FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

68. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 21. MARS 2017

„Þetta var í fyrsta skipti sem hún fór í flug og fyrsta sinn sem hún sá snjó. Það var yndislegt að fá hana loksins til Íslands eftir allt saman,“ segir Brynja Dan Gunnarsdóttir en Dilma systir hennar kom til landsins í gær frá Srí Lanka. Saga Brynju var sögð í þáttum Sigrúnar Óskar Kristjánsdóttur, Leitinni að upprunanum, á Stöð 2 síðasta haust. Áður hafði Dilmu verið neitað um leyfi til að koma til landsins af Útlendingastofnun þar sem of líklegt þótti að hún myndi setjast að hérlendis. „Hún ætlar aftur til baka. Það er ekki nema ég meini henni að fara,“ segir Brynja og hlær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hafna rannsókn á hinsegin geninu

Samtökin '78 höfnuðu beiðni Íslenskrar erfðagreiningar um að starfa að erfðafræðilegri rannsókn á kynhneigð. Slík rannsókn byði hættunni heim á erfðahreinsunum, að mati formannsins. Íslensk erfðagreining virðir ákvörðunina og hættir við rannsóknina.

VÍSINDI „Það eru enn 74 þjóðríki í heiminum þar sem samkynhneigð varðar við lög, og sums staðar við dauðarefsingu. Það að hægt væri að flokka fólk genetískt eftir kynhneigð myndi skapa þekkingu sem er í raun valdatæki sem hægt væri að beita gegn hinsegin fólki. Það eru yfirvöld víða um heim sem myndu ekki hika við að beita erfðahreinsunum til að útrýma óæskilegu fólki úr samfélaginu,“ segir María Helga Guðmundsdóttir, formaður Samtakanna '78.

Á aðalfundi samtakanna á laugardag var beiðni Íslenskrar erfðagreiningar um samvinnu við erfðafræðirannsókn á kynhneigð hafnað einróma.

María segir að niðurstaða fundarins hafi verið að slík rannsókn stríði gegn markmiðum samtakanna, sem séu að standa vörð um hagsmuni og réttindi hinsegin fólks. Yfirgnæfandi líkur séu á að niðurstöður rannsóknarinnar yrðu notaðar gegn hinsegin fólki, þó það eigi ekki við um Ísland. „Ef maður hefur sæmilega góða samvisku er erfitt að gera sér í hugarlund að einhver myndi taka þá vitneskju að manneskja sé hinsegin frá náttúrunnar hendi og nota til að útrýma þeim úr mannkyninu. En þetta er gert við ekki flóknari erfðafræðilegan breytileika en karlkyn og kvenkyn. Það eru svæði í heiminum þar sem 15% færri stúlkubörn fæðast en eðlilegt er miðað við tíðni XX og XY litninga.“

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir þessa afstöðu þýða að rannsókninni verði hætt. „Þar sem þetta eru samtök sem hlúa að fólki sem hefur átt undir högg að sækja í íslensku samfélagi, þá finnst mér alveg sjálfsagt að virða það.“ – snæ

Líkamsvirðing á dagskrá

LÍFIÐ Athugasemd á Instagram hratt af stað mikilli umræðu um líkamsvirðingu um helgina. Þetta kemur varaformanni Samtaka um líkamsvirðingu ekki á óvart.

„Umræðan um fordóma gagnvart útliti, mikilvægi þess að vera sáttur við líkama sinn og bera virðingu fyrir honum og öðrum hefur aukist undanfarið finnst mér,“ segir Elva Björk Ágústsdóttir.

Ánægjulegt sé að almenningur bregðist við neikvæðri umræðu.

– gh / sjá síðu 22

Elva Björk Ágústsdóttir.

Umfang kaupanna kom á óvart

VIÐSKIPTI Hluturinn í Arion banka sem erlendir vogunarsjóðir koma til með að eignast var stærri en lífeyrissjóðunum hafði verið kynnt og af þeim sökum nokkurt undrunarefni. Þetta segir Þórarinn V. Þórarinsson hæstaréttarlögmaður og ráðgjafi lífeyrissjóðanna við kaup á hlut í Arion banka.

„Lífeyrissjóðirnir eru búnir að eiga mjög ítarlegar og ágætar viðræður við stjórnendur Kaupþings á umtalsverðum hlut í Arion banka. Þær viðræður voru komnar mjög nálægt lokum þegar Kaupþing kaus að taka hlé til að ljúka viðræðum við hluta af eigendum sínum. Þau kaup sem þar raungerðust urðu umfangsmeiri en okkur hafði áður verið kynnt,“ segir Þórarinn.

Gagnrýnt er að ekki skuli vera upplýst hverjir standa að baki þeim sjóðum sem kaupa í bankanum og að enginn þeirra kaupi meira en 9,99 prósent hlut. Það þýðir að enginn kaupandi mun fara með virkan eignarhlut í bankanum og mun þar af leiðandi ekki gangast undir mat Fjármálaeftirlitsins um hæfi til slíks.

Benedikt Jóhannesson

Undir þá gagnrýni tekur Benedikt Jóhannesson, fjármála- og efnahagsráðherra. „Ég tek undir það að það er mjög ólíklegt að talan 9,99 sé tilviljun og ég vil líka taka undir það að það er afar mikilvægt að vita um það hverjir eru endanlegir eigendur, hverjir eiga þessa sjóði sem um ræðir,“ sagði hann á Alþingi. – sg / sjá bls. 6

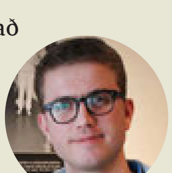
Fréttablaðið í dag

FRÉTTIR Rannsóknarhús Landspítalans við Hringbraut er hugsanlega ónýtt vegna myglu. 4

SKOÐUN Gætum við sameinast gegn fátækt? spyr Katrín Jakobsdóttir. 10

SPORT Friðrik Ingi sá sigursælasti í úrslitakeppninni. 12

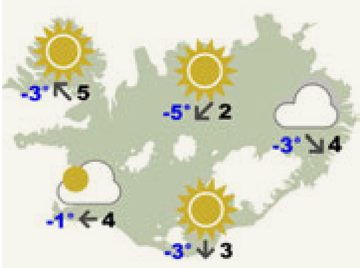
TÍMAMÓT Hundrað og fimmtíu ára verslunarafmæli Borgarness er fagnað með sýningunni Tíminn gegnum linsuna. 14



PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Norðaustlæg átt 5-10 og léttskýjað að mestu, en skýjað og stöku él um landið norðaustanvert. Heldur hvassari breytileg átt vestan til á landinu í kvöld og dálítil él. Frost 0 til 7 stig.
SJÁ SÍÐU 16

Mikil neysla óholls matar og lítil hreyfing getur valdið fitumyndun.

Fylgikvillum offitu mun fjölga

HEILBRIGÐISMÁL Um þrjár milljónir manna deyja af völdum offitu á hverju ári. Árlegur kostnaður vegna offitufaraldursins í heiminum er jafn mikill og vegna stríða og hryðjuverka, að því er kemur fram í skýrslu ráðgjafarfyrirtækisins McKinsey.

Of þungir fullorðnir einstaklingar eru fyrir löngu fleiri en þeir sem eru undir eðlilegri þyngd. Samkvæmt rannsókn sem greint var frá í ritinu The Lancet 2014 eru fleiri en 2,1 milljarður manna of þungir.

Búist er við að tilfellum sykursýki, hjartasjúkdóma og krabbameins, sem eru fylgikvillar offitu, muni fjölga gríðarlega þegar kynslóðin sem nú er allt of feit fer að eldast, að því er greint er frá á viðskiptavefnum Dagens Næringsliv. **– ibs**

2,1

milljarður manna er of þungur.

Nemendur sýndu listir sínar

Vorsýning Klassíska listdansskólans var haldin í Borgarleikhúsinu í gær. Þá gafst nemendum, sem hafa verið við æfingar í vetur, færi á að láta ljós sitt skína fyrir framan áhorfendur. Nemendur eru frá allt frá fjögurra ára og upp að tvítugu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Felli vísað frá Hæstarétti

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur vísað frá máli Fögrusala ehf. gegn sýslumanninum á Suðurlandi og staðfest þar með niðurstöðu Héraðsdóms Suðurlands.

Félagið keypti jörðina Fell í Suðursveit á nauðungarsölu í nóvember síðastliðnum. Íslenska ríkið nýtti sér forkaupsrétt sinn að jörðinni en eigendur félagsins telja að það hafi verið gert sex dögum eftir þann sextíu daga frest sem ríkið hafði til þess.

Fögrusalir byggðu mál sitt á ákvæði nauðungarsölulaga þar sem segir að verði verulegar vanefndir af hendi kaupanda geti sýslumaður ákveðið hvort kaupunum verði haldið eða rift. Vilji aðili að nauðungarsölunni, sem hefur hagsmuna að gæta, ekki una ákvörðuninni geti hann leitað úrlausnar héraðsdóms.

Hæstiréttur taldi að ákvæðið yrði ekki skýrt með rýmkandi hætti eða með lögjöfnun þannig að það tæki til máls Fögrusala. Því var málinu vísað frá. **– jóe**

Leigusali kom að dópi og sprautum í íbúðinni

Það tók systkin marga mánuði að losna við handónýtan leigjanda úr íbúð sinni. Íbúðin bar merki þess að hafa verið nýtt til neyslu. Formaður Húseigendafélagsins segir kerfið alltof þunglamalegt og erfitt að fara með mál fyrir dóm.

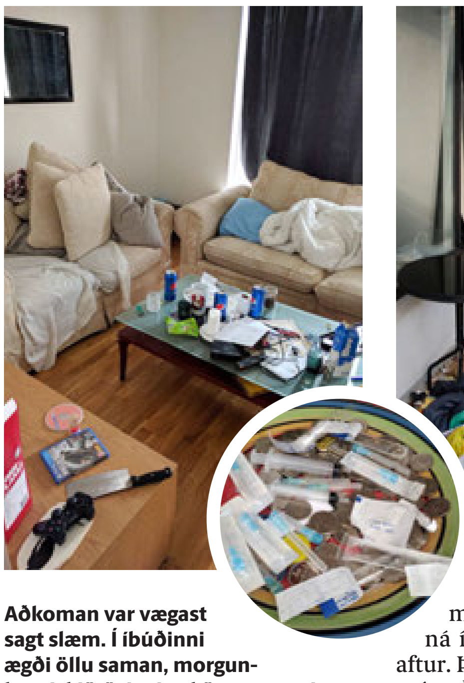
HÚSNÆÐISMÁL Vanræki leigjandi leigusamning getur það tekið marga mánuði fyrir leigusala að losa fasteign sína. Að mati formanns Húseigendafélagsins varð afturför þegar útburðarmál voru færð frá borgarfógeta til hinna nýstofnuðu héraðsdóma árið 1992.

„Við systir mín erfðum íbúð eftir föður okkar. Síðasta sumar ákváðum við að setja hana í útleigu,“ segir Daníel Arnar Tómasson. Þau völdu mann úr hópi mögulegra leigjenda. Ekki var farið fram á tryggingu þar sem leigjandinn bauðst til þess að skipta um flísar og parket í íbúðinni á sinn kostnað. Mánuðirnir liðu og aldrei bárust greiðslur vegna leigunnar.

„Við gáfum honum þriggja mánaða séns áður en við hófum ferlið við að koma honum út,“ segir Daníel. Það ferli hófst í nóvember. Systkinin virtu alla lögmælta fresti sem nauðsynlegt er við riftun á leigusamningi, fóru með útburðarmálið fyrir héraðsdóm og fengu íbúðina aftur í gær.

„Þegar við komum í gær þurftum við að fá lásasmið til að opna og skipta um lás. Það sem tók á móti okkur var hálfkláruð og léleg vinna við gólfið og veggina. Þarna var líka hvítt efni, annaðhvort kókaín eða amfetamín, sprautur, sterar og einhverjar töflur,“ segir Daníel.

Á þeim tíma sem leigjandinn var í íbúðinni, sem spannar rúma sex mánuði, fengu Daníel og Ásta rúmar 100 þúsund krónur frá manninum. Vangreidd leiga nemur um milljón. Þá er ótalinn kostnaður við að fara með málið fyrir dóm og viðgerðarkostnaður á íbúðinni.



Aðkoman var vægast sagt slæm. Í íbúðinni ægði öllu saman, morgunkorni, kjötöxi, pítsakössum og eiturlyfjum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sjaldnast eru þetta mál þar sem er tekið til varna. Þrátt fyrir það tekur þetta óralangan tíma fyrir dómi.

Sigurður H Guðjónsson, formaður Húseigendafélgsins

„Það er oft með útburðarmál að leigjandi lætur ekki ná í sig. Þá þarf að boða hann aftur. Þetta ferli getur tekið nokkra mánuði og upp í hálft ár,“ segir Sigurður H. Guðjónsson, formaður Húseigendafélagsins. „Hér áður fóru svona mál fyrir borgarfógeta en ekki héraðsdóms. Þá tóku þau tvær til þrjár vikur.“

Sigurður telur að það sé ekki við húsaleigulögin að sakast. Þau séu afgerandi og skýr. Vandamálið sé tengt réttarfarinu þegar málið fer fyrir dóm.

„Sjaldnast eru þetta mál þar sem er tekið til varna. Þrátt fyrir það tekur þetta óralangan tíma fyrir dómi. Nái leigjandinn að smjúga undan stefnuvottum þá getur það tafið málið svo vikum skiptir,“ segir Sigurður. **johannoli@frettabladid.is**

GAMMA GLOBAL INVEST:
Alþjóðleg eignadreifing í einum sjóði
GAMMA Global Invest er nýr sjóður sem er skráður í evrum og gerir almenningi kleift að fjárfesta erlendis. Fjárfestar geta þannig náð markmiðum um alþjóðlega eignadreifingu í einum sjóði.
Samstarf við öflugustu fjármálafyrirtæki í heimi tryggir GAMMA Global Invest aðgang að fjölda fjárfestingarkosta sem skilar sér í hagkvæmri eignadreifingu, bæði á milli eignaflokka og landssvæða.
Almennt fylgir áhætta fjárfestingu í fjárfestingarsjóðum og eignarhlutdeild getur rýrnað, aukist eða staðið í stað.
NÁNARI UPPLÝSINGAR / 519 3300 / GAMMA@GAMMA.IS / GAMMA.IS
GAMMA
REYKJAVÍK / LONDON
Fyrirvari: Umfjöllun þessi felur ekki í sér fjárfestingarráðgjöf eða tilboð eða hvatningu um að eiga viðskipti með hlutdeildarskírteini. GAMMA: Global Invest er sjóðsdeild í Fjárfestingarsjóði GAMMA skv. lögum nr. 128/2011. Rekstrarfélag sjóðsins er GAMMA Capital Management hf. Nánari upplýsingar um áhættu og fjárfestingar má finna í útboðslýsingu, reglum og lykilupplýsingum (KIID), sem nálgast má á vefsvæði GAMMA eða á skrifstofu félagsins og eru fjárfestar hvattir til að kynna sér þessar upplýsingar nánar. Kaupum á hlutdeildarskírteinum sjóðsins fylgir nokkur hætta á verðsveiflum en áhættumælikvarðinn getur breyst án fyrirvara.

Þýskir sósíaldemókratar komnir á flug með nýjan leiðtoga

ÞÝSKALAND Á sunnudaginn völdu þýskir Sósíaldemókratar sér nýjan leiðtoga í staðinn fyrir Sigmar Gabriel. Martin Schulz, sem var forseti Evrópuþingsins frá 2012 þar til nú í janúar, hlaut hundrað prósent atkvæða á flokksþinginu í Berlín.

Þetta er í fyrsta sinn frá lokum fyrri heimsstyrjaldarinnar að leiðtogi Sósíaldemókrataflokksins, SPD, er kosinn með stuðningi allra fulltrúa á flokksþingi.

Schulz tók ákvörðun um það í nóvember að söðla um í pólitíkinni, hætta á Evrópuþinginu en bjóða sig í staðinn fram sem kanslaraefni Sósíaldemókrata fyrir þingkosningarnar, sem haldnar verða í haust.

Fylgi flokksins hefur tekið stökk í skoðanakönnunum eftir að flokkurinn féllst á að hann yrði kanslaraefni, en það gerðist í lok janúar.

Flokkurinn er núna, nokkrum vikum síðar, kominn með um 35 prósenta fylgi, nokkurn veginn nákvæmlega jafn mikið og CDU, flokkur kristilegra demókrata, undir stjórn Angelu Merkel kanslara, en flokkarnir tveir hafa setið saman í ríkisstjórn undir forystu hennar síðan 2013.

> SPD er kominn aftur. Við erum komnir til baka,
>
> Martin Schulz

Fyrir tveimur árum mældist CDU með yfir 40 prósenta fylgi en SPD hékk í 25 prósentum. Eftir að flóttafólk tók að flykkjast til Þýskalands árið 2015 dalaði fylgi beggja flokkanna mikið, en Schulz hefur náð að snúa þeirri þróun við fyrir SPD. Merkel hefur hins vegar ekki náð að styrkja stöðu síns flokks.

„SPD er kominn aftur. Við erum komnir til baka,“ sagði Schulz á flokksþinginu og boðar aukna áherslu á velferðarmál: „Ef við tryggjum ekki að hlutirnir séu félagslega sanngjarnir, þá mun enginn gera það,“ sagði hann.

Jafnhliða uppgangi SPD hefur AfD, þjóðernisflokkur þeirra sem helst óttast útlendinga, dalað í fylgi og er kominn niður fyrir 10 prósent eftir að hafa mjakast upp undir fimmtán prósenta fylgi meðan flóttamannastraumurinn var hvað mestur. **– gb**

Nýjar reglur um tannlækningar barna hafa mikil áhrif. NORDICPHOTOS/GETTY

Yfir 90% barna hjá tannlækni

HEILBRIGÐISMÁL Árið 2014 voru 64% barna skráð hjá heimilistannlæknum en það hlutfall hefur nú hækkað í 91% þeirra barna sem eiga rétt á gjaldfrjálsum tannlækningum.

Þá er undirbúningur hafinn að samræmdri skráningu og innköllun tannheilsugagna barna og ungmenna hjá Embætti landlæknis. Þetta kemur fram í nýrri eftirfylgniskýrslu Ríkisendurskoðunar um átaksverkefni um tannlækningar fyrir börn tekjulágra forráðamanna.

Upplýsingar frá velferðarráðuneyti sýna að Sjúkratrygginga Íslands hafi greitt fyrir tannlækningar 46.167 barna árið 2016. Það eru 69% barna sem rétt eiga á niðurgreiddri tannlæknaþjónustu í samræmi við samning um tannréttingar barna frá 2013.

Ríkisendurskoðun telur einnig jákvætt að undirbúningur sé hafinn að samræmdri skráningu og innköllun tannheilsugagna barna og ungmenna, enda ætti slíkt að auðvelda rannsóknir á tannheilsu. **– shá**

91%

barna er skráð hjá heimilistannlæknum en hlutfallið var 64% árið 2014.

Rannsóknarhús Landspítalans ónýtt vegna mygluskemmda

Verkfræðistofan EFLA telur ástand rannsóknarhúss Landspítalans við Hringbraut svo slæmt af myglu að það taki því ekki að gera við það. Aðeins stálgrindin sé í lagi. Tjónið er talið nema um 400 milljónum króna. Við opnun á útveggjum og þaki hússins kom í ljós að uppbyggingu þess er nokkuð ábótavant.

HEILBRIGÐISMÁL Rannsóknarhús Landspítalans við Barónsstíg er svo illa farið af myglu og raka að jafna þarf það við jörðu og byggja nýtt. Húsnæðið var byggt á áttunda áratugnum sem bráðabirgðahús en hefur verið í notkun síðan. Páll Matthíasson, forstjóri LSH, segir tjónið hlaupa á hundruðum milljóna króna.

Landspítali hefur nú þegar tekið málið föstum tökum og skipað vinnuhóp sem á að greina hvaða valkostur sé bestur til úrbóta. Vinnuhópurinn fær mánuð til þess að koma fram með áætlanir. Starfsmenn sem finna fyrir einkennum vegna myglu verða fluttir í annað húsnæði þar til ákvörðun hefur verið tekin um framhaldið.

Um er að ræða svokölluð rannsóknarhús 6 og 7 á Hringbrautarlóðinni. Húsin standa nálægt Barónsstíg og voru reist til bráðabirgða árið 1978. Brunabótamat húsanna er rúmar 310 milljónir króna en um er að ræða 835 fermetra byggingu í heildina. Í húsinu eru rannsóknarstofur í sýklafræði og litningarannsóknir og starfa milli 30 og 40 manns í þeim.

„Niðurstaðan er skýr, húsnæðið er svo gott sem ónýtt,“ segir Páll. „Þetta er kostnaður upp á hundruð milljóna ef það á að endurbyggja húsið. Einnig er hægt að færa starf í húsinu í annað húsnæði. Við ætlum allavega að bregðast við strax.“ Páll segir þetta sýna glögglega húsnæðisvanda stofnunarinnar.

„Hér sjáum við afleiðingu þess að lítið hefur verið gert í húsnæðismálum Landspítala síðustu fjóra áratugi. Rannsóknarkjarninn, sem verður um 14 þúsund fermetrar og er hluti af uppbyggingunni við Hringbraut, sameinar ellefu rannsóknarstofur Landspítala undir eitt þak og er því gífurlega mikilvægt skref,“ bætir Páll við.

Húsin áttu að vera til bráðabirgða þegar hafist var handa við byggingu þeirra 1974. Nú eru þau ónýt af myglu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Hér sjáum við afleiðingu þess að lítið hefur verið gert í húsnæðismálum LSH síðustu fjóra áratugi.
>
> Páll Matthíasson, forstjóri LSH

310

milljónir króna er brunabótamat rannsóknarhússins sem nú er ónýtt.

Verkfræðistofan EFLA kannaði ástand hússins dagana 7. og 8. desember í fyrra. Vegna alvöru málsins var 31 sýni svo tekið þann 18. janúar síðastliðinn og sent til greiningar í Noregi. Af þeim sýndu 26 merki um myglu og bakteríuvöxt.

Við opnun á útveggjum og þaki kom í ljós að uppbyggingu hússins er ábótavant. Mikla rakamyndun var að sjá og í kringum lagnastokka mátti greina skólp- og fúkkalykt.

Í niðurstöðum segja fræðingar EFLU óvíst hvort „það borgi sig að ráðast í endurbætur. Ef ráðast á í lagfæringar á húsnæðinu er ljóst að fjarlægja þarf allt rakaskemmt byggingarefni og gera gagngerar endurbætur á uppbyggingu húsnæðisins sem þýðir í raun að einungis stálgrindarramminn mun standa eftir.“

sveinn@frettabladid.is

FBI segir ekkert styðja ásakanir Trumps

BANDARÍKIN James Comey, yfirmaður bandarísku alríkislögreglunnar FBI, segir að hvorki FBI né bandaríska dómsmálaráðuneytið hafi neinar upplýsingar sem geti staðfest ásakanir Donalds Trump forseta um að Barack Obama, forveri hans í embættinu, hafi látið hlera síma Trumps.

Comey staðfesti enn fremur að forseti Bandaríkjanna hafi enga heimild til að fyrirskipa hleranir.

Þetta sagði Comey í yfirheyrslum hjá leyniþjónustunefnd fulltrúadeildar Bandaríkjaþings.

Hann staðfesti einnig, í fyrsta sinn opinberlega, að hjá FBI stæði yfir rannsókn á því hvort einstaklingar á kosningaskrifstofum Trumps hefðu verið í tengslum við Rússland. Jafnframt væri rannsakað hvort lögbrot hefðu verið framin í kosningabaráttunni fyrir forsetakosningarnar á síðasta ári.

Comey og Rogers á fundi leyniþjónustunefndarinnar. NORDICPHOTOS/AFP

Michael Rogers, yfirmaður Þjóðaröryggisráðs Bandaríkjanna, var einnig í yfirheyrslu hjá sömu þingnefnd í gær. Hann sagðist þar sammála yfirlýsingum bresku leyniþjónustunnar um að það væri „algerlega fáránlegt“ og „tóm della“ að leyniþjónustan hefði tekið þátt í að hlera Trump.

– gb

Menning Svíþjóðar og samfélagsleg vitund hefur mótað gjörðir okkar frá stofnun Volvo árið 1927. Frá upphafi hefur megináhersla verið lögð á fólk sem hefur leitt af sér einstakar öryggisuppfinningar og áhrifaríkar umhverfisáherslur. Uppfinningar okkar hafa sett Volvo bíla fremsta í öryggi og leitt til lágmarksáhrifa á umhverfið. Við höfum nú sett okkur enn eitt krefjandi markmiðið. Frá árinu 2020 muni enginn slasast alvarlega eða láta lífið í nýjum Volvo. Vertu í fararbroddi og veldu öryggi í fremstu röð og bíl þar sem allt hefur verið gert til að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið.

Brimborg | Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000 | Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050 | volvocars.is

Áfengisfrumvarp sagt taktlaust

VERSLUN Bæjarráð Ísafjarðar lýsir einróma andstöðu við frumvarp á Alþingi um að gefa sölu á áfengi frjálsa.

Bæjarráðið segir að á undanförnum tuttugu árum hafi sveitarfélög eflt forvarnir gegn áfengis- og vímuefnaneyslu ungmenna með góðum árangri. „Einsýnt er að með breytingunum er gerð aðför að þessum góða árangri sem náðst hefur í forvarnastarfi,“ segir bæjarráðið. Hugmyndir sem þessar séu ekki bara í andstöðu við almenna skynsemi heldur geti framkvæmdin verið beinlínis hættuleg. „Frumvarpið er taktlaust.“ **– gar**

Glæpasamtök selja sígarettur

DANMÖRK Skipulögð glæpasamtök í Danmörku selja ólöglegar sígarettur og auglýsa þær í mörgum tilfellum á Facebook, að því er greint er frá á vef danska ríkisútvarpsins.

Sérfræðingur hjá Europol segir að glæpasamtökin séu að færa sig frá fíkniefnasölu yfir í sölu á ólöglegum sígarettum þar sem refsing við sígarettusölunni sé vægari samtímis því sem gróðinn sé jafn mikill.

Endurskoðunarfyrirtækið KPMG í Danmörku telur að 2,5 prósent sígarettna sem reyktar eru í Danmörku séu ólöglegar.

Ólöglegu sígaretturnar eru helmingi ódýrari en löglegar. Lögreglan bendir á að með því að kaupa þær snúi menn ríkið og styrki glæpasamtök auk þess sem ekki er vitað hvaða efni eru í eftirlíkingunum. **– ibs**

Ungviðinu fagnað í dýragaði í Þýskalandi

Það hefur ríkt mikil gleði í dýragarðinum í Köln í Þýskalandi frá því um helgina. Þar bættist lítill kálfur í hjörðina. Hann tók sig vel út með mömmu sinni fyrir framan linsur ljósmyndarans í gær. Enginn dýragarður í norðurhluta Evrópu á fleiri fíla en dýragarðurinn í Köln. FRETTABLADID/EPA

Lífeyrissjóðirnir endurmeta stöðu sína

Óljóst er hver aðkoma lífeyrissjóðanna verður að Arion banka eftir sölu á hlut til vogunarsjóða. Forsvarsmenn lífeyrissjóðanna endurmeta stöðu sína í kjölfar fregnanna. Framkvæmdastjóri SSF segir að líklega sé hagræðing fram undan.

VIÐSKIPTI Samningaviðræður voru komnar á lokastig um kaup lífeyrissjóðanna á umtalsverðum hlut í Arion banka þegar Kaupþing kaus að taka hlé til að ljúka viðræðum við hluta af eigendum sínum. Þau kaup sem þar raungerðust urðu umfangsmeiri en lífeyrissjóðunum hafði áður verið kynnt og eru af þeim sökum nokkurt undrunarefni. Þetta segir Þórarinn V. Þórarinsson hæstaréttarlögmaður og ráðgjafi lífeyrissjóðanna við kaup á hlut í Arion banka.

„Það hefur verið frá upphafi vitað og út frá því gengið að eigendur Kaupþings myndu kaupa hlut. Lengst af hefur verið talað um að sá hluti verði af stærðargráðunni 20 til 25 prósent. Þannig að umfangið kom okkur á óvart. Sérstaklega að það væri með þeim hætti að það gæti verið kauprétttur,“ segir Þórarinn.

„Við fundum með stýrihóp lífeyrissjóðanna í dag þar sem við endanlega metum hvaða skilaboð felist í þessari framkvæmd,“ segir Þórarinn. Hann segist ekki útiloka áframhaldandi viðræður. Lífeyrissjóðirnir endurmeta nú stöðu sína. Haukur Hafsteinsson, framkvæmdastjóri LSR, segir að farið verði yfir nýjustu fréttir með ráðgjöfum lífeyrissjóðsins.

Ólafur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Birtu lífeyrissjóðs, tekur í sama streng. „Við höfum ekki verið við samningaborðið eins og það heitir. Við höfum lýst yfir áhuga á að ganga til viðskipta við seljandann.

> **Mér finnst ekki hafa farið leynt, í því sem stjórnendur bankans hafa sjálfir verið að gefa út, að það sé þessi endalausa hagræðing alltaf í gangi og að hún muni halda áfram.**

Friðbert Traustason, framkvæmdastjóri Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja

> **Lengst af hefur verið talað um að sá hluti verði af stærðargráðunni 20 til 25 prósent.**

Þórarinn V. Þórarinsson, hæstaréttarlögmaður

Það er ákvörðun stjórnar á hverjum tíma hvort viðræður haldi áfram. Við höfum eðli málsins samkvæmt ekki komið stjórn saman frá því að þessar upplýsingar bárust. Við erum að endurmeta þetta.“

Friðbert Traustason, framkvæmdastjóri Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja, segist skynja það að fólk hafi áhyggjur af niðurskurði í kjölfar kaupa vogunarsjóðanna á hlutnum. „Það hefur það alltaf. Arion banki var að segja upp fimmtíu manns í haust,“ segir Friðbert. Hann segir alltaf verið að tala um breytingar og hugsanlega enn meiri hagræðingu. Svoleiðis skapi alltaf óróa. „Mér finnst ekki hafa farið leynt, í því sem stjórnendur bankans hafa sjálfir verið að gefa út, að það sé þessi endalausa hagræðing alltaf í gangi og að hún muni halda áfram.“

Nokkur athygli hefur verið vakin á því að raunverulegt eignarhald sjóðanna sem hafa keypt hlut í bankanum sé óljóst. Fjármálaeftirlitið benti á í tilkynningu sem stofnunin sendi frá sér í gær að fjármálafyrirtækjum bæri að tilgreina nöfn og hlutfallslegt eignarhald allra þeirra sem eiga umfram 1 prósent hlutafjár á heimasíðu sinni. Sé lögaðili eigandi hlutafjár umfram 1 prósent skal jafnframt koma fram hvaða einstaklingur eða einstaklingar séu raunverulegir eigendur viðkomandi lögaðila.

