



Slökkviliðsmenn börðust í gær við mikinn eld á starfssvæði Sorpu í Álfsnesi. Helsti eldsmaturinn var dekkjakurl. „Þetta er erfitt við að eiga og þarf að beita óhefðbundnum aðferðum; hugsa út fyrir rammann,“ sagði Jón Viðar Matthíasson slökkviliðsstjóri síðdegis í gær. Reynt var að kæfa eldinn með því að moka yfir hann jarðvegi með vinnuvélum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ Fleiri myndir af eldinum á Álfsnesi er að finna á +PLÚS Plússiðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +PLÚS er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

Spá risvöxnum auðlindasjóði

ORKUMÁL Ef stofnaður verður auðlindasjóður utan um arðgreiðslur Landsvirkjunar geta safnast upp 377 milljarðar króna á tíu ára tímabili. Lagning sæstrengs og frekari orkuvinnsla geta haft veruleg áhrif á stöðu sjóðsins þannig að hann yrði nær 900 milljarðar eftir sautján ár.

Þetta kemur fram í nýrri skýrslu ráðgjafarfirmanna Reykjavík Economics og Intellecton um íslenskan raforkumarkað sem verður kynnt á fundi Landsvirkjunar í dag.

Í skýrslunni eru sýndar þrjár sviðsmyndir af sjóðsstöðunni fyrir tímabilið 2025 til 2035; frekari nýting orkuauðlindanna, óbreytt orkuvinnsla og síðan lagning sæstrengs til Bretlands.

– tff / sjá síðu 6

Störukeppni er til lítils

Hugsanlegt að fjögur stéttarfélag sliti kjaraviðræðum sínum við Samtök atvinnulífsins ef árangur næst ekki á samningafundi hjá ríkissáttasemjara í fyrramálið.

KJARAMÁL Það er til lítils að vera í viðræðum sem ekkert þokast áfram á meðan launþegar tapa segir formaður VR. Til greina kemur að stéttarfélagin fjögur, sem vísað hafa deilu sinni til ríkissáttasemjara, muni slíta viðræðum við Samtök atvinnulífsins (SA) ef enginn árangur næst á sáttafundi á morgun.

„Það hljóta allir að gera sér grein fyrir því að ef ekkert þokast í viðræðunum þá verðum við að gera eitthvað til að ýta þeim áfram,“ segir Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR.

Verði það niðurstaðan að fundi loknum að lítið hafi

þokast munu félagin skoða það alvarlega að slíta viðræðunum formlega. Ragnar segir að það liggi í hlutarins eðli að lagt verði upp með aðgerðaáætlun um það hvernig hægt sé að þrýsta á að „kröfum um mannsæmandi lífskjör verði mætt“.

Þegar samningaviðræður stóðu yfir fyrir þremur árum samþykkti félagið verkfall en ekki kom til þess.

Aðspurður hvort ekki sé fullnemma að slíta sáttaviðræðum formlega segir Ragnar Þór

að það hafi ekkert upp á sig að standa í viðræðum sem ekkert þokast áfram. Mikilvægt sé að fá hreyfingu á þær.

„Það eru engin átök í kortunum nema félagsmenn ákveði og samþykki að fara í slíkt. Það er ekki ákvörðun formanna eða samninganefnda. Við vinnum eftir kröfum sem félagsmenn samþykktu en enn sem komið er höfum við ekki fengið sýnileg viðbrögð. Það er til lítils að standa í einhverri störukeppni,“ segir Ragnar.

Formaðurinn segir að með hverjum mánuði sem samningar dragast verði launþegar af þremur til fjórum milljörðum. Sú tala miðast við kröfugerðir félaganna. – jõe



Ragnar Þór Ingólfsson.

Úttekt á RÚV

STJÓRNSÝSLA Ríkisendurskoðun hyggst gera stjórnsýsluúttekt á Ríkisútvarpinu. Úttektin mun ná til fjármögnunar, reikningskilla og samkeppnisreksturs RÚV.

Ekki fæst uppgæfið hvert tilefni úttektarinnar er.



Skúli Eggert Þórðarson.

„Ýmsar ástæður eru fyrir því að Ríkisendurskoðun kanni fjárhagsstöðu, hagkvæmni og skilvirkni embætta umfram það sem hefðbundin fjárhagsendurskoðun leiðir í ljós,“ segir Skúli Eggert Þórðarson ríkisendurskoðandi. – smj / sjá síðu 4



Fyrirtækjfræðsla Íslandsbanka

Fjármögnun fyrirtækja

Miðvikudaginn 16. janúar kl. 17:00 í útibúi Íslandsbanka í Laugardal

Nánari upplýsingar á islandsbanki.is/fyrirtaekjfraedsla

Veður



Norðaustan 13-20 um landið norðvestanvert, en 5-13 sunnan og austan til. Viða él og frost 1 til 7 stig, en sums staðar frostlaust við suðurströndina. Norðan 10-18 undir kvöld og kólnar í veðri. **SJÁ SÍÐU 14**

Örlögin ráðast í dag

BRETLAND Umræðu um samning ríkisstjórnar Theresu May forsætisráðherra við ESB um útgöngu Breta lýkur á breska þinginu í dag og greiða þingmenn atkvæði í framhaldinu.

Óljóst er hvernig fer fyrir samningnum. Hann virðist þó vinsælli en þegar greiða átti atkvæði um hann í desember. Þá var ljóst að meirihluti væri ekki fyrir hendi, einkum vegna varúðarráðstöfunar er varðar landmæri Írlands og Norður-Írlands, og frestaði May atkvæðagreiðslunni.

May sagði í ræðu í gær að þingið gæti lamast og traust á stjórnmalum



Theresa May.

þurrkast út verði samningurinn felldur. Þá hefur hún sagt breska þingið líklegra til að stöðva Brexit alfarid en samþykka útgöngu án samnings. Þetta gæti gert að verkum að hörðustu Brexit-sinnarnir í Íhaldsflokknum, sem hafa ekki stutt samning May hingað til, snúist á sveif með henni. Breskum skýrendum þykir þó líklegra að samningurinn verði felldur.

Verði samningurinn ekki samþykktur fær May þrjú virka daga til að setja fram áætlun um framhaldið. Búist er við því að hún haldi þá til Brussel strax á morgun til viðræðna.

Verkamannaflokkurinn mælist vinsælli en Íhaldsflokkurinn í nýrri könnun YouGov sem birtist í gær. Nýtur stuðnings 41 prósent samannborið við 35 prósent Íhaldsflokksins. Frjálslyndir demókratar mældust með ellefu prósent. Líkur eru á að Verkamannaflokkurinn leggi fram vantraust á stjórn May verði samningurinn felldur. Flokkurinn hefur krafist nýrra kosninga undanfarið. — þea

Skógarhögg í Hólavallakirkjugarði



Unnið var að því í gær að grisja í grenitjáröð í Hólavallakirkjugarði, næst Ljósvallagötu. „Við tókum sjö tré í þessum umgangi. Það eru tekin þau tré sem orðið hafa verst úti af sitkalús,“ segir Orri Freyr Finnbogason, einn þriggja arborista hjá fyrirtækinu Trjáþrýði. Að öllu er farið með gát og trjánum slakað í bútum niður eftir vírum. „Við eigum eftir að taka nokkur í viðbót í rölegheitum,“ segir Orri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Grikkir ræða um vantraust

GRIKKLAND Umræða um vantraust á grísku ríkisstjórnina hefst á þinginu í dag. Búist er við að atkvæðagreiðsla fari fram annað kvöld.

Alexis Tsipras forsætisráðherra kallaði sjálfur eftir umræðunni eftir að Sjálfstæðir Grikkir, samstarfsflokkur Syriza, flokks Tsipras, sagði sig úr stjórnarsamstarfinu á sunnudag vegna gerðar samnings við Makedóna um breytingu á nafni þess ríkis.

Syriza hefur 145 sæti af 300 á grísku þinginu og hefur að auki getað treyst á stuðning eins þingmanns utan flokka. Í gær tilkynnti Elena Kountoura, ferðamálaráðherra og þingmaður Sjálfstæðra Grikkja, og annar samflokksmaður að þau myndu styðja Tsipras í atkvæðagreiðslunni. Þau voru í kjölfarið rekin úr þingflokki Sjálfstæðra Grikkja. — þea

Kirkjan að loka á ellefu alda búskap í Skálholti

Ábúðarsamningur í Skálholti rennur út í vor. Kirkjuráð vill ekki semja um frekari leigu. Fjósíð er barn síns tíma og dýrt yrði að koma skikki á mjólkurframleiðslutæki. Búskapur hefur verið í Skálholti nær óslitið allt frá landnámi.

LANDBÚNAÐUR Útlit er fyrir að búskapur leggist af í Skálholti í vor þegar núverandi ábúðarsamningur rennur sitt skeið. Kirkjuráðsmaður segir ástæðuna þá að fjósbygging á staðnum sé úrelt og að lagfæringar komi ekki til með að standa undir kostnaði.

Búskapur hefur verið í Skálholti nær óslitið frá því að Ísland var numið. Jörðin hefur verið eign kirkjunnar eftir hún fékk hana að gjöf frá ríkinu árið 1963.

Fyrir fimm árum var til skoðunar hvort hættu ætti að leigja jörðina til ábúðar en að endingu var afraðið að gera fimm ára leigusamning. Á síðasta fundi kirkjuráðs var hins vegar samþykkt að stefna að því að búskapur ljúki á jörðinni í vor.

„Miðað við þá aðstöðu sem er til búskapar þarna, það er fjósbygginguna, og greiðslumarkið sem fylgir jörðinni þá er þetta í raun hið eina í stöðunni,“ segir kirkjuráðsmaðurinn Stefán Magnússon.

„Fjósíð er barn síns tíma og stenst eiginlega ekki þær kröfur sem nú eru gerðar. Miðað við þá öru þróun sem verið hefur í mjólkurframleiðslu undanfarin ár og áratugi þá eru framleiðslutækin úrelt. Mjólkurframleiðsla sætir býsna ströngum kröfum og reglugerðum og það er fyrst og fremst það sem býr að baki. Nú standa menn frammi fyrir tveimur kostum, annars vegar að setja 200 milljónir í



Búfjárhald var í Skálholti nær óslitið frá landnámi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

nýbyggingu eða að hætta búskap,“ segir Stefán.

Óljóst sé hvað verði um þær byggingar sem tengist rekstrinum. Íbúðarhúsið verði vafalaust áfram nýtt og sennilegt er að túnin verði leigð út. Þá er sennilegast að mjólkurkvóti jarðarinnar, undir hundrað þúsund lítrum, verði með timanum seldur

þó ekki hafi verið tekin formleg ákvörðun um það.

„Það er ekki mikill kvóti þarna. Eðlilegast er að hann verði seldur. Metnaður kirkjunnar liggur að sjálfsögðu ekki í því að standa í framleiðslu á mjólk enda væri það nokkuð skritið ef hún færi að standa í sliku,“ segir Stefán.

Aðspurður segir Stefán að núverandi ábúandi hafi viljað framlengja samninginn en vilji til þess sé ekki fyrir hendi hjá kirkjunni.

Fréttablaðið reyndi að ná tali af ábúanda jarðarinnar en hann var vant við látinn við að hafa uppi á nautgrip sem sloppið hafði úr fjósinu. joli@frettabladid.is

MARKADURINN.IS

NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ



• INNLENDAR OG ERLENDAR VIÐSKIPTAFRÉTTIR • GENGI HLUTABRÉFA OG GJALDMIDLA
• ÁVÖXTUN SJÓÐA OG SKULDABRÉFA • HVAÐ ER Á DÖFINNI Í VIÐSKIPTALÍFINU
• KAUP Á ÁRSSKYRSLUM OG UPPLÝSINGUM ÚR HLUTHAFASKRÁ

Útsala



TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur, fyrstur fær!

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is



**INNRETTINGAR
& TÆKI**

- fyrir þitt heimili

Vel tekið í áform ráðherra um styrki til að fjölga í kennaranámi

MENNTAMÁL. „Háskóli Íslands fagnar áformum mennta- og menningar- málaráðherra um að veita kennaranemum sérstaka styrki úr LÍN til að auka aðsókn í kennaranám og bæta starfsaðstæður kennara,“ segir Jón Atli Benediktsson, rektor HÍ.

Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra vinnur að frumvarpi sem meðal annars mun þýða að starfsnám kennara á fimmta ári verði launað og að LÍN greiði sértæka styrki til kennaranema.

Jón Atli segir að án aðgerða blasi við mikill skortur á næstu áratugum.

„Ástandið er sérstaklega alvarlegt í leik- og grunnskólum landsins,“ segir rektor og bætir við að allir verði að leggja á eitt til að gera starfið eftirsóknarvert. Ein leið sem komi til greina sé fjárhagslegur stuðningur við kennaranema.

Bindur rektor miklar vonir við að slíkir hvatar, samfara styrkingu kennaranámsins, muni skila árangri. Slíkt hafi gefist vel erlendis.

Ástandið er sérstaklega alvarlegt í leik- og grunnskólum landsins.

Jón Atli Benediktsson, rektor HÍ.



Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs Reykjavíkurborgar, er sömuleiðis jákvæður. Bregðast verði við hrúni í aðsókn í kennaranám eftir að það var lengt í fimm ár.

„Sú þróun er fordæmalaus en kennaranemum hefur fækkað um hvorki meira né minna en 75 prósent frá 2002,“ segir Skúli. Róttækar og jafnvel óvenjulegar aðgerðir þurfi því til að snúa henni við. Sérstakir styrkir til kennaranema í gegnum LÍN séu af þeim toga. Hann kveðst

styðja sömuleiðis hugmyndir um launað starfsnám. Bendir Skúli þó á að mjög stór hluti kennaranema vinni við kennslu með námi. 70 prósent grunnskólakennaranema og 90 prósent leikskólakennaranema.

„Þessi tillaga mun því kannski ekki skipta sköpum varðandi aðsókn að náminu en ég geri mér þó vonir um að hún muni hafa þau jákvæðu áhrif að draga úr brottfarvi úr námi sem verið hefur vandamál.“ – smj



Tekin í pant. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Áfram kyrrsett

SAMGÖNGUR Dornier-skrúfuþota flugfélagsins Ernis sætti enn kyrrsetningu í gær. Vika er síðan vélin var kyrrsett af Isavia vegna skulda.

Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia, segir boltann hjá Erni. Eina leiðin til að losa vélina sé að gera upp skuldina eða leggja fram tryggingu.

Höður Guðmundsson, eigandi Ernis, hefur sagt að skuldin vegna ógreiddra þjónustugjalda sé 98 milljónir króna.

Isavia gaf heimild til að taka þotuna inn í skýli fyrir helgi til að sinna viðhaldi. Hún var síðan aftur tekin út um helgina og stendur úti á braut, afskoruð og undir eftirliti ums skuldir verða greiddar. – smj

Hótun breytir engu um heimför

BANDARÍKIN Hótun Donalds Trump Bandaríkjaforseta um að leggja hagarferfi Tyrkja í rúst, ráðist þeir á Kúrda í Sýrlandi, hefur engin áhrif á ákvörðun forsetans um að kalla allt bandarískt herlið heim frá Sýrlandi. Þetta sagði Mike Pompeo utanríkisráðherra í gær.

Tyrkir eru ekki hræddir við Trump, sagði Mevlüt Çavuşoğlu utanríkisráðherra í sjónvarpsávarpi í gær. „Bandamenn halda ekki viðræður um svona mál á Twitter, á samfélagsmiðlum,“ sagði Tyrkinn. – þea



Mike Pompeo.

Ríkisendurskoðandi ákveður að gera stjórnsýsluúttekt á RÚV

Úttekt mun taka til fjármögnunar, reikningsskila og samkeppnisreksturs Ríkisútvarpsins. Úttektin er að frumkvæði Ríkisendurskoðunar og sú fyrsta sem gerð er á RÚV í 24 ár. Ríkisendurskoðandi veitir ekki upplýsingar um tilefni fyrir en endurskoðun er lokið að því er fram kemur í skriflegu svari til Fréttablaðsins.

STJÓRNSÝSLA Ríkisendurskoðun hefur ákveðið að hefja stjórnsýsluúttekt á Ríkisútvarpinu sem taka mun til fjármögnunar, reikningsskila og samkeppnisreksturs stofnunarinnar. Ríkisendurskoðandi segir ýmsar ástæður geta verið fyrir því að ráðist sé í slíka úttekt. Ekki fæst uppgefið hvert tilefni úttektarinnar er, eða staða, en Ríkisendurskoðun kannar almennt í slíkum úttektum meðferð og nýtingu almannafrjá og bendir á leiðir til að úrbóta. Útvarpsstjóri telur úttektina tímabæra.

„Ýmsar ástæður eru fyrir því að Ríkisendurskoðun kanni fjárhagsstöðu, hagkvæmni og skilvirkni embætta umfram það sem hefðbundin fjárhagsendurskoðun leiðir í ljós,“ segir Skúli Eggert Þórðarson ríkisendurskoðandi í skriflegu en almennu svari við fyrirspurn Fréttablaðsins um málið.

Samkvæmt upplýsingum frá mennta- og menningarmálaráðuneytinu átti Ríkisendurskoðun frumkvæði að umræddri stjórnsýsluúttekt sem taka mun, sem fyrr segir, til fjármögnunar, reikningsskila og samkeppnisreksturs.

„Ráðuneytið hefur verið upplýst um fyrirhugaða stjórnsýsluúttekt en er ekki beinn aðili að málinu,“ segir í svari ráðuneytisins.

Skúli Eggert segir að ekki séu veittar upplýsingar um einstaka athuganir eða úttektir fyrir en endurskoðun eða stjórnsýsluúttekt er lokið. Skýrslur fari fyrir stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd til umræðu og síðan á vef stofnunarinnar þar sem þær verða öllum aðgengilegar. Samkvæmt lögum um ríkisendur-



Ríkisendurskoðun hefur stjórnsýsluúttekt á Ríkisútvarpinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Við munum að sjálfsgöðu aðstoða við verkið eins og óskað er eftir.

Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóri



skoðanda getur Ríkisendurskoðun gert stjórnsýsluúttektir hjá öllum þeim aðilum sem fjármagna starfsemi sína með ríkisfé, ríkið á að hálfu eða meira eða njóta framlaga úr ríkissjóði vegna þjónustu sem þeir veita. Nokkur hluti úttektanna

er jafnan saminn að beiðni Alþingis, einstakra ráðuneyta eða ríkisstofnana en aðrar eru unnar að frumkvæði Ríkisendurskoðunar eins og nú er raunin með RÚV. Þegar Ríkisendurskoðun á frumkvæðið eru viðfangsefni meðal annars valin út frá fjárhagslegu umfangi þeirra, áhættumati, svigrúmi til úrbóta og fyrri úttektum stofnunarinnar.

