FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

1. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 2. JANÚAR 2018

Þykkur reykjarmökkur lá yfir höfuðborginni á nýársnótt. Svifryk mældist meira á höfuðborgarsvæðinu en þegar gaus í Eyjafjallajökli árið 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

Kallaðir út á matmálstíma

BJÖRGUN Björgunarsveitir í Árnessýslu fengu útkall á sjöunda tímanum á gamlársdag vegna fjögurra kvenna sem komust ekki niður af Ármannsfelli. „Það voru nokkrir sem fóru í þetta útkall sem voru varla sestir við matarborðið eða voru að elda og þeir þurftu bara að biðjast afsökunar og hlaupa út,“ segir Ármann Ingi Sigurðsson, formaður Björgunarfélags Árborgar.

Formaðurinn segir að þegar lögreglan hafi hringt hafi hann spurt hvort hún væri ekki að grínast. Svo var ekki og hentust 20 björgunarsveitamenn frá eldamennskunni og undirbúningi áramótanna til að halda á fellið.

Konurnar komust heilu og höldnu niður fjallið og beið ilmandi áramótasteikin eftir flestum, köld en bragðgóð. **– bb /** **sjá síðu 2**

Veiktust í reykjarmekki

Á annan tug manns leituðu á bráðamóttöku eftir að flugeldagleðin náði hápunkti. Há svifryksgildi sögð tengjast hjartsláttartruflunum og heilablóðföllum.

HEILBRIGÐISMÁL Svifryk á höfuðborgarsvæðinu fór mest upp í 4.500 míkrógrömm á rúmmetra (µg/m³) skömmu eftir miðnætti á nýársdag. Yfirlæknir í bráðalækningum á Landspítala segir fleiri hafa leitað sér aðstoðar vegna andþyngsla í gær en þegar gaus í Eyjafjallajökli árið 2010. Svifryksmagn var þá í kringum 2.000 µg/m³ í Reykjavík. Þá sýndu mælingar 2.500 µg/m³ á Grensásvegi á nýársdag.

Samkvæmt tölum bráðamóttöku Landspítala leituðu allt að fimmtán manns sér aðstoðar vegna andþyngsla á nýársdag en um er að ræða töluverða fjölgun á milli ára. Tilfellin eru mismunandi en sumir þurftu að leggjast inn vegna verulegra öndunarerfiðleika.

> **Við erum að sjá töluvert af fólki koma inn með versnun á lungnasjúkdómum.**
>
> Jón Magnús Kristjánsson, yfirlæknir bráðalækninga á Landspítala

Ragnhildur Finnbjörnsdóttir, doktor í lýðheilsuvísindum, segir svifryksagnirnar í flugeldum smærri og finni en í eldgosinu. Þær nái dýpra niður í lungun og síist ekki úr í nefinu og nefkokinu. Einnig sé hætta á að þær berist inn í blóðrásina og jafnvel líffærin. Hún segir erlendar rannsóknir sýna fram á samband aukinna hjartsláttartruflana, heilablóðfalla, hærri blóðþrýstings og kransæðastífla við hækkandi svifryksgildi. Þeir sem eru hvað berskjaldaðastir fyrir svifryki séu börn, aldraðir og fólk með öndunarfærasjúkdóma.

Hún segir notkun þungmálma varhugaverða í flugeldum, en þeir eru notaðir til að kalla fram liti þegar þeir springa. Þungmálmar eru þrávirk efni sem safnast upp og eru krabbameinsvaldandi. **– dfb /** **sjá síðu 4**

Fréttablaðið í dag

Halldór

SKOÐUN Svandís Svavarsdóttir skrifar um geðheilbrigðisþjónustu. **10**

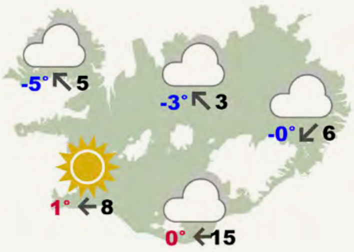
SPORT Liverpool gekk vel í jólatörninni í enska boltanum. **12**

LÍFIÐ Bestu tónlistarmyndbönd ársins og dívudansnámskeið fyrir konur á öllum aldri . **20**

PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Gengur í austan 10-15 m/s í dag, en 18-25 undir Eyjafjöllum og í Öræfum. Él austanlands og slydda eða snjókoma á Suðausturlandi fram eftir degi, annars skýjað og þurrt að kalla. Frost 0 til 5 stig.

SJÁ SÍÐU 16

Tólf fengu heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu

Ljósmyndari Fréttablaðsins, Gunnar V. Andrésson betur þekktur sem GVA, var í gær sæmdur riddarakrossi fyrir störf sín á vettvangi íslenskra fjölmiðla. GVA hefur unnið á dagblöðum í yfir hálfa öld en fyrsta forsíðumynd hans birtist í Tímanum í júní 1966. Hann hefur starfað á Fréttablaðinu síðustu þrettán ár. Hann stendur við hlið leikkonunnar Brynhildar Guðjónsdóttur sem sæmd var riddarakrossi fyrir framlag sitt til íslenskrar leiklistar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sektuð vegna flettinga í LÖKE

DÓMSMÁL Kona á fertugsaldri var á síðasta degi nóvembermánaðar dæmd til greiðslu sektar fyrir brot í opinberu starfi. Konan hafði, í starfi sínu sem landamæravörður hjá lögreglunni á Suðurnesjum, flett upp upplýsingum um tvo einstaklinga í LÖKE-kerfinu.

Konan fletti bæði upp upplýsingum um fyrrverandi unnusta sinn og um konu sem hún hafði átt í samskiptum við vegna lögreglumáls. Flettingarnar tengdust hins vegar ekki starfi hennar sem landamæravörði.

Fyrir dómi játaði konan háttsemi sína en neitaði sök þar sem hún hefði ekki notfært sért upplýsingarnar sem hún fékk úr LÖKE. Dómari málsins féllst ekki á það. Var konan dæmd til greiðslu 100 þúsund króna sektar. **– jóe**

Ísólfur Gylfi Pálmason hættir brátt í stjórnmálunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Harðákveðinn í að hætta í vor

STJÓRNMÁL „Ég er þakklátur fyrir hvatningu um áframhaldandi framboð en þessi ákvörðun mín er staðföst og óhagganleg,“ segir Ísólfur Gylfi Pálmason í tilkynningu þar sem hann boðar brotthvarf sitt úr stjórnmálum.

Ísólfur Gylfi, sem sat um árabil á þingi fyrir Framsóknarflokkinn og er nú sveitarstjóri Rangárþings eystra, hefur verið í sveitarstjórnar- og landsmálapólitík frá árinu 1990. Hann segist ætla að láta staðar numið er kemur að sveitarstjórnarkosningum í vor. „Þetta hefur verið langur og viðburðaríkur tími,“ segir hann í yfirlýsingu. Ekki náðist tal af Ísólfi Gylfa til að inna hann eftir því hvað hann taki sér nú fyrir hendur. **– gar**

Nánast með svuntuna í útkalli á Ármannsfelli

Björgunarsveitir í Árnessýslu fengu útkall á sjöunda tímanum á gamlársdag vegna fjögurra kvenna sem komust ekki niður af Ármannsfelli. Formaðurinn sendi út boð til allra sveita enda vissi hann að erfitt yrði að manna útkallið.

BJÖRGUN „Það voru nokkrir sem fóru í þetta útkall sem voru varla sestir við matarborðið eða voru að elda og þeir þurftu bara að biðjast afsökunar og hlaupa út,“ segir Ármann Ingi Sigurðsson, formaður Björgunarfélags Árborgar, en björgunarsveitir í Árnessýslu voru kallaðar út á sjöunda tímanum á gamlárskvöld vegna fjögurra kvenna sem lentu í vandræðum efst í hlíðum Ármannsfells, norðan Þingvallavatns.

Konurnar treystu sér ekki til að halda áfram niður fjallið þar sem mikil ísing var í hlíðum þess. Rúmlega 20 björgunarsveitarmenn stukku af stað í verkefnið og fyrstu hópar voru komnir á svæðið klukkutíma síðar. „Það þarf að eiga góða og skilningsríka fjölskyldu til að geta staðið upp á gamlársdag klukkan sex til að bjarga öðrum. En þetta er ákveðin lífsstíll,“ bætir hann við.

Einn hópur var meira að segja enn í bækistöð Björgunarfélags Árborgar á Selfossi eftir að hafa lokið við flugeldasölu, þegar útkallið barst. „Ég kallaði út alla sýsluna því ég vissi að það yrði erfitt að manna þetta útkall,“ segir Ármann en hver sveit hefur sitt svæði og ef útkall er á því svæði er sú björgunarsveit boðuð. Vegna tímasetningarinnar var ákveðið að senda boð á allar sveitir og gátu 20 manns lagt allt sitt til hliðar til að aðstoða konurnar fjórar – sem höfðu verið í gamlársgöngu.

Konurnar voru íslenskar og segir Ármann að þær hafi gert allt rétt. Þær hafi lent í vandræðum og hringt á aðstoð áður en þær færu sér að voða. „Það var engin stórhætta.

Um 20 björgunarsveitarmenn fóru af stað í verkefnið og fyrstu hópar voru komnir á svæðið um klukkan sjö þegar flestir voru að borða áramótasteikina.

> **Það þarf að eiga góða og skilningsríka fjölskyldu til að geta staðið upp á gamlársdag klukkan sex til að bjarga öðrum.**
>
> Ármann Ingi Sigurðsson, formaður Björgunarfélags Árborgar

En niðurgangan hefur trúlega verið neyðarleg.

Þegar lögreglan hringdi, þá spurði ég hvort þetta væri ekki örugglega grín. Útkall klukkan 18 á gamlársdag. En maður býst alltaf við að kallið komi.“

Ármann segir að nóg sé búið að vera að gera hjá björgunarsveitum sýslunnar um jólahátíðina. Rútuslysið hörmulega, leit að manni á Hofsjökli og svo þetta, svo fátt eitt sé nefnt. Því sé ágætt til þess að vita að flugeldasalan hafi gengið vel. „Það sem þarf að skoða er að þetta er ekki fjáröflun sem verður til að eilífu. Það þarf að skoða hvernig þarf að fjármagna reksturinn í framtíðinni.

Það eru um 50-70 útköll á ári á björgunarsveitirnar hér í Árnessýslu sem er heilmikið álag á oft litlar sveitir.“

Konurnar komust heilu og höldnu niður fjallið og sömuleiðis björgunarsveitarfólkið og beið ilmandi áramótasteikin eftir flestum, köld en bragðgóð. **benediktboas@365.is**

OPIÐ TIL KL. 22:00
Í ÖLLUM VERSLUNUM

20%

AFSLÁTTUR

GILDIR AÐEINS
ÞRIÐJUDAGINN
2. JANÚAR

AF ÖLLUM VÖRUM
Í ÖLLUM VERSLUNUM

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

TILBOÐIÐ GILDIR 02.01.18

Aukin samkeppni á flugeldamarkaði setur strik í reikninginn

SAMFÉLAG „Við finnum áþreifanlega fyrir því að aðrir hafa sett púður í flugeldasölu,“ segir Smári Sigurðsson, formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar, um samkeppnisaðila í flugeldasölu.

Hann segir endanlegar sölutölur ekki hafa komið fram en ljóst sé að salan hafi dregist saman hjá einhverjum björgunarsveitum. Samkeppnin hafi þó nánast alla tíð verið til staðar og sé því ekkert nýtt. Þrátt fyrir það hafi þeim fjölgað sem flytja inn og selja flugelda og segir Smári að björgunarsveitirnar hafi fundið fyrir því. Hann segir að ekki þýði að tuða yfir samkeppninni og vill hann fyrst og fremst koma á framfæri þökkum björgunarsveitanna til styrktaraðila sinna.

Björgunarsveitirnar reiða sig að stórum hluta á tekjur í gegnum flugeldasölu en Smári segir þó að undanfarin ár hafi borið á því að fólk mæti á flugeldamarkaði og veiti framlög án þess að hafa þaðan með sér flugelda. Hann segir fólk líta á flugeldakaupin sem stuðning við starf björgunarsveitanna frekar en kaup á einhverri neysluvöru. Landsbjörg leitar nú fleiri leiða til að afla tekna til þess að sinna björgunar- og slysavarnastarfi að sögn Smára sem ítrekar um leið mikilvægi Bakvarðasveitarinnar, sem hann segir stærstu „björgunarsveit“ félagsins. Þar gefur hópur fólks og fyrirtækja, sem telur hátt í sextán þúsund manns, mánaðarlega styrki til Landsbjargar í formi peningagjafa.

Þrátt fyrir að um helmingur af heildarflugeldasölu björgunarsveitanna fari fram á gamlársdag binda þær vonir við ágætis sölu í aðdraganda þrettándans, sem í ár ber upp á laugardag. „Við erum bara bjartsýn á að þau sem seldu minna nái að rétta úr kútnum þá.“ – **dfb**

Landsbjörg leitar nú fleiri leiða til þess að afla tekna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Enn ekkert nám á Hólmsheiði

FANGELSISMÁL Menntamál í fangelsinu á Hólmsheiði eru enn í óvissu og ljóst að nám hefst ekki um áramót eins og stefnt var að. Ekki hefur verið gengið frá samningum við menntamálaráðuneytið um nám á Hólmsheiði en eins og Fréttablaðið greindi frá í haust hætti Fjölbrautaskóli Suðurlands að sinna föngum á Hólmsheiði í haust til að þrýsta á um aukið fjármagn til kennslunnar.

> **Þörfin er brýn og slíka þjónustu þarf að bjóða á Hólmsheiði líka.**
>
> Olga Lísa Garðarsdóttir, skólameistari FSu

„Starfsmenn skólans eru tilbúnir að mæta á Hólmsheiði en það er ekki komið á hreint með hvaða hætti kennslumál eru hugsuð inn í starfsemina þar,“ segir Olga Lísa Garðarsdóttir, skólameistari FSu.

„Við höfum bætt við þjónustu sérkennara og ráðgjafa varðandi sérkennslu bæði á Litla-Hrauni og Sogni, sem ekki hefur verið boðið upp á í fangelsunum áður. Þörfin er brýn og slíka þjónustu þarf að bjóða á Hólmsheiði líka,“ segir Olga. Hún segir unnið að stefnumótun fyrir nám á Hólmsheiði og vonir standi til að málin skýrist fljótlega eftir áramót.

Þrátt fyrir að Hólmsheiði sé fyrst og fremst hugsað sem móttökufangelsi án umfangsmikils betrunarstarfs, hefur fangelsið tekið við hlutverki fangelsisins í Kópavogi sem kvennafangelsi og möguleikar til náms því ekki síst hugsaðir fyrir konur í langtímaafplánun. – **aá**

Mengunin skaðlegri en í eldgosi

Svifryk á höfuðborgarsvæðinu var meira skömmu eftir miðnætti á nýársdag en þegar Eyjafjallajökull gaus. Fimmtán manns hafa leitað á bráðamóttöku Landspítalans vegna andþyngsla og súrefnislækkunar.

HEILBRIGÐISMÁL Svifryk í andrúmslofti á höfuðborgarsvæðinu mældist töluvert yfir heilsuverndarmörkum skömmu eftir miðnætti á nýársdag samkvæmt mælingum loftgæðafarstöðva. Sólarhrings heilsuverndarmörk einstaklings vegna svifryks eru 50 míkrógrömm á rúmmetra (µg/m³) en hæsta hlutfallið mældist skömmu eftir miðnætti hjá loftgæðafarstöðinni í Dalsmára í Kópavogi þegar svifryksmagn fór yfir 4.500 µg/m³. Á sama tíma var magnið 2.500 á Grensásvegi í Reykjavík og 1.700 µg/m³ í loftgæðafarstöðinni í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum í Laugardal. Til þess að setja þessar tölur í samhengi má geta þess að í kjölfar eldgossins í Eyjafjallajökli mældist svifryksmengun í Reykjavík í kringum 2.000 µg/m³.

Ragnhildur Finnbjörnsdóttir, doktor í lýðheilsuvísindum, segir svifryksagnirnar í flugeldum vera smærri og fíngerðari en í eldgosinu. „Smærri agnirnar ná miklu lengra ofan í lungun og ná ekki að síast út í nefinu og nefkokinu. Þær geta einnig farið inn í blóðrásina og jafnvel inn í líffærin.“

Hún segir vísindafólk hætt að tala um það hvort svifryk sé hættulegt, heldur sé frekar talað um það hvernig hættan sem því fylgir hafi áhrif á fólk. Áhrif svifryks sjást einkum í lungnaþembu og með auknum astmaeinkennum. Því hærra sem svifryksgildi fer, því meiri eru áhrifin á lungnastarfsemina.

Auk þess bendir Ragnhildur á erlendar rannsóknir sem sýna fram á samband aukinna hjartsláttartruflana, heilablóðfalla, hærri blóðþrýstings og kransæðastífla við hækkandi svifryksgildi. Það sé því nauðsynlegt að vera á varðbergi gagnvart slíku. Börn, aldraðir og fólk með öndunarfærasjúkdóma séu þeir hópar sem berskjaldaðastir eru fyrir auknu svifryki í andrúmsloftinu. Notkun þungmálma er algeng í flugeldum til þess að kalla fram ákveðna liti og segir Ragnhildur að það sé nokkuð varhugavert. „Þungmálmar eru þrávirk efni sem safnast upp og eru krabbameinsvaldandi.“

Þykkur reykjarmökkur lá yfir höfuðborgarsvæðinu á nýársnóttu. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

> **Þungmálmar eru þrávirk efni sem safnast upp og eru krabbameinsvaldandi.**
>
> Ragnhildur Finnbjörnsdóttir, doktor í lýðheilsuvísindum

Jón Magnús Kristjánsson, yfirlæknir bráðalækninga á Landspítalanum, segir að spítalinn hafi tekið á móti mun fleiri manns með öndunarvandræði í gær en á sama tíma á undanförnum árum. „Við erum að sjá töluvert af fólki koma inn með versnun á lungnasjúkdómum, astma og lungnaþembu,“ segir Jón í samtali við Fréttablaðið.

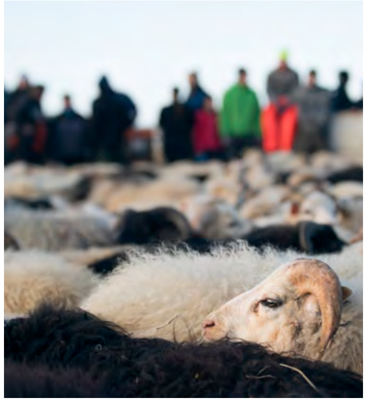
Samkvæmt tölum bráðamóttökunnar leituðu allt að fimmtán manns sér hjálpar vegna andþyngsla og súrefnislækkunar í blóði. Hann segir að í sumum tilfellum hafi fólk þurft að leggjast inn á spítala vegna þessa. Þá bendir hann einnig á að fleiri hafi leitað til bráðamóttökunnar vegna öndunarvandræða nú en þegar gaus í Eyjafjallajökli árið 2010.

Þess ber að geta að svifryk á höfuðborgarsvæðinu náði hámarki skömmu eftir miðnætti á nýársdag þegar nýju ári var fagnað með sprengingu flugelda en fór aftur niður í eðlilegt ástand síðdegis í gær. **danielfreyr@frettabladid.is**

Kringlan
30 ára
EIN STÆRSTA ÚTSALA LANDSINS
ÚTSALAN ER HAFIN
OPIÐ TIL
21
Í KVÖLD
GERÐU FRÁBÆR KAUP!
kringlan.is
facebook.com/kringlan.is

Fagna nýju fjármagni

LANDBÚNAÐUR Landssamtök sauðfjárbænda fagna því að fyrstu aðgerðir gagnvart greininni séu fram komnar. Þetta kemur fram í umsögn samtakanna við fjáraukalög ársins 2017. Í frumvarpinu er lagt til að 665 milljónum króna verði varið til málaflokksins til að bregðast við markaðserfiðleikum sem að greininni hafa steðjað.



Íslenskt sauðfé í réttum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Lagt er til að 300 milljónum verði varið í greiðslu til bænda vegna kinda á vetrarfóðrum, 200 milljónum í svæðisbundinn stuðning til viðbótar við gildandi búvörusamning og 100 milljónum til að undirbyggja verkefni á sviði kolefnisjöfnunar, nýsköpunar og markaðssetningar. Þá verði 15 milljónum varið í úttekt á afurðastöðvakerfinu. Þá er þeim möguleika haldið opnum að verja 50 milljónum króna til að auka hagræðingu í greininni, leiði úttektin slíkan möguleika í ljós.

