

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heiminn

GLEÐILEGT NÝTT WOW



BÓKAÐU WOW SUMAR

VERÐ FRÁ
6.999 kr.*

Tímabil: maí-okt. 2019



WOWFANGASTAÐIR SEM BÍÐA ÞÍN

Tryggðu þér gott sumar! Viltu þægilegt fjölskyldufrí eða ævintýraferð á fjarlæggar slóðir?
Er Ameríka draumurinn eða þráir þú hina yndislegu evrópsku stemningu?
Hvert sem hugurinn leitar kemur WOW air þér á þinn uppáhalds áfangastað.



USA



KANADA



EVROÐPA



SÓLSKIN

VERÐ FRÁ
15.999 kr*

Tímabil: maí-okt. 2019

BANDARÍSKU BORGIRNAR OKKAR ERU STÓRBROTNA EINS OG ALLT Í HENNI AMERÍKU. VIÐ FLJÚGUM DAGLEGA TIL **NEW YORK, BOSTON** OG **WASHINGTON, D.C.** OG FJÓRUM SINNUM Í VIKU TIL **DETROIT**.

VERÐ FRÁ
21.999 kr*

Tímabil: maí-okt. 2019

HINIR KURTEISU KANADABÚAR BJÓÐA UPP Á HEIMSKLASSA BORGIR OG STÓRKOSTLEGA NÁTTÚRU. VIÐ FLJÚGUM DAGLEGA TIL **MONTRÉAL** OG **TORONTO** ALLAN ÁRSINS HRING.

VERÐ FRÁ
6.999 kr*

Tímabil: maí-okt. 2019

EVROÐSKA MENNINGIN OG STEMNINGIN ERU HEILLANDI ÁRIÐ UM KRING. VIÐ BJÓÐUM UPP Á DAGLEGT FLUG TIL **LONDON, PARÍSAR, BERLÍNAR, FRANKFURT, AMSTERDAM, KAUPMANNAHAFNAR** OG **DUBLIN**, OG 2-4 FLUG Í VIKU TIL **EDINBORGAR, STOKKHÓLMS, BRUSSEL, DÜSSELDORF** OG **VARSJÁR**.

VERÐ FRÁ
15.499 kr*

Tímabil: maí-sept. 2019

HVER ELSKAR EKKI STRENDUR OG SÓL? VIÐ BJÓÐUM UPP Á FLUG TIL SÓLRÍKRA ÁFANGASTAÐA Í EVROÐPU OG ÍSRAEL ÞAR SEM HÆGT ER AÐ SLAKA VEL Á OG NJÓTA MENNINGAR OG MANNLÍFS. FLOGIÐ ER 3-4 SINNUM Í VIKU TIL **ALICANTE, BARCELONA, LYON, MILANO, TENERIFE** OG **TEL AVIV**.



Íslenskur humar hverfur úr búðum

Innlent **2**

Eitthvað mikið virðist hrjá humarstofninn umhverfis landið en veiði hefur verið sögulega léleg undanfarin ár.



Seðlabankinn með dagleg inngríp

Fréttaskýring **4**

Seðlabanki Íslands hefur að undanfögnu ítrekað gripið inn í viðskipti á gjaldeyrismarkaði. Hvað veldur?



Grínast með dauðann

Menning **32**

Í sýningunni „Ég dey“ skoðar Charlotte Bøving lífið út frá dauðanum og dauðann út frá lífinu.



„Ég hef mikla trú á líðinu og vel það“

MANNLÍF

Fréttir / Ísland / Heimurinn



1

Viðtalið / Valdimar Örn Flygenring

Sannleikurinn hefur margar hliðar

Valdimar Örn Flygenring dró sig út úr leiklistinni fyrir rúmum áratug en á nú óvænta endurkomu í Ófærð 2. Hann gerir upp aðskilnaðinn við leikhúsið, námið í guðfræðinni, starfið í túrismanum og þann þroska sem þessi ár hafa fært honum.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Lyngási 17, 210 Garðabæ
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:
Halldór Kristmannsson

Frankvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jónsson,
Garðar Ingi Leifsson og Ásgeir Aron Ásgeirsson

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Sigríður Elin Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hallur Karlsson

Auglýsingar: auglýsingar@birtingur.is

Prentun: Isafoldarprentsmiðja

Dreifing: Póstdreifing



Isafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólsson
Fréttastjóri



Guðný Hönn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill
Páll Egilsson



Friðrika
Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Sigríður Elin
Ásmundsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elin Brita Sigvaldadóttir, María Erika Kjartansdóttir

Iris Hauksdóttir, Egill Páll Egilsson, Helga Kristjáns, Svava Jónsdóttir

Margrét Björk Jónsdóttir, Bergþóra Jónsdóttir, Sjöfn Þórðardóttir

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson

Heiðis Guðbjörg Gunnarsdóttir, Kjartan Guðmundsson

PRÓFÖRK

Guðrður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?

Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannelif.is.



Innlent

SJÁVARÚTVEGUR

Íslenskur humar hverfur úr fiskbúðum landsins

„Við höfum eyðilagt þetta sjálfir, sjómenn og útgerðarmenn, með ofveiði“

Eitthvað mikið virðist hrjá humarstofninn umhverfis Ísland en veiði hefur verið sögulega léleg undanfarin ár. Minnkun veiðiheimilda hefur engan árangur borið og nú hafa fiskisalar á höfuðborgarsvæðinu séð sig tilneydda að bjóða kúnum sínum upp á innfluttan humar frá Maine í Bandaríkjunum þar sem íslenski leturhumarinn var fljótur að seljast upp.

Jónas Páll Jónasson, fiskifræðingur hjá Hafrannsóknastofnun, segir í samtali við Mannlíf að nýliðunarbrestur í humarstofninum hafi verið viðvarandi síðan 2005. Engin veiðiráðgjöf var gefin út í haust vegna þess að Hafrannsóknastofnun hefur verið að innleiða nýjar aðferðir við að meta ástand stofnsins. Verið er að leggja lokahönd á túlkun gagna og er von á ráðgjöfni eftir hálfan mánuð. Jónas Páll vildi ekki segja til um hvort veiðar yrðu bannaðar og bendir á að það komi í ljós eftir tvær vikur. „Við höfum verið að sjá viðvarandi nýliðunarskort, þ.e. skort á smáum dýrum. Það er ekki gott að segja hver skýringin er nákvæmlega en við höfum séð þetta hjá öðrum tegundum fyrir sunnan land svo þetta er ekki bara bundið við humarinn,“ segir hann og bendir á að það hafi orðið ákveðnar breytingar á ástandi sjávar djúpt suður af landinu upp á síðkastið. „Maður á frekar von á því að það hjarni eitthvað við eftir þær breytingar. Það er orðið kaldara og seltir minna. Að því slepptu þá kemur humarinn ekki fyrr en 5–6 ára inn í veiði þannig að allar breytingar sjást frekar seint.“

Aðspurður segist Jónas Páll ekki telja ofveiði ástæðu dræmrar veiði heldur breytingar á ástandi sjávar og vöntun á smáum humri. „Ráðgjöf hefur verið fylgt undanfarin 10 ár og það er verið að veiða dýr sem eru 10 til 20 ára gömul, þannig að það er ekki því um að kenna,“ segir hann.

Ólafur Björn Þorbjörnsson, skipstjóri frá Höfn í Hornafurði sem gerir út humarbátinn Sigurð Ólafsson SF, er á öndverðum meiddi. „Við höfum eyðilagt þetta sjálfir, sjómenn og útgerðarmenn, með ofveiði og allt of stórvirkum veiðarfærum undanfarin 10 ár. Ég vona að ég hafi rangt fyrir mér en þetta er mín kenning og það eru ekki allir sáttir við hana,“ segir Ólafur en hann hefur stundað humarveiði í tæplega hálfra öld.

Þrátt fyrir að stofnstærð hafi sveiflast áður man Ólafur ekki eftir öðru eins og hann hefur ekki mikla trú á Hafrannsóknastofnun. „Þeir hjá Hafró vilja ekkert við okkur tala, held ég, þeir hafa aldrei tekið mark okkur, litlu aumingjunum sem erum í þessu. Það eru stóru útgerðirnar sem ráða þessu,“ segir hann og bendir á að það séu ekki nema um 10–12 bátar á humarveiðum í dag.

Ólafur segist telja að samhengi sé á milli hruns stofnsins og þess að stærri útgerðir hafi fyrir um 10 árum síðan breytt veiðiaðferðum sínum. „Þá fóru þeir að koma á miklu öflugri skipum og þyngdu veiðarfærin og hlerana. Við hinir gátum aldrei verið nálægt þeim, við vorum alltaf fastir í drullu og þurftum að forða okkur frá þeim,“ segir hann og bætir við að orsökina fyrir hnignun stofnsins megi rekja til þess að verið sé að eyðileggja sjávarbotninn þar sem humarinn hefst við.

Ólafur kveðst ekki geta svarað því hvernig best sé að bregðast við ástandinu en útgerð hans hefur ekki náð kvóta undanfarin fjögur sumur. „Þessu er náttúrulega sjálfhætt, ég hef ekki efni á að gera út á þetta í dag, það er bara svoleiðis. Það er alveg skelfilegt að eyðileggja þetta svona fyrir sjálfum sér,“ segir hann en viðurkennir að hann muni eflaust reyna eitthvað áfram.

Jónas Páll Jónasson, fiskifræðingur hjá Hafrannsóknastofnun



”

„Þeir hjá Hafró vilja ekkert við okkur tala, held ég, þeir hafa aldrei tekið mark okkur, litlu aumingjunum sem erum í þessu. Það eru stóru útgerðirnar sem ráða þessu,“



Tjöruhreinsir
Túrbó Sámur - 5l. Tvívirkur
alkalískur tjöruhreinsir
fyrir ökutæki, vélar,
vélarúm, gólf og fleira.

2.995
90500705

Rúðuvökvi
5 lítrar og þolir -18°C.
895
90503840



Tilboðsverð

Flöskutjakkur
Kemur í kassa eða tösku með
burðargetu upp á 5 tonn.

3.216
67079095

Almennt verð: 4.595



Tilboðsverð

Hjólatjakkur
Rauður hjólatjakkur með
lyftigetu upp á 2 tonn, getur
lyft hjólinu 245 mm.

6.996
67079055

Almennt verð: 9.995



Bílavörur

Purrkublöð í miklu úrvali

Verð frá:

1.395



Tilboðsverð

Bílaperur
12V, ýmsir styrkleikar og gerðir
Verð frá:

235

Almennt verð: 335



Tilboðsverð

Startkaplar
BT-BO 16/1 A Led.

1.747

74800014

Almennt verð: 2.495



Tilboðsverð

Skafa
með kústi, ýmsir litir.

1.116

55629792

Almennt verð: 1.595



Tilboðsverð

Hleðslutæki
CC-BC 6M, 3-150 Ah.

6.997

748000146

Almennt verð: 9.995

Tilboðsverð

Skafa
með kústi, snúanlegur haus.

2.096

84589046

Almennt verð: 2.995

Birt með fyrirvara um prentvillur og/þá myndbreytingu.

ÚTSALA

20 til 60 prósent afsláttur

**20-40% Parket og flísar • 20-50% Blöndunartæki • 30% Allt Damixa
30-40% af völdum rafmagnsverkfærum BOSCH og RYOBI
40% Búsáhöld • 40% Glös, bollar og könnur • 40% Pottar og pönnur
30% Inni- og útljós • 40% Matar- og kaffistell**

**30% BOSCH háþrýstidælar • 30% Áltröppur og stigar • 30% Járnhillur • 30% Bílafylgihlutir
40% Plastbox • 30% Einhell rafmagnsverkfæri • 30% Verkfæratöskur og skápar
30% Mottur og dreglar • 30% Föndurvörur • 40% Bökunarform, eldföst form
40% Klukkur • 40% Myndarammar • 40% Kósy vörur, luktir, kert, vasar, teppi, hillur, borð
40% Garn • 40% Spil og leikföng • 30% Kuldagallar • 30% Öryggiskór
30% CAT vinnusokkar • 30% Dovre ullarnærföt • 30% Skil rafmagnsverkfæri**

Komdu og gerðu frábær kaup!

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu



Gripioð inn í

Seðlabanki Íslands hefur að undanfögnu ítrekað gripið inn í viðskipti á gjaldeyrismarkaði með það að markmiði að vinna á móti veikingu krónunnar. Miklar sveiflur hafa einkennt gengi krónunnar undanfarna mánuði. Hvað veldur? Hvers er að vænta? Hinn endanlegi lokahnykkur á endurskipulagningunni í kjölfar hrunsins er fram undan.

Hinn 14. desember var lagt fram frumvarp á Alþingi sem Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagráðherra, mælti fyrir. Þegar það er orðið að lögum, sem hefur ekki gerst enn, þá munu eigendur aflandskróna geta farið með fjármuni úr landi.

Segja má að þetta sé lokahnykkurinn í þeirri forðæmalausu fjárhagslegu endurskipulagningu sem Ísland hefur farið í gegnum frá því að neyðarlögum var beitt í október 2008 og fjármagnshöftum komið á mánuði síðar.

Frelsi aflandskróna

Aflandskrónur, það er kvikar krónueignir í eigu erlendra fjárfesta, eru nú rúmlega 80 milljarðar króna en á undanförunum árum hefur með markvissum hætti verið unnið að því að minnka þessa kviku krónueign. Már Guðmundsson seðlabankastjóri lét hafa eftir sér í desember síðastliðnum, þegar frumvarpið var kynnt, að brátt yrði aflandskrónuvandinn úr sögunni og það væri stórt og mikið skref.

Svo virðist sem þessi tímamót hafi hreyft við erlendum fjárfestum sem hafa verið nokkuð umsvifamiklir hér á landi í viðskiptum. Þeir hafa verið að selja eignir á Íslandi og fara með þær úr landi, sem hefur sett þrýsting á krónuna til veikingar. Seðlabankinn hefur brugðist við þessu

með inngripum í viðskipti, þar sem hann hefur keypt gjaldeyri og þannig unnið á móti veikingu krónunnar. Þrjá viðskiptadaga í röð, föstudaginn fyrir viku, mánudaginn 8. desember og þriðjudaginn 9. desember, greip hann fimm sinnum inn í viðskipti, þar af þrívégis á þriðjudaginn.

Inngrip vekja undrun

Viðmælendur Kjarnans sögðu þetta óvenjulega tíð inngrip og svo virtist sem ákveðið stefnuleysi réði ríkjum hvað þetta varðaði. Már hefur sjálfur nefnt að inngripastefnu bankans þurfi að skýra betur og það sé vinna sem sé í gangi. Inngripin á gjaldeyrismarkað eru öðru fremur til að koma meiri stöðugleika á markaðinn og draga úr óeðlilegum sveiflum.

Gengissveiflur krónunnar hafa verið hluti af íslenskum veruleika alla tíð og Seðlabankinn vill draga úr þeim, meðal annars til að koma í veg fyrir of skaðleg áhrif á verðbólgu. Innan fjármagnashafta tókst að halda verðbólgunni í skefjum en í um fjögur ár fór verðbólgan ekki yfir 2,5 prósent verðbólgu markmiðið. Á meðan gjaldeyriskjarnar jukust jafnt og þétt, ekki síst vegna mikils vaxtar í ferðaþjónustu, þá styrktist gengi krónunnar, sem svo dró úr verðbólguþrýstingi.

Önnur tíð er nú á mörkuðum en segja má að það hafi verið töluverð tímamót þegar fjármagnshöftum var aflétt. Á þeim tíma, á vormánuðum 2017,

ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæðan. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin
aukaefni!



Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum matvöruverslana

ALVÖRU ÚTSALA Í MÚRBÚÐINI



**25-40%
AFSLÁTTUR**

af allri málningu

Verðdæmi:
Deka Projekt 10L, Gljástig 10. St.A
Verð nú **4.793** kr.
Verð áður **6.390** kr.

Lutool rafhlöðuborvél
24V Li-Ion
Verð nú
8.704
Áður **10.880** kr.



**20%
AFSLÁTTUR**

**Geymslubox og kassar.
Margar stærðir.**
Verð nú frá **218** kr.



**25%
AFSLÁTTUR**

Verðdæmi: Plastkassi 52L m/hjólum og loki
Verð nú **1.343** kr. Verð áður **1.790** kr.

BLÖNDUM ALLA HEIMSINS LITI



**20%
AFSLÁTTUR**

**af öllum
Supacell
LED perum**
Verð frá
236 kr.



**20%
AFSLÁTTUR**

DRIVE
Bílskúrsryksuga fyrir vatn & ryk
20 lítra tankur
1200 Wött
7.996 kr.
Áður **9.995** kr.

**MIKIÐ
ÚRVAL**

**20%
AFSLÁTTUR**

Rafmagnshitablásarar
2kW. til 15kW
Verð nú frá kr.
5.592



**40%
AFSLÁTTUR**

Rafmagnshitablásari
2Kw Verð nú
1.592
Áður **1.990** kr.



Tu-RWL0430W
LED vinnuljós 30W m/
hleðslubatteríi Verð nú
5.994
Áður **9.990** kr.



**50%
AFSLÁTTUR**

Drive slípirokkur
115mm 910W
Verð nú
2.995
Áður **5.990** kr.

Síðerma varmabólur.
Verð nú:
3.992 kr.
Áður **4.990** kr.



**20%
AFSLÁTTUR**

**Delta vinnuföt - mikið úrval
af flottum vönduðum fötum**

Vatnsheld úlpa.
Verð nú:
9.592 kr.
Áður **11.990** kr.

Delta Mach2
vinnubuxur.
Verð nú:
3.992 kr.
Áður **4.990** kr.

**50%
AFSLÁTTUR**

Spandy 1200W Cyclone
pokalaus heimilsryksuga
4.395
Áður **8.790** kr.



**20%
AFSLÁTTUR**

Egematur Aria
3.996
Verð áður 4.995



Lutool Combo Kit allt settið aðeins
11.243
Áður kr. 14.990



**25%
AFSLÁTTUR**

Skrúfvél 12V

Stingsög - Sverðsög 12V

Fjölnotatæki
300W

**30%
AFSLÁTTUR**

Olíufylltur
rafmagnsofn
2000W
Verð nú
5.943
Áður **8.490** kr.



**40%
AFSLÁTTUR**

Gua-543-1 veggghengdur vaskur,
1mm stál, einnig fánlegur í borð
7.794
Áður kr. **12.990**



**35%
AFSLÁTTUR**

Oulin Florens
eldhústæki
Verð nú
7.729
Áður **11.890** kr.



**20%
AFSLÁTTUR**

BOZZ- LH2202
Hitastýrt sturtutæki með
niður eða uppstút
(rósettur fylgja)
7.112
Áður kr. **8.890**



Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Netgíró
Betri leið til að versla

Afslættir gilda til 31/1/2019
aðeins á auglýstar vörur og
á meðan birgðir endast.

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!



„Könnun meðal atvinnurekenda sýnir að þeir telja að laun geti hækkað um 1,9 prósent, en ekki meira en það.“



var eftirhrungsgóðari í hámarki. Árleg hækking fasteignaverðs mældist þá 23,5 prósent, hlutabréf höfðu hækkað umtalsvert árin á undan, ferðamenn heimsóttu landið sem aldrei fyrr og endurskipulagning fjármálakerfisins hafði skapað alveg nýjan grundvöll til framtíðar lítið, eins og rakið var í ítarlegri fréttaskýringu á þessum vettvangi í síðustu viku.

Frá þessum tíma hefur aðeins kólnað í hagkerfinu. Fjárfesting hefur í meira mæli færst úr landi enda má segja að mikil uppsöfnuð þörf hafi verið fyrir hendi þegar kemur að erlendra fjárfestingu. Lífeyrissjóðir landsins hafa ekki síst verið duglegir við að fjárfesta utan landsteinanna.

Eignir lífeyrissjóða námu 4.324 milljörðum króna í lok nóvember og hækkuðu um 57 milljarða króna, eða 1,4 prósent, frá síðasta mánuði. Þar af voru eignir samtryggingadeilda 3.894 milljarðar króna og séreignadeilda 431 milljarður króna. Í lok nóvember námu innlendar eignir lífeyrissjóða 3.151 milljarði króna. Þar af voru innlán í innlendum innlánsstofnunum 171 milljarður króna og innlend útlán og markaðsverðbréf 2.851 milljarður króna. Erlendar eignir lífeyrissjóða voru komnar upp í 1.173 milljarða króna í lok nóvember en það er 31 milljarðar króna hækking frá október. Hlutfall erlendra eigna af heild hjá lífeyrissjóðunum hefur sjáldan verið hærra en nú, eða í kringum 26 prósent að meðaltali. Þeir hafa þó sett sér markmið um að hækka það verulega á næstu árum, eða á bilinu 30 til 40 prósent.

Titringer

Frá því í september hefur verið umtalsverður titringur á gjaldeyrismarkaði. Þar spilar inn í óvissan um framtíð WOW air. Ekki eru öll kurl komin til grafar enn þar sem samningaviðræðum bandaríska félagsins Indigo Partners, sem er með höfuðstöðvar í Arizona, og Skúla Mogensen, forstjóra og eiganda WOW air, er ólukið. Hinn 14. desember var tilkynnt að Indigo gæti fjárfest í félaginu upp á allt að 75 milljónir dala, um 9,4 milljarða króna.

Ekki liggur fyrir enn hvort samningar náist en óhætt er að segja að vonir standi til þess. Ragnhildur Geirsdóttir sem verið hefur aðstoðarforstjóri WOW air

frá því í ágúst í fyrra er hætt störfum hjá félaginu en hún tók við sem forstjóri Reiknistofu bankanna á dögunum.

Margir viðmælenda Kjarnans túlkuðu þetta sem neikvæð tíðindi fyrir WOW air, enda liggur fyrir að viðræðum við Indigo er ekki lokið. Skyndilegar breytingar, eins og þessar á forystu félagsins, geti varla verið tilviljun. En Skúli er þekktur fyrir allt annað en uppgjöf og neikvæðni. Hann hefur tjáð sig öðru hvoru á samfélagsmiðlum, í gegnum mikinn rússbana sem hann og félagið hafa verið í undanfarna mánuði, vegna mikilla fjárhagserfðleika og hefur hann sagt að uppgjöf komi ekki til greina.

Miklar sveiflur hafa verið á gengi krónunnar samhliða þessum tíðindum og hafa augljóslega komið fram væntingar á markaði um að mögulega geti WOW air fallið, með tilheyrandi vandræðum fyrir hagkerfið. Þannig hefur markaðsvirði Icelandair, helsta keppinautar WOW air, sveiflast fram og til baka samhliða jákvæðum eða neikvæðum tíðindum af WOW air.

Seðlabankinn hefur látið til sín taka á gjaldeyrismarkaði að undanförunu, en þó eru viðskipti Seðlabankans

óverulegur hluti af heildarvæðunni, sé miðað við tölurnar í desember. Bankinn hefur þó verið virkari í inngrípum sínum nú í byrjun ársins.

Samkvæmt tölum sem Seðlabankinn birti fyrir í vikunni þá nam heildarvelta á milli-bankamarkaði með gjaldeyri 145 milljónum evra, jafnvirði



Lífeyrissjóðirnir ýttu upp eignaverði

Í skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands um umsvif lífeyrissjóða í íslensku efnahagslífi sem skilað var til forsætisráðuneytisins 24. október 2017 og var birt opinberlega í janúar 2018, kom fram að í lok árs 2016 hafi íslenskir lífeyrissjóðir átt um þriðjung af heildarfjármunum á Íslandi. Þar var því spáð að ef lífeyrissjóðirnir skili 3,5 prósent raunávöxtun á ári mun hlutur þeirra í heildarfjármunaeign á Íslandi fara í 35 prósent árið 2030. 30 árum síðar, árið 2060, er reiknað með að sjóðirnir muni eiga 40 prósent af heildarfjármunum á Íslandi.

Það sem hefur flýtt fyrir eignamyndun íslenskra lífeyrissjóða innanlands voru auðvitað fjármagnshöft, sem voru í gildi á Íslandi frá því í nóvember 2008 og fram á vormánuði 2017. Árið 2006 áttu íslensku lífeyrissjóðirnir til að mynda um sex prósent allra skráðra hlutabréfa á Íslandi. Áratug síðar áttu þeir 41 prósent þeirra. Árið 2006 áttu lífeyrissjóðirnir 41 prósent allra markaðsskuldabréfa og víxla á Íslandi. Tíu árum síðar hafði hlutfallið hækkað í tæp 70 prósent. Ástæða þessarar miklu samþjöppunar var einföld: inn í lífeyrissjóðina streymdi sífellt meira nýtt fjármagn frá sjóðsfélögum sem þurfti að ávaxta og þeir máttu ekki nota það til að fjárfesta annars staðar en á Íslandi.

Hagfræðistofnun komst að þeirri niðurstöðu að miklar fjárfestingar lífeyrissjóða á innlendum markaði geti þrýst eignaverði upp á við. „Af þeirri ástæðu gæti verið ráðlegt að halda fjárfestingum hér á landi í hófi. Rök mæla ekki einungis gegn því að sjóðirnir setji stóran hluta af eignum sínum undir í einu landi – og því litlu – heldur getur líka verið óvarlegt að hætta stórum hluta eigna á sama stað og tekna er aflað. Þá eru í skýrslunni færð rök fyrir því að sérlega áhættusamt sé fyrir lífeyrissjóðina að leggja mikið undir á íslenskum hlutabréfamarkaði. Undanfarinn aldarfjórðung hefur gengi íslenskra hlutabréfa sveiflast meira en heims-vísitala hlutabréfa í krónum talið.“

Það var því mat stofnunarinnar að hlutfall erlendra eigna lífeyrissjóða eigi á næstu 25 árum að hækka úr 22 prósentum, líkt og þær eru nú, í 42 prósent. Þá fjallaði Hagfræðistofnun um þær raddir sem hefðu heyrst um að stórfelld eignakaup lífeyrissjóða erlendis geti veikt gengi krónunnar. Niðurstæða stofnunarinnar var sú að það geti hugsanlega gerst, en að þau áhrif yrðu sennilega ekki mikil.

Nú hefur það hins vegar raungerst, að lífeyrissjóðirnir hafa stórukið erlenda fjárfestingu sína. Samhliða hefur gengi krónunnar veikt, þó að það sé ekki hægt að skýra þá veikingu, eða sveiflurnar sem krónan hefur upplifað undanfarin misseri, einvörðungu með því. Minni fjárfestingar lífeyrissjóða innanlands leiddu meðal annars til þess að velja á íslenska hlutabréfamarkaðinum dróst saman um 19 prósent á síðasta ári. Samanlagt markaðsvirði allra þeirra félaga sem skráð voru á markað í árslok 2017 dróst saman á síðasta ári.

Þetta eru skýrar vísbendingar um að þvinguð uppkaup lífeyrissjóða á innlendum eignum, vegna þess að þeir gátu ekki keypt neitt annað, séu ekki lengur vandamál og því eru lífeyrissjóðirnir hættrir að yta eignaverði upp á við að ósekju. Samhliða hefur borið á því að erlendir vognarsjóðir sem hafa verið umsvifamiklir í stórum veðmálum hérlandis, séu farnir að skipta spilapeningunum sínum út fyrir alþjóðlegar myntir og færa fjárfestingu sínu að hluta úr landi. Með tilheyrandi áhrifum á gengi íslensku krónunnar.