Eftir því sem næst verður komist fór síðasta stjórnsýsluúttekt Ríkisendurskoðunar á Ríkisútvarpinu fram fyrir 24 árum, árið 1995, þá að ósk fjárlaganefndar Alþingis. Þar áður var slík úttekt gerð árið 1988. Útvarpsstjóri segir eðlilegt að ráðist sé í úttektina nú. Úttektir

sem þessar séu eitt af hlutverkum Ríkisendurskoðunar en engin slík hafi farið fram síðan RÚV var gert að opinberu hlutafélagi árið 2007. Eðlilegt sé að taka stöðuna.

„Þessi tímunktur er að mörgu leyti ágætur, rúm tíu ár eru liðin frá ohf-væðingu og RÚV hefur verið rekið hallalaust frá árinu 2014,“ segir Magnús.

„Ríkisendurskoðun ber ábyrgð á endurskoðun ársreikninga RÚV en það er auðvitað hið besta mál að fá dýpri greiningu á tilteknum fjárhagslegum atriðum frá ohf-væðingu og við munum að sjálfsgöðu aðstoða við verkið eins og óskað er eftir.“ mikaelfrettabladid.is



Nýtt

ERT ÞÚ MEÐ HÁLSBÓLGU?
Strefen®

Bólguþandi og verkjastillandi munnúði við særindum í hálsi



Strefen 16,2 mg/ml munnhólsúði, lausn inniheldur flurbiprofen. Strefen er notað sem skammtímameðferð til að draga úr einkennum bráðra hálsæringa hjá fullorðnum. Einn skammtur (3 úðaskammtar) aftast í hálsinn á 3-6 klst. fresti eftir þörfum, upp að hámarki 5 skammtar á 24 klst. tímabili. Ráðlagt er að nota lyfið að hámarki í þrjú daga. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfisins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



NÝTT

ALLA ÞRIÐJUDAGA

FLOTT & GOTT

*"it's finger
lickin' good"*



3.490 kr.

**4 Original
kjúklingaborgarar
og 2 lítrar gos**



MARKAÐURINN

Hundruð milljarða safnist á tíu árum

Verði auðlindasjóður stofnaður utan um arðgreiðslur Landsvirkjunar geta safnast í hann tæplega 400 milljarðar króna á tíu árum, samkvæmt nýrri skýrslu. Aukin orkuvinnsla og sæstrengur geta stækkað sjóðinn verulega. Uppskipting Landsvirkjunar ekki sögð fýsileg.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is



Arðgreiðslur Landsvirkjunar gætu á tíu árum byggt upp auðlindasjóð sem næmi 377 milljörðum króna. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu ráðgjafarfirmatækjanna Reykjavík Economics og Intellecton um íslenskan raforkumarkað sem verður kynnt á fundi Landsvirkjunar, Orkumarkaðir í mótun; verðmætasköpun og þjóðarhagur, í dag. „Þessar tölur gefa okkur hugmynd um stærðargráðu auðlindasjóðs ef honum verður komið á fót. Raforkugeirinn hefur verið skuldsettur vegna mikils vaxtar en nú er útlit fyrir að skuldsetning hans fari lækkanði og arðgreiðslugetan vaxandi,“ segir Magnús Árni Skúlason, hagfræðingur hjá Reykjavík Economics og annar skýrsluhöfundur.

Auknar arðgreiðslur Landsvirkjunar vekja spurningar um hvernig eigi að ráðstafa þeim hagnaði sem safnast upp. Í skýrslunni eru nefndar þrjár leiðir sem geta komið til greina.

Landsvirkjun gæti aukið arðgreiðslur til ríkissjóðs sem gæti ráðstafað tekjum að vild, til dæmis dregið úr skuldum eða aukið útgjöld. Þá gæti Landsvirkjun lækkað verð til notenda eða safnað arðgreiðslum í sérstakan auðlindasjóð. „Þegar vel tekst til geta slíkir sjóðir orðið miklir að vöxtum og tryggja að auðlindin skili arði til framtíðar þegar hún er uppurin, sbr. oliúlindir Norðmanna og í Mið-Austurlöndum,“ segir í skýrslunni.

Olía er óendurnýjanleg auðlind en vatnsaflíð á Íslandi er endurnýjanlegt og getur því skapað arð til mjög langs tíma. Auðlindasjóður utan um arðgreiðslur af endurnýjanlegum auðlindum skilar þannig viðbótarávinningi til allrar framtíðar svo lengi sem ekki er gengið á höfuðstól hans.

„Einn af kostunum er að slíkur sjóður getur varið hagkerfið fyrir sveiflum á markaðsverði auðlindarinnar á hverjum tíma. Að auki gæti slíkur sjóður tekist á við áskoranir sem tengjast lýðfræðilegum breytingum svosem öldrun þjóðarinnar,“ segir í skýrslunni.

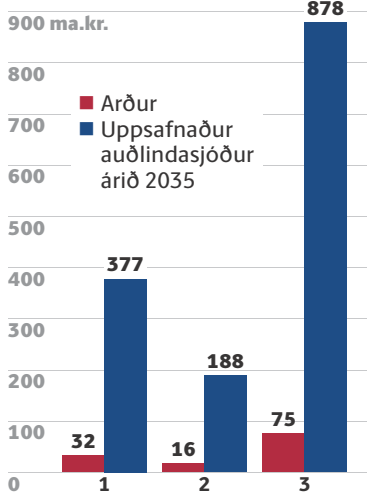
Allt að 878 milljarðar

Settar eru fram þrjár sviðsmyndir sem ætlað er að varpa ljósi á stærðargráðu íslensks auðlindasjóðs



Raforkugeirinn hefur verið skuldsettur vegna mikils vaxtar en nú er útlit fyrir að skuldsetning fari lækkanði og arðgreiðslugetan vaxandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Mögulegur auðlindasjóður frá 2025-2035



Raunvextir: 3,5%

Sviðsmynd 1: Gert ráð fyrir frekari uppbyggingu og betri nýtingu orkuauðlindanna að meðtalinni nýtingu fleiri endurnýjanlegra orkugjafa. Gert er ráð fyrir að nýframkvæmdir séu fjármagnaðar án skuldsetningar.

Sviðsmynd 2: Gert ráð fyrir óbreyttri orkuvinnslu frá því sem nú er.

Sviðsmynd 3: Gert ráð fyrir sæstreng en ljóst er að mikillar óvissu gætir um tímasetningar og arðsemi slíkrar framkvæmdar. Töflunni er einungis ætlað að varpa ljósi á stærðargráðu frekar en að um spá sé að ræða.

á árunum 2025 til 2035. Miðast útreikningarnir við 3,5 prósent raunvexti á tímabilinu.

Sú fyrsta gerir ráð fyrir frekari uppbyggingu og betri nýtingu orkuauðlindanna að meðtalinni nýtingu fleiri endurnýjanlegra orkugjafa. Auk þess er gert ráð fyrir að

nýframkvæmdir séu fjármagnaðar án verulegrar skuldsetningar. Ef árlegar arðgreiðslur Landsvirkjunar í sjóðinn nema 32 milljörðum króna geta 377 milljarðar hafa safnast upp eftir tíu ár. Endanleg upphæð ræðst af mörgum þáttum, til dæmis orkuverði.

Önnur sviðsmyndin gerir ráð fyrir óbreyttri orkuvinnslu frá því sem nú er. Þannig verða arðgreiðslurnar 16 milljarðar króna og stærð sjóðsins 188 milljarðar árið 2035.

Í þriðju sviðsmyndinni er gert ráð fyrir lagningu sæstrengs til Bretlands en í skýrslunni segir að ljóst sé að mikillar óvissu gæti um tímasetningar og arðsemi slíkrar framkvæmdar. Samkvæmt gefnum forsendum má þá ætla að arðgreiðslur Landsvirkjunar verði 75 milljarðar króna á ári og að 878 milljarðar safnast upp á tímabilinu.

Uppskipting ófýsileg

Í skýrslunni eru teknar fyrir hugmyndir um hvort heppilegt geti reynst að skipta Landsvirkjun upp með það að markmiði að auka samkeppni.

Bent er á að Landsvirkjun sé hlutfallslega lítið fyrirtæki á sínu sviði á alþjóðlegum samkeppnismarkaði raforkuframleiðenda þótt það sé stórt á innlendan mælikvarða.

„Einn stærsti kostnaðarliður í rekstri Landsvirkjunar eru fjármagnsgjöld, því skiptir höfuðmáli fyrir fyrirtækið að lágmarka kostn-

878

milljarðar geta safnast ef lagður verður sæstrengur.

að við lántökur en ólíklegt verður að teljast að það markmið næðist með uppskiptingu fyrirtækisins,“ segir í skýrslunni.

Þá væri ávinningurinn af því að skipta fyrirtækinu upp mögulega aukin samkeppni á heildsölu- og stórnotendamarkaði. Í ljósi samsetningar viðskiptavina Landsvirkjunar þar sem 80 prósent raforkuframleiðslunnar eru seld til stórnotenda, sem oftar en ekki eru alþjóðleg fyrirtæki, verði ávinningur þess hóps hlutfallslega meiri en aðila á heildsölumarkaði.

„Ókosturinn við uppskiptingu Landsvirkjunar væri líklega hærri fjármagnskostnaður, skert stærðarhagkvæmni, aukinn kostnaður við stjórnun og annan rekstur. Þá má ætla að samningsstaða gagnvart alþjóðlegum stórkaupendum yrði verri.“

ENDURNÝJADU TENGSLIN MEÐ KODIAQ OG KAROQ.



KODIAQ OG KAROQ. FYRIR FÓLKIÐ ÞITT OG NÁTTÚRUNA.

Það er mikilvægt að vera í góðum tengslum við fólkitt sitt og náttúruna. Hvort sem þú velur margverðlaunaðan KODIAQ eða glænýjan og snjallan KAROQ gerir þú hvort tveggja. Komdu og prófaðu jeppabréðurna frá ŠKODA. Hlökkum til að sjá þig!

ŠKODA KODIAQ 4x4 frá:
5.790.000 kr.

ŠKODA KAROQ frá:
4.690.000 kr.



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílaskrá Akranesi · HEKLA Reykjavanesbæ · BVA Egilsstöðum

www.skoda.is



ŠKODA



▶▶ Útboðsping SI

Verklegar framkvæmdir 2019

Grand Hótel Reykjavík, fimmtudaginn 24. janúar kl. 13–17.

Samtök iðnaðarins boða til Útboðspings þar sem kynntar verða fyrirhugaðar framkvæmdir helstu opinberra framkvæmdaaðila.

Dagskrá



▶ **Setning**
Guðrún Hafsteinsdóttir
formaður SI



▶ **Reykjavíkurborg**
Dagur B. Eggertsson
borgarstjóri



▶ **Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu**
Hrafnkell Á. Proppé
svæðisskipulagsstjóri höfuðborgarsvæðisins



▶ **Veitur**
Inga Dóra Hrólfsdóttir
framkvæmdastjóri



▶ **Landsvirkjun**
Gunnar Guðni Tómasson
framkvæmdastjóri framkvæmdasviðs



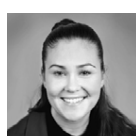
▶ **Landsnet**
Unnur Helga Kristjánsdóttir
yfirmaður verkefnastjórnunar framkvæmda



▶ **Orka náttúrunnar**
Marta Rós Karlsdóttir
forstöðumaður tækniþróunar



▶ **Faxaflóahafnir**
Jón Þorvaldsson
aðstoðarhafnarstjóri Faxaflóahafna



▶ **ISAVIA**
Maren Lind Másdóttir
deildarstjóri farangurskerfa
tækni- og eignasvið Keflavíkurflugvallar



▶ **Vegagerðin**
Óskar Örn Jónsson
forstöðumaður framkvæmdadeildar



▶ **Framkvæmdasýsla ríkisins**
Guðrún Ingvarsdóttir
forstjóri



▶ **Fundarstjóri**
Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri SI

Skráning á www.si.is



25
ára
1994
2019



Samtök
iðnaðarins



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eldhaf í Sorpu

„Við erum að draga saman mannskapinn og erum að stefna á að setja menn á vakt fram á kvöldið og nóttina,“ sagði Jón Viðar Matthíasson slökkviliðsstjóri undir kvöld í gær er verulega hafði dregið úr eldi sem menn höfðu barist við allan daginn hjá Sorpu á Álfsnesi. Vinnuvélum var beitt til að moka yfir eldinn.



Pólítískur ofsi



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Braggamálið svonefnda er óskemmtilegt dæmi um óstjórnlegt bruðl og vitaverðan skort á eftirliti í stjórnsýslunni. Sem æðsti yfirmaður borgarinnar ber borgarstjórnin í Reykjavík, Dagur B. Eggertsson, ábyrgð í málinu, þótt langt í frá sé hægt að klína á hann allri sök. Engin ástæða er þó til að hann segi af sér vegna málsins, enda hefur hann ekki aðhafst nokkuð glæpsamlegt eða refsivert.

Þáttur borgarstjórans er þó svo ríkur að það var bæði sjálfsgöð og eðlileg krafa að hann viki úr þriggja manna hópi sem á að rýna í niðurstöður skýrslu Innri endurskoðunar Reykjavíkurborgar um braggamálið. Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, Hildur Björnsdóttir, sem sæti átti í hópnum, vildi að hlutlaus aðili tæki sæti borgarstjóra í nefndinni. Það var skynsamleg tillaga, eins og Dagur B. Eggertsson hefði átt að gera sér glögga grein fyrir. Hann hefði betur brugðist við samkvæmt því. Í staðinn neitaði hann að vikja og Hildur ákvað að hverfa úr nefndinni.

Það kom ekki á óvart að borgarstjóri skyldi ekki sjá ástæðu til þess að draga sig úr hinum þriggja manna hópi. Alltaf geta kjósendur verið næsta vissir um að stjórnmalámennt, hvar í flokki sem þeir standa, komi sér undan því að gangast við ábyrgð sinni og viðurkenna mistök. Dagur B. Eggertsson er engin undantekning frá því. Hann gerði ekki það sem hefði verið langskynsamlegast fyrir hann í stöðunni; að gangast við ábyrgð með því að vikja úr nefndinni. Það hefði orðið honum til álitsauka.

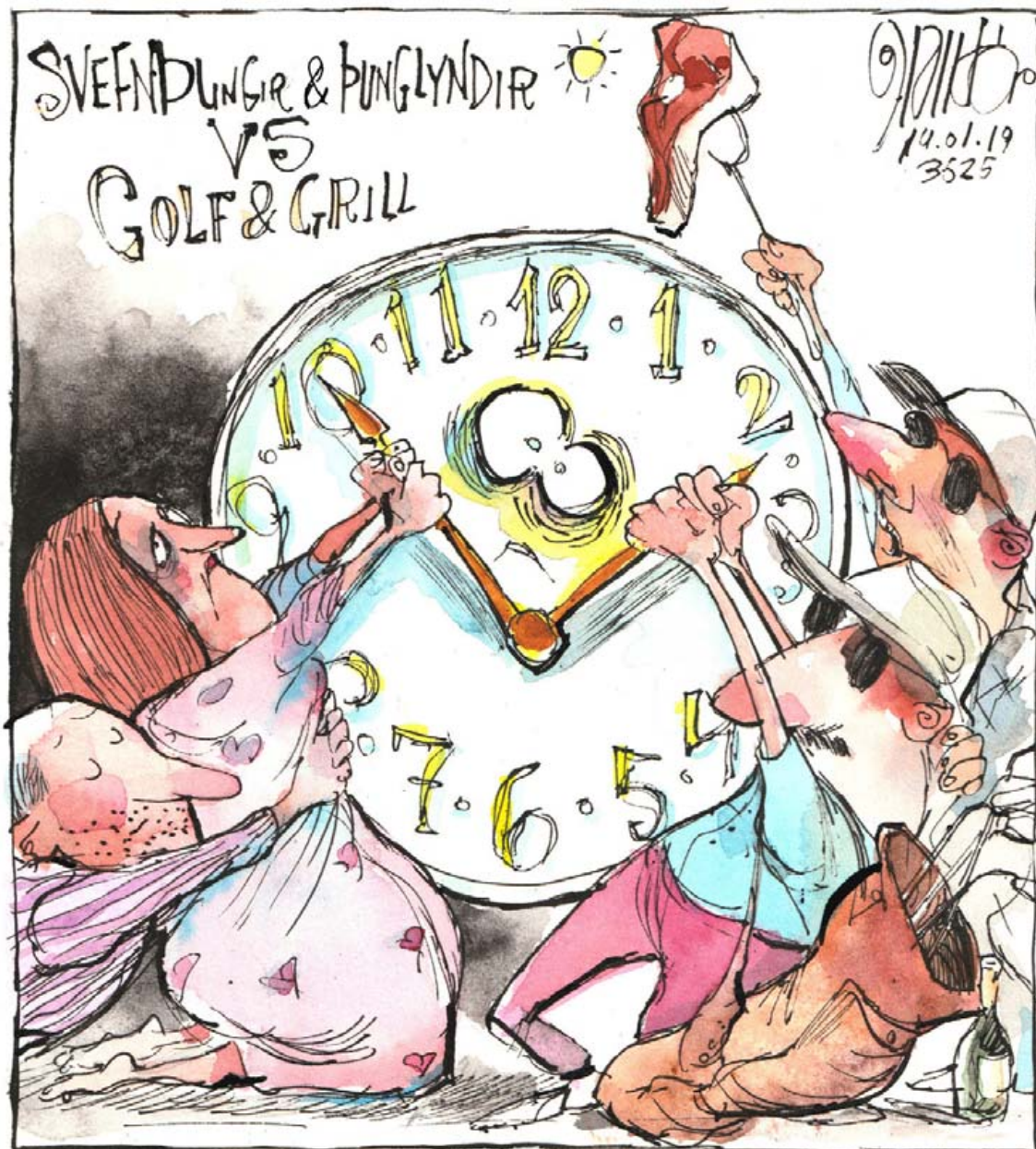
Fjöldi dæma má finna um að opinberar framkvæmdir hafi farið úr böndum og kostnaður reynst allur annar og mun meiri en lagt var upp með. Braggamálið er slæmt dæmi um slíkt og borgarstjórnin er í hópi þeirra sem þar gerðu mistök. Hildur Björnsdóttir sýndi þá sanngirni að benda á að það hefði ekki verið viljandi, hún sagði um óviljaverk að ræða. Alltof sjaldan er sanngirni við völd í íslenskum stjórnárum, en þessi orð Hildar minna á að hún fyrirfinnst þar stundum.