Landssamtök sauðfjárbænda segjast í umsögninni styðja heilshugar að ráðist verði í vandaða úttekt á allri virðiskeðjunni, frá bónda til neytenda. Það sé mikilvægur liður fyrir framtíðarlausnir greinarinnar. „Í framhaldinu er nauðsynlegt að fara í frekari vinnu til að styrkja rammann utan um greinina svo henni séu boðin lífvænleg skilyrði. Það er ekki boðlegt til framtíðar að treysta þurfi á sértækar aðgerðir þegar fall verður á mörkuðum vegna utanaðkomandi aðstæðna með tilheyrandi óvissu um aðgerðir,“ segir í umsögninni. – bg

Njóttu þess að fara í sund / sjósund

Verndaðu eyrun með **Ear Band-It Ultra** eyrnaböndum og eyrnatöppum

Fyrirbyggjandi vörn gegn eyrnabólgu og nauðsynlegt fyrir þá sem eru með rör í eyrum eða viðkvæm eyru.
Til í þremur stærðum.

Fæst í apótekum, barnavöruverslunum og Útilíf

Kæri viðskiptavinur,

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

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

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

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

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

MARKAÐURINN GLAMOUR
FRÉTTABLAÐIÐ

Ljósadýrð í Lundúnum

Sem fyrr var mikið um dýrðir í Lundúnum þegar nýtt ár gekk í garð. Flugeldar lýstu upp himininn yfir klukkuturni Westminsterhallar, eða Big Ben eins og hann er oftast kallaður. Enginn klukknahljómur hefur heyrst frá honum undanfarin misseri enda fara fram miklar endurbætur á turninum um þessar mundir. Engu að síður hringdi Big Ben inn nýtt ár en eftir að árið 2018 gekk í garð þagnaði hann á ný. NORDICPHOTOS/GETTY

Auðveldara að greina stúlkur en drengi

Skimun fyrir meðfæddum nýrnahettuofvexti hófst um áramótin. Sjúkdómurinn orsakar offramleiðslu karlhormóna og getur verið lífshættulegur. Því er skimun bráðnauðsynleg. „Það hafa komið hingað börn í mjög tvísýnu ástandi.“

HEILBRIGÐISMÁL „Þetta er hluti af stórum pakka sem við rannsökum. Við skoðum samhliða þessu vanstarfsemi skjaldkirtils og hvort börn umbreyti fitu- og amínósýrum eðlilega. Þetta eru allt ættgengir og meðfæddir sjúkdómar sem við erum að skima fyrir,“ segir Leifur Franzson, verkefnastjóri nýburaskimunar á Landspítalanum.

Leifur segir þetta ekki endilega algengan sjúkdóm hér á landi, en afleiðingar hans séu það alvarlegar að skimun er bráðnauðsynleg. „Í þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar á tíðni þessa sjúkdóms hér, þá eru engir strákar með þennan sjúkdóm hér fyrir árið 1967. Þeir hafa væntanlega bara dáið við fæðingu. Ef þetta uppgötvast ekki er þetta lífshættulegt. Það eru sérstakar týpur sem eru hættulegri en aðrar.

Sjúkdómurinn orsakast af meðfæddum galla í framleiðslu ensíma sem mynda stera í nýrnahettum, sem stjórna magni natríums og kalíums í líkamanum. Ef natríummagnið er of lítið, þá fellur blóðþrýstingurinn og nýburinn getur farið í lost og hreinlega dáið. Það hafa komið hingað börn í mjög tvísýnu ástandi,“ segir Leifur.

Skortur á algengasta ensíminu leiðir til offramleiðslu karlhormóna. Sjúkdómurinn hefur því ekki sömu áhrif á drengi og stúlkur. Offramleiðsla karlhormónanna veldur breytingum á ytri kynfærum stúlkna og greinast þær því yfirleitt fljótlega eftir fæðingu. Drengir sem fæðast með sjúkdóminn líta hins vegar algerlega eðlilega út, þó að sjúkdómurinn hafi að sjálfsögðu sömu áhrif á þá, utan þess. Því er skimun blóðsins strax við fæðingu nauðsynleg. Meðferð er vandasöm en hún felst í lyfjameðferð og eftir atvikum vandasömum skurðaðgerðum, þá á stelpum. Sé sjúkdómurinn greindur strax verða lífun og lífsgæði barnanna yfirleitt góð.

Skimun fyrir sjúkdómnum meðal nýbura hófst í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nýgengi sjúkdómsins er breytilegt eftir löndum og er yfirleitt eitt á hver tíu til fimmtán þúsund fædd börn greint með sjúkdóminn. Á Íslandi er nýgengið eitt barn á hver 6.102 börn fædd. Á Íslandi fæðast rúmlega 4.500 börn á hverju ári. Ekkert barn hefur greinst með sjúkdóminn síðustu tvö ár í óformlegri skimun á Landspítalanum. „Við skimum 4.500 börn á ári, sem eru allar fæðingar. Tölfræðin getur verið ruglandi. Við gætum allt eins greint þrjú börn á næsta ári, og svo ekkert næstu tíu ár. Til samanburðar ef við lítum til Svíþjóðar eru, miðað við 89 þúsund börn fædd á ári, að greinast þar þrjú til fjögur börn á ári,“ segir Leifur.

Í Noregi er gengið eitt barn á hver sextán þúsund fædd, í Svíþjóð er það eitt á hver 8.900 fædd börn. Ástæða þess að ekki hefur verið skimað fyrir þessu áður er að hvarfefnin, eða þau rannsóknarefni sem þarf til að greina þetta, töldust ekki nægilega góð.

lovisaa@frettabladid.is

F&F

ÚTSALA

30-50% AFSLÁTTUR

AF VÖLDUM VÖRUM

Kringlan, Skeifan, Spöng, Garðabær, Smáralind,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri

Dauðsföll í Íran eftir mótmæli gegn stefnu klerkastjórnarinnar

Mótmæli Írana gegn bágum efnahag og atvinnuleysi breyttust skyndilega í mótmæli gegn stjórnvöldum og spillingu í ríkinu. Alda mótmæla hefur breiðst út um landið gjörvallt. Tólf hafa fallið síðustu daga í óeirðunum. Þar af einn lögreglumaður. Forseti landsins segir háværan minnihluta vanvirða gildi byltingarinnar.

ÍRAN Minnst tólf, þar af tíu sem féllu í gær, liggja í valnum eftir öldu mótmæla í Íran undanfarna daga. Hundruð eru sár eftir átök við lögreglumenn. Óeirðirnar eru þær fjölmennustu í átta ár, eða frá því að úrslit forsetakosninganna 2009 voru ljós.

Upphaf óeirðanna má rekja til óánægju almennings með stöðu mála á vinnumarkaði og efnahagsástand almennt. Atvinnuleysi í landinu er mikið, matarverð hefur hækkað að undanförnu og þá hefur kjarnorkusamkomulag landsins, frá því í júlí 2015, ekki skilað jafn miklu og margir höfðu vonast til. Spilling í öllum þrepum stjórnkerfisins auk gífurlegrar íhaldssemi í trúmálum hafa einnig verið olía á eld óánægjunnar.

Óánægjan hefur stigmagnast undanfarnar vikur og á endanum flykktist fólk út á götur landsins. Mótmælin hófust síðastliðinn fimmtudag, 28. desember, í borgum víðsvegar um landið. Fjölmenni var meðal annars í Mashhad, næstfjölmennustu borg landsins, og Kermanshah. Þaðan breiddust mótmælin út um landið.

Mótmælafundir voru skipulagðir á samskiptamiðlum og spjallborðum á veraldarvefnum. Mótmælendur hrópuðu slagorð til stuðnings keisurunum Reza Shah og Mohammad Reza Pahlavi en þeir ríktu í landinu á árunum 1925-1979. Keisaraveldið leið undir lok í kjölfar byltingar árið 1979 sem leiddi til klerkastjórnar og stofnunar íslamska lýðveldisins Írans. Fram að því hafði landið verið mun frjálslyndara og móttækilegra fyrir vestrænum áhrifum.

Stjórnvöld vöruðu mótmælendur við því að fara út á stræti landsins en þeir létu það sem vind um eyru þjóta. Meðal slagorða sem ómuðu víðsvegar um landið má nefna „Við viljum ekki íslamskt lýðveldi“ og „Niður með einræðisherrana“. Mótmælin náðu til höfuðborgarinnar Teheran þann 30. desember þar sem stúdentar brenndu meðal annars myndir af Ali Khameini, æðsta klerki landsins.

Stúdentar í átökum við lögreglumenn fyrir utan háskóla í Teheran en þar kom til átaka um áramótin. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Yfirvöld hafa brugðist við mótmælunum af hörku. Lokað var fyrir aðgang að ýmsum samskiptaforritum, þar á meðal Instagram, til að gera óeirðaseggjum erfiðara um vik að leggja á ráðin um frekari aðgerðir. Þá reyndu lögreglumenn að koma á röð og reglu á nýjan leik. Þá hafa öryggissveitir æðsta klerksins, sem hafa það hlutverk að tryggja íslamskt kerfi landsins, gengið harkalega fram.

„Þjóðin mun taka á þessum háværa minnihluta sem hrópar slagorð gegn lögum og óskum fólksins og sýnir heilagleika og gildi byltingarinnar vanvirðingu,“ sagði Hassan Rouhani, forseti Írans, í ávarpi í gær.

Hann bætti því við að landsmönnum væri frjálst að mótmæla með friðsamlegum hætti og að mótmælin væru tækifæri en ekki vandamál. Landsmenn ættu að vinna að því í sameiningu að lagfæra efnahagsvanda ríkisins.

„Hin mikilfenglega íranska þjóð hefur verið kúguð um árabil. Hana hungrar í mat og frelsi,“ skrifaði Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, á Twitter í gær. Andað hefur köldu milli ríkjanna að undanförnu. johannoli@frettabladid.is

Kínverjar hætta að endurvinna plast frá öðrum

BRETLAND Finnist ekki kaupendur að 500 þúsund tonnum af bresku plasti er hætta á að það endi í landfyllingum í stað endurvinnslustöðva. Ástæðan er innflutningsbann Kína á plasti.

Plast, sem endar á endurvinnslustöðvum Breta, hefur hingað til verið flutt til Kína þar sem það er endurunnið. Frá og með marsmánuði mun Kína ekki taka við plasti frá öðrum löndum en markmiðið með löggjöfinni er að tryggja að þarlenskt plast verði endurunnið í stað innflutts varnings.

Bretar hafa talsverðar áhyggjur af stöðu mála en um tveir þriðju plasts þar í landi eru fluttir til Kína. Stjórnvöld í Bretlandi hafa verið gagnrýnd fyrir aðgerðaleysi en fyrstu fréttir af fyrirhuguðu innflutningsbanni Kínverja bárust á sumarmánuðum nýliðins árs.

Finnist ekki nýir markaðir fyrir plastið liggur beinast við að það verði urðað eða endi í landfyllingum. – jóe

Létust eftir fikt með flugelda

ÞÝSKALAND Tveir létust í Þýskalandi þegar þeir reyndu að sprengja heimatilbúna flugelda. Lögreglan í Berlín staðfesti að tveir karlmenn, 35 og 19 ára, hefðu látist eftir slíkan gjörning. Breska blaðið The Independent greinir frá.

Fjölmörg önnur flugeldaslys voru tilkynnt í landinu en mörg þeirra eru sögð hafa orðið þegar unglingar beindu flugeldunum í átt að öðrum börnum. Þannig brenndist ellefu ára drengur alvarlega í andliti eftir að unglingahópur í Berlín virðist hafa miðað flugeldi að honum. Stúlka á 14. ári blindaðist eftir svipaðan gjörning í Thüringen-héraðinu. Alls leitaði 21 á sjúkrahús í Berlín vegna áverka á höndum og þurfti að aflima fimm. Sex lögreglumenn í Berlín þurftu að leita sér aðstoðar eftir að flugeldi var kastað inn í lögreglubíl. – bb

FÍR

Tilkynning um framboðsfrest til stjórnarkjörs

Samkvæmt 37. gr. laga Félags íslenskra rafvirkja skal fara fram allsherjaratkvæðagreiðsla um kjör stjórnar og trúnaðarráðs.

Með hliðsjón af framansögðu tilkynnist hér með að framboðsfrestur hefur verið ákveðinn til kl. 16.00 mánudaginn 15. janúar 2018.

Skila ber tillögum ásamt meðmælendum fyrir þann tíma á skrifstofu félagsins.

Kjósa skal formann, ritara, 1 meðstjórnanda og 9 fulltrúa í trúnaðarráð.

Hverjum framboðslista skulu fylgja skrifleg meðmæli minnst 18 fullgildra félagsmanna

Reykjavík 2. janúar 2018.

Stjórn Félags íslenskra rafvirkja

Norðlenska flytur innan tveggja ára

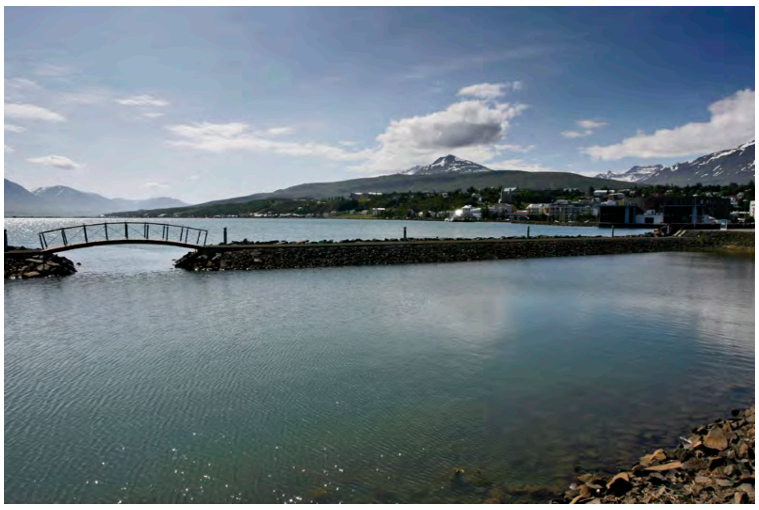
AKUREYRI Norðlenska á Akureyri hefur sagt upp leigusamningi sínum og hyggst flytja höfuðstöðvar sínar úr núverandi húsnæði á Akureyri en sláturhús og kjötvinnslustöð hefur verið starfrækt á sama stað við Grímseyjargötu allar götur frá 1928.

Auk höfuðstöðvanna á Akureyri er fyrirtækið einnig með sláturhús á Höfn og á Húsavík. Viðræður hafa verið í gangi milli fyrirtækisins og Hörgársveitar annars vegar og Akureyrar hins vegar, um nýja lóð fyrir fyrirtækið.

Ágúst Torfi Hauksson, framkvæmdastjóri Norðlenska, segir líklegast að fyrirtækið byggi sér nýtt húsnæði undir starfsemi sína. „Við höfum sagt upp leigusamningnum og munum að óbreyttu flytja út að tveimur árum liðnum, eða í upphafi árs 2019,“ segir hann. „Þú ferð ekki út á fasteignasölu og nærð þar í 5.000 fermetra iðnaðarhúsnæði. Við þurfum að lágmarki 15.000 fermetra lóð fyrir starfsemi okkar og höfum verið í viðræðum við tvö sveitarfélög og fengið vilyrði hjá þeim báðum um lóð fyrir starfsemina.“

Núverandi húsnæði Norðlenska er í eigu fyrirtækisins Miðpunkts ehf. Miðpunktur er í eigu sömu aðila og eiga og reka Kjarnafæði, einn af keppinautum Norðlenska á markaði. Að sögn Ágústs Torfa rennur samningurinn út nú um áramótin en ágreiningur var um hvenær Norðlenska þyrfti að fara úr húsnæðinu.

„Í lok árs 2007 var gerður leigusamningur til tíu ára og að þeim tíma liðnum var hann uppsegjanlegur með tveggja ára fyrirvara. Það voru uppi deildar meiningar milli aðila um hvenær nákvæmlega samningurinn rennur út. Niðurstaðan er hins vegar sú að við förum út eftir tvö ár.“



Fyrirtækið Norðlenska og fyrirrennarar þess hafa stundað slátrun og vinnslu við Grímseyjargötu á Akureyri allar götur frá 1928. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> Við höfum sagt upp leigusamningnum og munum að óbreyttu flytja út að tveimur árum liðnum.
>
> Ágúst Torfi Hauksson, framkvæmdastjóri Norðlenska

Gunnlaugur Eiðsson, forstjóri Kjarnafæðis sem á fasteignir Norðlenska, segir nokkrar hugmyndir nú þegar uppi um framtíðarnotkun húsanna. „Það er hins vegar mín skoðun að þessi tvö fyrirtæki sem starfa á nákvæmlega sama markaði, Kjarnafæði og Norðlenska, ættu að renna saman í eina sæng,“ segir Gunnlaugur.

sveinn@frettabladid.is

SMÁRALIND

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
OPIÐ TIL 19 Í KVÖLD

OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 WWW.SMARALIND.IS FACEBOOK INSTAGRAM SNAPCHAT

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Mennskan

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Hin svokallaða fjórða iðnbylting var á allra vörum á árinu sem var að líða. Þessi torkennilegi frasi, sem áður var aðallega að finna í vísindaskáldskap og skrifum framtíðarfræðinga, hefur nú rutt sér til rúms í þjóðmálaumræðunni vítt og breitt um heiminn. Forsætisráðherra minntist á þessar miklu breytingar í áramótaávarpi sínu: „Gagnvart þessari byltingu dugar ekkert minna en þverpólitísk framtíðarsýn um það hvernig á að takast á við sívaxandi sjálfvirkni sem mun breyta öllu umhverfi okkar.“

Fyrsta iðnbyltingin snerist um vatn og gufu, önnur um rafmagn og fjöldaframleiðslu og sú þriðja um upplýsingatækni. Fjórða iðnbyltingin er þegar hafin og tekur til gífurlegra framfara á tiltölulega stuttum tíma í gervigreind, líftækni, efnisfræði, tölvunarfræði og fleiru. Saman munu þessar framfarir umbreyta heimsefnahagnum og samfélagi mannanna.

Ekki er hægt að segja annað en að það sé fagnaðarefni að heyra forsætisráðherra undirstrika mikilvægi þess að íslenskt samfélag undirbúi sig fyrir þessar miklu breytingar. Því þessar breytingar eru ekki náttúruhamfarir eða einhver önnur utanaðkomandi ógn. Við þurfum ekki að „aðlagast“ þessum breytingum og taka þar með upp orðræðu félagslegs darwinisma. Þvert á móti eiga þessar breytingar að grundvallast á forsjárhyggju þeirra sem fara með löggjafarvaldið, á árvekni eftirlitsaðila og, vonandi, á beinni aðkomu almennings að ákvarðanatöku.

Það er ekki órökrétt að óttast þessar framfarir. Innreið gervigreindar mun þurrka út störf og ólíkt því sem gerðist í fyrri iðnbyltingum færast þessi störf ekki ofar eða til hliðar í framleiðslukeðjunni. Um leið og örfá stórfyrirtæki efnast á þessari þróun neyðumst við til að endurhugsa hvað felst í hugtakinu „vinna“. Því í þessum breytingum er ein grundvallarsviðsmynd sem fáir deila um; auður mun safnast á færri hendur sem aldrei fyrr og gríðarlegur fjöldi fólks mun glata lífsviðurværi sínu.