- þsj



Viðurkennt jurtafyr gegn vægum gigtarverkjum

Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ófnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liðverki samhliða bólgum, roða eða hita, skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartruflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum). Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lýfjans. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils



florealis.is/harpatinum

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM



TRACE LEÐURSÓFI KR. 298.700
NÚ KR. 195.000



STAKE HÆGINDATSTÓLL + SKEMILL KR. 257.700
NÚ KR. 193.275

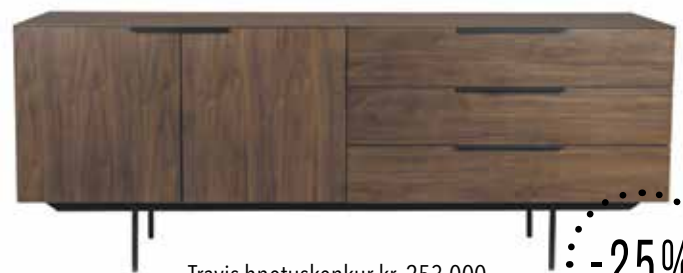
10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



Tved sófi kr. 187.400
NÚ KR. 140.550



Tristan ljós kr. 13.900
NÚ KR. 9.730



Travis hnotuskenkur kr. 253.000
NÚ KR. 189.750



Feston Counter stóll kr. 58.300
NÚ KR. 34.980



Bandit Gold spegill
kr. 27.900
NÚ KR. 19.530



Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520



ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR



Tray hliðarborð kr. 23.900
NÚ KR. 16.730



Jolyn stóll kr. 152.600
NÚ KR. 106.820

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



Kjarninn

FRÉTTASKÝRING

20,1 milljarðs króna, í desember 2018. Hlutur Seðla-bankans var 2 prósent af veltu mánaðar. Meðalgengi evru veiktist um 1,1 prósent milli mánaða gagnvart krónu, samkvæmt tölum Seðlabankans.

Í byrjun ársins hefur það helst verið töluverð sala erlendra aðila á eignum sem sett hefur þrýsting á krónuna til veingar. Meðal annars Eaton Vance sem fjallað er um í hliðarefninu, sem á mikilla hagsmuna að gæta hér á landi. Annað sem hefur sett þrýsting á gengi krónunnar, samkvæmt við-mælendum Kjarnans, eru væntingar um að kjara-viðræður fari mögulega á versta veg og endi með verkföllum. Eins og mál standa nú bendir fátt til þess að atvinnurekendur og stéttarfélög nái saman um kaup og kjör, en samningar losnuðu um áramót. Himinn og haf er á milli krafna stéttarfélaganna og síðan mats atvinnurekenda á því hversu mikið er hægt að hækka laun.

Könnun meðal atvinnurekenda sýnir að þeir telja að laun geti hækkað um 1,9 prósent, en ekki meira en það. Kröfur stéttarfélaganna eru að laun hækki um 20 til 30 prósent og að lægstu laun hækki úr 300 þúsund í 425 þúsund. Hættan er sú að þessar viðræður sigli í strand með þeim áhrifum að gengi krónunnar falli. Það getur svo hleypt meira lífi í verðbólguþrauginn.

Erfitt er þó að spá fyrir um hvernig málum mun lykta. Stundum koma lausnirnar hratt og óvænt fram, þótt langt virðist í land. Augljóst er að reyna mun á Bryndísi Hlökkversdóttur ríkissáttasemjara við að brúa bilið og ná aðilum vinnumarkaðarins saman um nýja þjóðarsátt. Deilurnar eru nú þegar komnar inn á hennar borð að hluta til.

Seðlabanki Íslands er, þrátt fyrir allt, í góðri stöðu til að takast á við gengissveiflur og óvænt áföll. Hreinn gjaldeyrisforði, þ.e. erlendar eignir að frá-dregnum erlendum skammtímaskuldum, nam um 769,1 milljarði króna í lok nóvember samanborið við um 760,6 milljarða í lok október. Mikill forði hefur safnast upp í góðari síðustu ára, sem gefur Seðlabankanum færi á því að reyna að halda stöðug-leika á gengi krónunnar. Ekki er þó á vísan að róa í þeim efnum, eins og sagan sýnir.

Eaton Vance: Umsvifamesti erlendi fjárfestirinn að selja sig niður

Sjóðir í stýringu bandaríska sjóðsstýringafyrirtækisins Eaton Vance hafa verið að kaupa íslensk hlutabréf frá því seint á árinu 2015. Í fyrrasumar áttu sjóðir þess um 67 milljarða króna, aðallega í hlutabréfum og óverðtryggðum ríkisskuldabréfum. Auk þess höfðu sjóðirnir veitt tveimur stærstu hagnaðardröfnu leigufélögum landsins, Almenna leigufélaginu og Heimavöllum, lán upp á samtals tæplega átta milljarða króna.

■ Heimildir Kjarnans herma að Eaton Vance hafi verið að losa um íslenskar eignir sínar að undanfögnu og í kjölfarið skipt íslenskum krónum í erlenda gjaldmiðla. Það hafi, sökum umfangs viðskipta Eaton Vance hérlendis, haft mikið áhrif á gengisjöfnuð og meðal annars verið ástæða þess að Seðlabanki Íslands þurfti að grípa inn í gjaldeyrismarkað með ítrekuðum hætti á undanfögnu dögum.

Staðan á alþjóðamörkuðum hefur verið krefjandi undanfarin misseri og mörg alþjóð-leg eignastýringafyrirtæki á borð við Eaton Vance hafa verið að endurskipuleggja eignasöfn sín vegna hennar.

Áttu í 15 íslenskum félögum

Samkvæmt yfirliti yfir fjárfestingar sjóða Eaton Vance, sem var birt á vef bandaríska verðbréfaeftirlitsins í lok síðasta árs, áttu sjóðirnir hlutabréf í 15 skráðum íslenskum félögum í lok júlí. Sjóðirnir heita Global Opportunities Portfolio, Global Macro Portfolio, Global Macro Absolute Return Advantage Portfolio, Global Macro Capital Opportunities Portfolio, JNL/Eaton Vance Global Macro Absolute Return Advantage Fund, Pacific: IGPACSEL/Pacific Select Fund Global Absolute Return Fund og PF Global Absolute Return Fund.

Til að setja umfangið í samhengi þá eru 18 félög skráð á Aðalmarkað Íslandu Kauphallarinnar. Sjóðir Eaton Vance hafa því verið að fjárfesta í þeim nær öllum. Sem dæmi um umfangið áttu tveir sjóðir Eaton Vance 9,22 prósent í Símanum í upphafi árs sem gerði þá að þriðja stærsta hluthafa félagsins. Ekki er útilokað að sjóðir fyrirtækisins eigi enn meira í félaginu en það sem greint er frá á yfirliti yfir 20 stærstu hluthafa þess. Sjóðir Eaton Vance voru líka á meðal stærstu 20 hluthafa í öllum þremur skráðu fasteignafélögum: Eik, Reitum og Regin. Þeir áttu sömuleiðis hluti í öllum skráðu tryggingafélögum landsins: Sjóvá, TM, og VÍS.

Þeir áttu 6,39 prósent í smásölurisanum Högum samkvæmt síðustu uppgöfnu hluthafaupplýsingum þess félags og 3,3 prósent í helsta samkeppnisaðila þess, Festi. Þá hafa sjóðir Eaton Vance einnig átt hluti í HB Grandá, Eimskip, Marell og Icelandair að ógleymdum Heimavöllum,



Samkvæmt yfirliti yfir fjárfestingar sjóða Eaton Vance, sem var birt á vef bandaríska verðbréfaeftirlitsins í lok síðasta árs, áttu sjóðirnir hlutabréf í 15 skráðum íslenskum félögum í lok júlí.

þar sem eignarhluturinn nemur um 1,3 prósentum.

Frá því að Eaton Vance hóf að fjárfesta í íslenskum hlutabréfum hafa sjóðir fyrirtækisins ekki einungis getað hagnast á hækkanandi virði þeirra bréfa sem hafa hækkað, heldur einnig á sveiflum á íslensku krónunni, sem er mun sterkari í dag en hún var þegar þeir hófu uppkaupt á bréfunum á árinu 2015.

Á meðal stærstu aflandskrónueigendanna

Sjóðir Eaton Vance eru á meðal stærstu aflandskrónueigendanna hérlendis. Um mitt ár 2016 áttu þeir, ásamt sjóðum fyrirtækisins Autonomy Capital LP, um 30 prósent af eftirstandandi aflandskrónuhengju sem hefur minnkað umtalsvert síðan þá. Eaton Vance var einnig mjög umfangsmikið í vaxtamunaviðskiptum hérlendis um tíma.

Sumarið 2016 gerði Seðlabanki Íslands vögunarsjóðunum sem áttu uppistöðu eftirstandandi aflandskróna tilboð sem hljóðaði upp á það að þeir gætu fengið hverja evru á 190 krónur. Eaton Vance var á meðal þeirra sem höfnuðu því tilboði.

Í dag er skráð gengi evru tæplega 136 krónur sem þýðir að þeir fá um 40 prósent fleiri evrur fyrir krónurnar sínar en þeir hefðu fengið í júní 2016, hefðu þeir gengið að tilboði Seðlabanka Íslands. Eaton Vance og Autonomy Capital kvörtuðu til Eftirlitsstofnunar EFTA (ESA) og héldu því fram að aðgerðir íslenskra stjórnvalda til að losa fjármagnshöft hafi falið í sér ólögmæta eignaupptöku og brot á jafnræðisreglu stjórnarskrárinnar. Í nóvember 2016 komst ESA að þeirri niðurstöðu að lagasetning Íslands um meðferð aflandskrónueigna væri í samræmi við skuldbindingar Íslands gagnvart EES-samningnum.

KJARAKAUP HEKLU

Byrjaðu árið á nýjum bíl!

Nú færðu nýja bíla á frábærum kjörum hjá HEKLU. Komdu og skoðuðu úrvalið, prófaðu þann rétta og gerðu kjarakaup ársins. **Hiökkum til að sjá þig!**

Veldu þinn bíl í sýningarsal okkar á netinu!

www.hekla.is/kjarakaup



VW T-Roc Style 1.5 TSI / Bensín / Sjálfskiptur

Afsláttur

KJARAKAUP
3.990.000 kr.

300.000 kr.

Fullt verð:
4.290.000 kr.



Eigum líka nokkra fjór-hjóladrifna á tilboði!

Skoda Octavia Limo Ambition 1.6 TDI DSG / Dísil / Sjálfskiptur

Afsláttur

KJARAKAUP
3.790.000 kr.

300.000 kr.

Fullt verð:
4.090.000 kr.



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Skoðuðu úrvalið af bílum á www.hekla.is/kjarakaup. Takmarkað magn bíla – Fyrstir koma, fyrstir fái! Fullt verð er verð hvers bíls með aukabúnaði. Aukabúnaður á myndum gæti verið annar en í auglýstum verðdæmum. Birt með fyrirvara um prentvillur

ALVEG NÝR FORD FOCUS



MARKAR NÝJA TÍMA!

Nýr Ford Focus markar nýja tíma hvað varðar tækni, þægindi, innra rými og akstursupplifun í sínum flokki fólksbíla. Hann hefur fengið frábæra dóma um allan heim.

**Ford tekur þig lengra,
komdu, upplifðu og reynsluaktu nýjum Ford Focus**

Staðalbúnaður er sérlega ríkulegur:

Mikill öryggisbúnaður: Ökumannsvaki (Drivers Alert), Árekstravari (Active City Stop), Veglínuskynjari (Lane Keeping Alert). Ford SYNC raddstýrt samskiptakerfi með Bluetooth og neyðarhringingu (112), My Key búnaður (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða, hljóðstyrk hljómtækja ofl.), Apple CarPlay og Android Auto, Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport) o. m. fl.

VERÐ FRÁ AÐEINS: 3.190.000 KR.

Einnig fáanlegur sjálfskiptur og station



Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu nýjan Ford Focus



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is



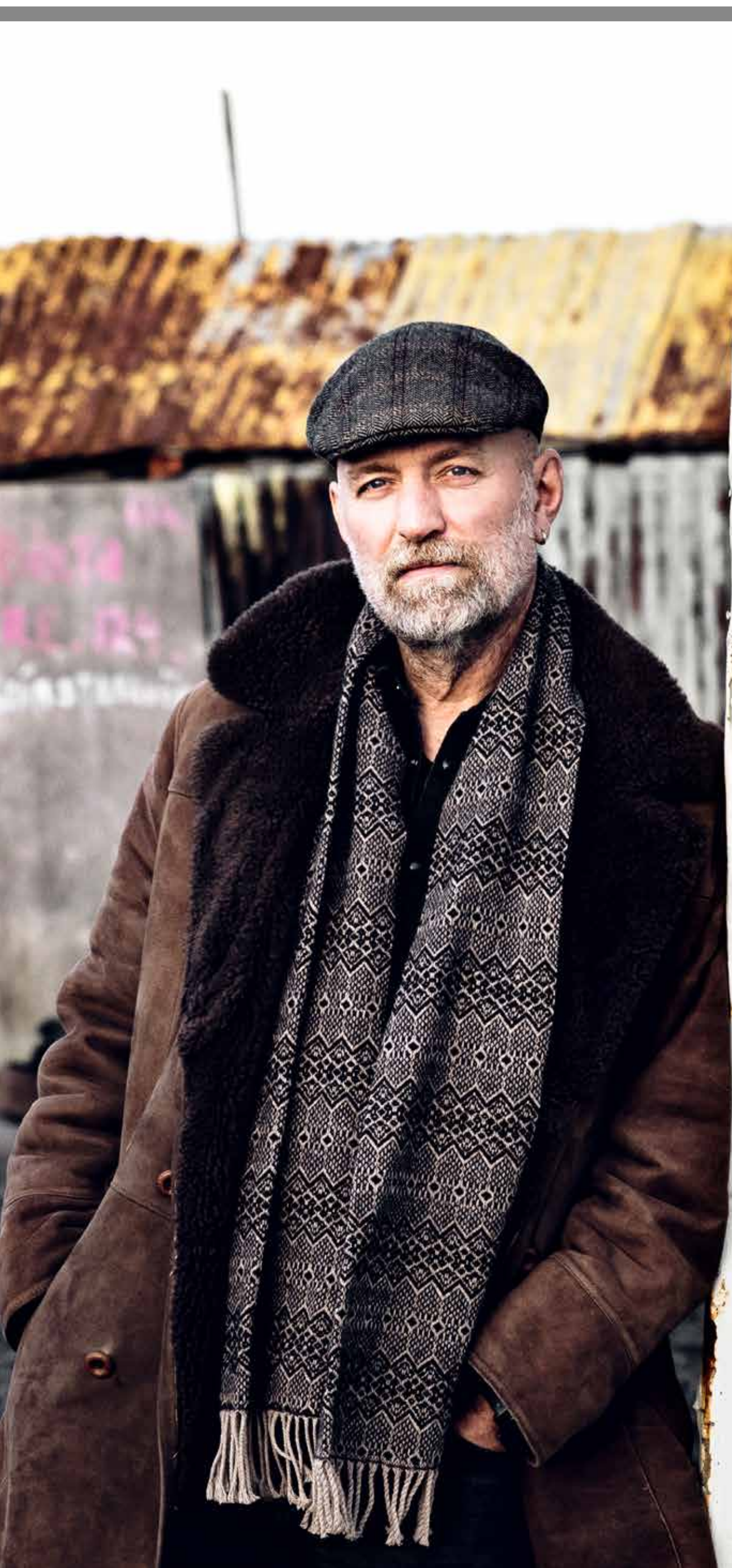
Viðtalið

VALDIMAR ÖRN FLYGENRING

Sér ekki eftir neinu

Valdimar Örn Flygenring hvarf að mestu úr sviðsljósinu fyrir rúmum áratug eftir að hafa verið einn vinsælasti leikari þjóðarinnar í áraraðir. Nú er hann kominn aftur inn á sviðið sem Ólafur í Ófærð 2 og talað er um óvænta endurkomu. En hvers vegna hætti hann að leika og hvað hefur hann verið að gera í millitíðinni?

*Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson*



”

„... eftir að hafa farið í gegnum meðferðarþætti og þælt mikið í mannfólkinu fór ég að skilja hvað trú getur verið mikilvæg í lífi manneskjunnar. Þá fer maður að velta því fyrir sér hvaðan sú þörf kemur. Eins þessi leit manneskjunnar að guði, hvað veldur henni?“



Viðtalið

VALDIMAR ÖRN FLYGENRING

É

g er aðallega að vinna sem leiðsögumaður,“ segir Valdimar þegar hann er spurður hvað hann hafi verið að gera undanfarin ár. „Ég er jeppaleiðsögumaður fyrir minni hópa, bæði með eigið fyrirtæki og vinn fyrir aðra þess á milli. Ég er svona týpiskur Íslendingur, vinn við það sem til fellur og þarf að gera hverju sinni.“

Eitt af því sem til féll á nýliðnu ári var hlutverk Ólafs í Ófærð 2. Hvernig samdi Valdimar, sem er kunnur náttúruverndarsinni, við þann karakter? Er hann sammála skoðunum hans á virkjunarmálum til dæmis?

„Ég held að svona kallar sem hafa búið lengi þar sem lítið hefur verið að gerast í atvinnumálum eigi erfitt með að vera andvígir framkvæmdum,“ segir Valdimar. „Þeir þurfa að finna leiðir til að lifa af í sínu umhverfi þó svo að við sem búum við ákveðið öryggi getum haft alls konar skoðanir á því. En þegar maður setur sig í spor fólks sem býr við allt aðrar aðstæður skilur maður afstöðu þess að einhverju leyti þótt maður sé algjörlega andvígur þeim í hjarta sér.“

Spurður hversu langt sé síðan hann lék í sjónvarpsþáttaröð eða bíómynd segist Valdimar reyndar hafa verið viðriðinn þann geira alltaf öðru hvoru í gegnum í árin, hann hafi aldrei lagt leiklistina algjörlega á hilluna.

„Ég hef alltaf verið pínulítið að grípa í þetta,“ segir hann og hlær. „Í fyrra var ég til dæmis að leika í þýskri bíómynd eftir að fólkið sem var að gera hana hafði séð mig í myndinni Hvalfjörður sem ég lék í fyrir nokkrum árum.“

Hætti á erfiðu tímabili í einkalífínu

Þannig að þetta tal um endurkomu í leiklistina á ekki alveg við rök að styðjast, þú hefur verið viðloðandi bransann allan tímann?

„Ég útskrifaðist úr Leiklistarskólanum 1986 og var alveg á fullu í tuttugu og þrjú ár eftir það,“ útskýrir Valdimar. „Þá var maður stanslaust að daga, kvöld og helgar í leikhúsinu og svo kom sumarið og þá var maður á kafi í bíómyndum. Eftir að hafa unnið þannig í tuttugu og þrjú ár fór ég aðeins að hugsa minn gang, auk þess sem ég var

að ganga í gegnum erfitt tímabil í lífi mínu á þeim tíma, var að fara í gegnum skilnað og var að leika í erfiðu verki, Pabbastrák eftir Hávar Sigurjónsson sem var frábært verk en hlutverkið gekk nærri mér. Ég var líka svolítið kominn á það stig að vera aðeins á milli kynslóða í leikhúsinu, var orðinn elstur af þeim „ungu“ og það vissi eiginlega enginn hvað átti að láta mann gera. Ég lenti mikið í því að leika leiðinlega kallinn og það má maður ekki gera alltof lengi, sérstaklega ekki þegar maður er sjálfur að ganga í gegnum erfiðleika í einkalífínu. Þá fer maður að velta því fyrir sér hvort maður eigi kannski bara að fara að gera eitthvað allt annað, opna nýja glugga. Ég sé ekkert eftir því að hafa stigið út úr því fari sem ég var kominn í. Ég hef aldrei getað verið í einhverju ákveðnu fari, gæti til dæmis aldrei unnið frá níu til fimm, ég er bara ekki þannig gerður. Kannski er það ómeðhöndlaður athyglisbrestur en ég þarf alltaf að vera að takast á við eitthvað nýtt.“

Valdimar hætti að drekka árið 1989 og hann segir það líka hafa haft áhrif á ferilinn. Þegar leikarar hætti að drekka hætti þeir að mæta á barina og detti þar af leiðandi svolítið út úr klíkunni.

„Það bara gerist, eðlilega,“ segir hann. „En það er líka mjög gott, allavega var það þannig í mínu tilfelli. Ég hef líka stundum sagt þegar maður er með heimsbókmenntirnar í höfðinu alla daga og er að velta sér upp úr dýpstu hugsunum mannsandans árum saman þá væri það nú skrytið ef maður þroskaðist ekki pínulítið og færi að velta fyrir sér nýjum leiðum í lífinu.“

„Ég var líka svolítið kominn á það stig að vera svolítið á milli kynslóða í leikhúsinu, var orðinn elstur af þeim „ungu“ og það vissi eiginlega enginn hvað átti að láta mann gera.“

Hlutverk uppreisnarséggisins fylgdi Valdimar fyrstu árin í leiklistinni en hann segist þó ekki almennilega vita af hverju hann var svona oft látinn leika þannig hlutverk.



„Geri þetta skást af því sem ég geri“

Valdimar hefur sjálfur fengist við það í gegnum tíðina að setja eigin hugsanir á blað, bæði í formi ljóða og annars texta, er hann hættur því?

„Nei, nei, ég hef alltaf haldið því áfram,“ segir hann ákveðinn. „Svo er ég líka í hljómsveit sem kemur fram alltaf öðru hvoru og það er alveg óskaplega skemmtilegt. Hljómsveitin heitir Hráefni, Þungt flauel eða Mellur & brennivín eftir því hvar við erum að spila. En kjarninn í sveitinni er ég, Þorleifur Guðjóns og Þórdís Claessen. Ég sem bæði lög og texta og hef mjög gaman af því. Sem betur fer erum við ekkert að reyna að verða fræg eða rík, gerum þetta bara ánægjunnar vegna og manni líður alltaf eins og maður hafi verið í löngum jógatíma eftir æfingar. Ég gaf út plötu í gamla daga og hljómsveitin gaf út pínulítinn disk fyrir tveimur árum og við erum alltaf á leiðinni að gera eitthvað meira en það verður að viðurkennast að það er ekkert sérstaklega mikil eftirspurn eftir tónlist frá sextugu fólki, þannig að við erum voðalega róleg í sambandi við plötugerð.“

Valdimar segir að fyrst eftir að hann dró sig að mestu út úr leiklistinni hafi hann aðallega fundið fyrir létti og verið spennur fyrir nýjum verkefnum, en menningin togi þó alltaf í hann.

„Það sem ég hef komist að í gegnum tónlistariðkunina er í fyrsta lagi hvað menning er mikilvæg fyrir mig sem manneskju. Maður þarf að gera eitthvað fleira en vinna, éta og sofa, það veitir manni tilgang. Ég hef líka komist að því, til dæmis með því að taka þátt í Ófærð 2 með Balta og hans fólki, að ég hef leiklistina enn þá í mér og hún skiptir mig máli. Þegar maður var stanslaust að vinna við þetta fékk maður svo lítinn tíma til þess að melta það sem maður var að gera og láta það opna sér nýja sýn á hlutina. Auðvitað gerði maður það að einhverju leyti en ég finn það núna að þessi ár sem ég hef verið frá leiklistinni hafa gefið mér tíma til að melta og ég kem að þessu á annan hátt núna. Leiklistin er auðvitað ein af þeim listgreinum sem byggir hvað mest á samvinnu og mér fannst alveg óskaplega gaman að vinna með þessu teymi að þessu verkefni. Mér fannst líka gott að finna að þrátt fyrir allt þá get ég enn þá leikið og það bara þokkalega. Sennilega geri ég þetta skást af því sem ég hef reynt að gera í lífinu.“

„Auðvitað lék ég götustrákinn“

Valdimar byrjaði að leika tólf ára gamall, í skólasýningu á verki sem bekkjarsystir hans hafði skrifað fyrir árs hátíð skólans. Það opnaði honum nýja sýn á sjálfan sig að hans sögn.

„Auðvitað var ég látinn leika götustrákinn,“ segir hann glottandi. „Leikritið átti að gerast í skólastofu og ég var uppreisnarseggurinn í bekknum. Ég

Upplifðu, njóttu og skapaðu tækifæri

Ókeypis kynningartími 10. janúar -
Skráning á dale.is/ungtfolk
Nánari upplýsingar og skráning á dale.is
eða í síma 555 7080



Það sem þjálfunin færir þér:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmýnd og trú á eigin getu
- Þú kemur hugmyndum þínum betur á framfæri og eykur áhrif þín
- Kynnist nýju fólki, bætir samskiptahæfni og styrkir sambönd
- Jákvæðara viðhorf og minni kvíði

Námskeið hefjast

- 10 til 12 ára. Hefst 26. janúar
- 13 til 15 ára. Hefst 16. janúar
- 16 til 19 ára. Hefst 15. janúar
- 20 til 25 ára. Hefst 17. janúar



Pitt áhugamál er okkar sérsvið

Fjölbreytt námskeið á nýju ári

Tómstundanámskeið

Akrýlmálun

Farið er í hinar ýmsu aðferðir sem akrýllitir hafa upp á að bjóða.

Hefst 18. febrúar.

Bókagerð

Útbúnaar eru ýmsar bækur t.d. japanbækur, harmonikkubækur, grillpinnabækur og bækur sem byggja á klippitækni, kaðlasaumi og brotum.

Hefst 12. mars.

Bólstrun fyrir byrjendur

Pátttakendur koma með sína eigin stóla til að vinna með.

Hefst 14. jan., 30. jan. og 18. feb.

Eldsmíði grunnur

Kennd eru helstu vinnubrögð við eldsmíði svo sem að slá fram, þrykkja, kljúfa o.fl.

Hefst 9. febrúar.

Eldsmíði framhald

Fyrir þá sem lokið hafa grunni í eldsmíði. Á námskeiðinu eldsmíða þátttakendur töng, sjóða saman og herða stál og járn í hnífa.

Hefst 16. mars.

Enska með hjálp tölvunnar

Fyrir þá sem vilja dusta rykið af skólaenskunni og verða öruggari og sjálfstæðari í að afla sér upplýsinga á netinu. Tölvur eru á staðnum.

Hefst 27. febrúar.

Forritun í Python

Farið er í almenn grunnatriði í forritun. Kennt m.a. á breytur, skilyrðissetningar, lykkjur og fylki.

Hefst 12. febrúar.

Gítarsmíði

Rafmagnsgítar handsmiðaður frá grunni. Hægt er að velja á milli þess að smíða Telecaster, Stratocaster, Jazz bass, P bass, SG eða Thinline.

Hefst 4. febrúar.

GPS staðsetningartæki og rötun

Farið í öll helstu grunnatriði rötunar.

Hefst 2. apríl.

Handlagin(n) á heimilinu

Ný námskeiðsröð.

Málun. **Hefst 5. febrúar.**

Smíðar. **Hefst 12. febrúar.**

Rafmagn. **Hefst 5. mars.**

Veggfóður. **Hefst 19. mars.**

Flísar og múr. **Hefst 3. apríl.**

Húsgagnaviðgerðir

Kynning og sýnikennsla á þeim fjölmörgu efnum og aðferðum sem notuð eru til viðgerða á gömlum húsgögnum.

Hefst 7. febrúar.

Hönnun heimilisins

Kennd verða grunnatriði í hönnun heimilisins og farið yfir strauma og stefnur í innanhússhönnun. Skoðaðar verða m.a. aðferðir við lita- og efnisval, gluggalausnir, hvað hafa ber í hug þegar lýsing rýmis er metin og uppröðun húsgagna og mynda.

Hefst 7. febrúar.

Illustrator

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

Hefst 19. mars.

InDesign bæklingagerð

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

Hefst 4. mars.

Innanhússhönnun

Grunnnámskeið sem er að mestu verklegt og er góður grunnur fyrir tölvuhönnun.

Hefst 14. jan. og 11. feb.

Leirlist - skúlptúr

Unnið með form, leirliði og glerunga.

Hefst 13. febrúar.

Lesið í skóginn - ferskiðartálgun

Kennt að tálga úr ferskum viði, meðhöndlun tálguþrjú, bitáhalda o.fl.

Hefst 7. maí.