Það er hins vegar enga sanngirni að finna í tillögu Vigdísar Hauksdóttur, borgarfulltrúa Miðflokksins, og Kolbrúnar Baldursdóttur, borgarfulltrúa Flokks fólksins, um að vísa skýrslu Innri endurskoðunar um framkvæmdir við braggann til héraðssaksóknara. Sú gjörð lyktar langar leiðir af pólitískri heift. Offors og heift í garð pólitískra andstæðinga er ekkert nýtt. Í pólitík þykir sjálfsagt að höggva til andstæðingsins gefist á því færi. Ríkar ástæður þurfa ekki endilega að vera fyrir hendi, það nægir einfaldlega að andstæðingurinn liggja vel við höggi. Um leið er ekki tekið nokkurt tillit til þess sem er sanngjarnt eða rétt. Í hita leiksins er það ekki talið skipta neinu máli. Það á einmitt við um tillögu fulltrúa Miðflokksins og Flokks fólksins, sem byggist ekki á rökum og staðreyndum heldur á óskhyggju um misferli pólitískra andstæðinga sem þeir vilja ólmir koma frá völdum. Tillagan er þeim sem að henni standa til lítils sóma, enda ber hún fyrst og fremst vott um pólitískan ofsa.



Tillagan er þeim sem að henni standa til lítils sóma.

Halldór



Frá degi til dags

Falsfréttatrúin

Glóðum elds rignir yfir Jón Baldvin Hannibalsson eftir umfjöllun Stundarinnar um sláandi fjölda ásakana um kynferðisbrot og ekki annað að sjá en hann hafi safnað þeim að höfði sér í áratugi. Loftvogir samfélagsmiðla sveiflast ein-dregið með þeim fjölda kvenna sem stiga nú fram á meðan nokkrir hirast í meðvirku mengi hvar Donald Trump er glæsilegasti gullkálfurinn. Þar blasir við samsæri ESB-sinna sem ólmir vilja þagga niður í Jóni eftir að hann snerist gegn ESB. Hvernig tindátum Brussel-veldisins tókst að töfra fram vitnisburði allra þessara kvenna er þó flestu sæmlega hugsandi fólki hulin ráðgata.

Nei, takk

Formaður Íslensku Þjóðfylkingarinnar kjarnar ágætlega trú þeirra sem ætíð gefa meðalínu tilgang þegar hann rekur rætur „áróðursins“ til þess að „vinstra liðið stendur á öndinni vegna þess að loksins talar hann hreint út um þá arfavitlausu stefnu er hann hefur fylgt“. „Meira seigja [sic] vekja þeir upp gamla drauga, sem oft hafa komið upp, en hafa verið látið [sic] niður falla, til þess eins að svarta og gera Jón Baldvin ótrúverðugan [...] Íslenska þjóðfylkingin segir nei takk,“ en það gera líka miklu fleiri, bara á allt öðrum forsendum. thorarinn@frettabladid.is

Um staðreyndir



Dóra Björt Guðjónsdóttir
oddviti Pirata
í Reykjavík

Stadóreynd: Það var meirihlutinn sem lagði fram tillögu í borgarráði um að öllum steinum skyldi velt við í braggamálinu. Engin yfirhylling hefur átt sér stað – heldur er það einmitt vilji meirihlutans að upplýsa þetta mál að fullu. Það er búið að viðurkenna mistök og nú á að ráðast í róttækar breytingar. Hversu oft höfum við séð þessi viðbrögð við erfiðum málum í íslenskum stjórnárum?

Stadóreynd: Borgarráð þar sem allir flokkar hafa aðkomu ber hina formlegu ábyrgð á innleiðingu ábendinga braggaskýrslunnar, hópurinn sem borgarstjóri situr í er óformlegur og á bara að móta tillögur sem borgarráð tekur afstöðu til. Borgarstjóri er ekki að fara að rannsaka sjálfan sig, rannsóknin hefur farið fram af óháðum aðila og nú er kominn tími til að taka næsta skref.

Þegar komast þarf til botns í flóknum og alvarlegum málum er mikilvægt að halda sig við staðreyndir. Annað er markleysa, getur verið villandi og afvegaleitt umræðuna.

Því miður hefur ýmsum rangfærslum verið haldið fram í umræðu um braggamálið. Vigdís Hauksdóttir hefur haldið því fram að skýrslan sýni fram á hegningarlagabrot og að ástæða sé því til að vísa henni til héraðssaksóknara – sem er rangt. Margótt hefur það komið fram í umræðunni að tölvupóstum Hrólfs, fyrrverandi skrifstofustjóra SEA, hafi verið eytt – sem er rangt. Rangfærslurnar eru ýmiss konar.

Í Bakþönkum Sírýjar Hallgrímsdóttur hér í Fréttablaðinu um helgina var ég skrifuð fyrir orðum um borgarstjóra sem ég lét aldrei falla. Þegar Sírý áttaði sig á mistökum sínum baðst hún strax afsökunar og er hún kona að meiri fyrir það. Ýmsir mættu taka Sírý sér til fyrirmyndar að þessu leyti. Það er öllum hollt að játa mistök sín og læra af þeim.

Í allri vinnu okkar Pirata leggjum við höfuðáherslu á upplýsingagjöf og aðgengi að réttum upplýsingum. Borgarstjórnarflokkur Pirata hefur því boðað grasrót sína á fund nú á fimmtudag til að fara yfir þær upplýsingar sem nú liggja fyrir og rýna skýrslu Innri endurskoðunar saman. Þannig náum við árangri.



Í allri vinnu okkar Pirata leggjum við höfuðáherslu á upplýsingagjöf og aðgengi að réttum upplýsingum.

ISEO



Lyklalaust aðgengi á hurðir. Bluetooth tenging við snjallsíma, kort og lyklabólu. Hægt að hafa marga notendur.

JARN&GLER

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

Flýtum framkvæmdum – fækkum slysum



Sigurður Ingi Jóhannsson samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

en miðað við óbreytt ástand þá er áætlað að hún aukist um 40% til ársins 2040. Viðræður eru í starfshópi ríkisins og sveitarfélaganna um uppbyggingu samgangna á höfuðborgarsvæðinu.

Fjármögnun samgangna

Fjármagn vegna ökutækja og eldsneytis skilar ríkissjóði um 47 milljarðum og er hlutfall þess sem rennur til vegagerðar um 70%. Restin, eða um 30% af fjármagni vegna ökutækja og eldsneytis fer í tengda liði, okkar sameiginlegu sjóði, og deilist út í heilbrigðiskerfið, tollgæslu og löggæslu, meðal annars til að standa undir kostnaði við eftirlit og afleiðingar af notkun ökutækja. Á allra næstu árum munu orkuskipti leiða til þess að þróun skatttekna af ökutækjum fer minnkandi.

Stóra stökkið

Ástand í samgöngum á ekki að hefta lífsgæði eða hafa neikvæð áhrif á líf fólks, heldur þvert á móti. Færa þarf vegakerfið upp um umferðaröryggisflokka og ljóst að ákveðnar framkvæmdir á fjölförnum stöðum þurfa að eiga sér stað á skömmum tíma. Umfang áætlaðra flýtiframkvæmda er um 10% af heildarsamgönguáætlun, um 60 milljarðar króna. Þær fela í sér alvöru framkvæmdir s.s. breikkun vega, tvöföldun á vegum og aðskildar akstursstefnur. Tvöföldun Reykjanesbrautarinnar og aðskilnaður akstursstefna er gott dæmi um hve miklum árangri má ná með slíkum aðgerðum en verulega hefur dregið úr alvarlegum slysum á þeirri leið eftir framkvæmdina. Bylting verður í umferðaröryggi þegar Vesturlandsvegur og Suðurlandsvegur verða tvöfaldaðir.

Gjaldtöku lýkur

Gert er ráð fyrir að afmarkaðar leiðir verði fjármagnaðar af þeim sem nýta, líkt og þekkt var í Hvalfjarðargöngum. Gjaldtaka hófst og gjaldtöku lauk. Afmörkuðu leiðirnar þurfa að taka mið af stöðu svæða, ferðaþjón-

ustu, öryggissjónarmiðum og vali um aðra leið þar sem því verður við komið. Að loknum framkvæmdum og endurbótum verður innheimt tímabundið gjald og gjaldtöku hætt að lokinni uppgreiðslu láns. Tímálinan gæti verið þessi: Útbod hefst á þessu ári, framkvæmdir á því næsta og innheimta að þeim loknum, árið 2024. Gjaldtakan myndi þá hefjast á svipuðum tíma og skatttekjur af ökutækjum færu minnkandi.

Sátt um samgönguáætlun

Samgönguáætlun hefur verið til umfjöllunar hjá umhverfis- og samgöngunefnd Alþingis, síðan í október. Mikilvægt er að sátt náist um hvaða leiðir á að taka út fyrir sviga og setja í flýtiframkvæmdir. Forsenda þess að farið verði í gjaldtöku er gagnsæi um ráðstöfun fjármagns, að innheimt gjöld fari til afmörkuðu framkvæmdanna.

Jafnræði

Stefnt er að því að leggja fram frumvarp á vörþingi um framtíðarfrjármögnun vegakerfisins. Jafnræði þarf að ríkja um greiðslu gjalda. Markmiðið er að sem flestir taki þátt, að gjaldið deilist á sem flesta, t.d. þannig að ferðamenn greiði einnig. Bæði kostnaður flýtiframkvæmda og umferð er mismikil á hverri leið fyrir sig. Þannig þarf umfjöllun að eiga sér stað um annars vegar að sama gjaldið gildi fyrir allar leiðir, óháð umferð eða hins vegar hvort gjaldið eigi að endurspeglar kostnað framkvæmda og umferð á hverjum stað. Mikilvægt er að fá sameiginlega sýn en niðurstöður starfshóps og nánari útfærslur munu liggja fyrir á næstu dögum sem frumvarpið mun byggja á.

Markmiðið með flýtiframkvæmdum er að auka umferðaröryggi, skilvirkni í umferðinni og fækka slysum. Þrátt fyrir allar þessar aðgerðir erum þad fyrst og fremst við sjálf sem ráðum því hvaða árangri við náum í umferðaröryggi og slysavörnum. Högum akstri eftir aðstæðum.

Að taka afstöðu með náttúrunni



Stefán Már Gunnlaugsson stjórnarmaður í Landssambandi veiðifélaga



Afstaða og framgangna Guðmundar Inga umhverfisráðherra varðandi opna sjókvíaldeldi er því prófsteininn á trúverðugleika hans eða hvort pólitísku eftirmælin verði að á hans vakt hafi villta laxastofninum verið fórnað fyrir norskt fiskeldi á Íslandi.

Ígrein í Fréttablaðinu sem birtist þann 9. janúar eftir Guðmund Inga Guðbrandsson umhverfismálaráðherra fer hann yfir þau málefni sem að hans mati eru efst á baugi á nýju ári. Nefnir hann þar sérstaklega friðlýsingar, stofnun þjóðgarðs á miðhálandi Íslands, aðgerðaáætlun í loftslagsmálum og gegn plastmengun. Þetta eru þörf og góð mál og almenn sátt er um þau, þó mörgum þyki meira sagt en gert. Það sem vekur athygli er að umhverfismálaráðherra sér ekki ástæðu til þess að nefna stærstu ógnina sem nú stöðjar að íslenski náttúru og lífríki hennar: stóriðju-laxeldi í opnum sjókvíum með frjóan norskan lax.

Þögn og afstöðuleysi ráðherrans til sjókvíaldeldis er hrópandi, líkist afneitun eða flótta. Sjókvíaldeldi hefur stóruáhrif á undanförunum árum og áætlanir um risaaukningu í undirbúningi. Erfðanefnd landbúnaðarins komst að þeirri niðurstöðu að eldi á frjóum laxi í sjókvíum geti valdið óafturkræfum breytingum á erfðasamsetningu íslenskra laxastofna og ráðleggur stöðvun á útgáfu leyfa. Þrátt fyrir fögur fyrirheit, þá verða mannleg mistök og sjókvíarnar þola illa íslenskar aðstæður, eldislax sleppur og gengur upp í laxveiðiár nær og fjær frá kvíunum og veldur erfðablöndun við íslenskan villtan lax. Þá hefur eiturefnum verið sleppt í kvíarnar til að drepa lúsina með öfyrirsjáanlegum afleiðingum fyrir viðkvæmt lífríki fjarðanna. Svar sjókvíaldeldisins er að horfast ekki í augu við þau umhverfisvandamál sem eldinu fylgja heldur halda blákalta fram að eldið sé umhverfisvænt.

Nú liggur fyrir Alþingi frumvarp um breytingar á lögum um fiskeldi og nær allar breytingarnar miða að því að auðvelda starfsemi og vöxt laxeldis í opnum sjókvíum. Í lögumum er dregið úr bæði kröfum til eldisins og vægi vísindalegrar ráðgjafar og áhættumats Hafrannsóknastofnunar. Laxeldi í opnum sjókvíum er gömul og úrelt aðferð og hefur valdið miklum skaða á skömmum tíma eins og reynslan staðfestir alls staðar þar sem það er stundað. Erlendis hafa þegar verið þróaðar nýjar og umhverfisvænni aðferðir, en á sama tíma erum við á Íslandi að festa úreltar aðferðir í sessi og draga úr nauðsynlegu aðhaldi. Lög um fiskeldi þarf að endurskoða frá grunni og marka þá stefnu að hirlendis verði umhverfisvænt landeldi eða eldi í lokuðum kvíum með geldan lax.

Miklar vonir voru bundnar við nýjan umhverfisráðherra sem kalladur var til þjófnustu í ríkisstjórn úr samtökum náttúruverndar, þar sem hann hafði orð á sér fyrir málafylgju í þágu umhverfis og náttúruverndar. Afstaða og framgangna Guðmundar Inga umhverfisráðherra varðandi opna sjókvíaldeldi er því prófsteininn á trúverðugleika hans eða hvort pólitísku eftirmælin verði að á hans vakt hafi villta laxastofninum verið fórnað fyrir norskt fiskeldi á Íslandi.

CITROËN

-300.000 KR. AFSLÁTTUR + vetrardekk

NÚ ER SÍÐASTI SÉNS!

AÐ EIGNAST CITROËN BERLINGO Á FRÁBÆRU TILBOÐSVERÐI 2.048.000 KR. ÁN VSK

Citroën Berlingo er sparneytinn og fjölnota sendibíll með þremur framsætum, riflegu hleðslurými og 850 kg burðargetu.

Citroën Berlingo 1,6 BlueHDi dísil 5 gíra. Verðlistaverð 2.790.000 kr. m.VSK. Nú aðeins 2.490.000 kr. m.VSK/2.048.000 kr. án VSK.

NÚ ER TÆKIFÆRIÐ TIL AÐ EIGNAST FJÖLNOTA SENDIBÍL Á FRÁBÆRU VERÐI. KOMDU Í KAFFI!

brimborg
 Brimborg Reykjavík
 Bildshöfða 8
 Sími 515 7040

brimborg Akureyri
 Tryggvabraut 5
 Sími 515 7050

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

citroen.is

Öruggur staður til að vera á



ÍSLAND - BAREIN 36 - 18

Maður leiksins

Björgvin Páll Gústavsson reyndist Bareinum óþægur ljár í þúfu. Hann varði 15 skot, eða helm- ing þeirra skota sem hann fékk á sig. Þar af voru fjögur víti. Björgvin gaf einn- ig tvær stoðsend- ingar í leiknum.

**Hættulegustu mennirnir**

Mörk + stoðsendingar

Arnór Þór Gunnarsson	8+0
Ólafur Guðmundsson	5+2
Aron Pálmarsson	3+4
Elvar Örn Jónsson	4+1
Teitur Örn Einarsson	3+2
Stefán Rafn Sigurmannsson	4+0
Ómar Ingi Magnússon	2+2

88

prósent var skotnýting Íslands í leiknum gegn Barein.

2 skot vorðu markverðir Barein í öllum leiknum.

5 af níu vítaköstum Bareina vorðu íslensku markverðirnir.

Mörk úr leikstöðum**HM í handbolta****B-riðill**

Ísland - Barein 36-18

Mörk Íslands (Skot): Arnór Þór Gunnarsson 8/3 (8/3), Ólafur Guðmundsson 5 (5), Elvar Örn Jónsson 4 (4), Stefán Rafn Sigurmannsson 4/1 (4/1), Teitur Örn Einarsson 3 (3), Aron Pálmarsson 3 (3), Bjarki Már Elisson 3 (4), Sigvaldi Guðjónsson 3 (3), Ómar Ingi Magnússon 2 (3), Gisli Þorgeir Kristjánsson 1 (3).

Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 15/4 (30/8, 50%), Ágúst Elí Björgvinsson 1/1 (4/1, 25%).

Mörk Barein: Mohamed Merza 5, Ali Merza 3/1, Ahmed Jalal 3, Mohamed Abdulredha 2, Mahdi Saad 2/2, Abdulla Yaseen 1, Husain Alsayyad 1, Komail Mahfoodh 1/1.

Króatía - Makedónía 31-22

Spánn - Japan 26-22

Stig þjóða: Spánn 6, Króatía 6, Makedónía 4, Ísland 2, Barein 0, Japan 0.

A-riðill

Serbía - Brasilía 22-24

Rússland - Þýskaland 22-22

Frakkland - Kórea 34-23

Stig þjóða: Frakkland 6, Þýskaland 5, Rússland 4, Brasilía 2, Serbía 1, Kórea 0.

C-riðill

Túnis - Síle 36-30

Noregur - Austurríki 34-24

Danmörk - Sádi-Arabía 34-22

Stig þjóða: Danmörk 6, Noregur 6, Austurríki 2, Túnis 2, Síle 2, Sádi-Arabía 0.

D-riðill

Ungverjaland - Katar 32-26

Argentína - Egyptaland 20-22

Svíþjóð - Angóla 37-19

Stig þjóða: Svíþjóð 6, Ungverjaland 5, Katar 2, Egyptaland 2, Angóla 2, Argentína 1.

Domino's-deild kvenna

Snæfell - Keflavík 78-82

Snæfell: Angelika Kowalska 27, Kristen Denise McCarthy 25/13 fráköst, Gunnhildur Gunnarsdóttir 8, Berglind Gunnarsdóttir 5, Rebekka Rán Karlsdóttir 5.