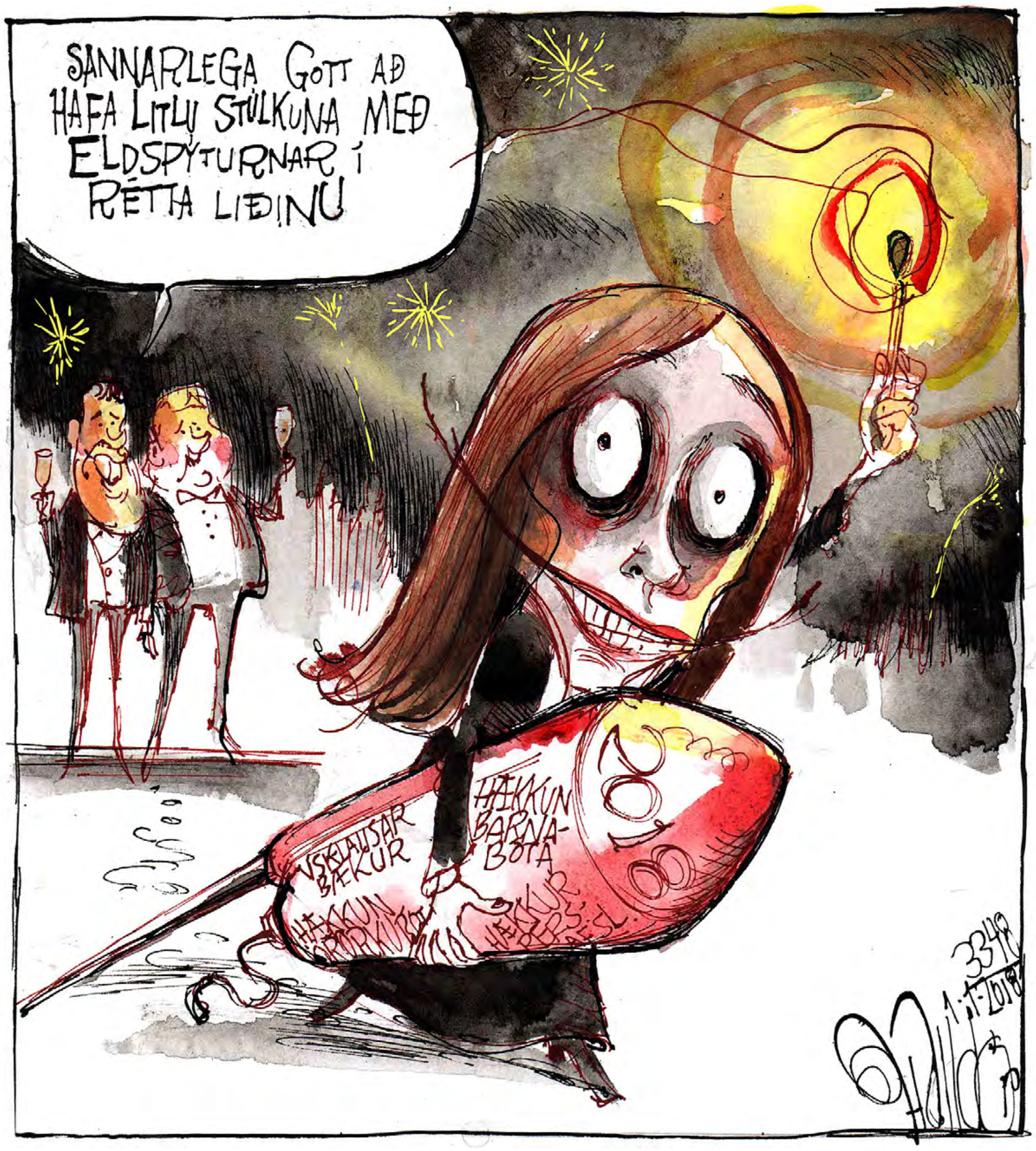
„Þarna þurfum við að standa vaktina fyrir mennskuna,“ sagði forsætisráðherra á gamlárskvöld. „Fyrir fólkið, og tryggja að tæknin verði okkur til góðs […] Það er hægt en allt það sem við gerum nú mundir getur skipt máli til að tryggja að þessi framtíð verði björt.“

„Mennskan“ í samhengi fjórðu iðnbyltingarinnar er heppilegt leiðarstef. Samskipti, sköpun og gagnrýnin hugsun eru eiginleikar sem vélarnar munu seint tileinka sér. Þannig má líta á þessar miklu breytingar sem tækifæri fyrir upphafningu hins mannlega, þar sem framtíðin er ekki ómennsk dystópía heldur tímabil nýrrar siðvitundar.

Að vissu leyti er ákveðin þversögn fólgin í þessum hugmyndum. Enda eru það einmitt störf eins og þau sem við finnum í skólum, öldrunarheimilum og víðar sem ekki eru launuð í samhengi við mikilvægi þar sem framtíð hins mannlega er að finna í veröld algrímsins og gervigreindar.

> „Mennskan“ í samhengi fjórðu iðnbyltingarinnar er heppilegt leiðarstef. Samskipti, sköpun og gagnrýnin hugsun eru eiginleikar sem vélarnar munu seint tileinka sér.

Halldór



Frá degi til dags

Vigdís ryksugaði
Í viðtali við breska ríkisútvarpið BBC segir Vigdís Finnbogadóttir að hún hafi gert það sem aðeins konur myndu gera þegar hún íhugaði að bjóða sig fram til forseta Íslands. Hún hafi vakað alla nóttina og ryksugað íbúðina sína. Vigdís og forsetaferill hennar eru til upprifjunar hjá BBC í tilefni þess að 100 ár eru liðin síðan breskar konur fengu kosningarétt. Nefnast þættirnir Her Story Made History. Eru fimm kvenfrumkvöðlar í alþjóðasamfélaginu teknir tali og er þátturinn um Vigdísi frumfluttur á morgun.

Tíu góðir
Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, vitnaði í rithöfunda, prest, lagahöfunda og rappara í áramótaávarpi sínu. Guðni vitnaði oftast í rithöfunda, meðal annars í nóbelsskáldið Halldór Laxness en einnig í þau Guðmund Brynjólfsson, Auði Övu Ólafsdóttur og Vigdísi Grímsdóttur um að það eina sem skipti í rauninni virkilegu máli sé að vera góður við börn. Þá gekk frétt Jóhanns Bjarna Kolbeinssonar á RÚV um borðplötur og dýrari eldhús í endurnýjun lífdaga. Guðni vitnaði einnig í lagahöfundana Góða úlfinn og Rúnar Júlíusson sem og séra Vigfús Bjarna Albertsson og sjálfan Martin Luther King um að sönn umhyggja yrði að lokum allri illsku yfirsterkari. Amen.
benediktboas@frettabladid.is

Eflum geðheilbrigðisþjónustuna

Svandís Svavarsdóttir
heilbrigðisráðherra

Góð geðheilsa er undirstaða lífsgæða. Samkvæmt upplýsingum frá landlækni frá því í september 2017 hefur geðheilsu ungs fólks hrakað á undanförnum árum. Geðheilbrigðisþjónustu við ungt fólk þarf því að efla og styrkja sérstaklega, til að stemma stigu við þeirri þróun. Ég mun leggja ríka áherslu á eflingu geðheilbrigðisþjónustu í embætti mínu sem heilbrigðisráðherra, með það meginmarkmið að leiðarljósi að tryggja skuli öllum jafnan aðgang að heilbrigðisþjónustu, óháð efnahag og búsetu. Sérstök áhersla er lögð á að efla geðheilbrigðisþjónustu í fjárlögum ársins 2018.

Efla þarf geðheilbrigðisþjónustu á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum, bæði á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni, og í fjárlögum ársins 2018 eru stigin skref í átt að þeirri eflingu. Fjárveiting til sjúkrahúsþjónustu hækkar um 200 milljónir króna samkvæmt fjárlögum ársins 2018. Því framlagi er ætlað að efla geðheilbrigðisþjónustu innan Landspítala sérstaklega svo mögulegt sé að bjóða upp á góða geðheilbrigðisþjónustu á deildum spítalans. Barna- og unglingageðdeild Landspítalans fær 45 milljóna viðbótarframlag, sem er ætlað til þess að stytta biðtíma eftir þjónustu á deildum BUGL, sem er verkefni sem sérstaklega brýnt er að ráðast í.

Gagnsemi sálfræðiþjónustu er gríðarmikil. Aukið aðgengi almennings að sálfræðiþjónustu er mikilvægur liður í góðri geðheilbrigðisþjónustu og auka þarf fjárframlög til þessa málaflokks. Samkvæmt fjárlögum fyrir árið 2018 rennur 60 milljóna króna framlag til heilsugæslunnar, sem er sérstaklega ætlað til að fjölga sálfræðingum og þverfaglegum geðheilsuteymum innan heilsugæslunnar og auka aðgengi fólks að hugrænni atferlismeðferð.

Ég mun einnig leggja ríka áherslu á að geðheilbrigðisáætlun til ársins 2020 verði hrint í framkvæmd og hún fjármögnuð til fulls. Einnig mun ég leggja áherslu á að heilbrigðisráðuneytið styðji eins og kostur er við frjáls félagasamtök sem starfa á sviði geðheilbrigðisþjónustu, enda gegna frjáls félagasamtök lykilhlutverki á ýmsum sviðum heilbrigðisþjónustu.

> Ég mun leggja ríka áherslu á eflingu geðheilbrigðisþjónustu.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Hrund Þórsdóttir hrund@stod2.is, Kjartan Hreinn Njálsson kjaranh@frettabladid.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.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

Yfir hverju er þetta fólk andvaka?

Ögmundur Jónasson
fv. alþingismaður

Kjararáð ákveður að hækka laun biskups um fimmtung þannig að hann sé á pari við alþingismenn í grunnlaunum en grunnlaun þeirra voru hækkuð í rúmlega milljón krónur á mánuði fyrr á árinu.

Þetta er nú gagnrýnt hástöfum. En hvað vakir fyrir gagnrýnendum? Á forsvarsmönnum atvinnurekenda og launafólks, sem stundum eru nefndir „aðilar vinnumarkaðar“, er svo að skilja að þetta snúist um prósentur. Prósentuhækkanirnar séu meiri en þeir vilji leyfa. Þetta hafi með öðrum orðum ekkert með launajöfnuð að gera, enda sumir skjólstæðingar kjararáðs varla hálfdrættingar þeirra sjálfra.

En er þjóðin tilbúin að hugsa bara í prósentum? Hlýtur réttmæti launa og þá einnig launahækkana ekki að skoðast með hliðsjón af öðrum launum í landinu og hlutfallinu þar á milli?

Í Fréttablaðinu, 23. desember, segir í skýringartexta fréttar um framangreindar launahækkanir: „Að mati Viðskiptaráðs næst ekki friður á vinnumarkaði nema alþingismenn breyti ákvörðunum kjararáðs. Forseti Alþýðusambands Íslands tekur undir þá skoðun. Telur ákvarðanir kjararáðs valda pirringi meðal stjórnenda fyrirtækja.“

Er til of mikils ætlast að þessir einstaklingar komi nú fram undir nafni og geri grein fyrir reiðiköstum sínum, hvort það er hækkunin sem hvekki þau eða hvort það er launaupphæðin sem haldi fyrir þeim vöku?

Hin sárreiðu

Sá pirringur er síðan staðfestur í ályktun Viðskiptaráðs um framangreindar hækkanir sem jafnframt er vísað til í fréttinni.

En hverjir eru svona sárreiðir? Í stjórn Viðskiptaráðs eru 37 einstaklingar auk formanns, Katrínar Olgu Jóhannesdóttur. Þeir eru: Andri Þór Guðmundsson, Ölgerðinni, Ari Edwald, MS, Ari Fenger, Nathan & Olsen, Ágúst Hafberg, Norðuráli, Árni Geir Pálsson, Icelandic Group, Birgir Sigurðsson, Kletti, Birkir Hólm Guðnason, Icelandair, Birna Einarsdóttir, Íslandsbanka, Eggert Benedikt Guðmundsson, Etacticu, Eggert Þ. Kristófersson, N1, Finnur Oddsson, Nýherja, Gísli Hjálmtýsson, Thule Investments, Guðmundur J. Jónsson, Verði, Gylfi Sigfússon, Eimskipafélaginu, Helga Hlín Hákonardóttir, Strategíu, Helga Melkorka Óttarsdóttir, LOGOS, Hermann Björnsson, Sjóvá, Hrund Rudolfsdóttir, Veritas Capital, Hörður Arnarsson, Landsvirkjun, Jakob Sigurðsson, Katrín Pétursdóttir, Lýsi, Kristín Pétursdóttir, Mentor, Linda Jónsdóttir, Marel, Magnea Þórey Hjálmarsdóttir, Flugleiðahótelum, Magnús Bjarnason, Kviku, Magnús Þór Ásmundsson, Alcoa Fjarðaáli, Sigrún Ragna, Ólafsdóttir, Creditinfo, Sigurður Viðarsson, Tryggingamiðstöðinni, Sigurhjörtur Sigfússon, Mannviti, Stefán Pétursson, Arion banka, Stefán Sigurðsson, Vodafone, Steinþór Pálsson, Svanbjörn Thoroddsen, KPMG, Sveinn Sölvason, Össuri, Sævar Freyr Þráinsson, bæjarstjóri Akraneskaupstaðar, Viðar Þorkelsson, Valitor, og Vilhjálmur Vilhjálmsson, HB Granda.

Reiðiköstin verði útskýrð

Svo er að skilja að að minnsta kosti þetta fólk sem hér er upp talið, sé miður sín og reitt yfir hækkuninni til þess hóps sem biskupinn er nú gerður að skotspæni fyrir. Er til of mikils ætlast að þessir einstaklingar komi nú fram undir nafni og geri grein fyrir reiðiköstum sínum, hvort það er hækkunin sem hvekki þau eða hvort það er launaupphæðin sem haldi fyrir þeim vöku?

Þá væri fróðlegt að Fréttablaðið gerði grein fyrir augljósum eineltistilburðum sínum gagnvart biskupi Íslands. Nú skal það tekið fram að ekkert er við það að athuga að kjararáð og ákvarðanir þess sæti gagnrýni. Sú umræða er meira að segja bráðnauðsynleg þótt hún ætti að mínu mati að vera í öðrum farvegi.

Einelti í Fréttablaðinu

En þegar fréttaflutningurinn er farinn að ná út yfir allan þjófabálk, þá vakna spurningar.

Þannig sagði Fréttablaðið frá því í sérstakri frétt að Ríkisútvarpinu hefði ekki borist ósk frá biskupi um að fá að taka upp á nýjan leik jólapredikun sem hljóðrituð var fyrir hækkun. Fréttablaðið hafði gengið sérstaklega eftir því að kalla fram upplýsingar um þetta. Svo komu aðrar fréttir, þar á meðal hvað biskup borgaði fyrir að búa í biskupsbústaðnum og að leigan væri óeðlilega lág og svo hvort ekki mætti líta svo á að Agnes M. Sigurðardóttur, biskup hafi fengið harðan pakka í ár!

Einelti? Í ljósi þess samhengis sem hér er að teiknast upp er það svo samkvæmt mínum skilningi.

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT
2. JANÚAR 2018 ÞRIÐJUDAGUR

Nýjast

Enska úrvalsdeildin

Brighton - B'mouth 2-2
1-0 Anthony Knockaert (5.), 1-1 Steve Cook (33.), 2-1 Glenn Murray (48.)

Burnley - Liverpool 1-2
0-1 Sadio Mané (61.), 1-1 Jóhann Berg Guðmundsson (87.), 1-2 Ragnar Klavan (90+4.).

Leicester - Huddersfield 3-0
1-0 Riyad Mahrez (53.), 2-0 Islam Slimani (60.), 3-0 Marc Albrighton (90+2.).

Stoke - Newcastle 0-1
0-1 Ayoze Pérez (73.).

Everton - Man. Utd. 0-2
0-1 Anthony Martial (57.), 0-2 Jesse Lingard (81.).

Efst		Neðst	
Man. City	59	Stoke	20
Man. Utd	47	C. Palace	19
Chelsea	45	West Ham	18
Liverpool	44	West Brom	16
Arsenal	38	Swansea	16

Í dag

19.35 Swansea - Tottenham Sport

Frumsýningar
22.15 Man. City - Watford Sport
23.25 S'oton - C. Palace Sport
23.25 West Ham - WBA Sport 2

Eistlendingurinn Ragnar Klavan skorar sigurmark Liverpool gegn Burnley þegar fjórar mínútur eru komnar fram yfir venjulegan leiktíma. NORDICPHOTOS/GETTY

Rauð jól í Liverpool

Liverpool uppskar vel í jólatörninni og hefur fengið 13 stig af 15 mögulegum í síðustu fimm leikjum sínum. Hetjan í leiknum gegn Burnley kom úr óvæntri átt.

FÓTBOLTI Jóhann Berg Guðmundsson var grátlega nærri því að tryggja Burnley stig gegn Liverpool á Turf Moor með sínu fyrsta marki fyrir félagið í rúmt ár.

Jóhann Berg jafnaði metin í 1-1 á 87. mínútu þegar hann kastaði sér fram og skallaði boltann fram hjá Simon Mignolet í marki Liverpool. Jóhann Berg hefur ekki verið þekktur fyrir skallamörk í gegnum tíðina en afgreiddi færið sitt gegn Liverpool vel.

Mark íslenska landsliðsmannsins virtist ætla að tryggja Burnley stig en miðverðir Liverpool voru á öðru máli. Þegar fjórar mínútur voru komnar fram yfir venjulegan leiktíma fengu gestirnir aukaspyrnu á vallarhelmingi heimamanna. Alex Oxlade-Chamberlain lyfti boltanum inn á teiginn, Dejan Lovren skallaði hann á fjærstöngina þar sem hinn miðvörðurinn, Ragnar Klavan, skoraði af stuttu færi. Fyrsta mark hans fyrir Liverpool og fyrsta markið sem Eistlendingur skorar í ensku úrvalsdeildinni.

Liverpool-menn geta verið sáttir með uppskeru jólatarnarinnar. Rauði herinn hefur unnið fjóra af síðustu fimm leikjum sínum og skorað 16 mörk í þeim. Mohamed Salah og Philippe Coutinho fóru mikinn í jólamánuðinum en þeir voru ekki með gegn Burnley í gær. Leikurinn á Turf Moor var sá sísti hjá Liverpool í jólatörninni en sigurinn var þeim mun mikilvægari.

„Ég er mjög ánægður. Þetta var ekki frábær fótbolti en viðhorfið var frábært. Ég vildi sjá það frá mínum mönnum," sagði kátur Jürgen Klopp eftir leikinn í gær.

Eftir 4-1 skellinn gegn Tottenham 22. október hefur Liverpool leikið 16 leiki í röð án þess að tapa. Ellefu þessara leikja hafa unnist og fimm endað með jafntefli. Sóknarleikurinn er lítið vandamál hjá Liverpool.

Ragnar Klavan er fyrsti Eistlendingurinn sem skorar í ensku úrvalsdeildinni.

Liðið skoraði sjö mörk gegn Spartak Moskvu í Meistaradeildinni, fimm gegn Swansea City og Brighton, fjögur gegn Bournemouth og West Ham. Salah hefur farið hamförum og Brassarnir Coutinho og Roberto Firmino verið duglegir að skora og leggja upp.

Varnarleikurinn hefur líka lagast, ef frá er talinn leikurinn gegn Arsenal þar sem Liverpool fékk á sig þrjú mörk á fimm mínútum. Í síðustu 13 deildarleikjum hefur Liverpool aðeins fengið á sig níu mörk og haldið sex sinnum hreinu.

Stuðningsmenn Liverpool vonast líka til þess að vörnin verði enn sterkari þegar Virgil van Dijk, dýrasti varnarmaður allra tíma, kemur inn í liðið. Hollendingurinn er orðinn löglegur með Rauða hernum.

Liverpool er í 4. sæti ensku úrvalsdeildarinnar með 44 stig, sex stigum á undan Arsenal sem er í 5. sætinu. Strákarnir hans Klopps voru einnig í 4. sætinu eftir 22 umferðir á síðasta tímabili en með stigi meira.

Janúar var hræðilegur hjá Liverpool í fyrra; liðið fékk aðeins þrjú stig í fjórum deildarleikjum, var slegið út úr ensku bikarkeppninni af B-deildarliði Wolves og tapaði báðum leikjunum gegn Southampton í undanúrslitum deildabikarsins.

Fjarvera Sadios Mané setti stórt strik í reikning Liverpool í janúar í fyrra. Nú er hins vegar engin Afríkukeppni að trufla Liverpool og þá virðist leikmannahópurinn vera breiðari og sterkari en í fyrra.

Liverpool mætir Everton í 3. umferð ensku bikarkeppninnar um næstu helgi. Helgina þar á eftir tekur Rauði herinn svo á móti toppliði Manchester City. Tveir risaleikir fyrir Liverpool en miðað við frammistöðuna að undanförnu hefur liðið lítið að óttast.

ingvithor@365.is

Stóru málin

eftir helgina í enska boltanum

Stærstu úrslitin
Crystal Palace stöðvaði 18 leikja sigurgöngu Manchester City er liðin gerðu markalaust jafntefli á gamlársdag. Palace fékk gullið tækifæri til að vinna leikinn í uppbótartíma en Ederson varði vítaspyrnu Luka Milivojevic. Palace hefur aðeins tapað einum af síðustu 10 deildarleikjum sínum.

Hvað kom á óvart?
Swansea vann afar mikilvægan sigur á Watford, 1-2, í fyrsta leiknum undir stjórn Carlos Carvalhal. Útlitið var ekki gott fyrir Svanina sem voru marki undir þegar fjórar mínútur voru til leiksloka. En mörk frá Jordan Ayew og Luciano Narsingh tryggðu Swansea stigin þrjú.