Lightroom Classic

Myndvinnsluforrit sem býður upp á hratt og öflugt vinnufæði ljósmynda og sér um alla umsýslu og skipulag myndasafns í innbyggðum gagnagrunni.

Hefst 13. mars.

Ljósmyndanámskeið

Stafræn ljósmyndun og myndvinnsla.

Hefst 20. febrúar.

Málmsuða

Grunnur. **Hefst 14. janúar.**

Framhald. **Hefst 11. febrúar.**

Olíumálun/litafræði

Fyrir byrjendur. Kynntar eru tvær ólíkar aðferðir í málun.

Hefst 7. febrúar.

Photoshop grunnur

Kennt að nota helstu tól forritsins, lög, valtóll, maska, leiðir til að lagfæra og litaleiðrétta myndir ásamt fleiru.

Hefst 11. febrúar.

Rafeindatækni grunnur

Fjarnám með þremur staðbundnum lotum fyrir áhugasama um rafmagns- og rafeindatækni.

Hefst 21. febrúar.

Reiðhjólaviðgerðir

Farið í léttar viðgerðir og viðhald reiðhjóla.

Haldið 4. maí.

Saumanámskeið

Fyrir byrjendur.

Hefst 23. jan. og 5. feb.

Silfursmíði

Fyrir byrjendur og lengra komna.

Hefst 21. jan. og 22. jan.

SketchUp grunnur

Prívíddarteikning fyrir margvíslegar teikningar.

Hefst 6. febrúar.

SketchUp framhald

Vinnustofa þar sem þátttakendur geta komið með eigin verkefni og unnið þau undir handleiðslu kennara.

Hefst 20. mars.

Skissuteikning

Farið í undirstöðuatriði skissutækninnar og áhersla lögð á línur og einföld form.

Hefst 2. apríl.

Trésmíði – konutími

Kennd eru rétt vinnubrögð við trésmíðavélar og handverkfæri fyrir trésmíði, samsetningu, samlímingu, þússun og lökkun.

Hefst 19. febrúar.

Útskurður í tré

Kennd eru grunnatriði við útskurð í tré, beiting útskurðarjarna og viðhald bits í þeim.

Hefst 16. febrúar.

Víravirki

Farið í gerð víravirkis allt frá undirbúningi efnis að fullunni skarti.

Hefst 23. janúar.

Weebly vefsíðugerð

Einföld vefsíðugerð með Weebly. Kerfið er frítt á netinu og ekki þarf að hlaða neinu niður eða setja upp.

Hefst 11. mars.

Réttindanámskeið

ARPA ratsjárnámskeið

Námskeiðið uppfyllir kröfur Alþjóðasiglingamálastofnunarinnar (IMO) í töflum A-II/1 og A-II/2 í STCW-bálknum um þekkingu, skilning og færni í notkun ratsjár og ARPA.

Grunnur. **Hefst 1. apríl.**

Endurnýjun. **Hefst 3. apríl.**

ECDIS

Rafrænt sjúkorta- og upplýsingakerfi. Kennt er á Transas.

Hefst 6. maí.

GMDSS

Kennt skv. STCW staðli um GMDSS alþjóða neyðar- og öryggisfjarskiptakerfið.

GMDSS ROC. **Hefst 29. apríl.**

GMDSS GOC. **Hefst 20. maí.**

Hásetafræðsla

Hásetafræðsla - aðstoðarmaður í brú.

Hefst 8. apríl.

IMDG endurnýjun

Haldið 14. mars.

Skemmtibátanámskeið

Undirbúningsnámskeið fyrir skemmtibátapróf. Kennt í fjarnámi.

Hefst 11. febrúar.

Smáskipanámskeið

Kennt í fjarnámi.

Hefst 11. febrúar.

Smáskipavélavörður - vélgæsla

Veitir réttindi til að vera vélavörður á skipi með 750 kW vél og minni og 12 m og styttra að skráningarlengd.

Hefst 6. maí.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf

Undirbúningur fyrir sveinspróf

Fyrir rafvirkjun. **Hefst 14. janúar.**

Fyrir vélvirkjun. **Hefst 4. febrúar.**

Tækniskóli unga fólksins

Fjölbreytt og skemmtileg vikunámskeið fyrir ungt fólk á aldrinum 12–16 ára.

Hefst í júní.

Skráning og nánari upplýsingar:

www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602

Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttarfélagas.



Viðtalið

VALDIMAR ÖRN FLYGENRING

„Það er hins vegar sorgleg staðreynd að í svona örsamfélagi eins og Ísland er, þá geta í raun bara örfáir einstaklingar í hverri listgrein lifað og þroskast af list sinni.“



hafði aldrei fengið sérstakt hrós frá einum eða neinum í skólanum en eftir þessa sýningu kom yfirkennarinn til mín og hrósaði mér sérstaklega fyrir þetta. Ég man alltaf eftir því og ég á það kannski honum að þakka að ég lagði leiklistina fyrir mig.“

Hlutverk uppreisnarseggsins fylgdi Valdimar fyrstu árin í leiklistinni en hann segist þó ekki almennilega vita af hverju hann var svona oft látinn leika þannig hlutverk.

„Kannski af því ég var töluvert uppreisnargjarn og vonandi með einhverja réttlætiskennnd,“ segir hann hugsi. „Kannski átti fyrsta sýning mín í Nemendaleikhúsinu líka þátt í þessu. Þá lékum við Rauðhærða riddarann og ég lék þar einhvern svona brjálæðing. Það þótti eftirminnilegt, allavega nóg til þess að tuttugu og fimm árum seinna þegar ég stóð úti í Laxá í Aðaldal að veiða silung kallaði til mín maður á næsta veiðisvæði og spurði hvort ég væri ekki Valdimar Örn Flygenring. Þegar ég játaði því þakkaði hann mér fyrir Rauðhærða riddarann. Það þótti mér skemmtilegt.“

Leiðinlegt að vera settur í steríótýpur

Í upphafi ferilsins var Valdimar líka oftar en ekki í hlutverki kyntróllsins, bæði innan og utan sviðs.

„Maður ræður auðvitað ekki við það hvernig fólk sér mann,“ segir hann hálfvandradalegur þegar þetta berst í tal. „Ég veit ekkert úr hverju það kom og get ekki um það dæmt. Það hafði samt auðvitað

Valdimar hefur mikinn áhuga á því að velta fyrir sér stóru spurningum tilverunnar í leit að dýpri merkingu og sá áhugi varð til þess að hann hóf nám í guðfræði við Háskólann fyrir nokkrum árum.

áhrif. Ég held það sé alltaf leiðinleg staða að vera settur í einhverjar steríótýpur. Það getur verið dálítið takmarkandi og sorglegt ef ferill bæði byrjar og endar þar. Og án þess að ég sé á nokkurn hátt bitur þá var þetta kannski líka á vissan hátt hluti af einhverri ófullnægju sem gerði það að verkum að maður fór á endanum að horfa í aðrar áttir. Auðvitað á maður að fá að þroskast í starfinu ef maður hefur hæfileika, ekki vera settur í eitthvert hjólfar. Í svona mikilli samvinnu eins og leikhús er þá er ákvörðunin um hvert þinn ferill þróast ekki bara þín heldur einhverrar yfirstjórnar og maður hefur ekki alltaf mikið um það segja.“

Valdimar segir það líka hafa haft áhrif á hann og hans kynslóð leikara að á þeim árum sem þau komu til starfa hafi leikhús á Íslandi verið í mikilli endurnýjun.

„Í kringum 1990, þegar Stefán Baldursson tekur við Þjóðleikhúsinu er enn þá verið að reka Borgarleikhúsið eftir lögum um áhugaleikhús. Þótt leikhúsið sjálft væri svona stórt og fínt og flott var enn þá lítið hópur af fólki sem tilheyrði Leikfélagi Reykjavíkur. Stefán byrjaði strax svolítið að taka til í Þjóðleikhúsinu, með fullri virðingu fyrir því sem áður hafði verið gert. Hann hristi svolítið rykið af stöðluðum hugmyndum um leikhús og réði inn hóp ungs fólks sem hefur síðan orðið kjarninn í íslensku leikhúsi. Svo getur fólk auðvitað haft sínar skoðanir á því hvort það sé rétt að það séu alltaf sömu aðilarnir meira og minna í sömu hlutverkunum. Það eru margar hliðar á sannleikanum. Ég hef stundum sagt að sannleikurinn sé eins og fjall. Maður hefur kannski verið að horfa á það úr fjarlægð alla sína ævi og gert sér einhverjar hugmyndir um hvernig það er. Svo þegar maður fer að ganga á fjallið lítur það allt öðruvísi út og er allt annað en maður hélt. Eftir langa baráttu kemst maður svo kannski á toppinn og þá breytist fjallið enn og aftur. Á niðurleiðinni fær maður svo fjórðu upplifunina af fjallinu, þannig að þetta getur verið heillangt og erfitt ferðalag upp og niður en þegar maður er kominn til baka horfir maður aldrei á fjallið með sömu augum og áður en maður lagði af stað. Það er líka þannig með sannleikann, hann er ekki einn og samur heldur hefur margar hliðar.“

Eins og sést greinilega í þessu spjalli okkar hefur Valdimar mikinn áhuga á því að velta fyrir sér stóru spurningum tilverunnar í leit að dýpri merkingu og sá áhugi varð til þess að hann hóf nám í guðfræði við Háskólann fyrir nokkrum árum.

„Já, ég fór í guðfræði í eitt ár, var jafnvel að velta því fyrir mér hvort ég gæti orðið prestur,“ útskýrir hann. „Mér fannst það spennandi og eftir að hafa farið í gegnum meðferðarbatteirið og þélt mikið í mannfólkinu fór ég að skilja hvað trú getur verið mikilvæg í lífi manneskjunnar. Þá fer maður að velta því fyrir sér hvaðan sú þörf kemur. Eins þessi leit manneskjunnar að guði, hvað veldur henni? Þannig að ég skræði mig í guðfræðina til að leita svara við þessum spurningum. Ég var reyndar ekkert viss um að ég gæti nokkurn tímann verið í námi út af athyglisbrestinum en ég stóð mig bara mjög vel, þótt ég segi sjálfur frá. Þannig að ég komst að því að ég gæti allavega lært en svo þegar átti að fara að kenna manni að ganga um í kufli og syngja sálma þá hætti ég, enda kominn á kaf í túrismann á þeim tíma og hafði varla tíma til að líta upp frá vinnu. Sprengingin í túrismanum kom svolítið aftan að manni enda hefur ferðamannafjöldinn margfaldast á þessum tíu árum sem ég hef verið í þessu og það er lítið tími til að sinna öðru.“

Skíðaleiðsögumaður á Ítalíu

Valdimar lætur sér þó ekki nægja að sinna túristum á Íslandi því þegar þetta viðtal birtist verður hann kominn til Ítalíu til að vera fararstjóri fyrir íslenska skíðaiðkendum.

„Ég er mikill skíðakall,“ útskýrir hann. „Hef verið á skíðum síðan ég var pínulítill og hef óskaplega gaman af því. Einu sinni var ég spurður að því af ungum strákum í lyftunni í Bláfjöllum hvað ég væri búinn að vera lengi á skíðum og þegar ég sagði að það væru um fimmtíu ár urðu þeir alveg steinhissa, horfðu á mig stórum augum og spurðu hvort ég væri fyrsti kallinn? Ég hef meðal annars verið töluvert að fara á skíði erlendis og þegar í ljós kom að það vantaði einhvern til að taka á móti Íslendingum í ítölsku Ölpunum og leiðsögja þeim um svæðið stökk ég strax á það, alveg himinlifandi. Ég hlakka mikið til að takast á við það.“

Það er greinilegt að Valdimar hefur meira en nóg að gera utan leiklistarbransans en saknar hann aldrei leikhússins og heimsins í kringum það?

„Jú, jú, ég geri það í sjálfu sér stundum,“ viðurkennir hann dræmt. „Það var oft alveg frábært að vera í leikhúsinu þegar gaman var en það var náttúrulega ekki alltaf þannig. En það var líka gott að fara frá því og eiginlega alveg nauðsynlegt fyrir mig á þeim tíma. Svo finnst mér líka, þótt það hljómi eins og klisja, að það gefi manni langmest að vera bara þakklátur og auðmjúkur fyrir það sem maður hefur. Auðvitað langar mann alltaf í meira og meira en það sem skiptir máli er að vera þakklátur fyrir það sem maður hefur fengið að gera og hefur getað gert. Það þýðir ekkert annað.“

En kveikti hlutverkið í Ófærð 2 ekkert í þér, aftur eru einhver verkefni í leikhúsi eða kvikmyndum á dagskránni á næstunni?

„Nei, það er ekkert ákveðið komið á dagskrá. Það er alltaf hringt í mig öðru hverju frá Kvikmynda-skólanum og ég beðinn um að leika í myndum sem nemendurnir eru að gera þar og það finnst mér alltaf sjálfsagt að gera ef ég get. Ég er líka opinn fyrir fleiri verkefnum ef mér finnst þau vera eitthvað sem henta mér og passa við mig. Það er alveg ljóst að maður er ekki í leiklistinni peninganna vegna og mér finnst að mörgu leyti gott að vera kominn á það stig að vera í þessu á réttum forsendum. En ég veit ekki hvort einhver sér eitthvað nothæft í manni sem leikara. Það kemur bara í ljós. Það eru svo margar leiðir að því að stunda menninguna. Það er hins vegar sorgleg staðreynd að í svona örsamfélagi eins og Ísland er, þá geta í raun bara örfáir einstaklingar í hverri listgrein lifað og þroskast af list sinni, sem er náttúrulega ávisun á einhæfni og stöðnun. Hafi menningin einhvern raunverulegan tilgang í framþróun samfélags sjá allir hvert slík þróun getur leitt okkur. Við eigum að fagna fjölbreytni hún gerir okkur sterkari. Það hefur enginn áhuga á list sem rekin er út frá excel-skjali, hún deyr. Ég hef alltaf hugsað þetta þannig að menningin eigi að bera í sér boðskap um betra mannlíf og það sem brýnast er að taka á núna eru umhverfismálin. Menningin nefnilega skiptir engu máli ef jörðin er að farast. Fjöllin hafa alltaf átt hjarta mitt og núna ætla ég að fara að horfa í sólina á Ítalíu og skíða um fjöllin sem eru einn fallegasti staður á jarðríki. Svo heldur maður bara áfram þaðan. Ég eignaðist hús norður í Hrísey í fyrra og kannski get ég eitthvað sinnt því í sumar. Svo fer maður kannski líka að einbeita sér að einhverjum skrifum. Það eru endalausir möguleikar sem lífið býður manni upp á. Maður þarf bara að vera opinn fyrir þeim og óhræddur við að prófa eitthvað nýtt.“

„Það hefur enginn áhuga á list sem rekin er út frá excel-skjali, hún deyr.“





Taktu stjórnina

Þú hefur sýnina, viljann og markmiðin. Taktu stjórnina! Við hjálpum þér að koma auga á þá hæfleika sem í þér búa og yfirstíga það sem heldur aftur af þér. Þú eykur sjálfstraustið, finnur nýjar leiðir og tekur stærri skref með skýrari markmið. Þú virkjar sköpunarkraftinn og kemur þér og öðrum á óvart. Það er komið að þér.

Næstu námskeið

Dale Carnegie á kvöldnámskeið	14. janúar - Uppselt
Dale Carnegie á kvöldnámskeið	30. janúar - Nokkur sæti laus
Dale Carnegie á kvöldnámskeið	14. mars
Dale Carnegie morgunnámskeið	19. febrúar
Dale Carnegie þriggja daga	5. apríl
Áhrifaríkar kynningar	12. febrúar
Árangursrík sala	7. febrúar
Árangursrík sala	6. mars
Framúrskarandi öryggismenning	6. mars
Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur	4. mars
Stjórnendaþjálfun	28. febrúar

Þú finnur næsta ókeypis kynningartíma á
www.dale.is/einstaklingar



Í samfélagi jöfnuðar ríkir friður

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Stærstu verkalýðsfélög landsins hafa vísað kjaradeilum sínum til ríkissáttasemjara. Forysta þeirra þykir róttæk og sumir nefna þau sem þar eru byltingarsinna. Hugsanlega vegna þess að þau nota orð eins og stéttabaráttu, kúgun, frelsi og jafnrétti. Kröfur þeirra snúast um að tryggja lágmarkslaun sem lifa má af. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem landsmenn heyra það slagorð í aðdraganda samningaviðræðna. Áratugum saman hefur verkalýðsforystan hrópað á meiri jöfnuð, hækkan lágmarkslauna og gert kröfur um að laun fylgi lífskjarþróun. En af einhverjum ástæðum stöndum við alltaf á sama stað. Stór hópur fólks getur ekki lifað af launum sínum og býr við heilsuspillandi aðstæður. Samt erum við öll sammála um að í okkar þjóðfélagi eigi að hafa velferð þegnanna að leiðarljósi.



„Stór hópur fólks getur ekki lifað af launum sínum og býr við heilsuspillandi aðstæður. Samt erum við öll sammála um að í okkar þjóðfélagi eigi að hafa velferð þegnanna að leiðarljósi.“

stutt í að upp úr sjóði. Í samfélagi jöfnuðar ríkir friður því þar fá allir notið sín. Tækifærin eru opin og menn geta með vinnu sinni og framlagi tryggt börnum sínum ögn betra líf en þeir nutu sjálfir. Þannig eru velferðarsamfélög uppbyggð. Komandi kjarasamningar munu því líklega skera úr um hvort á Íslandi ríki velferð.

Hvað er það þá sem klikkar? Oft hefur verið samið um þó nokkrar launahækkningar en það er eins og menn hafi ekki fyrr séð þá krónutölu prentaða á launaseðilinn en þær hverfa í þá botnlausu hit útgjalda sem blasir við flestu launafólki hér á landi. Er það þá hagkerfi okkar sem er bilað? Sumir segja að krónunni sé um að kenna, aðrir að ríkið finni ævinlega leið til að seilast dýpra í vasa almennings hafi það grun um að þar leynist fáeinir smáaurar og enn aðrir að valdastéttin, mennirnir með peningana, sjái til þess að enginn nái að rísa of hátt áður en hann er sleginn niður aftur. Það er erfitt að skilja þennan undarlega vítahring og einnig hvernig smátt samfélag eins og okkar geti orðið jafnmarglaga og óréttlátt og raun ber vitni.

Tökum til dæmis húsnæðismálin. Hér á landi hefur ávallt verið erfitt að koma sér upp þaki yfir höfuðið og leiguverð er hátt. Ungt fólk sem er að byrja búskap hefur alltaf mátt búast við erfiðleikum með að finna íbúð, halda henni og borga þá leigu sem upp er sett og fjölskyldur þar sem ein fyrirvinna er hafa alla tíð búið við gífurlegt óöryggi hvað þetta varðar. Eitt sinn var hér byggingarfélag stutt af hinu opinbera er gerði tekjulágum kleift að kaupa íbúðir á góðu verði en það var lagt niður vegna þess að hinn frjálsi fasteignamarkaður átti að tryggja öllum aðgang að þeim sjálfsgöðu mannréttindum að eiga stað til að búa á. Nú horfumst við í augu við að ástandið er verra en nokkru sinni. Þessu verður að breyta. Mannkynssagan hefur kennt okkur að hinir kúguðu rísa alltaf á endanum upp gegn kúgurum sínum. Þegar óréttlætið er orðið hrópandi er



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Breka Karlsson

Hversu góður er góður díll?

Nú í upphafi árs, að loknum stórhátíðum, hefur löngum verið hefð fyrir miklum útsölum. Þó hefur töluverð breyting verið á undanfarin misseri þar sem sífellt fleiri tilboðsdögum er skellt á með reglulegu millibili yfir árið, eins og til dæmis föstudagsfárinu í lok nóvember, sumar-, vetur- vor- og haustútsölum, og kaupæðisköst eru þess á milli. Þá dýnja jafnan á okkur auglýsingar um þá féлага Tilboð, Spottprís og Afslátt.

Útsölur eru ávanabindandi, jafnt fyrir framleiðendur, seljendur og kaupendur. Framleiðendur og verslanir þurfa að ná skammtíamarkmiðum um sölutölur og lækka til þess verð, en ganga þannig á langtímavirði varanna sem þær selja. Og neytendur læra að bíða með að versla þar til varan fæst á útsölu. „Og hvað er að því?“ gæti einhver spurt? Hverjum finnst ekki eftirsóknarvert að fá „góðan díll“?

Frá því á steinöld hefur maðurinn hlaupið á eftir „góðum díll“. Hann hljóp á eftir særðum dýrum sem segja má að hafi verið ígildi afsláttar þar sem það útheimti minni orku að ná þeim en þau hraustu og sprettharðari. Síðar beislaði maðurinn náttúruna og fór að ala dýr þar sem það útheimtir enn þá minni vinnu en að elta þau. Það var

sem sagt afsláttur af fyrri háttum. Sama má segja um útsölur dagsins í dag – við hlaupum á eftir því sem við teljum okkur geta fengið með minni fyrirhöfn en ella. En stundum hlaupum við á eftir tilbóði, án þess að hugsa til enda hvort okkur vanti í raun og veru það sem við getum klófest á góðum kjörum.

En eru bestu kaupin alltaf best? Neytendasamtökunum berast því miður tilkynningar um að einhverjar verslanir hafi stundað það að hækka vöruverð rétt fyrir útsölur, einungis til bjóða þær á útsöluverði. Slíkt er náttúrliga ekki góðir viðskiptahættir og brjóta í bága við lög. En sannleikurinn er sá, að í þeirri ofgnótt upplýsinga sem við lifum, er oft erfitt að átta sig á því hvað sé „góður díll“.

Fatnaður er gott dæmi um vörur sem reglulega eru seldar í miklu magni

á útsölum og á hverju ári eru flutt inn um 12 kíló af textílvörum á hvern Íslending. Á sama tíma hendum við um 10 kílóum á mann af fötum á ári. Með tilliti til sótsþors og kostnaðar sem af þessu hlýst fyrir okkur sjálf og umhverfið komumst við ekki hjá því að spyrja okkur sjálf hvort þetta sé ekki ofneysla.

Þá þurfum við líka að velta fyrir okkur hvort við þurfum allt sem við kaupum. Sækjumst við hugsanlega meira eftir því að ná góða díllnum, en því sem nemur notagildi hins keypta? Að eyða til þess að græða, gengur einfaldlega ekki upp og við þurfum ekki að kaupa þá fullyrðingu. Hún er ekki góður díll, hvorki fyrir neytendur né umhverfið.

Höfundur er formaður Neytendasamtakanna. Mynd / Haraldur Guðjónsson



Aðsendar greinar ásamt litmynd af höfundi sendist á ritstjorn@birtingur.is. Hámarkslengd texta er 450 orð.

Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænir drykkir sem draga úr nartþörf!

GingerLove



engifer appelsínur sitróna

DetoxLove



túrmerik ananas engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup og fjörmörgum apótekum um land allt.

BÍO RAW VEGAN

abel heilsuvörur



Sleggjan



„Það er lykilhlekkur í samsæri glóbalista 21. aldar að gera Bandaríkin að hverju öðru héraði í alheimsríkinu. Evrópa er þegar sem bikar á hillu.

Til þess að breyta ljóðsamsetningu hafa milljónir ólöglegra karla streymt til Vesturlanda í nafni opinna landamæra. Það er til marks um ógnartök glóbalista á fjölmiðlum að FT útnefnir [auðmanninn Georg] Soros mann 2018. Lofgrein FT um Soros minnir á Þjóðviljalýgi 20. aldar.“

Fyrirverandi fjölmiðlamaðurinn og samsæriskenningsmiðurinn, Hallur Hallsson, fer hamföllum í pistli sínum Atлага að vestrænni menningu sem birtist í Morgunblaðinu.

„Vondir globalistar þessa um heiminn til að leggja hann og allt sem gott er undir sig og eyðileggja, með aðstoð falsfréttamanna, á vagni sem dreginn er af samkynhneigðum. Er ég að ná þessu nokkurn veginn rétt?“



Hanna Katrín Friðriksson, formaður þingflokks Viðreisnar.



„Nokkurn veginn, sýnist mér. Kv. Falsfréttamaðurinn.“

Þórður Snær Júlíusson ritstjóri Kjarnans.

„Mjög sorglegt. Manninum fer hrakandi.“

Halldór Auðar Svansson, fyrirverandi borgarfulltrúi Pírata, hefur miklar áhyggjur af andlegu ástandi Halls.



„Ef ég fylgi þér þá mun ég læka myndirnar þínar! Fylgjendur ættu ekki að vera bara fylgjendur heldur stuðningsmenn.“



Samfélagsmiðlastjarnan og fegurðardrottningin, Manuela Ósk Harðardóttir, er æf yfir því að fylgjendur hennar skuli bara glápa á myndir af henni og ekki læka „Like this or I will cut you.“ skrifaði hún en það mátti skilja sem svo að hún ætlaði að henda út fólki sem ekki líkaði við myndirnar. Hótunin virkaði því á þriðjudagsmorgun höfðu 1.800 notendur líkað við tiltekna mynd af henni.

„Þótt Akureyri sé ef til vill enn þá höfuðstaður Norðurlands virðist hún vera að staðna bæði í vexti og þroska ... Reykjanesbær virðist hafa meira aðdráttarafl með verksmiðjurnar sínar en Akureyri sem þó hefur fallegt umhverfi, góða þjónustu, háskóla og hreppafluttar ríkisstofnanir.“



Áðalheiði Ámundadóttir blaðamanni tókst að móðga alla Akureyringa og ömmu þeirra með skrifum sínum í Fréttablaðinu.

Slæm vika



Manuela Ósk Harðardóttir

Instagram-stjarnan Manuela Ósk Harðardóttir var með böggum hildar þessa vikuna eftir að hún uppgötvaði að mun fleiri netverjar skoða myndir hennar heldur en setja „like“ við þær. Sá hún sig knúna til að segja þessum „glápurum“ að gjöra svo vel að líka við myndir sínar eða að öðrum kosti hypja sig. Viðbrögðin vöktu litla samúð en þess þó meira háð á samfélagsmiðlum. Manuela Ósk hefur augljóslega látið nýársávarp forsetans fram hjá sér fara því þar voru skilaboðin þau að sífelldur samanburður á samfélagsmiðlum á borð við Instagram og Snapchat valdi minnimáttarkennnd. „En lífið er flóknara en falleg færsla og fátt er eins fallvalt og læk á Fésbók,“ sagði forsetinn réttilega.

Góð vika



Hallur Hallsson

Fréttahaukurinn Hallur Hallsson er að stimpla sig rækilega inn sem hinn íslenski Alex Jones, bara ögn hófstiltari. Hann setti Íslandsmet í samsæriskenninum í grein sem Morgunblaðið birti og gekk út á alheimssamsæri glóbalista og að Donald Trump væri síðasta vörn vestrænnar menningar. Hryðjuverkaárásirnar 11. september voru „svívirðilegt samsæri“ og Rauði krossinn er peningapvættismaskína. Þegar netverjar tóku að efast um andlega heilsu Halls bætti hann í og gerði því skóna að George Bush hafi verið viðriðinn morðið á John F. Kennedy og verið tekinn af lífi fyrir landráð, en Bush lést í fyrri 94 ára að aldri. Góð vika Halls var toppuð með endurkomu Hrafnþings í sjónvarpi en þessi heimavöllur íhaldsmanna hefur fengið nýtt heimili í Hádegismóum.



LIION technology



GÆÐI OG ÞJÓNUSTA

JUNGHEINRICH

PON er umboðsaðili



Hillulyftari



Þrönggangalyftari



Dráttartæki



Stafflari



Tínslutæki



Dráttartæki



Díselyftari



Rafmagnslyftari



Brettatjakkur



Rafmagnsbrettatjakkur

Við bjóðum alla Jungheinrich eigendur velkomna!