Keflavík: Brittany Dinkins 41/14 fráköst/9 stoðsendingar, Salbjörg Ragna Sævarsdóttir 18, Bryndis Guðmundsdóttir 10, Irena Sól Jónsdóttir 7, Katla Rún Garðarsdóttir 3.

Enska úrvalseildin

Man. City - Wolves 3-0

1-0 Gabriel Jesus (10.), 2-0 Jesus, vítaspyrni (39.), 3-0 Conor Coady, sjálfsmark (78.).

Bíður enn eftir fyrsta sigrinum

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í fótbolta mætir því eistneska í vin- áttunda sinn í dag. Hann bíður enn eftir sínum fyrsta sigri sem lands- liðsþjálfari Íslands. Íslenska liðið hefur leikið 14 leiki í röð án þess að vinna. Síðasti sigurinn kom gegn Indónesíu fyrir ári. - íþs



Markvörðurinn Björgvin Páll Gústavsson fagnar glaðbeittur með liðsfélögum sínum á varamannabekknunum eftir leikinn gegn Barein í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Enginn einbeitingarskortur í sigri

Ísland vann fyrsta sigur sinn á HM í handbolta í gær þegar Strákarnir okkar unnu öruggan átján marka sigur á lærisveinum Arons Kristjánssonar í Barein. Spilamennska Íslands var góð á báðum endum vallarins.

HANDBOLTI Ísland komst á blað með fyrsta sigri sínum á HM í gær þegar Strákarnir okkar unnu átján marka sigur á Barein, 36-18, í München. Hægt var að titla þennan leik sem skyldusigur á blaði ef Ísland ætlaði sér að komast í milli- riðla og stóðst íslenska landsliðið allar kröfur og rúmlega það. Spila- mennskan var góð á báðum endum vallarins gegn liði Barein sem stóð lengi vel í liði Makedóníu deginum áður. Íslenska liðið fékk stuttan undirbúningstíma eftir sjö marka tap gegn Spánverjum, eða um átján tíma, en fær nú tvo sólarhringa til að safna kröftum fyrir leik gegn lærisveinum Dags Sigurðssonar í Japan.

Liðin skiptust á mörkum í upp- hafi fyrri hálfleiks þótt Ísland hafi alltaf verið með frumkvæðið. Íslenska liðinu gekk illa að hrista Barein af sér í byrjun leiks þrátt fyrir að markverðir Barein hafi ekki varið skot fyrr en undir lok

»» Þeir gáfu tóninn snemma sóknarlega og leikurinn var í raun búinn frekar snemma. Getumunurinn á þessum liðum er mikill, sérstaklega þegar Ísland mætir svona einbeitt til leiks.

hálfleiksins. Um miðjan fyrri hálf- leik tókst Íslandi að slíta sig frá Barein og bæta við forskotið. Hægt og bitandi juku Strákarnir okkar forskotið og var ljóst í hvað stefndi þegar 20 mínútur voru til leikloka eftir 11-2 kafla íslenska liðsins og munurinn var kominn upp í þret- tán mörk. Það var ekkert hik á íslenska liðinu sem tók fótinn ekki af bensínjökfinni og hélt áfram að bæta við forskotið allt þar til leikur- inn var flautaður af.

Stefán Árnason, álitsgjafi Frétta- blaðsins, segist vera ánægður með að sjá íslenska liðið halda sífellt áfram og gefa Barein engin gríð.

„Spilamennskan var flott, það var greinilegt að liðið tók þennan leik mjög alvarlega og þeir gáfu allt í þetta frá fyrstu mínútu þar til að leikurinn kláraðist. Þeir gáfu tóninn snemma sóknarlega og leikurinn var í raun búinn frekar snemma. Getumunurinn á þessum liðum er mikill, sérstaklega þegar íslenska liðið mætir jafn einbeitt í leikinn og í gær og strákarnir völtuðu yfir þá snemma sem leiddi til þess að leikmenn Barein fóru að missa hausinn,“ segir Stefán og heldur áfram:

„Lið undir stjórn Guðmundar eru ekkert að slaka á og taka alla leiki mjög alvarlega og það var greini- legt að yngri leikmenn liðsins voru æstir í að sanna sig. Það komu hungraðir leikmenn inn og það virtist sem svo að allir leikmenn-

irnir ætluðu að sýna sig og sanna. Það er búið að dreifa álaginu vel í síðustu tveimur leikjum og allir sem koma inn eru klárir í slaginn. Það virðast margir vera tilbúnir að taka þátt í stórmótum. Þetta er mikilvægur liður í því að búa til landslið framtíðarinnar. Svo virðist vera sem Guðmundur sé að hugsa um þetta mót með framtíðina í huga, hvernig liðið verður á næstu stórmótum. Það er gott að vita til þess að leikmennirnir sem eru að koma inn séu reiðubúnir þrátt fyrir ungan aldur,“ segir Stefán sem hrósar sóknarleiknum.

„Ég tók eftir því að það var betri taktur í sóknarleiknum, liðið gerði mun betur í yfirtölu. Ólíkt því sem var í fyrstu tveimur leikjunum enduðu flestar sóknir í yfirtölu með marki því að liðið var að dreifa boltanum betur. Skytturnar voru ógnandi og þegar færi gafst náði liðið að nýta hornin vel.“

kristinnpall@frettabladid.is



Horfðu á heildarmyndina

Allt í einum pakka á lægra verði

Heima + 📶 Skemmtipakkinn fyrir **16.990** kr. á mánuði.*



Ótakmarkað
Internet



Netbeinir og WiFi
framlenging



Myndlykill



Ótakmarkaður
heimasími



Skemmtipakkinn

Kláraðu málið á vodafone.is, í síma **1414** eða komdu við í næstu verslun.



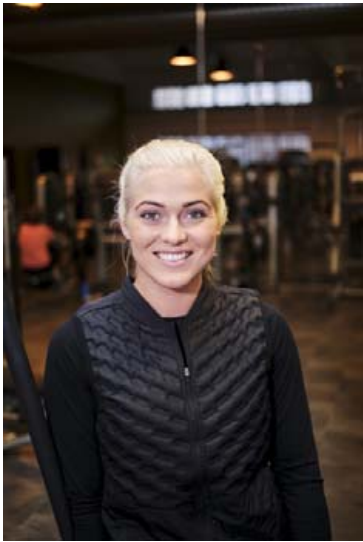
Hluti af sýn 

*Aðgangsgjald er ekki innifalið í verði.

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 15. JANÚAR 2019

Heilsa



Björk Bogadóttir, íþrótta- og heilsufræðingur, fer nær daglega í líkamsræktarstöð. Hún undirbýr sig nú af kappi fyrir maraþonhlaup. Hún vill að heilbrigði sé lífsstíll fremur en átaksverkefni. ➔4

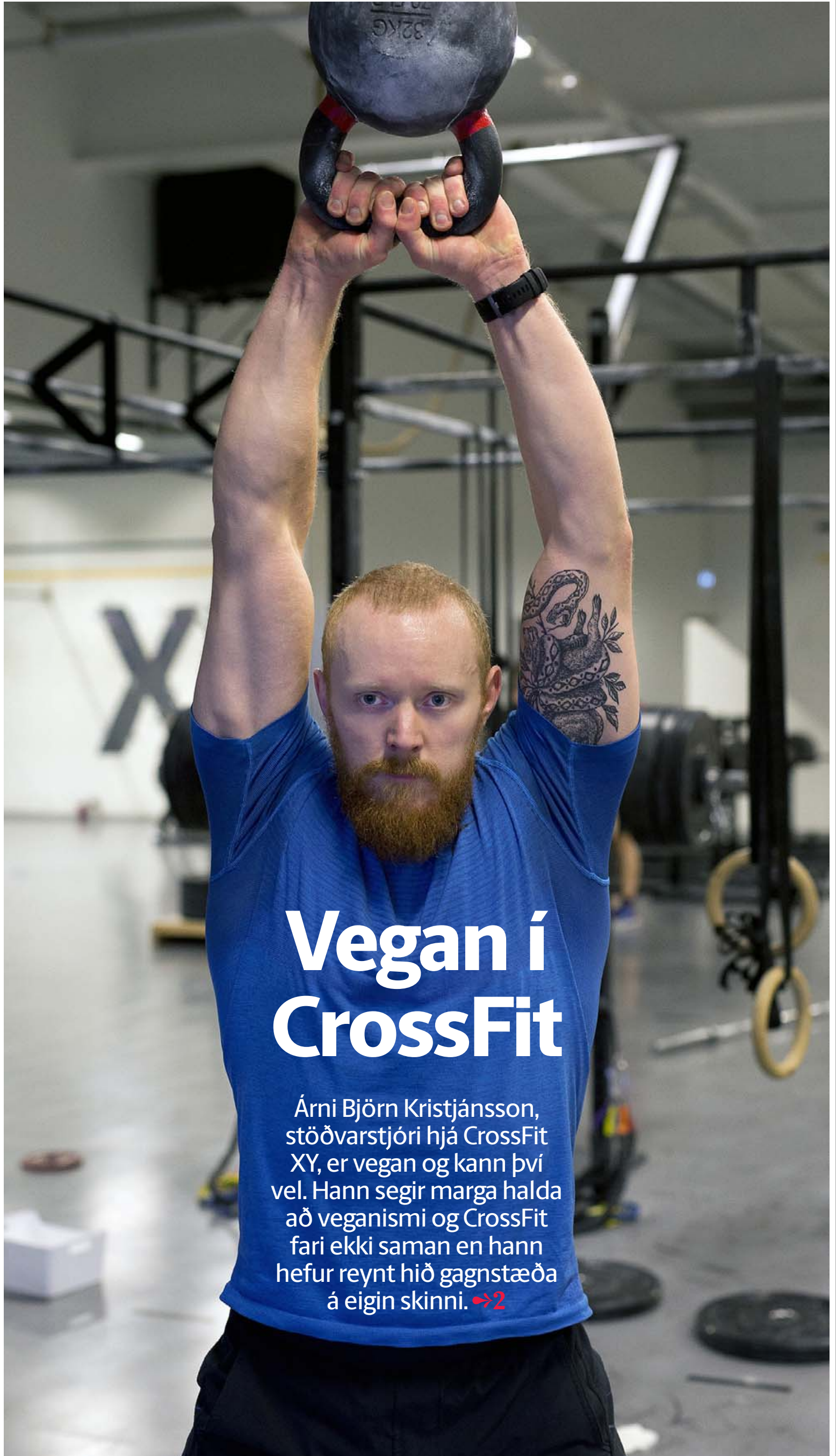
FRÉTTABLAÐIÐ

DAG HVERN **LESA**

116.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS



Vegan í CrossFit

Árni Björn Kristjánsson, stöðvarstjóri hjá CrossFit XY, er vegan og kann því vel. Hann segir marga halda að veganismi og CrossFit fari ekki saman en hann hefur reynt hið gagnstæða á eigin skinni. ➔2

Árni Björn gerðist vegan árið 2017. Það tók hann smá tíma að finna út úr því hvernig hann gæti tryggt nægan kaloriufjölda í takt við stífar æfingar en hann komst þó fljótlega á rétta sporið. Hann æfir tvisvar á dag fimm daga vikunnar og borðar 3.500-4.000 kaloriur. Ekkert af því sem hann borðar er úr dýraríkinu. MYND/STEFÁN

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Árni Björn Kristjánsson byrjaði að æfa CrossFit haustið 2009. Hann æfði og keppti í tennis sem barn en eftir að hann lagði tennisspaðann á hilluna var hann í nokkur ár að finna út úr því hvað gæti tekið við. „Ég var orðinn ansi þungur og prófaði CrossFit í þeim tilgangi að léttast,“ segir Árni Björn sem náði fljótt góðum árangri og keppti á sínum fyrstu heimsleikum tveimur árum síðar, eða árið 2011. Hann hefur síðan farið tvisvar til viðbótar á heimsleika og í öll skiptin keppt í liðakeppni. Í dag er hann stöðvarstjóri og einn af meðeigendum CrossFit XY í Garðabæ og stefnir á heimsleikana í einstaklingskeppni. „Ég stefni á Reykjavík CrossFit Championship sem verður haldið í maí en það er undankeppni fyrir heimsleikana. Á þá komast aðeins 40-50 manns á heimsvísu svo samkeppnin er hörð.“

Vigtar matinn

Árni Björn gerðist vegan árið 2017 og kemur það að hans sögn mörgum á óvart enda ekki endilega samasemmerki á milli þess og stífrar CrossFit-iðkunar í hugum fólks. Aðspurður segir hann mataræðið hins vegar ekki koma að sök nema síður sé og er hann í þrælgoðu formi.

„Þetta snýst bara um að vita hvað maður er að gera. Til að byrja með var ég ekki alveg með það á hreinu og rak mig aðeins á. Ég var hreinlega ekki að borða nóg miðað við hversu mikið ég æfi og léttist meira en ég kærði mig um. Þá brá ég á það ráð að fylgjast betur með. Ég hafði áður prófað að vigta matinn minn í þeim tilgangi að léttast en tók upp á því aftur til þess að sjá til þess að ég fengi örugglega nóg,“ útskýrir Árni Björn, sem hefur síðan haldið sér í þeirri þyngd sem hann vill vera í.

Hann fylgir ákveðinni formúlu sem tekur mið af orkuþörf hans yfir daginn en hún fer eftir því hversu mikið hann æfir. „Ég æfi tvisvar á dag fimm sinnum í viku og miðað við það þarf ég að innbyrða um 3.500-4.000 kaloríur á



Árni Björn æfir nú fyrir Reykjavík CrossFit Championship sem verður haldið í maí en það er undankeppni fyrir heimsleikana í CrossFit.

MYND/STEFÁN

Sale

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

comma,

SMÁRALIND

“Þetta snýst um að vita hvað maður er að gera. Til að byrja með var ég ekki alveg með það á hreinu. Ég var ekki að borða nóg miðað við hversu mikið ég æfi og léttist meira en ég kærði mig um.

dag.“ Árni Björn passar upp á að hafa gott jafnvægi á milli kolvetna, próteins og fitu og leggur ríka áherslu á grænmeti, ávexti, baunir og aðra próteingjafa eins og seitan, tófu og oumph.

„Morgunmaturinn samanstendur yfirleitt af hafragraut, hnetusmjöri, banönum og próteindrykk. Í hádeginu fæ ég mér svo til dæmis hrisgrjón eða sætar kartöflur ásamt einhverjum af ofangreindum próteingjöfum. Í millimál borða ég mikið af grænmeti og ávöxtum og er til að mynda duglegur að japla á gulrótum, paprikum og gúrkum. Á kvöldin eldum við fjölskyldan svo venjulegan heimilismat án dýraafurða og er af nægu að taka. Við kaupum yfirleitt inn í Krónunni en þar er mikið og gott veganúrval. Það er því alltaf veisla hjá okkur,“ segir hann og hlær.

Fylgdi fordæmi konunnar

Eiginkona Árna Björns, Guðrún Ósk Mariasdóttir, kom honum á vegan-bragðið. „Hún gerðist vegan ári á undan mér. Hún er matvælafræðingur að mennt en í gegnum



Árni Björn er í þrælgoðu formi og setur markið hátt. MYND/STEFÁN

Uppskrift að dæmigerðum morgunmat Árna Björns: Ofurgrautur

70 g hafrar
15 g hnetusmjör
100 g af banana
40 g hindberjasulta
50 g af vegan próteini (ég nota Bulkpowders sem fæst í Hreysti)

Sjóðið hafarna í vatni. Bætið hnetusmjörinu við svo það bráðni alveg saman við grautinn. Skerið banana í sneiðar og setjið út á grautinn. Setjið svo sultu yfir allt heila klabbíð.

Með þessu fæ ég mér 50 g af vegan próteindufti sem ég blanda út í iskalt vatn með klökum.

Þessi máltíð inniheldur 725 kaloríur. Þar af eru 52% kolvetni, 22% fita og 26% prótein.

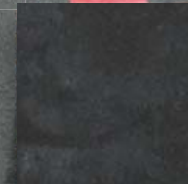
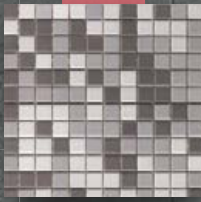
námið komst hún að raun um hvernig framleiðsla dýraafurða fer fram. Í stuttu máli er það ekki sérlega huggulegur iðnaður og varð hún í kjölfarið afhuga dýraáti. Þetta er að miklu leyti falinn iðnaður og það er engin tilviljun. Þetta er eitthvað sem fólk kærir sig ekki um að sjá,“ segir Árni Björn og eru þau hjónin því fyrst og fremst vegan af siðferðislegum ástæðum. „Það er það sem knýr okkur áfram.“

Fáir vegan í CrossFit

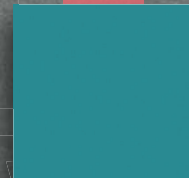
Aðspurður segist Árni Björn ekki vita um marga CrossFit-iðkendur sem eru vegan, hvorki hér heima né erlendis. „Það kemur mér í raun svolítið á óvart því þetta er að verða sífellt algengara hjá íþróttafólki í hinum ýmsu greinum og kemur alls ekki að sök.“

FLÍSA

ÚTSALA



10



25-80%
AFSLÁTTUR

vidd.is/utsala

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

VÍDD

Undirbýr maraþonhlaup

Björk Bogadóttir, íþrótt- og heilsufræðingur, fer nær daglega í líkamsræktarstöð. Hún undirbýr sig nú af kappi fyrir maraþonhlaup. Hún vill að heilbrigði sé lífsstíll fremur en átaksverkefni.

Sólveig Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Björk hefur alltaf hreyft sig mikið. Æfði handbolta og dans á yngri árum en fékk áhuga á líkamsrækt á unglingsárum. Hún tók í kjölfarið þátt í nokkrum fitnesskeppnum.

Hvaða líkamsrækt stundar þú í dag?

Ég hef enn mikinn áhuga á almennri líkamsrækt og fer nær daglega á líkamsræktarstöð. Síðastliðna mánuði hef ég auk þess verið að undirbúa mig fyrir maraþonhlaup. Undirbúningurinn felst helst í reglulegum útihlaupum og lyftingaæfingum.

Hvað æfir þú oft í viku?

Ég æfi 5 til 7 sinnum í viku.

Hver er uppáhaldsæfingin þín?

Ég á mér margar uppáhaldsæfingar. Ef ég ætti að nefna eina þá væri það hnébeygjan. Ég legg sérstaka áherslu á styrktaræfingar fyrir fætur þessa dagana vegna hlaupsins sem er fram undan.

Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?

Mín stefna er bara að borða fjölbreyttan mat og borða hann reglulega yfir daginn. Allt er gott í hófi. Ég vil gera heilbrigði að lífsstíl í staðinn fyrir átaksverkefni og þá er mikilvægt að halda sér í jafnvægi. Ég verð mjög fljót leið á því að borða sama einhæfa matinn í hvert mál og því hefur fjölbreytt mataræði verið lykillinn fyrir mig. Ég legg mikla áherslu á að hafa engin böð eða bönn í mataræði.

Er eitthvað sem þú neitar þér um?

Það er í raun ekkert sem ég neita mér um. Almennt kys ég bara að



Björk Bogadóttir starfar sem íþrótt- og heilsufræðingur hjá Heilsuborg. Hún ætlar að hlaupa sitt fyrsta maraþon á árinu. MYND/ANTON BRINK

Mikilvægast finnst mér að hver og einn finni sitt jafnvægi, bæði hvað varðar mat og hreyfingu.

borða hollan mat umfram óhollan þó svo að ég leyfi mér smá óhollustu af og til.

Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn?

Ég tek yfirleitt æfingu klukkan sex á morgnana og eftir hana fæ ég mér oft hafrabraud og hleðslu eða ommilettu. Í millimál fæ ég mér hrökkkex með hummus og ávöxt. Hádegismaturinn er yfirleitt fjölbreyttur en mér finnst mjög gott að fá mér kjúklingasalát eða kjúklingavefju. Túnfiskur blandaður með tómötum, kotasælu og rauðlauk finnst mér algjört lostæti og auðvelt að finna til þegar ég er á hraðferð. Seinna millimálið yfir daginn er heimagerður boost og poppkex með hnetusmjöri. Algengur kvöldmaður er kjúklinga-

fajitas eða kjúklingaréttur. Þegar ég vil gera vel við mig er heimagerður hamburgari í miklu uppáhaldi.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu?

Ég borða yfirleitt ristað hafrabraud eða hafragraut fyrir æfingu og hleðslu eftir æfingu.

Hvaða borðar þú milli mála?

Ég grip mér oft ávexti og þá helst banana. Hrökkkbraud með kjúklingaáleggi eða hummus er líka alltaf gott.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?

Mikilvægast finnst mér að hver

og einn finni sitt jafnvægi, bæði hvað varðar mat og hreyfingu. Það sem hentar einum þarf ekkert endilega að henta öðrum. Þess vegna er mikilvægt að prófa sig áfram og finna hvað hentar hverjum og einum. Allt er gott í hófi tel ég vera lykilþáttinn í að til-einka sér heilbrigðan lífsstíl.

Strengir þú áramótaheit?

Ég strengi ekki áramótaheit en ég set mér markmið. Bæði langtíma- og skammtíamarkmið. Fyrir komandi ár hef ég meðal annars sett mér það markmið að hlaupa mitt fyrsta maraþon.

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samstarfi við FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu.

Útgáfa blaðsins verður að morgni þess dags sem árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar glæsilegu konur birtast í Fréttablaðinu.

Öll fyrirtæki og stofnanir sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Ketó

ÞRIÐJUDAGUR 15. JANÚAR 2019

Kynning: Kjötkompaní, Enzymedica



Fagmenn í kjöti

Kjötkompaní er sannkölluð paradís kjötunnenda. Í verslunum Kjötkompanís í Hafnarfirði og úti á Granda er mikið og gott úrval af fallegum steikum, girnilegu meðlæti og sósum, sem fagmenn verslunarinnar afgreiða af sinni alkunnu snilld. ➔



Nýrri verslun Kjötkompanís úti á Granda hefur verið frábærlega tekið enda kærkomin viðbót í þá skemmtilegu flóru verslana sem er að finna í hverfinu.



Úrvalið af girnilegu kjöti og réttum í kjötborði Kjötkompanís er afar mikið.

Við sérhæfum okkur í vel verkuðu og vel meðhöndluðu kjöti af öllu tagi og seljum til dæmis ekki nautakjöt nema það hafi fengið að hanga í minnst 25 daga,“ segir Jón Örn Stefánsson matreiðslumaður sem stofnaði Kjötkompaní árið 2009 en hróður verslunarinnar hefur vaxið og dafnað á þeim áratug sem hún hefur starfað enda starfa fagmenn bak við kjötborðið og áhersla er lögð á gæði og vönduð vinnubrögð. „Við leitumst alltaf við að vera með ferskasta hráefnið sem býðst hverju sinni og það er að stærstum hluta upprunið hjá íslenskum bændum.“

Þeir sem aðhyllast lágkolvetna ketó-fæði koma ekki að tómunum kofanum hjá Kjötkompaní. „Starfsfólk okkar þekkir ágætlega til ketó-mataræðisins og getur aðstoðað fólk en auk þess eru góðar innihaldslýsingar á öllum vörum Kjötkompanís og auðvelt fyrir kunnann að leita eftir upp-



Kjötið gerist ekki betra.

lýsingum,“ segir Jón Örn. Starfsfólk Kjötkompanís er einnig oft spurt út í réttu leiðina til að elda kjöt og Jón Örn segir öllu svarað eftir



Fullkomið lágkolvetnaæði.

bestu getu. „En einnig bendum við fólk á síðuna okkar www.kjotkompani.is þar sem hægt er að finna leiðbeiningar og fjölda



Smáréttir Kjötkompanís hafa sannarlega slegið í gegn.

Smáréttirnir eru vinsælir í veislur og aðra viðburði.



„Hamborgararnir okkar eru sívinsælir og seljast í bílförum, enda úr hundrað prósent kjöti og með réttu fituhlutfalli.“

„Það fer mikið eftir árstíma en þó má nefna nautalund delux sem krydduð er með trufflusveppum. Hún er afskaplega vinsæl líkt og nauta ribeye-ið okkar. Í lambinu má nefna lambakonfektíð í kryddlegi og svo eru hamborgararnir

Hamborgarar í bílförum

En hvað er vinsælast?

„Það fer mikið eftir árstíma en þó má nefna nautalund delux sem krydduð er með trufflusveppum. Hún er afskaplega vinsæl líkt og nauta ribeye-ið okkar. Í lambinu má nefna lambakonfektíð í kryddlegi og svo eru hamborgararnir

okkar sívinsælir og seljast í bílförum, enda úr hundrað prósent kjöti og með réttu fituhlutfalli.“ Hann segir tilbúnu súpunar einnig vel þekktar og sívinsælar enda tilvaldar í veislur af öllum toga.

Veislupjónusta og ný verslun á Granda

Kjötkompaní rekur veislupjónustu sem nýtur vaxandi vinsælda. „Smáréttirnir okkar eru gríðarlega eftirsóttir og eru pantaðir við fjölmörg tilefni. Við sjáum einnig um stórar veislur, brúðkaup, árshátíðir og fleira,“ segir Jón Örn.

Fyrir rúmu ári var opnuð ný verslun Kjötkompanís úti á Granda. „Það hefur gengið frábærlega og við höfum fengið flottar viðtökur. Enda er búðin kærkomin viðbót í þá skemmtilegu flóru verslana sem er að finna á Granda.“

Nánari upplýsingar má finna á www.kjotkompani.is

Magaverkirnir hurfu og orkan kom til baka

Enzymedica er fjölbreytt vörulína af öflugum meltingarensímum sem bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíð en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta meðal annars niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er svo slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Orkumeiri og nærast vel

Kristín Sif Björgvinsdóttir er 34 ára íþróttakona sem hugsar vel bæði um hreyfingu og mataræði. Hún er sannkallaður orkubolti, tveggja barna móðir sem starfar sem útvarpskona á K100 og þjálfari í CrossFit Reykjavík auk þess sem hún æfir með keppnisliði Mjöltnis í boxi og keppir bæði í CrossFit og ólympískum hnafaleikum. Magaónot kringum máltíðir hafa þó háð henni en eftir að hún fór að nota Digest Gold meltingarensím frá Enzymedica hafa lífsgæðin aukist til muna:

„Ég fann oft fyrir orkuleysi kringum hádegis og fékk oft illt í magann eftir máltíðir. Ég fór að taka Digest Gold meltingarensím og fann strax mikinn mun, magaverkirnir hurfu bókstaflega

og orkan kom til baka. Ég borða hollan og góðan mat og vanda mig mjög við að fá rétt hlutföll af næringarefnum yfir daginn. Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreyfingu og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

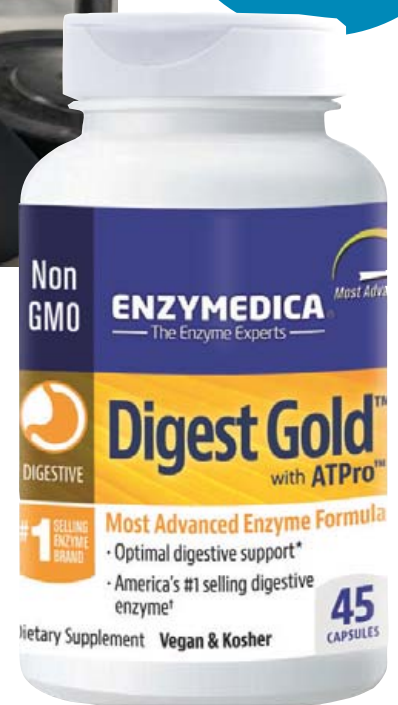
Ensim í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols og geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.



Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.

Kristín Sif Björgvinsdóttir, útvarpskona, CrossFit-þjálfari og tveggja barna móðir

Þú finnur muninn strax!
Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana



Enzymedica

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Það sem er einstakt við þessar vörur er að ensímarnir eru unnin með aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað saman mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensim sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælt á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Meltingarensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandráðum.



Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukaefta og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



***ALLTAF
KETÓ***

@GOGOICELAND

Einfaldir og góðir ketó-réttir

Það er alls ekkert flókið að elda eftir ketó-uppskriftum og hægt er að finna mikið úrval af þeim í matreiðslubókum, á uppskriftasíðum og ýmsum matarbloggum. Hér koma þrjár einfaldar og gómsætar uppskriftir sem allir ættu að ráða vel við og falla að smekk flestra fjölskyldumeðlima.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Ilmandi kjúklingaréttur

Fyrir 6

700 g kjúklingabringur
2 msk. garam masala
3 tsk. rifinn engifer
3 tsk. hvítlaukur, smátt saxaður
120 ml hrein jógúrt
1 msk. kókosolía
Sósan:
2 msk. smjör
1 laukur, saxaður
2 tsk. ferskur rifinn engifer
2 tsk. smátt saxaður hvítlaukur
1 dós maukaðir tómatar
1 msk. kórianderduft
½ msk. garam masala
2 tsk. kummin
1 tsk. chili-duft
½ bolli rjómi
Salt

Skerið kjúklinginn í hæfilega munnbita og setjið í stóra skál ásamt 2 msk. af garam masala, 1 tsk. af rifnum engifer og 1 tsk. af söxuðum hvítlauk. Bætið jógúrt út í og hrærið vel saman. Kælið í a.m.k. 30 mínútur.



Garam masala kryddblandan setur skemmtilegan svip á þennan rétt.

Til að búa til sósuna skal setja laukinn, afganginn af engifer og hvítlauk, maukuðu tómata og kryddin í blandara. Maukið þar til sósan verður fin.

Setjið 1 msk. af olíu á stóra pönnu og steikið kjúklinginn við miðlungshita í 3-4 mín. á hlið eða þar til hann er brúnn og falllegur. Þegar allur kjúklingurinn er steiktur er sósunni hellt út á og látið malla í 5-6 mín. Bætið næst rjómanum og smjörinu út í og

sjóðið í mínútu. Smakkið til með salti. Gott er að strá kóriander yfir áður en rétturinn er borinn fram. Með honum má bera fram blómkálsgrjón.

Ljúffengur blómkálsöfnréttur

Fyrir 8

8 sneiðar af stökku beikoni
1 stórt blómkál, skorið í bita
½ bolli sýrður rjómi



Ljúffengur réttur þar sem blómkál og beikon eru í aðalhlutverki.

½ bolli majónes
1 msk. ranch seasoning krydd
¼ tsk. svartur pipar
1 bolli rifinn Monterey Jack ostur (annars blanda af gouda og parmesan)
1 bolli rifinn cheddar-ostur
6 msk. saxaður graslaukur

Hitið ofninn í 190 gráður. Gufusjóðið blómkálið þar til það er mjúkt. Blandið saman í skál sýrðum rjóma, majónesi, ranch seasoning kryddi og svörtum pipar. Næst fer út í blómkál, helmingur af beikoni, bolli af cheddar-osti og 3 msk. af graslauk. Hrærið vel saman.

Smyrjið meðalstórt fat og hellið innihaldinu í það. Setjið Monterey Jack ostinn og hinn helminginn af beikoninu ofan á. Setjið álpappír yfir og bakið í ofni í 20 mín. Takið þá álpappirinn af og bakið aukalega í 5-10 mín. eða þar til ostur er orðinn gulbrúnn og falllegur. Stráið að lokum afgang af graslauk yfir.

Þessi réttur hentar bæði sem meðlæti og sem aðalréttur fyrir fjóra.

Bragðgóður kjötréttur með kúrbítsspagetti

450 g sirloin-steik, skorið í hæfilega munnbita
4 kúrbítar, meðalstórir, skornir í spagetti með skrælara eða sérstöku áhaldal til að búa til „spagetti“ úr grænmeti
1 msk. olía
3 msk. smjör
2 tsk. saxaður hvítlaukur
¼ bolli (60 ml) kjötsoð (annars grænmetissoð)
1 msk. steinselja, söxuð
1 tsk. ferskt timían
½ tsk. chili-flögur (má sleppa)
Safi úr ½ sítrónu
Marinering:
¼ bolli sojasósa



Kúrbítsspagetti er frábært með þessum bragðgóða kjötrétti.

1 msk. olía
1 msk. Sriracha-sósa (eða álíka sósa)
Svartur pipar
Safi úr ½ sítrónu

Setjið innihald marineringarinnar í stóra skál og bætið kjötbitum út í. Blandið vel saman og látið standa a.m.k. í 20 mín. Hitið olíu á stórra pönnu. Takið kjötbita úr marineringunni og geymið hana. Steikið kjötbitana þar til gullinbrúnir. Ekki setja of marga bita í einu, steikið frekar í nokkrum hlutum. Bætið út í 2 msk. af smjörinu og hvítlauknum, steikið í 1-2 mín. og hrærið vel á meðan. Setjið næst kjötið á disk.

Setjið næst á sömu pönnu afgang af smjörinu, sítrónusafann, chili-flögur, kjötsoðið og afganginn af marineringunni. Sjóðið í 2-3 mín. og hrærið reglulega.

Bætið næst kúrbítsspagettiinu út í og látið sjóða í 2-3 mín. Hrærið reglulega. Ferskri steinselju og timíani bætt út í og sósunni leyft að sjóða aðeins niður (kúrbíturinn gefur gjarnan frá sér vatn). Berið fram heitt.

MCT OLÍA TILVALIN Í BULLETPROOF KAFFI

Hentar á ketó mataræði

MCT fitusýrur meltast hraðar en venjulegar fitusýrur og gefa því skjótfengna orku

MCT fitusýrur eru góðar fyrir þyngdarstjórnun og auka grunnbrennsluna

MCT olíur eru seðjandi og minnka því hungurtilfinningu





FYRSTA UPPLAG UPPSELT

NÆSTA SENDING VÆNTANLEG 23. JANÚAR

FÆST Í HAGKAUP

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*



Ketó pítsubotnar

Þeir sem ætla sér að taka upp lágkolvetna ketó-mataræði hræðast oft tilhugsunina um að missa af skyndibitamati á borð við pítstur. En ekki þarf að örventa því hægt er að finna frábæra staðgengla í stað pítsubotna úr hveiti og geri. Hér eru tvær uppskriftir úr blómkáli annars vegar og osti hins vegar.

Pítsubotn úr blómkáli

½ stórt höfuð af blómkáli, niðurtætt (sett í örbylgjuofn í um 8 mín.)

1 stórt egg eða 2 lítil

1 bolli rifinn ostur

Við þetta má til dæmis blanda: 1–2 tsk. óreganó, hvítlauksdufti, maukuðum eða ferskum hvítlauk og salti.

Hægt að bæta við 1–2 msk. af möndlumjöli til að binda betur saman, en þarf ekki.

Örbylgjublómkaálinu blandað saman við innihaldið í botninum og flatt út á bökunarpappír, bakað í 15 mín. við 200 gráður. Þegar botninn er orðinn gylltur er hann tekinn út. Áleggi er radað á hann og pítsumni stungið aftur inn í ofn.



Pítsubotn úr osti

170 g rifinn ostur

2 msk. rjómaostur

85 g möndlumjöl

1 egg

salt og krydd að smekk

Ostur og rjómaostur settur í skál og hrært saman. Brætt í örbylgjuofni, en hrært reglulega inn á milli.

Möndlumjöli, egg og kryddi bætt saman við og hrært í með gaffli. Hnoðað saman. Gott er að bleyta putta því blandan er klístruð. Sett á bökunarpappír með aðra örkyfir. Dreift úr með höndum eða kökukefli.

Göt eru stungin á botninn með gaffli og hann bakaður þar til gylltur.

Botninn tekinn út og radað á hann áleggi og síðan er pítsumni stungið aftur inn í ofninn.

Gerðu vel við þig á ketó

Að aðhyllast ketó-mataræði þýðir ekki að þú þurfir að lifa meinalætalífi. Hér er listi yfir þær fæðutegundir sem falla undir ketó. Hann er ekki tæmandi en gefur tóninn.

Kjöt: Rautt kjöt og fuglakjöt.

Feitur fiskur: Må þar nefna lax, silung, túnfisk og makríl.

Egg.

Smjör og rjómi.

Feitur ostur.

Hnetur og fræ.

Lárpera.

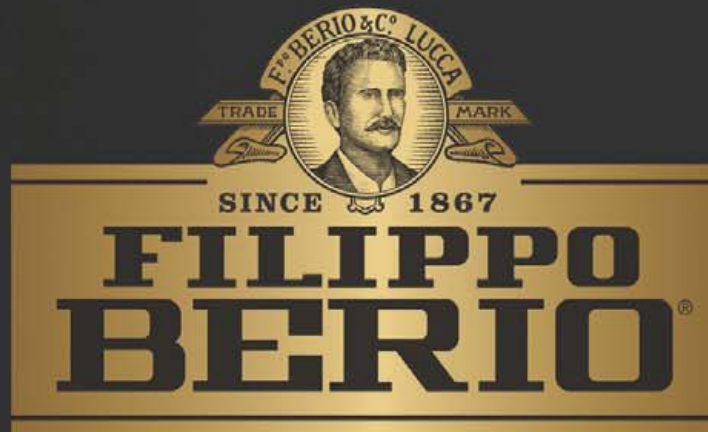
Hrein grísk jógúrt.

