíð Ingimundar.

Fyrir jól samþykkti Alþingi 1,5 milljarða neyðarlánsheimild til ÍSP vegna bágrar fjárhagsstöðu. Stjórnendur segja að tapið megi rekja til aukningar á „Kínasendingum“ en viðvarandi taprekstur hefur verið á dótturfélagi, sem ÍSP hefur lánað, og ýmsum þáttum samkeppnisrekstrar, til dæmis sendingum innanlands, áður en tap af erlendum sendingum kom til. – jóe

Fréttablaðið í dag

Halldór

SKOÐUN Leyfum klukkunni að segja satt, skrifar Þórlindur Kjartansson. 11

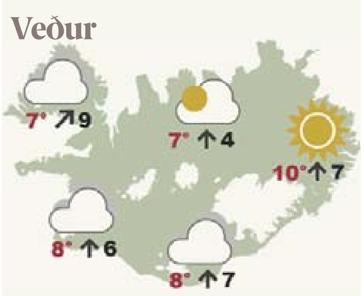
SPORT Tap í fyrsta leiknum á æfingamóti í Noregi. 14

TÍMAMÓT Lagið Don't Stop Me Now með Queen kom út fyrir heilum 40 árum í dag. 16

LÍFIÐ Hljómsveitin Hjaltalín hefur verið þögul síðustu þrjú ár en í dag breytist það. 26

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Sunnan 8-15 m/s í dag og áfram rigning eða súld á köflum S- og V-lands, en úrkomulítið annars staðar. Hiti 4 til 12 stig, hlýjast N-lands.
SJÁ SÍÐU 18

Alvarlegt atvik kom upp á skrifstofu Vinnumálastofnunar í gærmorgun.

Stofnun lokað eftir hótun

LÖGREGLUMÁL Hótun sem barst Vinnumálastofnun í gærmorgun, var það alvarleg að ákveðið var að loka stofnuninni um stund að sögn Unnar Sverrisdóttur, starfandi forstjóra Vinnumálastofnunar.

„Þetta er bara sent á almennt netfang stofnunarinnar og kom í ljós eftir venjulega yfirferð á því. Það var starfsmaður sem sá þetta,“ segir Unnur í samtali við Fréttablaðið.

Húsnæði stofnunarinnar var lokað í rúma klukkustund en allir starfsmenn héldu ró sinni á meðan að hennar sögn. „Hann var með mjög alvarlegar hótanir og ég ætla ekki að fara nánar í það. Þetta er greinilega mjög veikur einstaklingur og við það situr.“

Vitað er hver sendi hótunina en hann er staddur erlendis og fer lögregla með rannsókn málsins og vinnur með yfirvöldum viðkomandi lands. **– dfb**

Aflaverðmæti 12,6 milljarðar

SJÁVARÚTVEGUR Heildarafli útgerðarfélagsins HB Granda nam 167 þúsund tonnum á síðasta ári. Um er að ræða 15 þúsund tonna aukningu frá fyrra ári en greint er frá þessu á vef félagsins.

Aflaverðmæti ársins var 12,6 milljarðar króna og jókst um 795 milljónir frá 2017, eða um 7 prósent. **– smj**

Toppbaráttan á Englandi hitamál á Íslandi

Þessir stuðningsmenn Liverpool voru meðal þeirra mörgu sem mættu á skemmtistaðinn Ölver í gærkvöldi. Fram undan var toppslagur í enska boltanum milli Liverpool og Manchester City. Púlarar voru bjartsýnir fyrir leik en eitthvað þyngdist á þeim brúnin þegar á leið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Landhelgisgæslan hefur haft í nógu að snúast. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Aldrei meira að gera hjá LHG

LANDHELGISGÆSLA Loftför Landhelgisgæslunnar sinntu 278 útköllum í fyrra og hafa þau aldrei verið fleiri. Fjölgunin nemur átta prósentum.

Í fyrra voru 180 sjúkir eða slasaðir fluttir með loftförum og var helmingur þeirra útlendingar.

„Útköllin hafa aukist jafnt og þétt á undanförnum árum og eru tæplega 74% fleiri árið 2018 en árið 2011. Metfjöldi útkalla ársins 2018 kemur LHG ekki á óvart,“ segir í tilkynningu frá Landhelgisgæslunni. **– khn**

Milljarðamæringahjón rífa einbýli í Fossvogi

Hjón sem fengu yfir 3,2 milljarða króna í sinn hlut við sölu á útgerðarfélaginu Ögurvík hafa látið rífa einbýlishús sem þau keyptu í Fossvogi. Í staðinn hafa þau fengið heimild borgaryfirvalda til að byggja hús sem verður umtalsvert stærra.

SKIPULAGSMÁL Mikil byggingarumsvif við lóðina Haðaland 5 í Fossvogi vekja nú athygli nágranna. Einbýlishúsið sem þar stóð hefur verið rifið og byggja á nýtt hús sem verður nokkuð stærra að flatarmáli.

Það eru hjónin Margrét Jóna Gísladóttir viðskiptafræðingur og Sigurður Þ.K. Þorsteinsson vélfræðingur sem eiga Haðaland 5 og munu byggja hið nýja hús.

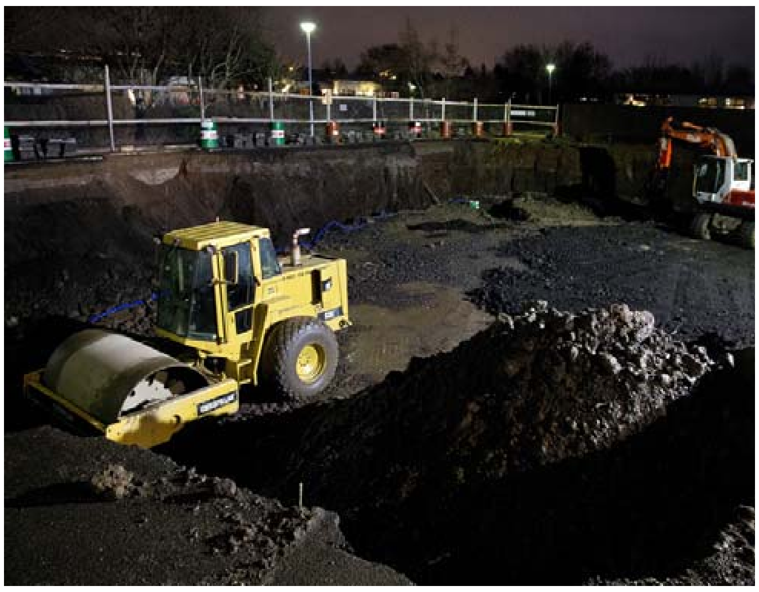
Þau Margrét Jóna og Sigurður höfðu ríflega 3,2 milljarða króna í fjármagnstekjur á árinu 2016 samkvæmt frétt sem Kjarninn birti fyrir tæpum þremur mánuðum og unnin var upp úr gögnum vefsíðunnar tekjur.is.

Margrét hafði átt 31,25 prósenta hlut í útgerðarfélaginu Ögurvík, jafnstóran hlut og tvö systkini hennar. Þau seldu Ögurvík til útgerðarfyrirtækisins Brims á árinu 2016 og þaðan stafa fjármagnstekjurnar.

Margrét og Sigurður búa í raðhúsi í Brautarlandi í Fossvoginum, skammt frá Haðalandi þar sem þau keyptu fyrrnefnt einbýlishús. Samkvæmt gögnum sem send voru byggingarfulltrúanum í Reykjavík reyndist vera mikil mygla í Haðalandshúsinu sem nú hefur verið rifið.

Ekki var þörf á að grenndarkynna framkvæmdina enda þó nokkur fordæmi komin fyrir stækkun húsa í Fossvogi eftir ýmsar breytingar sem gerðar hafa verið á deiliskipulagi þar.

Nýja húsið í Haðalandi á að verða samtals 284 fermetrar með bílageymslu. Eldra húsið var 229 fermetrar með bílskúr. Viðbótin nemur því um 55 fermetrum sem er talsvert minni stækkun en verið hefur í sumum öðrum endurbyggingum í Fossvogi. Samkvæmt teikningu EON arkitekta er hins vegar „óuppfyllt sökkulrými“ með fullri lofthæð undir húsinu þannig að nýtanlegur gólfflötur þess fer væntanlega yfir 500 fermetra.
gar@frettabladid.is


Holan í Haðalandi er djúp því kjallari verður undir húsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þróun deiliskipulags í Fossvogi

- Upphaflegt deiliskipulag í Fossvogi var samþykkt 6. febrúar 1968.
- Breyting á skilmálum, m.a. um þök einbýlishúsa í Fossvogi, var samþykkt 6. júlí 1982.
- Breyting á deiliskipulagi, m.a. um stækkun byggingarreita einbýlishúsanna um 4 m til suðurs, var samþykkt 24. ágúst 1999.
- Breyting á deiliskipulagi var samþykkt 14. september 2006. Við bættist ákvæði um kjallara.
- Breyting á deiliskipulagi var samþykkt 14. desember 2007. Nýtingarhlutfall lóða hækkað úr 0,24 í 0,3 ofanjarðar með bílgeymslu.

Heimild: Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur.

Á morgun, laugardaginn 5. janúar, kl. 12–16 hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota.

Komdu á stórglæsilega Evrópufrumsýningu á nýjum RAV4, alhliða sportjeppa – alhliða Hybrid, eftir stærstu breytingar sem gerðar hafa verið á RAV4 frá upphafi.

Við kynnum aftur til leiks nýja sérútgáfu Land Cruiser Adventure, konungi jeppanna með nýjum og fjallmyndarlegum aukahlutapakka að verðmæti 660.000 kr., viðskiptavinum að kostnaðarlausu.

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum

7 3+4 ÁBYRGÐ · FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

HYBRID

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Tæplega 900 sagt upp í hópuppsögnum árið 2018

VINNUMARKAÐUR Á árinu 2018 bárust Vinnumálastofnun 15 tilkynningar um hópuppsagnir, þar sem 864 var sagt upp störfum. Vinnumálastofnun hefur tekið saman upplýsingar um hópuppsagnir á síðasta ári og í desembermánuði 2018. Hópuppsagnir í desember 2018 voru þrjár og tóku til 269 manns.

Þegar hópuppsagnir á síðasta ári eru skoðaðar út frá atvinnugreinum kemur í ljós að flestir misstu vinnuna í flutningageiranum, þar á eftir kemur iðnaðarframleiðsla og fiskvinnsla. Fæstar hópuppsagnir áttu sér stað í fjármálageiranum.

Um 51 prósent allra tilkynntra hópuppsagna á síðasta ári voru á höfuðborgarsvæðinu, um 34 prósent voru á Suðurnesjum, 11 prósent á Suðurlandi, þrjú prósent á Vesturlandi og eitt prósent á Vestfjörðum.

Samtals hefur 11.514 manns verið sagt upp í hópuppsögnum á síðustu 11 árum. Flestir misstu vinnuna á þriggja mánaða tímabili frá desembermánuði 2008 til febrúar 2009. Eins og áður segir misstu 864 vinnuna í hópuppsögnum á síðasta ári.

Árið 2017 nam fjöldinn 632, og árið á undan misstu 493 vinnuna í slíkum aðgerðum. Frá árinu 2014 hefur þeim fjölgað á hverju ári sem misst hafa vinnuna í hópuppsögnum. – khn

Uppsagnir eftir greinum

■ Fiskvinnsla 17% ■ Fjármálastarfsemi 2% ■ Upplýsingar og fjarskipti 2% ■ Iðnaðarframleiðsla 31% ■ Sérfræðistarfsemi 3% ■ Flutningar 45%

Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, segir nauðungarhjónabönd nútímaþrælahald. NORDICPHOTOS/AFP

Gert að borga fyrir björgun

BRETLAND Fjórar ungar breskar konur voru í fyrra sendar af fjölskyldum sínum í „skóla“ til Sómalíu þar sem þeim var haldið föngnum og þær beittar ofbeldi.

Breska utanríkisráðuneytið kom þeim til hjálpar með því skilyrði að þær tækju lán fyrir kostnaðinum við björgunina, 740 pund hver, sem greiða átti innan sex mánaða eftir heimkomu, að því er The Times hefur greint frá. Konurnar gátu ekki staðið í skilum en 10 prósent leggjast ofan á eftirstöðvarnar.

Árið 2017 var 27 bjargað úr nauðungarhjónaböndum erlendis en 55 árið 2016. Að minnsta kosti átta gátu ekki greitt fyrir heimkomuna.

Þingmenn stjórnarflokkanna og stjórnarandstöðunnar hafa sagt aðferð utanríkisráðuneytisins siðlausa. Ráðuneytið segir að það sé skylda að endurheimta opinbert fé. – ibs

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á www.frettabladid.is/nyskraning. Það kostar ekkert.

Búa sig undir deilur á vorþingi

Búast má við deilum um stuðning við fjölmiðla, þungunarrof, fiskeldi, kjaramál, þriðja orkupakkann, veggjöld og málefni dómstóla á vorþingi sem hefst um miðjan mánuð. Fréttablaðið ræddi við formenn fastanefnda um störfin og búa þeir sig undir fjörugan seinni hálfleik 149. löggjafarþings.

Allsherjar- og menntamálanefnd

- Frumvarp um stuðning við einkarekna fjölmiðla
- Breyting á lögum um útlendinga – vegna umsókna til Alþingis um ríkisborgararétt

„Ég geri ráð fyrir því að þetta verði töluvert átakamál, bæði á milli flokka og innan flokka. Þótt flestir séu sammála um að það verði að huga að þessum málum ef menn ætla ekki að sitja bara uppi með einn ríkisfjölmiðil í landinu, eins og þróunin hefur verið, þá er ég jafn viss um að tekist verði á um aðferðirnar við að ná því markmiði.“

Páll Magnússon, formaður nefndarinnar, um væntanlegt frumvarp menntamálaráðherra um stuðning við einkarekna fjölmiðla.

Efnahags- og viðskiptanefnd

- Frumvarp um þjóðarsjóð
- Frumvarp um launafyrirkomulag þeirra sem heyrðu áður undir kjararáð
- Niðurstöður starfshóps um nýja peningastefnu
- Hvítbók um framtíðarskipulag fjármálaeftirlitsins
- Frumvarp um breytingu á lögum um Seðlabanka Íslands

„Ég á líka von á frumvarpi, hvort heldur er á vorþingi eða á haustþingi, um breytingar á lögum um Seðlabanka Íslands. Forsætisráðherra hefur meðal annars boðað sameiningu Seðlabankans og fjármálaráðuneytisins.“

Óli Björn Kárason formaður.

Atvinnuveganefnd

- Lög um fiskeldi – Væntanlegt þegar þing kemur saman
- Vandi sauðfjárbænda
- Endurskoðun búvörusamninga
- Innflutningur á hráu kjöti
- Strandveiðar

„Fiskeldisfrumvarpið hefur tekið breytingum, en ég á von á því að einhverjar deilur verði um málið, þetta er stórt og mikið mál en ég tel það sé búið að reyna að mæta mörgum sjónarmiðum þótt það verði erfitt að gera alla sátta.“

Lilja Rafney Magnúsdóttir formaður.

Fjárlaganefnd

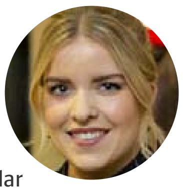
- Endurskoðun á ríkisfjármálaáætlun
- Ríkisreikningur
- Eftirlit með framkvæmd fjárlaga
- Málefni Íslandspósts

„Lög um opinber fjármál hafa meiri samfellu í störfum fjárlaganefndar allt árið um kring og eftirlitshlutverk nefndarinnar er orðið mun skýrara. Svo eru það málefni Íslandspósts sem við erum enn með í skoðun en fyrir ferðarmest á ég von á að verði þingsályktunartillaga um ríkisfjármálaáætlun.“

Willum Þór Þórsson formaður.

Utanríkismálanefnd

- Stefna um alþjóðlega þróunarsamvinnu
- Þriðji orkupakkinn



„Það er lagt upp með að þetta komi til þingsins á vorþingi. Breyting á orkulögum fer til atvinnuveganefndar en aflétting stjórnskipulega fyrirvarans til okkar í utanríkismálanefnd.“

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, formaður nefndarinnar, um þinglega meðferð þriðja orkupakkans.

Umhverfis- og samgöngunefnd

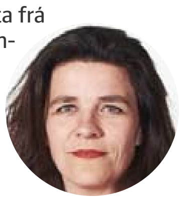
- Samgönguáætlun með tilheyrandi hugmyndum um veggjöld
- Frumvarp til nýrra umferðarlaga
- Frumvarp umhverfisráðherra um skógrækt

„Það er stefnt að því að ljúka afgreiðslu samgönguáætlunar fyrir lok mánaðarins. Veggjöldin eru auðvitað það sem verið er að fjalla um þar og útfærslan á þeim en svo þyrfti að koma nýtt frumvarp samgönguráðherra um þau í febrúar eða mars sem myndi þá grundvallast á niðurstöðu um samgönguáætlunina.“

Jón Gunnarsson, starfandi formaður.

Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd

- Skýrslur Ríkisendurskoðunar um Útlendingastofnun og um Fiskistofu
- Plastbarkamálið
- Stjórnsýsla dómstólanna
- Landsdómsmálið
- Sendiherrastöður
- Dómur Mannréttindadómstóls Evrópu um skipun í Landsrétt



„Dóms er að vænta frá Mannréttindadómstól Evrópu um skipun dómara í Landsrétt og það er ekki ólíklegt að það þurfi eitthvað að ræða hann. Svo eigum við eftir að ná fundi með fjármálaráðherra og utanríkisráðherra og þingmönnunum Gunnari Braga Sveinssyni og Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni vegna umæla sem féllu á Klaustri. Það er inni á okkar borði og það er okkar skylda að fjalla um þann þátt, annars værum við ekki að sinna lögbundinni skyldu stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar.“

Helga Vala Helgadóttir formaður.

Velferðarnefnd

- Heilbrigðisstefna heilbrigðisráðherra
- Frumvarp um þungunarrof
- Frumvarp um starfsgetumat
- Húsnæðismál með hliðsjón af kjaraviðræðum

„Það varð mikil umræða um þungunarrofið þegar það var lagt fram og gæti orðið umdeilt þvert á flokka og jafnvel inni í flokkum, aðallega út af þessum vikufjölda.“

Halldóra Mogensen formaður.

Fara fram á dauðarefsingu yfir fimm

SÁDI-ARABÍA Réttarhöld hófust í Riyadh í gær yfir ellefu mönnum sem grunaðir eru um aðild að morðinu á sádiarabíska blaðamanninum Jamal Khashoggi. Samkvæmt ríkisfréttastofu landsins er krafist dauðarefsingar yfir fimm mannanna.

Khashoggi var myrtur í byrjun október þegar hann heimsótti skrifstofu ræðismanns Sádi-Arabíu í Istanbúl í Tyrklandi. Litlar upplýsingar er að hafa frá réttarhöldunum aðrar en þær að hinir ákærðu voru viðstaddir í gær ásamt lögmönnum sínum.

Verjendur hafa farið fram á frest til að fara yfir ákæruna en ekki liggur fyrir hvenær réttarhöldunum verður fram haldið. Þá hafa nöfn sakborninga ekki verið gerð opinber.

Tyrknesk stjórnvöld hafa greint fimmtán sádiarabíska menn sem eru grunaðir um aðild að morðinu. Sádi-Arabar hafa hins vegar ekki viljað framselja mennina og þrjá aðra að auki til Tyrklands. Ekki er vitað hvort einhver þeirra er meðal hinna ákærðu.

Á Vesturlöndum er talið að krónprinsinn Mohammed bin Salman standi á bak við morðið en hann hefur neitað aðild að því sem hann kallar hræðilegan og óréttlætanlegan glæp. Hefur meðal annars verið haft eftir bandarískum embættismönnum að slíkt tilræði væri óhugsandi án samþykkis krónprinsins. – sar

Khashoggi var gagnrýninn á stjórnvöld í Sádi-Arabíu. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800 • Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

Formaður Neytendasamtakanna segir að þótt vörur séu á góðu verði sé ekki alltaf um góð kaup að ræða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Neytendur hugsi um notagildi á útsölunum

Formaður Neytendasamtakanna segir neytendamálin vera að fá meira vægi í þjóðfélagsumræðunni. Ný stjórn samtakanna leggi áherslu á siðræna neyslu. Hann ráðleggur neytendum að forðast óþörf kaup á janúarútsölunum.

NEYTENDAMÁL „Helstu ráðin til neytenda eru kannski þau að reyna að kaupa ekki einhvern óþarfa. Fólk þarf að gera sér grein fyrir því að allt sem við kaupum skilur eftir sig einhver spor. Þetta er kannski flutt yfir hálfan heiminn og það er sorglegt ef það endar svo bara úti í bílskúr við hliðina á fótanuddtækinu engum til gagns eða gleði. Jafnvel þótt eitthvað sé á mjög góðu verði þá eru það ekkert endilega góð kaup,“ segir Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, en janúarútsölurnar eru nú komnar fullt.