PON Pétur O. Nikulásson ehf. | Melabraut 21, 220 Hafnarfjörður | Sími: 580 0110 | pon.is



Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



Bandaríkin föst í spennitreyju Trumps

Bandarísk stjórnsmál eru í spennitreyju þar sem ekkert bólar á samkomulagi á milli demókrata og repúblikana um fjárlög. Trump stendur fastur á kröfu sinni um að fá 5,7 milljarða dollara inn á fjárlög til að reisa múr á landamærum Bandaríkjanna og Mexíkó en demókratar segja það ekki koma til greina. Á sama tíma sitja um 800 þúsund ríkisstafsmenn heima þar sem loka hefur þurft fjölda ríkisstofnana vegna skorts á fjárframlögum.

Trump ávarpaði bandarísku þjóðina á þriðjudagskvöld þar sem hann freistaði þess að afla kröfu sinni um múrinn stuðnings. Jafnvel var búist við að hann myndi lýsa yfir neyðarástandi sem myndi gera honum kleift að sneiða fram hjá þinginu og útdeila fjármunum varnarmálaráðuneytisins beint til múrsins. Það gerði hann þó ekki, heldur dró hann upp svarta mynd af ástandinu á landamærunum og sagði að þar ætti mannúðarkrísa sér stað. Þess vegna væri bryn þörf á að reisa múr á landamærunum. Forsetinn hefur reyndar dregið í land til að reyna að þóknast demókrötum og talar nú um að reisa stálþil í stað steinveggs en það virðist engu breyta. Fjölmörg vestanhafs segja að ekkert nýtt hafi komið fram í máli Trumps, heldur hafi hann einfaldlega endurtekið



Flegg ummæli

„Hversu miklu bandarísku blóði þarf að úthella svo að þingið geri það sem ætlast er til af því? Þetta er val um rétt eða rangt, réttlæti eða óréttlæti.“

Donald Trump notaði glæpi sem framdir hafa verið af ólöglegum innflytjendum til að réttlæta byggingu múrsins.

„Trump forseti verður að hætta að halda þjóðinni í gíslingu, að hætta að framleiða krísur og hann verður að opna stofnanir ríkisins á nú.“

Nancy Pelosi, leiðtogi demókrata í fulltrúadeildinni, sagði sjónvarpsávarp Trumps uppfyllt af rangfærslum og hártogunum.

fjölmargar rangfærslur sem hann hefur áður haft uppi um málið. Trump virtist sjálfur hafa litla sannfæringu fyrir ávarpinu því New York Times segir að Trump hafi sagt sjónvarpsmönnum fyrir útsendingu að hann teldi ávarpið, sem og heimsókn að landamærunum í gær, engu skila en að ráðgjafar hans hafi þrýst mjög á hann.

Fjárveitingar til fjölda ríkisstofnana runnu út þann 21. desember og samkvæmt bandarískum lögum fá þær ekki fjármagn til að starfa fyrr en þingið hefur veitt til þeirra meira fé á fjárlögum. Um 800 þúsund ríkisstafsmenn sitja því heima án þess að fá greidd laun. Það munu þeir gera þangað til samkomulag á milli flokkanna næst. Ekkert miðar á þá átt. Donald Trump hefur sagst tilbúinn að hafa stofnanirnar lokaðar í mánuði, jafnvel ár. Demókratar sem um áramótin tóku völdin í fulltrúadeildinni, hafa samþykkt frumvörp sem tryggir stofnununum fjárveitingu en til þess að þau nái í gegn að ganga þarf samþykki öldunga-deildarinnar. Þar stjórna repúblikanar og hefur leiðtogi þeirra, Mitch McConnell, hafnað því að taka frumvörpin til meðferðar.

Tíminn vinnur með demókrötum í þessu máli. Kannanir sýna að meirihluti kjósenda telur Trump ábyrgan fyrir lokuninni og þingmenn innan raða repúblikana eru farnir að ókyrrast og tala jafnvel um að kjósa með frumvörpum demókrata. En óvíst er að þeir fái tækifæri til þess. Trump hefur lagt allt undir í þessari deilu og það yrði þess vegna mikill persónulegur ósigur fyrir hann ef hann fær ekki málið í gegn. Eða eins og öldungadeildarþingmaðurinn Lindsey Graham orðaði það: „Ef við förum á bak við forsetann í þessu máli yrðu það endalok forsetatíðar hans og endalok [Repúblikana]flokksins.“



Lokunin gæti orðið sú lengsta í sögunni

Lokun ríkisstofnana hefur nú staðið yfir í 20 daga og teygir hún sig fram yfir helgi verður hún sú lengsta í sögu Bandaríkjanna. Flokkarnir höfðu náð samkomulagi á þingi fyrir áramót en Trump kom í veg fyrir að það næði í gegn að ganga þar sem það hefði ekki tryggt fjármagn til byggingu múrsins, hans helsta kosningaloforðs. Lokunin hefur ekki bara áhrif á þá 800 ríkisstafsmenn sem annaðhvort eru sendir í leyfi eða látnir vinna án þess að fá greitt. Þannig er óvíst hvort skatturinn geti endurgreitt þeim milljónum manna sem eiga von á endurgreiðslu, þjóðgarðar eru víða lokaðir og þeir sem reida sig á mataraðstoð frá hinu opinbera gætu setið uppi með ekki neitt innan fárra vikna. Þá sitja fjölmörg önnur mikilvæg verkefni á hakanum enda aðeins allra nauðsynlegustu verkefni innt af hendi.

Múrinn leysir ekki öll vandamál

Bygging múrsins, eða stálþilsins eins og Trump hefur talað um undanfarið, orðið að stórum hluta um egó forsetans fremur en raunverulegt notagildi enda morgunljóst að engin „mannúðarkrísa“ á sér stað á landamærunum líkt og Trump heldur fram. Þeim sem fara ólöglega yfir landamærin hefur fækkað jafnt og þétt undanfarna tvo áratugi, meirihluti þess heróins sem streymir yfir landamærin kemur í gegnum landamæraströðvar og utanríkisráðuneytið segir engar trúverðugar vísbendingar um að grunaðir hryðjuverkamenn hafi farið ólöglega yfir landamærin, þrátt fyrir fullryðingar forsetans um annað. Þá eru aðrar hindranir í veginum, náttúrulegar, lagalegar og efnahagslegar. Kostnaðurinn er gríðarlegur og mun lenda á bandarískum skattgreiðendum en ekki Mexíkó eins og Trump fullyrti, ríkið þarf að kaupa gríðarlegt magn lands undir múrinn og lög einstakra ríkja, svo sem Kaliforníu, flækja einnig framkvæmdina.

Íhugar að lýsa yfir neyðarástandi

Trump gæti farið þá leið að lýsa yfir neyðarástandi til að tryggja fjármögnun múrsins. Slíkt myndi tryggja honum aukin völd umfram þau sem hann hefur dagsdaglega, meðal annars til að beina fjármunum í byggingu hernaðarmannvirkja. Múr á landamærunum gæti flokkast undir slíkt mannvirki. Slíkt er í sjálfu sér einfalt og eru allnokkur fordæmi þess að forsetar hafi lýst yfir neyðarástandi, en það hefur þá ídulega verið gert í tengslum við raunverulegar krísur og í sátt við þingið. Þótt forsetanum sé í sjálfsveld sett að lýsa yfir neyðarástandi, eitthvað sem hann hefur lýst yfir að komi vel til greina, þá hefur hann verið varaður við því þar sem andstæðingar Trumps myndu án efa láta reyna á lögmæti ákvörðunarinnar fyrir dómstólum. Þingið hefur einnig völd til að afturkalla yfirlýsingu forsetans, en til þess þyrfti samþykki beggja deilda og ólíklegt að repúblikanar í öldungadeildinni tækju afstöðu gegn forseta sínum.

Almenningsálitid gegn Trump

Sem stendur er fátt sem bendir til þess að flokkarnir og forsetinn komist að samkomulagi um að binda enda á lokunina. Demókratar hafa efni á að biða enda fjarlægja kommukannanir að meirihluti kjósenda, 51 prósent kennir Trump um lokunina og hefur sú tala hækkað eftir því sem liðið hefur á krísuna. 32 prósent kjósenda kennir demókrötum um. Einungis þriðjungur segist styðja kröfu Trumps um að 5,7 milljörðum verði varið í byggingu múrsins þótt tillagan njóti mikils stuðnings á meðal kjósenda repúblikana. Sömuleiðis hafa vinsældir forsetans dalað frá því lokunin hófst. Demókratar hafa því engan hag af því að láta undan kröfum Trumps, rétt eins og Trump hefur engan áhuga á því að fara inn í kosningarnar 2020 án þess að hafa reist svo mikið sem einn metra af 1.600 kílómetra múrnum sem hann lofaði kjósendum sínum.



2 Þriðja besta í riðlinum

Íslenska karlalandsliðið í handbolta mun komast í milliriðil að mati Loga Geirssonar.



4 Aron verður að rísa upp

Sigurður Sveinsson segir að nú sé tími til kominn að Aron Pálmarsson sýni hvað í honum býr.

MANNLÍF

 / HM 2019

FÖSTUDAGURINN 11. JANÚAR 2019 |



**„Ég hef mikla trú
á liðinu og vel það“**

Gísli Þorgeir Kristjánsson er spenntur og fullur tilhlökkunar vegna þátttöku sinnar með íslenska karlalandsliðinu í handbolta á HM 2019.

Kept í tveimur löndum í fyrsta sinn



Þetta verður í sjöunda skipti sem Þýskaland hýsir HM en Danmörk hefur einu sinni áður verið gestgjafi.

● Heimsmeistaramótið í ár verður sögulegt fyrir þær sakir að þetta er í fyrsta skipti sem keppnin er haldin í tveimur löndum, Danmörku og Þýskalandi. Ákvörðun þess efnis var tekin í október 2013 en önnur lönd sem sóttust eftir að fá að halda keppnina voru annars vegar Pólland og hins vegar Slóvakía og Ungverjaland sameiginlega. Þetta verður í sjöunda skipti sem Þýskaland (þ.m.t. Austur- og Vestur-Þýskaland) hýsir HM en Danmörk hefur einu sinni áður verið gestgjafi. HM 2021 verður haldið í Egyptalandi og Pólland og Svíþjóð verða sameiginlegir gestgjafar árið 2023. Íslendingar hafa einu sinni brugðið sér í hlutverk gestgjafa, árið 1995 sælla minninga.

Keppnisstaðirnir verða sex talsins og verða fjórir þeirra í Þýskalandi – Berlín, Köln, München og Hamborg. Í Danmörku verður keppt í Kaupmannahöfn og Herning og fer úrslitaleikurinn fram í Jyske Box í Herning. Lanxess Arena í Þýskalandi rúmar flesta áhorfendur, alls 19.250, en Ólympíuhöllin í München fæsta, 12.000 áhorfendur.

Sex sinnum hefur það gerst að gestgjafar fari með sigur af hólmi á HM, nú síðast í Frakklandi árið 2017. Frakkar eru reyndar sigursælasta lið keppinnar frá upphafi því þeir hafa sex sinnum orðið heimsmeistarar. Svíþjóð og Rúmenía hafa fjórum sinnum hampað sigri og Þýskaland þrisvar. Ekkert lið utan Evrópu hefur orðið heimsmeistari. Katar komst næst því árið 2015 en liðið tapaði þá í úrslitaleik fyrir Frakklandi, í Katar.

Mögulega besti þjálfari í heimi

Texti / Svava Jónsdóttir Mynd / Myriam Marti

Logi Geirsson handboltamaður segist lítast vel á nýja karlalandsliðið í handbolta sem keppir á HM. Hann segir að styrkur liðsins felst mikið í að Aron Pálmason sé þar með stórt hlutverk, enda lykilleikmaður, auk þess sem þjálfari liðsins, Guðmundur Þórður Guðmundsson, sé mögulega besti þjálfari í heimi.

Mér líst mjög vel á íslenska karlalandsliðið í handbolta,“ segir Logi Geirsson. „Það er ákveðið uppbyggingartímabil í gangi núna, það eru margir ungir og reynslulausir leikmenn sem eru að koma og fá stærra hlutverk og við erum kannski búnir að vera á ákveðnu breytingaskeiði í handboltanum. Ég veit að það eru rosalega miklir hæfileikar í liðinu og það getur tekið svolítinn tíma að láta þetta smella alveg en þetta er lið sem gæti á góðum degi unnið hvaða lið sem er. Það er mjög bjart fram undan. Það er allt hægt á svona stórmótum eins og á HM og riðillinn sem slíkur býður upp á það. Það eru gríðarlegir möguleikar fyrir liðið að komast inn í milliriðla og valda usla þar.“

Aron lykilleikmaður

Þegar Logi er spurður hvernig honum lítist á einstaka leikmenn í liðinu segir hann að Aron Pálmason sé einn besti leikmaður í heimi og að það sama megi segja um Guðjón Val. „Svo erum við með heilt yfir nokkuð þéttan hóp en margir sem eru ekki búnir að ná hátindi á ferli sínum, eiga það eftir þannig að við erum með ungt lið sem á bara eftir að bæta sig.

Styrkur liðsins liggur mikið í að Aron er með risastórt hlutverk í þessu; þetta stendur mikið og

fellur með honum. Hann er lykilleikmaður að mínu mati. Styrkur liðsins liggur líka mikið í hvað Guðmundur þjálfari er frábær. Hann er mögulega besti þjálfari í heimi, það er ekki hægt að óska sér betri þjálfara fyrir þetta lið.“ Logi bendir á að Guðmundur hafi verið þjálfari danska karlalandsliðsins í handbolta á sínum tíma og undir hans stjórn urðu Danir Ólympíumeistarar í Ríó árið 2016. „Og hann fór með íslenska landsliðið á verðlaunapall árið 2008. Guðmundur veit hvernig á að vinna og hann þarf bara að búa til sigurhefð á meðal nýrra leikmanna.“



Logi segist búast við að liðinu muni vegna vel á HM í ár. „Ég held að það muni örugglega komast upp úr riðlinum. Ég held að liðið muni komast upp í milliriðil.“

Logi er jafnframt spurður um helstu veikleika liðsins. „Liðið er ungt og óreynt og því fylgja breytingar og það er ókosturinn við þetta. Það eru margir nýir leikmenn í liðinu og það tekur tíma að þúsla saman liði og ná árangri í íþróttum.“

Þriðja besta í riðlinum

Logi segist búast við að liðinu muni vegna vel á HM í ár. „Ég held að það muni örugglega komast upp úr riðlinum. Ég held að liðið muni komast upp í milliriðil. Það er náttúrliga lykiltríði að við erum að spila við mjög sterkar þjóðir; spænska og króatíska liðið eru þau bestu í heimi en íslenska liðið ætti að geta unnið þau á góðum degi, ég held að það verði erfiðustu andstæðingarnir. Ég myndi þó segja að makedónska liðið væri sterkast? Svo erum við með Barein og Japan. Þetta eru allt lið sem við verðum að stefna að að vera fyrir ofan. Við vorum mjög heppin með riðil og íslenska liðið er styrkleikalega séð þriðja besta liðið í þessum riðli þannig að það verða þessi tvö lið fyrir ofan okkur

„Ég veit að það eru rosalega miklir hæfileikar í liðinu og það getur tekið svolítinn tíma að láta þetta smella alveg en þetta er lið sem gæti á góðum degi unnið hvaða lið sem er.“

– Spánn og Króatía – sem ég held að sé ómögulegt að lenda fyrir ofan eins og staðan er í dag.“

Þegar Logi er spurður hvernig nýja liðið sé samanborið við síðasta lið segir hann að í raun og veru sé það einu stórmóti eldra. „Menn eru búnir að spila sig aðeins lengur saman og fleiri farnir í atvinnumennsku frá Íslandi. Hérna er áhugamennska. Svo er kominn nýr þjálfari sem er með aðrar áherslur. Við erum komnir með reynslumikinn þjálfara sem hefur náð árangri.

Ég spái því að við munum eftir örfá ári fara að sjá frábæra hluti gerast aftur hjá íslenska liðinu. Þetta lið er með gríðarlega hæfileika. Framtíðin er fáránlega björt og ég spái því að við getum orðið á meðal átta efstu liða í heiminum og vel það innan þriggja ára.“

Hefurðu prófað?



túrmerik

ananas

engifer

DetoxLove er lífrænn drykkur sem blanda má í heitt eða kalt vatn. Með mjúku ananasbragði og inniheldur meðal annars lífrænt túrmerik og engifer sem rífur í! Smakkaðu og njóttu!

Fæst í fjölmörgum apótekum og heilsuverzlunum um land allt.

Inniheldur engan viðbættan sykur eða sætuefni.

abel heilsuvörur

BIÖ RÁV VEGAN

Ákveðin list að geta haldið mönnum gangandi

Brynjólfur Jónsson bæklunarsérfræðingur hefur verið læknir íslenska karlalandsliðsins í handbolta í tæp 30 ár og fylgir nú liðinu á fyrri hluta HM í Þýskalandi. Hann hefur staðið í ýmsu í gegnum árin þegar eitthvað hefur út af borið.

■ Brynjólfur Jónsson bæklunarsérfræðingur er farinn til Þýskalands á HM og tilbúinn ef eitthvað kemur upp á. „Það eru tveir leikmenn meiddir en það var tilkynnt daginn áður en við héldum út fyrr í vikunni að Aron Rafn og Guðjón Valur færu ekki með. Þetta er vissulega áfall,“ segir Brynjólfur.

Það hefur ýmislegt komið upp á á þeim tæplega 30 árum sem Brynjólfur hefur verið læknir íslenska karlalandsliðsins í handbolta. „Menn hafa slasað sig og það hefur oft þurft að fara með menn á sjúkrahús. Á einu mótinu var svo mikið að gera að ég gat aldrei borðað kvöldmat með liðinu. Ég hef þurft að taka þátt í ýmsu, bæði lækningum á staðnum og deyfingum og hef haldið mönnum gangandi með aðstoð

sjúkraþjálfara en þetta er náttúrliga teymi og sjúkraþjálfarar verða alltaf betri og betri. Ég get ekki bjargað allt of miklu einn. Það var þó til dæmis enginn sjúkraþjálfari með liðinu á Ólympíuleikum árið 1992 og ég bjargaði þessu öllu sjálfur.“

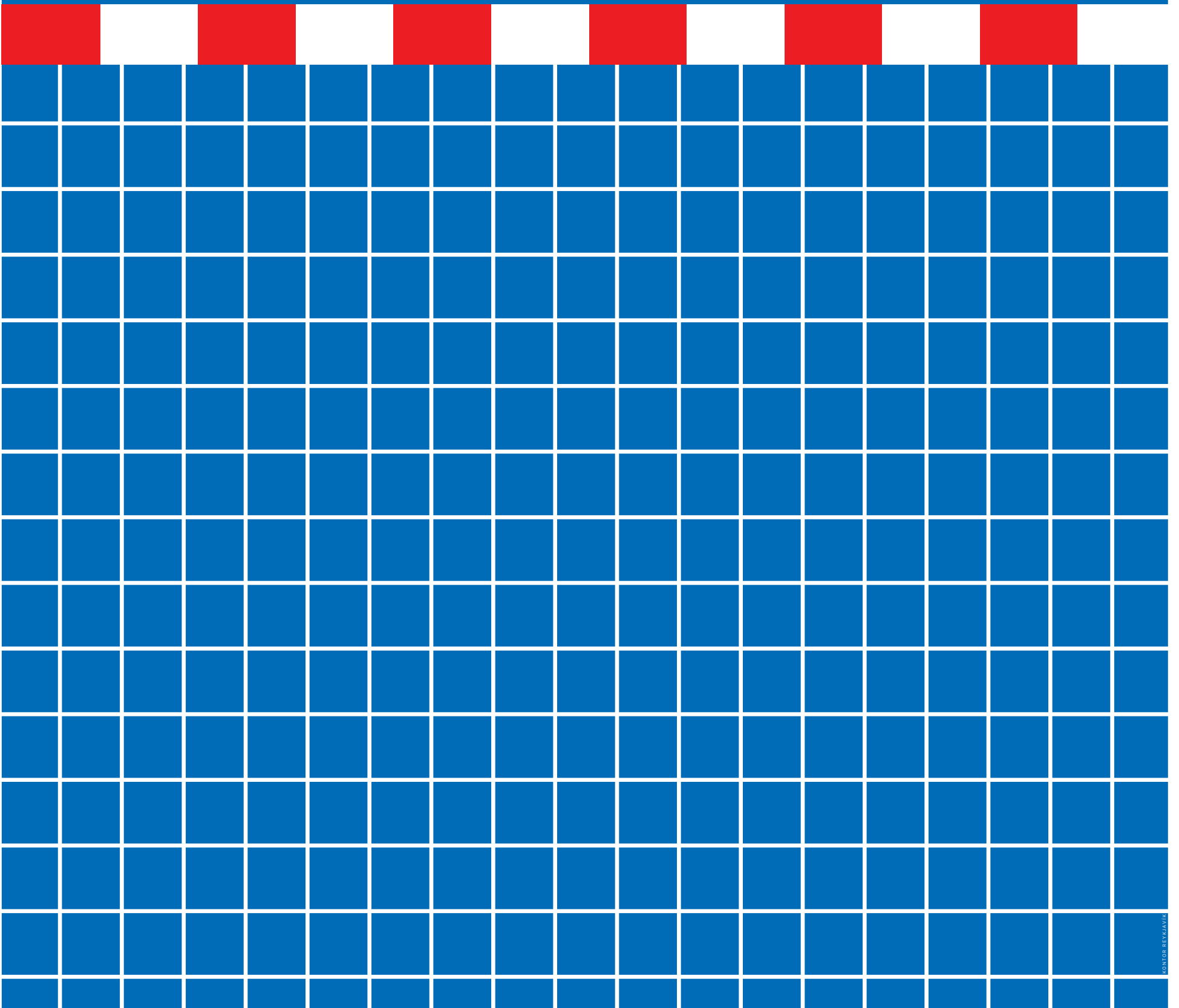
Brynjólfur segir að alvarlegasta atvikið á hans ferli hafi átt sér stað í Sviss árið 2006 þegar



leikmaður steinrotadist á vellinum. „Við þurftum að koma honum strax á sjúkrahús og hann rankaði ekki við sér fyrr en eftir eina til tvær klukkustundir. Svo hafa verið þrjústakkaáverkar sem hafa ekki lítið of vel út sem og tilfærð rifbrott. Það er þó mest um liðbanda-, högg- og sinaáverka. Það er náttúrliga ákveðin list að geta haldið mönnum gangandi. Það er ekki hægt að senda þessa menn heim og segja þeim að fara í frí. Það gengi náttúrliga aldrei.“

„Menn hafa slasað sig og það hefur oft þurft að fara með menn á sjúkrahús. Á einu mótinu var svo mikið að gera að ég gat aldrei borðað kvöldmat með liðinu.“

ALVOGEN STYRKIR ÍSLENSKAN HANDBOLTA



Eldskírn nýliðanna

Þorgerður Anna Atladóttir, fyrrum landsliðskona í handbolta, telur að þátttaka Íslands á HM 2019 muni verða gríðarleg reynsla fyrir nýliðana í liðinu. Þarna fái menn einnig tækifæri til að sýna hvað í þeim býr.

Texti / Roald Eyvindsson

„Já, það verður gaman að fylgjast með vonarstjörnum liðsins, þessum ungu strákum eins og til dæmis Ómari Inga og Elvari Erni. Elvar kom náttúrulega mjög sterkur inn á síðustu tveimur tímabilum og hefur staðið sig vel með landsliðinu, sýnt að hann á fullt erindi í þetta. Ómar hefur staðið sig mjög vel í Danmörku, er fljótur og flottur leikmaður með snögg skot sem gerir að verkom að það er erfitt að mæta honum. Það er gaman að fylgjast honum með spila. Þessir ungu leikmenn gætu blómstrað á mótinu.“

Þá segir Þorgerður að fyrst Guðjón Valur Sigurðsson komi ekki til með að spila á mótinu vegna meiðsla, a.m.k. ekki fyrst um sinn, þá sé Aron Pálmarsson nú tvímælaust helsta stjarna landsliðsins. „Hann hefur auðvitað verið fyrirliði áður og spilað á stóra sviðinu,“ tekur hún fram. „Þar af leiðandi veit hann vel að sem fyrirliði þarf hann að taka af skarið og ég held að Aron verði mjög flottur í því starfi.“

En hvað hvernig líst henni á hina nýliðanna?

Gísli Þorgeir: „Hann hefur verið frábær hérna heima og ef hann helst heill, heldur rétt á spilunum og nær að þroskast sem leikmaður þá held ég að hann gæti orðið ein af okkar skærustu handboltastjörnum.“

Teitur Örn: „Hann stóð sig mjög vel með Selfossi og stendur sig vel í Svíþjóð. Ég er frekar á því að taka hann inn núna en Rúnar, ef Rúnar er tæpur. Þetta er sterkur leikmaður sem gæti komið á óvart.“

Haukur: „Ætli Haukur sé ekki undri í hópnum, þar sem hann er jú svo ungur. Af þeirri ástæðu er auðvitað haldið vel utan um hann og þess vegna held ég líka að það hafi verið góð ákvörðun hjá honum að vera áfram hjá Selfossi og verða betri alhliða leikmaður áður en hann fer út. Nú fær hann að kynna þvi hvernig er að fara á almennilegt stórmót. Það verður vert að fylgjast með honum næstu árin.“

Elvar Örn: „Hann virðist vera tilbúinn fyrir mót af þessu „kalíber“ þótt hann hafi bara spilað á Íslandi. Stóð sig vel með landsliðinu, er sterkur og stór og skýtur fast. Það verður spennandi að sjá næstu skref hans.“

Daníel: „Lunkinn varnarmaður sem hefur sýnt það með Haukum að hann er frábær skytta líka. Ég veit ekki hvort hann fái eitthvað að spreyta sig sem slík en hann passar mjög vel inn vörnina hjá þessu liði.“

Sigvaldi: „Ég hef lítið séð til hans en það sem ég hef séð bendir til að hann lofi góðu. Svo held ég að það sé bæði gott fyrir Arnór Þór að fá samkeppni og auðvitað flott fyrir Sigvalda að fá þetta tækifæri.“

Ýmir: „Þetta er meira varnar-sinnaður leikmaður. Þarna fær hann gott tækifæri til að bæta sig í sókninni. Svo verður það gríðarlega reynsla fyrir hann að æfa og spila með þessum reynsluboltunum.“

Þorgerður Anna Atladóttir.



Þetta eru strákarnir okkar

17. MAÐUR

ÞJÁLFARI

LEIKSTJÓRNENDUR

VINSTRI SKYTTUR

HÆGRI SKYTTUR

VARNARMENN

LÍNUMENN

VINSTRÁ HORN

HÆGRA HORN

MARKVERÐIR

Texti / Roald Eyvindsson

Kominn tími á að Aron rísi upp

Íslenska liðinu á eftir að ganga vel á HM, að mati **Sigurðar Sveinssonar**, fyrrum landsliðsmanns í handbolta. Hann segir að fyrirliðinn, Aron Pálmarsson, sé lykilmáður sem þurfi að sýna þor, áráðni og leikgleði.

„Það er gott að við erum með svona marga unga góða leikmenn sem eru að fá sína vígslu á stórmóti, það hjálpar okkur í framtíðinni. Þetta verður mikil reynsluferð fyrir þá,“ bendir Sigurður á. „Reyndar vantar aðeins upp á hæðina hjá sumum leikmönnum. Ekki að það skipti öllu, þeir munu pluma sig vel þarna úti.“

Spurður út í vonarstjörnu liðsins segir Sigurður að það sé orðið tímabært fyrir Aron Pálmarsson fyrirliða að rísa og sýna hvað í honum býr. „Hann er algjör lykilmáður og verður að draga vagninn. Þarf að vera leiðtogi, sýna þor og áráðni og leikgleði, sem hefur vantað aðeins upp á hjá honum og rífa liðið með sér.“

Um aðrar vonarstjörnu liðsins segir hann að Gísli Þorgeir sé líklega eitt mesta efni Íslands í handbolta. Líkt og faðir hans, Kristján

Arason, státi hann af miklum hæfileikum, búi yfir sprengikrafti og hafi góðan lesskilning í leiknum. Hann megi hins vegar skjóta meira á markið þar sem hann sé hörkuskytta. Nú sé bara spurning hvort Guðmundur Guðmundsson þjálfari þori að nota Gísla Þorgeir almennilega á mótinu.