Svolítið af berjum; brómber, jarðarber og hindber hafa frekar lágan sykurstuðul en bláber hærri.

Kaffi og te.

Góðar oliur: Eins og ólífuolía, kókosolía og avókadóolía.

Grænmeti með lágan sykurstuðul. Það sem vex ofanjarðar eins og spinat, kúrbitur, blómkál, gulrætur og margt fleira. Ferskar kryddjurtir.



Ísreint meistaraverk



GOGO orkudrykkur hollari valkostur

GOGO er íslenskur orkudrykkur sem inniheldur einungis náttúruleg efni. Aðeins þrjár hitaeyningar eru í 100 ml. Enginn sykur né kemísk efni. GOGO er frábær orkudrykkur fyrir þá sem vilja fá aukaorku yfir daginn og er umhugað um innihaldsefni.

Garðar Stefánsson hjá fyrirtækinu Good Good ehf., segir að GOGO sé ein af nýjustu afurðum fyrirtækisins. Good Good hóf að framleiða steviudropa fyrir nokkrum árum sem nú fást í öllum verslunum og er vinsæl vara. Good Good hefur sérhæft sig í náttúrulegum sætu-efnum og framleiðir vörur eins og Sweet Like Sugar sem er kaloriulaust sætu-efni. „Það er frábær lausn í stað sykurs en hefur hvorki áhrif á blóðsykur né tennur. Við bjóðum einnig upp á sykurlausar sultur sem hafa verið mjög vinsælar ásamt súkkulaðismjórinu okkar, Choco Hazel, sem einnig er án viðbættis sykurs. Öll vörupróun

Good Good og ásýnd er unnin hér á Íslandi en síðan finnum við hentuga framleiðendur erlendis,“ segir Garðar en vörurnar eru seldar um allan heim.

Good Good hefur verið starfrækt frá árinu 2013 og er sífellt að koma nýjum vörutegundum á markað. Fyrirtækið er í stöðugri þróun. „Við seljum vörur okkar bæði í Evrópu og Bandaríkjunum. Orkudrykkurinn GOGO er ein af nýrri afurðunum. Við sáum að það var þörf á markaðnum fyrir hollari orkudrykk, án allra gervi- og aukefna. Good Good vinnur eingöngu með góð og náttúruleg innihaldsefni og við ákváðum að þróa heilsusamlegan orkudrykk enda fundum við fyrir eftirspurn eftir slíkum drykk,“ segir Garðar.

„GOGO er ný lína hjá okkur sem er beint framhald af Good Good vörunum. Við vildum gera drykk fyrir fólk sem er alltaf á ferðinni og þarf auka orku yfir daginn. Á sama tíma vildum við að hann væri stútfullur af vítamínunum og næringarefnum. Það eru ellefu vítamín í GOGO og í einum drykk eru 15% af ráðlögðum dag-skammti. Í drykknum er einnig ginseng og guarana, ásamt náttúrulegu koffíni.

Við höfum fengið virkilega góðar móttökur og það var augljós þörf á að fá hollari orkudrykk á markaðinn. GOGO hentar frábærlega áður en farið er í líkamsrækt því ásamt orkunni gefur hann mikið af vítamínunum og steinefnum sem líkaminn tapar þegar hann svitnar og þular. Eins er drykkurinn með ginseng og guarana sem eykur einbeitingu og hentar því vel í amstri dagsins. Fólk getur þá sleppt kaffibollanum í staðinn. Í rauninni hentar drykkurinn fyrir alla sem eru eldri en sextán ára,“ útskýrir Garðar.

GOGO kom á markað í september 2018 og á næstunni koma



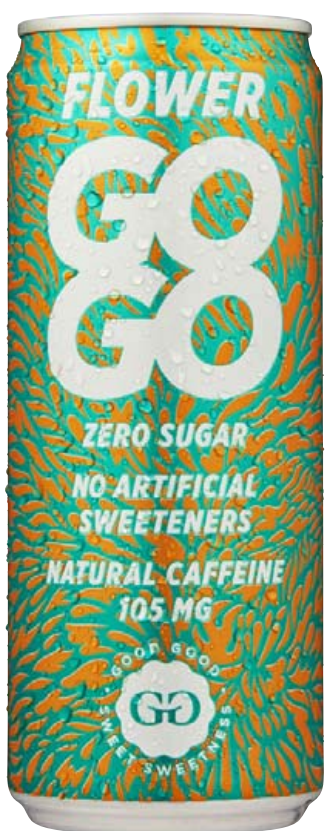
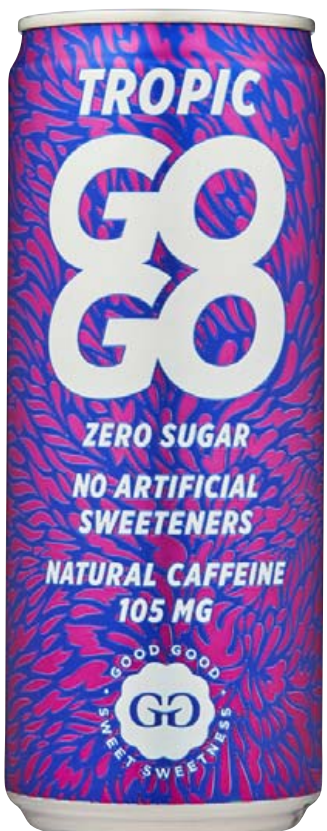
Garðar Stefánsson með GOGO drykkina sem eru sykurlausir og án allra aukefna. GOGO er hollur kostur í dagsins önn.

„Við höfum fengið virkilega góðar móttökur og það var augljós þörf á að fá hollari orkudrykk á markaðinn.“

fleiri bragðtegundir í sölu. „Það eru spennandi bragðtegundir að koma með sérstakri Íslandstengingu,“ greinir Garðar frá. „Fyrir er hægt að fá GOGO sem nefnist Flower og er með peru- og villiblómabragði og Tropic sem er með suðrænum ávöxtum. Á næstunni eru einnig væntanlegir heilsubarir, án viðbættis sykurs, með hollum innihaldsefnum. Heilsubarinn er hugsaður fyrir nútímafólk sem þarf aukna næringu og orku yfir daginn. Það

verður frábær millibiti,“ segir Garðar. „Við setjum ekkert á markað nema það sé fullkomin heilsuvara, til dæmis henta GOGO drykkir bæði fyrir þá sem eru ketó eða vegan.“

GOGO er einn hollasti valkosturinn sem til er á markaðnum í dag þegar kemur að því að velja orkudrykk. GOGO fæst í flestum matvöru- og heilsuverslunum hér á landi. Hægt er að skoða vörutegundir á heimasíðunni goodgood.net.





Rauðrófur, fetaostur og valhnetur mynda saman æðislegt bragð.

Dásamlegt rauðrófusalat

Rauðrófur eru mjög hollur matur enda stútfullar af næringar- og plöntuefnum á borð við járn, A-, B6- og C-vítamín, magnesíum og kalíum. Utan þess innihalda þær góð kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Hér er einföld og ljúffeng uppskrift að góðu salati þar sem rauðrófur eru í lykilhlutverki.

Fyrir 4 sem meðlæti
250 g rauðrófur, soðnar, skerið niður í þægilega bita/sneiðar
120 g klettasalat
60 g fetaostur (eða geitaostur)
3 msk. valhnetur, kramdar gróflaga (annars kasjúhnetur, möndlur eða sólblómafræ)

Salatsósa:
2 ½ msk. olía
1 msk. balsamic edik
1 msk. hunang
½ tsk. salt
Svartur pipar

Setjið hráefnið fyrir salatsósuna í krukku og hristið vel. Kannski þarf að nota skeið til að dreifa hunanginu betur. Saltið eftir smekk. Setjið klettasalatið í fallega skál eða disk. Dreifið rauðrófubitum yfir, næst fetaostinum og að lokum valhnetum. Hellið sósunni jafnt yfir.



Nicoise-salat með túnfiski og harðsoðnu eggi er frábær hádegisverður.

Léttur hádegisverður

Miðjarðarhafssalat er ákjósanlegur hádegisverður, vítamínrikur og bragðgóður.

Blandað salat eftir smekk
Kirsuberjatómatar
1 litill rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
½ agúrka
Fetaostur
Svartar, steinlausar kalamata-ólífur
1 soðið egg
1 dós túnfiskur í vatni

Ef borða á salatið í hádegishléi í vinnunni er best að rada öllu sér í boxið og blanda síðan rétt áður en borðað er. Gott er að bragðbæta salatið með salti og pipar, jafnvel órganó. Sumum finnst gott að hafa vínedik út á salatið en einnig má nota balsamedik. Einfaldur en saðsamur og hollur hádegisverður.

Holl og góð graskerssúpa

Oft langar mann í heita og góða súpu þegar kalt er í veðri. Graskerssúpa er virkilega góð og matarmikil og vert er að prófa hana.

Uppskriftin er miðuð við fjóra

600 g bitar af graskeri

2 skalottlaukar

2 hvítlauksrif

2 msk. olía

1 litri grænmetissoð

Salt

½ tsk. pipar

Safi út hálfri sitrónu

2 msk. graskerskjarnar

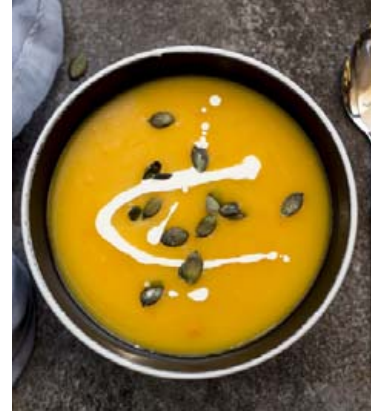
4 msk. rjómi

2 msk. ferskt timían

Skerið graskerið í tvennt og takið frá fræin. Afhýðið graskerið og skerið í bita. Skerið lauk og hvítlauk smátt. Hitið oliu á góðum potti og steikið lauk og hvítlauk. Bætið graskerinu á pönnuna og látið steikjast í nokkrar mínútur. Hellið grænmetissoðinu yfir og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í 20 mínútur

eða þangað til graskerið er orðið mjúkt. Bragðbætið með salti, pipar og sitrónusafa. Það má setja smá chilli-pipar í súpuna ef óskað er og einnig engifer og cumin.

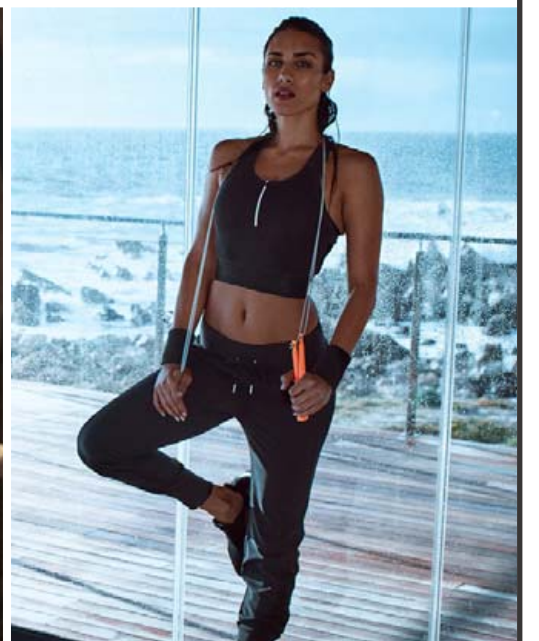
Notið töfrasprota til að mauka súpuna þar til hún verður kekkjalaus. Bætið við vatni ef þarf að þynna hana. Súpan á þó að vera svolítið þykk. Bragðbætið með pipar og sitrónusafa ef þurfa þykir. Berið súpuna fram með graskersfræjum, rjóma og timían.



Æðisleg graskerssúpa sem yljár í vetrarkulda og flestum finnst góð.

ÚTSALA!

20-70% afsláttur



HOKA ONE ONE

ARMANI

casall®

reima®

KARI TRAA

asics®

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

HOKA HLAUPASKÓR 30% (valdar vörur)

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

REIMA BARNAFATNAÐUR 30-40%

ARMANI ÚLPUR 70%

SPORTÍs

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

Bílar & Farartæki

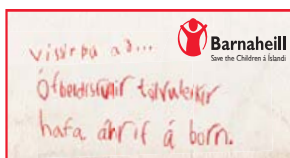
STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

AUDI A4 S-Line. Árgærd 2007, ekinn 135 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboð 1.180.000. Rnr.150865.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



BÍLA GALLERÍ



PLUG IN HYBRID

BMW 530e Plug in hybrid, M sport ! Shadow line ! Árgærd 2018, ekinn aðeins 7 þ.km, bensín og rafmagns, Sjálfsk, Leður, 19" M felgur, ofl ofl ! Tilboðsverð 6.990þ. Sjá Raðnr.102515. á www.bilagalleri.is



PLUG IN HYBRID 4X4

BMW 225xe 4WD Plug in hybrid bensín og rafmagn ! M sport, Shadow line. Árgærd 2018, ekinn aðeins 4 þ.km, Sjálfskiptur, Leður, 18" M felgur ofl. Tilboðs verð 4.990þ Sjá Raðnr.102514. á www.bilagalleri.is

Bilagalleri bílasala
Sími: 663-2430
www.bilagalleri.is

KRÓKUR

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.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE

dji.is
Lækjargata 2a
Sími 519 4747

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

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

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriedh.is

NÝR TOYOTA YARIS 2018*

Til afgreiðslu strax
Komið og reynsluakið



Vel búnir

- ✓ Bluetooth
- ✓ Hiti í sætum
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ USB og Aux tengi

*Yaris 1,0 bensín beinskiptir nýr bíll árgærd 2018

Bílar í ábyrgð - Skoðum með uppþöku á öllum tegundum bifreiða

VERÐ KR.
1.990
ÞÚS.

ÁÐEINS 25 ÞÚS Á MÁNUÐI**
80%lán

ÁÐEINS 29 ÞÚS Á MÁNUÐI***
90%lán

Fyrir aðeins 99 þúsund kr. aukalega færð þú 15" álfelgur og filmaðar rúður.

** Míðað við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%
***Míðað við 90% lán til 84 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Óskast keypt

KAUPUM GULL-
JÓN & ÓSKAR

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í
Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm
verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm
atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl.
getar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VERKAMAÐUR /
BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða
verkamann í byggingarvinnu.

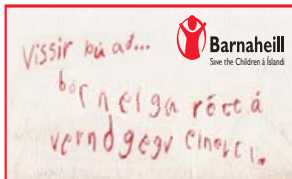
Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

Yfirvélstjóri óskast á Friðrik
Sigurðsson AR 17. 682 KW.
Upplýsingar í 8996405 Lárus.

Atvinna óskast

22 ára gamall strákur óskar eftir
mikilli vinnu. Uppl. s: 696-2381



Tilkynningar

Tilkynningar

200 M. KRÓNA
FASTEIGNATRYGGT LÁN
ÓSKAST

Fasteignafélag á
höfuðborgarsvæðinu leitar að 200
m króna skammtíma fjármögnun
gegn traustu veði í fasteignum.
Allt að 15 prósent vextir.

Upplýsingar í
fasteignalan@gmail.com

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



SKIPULAGSBREYTINGAR

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Hvaleyrarvatns og Höfða.

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hvaleyrarvatns og Höfða í Hafnarfirði skv. l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr I23/2010. Breytingin nær til reits I sem er aðstaða skógræktarfélag Hafnarfjarðar á núverandi uppdrætti og felur í sér stækkun og fjölgun byggingarreita fyrir hús, gróðurhús og kennslustofu ásamt lóðarstækkun.

Breytingartillagan verður til sýnis hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu á Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá 15. janúar – 26. febrúar 2019. Hægt er að skoða tillögurnar á vef Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 26. febrúar 2019 eða á netfangið berglindg@hafnarfjordur.is

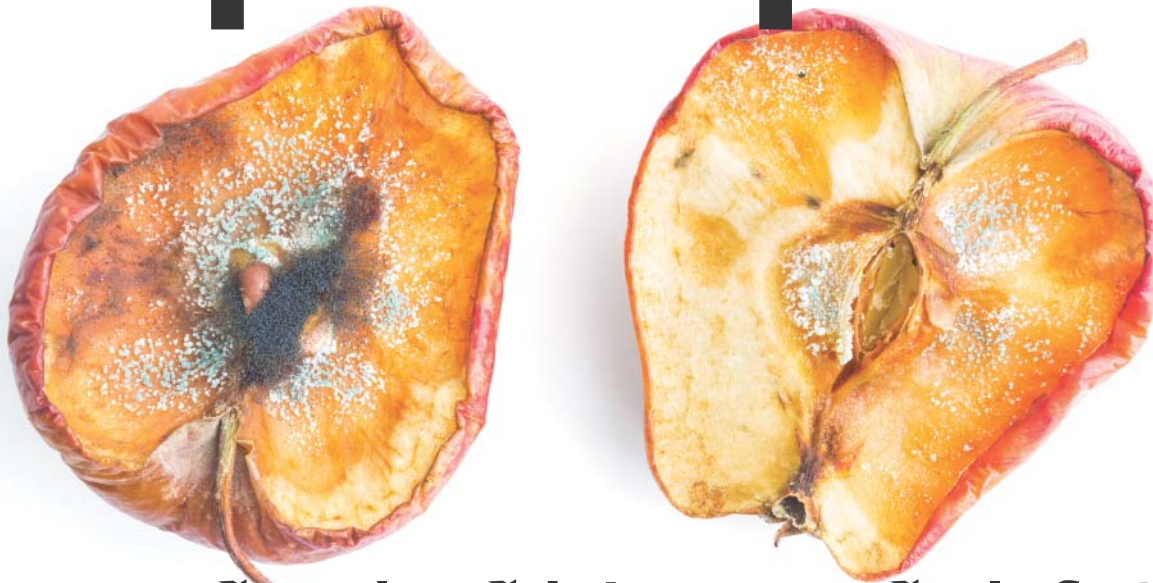
HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Myndirðu borða þessi epli?



En að anda að þér menguðu lofti?

Við sjáum gæði matvæla, en loftgæði eru ósýnileg. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin telur skort á loftgæðum innandyrar stærsta heilsufarsmál nútímans.