Breki segir að Neytendasamtökin séu á tánum varðandi útsölurnar og hvetur félagsmenn til að senda inn upplýsingar verði þeir varir við eitthvað misjafnt. Samtökin hafi fengið sendar ábendingar á svörtum föstudegi. Þar á meðal hafi verið dæmi um vöru sem hafi hækkað um 20 þúsund krónur en svo verið lækkuð um 10 þúsund.

„Við sendum fyrirspurn varðandi það mál en fengum þau svör að þetta væri vegna gengismunar. Þetta hefði verið ný sending sem hefði komið á hærra verði. Við getum svo sem ekkert sagt við því.“

> **Jafnvel þótt eitthvað sé á mjög góðu verði þá eru það ekkert endilega góð kaup.**
>
> Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna

Samtökunum berast einnig reglulega erindi varðandi skilarétt á vörum. „Eins og kom fram hjá okkur fyrir jól þá ná engin lög yfir skilarétt á ógallaðri vöru. Verslunum er þetta svolítið í sjálfsvald sett nema þú hafir keypt vöruna á netinu. Þá færðu 14 daga fortakslausan skilarétt jafnvel þótt þú hafir keypt vöruna á netinu og sótt svo í verslun.“

Ástæðan sé sú að hér á landi hafi verið innleidd tilskipun ESB um netverslun en ekki sé enn búið að innleiða tilskipun um almenn kaup. „Við köllum eftir því að það verði gert og viljum að það sé sami réttur þegar þú kaupir vöru í verslun og á netinu.“

Breki, sem var kjörinn formaður Neytendasamtakanna í lok október, segir þennan stutta tíma hafa verið mjög lærdómsríkan. „Mér finnst ég vera að læra eitthvað nýtt á hverjum degi sem er ótrúlega skemmtilegt en mikil forréttindi líka. Ég finn ákveðinn meðbyr með neytendamálum og mér finnst þau vera að fá meira vægi í þjóðfélagsumræðunni. Fólk er farið að sjá fleiri vinkla en bara verðlagningu og farið að hugsa meira um þætti eins og áhrif á loftslagið og notagildi hluta.“

Hann segir einstaklinga í nýkjörinni stjórn samtakanna koma úr mjög ólíkum áttum sem sé frábært. „Þessi stjórn virðist ætla að verða mjög virk. Ef það er eitthvað eitt sem sameinar þennan kór margra radda í stjórninni þá er það áherslan á siðræna neyslu. Að fólk geri sér grein fyrir þeim sporum sem við skiljum eftir okkur við kaup á vörum og þjónustu.“

Í því skyni bendir hann á þá staðreynd að hver Íslendingur hendi um tíu kílóum af fötum og efnisbútum á hverju ári. „Það er gífurlegt magn. Við höfum áhrif á lífið í kringum okkur með allri okkar kauphegðun. Það er eitthvað sem við neytendur erum smátt og smátt að gera okkur grein fyrir og ég finn fyrir mikilli vakningu í þessum málum.“

sighvatur@frettabladid.is

Hætta við skerðingu tollkvóta á kjöti

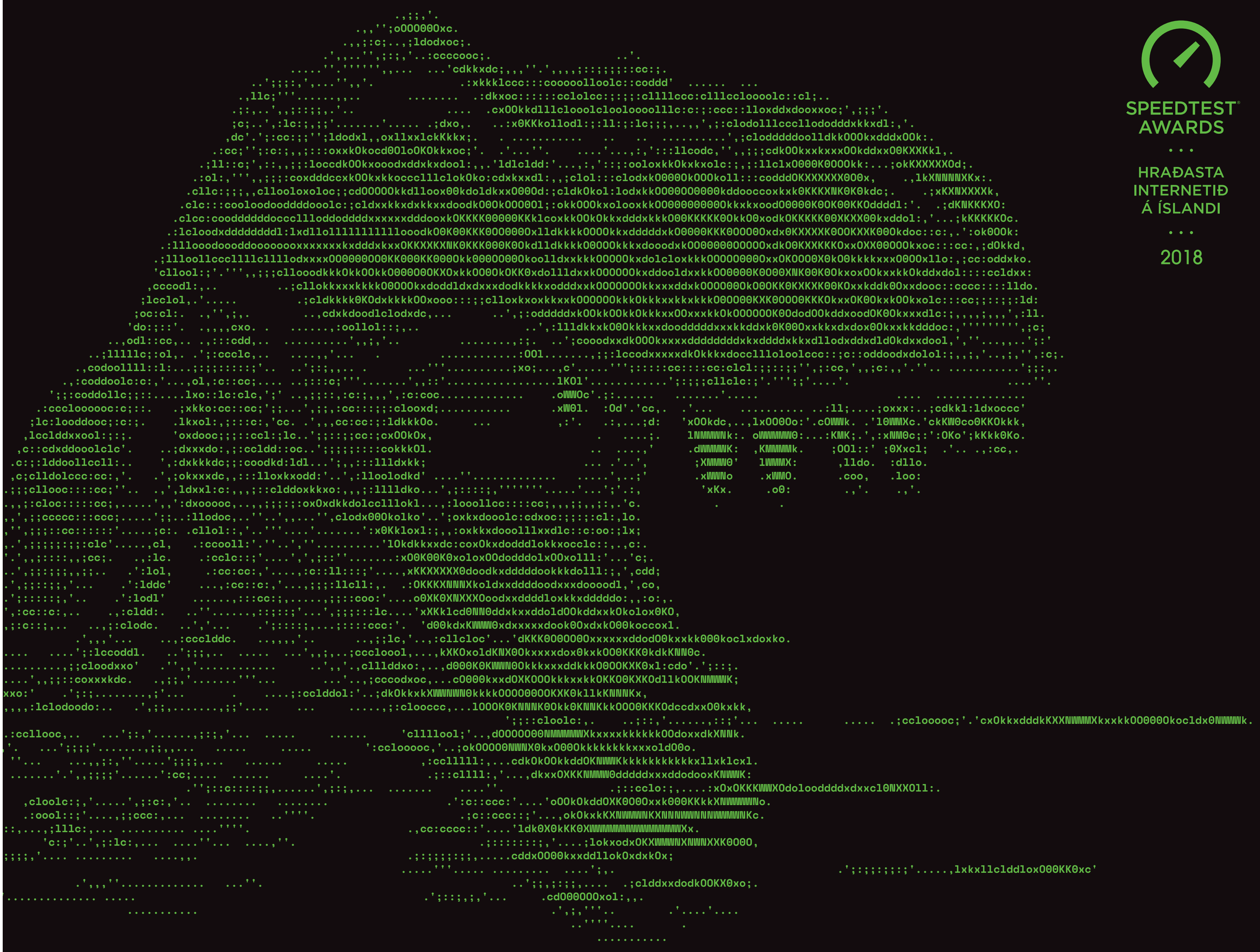
TOLLAMÁL Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið hefur hætt við áform um að umreikna tollfrjálsa innflutningskvóta fyrir kjötvörur frá Evrópusambandinu yfir í ígildi kjöts með beini. Þetta kemur fram í svari ráðuneytisins við erindi Félags atvinnurekenda (FA). Félagið segir að slíkur umreikningur hefði skert tollfrjálsan innflutning um allt að þriðjung.

Á vef ráðuneytisins í maí 2018 kom fram að ein af mótvægisaðgerðum vegna tollasamnings Íslands við ESB, sem þegar væri kominn til framkvæmda, væri slíkur umreikningur. „Unnið er að því að koma þessu til framkvæmda,“ sagði á vef ráðuneytisins.

Jákvætt fyrir neytendur segir framkvæmdastjóri FA. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Félag atvinnurekanda gagnrýndi þessar hugmyndir. Í svari ráðuneytisins við fyrirspurn FA segir að framkvæmdinni við innflutning kindakjöts hafi verið breytt í ESB og sé nú miðað við nettóvigt í öllum tilvikum. „Þar af leiðandi gerir ráðuneytið ekki ráð fyrir því að svo stöddu að framkvæmdinni verði breytt frá því sem verið hefur hvað varðar ofangreint.“

Í tilkynningu frá FA segir Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri félagsins, það jákvætt að ESB hafi tekið af allan vafa um framkvæmd samningsins. „Og þá standa engin rök til þess að breyta framkvæmdinni á Íslandi. Umreikningurinn hefði skert verulega hag bæði neytenda og innflytjenda. Nú blasir hins vegar við að það aukna framboð á innfluttu kjöti á hagstæðu verði, sem samningurinn gaf fyrirheit um, mun ganga eftir,“ segir Ólafur. – khn



SPEEDTEST® AWARDS
HRAÐASTA INTERNETIÐ Á ÍSLANDI
2018

↳ Ekki:/ vera_risaeðla

Lækkaðu netreikninginn og vertu á hraðasta Ljósleiðara_á Íslandi

500 GB
4.990 kr.

Gagnaveitan	3.290 kr.
Leiga á beini	850 kr.
Samtals	**9.130 kr.**

Ótakmarkað net

∞ GB
6.990 kr.

Gagnaveitan	3.290 kr.
Leiga á beini	850 kr.
Samtals	**11.130 kr.**

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is

Slasaðir fluttir með þyrlu á spítala eftir slysið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Ökumaðurinn með réttarstöðu sakbornings

LÖGREGLUMÁL Ökumaður Toyota Land Cruiser bílaleigubíls sem steyptist fram af brúnni yfir Núpsvötn á dögunum nýtur réttarstöðu sakbornings. Þó verður ekki gerð krafa um að hann sæti farbanni vegna rannsóknar og dómsmeðferðar málsins.

Í ákvörðuninni er, samkvæmt tilkynningu frá lögreglu, horft til þeirra áverka sem hann hlaut og fyrirsjáanlegrar læknismeðferðar sem hann þarf að gangast undir vegna þeirra.

Þrennt lést í slysinu, tvær konur og kornungt barn. Ökumaðurinn og bróðir hans, sem voru eiginmenn kvennanna, og tvö önnur börn sem voru í bílnum bíða þess að fá læknisvottorð um að þau séu ferðafær og megi fljúga heim til Bretlands. Fjölskyldan er bresk en af indverskum uppruna.

Í tilkynningunni segir einnig að líklegt þyki að þau þurfi öll að leggjast inn á sjúkrahús þar í landi til frekari meðferðar, þó að áverkar þeirra séu misalvarlegir.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni á Suðurlandi er fyrstu aðgerðum í rannsókn vegna banaslyssins við Núpsvötn þann 27. desember síðastliðinn að ljúka.

Rannsóknin fer nú í þann farveg að beðið er niðurstaðna úr einstaka verkþáttum, svo sem vettvangsmælingum, rannsókn á ökutækinu sjálfu, niðurstöðum úr ýmsum sýnum sem aflað hefur verið, endanlegri niðurstöðu krufningar og fleira.

Ökumaður bifreiðarinnar var yfirheyrður á sjúkrahúsinu í gær, en hann reyndist muna lítið um málsatvik. **– khn**

Hlutabréf í Apple hríðféllu eftir sjaldgæfa afkomuviðvörun

Stjórnendur Apple lækkuðu afkomuspá tæknirisans í fyrsta sinn í nærri tvo áratugi. Ástæðan er einkum dræm sala á iPhone-símum í Kína. Greinendur segja kínverska neytendur halda að sér höndum vegna viðskiptastríðsins á milli Bandaríkjanna og Kína. Afkomuviðvörunin skók hlutabréfamarkaði um allan heim.

Gengi hlutabréfa í Apple lækkaði um níu prósent í gær og hefur ekki verið lægra í eitt og hálft ár. NORDICPHOTOS/GETTY

VIÐSKIPTI Hlutabréf í Apple hríðféllu í verði eftir að bandaríski tæknirisinn lækkaði afkomuspá sína í fyrsta sinn í sextán ár. Minni eftirspurn af hálfu kínverskra neytenda eftir iPhone-símum skýrir að stærstum hluta lakari sölu félagsins, að sögn Tims Cook, forstjóra Apple.

Hlutabréfaverð í Apple, fjórða verðmætasta fyrirtæki heims, lækkaði um níu prósent í fyrstu viðskiptum í kauphöllinni í New York í gær í kjölfar þess að stjórnendur tæknirisans sendu frá sér afkomuviðvörunina. Viðvörunin skók hlutabréfamarkaði víða um heim og þá sérstaklega í Kína en hlutabréf í helstu birgjum Apple þar í landi lækkuðu um allt að fimm prósent í verði í viðskiptum gærdagsins.

„Við bjuggumst við áskorunum á nýmörkuðum en sáum ekki fyrir hve mikill hægagangurinn yrði, sér í lagi í Kína,“ skrifaði Cook í bréfi til hluthafa síðasta þriðjudagskvöld. Kínverski markaðurinn stendur undir um fimmtán prósentum af tekjum Apple, að því er fram kemur í umfjöllun Financial Times.

Cook nefndi einnig að sala Apple á þróaðri mörkuðum, svo sem í Evrópu og Norður-Ameríku, hefði valdið vonbrigðum. Færri viðskiptavinir hefðu keypt sér nýjustu útgáfur af iPhone-símunum en vonir stóðu til.

Fimm prósenta samdráttur

Stjórnendur Apple sögðust fyrir um tveimur mánuðum búast við því að tekjur tæknirisans yrðu á bilinu 89 til 93 milljarðar dala á síðustu þremur mánuðum ársins 2018 en mánuðirnir eru jafnan þeir söluhæstu í rekstri félagsins. Það hefði þýtt tæplega fimm prósenta tekjuvöxt miðað við sama ársfjórðung árið áður.

> **Þrátt fyrir þessar áskoranir trúum við því að rekstur okkar í Kína eigi bjarta framtíð.**
>
> Tim Cook, forstjóri Apple

Nú gera forsvarsmenn félagsins hins vegar ráð fyrir því að tekjurnar hafi verið 84 milljarðar dala á síðasta fjórðungi 2018 sem þýðir samdrátt upp á liðlega fimm prósent frá fyrra ári. Yrði það í fyrsta sinn frá árinu 2016 sem ársfjórðungstekjur Apple drægjust saman á milli ára.

Bandarískir greinendur, sem lækkuðu flestir verðmat sitt á Apple í gær, sögðu afkomuviðvörunina enn eitt merkið um minnkandi áhuga neytenda á iPhone-símum félagsins. Fregnir hafa undanfarið borist af færri pöntunum á meðal helstu birgja Apple, sem bendir til þess að tæknirisinn hafi dregið úr framleiðslu sinni, og þá hafa margir sérfræðingar lýst efasemdum um að nýjasta útgáfa iPhone-símans, ódýri XR-síminn, muni reynast eins vinsæll og stjórnendur Apple hafa gert sér vonir um.

Þrátt fyrir ýmis teikn á lofti í heimshagkerfinu, meðal annars vegna viðskiptastríðs Bandaríkjanna og Kína, og minni eftirspurn eftir iPhone-símum þá benti Cook á að aðrir þættir í rekstri Apple stæðu styrkum fótum. Félagið væri ekki lengur eins háð sölu á iPhone-símum til skemmri tíma og áður.

Tekjur vegna annarra þátta í rekstri Apple en varða iPhone jukust um 19 prósent á síðasta ársfjórðungi, að sögn Cooks. Af þeim sökum gerði félagið enn ráð fyrir að skila methagnaði á fjórðungnum. **kristinningi@frettabladid.is**

Leigusamningarnir við SMBC gilda til tæplega níu ára. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tryggir fjármögnun fyrir sex Boeing 737 MAX vélar

FLUGSAMGÖNGUR Icelandair Group hefur skrifað undir samning við SMBC Aviation Capital um sölu og endurleigu á tveimur Boeing 737 MAX flugvélum. Gilda leigusamningarnir til tæplega níu ára. Þetta kemur fram í tilkynningu frá félaginu.

Í tilkynningunni segir að með þessu hafi félagið nú lokið fjármögnun á öllum sex Boeing 737 MAX flugvélum sem félagið fær til afhendingar frá Boeing á þessu ári.

Icelandair Group greindi frá því þann 27. desember síðastliðinn að félagið hefði gengið frá samningi við BOC Aviation um fjármögnun á fyrirframgreiðslum á Boeing 737 MAX flugvélum félagsins sem eru til afhendingar á þessu og næsta ári. Áætlaður afhendingardagur síðustu vélanna er í mars 2020.

Samtals mun fjármögnunin vegna umrædds samnings við BOC Aviation nema um 200 milljónum dala á tímabilinu. Sjóðsstaða félagsins hækkar jafnframt um 160 milljónir dala í kjölfarið þar sem félagið hafði þegar greitt fyrirframgreiðslurnar með eigin sjóðum.

Til viðbótar hafa félögin, það er Icelandair og BOC Aviation, samið um sölu og endurleigu á tveimur af þeim Boeing 737 flugvélum sem samningurinn nær yfir. Önnur þessara flugvéla verður afhent á árinu 2019 og hin árið 2020. Leigutími vélanna er tólf ár með kauprétti að loknum þrjátíu mánaða leigutíma. **– kij**

Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038

Opið virka daga kl. 12–18:30
Laugardag kl. 12–16
Takmarkað magn!

2.–5. jan.

RISA LAGERSPRENGJA

20–70%

afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitsgölluðum dýnum, stillanlegum rúmum, sófum, náttborðum, koddum, lökum, hótel baðmottum, handklæðum, sængurvera-settum o.fl. o.fl.

Hvíldarstólar

Hvíldarstólar

Sófar

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Frábær tilboð í verslun meðan á lagersölu stendur

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

Fimm stjörnu verslun

Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30
Laugardag 12:00 - 16:00

*3.5% lántökugjald

www.svefnogheilsa.is

Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

www.korter.is

SKOÐUN

Hagfellt ár

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Þótt stundum mætti halda annað af fréttaflutningi að dæma þá var nýliðið ár Íslendingum hagfellt í efnahagslegum skilningi. Útlit er fyrir að hagvöxtur muni mælast vel yfir 4 prósent – við upphaf ársins spáðu flestir um 3 prósenta vexti – og þá virðist líklegt að afgangur á viðskiptum við útlönd verði um tvöfalt meiri en upphaflega var gert gert ráð fyrir. Kaupmáttur launa hélt áfram að hækka verulega og hefur núna aukist um fjórðung frá 2015. Síðri tíðindi voru að verðbólgan, sem hafði mælst undir markmiði Seðlabankans samfellt í fjögur ár, hækkaði snögglega á seinni árshelmingi samhliða því að gengi krónunnar tók að veikjast vegna rekstrarerfiðleika WOW air og herskárra yfirlýsinga verkalýðsforystunnar. Á síðustu vikum hefur gengisveikingin að nokkru gengið til baka og þá hefur hraðlía hrunið í verði. Hvort tveggja ætti að létta á verðbólguþrýstingnum og draga úr líkum á frekari vaxtahækkunum.

Stundum vill gleymast að samsetning hagvaxtarins hverju sinni skiptir máli. Kröftugur vöxtur síðasta árs skýrist meðal annars af meiri íbúðafjárfestingu, sem fór í fyrsta sinn frá 2008 yfir langtímameðaltal sitt, en ekki hvað síst auknum útflutningstekjum. Slíkur vöxtur er góðs viti og til marks um að hann er sjálfbær og heilbrigður. Þótt einkaneysla hafi aukist um liðlega fimm prósent mælist hún enn sögulega lág sem hlutfall af landsframleiðslu. Enn sjást því engin merki um að heimilin séu að skuldsetja sig svo einhverju nemi til að standa undir aukinni neyslu heldur hefur þjóðhagslegur sparnaður haldið áfram að aukast. Þetta eru jákvæð tíðindi. Uppsveifla síðustu ára á því ekkert sammerkt með bóluárunum í aðdraganda fjármálahrunsins 2008.

Í stóra samhengi hlutanna er ein merkilegasta efnahagsfrétt síðustu ára sú staðreynd að í framhaldi af skuldaskilum föllnu bankanna í ársbyrjun 2016 varð eignastaða þjóðarbúsins gagnvart útlöndum jákvæð í fyrsta sinn í lýðveldissögunni. Hrein erlend staða batnaði enn frekar á síðasta ári, samtímis því að Íslendingar greiddu niður erlendar skuldir og lífeyrissjóðir fjárfestu í stórauknum mæli erlendis, og mældist um 14 prósent af landsframleiðslu við lok þriðja ársfjórðungs. Í evrópskum samanburði standa nú fá ríki betur en Ísland í þessum efnum. Hvaða máli skiptir þetta? Takist okkur að viðhalda þessari stöðu, þar sem Ísland er í reynd orðið að fjármagnsútflytjanda, ætti það meðal annars að endurspeglast í hærra jafnvægisgengi krónunnar. Við þær aðstæður gætu vextir farið lækkandi án þess að jafnvægi í hagkerfinu yrði raskað. Það er því til mikils að vinna að glutra ekki niður þessum árangri.