Þá segir hann að Ólafur Guðmundsson þurfi að hafa trú á sjálfum sér enda einn besti leikmaður Íslands bæði í sókn og vörn á góðum degi.

En hvað með t.d. Teit Örn? „Hann er úr þessari Selfosfjölskyldu sem hefur alið flottan hóp af leikmönnum. Þetta er feykilega efnilegur strákur, með mikinn sprengikraft og ágæt varnarmaður. Vantar kannski aðeins upp á leikskilninginn. Guðmundur notar hann eflaust ekki fyrr en liður á og segir honum þá að bomba á markið.“

En Elvar Örn? „Góður varnarmaður sem hefur góðan skilning á ferlinu. Einn af skemmtilegustu alhliða handboltamönnum landsins. Minnir á Aron Pálmarsson þegar hann var yngri og gæti jafnvel orðið betri. Hann á örugglega eftir að verða einn af okkar betri leikmönnum þegar fram líða stundir.“

Haukur: „Það er skemmtilegt hvað Haukur og þessir drengir eru ófeimnir við að taka af skarið og taka þátt. Ég spái því að hann komi inn á þegar við spilum á móti slakari liðum, eins og Japan og Barein til að hvíla lykilmenn.“

Daníel: „Daníel er sterkur og með þyngdina í þetta. Hann er kominn með

fína reynslu eftir að hafa spilað með Haukum og er bæði góður varnarmaður og skytta. Ég held að Guðmundur hugsi hann sem varnarmann.“

Sigvaldi: „Sigvaldi er búinn að sýna það í Noregi að hann er ekkert síðri en hinir. Hann er einn af þeim sem hefur sannað að hann er bæði góður hraðaupphlaupsmaður og hornamaður. Fljótur og nýtir færin vel. Við þurfum ekkert að óttast hans stöðu.“

Ýmir: „Valið á honum kom mér kannski mest á óvart. Mögulega hugsar Guðmundur hann í vörn, ég veit það ekki. Okkar línumenn vantar kannski að geta spilað bæði vörn og sókn. Hann getur það hins vegar, en er svo ungur og óreyndur. Í ljósi þess hef

ég áhyggjur af því að hann brjóti illa af sér og verði mikið á þekknun.“

Ómar Ingi: „Hann hefur sannað í Danmörku að hann hefur bæði gott leik- auga og er hörku skytta. Nú verður hann að rísa upp og átta sig á því að hann er einn af okkar lykilmönnum.“

Sigurður segist á heildina lítast vel á liðið, hann hafi kannski einna helst áhyggjur af markvörslunni „Já, Björgin verður að sýna hvað í honum býr,“ segir hann ákveðinn. „Markvarslan þarf að batna. Annars vinnst þetta auðvitað með því að skora fleiri mörk en andstæðingurinn.“

Sigurður Sveinsson.



Lið fyrir lið

Íbúfen – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg, filmuhúðaðar töflur innihalda 400 mg af íbúprófeni. Lyfið dregur úr verkjum, bólgu og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannpínu, tíðaverkjum og hita. Takið töflurnar með glasi af vatni með eða eftir mat. 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



Flensa og fálkaorður

Texti / Kjartan Guðmundsson

Íslenska karlalandsliðið í handknattleik hefur leik á HM í Þýskalandi í dag. Mannlíf rifjar upp nokkur af ánægjulegustu sigrunum og ságrætílegustu vonbrigðunum sem liðið hefur fært okkur áhorfendum í gegnum árin.

ÁNÆGJULEGUSTU AUGNABLIKIN

ÓL 2008: 2. sæti

Silfurdrengirnir okkar

Framganga strákanna okkar á Ólympíuleikunum í Peking haustið 2008 vakti víða mikla athygli, enda fátítt að svo fámenn þjóð komist á verðlaunapall í hópíþrótt og hvað þá í sjálfan úrslitaleikinn. Liðið spilaði líklega betur en nokkru sinni fyrr og síðar með Ólaf Stefánsson fremstan meðal jafningja, en fyrirliðinn lét sér ekki nægja að leika listir sínar á vellinum heldur kom hann með einkar sérstök og ástríðuþrungin tilsvör í viðtölum eftir leiki þar sem hvert orðskrípið og súrrealíska tilvísunin rak aðra. Enginn skildi neitt, nema þá kannski helst leikmaðurinn sjálfur, en öllum var sama. #takkoli. Eftir því sem leið á leikana og fleiri



stórbjóðir lutu í gras fyrir íslensku víkingunum stigmagnaðist stemningin heima fyrir og óhjákvæmilega fjölgaði í hópi frægðarfangara. Þeirra mest áberandi var forsetafrúin þáverandi Dorrit, sem lýsti því yfir í beinni útsendingu frá Kína að Ísland væri „stórasta land í heimi“ og bjó þannig til frasa sem þótti hnyttinn, varð vinsæll og skömmu síðar þreyttur.

Úrslitaleikurinn fór fram eldsnemma á sunnudagsmorgni og þótt þeir fjölmörgu sem rifu sig á lappir (eða héldu sér vakandi) hafi vissulega orðið fyrir vonbrigðum með tap gegn firna-sterku liði Frakka var þjóðarstoltið með 2. sætið ríkjandi tilfinning meðal landsmanna, eins og merkja mátti á málshættinum ill-skiljanlega „Gott silfur gulli betra“.

Þegar hetjurnar sneru heim að leikunum loknum voru fálkaorður hengdar á leikmenn og þjálfara, tugþúsundir fögnuðu í miðbæ Reykjavíkur og allir ráðherrar ríkisstjórnarinnar með tölu tróðu sér upp á svið til að baða sig í sviðsljósinu með silfurdrengjunum, Valgeiri Guðjónssyni og Ladda. Hugsanlega hefðu ráðamennirnir betur eytt tímanum í

annað, því mánuði síðar hrundi íslenska efnahagskerfið eins og það lagði sig. Landvinningar handknattleikslandsliðsins standa þó upp úr frá þessum dimma tíma í sögu lands og þjóðar og er að margra áliti stærsta stund í íþróttasögu Íslands, í það minnsta fram að glæsilegum árangri karlalandsliðsins í knattspyrnu á EM 2016.



B-keppnin 1989: 1. sæti

Gott gull silfri betra

Það var eitthvað sérlega krúttlegt við þann innilega fögnuð og einlægu gleði sem braust út á Íslandi þegar handknattleikslandsliðið sigraði Pólverja í úrslitaleik B-keppni heimsmeistaramótsins sem haldið var í Frakklandi í febrúar 1989. Engu skipti þótt liðið hefði í raun neyðst til að taka þátt í keppni þeirra næstbestu til að tryggja sér sæti á HM 1990 eftir slakan árangur á Ólympíuleikunum í Suður-Kóreu sumarið áður, við fögnuðum eins og um alvörusigur á HM hefði verið ræða enda var þetta í fyrsta sinn sem Ísland vann til gullverðlauna á alþjóðlegu móti og þjóðin fylkti sér að baki Bogdans þjálfara og Alfreðs Gíslasonar sem var valinn besti leikmaður keppinnar.

ÓL 1992: 4. sæti

Ævintýri líkast

Engin ánægja er eins ánægjuleg og óvænt ánægja, segir í ævafornu máltæki. Það átti sannarlega við um gengi íslenska landsliðsins á Ólympíuleikunum í Barcelona árið 1992, þegar það tryggði sér 4. sæti þvert á afar hófsamar væntingar. Íslendingar komust bakdyrægin inn á leikana þegar þeim var boðið að hlaupa í skarðið fyrir Júgóslavíu, sem var meinuð þátttaka einungis þremur dögum fyrir mót vegna stríðsátaka í landinu. Flestum að óvör-um náði liðið alla leið í undanúrslit, sem var þá besti árangur sem Ísland hafði náð.

SÁRUSTU VONBRIGÐIN

HM 1995: 14. sæti

Í bláum skugga

Hið litla og stórhuga Ísland sótti um að fá að halda HM í handbolta árið 1993 en fékk þess í stað úthlutað keppninni 1995. Eftir á að hyggja má velta því fyrir sér hvernig farið hefði ef íslenska liðið hefði keppt á heimavelli tveimur árum fyrr, áður en öflugir burðarásar í liðinu lögðu skóna á hilluna. Í öllu falli er ljóst að það var ansi margt sem fór úrskeiðis í HM á Íslandi 1995. Miðasala sem var langt undir væntingum, langdregið karp um bjórsölu og tæknimál og óþolandi lukkudýr, álfurinn Mókollur, voru meðal atriða sem bliknuðu þó í samburði við slæga frammistöðu íslenska liðsins. Eftir niðurlægjandi ósigur gegn Rússum í 16-liða úrslitum, 12-25, sem var stærsta tap Íslands á HM nokkru sinni, lauk liðið leik í 14. sæti sem var langt undir væntingum.

HM 1974: 14. sæti

Ómar og Hljómar

Það var hugur í Íslendingum í aðdraganda HM í handbolta sem haldið var í Austur-Þýskalandi í mars 1974 og stefnan leynt og ljóst sett á verðlaunapall. Liðið hafði marga gæðaleikmenn innanborðs, lék afbragðsvel í æfingaleikjum fyrir mót og leikja-þrogrammið á HM þótti lofa góðu. Til að fanga bjartsýnina skellti liðið sér í hljóðver og söng inn á stuðningslagið Áfram Ísland! ásamt höfundinum Ómari Ragnarssyni og hljómsveitinni Hljómum frá Keflavík en þetta var í fyrsta sinn sem ráðist var í slíkt verkefni hérlandis. Platan seldist vel og allt virtist í lukkunnar velstandi, en strax eftir landingu í Þýskalandi kom upp flensufaraldur meðal leikmanna. Reynt var að fá fyrsta leik við Tékkka frestað en það tókst ekki og eftir það gekk allt á afturfótunum. Íslenska liðið tapaði öllum leikjum sínum og 14. sæti á HM varð niðurstaðan sem þótti mikill skellur.



ÓL 2012: 5. sæti

Vítavert gáleysi

Ísland spilaði frábærlega í riðla-keppninni á Ólympíuleikunum í London sumarið 2012 og vann alla leikina. Í 8-liða úrslitum vorum við einu marki yfir gegn Ungverjum og fengum vítakast þegar einungis tíu sekúndur lifðu leiks. Tíu stuttar sekúndur. Snorri Steinn Guðjónsson steig á punktinn til að freista þess að gulltryggja sætið í undanúrslitum en lét verja frá sér, Ungverjar brunuðu í sókn og jöfnuðu leikinn nánast á sömu stundu og lokaflautið gall. Ungverjar stóðu svo uppi sem sigurvegarar að loknum tvöfaldari framlegingu í einni mest þirrandi viðureign og sárasta ósigri Íslands frá því elstu menn muna.



Húfan hans DJ Ötzi

● Einar Örn Jónsson, íþróttafréttamaður á RÚV og fyrrverandi landsliðsmaður í handknattleik, minnst þess með hlýju þegar Íslendingar tryggðu sér bronsverðlaun á EM í Austurríki árið 2010. „Mér fannst það alveg geggjað mót. Það var svo mikið drama til að byrja með þegar við misstum tvo leiki niður í jafntefli í blálökin og urðum að vinna Dani til að komast yfirhöfuð áfram í milliriðil.“

Það tókst svo og þá fann maður hvað allt fór á flug hérna heima. Sá leikur var á föstudagskvöldi og setti áhorfsmet á íþróttaviðburð sem stóð fram að EM í knattspyrnu 2016. Eftir það var mótið geggjað og kórónaðist svo í „hvaðan-kom-hann-hver-er-hann“-augnablikinu hjá Alexander í bronsleiknum, sem var einmitt við það að klúðrast á þeim tímapunkti. Þessi bronsverðlaun geirnegldu það líka að við ættum lið í heimsklassa. Ólympíuleikarnir í Peking 2008 voru rosalegir en þar sem við misstum af næsta HM var auðvelt fyrir leiðindapésa að afskrifa silfrið sem einstakan viðburð. Með EM 2010 sannaðist að við áttum eitt af fjórum bestu liðum í heimi og vorum það áfram næstu ár. Svo stal Óli Stef líka húfunni af DJ Ötzi í verðlaunaafhendingunni. Það toppar það enginn!“ segir Einar Örn.

Hann nefnir EM 2004 í Slóveníu sem mikil vonbrigði, bæði fyrir handbolta-landsliðið og sig persónulega, en þá lék Einar enn sjálfur með landsliðinu. „Það var í fyrsta skipti í mjög langan tíma sem við komumst ekki áfram úr undanriðlinum. DV birti líka svarta heilsíðu þar sem stóð: „Hér var ætlunin að fjalla um árangur landsliðsins á EM“. Menn voru ekkert að grínast í þá daga.“





ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

LEIKSTJÓRN NIKOLAJ CEDERHOLM

EINRÆÐISHERRANN



„Það var unaður að fylgjast með Sigga og draumaliði leikara í frábærri sýningu!“

SVERRIR ÞÓR SVERRISSON

S.J Fbl.

„Stórkostlegur Sigurður Sigurjónsson! Takk fyrir frábæra sýningu...“

EDDA BJÖRGVINS

„...ég hló og ég grét og svo grét ég úr hlátri“

HELGA VALA HELGADÓTTIR

„Okkur er sýnt mikið af faglegum vinnubrögðum í sýningu Þjóðleikhússins á Einrædisherranum“

S.A TMM

„...hlutverkið er eins og skrifað fyrir hann“

J.B VÍSIR.IS

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á
LEIKHUSID.IS



”

„Við stöndum nokkuð vel að vígi, held ég. Þetta verður auðvitað erfitt, það verða engir auðveldir leikir á þessu móti, þetta er HM og við þurfum að vinna ótrúlega vel.“

Aetlar að standa undir væntingum

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Gísli Þorgeir Kristjánsson var valinn í landsliðshóp A-landsliðsins í handbolta sem hefur keppni á HM í dag og er því að taka þátt í sínu fyrsta stórmóti með A-landsliðinu. Hann er að vonum spenntur og fullur tilhlökkunar. Hann hefur spilað með Kiel undanfarna mánuði og segir töluvert mikinn mun á þýsku deildinni og þeirri íslensku, en Kiel hafi alltaf verið draumaliðið hans og hann gæti því tæpast verið ánægðari. Hann hefur fulla trú á að A-landsliðið muni ná árangri á HM og komast í milliriðilinn.

Gísli Þorgeir Kristjánsson er spenntur og fullur tilhlökkunar vegna HM.

É g hef spilað með A-landsliðinu í mörgum æfingaleikjum, spilaði meðal annars með á Gjensidige Cup-æfingamótinu í Noregi á dögunum, en þetta er fyrsta stórmótið mitt, þannig að ég er mjög spenntur,“ segir Gísli Þorgeir. „Ég er auðvitað langt frá því að vera einhver reynslubolti með liðinu, það er langt í það, en það bætist hægt og hægt í reynslubankann.“

Spurður hvornig stemningin sé í liðinu í undanfara HM segir Gísli Þorgeir að hún sé afar góð.

„Liðið er mjög vel stemmt og okkur líður öllum mjög vel með þetta,“ segir hann. „Æfingar hafa gengið afar vel og við höfum unnið hörðum höndum að þessu. Nú er lokahnykkurinn að skella á og við erum allir tilbúnir í þennan slag.“

Janúar dagar

15-50% afsláttur af gæðavörum Ormsson

AEG
þvottavélar



15%
afsláttur

AEG
þurrkarar



15%
afsláttur

AEG
upphvottavélar



15%
afsláttur

AEG
ofnar



15%
afsláttur



30%
afsláttur



Tefal

Pottar og pönnur

BRAUN hársnyrtitæki



20%
afsláttur

AEG
ryksugur

20%
afsláttur

15%
afsláttur



AEG
kæliskápar

brabantia
heimilisláusnir



20%
afsláttur



FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



ormsson

Netverslun
ORMSSON.IS



ORMSSON

Greiðslukjör

Vaxtalaust

í allt að 12 mánuði

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUBÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK - EGISSTÓÐUM SÍMI 4712038	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300	BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655
--------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---	--	--	---	--	------------------------------------	--

„Gummi er flottur. Það er ekkert ógnvekjandi við hann, hann vill vinna þetta í samstarfi við okkur strákana og hann er mjög skilningsríkur og frábær þjálfari og manneskja.“



Kiel var alltaf draumaliðið

Gísli Þorgeir gerði samning við þýska stórliðið Kiel í fyrra og fetar þar í fótspor félaga sinna í A-landsliðinu, Guðjóns Vals Sigurðssonar og Arons Pálmasonar. Hann hefur spilað með Kiel við góðan orðstír undanfarna mánuði. Meisli í öxl settu reyndar strik í reikninginn, en hann segist vera búinn að ná sér að fullu. Hann segir tímabilið með Kiel hafa gengið mjög vel, en þangað fór hann eftir frækna frammistöðu með FH. Spurður hvort það sé ekki mikill munur á því að spila í Þýskalandi eða hér heima viðurkennir hann að það hafi verið viðbragði að byrja að spila í Þýskalandi. „Þetta er allt miklu stærra í sniðum en maður hélt en þetta hefur verið ótrúlega gaman, þetta er algjör draumur að rætast. Kiel hefur alltaf verið draumaliðið mitt, svo ég gæti ekki verið ánægðari.“

Faðir Gísla Þorgeirs, Kristján Arason, spilaði lengi í Þýskalandi, lengst með stórliðinu Gummersbach, en það var áður en Gísli Þorgeir fæddist, enda er hann ekki nema níttján ára og man lítið eftir handboltaferli föður síns. Kristján hefur þó væntanlega lumað á ýmsum góðum ráðum fyrir soninn þegar hann byrjaði að spila í Þýskalandi, eða hvað?

„Já, heldur betur,“ segir hann. „Hann hefur gefið mér mikið af góðum ráðum og hann hefur alltaf reynst mér mjög traustur bakhjarl þegar kemur að boltanum, og reyndar öllu öðru líka. Mamma og aðrir fjölskyldumeðlimir standa að sjálfsgöðu þétt við bakið á mér líka og hafa hjálpað mér mikið. Það er ómetanlegt að eiga svona góða að.“

Vita hvenær komið er nóg

Kærasta Gísla Þorgeirs, Rannveig Bjarnadóttir, landsliðskona í fótbolta, hefur líka stutt hann með ráðum og dáð. Hún hefur búið með honum í Kiel undanfarna mánuði sem hann segir hafa skipt hann miklu máli. „Það hefur verið algjör „lifesaver“ að hafa hana með mér,“ játar hann.

Aginn í liðinu er mikill og vinnan erfið en Gísli Þorgeir segist þó hafa haft tíma til að skoða sig um í Þýskalandi og njóta lífsins. „Ég hef haft tíma til að slaka á með kærustunni eða strákunum,“ segir hann. „Kiel er ágætlega stór borg, hér búa 300.000 manns, og það er nóg um að vera hérna. Aginn er auðvitað mikill í liðinu en þeir vita líka alveg hvenær er komið nóg og maður þarf smá slökun, sem er mjög fínt.“

Handboltinn heillaði mest

Þegar hann var yngri spilaði Gísli Þorgeir bæði fótbolta og golf, auk handbolts, og þótti mjög efnilegur í báðum greinum, hafði hann aldrei áhuga á að gerast atvinnumaður í fótbolta eða golfi?

„Ekki í golfinu, það var bara áhugamál,“ segir hann. „Mér fannst það samt alveg ótrúlega gaman, en ekki sem ferill. En mest snerist lífið um fótbolta á sumrin og handbolta á veturna, ég skipti því þannig og var alveg jafnáhugasamur um hvort tveggja. Þegar líða fór á fannst mér samt handboltinn og það sem hann hafði upp á að bjóða meira heillandi og auk þess fann ég mig betur í handboltanum, þótt fótboltinn væri ótrúlega skemmtilegur. Og, jú, ég hafði alveg hugsað út í það að gerast atvinnumaður í fótbolta, en handboltinn hafði yfirhöndina á endanum.“

Auk þess sem Kristján, faðir Gísla Þorgeirs, gat sér góðan orðstír í handbolta þá á móðir hans, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, farsælan feril að baki í handbolta. Spurður hvort foreldrar hans hafi þrýst á hann að velja handboltann harðneitar Gísli Þorgeir því. „Nei, alls ekki,“ segir hann ákveðinn. „Foreldrar mínir standa með mér í einu og öllu sem ég vil, þau hafa aldrei reynt að hafa áhrif á mitt val.“

Gummi flottur þjálfari og manneskja

Gísli Þorgeir á að baki feril sem landsliðsmaður í öllum yngri landsliðunum, finnst honum mikill munur á því að æfa með A-landsliðinu eða þeim?

„Já, það er mjög mikill munur,“ fullyrðir hann. „Þótt maður sé auðvitað að spila fullorðinsbolta með flestum yngri landsliðunum, þá er A-landsliðið á allt öðru „leveli“. Þá er maður kominn efst í þýramíðann sem krefst mikillar einbeitingar og fagmennsku – alltaf. Það eru gerðar miklu meiri kröfur til leikmanna á efsta „leveli“.“

Kristján faðir Gísla Þorgeirs og Guðmundur Guðmundsson, þjálfari A-landsliðsins, spiluðu saman í íslenska landsliðinu á sínum tíma en Gísli Þorgeir segist samt ekki hafa þekkt Guðmund neitt persónulega þegar hann byrjaði að æfa með A-landsliðinu. Hann harðneitar því að Guðmundur, sem auðvitað er goðsögn í íslenskum handbolta, sé á nokkurn hátt ógnvekjandi eða að menn óttist hann.

„Gummi er flottur!“ segir hann. „Það er ekkert ógnvekjandi við hann, hann vill vinna þetta í samstarfi við okkur strákana og hann er mjög skilningsríkur og frábær þjálfari og manneskja. Ég virði hann mjög mikið.“



Gísli Þorgeir hefur spilað með Kiel undanfarna mánuði og segir töluvert mikinn mun á þýsku deildinni og þeirri íslensku.

Hefur mikla trú á liðinu

Landsliðshópurinn hélt til Þýskalands á miðvikudaginn og spilar fyrsta leikinn gegn Króatíu í München í dag. Gísli Þorgeir segir mikinn hug í liðinu og að hans áliti stendur liðið vel að vígi miðað við hin liðin í riðlinum.

„Við stöndum nokkuð vel að vígi, held ég,“ segir hann. „Þetta verður auðvitað erfitt, það verða engir auðveldir leikir á þessu móti, þetta er HM og við þurfum að vinna ótrúlega vel. Markmiðið er auðvitað að komast í milliriðil og ég tel að við eigum góða möguleika á því. Strákarnir eru mjög bjartsýnir um það sem koma skal en við gerum okkur allir grein fyrir því að þetta verður ekki auðveld brekka að klífa.“

Sjálfur segist Gísli Þorgeir hafa trú á liðinu og að hann eigi von á góðum árangri þess í mótinu.

„Ég hef mikla trú á liðinu og vel það,“ segir hann ákveðinn.

Eftir að kepnninni á HM lýkur mun Gísli Þorgeir halda aftur til Kiel og spila með þeim í þýsku deildinni í vetur. Óttast hann að meislin í öxlinni muni halda aftur af honum þar?

„Nei, ég tel mig vera orðinn flottan í öxlinni,“ segir hann og hlær. „Þannig að það ætti ekki að verða neitt vesen með hana í vetur. Ég hlakka bara óskaplega til að spila á HM og síðan í þýsku deildinni og ætla mér að standa undir þeim væntingum sem til mín eru gerðar á báðum stöðum.“



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

VÍNAR TÓNLEIKAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR 2019

Christian Kluxen hljómsveitarstjóri
Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað einsöngvari
Sveinn Dúa Hjörleifsson einsöngvari

FIM **10** JAN 19:30
FÖS **11** JAN 19:30
LAU **12** JAN 16:00 & 19:30

Byrjaðu nýtt ár á Vínartónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Tónleikarnir hafa um árabíl verið allra vinsælustu tónleikar hljómsveitarinnar.

Nokkur af djásnum valsakónsins Johanns Strauss prýða efnisskrána sem hefst venju samkvæmt á forleiknum að Leðurblökunni og lýkur á Dónárvalsinum. Inn á milli heyrast einnig vinsælar óperettuaríur og dúettar.

TAKTU ÞÁTT Í GLEÐINNI

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS

Míðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :
GAMMA



HM 2019 í handbolta

Sextíu leikir verða spilaðir í riðlakeppninni þá átta daga sem riðlakeppnin stendur yfir. Ísland hefur leik gegn Króatíu í kvöld en alls spilar liðið fimm leiki í riðlinum. Dagskrá riðlakeppninnar má sjá hér til hliðar.

Umsjón / Magnús Geir Eyjólfsson



Heilsaðu hamingjunni

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

Finndu þinn sólargeisla í næstu heilsuvörverslun eða apóteki.






A RIÐILL - BERLÍN

	Frakkland
	Rússland
	Þýskaland
	Serbía
	Brasíla
	Kórea

B RIÐILL - MÜNCHEN

	Spánn
	Króatía
	Makedónía
	Ísland
	Barein
	Japan

C RIÐILL - HERNING

	Danmörk
	Noregur
	Austurríki
	Túnis
	Chile
	Sadí Arabía

D RIÐILL - KAUPMANNAHÖFN

	Svíþjóð
	Ungverjaland
	Katar
	Argentína
	Egyptaland
	Angóla

Fimmtudagur 10. janúar

A riðill
18:15 Kórea – Þýskaland
D riðill
20:15 Chile – Danmörk

Föstudagur 11. janúar

A riðill
18:00 Serbía – Rússland
20:30 Brasíla – Frakkland
B riðill
15:30 Japan – Makedónía
 18:00 Ísland – Króatía
20:30 Barein – Spánn
C riðill
18:00 Sadí Arabía – Austurríki
20:30 Túnis – Noregur
D riðill
15:30 Angóla – Katar
18:00 Argentína – Ungverjaland
20:30 Egyptaland – Svíþjóð

Laugardagur 12. janúar

A riðill
15:30 Rússland – Kórea
18:15 Þýskaland – Brasíla
20:30 Frakkland – Serbía
C riðill
15:30 Austurríki – Chile
17:30 Noregur – Sadí Arabía
20:15 Danmörk – Túnis

Sunnudagur 13. janúar

B riðill
14:00 Makedónía – Barein
16:30 Króatía – Japan
 19:00 Spánn – Ísland
D riðill
15:30 Katar – Egyptaland
18:00 Ungverjaland – Angóla
20:30 Svíþjóð – Argentína

Mánudagur 14. janúar

A riðill
15:30 Serbía – Brasíla
18:00 Rússland – Þýskaland
20:30 Frakkland – Kórea
B riðill
 15:30 Ísland – Barein
18:00 Króatía – Makedónía
20:30 Spánn – Japan
C riðill
15:00 Túnis – Chile
17:30 Noregur – Austurríki
20:15 Danmörk – Sadí Arabía
D riðill
15:30 Ungverjaland – Katar
18:00 Argentína – Egyptaland
20:30 Svíþjóð – Angóla

Þriðjudagur 15. janúar

A riðill
15:30 Rússland – Brasíla
18:00 Kórea – Serbía
20:30 Þýskaland – Frakkland
C riðill
16:15 Sadí Arabía – Túnis
18:30 Noregur – Chile
20:45 Austurríki – Danmörk

Miðvikudagur 16. janúar

B riðill
 15:30 Japan – Ísland
18:00 Króatía – Barein
20:30 Makedónía – Spánn
D riðill
15:30 Angóla – Argentína
18:00 Ungverjaland – Egyptaland
20:30 Katar – Svíþjóð

Fimmtudagur 17. janúar

A riðill
15:30 Brasíla – Kórea
18:00 Þýskaland – Serbía
20:30 Frakkland – Rússland
B riðill
15:30 Bahrein – Japan
 18:00 Makedónía – Ísland
20:30 Spánn – Króatía
C riðill
15:00 Chile – Sadí Arabía
17:30 Austurríki – Túnis
20:15 Danmörk – Noregur
D riðill
15:30 Egyptaland – Angóla
18:00 Katar – Argentína
20:30 Svíþjóð – Ungverjaland

Þrjú efstu liðin í hverjum riðli fara í milliriðla sem leiknir verða í Köln og Herning dagana 19. til 23. janúar. Þrjú neðstu liðin keppa í svokölluðum forsetabikar um sæti 13-24. Þeir leikir fara fram í Köln og Kaupmannahöfn 19. og 20. janúar. Undanúrslitin verða leikin í Hamborg föstudaginn 25. janúar og sjálfur úrslitaleikurinn verður í Herning þann 27. janúar, rétt eins og leikurinn um bronsið.