Við dveljum að meðaltali 23 klukkustundir á dag innandyrar á þessum árstíma.

Hugum að loftgæðunum bæði heima og í vinnunni.

Hljóðlátar viftur
Fyrir heimili og hótél



Hljóðlátir
blásarar



Loftræsting
Fyrir heimili



íshúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

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



*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

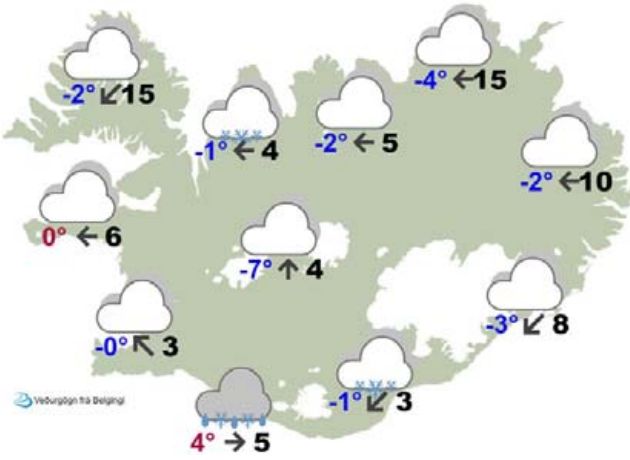
Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Norðaustan 13-20 um landið norðvestanvert, en 5-13 sunnan og austan til. Víða él og frost 1 til 7 stig, en sumstaðar frostlaust við suðurströndina. Norðan 10-18 undir kvöld og kólnar í veðri, él fyrir norðan, en léttir til um landið sunnanvert.



Miðvikudagur

Reykjavík ☀️ -4° ← 3	Ísafjörður ☁️ -7° ↙ 5	Akureyri ☁️ -6° ↖ 2
Egilsstaðir ☁️ -5° ↘ 13	Kirkjubæjarkl. ☀️ -8° ↘ 6	Hveravellir ☁️ -12° ↓ 8

Fimmtudagur

Reykjavík ☁️ -0° ← 3	Ísafjörður ☁️ -2° ↙ 5	Akureyri ☁️ -4° ↑ 1
Egilsstaðir ☀️ -5° ↑ 2	Kirkjubæjarkl. ☁️ -1° ← 8	Hveravellir ☁️ -5° ↑ 7

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- skósvæinn
- hvíla
- öxull
- arfleiða
- stöðugt
- yfirbreiðsla
- hjara
- viðauki
- tónlist
- gildra

LÓÐRÉTT

- þrætefli
- mánuður
- bergmála
- ýtarlega
- spáðömsbók
- undanhaldi
- hljómur
- hólf
- veir eins

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

LÁRÉTT: 1. þjórn, 5. rúm, 6. ás, 8. ánaþna, 10. sí, 11. sakara, 9. flotta, 12. tönn, 14. þas, 16. r.
LÓÐRÉTT: 1. þrætefli, 2. mánuður, 3. bergmála, 4. ýtarlega, 5. spáðömsbók, 6. undanhaldi, 7. hljómur, 8. hólf, 9. veir eins

Skák Gunnar Björnsson

Guðmundur Kjartansson (2.424) átti leik gegn Óskari Long Einarssyni (2.019) á Skákþingi Reykjavíkur í fyrradag. **22.... Rxb4! 23. Hxc7 Hxc7 24. Db3 Rxd3 25. Hxc7 Dxc7 26. Dxd3 Be7** og svartur vann nokkru síðar. Ian Nepomniachtchi er efstur á Tata Steel-mótnu í Wijk aan Zee með 2½ vinning eftir 3 umferðir. Magnús Carlsen hefur 1½ vinning. Þriðja umferð Skákhátíðar MótX fer fram í kvöld.

Svartur á leik



www.skak.is: Tata Steel-mótið.

GRAL KYNNIR

SVARTLYNG

★★★★★

bT. Mbl. SJ. Frbl.

ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR

- 17. janúar kl. 20:00
- 19. janúar kl. 20:00
- 25. janúar kl. 20:00
- 2. febrúar kl. 20:00
- 9. febrúar kl. 20:00
- 15. febrúar kl. 20:00
- 17. febrúar kl. 20:00

miðasala á tix.is

„Rampólítískt ádeiluverk sem virkar“
bT. Mbl.

„Fariði bara í leikhús... og sjáði þetta“
HA. RÚV Menning

SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR
eftir Guðmund Brynjólfsson

TJARNARBÍÓ

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

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

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

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

Pondus



Gelgjan



Barnalán





Allt að 6 ára ábyrgð fylgir

Nýttu þér tækifærið og tryggðu þér Kia á betra verði!



Kia Soul EX

Árgerð 2018, ekinn 4 þús. km, dísil, 1.582 cc, 136 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 5,2 l/100 km.
Raðnúmer: 993595

3.290.000 kr.

Kia Stinger

Árgerð 2017, ekinn 19 þús. km, dísil, 2.199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla frá 6,4 l/100 km.
Raðnúmer: 993774

6.990.000 kr.



Kia Carens EX 5M

Árgerð 2018, ekinn 4 þús. km, dísil, 1.685 cc, 142 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 5,1 l/100km.
Raðnúmer: 993346

3.190.000 kr.



Kia cee'd EX

Árgerð 2018, ekinn 30 þús. km, dísil, 1.582 cc, 136 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,4 l/100km.
Raðnúmer: 993654

3.490.000 kr.



Kia Ceed Kappa

Árgerð 2018, ekinn 1 þús. km, bensín, 998 cc, 120 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 5,5 l/100 km.
Raðnúmer: 291994

3.290.000 kr.



Kia Optima PHEV

Árgerð 2018, ekinn 2 þús. km, bensín/rafmagn, 1.999 cc, 157 hö, sjálfsk., framhjóladrifinn, drægni 54 km.
Raðnúmer: 100491

4.590.000 kr.



Kia Picanto X

Árgerð 2017, ekinn 7 þús. km, bensín, 998 cc, 67 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,2 l/100km.
Raðnúmer: 993352

1.790.000 kr.



Kia Sorento EX

Árgerð 2017, ekinn 65 þús. km, dísil, 2.199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla frá 6,7 l/100km.
Raðnúmer: 993637

5.790.000 kr.



Kia Stonic EX

Árgerð 2018, ekinn 29 þús. km, dísil, 1.582 cc, 110 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,2 l/100 km.
Raðnúmer: 993647

2.950.000 kr.



Kia cee'd SW LX

Árgerð 2018, ekinn 3 þús. km, dísil, 1.582 cc, 136 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,4 l/100 km.
Raðnúmer: 993669

3.290.000 kr.



Kia Rio EX

Árgerð 2018, ekinn 31 þús. km, dísil, 1.396 cc, 90 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 3,8 l/100 km.
Raðnúmer: 993692

2.690.000 kr.



Kia Picanto GT Line

Árgerð 2018, ekinn 1 þús. km, bensín, 998 cc, 100 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,5 l/100 km.
Raðnúmer: 993784

2.590.000 kr.



Kia Sportage EX

Árgerð 2017, ekinn 65 þús. km, dísil, 1.995 cc, 136 hö, beinskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla frá 5,2 l/100 km.
Raðnúmer: 993574

3.690.000 kr.



Kia Niro PHEV Luxury

Árgerð 2017, ekinn 12 þús. km, bensín/rafmagn, 1.580 cc, 105 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 1,3 l/100 km.
Raðnúmer: 993503

4.290.000 kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsáttarvillum og myndarugli
Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar.
Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af.



NOTAÐIR BÍLAR
www.notadir.is

Kletthálsi 2
110 Reykjavík
590 2160

Opnunartímar:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

15. JANÚAR 2019

Viðburðir

Hvað? Milonga Tangófélagins

Hvenær? 20.30

Hvar? Iðnó

Argentínskur tangó í Iðnó, dj er Kristinn. Allir velkomnir og ekki þarf að mæta með dansfélagi. Aðgangseyrir er kr. 1.000 en frítt fyrir 30 ára og yngri.

Hvað? Free Solo

Hvenær? 20.00

Hvar? Bió Paradís, Hverfisgötu

Myndin Free Solo fjallar um Alex Honnold, það afrek hans að verða fyrstur til að klifra einn hinn heimsfræga klettavegg El Capitan og undirbúninginn sem hann þurfti að ganga í gegnum til að láta þennan draum sinn verða að veruleika.

Hvað? Orkumarkaðir í mótun – Verðmætasköpun og þjóðarhagur

Hvenær? 08.00

Hvar? Hilton Reykjavík Nordica,

Suðurlandsbraut

Hvernig fást sem mest verðmæti úr orkuauðlindum Íslands? Hvar stendur íslenskur raforkumarkaður í alþjóðlegum samanburði?



Katla Ísaksdóttir segir áfram frá trúargöngu sinni og bata frá andlegum veikindum í fyrirlestri hjá Geðhjálp í Borgartúni. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Hvernig er viðskiptum með raforku til stórnotenda háttað og hver eru tækifærin til framtíðar? Á fundinum munu Magnús Árni Skúlason og Gunnar Haraldsson, hagfræðingar hjá Reykjavík Economics og Intellecton, kynna nýja skýrslu sem ber heitið „Orkuauðlindir Íslendinga og hagsæld til framtíðar“. Skýrslan verður aðgengileg eftir fundinn.

Hvað? Hugleiðingar um andlegar

upplifanir II

Hvenær? 19.30

Hvar? Landssamtökin Geðhjálp, Borgartúni
Framhald af fyrirlestri um andlegar upplifanir sem haldinn var í Geðhjálp í nóvember. Katla Ísaksdóttir segir áfram frá trúargöngu sinni og bata frá andlegum veikindum. Veikindasaga hennar er samtvinnuð andlegum upplifunum sem leiddu hana til trúar á upprisu og kraftaverk. Katla er ásamt Halldóri Auðar Svanssyni skipulagsaðili að Emerging Proud, sem er alþjóðleg hreyfing og vitundarvakning um andlega

vakningu í tengslum við geðrænar áskoranir.

Hvað? Skattadagurinn 2019

Hvenær? 08.30

Hvar? Harpa

Hinn árlegi Skattadagur Deloitte, í samstarfi við Viðskiptaráð Íslands og Samtök atvinnulífsins, verður haldinn að þessu sinni í Hörpu, Silfurbergi, þann 15. janúar 2019, klukkan 8.30–10.00.

Hvað? Hófy á skrifstofu Bændaferða

Hvenær? 11.00

Hvar? Bændaferðir, Síðumúla

Hólmfríður Bjarnadóttir, eða Hófy eins og við flest þekkjum hana, verður á skrifstofu Bændaferða dagana 14.-18. janúar kl. 11.00-16.00. Kíktu við í kaffi og fáðu upplýsingar um ferðir ársins frá einum vinsælasta fararstjóra Bændaferða.

Hvað? Foreldramorgunn – Ráðgjöf

um brjóstgjöf

Hvenær? 10.00

Hvar? Bókasafn Hafnarfjarðar

Harpa Lind Hilmarsdóttir hjúkrunarfræðingur kemur á foreldramorgun og gefur góð ráð og svarar spurningum varðandi brjóstgjöf.

Sýningar

Hvað? Ingólfur Arnarsson – Jarðhæð

Hvenær? 10.00

Hvar? Hafnarhúsið

Sýnd eru ný verk eftir myndlistarmanninn Ingólfur Arnarsson í A-sal Hafnarhúss. Ingólfur hefur verið áhrifamikill í íslensku listalífi allt frá því að hann lauk listnámi í Hollandi snemma á níunda áratugnum. Teikning hefur ætíð skipað veigamikinn sess í listsköpun hans en teikningar Ingólfs einkennast af fingerðum línunum, nákvæmni og tíma. Hann hefur jafnframt unnið verk á steinsteypu þar sem þyngd iðnaðarfram-

leiddra eininga myndar undirlag næmra litatóna.

Hvað? Litur – Skissa II

Hvenær? 10.00

Hvar? Hafnarhúsið

Litur kemur við sögu í öllum verkum þessarar sýningar, bæði sem náttúrulegt fyrirbæri en ekki síður menningarlegt. Listamennirnir vísa í ólíkar áttir, í sögu málalistar, efnifræði, táknerfi, skynjun og jafnvel húsamálun. Sýningin er ein nokkurra skissa sem listasafnið setur fram til að endurspeglar afmarkað samhengi innan íslenskrar samtímalistar. Á síðasta ári var áherslan á verk þar sem listamenn vinna með eiginleika efnis og náttúrulega ferla, að þessu sinni endurspeglar verkin vangaveltur um lit.

Hvað? Fjársjóður þjóðar – valin verk úr safneign

Hvenær? 10.00

Hvar? Listasafn Íslands

Í fórum Listasafns Íslands eru á tólfta þúsund verka af ýmsum gerðum, frá ýmsum löndum og ýmsum tímum. Á sýningunni Fjársjóður þjóðar er dágott úrval verka úr þessari safneign, sem gefur yfirlit yfir þróun myndlistar á Íslandi frá öndverðri nítjándu öld til okkar daga. Sýningin dregur fram, með aðstoð um 80 listaverka, fjölbreytni þeirra miðla og stílbrigða sem einkenna þessa stuttu en viðburðaríku sögu. Fyrstu áratugina byggðist safneign Listasafns Íslands einvörðungu upp á gjöfum, málverkum eftir höfðinglega erlenda listamenn, einkum danska og norræna, en upp úr þarsíðustu aldamótum urðu listaverk eftir Íslendinga æ meira áberandi. Núna er aðeins um tíundi hluti lista- verkaeignar safnsins erlendur þó svo að enn séu ögn fleiri erlendir en íslenskir listamenn höfundar verka í Listasafni Íslands.



HLUTHAFAFUNDUR

ICELAND SEAFOOD INTERNATIONAL HF.

verður haldinn þann 5. febrúar 2018 kl.16.00

á Hilton Reykjavík Nordica,
Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík

Dagskrá fundarins:

1. Kosning stjórnar félagsins
2. Umræður og atkvæðagreiðsla um önnur málefni sem löglega eru upp borin

Fundarboðið í heild sinni hefur verið birt í rafrænu upplýsingakerfi Kauphallarinnar

Ítarlegri upplýsingar um efni fundarins eru aðgengilegar á vefsíðu félagsins:
<http://www.icelandseafood.com/Investors>



GOTT KVÖLD Í BIÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

One Cut of the Dead (ENG SUB)	17:30	ShoPLifters//Búðapjófur (ENG SUB)	20:00
ShoPLifters//Búðapjófur (ICE SUB)	17:40	Suspiria (ICE SUB)	22:00
First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	17:40	One Cut of the Dead (ICE SUB)	22:10
Roma (SPANISH W/ENG SUB)	19:30	Kalt stríð // Cold War (ICE SUB)	22:20



Bió Paradís sýnir kvikmyndina Free Solo sem fjallar um klífurköttinn Alex.

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
 HÁTALARAR SJÓNVÖRP PRÁÐLAUSIR MP3 SPILARAR
 DVD SPILARAR MYNDAVÉLAR
 BÍLHÁTALARAR HEYRNARTÓL
 HLJÓMBORÐ
 REIKNIVÉLAR

ÚTRISA ÚTSAALA

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPPVOTTAVÉLAR ELDVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
 HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL
 HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR PVOTTAVÉLAR
 KAFFIVÉLAR BLANDARAR PURRKARAR
 VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
 RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

- Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
- LG sjónvörp með allt að 300.000kr afslætti
- Panasonic sjónvörp með allt að 120.000kr afslætti
- 1400snúninga og 8kg þvottavélar frá 39.995
- Uppþvottavélar með allt að 25% afslætti
- Blandarar með allt að 63% afslætti
- Sharp örbylgjuofnar frá 9.995
- Witt spansuðuhelluborð frá 29.995 - 40% afsláttur
- Yfir 100 gerðir af kæliskápum á útsölnunni
- iRobot ryksugur með allt að 30% afslætti
- Barkalausir þurrkarar frá 49.995
- Práðlausir Bluetooth hátalarar og heyrnartól með miklum afslætti
- Dolce Gusto kaffivélar frá 3.995


















Sjá allt úrvalið
 á ht.is

**OPIÐ ALLA
 HELGINA!**

OPIÐ Á SUÐURLANDSBRAUT VIRKA DAGA
 FRÁ 10-18, LAUGARDAGA 11-16
 OG SUNNUDAG 13-17.

 **Heimilistæki**
www.ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

-  LG
  CASIO
  Lenco
  NAD
  KENWOOD
  PHILIPS
  Panasonic
  DENON
  BEKO
  scán domestic
  wilfa
- Melissa
  Ariete
  elna
  VESTFRÖST
  iRobot
  MEDISANA
  Whirlpool
  DeLonghi
  DAEWOO
  OBH NORICA



Íslenskar heimildarmyndir í janúar



Borða, rækta, elska þriðjudaginn 15. jan.

Vistrækt og sköpun sjálfbærs samfélags.



Hans Jónatan

miðvikudaginn 16. jan.

Hans Jónatan fæddist þræll á eyrni St. Croix í Karíbahafi.

Maðurinn sem minnkaði vistsporið sitt

þriðjudaginn 22. jan.

Að lifa í neyslusamfélagi með sjálfbærni í huga.

Svarta gengið

miðvikudaginn 23. jan.

Þorbjörn Pétursson fjárbóndi og einsetumaður.

Landsliðið

miðvikudaginn 30. jan.

Íslendingar í virtustu snjóhöggskeppni heims.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

- 13.00** Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2011-2012
- 14.00** Handboltalið Íslands
- 14.20** Rússland - Brasilía
- 16.05** Menningin - samantekt
- 16.35** Paradísarheimt
- 17.05** Íslendingar Fjallað er um Íslendinga sem settu svip sinn á íslenskt samfélag um sína daga með margvíslegum hætti.
- 17.50** Tákn málsfréttir
- 18.00** KrakkaRÚV
- 18.01** Ofurmennaáskorunin Sjónvarpsmaðurinn Tim Fitzhigham hittir fólk með hæfileika sem teljast varla mennskir og skorar á það í þrautir á heimavelli.
- 18.29** Hönnunarstirnir Stílistarnir Nico og Andrés leita að nýrri hönnunarstjörnu og leggja skemmtileg verkefni fyrir fjóra nýja keppendur.
- 18.46** Hjá dýralækninum
- 18.50** Krakkafréttir
- 19.00** Fréttir
- 19.25** Íþróttir
- 19.30** Veður
- 19.35** Kastljós
- 19.50** Menningin
- 20.00** Borða, rækta, elska
- 20.55** Sætt og gott Danskir þættir um kökubakstur og eftirrétta-gerð. Mette Blomsterberg útbýr kræsingar.