Það eru vissulega, eins og ávallt, viðvörunarljós sem blikka við upphaf nýs árs. Þótt WOW air sé að líkindum komið fyrir vind þarf ferðaþjónustan að laga sig að nýju jafnvægi eftir ofurvöxt síðustu ára. Launakostnaður í greininni sem hlutfall af tekjum er orðinn of hár, rétt eins og í mörgum öðrum atvinnugreinum, og fyrirtækin hafa fáa aðra valkosti en að ráðast í hagræðingaraðgerðir, meðal annars með sameiningum í stærri einingar. Sú þróun er aðeins rétt hafin. Við stöndum um margt á afar sterkum grunni en fíllinn í herberginu er auðvitað niðurstaða kjarasamninga á vinnumarkaði. Það skiptir sköpum fyrir framhaldið að skynsemin hafi þar yfirhöndina. Við skulum vona það besta en búast við hinu versta.

Uppsveifla síðustu ára á því ekkert sammerkt með bóluárunum í aðdraganda fjármálahrunsins 2008.

Halldór

Frá degi til dags

Biðin langa
Stuðningsmenn Liverpool í enska boltanum eygja von um langþráðan titil í vor eftir langa eyðimerkurgöngu. Þrátt fyrir að fyrsta tapið í deildinni hafi komið í gær er liðið efst. Það hugsa eflaust margir til þess með hryllingi verði það raunin. Óþolandi þykjum við Liverpoolmenn fyrir og ljóst að metfjöldi starfsmanna myndi tilkynna um óvænt veikindi til að þurfa ekki að takast á við veruleika þar sem Liverpool er meistari.

Von um þjóðarsátt?
Það stefnir í vægast sagt annasama tíma hjá ríkissáttasemjara næstu mánuðina. Nú þegar hafa Efling, VLFA og VR vísað deilu sinni við SA í sáttaferli og fleiri félög innan SGS íhuga að gera slíkt hið sama. Þá losna fjölmargir samningar opinberra stéttarfélaga í mars. Miðað við orðræðu forystumanna verkalýðshreyfingarinnar og atvinnurekenda virðist kraftaverk þurfa til að samningar verði undirritaðir á næstunni. Jafnvel þótt stjórnvöld vinni að ákveðnum hlutum til að liðka fyrir samningum virðist ekki ríkja mikil bjartsýni um að það dugi til. Þó má rifja upp að þjóðarsáttarsamningarnir voru undirritaðir í febrúar 1990 en með þeim náðist sögulegt samkomulag aðila vinnumarkaðar og stjórnvalda. Nokkrum mánuðum síðar varð Liverpool enskur meistari. Hvorugt hefur gerst síðan. sighvatur@frettabladid.is

Nýársheit um yfirlætislausa umræðu

Flosi Eiríksson
framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins

Mikil umræða er nú eðlilega um stöðuna í kjaramálum í landinu. Þar birtast sjónarmið um hvert svigrúmið sé til kjarabóta, aðkomu ríkisvaldsins, æskilegan jöfnuð og margt fleira. Eðlilega hafa hugmyndir og áherslur verkalýðshreyfingarinnar verið mikið í þeirri umræðu.

Sumt af umræðunni er á kunnuglegum nótum. Eðlilegar og réttmætar hugmyndir verkalýðshreyfingarinnar eru úthrópaðar með flestum þeim sterkustu lýsingarorðum sem finnast og ýmsum finnst þeir vera þess umkomnir að setja ofan í við forystufólk launamanna af yfirlæti. Hugmyndir um að hækka lægstu launin, efla húsnæðiskerfið og bæta skattkerfið virðast fela í sér sérstaka árás á íslenskt samfélag, þeir sem mæla fyrir kjarabótum eru „ólæsir á hagfræðilögmál“ og virðast ekki skilja „hvað fólk hefur það að meðaltali gott“ og svo eru vangaveltur um að eitthvað sem viðkomandi finnst „róttækni í orðum“ geti „hæglega orðið til þess að krónan veikist enn meira“. Við þetta bætist svo sú fullyrðingagleði að forystufólkið tali ekki í umboði sinna félagsmanna þegar farið er fram á meiri jöfnuð í samfélaginu og aukinn kaupmátt þeirra sem eru á lægstu launum. Í grautinn er síðan blandað ódýrri sagnfræði um verðbólgu hér á árum áður, og að hún hafi verið almennu launafólki að kenna!

Engin tilraun er gerð til að ræða málið efnislega, skilja hvernig launafólki líður og úr hvaða jarðvegi kröfurnar eru sprottnar. Allt er þó sagt undir því yfirskyni að nú sé mikilvægt að tala varlega, gæta hófs, efna ekki til ófriðar og svo framvegis og framvegis. Sú krafa um hófstillingu virðist þó bara eiga við um verkalýðshreyfinguna og talsmenn hennar, en ekki álitsgjafana sjálfa. Fjármálaráðherra taldi það svo einhverra hluta vegna hjálplegt í umræðu milli launafólks og atvinnurekenda að setja fram hálfgerðar hótanir vegna mögulegra skattkerfisbreytinga, sem sýnir undarlegt stöðumat. Það væri ágætt nýársheit þeirra sem hvað mest predika hófstillingu og málefnalega umræðu, að þeir taki það líka til sín og fjalli um hugmyndir verkalýðshreyfingarinnar og kröfur með sanngjörnum hætti?

Sú krafa um hófstillingu virðist þó bara eiga við um verkalýðshreyfinguna og talsmenn hennar, en ekki álitsgjafana sjálfa.

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

Leyfum klukkunni að segja satt

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Eins og allir vita þá hafa Íslendingar lögbundið gang klukkunnar þannig að hádegi á því svæði þar sem meira en 80% landsmanna búa, er ekki klukkan tólf á hádegi, heldur í kringum hálf tvö síðdegis. Eins og alkunna er þá er þetta vegna þess að Alþingi ákvað árið 1968 að festa íslenskan klukkugang við það sem áður var kallaður íslenskur sumartími og tekur mið af því hvenær sólin er hæst á lofti yfir Greenwich í höfuðborg Bretlands—en hefur bara óbeint með það að gera hvenær hún er á hápunkti yfir höfuðborg Íslands.

Þetta tengdist þeirri jákvæðu breytingu að hringli með klukkuna var hætt og sami tími festur allt árið um kring. En þetta þýðir auðvitað að nú eftir jólafrí, þegar allir hafa snúið sólarhringnum í átt til náttúrulegrar tilhneigingar—þá eru börn og fullorðnir rifnir upp af sínum lífsnauðsynlega og endurnærandi svefni í kolniðamyrkri; þurfa að fara á fætur þegar íslenska klukkan segir 7:00 þótt það þýði í raun 5:30 ef líkaminn sjálfur væri spurður.

Kvöldsprækir og kvöldþreyttir

Nú þegar rúm hálf öld er liðin síðan hætt var að miða íslenska klukku við gang sólarinnar dúkkar öðru hverju upp umræða um hvort sú ákvörðun hafi verið heppileg. Um þetta hefur verið rifist á þingi þar sem ýmsar skoðanir hafa verið reifaðar, þvert á alla flokka—nema þá ef vera skyldi að flokkslínurnar hafi verið milli þeirra sem eru kvöldsprækir og hinna sem eru kvöldþreyttir.

Hinir kvöldþreyttu hafa haft vinninginn hingað til og gjarnan náð að snúa umræðunni í þann fáránlega farveg að þeir sem vilji að klukkan sé stillt eftir gangi sólar séu bara svo latir að fara á fætur á morgnana og vilji sofa lengur. Svo segja þeir reyndar stundum að það sé nú ekkert sem banni mönnum að sofa lengur á morgnana ef þeir þurfi, þótt það sé auðvitað algjör þvæla og gildi bara um alþingismenn en ekki skólabörn og annað vinnandi fólk.

> **Sérfræðingarnir benda á að morgunbirtan sé ákaflega mikilvæg til þess að stilla af líkamsstarfsemi okkar—og að þetta sé mikilvægara að vetri hér á landi en víðast annars staðar.**

Snýst hún samt?

Einar Oddur Kristjánsson var einn af þeim mönnum sem áttuðu sig á því að pólitísk slagsmál við himintunglin væru líkleg til þess að tapast. Þegar lögð var fram tillaga á þingi árið 2000 um að skekkja enn frekar klukkuna á Íslandi, með því að taka upp sumartíma ofan á sumartíma, þá sagði Einar Oddur í svari til flokksbróður síns Vilhjálms Egilssonar: „Ég verð að viðurkenna að ég hef í gegnum tíðina verið með efasemdir um að alvara væri á bak við þennan málflutning en nú kemur háttvirtur þingmaður og fullyrðir að hann segi þetta allt í alvöru og ég hlýt að taka því þannig. En ég vildi spyrja hann hvort það séu einhverjar efasemdir í heiminum um það að klukkan fari eftir lengdarbaugum. Jörðin er örugglega hnöttótt og hún snýst. Eru nokkrar deilur um þetta svona almennt í heiminum? Er ekki nokkurn veginn um þetta sátt? Menn hafa gengið út frá þessari sólarklukku svo lengi sem við vitum.“ Og bætti við: „... en við erum að færa klukkuna í öfuga átt ef við ætlum að hafa rétta sólklukku, við mundum færa hana aftur á bak en ekki áfram.“

Afdráttarlaus niðurstaða

Þótt það hafi ekki verið ný vísindi árið 2000 að jörðin snúist og að sólin læðist yfir jörðina frá austri til vesturs þannig að sums staðar er bjart á meðan annars staðar er dimmt þá hefur ýmislegt nýtt komið í ljós sem styrkir mjög rökin fyrir því að lagfæra klukkuskekkjuna íslensku. Mikið væri nú gaman ef stjórnvöld hefðu á einhverjum tímapunkti kannað þetta nánar. Og viti menn. Það hafa þau einmitt gert.

Óttarr Proppé, þáverandi heilbrigðisráðherra, skipaði í nóvember 2017 starfshóp sérfræðinga til þess að „kanna ávinning fyrir lýðheilsu og vellíðan landsmanna af því að leiðrétta klukkuna hér á landi til samræmis við gang sólar“. Í hópnum var meðal annars lektor í læknisfræði og sérfræðingar í svefnheilsu.

Niðurstaða hópsins, sem var birt í janúar á síðasta ári, var hnitmiðuð og afdráttarlaus: „Við mælum með því að klukkan verði færð aftur um eina klukkustund og fest þar allt árið um kring,“ voru niðurstöðuorð hópsins.

Helstu rökin eru meðal annars þau að í ljós hafi komið að Íslendingar sofi skemur en aðrar þjóðir, einkum unglingar. Þetta er að hluta til einmitt vegna þess hversu vitlaust klukkan er stillt miðað við gang sólarinnar. Og hvaða máli skiptir það þótt fólk sofi of lítið? Jú, það eykur líkur á offitu, sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum, þunglyndi og ýmsum geðrænum vandamálum—auk þess sem það hefur neikvæð áhrif á námsárangur og einbeitingu. Semsagt, það er slæmt.

GMT-2

Sérfræðingarnir benda á að morgunbirtan sé ákaflega mikilvæg til þess að stilla af líkamsstarfsemi okkar—og að þetta sé mikilvægara að vetri hér á landi en víðast annars staðar. Áhrifin af klukkuruglinu eru því mögnuð upp: „Vegna legu landsins á norðurhveli jarðar verða óheppilegar afleiðingar þessa misræmis mun meira áberandi að vetrarlagi en á sumrin,“ segja höfundarnir.

Þess vegna mætti alveg eins færa rök fyrir því að færa klukkuna aftur um tvo klukkutíma eins og einn. Það er jafnmikil skekkja að hafa hádegi klukkan 12.30 og að hafa það klukkan 11.30. Munurinn væri hins vegar sá að í dag, 4. janúar, væri farið að birta í Reykjavík upp úr klukkan átta að morgni, allar frímínútur barnanna væru í birtu—og þeir sem ætla að horfa á leik Toronto Raptors og San Antonio Spurs í NBA-deildinni gætu byrjað að horfa klukkan 23 í kvöld, en ekki klukkan eitt í nótt.

Forsætisráðherra hefur nú mál þetta, og afdráttarlausa niðurstöðu sérfræðinganna, á sínu borði. Öll lýðheilsurök benda í sömu átt—er eftir einhverju að bíða?

RÝMI OFNASMIÐJAN

2017 2018 Framúrskarandi fyrirtæki

Gott skipulag á nýju ári

Lager og Geymslulausnir

Rými Ofnasmiðjan | Urðarhvarfi 4 | 203 Kópavogi | s. 511 1100 | www.rymi.is | rymi@rymi.is

Glæsilegur vetrarpakki fylgir í janúar!

Við lækkum verð á flestum gerðum Hyundai um 100.000-300.000 kr. og að auki bjóðum við þeim sem festa kaup á nýjum Hyundai í janúar veglegan vetrarpakka að verðmæti allt að 550.000 kr. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu nýjum Hyundai, með 5 ára ábyrgð á frábæru verði.

5 ÁRA ÁBYRGÐ
ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is
ENNEMM / SÍA / NM91473 Búnaður bílanna á myndunum getur verið frábrugðinn auglýstu verði.

Fyrsta tapið kom á heimavelli meistaranna

Leroy Sané fagnar eftir að hafa skorað sigurmark Manchester City gegn Liverpool í ensku úrvalsdeildinni í gær. Lokatölur 2-1, Englandsmeisturunum í vil. Þetta var fyrsta tap Liverpool í deildinni á tímabilinu en liðið fór ósigrað í gegnum fyrstu 20 leiki sína. Þrátt fyrir tapið í gær er Liverpool með fjögurra stiga forskot á City á toppi deildarinnar og draumurinn um fyrsta Englandsmeistaratitilinn síðan 1990 er enn á lífi. NORDICPHOTOS/GETTY

Dýr mistök gegn silfurliðinu

Ísland tapaði með sex marka mun, 31-25, fyrir Noregi í fyrsta leik sínum á Gjensidige Cup, æfingamóti í Ósló, í gær. Landsliðsþjálfarinn sagði frammistöðuna ekki alslæma en bæta þurfi í á nokkrum sviðum.

HANDBOLTI Eftir góða byrjun gegn Noregi í fyrsta leik íslenska karlalandsliðsins á Gjensidige Cup fór að halla undan fæti um miðbik fyrri hálfleiks. Norðmenn breyttu stöðunni úr 6-7 í 10-7 og eftir það voru Íslendingar í eltingarleik. Staðan í hálfleik var 16-14 Noregi í vil og silfurliðið frá síðasta heimsmeistaramóti var svo sterkari aðilinn í seinni hálfleik og vann á endanum sex marka sigur, 31-25. Þetta var fyrsta tap Íslands í sjö leikjum.

„Við byrjuðum mjög vel og ég var sáttur með leik liðsins. En svo fórum við að skjóta alltof snemma og flýta okkur um of í sókninni. Það kom í bakið á okkur. Við áttum líka í basli með fríköstin hjá þeim. Við réðum ekki nógu vel við [Sander] Sagosen í þeirri stöðu. En að öðru leyti var fyrri hálfleikurinn fínn á móti frábæru liði,“ sagði landsliðsþjálfarinn Guðmundur Guðmundsson í samtali við Fréttablaðið eftir leikinn.

„Við byrjuðum seinni hálfleikinn ekki nógu vel. Við fengum mjög klaufalega brottvísun og gerðum okkur seka um tæknimistök. Þetta breyttist fljótt í fimm marka forskot. Við vorum að elta allan seinni hálfleikinn og það voru þyngsli yfir nokkrum lykilmönnum. Þetta var á köflum þyngslalegt í sókninni.“

Torbjørn Bergerud átti góðan leik í norska markinu og varði alls 16 skot. Björgvin Páll Gústavsson varði ekkert þeirra tólf skota sem hann fékk á sig og Ágúst Elí Björgvinsson leysti hann af hólmi eftir um 20 mínútur, kláraði leikinn og

Gísli Þorgeir Kristjánsson átti fína innkomu í leiknum gegn Noregi í gær og skoraði fjögur mörk úr jafn mörgum skotum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vináttulandsleikur

Noregur 31-25 Ísland
(16-14)

Mörk Íslands: Gísli Þorgeir Kristjánsson 4, Ólafur Guðmundsson 4, Rúnar Kárason 3, Ýmir Örn Gíslason 3, Arnór Þór Gunnarsson 3/2, Ómar Ingi Magnússon 2, Guðjón Valur Sigurðsson 2/1, Aron Pálmarsson 2, Ólafur Gústafsson 1, Elvar Örn Jónsson 1.
Varin skot: Ágúst Elí Björgvinsson 6.

varði sex skot. „Markvarslan var ekki góð stóran hluta í fyrri hálfleik. Hún skánaði með innkomu Ágústs og hann kemur ágætlega út úr þessum leik,“ sagði Guðmundur.

Ánægður með margt í vörninni

Þrátt fyrir að Ísland hafi fengið á sig 31 mark sá landsliðsþjálfarinn jákvæða hluti í íslensku vörninni.

„Þeir eru erfiðir við að eiga og mjög sterkir maður á móti manni. Góður hluti marka þeirra komu eftir hraðaupphlaup og í yfirtölu. Mér fannst margt jákvætt við varnarleik okkar,“ sagði Guðmundur og bætti við að litlu atriðin telji mikið gegn jafn sterku liði og Noregi.

„Við klúðruðum fullt af dauðafærum sem er ólíkt lykilmönnum, tvö víti fóru í súginn og mér finnst við eiga töluvert inni. Norðmenn refsa fyrir öll mistök og þeir eru bara komnir lengra en við. Við erum ekki jafn góðir og þeir í dag. Það er ljóst.“

Guðmundur kallaði þá Óðin Þór Ríkharðsson og Bjarka Má Elísson til Noregs vegna meiðsla Sigvalda Guðjónssonar og veikinda Stefáns Rafns Sigurmannssonar. Þá er Arnar Freyr Arnarsson enn að jafna sig eftir að hafa nefbrotnað í leik með Kristianstad.

Sigvaldi ekki með um helgina

„Stefán Rafn er að koma til en það var ákveðið að hann kæmi ekki með út. Við vorum að vonast til að hann væri búinn að jafna sig en svo er ekki. Hann verður heima. Sigvaldi gat því miður ekki tekið þátt í leiknum og við ætlum að hvíla hann fram yfir helgi. Hann tognaði lítils háttar og í samráði við lækna var ákveðið að hvíla hann,“ sagði Guðmundur.

„Arnar Freyr er við æfingar á Íslandi en þó ekki í „kontakt“ á meðan þetta er að gróa. En okkur hefur verið tjáð að þetta eigi að vera gróið fyrir HM.“

Ísland mætir Brasilíu á morgun og Hollandi á sunnudaginn í seinni tveimur leikjum sínum á Gjensidige Cup. Báðir leikirnir hefjast klukkan 14.30 að íslenskum tíma.

ingvithor@frettabladid.is

Nýjast

Enska úrvalsdeildin

Man. City - Liverpool 2-1
1-0 Sergio Agüero (40.), 1-1 Roberto Firmino (64.), 2-1 Leroy Sané (72.).

Valur hefur orðið Íslandsmeistari tvö ár í röð. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Valsmenn fá væna summu

FÓTBOLTI Íslandsmeistarar Vals fá u.þ.b. 145 milljónir króna í sinn hlut frá UEFA, Evrópska knattspyrnusambandinu, fyrir árangur sinn í Evrópukeppni á síðasta tímabili. Valsmenn féllu naumlega úr leik fyrir Noregsmeisturum Rosenborg, 3-2 samanlagt, í 1. umferð forkeppni Meistaradeildar Evrópu. Þeir fóru svo í forkeppni Evrópudeildarinnar þar sem þeir komust í 3. umferð.

Stjarnan og FH fá rúmlega 67 milljónir króna hvort félag. Þau komust bæði í 2. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar. ÍBV fær rúmar 32 milljónir en liðið féll úr leik í 1. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar.

Valur fer aftur í forkeppni Meistaradeildarinnar á næsta tímabili. Breiðablik, Stjarnan og KR fara í forkeppni Evrópudeildarinnar. – hó

Theodór Elmar hefur leikið 41 landsleik. NORDICPHOTOS/GETTY

Elmar áfram í Tyrklandi

FÓTBOLTI Knattspyrnumaðurinn Theodór Elmar Bjarnason skrifaði í gær undir samning við tyrkneska félagið Gazişehir Gaziantep. Theodór Elmar var án samnings eftir að hafa rift samningi sínum við Elzagispor fyrr í vetur.

Hann hefur æft með uppeldisfélagi sínu KR undanfarnar vikur en ekkert verður því úr því að hann leiki með KR í Pepsi-deildinni næsta sumar. Samningur Theódórs Elmars við Gazişehir Gaziantep er 18 mánaða langur.

Mun hann því klára yfirstandandi leiktíð með liðinu, en liðið er í harðri baráttu um að komast upp úr tyrknesku B-deildinni. Theódór Elmar verður svo með samning út næstu leiktíð til viðbótar.