Friðbert segir óþægilegt ef eignarhald er óljóst. „Ég held að öllum þyki óþægilegt að vita ekki hverjir eiga fyrirtækið, ekki síst þegar þetta er svona mikilvægt fyrirtæki eins og banki. Í vogunarsjóði höfum við ekki hugmynd um það og það sem meira er, við fáum aldrei að vita það. Það eru svo margir sem koma að málinu. Það er alltaf mjög óþægilegt eignarhald.“ saeunn@frettabladid.is

Höfum opnað á nýjum stað

Dalshrauni 3, 220 Hafnarfirði

Tryggir þína framtíð

Allianz

Endurnýta 72 þúsund fermetra af mosa

Vegagerðin innleiðir þá aðferð að græða vegsvæði með gróðri af staðnum sjálfum. Mosi af um 72 þúsund fermetra svæði við ný vegamót Krísuvíkurafleggjara verður nýttur.

Hraunið við fyrirhuguð gatnamót er mosavaxið. Nota á mosann til að græða sár eftir framkvæmdina. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

UMHVERFISMÁL „Þetta getur kostað aðeins meira í upphafi en á móti sparar þetta áburðargjöf, eitranir og slátt þannig að til lengri tíma litið myndi ég halda að þetta væri ódýrara,“ segir Matthildur B. Stefánsdóttir hjá Vegagerðinni um þá aðferð að nýta staðbundinn gróður til uppgræðslu við vegstæði í stað grasfræja.

Matthildur, sem er deildarstjóri umhverfisstjórnunar, segir Vegagerðina hafa verið í tilraunavinnu, meðal annars í samvinnu við Landbúnaðarháskólann, með að nota náttúrlegan gróður til frágangs eftir vegaframkvæmdir. Sambærileg vinna hafi farið fram hjá Landsvirkjun og Orku náttúrunnar. Aðferðinni hafi verið beitt í ýmsum framkvæmdum þar sem gerðar hafa verið sérstakar kröfur um uppgræðslu.

„Núna erum við að taka þetta út úr tilraunastiginu og innleiða í verklýsingar hjá okkur og almennt verklag,“ segir Matthildur. Græða eigi vegsvæði upp þannig að þau séu í sem mestu samræmi við nærumhverfið.

„Það er reynt að geyma gróður sem tekinn er upp við framkvæmdirnar og nýta við uppgræðsluna þannig að við séum þá að nota sem minnst af grasfræjum og áburði.“

Í nýafstöðnu uppboði á mislægum gatnamótum Krýsuvíkurvegar og Reykjanesbrautar skammt frá álverinu í Straumsvík er gert ráð fyrir að mosi verði fjarlægður af um 72 þúsund fermetra svæði og hann síðan nýttur í sárin.

> **Kannski má segja að þetta sé eins og með ljósaperurnar nýju; þær eru kannski dýrari í byrjun en þær endast miklu lengur.**
>
> Matthildur B. Stefánsdóttir, deildarstjóri umhverfisstjórnunar hjá Vegagerðinni

Að sögn Óskars Arnar Jónssonar, forstöðumanns framkvæmdadeildar Vegagerðarinnar, er áætlað að þessi verkþáttur kosti um 7,2 milljónir króna en verkið í heild um 900 milljónir króna.

Sem fyrr segir telur Matthildur að til lengri tíma litið sé þessi aðferð ódýrari en hefðbundin sáning með grasfræjum.

„Kannski má segja að þetta sé eins og með ljósaperurnar nýju; þær eru kannski dýrari í byrjun en þær endast miklu lengur og eru ódýrari þegar upp er staðið,“ útskýrir hún.

Fyrirtækin Loftorka og Suðurverk munu annast verkið og verður skrifað undir samninga þess efnis í dag að sögn Óskars Arnar hjá framkvæmdadeild Vegagerðarinnar. Verklok eru áætluð í nóvember.

Í þessu tilfelli verður mosinn ekki fjarlægður í heilum flögum heldur á að tæta hann og dreifa síðan. „Mosinn er jafnvel hakkaður og honum síðan dreift með svipaðri græju og mykjudreifara. Þá dreifast gróin yfir,“ segir Óskar.

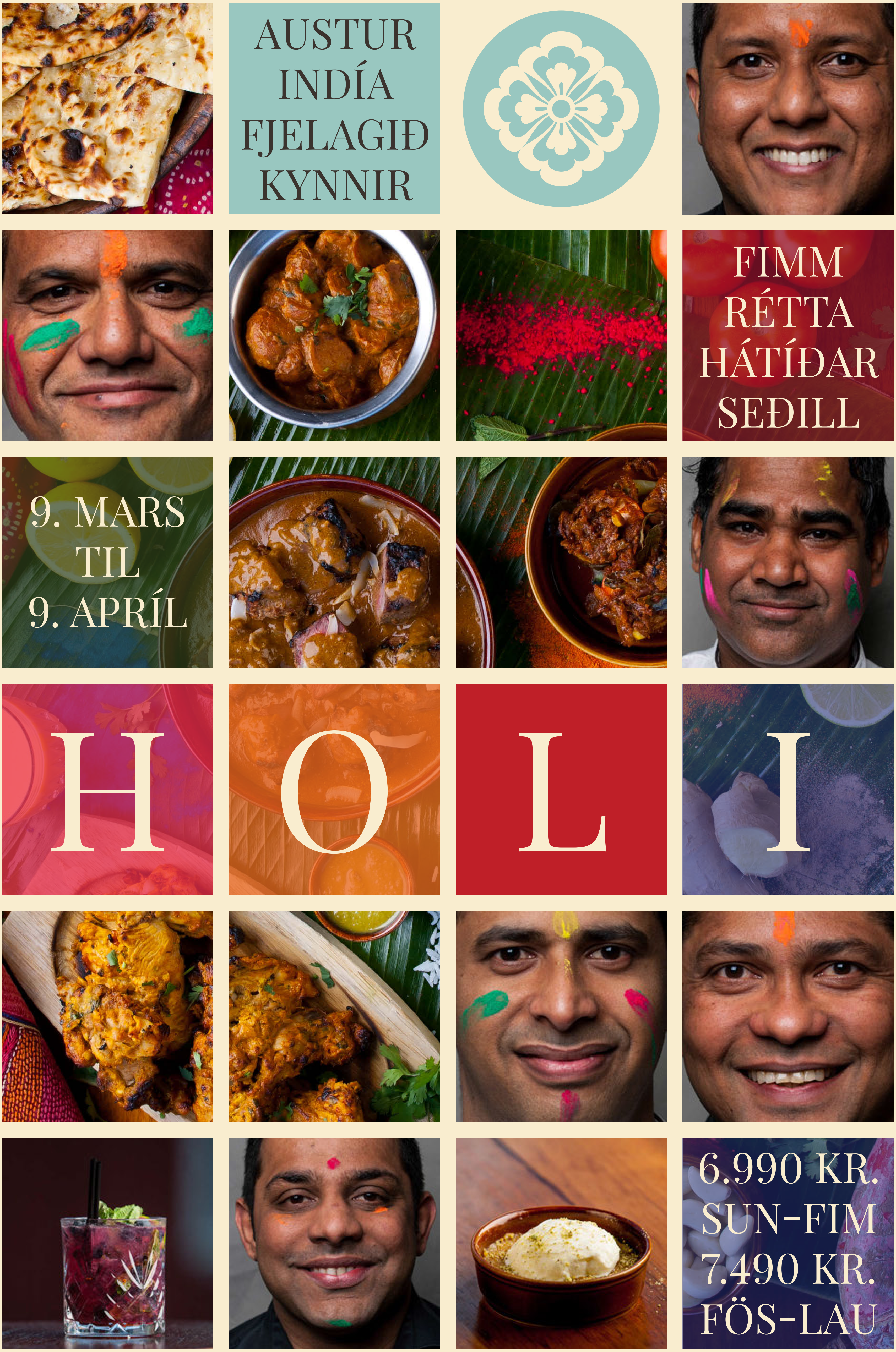
Í fyrirhuguðum endurbótum í Þingvallaþjóðgarði á hins vegar að geyma mosa sem heillegastan.

gar@frettabladid.is

Mosinn geymdur

„Mosinn skal geymdur í allt að 40-50 sentímetra þykkum haugum nálægt söfnunarstað og ofan á hrauni eða vel drenerandi undirlagi þannig að vatn geti ekki safnast fyrir í haugunum. Gæta skal að því að mosinn geti ekki hitnað og loft geti leikið um mosann. Í þurrkatíð skal halda mosahaugunum hæfilega rökum.“

Úr útboðsgögnum vegna gatnamóta við Krýsuvíkurveg.

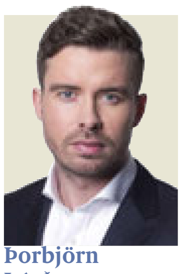


BORÐAPANTANIR: 552-1630
HVERFISGÖTU 56, 101 RVK

AUSTURINDIA.IS

OPNUNARTÍMI:
SUN-FIM 17:30 - 22:00
FÖS-LAU 17:30 - 23:00

Ógagnsæ kaup



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Kaup hóps alþjóðlegra fjárfesta á tæplega þriðjungshlut í Arion banka vekja upp ýmsar spurningar. Í raun er ekki hægt að taka afstöðu til tíðindanna fyrr en upplýst verður hverjir standa að baki sjóðunum sem kaupa hlutabréfin og hvað vakir fyrir þeim.

Greint var frá því í gær að söluandvirðinu sem kemur í hlut Kaupþings vegna sölunnar á samtals 29 prósenta hlut í Arion banka, alls 48,8 milljörðum króna, verður ráðstafað til að greiða inn á skuldabréf Kaupþings hjá ríkissjóði. Hluti af samkomulagi slitabús Kaupþings banka við stjórnvöld í tengslum við gerð nauðasamnings var greiðsla sérstaks stöðugleikaframlags. Hluti af því framlagi var umrætt skuldabréf upp á 84 milljarða króna. Það er því ánægjulegt að greitt verði inn á bréfið en þaðan verður fénu ráðstafað til að greiða niður skuldir ríkissjóðs.

Fjárfestarnir ganga samtímis frá kaupunum og samanlögð hlutafjáreign þeirra verður 29 prósent eins og áður segir. Bandaríski fjárfestingarbankinn Goldman Sachs eignast 2,6 prósent í Arion banka og félagið Sculptor Investments 6,6 prósent. Það vekur sérstaka athygli að bandaríski vogunarsjóðurinn Taconic Capital og sjóðsstýringarfyrirtækið Attestor Capital fara hvort um sig með 9,99 prósenta hlut í Arion banka eftir viðskiptin. Þetta þýðir að þessir hluthafar fara ekki yfir þröskuld virks eignarhlutar samkvæmt lögum um fjármálafyrirtæki og eru því ekki háðir staðfestingu Fjármálaeftirlitsins á því hvort þeir séu hæfir til að fara með virkan eignarhlut í Arion banka. Þetta virðist vera með ráðum gert og er auðvitað ekki til þess fallið að vekja traust. Ef sjóðirnir ætla að eiga með sér samstarf sem hluthafar í Arion banka, væri þá ekki tilhlýðilegra að koma fram saman og fara í gegnum nálarauga Fjármálaeftirlitsins strax og í gegnum þá lögbundnu ferla sem gilda um þá sem vilja fara með virkan eignarhlut í bönkum hér á landi? Þess skal þó getið að FME hefur upplýst að hinir nýju hluthafar fari ekki með atkvæðisrétt í Arion banka að svo stöddu.

Þá vantar frekari upplýsingar um endanlega eigendur sjóðanna. Hverjir standa að félaginu Sculptor Investments í Lúxemborg? Þetta er félag tengt sjóðsstýringarfyrirtækinu Och-Ziff Capital Management Group sem er eitt af stærstu fyrirtækjum heims á sviði sérhæfðrar eignastýringar. Það er auðvitað ekki nokkur leið að glöggva sig á því hvort tilkoma þessa fyrirtækis inn í hluthafahóp Arion banka sé góð fyrir bankann eða íslenskan almenning, sem er í viðskiptum við þennan banka, þegar mjög takmarkar upplýsingar liggja fyrir um félagið.

Að þessu virtu er mikilvægt að stjórnvöld og fjölmiðlar afli frekari upplýsinga um hina nýju hluthafa Arion banka og miðli þeim upplýsingum áfram til almennings. Gagnsæi eignarhalds er ein af grunnforsendum helbrigðra viðskiptahátta á fjármálamarkaði. Það er ekki sjálfstætt fagnaðarefni að fá erlenda fjárfesta í íslenska bankakerfið nema við vitum að minnsta kosti hverjir þeir eru og hvað vakir fyrir þeim.

> **Hverjir standa að félaginu Sculptor Investments í Lúxemborg?**

MATVÍS

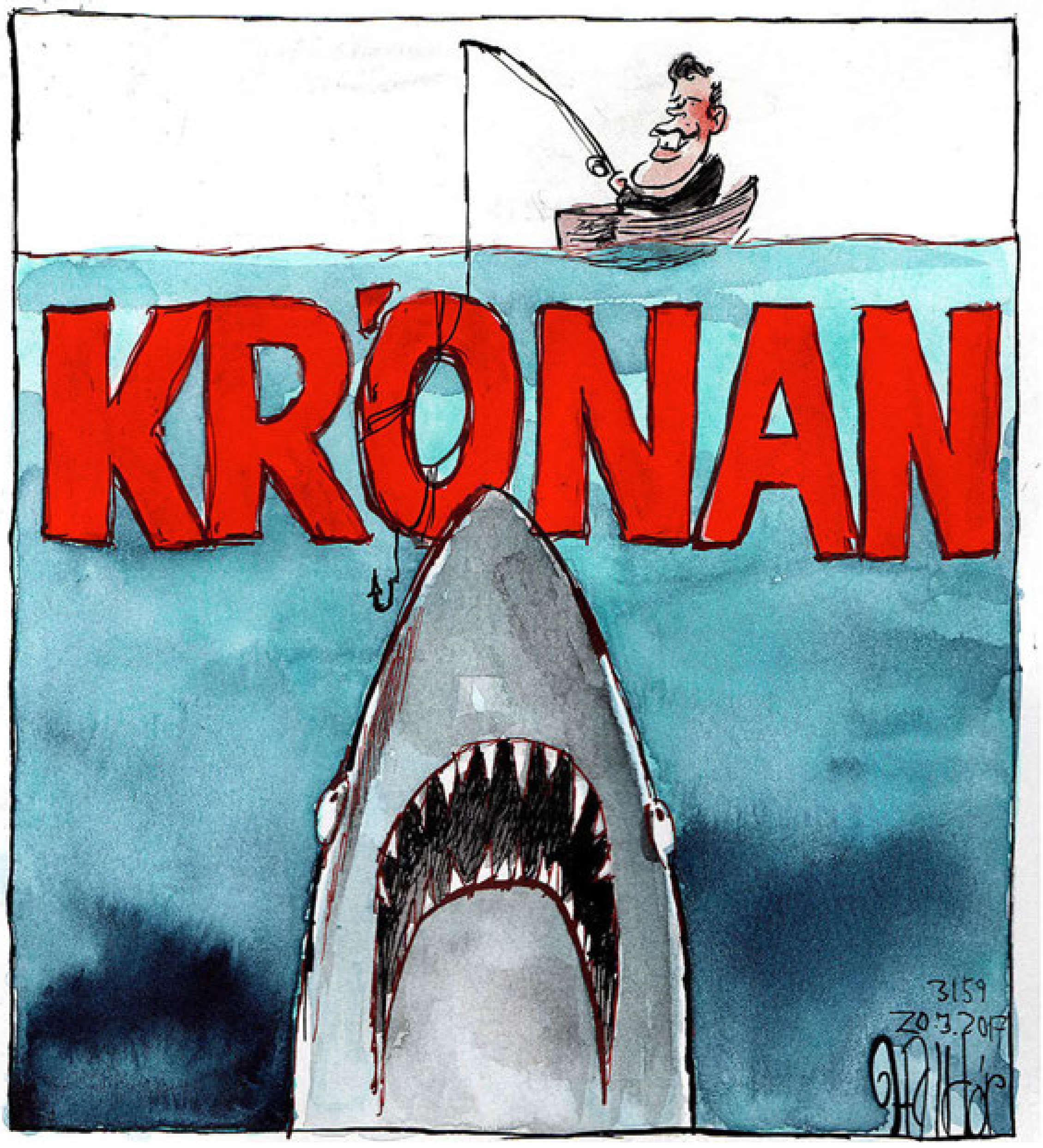
Aðalfundur

Aðalfundur Matvæla-og veitingafélags Íslands verður haldinn **miðvikudaginn 22. mars n.k.**
Fundurinn verður haldinn á Hótel Hilton Nordica, Vox Club og hefst kl. 16.00

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf.

Eftir fundinn flytjum við okkur yfir á Vox Home og þar verður nýsveinum afhent sveinsbréf og því fagnað að 90 ár eru frá stofnun Matsveina-og veitingaþjónafélags Íslands og 70 ár frá stofnun Félags íslenskra kjötiðnaðarmanna.

Halldór



Frá degi til dags

Ritstýring ráðherra

Benedikt Jóhannessyni fjármálaráðherra var boðið í fréttasett Stöðvar 2 í gær til að ræða söluna á Arion banka, ásamt fulltrúa stjórnarandstöðunnar. Þegar í ljós kom um miðjan dag að fulltrúi stjórnarandstöðunnar yrði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, fyrrverandi forsætisráðherra, var Gylfi Ólafsson, aðstoðarmaður ráðherra, fljótur að afþakka boðið og sagði það ekki „umræðunni til framdráttar“. Það er sérstakt þegar persónuleg skoðun ráðherra á hvað sé lýðræðinu hollt er farin að vega þyngra en sú sjálfsagða lýðræðislega krafa að frjálsir fjölmiðlar hagi umfjöllun sinni eftir eigin behag. Það er mikill misskilningur að kjörnir fulltrúar séu einhvers konar alguðir lýðræðis, en ekki þjónar þess.

Að hrökkva

Auðvitað segir það ýmislegt um stöðuna á Alþingi þegar fjármálaráðherra neitar að mæta manni í beinni útsendingu sem var forsætisráðherra fyrir stuttu ári síðan. Sigmundur er enda strembinn viðmælandi sem hefur reynsluna á Benedikt og mikla þekkingu á starfsemi vogunarsjóða, en það er engu að síður sjálfsögð krafa að fjármálaráðherra geti valdið slíku viðtali. Það væri gaman að vita hvort Sigmundur meti það sér til framdráttar, eða ekki, að nýr fjármálaráðherra þori ekki að mæta honum í beinni útsendingu. Ráðherrann valdi að hrökkva í stað þess að stökkva. snaeros@frettabladid.is

Gætum við sameinast gegn fátækt?

Katrín Jakobsdóttir
formaður Vinstri grænna

Við eigum tölur um fátækt. Meðal annars nýlegar tölur frá Unicef á Íslandi um að 9,1% barna á Íslandi líði skort, einkum þegar kemur að húsnæði. Þetta eru um 6.000 börn og þar af líða um 1.600 börn verulegan skort. Stór hluti þessara barna býr við óöruggt húsnæði, heldur ekki upp á afmælið sitt, stundar ekki tómstundastarf og þannig mætti lengi telja. Fátæktin stelur draumum og vonum þessara barna eins og 12 ára drengur á höfuðborgarsvæðinu orðaði það.

En við eigum fátækt fólk í öllum aldurshópum – þar nægir að horfa á tölur um lægstu laun, örorkubætur og ellilífeyri og bera þær saman við framfærsluviðmið velferðarráðuneytisins. Þar sést berlega að af þessum lægstu greiðslum er vandlifað.

Umræðan um fátækt er nú komin aftur á flug, þökk sé nýjum útvarpsþáttum Mikaels Torfasonar. En fátækt er birtingarmynd kerfis sem ýtir undir misskiptingu. Kerfis þar sem tölurnar sýna svart á hvítu að sköttum hefur verið létt af hinum tekjuhæstu en skattbyrði hinna tekjulægri hefur þyngst á síðustu árum. Kerfis þar sem félagslegt húsnæði hefur verið sett á markað með þeim afleiðingum að venjulegt fólk, hvað þá fátækt fólk, á í vandræðum með að koma sér þaki yfir höfuðið sem samt eru skilgreind mannréttindi. Kerfis þar sem greiðsluþátttaka sjúklinga hefur aukist á undanförnum árum og áratugum og er nú hærri hér en til að mynda í Danmörku, Noregi og Svíþjóð. Kerfis þar sem fullorðnu fólki yfir 25 ára aldri er nú gert erfiðara fyrir að sækja sér menntun.

Fátækt er blettur á ríku samfélagi eins og Íslandi. Stjórnvöld ættu að hafa skýra sýn og aðgerðaáætlun um útrýmingu hennar og vera reiðubúin að sækja þá fjármuni sem þarf til að styrkja velferðarkerfið og bótakerfið – við vitum öll að þeir eru til. Ég hef óskað eftir sérstakri umræðu á vettvangi þingsins við félagsmálaráðherra og hvað hann hyggst gera í þessum efnum. Um þetta ættu allir stjórnmálaflokkar að geta sameinast.

> **Fátækt er blettur á ríku samfélagi eins og Íslandi. Stjórnvöld ættu að hafa skýra sýn og aðgerðaáætlun um útrýmingu hennar.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Fíll framsóknarflokkanna

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Við hljótum að spyrja okkur hvers vegna standa hagsmunagæslumenn útgerðanna ekki úti á torgum og krefjast þess að til allra ráða verði gripið til að draga úr sveiflum? Ástæðan virðist sú að sveiflujöfnunin á bara að virka niður á við, það á bara að nota „svo gott að hafa krónuna“ þegar þarf að rýra kjör almennings en ekki til að bæta þau.

Í herbergjum framsóknarflokkanna þriggja, Sjálfstæðis-, VG og Framsóknarflokksins, er fíll sem lifir þar góðu lífi án þess að nokkur nærstaddur þykist taka eftir honum. Þetta er fíllinn sem boðar lausn frá gengissveiflum íslensku krónunnar, lækkun vaxta og afnám verðtryggingar en sem er samt bannað að tala um.

Þegar loks kemur að því að bæta almenningi tjónið af gengisfalli krónunnar, sem er beinlínis það sem eigin mynt þjóðarinnar á að gera samkv. kokkabókum þeirra sem segja svo mikilvægt að vera með íslensku krónuna, þ.e. að vera með eigin mynt sem geti sveiflast („svo gott að hafa krónuna“) þá fara útflytjendur nú af stað og krefjast þess að stjórnvöld grípi inn í og felli gengi krónunnar.

Almenningur, sem hefur mátt þola hækkað verðlag, hækkun skulda og aðra óáran í kjölfar hrunsins, mátti með réttu telja að loksins væri röðin komin að honum að fá að njóta þess þegar gengi krónunnar tók að hækka. Innfluttar vörur myndu lækka í verði, vísitala lækka og þar með lækkun skulda. Nei, þá er brugðist við og reynt að sporna við því að almenningur fái notið þessara langþráðu kjarabóta. Þar fara fremst útgerðirnar og ferðaiðnaðurinn og svo fyrrnefndir framsóknarflokkar.

Gildir sveiflan bara til kjaraskerðingar?

Krafan um gengisfellingu kemur fram þrátt fyrir þann afslátt sem útgerðin nýtur af auðlindagjöldum (á meðan markaðsverð ræður ekki afgjaldinu) og sérstakan afslátt til ferðaiðnaðarins af virðisaukaskatti. Þessi afsláttur sem ríkisvaldið veitir þessum tveimur atvinnugreinum er til viðbótar við þau hagstæðu rekstrarskilyrði, sem fólgin voru í lágu gengi krónunnar og þessir aðilar hafa búið við allt frá hruni.

Við hljótum að spyrja okkur hvers vegna standa hagsmunagæslumenn útgerðanna ekki úti á torgum og krefjast þess að til allra ráða verði gripið til að draga úr sveiflum? Ástæðan virðist sú að sveiflujöfnunin á bara að virka niður á við, það á bara að nota „svo gott að hafa krónuna“ þegar þarf að rýra kjör almennings en ekki til að bæta þau.

Aðrar þjóðir sem áður voru í svipaðri stöðu hafa brugðist við sveiflum sem þessum. Fyrst með myntsamstarfi og svo sameiginlegum gjaldmiðli. Íslendingum stendur til boða að taka þátt í slíku myntsamstarfi sem myndi eyða mestu sveiflunum í verðlagi inn- og útflutnings auk þess sem vextir myndu lækka og hægt yrði að afnema verðtrygginu. Síðan ef vel tekst til þá byðist þjóðinni að vera fullgildur aðili að útgáfu sameiginlegs gjaldmiðils. Gjaldmiðillinn heitir evra og samstarfsvettvangurinn heitir Evrópusambandið – það er fíllinn framsóknarflokkanna.

Geldur eldislax er málið

Bubbi Morthens
tónlistarmaður

Fórnarkostnaðurinn við laxeldið hér á landi er óafturkræfar skemmdir á náttúrulegum stofni íslenska laxins ef ógeldur lax er notaður við eldið.

Laxeldi er mengunarfrekur iðnaður, um það er ekki hægt að deila. Laxeldi gefur af sér miklar tekjur handa þeim sem eiga fyrirtækið, um það er heldur ekki hægt að deila. Og laxeldi skemmir lífríkið á botninum í firðinum þar sem það er sett niður. Um það er heldur ekki hægt að deila.

Það útrýmir hægt og rólega villtum laxastofnum í þeim löndum þar sem það er stundað. Um það er heldur ekki hægt að deila.

Fórnarkostnaðurinn við laxeldið hér á landi er óafturkræfar skemmdir á náttúrulegum stofni íslenska laxins ef ógeldur lax er notaður við eldið, eins og áform eru um, og gríðarleg mengun af áður óþekktri stærðargráðu í sjó hér við land.

Við sem höfum áhyggjur af því að norskir laxeldisaurgoðar hafi keypt upp firði landsins fyrir smánaraur höfum líka áhyggjur af því að þeir skuli hafa ráðið fyrrverandi ráðherra og forseta Alþingis sem talsmann sinn. Það sýnir auðvitað hvers konar vald er við að eiga. Á sínum tíma var enginn ráðherra sem þjónaði Vestfjörðum tilbúinn til að gera eitthvað róttækt til þess að halda kvótanum heima í héraði en nú á að bjarga því með laxeldi. Það er verið að undirbúa hundrað þúsund tonna laxeldi hér á landi á næstu árum. Loðnukvótinn var 57 þúsund tonn í ár. Nú þegar er áætlun upp á 60 þúsund tonn í laxeldinu. Sannkölluð villtavestursstemning ræður ríkjum hér. Gerir fólk sér grein fyrir hvers konar magn þetta er og mengunin sem þessu fylgir? Við erum að tala um úrgang sem mun leggja lífríki heilu fjarðanna í rúst. Nánast leggja þá í eyði.

Nú eru Svíar að banna laxeldi í opnum kvíum sem betur fer. Við sem erum á móti þessum vágesti í íslenska lífríkið vitum líka að menn verða að ná sátt. Það er hægt að sætta sig við margt ef geldur lax verður notaður, um það ætti að vera hægt að ná sátt. Geldur lax mengar ekki íslenskar ár nema að því leyti að hann mun finnast í þeim, hann mun ekki blandast þeim stofni sem þar er fyrir.

Geldur lax er það sem ég tel að væri lausnin á þessum óleik sem norskir aurgoðar og talsmenn þeirra vilja gera íslenskri náttúru með því að ætla að ala hér ógeldan norskan lax í fjörðum Íslands. Um það verður aldrei sátt.

Kynningarfundur um nýbyggingarsvæði í Vogabyggð

Landsbankinn boðar til kynningarfundar um uppbyggingarreiti og söluferli lóða í Vogabyggð. Fundurinn verður haldinn fimmtudaginn 23. mars kl. 15 í Súðarvogi 3–5.

Farið verður yfir fyrir hugaða upp

Lilja B. Einarsdóttir, bankastjóri Landsbankans, opnar fundinn.

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri, fer yfir uppbygginguna Reykjavíkurborgar á innviðum á svæðinu.

Fulltrúar Landsbankans kynna söluferli á lóðum í Vogabyggð 2.

Fulltrúi frá Gámaþjónustunni kynnir söluferli á lóð félagsins í Vogabyggð 2.

Við bjóðum byggingarverktaka, fjárfesta og forsvarsmenn fasteignafélaga sérstaklega velkomna á fundinn.

GÁMAÞJÓNUSTAN HF.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Tók metið í starfi Sigurðar

Friðrik Ingi Rúnarsson er aftur orðinn sá þjálfari sem hefur unnið flesta leiki í úrslitakeppni karla í körfubolta en hann vann sinn 70. leik í úrslitakeppni á sunnudagskvöldið.

KÖRFUBOLTI Keflvíkingar eru heldur betur búnir að finna sjálfa sig á ný inni á körfuboltavellinum og þeir geta þakkað Njarðvíkingnum Friðriki Inga Rúnarssyni fyrir það.

Keflavík hefur unnið sex af átta leikjum sínum síðan Friðrik tók við liðinu og Keflvíkingar sjá nú langþráð sæti í undanúrslitum í hillingum.