Mestu vonbrigðin
Mark Hughes hvíldi marga lykilmenn gegn Chelsea og Stoke fékk á baukinn, 5-0. Hann sagði að þessi ákvörðun myndi borga sig ef liðið myndi vinna Newcastle. Það fór ekki svo. Newcastle vann 0-1 sigur. Stoke hefur gengið illa á tímabilinu og Hughes situr í sjóðheitu sæti.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 2. JANÚAR 2018

Það sem flestir klikka á er að ætla sér allt á einum degi. Svo gefst fólk upp þegar það gengur ekki, segir Jóhanna. MYND/EYÞÓR

Matthías Orri Sigurðarson, leikmaður ÍR í körfubolta, var útnefndur íþróttakarl ársins 2017 hjá ÍR undir lok síðasta árs. ➔4

Ekki allt ónýtt þó fólk falli einn dag

Jóhanna Þórarinsdóttir, einka- og styrktarþjálfari, hvetur fólk til þess að borða fjölbreyttan mat og ætla sér ekki um of í heilsuátaki nýs árs. Hún gefur uppskrift að einföldum morgunverði og góð ráð. ➔2

Framhald af forsíðu ➜

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Það hentar mér best að gera eitthvað einfalt því ég er ekki uppskriftatýpan sem á alltaf allt til alls í ísskápnum. Ég hendi miklu frekar einhverju saman í kollinum á mér, set svo niður á blað síðar og inn á Facebook. Mér hefur fundist það henta fólki best, eitthvað einfalt og fljótlegt.

Maður á oft svo mikið af uppskriftum í fínum bókum sem er bara einum of flókið að framkvæma,“ segir Jóhanna Þórarinsdóttir einkaþjálfari en hún gefur hér uppskrift að fljótlegum eggjahræruhálfmána.

„Eftir að ég fékk pönnu sem ekkert festist á finnst mér sérstaklega gaman að gera hálfmána og fylla þá með ýmiss konar góðgæti. Ég nota pönnuna líka mikið í próteinpönnukökur,“ bætir hún við. Yfirleitt eldi hún léttan og hollan mat fyrir fjölskylduna og mælir með fjölbreyttu fæði án öfga.

„Ég reyni að nota sem minnst af unnum kolvetnum en ég elda líka pastarétti inn á milli. Uppáhaldið hjá fjölskyldunni er réttur sem við köllum „Tröllapasta“ með kjúklingi, ostasósu og grænmeti. Maður á að borða fjölbreytt og hollt en samt allan mat. Okkur finnst til dæmis mjög gott að búa til góða hamborgara og franskar en uppáhaldið er nautasteik.“

Hvaða ráð áttu til þeirra sem fóru offari í jólavellystingum og langar að taka sig á? „Besta ráðið er að horfa ekki aftur á bak heldur áfram og reyna að núllstilla sig. Byrja daginn til dæmis á stóru vatnsglasi með sítrónu, það hreinsar líkamann. Skella sér svo í göngutúr til að koma sér í gang. Það er langbest að taka hlutina bara hægt og rólega og flækja ekki málin. Nýta það sem maður er búinn að borða sem orku og hreyfa sig í takt við það.“

Jóhanna segir einnig óráð að ætla sér of mikið í upphafi. Það sé í góðu lagi að gefa sér tíma og það sé enginn heimsendir þó fólk falli einn dag.

„Það sem flestir klikka á er að ætla sér allt á einum degi. Svo gefst fólk upp þegar það gengur ekki,“ segir Jóhanna. „Þó maður fái sér einn konfektmola sem varð afgangs þarf ekki að hugsa að fyrst maður gerði það sé bara eins gott að sukka bara restina af deginum, hann sé hvort eð er ónýtur. Nýta heldur þá orku sem konfektmolinn gefur. Súkkulaði er auðvitað orka en við getum brennt henni.

Galdurinn er að bæta við sig smátt og smátt. Það er nefnilega þannig að um leið og maður fer að hugsa um sjálfan sig þá fylgir meira í kjölfarið, um leið og fólk lagar aðeins mataræðið fer það að langa til þess að hreyfa sig aðeins. Það þarf bara að byrja og þá vindur þetta smám saman upp á sig,“ segir Jóhanna. Inni á Reykjavik Active á Instagram og Facebook megi nálgast ýmis góð ráð.

„Við Hildur Marín Ævarsdóttir vorum að setja síðuna Reykjavik Active á Instagram og Facebook. Þar setjum við inn æfingar, myndbönd og myndir, uppskriftir og fleira. Ég verð með fjarþjálfun í tengslum við síðuna og þá mun Hildur einnig setja inn uppskriftir, æfingar og blogga. Á nýju ári munum við setja inn á síðuna nýjar áskoranir og skemmtilegt efni.“

Jóhanna og Hildur Marín Ævarsdóttir setja reglulega æfingar, uppskriftir og myndbönd inn á síðuna Reykjavik Active á Instagram og Facebook. MYND/EYÞÓR

> Eftir að ég fékk pönnu sem ekkert festist á finnst mér sérstaklega gaman að gera hálfmána og fylla þá með ýmiss konar góðgæti. Ég nota pönnuna líka mikið í próteinpönnukökur.

Eggjahræruhálfmáni að hætti Jóhönnu.

Eggjahræruhálfmáni

fyrir 2

Fylling:
- Hvað sem til er í ísskápnum
- 3 egg
- 2 beikonsneiðar, skornar í bita
- Sveppur, sneiddur
- Blaðlaukur, skorinn, magn eftir smekk
- Hvítlauksduft
- Frosið spínat
- Ostur
- Salsasósa

Allt fyrir utan ostinn og salsasósuna er hrært saman og leyft að malla á pönnunni í vægum hita.

Osturinn og salsasósan fer út á eggjakökuna í miðjuna og svo er henni lokað í hálfmána.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 9. janúar.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bíláhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:
Atli Bergmann • atlib@365.is • sími 512 5457

ÚTSALA

ÚTSALAN HEFST 2. JANÚAR

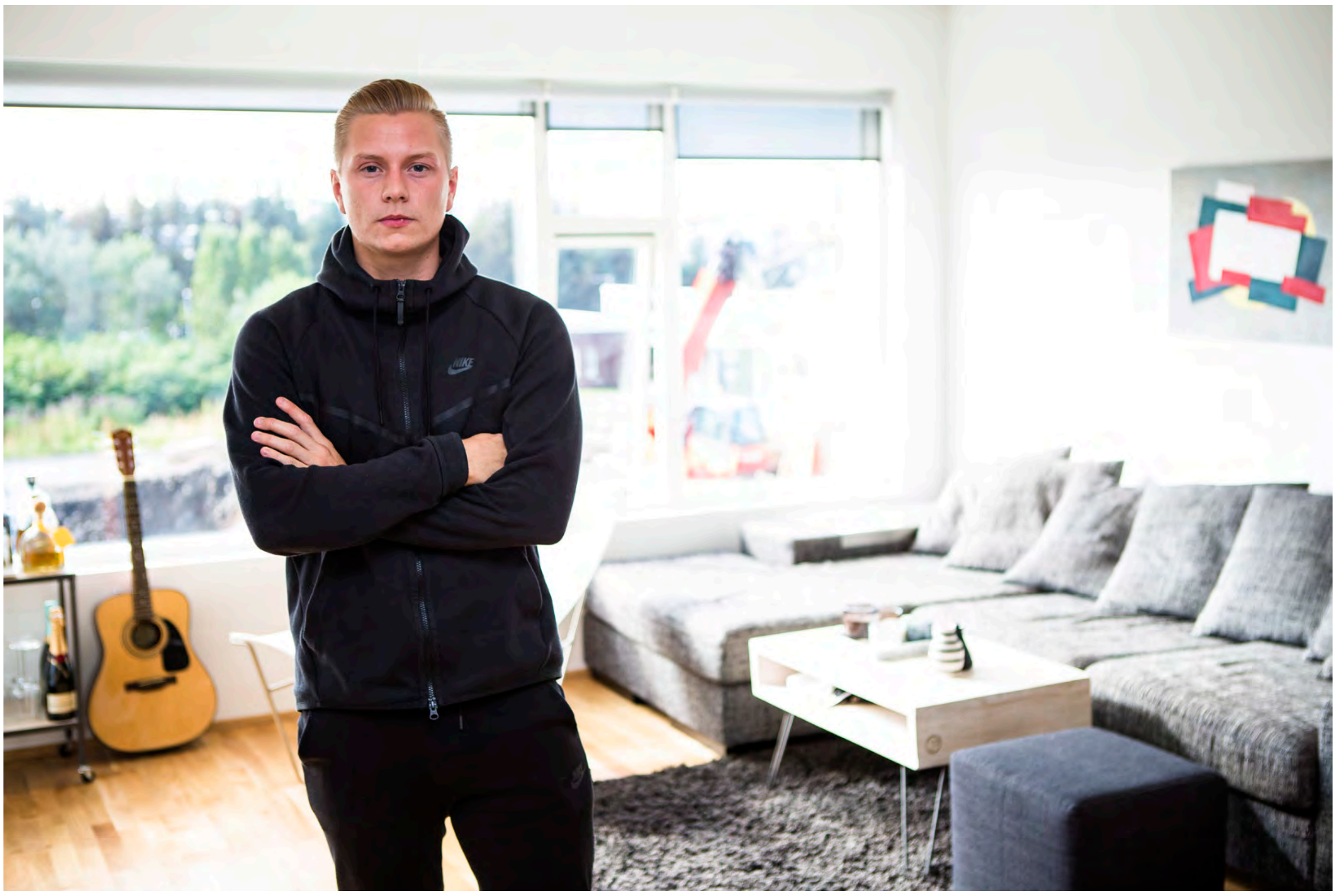
LÁTTU SJÁ ÞIG OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

GLERÁRTORG

–af lífi & sál–

Fær góð ráð frá fjölskyldunni

Matthías Orri Sigurðarson, leikmaður ÍR í körfubolta, var útnefndur íþróttakarl ársins 2017 hjá ÍR. Hann og liðsfélagarnir ætla að bæta sig í ár auk þess sem hann stefnir á að klára háskólanám en hann stundar nám í viðskiptafræði. Matthías er auk þess mikill talsmaður nautalundar og Hasselback kartaflna.



Matthías Orri Sigurðarson var útnefndur íþróttakarl ársins hjá ÍR undir lok síðasta árs. Árið 2017 var að mestu leyti gott körfuboltaár fyrir hann. MYND/ERNIR

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Körfuboltamaðurinn Matthías Orri Sigurðsson var útnefndur íþróttakarl ársins 2017 hjá ÍR undir lok síðasta árs. Matthías er lykilmaður í liði ÍR sem er í þriðja sæti Domino's deildar karla í körfubolta en fjögur efstu lið deildarinnar eru jöfn að stigum með sextán stig.

Hann segir útnefninguna hafa mikla þýðingu fyrir sig. „Ég hef verið tilnefndur áður en vann ekki árið 2014. Því var mjög ljúft að fá þessa viðurkenningu í ár. Ég gerði mér ekki grein fyrir öllu frábæra íþróttafólkinu sem æfir hjá ÍR, sem dæmi eru ólympíufarar í þessum hópi. Því er ég hrikalega ánægður með þennan heiður."

Gott ár að baki

Árið 2017 hefur að mörgu leyti verið gott ár fyrir Matthías. „Þrennt stendur upp úr. Í fyrsta lagi fín byrjun hjá okkur í ÍR núna á fyrri helmingi þessa tímabils. Í öðru lagi að vera valinn í úrvalslið ársins 2017 síðasta vor og aftur fyrripart þessa tímabils. Loks var það að koma ÍR liðinu í úrslitakeppnina í fyrsta skipti í langan tíma á síðasta tímabili. Á sama tíma eru langstærstu vonbrigðin að ná ekki að gera átta liða úrslitin gegn Stjörnunni meira spennandi síðasta vor."

Fær góð ráð

Matthías kemur úr mikilli körfuboltafjölskyldu en eldri bróðir hans Jakob hefur spilað sem atvinnumaður í körfubolta erlendis í mörg ár og faðir hans Sigurður Hjörleifsson er með reyndari körfuboltaþjálfurum landsins. „Það hefur að mínu mati bara kosti að alast upp í þessu umhverfi. Við það að kynnast körfuboltanum svona snemma þá er lítið annað sem maður þekkir og það er gríðarlegur kostur. Einnig er virkilega stutt í ráð og hjálp frá þeim báðum þegar maður þarfnast þeirra. Annars er pabba hlið fjölskyldurnar meiri íþróttafjölskylda en mömmu megin. Samt sem áður er ótrúlega margt sem ég hef lært af móður minni sem hefur hjálpað mér alveg jafn mikið í körfuboltanum og fróðleikurinn frá feðgunum."

Vilja vera við toppinn

Hann segir að helsta markmið og áskorun sín og ÍR-liðsins sé að halda stöðugleika á seinniparti tímabilsins. „Við viljum reyna að halda okkur sem næst toppnum í vetur. Síðan er ég klár í landsliðið þegar kallið kemur. Vonandi kemur það í næsta verkefni."

Utan körfuboltans er helsta markmið Matthíasar að klára viðskiptafræðinám sitt við Háskóla Íslands. „Síðan hef ég mín markmið þegar kemur að því sem ég er að gera í vinnu minni en ég starfa hjá Eir hjúkrunarheimili. Að lokum er ég með það markmið að reyna að minnka aðeins við mig í því sem ég er að gera og ná að einbeita mér betur að færri hlutum í lífinu."

Hvernig hafa jólin verið? Þau hafa verið mjög ljúf. Ég kíkti til London rétt fyrir jól og svo tóku bara við rólegheit í faðmi fjölskyldunnar.

Hvernig eyddir þú gamlárskvöldinu? Með fjölskyldunni heima í Vesturbænum þar sem við elduðum m.a. Beef Wellington.

Hvernig er dæmigerð helgi? Oftast spilum við á fimmtudögum og þá er róleg æfing á föstudagskvöldi, frí á laugardegi og svo æfing seint á sunnudegi. Best finnst mér að kíkja upp í sumarbústað eða rólegheit á laugardögum og hugsa um eitthvað annað en körfubolta í smástund.

Hvað færðu þér í morgunmat? Oftast er það ein Nocco-dós og próteinstöng eða hrökkkex með gúrku og ávextir.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Ég er mikill talsmaður nautalundar og Hasselback kartaflna.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál? Þessa stundina er ég mikið í mandarínum og stundum fæ ég mér próteinstykki með.

Hvernig kemur þú þér í gírinn fyrir leiki? Legg mig í klukkutíma, fæ mér kaffibolla og hlusta á góða tónlist. Svo er mikilvægasti parturinn af rútínunni að taka góða skotæfing ca. tveimur tímum fyrir leik með mínum manni, Aroni Orra Hilmarssyni.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út? Það er erfitt að neita því að mér finnst rosa gott að sofa.

Ertu nammigrís? Já, mjög mikill.

SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ

Sérblaðið Skólar og námskeið kemur út 5. janúar.

Blaðið nær afar vel til þeirra einstaklinga sem eru í námi og þeirra fjölmörgu sem hafa hug á að sækja sér aukna þekkingu og færni á nýju ári.

Hægt er að kaupa augýsingar sem og kynningar í þessu blaði.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402
serblod@365.is

VETRARÚTSALAN
HEFST Í DAG
VEIÐIHORNIÐ
Verið velkomin
2010 - 2016
Framúrskarandi fyrirtæki 7 ár í röð
TRAUST
FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI
FRÁ 1998
SÍÐUMÚLA 8 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 568 8410 • VEIDIHORNID.IS

Ávextir og grænmeti í ruslið

Sjö grænmetistegundir eru um helmingur þess sem kastað er í ruslið hjá þremur stærstu matvöruverslunum í Svíþjóð. Þrír vísindamenn við háskólann í Karlstad í Svíþjóð hafa kortlagt úrgang frá þessum verslunum.

Það er hægt að nýta margt af því sem hent er í ruslið.

Rannsóknin sýnir að með því að einbeita sér að því að draga úr matarsóun er hægt að hafa áhrif á loftslagsbreytingar og fjárhagslegt tap verslana. Talið er að í Noregi sé fleygt yfir 350 þúsund tonnum af mat á hverju ári sem hægt væri að nýta. Mikið af því kemur frá neytendum. Frá verslunum kemur mest af brauði og ferskum ávöxtum og grænmeti. Þetta kemur fram á norska vefmiðlinum forskning.no.

Fólk er alltaf að verða meðvitaðra um matarsóun. Of mikill matur lendir í ruslinu. Það eru margar ástæður til þess að vinna gegn matarsóun. Að henda mat er ekki arðbært fyrir samfélagið, það er ekki umhverfisvænt auk þess sem metta mætti sveltandi þjóðir, segir Anne Marie Schrøder sem starfar við að minnka matarsóun í Noregi.

Við sænsku rannsóknina héldu vísindamennirnir skrá yfir allt sem kastað var frá þremur stórum matvöruverslunum. Þeir fylgdust sömuleiðis með starfsmönnum í grænmetisdeildum. Það sem helst lenti í ruslinu voru bananar, epli, tómatar, salat, paprikur, perur og vínber. Bananar komu verst út. Það er vel þekkt að bananar verða fljótt brúnir og þá eru þeir ekki keyptir. Bananar hafa mest neikvæð umhverfisáhrif samkvæmt mælingum en þær eru gerðar með sérstökum hætti allt frá framleiðslu vörunnar og þar til hún kemur í matvörubúðina.

Bent er á að paprika og tómatar séu grænmeti sem hægt sé að nota á margan hátt. Ferskar kryddjurtir lenda því miður líka mikið í ruslinu. Vísindamenn við háskólann í Karlstad telja að ef kaupmenn væru betur meðvitaður um hversu mikið af vörunum lendir á haugunum væri hægt að bjarga miklu.

Norsk yfirvöld leitast við að draga úr matarsóun um 50% fram til ársins 2030. Þegar hefur verið gripið til aðgerða og frá árinu 2010 hefur matarsóun minnkað um 12%. Meðal annars hafa orðið breytingar á dagstimplun, í staðinn fyrir síðasta neysludag stendur núna „best fyrir“. Þá er hvatt til afsláttarverðs á ávöxtum og grænmeti áður en geymsluþolið rennur út. Fólk getur notað vel þroskaða ávexti í þeytinga og gert pastasósur eða salsa úr þroskuðum tómötum. Allir þurfa að taka samfélagslega ábyrgð í þessu máli.

Matarsóun á Íslandi er sambærileg við önnur lönd í Evrópu, að því er kemur fram á vef Umhverfisstofnunar. Gerð var rannsókn á umfangi matarsóunar á Íslandi. Niðurstöðurnar sýna að ekki er marktækur munur á sóun á heimilum á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni. Matvælastofnun Sameinuðu þjóðanna metur það sem svo að 1,3 milljónir tonna af matvælum fari í ruslið á hverju ári. Áætlað er að í iðnvæddum löndum, líkt og Íslandi, fari þriðjungur þess matar sem keyptur er beint í ruslið.

GAMLIR VINIR
SNÚA AFTUR Á STÖÐ 3

Ekki missa af vinsælustu þáttum allra tíma.

Fasteignir.is

vísir.is FRÉTTABLAÐIÐ

1. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 2. JANÚAR 2018

Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi
sigurdur@landmark.is
sími 896 2312

Þórarinn Thorarensen
Sölustjóri og eigandi
th@landmark.is
sími 770 0309

[illegible]

Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi
andri@landmark.is
sími 690 3111

Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi
sveinn@landmark.is
sími 690 0820

Kristján Ólafsson
Löggiltur fast.
kol@landmark.is
sími 512 4900

Nadia Katrín Banine
Löggiltur fast.
nadia@landmark.is
sími 692 5002

Benedikt Ólafsson
Í námi til lögg. /eigandi
bo@landmark.is
sími 661 7788

Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.
inga@landmark.is
sími 897 6717

Eggert Maríuson
Í námi til löggildingar
eggert@landmark.is
sími 690 1472

Jóhanna Gustavsdóttir
Í námi til löggildingar
johanna@landmark.is
sími 698 9470

Helga Snorradóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla
landmark@landmark.is
sími 512 4900

Guðrún D. Lúðvíksdóttir
Skrifstofa/ í námi til lögg.
gudrun@landmark.is
sími 512 4900

Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Löggiltur fast.
asdis@landmark.is
sími 895 7784

LANDMARK / SMÁRINN | Hlíðasmára 2 | 201 Kópavogur | Sími 512 4900 | www.landmark.is

LANDMARK SMÁRINN
Sameinumst og eflum liðsheild með aukinni reynslu og þekkingu

BERG FASTEIGNASALA

Háholt 14, Mosfellsbær
- Sími: 588 5530
- berg@berg.is - www.berg.is
- GSM 897 0047

Pétur Pétursson
lögg. fasteignasali
petur@berg.is

Fallegt parhús í Kópavogi

Parhús við Bakkahjalla í Kópavogi er til sölu.

Fasteignamarkaðurinn ehf. sími 570-4500 kynnir til sölu einstaklega fallegt, bjart, vel skipulagt og nýlega innréttað 249,8 fermetra parhús á tveimur hæðum á fallegum og rólegum stað innst í götu við opið svæði við Bakkahjalla í Kópavogi.