Verða því áfram tveir Íslendingar í deildinni, Theódór Elmar og Kári Árnason sem leikur með Genclerbirligi. – kpt

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 4. JANÚAR 2019

Með hækkandi sól taka margir sér veiðileyfi á feita vini og kaffæra þá í upplýsingum um hvernig þeir ættu að haga lífi sínu til að öðlast heilsu og betra líf. Flestar ráðleggingar bera þó keim af fáfræði og fordómum. →4

Arnmundur telur veganboltann vera farinn að rúlla og að sífellt fleiri muni gerast vegan á komandi árum. MYND/ERNIR

Heppinn með konurnar í lífi sínu

Arnmundur Ernst Backman leikari gerðist vegan fyrir þremur árum. Ólíkt því sem blaðamaður hélt er hann einn fárra íslenskra leikara sem eru vegan. Hann á þó frekar von á því að fleiri muni bætast í hópinn. →2

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

-40%

Shady lampi kr. 23.400
NÚ KR. 14.040

ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR

-20%

Brooklyn sófaborð kr.69.800
NÚ KR. 55.840

-30%

Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520

-30%

Jolyn stóll kr. 152.600
NÚ KR. 106.820

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Vera Einarsdóttir
vera@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➡

Arnmundur segir talsverðan aðdraganda hafa verið að því að hann gerðist vegan. „Ég kynntist þessu fyrst hjá bekkjarsystur minni í leiklistarskólanum, Salóme Rannveigu Gunnarsdóttur. Til að byrja með stríddi ég henni og otaði kjötsamlokunni minni framan í hana. Svo kemur á daginn að litla systir mín, Unnur Birna Backman, sem þá var ekki nema fjórtán ára, var farin að daðra við þetta og þá fóru að renna á mig tvær grímur. Ég kynntist kærustu minni og barnsmóður, Ellen Margréti Bæhrenz, haustið 2013. Hún var þá grænmetisæta og talaði mikið um að hana langaði til að fara alla leið og gerast vegan. Áramótin 2015-2016 höfðu fyrrnefndar konur haft þau áhrif á mig að ég ákvað að prófa að gerast grænmetisæta en áttaði mig fljótlega á því að ég þyrfti litlu að breyta til að fara alla leið, enda var ég þegar búinn að taka út mjólkurvörur þar sem þær fóru illa í mig. Það eina sem ég átti eftir að taka út var viðbætt mjólkurprótein og það var lítið mál.“ Aðspurður segir Arnmundur að fyrsta vikan hafi verið erfið. „Ég líki þessu svolítið við að hætta að borða sykur eða jafnvel að hætta að reykja og drekka, sem ég þekki af eigin raun. Fyrsta vikan var erfið en fljótlega leið mér miklu betur.“ Armundur segir að breytingin hafi eftir það ekki reynst sér erfið. „Mér fannst ég ekki þurfa að finna upp hjólið enda búum við við þann munað hér á Íslandi að hér er allt til alls. Úrvalið af grænmeti og veganréttum er mikið og hefur aukist margfalt síðan ég byrjaði. Það voru helst skyndibitastaðirnir sem ég þurfti að endurskoða.“

Siðferðissjónarmiðin vega þyngst

Arnmundur segist ekki eiga von á því að snúa til baka. „Ég held að fæstir sem fara alla leið í þessu geri það.“ En hver er helsti hvatinn? „Hjá flestum er hann þríþættur og snýst um umhverfissjónarmið, heilsufarssjónarmið og siðferðissjónarmið. Í mínu tilfelli voru það upphaflega heilsufarsástæður sem knúðu mig áfram en ég hafði hlustað á lækni færa mjög góð rök fyrir því að marga af helstu heilsukvillum Vesturlandabúa mætti að einhverju leyti rekja til neyslu á dýraafurðum og þá einna helst á unninni kjötvöru, ostum og annarri mjólkurvöru. Hvað umhverfissjónarmiðin snertir er margbúið að sýna fram á það að menn stórminnka kolefnisspor sitt með því að stíga þetta skref. Siðferðisþátturinn vegur svo kannski einna þyngst og hann heldur manni við efnið,“ segir Arnmundur og heldur áfram: „Áður en ég gerðist vegan var ég ekki haldinn neinu sérstöku samviskubiti yfir meðferð á dýrum en ég held að við flest og þar með talið ég séum haldin ákveðnu siðrofi sem tekur á sig margs konar myndir. Sem dæmi vitum við að margir vinsælir fata- og farsímaframleiðendur framleiða vörur sínar við ófullnægjandi aðstæður þar sem illa er farið með starfsfólk en kaupum þær engu að síður. Það sama á við um ýmislegt sem við látum ofan í okkur.“ Arnmundur hefur þó mikla trú á sinni og komandi kynslóðum. „Mér finnst augu margra vera að opnast. Við erum að átta okkur á því að það er verið að færa ábyrgðina yfir á okkur neytendur þó svo að hún ætti að liggja hjá fyrirtækjum sem eru miklu betur í stakk búin til að ráða bót á þessum málum. Þau taka hins vegar mörg hver ekki ábyrgð og þá verða neytendur að grípa til sinna ráða.“

Arnmundur og Ellen Margrét Bæhrenz ásamt syninum Hrafni Jóhanni Bæhrenz Backman.

Boltinn farinn að rúlla

En eru margir leikarar vegan? spyr blaðamaður nokkuð viss um að svo sé enda hefur róttækni og rík samfélagsvitund lengi loðað við stéttina. „Nei. Ég var eini veganinn í Þjóðleikhúsinu fyrir ekki svo löngu og var gaman að ræða þessi mál við skoðanaheita kollega. Mér var þó sýnt mikið umburðarlyndi og get ekki sagt að það hafi verið nein þrekraun að vera eini veganinn í leikhúsinu,“ segir Arnmundur og hlær. Hann segir marga erlenda leikara þó vera að stíga þetta skref og nefnir Chris Hemsworth og Benedict Cumberbatch sem dæmi. „Ég held að boltinn sé farinn að rúlla og að fleiri muni bætast við áður en langt um líður,“ segir Arnmundur sem mun segja nánar frá því af hverju hann gerðist vegan á Trúnó sem Landvernd heldur í Stúdentakjallaranum í samstarfi við Veganúar og Samtök grænkera á Íslandi 10. janúar næstkomandi.

Sonurinn vegan

Arnmundur og Ellen eiga soninn Hrafn Jóhann Bæhrenz Backman. Hann er 19 mánaða og vegan eins og foreldrarnir. „Aumingja drengurinn. Fær ekki að hafa neitt um mataræðið að segja og þarf svo að burðast með tvö ættarnöfn,“ segir Arnmundur og hlær. Hann segir hvort tveggja þó ganga ljómandi vel. „Hann fékk inni á ungbarnaleikskólanum Lundi þegar hann var eins árs og þar er tekið fullt tillit. Hann situr á vandræðagemsaborðinu, ásamt börnum með óþol og aðrar sérþarfir, en er hinn ánægðasti og dafnar vel. Við gætum heldur ekki verið ánægðari með leikskólann almennt en eins og foreldrar þekkja er ekkert betra en að vita að barninu manns líði vel.“

Arnmundur stundar Movement Improvement hjá Primal Iceland. „Það er besta hreyfing sem ég hef komist í og ótrúlega gaman að vera loks að nálgast það að geta farið í splitt og spígat ásamt því að geta staðið á höndum um þrítugt. Það getur líka komið sér vel í leiklistinni.“

Arnmundur lék í Borgarleikhúsinu í fyrra en þurfti frá að hverfa þegar honum bauðst hlutverk í sjónvarpsþáttunum Ófærð sem nú eru sýndir á RÚV, enda fóru æfingatímar í leikhúsinu og tökur ekki saman. Þá var hann að ljúka tökum á kvikmyndinni Hvítur, hvítur dagur eftir Hlyn Pálmason. „Þar tók ég þátt í einni skemmtilegustu senu sem ég hef leikið í og hlakka mikið til að sjá útkomuna.“ Arnmundur lék sömuleiðis í gamanþáttaseríunni Venjulegt fólk sem var sýnd í Sjónvarpi Símans fyrr í vetur við góðar undirtektir. „Þar er karakterinn sem ég leik skrifaður eftir mér. Hann er edrú og vegan og fengu höfundarnir fullt leyfi til að gera eins mikið grín að honum og þeir vildu.“

Undir jákvæðum áhrifum kvenna

Arnmundur setti tappann í flöskuna um það leyti sem hann útskrifaðist úr leiklistarskólanum árið 2013. „Ég var bara að fara mér að voða og þá er stundum nauðsynlegt að segja stopp. Sama ár kynntist hann Ellen sem þá starfaði sem dansari í Borgarleikhúsinu. Hún leggur nú stund á leiklistarnám við LHÍ. „Það er gott að geta stutt hana á þeirri vegferð en að eiga maka í leiklistarnámi gerir þig að hálfgerðum aðstandanda. Þá er gott að hafa gengið í gegnum það sama.“ Arnmundur segist afar heppinn í ástum og að þau Ellen eigi mjög gott skap saman. „Ég hef almennt verið mjög heppinn með konurnar í lífi mínu og án þess að gera lítið úr uppeldishlutverki föður míns eru það án efa móðir mín, Edda Heiðrún Backman, litla systir og Ellen sem hafa haft hvað mest áhrif á mig.“ Arnmundi eru kvenlæg gildi almennt hugleikin. „Mér finnst svo gott að það sé verið að opna umræðuna um mikilvægi þeirra og er það að mínu mati annað dæmi um jákvæða breytingu sem er að eiga sér stað með minni kynslóð. Ég held að við karlmenn höfum mjög gott af því að tileinka okkur ýmis kvenlæg gildi og þurfum meðal annars að vera óhræddir við að ræða tilfinningar okkar eins og vinur minn Aron Mola hefur opnað á. Með því held ég að við getum til dæmis spornað við ofneyslu vímuefna og sjálfsvígum sem eru allt of algeng á meðal ungra manna.“

En hvað er fram undan? „Í lok mánaðar fer ég að æfa nýtt verk eftir Jón Gnarr sem verður sýnt í Þjóðleikhúsinu með vorinu. Það heitir Súper – þar sem kjöt snýst um fólk, og því verður leikstýrt af Benedikt Erlingssyni. Það er skipað einvala leikaraliði sem ég get ekki beðið eftir að vinna með.“ Annað er að mestu óráðið en Arnmundur á síður von á verkefnaskorti. „Það fylgir því ákveðin áhætta að sleppa hendinni af ársráðningu í leikhúsunum en líka ýmislegt nýtt og spennandi.“

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

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5769 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Segðu öllum að þú sért að hætta að reykja

Ef þú þarft einungis að bera ábyrgð gagnvart sjálfum þér getur verið erfitt að halda reykbindindi. Segðu þess vegna öllum sem þú umgengst frá því að þú sért að hætta að reykja svo að þeir gæti þess að freista þín ekki þannig að þú fallir aftur í reykingagildruna.

Hugsanlegt er að þú álítir að það sé skynsamlegt að segja ekki frá því að þú ætlir í reykbindindi vegna þess að þú gætir fallið. Einmitt þess vegna ættir þú að segja öllum sem þú umgengst frá reykleysisáformum þínum. Því meira sem rætt er um áform þín um reykbindindi, því skuldbundnari mun þér finnast þú til að láta það verða að veruleika. Þú þarft þó að byrja á því að sannfæra sjálfa/sjálfan þig um að þú sért á réttri braut. Hafðu í huga alla heilsufarslegu kostina sem reykleysi hefur í för með sér og hugsaðu um fjárhæðina sem þú sparar sem þú getur notað á mun skemmtilegri hátt. Jafnvel þótt vegferðin reynist stundum erfið skaltu ávallt hafa í huga að þú ert að hætta að reykja fyrir sjálfa/sjálfan þig en ekki til að refsa þér.

Reykingafélagarnir

Þeir sem þú reykir venjulega með, hvort sem það er í vinnunni, á æfingu eða annars staðar, eru hugsanlega mestu ógnvaldar þínir þegar litið er til reykbindindisins, vegna þess að þeir átta sig ekki alveg á því að þú ert á annarri vegferð sem ekki felur í sér daglegar reykingar. Gerðu þeim ljóst að þú ætlir ekki að reykja og segðu nei ef þeir spyrja hvort þú viljir ekki að minnsta kosti skreppa með þeim út fyrir. Líkurnar á því að þú látir freistast eru nefnilega miklar. Ef þér tekst að hætta eru miklar líkur á að það verði reykingafélögum þínum hvatning til að hætta einnig að reykja.

Fjölskyldan

Þér finnst þú áreiðanlega vera mest skuldbundin/skuldbundinn gagnvart fjölskyldumeðlimum þínum og þess vegna borgar sig að segja bæði maka og börnum frá reykleysisáformunum. Ef fjölskyldan er farin að hlakka til að búa við reyklaust umhverfi jafnt úti sem inni og makinn að kyssa reyklausan ástvin mun þér finnast þú skuldbundnari til að halda reykbindindið til þess að þú valdir ekki þínum nánustu vonbrigðum. Til þess að vera enn skuldbundnari getur þú hugsanlega lofað fjölskyldunni skemmtiferð eða einhverju öðru til skemmtunar fyrir peningana sem þú sparar við að hætta að reykja – þá verður víst ekki aftur snúið.

Bjóddu reykingafélögunum að koma með í göngutúr svo að reykbindindið einangri þig ekki frá félagslífi og þeir viti að þú viljir gjarnan reyklaust hlé með þeim.

Vinirnir

Vinirnir, hvort sem þeir reykja eða ekki, geta haft mikil áhrif á gjörðir og hegðun. Þetta á einnig við um reykingar. Hugsanlegt er að þú þurfir að halda þig tímabundið frá stöðum og viðburðum þar sem reykt er og ef til vill þarftu að breyta um venjur um tíma. Segðu þess vegna vinunum að þú verðir hugsanlega minna fyrir að stunda skemmtanalíf en venjulega en að þú viljir gjarnan gera eitthvað annað sem dreifir athyglinni frá sígarettunum. Þú gætir til dæmis boðið þeim að koma með þér á æfingu eða í göngutúr til þess að reykbindindið verði ekki til þess að þú einangrir þig frá félagslífinu. Þannig geta vinir þínir einnig lagt rótgrónar venjur á hilluna.

Vinnufélagarnir

Þú eyðir stórum hluta lífsins með vinnufélögum þínum og þess vegna er mikilvægt að þú látir þá einnig vita um áform þín um að hefja nýtt líf. Það er hugsanlega ekki óvenjulegt að þið ræðið vinnuna yfir sígarettu og ef til vill mjög eðlilegt að þið farið út fyrir til að reykja eftir hádegisverðinn. Gerðu þeim ljóst að þú ætlir að gera eitthvað annað en að þú viljir að sjálfsögðu gjarnan taka reyklaust hlé með þeim.

Tóbakssalinn

Þú ættir einnig að segja þeim sem þú kaupir venjulega sígarettur af að þú sért að hætta að reykja, það er að segja ef þú er fastur viðskiptavinur í söluturni eða því um líkt. Ef sá sem þú verslar venjulega við veit að þú ert hætt/hættur að reykja er nefnilega mjög vandræðalegt að biðja um pakka af sígarettum eftir að hafa verið reyklaus um tíma.

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/Ice-Mint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.
Nánari upplýsingar um lyfið á sérlyfjaskrá.is. Nánar á nicotinell.is.

VERTU REYKLAUS
Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL

NÝ VEFSÍÐA
WWW.NICOTINELL.IS

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

Holdafar fólksins í kringum þig kemur þér ekki við

Með hækkandi sól taka margir sér veiðileyfi á feita vini og ættingja og kaffæra þá í upplýsingum um hvernig þeir ættu að haga lífi sínu og mataræði til að öðlast heilsu og betra líf. Flestar þessar ráðleggingar bera þó keim af fáfræði og fordómum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Holdafar ætti að sjálfsögðu að vera einkamál fólks eins og hárgreiðsla, hæð eða fatasmekkur en svo furðulega vill til að mörgum finnst þeim hreinlega bera skylda til að taka að sér hlutverk ráðgjafa og markþjálfa fyrir feitt fólk í þeim yfirlýsta tilgangi að „hjálpa því að grennast“.

Í janúar rignir því oft yfir feitt fólk reynslusögum frá þriðja aðila um einhvern sem fór á kolvetnasnauða föstukúrinn og léttist um milljón, umhyggjusömum athugasemdum um hvort og hvað það ætli og ætti að borða og fullyrðingum á borð við „offita er stærsta heilbrigðisvandamál samtímans“ og „offita veldur sykursýki/krabbameini/hjartasjúkdómum“ sem er slengt fram án nokkurs rökstuðnings annars en að það „viti nú allir“. Staðreyndin er hins vegar sú að vísindin sem liggja að baki fullyrðingum um skaðsemi offitu eru afar umdeild og svo er það líka afskaplega umdeilt hvað offita yfirhöfuð er og hvaða mælikvarða skal notast við.

Nokkrar algengar rangfærslur varðandi meinta ofþyngd:

Ofþyngd er ekki banvæn

Jú, vissulega var gerð rannsókn árið 2004 sem leiddi líkur að því að ofþyngd tengdist um 350.000 ótímabærum dauðsföllum í Bandaríkjunum og það er rannsóknin sem flestir vísa til þegar þeir tjá sig um þessi málefni. Það fer hins vegar ekki eins hátt að árið eftir gerðu sömu aðilar aðra og nákvæmari rannsókn og þá fór þessi tala niður í 25.000 manns, sem gerir það jafnlíklegt að deyja í bílslysi og af völdum ofþyngdar. Samkvæmt enn öðrum rannsóknum er fólk sem er yfir kjörþyngd samkvæmt hinum mjög svo varhugaverða BMI-skala heilbrigðara og ólíklegra til að deyja af ótímabærum orsökum en þau sem eru í svokallaðri kjörþyngd.

Besta heilsubótin er að vera glaður eða glöð og laus við stress og dans er besti gleðivakinn.

Hreyfing er öllum holl og góð, hvort sem hún stuðlar að þyngdartapi eða ekki.

Heilsa og hamingjua óháð holdafari er slagorð sem sem flestir ættu að tileinka sér á komandi ári.

Ofþyngd veldur ekki sjúkdómum

Það er vissulega hægt að finna tölfræðilegt samhengi milli þess að vera of þungur eða þung og að hafa hjartasjúkdóma eða sykursýki. En það samhengi getur stafað af ýmsu öðru en þyngdinni sjálfri. Aðrir þættir geta haft áhrif á heilsu eins og til dæmis harkalegir megrunarkúrar sem feitt fólk er mun líklegra en aðrir til að hafa pínt líkamann sinn með oftar en einu sinni á lífsleiðinni en þeir hafa mikil áhrif á hormónabúskap líkamans. Álag og streita vegna samfélagsfordóma er einnig áhættuvaldur í bólgumyndun sem hefur áhrif á fjölmarga sjúkdóma.

Þannig má segja að fitufordómar séu skaðlegri heilsu fólks en fita.

Þyngd segir ekki allt um heilbrigði

Það er viðtekið að fólk telji sig geta séð hverjir eru í ofþyngd og hverjir ekki en staðreyndin er að kílóatala sést ekki utan á fólki. BMI-kvarðinn er einmitt gallaður vegna þess að hann mælir bara hlutfallið milli hæðar og þyngdar en ekki hlutfall vöðva á móti fitu og þannig eru íþróttamenn- og konur með mikinn vöðvamassa en lága fituprósentu samt í ofþyngd samkvæmt honum. Rannsóknir sýna einnig að það sé vissulega heilsubætandi að borða hollan mat og hreyfa sig en engar rannsóknir sýna fram á að það að léttast sé heilsubót í sjálfu sér enda læknast fæstir sjúkdómar við fitusog. Það eina heilsufarstengda sem þú getur mælt þegar þú horfir á feitan einstakling er magn þinna eigin fordóma. Og fordómar eru mjög óhollir fyrir æðakerfið.

Að lokum: Það að koma inn skömm hjálpar engum að bæta lífsstílinn. Holdafar er einstaklingsbundið frá náttúrunnar hendi og fáránlegt að ætla að troða öllum í sama mót. Fitufordómar snúast hins vegar um staðalmyndir og rannsóknir sýna að þeir valda streitu sem leiðir af sér alls kyns lífsstílstengda sjúkdóma. Feitt fólk veit alveg hvernig það lítur út án þinnar hjálpar og þú veist afskaplega lítið um heilsufar einstaklings með því að horfa á hann.

Byggt á lengri grein eftir dr. Melissu A. Fabello og dr. Lindu Bacon sem báðar eru hallar undir líkamsvirðingu. Nánar á https://everydayfeminism.com/2016/01/concern-trolling-is-bullshit/

TILBOÐ
4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*
NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI
*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.
Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is

Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00

KÍNAHOFIÐ
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán. – fös. kl. 10 – 18. Laugard. kl. 10 – 16.