Keflavík er komið í 2-0 í einvígi sínu á móti Tindastóli og fær nú þrjá leiki til þess að tryggja sér sæti í undanúrslitunum í fyrsta sinn í sex ár. Keflavík sem komst í tíu undanúrslit af ellefu mögulegum frá 2001 til 2011 hefur dottið út úr átta liða úrslitunum undanfarin fimm ár. Þeir sem höfðu áhyggjur af því að þjálfaraferill Friðriks Inga Rúnarssonar væri á enda runninn eftir að hann hætti óvænt með Njarðvíkurliðið síðasta vor, þurfa ekki að hafa neinar áhyggjur af því í dag.

Fann fjórða og fimmta gírinn

Friðrik Ingi lítur nú út eins og endurfæddur maður á hliðarlínunni fullur af orku og eldmóði. Hann er jafnframt búinn að finna fjórða og fimmta gír Keflavíkurliðsins sem fundust ekki áður en hann mætti á Sunnubrautina.

Það hefur margt breyst í Keflavík síðan Friðrik Ingi mætti á svæðið í bikarúrslitaleikjahléinu í febrúar. Keflavíkurliðið riðaði þá til falls eftir tvö töp í röð og sjö tapleiki frá því í nóvember. Þá sáu fáir glitta í lið sem væri líklegt til að fara að berjast um titilinn seinna um vorið enda jafnlangt niður í fallsæti og upp í sjöunda sætið.

Friðrik Ingi hefur ekki aðeins breytt gengi Keflavíkurliðsins svo um munar heldur er hann búinn að gera Hörð Axel Vilhjálmsson að besta leikstjórnandanum í deildinni og gera Amin Stevens að óstöðvandi afli inni í teig. Hann er líka langt kominn með að enda sex ára bið Keflvíkinga eftir leik í undanúrslitum og um leið búinn að endurskrifa sögu úrslitakeppninnar.

Nú hefur Friðrik Ingi Rúnarsson tekið metið af Sigurði Ingimundarsyni yfir flesta sigurleiki þjálfara í úrslitakeppni og gerði það í starfinu hans Sigurðar en Sigurður vann næstum því alla leikina sem þjálfari Keflavíkur. Friðrik Ingi missti metið til Sigurðar í úrslitakeppninni 2009.

Átti metið í átta ár

Sigurður var því búinn að eiga metið í átta ár en hann jafnaði Friðrik Inga þegar Keflavíkurliðið tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn síðast vorið 2008. Í lokaleiknum kom 58. sigurinn hjá liði undir stjórn Sigurðar í úrslitakeppni. Sigurður eignaðist metið einn ári seinna og hefur átt það þar til í ár.

Friðrik Ingi hefur þegar gert bæði Njarðvík (1991, 1998) og Grindavík (1996) að Íslandsmeisturum og nú velta margir því fyrir sér hvort hann sé búinn að blanda í meistaralið í Keflavík. Fyrst á dagskrá er þó að ná þriðja sigrinum á móti Stólunum en næsti leikur er á Króknum á miðvikudagskvöldið.

ooj@frettabladid.is

Methafarnir1984-2017

Fjórir þjálfarar hafa átt metið yfir flesta sigurleiki í úrslitakeppni.

Gunnar Þorvarðarson	1984-1993
Jón Kr. Gíslason	1993-1998
Friðrik Ingi Rúnarsson	1998-2009
Sigurður Ingimundarson	2009-2017
Friðrik Ingi Rúnarsson	2017-

Flestir sigurleikir þjálfara í sögu úrslitakeppni úrvalsdeildar karla 1984-2017

Friðrik Ingi Rúnarsson	70
Sigurður Ingimundarson	68
Valur Ingimundarson	35
Friðrik Ragnarsson	34
Teitur Örlygsson	30
Jón Kr. Gíslason	30
Finnur Freyr Stefánsson	29
Ingi Þór Steinþórsson	28
Benedikt Guðmundsson	28
Einar Árni Jóhannsson	22
Guðjón Skúlason	19
Hrafn Kristjánsson	17

Friðrik Ingi og sigurleikirnir hans 70

Njarðvík (1991-92, 1998-2000, 2015-16)
59 leikir (35 sigrar – 24 töp)
59 prósent sigurhlutfall

Grindavík (1995-1997, 2002-2004, 2006)
60 leikir (33 sigrar – 27 töp)
55 prósent sigurhlutfall

Keflavík (2017)
2 leikir (2 sigrar – 0 töp)
100 prósent sigurhlutfall

Samanlagt:
121 leikur (70 sigrar – 51 tap)
58 prósent sigurhlutfall

Eftir umferð í úrslitakeppni
8 liða úrslit: 26 sigrar – 9 töp
74 prósent sigurhlutfall

Undanúrslit: 30 sigrar – 25 töp
55 prósent sigurhlutfall

Lokaúrslit: 14 sigrar – 17 töp
45 prósent sigurhlutfall

LÍFEYRISSJÓÐUR VERZLUNARMANNA

Ársfundur 2017

Ársfundur Lífeyrissjóðs verzlunarmanna verður haldinn í dag kl. 18 á Grand Hótel Reykjavík.

DAGSKRÁ FUNDARINS
» Venjuleg ársfundarstörf
» Önnur mál

Sjóðfélagar eiga rétt til setu á ársfundinum.
Fundargögn verða afhent á fundarstað.

Reykjavík, 26. janúar 2017
Stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna

live.is

Lífeyrissjóður verzlunarmanna | Kringlan 7 | 103 Reykjavík | Sími 580 4000 | skrifstofa@live.is | www.live.is

Nýjast

Olís-deild karla

Afturelding - Stjarnan 30-28

Afturelding - Mörk (skot): Guðni Már Kristinsson 7 (7), Árni Bragi Eyjólfsson 5/1 (7/2), Kristinn Hrannar Elísberg 4 (4), Mikk Pinnonen 4 (7), Jón Heiðar Gunnarsson 3 (3), Elvar Ásgeirsson 3 (7), Ernir Hrafn Arnarson 2/1 (6/2).
Varin skot: Davíð Hlíðdal Svansson 18 (45/5, 40%).
Stjarnan - Mörk (skot): Ari Magnús Þorgeirsson 7/4 (13/4), Stefán Darri Þórsson 5 (7), Ólafur Gústafsson 5 (8), Garðar B. Sigurjónsson 3/2 (3/2), Starri Friðriksson 3 (4)
Varin skot: Sveinbjörn Pétursson 14/1 (44/3, 32%).

Selfoss - ÍBV 27-36

Selfoss: Teitur Örn Einarsson 10, Elvar Örn Jónsson 4, Guðni Ingvarsson 2, Sverrir Pálsson 2, Eyvindur Gunnarsson 2.
ÍBV: Grétar Eyþórsson 9, Theodór Sigurbjörnsson 8, Sigurbergur Sveinsson 8, Agnar Smári Jónsson 6, Róbert Hostert 2.

Efri		Neðri	
Haukar	33	Grótta	20
ÍBV	31	Selfoss	20
FH	29	Stjarnan	19
Afturelding	29	Fram	18
Valur	22	Akureyri	17

SPILAR EKKI GEGN ÍSLANDI
Avni Pepa, fyrirliði ÍBV, var ekki valinn í landsliðshóp Kósóvó fyrir leikinn gegn Íslandi í undankeppni HM 2018 á föstudaginn. Pepa hefur hingað til verið í hópnum í undankeppninni og leikið einn leik. Hann hefur alls leikið sex landsleiki.
Albert Bunjaki, þjálfari Kósóvó, valdi þrjá nýja framherja í hópinn; Besart Berisha, Donis Avdijaj og Atdhe Nuhiu. Berisha leikur með Melbourne Victory í Ástralíu, Avdijaj er á mála hjá Schalke 04 og Nuhiu leikur með Sheffield Wednesday.
Berisha lék á sínum tíma 17 landsleiki fyrir Albaníu og skoraði eitt mark. Þessi 31 árs gamli leikmaður hefur spilað í Ástralíu undanfarin ár og verið duglegur að skora. Avdijaj, sem er tvítugur, er uppalinn hjá Schalke en gerði ágætis hluti sem lánsmaður hjá Sturm Graz þar sem hann skoraði 13 mörk í 45 leikjum. Avdijaj lék með yngri landsliðum Þýskalands og skoraði m.a. 10 mörk í 13 leikjum fyrir þýska U-17 ára landsliðið. Nuhiu, sem er 197 cm á hæð, lék með yngri landsliðum Austurríkis á sínum tíma. Nuhiu hefur ekki enn skorað í ensku B-deildinni í vetur en miðvikudagsfélagið keypti hann af Rapid Vín 2013.
Lið Kósóvó er mjög ungt en aðeins þrír leikmenn af 23 eru eldri en 27 ára.
Kósóvó er í sjötta og neðsta sæti I-riðils með eitt stig eftir fjóra leiki. Markatala liðsins er 1-12. Ísland er í 3. sætinu með sjö stig.

Í dag

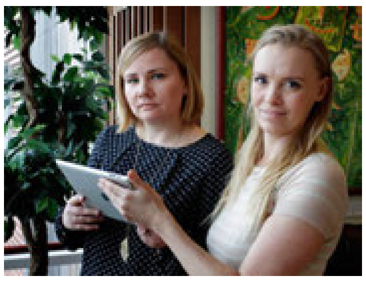
19.00 **KR - Þór Ak.** Sport
19.05 **Snæfell - Keflavík** Sport 2

Domino's-deild karla, 8 liða úrslit
19.15 **KR - Þór Ak.** DHL-höllin

Domino's-deild kvenna
18.00 **Valur - Skallagrím.** Valshöllin
19.15 **Snæfell - Keflavík** Stykkish.
19.15 **Stjarnan - Grindav.** Ásgarður
19.15 **Njarðvík - Haukar** Njarðvík

Olís-deild karla
20.15 **Valur - Grótta** Valshöllin

Fólk
Heilsa
ÞRIÐJUDAGUR 21. MARS 2017



Sóltún Heimahreyfing er nýjung í hreyfingu fyrir eldri borgara á Íslandi. Heimahreyfing hentar eldra fólki sem býr heima en vill auka styrk og bæta heilsuna til að geta betur bjargað sér sjálft.

heilsa ➜6

Linar óþægindi

Topida Intimate Hygiene Spray er notað á svæði sem sýkt eru af sveppasýkingu sem veldur pirringi, særindum eða kláða. Uppistaðan er náttúrulegar olíur og jurtir. Spreyið er án kemískra efna og parabena sem þýðir að það má nota eftir þörfum, hvar og hvenær sem er. ➜2

Magnesíumflögur í baðið og fótabaðið!

Lítið magnesíum sprey fylgir FRÍTT með

- er slakandi og bætir svefn
- gott fyrir auma og stirða liði
- gott við fótapirringi og sinadrætti
- er streitulosandi
- flýtir fyrir endurheimt vöðva eftir æfingar

Lyf & heilsa Við hlustum!
Apótekarinn - lægra verð

Framhald af forsíðu ➪

Það er alltaf lykt af kynfærum bæði karla og kvenna, mismikil þó og einstaklingsbundin. Hjá konum skiptir máli á hvaða stað í tíðahringnum þær eru því lykt og útferð getur verið mjög mismunandi og erfitt að segja til um hvað er eðlilegt. Konur leggja líka misjafnt mat á hvað þær telja of mikið. Sumar konur finna fyrir óþægilegum kláða og/eða lykt ásamt útferð án þess að um sýkingu sé að ræða. Ef lyktin er sterk þegar fólk er nýkomið úr sturtu er hugsanlegt að um bakteríusýkingu sé að ræða og þá er gott að leita læknis eða fá aðstoð í næsta apóteki.

Náttúruleg lausn í handhægum umbúðum

Heitir pottar og þröngar buxur

Fjölmargar skýringar geta verið á því af hverju við fáum sveppasýkingar. Þær eru af völdum svepps af tegundinni Candida albicans en hann er til staðar í flestum einstaklingum. Hann er einkum að finna í munni, meltingarfærum og leggöngum og sumir eru einnig með hann á húðinni. Þessi sveppur lifir á líkama okkar í jafnvægi við aðrar örverur eins og bakteríur og gerir okkur alla jafna ekkert mein. Ef eitthvað fer úrskeiðis í þessu jafnvægi getum við fengið sveppasýkingar einhvers staðar á líkamanum.

> **Fjölmargar skýringar geta verið á því af hverju við fáum sveppasýkingar.**

Ójafnvægi á þarmaflóru eða sýrustigi í leggöngum getur verið orsökin, smit með kynmökum, þröngar buxur, gerviefni í nærfatnaði og margt fleira getur valdið sýkingum sem við finnum fyrir.

Sveppasýkingar blossa upp ef það verður ójafnvægi í bakteríuflóru okkar eða sýrustigi og geta þær bæði verið á kynfærum sem og annars staðar á líkamanum.

Sveppasýkingar af völdum Candida eru algengastar í munni (þruska), leggöngum og vélinda en þær geta komið nánast hvar sem er.

Breytingaskeið kvenna

Konur sem komnar eru á breytingaskeiðið kannast margar við þurrk í leggöngum. Slímhúð í leggöngum sem hefur hingað til séð um að verja þetta svæði er orðin mikið minni, útferð minnkar og sýkingar geta átt greiðari aðgang. Það gæti verið skýring á aukinni lykt sem margar konur finna fyrir á þessu aldursskeiði og svo fylgir þurrkinum líka kláði og óþægindi sem getur reynst erfitt að losna við þrátt fyrir mikið hreinlæti.

Topida inniheldur ilmkjarnaolíur sem draga úr einkennum og eru öflugar gegn sýkingum og sveppum.

- Sandalviður, manuka, tea tree, lemon tea tree, timian-, hvítlauks-, fennel- og piparmintuolía.
- Topida inniheldur engin paraben, kortísón, alkóhól, sýklalyf né kemísk efni.
- Glasið er 50 ml sem er handhæg stærð á ferðalagi, í íþróttatöskuna eða í veskið.

Topida er náttúruleg lausn

Vægar sveppasýkingar, kláði og vond lykt kalla þó ekki alltaf á lyf. Góðir mjólkursýrugerlar eru alltaf til góðs og svo er til náttúruleg lausn sem hefur reynst mörgum vel. Topida frá Salcura er náttúrulegur úði sem virkar róandi á húð, dregur úr bólgu, er sveppadrepandi og minnkar kláða. Regluleg notkun getur gert líkamanum kleift að byggja upp heilbrigða bakteríuflóru og jafna pH-gildið, sem kemur í veg fyrir að sveppurinn nái að fjölga sér á ný. Ólíkt kremum og öðru slíku er ekkert mál að spreyja Topida á sýkta svæðið sem gerir það mjög þægilegt í notkun og þar sem um náttúrulega húðmeðferð er að ræða, má nota það eins oft og þurfa þykir.

Sölustaðir: Flest apótek og heilsubúðir.

APPÓTEK
GARÐS APÓTEKS
Vefverslun með lyf
Lyfseðlar • Lyfjaverð ofl.
Sogavegi við Réttarholtsveg
Opið kl. 9-18 virka daga | Sími 568 0990 | www.gardsapotek.is
Appótek: www.appotek.is

Hraustleg og hrein húð

Sólarvörn: Verja þarf húðina jafnt sumar sem vetur fyrir geislum sólar. Sólgleraugu verja húðina kringum augum og varna því að hrukkur myndist.

Hreinir burstar: Hreinsa ætti alla förðunarbursta og svampa þar sem óhreinindi og bakteríur setjast auðveldlega í þá og geta valdið útbrotum á húðinni. Bursta sem notaðir eru í laust púður ætti að hreinsa aðra til þriðju hverja viku. Svampa og bursta sem notaðir eru til að bera á farða minnst einu sinni í viku. Blandið nokkrum dropum af andlitshreinsi út í volgt vatn og hrærið í með burstunum. Skolið þá svo með hreinu vatni og kreistið það mesta úr burstahárunum með hreinu stykki. Leggið þá svo til þerris.

Sótthreinsið símann: Síminn er stöðugt í höndunum á okkur og á snertiskjáinn safnast alls konar óhreinindi sem berast á andlitið þegar svarað er í símann. Handþvottur er mikilvægur og eins ætti að strjúka oft yfir skjáinn með sótthreinsandi þurrku.

Hnetusnakk fyrir húðina: Brasilíuhnetur eru ríkar af seleni sem talið er að auki teygjanleika húðarinnar. Valhnetur eru sneisafullar af ómega-3 fitusýrum og í bland við makademíuhnetur í skál er komið fyrirtaks hollustusnakk til að grípa í á milli mála.

Snemma í bólið: Líkaminn hleður öll batterí meðan við sofum. Á hreina húð að kvöldi ætti því að bera ríkulega af rakagefandi kremi sem nýtist húðinni yfir nóttina.

Reglulegt skrúbb: Svitaholurnar í andlitinu geta virst stórar þegar óhreinindi og fita setjast í þær. Skrúbb og regluleg notkun á maska sem hreinsar upp úr holunum er til bóta.

Munið eftir hálsinum: Ekki má láta staðar numið við kjálkalínu í daglegri hreinsirútínu. Húðin á hálsi og bringu gleymist einnig stundum þegar sólarvörn er borin á. Muna þarf að bera rakagefandi krem á háls og bringu.

Af með farðann: Farða þarf að hreinsa af á kvöldin svo hann stífli ekki svitaholur og þurrki húðina um of. Einnig ætti að hreinsa allan augnfarða af en gamall augnfarði getur ert viðkvæma húðina kringum augun.

Soja á sokkin augu: Eftir svefnlausa nótt vöknum við gjarnan upp með poka undir augum. Þeir sem eiga sojamjólk í kælinum gætu reynt að dýfa bómullarhnoðra í kalda mjólina og leggja við augun.

Kaldar sturtur: Heitt vatn er notalegt til að lina þreytta vöðva. Ekki ætti þó að standa of lengi undir heitri bununni þar sem heitt vatn þurrkar húðina.

Til eru ýmis góð ráð til að halda húðinni hraustlegri og hreinni.

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.Is, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.Is, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433

Pantaðu snemma og fáðu steininn settan upp tímanlega fyrir sumarið

Áletrun og uppsetning eru innifalin í verðunum

FYLGIHLUTIR FYLGJA EKKI MEÐ
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

Þarf að endurnýja letrið á steininum?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Gott mataræði byrjar heima

Oddrún Helga Símonardóttir heilsumarkþjálfi segir margt hægt að gera í eldhúsinu heima til að bæta mataræði fjölskyldunnar. Mikilvægt sé að eiga alltaf grænmeti og ávexti og gera breytingar í litlum skrefum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Heimilið er sá staður þar sem flestir borða og þar er lagður grunnur að góðu mataræði. Oddrún kennir fólki að útbúa hollan og góðan mat fyrir alla fjölskylduna. Hún byrjaði að halda námskeið fyrir litla hópa í eldhúsinu heima hjá sér fyrir fjórum árum en vegna mikilla vinsælda hefur hún fært það í stærra húsnæði. „Ég lauk fjarnámi í heilsumarkþjálfun frá skóla í Bandaríkjunum sem heitir Institute for Integrative Nutrition, oft kallaður IIN í daglegu tali. Þetta kallast heildræn heilsumarkþjálfun og snýst um að það er ekki aðeins maturinn sem skiptir máli þegar kemur að heilsunni heldur allt umhverfið.“

Að sögn Oddrúnar hafði hún lengi haft áhuga á heilsu og hollu fæði en langaði að öðlast dýpri þekkingu á málefninu. „Þetta byrjaði fyrir alvöru þegar elsta dóttir mín fékk exem en hún hefur alltaf haft viðkvæmt ónæmiskerfi. Ég fór að lesa mér til og sá þá hvað maturinn skiptir miklu máli varðandi heilsufar. Þetta málefni heillaði mig og ég notaði tækifærið þegar ég var í fæðingarorlofi til að ná mér í frekari þekkingu.“

Börnin læra líka að elda

Hún segir marga hafa áhuga á að bæta mataræði fjölskyldunnar og býður foreldrum að koma með börnin á námskeið hjá sér. „Þetta er skemmtileg samvera fyrir fjölskylduna og gaman að læra eitthvað nýtt í leiðinni. Börnin eru forvitin og finnst mörgum þeirra spennandi að prófa eitthvað nýtt. Namminámskeiðin eru alltaf vinsæl því flestum finnst gaman að læra að búa til heilsunammi sem er líka stútfullt af næringu,“ segir Oddrún en námskeiðin eru haldin á veitingastaðnum Spírunni í Garðheimum.

Skipulag lykilatriði

Oft veigrar fólk sér við að taka mataræðið í gegn og finnst það nær óyfirstíganlegt. Oddrún mælir með að hugsa ekki of mikið um hverju eigi að sleppa heldur einbeita sér að því að bæta hollari mat inn í daglega lífið. „Það er hægt með því að drekka meira vatn, sneiða ávexti og grænmeti og hafa á borðum þannig að allir geti fengi sér bita. Ekki hugsa of mikið um það sem maður ætlar að hætta að gera, þá verður það svo erfitt.“

Spurð hvað þurfi að vera til á öllum heimilum svara hún að það sé grænmeti og ávextir. „Grunnurinn er að eiga eitthvað sem mönnum þykir gott og venja sig á að lesa vel utan á umbúðir matvæla til að vera meðvitaður um hvað við erum að borða. Ekki gleyma að skoða líka innihaldslýsingar á kryddi og vörum eins og súputeningum. Svo ráðlegg ég fólki að skipuleggja máltíðir fram í tímann og kaupa inn í samræmi við planið. Það sparar fé og tíma og minnkar álag á heimilum,“ segir Oddrún en hægt er að fá fleiri ráð, fræðslu og upplýsingar um næstu námskeið á heimasíðu hennar, heilsumamman.is.

Oddrún byrjaði að halda námskeið í eldhúsinu heima hjá sér fyrir fjórum árum. MYND/GVA

Litríkir þeytingar

Margir foreldrar eiga í vandræðum með að útbúa fjölbreytt og gott nesti fyrir börnin en Oddrún segir ágætt að skera ávexti og grænmeti í báta og setja fleiri en eina tegund í nestisboxið. „Síðast skar ég niður banana, kíví og vínber og setti í nestisbox dóttur minnar. Hún fékk gaffal með og þótti það mikið sport.“

Hvað morgunverð varðar segir Oddrún að börn vilji gjarnan fjölbreytni og séu ekki alltaf til í að borða það sama dag eftir dag. „Ég útbý oft þeyting á morgnana og passa að þeir séu mismunandi á litinn því börnin mín, sem eru 6, 9 og 11 ára, gera kröfur um fjölbreytni og finnst gaman að smakka eitthvað nýtt,“ segir Oddrún en fylgjast má með henni á Instagram og Snapchat.

Kókos chia sæla

1 msk. chia-fræ
1 msk. hampfræ
1 msk. kókosmjöl (má líka setja haframjöl)
2 msk. þykk kókosmjólk úr dós
1 dl vatn
Ávextir ofan á eftir smekk

Blandið fræjunum og kókosmjölinu saman, hellið vatni yfir og hrærið vel. Fræin drekka vatnið í sig. Bætið kókosmjólkinni saman við og hrærið vel. Gott er að setja hreint vanilluduft út í, ef vill. Skreytið með ávöxtum að eigin vali.

Það má gera meira magn af þessum graut og geyma í loftþéttum umbúðum í ísskáp. Hann geymist í 4 daga í kæli.

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

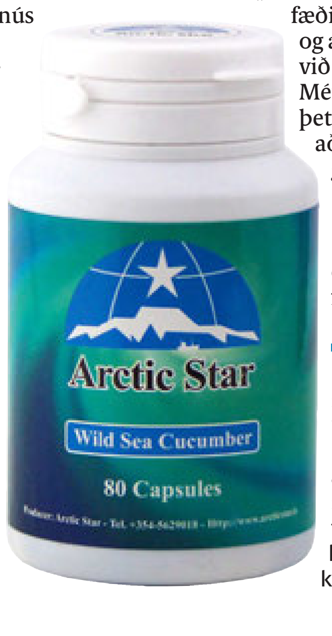
Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu. Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 67 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“



Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.

Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin. MYND/GVA

> „Ég fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting.
> Magnús Friðbergsson

Arctic Star

Fyrirtækjaþjónusta

21. MARS 2017

Viðskiptahugbúnaðurinn frá dk er langútbreiddasta bókhaldskerfi á Íslandi. Hér sjást framkvæmdastjórar dk ásamt hluta af markaðsdeildinni. MYND/GVA

dk leiðandi í viðskiptahugbúnaði

Vaxandi fyrirtæki flytja sig yfir í dk. dk viðskiptahugbúnaðurinn er alhliða viðskipta- og upplýsingakerfi fyrir allar stærðir fyrirtækja, þróaður á Íslandi fyrir íslenskar aðstæður og í notkun hjá yfir 6.000 fyrirtækjum. →2

Framhald af forsíðu

Fyrirtækið dk hugbúnaður er leiðandi á sviði viðskiptahugbúnaðar hér á landi fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja. Starfsemin hefur farið ört vaxandi undanfarin ár og í dag vinna 54 starfsmenn hjá fyrirtækinu, þar af eru 14 í þróunardeildinni, 9 í hýsingardeildinni og 25 í almennri þjónustu.

Sveigjanleiki dk

„Takmarkaðir notkunarmöguleikar eru veikleiki margra bókhaldskerfa á íslenska markaðnum og oft er ekki hægt að laga hugbúnaðinn að sérþörfum fyrirtækja. Við hjá dk höfum þróað fjölda sérlausna fyrir íslenskan og erlendan markað, svo sem almenn þjónustufyrirtæki, verslanir og veitingahús, hótel og gististaði, stéttarfélög, sveitarfélög, endurskoðunar- og bókhaldsþjónustu, útgerðir og fiskvinnslur og framleiðslufyrirtæki,“ segir Dagbjartur Pálsson, en hann er framkvæmdastjóri dk hugbúnaðar, ásamt bróður sínum, Magnúsi Pálssyni.

Félagasamtök

Dk þjónustar á annað hundrað félagasamtaka af öllum stærðum og gerðum. Hjá stærstu félögunum eru hátt í 80 þúsund félagsmenn á skrá og færslurnar vel yfir 10 milljónir.

„Okkar lausnir fyrir stéttarfélög eru eftirfarandi: Allt fyrir bókhaldið, laun og viðskiptamenn, launagreiðendur og lánardrottna. Þessar lausnir innihalda til dæmis greiningar og skýrslur, ársreikninga, sundurliðun ársreiknings og sjóðstreymi. Í viðbót höfum við félagakerfi fyrir félagatalið, sjóðakerfi til að halda utan um sjóðina og skilagreinar og greiðslur í þá og styrkjakerfi fyrir útgreiðslur á styrkjum úr sjóðum og ýmsar tengingar, svo sem við vefsíðu fyrir umsóknir á styrkjum og „mínar síður“.

Hótel og gististaði

„Einnig má nefna lausnirnar okkar fyrir hótel og gististaði. Fyrir minni hótel og gististaði bjóðum við dk bókunarkerfið og fyrir stærri hótel og gististaði bjóðum við Roomer PMS, en það er snjallt, þægilegt og öflugt hótelstjórnunarkerfi (PMS) sem hentar vel fyrir miðlungs og stærri hótel og gististaði. Með kerfinu fylgir fjöldi tóla og tækja sem hjálpa hótelum að hámarka tekjur og nýtingu yfir allt árið, meðal annars bókunarhnappur og markaðstorg (channel manager) með öllum stærstu bókunarrásunum,“ segir Dagbjartur.

Öflug stjórnendaverkfæri (viðskiptagreind)

Einn helsti kostur dk viðskiptahugbúnaðarins eru öflug greiningartól og stjórnendaverkfæri. Greiningarvinnslurnar í dk byggja á rauntímagögnum og sýna því stöðuna eins og hún er hverju sinni. Með stjórnendaverkfærum er mjög auðvelt að fylgjast með „stóru myndinni“ og bora sig niður eftir upplýsingum eftir því sem þörf er á. Dk býður upp á mismunandi sýn á gögnin sem svipar til svo kallaðra OLAP teninga. Þannig er hægt að skoða gögnin út frá mismunandi hliðum og skilgreina eigin sýn á þau. „Í sölukerfinu er til dæmis hægt að skoða sömu sölugögn út frá tímabilum, viðskiptavinum, flokkum viðskiptavina, svæðum, vörum, vöruflokkum, sölumönnum eða deildum. Kosturinn við að hafa þetta innbyggt er að ekki er þörf á neinum hliðarkerfum fyrir þessa sýn og ekki þarf að passa upp á neinar tengingar milli kerfa,“ segir Dagbjartur.

> **Mikil þróun hefur verið undanfarið í afgreiðslukerfinu hjá okkur og má helst nefna vildarkerfi og tengingu við alla nýju app-greiðslumiðlana.**
>
> Hafsteinn Róbertsson

> **Við hjá dk höfum þróað fjölda sérlausna fyrir íslenskan og erlendan markað, svo sem almenn þjónustufyrirtæki, verslanir og veitingahús.**
>
> Dagbjartur Pálsson

Nútíma greiðslulausnir

Hafsteinn Róbertsson, kerfisfræðingur og sérfræðingur í afgreiðslukerfum hjá dk, segir þjónustu við afgreiðslukerfi sífellt verða stærri hluta af starfsemi dk hugbúnaðar. Nú er hægt að setja afgreiðslukerfi í snjallsíma og spjaldtölvur sem býður upp á mikil þægindi og tækifæri fyrir viðskiptavini. „Mikil þróun hefur verið undanfarið í afgreiðslukerfinu hjá okkur og má helst nefna vildarkerfi og tengingu við alla nýju app-greiðslumiðlana eins og Netgíró, Pei, Aur, SíminnPay og posa frá Dalpay,“ segir Hafsteinn.

dk iPOS afgreiðslukerfið

Hafsteinn segir markaðinn hafa kallað eftir snjalltækjalausnum og hafi dk hugbúnaður svarað því kalli. „dk POS pantanaappið fyrir iPad hefur til dæmis notið mikilla vinsælda hjá veitingastöðum síðan það kom út fyrir þremur árum.