Eignin var öll innréttuð árið 2007 úr fallegum og vönduðum byggingarefnum í ljósum litum. Rúmgóð forstofa með innbyggðum fataskápum. Gestabaðherbergi með sturtu. Parketlagt hol. Samliggjandi stofur eru mjög stórar og bjartar, parketlagðar og með innbyggðum vínkæli í vegg. Fallegur útbyggður gluggi er á stofum og útgengi á svalir til suðurs og vesturs.

Eldhúsið er stórt, flísalagt og með mjög fallegum eikarinnréttingum og eyju. Quartz er á borðum og vönduð Smeg tæki, m.a. spanhelluborð með hangandi háfi yfir og örbylgjuofn. Innbyggð uppþvottavél. Mjög rúmgóð borðaðstaða er í eldhúsi og útgengi á svalir til vesturs og suðurs.

Stór sjónvarpsstofa, parketlögð og með útgengi á stóra og skjólsæla verönd til suðurs með heitum potti. Auðvelt er að gera þriðja barnaherbergið í hluta sjónvarpsstofu. Tvö barnaherbergi og stórt hjónaherbergi auk fjölskyldurýmis.

Baðherbergi með glugga, flísar á gólfi og veggjum, handklæðaofn, innrétting með quartz á borðum, speglaskápar og bæði stór flísalögð sturta með öryggisgleri og extra breitt baðkar með flísalögn í kring.

Rúmgott þvottaherbergi með miklum innréttingum með vinnuborði með vaski og vélum í vinnuhæð.

Bílskúr með rafmótor á hurð, göngudyrum, lökkuðu gólfi og rennandi heitu og köldu vatni. Geymsluloft sem er farið í um fellistiga úr bílskúr.

Nánari upplýsingar hjá Fasteignamarkaðnum.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Einar Páll Kjærnested
lögg. fasteignasali.
einar@fastmos.is

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Litlikriki 76 - 270 Mosfellsbær

Opið hús miðvikudaginn 3. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

Litlikriki 76 - 270 Mosfellsbær Falleg og rúmgóð 145,8 m2, 5 herbergja endaíbúð á efstu hæð í 4ra hæða lyftuhúsi með rúmgóðu stæði í bílageymslu. Glæsilegt útsýni er úr íbúðinni, m.a. að Esjunni, Helgafelli, Reykjafelli, Reykjaborg og Lágafelli. Frábær staðsetning efst í hlíðinni í Krikahverfinu í Mosfellsbæ, rétt ofan við grunnskóla og steinsnar frá miðbæ Mosfellsbæjar. Gott skipulag. 4 góð herbergi. 2 baðherbergi. Fallegar innréttingar og gólfefni. Suðursvalir. **V. 65,5 m.**

Akurholt 7 - 270 Mosfellsbær

Opið hús fimmtudaginn 4. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

Akurholt 7 - 270 Mosfellsbær 211,7 m2 einbýlishús með rúmgóðum bílskúr. Eignin skiptist í fjögur svefnherbergi, baðherbergi, gestasalerni, þvottahús, stofu, borðstofu, eldhús m/borðkrók, hol og sólskála. Stór bakgarður í suður með nýlegri tilburverönd með heitum potti. **V. 74,9 m.**

Leirutangi 13B - 270 Mos.

92,5 m2 íbúð á neðri hæð í fjórbýlishúsi með sér inngangi, timburverönd og sérgarði. Íbúðin skiptist í forstofu, stofu, eldhús, baðherbergi, hjónaherbergi og rými sem er gluggalaust, en það skiptist í tvö herbergi, þvottahús og geymslur. **V. 40,9 m.**

Gerplustræti 25 - 270 Mos.

Rúmgóð og falleg 123 m2, 3ja herbergja íbúð á 2. hæð með fallegu útsýni, ásamt bílastæði í bílakjallara í lyftuhúsi. Suðursvalir með fallegu útsýni. Fallegar innréttingar og gólfefni. Gólfhiti. Sérsmíðar innréttingar. **V. 44,9 m.**

Bjartahlíð 9 - 270 Mos.

Rúmgóð og björt 106,3 m2, 3ja herbergja íbúð með mjög fallegu útsýni á efstu hæð í 3ja hæða fjölbýlishúsi. Mjög fallegt útsýni er frá íbúðinni. Góð staðsetning. Stutt í skóla, leikskóla, líkamsrækt og sundlaug. **V. 43,9 m.**

Miðholt 4 - 220 Hafnarfjörður

Fallegt og vel staðsett einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr innarlega í litlum botnlanga. Húsið er skemmtilega hannað með stórum gluggum. Glæsilegt útsýni. Timburverönd í suðvestur og er lóðin að mestu náttúruleg með trjám og grjóti. Stutt á er á golfvöllinn, skóla og leiksskóla. **V. 79,9 m.**

Kvíslartunga 90, 108, 110 og 112 - 270 Mosfellsbær

230 m2 raðhús - tilbúin til innréttinga - á tveimur hæðum. Á jarðhæð er forstofa, bílskúr, 3 svefnherbergi, baðherbergi, þvottaherbergi, og geymsla. Á efri hæðinni er hjónaherbergi, baðherbergi, eldhús, og stofur. **V. 62,5 og 64,9**

Reykjabyggð 36 - 270 Mosfellsbær

Fallegt 173,2 m2 einbýlishús á einni hæð með bílskúr. Eignin er skráð 173,2 m2, þar af einbýli 148,0 m2 og bílskur 25,2 m2. Eignin skiptist í forstofu, fjögur svefnherbergi, tvö baðherbergi, þvottahús, eldhús, sjónvarpshol, stofu og bílskúr. Falleg eign á vinsælum stað í Mosfellsbænum. Stórt hellulagt bílaplan og timburverandir með heitum potti. **V. 76,0 m.**

Háeyri 1 og 3 - 270 Mosfellsbær

Einstök eign við Háeyri 1 og Háheyri 2 við Reykjalundarveg í Mosfellsbæ. Um er að ræða tvo eignarhluta, annarsvegar eignin Háeyri 1 - en þar er heilsárshús á 1.197,2 m2 skógivöxnu eignarlandi, rétt við Varmá. Stærð eignar er sögð vera 64,6 m2, auk þess er skráð 24,3 m2 gróðurhús sem hefur verið rifið og 12,2 m2 geymsla. Samkvæmt samþykktu deiliskipulagi fyrir lóðina er heimilt að byggja allt að 450 m2 einbýlishús á lóðinni. Hins vegar er það eignin Háeyri 2 sem er 1.769,9 m2 lóð undir íbúðarhús. **V. 82,0 m.**

FOLD
FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400
www.fold.is • fold@fold.is

Viðar Böðvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401

Gústaf Adolf Björnsson
íþróttafræðingur og lögg.fast
gustaf@fold.is / 895-7205

Kristín Pétursdóttir
lögg. fast.
kristin@fold.is / 8241965

Rakel Viðarsdóttir
viðskiptalögfr. og í löggildingarnámi
rakel@fold.is / 699-0044

Einar Marteinsson
í löggildingarnámi
einarm@fold.is / 893-9132

Anna Ólafía Guðnadóttir
íslenskufræðingur

Laugarnesvegur 86, 105 Reykjavík.
OPIÐ HÚS MIÐ 3. JAN. KL. 17:00-17:30

Laugarnesvegur 86. Glæsileg og mikið endurnýjuð íbúð á 1. hæð. Nýlegt eldhús, baðherbergi og gólfefni. Tvö svefnherbergi. Stofa m/útgengi á suðursvalir. Íbúðin er laus við kaupsamning.
Verð 39,9 millj.

Opið hús miðvikudaginn 3. janúar kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Lyngmóar 10 , 210 Garðabær
3JA HERB + BÍLSKÚR. OPIÐ HÚS MIÐ 3. JAN.

Vönduð 96,8 fm 3ja herbergja íbúð á 2.hæð í litlu fjölbýlishúsi ásamt 16,2 fm bílskúr, samtals 113 fm. Björt og opin íbúð með tveimur rúmgóðum svefnherbergjum, baðherbergi, stofu og eldhúsi. Gott innra skipulag og mikið útsýni. Íbúðin er laus við kaupsamning.
Verð 48,5 millj.

Opið hús miðvikudaginn 3. janúar kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Funafold 15, 112 Reykjavík
EINBÝLI. OPIÐ HÚS FIM 4. JAN KL. 17:00-17:30

Funafold 15: Vandað, mikið endurnýjað einbýlishús með bílskúr. Á hæðinni er svefnherbergi, eldhús, stofa og sólstofa auk þvottahúss og gestabaðherbergis. Á efri hæð eru 4 svefnherbergi, sjónvarpshol og baðherbergi. Góður pallur er við húsið. **Verð 87,9 millj.**

Opið hús fimmtudaginn 4. janúar kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Krossalind 12, 201 Kópavogi,
PARHÚS. OPIÐ HÚS FIM 4. JAN. KL. 17:00-17:30

Krossalind 12: Glæsilegt og vel staðsett parhús á tveimur hæðum. Á neðri hæð er svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús, geymsla og innbyggður bílskúr. Á efri hæð 2-3 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi, stofa og sólstofa. Góð útiaðstaða. **Verð 84,9 millj.**

Opið hús fimmtudaginn 4. janúar kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Breiðás 5, 210 Garðabæ,
EINBÝLI. OPIÐ HÚS FIM 4. JAN KL. 17:00-17:30.

Breiðás 5, Garðabæ, einbýli: ca. 192 fm fallegt einbýlishús með bílskúr á rólegum stað í Garðabæ: Húsið sem er á tveimur hæðum skiptist í stofur, 4-5 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús o.fl. Lóðin er stór og innkeyrsla hellulögð. Gróðurhús og barnahús á lóð fylgja.

Opið hús fimmtudaginn 4. janúar kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Veghús 1, 112 Grafarvogi.
GLÆSILEG ÍBÚÐ Á 2 EFSTU HÆÐUNUM.

Ca. 167 fm. íbúð á tveimur hæðum á góðum stað í Húsahverfi. Á hæðinni eru stórar stofur m/útgengi á svalir, eldhús, baðherbergi og svefnherbergi. Á efri hæð eru tvö svefnherbergi, baðherbergi og sjónvarpshol. Góðar geymslur í risi og kjallara.

Verð 54,9 millj.

Hrólfsskálamelur 3, 170 Seltjarnarnes
4RA HERBERGJA + STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU

Glæsileg 4ra herbergja íbúð á fyrstu hæð með stórri verönd í suður ásamt stæði í bílageymslu. Vandaðar innréttingar sem og gólfefni. Þrjú svefnherbergi og tvö baðherbergi. Þvottahús innan íbúðar. Parket og flísar á gólfum. Gott innra skipulag. **Pantið tíma fyrir skoðun.**

Verð 75,9 millj.

Skúlagata 40, 101 Rvk.
2JA HERB M/BÍLAGEYMSLU.

64 fm. góð íbúð á 3ju hæð í lyftuhúsi við Skúlagötu fyrir 60+ . Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu og telst heildarstærð ca. 80 fm. Frábært sjávarútsýni frá stofu og eldhúsi. Parket á gólfum, þvottaherbergi innan íbúðar. Eignin er laus við kaupsamning. Lyklar á skrifstofu, bókið skoðun.

Verð 38,8 millj.

Óskum eftir

Íbúðareigendur / leigusalar

Óskum efir íbúðum til leigu og kaups
í öllum hverfum Reykjavíkur fyrir opinberan aðila

Traustar greiðslur, langur leigutími.

Nánari upplýsingar á skrifstofu.

Hvað kostar eignin mín?
Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Gleðilegt nýtt ár

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær
er drifkraftur nýrra hugsana
og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu
og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

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

Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá
- Skoðum og metum samdægurs - Sanngjörn söluþóknun.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Framúrskarandi fyrirtæki 2014 – 2016

Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Heimir Fannar Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Gleðilegt nýtt ár og þökkum viðskiptin á liðnu ári

Grettisgata. Heil húseign með 10 íbúðum.

Heil húseign með 10 íbúðum í hjarta miðborgarinnar. Eignin er mikið uppgerð og endurnýjuð og í góðu ásigkomulagi. Átta stúdíóíbúðir og tvær 2ja herbergja íbúðir. Húsið er allt nýlega klætt að utan með bárujárni. Þakrennur og niðurföll eru nýleg sem og stærstur hluti glers og glugga. Raflagnir, töflur og ofnalagnir hafa verið endurnýjaðar að stórum hluta. Brunastigar eru utan á húsinu og flóttaleiðir úr íbúðum. **Eignin selst með húsgögnum og tækjum og er því tilbúin til útleigu.**

Virkilega falleg og vönduð eign á frábærum stað í miðborginni með miklum tekjumöguleikum í langtímaleigu, t.d. fyrir námsmenn. Ekki er leyfi á eigninni til skammtímaleigu.

Bakkahjalli – Kópavogi. Vel staðsett parhús

Mjög fallegt og nýlega innréttað 249,8 fm. parhús á tveimur hæðum á rólegum stað innst í götu við opið svæði við Bakkahjalla. Eignin var öll innréttuð árið 2007 úr vönduðum byggingarefnum í ljósum litum. Þá voru bæði m.a. baðherbergi endurnýjuð, eldhús, gólfefni, innihurðir, lýsing í loftum og veggjum, stigahandrið o.fl. Samliggjandi stórar stofur. Sjónvarpsstofa. Þrjú herbergi, möguleiki er að gera herbergi í hluta sjónvarpsstofu. Útgengi á svalir til suðurs og vesturs úr stofum og eldhúsi. Hellulögð innkeyrsla og stéttar fyrir framan hús með hitalögnum undir og stór og skjólsæl viðarverönd til suðurs fyrir neðan hús auk tyrfðrar flatar.

Verð 102,5 millj.

Kirkjusandur. Glæsileg útsýnisíbúð á efstu hæð.

Virkilega glæsileg 209,8 fm. útsýnisíbúð á efstu hæð við Kirkjusand að meðtöldum tveimur sér geymslum í kjallara og auk tveggja sér bílastæða í bílageymslu. Tvennar svalir eru á íbúðinni, til norðurs og suðurs, og nýtur óviðjafnanlegs útsýnis frá eigninni yfir Sundin, að Esjunni, Akranesi og yfir borgina. Eignin er öll innréttuð á afar vandaðan og smekklegan hátt með ljósum sérsmíðuðum viðarinnréttingum. Aukin lofthæð er í íbúðinni, innfelld lýsing í loftum og arinn er í stofu. Húsvörður.

Verð 115,0 millj.

Grandavegur 47. 3ja herbergja útsýnisíbúð á 8. hæð ásamt bílskúr.

Virkilega falleg og vel skipulögð 114,8 fm. íbúð með glæsilegu útsýni á 8. hæð auk sér geymslu í kjallara og bílskúrs í þessu eftirsótta húsi fyrir eldri borgara við Grandaveg 47. Eignin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð á sl árum, m.a. var lagt nýtt massívt eikarparket á íbúðina, baðherbergi endurnýjað með bæði baðkari og sturtu auk þess sem þvottaherbergi var endurnýjað. Yfirbyggðar flísalagðar svalir. Á efstu hæð hússins er sameiginlegur matsalur þar sem boðið er uppá heitan mat í hádeginu alla daga. Húsvörður er í húsinu. **Eignin getur verið laus til afhendingar fljótlega.**

Verð 64,9 millj.

Blómvellir – Hafnarfirði. Glæsilegt einbýlishús.

Glæsilegt arkitektateiknað 201,1 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með innb. 26,6 fm. bílskúr.

- Allar innréttingar eru hvítar sprautulakkaðar og úr rauðeik.
- Gólfefni eru Mustang flísar og massívt parket úr rauðeik.
- Allar innihurðir extra háar.
- Mikið er lagt í lýsingu og rafkerfi hússins.
- Gólfsíðir gluggar í stofum, eldhúsi og að hluta til á efri hæð hússins. Aukin lofthæð er á báðum hæðum hússins.

Húsið er teiknað að innan og utan af Gunnari Páli Kristinssyni arkitekt hjá RÝMA arkitektum.

Verð 74,9 millj.

Vesturberg. Endaraðhús á einni hæð.

Mjög gott 154,3 fm. endaraðhús á einni hæð að meðtöldum 27,0 fm. bílskúr við Vesturberg. Rúmgóðar stofur. Þrjú svefnherbergi. Eldhús með eldri innréttingu. Útgengi er úr stofu á afgirta viðarverönd til suðurs. Þak var endurnýjað árið 2014. Nýlega hellulögð stétt framan við hús með fallegri lýsingu.

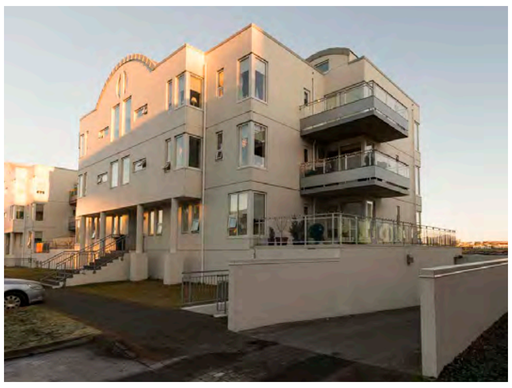
Verð 54,9 millj.

Grenimelur. 3ja herbergja íbúð með sérinngangi.

Falleg og þó nokkuð endurnýjuð 90,0 fm. kjallaraíbúð með sérinngang á þessum eftirsótta stað við Grenimel í Vesturbæ Reykjavíkur. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, tvö herbergi, stofu, eldhús með ljósri innréttingu og baðherbergi. Búið er að endurnýja m.a. eldhús að hluta, baðherbergi, gólfefni að hluta, raflagnir og töflu. Að utan er nýlega búið að steina allt húsið uppá nýtt og flota tröppur. Geymsla innan íbúðar.

Verð 43,9 millj.

Langalína – Sjálandi Garðabæ. 3ja herbergja íbúð.



Virkilega falleg og frábærlega staðsett 128,2 fm. íbúð á 2. hæð með suðursvölum við Löngulínu 10 í Garðabæ auk sér bílastæðis í bílageymslu. Tvö rúmgóð svefnherbergi. Eldhús með fallegum hvítum innréttingum. Stór og björt stofa með útsýni út á Arnarnesvog og yfir bæinn.

Íbúðin stendur alveg á sjávarkambinum og frá henni nýtur fallegs útsýnis yfir Arnarnesvoginn. Gluggar eru í þrjár áttir á íbúðinni og lyfta er í húsinu.

Verð 59,9 millj.

Drápuhlíð. 3ja herbergja íbúð með sérinngangi.

Þó nokkuð endurnýjuð 69,7 fm. kjallaraíbúð með sérinngangi við Drápuhlíð í Reykjavík. Húsið er afar fallegt og er búið að steina húsið upp á nýtt. Eldhús með máluðum innréttingum. Stofa með glugga til suðurs. Tvö svefnherbergi. Nýleg gólfefni eru á íbúð.

Verð 33,5 millj.

Naustabryggja. 3ja herbergja íbúð með gluggum í þrjár áttir.

Vel skipulögð 103,5 fm. íbúð á 2. hæð að meðt. sér geymslu. Gluggar í þrjár áttir. Rúmgóðar flísalagðar svalir til suðvesturs. Sér bílastæði í lokaðri og upphitaðri bílageymslu með aðgengi að þvottastæði. Stofa með gólfsíðum gluggum, nýtt sem setustofa og borðstofa. Tvö rúmgóð herbergi. Húsið að utan er klætt með áli, viðhaldslítið. Stigahús er allt nýendurnýjað með nýjum teppum á stigum og nýmálað.
Laus til afhendingar fljótlega.

Verð 49,0 millj.

TRAUSTI fasteignasala

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

VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján Baldursson
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari.
S: 867-3040

Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir
Lögfræðingur - löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
S: 779-1929

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr., lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari.
S: 899-5949

Hákon Guðmundsson
Aðstoðarmaður fasteignasala.
Sími: 861-9240

Einar P. Pálsson
löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali
S: 857-8392

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

Sólveig Regína Biard
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími: 869-4879

Bryndís Bára Eyjólfsdóttir
Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 616-8985

Bára Daníelsdóttir
Skrifstofustjóri
693-1837

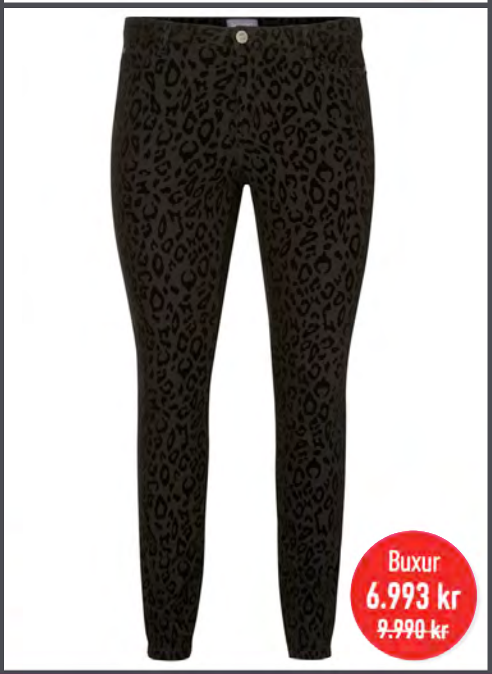
Gylfi Jens Gylfason
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
Sími: 822-5124

Garðar Kjartansson
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími: 853-9779

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

ÚTSALAN ER HAFIN
30-60% AFSLÁTTUR

Fallegur fatnaður í stærðum 42-58
sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Heilsubót eða hugarburður?