Spennandi grunnnámskeið

Dáleiðsluskóli Íslands heldur spennandi grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu í Reykjavík. Námskeiðið, sem hefst 8. febrúar, er haldið á íslensku og byggir á aðferðum og þekkingu virtra erlendra dáleiðara. Námskeiðið hentar fólki með ólíkan bakgrunn og nýtist vel innan margra starfsgreina.

Dáleiðsluskóli Íslands hélt fyrstu dáleiðslunámskeiðin árið 2011 og hafa námskeiðin þróast mikið með árunum. Eftirsóknin eftir dáleiðslunámi hefur að sama skapi aukist.

Árið 2015 kom út bókin „Listin að dáleiða“ sem er íslensk þýðing á bókinni „The Art of Hypnosis“ eftir Roy Hunter, sem námskeiðið byggir á. Síðan þá hefur allt námsefnið verið kennt á íslensku. „Við höfum einnig bætt við aðferðum, sem ekki eru í bókinni, til að nemendur okkar hafi enn fleiri verkfæri í verkfærakistunni eftir útskrift. Sem dæmi má nefna að kaflinn um sjálfsdáleiðslu er nú mun ítarlegri og við kennum fleiri aðferðir við sjálfsdáleiðslu en eru í bókinni,“ segir Jón Víðis, aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands.

Dáleiðsla náttúrulegt ástand

Dáleiðsla er að sögn Jóns Víðis náttúrulegt ástand sem allir upplifa mörgum sinnum á dag. Til dæmis förum við í gegnum ferli sem líkja má við dáleiðslu þegar við sofnum og vöknum. Við könnumst einnig flest við að keyra og þegar við erum komin á áfangastað munum við ekki eftir ferðalaginu, erum á nokkurs konar „sjálfstýringu“. Þá var það undirvitund okkar sem sá um aksturinn á meðan meðvitaði hugurinn var að hugsa um eitthvað allt annað. Það er nokkuð sem mætti líkja við dáleiðslumeðferð, þar sem meðvitaði hugurinn er upptekinn við eitt á meðan unnið er með undirvitund meðferðarþegans við að uppræta vandamálið.

„Dáleiðslumeðferð má nota við allt sem er huglægt og hægt er að ná ótrúlegum árangri,“ segir Jón og bætir við að dáleiðsla sé mjög góð til að vinna á kvíða og áhyggjum, auka einbeitingu, losna við fælni og fóbíur eins og flughræðslu, bæta svefn, lina verki og fleira.

Dáleiðsla er mikið notuð til að hjálpa fólki að hætta að reykja, léttast, við þunglyndi og til að auka sjálfstraust. Íþróttafólk, t.d. golfarar, sund- og frjálsíþróttafólk, nýtir sér dáleiðslu til að hámarka árangur sinn.

„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 deyfilyfja. Hægt er að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir þannig að þær gangi betur og bati á eftir verði hraðari. Einnig eyða ótta og kvíða við læknisaðgerðir. Hægt er að undirbúa fæðingu þannig að hún gangi vel og án verkjalyfja,“ lýsir Jón.

Hvað er kennt á grunnnámskeiðinu?

„Á grunnnámskeiðinu læra nemendur og æfa allar þær aðferðir sem kenndar eru jafnóðum og byrja að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, siðferði í dáleiðslu, hvernig ná má sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum, ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur. Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum, beinum, óbeinum og eftirávirkum.“

Hvernig nýtist námið?

Jón segir mjög misjafnt á hvaða forsendum nemendur skrái sig í dáleiðslunám. „Sumir læra dáleiðslu til að hjálpa vinum og ættingjum, aðrir vilja nýta dáleiðslu í sínu meðferðarstarfi og svo eru líka einstaklingar sem vilja læra sjálfsdáleiðslu til að bæta eigin líðan. Eins og fyrr segir höfum við bætt töluvert við námskeiðið sem hentar síðastnefnda hópnum.“

Dáleiðsluskólinn hefur verið svo heppinn að nemendur koma víða að úr þjóðfélaginu og eru með mismunandi bakgrunn. Það gefur umræðunum á námskeiðunum meiri dýpt að fá ólíkar skoðanir og þekkingu úr annars konar meðferðum.

Meðal þeirra sem lært hafa dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttaþjálfarar, sjúkraþjálfarar o.fl.

Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Engar tvær meðferðir eins

Arnþór Arnþórsson dáleiðari er annar tveggja kennara á grunnnámskeiði Dáleiðsluskólans.

Arnþór lærði fyrst dáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands árið 2015 og fór svo á framhaldsnámskeið í kjölfarið. Hann útskrifaðist sem Certified Clinical Hypnotherapist vorið 2016. „Árið 2017 hafði svo Jón Víðis samband við mig og bauð mér að kenna með honum hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Ég ákvað að láta slag standa og erum við nú að kenna fjórða grunnnámskeiðið okkar saman.“

Arnþór ákvað strax eftir útskrift að hann langaði að opna sína eigin meðferðarstofu og hefur hann rekið stofuna sína, Hugmeðferð, frá árinu 2016.

„Þar aðstoða ég einstaklinga við að uppræta ýmiss konar vandamál, láta af óæskilegum ávönum og bæta eigin líðan. Það sem mér finnst svo heillandi við dáleiðslumeðferðir er að það er hægt að vinna með svo margvísleg vandamál. Þó svo vandamálin virðist oft svipuð á yfirborðinu þá eru orsakir þeirra mjög persónubundnar. Við höfum öll mismunandi bakgrunn og lífsreynslu og því má í raun segja að engar tvær dáleiðslumeðferðir séu eins, enda leggjum við upp með það að sníða meðferðirnar að þörfum þeirra sem leita til okkar, en ekki öfugt.“

Arnþór Arnþórsson hefur rekið meðferðarstofu sína, Hugmeðferð frá 2016.

Aðsókn í dáleiðslu hefur aukist mikið á undanförnum árum og sífellt fleiri einstaklingar líta á dáleiðslumeðferðir sem raunhæfan kost í því að losna við kvíða, þunglyndi, óæskilega ávana, fælni og svo framvegis. „Ég held að skýringin á þessari aukningu sé að hluta til vegna þess að við erum sífellt að verða meðvitaðri um tenginguna á milli andlegrar og líkamlegrar heilsu og þau áhrif sem langvarandi kvíði, stress og vanlíðan getur haft á heilsu okkar almennt.“

Áramótin eru sá tími sem margir einstaklingar setja sér markmið til heilsueflingar og gefast svo upp á þeim eftir stuttan tíma. „Oft kemur þá upp togstreita á milli meðvitaða hugans og undirvitundarinnar. Hluta af okkur sem langar að ná markmiðunum en svo er annar hluti sem segir „þú getur þetta ekki“ eða „gerum það á morgun“. Það er því miður ekki alltaf nóg að „hafa viljann að vopni“, stundum þarf líka að uppfæra úrelt „forrit“ hugans til að ná settum markmiðum. Í þeim tilvikum kemur dáleiðslan einnig að góðum notum,“ segir Arnþór.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um dáleiðslu og meðferðir sem í boði eru á heimasíðu Hugmeðferðar, www.hugmeðferð.is.

Dáleiðsla er þægileg leið til að ná settu marki

Jón Viðis Jakobsson, aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands, segir frá reynslu sinni af dáleiðslu.

Jón Viðis er aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands samhliða því að reka Dáleiðslumiðstöðina þar sem hann tekur á móti fólki í meðferðardáleiðslu. Hann hefur náð góðum árangri í því að hjálpa fólki við að létta sig. MYND/ERNIR

Frá því ég opnaði Dáleiðslumiðstöðina 2013 hef ég hjálpað mörgum að ná þeim markmiðum sem þeir hafa sett sér. Ég hef náð góðum árangri í að hjálpa fólki að létta sig og sjálfur léttist ég um 30 kíló með dáleiðslu. Í mínu tilfelli gerði dáleiðslan það að verkum að ég var ekki að borða án þess að hugsa og léttist þannig töluvert án þess að þurfa að gera mikið. Ég var ekki að setja eitthvað upp í mig, af því bara. Ég var heldur ekki með samviskubit yfir því að vera að borða eitthvað sem ég mátti ekki borða og mér fannst þetta því frekar auðvelt.

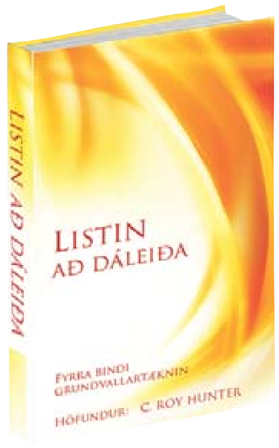
En þó það hljómi kannski þannig þá er þetta ekki alveg sjálfkrafa. En það sem ég var laus við var þessi innri barátta við að velja hvað og hvort ég borðaði eitthvað eða ekki, þetta var bara einhvern veginn sjálfsagt. Ekkert verið að spá í hvort þetta væri hollt eða ekki, það var bara „ef ég er ekki svangur þá þarf ég þetta ekki núna, ég get fengið það seinna“, og þar með fór miklu minna inn fyrir mínar varir og ég léttist sjálfkrafa ef svo má segja.

Ég hef notað nafnið sýndarmagabandsdáleiðsla um þessa meðferð því ég nota samlíkingu við að fara í uppskurð og magabandsaðgerð til að ná fram þeim hughrifum sem þarf í dáleiðslunni. Í framhaldi af því sér fólk sig með minna magamál og á auðveldara með að átta sig á seddutilfinningunni og hætta þegar það hefur fengið nóg.

Hverjir koma í dáleiðslu?

Það er alls konar fólk, því allt sem er huglægt er hægt að vinna með í dáleiðslu. Margir koma sem vilja létta sig eða breyta einhverju sem hefur gengið illa að gera upp á eigin spýtur. Fólk sem vill hætta að reykja hefur komið töluvert á Dáleiðslumiðstöðina. Reykingar og að losa sig við leiða vana er eitthvað sem dáleiðsla getur vel unnið á, til dæmis að naga neglur og þess háttar. Eins er með leiðinlegar hugsanir eða erfið samskipti, þar sem fólk er komið í einhvers konar þráhyggju með einhverja hluti. Þar hefur líka náðst árangur við að hjálpa fólki að hætta að láta slíkar hugsanir stjórna orðum sínum og athöfnum. Hugsanirnar hætta í rauninni að koma upp og skipta máli þannig að viðkomandi geti snúið sér að því sem hann vill frekar hugsa um eða gera.

Það sem dáleiðsla virkar hraðast á er hvers konar fælni, þess vegna er alltaf gaman þegar einhver kemur með flughræðslu, innilokunarkennd eða annað sem er farið að hafa mikil áhrif á líf viðkomandi og fælnin bara hverfur. Það má kannski líkja þessu við töfrabrögð, en dáleiðsla er alls ekkert dularfullt eða yfirnáttúrulegt fyrirbæri, þó upplifunin sé kannski þannig þegar fólk getur allt í einu gert eitthvað sem var gersamlega óhugsandi í gær. Eins og að fara í flugferð eða taka lyftuna. Dáleiðsla er í rauninni þægilegt hugarástand og fólk er venjulega frekar afslappað og rólegt.



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 sjálfsefling.

Fólk með dáleiðsluþekkingu starfar víða í þjóðfélaginu, dáleiðslutæknar starfa meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFÍ í Hveragerði, á Landspítalanum og í skólum, auk þeirra sem reka eigin stofur.

Kennsla og æfingar á grunnnámskeiðinu með kennara taka samtals 78 klukkustundir og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

Skráning á grunnnámskeiðið stendur yfir á heimasíðu Dáleiðsluskóla Íslands, www.dáleiðsla.is.

dáleiðsla.is

FDT- FÉLAG DÁLEIÐSLUTÆKNA KYNNIR:

ALÞJÓÐLEGI DÁLEIÐSLUDAGURINN

4. janúar 2019 • Stórhöfða 15, Reykjavík • kl. 17-19

Í tilefni Alþjóðlega dáleiðsludagsins **4. janúar** verður FDT með opið hús. FDT býður öllum sem vilja kynna sér dáleiðslu og þá möguleika sem dáleiðsla býður upp á að mæta að Stórhöfða 15 í Reykjavík milli kl. 17-19.
Þar gefst gestum kostur á að hitta dáleiðslutækna, fræðast um dáleiðslu og hvernig hægt er að nota hana til að ná fram markmiðum sínum og bættri líðan. Kynning verður á dáleiðslumeðferðum og boðið upp á hópdáleiðslu fyrir þá sem vilja upplifa hvað dáleiðsla er.

Með dáleiðslu má breyta hegðun og venjum sem fólk vill breyta, til dæmis:

- Hætta að reykja,
- borða minna,
- losna við fælnir (loft-,flughræðslu, o.s.frv.),
- losa um áhyggjur og kvíða,
- losna við verki,
- auka einbeitingu, t.d. við íþróttaiðkun.

Dáleiðsla er eðlilegt hugarástand sem við upplifum öll á hverjum degi.

Eftirfarandi aðilar bjóða upp á dáleiðslumeðferðir, nánari upplýsingar um þá og hvernig hægt er að panta tíma má finna á heimasíðu Félags dáleiðslutækna: **www.fdt.is**

Anna Lísa Björnsdóttir
Áslaug Jóhannesdóttir
Björg Einarsdóttir
Esther Helga Guðmundsdóttir
Heiðar Ragnarsson
Hjördís Þóra Jónsdóttir
Hólmfríður Jóhannesdóttir
Ingibjörg Bernhöft
Ingibjörg Bernhöft (yngri)
Jón Víðis Jakobsson
Kay Cook
Kolbrún Þórðardóttir
Magna F. Birnir
Margrét Jóhannesdóttir
Sólveig Klara Káradóttir
Valgerður Snæland Jónsdóttir
Þráinn Víkingur Ragnarsson

UM DÁLEIÐSLU

Dáleiðsla er náttúrulegt hugarástand sem við förum öll í á hverjum degi. Hvort sem við erum að lesa spennandi sögu, svífum í dagdraumum eða horfum á kvikmynd eða sjónvarpsmynd sem tekur athyglina erum við oft í náttúrulegu dáleiðsluástandi. Í þúsundir ára hefur fólk þekkt afl dáleiðslunnar til að auðvelda lærdóm, græða andleg sárww, bæta frammistöðu, breyta venjum og hraða bata. Dáleiðslutæknar hafa þjálfun í að koma fólki í þetta ástand.

Félag Dáleiðslutækna
The Icelandic Hypnotherapy Society

Uppskriftir sem henta fyrir alla fjölskylduna á nýju ári

Hér eru tvær ólíkar en góðar uppskriftir sem vel er hægt að prófa um helgina. Þessar uppskriftir passa hvort sem er um helgar eða á virkum dögum. Vorrúllurnar þurfa kannski aðeins meiri undirbúning en það er skemmtilegt að spreyta sig á þeim. Kjúklingurinn er mjög einfaldur réttur.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Það er alltaf skemmtilegt að prófa nýja rétti þegar maður hefur góðan tíma, til dæmis á laugardagskvöldum. Fjölskyldan gæti jafnvel hjálpast að við að gera vorrúllurnar. Krökkum finnst gaman að fá að gera eitthvað með mömmu og pabba í eldhúsinu. Hér eru tvær góðar uppskriftir sem henta flestum.

Vorrúllur með kjúklingi og grænmeti

Vorrúllur eru í uppáhaldi hjá mörgum. Flestir kaupa þær tilbúnar hjá asískum veitingahúsum eða frosnar í verslunum. Best er auðvitað að gera þær sjálfur en með því getur maður ráðið hvað sett er inn í þær. Það er hægt að gera stóran skammt og setja hluta þeirra í frysti og geyma þar til síðar. Venjulega eru 3-4 vorrúllur á mann í máltíð. Síðan er gott að hafa afganga í nesti daginn eftir. Setja skal vorrúllurnar í frysti um leið og þær hafa kólnað ef þið ætlið að geyma þær. Vorrúlludeig fæst í asískum búðum.

Þetta er stór uppskrift sem gefur 50 vorrúllur. Það sem þarf er:

1 kíló kjúklingahakk
5 hvítlauksrif
2 msk. rifinn, ferskur engifer
1 rauður chilli, smátt skorinn
2 laukar, smátt skornir
4 gulrætur, rifnar
100 g baunaspírur
1 haus kínakál, skorið niður í strimla
1 msk. sesamolía
2 msk. ostrusósa
Sojasósa
2 pakkar vorrúlludeig 25x25 cm
Rapsolía til steikingar

Kaupið gjarnan kjúklingabringur og hakkið í matvinnsluvél.

Hitið stóra pönnu, gjarnan wok-pönnu, og setjið nokkrar matskeiðar af rapsolíu út á hana. Setjið hvítlauk, engifer og chillipipar í olíuna og steikið á meðan þið hrærið allt saman. Bætið þá kjúklingahakkinu á pönnuna og steikið undir háum hita. Því næst er lauknum bætt við og allt steikt saman þangað til laukurinn mýkist. Þá eru gulrætur settar út í og steiktar í nokkrar mínútur, síðan baunaspírur og kínakál. Sesamolían er núna sett yfir ásamt ostrusósunni. Bragðbætið með sojasósu. Kælið kjötblönduna örlítið áður en hún er sett í deigið. Það má geyma blönduna í ísskáp í einn sólarhring ef ekki á að snæða vorrúllurnar strax.

Setjið nokkrar matskeiðar af kjöti í hverja plötu af deiginu. Skiljið eftir pláss til endanna. Rúllið upp. Notið smávegis vatn til að loka rúllunum. Ef þið eruð óörugg með hvernig rúlla á deigið er auðvelt að fara inn á YouTube og skoða það á myndbandi. Sumir nota tvö blöð af deigi í hverja rúllu til að hún haldi betur. Leggið á disk og breiðið viskastykki yfir svo þær þorni ekki.

Hellið um það bil einum cm af rapsolíu í wok-pönnu eða steikarpönnu með háum kanti. Hitið upp olíuna. Kannið hitann með því að setja smá bita af vorrúlludeigi í olíuna. Ef hann steikist hratt er olían tilbúin. Setjið 3-6 vorrúllur á pönnuna í einu og steikið í nokkrar mínútur eða þangað til þær hafa fengið fallegan gylltan lit og eru orðnar stökkar. Snúið þeim og steikið í nokkrar mínútur í viðbót. Takið upp og leggið á eldhúspappír. Hellið meiri olíu á pönnuna eftir þörfum. Gætið að því að hún sé nægilega heit. Berið vorrúllurnar fram heitar með súrsætri sósu eða sweet chili-sósu og góðu fersku salati.

Vorrúllur eru í uppáhaldi hjá flestum. Bæði er hægt að hafa þær með kjöti eða eingöngu grænmeti.

Kjúklingur í rjómasósu

Þægilegur réttur þar sem allt er sett í einn pott. Kjúklingur í rjómasósu með kartöflum og spínati. Kjúklingabitarnir er steiktir á pönnu þar til þeir fá fallegan lit og síðan settir í ofn með öllu hinu. Það verður því minna uppvask eftir matinn. Það má skipta kartöflum út fyrir brún hrísgrjón. Það er hægt að sjóða hrísgrjónin með en þá þarf örlítið meira vatn og gæta þarf að tímanum. Gott er að setja smávegis hvítvín út á pönnuna þegar laukur er steiktur. Þetta er þó val hvers og eins. Rétturinn miðast við 4-6.

Einfaldur kjúklingaréttur í einni pönnu minnkar uppvaskið.

Um það bil 1 kg kjúklingalæri
2 laukar, grófskornir
4 hvítlauksrif, skorin í þunnar sneiðar
1 kg kartöflur, skornar í bita
2 msk. sólþurrkaðir tómatar í olíu, skornir niður
3 dl kjúklingakraftur
2 dl rjómi
20 g parmesan-ostur
100 g ferskt spínat
Ferskt timían
Salt, pipar, paprika, chilli-flögur og þurrkað timían
Olía til steikingar

Stillið ofninn á 200°C. Kryddið kjúklinginn með salti, pipar og papriku. Einnig má nota tilbúið kjúklingakrydd. Brúnið kjúklinginn á stórri pönnu í olíu og leggið í ofnfast fat þegar hann hefur fengið fallegan lit. Setjið í heitan ofn og eldið þar til hann er fullsteiktur. Setjið lauk og hvítlauk á pönnuna og steikið. Næst eru kartöflur settar út í ásamt þurrkuðu timían, ½ tsk. chilli-flögum og sólþurrkuðum tómötum. Steikið allt í nokkrar mínútur. Bætið þá kjúklingasoði og rjóma við. Látið malla í 10-15 mín.

Bætið spínati út í og hrærið parmesan-ostinum saman við sósuna. Bragðbætið með salti og pipar. Ef kjúklingurinn gefur frá sér soð þá bætið því í sósuna. Leggið kjúklinginn í sósuna og berið fram. Skreytið með fersku timían.