Nú hefur dk tekið þá lausn lengra og gert að fullgildu afgreiðslukerfi sem við köllum afgreiðslukerfi dk iPOS. Með því er hægt að vera með afgreiðslukassann bókstaflega í vasanum því hægt er að vera með kerfið á bæði iPhone-símum eða iPad-spjaldtölvum. Við þessi tæki er síðan hægt að tengja jaðarbúnað á borð við þráðlausa prentara og greiðsluposa frá Dalpay.“

Öll sala í dk iPOS afgreiðslukerfinu og samskipti við dk-bókhaldskerfið fer fram í gegnum skýjaþjónustu, dk vistun. Umsýsla birgða er leikur einn og salan bókast sjálfkrafa í dk fjárhagsbókhaldi. „Einfaldara verður það ekki fyrir viðskiptavini okkar,“ segir Hafsteinn.

Örugg hýsing gagna hjá dk

Brynjar Hermannsson, tölvunarfræðingur og deildarstjóri hýsingar hjá dk, segir hýsingarumhverfið hjá dk þróað kringum viðskiptavini sem nota dk viðskiptahugbúnaðinn. Algengt sé að fyrirtæki séu með alhýsingu hjá dk og geti þá einbeitt sér að kjarnastarfsemi fyrirtækisins.

Fyrir hverja er skýið?

„Fyrirtæki af ýmsum toga og öllum stærðum nýta skýjaþjónustu hjá dk,“ segir Brynjar. „Allt frá einstaklingum með verktakaþjónustu og upp í stærstu fyrirtækin sem eru með tugi notenda. Hægt er að velja um mismunandi þjónustu. Kerfisleið I er einfaldasti pakkinn, þá hefur viðskiptavinurinn aðgang inn í skýið okkar og dk kerfið, sem hann annaðhvort á eða leigir af okkur. Við tryggjum að öll leyfi séu í lagi og uppfærum kerfin þegar þarf. Í Kerfisleið II fær viðskiptavinurinn þar að auki aðgang að Word og Excel, tölvupósti og fleiru. Stærstu fyrirtækin eru að hýsa aðra hluti, ýmiss konar sérlausnir sem þá eru gerðir sérsamningar um,“ segir Brynjar.

Nýjungar í dk

„Á næstu vikum og mánuðum munum við kynna fleiri lausnir í dk í fyrir vefinn og snjalltækin,“ segir Dagbjartur. „Við erum að tala um lausn sem gerir notendum kleift að vinna með sölureikninga, pantanir og tilboð í gegnum spjaldtölvu, snjallsíma og vefinn. Við erum einnig að tala um lausn sem gerir notendum kleift að skrá inn í verkbókhaldið, stofna viðskiptavini og vörur og við erum að tala um öflugt stjórnborð fyrir úrvinnslu gagna og miðlun verðmætra upplýsinga til notenda. Notandinn getur auðveldlega breytt sinni sýn, vistað og veitt öðrum aðgang. Viðmótið er einfalt í notkun og hraðvirkt.“

Nánari upplýsingar má finna á www.dk.is.

Tölvudeildin þín

Þekking sér um daglegan rekstur tölvukerfa fyrir fyrirtæki og stofnanir. „Við störfum sem tölvudeild margra fyrirtækja,“ segir Stefán Jóhannesson framkvæmdastjóri.

Þekking er í raun eins og tölvudeildin innan þeirra fyrirtækja sem við erum í samstarfi við. Við sjáum um allt sem snýr að rekstri og viðhaldi á tölvubúnaði og þeim tölvukerfum sem hvert og eitt fyrirtæki þarf á að halda. Að auki bjóðum við upp á örugga hýsingu á gögnum og veitum ráðgjöf varðandi tölvuöryggismál,“ segir Stefán, en Þekking fékk öryggisvottun árið 2009.

Grunnöryggisþættir eins og eftirlit með afritun og stjórnun aðgengis að upplýsingakerfunum eru í öruggum höndum hjá Þekkingu. Þá felst mikill sveigjanleiki í því fyrir fyrirtæki að útvista tölvuþjónustu, að sögn Stefáns.

„Það getur sparað háar fjárhæðir að þurfa ekki að fjárfesta í dýrum tölvubúnaði.“

Persónuleg þjónusta í fyrirrúmi

Þekking hefur frá upphafi lagt mikla áherslu á persónulega og áreiðanlega þjónustu en fyrirtækið var stofnað árið 1999. „Við viljum standa nálægt þeim fyrirtækjum sem við erum í samstarfi við og að starfsfólk þeirra líti á Þekkingu sem hluta af sínu fyrirtæki,“ segir Stefán.

Þekking er óháð birgjum og ráðgjöf fyrirtækisins endurspeglar það. „Við veljum ekki eitt merki fram yfir annað, heldur einfaldlega það sem hentar hverju fyrirtæki best hverju sinni,“ upplýsir Stefán en gildi fyrirtækisins eru fagmennska, frumkvæði, áreiðanleiki og lipurð.

> **Við viljum standa nálægt þeim fyrirtækjum sem við erum í samstarfi við og að starfsfólk þeirra líti á Þekkingu sem hluta af sínu fyrirtæki.**
>
> Stefán Jóhannesson

Mismunandi þjónusta fyrir ólíkar þarfir

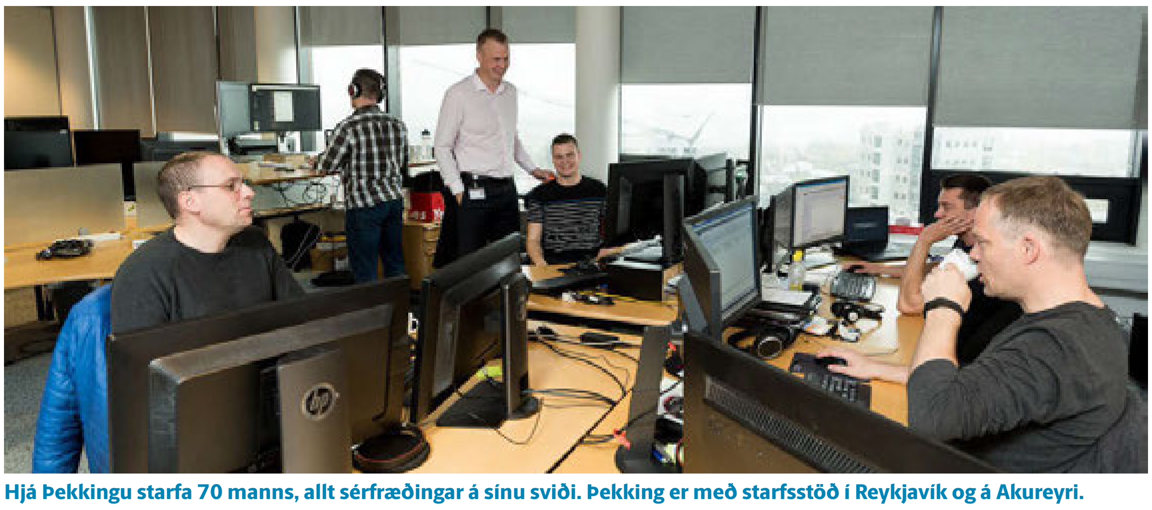
Hjá Þekkingu er þjónustan ólík á milli viðskiptavina, enda mikið lagt upp úr að aðlaga hana þörfum hvers og eins. Til dæmis er hægt að gera samning um Alrekstur en þá sér Þekking um rekstur, eftirlit og viðhald alls tölvubúnaðar og netkerfa gegn föstu mánaðargjaldi.

Í Viðveru felst að sérfræðingar Þekkingar mæta til viðskiptavinar á ákveðnum tíma og greitt er fyrir umfang viðverunnar.

Í Útkallsþjónustu hefur viðskiptavinurinn samband þegar hann þarf á þjónustu að halda. Þetta fyrirkomulag er sérlega hentugt fyrir smærri fyrirtæki sem ekki hafa þörf á reglulegri þjónustu við tölvubúnað.

Hjá Þekkingu starfa 70 manns, allt sérfræðingar á sínu sviði. Þekking er með starfstöð í Reykjavík og á Akureyri.

„Þekking er í raun eins og tölvudeildin innan þeirra fyrirtækja sem við erum í samstarfi við,“ segir Stefán framkvæmdastjóri.



Hjá Þekkingu starfa 70 manns, allt sérfræðingar á sínu sviði. Þekking er með starfsstöð í Reykjavík og á Akureyri.

*Settu starfsfólkið í **fyrsta sæti***

WOW Biz er fyrir þá sem vilja aukin þægindi, einfaldleika og greiða leið inn í vélina. Innifalið er hraðferð um borð, máltíð, forfallavernd og sömuleiðis **BigSeat**, eða besta sætið sem er í boði hverju sinni. WOW air flýgur einu sinni til tvisvar á dag til allra helstu viðskiptaborga Evrópu og Ameríku. WOW Biz er kjörin leið fyrir þá sem þurfa að komast hratt og örugglega milli staða.

WOW Biz Sumir þurfa einfaldlega meira WOW en aðrir.

WOW air

BRÍETARTÚNI 13 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS

Fyrsta starfið eftirminnilegt

Áður tíðkaðist að börn ynnu fyrir sér með ýmsu hætti yfir sumartímann. Þótti það þroskandi enda lærðu börnin verklag og ábyrgð. Þau Kolbeinn Óttarsson Proppé og Guðrún Gunnarsdóttir rifja hér upp sín fyrstu störf.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Unnið frá sjö til sjö

Starfsferill minn hófst á Siglufirði þegar ég byrjaði í unglingavinnunni tólf ára gamall. Ég var ári á undan í skóla og á afmæli seint á árinu, en fylgdi mínum bekkjarfélögum. Þetta var hörkuvinna, sem fólst meðal annars í því að raka malargötur og fylla upp í holur, en vinnutíminn var frá 7 til 16.

Siglufjörður er sjávarpláss og þetta sumar var góður afli og það vantaði fólk í vinnu. Þormóður Rammi hf. hafði opnað nýtt og glæsilegt frystihús en í Gamla Rammanum var þó enn unnið. Gústi verkstjóri fór á rúntinn og pikkaði upp þrjá stærstu strákana í unglingavinnunni og þó ég væri yngri en aðrir þroskaðist ég snemma líkamlega og var því valinn.

Þar með var ég kominn í fiskinn, tólf ára gamall. Við unnum frá sjö til sjö alla daga nema föstudaga, þegar okkur var sleppt fyrir klukkan fjögur til að komast í bankann, en það var borgað vikulega með ávísun. Oft var unnið á laugardögum og svo hvenær sem þurfti að ísa, þegar bátarnir voru á leið á miðin.

Þetta var skemmtileg vinna, hörkupúl, en ég hafði gaman af því. Þarna unnu bara strákar og þá meina ég strákar; ég var yngstur, tólf ára, og ætli sá elsti hafi ekki verið um tvítugt. Og svo verkstjórinn sem mér fannst gamall kall, rúmlega þrítugur.

Þarna var ég næstu þrjú sumur og lærði að vinna, að þegar maður er í verkefni þá sinnir maður því eins vel og maður getur, og þetta kom mér á sjóinn nokkrum árum síðar, þegar ég var 17.

„Þarna unnu bara strákar og þá meina ég strákar; ég var yngstur, tólf ára, og ætli sá elsti hafi ekki verið um tvítugt. Og svo verkstjórinn sem mér fannst gamall kall, rúmlega þrítugur.“

Kolbeinn Óttarsson Proppé

Sveitt að telja glerflöskur

Fyrsta starfið hefur sennilega verið barnapössun, þannig nældi maður sér í aukapening. Ætli ég hafi ekki verið 10 til 12 ára þegar ég byrjaði í því.

Eftirminnilegra er þó sumarstarfið mitt þegar ég var um 14 eða 15 ára. Þá ákváðum við þrjár vinkonur að skella okkur í sveitastörfin og réðum okkur hver á sinn bæinn. Mér fannst ég heppin með minn bæ, þarna voru litlir hvolpar, nokkrar kýr og nokkuð af músum. Þarna fékk maður ábyrgð, maður fór með kýrnar í haga, sótti þær að kveldi og mjólkaði.

Maður keyrði dráttarvél, mokaði flórinn og fleira. Fram að þessu hafði maður varla fengið að poppa heima hjá sér án eftirlits svo þetta var heilmikil upplifun fyrir borgarbarnið. Ég held allavega að ég hafi komið ögn fullorðnari og lífsreyndari heim fyrir vikið.

Næsta starf var sjoppuafgreiðsla í Kópavoginum. Ég man að stundum var maður einn að afgreiða og endrum og eins kom bóndi úr nágrenninu, já, það voru bændur og búalið við búskap í Kópavoginum á þessum árum, á pallbíl með glerflöskur í þvílíku magni að manni leist ekki á blikuna. Málið var að ég þurfti að telja allar flöskurnar og viðkomandi fékk þá inneign í sjoppunni eða borgað út í hönd. En þessi talning gat tekið heillangan tíma og var taugatrekkjandi ef annað fólk beið eftir afgreiðslu.

En ætli fyrsta alvörustarfið hafi ekki verið vertíð í Hnífsdal þegar ég var 18 ára, en það er í rauninni efni í sjónvarpsþætti.

„Fram að þessu hafði maður varla fengið að poppa heima hjá sér án eftirlits svo þetta var heilmikil upplifun fyrir borgarbarnið.“

Guðrún Gunnarsdóttir

Ný nálgun á þjónustustjórnun

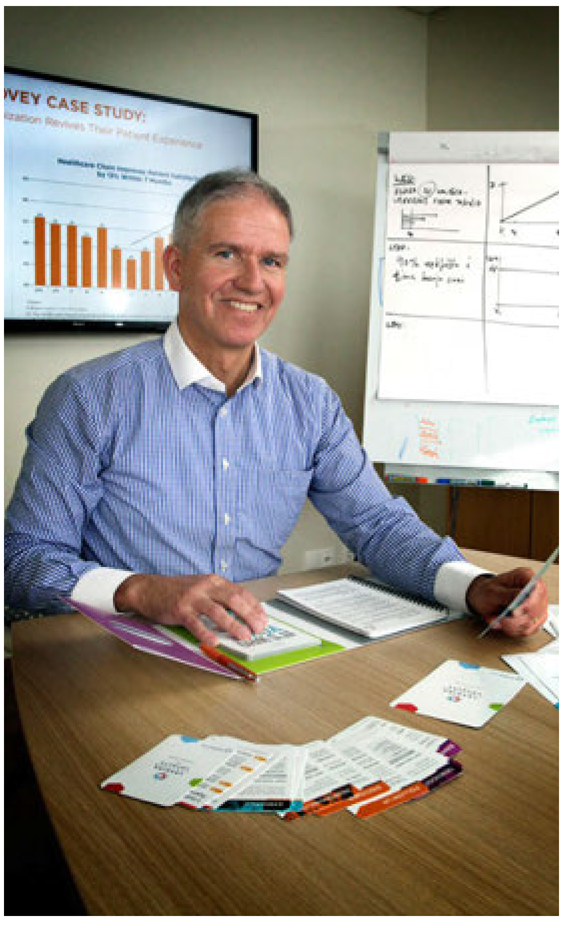
FranklinCovey er þekkingarfyrirtæki sem sérhæfir sig í bættri frammistöðu starfsfólks.

Að sögn Kristins Tryggva Gunnarssonar ráðgjafa hafa umsvif aukist mikið í mörgum þjónustugreinum á Íslandi, sérstaklega í ferðaþjónustu og tengdum greinum. Mikilvægt sé að tryggja ánægju viðskiptavina. „Starf okkar er byggt á yfir 20 ára rannsóknum og reynslu sem FranklinCovey hefur þróað með nýrri nálgun á viðfangsefnið. Hún byggir á því að þjálfa framlínustjórnendur og færa þeim tækni til að stýra teymum til árangurs,“ segir Kristinn sem verður leiðbeinandi á námskeiði byggðu á þessari tækni þann 5. apríl. „Þar læra stjórnendur að leiða ellefu stuttar vinnustofur með starfsmönnum sínum þar sem þeir kenna þeim grunnstoðirnar í framúrskarandi þjónustuveitingu, samkennd, ábyrgð og örlæti,“ útskýrir hann.

„Þetta er ný nálgun á þjónustustjórnun hér á landi. Að mörgu leyti höfum við sem þjóð stutta reynslu af þjónustustörfum í samanburði við samkeppnisþjóðir. Stjórnendur horfa kannski yfir sviðið og spyrja sig hvað þeir geti gert betur með tilliti til aukinnar samkeppni á markaðnum. Við getum haft þægilegri rútur eða bætt tölvukerfi. Það eru hlutir sem þurfa að vera í lagi en vega samt ekki nema um 30% af upplifun ferðamannsins. Það er hegðun og framkoma starfsmanns í framlínunni sem vegur 70% af þjónustuupplifuninni,“ segir Kristinn.

„Hvernig fáum við fólk til að hegða sér öðruvísi í þjónustuveitingunni? Með því að setja fókusinn á hegðun framlínustarfsmanna getum við ráðið því hvort viðskiptavinur kemur aftur eða mælir með fyrirtækinu. Það skiptir máli að fá góða umsögn á félagsmiðlum eða á ferðasíðum.

Á þessu fyrsta námskeiði hjá okkur er splunkuný nálgun á þessi mál, ný viðhorf, ný hegðun og áhugaverð tækni. Við höfum orðið vör við mikla þörf hjá ferðaþjónustufólki fyrir aukna þjónustulund. Lausnin er nálgun sem byggir á því að þjálfa framlínustjórnendur og færa þeim tækni til að stýra sínum teymum til árangurs. Reynslan hefur sýnt að framlínustjórnandinn gegnir lykilhlutverki í því að skapa þjónustumenningu sem hefur varanleg áhrif á upplifun viðskiptavina. Þeirra hlutverk þarf að vera að velja rétt fólk og síðan þjálfa það, styðja og hvetja til að gera sitt allra besta gagnvart hverjum einasta viðskiptavini á hverjum einasta degi. Námskeiðið hentar vel fyrir framlínustjórnendur á hótelum, veitingastöðum, bílaleigum, fjármála-, upplýsingatækni- og sérfræðifyrirtækjum og öllum þeim sem starfa við þjónustu. Við hjá FranklinCovey bjóðum upp á það nýjasta og besta sem er að gerast í heiminum á þessu sviði. Við ræktum menningu árangurs með sérhæfingu á 7 sviðum, leiðtogaþróun, framkvæmd stefnu, framleiðni, trausti, sölustjórnun, þjónustustjórnun og menntun.“



Kristinn Tryggvi Gunnarsson er ráðgjafi hjá FranklinCovey. Hann verður með námskeið í þjónustustjórnun 5. apríl.

Hægt er að skrá sig á námskeiðið á www.franklincovey.is/thjonustustjornun

„Líklega átta ekki allir sig á hversu mikill hluti af okkar daglegu verkefnum fer fram í gegnum þessi ský,“ segir Þórður Guðjónsson, forstöðumaður viðskiptastýringar og sölu hjá Símanum. MYND/GVA

Aukinn hraði og meira öryggi

Síminn býður upp á beintengingar við allar helstu skýjaþjónustur sem fyrirtæki á Íslandi nýta sér, en stór hluti verkefna fer fram í gegnum ský.

Fyrirtæki og stofnanir nýta sér í auknum mæli þjónustu frá erlendum skýjaþjónustum á borð við Office 365, Microsoft Azure og Amazon webservices,“ segir Þórður Guðjónsson, forstöðumaður viðskiptastýringar og sölu hjá Símanum. „Líklega átta ekki allir sig á hversu mikill hluti af okkar daglegu verkefnum fer fram í gegnum þessi ský en stór hluti af allri gagnaöflun, gagnasöfnun og annarri þjónustu er kominn þangað,“ lýsir Þórður. Hann segir beintengingar við ský, líkt og Síminn bjóði upp á, hafa fjölmarga kosti en þeir helstu eru aukinn hraði og minna umstang fyrir fyrirtækin sem ekki þurfi að liggja með gögn inni á sínum eigin gagnagrunnum.

Skynsamleg leið

Þórður segir afar skynsamlegt hjá fyrirtækjum að fara þá leið að beintengjast skýjaþjónustum. „Gagnasöfnun og tilfærsla gagna er orðinn mjög stór hluti af daglegum rekstri fyrirtækja og því mjög gott fyrir þau að þurfa ekki að hafa áhyggjur af gagnamagni,“ segir Þórður en með skýjaþjónustu Símans kaupir viðskiptavinur sig inn á vissa bandbreidd sem segir til um hraða tengingarinnar. Magn niðurhals er síðan ótakmarkað hvort sem það er innlent eða erlent og tilfærsla á gögnum milli útstöðva, til dæmis milli tölva, spjaldtölva og álíka, skiptir engu máli. „Með beinni línu í skýjaþjónustuna geta fyrirtæki óhikað fært gögn til og frá án þess að fara á hið eiginlega internet.“

Fyrirtækjanet Símans

Síminn býður upp á beintengingar við allar helstu skýjaþjónustur sem fyrirtæki á Íslandi nýta sér. „Í boði er Layer 2 P2P beintenging við útlönd um IP-net Símans og tengjast notendur útlendum skýjaþjónustum með Azure ExpressRoute, Cloud Exchange eða sambærilegum þjónustum,“ útlistar Þórður.

„Fyrirtækið fær beina tengingu í skýið sem er aðskilið frá hefðbundinni internettengingu og því gengur allt mun hraðar fyrir sig og upplifunin verður betri. Með beintengingu eru líkur á öryggisbrestum einnig lágmarkaðar. Það þarf mikið til að einhver komist inn í samskiptin, mun meira en á internetinu sjálfu. Síðast en ekki síst þurfa fyrirtækin ekki að hafa áhyggjur af því að gagnamagnið verði of mikið.“

> Gagnasöfnun og tilfærsla gagna er orðinn mjög stór hluti af daglegum rekstri fyrirtækja og því mjög gott fyrir þau að þurfa ekki að hafa áhyggjur af gagnamagni.
>
> Þórður Guðjónsson

Mikill ávinningur

Þórður fer yfir þann margþætta ávinning sem hann telur fyrirtæki hafa af tengingu í gegnum Internet Símans.

1. **Aukinn áreiðanleiki í samböndum**
„Internet Símans er lokað net og einkanet hvers fyrirtækis, því er engin önnur internettraffík að tefja fyrir.
Þá fara tölvupóstar ekki út á almennt internet sem skiptir miklu máli varðandi öryggi.“
2. **QoS (Quality of Service) forgangur yfir almenna internetumferð**
„Við getum stýrt forgangsröðun á netið. Til dæmis að vissar aðgerðir hafi forgang yfir aðrar á netinu. Þannig mun starfsmaðurinn sem er að horfa á mörkin í enska boltanum ekki hafa forgang yfir netið miðað við þann sem er að vinna vinnuna sína, senda tölvupósta eða færa gögn í skýinu. Þannig hægist ekki á vinnunni.“
3. **Frátekin bandbreidd**
„Þetta tengist einnig forganginum. Ekki hægist á tengingunni og tap á gögnum á sér ekki stað.“
4. **Mögulegt að velja um mismunandi bandbreidd**
„Bandbreiddin segir til um hraða, það er hversu mikið af gögnum þú getur fært til á sekúndu.
Fyrirtæki velja þá bandbreidd sem hentar þeim. Verðið ákvarðast af henni.“
5. **Innifalið í mánaðarverði er kostnaður við erlent niðurhal á gögnum**
„Í almennri netnotkun er erlent niðurhal ekki innifalið og erlend traffík talin sér, enda fer hún um sæstreng frá Íslandi. Með beintengingu í ský verður ekki til þessi aukakostnaður og engu skiptir hvort niðurhalið er innlent eða erlent. Þetta skiptir fyrirtæki afar miklu máli enda mun net- og skýjanotkun aðeins aukast og þar af leiðandi það gagnamagn sem ferðast á milli.
Því er gott fyrir fyrirtæki að vita að upphæðin í hverjum mánuði er einhver X tala, en ekki komi til óviss upphæð vegna erlends niðurhals.“

Allar tegundir kaffilausna á einum stað

Danól er sölu- og markaðsfyrirtæki sem flytur inn og selur kaffi frá Merrild og Lavazza ásamt vörum frá Nestlé. Fyrirtækið býður upp á allar tegundir kaffilausna fyrir fyrirtæki, hótel, veitingastaði og kaffihús.

Lavazza er eitt stærsta vörumerki í heimi og er selt í yfir níutíu löndum. Fyrirtækið er með höfuðstöðvar á Ítalíu og hafa allir sölumenn Danól fengið þjálfun ytra. Að sögn Helga Jóhannessonar, sölustjóra fyrirtækjasviðs Danól, skín sérþekking Lavazza varðandi framsetningu á bæði kaffibaunum og möluðu kaffi vel í gegn í þeim vörum sem boðið er upp á, sem skilar sér alla leið í bolla viðskiptavina.

Danól selur einnig Merrild kaffi en það er að sögn Helga vel þekkt á meðal Íslendinga og hefur gefið afar góða raun enda eitt mest selda kaffi á Íslandi.

Sölumenn Danól setjast niður með viðskiptavinum og sérsníða lausnir fyrir hvern og einn. „Sumir kjósa að fá vélar frá okkur en aðrir eru með eigin vél. Við komum og setjum vélarnar upp, kennum á þær og þjónustum þær ásamt því að útvega kaffi og aðrar vörur,“ útskýrir Helgi. Hann segir hvern og einn starfsmann geta sinnt öllum fyrrgreindum þáttum og því þurfa viðskiptavinir aðeins að vera í sambandi við einn aðila. „Það þykir flestum mikill kostur.“

Hjá Danól er auk þess hægt að fá kaffibar til leigu. „Það getur komið sér vel ef fyrirtæki er með uppákomu af einhverju tagi. Þjónustan felst í því að við komum með og setjum upp veitingahúsavél. Starfsmaður okkar sér svo um að útbúa hvers kyns kaffidrykki fyrir viðskiptavini viðkomandi fyrirtækisins. Má þar nefna espresso drykki, cappuccino, latte, macchiato og þar fram eftir götunum.“

Danól er auk kaffis með allar vörurnar frá Nestlé, þar á meðal ýmsa kaffidrykki frá Dolce Gusto. Að sögn Helga kjósa margir að kaupa sælgæti samhliða kaffi til að eiga fyrir starfsmenn eða viðskiptavini og kunna vel að meta það að geta nálgast allt á einum stað.

Allar nánari upplýsingar ásamt vefverslun er að finna á danol.is.

Sölumenn Danól setjast niður með viðskiptavinum og sérsníða lausnir fyrir hvern og einn. MYND/EYÞÓR

> **Sumir kjósa að fá vélar frá okkur en aðrir eru með eigin vél. Við setjum vélarnar upp, kennum á þær og þjónustum þær ásamt því að útvega kaffi og aðrar vörur.**
>
> Helgi Jóhannesson

Uppáhalds kaffibollinn þinn – heima eða í vinnunni

Fyrirtækjaþjónusta Danól býður fyrirtækjum, hótelum, kaffihúsum og veitingastöðum heildarlausn í kaffiþjónustu. Við sérsníðum lausnir fyrir viðskiptavini og erum stolt af því að vera hluti af blómlegri kaffimenningu á Íslandi.

Hafðu samband á kaffi@danol.is og við finnum réttu lausnina fyrir þitt fyrirtæki.

- Hágæða ítalskt kaffi frá Lavazza
- Danskt gæðakaffi frá Merrild
- Einn tengiliður sem sér um alla þjónustu
- Kaffivélar til leigu
- Kaffibar til leigu fyrir fundi og ráðstefnur
- Kaffidrykkir og vörur frá Nestlé

danól

Danól – Tunguhálsi 19 – s. 595 8100 – www.danol.is

Hjá fyrirtækjaþjónustu A4 starfa reynslumiklir söluráðgjafar sem kappkosta að veita faglega ráðgjöf. Hér eru þeir samankomnir. Efri röð frá vinstri; Guffa, Guðrún, Jón Ragnar, Adolf, Soffía, Brynja og Ölli. Neðri röð frá vinstri; Anna Helga, Bylgja, Arndís, Kristjana, Sigurveig og Súsanna. MYNDIR/STEFÁN

Fyrirtækjaþjónusta A4

Hjá A4 starfa reynslumiklir söluráðgjafar sem veita faglega og persónulega ráðgjöf er varðar innkaup á rekstrar- og skrifstofuvörum.

A4 er framsækið og lifandi fyrirtæki. „Metnaður okkar liggur í að vera leiðandi á sviði skrifstofu-, skóla-, gjafa-, föndur- og hannyrðavara. Við hlustum á viðskiptavininn, greinum þarfir hans og finnum þær lausnir sem henta best," segir Bylgja Bára Bragadóttir, sölustjóri fyrirtækjaþjónustu A4.

Hjá fyrirtækjaþjónustu A4 starfa reynslumiklir söluráðgjafar sem kappkosta að veita faglega og persónulega ráðgjöf er varðar innkaup viðskiptavina. „Við leggjum mikið upp úr því að viðskiptavinir geti nálgast okkur á þann hátt sem hentar þeim best; hvort sem er í gegnum sölumenn, verslun, síma eða vef. Fyrirtækjaþjónustan er opin alla virka daga frá 8-17, en vefverslunin a4.is er alltaf opin. Hún er mjög mikið notuð meðal viðskiptavina um land allt," segir Bylgja.

Kostir þess að versla í vefverslun A4

Vefverslunin auðveldar viðskiptavinum að ná fram skilvirkari innkaupum á rekstrarvörum. Þeir safna í körfuna jafnóðum, vista og senda inn pöntun þegar hentar. „Þú sérð þín verð í körfunni og getur auðveldlega séð síðustu pöntun og pantað það sama og síðast," útskýrir Bylgja.

Fyrirtæki um allt land geta valið að fá vörurnar sendar án kostnaðar ef verslað er fyrir meira en 20.000 krónur og fylgir þá sætur glaðningur með. Allar pantanir sem berast fyrir klukkan 10 að morgni eru sendar samdægurs eða næsta virka dag.