Fyrir okkur
sem syndum
í hvaða veðri
sem er



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Íslenskir þjálf- arar eiga sviðið

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



Íslenskir handboltaþjálfarar eru greinilega í miklum metum á alþjóðavettvangi og á HM í ár verður sú einstaka staða uppi að fimm íslenskir þjálfarar munu leiða lið sín út á völlum í Danmörku og Þýskalandi.

● **Guðmundur Þór Guðmundsson** mun að sjálfsgöðu stýra íslenska liðinu en hann náði einnig því afreki að koma liði Barein á HM með því að ná öðru sæti á Asíuleikunum. Hann hætti með Barein til að taka við íslenska liðinu en forsvarsmenn handboltasambandsins þar í landi voru greinilega hæstánægðir með íslensku áhrifin og réðu **Aron Kristjánsson** til að koma í hans stað. Aron þjálfaði áður lið Álaborgar í dönsku úrvalsdeildinni.

Dagur Sigurðsson verður í eldflínunni með japanska liðið sem hann tók við árið 2017 og **Patrekur Jóhannesson** með það austurríska sem hann hefur þjálfað frá árinu 2011. Hann er nú þjálfari Selfoss en mun í sumar taka við danska stórlíðinu Skjern. Loks mun **Kristján Andrés**, nýkjörinn þjálfari ársins, stýra landsliði Svíþjóðar. Hann hefur náð virkilega góðum árangri með Svíana og komst óvænt í úrslitaleikinn á EM í Króatíu þar sem liðið beið lægri hlut fyrir Spáni í úrslitaleik.

Árið 2015 voru íslensku þjálfararnir fjórir talsins. **Aron** þjálfaði þá íslenska liðið, **Dagur** stýrði þýska liðinu, **Guðmundur** því danska og **Patrekur** sem fyrr með Austurríki.

Mætti á landsleik í grýlubúningi

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Myndir / úr einkasafni

Guðni Már Harðarson, prestur í Lindakirkju, hefur fylgt landsliðinu í handbolta á fjölmörg stórmót og má með sanni segja að hann sé einn af dyggustu stuðningsmönnum liðsins. Hann verður að sjálfsgöðu í stúkunni núna ásamt félagum sínum og þeir eru það bjartsýnir á gegni liðsins að þeir eiga miða á milliriðilinn.

Þetta verður besta mót Íslands í nokkurn tíma og 5.-7. sætið verður okkar,“ svarar Guðni Már hress í bragði þegar hann er beðinn um að spá fyrir um gengi Íslands á mótinu. „Geir Sveinsson gaf ungum strákum séns og lagði mikilvægan grunn fyrir Guðmund [Guðmundsson], það er uppgangur núna og gaman að sjá hversu faglega er unnið með unglíngalandsliðin, en ég held að Gísli [Þorgeir Kristjánsson] og Elvar [Örn Jónsson] muni eiga gott mót.“

Teigaði lítra af bjór

Guðni Már hefur farið á HM, EM, undankeppni Ólympíuleika og Ólympíuleikanna í London. Þeir fara alltaf nokkrir vinir saman á mótin en ef Ísland kemst á Ólympíuleikana í Tókýó 2020 er draumurinn að fara fjölskylduferð. Guðni segist ekki fara árlega en eins oft og ráð og tími vinnst til. Hann hefur því orðið vitni að mörgum ævintýrlegum augnablikum. „Ég hef tvisvar séð Ísland vinna Frakkland sannfærandi, í Magdeburg 2007 og á Ólympíuleikunum 2012, stemningin á þeim leikjum var engu lík. Viðbrögð frönsku stuðningsmannanna í kringum okkur þegar Björgvin Páll varði með Youtube-markvörslu á Ólympíuleikunum gleymast ekki.“

Eitt eftirminni-
legasta atvikið er frá HM 2007 í Magdeburg. „Mikið var rætt um að Alfreð Gísla hefði í



Guðni Már Harðarson.



Í Magdeburg 2007 þar sem Guðni fór í grýlubúninginn.

aðdraganda mótsins stútað Svíagrýlunni svokölluðu með því að gersigra Svía. Þar sem ég á forlata grýlubúning mön-uðu vinir mínir mig til að mæta í honum á landsleik, ég sagðist til ef ákveðin upphæð safnaðist til góðgerðarmála. Þeir sáu til þess að upphæðin safnaðist fljótt og ég gat ekki skorast undan. Grýlubúningurinn og öll sú mundering er ekki ákjósanleg til að vera í mikilli mannþröng innandyrá í 18.000 manna höll. Í síðari hálfleik var næstum liðið yfir mig vegna ofþornunar og enn er sagan sögð þegar ég hrífsaði líters bjórkrús af vini mínum og teygði í einum sopa. Ég drekk ekki bjór en hefði sennilega teigað lítra af smurólú á þessum tímamarki, slíkur var þorstinn,“



Eftir sigurleik á Frökkum á Ólympíuleikunum 2012 í London. Frá vinstri: Kjartan Ólafsson Vídó, Ástþór Agústsson, Guðni Már og Gústaf Kristjánsson.

segir Guðni Már hlæjandi en handboltaáhugi hans kviknaði fyrir alvöru þegar Ísland sigraði B-leikana árið 1989. „Handbolti er skemmtilegasta sjónvarpsíþróttin, hraður leikur og þótt annað liðið sé fimm mörkum yfir og 10 mínútur eftir getur enn allt gerst.“

Unnu bara einn leik

Spurður hvort hann hafi sjálfur æft handbolta játar hann með semingi. „Já, en ég er mun betri í að tala um handbolta en stunda. Ég æfði einn vetur með ÍA á Akranesi með stórkostlegum karakterum. Það væri hægt að gera bíómynd í anda The Mighty Ducks um þetta lið, handritshöfundur yrði þó að fjölga sigurleikjum frá raunveruleikanum, því þó að við elskuðum að spila þá unnum við bara einn leik allan veturinn. Það var þegar hitt liðið var varamannalaust og tveir hjá þeim meiddust í leiknum svo við mörðum sigur eftir að við urðum sveimur fleiri. Svo æfði ég með Fylki í um tvo vetur, var settur á línuna en fyrsti kostur á línunni þar var öðlingurinn Róbert Gunnarsson, besti sóknarlínumaður Íslands fyrr og síðar. Val þjálfarans var einfalt, viltu Súpermann eða Crusty the Clown á línuna?“

Guðna líður því betur í stúkunni og hefur í gegnum tíðina kynnst mörgum sem tengjast liðinu á einn eða annan hátt. „Ísland er lítið og því hafa margir orðið á leið manns í gegnum lífið, þeir eru þó flestir hættir nema skólabróðir úr menntaskóla, Guðjón Valur, sem er náttúruundur og valmennir. Svo hafa leiðir okkar Björgvins Páls legið saman en hann og Karen eiginkona hans eru mér góðar fyrirmyndir á ýmsan hátt. Að öðrum ölstuðum er samt upphaldshandbolta-manneskjan mín Ólafur Stefánsson. Magnaður íþróttamaður og djúpvitur lífskúntner sem hugsar út fyrir kassann.“

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Af hverju eru Íslendingar svona góðir í handbolta?

Er einhver skýring á því að jafnfámennt þjóð og Ísland hefur náð svo góðum árangri í handbolta og átt svo marga heimsklassa leikmenn?



■ Þeir eru eflaust margir sem hafa velt þessum spurningum fyrir sér í gegnum tíðina án þess þó endilega að komast að niðurstöðu. Þetta hefur hins vegar verið rannsakað, í lokaritgerð í íþróttafraeði sem þeir Ásbjörn Friðriksson og Grétar Þór

Eyþórsson skrifuðu árið 2011 og byggir á viðtölum við fjölda einstaklinga sem koma að handbolta á einn eða annan hátt.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar eru ástæðurnar fyrst og fremst þrjár: hefð,

fyrirmyndir og nálægð. Hefðin fyrir handbolta á Íslandi er sterk enda var lengi vel talað um handbolta sem þjóðaríþrótt Íslendinga. Hefðin og áhuginn fyrir íslenska landsliðinu gerir það vafalaust að verkum að margir ungir krakkar velja að æfa handbolta. Fyrirmyndir skipta gríðarlegu máli og allt frá því að Geir Hallsteinsson samdi við þýska stórlíðið Göppingen á áttunda áratug síðustu aldar hefur Ísland átt að minnsta kosti einn leikmann í fremstu röð í heiminum. Hér heima er svo nálægðin við fyrirmyndirnar meiri en víðast hvar annars staðar, ungum leikmönnum gefst oft kostur á að berja þær augum og jafnvel spjalla við þær.

Þá segir í rannsókninni að hér áður fyrr hafi það meira verið háð tilviljun hvort Ísland næði árangri á stórmótum, en á árunum áður en rannsóknin var gerð árið 2011 hafi komið ákveðin stöðugleiki í árangur liðsins. Niðurstöðurnar sýndu einnig fram á að árangur liðsins er yfirleitt betri þegar fleiri atvinnumenn eru í hópnum heldur en færri.

MotorMax Smurstöð

Opnunartímar
Virka daga 07:45 til 18:00
Laugardaga 12:00 til 16:00
Engar tímabantanir!

Motormax ehf
Vatnagördum 12
Sími: 545 4040

Við smyrjum bílinn þinn með hágæða **MOTUL** olíum.

GIUSEPPE VERDI



LA TRAVIATA

HLJÓMSVEITARSTJÓRI **BJARNI FRÍMANN BJARNASON** • LEIKSTJÓRI **ORIOLO TOMAS**
LEIKMYNDAHÖNNUÐUR **SIMON GUIBAULT** • BÚNINGAHÖNNUÐUR **SÉBASTIEN DIONNE**
LJÓSAHÖNNUÐUR **ERWANN BERNARD**

VIOLETTA **HERDÍS ANNA JÓNASDÓTTIR** • ALFREDO **ELMAR GILBERTSSON** / GARÐAR THÓR CORTES
GIORGIO GERMONT **HRÓLFUR SÆMUNDSSON** • FLORA BERVOIX **SIGRÍÐUR ÓSK KRISTJÁNSDÓTTIR**
ANNINA **HRAFNHILDUR ÁRNADÓTTIR** • GASTONE **SNORRI WIUM**
BARÓN DOUPHOL **ODDUR ARNPÓR JÓNSSON** • KÓR OG HLJÓMSVEIT ÍSLENSKU ÓPERUNNAR

9. MARS • 16. MARS • 23. MARS • 30. MARS

MÍÐASALA Á OPERA.IS



ÍSLENSKA ÓPERAN

Argentína varð Ameríkumeistari í júní þegar liðið lagði Grænland í úrslitaleik. Þetta voru söguleg tímamót að því leyti að með sigrinum voru allir þjálfarar ríkjandi álfumeistarar Spánverjar. Þjálfari Argentínu er Manuel Cadenas en Jordi Ribera þjálfar Evrópumeistara Spánar, Valero Rivera Asíumeistara Katar og Toni Gerona Afríkumeistara Túnis.



Tvö lið í mótinu eiga það sameiginlegt að vera skipuð þremur bræðrum. Argentína hefur yfir að ráða Simonet-bræðrunum Sebastian, Pablo og Diego. Þekktastur þeirra er Diego Simonet sem í fyrra varð fyrsti Argentínumaðurinn til að vinna Meistaradeild Evrópu með liði sínu Montpellier. Hann var jafnframt kjörinn besti leikmaður úrslita-keppinnar. Hjá Chile eru það Feucht-mann-bræður – Erwin, Emil og Harald – sem fara fyrir liðinu. Þeir eru, eins og nafnið gefur til kynna, af þýskum ættum en afi þeirra fluttist frá Þýskalandi til Chile á 3. áratug síðustu aldar.

Fleiri bræður verða í sviðsljósinu í Danmörku og Þýskalandi því bræðurnir Dani og Alex Dujšebaev verða í eldlinunni með landsliði Spánar. Faðir þeirra, Talant Dujšebaev, var um árabil einn allra besta handboltamaður heims og lék með landsliðum Sovétríkjanna og Rússlands áður en hann fékk spænskan ríkisborgararétt árið 1995 og lék þá með spænska landsliðinu fram til ársins 2002. Talant Dujšebaev þjálfar nú pólska liðið PGE Vive Kielce þar sem Dani og Alex spila báðir.

Í fyrsta skipti mætir sameinað lið frá Norður- og Suður-Kóreu til leiks. Líkt og á vetrarólympíuleikumum í Sochi keppir liðið undir sérstökum fána, hvítum með blárrí mynd af Kóreuskaga. Að minnsta kosti fjórir leikmenn frá Norður-Kóreu verða í hópnum en til að liðka fyrir sameiningunni veitti Alþjóðahandknatt-leikssambandið Kóreu leyfi til að senda 20 manna hóp til leiks, en aðrar þjóðir senda 16 leikmenn.

Katar varð fyrsta liðið utan Evrópu til að vinna til verðlauna á HM þegar liðið náði öðru sæti árið 2015 á þeirra eigin heimavelli. Þessum árangri má að stórum hluta þakka evrópskum og afrískum leikmönnum sem tekið hafa upp katarskan ríkisborgararétt. Þannig eru 11 leikmenn af þeim 18 sem tóku þátt í undankeppninni fæddir utan Katar. Þeir koma meðal annars frá Frakklandi, Bosníu, Egyptalandi, Túnis og Sýrlandi.

Titillag heimsmeistaramótsins í ár er flutt af þýska ungstírminu Dominik Klein, en svo skemmtilega vill til að hann ber sama nafn og einn af lykilleikmönnum þýska liðsins. Lagið samdi Klein í samstarfi við danska plötusnúðinn DJ Kongsted. Lagið var gefið út síðastliðinn föstudag en sjálfir munu þeir Klein og DJ Kongsted flytja lagið fyrir opunarleikinn í Berlín sem og fyrir sjálfan úrslitaleikinn í Herning.



Hæðir og lægðir á HM

Óhætt er að segja að síðustu heimsmeistaramót hafi verið íslenska liðinu erfið og átta ár eru liðin frá því strákarnir okkar komust í hóp þeirra 10 bestu, það var í Svíþjóð 2011.

■ Á síðasta móti, í Frakklandi fyrir tveimur árum, hafnaði liðið í 14. sæti. Liðið átti erfiitt uppdráttar frá fyrsta leik sem tapaðist með sex mörkum gegn Spáni. Það rétt skreið í 16 liða úrslit á markatölu eftir skyldusigur á Andorra og jafntefli gegn Makedóníu og Túnis. Það voru svo Frakkar sem sendu okkur heim strax í útsláttarkeppninni.

Besti árangur liðsins náðist í Kumamoto í Japan 1997 þar sem strákarnir okkar fóru hreinlega á kostum. Liðið fór taplaust í

gegnum riðlakeppnina þar sem hæst bar stórsigur á sterku liði Júgóslavíu (Serbíu og Svartfjallalandi) og Norðmenn voru svo afgreiddir í 16 liða úrslitum. Eina tap liðsins kom gegn Ungverjalandi í 8-liða úrslitum en sigur á Spáni og Egyptalandi tryggðu liðinu 5. sætið. Hornamaðurinn knái, Valdimar Grímsson, var svo valinn í heimsliðið í lok móts.

Næstbesti árangur íslenska liðsins er 6. sætið sem náðst hefur í tvígang, í Sviss 1986 og Svíþjóð 2011. Á því síðarnefnda lék liðið,

undir stjórn Guðmundar Guðmundssonar, við hvern sinn fingur í riðlakeppninni þar sem allir fimm leikirnir unnust. Liðið lenti hins vegar í geigvænlega erfiðum milliriðli þar sem leikir gegn Frakklandi, Spáni og Þýskalandi töpuðust, sem og leikurinn um 5. sætið gegn Króatíu. Alexander Peterson var valinn í heimsliðið að móti loknu.

HM í Portúgal var einnig frábært mót þar sem liðið var hársbreidd frá því að komast í undanúrslit. Sárt eins marks

tap gegn Spáni þýddi að liðið spilaði um 5. til 8. sæti þar sem 7. sætið varð niðurstaðan.

Mestu vonbrigðin eru ána efa HM 1995 sem haldið var hér heima á Íslandi. Liðið fór reyndar ágætlega af stað og vann fyrstu leikina í riðlinum en svo fór að síga á ógæfuhliðina.

Síðustu tveir leikirnir í riðlinum töpuðust og það voru svo Rússar sem veittu okkur náðarhöggð í útsláttarkeppninni þar sem íslenska liðið skoraði aðeins 12 mörk. Lokaleikur mótsins gegn Hvíta-Rússlandi tapaðist sömuleiðis.



Alexander Peterson var valinn í heimsliðið að móti loknu í Svíþjóð 2011.

– Frábær heimilismatur í hádeginu –



HÁDEGISMATUR ALLA VIRKA DAGA

milli kl. 11.30 og 13.30

Komið til okkar eða við sendum til ykkar

SENDUM Í FYRIRTÆKI STÓR OG SMÁ

Opið virka daga 07.30- 15.00. Laugardag 09.00-14.00




KÆNAN
VEITINGASTOFA

Kænan Óseyrarbraut 2 220 Hafnarfjörður. Sími 5651550. www.kaenan.is info@kaenan.is

60%

LAGER- HREINSUN

VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

Heilsurúm, heilsudýnur, sófaborð, hliðarborð,
náttborð, hvíldarstólar, hvíldarsófar, tungusófar,
stakir sófar og stólar, dúnsængur, vatnskoddar,
skammel, kollar, heilsukoddar, rúmgaflar,
dýnur í stillanleg rúm og margt fleira.



Suðurlandsbraut 24
108 Reykjavík
Sími 554 6969
lur@lur.is
www.lur.is

Opið:

Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-16

Komdu í heimsókn
og gerðu góð kaup



SSANGYONG REXTON ER 4X4 JEPPI ÁRSINS!

AWARDED BY 4X4 MAGAZINE
4X4 OF THE YEAR

FRUMSÝNING 12. JANÚAR

Verið velkomin á frumsýningu SsangYong Rexton,
á Krókhálsi 9, laugardaginn 12. janúar,
milli kl. 12:00 og 16:00.



Verð frá
6.990.000 kr.



ssangyong.benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Bílaríki, Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Bílaúð
Benna
Sérfræðingar í bílum



Lífsstíll
FUGLASKOÐUN

Okkar fjöruðu vinir

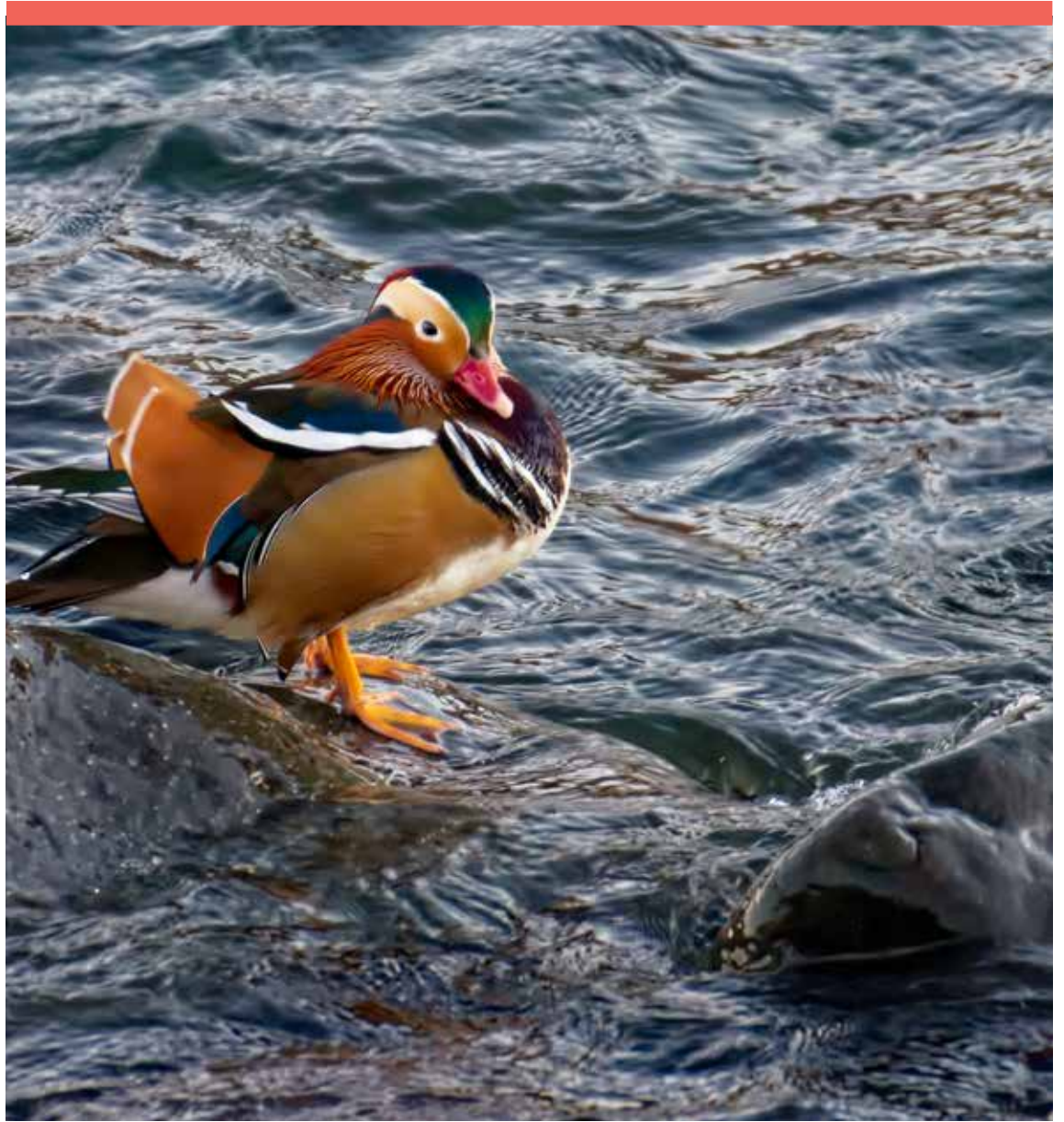
Á næstu vikum hefst gósentíð fuglaskoðara. Farfuglar eru að hefja sig til flugs frá vetrarstöðvum sínum til varpsvæðanna. Ótal margir flækjast hingað og eiga hér hvíldarstopp í mislangan tíma. Undarlegt fólk úr öllum stéttum, af báðum kynjum og hvaðanæva að hleypur af stað með öflugra sjónauka og „scope“ að vopni og keppist við að koma auga á þá.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir
Mynd / Sigurður Ægisson

Margir eru einnig vopnaðir glæsilegum myndavélum með aðdráttarlinsum og alls kyns tækjum er gerir þeim kleift að mynda síkvika, fíðraða smávini og stygga ruma er hefja sig til flugs við minnstu truflun.

Fuglaskoðun er skemmtilegt áhugamál. Það gefur allri fjölskyldunni færi á að fara saman út í náttúruna og láta reyna á athyglisgáfuna. Til eru góðir, ekki mjög dýrir kíkjar fyrir börn og fullorðna fólkíð ræður alveg hve vandaða sjónauka það kys að kaupa. Scope eru frábær viðbót og flott fyrir þá sem takast

á við fuglana af mikilli alvöru. Mjög margir byrja hvert ár á fuglaskoðunarferð og skrá hjá sér þær tegundir sem þeir sjá á fyrsta degi ársins. Þannig fæst áhugaverður samanburður en allir alvörufuglaskoðarar byrja að telja á ný ár hvert. Þeir sem eiga góðar myndavélar bæta svo við myndum. Fuglaskoðun er ódýrt áhugamál því útbúnaðurinn þarf ekki að vera flókinn eða dýr en krefst þolinmæði og þolgæðis gagnvart veðri, vindum, votlendi og hrekkvísi fugla sem hafa lag á að fela sig vandlega fyrir vonglöðum skoðendum.



Sigurður Ægisson náði á dögnum þessari mynd af mandarínönd sem er í heimsókn á Siglufirði. Á vefnum siglufirdingur.is kemur fram að mandarínönd er ættuð úr Austur-Asíu en er sennilega komin til Íslands frá Bretlandseyjum. Hún er af flokki trjáanda, en þær eru í háttum svipaðar buslöndum, eins og rauðhöfðaönd, stökkönd og urtönd. Karlfuglinn er afar litskrúðugur eins og meðfylgjandi ljósmynd Sigurðar ber með sér, en kvenfuglinn er brún- eða gráleitur að mestu. Tegundin er alfríðuð.

Gtech

Þráðlausu
raftækin eru nú
loks fáanleg á
Íslandi

BYKO
GERIUM ÞETTA SAMAN

BSV
netverstan

H
HEIMKAUP.IS

DOMUSNOVA

Fasteignasala



Víðir Arnar Kristjánsson



Guðný Ösp Ragnarsdóttir



Haukur Halldórsson



Bergþóra Lárusdóttir



Snorri Björn Sturluson



Inga Björg Sigurðardóttir



Ólafur Sævarsson



Kristín Einarsdóttir



Agnar Agnarsson



Vilborg Gunnarsdóttir

*Ertu í söluhugleiðingum
á nýju ári?*



Hrannar Jónsson



Guðný Guðmundsdóttir



Diðrik Stefánsson



Ingunn Björg Sigurjónsdóttir



Björgvin Þór Rúnarsson



Hrafnkell Pálmason



Magnús Guðlaugsson



Sigurður Jónsson



Gunnar Vilhelmsson



Bjarni Stefánsson



Oscar Clausen



Sigurberg Guðjónsson



Árni Helgason



Sverrir Sigurjónsson



Aðalsteinn Bjarnason



Vera Sigurðardóttir



Steinar Ársællsson



Kristín Björg Jónsdóttir



Sigríður Elka Guðmundsdóttir



Óskar Már Alfreðsson

Stærsta óskinn að hafa heilsuna í lagi

Söngkonuna **Siggu Beinteins** þekkja allflestir Íslendingar og hefur hún heillað okkur með smellum eins og *Eitt lag enn*, *Vertu ekki að plata mig* og *Allt eða ekkert*. Við forvitnuðumst um hvað er á óskalista söngkonunnar.

Umsjón / Elín Bríta

Mynd / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Hvað hefur þig alltaf dreymt um að eignast en ekki eignast hingað til? „Veistu, ég held að það sé ekkert sem mig dreymir um að eignast, draumurinn sem mig dreymdi alltaf var að eignast börn og sá draumur rættist fyrir sjö árum síðan – það var enginn draumur stærri og hann rættist.“

Ef þú ættir að óska þér einhvers í fata-skápinn þinn hvað væri þá efst á óskalistanum?