Staðreyndir og mælieiningar varðandi heilbrigða lífshætti eru ekki óbreytanlegar heldur leiða nýjar rannsóknir stöðugt í ljós nýjar upplýsingar. Hér eru nokkur atriði til umhugsunar.

Að standa við skrifborðið

Nýleg langtímarannsókn á bakheilsu fjögur þúsund Bandaríkjamanna sýnir að lífslíkur aukast nákvæmlega ekki neitt við það að standa við skrifborðið frekar en að sitja. Staðan brennir að vísu fleiri hitaeiningum svo ef það er aðalmarkmiðið er endilega málið að standa sem lengst.

Fitusnautt fæði

Átta ára rannsókn þar sem næstum fimmtíu þúsund konur tóku þátt sýnir fram á að fitusnautt fæði dregur hvorki úr líkunum á brjóstakrabbameini, ristilkrabbameini né hjartasjúkdómum. Og þær léttust ekki svo nokkru næmi. Mælt er með að borða holla fitu úr hnetum, avókadó og fiski.

BMI sem mælikvarði á heilsu

BMI var fundið upp árið 1830 af tryggingasölumanni sem vildi geta rukkað meira fyrir líftryggingar. Sérfræðingar í offþyngd segja að BMI sé ekki gagnlegur mælikvarða á hlutfall vöðva og fitu í líkamanum og miklu betra sé að miða við mittismál sem mælikvarða á áhættu á sjúkdómum eins og hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki 2.

Glútensnautt fæði

Minna en tvö prósent einstaklinga þjást af celiac sjúkdómnum sem á íslensku hefur verið kallaður glútenóþol. Við hin verðum ekki fyrir áhrifum af glúteni . Rannsóknir sýna hins vegar að flestir finna fyrir uppþembu eftir að hafa borðað, hvort sem á matseðlinum er hveiti eða ekki.

Möndlumjólk frekar en kúamjólk

Valkostir við dýramjólk hafa rokið upp í vinsældum undanfarin ár, sérstaklega þó möndlumjólk þrátt fyrir að vera næstum því alveg laus við næringarefni. Möndlur eru troðfullar af próteini en í glasi af möndlumjólk er ekki nema 2% möndlur og eiginlega ekkert prótein og vítamínin eru viðbætt. Svo ef þú ert að leita að valkosti er sojamjólk betri.

Safadrykkja

Við safagerð úr ferskum ávöxtum og grænmeti hverfa allar góðu og hollu trefjarnar sem við þörfnumst og halda okkur söddum og sælum fram að næstu máltíð. Og eftir situr sykurinn sem hækkar blóðsykur sem eykur hungurtilfinningu. Borðaðu þessa ávexti og grænmetið og drekktu stórt vatnsglas með.

Handspritt gerir ekki eins mikið gagn og sápa og vatn samkvæmt nýjustu rannsóknum.

Handspritt

Reglulegur handþvottur gerir handspritt nánast alveg óþarft. Og ekkert handspritt er jafngóður gerlabani og gamaldags sápa og vatn. Nóróveiran alræmda er til dæmis orðin ónæm fyrir handspritti og fleiri veirur munu fylgja í kjölfarið innan tíðar.

Að láta braka

Til skamms tíma var almenn vitneskja að það að láta braka í liðum væri ekki bara pirrandi fyrir aðra heldur mjög hættulegt fyrir liði brakarans. Fjölmargar rannsóknir hafa hnekkt þeirri hugmynd og rannsakendur segja jafnvel að liðabrakið sé vísbending um að liðirnir séu vel smurðir og heilbrigðir. Og að þeir sem ekki geta látið braka ættu að vera viðbúnir því að eiga við liðavandamál að stríða í framtíðinni.

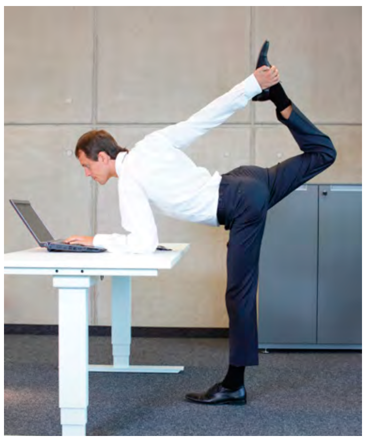
Hreinsikúrar

Það þurfa engin okkar að hreinsa sig að innan nema þau sem hafa orðið fyrir eitrunaráhrifum. Lifrin og nýrun sjá um að sía frá fleströll óæskileg efni sem við látum ofan í okkur.

Örbylgjueldamennska

Öll höfum við heyrt um það hvernig örbylgjur geisli alla næringu úr matnum okkar. Sem betur fer fyrir okkur flest er þetta algerlega ósatt. Örbylgjuofnar elda mat með orkubylgjum sem fá mólekúl í matnum til að hreyfast á ógnarhraða sem aftur býr til orkuna sem eldar matinn.

Auðvitað dvínar næringargildi sumra matvæla þegar þau hitna, hvort sem það er í örbylgjuofni, á eldavél eða grilli. En þar sem örbylgjueldamennska tekur oft styttri tíma en önnur er jafnvel líklegra en ekki að hún varðveiti næringarefni betur en aðrar eldunaraðferðir.



Að standa við skrifborðið hefur ekki afgerandi áhrif á heilsuna.

HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS

Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frelsið og Stöð 2 Maraþon Now.

Þú getur horft í snjallsíma, spjaldtölvu eða fartölvu hvenær sem þér hentar.

Nánari upplýsingar í síma 1817

Nánari upplýsingar í síma 1817 eða á 365.is

365

Tískuhús Zik Zak www.Facebook.com/zikzakkringlan Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314

Róaðu magann eftir jólin

Ef þú hefur borðað yfir þig um jólin og maginn er kominn í steik er ráð að borða hvítlauk og drekka eplaedik til að róa meltinguna. Hvítlaukur hefur löngum þótt góður við uppþembu og rannsóknir hafa sýnt fram á hann örvar meltinguna og dregur þannig úr óþægindum. Hægt er að bæta hvítlauk út í matinn í aðeins meira magni en vanalega til að halda meltingunni í lagi. Þá hefur eplaedik löngum þótt gott við meltingartruflunum en það á ekki aðeins að laga meltinguna heldur einnig sýrustigið í maganum. Ein matskeið af eplaediki út í einn til tvo bolla af vatni ætti að halda maganum góðum og bestur árangur fæst með því að drekka blönduna fyrir matmálstíma. Einnig er hægt að drekka piparmintute, t.d. einn bolla á dag, en það ku draga úr magaverkjum og hafa róandi áhrif á magann.

Eplaedik hefur reynst vel við magaóþægindum.

Matur getur skemmst af óhreinindum og aðskotahlutum.

Matvæli og hreinlæti

Matur getur orðið heilsuspillandi. Algengasta ástæðan er að hann spillist af örverum sem valda sýkingu eða eitrun. Matur getur einnig skemmst af óhreinindum og aðskotaefnum sem komast í hann frá framleiðanda til neytanda. Aðskotaefni eru einkum hár, skordýr eða skordýrahlutar, ýmiss konar úrgangsefni úr jarðvegi eða málmum, úðunarefni og fleira.

Algengustu örverur eru sýru-, myglu- og rotnunargerlar.

Hitastig á mikinn þátt í hve örverum fjölgar ört. Þeim sem valda sjúkdómum fjölgar örast við 10°-50°C. Salt, sýra, sykur og fleiri efni draga úr örverugróðri.

Matvælum sem farin eru að mygla eða skemmast á annan hátt verður að fleygja því í þeim geta verið hættuleg eiturefni.

Heimild: Unga fólkið og eldhússtörfin

Það bætir geðheilsuna að syngja í hóp. NORDICPHOTOS/GETTY

Hópsöngur bætir geðheilsu

Að syngja í hóp getur hjálpað fólki við að jafna sig á geðrænum vandamálum með því að láta því finnast það vera metið og auka sjálfstraust þess.

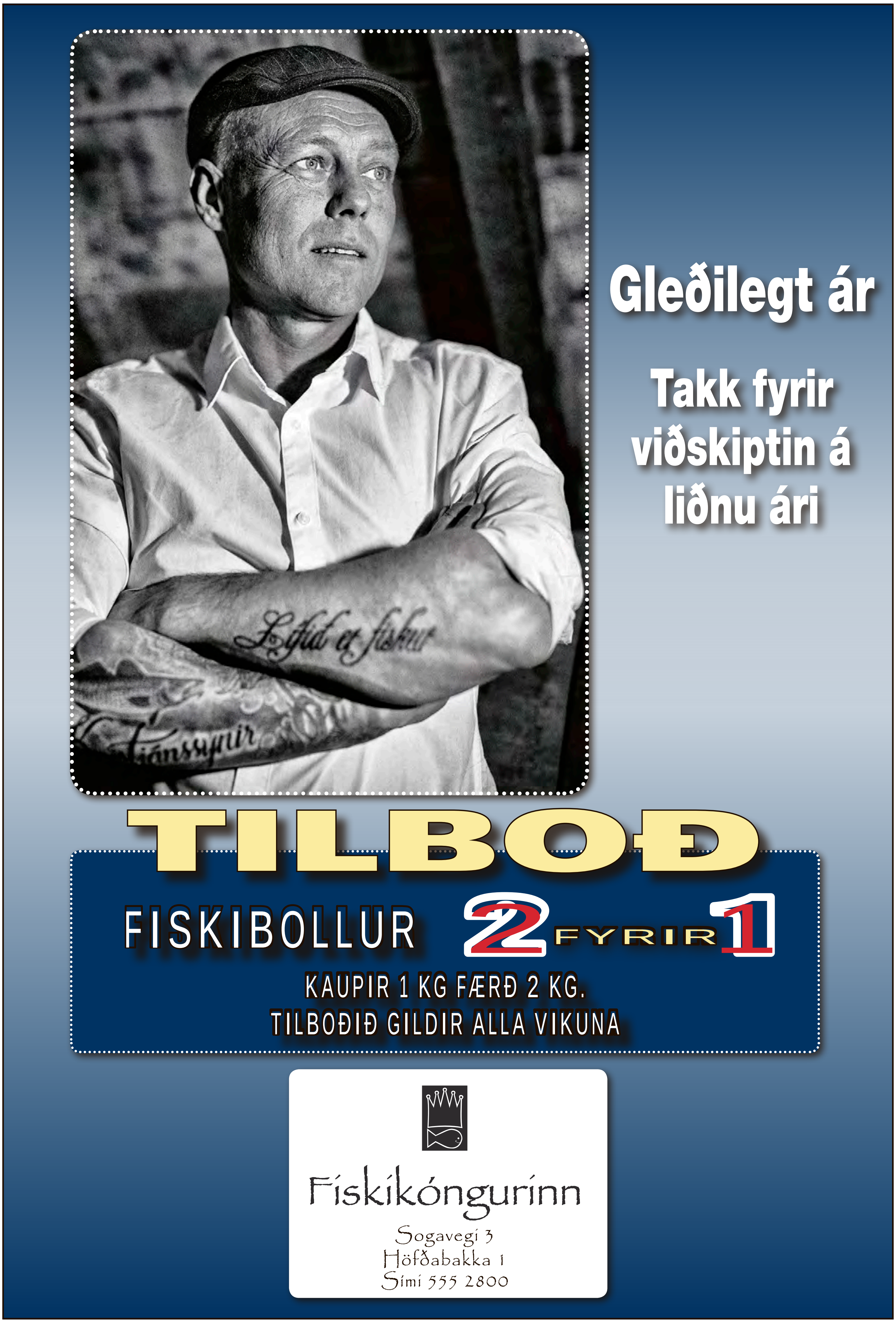
Þetta er niðurstaða rannsóknar sem var unnin við læknaskólann í Norwich. Söngvarar í svokölluðum sönghópum í Norfolk á Englandi voru rannsakaðir og niðurstaðan var sú að skap þeirra hefði batnað og félagsfærni aukist. Söngstarfið hafði líka hjálpað fólki að halda sig frá fíkn.

Söngstarfið sem var rannsakað er hugsað fyrir fólk með geðræn vandamál sem og almenning og hundruð taka þátt.

Rannsakendur fylgdust með 20 söngvurum í hálft ár og sögðu að söngurinn og félagsskapurinn hefði hjálpað fólki sem glímdi við alvarleg geðræn vandamál að lifa eðlilegu lífi.

Tom Shakespeare, sem leiddi rannsóknina, sagði að forðast hefði verið að nota orðið kór, því það fældi suma frá, en hver sem er væri velkominn í sönghópana og ekki væri ætlast til að fólk kynni að syngja eða koma fram eða talaði um vandamál sín. Það væri því enginn þrýstingur á fólki.

Shakespeare sagði að þetta væri ódýr og auðveld leið til að bæta geðheilsu í samfélaginu og rannsakendur hvöttu til að fólki væri boðið að taka þátt í hópsöng ókeypis sem víðast.



Bílar & Farartæki

bilauppbod.is

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

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

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Vissir þú að... Barnaheill Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á að leita sér

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Alhliða málningarþjónusta löggiltra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni

HUMARSALAN

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

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/ Evening. Morgna/Síðd/Kvölds: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fulloðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Hönnun

HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

VITABAR - KVÖLD OG HELGARVINNA

Starfsfólk vantar á kvöld og helgarvaktir. Umsækjendur þurfa að vera orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á vitabar@internet.is

TRAILER BÍLSTJÓRA VANT

Silfri ehf óskar eftir trukkabílstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s, 894 9690

FRÉTTABLAÐIÐ

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT
Í FRÉTTABLAÐINU

Um 55% íbúa á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*
Rúmlega 85.000 manns á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu því það tryggir að auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað.

Kannaðu dreifileiðir í síma 5125448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Heimild: *Skv. Blaðakönnun Gallup, okt.-des. 2016.

ráðum ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

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

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

-25%

ASU-S410UNEB015T

ASUS VIVOBOOK

14" | 8. KYNSLÓÐAR INTEL i5

ÁÐUR ~~159.995~~

119.995

ASU-CERBERUSKBWH

LEIKJALYKLABORÐ

ASUS | MEÐ BAKLÝSINGU

ÁÐUR ~~9.995~~

4.995

-50%

-40%

ASU-U2000BKISL

MÚS OG LYKLABORÐ

ÁBRENNDIR ÍSLENSKIR STAFIR

ÁÐUR ~~4.995~~

2.995

PHS-SPA4355

HÁTALARASETT

PHILIPS | 2.1 | 30W RMS

ÁÐUR ~~12.995~~

6.995

-46%

-32%

PHS-240V5QDSB

24" TÖLVUSKJÁR

PHILIPS | 1920 x 1080 | 5 ms IPS

ÁÐUR ~~24.995~~

16.995

-24%

ASU-STRIXGTX1050TI04

LEIKJASKJÁKORT

ASUS GTX1050 Ti | 4GB

ÁÐUR ~~32.995~~

24.995

-33%

PHS-SPA4355

HEIMILISPRENTARI

ÞRÁÐLAUS | SKANNAR OG PRENTAR

ÁÐUR ~~29.995~~

19.995

ÚTSALAN BYRJAR Í DAG

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR !

STÓRLÆKKAÐ VERÐ Á MÖRG HUNDRUÐ TÖLVUVÖRUM

-30%

SEA-STEB3000200

3TB FLAKKARI

Seagate | USB 3.0

ÁÐUR ~~19.995~~

13.995

ASU-PRIMEZ270K

ATX MÓÐURBORÐ

ASUS | DDR4 MINNI

ÁÐUR ~~29.995~~

16.995

-43%

RAZ-RZ0401400100R3M1

HEYRNARTÓL

RAZER KRAKEN MOBILE

ÁÐUR ~~13.995~~

6.995

-50%

tl.is

TÖLVU LISTINN

Merkisatburðir

533 Jóhannes annar verður páfi.

1492 Boabdil, síðasti márakonungurinn í Granada, gefst upp fyrir her Ferdinands og Ísabellu.

1653 Mikið tjón verður á Eyrarbakka og víðar í Háeyrarflóði.

1833 Bretar hertaka Falklandseyjar.

1870 Bygging Brooklyn-brúarinnar hefst.

1871 Stöðulögin, um að Ísland væri óaðskiljanlegur hluti hins danska ríkis með sérstök landsréttindi, ganga í gildi.

1871 Íslensk króna verður til.

1887 Prentarafélagið, fyrsta verkalýðsfélagið á Íslandi, er stofnað.

1899 Séra Friðrik Friðriksson stofnar KFUM.

1900 Chicago-skurðurinn opnaður.

1908 Lögbirtingablaðið kemur fyrst út.

1942 Japanar hetaka Maníla á Filippseyjum.

1971 66 farast þegar stigi gefur sig á Ibrox Park-leikvanginum í Glasgow.

1994 Meginþorri íslenskra sjómanna hefur tveggja vikna langt verkfall.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, afhendir Ingileifu Jónsdóttur, prófessor við Háskóla Íslands, heiðursverðlaunin.

Hlaut heiðursverðlaun fyrir bóluefnarannsóknir

Verðlaunahafinn Ingileif Jónsdóttir leggur ríka áherslu á forvarnargildi bólusetninga og foreldrar megi ekki slá slöku við. Bólusetningar eru besta forvörnin sem völ er á.

Verðlaunin úr sjóði Ásu Guðmundsdóttur Wright eru veitt íslenskum vísindamanni sem náð hefur framúrskarandi árangri á sínu sérsviði í vísindum eða fræðum og miðlað þekkingu sinni til framfara í íslensku þjóðfélagi.

„Ég er fyrst og fremst þakklát,“ segir verðlaunahafinn Ingileif Jónsdóttir, en forseti Íslands Guðni Th. Jóhannesson afhenti henni nýlega verðlaunin við hátíðlega athöfn í Þjóðminjasafninu. „Þetta er bæði mikil viðurkenning og jafnframt hvatning fyrir mig og teymið mitt, og ekki síst nemendur mína.“

Ingileif Jónsdóttir hefur stýrt bóluefnarannsóknum við Ónæmisfræðideild Landspítala frá árinu 1997 og rannsóknum smit- og bólgusjúkdóma hjá Íslenskri erfðagreiningu frá árinu 2005. Hún starfaði sem dósent við HÍ frá 1996 og varð prófessor við Háskóla Íslands á árinu 2006.

Rannsóknir hennar snúa að grundvallarþáttum í ónæmisvörum við bólusetningu og samspili hýsils og sýkils. Hún hefur með rannsóknum sínum sýnt fram á virk áhrif bólusetningar á fjölbreytta sjúkdóma, einkum á þá sem hafa tengsl við bólgumyndandi þætti.

> **Þetta er bæði mikil viðurkenning og jafnframt hvatning fyrir mig og teymið mitt, og ekki síst nemendur mína.**
>
> Ingileif Jónsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands

Rannsóknir Ingileifar hafa leitt til margra mikilvægra niðurstaðna sem hafa leitt til heilsufarslegra útbóta en við verðlaunaafhendinguna kom fram að með rannsóknum Ingileifar hafi lífsgæði manna batnað og lífslíkur aukist.

„Árlega deyja fimm milljónir barna úr sjúkdómum sem auðveldlega mætti koma í veg fyrir með bólusetningum. Það skiptir máli fyrir alþjóðasamfélagið að slá aldrei slöku við í bólusetningum, því það er besta forvörnin við lífshættulegum sjúkdómum. Sú nýbylgja, að bólusetja ekki börnin sín, sem hefur verið við lýði í ýmsum vestrænum ríkjum hefur miklu alvarlegri afleiðingar en fólk gerir sér grein fyrir. Íslendingar eru enn fremstir á þessu sviði en mega aldrei slá slöku við.“

Ingileif er fædd þann 27. nóvember 1952 í Reykjavík og er gift Birgi Birni Sigurjónssyni hagfræðingi og eiga þau tvo uppkomna syni. Eftir útskrift frá MR lauk hún BS-prófi í líffræði frá Háskóla Íslands árið 1975. Hún hóf doktorsnám við ónæmisfræðideild St. Mary's sjúkrahússins í London sama ár, hélt rannsóknum sínum áfram við Wenner Gren stofnun Háskólans í Stokkhólmi fram til ársins 1984 og lauk doktorsprófi frá Háskólanum í Stokkhólmi árið 1991.

astahrafnhildur@frettabladid.is

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jórunn Gíslína Gottskálksdóttir

Lóa frá Hvoli í Ölfusi,

lést á Hjúkrunarheimilinu Ási í Hveragerði, sunnudaginn 24. desember. Hún verður jarðsungin frá Hveragerðiskirkju, laugardaginn 6. janúar kl. 14.00.