Fjölbreytt þjónusta

A4 þjónustar fjölbreytt fyrirtæki og stofnanir. „Við erum til dæmis með viðskiptastjóra menntastofnana sem sérhæfir sig alfarið í að sinna grunnskólum, framhaldsskólum og háskólum og annan viðskiptastjóra sem sinnir leikskólum og frístundaheimilum svo dæmi séu nefnd. Þarfir viðskiptavina okkar eru eðli málsins samkvæmt ólíkar en við svörum því með breiðu úrvali og góðri þjónustu," segir Bylgja. Hún segir hægt að óska eftir því að fá viðskiptastjóra fyrirtækjaþjónustunnar í heimsókn sem aðstoðar fyrirtæki við að ná fram hagræðingu í innkaupum á rekstrarvörum.

Nýr valkostur á húsgagnamarkaði

Hjá A4 fást allar rekstrar- og skrifstofuvörur sem fyrirtæki þarfnast. Sömuleiðis pappírstætarar, prentarar, plöstunar- og innbindivélar. Nýverið bættust glæsileg húsgögn við flóruna. „Við bjóðum húsgögn fyrir bæði fyrirtæki og stofnanir og erum með því að svara eftirspurn viðskiptavina. Við höfum það að leiðarljósi að skapa skemmtilegt og hvetjandi vinnuumhverfi og vinnum eftir slagorðinu Náðu árangri með ánægju," upplýsir Bylgja.

Allt fyrir kaffistofuna

Að sögn Bylgju Báru er A4 vaxandi á kaffimarkaði. „Hjá okkur er hægt að gerasamninga um leigu á kaffivélum. Þá geta fyrirtæki pantað kaffi og te frá Kaffitári og allar helstu hreinlætisvörur um leið og pantað er fyrir skrifstofuna."

Vöruhýsing og dreifing fyrir fyrirtæki

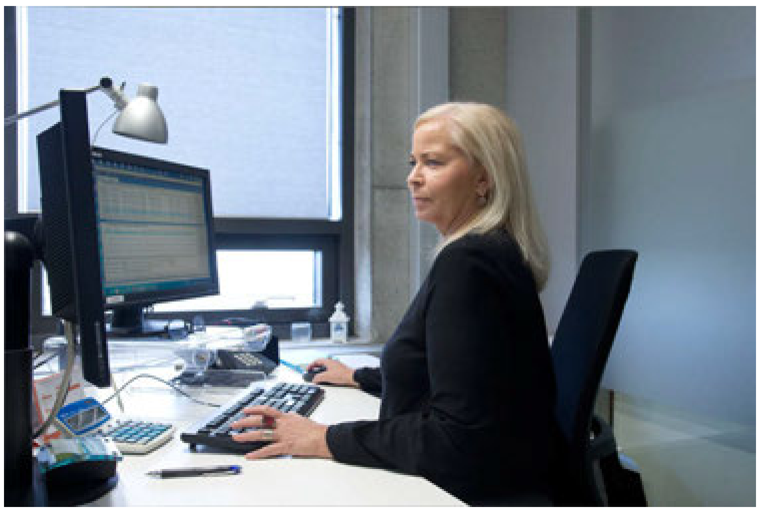
A4 býður líka hýsingu fyrir fyrirtæki. „Hún virkar þannig að þau geta hýst sína markaðsvöru hjá okkur. Fyrirtæki sem það kjósa öðlast góða yfirsýn yfir eigin birgðastöðu, spara pláss og utanumhald." Nánari upplýsingar um vöruhýsingu fyrirtækja má finna hjá fyrirtækjaþjónustu A4.

Tilboð í hverjum mánuði

Bylgja hvetur fyrirtæki til að skrá sig á póstlista A4. „Þannig er hægt að fylgjast með nýjustu tilboðunum og fá upplýsingar um nýjungar í vöruframboði A4. Hægt er að skrá sig á www.a4.is/postlisti.

A4 leggur að sögn Bylgju metnað í að bjóða gæðavörur í miklu úrvali á góðu verði. „Við skorum á viðskiptavini að gera verðsamanburð og hafa samband við okkur í fyrirtækjaþjónustu A4 í síma 580 0000."

Vörurnar eru sendar frítt um allt land ef keypt er fyrir meira en 20.000 kr.



Hægt er að fá viðskiptastjóra fyrirtækjaþjónustunnar í heimsókn. Hann aðstoðar fyrirtæki við að ná fram hagræðingu í innkaupum á rekstrarvörum.

Föstudagskaffi í N1 Klettagörðum

Sylvía Þórarinsdóttir er nýr verslunarstjóri N1 Klettagörðum. MYND/ERNIR

Verslanir N1 eru staðsettar hringinn í kringum landið og þjónusta breiðan hóp viðskiptavina. Sylvía Þórarinsdóttir er nýr verslunarstjóri N1 í Klettagörðum.

N1 rekur tólf verslanir sem staðsettar eru hringinn í kringum landið. Í Klettagörðum er stærsta verslunin og sú eina á höfuðborgarsvæðinu en dreifinet okkar er mjög gott um allt land. Vöruval verslana N1 er sveigjanlegt og misjafnt eftir stærð verslunar. Við leggjum áherslu á að vöruframboðið taki mið af þörfum atvinnulífsins í nágrenni hverrar verslunar fyrir sig og í Klettagörðum erum við með alla vöruflokka,“ útskýrir Sylvía Þórarinsdóttir, nýr verslunarstjóri N1 í Klettagörðum 13.

Föstudagskaffi

Sylvía hefur unnið síðastliðin tíu ár hjá N1. Markmið hennar er að ná til enn fleiri viðskiptavina og auka þjónustuna.

„N1 þjónustar þegar breiðan hóp viðskiptavina, einstaklinga og fyrirtæki, verktaka, bændur, verkstæði, iðnaðarfyrirtæki og fyrirtæki í sjávarútvegi,“ útskýrir Sylvía. „Við viljum stöðugt bæta þjónustuna okkar og ná til fleiri viðskiptavina og þá sérstaklega til smærri verktaka og einstaklinga. Við hvetjum fólk til þess að koma við hjá okkur og kynna sér þjónustuna en næsta föstudag hefjum við svokallað föstudagskaffi hjá okkur í Klettagörðum. Við verðum með heitt á könnunni og með því framvegis, alla föstudaga. Gestum gefst þá gott tækifæri til þess að eiga við okkur spjall og kynna sér hvað við höfum upp á að bjóða.“

Traust vörumerki

„Meðal þess sem N1 býður upp á eru smurolíur, vinnufatnaður, skór og öryggisvörur, gas, rafgeymar, efnavörur, pappír og hreinlætisvörur og útgerðarvörur svo eitthvað sé nefnt. Í öllum flokkum bjóðum við traust vörumerki. Í fatnaði má nefna Dimex, Fristads, Uvex, Jalas, Kwear og Cofra. Í olíum erum við með frábær merki eins og Mobil og Q8. Einnig erum við með Kemilux, Tork og Banner rafgeyma.“

Merking samdægurs

„Í Klettagörðum erum við með vöruhúsið við hliðina á okkur og þaðan er dreifikerfi vara á alla sölustaði okkar. Í Klettagörðum erum við einnig með merkingadeild þar sem hægt er að fá allan vinnufatnað merktan. Sérstaða okkar hefur verið snör merkingaþjónusta. Viðskiptavinur getur fundið í versluninni hjá okkur fatnað sem hentar hans starfssemi og fengið fatnaðinn merktan meðan beðið er. Þjónustustaðir okkar úti á landi, til dæmis á Akureyri, geta afhent merktan fatnað daginn eftir að hann er pantaður,“ segir Sylvía.

> **„Í Klettagörðum erum við með vöruhúsið við hliðina á okkur og þaðan er dreifikerfi vara á alla sölustaði okkar. Í Klettagörðum erum við einnig með merkingadeild þar sem hægt er að fá allan vinnufatnað merktan.**

Verslanir N1

Reykjavík Klettagarðar 13	Höfn Vesturbraut 1
Akureyri Tryggvabraut 18-20	Vestmannaeyjar Básaskersbryggja
Ísafjörður Hafnarstræti 21	Reykjanesbær Fitjabraut 2
Patreksfjörður Aðalstræti 112	Grindavík Hafnargata 15
Ólafsvík Ólafsbraut 57	Blönduós Norðurlandsvegur 3
Reyðarfjörður Búðargata 5	Húsavík Héðinsbraut 2

Frábær tími í London

Vinnudagarnir voru langir hjá Atla Rafni Björnssyni þegar hann starfaði hjá Íslandsbanka í London við ráðgjöf varðandi kaup og sölu fyrirtækja. Um leið var þetta mjög skemmtilegur tími.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Margir starfsmenn íslensku bankanna störfuðu erlendis árin fyrir hrun. Einn þeirra er Atli Rafn Björnsson sem starfaði hjá Íslandsbanka í London á árunum 2004-2007. Eftir útskrift frá Háskólanum í Reykjavík hóf hann störf hjá greiningardeild Íslandsbanka þar sem hann kynnist Pétri Einarssyni, þáverandi yfirmanni Íslandsbanka í London, sem bauð honum starf í nýju teymi sem verið var að setja á fót þar í borg. „Teymið sem ég var hluti af veitti ráðgjöf við kaup og sölu fyrirtækja, aðallega innan sjávarútvegs- og matvælageirans. Starf mitt fólst helst í greiningu fjárhagsupplýsinga, gerð verðmata, kynninga og sölugagna, auk samskipta við viðskiptavini eða viðsemjendur sem oftast voru erlend fyrirtæki. Starfsfólkið kom víðsvegar að; margir voru frá Englandi en einnig Frakklandi, Svíþjóð, Danmörku, Bandaríkjunum og Íslandi. Flestir höfðu áður unnið fyrir stóra alþjóðlega banka og höfðu starfsreynslu úr ráðgjöf eða lánveitingum.“

Skrifstofa bankans var einkar vel staðsett, gegnt Seðlabanka Bretlands í hjarta „The City“, sem er annað fjármálahverfi borgarinnar. „London hentaði mjög vel til ferðalaga til helstu borga í heiminum. Það kom sér vel enda verkefnin oft utan Bretlands. Ég eyddi sem dæmi miklum tíma í verkefni í Ástralíu og Kanada.“

Þrátt fyrir afar langa vinnudaga var andinn á skrifstofunni mjög góður að sögn Atla Rafns. „Hefðbundinn vinnudagur var frá kl. 9 til jafnvel kl. 22-24 á kvöldin. Á móti kom að það var sjaldan unnið um helgar. Þá var loks tími til að hlaða batteríin eða sinna félagslífinu. Vinnuvikan var því oftast 60-80 tímar og álagið mikið. Þetta þótti þó ekkert tiltökumál og talið fjölskylduvænna líf en viðgekkst í stóru alþjóðlegu fjárfestingarbönkunum. Ég man ekki eftir að fólk hafi nokkru sinni kvartað eða borið sig illa yfir þessu fyrirkomulagi.“

Ólíkt starfsumhverfi

Starfsumhverfið í London var að hluta frábrugðið því sem Atli Rafn var vanur á Íslandi. „Í London var lögð mikil áhersla á afar nákvæm vinnubrögð og stífan tímafrest í verkefnum. Það var lítil þolinmæði ef fólk stóðst ekki kröfur. Samskipti undir- og yfirmanna voru einnig formlegri en flestir Íslendingar eru líklega vanir. Það má segja að vinnuandinn í fjármálageiranum á Íslandi sé almennt afslappaðri og sveigjanlegri.“ Einnig nefnir hann ólíkt viðhorf til klæðaburðar. „Í London var gerð krafa um að vera ávallt með bindi og jakkafötin áttu að vera einlit; blá, grá eða svört. Leðurskór áttu að vera svartir og það gekk alls ekki að mæta órakaður til vinnu. Punkturinn var að vera snyrtilegur og draga ekki að sér athygli. Á Íslandi sýnist mér þeim fara fækkandi sem nota bindi reglulega í vinnunni og jakkafötin fá jafnvel hvíld inn á milli. Í dag er vinsælt að vera í brúnum skóm sem mér finnst reyndar passa einkar vel við dökkblá jakkaföt, brúnt belti, ljósbláa eða hvíta skyrtu og dökkt bindi.“

„Hefðbundinn vinnudagur var frá kl. 9 til jafnvel kl. 22-24 á kvöldin. Á móti kom að það var sjaldan unnið um helgar,“ segir Atli Rafn Björnsson um tímann í London á árunum 2004-2007. MYND/ANTON BRINK

London býður upp á fjölbreytta afþreyingu og auðvelt er að ferðast um borgina. Stærstan hluta tímans leigði Atli Rafn íbúð í Islingtonhverfinu með vinafólki sínu og fengu þau sambýlingarnir mikið af gestum í heimsókn sem gjarnan gistu hjá þeim. „Það kryddaði tilveruna hvort sem farið var út að borða, á tónleika, í leikhús, fótboltaleiki, söfnin heimsótt eða áhersla lögð á búðir. Svo er auðvelt og ódýrt að ferðast frá London til flestra staða. Hvort sem það var í borgarferð, að elta sól og sandstrendur eða skíða í Ölpunum. Þegar ég hugsa til baka sé ég helst eftir því að hafa ekki ferðast meir innan Bretlands því utan London er einnig margt að sjá og njóta. Árin í London voru frábær tími og forréttindi að hafa fengið tækifæri til að búa þar og vinna með áhugaverðu fólki.“

Nýjar leiðir hjá Borgun í greiðslukortaviðskiptum

Borgun býður fyrirtækjum upp á einfaldar og öruggar leiðir til að taka við greiðslum viðskiptavina, hvort sem er á sölustað eða á netinu.

Borgun er með fjölbreytt úrval af öruggum lausnum og nýjum leiðum í greiðslukortaviðskiptum. „Við bjóðum upp á nýjung sem er lítill og nettur snjallposi. Aðeins þarf að tengja hann við snjallsíma eða önnur snjalltæki í gegnum Borgunar-appið og þá er hægt að byrja að selja. Snjallposi hentar sérstaklega vel fyrir einyrkja og minni fyrirtæki," segir Ragnar Einarsson, sem er þróunarstjóri á Fyrirtækjasviði Borgunar. Mánaðargjaldið er sérlega hagstætt eða aðeins 2.990 kr. án vsk.

Snjallposi með strikamerkjaskanna

„Fyrir veitingastaði og verslanir mælum við með snjallposa með skanna en hann virkar sem vagga fyrir Apple-snjalltæki og má tengja við ýmis sölukerfi. Hann er með strikamerkjaskanna og hentar vel fyrir fyrirtæki þar sem starfsfólkið er mikið á ferðinni eins og t.d. á veitingahúsum. Þessi gerð af posa hefur verið að ryðja sér til rúms um allan heim," segir Ragnar. „Hann er hreyfanlegur, þ.e. fólk þarf ekki að koma að sérstöku afgreiðsluborði til að borga heldur getur afgreiðslufólk komið til viðskiptavinarins með tækið og þar með boðið upp á aukið þjónustustig," bendir Ragnar á.

„Fyrir veitingastaði og verslanir mælum við með snjallposa með skanna en hann virkar sem vagga fyrir Apple-snjalltæki og má tengja við ýmis sölukerfi," segir Ragnar. MYND/GVA

> Snjallposi hentar sérlega vel fyrir einyrkja og minni fyrirtæki.
>
> Ragnar Einarsson

Borgun býður upp á nettan snjallposa.

Nýjung í raðgreiðslum á vefnum

Ragnar segir raðgreiðslur ávallt vinsælar og nú er hægt að gera samninga um slíkar greiðslur á netinu með einföldum hætti. „Þetta er nýjung hjá Borgun. Viðskiptavinurinn notar rafræn skilríki eða staðfestingu í netbanka til að auðkenna sig og getur sjálfur sótt um og gengið frá raðgreiðslusamningi til allt að 36 mánaða. Fyrirtækin fá upphæðina greidda tveimur dögum seinna en þetta auðveldar þeim að selja fyrir hærri upphæðir á netinu," segir Ragnar. „Þetta ferli tekur innan við tvær mínútur. Viðskiptavinurinn getur síðan séð heimildastöðu sína og yfirlit yfir alla samninga á þjónustusíðum raðgreiðslna." Raðgreiðslur henta vel fyrir óvænt eða hærri útgjöld.

Vellíðan á vinnustað

Til að blómstra í starfi er mikilvægt að nýta sér styrkleika sína. Þá finnst okkur gaman og við vinnum betur, að sögn Margrétar Leifsdóttur, heilsumarkþjálfa og arkitekts.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Margrét vinnur dagsdaglega á teiknistofunni Arkibúllunni, ásamt því að halda fyrirlestra og námskeið tengd heilsueflingu.

„Þrisvar á ári held ég æfingabúðir í breyttum og bættum lífsstíl sem er 10 daga námskeið á hreinu mataræði. Ég þarf sjálf að vanda mig við að lifa og það eru algjör forréttindi að fá að vinna við heilsueflingu því ég er alltaf að tala við sjálfa mig í leiðinni.“

Hvaða ráð áttu fyrir fólk svo það geti viðhaldið ánægju í starfi? „Aðalmálið er að við séum að nýta styrkleika okkar í vinnunni, þá blómstrum við, þá finnst okkur gaman og þá vinnum við vinnuna okkar vel og njótum þess.“

Hvað er mikilvægt að gera til að brenna ekki út í starfi? „Átta sig á því hvar mörkin okkar liggja og fara sem sjaldnast yfir þau. Setja sjálfum okkur mörk og passa að þóknast ekki öðrum meira en okkur sjálfum. Við þurfum að hafa jafnvægi á álagsreikningnum okkar og leggja reglulega inn á hann með góðum svefni og nærandi stundum.“

Hvernig er best að finna jafnvægi á milli atvinnu og einkalífs? „Þetta er erfið spurning og ekki hægt að svara henni í fáum orðum, en stutta svarið mitt væri að maður þarf að beita sig aga og forgangsraða. Mér finnst þetta líka vera spurning um að leitast við að vera andlega til staðar þegar maður er heima hjá sér.“

Hvað er hægt að gera til að viðhalda áhuga á starfinu? „Það á að vera gaman í vinnunni, ef það er ekki gaman þá verðum við að spyrja okkur eftirfarandi spurninga: Er ég að nýta styrkleika mína í vinnu minni? Hef ég brennandi áhuga á starfi mínu, liggur ástríða mín þar? Ef svarið er nei við þessum spurningum þá þurfum við að hugsa okkur til hreyfings eða reyna að sveigja núverandi starf okkar í annan farveg sem hentar okkur betur.“

„Aðalmálið er að við látum hjartað ráða för. Látum drauma okkar rætast.“

> **Við þurfum að setja sjálfum okkur mörk og passa að þóknast ekki öðrum meira en okkur sjálfum. Við þurfum að hafa jafnvægi á álagsreikningnum okkar og leggja reglulega inn á hann með góðum svefni og nærandi stundum.**

Hvernig er gott að takast á við álagssveiflur í vinnunni? „Passa upp á svefn og næringarríka fæðu þrátt fyrir mikið álag. Þegar við erum undir miklu álagi þá höfum við ríka tilhneigingu til að svindla á báðum þessum mikilvægu þáttum.“

Er æskilegt að skipta oft um vinnu eða er betra að vera í sama starfi alla ævi? „Aðalmálið er að við látum hjartað ráða för. Látum drauma okkar rætast. Það getur verið að okkur takist það í sama starfi alla okkar starfsævi. Ef ekki þá er mikilvægt að hafa kjark til að breyta til, taka áhættuna. Innst inni þá vitum við hvað við þurfum að gera til að vera fullnægð. Fyrsta skrefið er að trúa á okkur og standa með okkur sjálfum. Ég þori, ég get ég vil ...“

nav í áskrift

Bókhaldskerfi í áskrift

Microsoft Dynamics NAV er eitt mest selda bókhaldskerfi landsins og fæst í mánaðarlegri áskrift.

Þú færð fullbúna viðskiptalausn, hýsingu og afritun í Azure ásamt vottuðum sérkerfum Wise á **navaskrift.is**

Bjóðum einnig **Office 365** í áskrift.

kr. 9.900 pr. mán. án vsk.

Office 365

wise

Wise lausnir ehf. » Borgartún 26, 105 Reykjavík » Hafnarstræti 93-95, 600 Akureyri
sími: 545 3200 » wise@wise.is » wise.is

Líflegt kaffihús er það fyrsta sem blasir við viðskiptavinum Advania þegar komið er inn í höfuðstöðvar fyrirtækisins í Guðrúnartúni í Reykjavík. Vel er tekið á móti öllum viðskiptavinum. MYND/ERNIR

Frá hugmynd að stórveldi

Advania er stærsta upplýsingatæknifyrirtæki landsins með um 600 starfsmenn hér á landi. Fyrirtækið býður upp á fjölbreytt lausnaúrval sem gerir því kleift að vinna mjög náið með viðskiptavinum sínum sem eru af öllum stærðum og gerðum.

Höfuðstöðvar Advania, stærsta upplýsingatæknifyrirtækis á Íslandi, eru í Guðrúnartúni í Reykjavík. Fyrirtækið er með starfsemi í þremur löndum og þar starfa rúmlega 1.000 manns, þar af um 600 á Íslandi. Blaðamaður ræddi við Kristin Eiríksson, framkvæmdastjóra viðskiptalausnasviðs Advania, og fékk að vita ýmislegt um starfsemi fyrirtækisins. Það fyrsta sem blasir við þegar komið er inn í höfuðstöðvar Advania er einstaklega bjart og litríkt verslunarrými. Þar er einnig líflegt kaffihús og þar stendur Kristinn sem tekur vel á móti blaðamanni og býður upp á kaffi. Við setjumst niður og byrjum að ræða saman.

Fjölbreyttar lausnir

Það sem einna helst einkennir Advania að sögn Kristins er fjölbreytileiki lausnaúrvals fyrirtækisins. „Hjá okkur fá viðskiptavinir þjónustu og lausnir sem hannaðar eru til að auka skilvirkni. Innan vörufjölskyldna Advania geta viðskiptavinir valið milli ólíkra lausna sem sniðnar eru að fyrirtækjum eftir stærð þeirra og umfangi reksturs. Þannig erum við t.d. að bjóða bókhaldslausnir sem henta einyrkjum en einnig bjóðum við lausnir sem henta rekstri stórfyrirtækja sem eru með starfsemi um allan heim. Það er óhætt að segja að við getum mætt upplýsingatækniþörfum fyrirtækja af öllum stærðum og gerðum.“

Kristinn Eiríksson er framkvæmdastjóri viðskiptalausnasviðs Advania.

> **Hjá okkur fá viðskiptavinir þjónustu og lausnir sem hannaðar eru til að auka skilvirkni. Innan vörufjölskyldna Advania geta viðskiptavinir valið milli ólíkra lausna sem sniðnar eru að fyrirtækjum eftir stærð þeirra og umfangi reksturs.**
>
> Kristinn Eiríksson

Lausnir fyrir ný fyrirtæki

Kristinn segir starfsfólk taka vel á móti aðilum sem eru að hefja rekstur og veita þeim ráðgjöf um allt mögulegt. „Við bjóðum ýmsa þjónustu í áskriftarfyrirkomulagi sem getur sparað viðskiptavinum að leggja í umtalsverða fjárfestingu á fyrstu metrunum í rekstrinum. Við bjóðum auk þess allan þann grunnbúnað sem fyrirtæki þurfa fyrir daglegan rekstur, svo sem tölvubúnað, vefþjóna, hýsingu, öryggis- og afritunarlausnir og hugbúnað svo fátt eitt sé nefnt.“

Öflug teymi sérfræðinga

Advania rekur stórt veflausnateymi sem veitir ráðgjöf um alla þætti vefsíðugerðar og sér um að setja upp vefi í samræmi við þarfir viðskiptavina. „Við bjóðum einnig fjölbreyttar samskipta- og viðskiptalausnir sem hjálpa fyrirtækjum að bæta viðskiptatengsl, viðskiptagreindartól sem hjálpa stjórnendum að taka upplýstari ákvarðanir og rafrænar viðskiptalausnir sem einfalda verkferla. Einnig erum við með fjölbreytt úrval mannauðslausna sem hjálpa fyrirtækjum að halda utan um starfsfólk, allt frá fyrstu skrefum ráðningarferlis til starfsloka.“

Sköpum forskot með upplýsingatækni

Kristinn segir þennan fjölbreytileika gera fyrirtækinu kleift að vinna mjög náið með viðskiptavinum. „Gott viðskiptasamband byggist á gagnkvæmum ávinningi. Við höfum hag viðskiptavina okkar að leiðarljósi og viljum hjálpa þeim að ná samkeppnisforskoti. Við leggjum áherslu á að eiga í langtíma samstarfi við viðskiptavini okkar og hjálpum þeim að auka arðsemi og umfang reksturs síns með snjallri notkun á upplýsingatækni. Þjónusta er okkur hjartans mál og við veitum viðskiptavinum góða þjónustu svo að þeir leiti aftur til okkar þegar ráðast þarf í önnur upplýsingatækniverkefni.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.advania.is.

ISS með alhliða þjónustu

ISS er öflugt fyrirtæki í fasteignaumsjón. ISS þjónustar fyrirtæki með hádegisverð, fasteignaumsjón, ræstingar og þrif í matvælafyrirtækjum. ISS stefnir á að vera fremsta þjónustufyrirtæki á landinu.

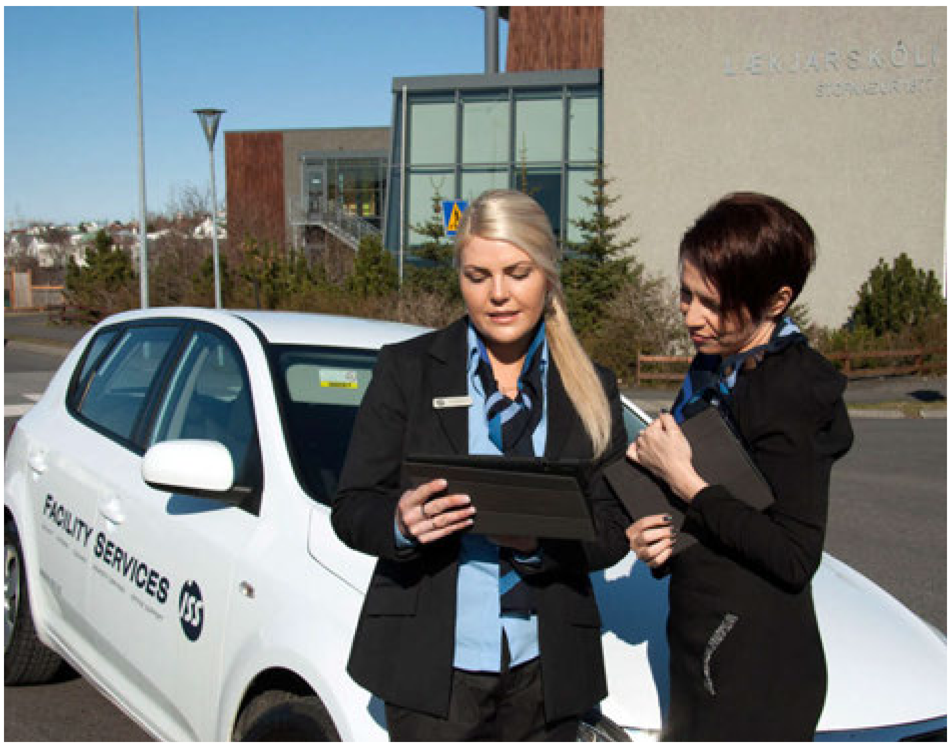
ISS var upphaflega ræstingafyrirtæki en hefur þróast í að vera öflugt fasteignaumsjónarfyrirræki með yfir sjö hundruð starfsmenn. Þjónusta þar sem boðið er upp á hádegisverð hefur verið í miklum vexti að undanförnu, að sögn Bjarkar Baldvinsdóttur, sviðsstjóra sölu- og viðskiptaþróunar hjá ISS. Hún hefur starfað hjá fyrirtækinu í sautján ár.

„Við bjóðum fyrirtækjum upp á hádegisverðarþjónustu, ræstingar og fasteignaumsjón. Hádegisverðarþjónustan hefur verið í miklum vexti undanfarin ár en við framreiðum þúsundir hádegisverða á hverjum degi til fyrirtækja og stofnana á höfuðborgarsvæðinu,“ segir hún. „Ræstingasviðið er einnig alltaf að stækka, við höfum unnið gríðarlega mikið í þróun, stöðlun og tækni á því sviði sem hefur skilað sér í auknum gæðum og ánægðari viðskiptavinum.“

Björk segir að framtíðin sé björt hjá fyrirtækinu. „Stjórnendur fyrirtækja eru í auknum mæli að úthýsa þessum þáttum í eigin starfsemi til að einbeita sér fremur að eigin kjarnastarfsemi. Við erum rétti aðilinn til að taka við þessum þáttum fyrirtækisins,“ segir hún.

Ræstingasvið ISS er Svansvottað, ISS er með Jafnlaunavottun VR og hefur á hverju ári verið á lista yfir framúrskarandi fyrirtæki CreditInfo. „Fyrirtækið leggur áherslu á fjölbreytileika í stjórnun þar sem gildi og viðhorf beggja kynja koma fram. Þessir þættir eru hluti af samfélagslegri ábyrgð fyrirtækisins. Við trúum því að til lengri tíma byggist góður árangur á jafnvægi á milli félagslegra, umhverfis- og efnahagslegra þátta í rekstri okkar,“ segir Björk.

ISS starfar um allt land en nánar má kynna sér þjónustuna á heimasíðunni https://www.is.issworld.com



Hér eru þær Renata og Agata, starfsmenn ISS, að störfum.

Morgunkaffi og gönguferð

Flest eyðum við óhemjulöngum tíma í vinnunni. Því er mikilvægt að stjórnendur hafi líðan starfsfólks í huga og passi upp á stemminguna.