„Ég held að ég myndi vilja 365 dress í skápinn, að eiga til að spila í, það er alltaf stærsti höfuðverkurinn í hverju á að vera þegar maður kemur fram.“

Hvert myndir þú fara í ferðalag ef þú værir að fara í draumaferðina þína? „Ég held að draumaferðin væri til Ástralíu, eða Parísar en þangað hef ég aldrei komið – það gæti alveg verið að Ástraliudraumurinn rættist á þessu ári.“

Óskar þú þér einhvers í eldhúsið? „Í eldhúsið myndi ég helst óska mér að hafa kokk allan ársins hring, þá þyrfti ég aldrei að hugsa um hvað ég ætla að hafa í matinn, það væri mjög þægilegt.“

Stærsta óskinn væri? „Stærsta óskinn mín í lífinu er að fá að hafa heilsuna í lagi sem allra lengst.“

Áhrifaríkasta bók? „Ég er nú ekki mikill lestrarhestur, en mér fannst rosalega gaman og mjög áhugavert að lesa bókina um Ellyju Vilhjálms, þar sem farið er í gegnum ævi hennar. Enda hefur Elly verið í miklu uppáhaldi hjá mér síðan ég man eftir mér.“

Besta kaffihúsið? „Te og kaffi í Borgartúni, yndislegt að sitja þar og slaka á.“

Besti veitingastaðurinn? „Ég held ég verði að segja Sumac á Laugaveginum, bæði flottur staður og æðislegur matur.“

Fallegasti liturinn? „Hann er svartur, og ég kaupi íðulega svarta bíla.“

Málverk eftir hvaða listamann væri á þínum óskalista?

„Það væri gaman að eiga flott verk eftir Tolla, æðislegur listamaður.“

Hvaða stóll væri draumastóllinn þinn? „Draumastóllinn minn væri Eggíð, hann er alltaf svo töff og tímalaus.“

Fallegasta bygging á Íslandi? „Það er mikið til af fallegum byggingum á Íslandi og ég verð að nefna þrjár; Hallgrímskirkju, Hörpu og Akureyrarkirkju.“

Hvaða bíll er á óskalistanum og hvers vegna? „Að eiga geggjaðan jeppa, eins og til dæmis Toyota Landcruiser, en ég er mikil jeppakona, fer samt aldrei á fjöll en finn bara svo mikið öryggi á stórum bílum.“

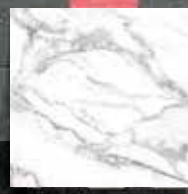
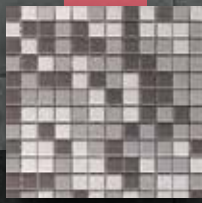
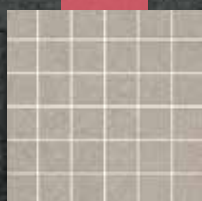


„Ég held að draumaferðin væri til Ástralíu, eða Parísar en þangað hef ég aldrei komið – það gæti alveg verið að Ástraliudraumurinn rættist á þessu ári.“

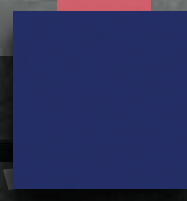


FLÍSA

ÚTSALA



10



25-80%
AFSLÁTTUR

vidd.is/utsala



Bæjarlind 4 · Kópavogi · 554 6800
Njarðarnesi 9 · Akureyri · 466 3600

VÍDD



Gestgjafinn

FERÐIR

Áhugaverð söfn í Berlín

Fáar borgir státa af jafnmörgum spennandi söfnum og Berlín.



Sælkeraráð fyrir ferðalanga

Á síðasta ári gaf ég nokkur sælkeraráð sem nýtast vel á ferðalögum en þá benti ég á ýmsa hluti sem gott er að hafa í farteskinu. Hér eru frekari ráð sem snúa meira að matsölu- stöðum, matarferðum og sælkeraráti á erlendri grundu.



Bókið ávallt einhverja matsölu- staði áður en farið er að heiman.

Ef stefnan er tekin á góða og vinsæla veitingastaði verður í flestum tilfellum að bóka með góðum fyrirvara, jafnvel með mánaðarfyrirvara eða meira. Að mínu mati er best að bóka nokkra staði í hverri ferð en ekki festa sig öll kvöld og hádegi því ef eitthvað skemmtilegt rekur á fjórurnar er gott að hafa sveigjanleika. Áhugi og áherslur hvers og eins eru vissulega misjafnar en mér finnst sérlega gaman að blanda tegundum af stöðum sem ég fer á í hverri ferð, þ.e.a.s. að fara á nokkra fína og vinsæla en líka á litlar skemmtilegar matarúllur inn á milli auk þess að fara á matarmarkaði og útbúa litla lautarferð á herberginu.



Skipuleggið það sem þið borðið vel! Ef ætlunin er að borða mikið og fara á marga staði í stuttri ferð ráðlegg ég fólki að borða lítið á morgnana, jafnvel að fá sér bara einn góðan kaffibolla. Þetta geri ég oft til að vera orðin svöng í hádeginu. Bókið þá hádegisstaðinn á milli 12-13, þá ættuð þið líka að ná góðum „happy hour“. Farið svo út að borða svolítið seint um kvöldið. Ég panta oft borð kl. 20.30 eða 21, þá er ég orðin nægilega svöng til að geta borðað aftur um kvöldið.



Sælkeravörurnar fluttar heilar heim. Takið með ykkur vandað og sæmi- lega stórt plastbox í ferðatöskuna. Þá er hægt að setja allan vökva vandlega í boxið. Ég set olíurnar og edikið þar ofan í og einnig læt ég mauk og olíur ofan í boxið. Ef ostar eru með í farteskinu er ávallt best að láta ostakaupmanninn vita að osturinn sé að fara í flug, þá pakka þeir honum yfirleitt vel inn og stundum er hægt að fá ostinn vakúm- pakkaðan.



Sælkeruferðir og matreiðslunámskeið. Ég mæli sérstaklega með sælkeruferðum sem gefa einstaklega góða innsýn í matarmenningu hvers svæðis. Oft benda líka leiðsögumennirnir á góða falda staði sem eru ekki í túristabókum. Sælkeruferðir hafa notið mikilla vinsælda undanfarin ár og úrvalið er því orðið nokkuð gott í hverri borg en ferðirnar eru misgóðar svo lesið ykkur vel til og vandið valið. Í flestum tilfellum er hægt að fara í hópferðir þar sem mörgum er smalað saman en sum fyrirtæki bjóða líka upp á sérsniðnar styttri ferðir sem er tilvalið fyrir minni hópa. Gaman er að fara á matreiðslunámskeið erlendis og þar er úrvalið líka mikið, hægt er að fara á stutt tveggja tíma námskeið upp í nokkurra daga námskeið, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum.



Texti /Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir /Úr safni

Náttúrusafnið - Natural history museum of Berlin.

Berlín hefur verið vinsæl meðal Íslendinga undanfarin ár og þarf engan að undra þar sem borgin iðar af fjölbreyttu mannlífi hvert sem lítið er. Einnig státar borgin af fallegum byggingum og ýmsum minnismerkjum sem minna okkur á heimsstyrjöldina síðari. En fáar borgir státa af eins mörgum söfnum og Berlín, hún er hreinlega paradís fyrir safnanörða með sín 175 söfn. Þegar svo mörg söfn eru í boði getur valið verið erfitt og það eru ekki endilega alltaf vinsælustu söfnin sem eru best. Hér bendum við á afar áhugaverð söfn í Berlín sem ferðalangar ættu að gefa gaum.

NÁTTÚRUSAFNIÐ - Natural history museum of Berlin

Í mörgum stórum borgum eins og London og New York er að finna náttúrusöfn og Berlín er engin undantekning þar á því borgin hefur að geyma einkar áhugavert og vel gert náttúrusafn eða Museum für Naturkunde eins og safnið heitir á þýskri tungu. Safnið er einnig ein mikilvægasta rannsóknarstöð á sínu sviði í heiminum en yfir 800.000 manns heimsækja safnið ár hvert. Á safninu er meðal annars hægt að skoða risaeðlubein, fugla og ýmis önnur dýr en einnig er gaman að fræðast um jörðina í gegnum stórt líkan sem er skemmtilega framsett. Þetta er afar fræðandi safn sem gaman er að fara á og þá sérstaklega með börnum.

Vefsíða: museumfuernaturkunde.berlin.

tíma. Þarna eru ýmis sýni af líkamspörtum og lækningatól sem sum hver fá eflaust einhver hárl til að rísa á gestkomandi. Munirnir á safninu telja um 750 sem eru allir vel útskýrðir. Þetta er skemmtilegt safn að skoða fyrir þá sem hafa áhuga á mannlíkamanum, líffræði og læknavísindum og bara alla þá sem vilja skoða önnur söfn en lista- og stríðssöfn í Berlín.

Vefsíða: bmm-charite.de.



TÆKNISAFNIÐ - Technikmuseum

Sérlega lifandi og áhugavert vísinda- og tæknisafn sem gaman er að skoða og kannski sérstaklega með börnum og unglingum þar sem það hefur mikið menntunargildi. Safnið var stofnað árið 1982 og er staðsett rétt hjá Potsdamer Platz en allt frá 1874 var þar iðnaðarsvæði og síðan var svæðið lestarstöð. Safnið er stórt og hluti af því er utandyra í fallegum garði en þar eru til að

mynda tvær vindmyllur og vatnsmylla ásamt fleiri áhugaverðum byggingum. Hægt er að skoða bíla, báta, flugvélar og lestir og ýmislegt er hægt að snerta og upplifa. Tæknin og tækin sem sýnd eru á safninu eru bæði gömul og ný og safnið er sérlega fjölbreytt.

Vefsíða: sdtdb.de.

JEWISH MUSEUM - Gyðingasafnið

Saga gyðinga er samofin sögu Berlínar en einna átakanlegasti hlutinn er vissulega helförin sem flestir þekkja. Á þessu safni er saga gyðinga rakin en ekki eingöngu út frá útrýmingunni og hörmungunum í seinni heimsstyrjöldinni heldur saga þeirra og menning í heild sinni. Margir fallegir og áhugaverðir munir eru í safninu sem er afar vel skipulagt og vel framsett. Byggingin sjálf er afar skemmtileg bæði að utan og innan en það var arkitektinn Daniel Libeskind sem hannaði safnið sem þykir mikið meistaraverk og sérlega áhugavert er hvernig arkitektúrinn er notaður til að túlka hörmungar helfararinnar.

Vefsíða: jmberlin.de.



WOW air flýgur til Berlínar allan ársins hring. Verð frá 6.999 kr. aðra leið með sköttum.

SAFN UM SÖGU LÆKNAVÍSIND- ANNA - The Berlin Museum of Medical History

Einstaklega áhugvert safn um sögu lækna- vísindanna undanfarin fjórar aldir og fram á okkar



Njóttu þess að hlakka til

vita

Afbragðs þjónusta
og frábær verð

Sumarið 2019 með VITA

ALICANTE



Þín upplifun skiptir okkur máli

Við hjá VITA leggjum okkur fram við að bjóða upp á fjölbreytt úrval með afbragðs þjónustu og tryggum flugkosti á góðu verði.



Bókaðu þitt uppáhaldssæti

Þú getur valið sæti um borð í vélum Icelandair gegn vægri greiðslu þegar þú ferðast með VITA. Við getum líka boðið þér Saga Class-sæti.



TENERIFE



KANARÍ



KRÍT



TYRKLAND



ALMERÍA

VITA er í eigu Icelandair Group

ICELANDAIR



Bókaðu draumaferðina þína á VITA.is

VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444 | ferd@vita.is



Gestgjafinn
SPÍNAT



”

„Hér er ekki notað hefðbundið ferkantað lasagna-form sem gefur réttinum grófara og frjálslegra yfirbragð.“

Spinatlasagna með halumi-osti og basilíku.



Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir
Myndir / Aldís Pálsdóttir
Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Spinatlasagna með halumi-osti og basilíku

Fyrir 4-6

Hér er ekki notað hefðbundið ferkantað lasagna-form sem gefur réttinum grófara og frjálslegra yfirbragð. Lasagna-blöðin eru ekki öll ofan í sósunni og brúnast því aðeins í endanna og verða stökk.

- 4 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 rauðlaukur, saxaður
- 800 g ferskir kirsuberjatómatar, skornir gróft
- 3 msk. balsamedik
- 2 msk. kaldpressuð ólífuolía
- sjávarsalt og nýmalaður pipar
- hnafafylli fersk basilíka
- 500 g spínat
- bragðbætið með sjávarsalti og nýmöluðum pipar
- 9 þurrkaðar heilhvæiti lasagnaplötur
- 100 g rifinn mozzarella-ostur
- 200 g halumi-ostur þunnt skorinn
- 4-5 heilir kirsuberjatómatar
- tómatar, má sleppa



Hitið ofninn í 180°C. Léttsteikið laukinn í potti í 1 msk. af olíu, þar til hann verður glær og bætið þá tómtum, ediki, restinni af olíunni, salti og pipar saman við.

Sjóðið allt í 20 mínútur eða þar til tómatarnir eru orðnir vel mjúkir og maukaðir. Sjóðið lasagna-plöturnar á meðan tómatarnir malla í 4-5 mín. í léttisöltu vatni.

Setjið til hliðar. Látið basilíku og spínat saman við tómatana og hrærið vel í þar til allt hefur samlagast.

Setjið 3 lasagna-plötur í botninn á því formi sem þið ætlið að nota og hellið 1/3 af tómat-blöndunni yfir og 1/3 af mozzarella-ostinum.

Endurtakið þetta tvisvar.

Skerið halumi-ostinn í sneiðar og raðið ofan á efsta lagið ásamt 4-5 heilum kirstuberjatómötum. Bakið í 20-25 mínútur eða þar til rétturinn er orðinn fallega brúnn á lit og er eldaður í gegn.

Berið fram með góðu brauði og basilíkupestói.



Gestgjafinn

Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og veitingastadi bæði hér heima og erlendis.

PRÓFAÐU
NÝJU

MicellAIR®

HREINSILÍNUNA

FYRIR VATNSHELDAN FARÐA



NIVEA MicellAIR Expert hreinsilínan fjárlægir vatnsheldan farða á mildan en áhrifaríkan hátt með Miceller tækninni, í bland við þurrolíu og svart te. Það er óþarfi að skola af eða nudda. Hreinsar fullkomlega og án þess að skilja eftir filmu eða klístur.

„Nokkrum númerum of flippaður“

Ásthildur Gunnarsdóttir starfar sem verkefnastjóri á stafrænu auglýsingastofunni SAHARA. Hún segir líf sitt einkennast af fjölbreyttum og skemmtilegum verkefnum en að fatastíllinn sé nokkuð stílhreinn.

Texti / Íris Hauksdóttir

Myndir / Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Ég er frekar gömul sál en bý yfir óbilandi áhuga á íþróttum. Ég er með sterka réttlætiskennnd, mikla matarást, elska að syngja og hafa gaman en í mér blundar jafnframt nett fullkonnunarárátta,“ segir Ásthildur þegar hún er beðin um að lýsa sjálfri sér. „Ég hrifst oftast af einföldum flíkum og er helst til of hrifin af svörtu þó að ég sé að vinna í að lifga upp á fataskápinn og velja bjartari liti. Ég nota oft yfirhafnir og kápur til þess að brjóta upp dökku litina en svo á ég reyndar líka mikið af liflegum kjólum sem ég tóna niður með einlitum jökkum.“

Efst á óskalistanum er fallett veski þar sem ég er sjálf ótrúlega léleg við að kaupa mér fylgihluti. Svo myndi ég ekki slá hendinni við öðrum fallettum kjól frá Yeoman. Ég á einmitt afmæli á næstunni og hver veit nema mér verði að ósk minni.“

Aðspurð um furðulegustu kaupin nefnir Ásthildur svartan og gulan silkikjól. „Þetta voru jafnframt ein skemmtilegustu kaupin en kjóllinn keypti mamma fyrir mig í versluninni Júniform en tilefnið var útskriftin mín úr BA-náminu. Ég horfði á kjóllinn og hugsaði með mér að þessi væri nú nokkrum númerum of flippaður fyrir mig. Hvernig í ósköpunum myndi ég „púlla“ þessa liti. Hann reyndist svo eins og sérsniðinn á mig og kenndi mér að þora að vera smávegis öðruvísi. Að því sögðu finnst mér allra skemmtilegast að kaupa kjóla og aftur kjóla. Þar fyrir utan hef ég gaman af skókaupum og svo kaupi ég furðulega mikið af naglalakki miðað við hvað ég er löt við að nota það.“



„Flíkin sem hefur mesta tilfinningalega gildið fyrir mig er pels frá ömmu Ástu. Hún var kona með fallegan stíl og toppaði það með liflegum persónuleika. Pelsinn nota ég nánast bara við sérstök tilefni og þegar ég er í honum líður mér eins og hún sé aðeins nær mér.“

Uppáhaldsflíkin mín er fjólublái Yeoman-kjóllinn sem ég fékk í jólagjöf frá Arnóri mínum um síðustu jól. Hann plataði mig í máttunarferð á adventunni til að finna eitthvað sem mig langaði í. Ég mætaði örugglega hálfu búðina á meðan starfsfólkið bar í mig hvítvín og hrósaði dressinu og mér í bak og fyrir. Frábær upplifun!“



„Ég keypti mér á dögunum fallega kápu í Company's og kjól í H&M. Kjólar og kápur eru í miklu upphaldi og því var það bordleggjandi að bæta við í kápuflór-una svo ég ofnoti nú ekki þær yfirhafnir sem ég á, þá sérstaklega Birger et Mikkel-sen-kápuruna góðu. Svo langaði mig til að kanna hvernig ökklassiðir kjólar færu mér, en það er mikið um þá þessa dagana og þessi reyndist virka vel fyrir mig.“

Endur NÝTT

Við verðum sífellt með-vitaðri um að endurnýta það sem til er. Mörg stærstu tískutrend nýja ársins áttu upprunalega heima á fyrri áratugum síðustu aldar. Þess vegna er ekki ólíklegt að þið rekist á flíkur og fylgihluti í þessum anda ef þið kikið í verslanir sem selja notaðar vörur.

Umsjón / Helga Kristjáns

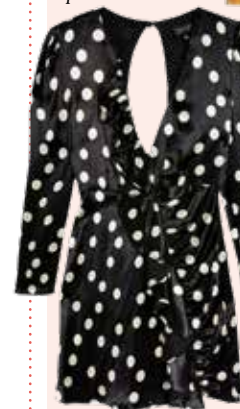


// Zara

Tvítíð hefur gengið í endurnýjun lífdaga en hönnuðir keppast við að hanna flíkur úr efninu í nýjum og spennandi litum með nútímallegu sniði. Líklegt verður að telja að þú rekist á tvítjakka eða -dragtir í verslun sem selur notuð föt.

// Salvatore Ferragamo

Kjólhönnun með mynstri sem minnir á gamaldags ömmu-klúta eru vinsælir um þessar mundir. Þú munt pottþétt rekast á slíka frá áttunda áratugnum ef þú skoðar þig um í Spúttnik.



// Topshop

Sparilegir kjólar í anda nútunda áratugarins koma sterkir inn í tiskuna á ný í boði stórra hönnuða á borð við Tom Ford og Saint Laurent. Góðu fréttirnar eru að þú munt pottþétt finna eitthvað spennandi í þessum anda í næstu Rauða kross-verslun.

// Ghost

Blómamynstur sem myndi sóma sér vel sem veggfóður hjá ömmu og afa hefur notið mikilli vinsælda árið 2018 og heldur áfram að gera það gott á nýja árinu.



// &Other Stories

Töskur í krókótilaskinn- anda, sem voru upp á sitt besta á áttunda og nútunda áratugnum, eru mál mállanna á Instagram. Heppnin gæti verið með þér ef þú kemst á floamarkað.



Hreyfing

— eitt besta gleðilyf sem til er

Á nýju ári fara margir af stað með fögur fyrirheit, langar að bæta heilsuna, létta sig og verða sterkari og stæltari. Farið er af stað af stað með látum og oft er meiningin að bylta mataræðinu og mæta daglega í ræktina en margir gefast fljótt upp og allt sækir í sama far og áður. Ágústa Johnson, eigandi Hreyfingar, segir þó einfaldara en fólk heldur að breyta lífsstílnum.

Það er aldrei of seint að taka heilsumálin föstum tókum og þú finnur fljótt muninn,“ segir hún. „Það þarf alls ekki að vera stórmál að gera litlar jákvæðar breytingar á lífsstílnum til að uppskera betri heilsu, meiri orku og bættu líðan.“

Ágústa segir langöruggast til að ná árangri að fá aðstoð fagmanna eða skrá sig á heilsuræktarnámskeið.

„Í Hreyfingu bjóðum við upp á fjölbreyttar lausnir og umfram allt frábært fagfólk sem er afar fært í að aðstoða fólk á allan hátt við að koma sér af stað á heilsbrautina til frambúðar. Hvort sem fólki hentar að koma og æfa í hópi á skemmtilegu námskeiði, þjálfa með einkaþjálfara eða, sem fjölmargir nýta sér núna, að koma til okkar í Bestu aðild þar sem þjálfari er til taks í salnum, mælir líkamsástandið með reglulegu millibili, útbýr æfingakerfi og veitir reglulegan stuðning og aðhald. Reynslan sýnir að þeir sem æfa með einhvers konar aðhaldi frá þjálfara eru líklegastir til að ná sínum markmiðum. Besta aðildin er frábær leið því þar hefurðu aðgang að þjálfaranum hvenær sem þú þarft og hann er alltaf á kantinum til að vísa þér veginn, fylgjast með framförum og endurstilla æfingakerfið reglulega. Auk þess eru ótal hugguleg og spennandi fríðindi sem fylgja Bestu aðildinni.“

Ágústa segir heilsurækt vera lífstíðarverkefni sem krefjast stöðugrar vitundar og aðhalds. Hún vitnar í Nike: JUST DO IT! og gefur fjögur heillaráð fyrir þá sem vilja ná árangri.

1. Hreyfing

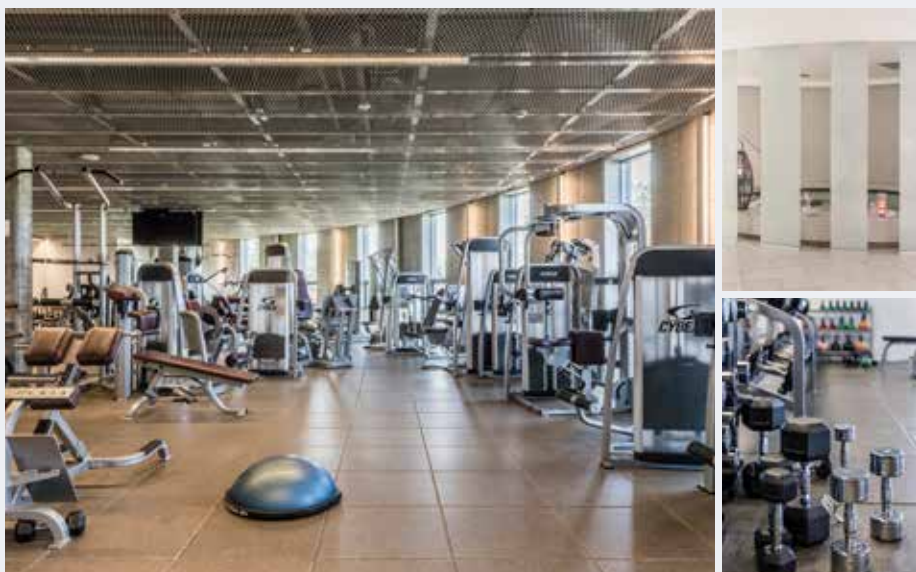
„Hreyfing er líkamanum nauðsynleg, svo einfalt er það. Ef þú ert ekki nú þegar með daglega hreyfingu í þínu lífi þarftu að breyta því. Í fyrsta lagi ættirðu að sporna við langri kyrrsetu með því að standa upp ekki sjaldnar en á 30 mínútna fresti. Þó ekki væri nema í 1 til 2 mínútur til að teygja úr þér og sækja þér vatn að drekka. Auk þess ættir þú að styrkja vöðvana með reglulegum lyftingum og þjálfa mikilvægasta vöðvann, hjartað, með kraftmiklum þolæfingum. Liðleika- og jafnvægisæfingar eru einnig afar mikilvægar. Í stuttu máli; stefndu að því að stunda fjölbreyttar líkamsæfingar ekki sjaldnar en þrisvar sinnum í viku í 30 til 60 mín og vendu þig á að standa oft og iðulega upp úr stólnum alla daga.“

2. Næring

„Allt of margir grípa mat á hlaupum og oftar en ekki er það lélegt, næringarsnautt fæði sem fljótlegast er að grípa til. En það er hvernig mínútu virði að skipuleggja mataræðið vel og taka jafnvel á sig krók



Ágústa segir langöruggast til að ná árangri að fá aðstoð fagmanna eða skrá sig á heilsuræktarnámskeið.



Myndir / Unnur Magna

til að vanda til fæðunnar. Í stuttu máli er skynsamlegt að sneiða að mestu hjá sætindum og sykkuríkri fæðu. Mikilvægt er að fá nægar trefjar daglega og sneiða sem mest hjá unnum matvælum og hertri fitu. Niður með ruslfæðið og upp með grænmetið. Þegar farið er í að breyta mataræðinu er skynsamlegt að kollvarpa ekki öllu í einu. Byrjaðu á að gera áætlun, til dæmis 1 til 2 litlar breytingar á mánuði fyrir allt árið. Eftir árið hefurðu kannski fest í sessi helming breytinganna eða meira og yrði það frábær árangur.“

3. Slökun

„Eftir jól og áramót glíma margir við rugl í svefnmynstrinu og sumir hafa gengið svo langt að snúa nánast sólarhringnum við. Þá þarf að kippa því í lag hið fyrsta. Svefn, hvíld og slökun eru hverjum manni nauðsyn. Í raun má segja að eitt besta fegrunarráð sem til er sé reglulegur 8 tíma svefn. Um leið og við töpum hvíld nokkra daga í röð fer allt á verri veg. Reyndu af fremsta megni að koma rútinu á svefnvenjur þínar. Fara að sofa á svipuðum tíma, helst fyrir miðnætti og ná að sofa í 7 til 8 klukkustundir á hverri nóttu. Það verður bara allt auðveldara og betra þegar það gengur eftir.“

4. Skapið og gleðin

„Góð heilsa, gæðastundir með ástvinum, að vera í góðu jafnvægi, vel hvíldur, nærast á góðum mat, gefa sér tíma til að sinna áhugamálum, hafa næga orku til að takast á við krefjandi verkefni, ná árangri í lífinu og njóta þess að safna skemmtilegum minningum er það sem við flest óskum okkur til að njóta lífsins eins og kostur er.

Hvað sem dynur á okkur í lífinu þá gerir það okkur öllum gott að átta okkur á því hvað kemur okkur í gott skap og veitir ánægju, hamingju og lífsfyllingu. Að horfa á jákvæðu hliðarnar frekar en þær neikvæðu breytir miklu fyrir andlega líðan.

Þjartsýni og jákvætt viðhorf gerir virkilega gæfumuninn og það er margsannað að regluleg þjálfun er eitt besta gleðilyf sem til er.“

”

„Hreyfing er líkamanum nauðsynleg, svo einfalt er það. Ef þú ert ekki nú þegar með daglega hreyfingu í þínu lífi þarftu að breyta því.“

Gott að detta í djöfulsins kósíheit inn á milli

Úlfhildur Eysteinsdóttir, tækni- maður á RÚV, segist elska Spotify og er stöðugt að setja saman alls konar lagalista, hvort sem það er með rólegri tónlist, stuðtónlist eða einhverju öðru.