Kristján J. Friðgeirsson
Gottskálk Friðgeirsson **Edda Sverrisdóttir**
Gróa Friðgeirsdóttir **Ásgeir Guðmundsson**
Rúnar J. Friðgeirsson **Yuridise Kendi Nyaga**
Össur E. Friðgeirsson **Guðrún Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Örn Erlendsson

hagfræðingur,

andaðist mánudaginn 18. desember. Útför hans fer fram frá Háteigskirkju fimmtudaginn 4. janúar kl. 15.00.

Finnbogi Rútur Arnarson **Þórunn Hreggviðsdóttir**
Sigríður Arnardóttir **Kristján Franklín Magnús**
Ormur Jarl Arnarson **Amanda Garner**
Rolf Hákon Arnarson **Eva Sif Jóhannsdóttir**
og barnabörn.

Útfararþjónusta
& 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.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Kaj Anton Larsen

múrari,
Stekkjarseli 3, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi 18. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju, föstudaginn 5. janúar kl. 13.

Lilja Caroline Larsen **Sigurður Ingi Einarsson**
Finnur Heimir Larsen **Anna María Björnsdóttir**
Anna Kristine Larsen **Valgeir Sveinsson**
Tanja Aðalheiður Larsen **Leifur Guðjón Sigmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir til þeirra er sýndu okkur samúð og vinarþel við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Jóns Svans Sigurðssonar

prentsmiðjueiganda.

Sérstakar þakkir til starfsfólks B7 og 11E á Landspítala og líknardeild í Kópavogi fyrir einstaka umönnun og hlýju í veikindum hans.
Ég bið þess að nýja árið færi okkur öllum gleði og frið og þakka liðna tíð.

Þuríður Ólafsdóttir
og fjölskylda.

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
HÁTALARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR ÚTVÖRP
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
MYNDAVÉLAR
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
Sjónvörp frá Philips, Panasonic og LG á frábærum verðum
Þvottavélar og þurrkarar á frábærum verðum
Philips ryksugur frá 9.995 - allt að 33% afsláttur
Uppþvottavélar með allt að 44% afslætti
Blandarar með allt að 50% afslætti
Whirlpool örbylgjuofnar frá 9.995
Witt spansuðuhelluborð 29.995 – 40% afsláttur
Tvöfaldir LG kæliskápar frá 149.995
65“ Panasonic Snjallsjónvarp 179.990 – 28% afsláttur
Fissler pottar og pönnur með allt að 60% afslætti
Whirlpool barkalausir þurrkarar frá 44.995
Þráðlausir bluetooth hátalarar með allt að 75% afslætti
Alsjálfvirkar DeLonghi kaffivélar frá 39.995

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Opið alla helgina!

OPIÐ!

OPIÐ Á SUÐURLANDSBRAUT VIRKA DAGA
FRÁ 10-18, LAUGARDAGA 11-18
OG SUNNUDAG 13-18.

Heimilistæki
www.ht.is

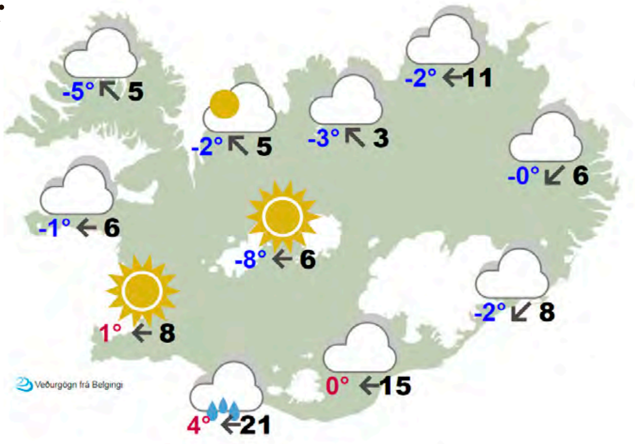
7 VERSLANIR UM LAND ALLT

LG CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON BEKO scan domestic wilfa
Melissa Ariete elna VESTFROST iRobot MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO OBH NORDICA

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Gengur í austan 10-15 m/s í dag, en 18-25 undir Eyjafjöllum og í Öræfum. Él austanlands og slydda eða snjókoma á Suðausturlandi fram eftir degi, annars skýjað og þurrt að kalla. Frost 0 til 5 stig, en frostlaust syðst á landinu.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-6°	-5°
← 6	↖ 8	← 6

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-3°	-5°	-9°
↙ 7	↙ 4	↓ 4

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-7°	-6°
← 16	← 7	← 9

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-3°	-3°	-9°
↙ 7	← 15	← 12

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

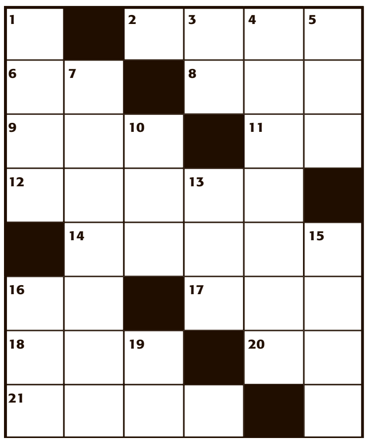
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. fría
6. komast
8. starfsgrein
9. espa
11. tveir eins
12. tími
14. skýli
16. tveir eins
17. sakka
18. skordýr
20. tvíhljóði
21. óskipt

LÓÐRÉTT
1. hvæs
3. úr hófi
4. fugl
5. tálbeita
7. vinsæll
10. í viðbót
13. holufiskur
15. innyfli
16. iðka
19. fæddi



LÁRÉTT: 2. losa, 6. ná, 8. fag, 9. æsa, 11. nn, 12. stund, 14. skáli, 16. ææ, 17. lóð, 18. fló, 20. au, 21. allt. **LÓÐRÉTT**: 1. fnæs, 3. of, 4. sandlóa, 5. agn, 7. ástsæll, 10. auk, 13. nál, 15. iður, 16. æfa, 19. ól.

Skák Gunnar Björnsson

Wang Hao (2.709) náði bestum árangri Kínverja á heimsmeistaramótinu í hraðskák. Hér átti hann leik gegn landa sínum Chao Li (2.709).

Svartur á leik
20. – Rg4 21. h4 Dxh4! Drottninguna má ekki drepa vegna **22. – Bh2#) 22. Dxh7+ Dxh7 0-1**

skak.is: Alþjóðlegt minningarmót um Steinþór Baldursson hefst 4. janúar.

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

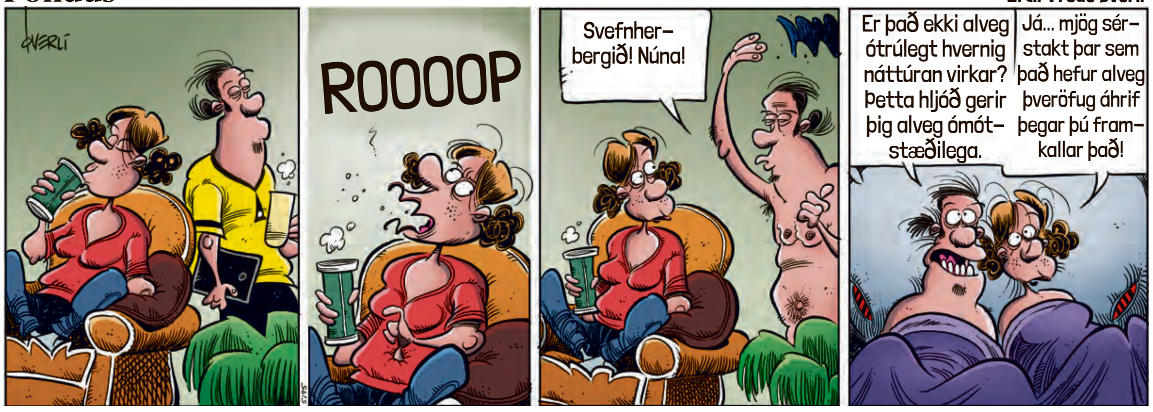
9	8	5	1	2	3	6	7	4
1	2	7	4	6	9	5	8	3
3	4	6	5	7	8	9	2	1
5	9	3	7	1	4	8	6	2
2	6	8	3	9	5	4	1	7
7	1	4	2	8	6	3	9	5
8	3	1	6	4	2	7	5	9
4	7	9	8	5	1	2	3	6
6	5	2	9	3	7	1	4	8

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

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

STAR WARS 3D	KL. 2 - 5:10 - 8:20	12
STAR WARS 2D	KL. 3:40 - 6:50 - 10	12
STAR WARS 2D VIP	KL. 2 - 5:10	VIP
THE DISASTER ARTIST	KL. 8 - 10:20	12
FERDINAND ÍSL TAL	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
DADDY'S HOME 2	KL. 5:40 - 8 - 10:20	6
COCO ÍSL TAL	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
JUSTICE LEAGUE 2D	KL. 8	12
THOR: RAGNAROK 2D	KL. 10:40	12
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 1	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

STAR WARS 3D	KL. 5:40 - 9	12
STAR WARS 2D	KL. 4:20 - 7:30 - 10:40	12
THE GREATEST SHOWMAN	KL. 5:40 - 8	12
THE DISASTER ARTIST	KL. 10:20	12
DADDY'S HOME 2	KL. 5:40 - 8 - 10:20	6

SAMBÍÓIN AKUREYRI

STAR WARS 3D	KL. 4:20 - 7:30 - 10:40	12
THE DISASTER ARTIST	KL. 8 - 10:20	12
DADDY'S HOME 2	KL. 5:40	6
COCO ÍSL TAL	KL. 3:20	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

STAR WARS 3D	KL. 1:10 - 4:20 - 7:30 - 10:40	12
STAR WARS 2D	KL. 6 - 9:10	12
THE DISASTER ARTIST	KL. 6 - 8:20 - 10:40	12
COCO ÍSL TAL	KL. 1:20 - 2 - 3:40	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

STAR WARS 3D	KL. 4:20 - 7:30	12
STAR WARS 2D	KL. 10:40	12
THE DISASTER ARTIST	KL. 10:40	12
JUMANJI	KL. 8	12
FERDINAND ÍSL TAL	KL. 2 - 4:20	L
COCO ÍSL TAL	KL. 2	L

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

2. JANÚAR 2018

Sýningar

Hvað? Ange Leccia – Hafið
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafni Íslands
Franski myndlistarmaðurinn Ange Leccia (f. 1952) er fæddur á Korsíku og sérstaða eyjunnar hefur ætíð heillað hann sem skapandi myndhverfing á mörkum tíma og rúms. Hann tók að vinna með kvikmyndatæknina sem listform snemma á níunda áratug liðinnar aldar og hafa tilraunir hans sett mark sitt á vöxt vídeómiðilsins í franskri samtímalist.

Hvað? Ísland í heiminum, heimurinn í Íslandi
Hvenær? 10.00
Hvar? Þjóðminjasafni Íslands
Þetta er mikilvægt að undirstrika á tímum þegar dagleg umræða byggir oft á þeirri hugmynd að fyrr á öldum hafi ólíkir hlutar heimsins verið einangraðir hverjir frá öðrum. Fordómar í íslensku samfélagi eru ekki heldur nýir því að Íslendingar hafa um aldir verið mótaðir af hnattrænum hugmyndum um kynþáttafordóma.

Hvað? Stór-Ísland
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsinu
Á sýningunni Stór-Ísland eru sýnd verk sjö listamanna, Önnu Hallin, Claudiu Hausfeld, Jeannette Castioni, Joris Rademaker, Rebeccu Erin Moran, Sari Cedergren og Theresu Himmer. Listamennirnir koma frá Svíþjóð, Þýskalandi, Ítalíu, Hollandi, Bandaríkjunum, Finnlandi og Danmörku en hafa búið og starfað á Íslandi um lengri eða skemmri tíma.

Hvað? Tveir samherjar
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafni Íslands
Sigurjón Ólafsson (1908–1982) og Asger Jorn (1914–1973) voru báðir áhrifavaldar í framúrstefnulistinni í Danmörku á fjórða og fimmta áratug liðinnar aldar og áttu í nánum tengslum þar til Sigurjón hvarf til Íslands að stríði loknu. Báðir tóku þeir þátt í tímamótasýningunum Linien 1937, Skandinaverne 1939 og Teltudstillingen 1941.

Ein myndanna úr sýningunni Mál 214 sem nú stendur yfir í Ljósmyndasafni Reykjavíkur.

Á einum rólegasta degi ársins er um að gera að skella sér á safn.

Hvað? Krossfestingarmynd á skinnblaði frá 14. öld
Hvenær? 10.00
Hvar? Safnahúsinu
Í Safnahúsinu er sérsýning frá Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Þar er sýndur í fyrsta sinn kjörgripur úr handritasafni Árna Magnússonar: Krossfestingarmynd á skinnblaði frá 14. öld.

Hvað? Guðmundur Ingólfsson
Hvenær? 10.00
Hvar? Þjóðminjasafni Íslands
Guðmundur Ingólfsson er meðal fremstu ljósmyndara sinnar kynslóðar á Íslandi. Guðmundur hefur notið þess að ljósmynda á eigin vegum og á stórar filmur, landslag og byggð. Í Reykjavík hefur hann skrásett ásýnd borgarinnar og í myndum teknum í úthverfum og í Kvosinni – af sjoppum og af mannlífi – birtast breytingar sem sýna þróun byggðar. Sýningin veitir yfirlit um hálfrar aldar ljósmyndaferil Guðmundar Ingólfssonar.

Hvað? Jack Latham – Mál 214
Hvenær? 10.00
Hvar? Ljósmyndasafni Reykjavíkur
Sýning um Guðmundar- og Geirfinnsmálin, ein stærstu og umdeildustu sakamál Íslandssögunnar.

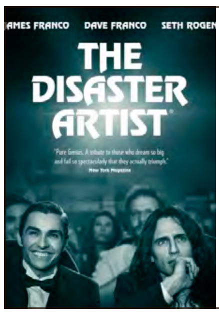
Hvað? D31 Anna Rún Tryggvadóttir: Garður
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsinu
Náttúrunni í garði Önnu Rúnar hefur verið umbreytt. Hún tekur á sig ófyrirséðar myndir þegar ólík efni mætast og finna sér sinn eigin farveg innan rammans sem sýningin býður upp á. Umbreytingarferlið verður áhorfendum ljóst og verkin verða síbreytileg í efnislegum gjörningi.

Hvað? Orka
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafni Íslands
Í tilefni þess að 20 ár eru liðin frá því að Steina (Steinunn Briem Bjarnadóttir Vasulka) var fyrst íslenskra myndlistarkvenna fulltrúi þjóðarinnar á Feneyjatvíæringnum, efnir Vasulka-stofa til sýningar á vídeóinnsetningu hennar Orka, sem Steina sýndi í íslenska skálanum í Feneyjum árið 1997.

Hvað? Erró: Því meira, því fegurra
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsinu
Á þessari sýningu er varpað sérstöku ljósi á verk Errós sem byggjast á ofgnótt og ofmettun. Slík myndgerð hefur alla tíð verið mikilvægur þáttur í listsköpun hans og má rekja aftur til unglingsverka hans. Meira en þrjátíu verk úr Errósafni Listasafns Reykjavíkur – málverk, klippimyndir og kvikmyndir – sýna hvernig listamaðurinn skapar flóknar og hlaðnar myndbyggingar, sem miðla myndefni tengdu stjórnmálum, vísindum, skáldskap og listasögu.

Hvað? Thomas Kellner - Svart og hvítt
Hvenær? 10.00
Hvar? Ljósmyndasafni Reykjavíkur
Ljósmyndun í svarthvítu varð fyrst útbreidd um 1871 og náði hún fljótt miklum vinsældum. Svarthvíti myndheimurinn var allsráðandi áratugum saman eða allt þangað til að litljósmyndir komu til sögunnar. Kellner hefur mestmegnis tekið og sýnt litljósmyndir, en um tíma tók hann svarthvítar ljósmyndir.

Hvað? Louisa Matthíasdóttir - Stúlka með hjól
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafninu á Akureyri
Louisa Matthíasdóttir (1917-2000) var einn af framsæknustu listamönnum sinnar kynslóðar. Heilir og skýrir myndfletir og tærir og einfaldir litir, einkenna verk hennar. Louisa stundaði nám í Evrópu og í Bandaríkjunum og var búsett í New York frá árinu 1942. Hún hélt þó sambandi við Ísland og í verkum hennar má glöggt sjá áhrif íslensks landslags og birtu. Louisa málaði einnig uppstillingar, samferðafólk og sjálfsmyndir sem sjá má á þessari sýningu.



BIO PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

The Disaster Artist 18:00, 20:00, 22:00
The Killing of a Sacred Deer 17:45, 20:00
The Party 18:00
Najlepszy ENG SUB. 20:00, 22:15
Undir Trénu ENG SUB. 22:15

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

Nýtt!

10 PUPPIES AND US
KL. 19:50

Skemmtilegir þættir sem fjalla um tíu ólíkar breskar fjölskyldur sem taka að sér hvolpa og við fylgjumst með þeim í hálft ár. Að eignast hund kallar á mikla ábyrgð og þolinmæði og því kynnast fjölskyldurnar oft á skondinn og skemmtilegan hátt.

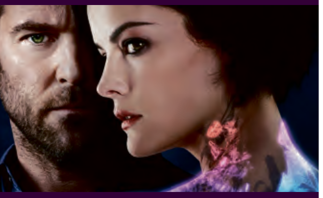
Þrælgott
Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

REBECKA MARTINSSON
KL. 20:50

Rebecka Martinsson er snjall lögfræðingur sem snýr aftur heim á æskuslóðir sínar eftir að vinkona hennar deyr við afar grunsamlegar aðstæður.

BLINDSPOT
KL. 21:40

Skemmtilegir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og félaga hennar hjá FBI.



KNIGHTFALL
KL. 22:20

Ævintýraleg og spennandi þáttasería sem fjallar um síðustu daga riddara Musterisreglunnar á 14. öld.

BERNARD AND DORIS
KL. 22:00

Sönn Saga

Sannsöguleg mynd um tóbaks-erfingjann Doris Duke og samband hennar við samkynhneigðan einkaþjón sinn og erfingja.

SLEEPY HOLLOW
KL. 21:15

Ævispennandi þáttur um Ichabod Crane sem á dularfullan hátt vaknar upp frá dauðum eftir rúm 220 ár í smábænum Sleepy Hollow.