LINDA GUNN
SJÚKRAÞJÁLFUN
Námskeið
Endurheimtu orkuna
Nýtt námskeið hefst 14. janúar
Ertu að glíma við kulnun?
Viltu endurheimta orkuna?
Viltu æfa í notalegu umhverfi og fá faglega ráðgjöf og þjálfun hjá sjúkraþjálfara?
Dagleg eftirfylgni og stuðningur í lokuðum Facebook hóp.
Tímarnir eru mánudaga kl 14:20 og miðvikudaga 13:20
6 vikna námskeið
Verð: 39.900kr
Tryggðu þér pláss
linda@lindagunn.is
www.lindagunn.is

Curvy
ÚTSALAN ER HAFIN
30-50%
SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS
Úlpa
7.194 kr
~~11.990 kr~~
Jakki
12.593 kr
~~17.990 kr~~
Úlpa
15.393 kr
~~21.990 kr~~
Úlpa
11.893 kr
~~16.990 kr~~
Peysa
5.593 kr
~~7.990 kr~~
Leggings
2.754 kr
~~4.990 kr~~
Peysa
4.893 kr
~~6.990 kr~~
Skyrta
4.893 kr
~~6.990 kr~~
Kjóll
5.593 kr
~~7.990 kr~~
Kjóll
8.393 kr
~~11.990 kr~~
Kjóll
7.693 kr
~~10.990 kr~~
Kjóll
9.793 kr
~~13.990 kr~~
CURVY VERSLUN - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Töfrar eiga sér gjarnan stað við þrettándabrennurnar. MYND/VALLI

Jólin kvödd á sunnudag

Á þrettándanum heldur þrettándi jólasveinninn til fjalla og íslensk jól verða kvödd að sinni. Þá fara álfar, huldufólk og ýmsar kynjaverur á stjá við þrettándabrennur sem trekkja að og er hátíðlegur endir á jólum. Suðurnesjamenn hafa lengi staðið fyrir metnaðarfullri þrettándagleði og á sunnudag frá klukkan 15.30 til 17 verður luktarsmiðja í Myllubakkaskóla og fólk hvatt til að koma með eigin glerkrukku að heiman til að útbúa fallega lukt til að ganga í blysför, sem hefst klukkan 17, að hátíðarsvæðinu í fylgd álfakóngs og drottningar, álfa og púka. Metnaðarfull tónlistardagskrá verður undir stjórn Grýlu og jólasveins og kynjaverur verða á sveimi við þrettándabrennuna á Ægisgötu.

Jólin verða kvödd víðar með dansi og söng á sunnudag. Til dæmis á þrettándagleði sem hefst á Ásvöllum í Hafnarfirði klukkan 17 og lýkur með glæsilegri flugeldasýningu klukkan 18. Á Selfossi verður einnig glæsileg þrettándagleði og farin blysför frá Tryggvaskóla klukkan 20 að brennusvæði á tjaldsvæði Gesthúsa.

Í Reykjavík verða þrjár þrettándahátíðir um helgina. Á morgun, laugardag, í Grafarholti, en þá er safnast saman við Guðríðarkirkju klukkan 18.30 og farin blysför að brennu sem kveikt verður í klukkan 19.15 í Leirdal.

Á sunnudag hefst þrettándahátíð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða við Melaskóla klukkan 18 og þaðan gengið með kyndla að brennunni á Ægisíðu en eldur verður borinn að kestinum klukkan 18.30.

Árleg þrettándagleði Grafarvogsbúa verður haldin við Gufunesbæ á sunnudag. Kakó- og vöfflusala verður í Hlöðunni frá klukkan 17 og andlitsmálning í boði fyrir krakka. Blysför að brennunni hefst laust fyrir klukkan 18 og eldur borinn að kestinum klukkan 18. Flugeldasýningar verða við allar þrettándabrennurnar í Reykjavík.

Reykingar hafa dregist saman í Danmörku en sala nikótínlyfja aukist.

Níkótínnautn

Danir eru þekktir reykingamenn. Nú bregður svo við að á síðasta ári var metsala í nikótínlyfjum þar í landi. Nikótínfíknin hefur því fengið nýjan farveg hjá frændum okkar. Samkvæmt frétt í Politiken hefur aldrei áður selst jafn mikið af nikótínlyfjum og árið 2018. Á síðustu fimm árum hefur sala á nikótíntyggjói og öðrum hjálpartækjum aukist um 20%. Það er jákvætt að reykingar séu á undanhaldi en nikótínið er enn of mikið notað, segir í fréttinni. Reykingar eru mikið vandamál í Danmörku og eru helsta dánarorsök þjóðarinnar.

Indversk súpa með eplum, engifer og karríi

Bragðgóðar súpur eru fyrirtaks matur í upphafi nýs árs þegar flestir eru orðnir þreyttir á þungum mat. Þessi ilmandi súpa slær í gegn hjá öllum aldurshópum.

Fyrir 4

4 kjúklingabringur eða 1 grillaður kjúklingur
1 laukur, saxaður
2 hvítlauksrif, söxuð
1 rautt chili, smátt saxað
1 msk. ferskt engifer, rifið
3 gulrætur, skornar í strimla
1 epli, skorið í teninga
2 tsk. karrí
9 dl kjúklingasoð (eða 2 kjúklingateningar og vatn)
2 dl kókosmjólk (eða rjómi)
salt og pipar
kóríander, saxað

Hitið smjör í potti og steikið laukinn þar til glær. Bætið hvítlauk, chili og engifer saman við og steikið í 1-2 mínútur. Bætið þá karríi, gulrótum og eplum saman við og steikið í nokkrar mín. á pönnunni. Næst fer kjúklingasoðið út í. Látið malla í 10-15 mín. Skerið kjúklinginn í munnbita. Hitið olíu á pönnu og steikið kjúkling við meðalhita og saltið og piprið. Bætið kjúklingi og kókosmjólk í súpuna og hitið varlega eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Látið ekki sjóða. Í lokin setjið þið kóríander saman við súpuna.

Heimild: www.grgs.is

Ilmandi indversk kjúklingasúpa.

Smáauglýsingar

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta 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., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Óska eftir verktökum, er með nokkur tilboðsverk í útboði, svo sem múrviðgerðir gluggaviðgerðir og þök. Uppl. mat@matfasteigna.is

Spádómar

Spái í spil,tek fólk heim. Tímapantanir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:
Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Til leigu 165 fm. iðnaðarhúsn. endabil við Norðurhellu í Hafnarfirði. Tvær stórar innkeyrsludyr og hægt að keyra í gegnum húsið. Ólafur 824-6703

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

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

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir vönum handflökurum til starfa.

Upplýsingar í síma 565-0830.

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriehf.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS job.is

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Hringbraut 2a,
220 Hafnarfjörður

Mjög góð eign miðsvæðis í bænum, fallegt útsýni.

Björt og falleg fjögurra herbergja endaíbúð á efstu hæð í þessu vinsæla fjölbýli misvæðis í Hafnarfirði, glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Íbúðin er skráð 106,2 fm en þar af er mjög góð geymsla í snyrtilegri sameign 9,7 fm, vel staðsett sér stæði í upphitaðri bílageymslu innangengt.

Allar frekari uppls veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteignasali í síma 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

Hilmar Þór Bryde Löggiltur fasteignasali.

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

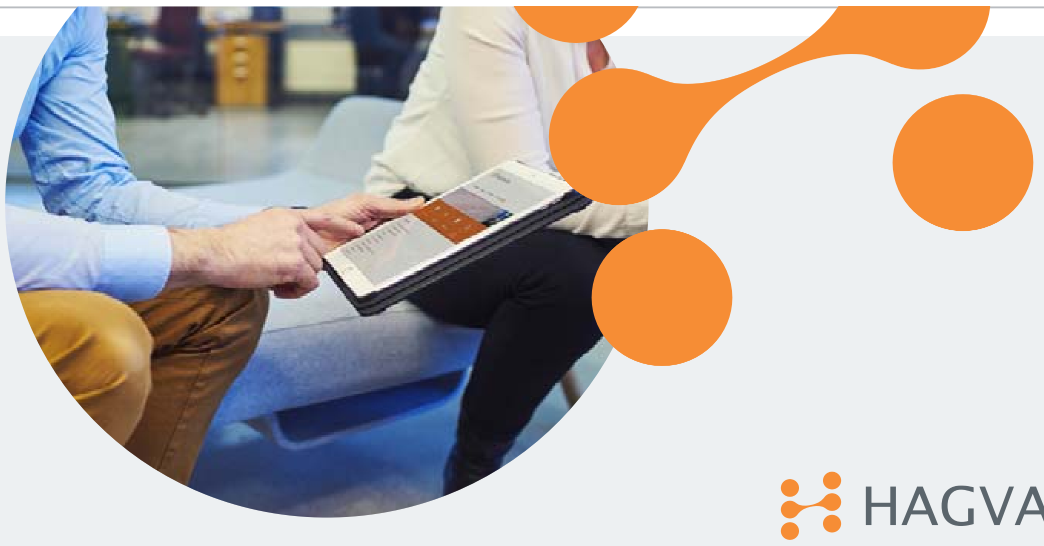
Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk | S. 419 9000

info@handafl.is | **handafl.is**



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

GRAL KYNNIR
SVARTLYNG
ÞT. Mbl.
SJ. Frbl.
ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR
17. janúar kl. 20:00
19. janúar kl. 20:00
25. janúar kl. 20:00
2. febrúar kl. 20:00
9. febrúar kl. 20:00
15. febrúar kl. 20:00
17. febrúar kl. 20:00
miðasala á tix.is
„Rammpólitískt ádeiluverk sem virkar“
ÞT. Mbl.
„Fariði bara í leikhús... og sjáið þetta“
HA. RÚV Menning
TJARNARBÍÓ
SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR
eftir Guðmund Brynjólfsson

✝

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

Sigríður Magnúsdóttir
(Dista)
frá Minna-Hofi,

sem lést föstudaginn 21. desember verður jarðsungin frá Áskirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 11.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Hilmar Eysteinsson

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Guðrún Ingibjörg Björnsdóttir
Brekkugötu 36, Akureyri,

lést á öldrunarheimilinu Hlíð 25. desember. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.30.

Sigþrúður Tobíasdóttir Lúðvík Freyr Jóhannsson
Sigurlaug Anna Tobíasdóttir Páll E. Þorkelsson
Gísli Sigurðsson
ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.

✝

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

Hólmfríður Jónsdóttir
Hagaseli 38, Reykjavík,

sem lést 15. desember síðastliðinn, verður jarðsungin frá Fella- og Hólakirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.

Stefán Baldvinsson
Guðjón Örn Stefánsson Sigrún Gröndal
Baldvin Trausti Stefánsson Hilma Einarsdóttir
Hrafnhildur Guðbjörg Stefánsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,

Anna Pála Guðmundsdóttir

sem lést að morgni 24. desember, verður jarðsungin frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 5. janúar kl. 14.00.

Leifur Ragnarsson
Páll Ragnarsson Margrét Steingrímsdóttir
Árni Ragnarsson Ásdís Hermannsdóttir
Hólmfríður Ragnarsdóttir
Ólöf Sigríður Ragnarsdóttir Pétur Heimisson
Örn Ragnarsson Margrét Aðalsteinsdóttir
Úlfar Ragnarsson Auðbjörg Friðgeirsdóttir

✝

Hjartans þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför ástkærrar frænku okkar og vinkonu,

Önnu Borg
Hrafnistu, Boðaþingi.

Anna Elísabet, Elín, Óskar,
Páll Borg og fjölskyldur.

Styttur opnunartími skrifstofu í Gufuneskirkjugarði

Vegna skertra rekstrarframlaga til kirkjugarða verður afgreiðslutími skrifstofu Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma í Gufuneskirkjugarði styttur um helming frá 2. janúar 2019.

Frá og með nýju ári verður skrifstofa KGRP í Gufuneskirkjugarði opin **frá klukkan 9 til 13 alla virka daga.**

Einhvern veginn svona er stemmingin í laginu Don't Stop Me Now en flestir lesendur hafa líklegast heyrt það lag. NORDICPHOTOS/GETTY

40 ár frá útgáfu eins stærsta stemmingslagsins

Lagið Don't Stop Me Now með Queen kom út fyrir heilum 40 árum í dag. Það var ekkert sérstaklega vinsælt þegar það kom út en vann heldur betur á og er í dag notað til að skapa stemmingu í auglýsingum og bíói um allan heim.

Fyrir 40 árum sendi hljómsveitin Queen frá sér smáskífuna Don't Stop Me Now. Hún náði níunda sæti á breska vinsældalistanum en einungis 86. sæti á þeim ameríska – þar í landi var lagið alls ekki vinsælt en fékk þó dálitla spilun á rokkstöðvum. Síðan þá hefur lagið einhver veginn haldið vinsældum og verið spilað jafnt og þétt í gegnum árin – það virðist raunar bara verða vinsæla og vinsælla með hverju árinu og líklega spilar það inn í að það hefur verið notað í nánast óteljandi auglýsingum, sjónvarpsþáttum og kvikmyndum. Það hefur verið „kover-að“ margoft. Lagið hefur nú náð platínusölu í Bretlandi og var valið þriðja besta lag hljómsveitarinnar Queen í tónlistartímaritinu Rolling Stone.

Líklega eru fá lög sem hafa verið álitin jafn mikið miðjumoð á sínum tíma sem verða svo nánast einkennislag hljómsveitar eins og Don't Stop Me Now. Lagið undirstrikar margt það sem einkenndi sveitina – píanóið hans Freddies Mercury, röddunina í viðlaginu og kraftinn í laginu. Blaðamaðurinn Alexis Petridis skrifaði í The Guardian að lagið væri líklegast besta lag sveitarinnar og í því kæmi fram hedónismi Freddies og lausláti, væri eins og óður hans til lífsgleðinnar. Alexis veltir fyrir sér hvort titill lagsins hafi kannski verið skot á hina meðlimi Queen sem hann segir ekki hafa verið alveg jafn ódannaða.

Það er við hæfi að rifja þetta lag upp enda hljómsveitin Queen heldur betur verið í sviðsljósinu upp á síðkastið eftir að kvikmyndin Bohemian Rhapsody kom út seint í fyrra en hún fjallar um ævi og störf Freddies Mercury. Myndin fékk nokkuð góða dóma þó að tónlistaraðdáendur hafi verið sammála um að þar hafi kannski ekki verið farið alveg rétt með staðreyndir.

stefanthor@frettabladid.is

✝

Okkar ástkæri bróðir, mágur og frændi,

Óskar Breiðfjörð
Æsufelli 4, Reykjavík,

sem lést á Landspítalanum 16. desember, verður jarðsunginn frá Seljakirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Íslands.
Innilegar þakkir til starfsfólks blóðlækningadeildar Landspítala við Hringbraut fyrir einstaka umönnun.
Aðstandendur þakka auðsýnda samúð.

Kristín Breiðfjörð Jón Emil Hermannsson
Kolbrún Jónsdóttir Jörgen Tómasson
Ævar Breiðfjörð Ásta Guðjónsdóttir
Ragnar Breiðfjörð Jóna Sigríður Kristinsdóttir
Sigfríð Maggý Breiðfjörð
Dorothy Mary Breiðfjörð Daníel Guðmundsson
og frændsystkinin.

✝

Ástkær eiginmaður minn, sonur, pabbi okkar, tengdapabbi, afi og bróðir,

Einar Bragi Bergsson
skipstjóri,
Mosarima 8,

lést á Landspítalanum 28. desember 2018. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 9. janúar kl. 13.00.

Guðrún Bernódusdóttir
Ágústa Einarsdóttir
Guðjón Öfjörð Einarsson Kristjana Hrund Bárðardóttir
Baldur Freyr Einarsson Barbara Hafey Þórðardóttir
Bergur Árni Einarsson Inga Kristín Kjartansdóttir
Friðgeir Rúnarsson Vilborg Anna Hjaltalín
afabörn, systkini og aðrir aðstandendur.

✝

Hjartkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Elías Hólmgeir Guðmundsson
Bolungarvík,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Bergi, 1. janúar. Útför hans verður frá Hólskirkju, laugardaginn 12. janúar, klukkan 14.00.

Árný Elíasdóttir
Hafliði Elíasson Jóna Magnúsdóttir
Hólmfríður Elíasdóttir
Kristinn Elíasson Vilborg Andrésdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Óttarr Möller
fv. forstjóri,

andaðist á Hrafnistu í Reykjavík 19. desember. Útförin fer fram frá Háteigskirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Emilía Björg Möller Valgeir Ástráðsson
Kristín Elísabet Möller Jóhannes Jóhannesson
Erla Möller Sigurður Kr. Sigurðsson
Auður Margrét Möller Guðmundur Már Stefánsson
barnabörn og barnabarnabörn.

STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:

GULLÖLD SVEIFLUNNAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG
6. JANÚAR KL. 20.00

Friðrik Ómar

Hansa

Jógvan

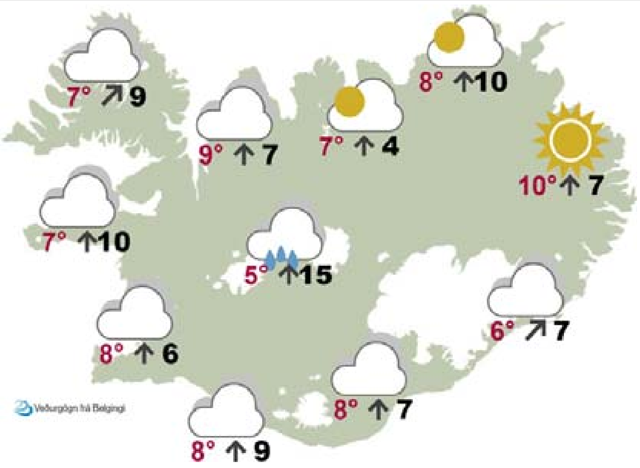
Katrín Halldóra

STJÓRNANDI & KYNNIR:
Sigurður Flosason

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Sunnan 8-15 m/s í dag og áfram rigning eða súld á köflum S- og V-lands, en úrkomulítið annars staðar. Hiti 4 til 12 stig, hlýjast N-lands.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	7°	5°
↑6	↑7	↑6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
8°	8°	3°
↑7	↖11	↑20

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	2°	-0°
↗5	↗14	↑4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
0°	0°	-4°
↑7	→3	↗9

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
1. festa blund
5. fóstra
6. íþróttafélag
8. jafnskipting
10. átt
11. of lítið
12. vilji
13. asi
15. tungumál
17. högg

LÓÐRÉTT
1. samtíningur
2. eldsneyti
3. ílát
4. afhending
7. handaband
9. vafi
12. kast
14. umrót
16. gjaldmiðill

1	2	3		4	■
5			■	6	7
8			9		
10		■	11		
	■	12			
13	14			■	
15				16	
■	17				

LÁRÉTT: 1. sofna, **5.** ala, **6.** fh, **8.** mítósa, **10.** sa, **11.** van, **12.** vild, **13.** flas, **15.** norska, **17.** spark.
LÓÐRÉTT: 1. samsafn, **2.** olía, **3.** fat, **4.** afsal, **7.** handtak, **9.** óvissa, **12.** varp, **14.** los, **16.** kr.

Skák Gunnar Björnsson

Magnús Carlsen (2.939) átti leik gegn Sergey Grigoriants (2.626) á HM í hraðskák.

67. ... De3+! 68. Dg3+ Kh1! 69. Dxe3 ½- ½. 69. b8D dugar ekki vegna **69...De6+ 70. Kh4 Dg4+!** Vignir Vatnar gerði í gær jafntefli við stórmeistarann Bogdan Lalic í Hastings og hefur 4½ eftir 7 umferðir.

www.skak.is: Vignir og Guðmundur í Hastings.

Svartur á leik

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Ég gat það, þú getur það líka

segir **Sölvi Tryggvason** sem lýsir glímu sinni við kulnun og kvíða og ferðalagi sínu til betri heilsu og farsælla lífs. Sölvi reyndi bæði hefðbundnar og óhefðbundnar lækningar í leit sinni að lausn og miðlar reynslu sinni í nýrri bók.

Elskar land og þjóð

Dean DeBlois, leikstjóri How to Train a Dragon, er mikill Íslandsvinur. Hann eyddi jólum og áramótum hér á landi tíunda árið í röð.

Hvað borðum við á árinu?

Kyrrahafs- og **grænmetisfæði** verður vinsælt á árinu 2019.