Hún segist einnig elska plötur og hafa byrjað að kaupa þær aftur fyrir nokkrum árum. Helst verði fyrir valinu plötur sem hafi skipt hana máli og verið í sérstöku uppáhaldi í gegnum tíðina en stundum nýjar líka. Það sé eitthvað afslappandi við að hlusta á vinyllinn þar sem listaverkið fær að rúlla í gegn í heild sinni. Hvort vinyllinn eða lagalistinn verður svo fyrir valinu velti allt á "tilfinninga- og hnattstöðunni" hverju sinni. Tími eða vikudagar hafi minna um það að segja.

„Wanderer, nýja plata Cat Power, rúllaði öll í gegn allt síðasta ár en ég hef verið mikill aðdáandi hennar alveg síðan hún gaf út meistaraverkið *The Greatest*. Cat flytur tónlistina á einlægan og lágstemmdan hátt og það er ekki ólíklegt að hún syngi lög in einni töku. Það eru fá hljóðfæri til staðar og oft fáar en mikilvegur nótur og svo hennar einstaka rödd sem fær að verða hás og ófullkomin á sinn fullkomna hátt. Röddin hennar fær taugarnar hreinlega til að titra.“

Föstudagur / laugardagur

„Ef mig langar að skrúfa upp tempóið í tónlistinni um helgina þá yrði *Arabian Horse* með Gus Gus líklega fyrir valinu. Ég elska Gus Gus og þessi plata er þeirra magnaðasta heildarverk. Hún kemur mér alltaf í girinn. Ef hressileikinn ræður áfram ríkjum þá gætu þessi lög ratað á lagalistann: *To the Moon and Back* með *Fever Ray*, *I can change* og *How do you sleep?* með *LCD Soundsystem*, *Why Did You Seperate Me from the Earth?* með *ANOHI* og *Is There No End* með *Shit Robot*. Eitt af lögum ársins, sem kemur mér í hálfgerð „dramastuð“, er *Dancing for the Answers* með *Nick Mulvey*. Ég elska svona lög með svakalegu risi; rólegri byrjun, þéttri og öruggri uppbyggingu og sprengingu í lokin. *Love is Lost* – *Hello Steve Reich Mix* frá *James Murphy* kemur líka sterkt inn.“

Sunnudagur

„Svo væri gott að róa sig aftur niður fyrir komandi viku og detta í djöfulsins kósíheit með plötum sem ég fæ aldrei leið á: *Fisherman's woman* með *Emilíönu Torrini*, *The Boatman's Call* með *Nick Cave*, *Brostinn strengur* með *Lay Low*, *Sea Change* með *Beck* og svo mætti lengi hlusta.“

Úlfhildur Eysteinsdóttir.



Tekur dauðann í gegn á skemmtilegan hátt

Charlotte Bøving, leikritahöfundur og leikkona, samdi einleikinn „Ég dey“ sem sýndur er á Nýja sviði Borgarleikhússins. Charlotte skoðar í sýningunni lífið út frá sjónarhóli dauðans og dauðann út frá sjónarhóli lífsins og notar ýmis form í sýningunni svo sem tónlist og dans.

Texti / Svava Jónsdóttir



„Ég var svo hissa á að ég hafði ekki tekið meira eftir dauðanum. Ég fór að spá í dauðann og hvers vegna ég hafði ekki velt honum fyrir mér.“ Mynd / Saga Sig

Charlotte Bøving segist hafa verið orðin fimmtug þegar hún fór að velta fyrir sér að hún myndi einhvern tímann deyja og segist hafa furðað sig á því hvernig hún gat komist hjá því í svona langan tíma að horfast í augu við dauðann.

„Ég var svo hissa á að ég hafði ekki tekið meira eftir dauðanum. Ég fór að spá í dauðann og hvers vegna ég hafði ekki velt honum fyrir mér. Ég fór meðal annars að spá í hvernig dauðinn birtist. Það getur til dæmis verið eins og að ganga inn í grafhýsi að fara inn í matvöruverslanir.“

„Það getur til dæmis verið eins og að ganga inn í grafhýsi að fara inn í matvöruverslanir. Þar er allt dautt svo sem kjötið í kjötbordinu og grænmetið. Þetta er allt á fyrsta eða öðru stigi rotnunar.“

Þar er allt dautt svo sem kjötið í kjötbordinu og grænmetið. Þetta er allt á fyrsta eða öðru stigi rotnunar. Ég var að reyna að setja köttinn í

megrún og þá fór hann að koma heim með dauða fugla og allt í einu birtist dauðinn inni á stofugólfinu hjá mér. Svo er svo margt í tungumálinu sem vísar í dauðann svo sem þegar sagt er að eitthvað sé „drepfyndið“. Við tölum hins vegar sjaldan um dauðann, það er eins og hann sé ekki til.“

Charlotte segir að í sýningunni sé hún að viðurkenna eigin dauðleika. „Ég leyfi mér að gera hluti sem ég hef aldrei gert áður því ég er hvort sem er að fara að deyja,“ heldur hún áfram og bætir við að það sé gott að hugsa um dauðann eins og ákveðna endurfæðingu. „Ég dey en lífið heldur áfram í börnunum. Ég vona að ég deyi á undan þeim.“

Tilgangur lífsins að elska, þroskast og stækka

Charlotte segist í sýningunni skoða lífið út frá sjónarhóli dauðans og dauðann út frá sjónarhóli lífsins. Hver er tilgangur lífsins að hennar mati? „Tilgangurinn er náttúrulega persónubundinn en fyrir mig er hann svo sem að elska en líka að þroskast og stækka. Það er hægt að stækka út á við eða inn á við eða hjálpa öðrum við að stækka. Ég fattaði það fyrir löngu að ég þarf að vera skapandi og fylgja hugmyndum mínum eftir og deila þeim og ég deili þeim í gegnum leik-sýningar. Þetta er þriðji einleikurinn minn og ég fjalla alltaf um eitthvað persónulegt og vonandi endurspeglar það annarra manna líf. Fólk fær bara mína sýn eða mínar hugleiðingar og svo getur það búið til sín eigin svör,“ segir hún en hinir einleikir Charlotte eru „Hin smyrjandi jólmfrú“ og „Þetta

er lífið – og nu er kaffen klar“. Hún var tilnefnd til Grímunnar fyrir báðar sýningarnar.

Dauðinn syngur

Þrátt fyrir að dauðinn sé alvarlegt umfjöllunarefni þá getur fólk haft gaman af sýningunni og hlegið en Charlotte notar gjarnan kímni-gáfuna í verkum sínum. „Ég syng nokkur lög,“ segir hún og tekur sem dæmi að eitt laganna sé kaba-rettlag þar sem dauðinn er að sprella. „Þetta er geggjað „show“. Þetta er alls konar – ég leyfi mér að leika mér með alls konar form í sýningunni. Það er líka dans í sýningunni og þar kemur beina-grind við sögu. Ég skoða dauðann í alls konar myndum. Ég segi meðal annars litlar sögur um mína eigin upplifun á dauðanum. Við upplifum öll sömu hluti í lífinu hvort sem það er gleði eða sorg.“

Charlotte segir að með þessari sýningu vilji hún hafa áhrif á fólk. „Ég er engin gúru en ég vona alltaf að sýningarnar mínar geti haft áhrif á einhvern hátt. Ég held að þetta sé skemmtileg sýning en um leið líka djúp. Ég er ekki að gera grín að dauðanum þannig en það er hægt að segja að ég taki dauðann í gegn á skemmtilegan hátt. Fólk ætti að fara á sýninguna áður en það deyr.“



Charlotte Bøving segir að í sýningunni sé hún að viðurkenna eigin dauðleika. „Ég leyfi mér að gera hluti sem ég hef aldrei gert áður því ég er hvort sem er að fara að deyja.“ Mynd / Saga Sig

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Stundum þarf meiri fegurð í lífið

Hrefnu Sigurjónsdóttur, framkvæmdastjóra Heimilis og skóla, finnst þær bækur eftirminnilegastar sem ýmist hreyfa við henni, hún tengi við eða verði svo niður-sokkin í að hún gleymi stað og stund. Stundum sé það svipað með bækur og ferðalög, hún verði mjög upptekin og jafnvel heilluð af síðustu bók sem hún las. Eftirfarandi bækur þyki henni síðan einna vænst um og hugsar oft til þeirra.

„Bókin *Ævintýri litla tréhestsins* eftir Ursulu Moray Williams hefur lifað með mér frá því ég var lítil en mamma gaukaði henni að mér þar sem þetta var hennar uppáhaldsbók úr æsku. Í henni er tekist á við það fegursta og ljótasta í lífinu í bland og hvaða gildi skipta máli. Áhrifamikil bók sem sýnir að það á ekki að vanmeta barnabókmenntir,“ segir Hrefna og nefnir í því samhengi aðra bók, *Bróðir minn Ljónshjarta*, sem takist líka á við stóru spurningarnar, lífið og dauðann og baráttu góðs og illis. Hún



Hrefna Sigurjónsdóttir.

sé kjörin til að lesa með börnunum. „Almennt á ég auðvelt með að gleyma mér í fantasíum og ævintýraheimi hvers konar eins og í *Harry Potter*, kringum og svo kynslóðadrama, t.d. *Napóólsgögum Elenú Ferrante* og *Kirkju hafsins*, sem ég mæli heilshugar með fyrir alla sem ætla til Barcelona.“

Frábær boðskapur

„Ég held mikið upp á *Alkemistann* eftir Paulo Coelho. Bók sem er gott að rífa reglulega upp þar sem hún fjallar um þau verðmæti sem búa innra með okkur. Það er langt síðan ég las hana en það sem situr helst eftir er notaleg tilfinning um alla þá möguleika og tækifæri sem við höfum ef við hlustum á okkar innri rödd og njótum ferðalagsins. Önnur bók með



svipaðan boðskapur er *Paradísarheimt* eftir Laxness.“

Tveir stílsnillingar

„Auður Ava Ólafsdóttir er dásamlegur rithöfundur. Bækurnar hennar eru heillandi og mannlegar, ljóðrænar, hnyttnar og fallegar í senn. Stundum þarf bara meiri fegurð í lífið. Ég naut sérstaklega að lesa *Afleggjarann* og *Rigningu* í nóvember eftir hana. Jón Kalman Stefánsson er svo annar stílsnillingur. Bók hans *Himnaríki* og *helvíti* heillaði mig upp úr skónum. Þrátt fyrir að manni verði kalt við lesturinn vegna napurlegra umhverfislýsinga þá kveikir leiftrandi textinn í manni og eftir situr frábært stílblagð höfundar sem tekst merkilega vel að orða það sem hann og við mörg hugsum.“

Einstaklega myndin og fróðleg

„Af því að ég segist oft vera upptekin af því síðasta sem ég las þá langar mig til að nefna *Táningabók* eftir Sigurði Pálsson. Alveg einstaklega myndin, einlæg og skemmtileg bók um hin vandræðalegu unglingsár en líka fróðleg og gaman að ferðast í gegnum borg fortíðar með Sigurði.“

Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!

"Íðráólga þ.e. uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum."

- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarperapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

ÚTSALA!

20-70% afsláttur



HOKA ONE ONE®

ARMANI

casall®

reima®

KARI TRAA

asics®

ASICS SKÓR KR. 14.000.- 2 PÖR Á KR. 24.000.-
(valdar vörur - takmarkað magn)

HOKA HLAUPASKÓR 30% (valdar vörur)

CASALL OG KARI TRAA 30-50% (valdar vörur)

REIMA BARNAFATNAÐUR 30 -40%

ARMANI ÚLPUR 70%

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S: 520-1000 | SPORTIS.IS



Hjálpartæki og félagi

Blindrafélagið framleiðir þetta árið dagatal félagsins eins og undanfarin ár með myndum af leiðsöguhundum. Ágóðanum er varið til kaupa á leiðsöguhundum fyrir blinda og sjónskerta hér á landi. Sigbór U. Hallfreðsson, formaður félagsins, segir að kaupum þyrfti um tvo hunda á ári. Einungis átta leiðsöguhundar eru á landinu í dag.

Texti / Svava Jónsdóttir

Austurland í uppáhaldi

Leikarinn Aron Már Ólafsson er heldur betur að slá í gegn í sjónvarpsþáttunum Ófærð sem sýndir eru á RÚV um þessar mundir. Hann mun svo fara með hlutverk í leikritinu Kæra Jelena sem frumsýnt verður í Borgarleikhúsinu í apríl. Við spurðum Aron Má út í nokkra af hans uppáhaldshlutum.

Uppáhaldskaffihús: Bismút, samt aldrei farið.

Uppáhaldsskyndibiti: „Le Kock.“

Uppáhaldsdrykkur: „Pepsi Max.“

Uppáhaldslíkamsrækt: „WC.“

Uppáhaldsafþreying: „Tölvuleikir og bíómyndir.“

Uppáhaldssjónvarpsþáttur: „YOU.“

Uppáhaldsfarartæki: „Longboard (hjólabretti).“

Uppáhaldsheimilisverk: „Elda.“

Uppáhaldsfjall: „Fjallið Gnjúpur. Djók, bara Esjan.“

Uppáhaldsstaður á Íslandi: „Austurland.“



Uppáhaldsleikari: „Tom Hardy.“

Uppáhalds-sælgaeti: „Súrt.“

Uppáhaldsflík: „Hettupeysur.“

Uppáhaldsárstíð: „Sumar.“

Aron Már Ólafsson.

Liðil hefð var fyrir leiðsöguhundum á Íslandi fyrir rúmum áratug en árið 2008 safnaði Blindrafélagið ásamt Lionshreyfingunni á Íslandi fyrir fjórum hundum sem voru keyptir frá Noregi,“ segir Sigbór U. Hallfreðsson, formaður Blindrafélagsins. „Það markaði upphafið að því sem við höfum síðan kallað „leiðsöguhundaverkefni“ sem félagið stendur að í samvinnu við Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og dauflinda einstaklinga.“

Sigbór segir að fljótlega hafi félagið séð fram á að þörfin var meiri auk þess sem það stýttist í endurnýjun á hundunum. Var farið aftur af stað með að útvega hunda í samvinnu við Blindravinafélagið og Lionshreyfinguna sem tileinkaði leiðsöguhundaverkefninu landsöfnun Rauðu fjarðarinnar, árið 2015.



„Leiðsöguhundurinn er skilgreindur sem hjálpartæki og sem slíkur er hann eins og hvíti stafurinn og önnur hjálpartæki, stuðningur til sjálfstæðis,“ segir Sigbór.

Fæst núna líka í verslunum

Árið 2012 var fyrsta leiðsöguhundadagatal Blindrafélagsins gefið út í þeim tilgangi að fjármagna kaup á leiðsöguhundum og síðan hefur dagatalið verið gefið út árlega í þessum tilgangi. „Við létum að þessu sinni framleiða 18.000 dagatöl. Hingað til hefur salan farið meira og minna þannig fram að við höfum sent dagatölin á valinn hóp velunnara og giróseðil með en eitthvað af því skilar sér náttúrulega ekki. Við höfum líka selt dagatölin í gegnum vefverslun



Tólf leiðsöguhundar hafa verið keyptir í gegnum þetta verkefni undanfarin áratug og eru núna starfandi átta leiðsöguhundar á landinu. Mynd / Ólaf Gyða Rísten.

Blindrafélagsins og núna erum við í fyrsta sinn að selja dagatölin m.a. í völdum verslunum Bónus, Nettó og A4 og verið er að vinna í að koma þeim í sölu víðar en þau eru í standi við kassana. Við erum að reyna að stækka hópinn sem kaupir dagatölin.“

Dagatalið kostar 1939 krónur og segir Sigbór að það tengist ártalinu 1939 þegar Blindrafélagið var stofnað.

Ættu að vera fleiri

Tólf leiðsöguhundar hafa verið keyptir í gegnum þetta verkefni undanfarin áratug og eru núna starfandi átta leiðsöguhundar á landinu. „Hundarnir mættu og ættu að vera fleiri. Þeir eru yfirleitt tilbúnir til notkunar tveggja til tveggja og hálfis árs gamlir og má gera ráð fyrir að þeir endist þar til þeir verða um 10 ára. Það fer reyndar eftir tegundinni en við höfum eingöngu verið með labrador-hunda en önnur hundakyn geta líka hentað ágætlega.“

Sigbór segir að þeir sem hafa áhuga á að komast á biðlista eftir



„Það ættu að vera fleiri hundar í vinnu hér á landi miðað við fjölda þeirra sem eru blindir eða sjónskertir.“

leiðsöguhundi þurfi að fara á námskeið þar sem metið er hvort leiðsöguhundur henti aðstæðum hvers og eins. „Viðkomandi áttar sig þá líka á því hvort leiðsöguhundur myndi nýtast honum. Það eru ekki allir sem sjá fyrir sér að nota hundinn nógu mikið eða list ekki á að halda hund en því fylgir mikil ábyrgð. Það liggja núna fyrir fjórar umsóknir frá fólki sem hefur farið á námskeið og við höfum líka spurst fyrir á meðal félagsmanna og hafa um 30 manns sýnt áhuga á að fá leiðsöguhund og þar af 15 mikinn áhuga. Það ættu að vera fleiri hundar í vinnu hér á landi miðað við fjölda þeirra sem eru blindir eða sjónskertir. Við horf-

um til þess að reyna að fá tvo nýja hunda á ári að jafnaði til þess að endurnýja þá sem þegar eru fyrir og fjölga í hópnum.“

Aukið sjálfstæði

Sigbór segir að það geti skipt miklu máli fyrir blindan eða sjónskertan einstakling að hafa leiðsöguhund. „Leiðsöguhundurinn er skilgreindur sem hjálpartæki og sem slíkur er hann eins og hvíti stafurinn og önnur hjálpartæki, stuðningur til sjálfstæðis. Tilgangurinn er að aðstoða notandann við að komast leiðar sinnar á öruggan og sjálfstæðan hátt. Notandi leiðsöguhunds er frjálsari ferða sinna og á auðveldara með að komast á milli staða. Notandinn ákveður hvaða leið er farin og stýrir hundinum sem forðar viðkomandi frá hindrunum en hundurinn stoppar til dæmis við gangbrautir og kemur í veg fyrir að viðkomandi gangi í veg fyrir bíla. Þessu fylgir aukið frelsi og öryggi. En leiðsöguhundur er líka félagi og vinur sem kalla má notalega aukaverkun.“

TÓNLIST

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Gekk af sér fæturna yfir hátíðarnar

Drengirnir í hljómsveitinni Dúndurfréttir halda tónleika 18. janúar í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Við heyrðum í Pétri Erni Guðmundssyni, tónlistarmanni og söngvara Dúndurfrétta.

„Þetta verða svona bland í poka-tónleikar,“ segir Pétur. „Við verðum með úrval af klassísku rokki á borð við Pink Floyd, Led Zeppelin, Deep Purple, Kansas, Boston, Queen og jafnvel smávegis Bíttlatónlist.“

Hvernig komstu undan hátíðunum? „Ég kom vel undan hátíðunum því ég var í Washington og New York frá Þorláksmessu til þrettánda. Gekk af mér fæturna og skoðaði fjölmörg söfn af ýmsu tagi.“ Hvernig leggst árið í þig? „Það er mikið fram undan hjá okkur í Dúndurfréttum því við erum að fara að flytja Pink Floyd-plötuna The Wall í heild sinni í apríl í Eldborg með öllu tilheyrandi. Svo verður hin hljómsveitin mín, Buff, 20 ára á árinu og við ætlum að koma með nýtt frumsamið efni. Ég kem líka einn fram með kassagítarinn út um allt við allskyns tilefni og er einmitt þessa dagana að bóka mig á fullu. Svo er ég mikið á Snapchat en snappið mitt er gramedlan,“ segir Pétur fullur tilhlökkunar fyrir árinu. Miða á tónleikana má nálgast á midi.is.

Pétur Örn Guðmundsson tónlistarmaður. Mynd / Iris Dögg Einarsdóttir



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Probi Mage LP299V[®] inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V[®])

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V[®] mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Professor **Bengt Jéppsson** hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerlið *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V[®]).

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluaða um land allt.

abel heilsuvörur

Útsalan er í fullum gangi

10-50%
afsláttur



habitat 



TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Síðast en ekki síst

Eftir / Pawel Bartoszek

Ef þú lækar ekki neitt af því?

■ Í vikunni spurði samfélagsmiðlastjarnan Manuela Ósk Harðardóttir fólk hinar sígildu spurningar: „Því ertu að horfa svona alltaf á mig ef þú lækar ekki neitt af því?“ Viðbrögðin sem hún fékk kannast margir listamenn við. Þeir eiga að lækka í sér sjálfumgledina. Þeirra laun eiga bara að vera gleði í hjörtum aðdáenda sinna. Það er hroki að biðja neytendurna um eitthvað meira en það.

Þetta þekkjast allir sem vinna með hugverk: frá rithöfundum til skopmyndateignara, frá tónlistarmönnum til tölvuleikjasmíða. Samfélagsmiðlahark er frekar ný tegund listar en þeir sem hana stunda þurfa að ganga í gegnum sömu áskoranir og aðrir listamenn á undan: Að sitja undir þeim viðhorfum að það sem þeir geri sé ekki alvörðuvinna. Að lenda í því að landslög geri ekki ráð fyrir tilvist þeirra.

Oft er ekki mikill glamúr yfir glamúrlifi. Það þarf mjög reglulegar, stöðugar og áhugaverðar uppfærslur til að fólk nenni að fylgjast með manni. Maður er lengi að byggja upp fylgjendahóp. Tekjumöguleikarnir eru ekki endalausir. Það er hægt að selja einhvern varning en fólk vill sjaldnast kaupa hluti. Hérlendis er erfitt að kassa inn á auglýsingum. Þær beinu skila litlu vegna fámennis. Þær óbeinu eru ólöglegar. Þótt Neytendastofa láti bandarískar kvikmyndir í friði er hún til í átök við íslenska þrífarnappara.

Að halda sér uppi á samfélagsmiðlum er vinna. Sú vinna verður auðveldari eftir því sem fleiri fylgja manni og fleiri læka við það sem maður gerir. Að biðja um læk er ekki að biðja um mikið. Ekki fremur en götulistamaður biður um mikið með því að biðja fólk sem sannarlega staldrar við til að hlusta á hann að setja örlítið klink í hattinn. Manuela Ósk er í raun verkalyðshetja, fyrir ört vaxandi starfsstétt 21. aldarinnar.



ÚTSALA

Á skot- og stangaveiðivörum



Vesturröst

Vesturröst - Laugaveg 178 - sími 551 6770
www.vesturros.is - vesturros@vesturros.is

Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038

SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR

RISA

LAGERSPENDING

20-70%

SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR

SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR

SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR - SÍÐUSTU DAGAR

Opið virka daga kl. 12-18:30
Laugardag kl. 12-16
Takmarkað magn!
7.-12. jan.

eldri gerandi,
dýnum, stillanlegum rúnum,
sófum, náttborðum, koddum,
lökum, hótél baðmottum,
handklæðum, sængurverasettum 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

LÁGGJALDAFLUGFÉLAG ÁRSINS 2018



WOW air var í lok síðasta árs valið Lággjaldaflugfélag ársins 2018 á hinn virtu **CAPA Awards for Excellence** verðlaunaafhendingu. WOW air var valið fyrir að vera frumkvöðull á sviði lággjaldaflugs á lengri leiðum og nota einstaka landlegu Íslands til millilendinga milli Ameríku og Evrópu. Fyrir flugfélag sem aðeins hefur verið starfandi í u.þ.b. sjö ár er það sannarlega stór viðurkenning sem við tökum á móti með miklu stolti.



LUKKULEIKUR!

SLÁÐU INN KÓÐANN **WOWLUKKA** OG FÁÐU

20% AFSLÁTT

Janúar er útsölutími og því bjóðum við upp á 20% afslátt af flugverði á völdum dagsetningum frá janúar til október 2019 ef bókað er með kóðanum **WOWLUKKA**.** Allir sem slá inn kóðann við bókun frá 10.-14. janúar fara í lukkupottinn sem dregið verður úr 16. janúar n.k. Einn lukkunnar þamfill fær þá heildarbókunina sína endurgreidda að fullu, sama hversu margir eru í bókuninni. Ekki amaleg byrjun á árinu það!



KÆRU VINIR

Ég vil byrja á að þakka fyrir þann mikla stuðning sem við höfum fengið úr öllum áttum undanfarnar vikur. Það hefur skipt sköpum að finna fyrir þeim meðbyr og velvilja sem ríkir gagnvart WOW air. Allt frá fyrsta degi var markmið okkar að byggja upp leiðandi lággjaldaflugfélag sem myndi lækka fargjöld til og frá Íslandi og veita hér öflugna samkeppni öllum til hagsbóta. Annað markmið var að kynna Ísland sem áfangastað og efla þar með ferðaþjónustuna í heild sinni. Að mörgu leyti hefur okkur tekist betur til en nokkurn óraði fyrir þegar við byrjuðum fyrir sjö árum síðan. Frá stofnun höfum við lækkað fargjöld til og frá Íslandi um tugi prósentu og kynnt áður óþekkt verð beggja vegna hafsins. Frá því að fyrsta flug var farið, 30. maí 2012, höfum við flogið með hátt í 10 milljónir gesta og þar af flugu yfir 4 milljónir til og frá Íslandi.

Eflaust má gagnrýna okkur fyrir að hafa vaxið of hratt og það er auðvelt að vera vitur eftir á. Það sem skiptir meira máli er að læra af mistökunum og þora að gera það sem gera þarf til að tryggja framtíð WOW air og byggja hér upp öflugt flugfélag og samkeppni til lengri tíma. WOW air flýgur einum yngsta flugflota í heimi sem er jafnframt einn sá sparneytnasti og umhverfisvænasti sem völ er á. Við búum yfir þéttum hópi rúmlega 1000 frábærra starfsmanna sem hafa mikla og einstaka reynslu í flugrekstri. Þetta er hópur sem vinnur vel saman og ég er afar stoltur af að fá að starfa með á hverjum degi. Undanfarnar vikur hafa verið mjög krefjandi en það er ánægjulegt að sjá hversu hratt aðstæður geta breyst til hins betra þegar allir leggjast á eitt. Við horfum björtum augum til ársins 2019 þar sem við gerum ráð fyrir að flytja yfir 2 milljónir gesta til 26 áfangastaða.

Takk kærlega fyrir að velja áfram WOW air og við hlökkum öll til að sjá ykkur um borð.

Með kærri kveðju,
Skúli Mogensen



WOW
air

TAKTU ÞÉR PÁSU FRÁ VETRINUM

NJÓTTU LÍFSINS OG BÓKAÐU SKÍÐA-, SÓLAR- EÐA BORGARFRÍ Í VETUR



GRAN CANARIA & TENERIFE

SÓL, STRENDUR OG GOTT VEÐUR
ALLAN ÁRSINS HRING

VERÐ FRÁ
12.999 kr.*

Tímabil: janúar-apríl 2019



SALZBURG

ALVÖRU BREKKUR
OG KAPPNÓG AF SNJÓ

VERÐ FRÁ
12.999 kr.*

Tímabil: janúar-febrúar 2019



LONDON, PARÍS, AMSTERDAM, DUBLIN, KAUPMANNAHÖFN & BERLÍN

DÁSAMLEGAR EVRÓPSKAR BORGIR
SEM ALLTAF ER GAMAN AÐ HEIMSÆKJA

VERÐ FRÁ
5.499 kr.*

Tímabil: janúar-apríl 2019



* Verð miðast við WOW basic, aðra leið með sköttum og gjöldum, ef greitt er með Netgíró. Gildir einungis ef flug er bókað báðar leiðir. Með kóðanum WOWLUKKA** getur þú fengið 20% afslátt af flugverði á völdum dagsetningum frá janúar til október 2019.