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

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Teen Titans Go!
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Undateable
11.10 Mr. Selfridge
12.00 Lóa Pind. Bara geðveik
12.35 Nágrannar
13.00 World of Dance
13.45 World of Dance
14.30 So You Think You Can Dance
15.15 So You Think You Can Dance
16.05 Feðgar á ferð
16.30 Simpson-fjölskyldan
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Anger Management
19.50 10 Puppies and Us
20.50 Rebecka Martinsson
21.40 Blindspot
22.25 Knightfall
23.10 Black Widows
23.55 Liar Stórgóðir breskir spennuþættir. Laura er skóla-kennari og nýskilin. Hún ákveður að fara aftur á stefnumóta-markaðinn og kynnist rómuðum skurðlækni sem er jafnframt faðir eins nemanda hennar. Í kjölfarið flækist líf þeirra meira en lítið og mun aldrei verða samt.
01.30 Queen Sugar
02.10 Lethal Weapon Framhalds-þáttur byggður á hinum vinsælu Lethal Weapons myndum sem slógu rækilega í gegn á níunda og tíunda áratugnum og fjalla um þá Martin Riggs og Roger Murtaugh. Tveir ólíkir lögreglumenn í lífi og starfi, annar varkár og fer að öllu með gát en hinn lifir lífinu á ystu nöf, ná að vinna saman með ein-stökum árangri.
02.55 Lethal Weapon
03.40 X-Company
04.25 X-Company
05.10 Insecure
05.40 Insecure

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Atlanta Falcons - Carolina Panthers
10.20 Stoke - Newcastle
12.00 Leicester - Huddersfield
13.40 Brighton - Bournemouth
15.20 Burnley - Liverpool
17.00 Leicester - Huddersfield
18.40 Premier League Review 2017/2018
19.35 Swansea - Tottenham
21.45 Gary Neville's Soccerbox
22.15 Manchester City - Watford
23.55 Southampton - Crystal Palace

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 Minnesota Vikings - Chicago Bears
09.35 Gary Neville's Soccerbox
10.05 Premier League World 2017/2018
10.35 Pepsímörk kvenna 2017
12.00 Pepsímörkin 2017
14.00 Real Madrid - Barcelona
15.55 Everton - Manchester United
17.35 Swansea - Tottenham
19.15 NBA - Dr. J - The Doctor
20.25 UFC 219. Cyborg - Holm
23.25 West Ham - WBA
02.00 Swansea - Tottenham

STÖÐ 3

18.05 Fresh Off The Boat
18.30 Pretty Little Liars
19.15 The Big Bang Theory
19.35 Modern Family
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Last Man on Earth
21.15 Sleepy Hollow
22.05 50 Ways to Kill Your Mammy
22.50 Vice Principals
23.25 Legend of Tomorrow 3
00.30 Modern Family
00.55 Seinfeld
01.20 Friends
01.45 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og Litli
10.13 Víkingurinn Viggó
10.27 K3 (26 / 52)
10.38 Mæja býfluga
10.50 Tindur
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og Litli
14.13 Víkingurinn Viggó
14.27 K3 (26 / 52)
14.38 Mæja býfluga
14.50 Tindur
15.01 Dóra könnuður
15.25 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
15.48 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og Litli
18.13 Víkingurinn Viggó
18.27 K3 (26 / 52)
18.38 Mæja býfluga
18.49 Tindur
19.00 Lási löggubíll

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.25

GOLFSTÖÐIN

09.00 2017 Augusta Masters
13.40 Golfing World 2017
14.30 2017 Augusta Masters
19.00 Golfing World 2017
20.40 2017 Augusta Masters
22.40 Golfing World 2017

STÖÐ 2 BÍÓ

12.05 Housesitter
13.45 Still Alice
15.25 The Little Princess
17.00 Housesitter
18.40 Still Alice
20.20 The Little Princess
22.00 Bernard og Doris
23.45 Transcendence
01.40 Camp X-Ray
03.35 Bernard og Doris

RÚV

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Símon
08.06 Lautarferð með köku
08.11 Lundaklettur
08.18 Ofur-Groddi
08.25 Kalli og Lóa
08.36 Tréfú Tom
08.58 Kúlugúbbarnir
09.22 Úmísúmí
09.45 Alvin og íkornarnir
09.56 Undraveröld Gúnda
10.08 Valdi og Grímsi
10.40 Fjölskyldan Bélier
12.20 Nýárstónleikar í Vínarborg
14.35 Retro Stefson - allra síðasti sjens
15.35 Stuðmenn - Koma naktir fram
16.45 Á götunni
17.15 Heilabrot
17.45 Bækur og staðir
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummi
18.12 Mói
18.24 Skógargengið
18.25 Netgullið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós og Menningin
19.55 Saman að eilífu
20.25 Fjandans hommi
20.55 Louis Theroux. Áfengissýki
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Gullkálfar
23.15 Versalir
00.10 Kastljós og Menningin
00.30 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.45 The Late Late Show with James Corden
10.25 Síminn + Spotify
11.25 The Bachelor
12.55 Dr. Phil
13.35 Life in Pieces
14.00 Survivor
14.45 Survivor
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 The Great Indoors
20.10 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 The Orville
21.50 The Gifted
22.35 Ray Donovan
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.45 CSI Miami
01.30 The Good Fight
02.15 Law & Order True Crime. The Menendez Murders
03.00 Better Things
03.30 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

OKKAR VINSÆLA

ÚTSALA

HEFST Í DAG!

* * *

40%

AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

BY MALENE BIRGER
'S MAX MARA
SAMSØE SAMSØE
KRISTENSEN DU NORD
FILIPPA K
BLANK
DKNY

* * *

DIESEL
ROSEMUNDE
7 FOR ALL MANKIND
HARTFORD
PLEASE
WIGGYS
RAINS

* * *

HUNTER
STRATEGIA
BILLI BI
FRUIT

OPIÐ FRÁ:
12-19

eva

Laugavegi 26

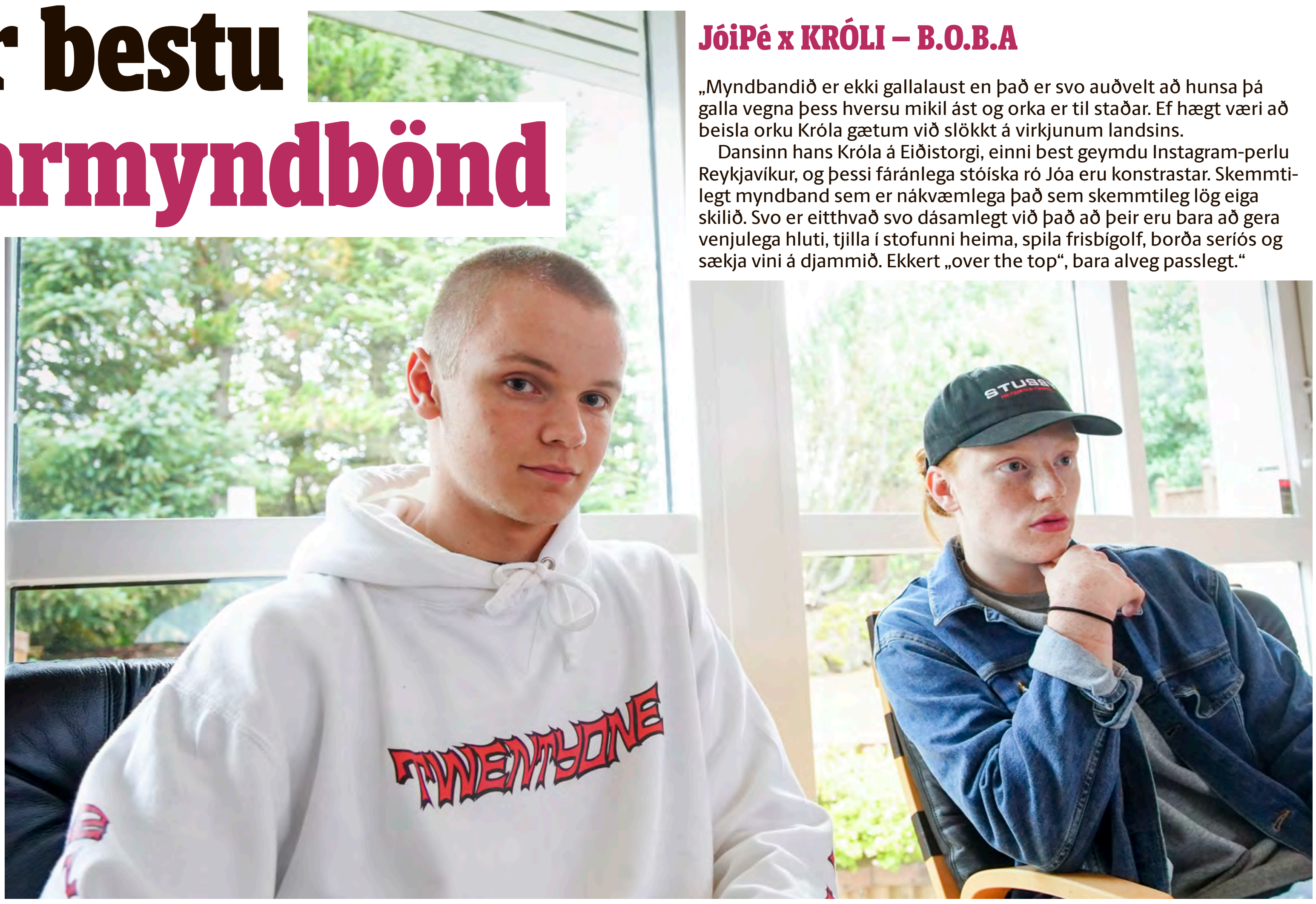
Nokkur bestu tónlistarmyndbönd ársins

Tónlistarmyndbönd verða alltaf betri og betri hér á landi og komu ótrúlega mörg heimsklassamyndbönd út í ár. Lífið smalaði saman nokkrum álitsgjöfum til að velja nokkur af uppáhaldsmyndböndum sínum frá árinu sem var að líða.

JóiPé x KRÓLI – B.O.B.A

„Myndbandið er ekki gallalaust en það er svo auðvelt að hunsa þá galla vegna þess hversu mikil ást og orka er til staðar. Ef hægt væri að beisla orku Króla gætum við slökkt á virkjunum landsins.

Dansinn hans Króla á Eiðistorgi, einni best geymdu Instagram-perlu Reykjavíkur, og þessi fáránlega stóíska ró Jóa eru konstrastar. Skemmtilegt myndband sem er nákvæmlega það sem skemmtileg lög eiga skilið. Svo er eitthvað svo dásamlegt við það að þeir eru bara að gera venjulega hluti, tjilla í stofunni heima, spila frisbígolf, borða seríós og sækja vini á djammið. Ekkert „over the top“, bara alveg passlegt.“

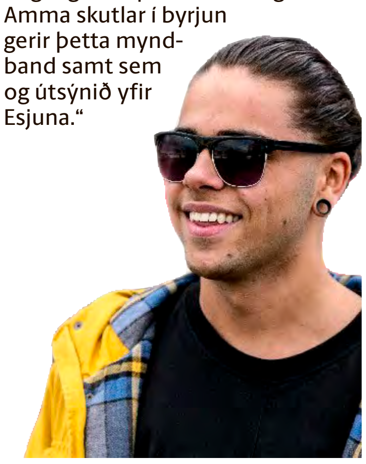


Orka Króla í myndbandinu við lagið B.O.B.A hefur heillað marga.

„Ætli það hafi ekki verið East of My Youth myndbandið Broken Glass. Fannst litirnir og leikstjórnin heillandi, fyrir utan hvað Herdís og Thelma eru miklir töffarar.“

Fullir Vasar með Aroni Can er „up there“

„Aron er svo asnalega svalur unglingur að það er asnalegt. Amma skutlar í byrjun gerir þetta myndband samt sem og útsýnið yfir Esjuna.“



Fufanu – Liability

„Þessi breski Red Hot Chilli Peppers myndbandsbræðingur með spjótkastara og gervi Juventus leikmanni frá 20. öld í stórum hlutverkum er heimskulega ánægjulegur.“

ALVIA feat. Cyber – CyberGum

„Geggjað konsept að taka upp heilt tónlistarvídeó í Sims sem hefur pottþétt tekið ógeðslega langan tíma (reyndi þetta listform mjög mikið þegar ég var lítil) og þar að auki er stíliseringin geggjuð og hugmyndin mjög original.“

„Fyrir mér er þetta engin keppni. Flottasta myndbandið í ár og mögulega flottasta íslenska myndband sem ég hef séð á íslandi er I'd Love með Auði. Það er dót þarna í gangi sem ég hef ekki séð áður, nánast bara í heiminum. Þetta er nánast „single take“ (með smá fiffi). Litirnir eru ógeðslega kúl og „vibing“, það er kóreógrafað í þaula og þegar rýmið fer allt að snúast er það gjörsamlega sturlað, það er „sturlað“. Og það þarf ógeðslega góða tímasetningu til að láta það takast. Notabene, tekur fólk almennt eftir því að hann er allt í einu kominn með sígarettu í höndina? Skiptingin yfir í þegar hann er kominn í spegilinn að spila á gítarinn og þeir fara inn í spegilinn í „close up“ og svo aftur út. Þegar hann rífur koddann og allt fer bókstaflega á flug. Svo eru alls kyns meiningar líka í gangi, tengingarnar á veggnum, „sólin“ stafað aftur á bak á málverkinu í speglinum. Svo er geggjað þegar allt slokknar og lagið klárast á því að það kviknar í herberginu með honum inni í. Mest boss myndband ársins „by farô. S/o á alla sem gerðu þetta því þeir eru ekkert nema fagmenn.“

Úlfur Úlfur – Bróðir

„Magnús Leifsson, leikstjóri myndbandsins, hefur á undanförnum árum verið einn af bestu leikstjórum landsins og með þessu myndbandi heldur hann áfram að sanna að fáir, ef einhverjir, eru betri en hann með form og línur. Hann er skemmtilega útgáfan af Wes Anderson og kominn tími til að hann geri kvikmynd í fullri lengd.

Myndbandið við Bróðir með Úlfur Úlfur er líka ótrúlega flott, eins og nær allt sem Magnús Leifsson snertir. Litirnir þar eru ótrúlega fallegir og umhverfið notað listilega.“

Reykjavíkurdætur – Hvað er málið?

„Stælar á Prikinu, freyðivín og geggjaðar vísanir í Paris Hilton-æðið í kringum aldamót. Ekkert sem toppar limmósínur, smáhunda og gerviskart. Fullkomið lag og myndband til að peppa sig upp í temmilega mikla stæla fyrir lífið eða djamm.“

Ýmsir – Skólarapp 2017

„Það eru fáir staðir jafn niðurdrepandi og íslenskir skólar þegar kemur að litum, hönnun og áhugaverðum hlutum. Því er í raun algjört þrekvirki hversu gott og skemmtilegt myndbandið er.“

KRÍA – Levels

„Að horfa á Levels er eins og að horfa á einhvern spila japanskan PlayStation 1 tölvuleik frá árinu 1996 sem var ekki kláraður vegna þess að hann þótti of skrýtinn og braut of mörg höfundarréttarlög. Það er eintóm snilld og lagið stendur undir nafni.“

Dómnefnd

Hulda Hólmkelsdóttir, blaðamaður
Atli Már Steinarsson, fjölmiðlamaður
Brynjar Birgisson, kvikmyndagerðarmaður
María Gudjohnsen, listnemi
Anna Ásthildur Thorsteinsson, verkefna-, vef- og fræðslustjóri hjá ÚTÓN

nicorette áskorun
1 vika reyklaus!

Getur þú verið reyklaus í eina viku?

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

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

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette auðveldar þér að hætta að reykja

nicorette nicotin

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. Lyfjatyggigúmmí skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munninum öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Nefúða er úðað í hvora nösina. Forðaplástur er settur á húð. Munnsogstöflur eru látnar leysast upp í munni. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

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

2017 Kia Optima Phev

Glæsilegur og mjög vel útbúinn
Harman/Kardon hljóðkerfi
Plug-In Hybrid
Hraðastillir með aðlögun

Verð 3.790.000 kr.

2017 Mitsubishi Outlander Arctic Phev

Fullkominn fyrir íslenskar aðstæður - 4X4
Apple Carplay/Android Auto
Eini tengitvinn bíllinn sem er með hraðhleðslu
360° myndavélakerfi

Verð 4.430.000 kr.

2017 Nissan Leaf Tekna+

Er á staðnum
Vertu velkominn í reynsluakstur!
30 Kwh rafhlaða
250 km á hleðslunni

Verð 3.565.000 kr.

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

Nanna segir dansinn vera fyrirbyggjandi gegn heilahrörnun og hefur fyrir því heimildir frá læknum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dillandi dansdívur sleppa fram af sér beislinu

Það er aldrei of seint að læra að dans, segir **Nanna Ósk Jónsdóttir** danskennari sem heldur dívudansnámskeið fyrir konur á öllum aldri. Á námskeiðinu er mikið hlegið og konurnar í gleðikasti.

Dúndrandi diskótaktur og hlátrasköll berast frá húsnæði Háteigskirkju þegar að blaðmann bar að garði. Fyrsta ályktun var sú að sóknarprestarnir hefðu hent í gott partí en við nánari athugun var ekki búið að breyta kirkjunni í diskótek heldur barst gleðiómurinn frá dansskóla sem er staðsettur í bakhúsi kirkjunnar. Það fór ekkert á milli mála að það var mikið fjör í gangi, hér var ekki hávær hópur unglinga í gleðikasti heldur hressar konur á ýmsum aldri í dúndrandi danssveiflu.

„Þetta er dansdívugleði,hér hittumst við og leyfum okkar innri dívu að brjótast fram og það gerum við með dansinum,“ segir Nanna Ósk danskennari en hún hefur verið viðloðandi dans allt sitt líf og rekur dansskólann Dance Center þar sem að hún kennir konum á öllum aldri dans. „Dans er alhliða hreyfing og er ótrúlega góð að því leytinu að þú gleymir þér á meðan þú ert að hreyfa þig og þú ert samtímis að rækta líkama og sál. Maður finnur hvernig gleðihormónarnir hristast um allan líkamann, það er ekki hægt að fara dapur heim eftir svona tíma.“

Konurnar svífa faglega um gólfið í alls konar snúningum, mjaðmasveiflum og hoppum líkt og þær hafi ekki gert neitt annað, því er eðlilegt að spyrja hvort allir geti lært að dansa. „Þetta eru einföld spor, allir ættu að ráða við þetta, líka þeir sem hafa ekki dansgrunn. Rútínurnar eru stuttar og margar og við förum rólega í hlutina. Ég hvet þær konur sem eru hikandi að ofhugsa ekki sporin heldur bara herma eftir hreyfingunni og þá gengur þetta áreynslulaust. Það geta allir lært að dansa, þetta er þjálfunaratriði. Hér er mikið hlegið og við erum eiginlega í gleðikasti allan tímann og tökum okkur ekki hátíðlega. Fjölmargar konur taka með sér vinkonur og jafnvel heilu vinkonuhópana hingað í danstíma. Ég er bara með dívutónlist, Beyoncé, Rihönnu og fleiri drottningar, hér leyfum við okkar innri dívu að brjótast út og skína.“

Það er ávallt glatt á hjalla þegar dansdívurnar mæta.

HÉR ER MIKIÐ HLEGIÐ OG VIÐ ERUM EIGINLEGA Í GLEÐIKASTI ALLAN TÍMANN OG TÖKUM OKKUR EKKI HÁTÍÐLEGA.

Dans er fyrirbyggjandi

Dans er allra meina bót, eða að minnsta kosti margra, og sagt er að dansiðkun dragi úr einkennum heilahrörnunar. „Ég á nokkrar vinkonur sem eru læknar og á kafi í lýðheilsufræði, þær hafa sent mér lesefni með niðurstöðum rannsókna þar sem þetta er staðfest. Dansinn virkjar öll skynfærin, þetta er svo mikil samhæfing á útlimum, sjónrænt og við virkjum margar heilastöðvar, þarna ertu að spila á allan líkamann og svo er dans gott yngingarmeðal.“

En hvað karlmennina? „Þessi hópur er bara fyrir konur, þannig að „sorrí“ strákar þið megið ekki vera með en megið kíkja á gluggann, eru jólasveinarnir ekki að fara á kreik?“

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*

ZARA

WWW.ZARA.COM

FOLLOW US ON INSTAGRAM FACEBOOK TWITTER PINTEREST

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

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Gott ár fyrir sálina

Ég er aldeilis upp með mér að fá að árna þér heilla svona í fyrsta blaði ársins. Þannig að: Gleðilegt ár.

En hvað þýðir þetta svo sem, er þetta ekki bara klisja? Nei, ég vil að þetta verði gott ár hjá þér. En hvað þýðir það? Er það gott ár þegar maður þénar mikið, nær sér í yngri og fallegri konu eða karl, öll uppáhaldsliðin manns vinna, eða hvað? Örugglega ekki. Allavega gæti allt þetta gerst á hræðilegu ári.

Til að flækja málin enn frekar á minningin það til að gera öll ár góð sama hversu skelfilega manni leið meðan þau voru að líða. Mér er til dæmis minnisstætt þegar ég var unglingur, þá ákvað ég einn sunnudaginn að á diskótekinu komandi föstudag skyldi ég taka stelpuna á löpp sem svo mjög hafði haldið fyrir mér vöku með erótískri útgeislun sinni. Strax á mánudeginum var ég farinn að skjálfa í hnjánum. Og á fimmtudeginum var ég ekki mönnum, og enn síður kvenmönnum, sinnandi. Hins vegar vaknaði ég brattur á föstudeginum uns mér varð litið í spegilinn en þá blasti við mér svo stór bóla á nefinu að pabbi var helst á því að ég yrði að sækja um nafnskírteini fyrir hana. Ég fór meðfram veggjum á diskótekinu en stúlkan fór með himinskautum ásamt einhverjum barnsbossanum. Alla þá helgi var ég helst á því að heimurinn mætti farast en í minningunni er þetta nú orðið voðalega skemmtilegt.

Þannig að ég ætla bara að óska þess að árið verði gott fyrir sálina þína. Og hvað er sál? Jú, þetta sem þú svíkur þegar þú hatar og bænheyrir þegar þú elskar. Já, megi árið vera gott fyrir hana.

OPIÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

BESTU SÖFNIN Í REYKJAVÍK
skv. www.tripadvisor.com 28.12.17
1. TALES FROM ICELAND
2. NAT. MUSEUM OF ICELAND
3. SETTLEMENT EXHIBITION
4. ÁRBÆR OPEN AIR MUSEUM
5. PERLAN
HÓPAR VELKOMNIR
í séropnun, móttökur, fordrykki, o.fl.
Tales from Iceland
Austurbæ við Snorrabraut
518 4000
tales.is