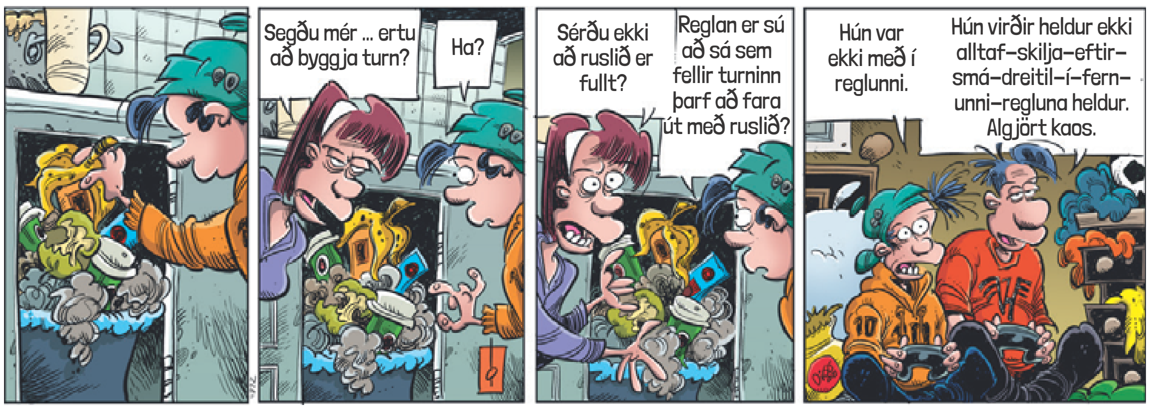
Vilja breyta sýn fólks á Downs

Bandarískar mæðgur ferðuðust hingað til lands eftir að hafa heyrt fréttir þarlendra fjölmiðla um tíðni þungunarrofs á fóstrum með Downs-heilkenni. Þær vilja breyta sýn fólks, og ekki síst heilbrigðisstarfsfólks, á heilkennið.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

4. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Ljótu hálfvitarnir á Græna hattinum
Hvenær? 21.00
Hvar? Græni hatturinn
Í Áramótaskaupinu er ekki bara litið um öxl, heldur reynist stundum í því forspá. Þannig má reikna með að fjölmargir Þingeyingar noti tækifærið og bruni um Vaðlaheiðargöngin til Akureyrar núna fyrsta föstudag og/eða laugardag ársins og hlýði á sína menn, Ljótu hálfvitana, á Græna hattinum. Að auki ætla heimamenn ekki að láta sig vanta, enda orðið uppselt á laugardagskonsertinn en hægt með útsjónarsemi að fá miða á föstudagskvöldið á tix.is.

Hvað? rauður og Andy Svarthol í Mengi
Hvenær? 21:00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Þann 4. janúar ætlar bræðradúóið Andy Svarthol og systir þeirra rauður að blása til tónlistarveislu í Mengi. Þau ætla að flytja efni af væntanlegum breiðskífum sínum og færa okkur sinn draumkennda hljóðheim og melódískar syntha- og gítarlínur í bland við ýmist undurfagran söng eða tilraunakennd (ó)hljóð.

Hvað? Útgáfutónleikar – aaiieenn á Gauknum
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Útgáfutónleikar fyrir plötuna Spaces með aaiieenn.

Hvað? After Work Garage House Party – Alla föstudaga
Hvenær? 17.05
Hvar? Orange espressobar, Ármúla
DJ Tommi White er einn af frumkvöðlum hústónlistar hér á Íslandi. Hann hefur verið við spilarana í tæp 30 ár. Hann hefur gert sitt eigið sound sem er nefnt Garage House tónlist sem merkir að það sé mikil soul, funk groove í settunum hans.

Hvað? Brjálað ball á Búálfinum
Hvenær? 22.00
Hvar? Búálfurinn, Hólagarði
Duplex-bræðurnir rúlla inn nýja árinu með gestum og gangandi á Búálfinum í Hólagarði.

Viðburðir

Hvað? She's All That! – Föstudagspartísýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Aðalgaurinn í miðskólanum, Zach Siler, fær reisupassann frá lokaballsdrottningunni, kærustu sinni, þegar hún tekur upp samband við leikara í sápuóperu í sjónvarpi. Á meðan hann er að jafna sig á þessu tekur hann veðmáli vinar síns, um að hann geti byrjað með gleraugnagláminum Laney Boggs, og fengið hana kosna sem drottningu lokaballsins í staðinn. Þetta virðist vera nánast óyfirstíganlegt verkefni, en þegar umbreytingin á sér stað og Laney umbreytist úr ljótum andarunga í fallegan svan, þá fer Zack allt í einu að falla fyrir henni.

Ljótu hálfvitarnir verða á Græna hattinum í kvöld og því má búast við að Húsvíkingar renni í gegnum Vaðlaheiðargöngin. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL RÚNARSSON

List Erró er ávallt til sýnis í Hafnarhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

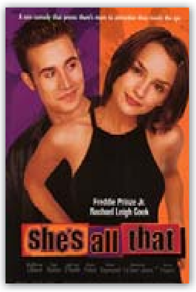
Hvað? Áhrifavaldar! Trúverðugir neytendur eða auglýsendur?
Hvenær? 12.00
Hvar? Veröld
Andrea Guðmundsdóttir, doktorsnemi í alþjóðasamskipta- og fjölmiðlafræði í við City University of Hong Kong, mun fjalla um áhrifavalda og skoða hvað liggur að baki vinsældum þeirra og hvernig við getum skilgreint meðmæli þeirra um vörur og þjónustu. Eru þeir trúverðugir neytendur eða eru þeir auglýsendur í hefðbundnum skilningi? Trúverðugleiki áhrifavalda verður skoðaður frá sjónarhorni neytenda og hvernig þeir hafa áhrif á skoðanir þeirra.

Sýningar

Hvað? Erró – Svart og hvítt
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Á þessari sýningu getur að líta um þrjátíu ný og nýleg svarthvít málverk eftir Erró. Verkin, sem flest koma beint frá vinnustofu hans í París, vitna enn og aftur um sköpunarkraft og uppfinningasemi listamannsins. Í þessum verkum blandar hann leikandi saman sögulegum persónum og manga- og teiknimyndasögufígúrum. Myndefnið er fjölbreytt og óhætt að segja að flestum hugðarefnum listamannsins séu gerð skil en Erró er þekktur fyrir að láta sér fátt óviðkomandi. Erró hefur unnið áhrifamikil málverk þar sem hann sækir innblástur í heim myndasagna, listasöguna, þetta eru verk ólgandi af kaldhæðni og kímni gagnvart samfélagsmálum og mannlegu eðli.

Hvað? D35 Leifur Ýmir Eyjólfsson – Handrit
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Sýning Leifs Ýmis í D-sal byggist á safni orða, texta og setningarbrota sem hann hefur haldið til haga og byggt upp síðustu ár. Hann hefur sérstakt dálæti á því sem kemur dagsdaglega fyrir í samskiptum á milli fólks eða því sem maður hugsar með sjálfum sér án þess að því fylgi sérstök merking. Þetta er tungutak millibilsástands, íhugunar eða hrein uppfylling í þagnir. Leifur Ýmir setur fram handrit sitt handskrifað og innbrennt í fjölmargar leirplötur sem stillt er upp um alla sýningarveggi.

Hvað? Véfréttir – Karl Einarsson Dunganon
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Listasafn Íslands efnir til sýningar á úrvali verka Karls Einarssonar Dunganons sem er ætlað að varpa ljósi á líf og list þessa einstaka listamanns sem hafði alla tíð sterkar taugar til Íslands og arfleiddi íslensku þjóðina að verkum sínum. Varðveitir Listasafn Íslands rúmlega tvö hundruð myndverk, en ljóð hans, úrklippubækur og önnur gögn eru geymd í Þjóðskjalasafni Íslands. Karl Kerúlf Einarsson fæddist á Íslandi árið 1897 en flutti barnungur til Færeyja og síðar til Danmerkur þar sem hann bjó lengst af ævinnar og lést þar árið 1972. Hann tók sér ungur nafnið Dunganon en gekk einnig undir öðrum nöfnum sem þjónuðu því hlutverki sem hann lék hverju sinni. Líklegast er hertoginn af St. Kildu þekktasti titillinn sem Karl tók sér. Þó hann kæmi aldrei til þessa skoska eyjaklasa, sló hann eign sinni á hann og lýsti sig æðsta stjórnanda, útbjó sér vegabréf, ríkisstimpil, póststimpil og útdeildi riddaraskjölum.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Roma (SPANISH W/ENG SUB)	17:20	First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	20:00
Kalt stríð // Cold War (ICE SUB)	17:30	Erfingjarnir//The Heiresses (ENG SUB)	22:20
Suspiria (ICE SUB)	19:30	First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	22:20
FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING!		MIÐNÆTURFRUMSÝNING!	
She's All That	20:00	One Cut of the Dead (ICE SUB)	23:59

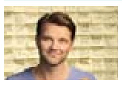
Borgareikhúsið
568 8000 • borgarleikhus.is

Elly
Stóra sviðið

Fös 04.01	Kl. 20:00	U	Sun 13.01	Kl. 20:00	U	Sun 20.01	Kl. 20:00	Ö	Lau 26.01	Kl. 20:00	Ö
Lau 05.01	Kl. 20:00	U	Fös 18.01	Kl. 20:00	Ö	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö			
Lau 12.01	Kl. 20:00	U	Lau 19.01	Kl. 20:00	Ö	Fös 25.01	Kl. 20:00	Ö			

Ríkharður III
Stóra sviðið

Sun 06. 01	Kl. 20:00	U	Fös 11.01	Kl. 20:00	U	Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Sun 27.01	Kl. 20:00	Ö
Fim 10.01	Kl. 20:00	U	Mið 16.01	Kl. 20:00	U	Mið 23.01	Kl. 20:00	Ö			

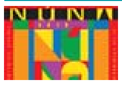


Allt sem er frábært
Litla sviðið

Fös 04.01	Kl. 20:00	U	Fös 18.01	Kl. 20:00	Ö	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö

Kvenfólk
Nýja sviðið

Fös 04.01	Kl. 20:00	U	Lau 12.01	Kl. 20:00	U	Lau 26.01	Kl. 20:00	Ö	Fös 09.02	Kl. 20:00	Ö
Lau 05.01	Kl. 20:00	U	Fös 18.01	Kl. 20:00	U	Fös 02.01	Kl. 20:00	Ö			
Sun 06.01	Kl. 20:00	U	Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Lau 02.02	Kl. 20:00	Ö			
Fös 11.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	U	Fim 08.02	Kl. 20:00	Ö			

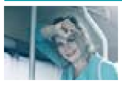


Núna 2019
Litla sviðið

Fös 11.01	Kl. 20:00	U	Lau 12.01	kl. 17:00	Ö	Sun 13.01	kl. 17:00	Ö

Kvöldvaka með Jóni Gnarr
Litla sviðið

Lau 05.01	Kl. 20:00	U	Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	Ö
Sun 06.01	Kl. 20:00	U	Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Lau 26.01	Kl. 20:00	Ö



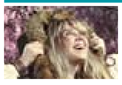
Ég dey
Nýja sviðið

Fim 10.01	Kl. 20:00	U	Mið 16.01	Kl. 20:00	Ö	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö
Sun 13.01	Kl. 20:00	U	Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Sun 27.01	Kl. 20:00	Ö

Fólk, staðir og hlutir
Litla sviðið

Mið 13.02	Kl. 20:00	U	Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fim 28.02	Kl. 20:00	U
Fim 14.02	Kl. 20:00	U	Mið 20.02	Kl. 20:00	U	Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	Ö
Fös 15.02	Kl. 20:00	U	Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Mið 27.02	Kl. 20:00	Ö	Lau 02.03	Kl. 20:00	Ö

Þjóðleikhúsið
551 1200 • leikhusid.is



Ronja Ræningjadóttir
Stóra sviðið

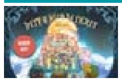
Sun.06.01	kl. 13:00	U	Lau 26.01	kl. 13:00	U	Sun. 17.02	kl. 13:00	U	Sun 17.03	kl. 13:00	U
Sun. 06.01	kl. 16:00	U	Lau 26.01	kl. 16:00	U	Sun. 17.02	kl. 16:00	U	Sun 17.03	kl. 16:00	U
Sun.13 01	kl. 13:00	U	Sun. 27.01	kl. 13:00	U	Sun 24.02	kl. 13:00	U	Sun 24.03	kl. 13:00	Ö
Sun 13.01	kl. 16:00	U	Sun. 27.01	kl. 16:00	U	Sun. 24.02	kl. 16:00	U	Sun 24.03	kl. 16:00	
Lau 19.01	kl. 13:00	U	Sun. 03.02	kl. 13:00	U	Sun. 03.03	kl. 13:00	U	Sun 31.03	kl. 13:00	Ö
Lau 19.01	kl. 16:00	U	Sun. 03.02	kl. 16:00	U	Sun 03.03	kl. 16:00	U	Sun 31.03	kl. 16:00	Ö
Sun. 20.01	kl. 13:00	U	Sun. 10.02	kl. 13:00	U	Sun 10.03	kl. 13:00	U			
Sun. 20.01	kl. 16:00	U	Sun.10.02	kl. 16:00	U	Sun 10.03	kl. 16:00	U			

Einræðisherrann
Stóra sviðið

Lau. 05.01	kl. 19:30	U	Fim 17.01	kl. 19:30	U	Fös. 25.01	kl. 19:30	Ö
Fös. 11.01	kl. 19:30	U	Fös. 18.01	kl. 19:30	U	Fös. 01.02.	kl. 19:29	
Lau. 12.01	kl. 19:31	U	Fim. 24.01	kl. 19:30	Ö	Lau. 02.02.	kl. 19:30	Ö

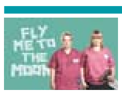
Jónsmessunæturdraumur
Stóra sviðið

Fös. 22.02	kl. 19:30	U	Fös. 01.03	kl. 19:30	Ö	Fös. 15.03	kl. 19:30	Ö	Fös. 22.03	kl. 19:30	
Fim. 28.02	kl. 19:30		Fim. 07.03	kl. 19:30	Ö	Lau. 16.03	kl. 19:30	Ö	Lau.30.03	kl. 19:30	



Þitt eigið leikrit
Kúlan

Fös 25.01	kl. 18:00	U	Fös 08.02	kl. 18:00	U	Lau 16.02	kl. 15:00	U	Lau 02.03	kl. 15:00	U
Fim 31.01	kl. 18:00	U	Lau 09.02	kl. 15:00	U	Fim 21.02.	kl. 18:00	Ö	Fös 08.03	kl. 18:00	
Lau 02.02	kl. 15:00	U	Fim 14.02	kl. 18:00	U	Lau 23.02	kl. 15:00	U	Lau 09.03	kl. 15:00	U
Fim 07.02	kl. 18:00	U	Fös 15.02	kl. 18:00	U	Fös 01.03	kl. 18:00	U	Lau 16. 03	kl. 15:00	Ö

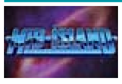


Fly Me To The Moon
Kassinn

Lau 19.01	Kl. 19:30	Ö	Lau. 26.01	kl. 19:30	

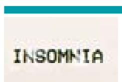
Velkomin heim
Kassinn

Fös. 01.02.	kl. 19:30	U	Lau. 09.02	kl 19:30	U	Sun. 15.02	kl. 19:30	
Lau. 02.02	kl. 19:30	U	sun. 10.02	kl. 19:30	Ö			



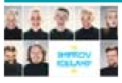
Mið-Ísland
Leikhúskjallarinn

Fös. 11.01	kl. 20:00	U	Lau. 12.01	KL. 22.30	Ö	Fös. 18.01	kl. 22:30		Fös. 25.01	Kl. 20.00	
Fös. 11.01	kl. 22:30	Ö	Fim. 17.01	kl. 20.00	Ö	Fös. 25.01	Kl. 20.00	U	Lau. 26.01	Kl. 20.00	
Lau. 12.01	kl. 20:00	U	Fös. 18.01	kl. 20:00		Fös. 25.01	Kl. 22:30		Lau. 26.02	Kl. 20.00	



Insomnia
Kassinn

Lau 12.01	kl. 19:30	Fim 17.01	kl. 19:30	Fös 18.01	kl. 19:30



Improv
Leikhúskjallarinn

Mið 16.01	kl. 20:00	Mið 30.01	kl. 20:00	Mið 13.02	kl. 20:00
Mið 23.01	kl. 20:00	Mið 06.02	kl. 20:00		

Súrdeigsbrauð

- með spíruðum rúg
- með kúmen
- hefðbundið

BAKARÍIÐ

Tilboð gilda út 6. janúar

Toppaðu brauðið með Ítalía 3ja lita pestói.

479 kr/stk

Steinbakað súrdeigsbrauð er bakað eftir aldargamalli franskri hefð, deigið er látið hefast í 24 tíma fyrir bakstur. Súrdeigsbrauðin okkar eru gæðavara og innihalda ekkert ger.

899 kr/stk

Filotea sælkera pasta unnið eftir strangri ítalskri hefð

verð frá **699** kr/pk

NÝJUNG

Spænskar Chorizzo pylsur

verð frá **299** kr/pk

NÝJUNG

Lífrænir ítalskir ostar

verð frá **349** kr/stk

25% afsláttur

Grandiosa pizzur eru matarmiklar og bragðgóðar pizzur

verð frá **509** kr/stk

Verð áður 679

Olifa eru hágæða ólífuolíur frá Ítalíu.

verð frá **1.899** kr/stk

Agromonte unnar úr kirsuberjatómötum frá Sikiley.

verð frá **379** kr/stk

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira svona *alla daga*

15% afsláttur

Hagkaups beikonsulta

649 kr/stk

ÍSLANDS NAUT

Hagkaups spicy majo

349 kr/stk

Smash Style

2 x 100 g	2 x 120 g	2 x 140 g	2 x 250 g
450 kr/pk	**501** kr/pk	**552** kr/pk	**1.104** kr/pk
Verð áður 529	Verð áður 589	Verð áður 649	Verð áður 1.299

15% afsláttur

Ferskur kjúklingur

764 kr/kg
Verð áður 899 kr/kg

15% afsláttur

Kjúklingalundir

2.039 kr/kg
Verð áður 2.399 kr/kg

15% afsláttur

Kjúklingabringur

2.039 kr/kg
Verð áður 2.399 kr/kg

MENNING OG SAGA
Á RÁS 1 Í DAG

kl. 9.05
Vera Illugadóttir fer með þig í ferðalag í tíma og rúmi í þessum vinsæla útvarpsþætti þar sem málefni líðandi stundar eru skoðuð í sögulegu ljósi.

kl. 16.05
Afhentar í beinni útsendingu á Rás 1, RÚV2 og menningarvef.

kl. 17
Farþegar Lestarklefans ræða menningar- og listviðburði vikunnar. Á Rás 1, RÚVmenning.is og RÚV2.