Samverustundir: Bjóðið upp á morgunmat fyrir alla deildina einu sinni í mánuði eða oftar. Það skapar notalega stemmingu að gefa starfsfólki tækifæri á að byrja daginn öðru hvoru í rólegheitum og spjalla saman. Kaffi og ilmandi rúnstykki beint úr ofninum og girnilegt álegg gerir öllum gott. Mánudagar gætu verið hentugir til slíkra notalegheita en þeir eru í huga margra leiðinlegasti dagur vikunnar.

Hugað að heilsu: Allir hafa gott af hreyfingu og góð heilsa starfsfólks er hagur stjórnenda. Ýmislegt má gera til að hvetja fólk til þess að hreyfa sig. Til dæmis að bjóða aðgang að líkamsræktarstöðvum eða blása til átaks innan hópsins um að ganga eða hjóla í vinnuna. Stofna mætti gönguhóp sem færi saman í hádeginu einn hring um hverfið nokkrum sinnum í viku. Skora svo á önnur fyrirtæki í sama húsi eða í götunni í létta íþróttakeppni. Stofna mætti fótbolta-, blak- eða frisbílið, æfa í kaffitímum og skipuleggja svo mót. Jóga og teygjur gera kyrrsetufólki afar gott og er tilvalið að fá jógakennara í heimsókn á vinnustaðinn til að leiða stirðar skrifstofublækur gegnum liðkandi æfingar. Herðanudd fagaðila einu sinni í viku myndi einnig liðka bæði liði og lund.

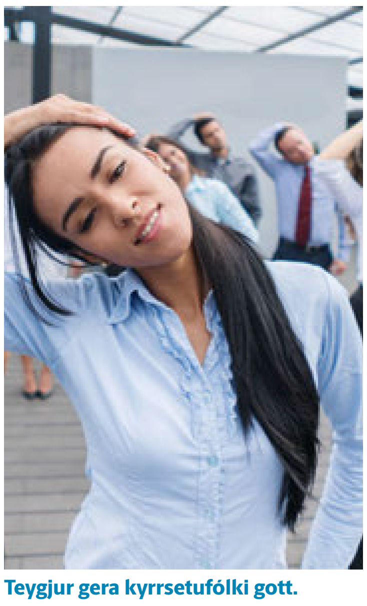
Muna eftir tímamótum: Kveðjur á afmælisdaginn gleðja og þá er vel við hæfi að gefa einhverja gjöf, sérstaklega ef um stórafmæli er að ræða. Kort sem starfsfélagarnir skrifa í skemmtilegar kveðjur og

Stofna mætti gönguhóp sem færi saman í hádeginu einn hring um hverfið nokkrum sinnum í viku. Skora svo á önnur fyrirtæki í sama húsi eða í götunni í létta íþróttakeppni. Jóga og teygjur gera kyrrsetufólki afar gott.

Sameiginlegt morgunkaffi léttir andann á vinnustaðnum.

óvæntur afmælissöngur léttir líka andann. Eins mætti fagna fleiri tímamótum í lífi samstarfsfélaga eins og barnsfæðingum, húsakaupum og fleiru.

Skemmtilegheit: Einfaldar uppákomur brjóta upp vinnuvikuna og hressa andann. Ljótupeysudagur, hattadagur eða ákveðið litaþema í klæðnaði getur verið ljómandi skemmtilegt og orðið uppspretta líflegra umræðna við kaffivélina.



Teygjur gera kyrrsetufólki gott.

Starfsfólk fyrirtækjaþjónustu Pennans er reynslumikið og kappkostar að veita góða og örugga þjónustu. MYND/GVA

Tuttugu ára reynsla

Reynslumiklir starfsmenn fyrirtækjaþjónustu Pennans þjónusta fyrirtæki af öllum stærðum og úr fjölmörgum geirum atvinnulífsins.

Fyrirtækjaþjónusta Pennans fagnar tuttugu ára afmæli sínu á þessu ári en hún hefur verið starfrækt með góðum árangri frá árinu 1997.

„Við búum því yfir tuttugu ára reynslu á þessu sviði. Starfsfólk okkar hefur mikla vöruþekkingu og reynslu og kappkostar að veita góða og örugga þjónustu, hvort sem um lítil eða stór fyrir tæki er að ræða,“ segir Jóhann Gunnarsson, sölustjóri á fyrirtækjasviði Pennans. Hann bendir á að viðskiptavinir fyrirtækjaþjónustunnar séu fyrirtæki af öllum stærðum sem komi úr hinum ýmsu atvinnugreinum.

Allt fyrir skrifstofuna

Fyrirtækjaþjónusta Pennans kappkostar að svara kröfum viðskiptavina sinna fljótt og örugglega. „Við erum í góðu sambandi við þá birgja sem við verslum við og getum hreinlega boðið allt sem þarf á skrifstofuna, sama hversu stór fyrirtækin eru,“ segir Jóhann og nefnir þar ritföng og aðra rekstrarvöru í miklu úrvali og frá þekktum birgjum.

„Margir þeirra birgja sem Penninn verslar við hafa verið í viðskiptum við Pennann í mörg ár og erum við í góðum samskiptum við bæði erlenda og innlenda birgja,“ segir Jóhann og telur upp hluta af því úrvali sem Penninn hefur upp á að bjóða.

„Við bjóðum til dæmis upp á sérmerkta penna fyrir fyrirtæki og stofnanir, höfum allt sem þarf að prýða gott fundarherbergi eins og borð, stóla og snertiskjái sem eru mjög sniðugir í fundarherbergi. Við höfum verið í samstarfi við Te og Kaffi til margra ára og bjóðum upp á margar tegundir af kaffi, ásamt leigu á kaffivélum til stærri og smærri fyrirtækja,“ telur hann upp og nefnir einnig að hjá fyrirtækjaþjónustu Pennans sé hægt að kaupa hreinlætisvörur, sápur, þurrkur og pappír í miklu úrvali.

„Þá höfum við mikið úrval af gjafavörum og bókum. Til dæmis erum við með mikið úrval af ferðatöskum, tölvutöskum og bakpokum. Mörg fyrirtæki hafa keypt bækur og aðrar gjafavörur til gjafa til sinna starfsmanna og gesta. Einnig er mjög vinsælt að gefa erlendum gestum íslenskar bækur.“

> **Við búum því yfir tuttugu ára reynslu á þessu sviði. Starfsfólk okkar hefur mikla vöruþekkingu og reynslu og kappkostar að veita góða og örugga þjónustu, hvort sem um lítil eða stór fyrir tæki er að ræða.**
>
> Jóhann Gunnarsson

Jól, páskar og skólabyrjun

Hjá Pennanum má einnig fá árstíðabundna vöru. „Nú þegar páskar og fermingar eru að bresta á þá spriklum við með, líkt og við gerum á haustin þegar skólarnir fara í gang og fólk er að mæta aftur á skrifstofuna eftir sumarleyfin,“ segir Jóhann en einnig eru sérstakar áherslur í kringum jól og áramót. „Þegar skólarnir eru að fara af stað bjóðum við viðskiptavinum okkar að koma og versla á sérstökum afsláttardögum en það gerum við einnig í desember og bjóðum viðskiptavinum okkar að koma og gera hagstæð innkaup á bókum og öðrum jólavörum.“ Jóhann bendir einnig á að fyrirtæki hafi keypt jólagjafir til starfsmanna hjá Pennanum og fengið góð kjör á bókum, ferðatöskum og öðrum vörum sem keyptar hafa verið í einhverju magni.

Ýmis tilboð

„Við sendum út mánaðartilboð í hverjum mánuði og einnig erum við með hraðtilboð í hverri viku. Með okkar pöntunum fylgir kaupauki þegar verslað er yfir ákveðna upphæð. Allar pantanir sem fara yfir 20 þúsund krónur eru keyrðar frítt,“ upplýsir Jóhann og bendir á að súkkulaðiglaðningur fylgi með pöntunum sem eru yfir 20 þúsund krónum.

19 verslanir og ný netverslun

Penninn er með nítján verslanir á höfuðborgarsvæðinu og um land allt. Þjónustuver Pennans er opið frá klukkan 8 til 16.30 virka daga og það tekur á móti pöntunum í gegnum síma og tölvupóst. „Þá erum við virkilega stolt af nýrri og bættri vefverslun sem við erum nýbúin að opna. Hún er hraðvirk og með gríðarlega öflugri leitarvél sem auðveldar innkaupin til muna,“ segir Jóhann.

Nánar á www.penninn.is/fyrirtaekjathjonusta en einnig má senda fyrirspurnir á fyrirspurn@penninn.is.

Leiðtogi á fjarskiptamarkaði

Gæði fjarskiptaþjónustu er lykilatriði í rekstri fyrirtækja. Þótt fyrirtækin séu ólík eru grunnþarfir þeirra oft þær sömu og eru starfsmenn Fyrirtækjaþjónustu Vodafone tilbúnir til aðstoðar.

Fyrirtækjaþjónusta Vodafone býður fyrirtækjum upp á heildarfjarskiptaþjónustu sem snýr að öllu varðandi farsíma og fastlínu ásamt gagnaflutningi, internetsambandi og skýjalausnum. Gæði þessarar þjónustu eru að sögn Reynis Leóssonar, forstöðumanns fyrirtækjasölu Vodafone, algjört lykilatriði í rekstri allra fyrirtækja. „Við ráðleggjum fyrirtækjum hvernig þau geta best nýtt sér þessar lausnir til að ná meiri árangri í rekstri sínum. Þar má m.a. benda á IoT (e. Internet of Things) tæknina sem hefur verið að ryðja sér til rúms um allan heim. Hún gengur út á að styðja fyrirtæki í að auka skilvirkni, afla upplýsinga og hagræða í rekstri og um leið skapa nýja tekjustrauma.“

Þótt fyrirtæki séu ólík og þarfir þeirra um leið eru grunnþarfirnar oftast þær sömu, segir Reynir. „Vodafone býður upp á lausnir sem henta öllum stærðum fyrirtækja en þær höfum við þróað í samvinnu við viðskiptavini okkar. Við búum yfir mikilli þekkingu og reynslu í að veita stórum og smáum fyrirtækjum þjónustu enda erum við með yfir 8.000 fyrirtæki í viðskiptum hjá okkur.“

Vodafone nýtur einnig góðs af samstarfi við Vodafone Group en þar nýtist aðgangur að lausna- og vörusérfræðingum sem eru sérhæfðir í mismunandi atvinnugreinum, að sögn Reynis. „Þarfagreining og ráðgjöf er eitt af aðalsmerkjum okkar og leggjum við mikið upp úr þeim þáttum þegar kemur að samskiptum við viðskiptavini okkar. Þarfirnar geta verið mismunandi eftir atvinnugreinum og áskoranirnar ólíkar. Það er því hlutverk okkar að bjóða upp á réttu lausnirnar svo viðskiptavinurinn nái sem mestum árangri.“

Tilbúnari fyrir framtíðina

Nýlega hóf Vodafone að bjóða viðskiptavinum sínum að þreyta svokallað Ready Business próf á vef fyrirtækisins og fá um leið sérstaka Reaady Business einkunn. „Ready Business hugmyndafræðin snýst um að vekja fyrirtæki til umhugsunar um hvort þau séu samkeppnishæf og tilbúin fyrir framtíðina í síbreytilegu umhverfi.“

Ready Business einkunnin byggir á þremur þáttum, að sögn Reynis; á starfsemi fyrirtækisins, starfsmönnum þess og viðskiptavinum. „Með því að gefa viðskiptavinum þínum frelsi til að tengjast fyrirtækinu þínu á þann hátt sem þeir kjósa byggir þú upp sterkara og persónulegra samband við þá.“ Reynir segir niðurstöður prófsins nýttar til að koma með tillögur til úrbóta svo fyrirtækin verði enn tilbúnari fyrir framtíðina með þeim fjarskiptalausnum sem Vodafone býður upp á. „Ready Business prófið metur fyrirtæki þitt út frá þeirri atvinnugrein sem það starfar í, bæði miðað við alþjóðlega mælikvarða og önnur fyrirtæki innan sömu greinar. Niðurstaða greiningarinnar hjálpar þannig fyrirtækinu þínu að verða Ready Business.“

„Sérstaða okkar er náið samstarf við Vodafone Group sem veitir okkur stuðning og alþjóðlega þekkingu,“ segir Reynir Leósson. MYND/GVA

> **Vodafone býður upp á lausnir sem henta öllum stærðum fyrirtækja en þær höfum við þróað í samvinnu við viðskiptavini okkar.**
>
> Reynir Leósson

Auka lífsgæðin

Starfsfólk fyrirtækjaþjónustu Vodafone einsetur sér að veita hraða og góða þjónustu um land allt, bæði til sjávar og sveita, óháð því hversu stórt fyrirtækið er og að viðskiptavinurinn fái úrlausn mála sinna hratt og örugglega. „Í teymi okkar starfar reynslumikið og öflugt fólk sem hefur víðtæka þekkingu á þjónustu við alls kyns fyrirtæki. Hópurinn samanstendur af viðskiptastýringu, tækniborði og fyrirtækjaþjónustu. Einnig erum við með sólarhringsvakt á kerfum okkar. Vodafone hefur verið í mikilli innviðauppbyggingu um land allt, hvort sem lýtur að farsíma, interneti eða sjónvarpssambandi. Við erum með sterka samstarfsaðila víðsvegar um landið sem hjálpa okkur að þjónusta viðskiptavini okkar og vera nær þeim.“

Stefna fyrirtækisins er skýr, að sögn Reynis. „Sýn okkar er að vera leiðtogi og alþjóðlegt afl á íslenskum fjarskiptamarkaði með það að leiðarljósi að auka lífsgæði einstaklinga og samkeppnishæfni fyrirtækja með snjöllum fjarskiptalausnum og framúrskarandi þjónustu. Sérstaða okkar er náið samstarf við Vodafone Group sem veitir okkur stuðning og alþjóðlega þekkingu á fjarskiptalausnum sem við höfum náð að laga að íslenskum markaði við góðar undirtektir viðskiptavina okkar.“

Nánari upplýsingar og ráðgjöf er á www.vodafone.is/fyrirtaeki. Eins má hafa samband í síma 599 9500 eða á netfangið firma@vodafone.is.

Einfaldar hirslur með heilmikinn karakter. Starfsfólk fyrirtækjaþjónustunnar gefur góð ráð um innréttingar og skipulag.

Aðlaðandi umhverfi er mikilvægt, bæði fyrir viðskiptavini og starfsfólk.

Gæðahúsbúnaður í líflegu umhverfi ýtir undir sköpun og frjóa hugsun.

Það er gaman þegar skrifstofurýmið nær að fanga anda fyrirtækisins og býður starfsfólk velkomið.

Sérþekking á vöruúrvali IKEA

Fyrirtækjaþjónusta IKEA veitir persónulega aðstoð við innkaupin, allt frá hugmynd til mynda á veggina.

Tími er nokkuð sem flestir myndu vilja meira af en við fáum víst öll jafn margar klukkustundir í sólarhringinn. Í fyrirtækjarekstri er í mörg horn að líta dagsdaglega, svo ekki sé talað um þegar breytingar standa yfir, flutningar eða í upphafi reksturs. Fyrirtækjaþjónusta IKEA er haukur í horni á þessum álagstímum og veitir persónulega aðstoð við innkaupin, allt frá hugmynd til mynda á veggina, hvort sem á að taka á móti næturgestum, fundargestum, matargestum eða búa starfsfólkinu gefandi vinnuumhverfi.

Þekking og yfirsýn frá a til ö

„Persónuleg þjónusta, yfirsýn og tímasparnaður eru helstu kostirnir við að fá aðstoð hjá okkur," segir Ingvi Þór Markússon, starfsmaður fyrirtækjaþjónustunnar. „Við veitum ráðgjöf við val á öllum húsbúnaði og leiðbeinum við skipulagningu. Við þekkjum þetta ferli frá a til ö þannig að við vitum hvar gildrurnar leynast. Stundum gleymast vissir hlutir eða það gleymist að gera ráð fyrir tíma í vissa verkþætti einfaldlega vegna þess að fólk hefur nóg annað að hugsa um og hefur ekki yfirsýn."
Ingvi segir þessa yfirsýn eitt það verðmætasta við þá þjónustu sem þau veiti. „Við könnumst flest við að gleyma einhverju þegar farið er í búðina eða muna eftir einhverju sem átti að gera þegar lagst er á koddann á kvöldin. Það hafa einfaldlega flestir meira en nóg að gera og þjónustan okkar gengur út á að halda þessari yfirsýn fyrir viðskiptavininn. Þetta eru ansi mörg vörunúmer þegar upp er staðið en við tökum allt saman og erum þá líka vakandi fyrir því ef eitthvað gleymist eða þegar vara kemur sem vantaði."

Ingvi Þór Markússon segir persónulega þjónustu mikilvægan þátt í ánægju viðskiptavina.

Ánægðir viðskiptavinir koma aftur

Umsvif fyrirtækjaþjónustunnar hafa vaxið gríðarlega undanfarin ár og hún telur nú sex starfsmenn. „Það er mikið að gera, sem er afar ánægjulegt, og þeir sem koma til okkar koma yfirleitt aftur þannig að við finnum fyrir ánægju með þjónustuna. Það er þetta persónulega samband sem skiptir máli til að við náum að sinna verkefninu vel og viðskiptavinurinn sé ánægður með útkomuna, segir Ingvi. Rekstur viðskiptavinanna sé afar fjölbreyttur og þarfirnar misjafnar. Þar séu í meirihluta lítil gistiheimili og veitingastaðir en svo allt frá þeim sem ætli að skipta út skrifstofuhúsgögnum til þeirra sem eru að hefja rekstur og ætli að innrétta allt fyrirtækið frá kaffistofu til fundaraðstöðu. „Við sinnum hverju fyrirtæki með það í huga og getum bent fólki á leiðir eða vörur sem það hefði mögulega ekki komið auga á sjálft. Svo er líka ástæða til að minnast á að það eru ekki eingöngu fyrirtæki sem koma til okkar. Við aðstoðum líka einstaklinga sem vilja aðstoð og yfirsýn í stærri verkefnum á heimilinu og getum þar lagt til umfangsmikla sérþekkingu á vöruúrvalinu og þjónustunni. Í grunninn má segja að þeir sem leiti til okkar séu að fá aðstoð við að einfalda lífið svolítið."

Að hjóla til vinnu bætir heilsuna

Hjólreiðar í og úr vinnu bæta heilsu fólks til mikilla muna. Hjólreiðar minnka áhættu á háum blóðþrýstingi, offitu, háu kólesteróli og sykursýki. Allt þetta minnkar sömuleiðis hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Þetta kemur fram í rannsóknum sem gerðar hafa verið á Norðurlöndum. Hjólreiðar til og frá vinnu eru frábær kostur til líkamsþjálfunar fyrir þá sem hafa ekki tíma til að fara í ræktina. Að auki eru þær mjög jákvæðar fyrir samfélagið þar sem mengun verður minni í borgum og bæjum. Fólk sem vinnur í nálægð við heimilið ætti hiklaust að fara á hjóli til vinnu.

Í Danmörku er reiðhjólið mikið notað. Þeir sem hjóla að minnsta kosti einn klukkutíma á viku eru í 11-18% minni hættu á að fá hjartasjúkdóma en þeir sem hjóla aldrei. Þó þarf að hjóla einn kílómetra eða lengra til að mælanlegur munur finnist. Því meira sem fólk hjólar, þeim mun minni er hættan á sjúkdómum. Könnun sem gerð var í Danmörku byggðist á niðurstöðum frá miðaldra fólki en vísindamenn segja að hjólreiðar hafi góð áhrif á allan aldur. Þá er bent á að rannsóknir sýna sömuleiðis að ganga hefur góð áhrif. Þeir sem ganga til vinnu eru líka í góðum málum. Það var vefurinn forskning.no sem birti niðurstöðurnar.

Ferilskrá getur ráðið úrslitum

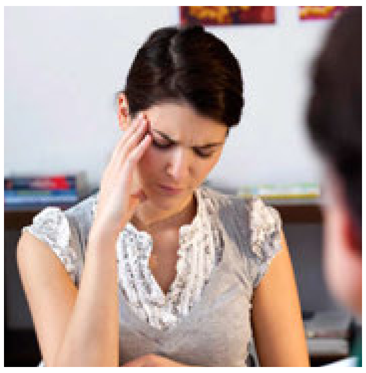
Þegar fólk er í atvinnuleit má líta svo á að það þurfi að fara í nokkurs konar markaðssetningu á sjálfu sér. Ferilskráin og kynningarbréf eru aðalmarkaðstækin í ferlinu og því skiptir máli að vandað sé til verka við gerð þeirra.

Því borgar sig að eyða dágóðum tíma í að útbúa ferilskrána enda þarf að huga vel að innihaldi, uppsetningu og ekki síst málfari. Uppsetningin þarf að vera skýr og upplýsingar hnitmiðaðar en forðast skal beinan texta.

Ferilskráin þarf að vera grípandi og forvitnileg þannig að þann sem er að ráða í starfið langi að hitta umsækjandann. Góð ferilskrá getur ráðið úrslitum um hvort umsækjandi fái starfið.

Ferilskráin er stutt kynning á umsækjanda þar sem ákveðnar grunnupplýsingar koma fram. Lengd hennar er yfirleitt 1 til 2 blaðsíður. Líkja má upplýsingum sem þurfa að vera í ferilskrá við pýramída, einstaklingurinn er undirstaðan, fyrir ofan kemur menntun, svo starfsreynsla og efst eru aðrir persónulegir þættir líkt og hæfni, þekking og áhugamál. Til hliðar eru svo upplýsingar um meðmælendur sem vísað er á til að gefa umsögn um umsækjandann.

Heimild: Vinnumálastofnun



Konur stressaðar í vinnu

Næstum þriðja hver kona á sænskum vinnumarkaði þjáist af streitu í vinnunni. Það sýnir rannsókn sem gerð var af Manpower í Svíþjóð. Oft eru konur með alla ábyrgð á heimili og fjölskyldu meðfram vinnunni. Konur eru mun stressaðri í vinnu en karlar. Margar konur telja sig ekki hafa nægan tíma fyrir börnin vegna vinnuálags. Það voru 4.398 konur sem svöruðu í rannsókninni.

Nútímakonur vinna oftast jafn langan vinnudag og karlar en að auki sjá þær mun meira um heimilisþrif, matseld og umönnun barna. Konur hafa þar fyrir utan yfirleitt lægri laun en karlmenn sem getur verið mjög streituvaldandi. Flestar konurnar sögðu að vinnustaðirnir væru undirmannaðir sem eykur stress. Lélegir yfirmenn þóttu auka álag og vinnutíminn þyrfti að vera sveigjanlegri.

Streita getur aukið hættu á ýmsum sjúkdómum.

Hér að neðan má sjá nokkur dæmi um að þú sért stressuð.

- Svefnvandamál
- Áhyggjur og óróleiki
- Erfitt að slaka á
- Magaóþægindi, höfuðverkur, ör hjartsláttur
- Þreyta og orkuleysi
- Minnkuð kyngeta

SÓFADAGAR

10 - 50%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM

habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

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

Heimahreyfing eykur styrk og hreyfifærni eldra fólks

Sóltún Heimahreyfing er nýjung í hreyfingu fyrir eldri borgara á Íslandi. Heimahreyfing hentar eldra fólki sem býr heima en vill auka styrk og bæta heilsuna til að geta betur bjargað sér sjálft. Þjónustan virkar þannig að leiðbeinandi mætir heim til viðkomandi og gerir markvissar æfingar. Tekið er mið af hreyfigetu hvers og eins. Sams konar þjónusta ytra hefur gefið góða raun.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Í fyrstu heimsókn er byrjað á því að framkvæma próf sem greinir líkamlegan styrk og getu einstaklingsins. Það er gert með velferðartækni sem heitir DigiRehab. Hún á rætur að rekja til Danmerkur og er notuð til að styrkja eldri borgara og draga úr þörf fyrir heimaþjónustu. Þegar niðurstöður prófsins liggja fyrir skilar DigiRehab sérsniðnu æfingaprógrammi sem hentar viðkomandi. Tilgangurinn með æfingaprógramminu er að styrkja þá þætti sem þarf sérstaklega að efla svo einstaklingurinn öðlist betri hreyfifærni, geti í auknum mæli bjargað sér sjálfur og þurfi minni heimaþjónustu.

Kerfið er sérhannað af dönskum sjúkraþjálfurum en viðmótið hefur verið fært yfir á íslensku. Það hefur gefið góða raun víða í Danmörku og sýna rannsóknir að þrír af hverjum fjórum öðlast bætta heilsu eftir þriggja mánaða þjálfun. Líkamlegur styrkur og almenn hreyfifærni eykst auk þess sem andleg heilsa batnar. „Það er þó ekki þannig að fólk geri æfingarnar eitt og sér. Lykilatriðið er að starfsmaður kemur heim og leiðbeinir,“ segir Halla Thoroddsen, framkvæmdastjóri Sóltúns Heima, sem mun fljótlega bjóða upp á heimaþjónustu, heimahjúkrun, heimahreyfingu og hópatímaþjálfun fyrir eldri borgara.

Ásdís Halldórsdóttir er forstöðumaður Heilsu & Vellíðanar sem heldur utan um Sóltún Heimahreyfingu og hópatíma fyrir 60+. Hún er með B.Sc. í íþróttafræði og hefur sérhæft sig í hreyfingu eldri aldurshópa síðastliðin ár.

„Við verðum ekki bara veikburða af því að við eldumst, heldur líka af því að við hreyfum okkur ekki. Vöðvamassinn minnkar með aldrinum en með markvissri og reglulegri styrktarþjálfun er auðveldlega hægt að viðhalda eða auka vöðvamassann, jafnvel eftir 80 ára aldur,“ segir Ásdís. Hún segir sífellt koma fram nýjar rannsóknir sem sýna að styrktaræfingar á efri árum bæti hreyfifærni og almenn lífsgæði. „Þegar fólk hættir að vinna eða missir maka aukast líkurnar á því að það einangrist. Við það bætist aukin hætta á einmanaleika, þunglyndi, máttleysi og stirðleika. Reglulegar styrktaræfingar veita aukinn kraft til daglegra athafna og almennt betri heilsu. Við viljum aðstoða fólk við að koma því inn í rútínuna,“ segir Ásdís.

Hún segir leiðbeinanda mæta heim tvisvar í viku í tuttugu mínútur í senn og leiðbeina með DigiRehab styrktaræfingarprógramminu í spjaldtölvu. Eftir sex vikur er gert endurmat á heilsu og færni og æfingaplanið uppfært. Hún segir miðað við lágmarksáskrift í þrjá mánuði til að ná tilætluðum árangri. Ásdís segir auk þess mælt með daglegri hreyfingu. „Það má vera ganga eða önnur hreyfing inni sem tekur að minnsta kosti 30 mínútur á dag.“

Þær Ásdís og Halla segja ávinninginn af heimaþjálfuninni margvíslegan en að markmiðið sé fyrst og fremst að einstaklingurinn styrkist og honum líði vel á eigin heimili. MYND/GVA

Þær Ásdís og Halla segja ávinninginn af heimaþjálfuninni geta verið margvíslegan en að markmiðið sé fyrst og fremst að einstaklingurinn styrkist og honum líði vel á eigin heimili. „Fólk öðlast aukinn styrk sem getur meðal annars dregið úr hættu á falli. Það á auðveldara með að sinna daglegum athöfnum og öðlast betri svefn og almennt bætt lífgæði.“

Kerfið er hannað af dönskum sjúkraþjálfurum en viðmótið hefur verið fært yfir á íslensku. MYND/GVA

Þær segja fjölda eldri borgara sífellt fara vaxandi þökk sé læknavísindunum og hinum ýmsu tækninýjungum sem gera það að verkum að fólk lifir lengur og betur. „Samhliða því hefur orðið mikil vitundarvakning um mikilvægi góðrar heilsu til að eldast farsællega og er heimahreyfing liður í henni. Þjónustan er ódýr miðað við mörg önnur úrræði og árangurinn ótvíræður. Hún ætti því bæði að gagnast einstaklingum og samfélaginu. Þá er ótalinn félagslegi ávinningurinn en þeir sem nýta sér þjónustuna fá ekki aðeins líkamlega aðstoð og þjálfun heldur líka heimsókn og félagsskap.“

Sóltún Heima mun standa höfuðborgarbúum til boða frá og með 1. maí næstkomandi. Í lok apríl mun Sóltún Heima auk þess fara af stað með fjölbreytta hópatíma fyrir sextíu ára og eldri. Þar verður boðið upp á almenna leikfimi, jóga, stólaleikfimi og hópatíma í tækjasal svo eitthvað sé nefnt. Þeir verða kenndir í húsakynnum Íþróttafélags fatlaðra að Hátúni 14 sem er að sögn Ásdísar og Höllu með frábæra íþróttaaðstöðu. Sóltún Heima er hluti af Sóltúnsfjölskyldunni sem rekur Sóltún öryggis- og þjónustuíbúðir og Sóltún hjúkrunarheimili. Þann 27. mars verður kynningarfundur á heimahreyfingu fyrir eldri borgara og aðstandendur. Hann fer fram í Sóltúni hjúkrunarheimili, Sóltúni 2, á fyrstu hæð og hefst klukkan 18. Allar nánari upplýsingar er að finna á soltunheima.is.

FERMINGAGJAFIR

Kemur út 23. mars.

Í þessu blaði verður hægt að kaupa bæði auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402
serblod@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

HYUNDAI Tucson Premium. Árgerð 2016, ekinn 48 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 5.290.000. Rnr.111814.

FORD Transit 350 4x4. Árgerð 2016, Nýr bíll, dísel, 6 gírar. Verð 4.900.000. Rnr.112085.

Höfðabílar
Fosshals 27/ Draghals megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

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

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

TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

TOYOTA Aygo x-play. 10/2014, 32þ. km,bensín, 5 gírar. Verð 1.590.000. Skipti óð. Rnr.261619.

TOYOTA Auris Live 1.33. 5/2015, 32þ. km,bensín,6 gírar.Álfelgur,krómlistar. Verð 2.390.000.Skipti óð. Rnr.123252.

LEXUS IS250 EXE. 4/2009, 61þ. km,bensín,sjálfskiptur,svart leður. Verð 3.190.000. Rnr.119909.

TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

BMW X3 xdrive 3.0d. 5/2013, 54þ. km,dísel,sjálfskiptur,ljóst leður.Verð 5.950.000.Skipti óð. Rnr.201743.

CHEVROLET Captiva 7 manna 2.2. 10/2012, 90þ.km,dísel, sjálfskiptur.Verð 3.190.000.Skipti óð. Rnr.133192.

TOYOTA Land Cruiser 120 GX.2/2008, 243þ.km,dísel,6 gírar. Einn eigandi, Akureyrarbíll. Verð 3.270.000.Skipti óð. Rnr.201672.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

Bílar óskast

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 760 5027

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

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Líka úrval notaðra dekkja. Töku notuð uppí ný. Vaka s. 5676700

Þjónusta

Garðyrkja

HELLUR OG LÓÐALÖGUN
Getum bætt við okkur verkum í hellulögnum og hleðslum. Sími 823-7170.

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069

Bókhald

FRAMTAL 2017
Framtöl einstaklinga, verktaka

og rekstraraðila.

Góð og traust þjónusta.

Vönduð vinna.

FRAMTALSÞJÓNUSTAN,
Ármúla 19.

Sími 533 1533.

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

Málarar

Málarameistari getur bætt við sig inni og úti verkefnum Upp. s. 821 1333 Verkfar ehf

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SPÁSÍMINN 902 1020
Spámiðlun heilun Sjöfn spámiðill og heilari Geymið auglýsinguna.

Rafvirkjun

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

DYRASÍMAR, LJÓS-NET.777 4944
Viðgerðir og endurnýjun. Rafeindameistarinn ehf

Keypt & Selt

Til sölu

STUBBASTANDAR - STUBBAHÓLKAR
Frístandandi eða á vegg. S: 842-2535

Óskast keypt

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

Nudd

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

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til skammtímaleigu er 3ja herb, íbúð í Vestmannaeyjum til leigu í sumar. Rúm fyrir 5 manns. S. 895 8582

Sumarbústaðir

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU 50 M2
Gott atvinnubil í Steinhellu með 4 m lofthæð. Nýtt og snyrtilegt. Fyrir snyrtilega starfsemi. S: 770-0111

Geymsluhúsnæði

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

ÞRIF OG AÐSTOÐ Í BAKARÍ
Röskur, stundvís og heilsuhraustur starfskraftur óskast til vinnu við þrif og aðstoð í bakarí og önnur tilfallandi störf í Kópavogi. Vinnutími alla virka daga frá kl. 9-17 Þarf að hafa bílpróf.
Áhugasamir sendi umsókn og/ eða ferilskrá á: kokuhornid@kokuhornid.is

Atvinna óskast

PROVENTUS STARFSMANNAÞJÓNUSTA
Útvegum starfsmenn til fjölbreytilegra starfa um lengri eða skemmri tíma.
Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

BAKARAR
Erum með klára bakara sem geta hafið störf innan skamms. Handafl Starfsmannaveita S: 777-2-333

UPPSLÁTTASMIÐIR - SMIÐIR
Erum með klára uppsláttasmiði og smiði sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

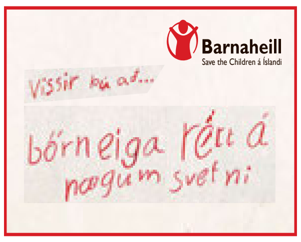
KRANAMENN - TÆKJAMENN
Erum með klára kranamenn og tækjamenn sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

VERKAMENN
Erum með klára verkamenn sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

BIFVÉLAVIRKJAR - MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRAR
Erum með klára bifvélavirkja og meiraprófsbílstjóra sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

Viðskiptatækifæri

TIL SÖLU LÍTIL BÍLALEIGA
Tvær heimasíður - tvöföld markaðssetning. Bara rekstur - engir bílar fylgja. Góður stökkpallur inn á ört vaxandi markað. Auðveld kaup og gott tækifæri. V: 7,9 m. Uppl. í S: 770-0111



TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari 867-3040

Guðbjörg Matthíasdóttir.
hdl. Sölufulltrúi. Er í námi til löggildingar fasteigna- fyrirtækja- og skipasölu. S: 899-3984

Sólvallagata 37, 107 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 21. MARS KL. 17:30-18:00

Þriggja herbergja 68,2 fm. íbúð á besta stað í Vesturbænum. Eignin er á þriðju hæð/efstu en herbergin eru að hluta til undir súð þannig að gólflötur er aðeins stærri. Gott útsýni og frábær staðsetning. **Verð: 34,9 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Ertu að leita að talent?

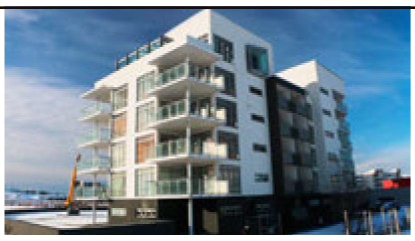
Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

talent@talentradning.is
bryndis@talentradning.is
Sími: 552-1600



Húsvörður – Staðarhaldari

Húsfélagið að Löngulínu 2 í Garðabæ vill ráða húsvörð - staðarhaldara í hlutastarf (30-35%) auk nokkurra aukaverka eftir samkomulagi.

Fastur vinnutími er mánudaga - miðvikudaga og föstudaga, frá kl. 8-12.

Í húsinu eru 48 íbúðir í þremur stigagöngum ásamt bílgeymslu. Verkefni staðarhaldara eru almenn þrif á sameign, umhirða lóðar, bílastæði og bílageymslu auk minniháttar viðhalds og endurbóta. Staðarhaldari þarf að vera sérstaklega þrifsækinn, laghentur, útsjónarsamur og hafa auga fyrir því sem betur má fara. Möguleiki er að fá íbúð leigða í húsinu.

Skriflegar umsóknir berist: Eignaumsjón hf. Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík eða starfsumsokn@eignaumsjon.is

Umsóknarfrestur er til og með 30. mars 2017.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Landfylling í Elliðaárvogi, Reykjavík

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu Reykjavíkurborgar er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

Breyting á Aðalskipulagi Djúpavogshrepps 2008 - 2020 Karlsstaðir - uppbygging ferðaþjónustu

Sveitarstjórn Djúpavogshrepps samþykkti þann 17. mars 2017 tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Djúpavogshrepps 2008 - 2020 samkvæmt 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í að verslun og þjónusta (ferðaþjónusta) er heimiluð á jörðinni Karlsstöðum. Greinargerð með rökstuðningi er á uppdrætti dags. 13. mars 2017 í mkv. 1:50.000.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til undirritaðs.

Sveitarstjóri Djúpavogshrepps

MOSFELLSBÆR 30 1987-2017

Þrjár tillögur að breytingum á deiliskipulagi:

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43.gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtaldar þrjár tillögur að breytingum á deiliskipulagi:

Reykjahvoll 8

Breytingin fellst í því að byggingarreit er breytt. Allir aðrir samþykktir skilmálar eru óbreyttir.

Ástu-Sólliljugata 14-16

Breytingin fellst í breytingu á lóðarmörkum og breytingu á byggingarreitum. Allir aðrir samþykktir skilmálar eru óbreyttir.

Engjavegur 11-11a

Breytingin fellst í breytingu á lóðarmörkum og breytingu á byggingarreitum. Bygging á lóð nr. 11 er færð inn á uppdrátt. Allir aðrir samþykktir skilmálar eru óbreyttir.

Ofangreindar tillögur verða til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 21. mars 2017 til og með 2. maí 2017, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér þær og gert við þær athugasemdir. Tillögurnar eru einnig birtar á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 2. maí 2017.

21. mars 2017,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

ÓDÝRUSTU RAFMAGNS- BORÐIN Á ÍSLANDI

Vönduð dönsk skrifborð frá Tvilum.
Sterk filma sem endist mjög vel og upplitast ekki.
Rafknúnir hæðarstillanlegir fætur, hæð 65-116cm.

PRIMA RAFMAGNSBORÐ
120 X 80
56.000 kr.
LITIR Í BOÐI: beyki, svart, hvítt, eik, grá eik, hlynur, kirsuberja og coffe.

PRIMA RAFMAGNSBORÐ
180 X 90
67.800 kr.
LITIR Í BOÐI: hvítt, svart og coffe.

PRIMA RAFMAGNSBORÐ
150 X 80
58.600 kr.
LITIR Í BOÐI: beyki, svart, hvítt, eik, grá eik, hlynur, kirsuberja og coffe.

FULLT AF TILBOÐUM Í VERSLUN OG Á HEIMASÍÐU

STÓLAR Á TILBOÐI

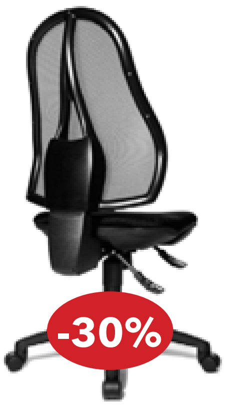
WAGNER ERGOMEDIC 100-2
~~219.600 kr.~~
149.900 kr.

Dondola®

Einu stólarnir með 360° Dondola veltitækninni.

10 ára ábyrgð á Wagner*

SITNESS 15
~~99.600 kr.~~
53.900 kr.



OPEN POINT SY
~~59.900 kr.~~
39.900 kr.

*5 ára ábyrgð á neti, pumpu, armpúðum og Dondola

SKÁPAR OG HIRZLUR

SKÚFFUSKÁPUR (4 SKÚFFUR)
39.600 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

PRIMA MÖPPUSKÁPUR
61.400 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

PRIMA MÖPPUSKÁPUR
57.400 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

PRIMA MÖPPUSKÁPUR
51.700 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

MYNDFORM GRAFÍK

Hirzlan

Þið finnið okkur á Facebook

Síðumúla 37, 108 Reykjavík · Sími: 564-5040 · hirzlan@hirzlan.is · hirzlan.is

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Ásta Dómhildur Björnsdóttir

lést 4. mars 2017. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Ásgrímur Gunnarsson og fjölskylda.

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma, langamma, systir og mágkona,

Margrét Björg Þórarinsdóttir

Laufási,

lést 17. mars á hjúkrunarheimilinu Grund, Reykjavík. Útförin fer fram frá Garðskirkju laugardaginn 25. mars kl. 11.00.

Þórarinn Valur Sverrisson — **Kristín Margrét Karlsdóttir**
Sara Katrín Falkenberg — **Nicolai Falkenberg**
Margrét Ann Þórarinsdóttir — **Styrmir Erlingsson**
Auður Þórarinsdóttir
Sigurður Þórarinsson — **Hildur Helgadóttir**
Calvin og Lísa

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi — SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is
Sverrir Einarsson — Kristín Ingólfsdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing — Við andlát ástvinar
ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Ísleifur Jónsson — Útfararstjóri — Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir — Útfararþjónusta — Farsími 861 3441
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda
Guðmundur Baldvinsson, umsjón útfara
Útfarar- og lögfræðiþjónusta
Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.
Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

Heiður Hörn sýningarhönnuður og Heiðar Lind sem sá um val á myndum og samdi texta. MYND/GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR

Saga Borgarness í myndum

Hundrað og fimmtíu ára verslunarafmæli Borgarness er fagnað með sýningunni Tíminn gegnum linsuna sem opnuð verður á morgun í Safnahúsi Borgarfjarðar.

„Það var 22. mars árið 1867 sem lausakaupmenn fengu leyfi til að sigla skipum sínum í Borgarnes og versla þar, voru reyndar byrjaðir aðeins áður, en Borgnesingar miða við þennan dag sem afmælisdag og nú eru semsagt liðin 150 ár frá þessum viðburði,“ segir Heiðar Lind Hansson, sagnfræðingur og blaðamaður á Skessuhorni. Hann sá um val á ljósmyndum og gerð myndatexta á sýningu sem opnuð verður á morgun klukkan 17 í Safnahúsi Borgarfjarðar og nefnist Tíminn gegnum linsuna.

Myndirnar á sýningunni eru eftir fjóra Borgnesinga, þá Friðrik Þorvaldsson hafnarvörð, Einar Ingimundarson málara, Júlíus Axelsson verkamann og Theodór Kr. Þórðarson lögreglumann. „Myndefnið ber þess merki að ljósmyndararnir eru heimamenn. Þar eru húsin og fólkið og þar er saga sögð,“ segir Heiðar og heldur áfram: „Elstu myndirnar eru frá 1930, þær eru eftir Friðrik sem flutti í Borgarnes um 1920 og var einn af fyrstu íbúum bæjarins. Sá sem er næstur í tímaröðinni er Einar, hann var fæddur og uppalinn í bænum og var að taka myndir frá 1960 fram til 1970. Myndir Júlíusar eru frá því rétt fyrir 1980 og fram yfir 1990 og síðan eru það myndir Theodórs sem kallaður var Teddi lögga, hann tók mikið af myndum á 10. áratugnum og fram yfir aldamót.“

Heiðar er annar tveggja höfunda Sögu Borgarness sem er að koma út um þessar mundir. Hinn var Egill Ólafsson, blaðamaður og sagnfræðingur. Heiðar segir efnið sem safnaðist saman í þeirri vinnu ekki allt hafa rúmast innan bókaspjaldanna þó það hafi verið þess verðugt. Myndirnar á sýningunni séu meðal þess. Nú fái þær að njóta sín. „Það var auðvitað talsverð vinna að afla upplýsinga um myndirnar og koma þeim til skila í texta sem er þokkalega knappur en segir samt mikið,“ segir Heiðar og getur þess einnig að sýningarhönnuður sé Heiður Hörn Hjartardóttir, grafískur hönnuður og ferðaþjónustubóndi á Bjargi í Borgarnesi.

Hátíðarfundur verður hjá sveitarstjórn Borgarbyggðar klukkan 15 á morgun í Kaupangi, elsta húsi Borgarness, sem stendur við hliðina á Landnámssetrinu, og að því loknu verður tekin skóflustunga að nýrri viðbyggingu Grunnskólans í Borgarnesi.

gun@frettabladid.is

Borgarnes við upphaf 20. aldar. MYND/SIGFÚS EYMUNDSSON

> **Myndefnið ber þess merki að ljósmyndararnir eru heimamenn. Þar eru húsin og fólkið og þar er saga sögð.**

Ástkær móðir okkar, stjúpmóðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Dagný S. Karlsen

Sléttuvegi 17, Reykjavík,

lést á Droplaugarstöðum miðvikudaginn 15. mars. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Kristjana Guðmundsdóttir — **Sverrir Th. Þorláksson**
Sigurd Per Karlsen — **Rigmor Karlsen**
Sigurður Björnsson — **Nanna Sigurjónsdóttir**
Margrét Sigrún Björnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Alúðarþakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og vináttu við fráfall okkar yndislegu móður,

Sólveigar Björgvinsdóttur

Herjólfsgötu 40, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir til heilbrigðisstarfsfólksins sem af einstakri gæsku og natni hjálpaði henni undanfarin ár.
Guð blessi ykkur öll.

Björg, Signý og Sif Jóhannesdætur og fjölskyldur þeirra.

Sigurður, Sigríður Ósk og Halldór Bjarki halda daginn hátíðlegan. MYND/ JÓHANNA HELGA ÞORKELSDÓTTIR

Á afmæli barokkmeistara

Úr fjársjóðskistu Feneyja er yfirskrift tónleika í Guðríðarkirkju í Grafarvogi í kvöld, 21. mars, sem haldnir eru í tilefni af fæðingardegi tónskáldsins J.S. Bach.

„Dagurinn í dag er 332. afmælisdagur Johanns Sebastians Bach og er víða haldinn hátíðlegur í Evrópu sem Early Music Day. Við í Symphonia Angelica ætlum að fagna honum með tónleikum í Guðríðarkirkju í Grafarvogi klukkan 20 í kvöld og nefnum þá Úr fjársjóðskistu Feneyja,“ segir Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzó-sópransöngkona. Ásamt henni eru í sveitinni þeir Sigurður Halldórsson sellóleikari og Halldór Bjarki Arnarson semballeikari.

Á efnisskránni í kvöld er fjársjóður af fallegum verkum frá snemm-barokktímabilinu, að sögn Sigríðar Óskar, til dæmis verk eftir Monteverdi, Frescobaldi, G. Gabrieli og hún getur þess að í madrigölum noti hljómsveitin samspil radda og hljóðfæra.

Gestir á tónleikunum er hópurinn Camerata úr tónlistardeild LHÍ sem Sigurður stjórnar og mun hefja leikinn. Symphonia Angelica kom fram á Listahátíð 2016 og flutti meðal annars kantötuna Lucreziu eftir Händel og fékk frábærar viðtökur tónleikagesta. Sigríður Ósk var tilnefnd sem söngkona ársins fyrir túlkun sína á verkinu.

Aðgangseyrir á tónleikana í kvöld er 2.000 krónur en 1.000 fyrir námsmenn og eldri borgara.

gun@frettabladid.is

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Martha María Kalman Ingimarsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli
þann 15. mars. Útför verður frá
Hafnarfjarðarkirkju 24. mars kl. 13.00.

James Alexandersson — **Þórdís Anna Árnadóttir**
Elísabet Alexandersdóttir — **Vilhjálmur Hjörleifsson**
Martha, Árni, Egill og Gauti

Elskulegur bróðir okkar og frændi,

Sturla Sighvatsson

sem lést á Landspítalanum við
Hringbraut 15. mars, verður
jarðsunginn frá Dómkirkjunni
22. mars, kl. 15.00.

Kristín Sighvatsdóttir
Helga Sighvatsdóttir
Guðlaug Jónsdóttir

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

Ingveldur Alfonsdóttir

Mosarima 25, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 16. mars.
Útförin fer fram í Grafarvogskirkju
miðvikudaginn 22. mars klukkan 13.

Sólbjartur Júlíusson
Hildur Alma Björnsdóttir
Alfons Sólbjartsson
Halldóra Sólbjartsdóttir
Linda Dröfn Sólbjartsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Oddný Kristín Þorkelsdóttir
Abba

Skúlagötu 15, Borgarnesi,

sem lést sunnudaginn 12. mars,
verður jarðsungin frá Borgarneskirkju
föstudaginn 24. mars kl. 13.00.

Trausti Jónsson
Oddný Sólveig Jónsdóttir — **Guðmundur Hallgrímsson**
Júlíana Jónsdóttir — **Eiríkur Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær dóttir, systir,
fósturdóttir og frænka okkar,

María Ísfold Steinunnardóttir

Dvergabakka 22, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans
9. mars sl. Útförin fer fram í Breiðholtskirkju
fimmtudaginn 23. mars kl. 13.00. Blóm og kransar
afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á að
styrkja Ljósið.

Steinunn Traustadóttir
Rakel H. Skarphéðinsdóttir
Ágúst Ingi Skarphéðinsson
Skarphéðinn H. Einarsson — **Sigrún Kristófersdóttir**
Leó Augusto Martins — **Óliver Tiago Martins**
Högna H. Lúðvíksdóttir

Elskulegur faðir okkar,

Ragnar A. Þórarinsson

fv. bifreiðastjóri,
Blönduósi,

verður jarðsunginn frá Blönduóskirkju
miðvikudaginn 22. mars kl. 14.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð
en þeim sem vilja minnast hans er bent á Orgelsjóð
Blönduóskirkju eða Hollvinasamtök HSN á Blönduósi.

Þorleifur Ragnarsson — **Ingibjörg S. Magnúsdóttir**
Sigurlaug Ragnarsdóttir — **Hörður B. Níelsson**
Þórunn Ragnarsdóttir — **Birgir Gestsson**
Ragnhildur Ragnarsdóttir
og fjölskyldur.

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Margrét Ingólfsdóttir

forvörður,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk við
Suðurlandsbraut þriðjudaginn 14. mars.
Jarðarförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar
látnu. Þeim sem vilja minnast hennar er
bent á að láta Geðhjálp njóta þess.

Elín Björk Bruun, Ingólfur Bruun og Margrét Helga Hjartardóttir, Hildur Snjólaug Bruun og barnabörn.

Ástkær eiginmaður minn,
sonur og fósturfaðir,

Stefán Már Guðmundsson

kennari,
Þiljuvöllum 21, Neskaupstað,

sem lést mánudaginn 13. mars, verður
jarðsunginn frá Norðfjarðarkirkju
föstudaginn 24. mars kl. 14.00.

Vilborg Stefánsdóttir, Ingunn Erla Stefánsdóttir,
fóstursynir og aðrir vandamenn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og sonur,

Hafsteinn Júlíusson

Bólstaðarhlíð 58,

lést aðfaranótt laugardagsins 18. mars
á krabbameinsdeild Landspítalans
umvafinn fjölskyldu sinni. Útför fer fram
frá Háteigskirkju föstudaginn 24. mars kl. 13.

Sigríður Jörundsdóttir
Elísabet María Hafsteinsdóttir
Davíð Tómas Davíðsson
Atli Viðar Hafsteinsson
Júlíus Gunnar Þorgeirsson

Ástkær faðir minn, afi,
tengdafaðir og langafi,

Ólafur Guðmundsson

fyrrverandi forstjóri Sölumiðstöðvar
hraðfrystihúsanna í Bretlandi,

lést á heimili sínu, 3 Byron Court,
Stockbridge Road, Chichester, West
Sussex í Bretlandi, þriðjudaginn 14. mars.
Útför hans verður tilkynnt síðar.

Guðmundur Bjarni Ólafsson — **Catherine Stormont**
Richard Jón Ólafsson — **Elena Ólafsson**
Robert Pétur Ólafsson — **Caroline Tweddle**
Andrew Ólafsson
Anna Ólafsson
Elfa Halldóra Ólafsson

Bróðir minn elskulegur,
mágur minn og frændi okkar,

Björn Björgvinsson

fyrrverandi bankastarfsmaður,
hjúkrunarheimilinu Skjóli,
áður Sörlaskjóli 3,

lést sunnudaginn 26. febrúar á Skjóli. Útförin hefur farið
fram í kyrrþey. Þökkum starfsfólki á Skjóli einstaka
umönnun á síðustu ævidögum hans.

Guðbjörg Björgvinsdóttir — **Ómar Jónsson**
Sigríður M. Sigurðardóttir — **Kjartan Arnfinnsson**
Björgvin Sigurðsson — **Þóra Hermannsd. Passauer**

Elskulegur eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Helgi M. Bergs

hagfræðingur, fyrrv. lektor HA og
bæjarstjóri á Akureyri,
Álfheimum 28, Reykjavík,

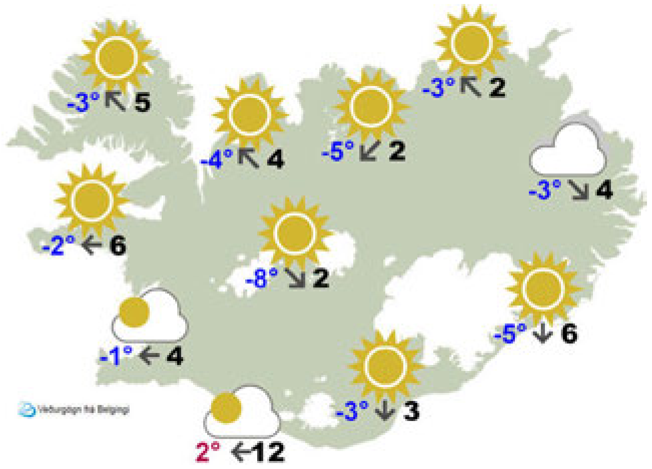
lést fimmtudaginn 16. mars.
Jarðarförin auglýst síðar.

Dóróthea Bergs
Helgi Þór Bergs — **Sigurlín Huld Ívarsdóttir**
Vilhjálmur Bergs — **Jóna Valborg Árnadóttir**
Þórdís Lilja Bergs — **Georg Heiðar Ómarsson**
afabörn og langafabarn.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Norðaustlæg átt 5-10 og léttskýjað að mestu, en skýjað og stöku él um landið norð-austanvert. Heldur hvassari breytileg átt vestan til á landinu í kvöld og dálítil él. Frost 0 til 7 stig, en sums staðar frostlaust við suður- og vesturströndina.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0°	-5°	-4°
↘5	→7	↓2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-5°	0°	-6°
↘5	↘3	→2

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	1°	1°
↖19	↑21	↑16
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
0°	1°	-3°
↑11	↖4	↑20

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

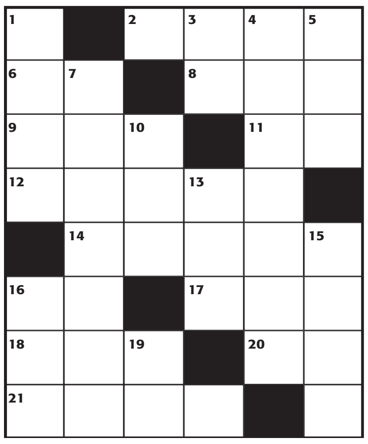
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. yndi
6. frá
8. forsögn
9. nægilegt
11. óður
12. gafl
14. dútl
16. tveir eins
17. gerast
18. hjör
20. strit
21. rænuleysi

LÓÐRÉTT
1. djæf
3. þys
4. tungumál
5. lögg
7. skemill
10. hola
13. viljugur
15. sæti
16. kjafi
19. leyfist



LÁRÉTT: 2. lyst, 6. af, 8. spá, 9. nóg, 11. ær, 12. stafn, 14. stúss, 16. kk, 17. ske, 18. löm, 20. at, 21. óráð.
LÓÐRÉTT: 1. dans, 3. ys, 4. spænska, 5. tár, 7. fótskör, 10. gat, 13. fús, 15. seta, 16. kló, 19. má.

Skák Gunnar Björnsson

Sveinbjörn Sigurðsson (1.702) valdi langflottustu vinnings-leiðina í skák sinni við Ágúst Ívar Árnason á Skákþingi Akureyrar.
Svartur á leik
1.... Dh1+! 2. Bxh1 Hxh1#.
Sveinbjörn var einn 13 kepp-enda á Skákþinginu.
Mikið er um að vera í skáklífi landsins þessa dagana.
www.skak.is: Skákþing Norð-lendinga hefst á föstudaginn.

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

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

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

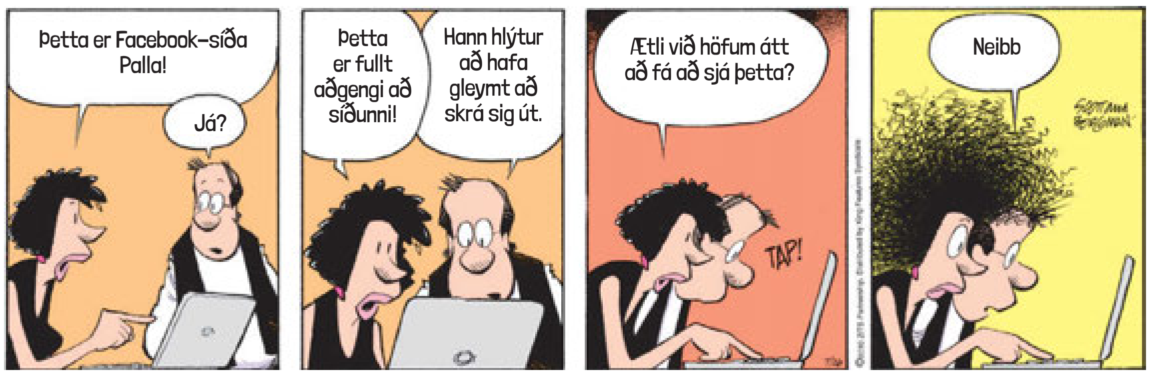
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

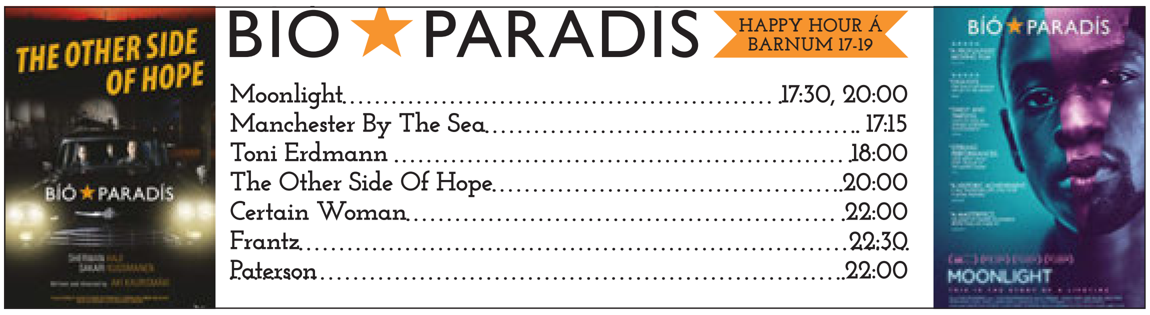


Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KVÖLDSTUND MEÐ
PAT METHENY
ANTONIO SANCHEZ, LINDA MAY HAN OH & GWILYM SIMCOCK
ELDBORG
17. NÓVEMBER
MIÐASALA HEFST 22. MARS Á HARPA.IS-TIX.IS- SÍMI 528 50 50
JOHN PEDEN 2015

Góða skemmtun í bíó



Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

21. MARS

Tónlist

Hvað? Equally Stupid og Alex Jønsson Trio á Kex
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hosteli
Á næsta jazzkvöldi Kex Hostels koma fram norrænu hljómsveitirnar Equally Stupid og Alex Jønsson trio. Báðar eru skipaðar ungum og spennandi tónlistarmönnum frá Íslandi, Finnlandi, Danmörku og Tékklandi. Aðgangur er ókeypis. Kex Hostel er á Skúlagötu 28.

Hvað? Lifðu í núinu, lifðu í eilífðinni
Hvenær? 20.00
Hvar? Norræna húsinu
Helga Rós Indriðadóttir sópransöngkona og Guðrún Dalía Salómonsdóttir píanóleikari koma fram á fjórðu tónleikunum í tónleikaröðinni Klassík í Vatnsmýrinni í Norræna húsinu. Aðgangseyrir er 2.500 kr. en 1.500 kr fyrir eldri borgara og öryrkja, ókeypis fyrir nemendur og gesti 20 ára og yngri.