Menningin finnur sér farveg á RÚVmenning.is

RÁS 1 fyrir forvitna

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2011-2012
13.55 Úr Gullkistu RÚV. 91 á stöðinni
14.20 Úr Gullkistu RÚV. Toppstöðin
15.10 Tobias og sætabrauðið
15.40 Úr Gullkistu RÚV. Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni
16.05 Úr Gullkistu RÚV. Hljómsveit kvöldsins Íslensk hljómsveit flytur nokkur frumsamin lög auk þess sem spjallað verður lítillega við hljómsveitarmeðlimi. e.
16.35 Hvað í ósköpunum ertu að gera hérna, Anna Elísabet? Heimildarmynd um Önnu Elísabetu Ólafsdóttur, garðyrkjubónda í Tansaníu. Hvað var það sem fékk Önnu Elísabetu og fjölskyldu til að kaupa landskika í Tansaníu og hana til að setjast þar að? Dagskrárgerð: Valdimar Leifsson. Framleiðandi: Lífsmynd ehf. e.
17.10 Hátíðar-Landinn Þáttur um lífið í landinu. e.
17.55 Táknmálsfréttir
18.05 Ósagða sagan
18.35 Sköpunargleði. Hannað með Minecraft - Áramótaþáttur
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Ástríkur á Goðabakka Talsett teiknimynd um félagana Ástrík og Steinrík. Í von um að þurrka út Gaulverjabæ hefur Rómarkeisarinn Júlíus Sesar fyrirskipað að reisa skuli glæsilegt bæjarfélag í rómverskum stíl í skóginum umhverfis Gaulverjabæ. Með því vonast hann til að lokka Gaulverja til að yfirgefa moldarkofana sína og flytja inn í þægindin í nýja bænum. En Ástríkur og Steinríkur eru tilbúnir að beita öllum brögðum til að bjarga heimabæ sínum.
21.10 Agatha rannsakar málið – Babb í brúðkaupi Breskir gamanþættir um Agöthu Raisin, sem fékk nóg af stórborgarlífinu í London og fluttist í, að því er virtist, friðsælan enskan smábæ. Þar hefur hún þó í nógu að snúast sem áhugaspæjari við að leysa hin ýmsu sakamál.
22.00 Endeavour – Bráð Flokkur breskra sakamálamynda um Morse rannsóknarlögreglumann í Oxford á yngri árum. Hann ræður strembnar morðgátur, kynnist mönnum sem hann á eftir að starfa með næstu áratugina og þróar með sér eftirtektarverð skapgerðareinkenni sem hann á eftir að fínpússa á löngum og gifturíkum ferli. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.30 Cut Bank Spennumynd um ungan mann sem kemst í hann krappan þegar hann verður vitni að morði og nær því á upptöku. Leikstjóri: Matt Shakman. Aðalhlutverk: Liam Hemsworth, John Malkovich, Teresa Palmer, Michael Stuhlbarg og Bruce Dern. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. e.
01.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

HRINGBRAUT

20.00 Eldhugar. Hátindarnir
21.00 Jólatónleikar Vox Felix
22.00 Eldhugar. Hátindarnir
23.00 Jólatónleikar Vox Felix

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 A.P. Bio
14.15 Life Unexpected
15.00 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 Younger
19.30 The Biggest Loser
20.15 Bruce Almighty
22.00 Get Shorty
23.50 The Tonight Show
01.20 NCIS Los Angeles
02.05 The Handmaid's Tale
05.05 The Handmaid's Tale
06.00 Síminn + Spotify Hringbraut
20.00 Eldhugar. Hátindarnir
21.00 Jólatónleikar Vox Felix
22.00 Eldhugar. Hátindarnir
23.00 Jólatónleikar Vox Felix

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar Kettir
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni Comedian Harmonists annar þáttur
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Englar
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Menningarviðurkenningar RÚV
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Nýleg íslensk lög
19.45 Hitaveitan
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Góði dátinn Svejk
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.40 Snowden
12.50 An American Girl. Chrissa Stands Strong
14.20 Where to Invade Next
16.20 Snowden
18.30 An American Girl. Chrissa Stands Strong
20.00 Where to Invade Next
22.00 Kong. Skull Island
00.00 Keanu
01.40 Maggie
03.15 Kong. Skull Island

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Friends
08.05 The Middle
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Restaurant Startup
10.20 Famous In Love
11.00 Arrested Developement
11.25 The Goldbergs
11.45 Hið blómlega bú - hátíð í bæ
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Accepted
14.30 The Big Sick
16.30 First Dates
17.20 Friends
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Impractical Jokers
19.50 Leatherheads Stórskemmtileg, rómantísk gamanmynd með George Clooney og Renée Zellweger í aðalhlutverkum. Clooney leikstýrir sjálfur myndinni sem gerist á þriðja áratug síðustu aldar og fjallar um ruðningshetju sem krækir í efnilegasta leikmanninn en þarf svo að horfa upp á hann falla fyrir skvísunni sinni.
21.40 Call Me by Your Name
23.55 Popstar. Never Stop Never Stopping
01.20 The Zookeeper's Wife
03.25 Life of Crime
05.05 Accepted

STÖÐ 3

19.10 Splitting Up Together
19.35 Two and a Half Men
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Fresh Off the Boat
21.15 The Simpsons
21.40 Bob's Burgers
22.05 American Dad
22.30 Silicon Valley
23.00 Eastbound & Down
23.30 UnReal
00.15 Two and a Half Men
00.40 Splitting Up Together
01.05 Friends
01.30 Seinfeld
01.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.45 NFL
10.05 NFL
12.25 NFL Gameday
12.55 Villarreal - Real Madrid
14.35 Premier League World
15.05 Manchester City - Liverpool
16.45 Messan
17.45 NBA Special. Reggie Miller
18.35 Football League Show
19.05 FA Cup Preview Show
21.40 La Liga Report
22.10 UFC Now
22.55 UFC 232. Jones vs. Gustafsson 2

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 Premier League World
07.45 Bournemouth - Watford
09.25 Everton - Leicester(
11.05 West Ham - Brighton
12.45 Arsenal - Fulham
14.25 Cardiff - Tottenham
16.05 Chelsea - Southampton
17.45 Villarreal - Real Madrid
19.25 La Liga Report
19.55 Espanyol - Leganes
22.00 NFL Gameday
22.30 Football League Show
23.00 FA Cup Preview Show

ÚTVARP

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

ÚTSALA!

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

Bambustöskurnar voru mjög vinsælar síðasta ár og verða það enn þá næsta sumar, ásamt ofnum leðurtöskum. Ekki einungis fyrir sólarlandaferðina, heldur einnig í vinnuna og út á lífið.

Trendin á nýju ári

Tískustraumar koma og fara, sumir hverfa jafn hratt og þeir komu en aðrir stoppa lengur. Glamour hefur tekið saman nokkur trend sem voru áberandi á síðasta ári en munu halda áfram árið 2019, svo hægt sé að nýta flíkurnar, og kaup síðasta árs enn betur.

Dragtir í öllum regnbogans litum voru áberandi hjá stærstu tískuhúsunum eins og Balenciaga, Gucci og Emporio Armani. Þetta er trend sem við viljum halda í aðeins lengur.

Brúnt var einn vinsælasti litur haustsins og verður það enn 2019. Tískuhúsin Tibi, Burberry og Max Mara blönduðu saman ljósbrúnum tónum fyrir vorið.

Strigaskórnir hafa verið vinsælir síðustu ár, og er engan endi að sjá á því trendi. Við erum ekki alveg til í að sleppa þægindunum sem þessari tísku fylgir.

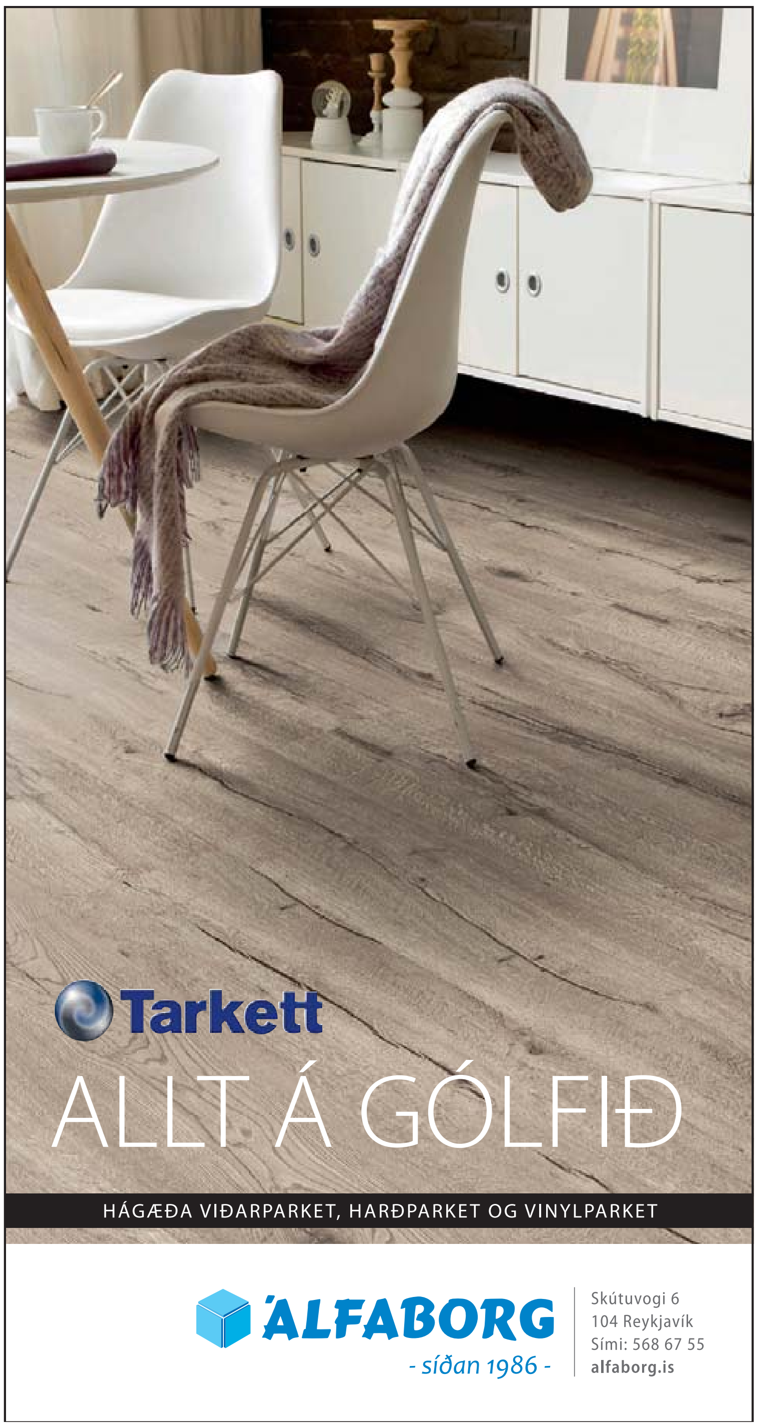
Tíska sem endist. Nú eru enn fleiri farnir að hugsa sig tvisvar um þegar mjög ódýr fatnaður er keyptur. Á nýju ári skulum við vanda valið, kaupa færri og vandaðar flíkur sem endast okkur lengur.

Hjólabuxurnar voru trend sem kom mjög á óvart síðasta sumar og héldu margir í fyrstu að yrði ekki langlíft. Hjólabuxur við stórar peysur og jakkafatajakka verður alveg jafn vinsælt á þessu ári og á því síðasta.

GLAMOUR

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

PFAFF • Grensásvegi 13 • 108 Reykjavík • Sími: 414 0400 • www.pfaff.is



Hjaltalín snýr aftur eftir langa en merkingarþrungna þögn. MYND/KÁRI BJÖRN

Ævintýraland

Hjaltalín snýr aftur

Hljómsveitin Hjaltalín hefur verið þögul síðustu þrjú ár en í dag breytist það. Nýtt lag, Baronesse, og myndband við það koma út í dag og einnig tilkynnir sveitin stórtónleika. Ævintýrið heldur áfram.

Hjaltalín snýr aftur eftir langa þögn. Það eru liðin þrjú ár frá því að hljómsveitin gaf síðast út og heil sjö ár frá síðustu breiðskífu. Í dag breytist það og sveitin sendir frá sér lag með myndbandi og tilkynnir um tónleika í Eldborg, en þeir eru á dagskrá þann 7. september næstkomandi. Það gæti líka verið plata í bígerð.

Högni, af hverju snúið þið aftur akkúrat núna, tengist það ártalinu eitthvað?

„Jú, einmitt – 2019, það eru sjö ár síðan að síðasta langplata kom út, þó að það hafi komið út lög í millitíðinni: það er vissulega eitthvert gullinsnið í tölunni sjö. En annars, án þess að vera með einhverjar yfirlýsingar, þá er mikil saga í þögninni – það eru þrjú ár síðan að við gáfum síðast út og það er mikil saga sem býr í þeirri þögn sem þarna ríkti. Við viljum dvelja í þeim heimi sem enn er ósagður og viljum leyfa þögninni að skapa einhverja tilfinningu og finna þennan tíma þegar eitthvað gott getur vaxið – og nú er sá tími kominn,“ segir Högni.

Högni segir alla meðlimi sveitarinnar hafa verið ákaflega skapandi á meðan á þessum tíma stóð, eins og vitað er – hann sjálfur verið að ferðast um allar trissur að boða fagnaðarerindi sitt, Sigríður Thorlacius og Guðmundur Óskar gera garðinn frægan á öllum trúarhátíðum auk þess sem Guðmundur er auðvitað bassafantur borgarinnar, eins og Högni orðar það. Hjörtur Ingvi vinnur við Þjóðleikhúsið og Viktor Orri vann með Jóhanni Jóhannssyni undir það síðasta. Nú koma þau öll saman, sterkari og reyndari.

> **AÐ BÚA TIL MÚSÍK MEÐ HJALTALÍN ER ALLTAF SVOLÍTIÐ EINS OG AÐ STÍGA INN Í ÆVINTÝRI.**

„Þetta er dásamlegt lag. Sigga syngur þarna elegíu barónessu sem horfir yfir líf sitt og reynir að lesa úr því. Hún gerir þetta með ákveðinni eftirsjá og melankólíu. Það er mikil von og kraftur í þessu lagi en ég vil ekki segja of mikið því að þetta er á tilfinningasviðinu. Þetta er lagstúfur sem hann Hjörtur samdi og úr honum sprettur þessi heimur. Þetta er okkar ævintýraland. Að búa til músík með Hjaltalín er alltaf svolítið eins og að stíga inn í ævintýri.“

Þessu fylgir auðvitað myndband sem er leikstýrt af Andreu Björk Andrésdóttur.

„Þetta er myndband þar sem performansinn og þokkinn fá að njóta sín.“

Hjaltalín spilaði á gífurlega vel heppnuðum tónleikum í Eldborg árið 2014 og hyggst hljómsveitin endurtaka leikinn í haust á þessu sama sviði.

„Okkur langar til að halda aðra fallega tónleika í Eldborg og vonandi verðum við búin að finna tíma fyrir plötuna eða jafnvel gefa hana út þá. Fyrir mig persónulega er ekkert sem jafnast á við að syngja þessi sönglög með hljómsveitinni minni, ég tala nú ekki um að syngja með henni Siggu. Og bara að gera þessa orku sem góð hljómsveit gerir – það er alltaf mjög erfitt að endurskapa það. Sem sóló-artisti er það erfitt. Mér finnst alltaf eitthvað sérstakt gerast þegar Hjaltalín kemur saman, enda höfum við gengið í gegnum margt saman.“

stefanthor@frettabladid.is

Hjaltalín heldur tónleika í Hörpunni í haust og fara miðar í sölu í dag.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli*@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga*@frettabladid.is*

NÝTT (SKÓLA)ÁR!

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

ÖLL LÍTIL maxell HEYRNARTÓL

25% AFSLÁTTUR

SCRIBZEE stíla- eða reikningsbók með gormi
TILBOÐSVERÐ: 1.499.-
Verð áður: 1.999.-

25% AFSLÁTTUR

Verkefnabók 5 in 1
TILBOÐSVERÐ: 659.-
Verð áður: 879.-

25% AFSLÁTTUR

Stíla- eða reikningsbók
TILBOÐSVERÐ: 449.- (stk.)
Verð áður: 599.- (stk.)

30% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

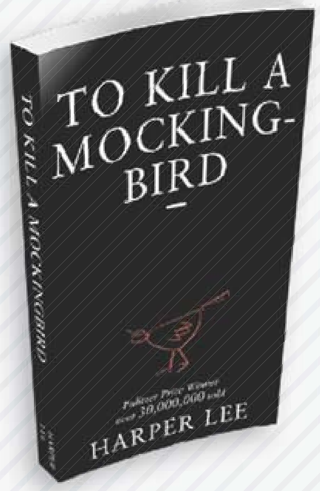
SCRIBZEE verkefnabækur
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 1.199.-
Verð áður frá: 1.599.-

15% AFSLÁTTUR

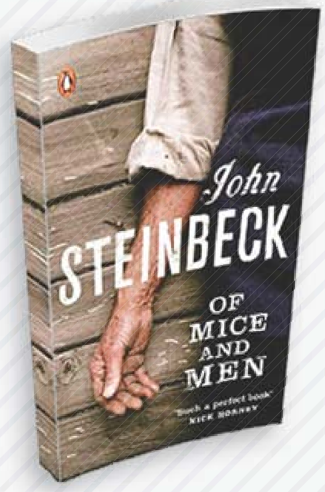
CASIO reiknivélar fyrir framhaldsskóla
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 2.464.-
Verð áður frá: 2.899.-

31% AFSLÁTTUR

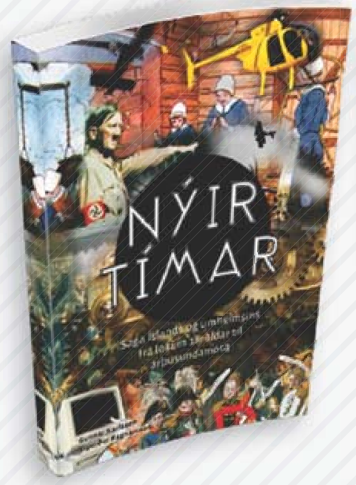
Skrúfblýantur Fiesta 0,5
TILBOÐSVERÐ: 199.-
Verð áður: 289.-



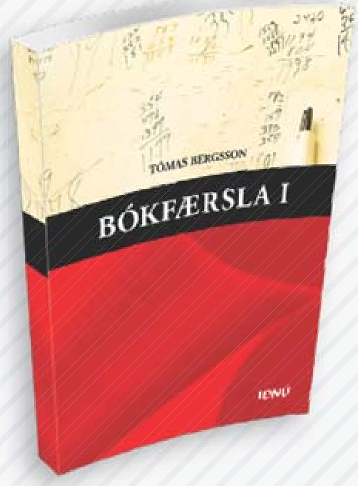
To Kill a Mockingbird
TILBOÐSVERÐ: 1.359.-
Verð áður: 1.699.-



Of Mice and Men
TILBOÐSVERÐ: 1.759.-
Verð áður: 2.199.-

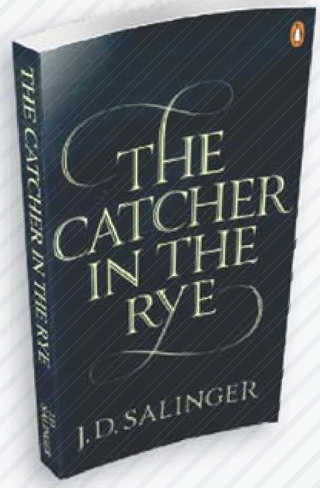


Nýir tímar
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
Verð áður: 6.199.-

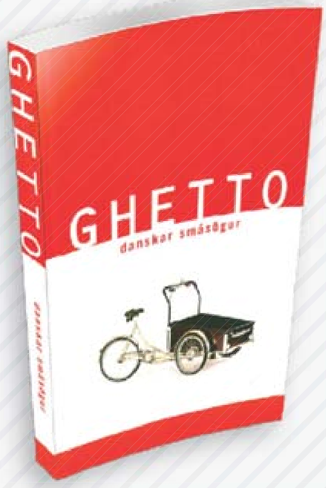


Bókfærsla I
TILBOÐSVERÐ: 4.399.-
Verð áður: 5.499.-

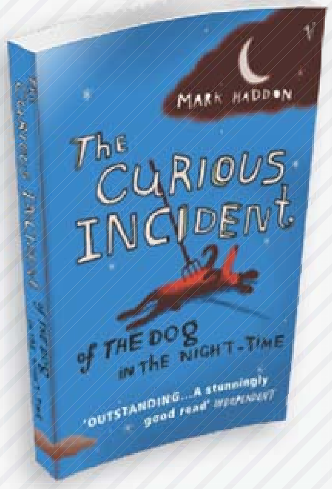
30% AFSLÁTTUR



The Catcher in the Rye
TILBOÐSVERÐ: 1.599.-
Verð áður: 1.999.-



Ghetto
TILBOÐSVERÐ: 2.799.-
Verð áður: 3.499.-



The Curious Incident of the Dog in the Night
TILBOÐSVERÐ: 1.599.-
Verð áður: 1.999.-

Tungutak - Ritun
TILBOÐSVERÐ: 2.899.-
Verð áður: 3.599.-

Áherslupenni mjór
TILBOÐSVERÐ: 279.-
Verð áður: 399.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 7. janúar eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR
Þórarins Þórarinssonar

Rafdraumar

Líf hvers og eins er línulaga saga sem hefst við fæðingu og lýkur með dauðanum. Með alls konar útúrdúrum, endurlitum, áföllum, óvæntum gleðistundum, eftirsjá, bakþönkum og þessu óþolandi „ef ég hefði bara ...“.

Í ljósi þessarar sögulegu samfellu er mér meinilla við mót vikna, mánaða og ekki síst ára enda ganga þau fyrst og fremst út á að halda utan um alls konar leiðindi; telja saman daga og reikna á okkur vexti og dráttarvexti.

Sonur minn flutti til Danmerkur 2010 þannig að ég er búinn að sakna hans, með stuttum og stopulum hléum, í átta ár. Vel rúmlega 2.500 daga. Helvíti bratt.

Móðir hans var besti vinur minn löngu áður en hún varð kærastan mín, síðar eiginkona, að lokum fyrrverandi eiginkona og strax að loknum grunnskóla tók hún upp á þeirri skelfingu að gerast skiptinemi í Bandaríkjunum í eitt ár.

Það var langt og erfitt ár enda var þetta í fyrndinni þegar flöskuskeyti, sendibréf og fokdýr millilandasímtöl voru einu leiðirnar til þess að eiga samskipti milli landa.

Strákurinn minn reyndi að hughreysta mig á köldum janúarmorgni fyrir átta árum þegar hann kvaddi með þeim orðum að ég þyrfti ekki að hafa áhyggjur: „We'll always be together in electric dreams,“ með vísan í titillag 80s-myndar um þunglynda tölvu.

Þó að þú sért órafjarri/ég sé þig sérhvern dag/ég þarf ekki að reyna/ég loka augunum/Við verðum alltaf saman/þó löng sé þessi leið/Við verðum alltaf saman/ saman í rafdraumum. (Þýðing: Gísli Ásgeirsson.)

Enn er þetta huggun harmi gegn og ósköp má maður vera þakklátur fyrir Skype, Facetime, tölvupósta og Facebook-spjallið og allt þetta tölvudót þegar kemur að kveðjustund eftir gott jólafrí.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Stendur undir nafni
FRÉTTABLAÐIÐ FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ.IS