Hvað? Kúnstpása: Ævintýri og goðsagnir
Hvenær? 12.15
Hvar? Hörpu
Á þessum hádegistónleikum flytur sópransöngkonan Ingibjörg Aldís Ólafsdóttir aríur úr þekktum óperum sem allar eiga það sameiginlegt að vera byggðar á ævintýrum eða þekktum goðsögum. Enginn aðgangseyrir og allir velkomnir!

Fyrirlestrar

Hvað? Málþing – Vegan – er það framtíðin?
Hvenær? 19.30
Hvar? Icelandair Hotel Reykjavík Natura

Verkefnið Hjarta úr Gulli verður kynnt í dag í Aurum í samvinnu við HönnunarMars.

Fræðslunefnd Náttúrulækningafélags Íslands efnir til málþings um vegan á Icelandair Hótel Reykjavík Natura, þingsal 2. Benjamín Sigurgeirsson, doktor í líftækni, og Hulda B. Waage kraftlyftingakona eru meðal þeirra sem eru með erindi. Aðgangseyrir 2.000 krónur en frítt fyrir félagsmenn.

Hvað? Þriðjudagsfyrirlestur – Ingibjörg Sigurðardóttir
Hvenær? 17.00
Hvar? Listasafni Akureyrar
Ingibjörg Sigurðardóttir bókmenntafræðingur heldur síðasta þriðjudagsfyrirlestur vetrarins í Listasafninu á Akureyri, Ketilhúsi, undir yfirskriftinni Fjölskylduarfleifð: ljósmyndir, frásagnir og erfiminni. Aðgangur er ókeypis. Fjölskyldan er ein af grundvallarstoðum samfélagsins og innan hennar viðgengst það sem nefna mætti minningasamfélag. Með aukinni almenningseign á myndavélum hafa ljósmyndir farið að leika stærra hlutverk í þessu samhengi. Í fyrirlestrinum fjallar Ingibjörg um fjölskyldumenningu og sameiginlegar minningar í sambandi við ljósmyndir og frásagnir þeim tengdar.

Hvað? Hrói höttur Íslands?
Hvenær? 12.05
Hvar? Fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands
Vilhelm Vilhelmsson flytur erindið „Hrói höttur Íslands? Ísleifur seki Jóhannesson frá Breiðavaði í Langadal á öndverðri 19. öld“. Ísleifur Jóhannesson frá Breiðavaði í Langadal, sem í samtíma sínum bar viðurnefnið „seki“, var þjóðsagnapersóna í lifanda lífi á fyrstu áratugum 19. aldar. Vilhelm Vilhelmsson (f. 1980) er doktor í sagnfræði frá Háskóla Íslands.

Uppákomur

Hvað? Hjarta úr Gulli – HönnunarMars 2017
Hvenær? 18.00
Hvar? Aurum, Bankastræti 4
Guðbjörg Kr. Ingvarsdóttir skartgripahönnuður og Sigga Heimis iðnhönnuður hafa sameinað krafta sína og kynna samstarfsverkefni til styrktar Neistanum, styrktarfélagi hjartveikra barna.

Hvað? The Dollop – Live Podcast
Hvenær? 20.00
Hvar? Hörpu
The Dollop er hlaðvarp (podcast) með sagnfræðinördinum og leikaranum Dave Anthony og uppistandaranum Gareth Reynolds. Varpið skaust hratt upp vinsældalista eftir að það hóf göngu sína árið 2014 en í hverri viku segir Dave frá óþekktum atburðum úr sögu Bandaríkjanna og viðbrögð Gareths eru án undantekningar sprenghlægileg. Aðeins 300 sæti eru í boði og er miðaverð er 4.990 krónur.

Hvað? Asterias – HönnunarMars 2017
Hvenær? 18.00
Hvar? Aurum, Bankastræti 4
Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir kynnir nýjustu skartgripalínu Aurum by Guðbjörg, Asterias.

Hvað? Alþjóðlegi Downs-dagurinn
Hvenær? 17.00
Hvar? Þrótti, Engjavegi 7
Í dag fögnum við alþjóðlega Downs-deginum með samkomu í veislusal Þróttar í Laugardal. Sameinuðu þjóðirnar lýstu því formlega yfir árið 2011 að 21. mars væri alþjóðadagur Downs-heilkennis, með það að markmiði að auka vitund og minnka aðgreiningu. Jón Jónsson mun taka lagið.

Sýningar

Hvað? Shapes of Sounds á HönnunarMars
Hvenær? 17.00
Hvar? Safnahúsinu
Leikföng með rafmagnshljóðum eru nánast alltaf úr plasti og framleidd í Kína. Í verkefninu „Shapes of Sounds“ gerir Þórunn tilraunir með að hanna nýjar umgjarðir úr íslenskum efnivið utan um hljóðkort úr ónýtum leikföngum. Formið og efnisvalið er ofureinfölduð túlkun á hljóðinu þar sem notuð eru hrein grunnform og hrá efni.

50% AFSLÁTTUR AF BÍÓMIÐANUM

PEPSIBÍÓ

Á ÞRIÐJUDÖGUM Í SAMBÍÓUNUM

STÓR POPP OG PEPSI EÐA PEPSI MAX
Á VERÐI MIÐSTÆRÐAR ÞEGAR
ÞÚ MAXAR TVENNUNA.

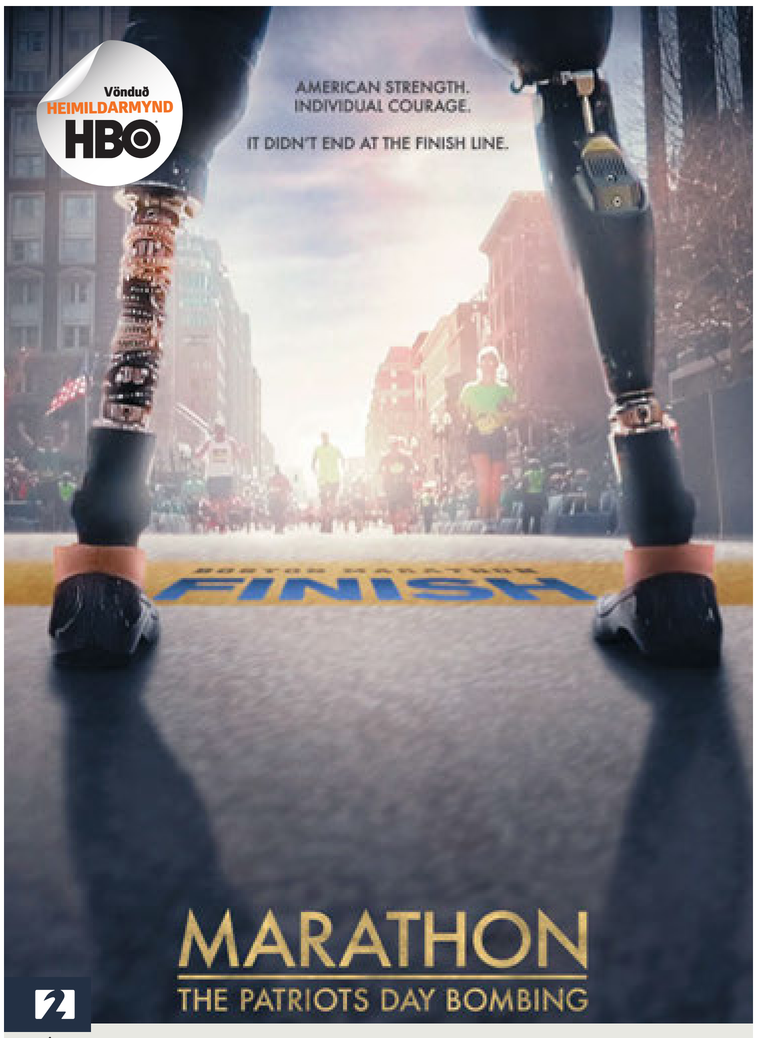
Nánari upplýsingar á **sambio.is**

Gildir ekki í Lúxus-sal eða á íslenskar myndir

SAMBÍÓIN

DAGSKRÁ

Þriðjudagur



Áhugaverð og vönduð heimildarmynd þar sem fylgst er með nokkrum einstaklingum sem lifðu af hörmulega sprengjuárás í Boston-maraþoninu þann 15. apríl 2013.

ÞRÆLGOTT ÞRIÐJUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is** 365

LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER

Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeittan og beinskeyttan húmor.

GIRLS

Sjötta og síðasta gamanserían um hóp vinkvenna á þrítugsaldri sem búa í draumaborginni New York og eiga ekki alltaf auðvelt með samskipti við hitt kynið.

THE MAN FROM U.N.C.L.E

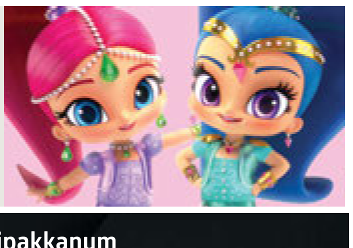
Þegar illvilјaðir glæpamenn komast yfir kjarnorkusprengju sem þeir hyggjast nota til að ná heimsyfirráðum neyðast fyrrverandi andstæðingarnir Napoleon Solo og Illya Kuryakin til að snúa bökum saman.

THE AMERICANS

Fimmta serían um rússnesku njósnarana Philip og Elizabeth sem sigla undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum og njósna fyrir KGB á dögum kalda stríðsins.

KL. 07:00-20:30
BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



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

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Teen Titans Go
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Suits
11.00 First Dates
11.50 Mr Selfridge
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.25 American Idol
15.50 American Idol
16.35 The Simpsons
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Last Week Tonight with John Oliver
19.50 Modern Family
20.15 Marathon: The Patriots Day Bombing
22.00 **Girls** Sjötta og síðasta gamanþáttaröðin um hóp vinkvenna á þrítugsaldri sem búa í draumaborginni New York og fjallar um aðstæður þeirra, samskiptin við hitt kynið, baráttuna fyrir starfsframanum og margt fleira.
22.30 **Grey's Anatomy** Þrettánda syrpa þessa vinsæla dramaþáttar sem gerist á skurðstofu á Grey-Sloan spítalanum í Seattle-borg.
23.15 **Wentworth** Fjórða serían af þessum dramatísku spennuþáttum um Bea Smith sem situr inni fyrir tilraun til manndráps og bíður dóms í hættulegasta fangelsi Ástralíu.
00.05 **The Heart Guy** Ástralskir þættir sem fjalla um rísandi stjörnu í skurðlækningum sem á framtíðina fyrir sér í lífi og starfi. Þar til ósköpin dynja yfir og hann þarf að söðla um og sætta sig við líf úti á landi á litlu sjúkrahúsi með enga framtíð í skurðlækningum. Fljótlega kemur þó í ljós að staðurinn er uppfullur af freistingum.
00.50 Rapp í Reykjavík
01.25 NCIS
02.10 Covert Affairs
02.55 Containment
03.35 Jonathan Strange and Mr. Norrell
04.35 Married
05.00 You're The Worst

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Tottenham - Southampton
08.40 Messan
10.15 Crystal Palace - Watford
11.55 Bournemouth - Swansea City
13.35 Messan
15.10 Keflavík - Tindastóll
16.50 B. M'Gladbach - Bayern Munchen
18.30 Þýsku mörkin
19.00 KR - Þór Akureyri
21.10 Premier League Review
22.05 Box: Golovkin vs. Jacobs

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 Sunderland - Burnley
08.55 Everton - Hull City
10.35 Football League Show
11.05 West Ham - Leicester
12.45 Napoli - Real Madrid
14.30 Arsenal - Bayern München
16.15 Spænsku mörkin
16.45 MD 2017 - Samantekt
17.25 Keflavík - Valur
19.05 Snæfell - Keflavík
21.10 Manchester City - Liverpool
22.50 Messan
00.20 KR - Þór Akureyri

STÖÐ 3

17.25 Raising Hope
17.50 The New Girl
18.15 The League
18.40 Modern Family
19.05 Curb Your Enthusiasm
20.10 Last Man on Earth
20.35 The Americans
21.25 Salem
22.10 The Wire
23.10 Klovn
23.35 Legends of Tomorrow
00.20 Flash
01.05 Curb Your Enthusiasm
02.05 Last Man on Earth
02.30 The Americans
03.15 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
10.11 Zigby
10.25 Ljóti andarunginn og ég
10.47 Stóri og Litli
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Strumparnir
13.22 Hvellur keppnisbíll
13.34 Ævintýraferðin
13.46 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
14.11 Zigby
14.25 Ljóti andarunginn og ég
14.47 Stóri og Litli
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Strumparnir
17.22 Hvellur keppnisbíll
17.34 Ævintýraferðin
17.46 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
18.11 Zigby
18.25 Ljóti andarunginn og ég
18.47 Stóri og Litli

Mörgæsirnar kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 Arnold Palmer Invitational
12.00 Golfing World 2017
12.50 Arnold Palmer Invitational
16.50 Arnold Palmer Invitational
22.20 Golfing World 2017
23.10 Bank of Hope Founders Cup

BÍÓSTÖÐIN

11.15 **Longest Ride** Dramatísk mynd frá 2015 um ástarsamband þeirra Luke, sem áður vann við nautareið og langar að taka aftur upp þá iðju, og Sophiu, miðskólanema, sem er um það bil að fara í draumastarfið í listalífi New York.
13.20 The Flintstones in Viva Rock Vegas
14.50 **Away & Back** Hugljúf mynd frá 2015 um ekkil sem fær óvænta heimsókn á búgarð sinn.
16.25 Longest Ride
18.35 The Flintstones in Viva Rock Vegas
20.10 Away & Back
22.00 **The Man from U.N.C.L.E.** Hörkuspennandi og glettilega góð mynd frá 2015 með þeim Henry Cavill, Armie Hammer og Alicia Vikander í aðalhlutverkum. Þegar illviljaðir glæpamenn komast yfir kjarnorkusprengju sem þeir hyggjast nota til að ná heimsyfirráðum neyðast fyrrverandi andstæðingarnir Napoleon Solo og Ilya Kuryakin til að snúa bökum saman.
23.55 **Peace, Love & Misunderstanding** Gamanmynd frá árinu 2011 með þeim Jane Fonda, Catherine Keener og Kyle MacLachlan í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um þau Diane og Mark sem eru að skilja og Diane ákveður að fara með börnin þeirra tvö í heimsókn til móður sinnar sem hún hefur ekki hitt í 20 ár.
01.30 Phone Booth
02.55 The Man from U.N.C.L.E.

RÚV

17.05 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Hvergi drengir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Opnun
20.40 Faðir, móðir og börn
21.15 Castle
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Horfin
23.20 Spilaborg
00.10 Kastljós
00.35 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Melrose Place
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Superstore
14.40 Top Chef
15.25 Survivor
16.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 King of Queens
19.00 Arrested Development
19.25 How I Met Your Mother
19.50 Black-ish
20.15 Jane the Virgin
21.00 Scorpion
21.45 Madam Secretary
22.30 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Californication

ÚTVARP

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

DISCOVERY SPORT

ÞÆGILEG STÆRÐ, YFIRBURÐA HÆFILEIKAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

Nýr Discovery Sport er rúmgóður jeppi sem til er í 5 og 7 manna útfærslu. Discovery Sport er með nýrri sparneytinni INGENIUM dísilvél og ríkulegan staðalbúnað, upphitaða framrúðu, nýja 9 þrepa sjálfskiptingu og hið annálaða tölvustýrða Land Rover Terrain Response® drifkerfi.

Discovery Sport dísil sjálfskiptur kostar frá 6.190.000 kr.

www.landrover.is

ENNEMM / SÍA / NM80634

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

B|L

ALUPROF GEZE

Bjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopnunarbúnað, hringhurðir, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.

Áratuga reynsla.

Framúrskarandi fyrirtæki 2012–2015

JÁRN&GLER

Járn & Gler hf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is

Simaveski.is

Símaveski, heyrnartól, snúrur og allt fyrir símann.

Símaveski.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

maria nila
STOCKHOLM

Fríða Rut Heimisdóttir
Hárgreiðslumeistari

Veldu með hjartanu
100% vegan hárvörur frá Maria Nila.
PURE VOLUME línan okkar inniheldur B5 vítamín og er sérstaklega framleidd fyrir þá sem leita eftir aukinni lyftingu og styrk. Maria Nila Care línan inniheldur Colour Guard Complex, blöndu af virkum innihaldsefnum sem vinna saman að því að veita hámarks vörn fyrir lit hársins og gljá þess. Blandan tryggir einnig að vörurnar vernda hárið fyrir hita.
Maria Nila fæst á öllum betri hárgreiðslustofum

Regalofagmenn Regalo ehf Iceland
www.regalo.is

crueltyfree andvegan Vegan
REGISTERED WITH
LEAPING BUNNY | PETA | VEGAN SOCIETY

Heilsársþjónusta
vetur, sumar, vor & haust

Þegar kemur að garðþjónustu erum við hjá Garðlist ávallt til þjónustu reiðubúin, allan ársins hring. Við leggjum áherslu á að svara öllum fyrirspurnum og pöntunum samdægurs og höfum samband eftir að fagmenn okkar hafa lokið verki til að tryggja að allt sé eins og það á að vera. **Garðsláttur, trjáklippingar, beðahreinsun, stubbatæting, þökulagning ofl.**

gardlist.is
554 1989
gardlist@gardlist.is
Tunguhálsi 7, 110 Reykjavík

GARÐLIST
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA

Elva Björk Ágústsdóttir, varaformaður Samtaka um líkamsvirðingu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Athugasemdir um vöxt ekki hjálplegar

Athugasemd á Instagram hratt af stað mikilli umræðu um líkamsvirðingu og fordóma um helgina. Það kemur varaformanni Samtaka um líkamsvirðingu ekki á óvart að málið skuli snerta við mörgum.

Elva Björk Ágústsdóttir, námsráðgjafi, sálfræðikennari og varaformaður Samtaka um líkamsvirðingu, hefur lengið unnið að verkefnum sem tengjast sjálfsmynd og líkamsmynd fólks. Elva segir umræðuna sem einkennt hefur undanfarna daga vera til marks um það að margt fólk er orðið meðvitað um hugtakið líkamsvirðing og að fordómar gagnvart útliti séu til. „Umræðan um fordóma gagnvart útliti, mikilvægi þess að vera sáttur við líkama sinn og bera virðingu fyrir honum og öðrum hefur aukist undanfarið finnst mér. Að sama skapi má sjá hve stutt við erum í raun komin þar sem fólk og fjölmiðlar, margir hverjir, kasta hiklaust fram óumbeðnum athugasemdum um holdafar og útlit fólks, hvort sem er í athugasemdakerfum eða í fjölmiðlaumfjöllun.“

Elva segir ánægjulegt þegar almenningur bregst við þegar umræða um útlit fólks á neikvæðum nótum fer af stað, líkt og gerðist á sunnudaginn þegar Manuela Ósk Harðardóttir tjáði sig um athugasemd sem leikkonan Ágústa Eva Erlendsdóttir setti inn við mynd af henni á Instagram. „Í dag sjáum við fólk bregðast við og svara þegar neikvæð umræða fer af stað um útlit og líkama fólks. Við sjáum líka að fólk bregst við þegar umræða í samfélaginu er stútfull af útlitsdýrkun og fordómum. En því miður eigum við enn þá langt í land. Útlitsdýrkun er mikil, margir upplifa fordóma og misrétti vegna útlits og mikil þörf er á því að færa heilsufarsumræðu yfir í hegðun okkar eins og hreyfingu og mataræði og andlega þætti eins og streitu í stað holdafars,“ segir Elva sem verður vör við að umfjöllun sem á að snúast um heilsu færist oft út í umræðu þar sem megináhersla er lögð á holdafar. „Við viljum búa í samfélagi þar sem allir líkamar eru velkomnir og þar sem umhyggja og vellíðan er mikilvægari en þyngd og holdafar,“ útskýrir Elva. Hún segir eitt af markmiðum Samtaka um líkamsvirðingu einmitt vera að búa til samfélag þar sem allir líkamar eru velkomnir og heilsuefling snýst um vellíðan og umhyggju fyrir líkamanum.

> AÐ SETJA ÚT Á LÍKAMSVÖXT FÓLKS TIL ÞESS AÐ „HJÁLPA“ VIÐKOMANDI VINNUR ALGJÖRLEGA GEGN SÉR.

Niðrandi ummæli aldrei í lagi

Elva segir umræðuna sem myndaðist um helgina vera lýsandi fyrir þá áherslu sem er lögð á útlit í dag. „Það er líkt og við gefum okkur leyfi til að rakka niður útlit og líkamsvöxt fólks. Fólk telur sig vera að gera einstaklingnum einhvern greiða, t.d. með því að segja viðkomandi að borða meira eða borða minna. Auðvitað eru síðan alltaf til einstaklingar sem rakka niður líkamsvöxt fólks af engri sérstakri ástæðu. En að setja út á líkamsvöxt fólks til þess að „hjálpa“ viðkomandi vinnur algjörlega gegn sér, þar sem gagnrýnin og fordómar hafa neikvæð áhrif á líðan og heilsu einstaklingsins sem verður fyrir gagnrýninni. Við vitum líka aldrei hvað liggur að baki eða hvað viðkomandi hefur verið að upplifa eða ganga í gegnum. Niðrandi ummæli um útlit og holdafar eru aldrei í lagi og það á enginn að þurfa að þola slíkt,“ útskýrir Elva en hún á erfitt með að segja til um af hverju sumt fólk finnur sig knúið til að tjá sig um útlit og líkamsvöxt annars fólks, alveg óumbeðið.

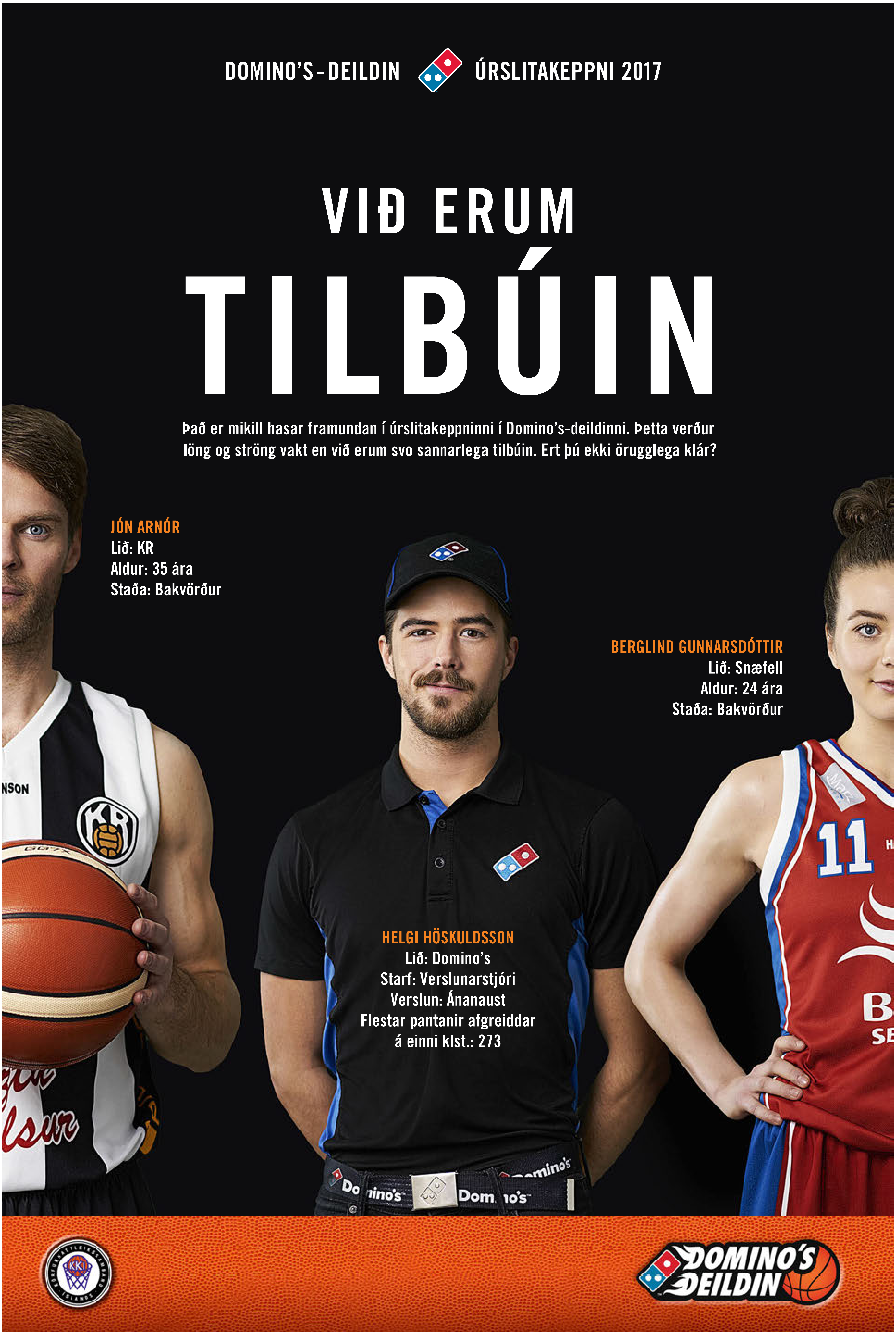
„Ég get því miður ekki svarað því af hverju fólk þarf að tjá sig um útlit annarra, en eflaust hefur áherslan á útlit og mikilvægi þess í tengslum við virði manneskjunnar í öllum fjölmiðlum og annars staðar haft áhrif. Ef okkur er kennt mjög snemma að ákveðið útlit þyki fallegra en annað og að annars konar útlit feli í sér einhverja neikvæða þætti eins og leti og litla sjálfsstjórn, þá er svo auðvelt að setjast í dómarasætið og dæma aðra.“

Það kemur Elvu ekki beint á óvart að þetta tiltekna mál sem kom upp um helgina á milli Manuelu Óskar og Ágústu Evu hafi sett af stað mikla umræðu.

„Ég held að margir tengi við þessa umræðu. Margir hafa upplifað gagnrýni vegna útlits og vilja benda á neikvæðar afleiðingar þess. Einnig benda fræðin á slæmar afleiðingar fordóma og neikvæðrar umræðu um útlit og því kannski eðlilegt að fólk bregðist við þegar umræðan á sér stað á opinberum vettvangi. Aðrir tengja kannski útlitið beint við heilsu einstaklingsins og telja þess vegna mikilvægt að benda viðkomandi á að taka á sínum málum. Þetta er eitthvað sem margir kannast við, feitir og grannir, að aðrir bendi þeim „kurteislega“ á að borða nú aðeins meira eða minna. En þessi ummæli, kannski sögð í góðri trú, geta verið særandi fyrir þann sem um ræðir en geta líka haft áhrif á fleiri. Til að mynda getur neikvæð umfjöllun um ákveðið útlit einstaklings á opinberum vettvangi haft neikvæð áhrif á aðra sem samsama sig þessum tiltekna einstaklingi,“ segir Elva að lokum og hvetur fólk til að kynna sér störf Samtaka um líkamsvirðingu nánar en samtökin hafa það að markmiði að stuðla að virðingu fyrir fjölbreytileika holdafars, jákvæðri líkamsmynd og heilsueflingu óháð holdafari. Sömuleiðis vinna meðlimir samtakanna að því að sporna gegn útlitsdýrkun og fitufordómum í samfélaginu og víkka út þröngsýnar hugmyndir um fegurð.

gudnyhronn@365.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*


DOMINO'S - DEILDIN
ÚRSLITAKEPPNI 2017
VIÐ ERUM
TILBÚIN
Það er mikill hasar framundan í úrslitakeppninni í Domino's-deildinni. Þetta verður löng og ströng vakt en við erum svo sannarlega tilbúin. Ert þú ekki örugglega klár?
JÓN ARNÓR
Lið: KR
Aldur: 35 ára
Staða: Bakvörður
BERGLIND GUNNARSDÓTTIR
Lið: Snæfell
Aldur: 24 ára
Staða: Bakvörður
HELGI HÖSKULDSSON
Lið: Domino's
Starf: Verslunarstjóri
Verslun: Ánanaust
Flestar pantanir afgreiddar
á einni klst.: 273
DOMINO'S DEILDIN

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja

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

Bakþankar

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Fræðilegir frambjóðendur

Hvernig stendur eiginlega á því að þið eruð alltaf að taka viðtöl við Hannes Hólmstein í fréttunum, hann er alltaf kallaður til þegar það þarf að fá viðbrögð úr akademíunni? Er hann ekki svo pólitískur og tengdur, ég meina er hann ekki innmúraður í Sjálfstæðisflokkinn?“

Fréttamaður: „Nei, sjáðu, hann hefur aldrei setið á þingi eða farið í prófkjör og jú, hann er vinur Davíðs, en hann er líka fræðimaður og hann heldur þessu alveg aðskildu, toppmaður.“

„En af hverju talið þið aldrei við til dæmis Eirík Bergmann eða Baldur Þórhalls?“

Fréttamaður: „Jú, sjáðu, þeir hafa nú báðir blessaðir verið í framboði eða í prófkjöri hjá Samfó, annar þeirra sat nú bara á þingi fyrir Samfó.“

„Geta þeir samt ekki aðskilið, svona eins og Hannes?“

Fréttamaður: „Nei, það er nú sitt hvað að þekkja Davíð eða vera á þingi fyrir stjórnmálaflokk. Við leggjum það ekki á þá að þurfa að tjá sig um hvað þeirra menn eru að segja á þingi. Og svo þurfum við að hugsa um áhorfendur. Þeir verða að geta treyst því að þegar við tölum við fólk úr akademíunni þá séu það hlutlausir, já og helst blóðlausir, fræðimenn sem eru bara að rannsaka og svona. Grundvallaratriði, skilurðu.“

„Ég skil, en getið þið ekki bara látið áhorfendur vita, ég meina, upplýst um það að þeir séu með þessi tengsl við stjórnmálin og þannig kallað þá til? Þetta eru jú fínir fræðimenn.“

Fréttamaður: „Já, þú meinar, að við látum áhorfendur vita, já kannski er það góð hugmynd.“

„Já, svona í nafni upplýstrar umræðu.“