21.10 Tiundi áratugurinn



21.10 Tiundi áratugurinn Heimildarþættir um tiunda áratuginn í Bandaríkjunum. Fjallað er um atburði og einstaklinga sem settu mark á áratuginn, eins og forsetatið Georges H. W. Bush og Bills Clinton, hryðjuverk, tækniframfarir og tónlistarstefnur.

22.00 Tiufréttir

22.15 Veður
22.20 Kóðinn Önnur þáttaröð þessara áströlsku spennuþátta um bræðurina Ned og Jesse Banks. Þeir eiga á hættu að vera framseldir til Bandaríkjanna og saksóttir vegna öryggisbrota sem þeir hafa framið, en þegar ungum dreng er rænt og hann seldur barnaniðingum á huldunetinu bjóða áströlsk stjórnvöld bræðrunum friðhelgi ef þeir aðstoða við leitina að drengnum. Aðalhlutverk: Dan Spielman, Ashley Zukerman og Adele Perovic. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.

23.20 Luther Sakamálaþáttur í tveimur hlutum um harðsnúna löggunga John Luther sem fer sínar eigin leiðir. Meðal leikenda eru Idris Elba, Ruth Wilson, Warren Brown og Paul McGann. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. e.

- 00.15** Kastljós
- 00.30** Menningin
- 00.40** Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 08.00** PGA Highlights 2019
- 08.55** PGA Tour 2019
- 12.25** PGA Tour 2019
- 15.55** PGA Special: Arnold Palmer
- 16.35** PGA Tour 2019
- 20.05** PGA Highlights 2019
- 21.00** Estrella Damm Mediteranean

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó
- FM 89,5 Retro
- FM 90,1 Rás 2

- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1
- FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

- 08.00** Dr. Phil
- 08.45** The Tonight Show
- 09.30** The Late Late Show
- 10.15** Síminn + Spotify
- 12.00** Everybody Loves Raymond
- 12.20** King of Queens
- 12.40** How I Met Your Mother
- 13.05** Dr. Phil
- 13.50** Life in Pieces
- 14.15** Charmed
- 15.05** Ally McBeal
- 16.00** Malcolm in the Middle
- 16.20** Everybody Loves Raymond
- 16.45** King of Queens
- 17.05** How I Met Your Mother
- 17.30** Dr. Phil
- 18.15** The Tonight Show
- 19.00** The Late Late Show
- 19.45** Black-ish
- 20.10** Crazy Ex-Girlfriend
- 21.00** Code Black
- 21.50** The Gifted
- 22.35** The Chi
- 23.25** The Tonight Show
- 00.50** NCIS
- 01.35** NCIS Los Angeles
- 02.20** Chicago Med
- 03.10** Bull
- 03.55** Elementary
- 04.40** Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.45** Morgunbæn og orð dagsins
- 06.50** Morgunvaktin
- 07.00** Fréttir
- 07.30** Fréttayfirlit
- 08.00** Morgunfréttir
- 08.30** Fréttayfirlit
- 09.00** Fréttir
- 09.05** Segðu mér
- 09.45** Morgunleikfimi
- 10.00** Fréttir
- 10.03** Veðurfregni
- 10.13** Á reki með KK
- 11.00** Fréttir
- 11.03** Mannlegi þátturinn
- 12.00** Fréttir
- 12.02** Hádegisútvarp
- 12.20** Hádegisfréttir
- 12.40** Veðurfregni
- 12.50** Dánarfregni
- 12.55** Samfélagið
- 14.00** Fréttir
- 14.03** Trió
- 15.00** Fréttir
- 15.03** Frjálsar hendur
- 16.00** Síðdegisfréttir
- 16.05** Viðsjá
- 17.00** Fréttir
- 17.03** Lestin
- 18.00** Spegillinn
- 18.30** Útvarp Krakka RÚV (223 af 400) Menningarheimurinn - Rokktónlist
- 18.50** Veðurfregni
- 18.53** Dánarfregni
- 19.00** Endurómur úr Evrópu
- 20.35** Mannlegi þátturinn
- 21.35** Góði dátinn Svejk (28 af 39)
- 22.00** Fréttir
- 22.05** Veðurfregni
- 22.10** Samfélagið
- 23.05** Lestin
- 00.00** Fréttir
- 00.05** Nætúrútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 09.35** A Quiet Passion
- 11.40** Moneyball
- 13.50** The Age of Adeline
- 15.45** A Quiet Passion
- 17.50** Moneyball
- 20.05** The Age of Adeline
- 22.00** Maudie
- 23.55** Rules Don't Apply
- 02.00** Lowriders
- 03.40** Maudie

STÖÐ 2

- 07.00** The Simpsons
- 07.20** Lina langskokkur
- 07.45** Friends
- 08.10** The Middle
- 08.30** Ellen
- 09.15** Bold and the Beautiful
- 09.35** Save With Jamie
- 10.20** Veep
- 10.50** Suits
- 11.35** Um land allt
- 12.10** Einfalt með Evu
- 12.35** Nágrannar
- 13.00** Britain's Got Talent
- 14.10** Britain's Got Talent
- 14.35** Britain's Got Talent
- 15.45** Britain's Got Talent
- 16.10** Fright Club
- 17.00** Bold and the Beautiful
- 17.20** Nágrannar
- 17.45** Ellen
- 18.30** Fréttir Stöðvar 2
- 18.55** Ísland í dag
- 19.10** Sportpakinn
- 19.25** Modern Family
- 19.45** Lose Weight for Good
- 20.20** Hand i hand
- 21.05** The Little Drummer Girl
- 21.50** Outlander
- 22.45** The Zen Diaries of Garry Shand
- 01.05** The Cry
- 02.00** Lovleg
- 02.25** Sally4Ever
- 02.55** The X-Files
- 03.35** NCIS
- 04.15** Black Widows
- 05.00** Black Widows
- 05.45** Friends

STÖÐ 3

- 19.05** Insecure
- 19.35** Mom
- 20.00** Seinfeld
- 20.25** Friends
- 20.50** One Born Every Minute
- 21.40** Supernatural
- 22.25** Game of Thrones
- 23.25** Bright Lights: Starring Debbie Reynolds and Carrie Fisher
- 01.00** It's Always Sunny in Philadelphia
- 01.20** Gotham
- 02.05** Insecure
- 02.35** Mom
- 03.00** Seinfeld
- 03.25** Friends
- 03.50** Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

- 08.20** Spænsku mörkin 2018/2019
- 08.50** Football League Show 2018/19
- 09.20** Leicester - Southampton
- 11.00** Burnley - Fulham
- 12.40** West Ham - Arsenal
- 14.20** Messan
- 15.25** Crystal Palace - Watford
- 17.05** Cardiff - Huddersfield
- 18.45** Premier League Review 2018/2019
- 19.40** Blackburn - Newcastle
- 21.45** Manchester City - Wolves
- 23.25** Stjarnan - KA/Þór

STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.10** Rayo Vallecano - Celta
- 08.50** Valencia - Real Valladolid
- 10.30** Villarreal - Getafe
- 12.10** Real Betis - Real Madrid
- 13.50** Real Sociedad - Espanyol
- 15.30** Spænsku mörkin 2018/2019
- 16.00** Manchester City - Wolves
- 17.40** Wigan - Aston Villa
- 19.20** Stjarnan - KA/Þór
- 21.00** Football League Show 2018/19
- 21.30** ÍR - Haukar
- 23.10** Grindavík - Skallagrímur

ÚTSALA 30-70%

AFSLÁTTUR

VÖNDUÐ HEIMILISTEPPI

KR. 990-1190.^{m2}

ALLIR GÓLFDÚKAR OG TEPPI

25% AFSL.

PARKETFLÍSAR
3 litir

kr. **1990.-^{m2}**

VEGGFLÍSAR

hvítar
25x40cm

kr. **990.-^{m2}**

TARKETT HARÐPARKET
2 gerðir

kr. **1890.-^{m2}**

ÞÚSUNDIR FERMETRA AF FLÍSUM, HARÐPARKETI O.FL.

ÁLFABORG
- síðan 1986 -

Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

Tarkett PORCELANOSA VENTIS **EQUIPE** **imola** KERAMA MARAZZITI **weber** **UZUN** codex RAIMONDI **sigma**

vfs.is

VETRAR-ÚTSALA

RYOBI ONE+
Verkfærasett

- Boruvél 50Nm
- Stingsög
- Hjólsög
- Ljós
- 5,0Ah rafhlaða
- 2,0Ah rafhlaða

Vnr: RB 5133003579

TILBOÐ 54.900 KR.
Áður 74.900 kr.

Milwaukee
Powerpack
M18 BLPP3A-502B

- Boruvél 60Nm, kolalaus
- Hjólsög 165mm
- Sverðsög
- 2 stk 5,0Ah rafhlöður
- Hleðslutæki og taska

Vnr: MW 4933459407

TILBOÐ 99.900 KR.
Áður 127.900 kr.

Milwaukee
Borðsög
FTS210-121B m/raflhöðu

M18 FUEL ONE-KEY

Alvöru borðsög frá Milwaukee sem skilar aflinu til þess að saga án þess að dragi niður í henni við venjulegar aðstæður. Stærð blaðs 210mm með 63mm skurðargetu í 90°.

Vnr: MW 4933464225

TILBOÐ 152.900 KR.
Áður 179.900 kr.

EPOCA
Úðabrúsi 1,5L

Vandaður úðabrúsi frá Ítalíu fyrir tjöruleysi og hreinsiefni. Hefur stillanlegan stút.

Vnr: EP 7831-R001

TILBOÐ 3.390 KR.
Áður 4.490 kr.

brennenstuhl
Rafmagnskefli

Sterkt rafmagnskefli. Lengd kapals er 25m og leiðir 1,5q. Keflið sjálft er úr járni. 4 tenglar.

Vnr: BR 1198550

TILBOÐ 7.990 KR.
Áður 9.990 kr.

FUTECH
2ja línulaser

Saturn 2 RED tveggja línulaser frá Futech ásamt þrífæti.

Vnr: FUT 01002

TILBOÐ 19.900 KR.
Áður 27.900 kr.

TELWIN
Pinnasuðuvél

Force 165 pinnasuðuvél frá Telwin með fótoselluhjál

Vnr: TW 815863

TILBOÐ 47.900 KR.
Áður 59.900 kr.

Girkassa-tjakkur

Girkassatjakkur frá sem þolir allt að 500kg.

Vnr: TJ TEL05004S

TILBOÐ 25.415 KR.
Áður 29.900 kr.

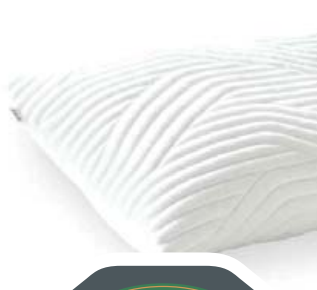
VERKÆRA SALAN

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.


**Betra
BAK**

ÚTSALA
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SOLARHRINGINN


FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is


S A F T


Hvíta liðið skartaði fleiri stjörnum úr MLB-deildinni en þrátt fyrir það varð liðið að lúta í lægra haldi.

Stórstjörnur söfnuðu peningum

Nokkrar af stóru stjörnum þessa heims mættu til að safna peningum fyrir fórnarlömb skógareldanna í Kaliforníu og skotárása í Thousand Oaks. Leikarar, NBA-goðsagnir og fleiri góðir söfnuðu miklum upphæðum fyrir þá sem á þurfa að halda.

Kalifornía er enn í sárum eftir skógareldanna sem lögðu fjölda húsa í rúst og ákváðu hafnaboltaleikmenn úr MLB-deildinni sem koma frá ríkinu að safna frægum einstaklingum saman og spila íþróttina. Safna þannig peningum fyrir þá sem þurfa á þeim að halda. Síðast þegar fréttist höfðu um 500 þúsund dollarar safnast, rúmar 60 milljónir króna. Leikurinn var ekki

aðeins fyrir fórnarlömb skógareldanna heldur einnig fyrir þá sem þjást eftir nýlegar skotárásir. Þarna mættu Adam Sandler, Mira Sorvino, Jamie Foxx, Brad Paisley, Baker Mayfield, Reggie Miller og Patrick Schwarzenegger, svo fáeinir séu nefndir.

Charlie Sheen meiddist á öxl og var því þjálfari. „Ég ólst upp hérna og sá hús vina minna brenna. Auðvitað skoradist ég ekki undan,“ sagði Sheen við bandaríska fjölmiðla.



Charlie Sheen er alltaf til í smá gleði.



Gráa liðið var með Jamie Foxx og Adam Sandler í sínum röðum og vann sannfærandi sigur. NORDICPHOTOS/GETTY



Jamie Foxx tekur á sprett – fjarri boltanum.



Leikkonan Mira Sorvino spilaði nokkrar lotur og stóð sig vel.



NBA og Indiana Pacers goðsögnin Reggie Miller stillir sér upp.



UFC-meistarinn Chuck Liddell þrugaði þessum eitthvert langt út í buskann.



Dennis Rodman var að sjálfsgöðu tilbúinn að láta gott af sér leiða.



Jamie Foxx lyftir bikarum sem sigurlíðið fékk.

VINNINGASKRÁ

I. flokkur 2019
Útdráttur 10. janúar 2019

HAPDRÆTTI
Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGAR kr. 5.000.000 **AUKAVINNINGAR kr. 100.000**

70653 **PENINGAVINNINGAR kr. 500.000** 70652 70654

770 2262 8729 21755 24276 32456 34310 45530 70134 73783

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

385	6841	12568	19464	24915	28698	31045	38650	47736	52778	57034	0408	64868	72177	78676
1259	7409	12705	19510	24996	29031	33510	39622	48722	54219	57082	61780	65837	72788	79481
1351	7608	15239	20865	25586	29211	34387	39756	49885	54439	57531	62144	66418	73178	
1378	7907	15724	21202	25960	29426	34499	41021	50012	4609	59328	62448	66711	77625	
1851	8868	16330	23086	26557	29533	34631	44625	50333	55541	59391	64225	68769	77714	
2896	10110	17114	23841	27919	9650	34948	46237	51433	56158	59428	64619	70714	77779	
5337	10564	17453	24478	28095	30338	36249	46617	52048	56491	59551	64771	71022	78282	

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

301	4362	7743	12928	16291	22276	26855	31025	35084	40706	46851	49788	55308	63176	67237	71724	76671
718	4501	8136	14103	16478	23180	26961	31167	36313	40926	47166	50539	56382	63287	67954	71735	76987
967	4656	8964	14296	16567	23451	27066	31357	36562	41769	47319	50739	56422	63585	68381	72035	77118
1179	4733	9644	14445	16741	23603	27569	31590	37147	41839	47750	51144	57084	63774	68716	72293	77237
1311	4986	10230	14542	18101	24317	27616	31992	37157	41853	47953	51626	57856	64519	68805	72863	77564
1470	5172	10838	14805	18411	24358	27676	32441	37763	43068	48395	51714	58028	64693	68992	74677	78129
1576	5273	10867	15172	18597	25267	28106	33131	37817	43638	48587	52464	58377	64852	69432	74811	78222
1858	5362	11404	15255	18959	25272	28537	33312	38110	44096	48915	52741	59082	65874	70631	75037	79111
2297	5451	12192	15271	19028	25518	29154	34238	38428	44942	48984	53217	60527	66196	70982	75404	
2827	5877	12237	15486	19828	25732	29258	34356	38802	45282	49214	53327	60538	66295	70930	75847	
3299	6975	12300	15980	20335	25915	29940	34402	40085	46213	49328	53440	60757	67034	70931	75883	
3560	7585	12841	16123	22215	26793	30503	35013	40515	46448	49380	53480	61137	67105	71165	76164	

VÖRUÓTTEKT HJÁ HAGKAUPUM kr. 30.000

27	4026	9047	13268	17599	22028	25700	30054	33827	39412	44438	50309	55292	61178	65339	71860	76761
151	4044	9058	13286	18114	22047	25842	30137	33881	39441	44707	50331	55334	61261	65428	71966	77076
158	4164	9103	13336	18152	22118	26013	30150	33966	39564	44758	50535	55383	61317	65911	72310	77123
159	4317	9367	13339	18257	22412	26050	30237	34022	39822	44833	50658	55444	61329	66131	72313	77146
289	4357	9392	13343	18375	22454	26113	30385	34041	39923	45008	50710	55464	61338	66153	72490	77275
382	4374	9438	13396	18568	22457	26202	30598	34098	39992	45077	50748	55497	61372	66286	72526	77377
422	4456	9479	13434	18587	22513	26204	30609	34227	40341	45231	51056	55543	61526	66386	72592	77573
807	4518	9675	13438	18759	22727	26241	30676	34630	40349	45252	51282	55636	61578	66413	72714	77600
1091	4632	9730	13458	18776	22848	26285	30690	34838	40371	45420	51315	55716	61886	66420	72885	77725
1168	4829	9881	13572	19186	22866	26355	30745	34902	40408	45499	51369	55790	61922	66504	73114	77726
1416	4925	9907	13620	19202	22870	26594	30879	35001	40453	45539	51406	55844	62025	66535	73118	77820
1460	5033	9927	13679	19299	22911	26637	31026	35264	40522	45562	51708	55890	62294	66536	73189	77981
1499	5213	10011	14146	19385	22973	26775	31082	35297	40728	45628	51735	56238	62307	66634	73396	78103
1558	5269	10331	14183	19386	23339	26816	31092	35306	40737	45695	51794	56301	62361	66716	73456	78264
1636	5302	10333	14195	19605	23467	26821	31147	35507	40948	45788	51859	56348	62436	66718	73506	78449
1715	5401	10382	14256	19638	23487	26919	31236	35673	41516	45822	51987	56369	62591	66729	73545	78787
1930	5498	10459	14538	19669	23498	27027	31278	36042	41654	45936	51991	56510	62771	66743	73559	78788
1963	5507	10470	14610	19759	23502	27038	31385	36103	41717	46152	52025	56586	62820	66840	73569	78795
2317	5963	10646	14714	19880	23677	27182	31612	36308	42182	46163	52353	56805	62822	67164	73712	79044
2371	6040	10813	14850	19906	23681	27525	31621	36345	42184	46322	52379	56966	62870	67265	73994	79158
2524	6220	10938	14974	19959	23781	27610	31623	36462	42229	46841	52779	57564	62908	67384	73999	79249
2695	6524	11019	15122	20107	23958	27688	31743	36575	42349	46861	52811	57657	62998	67584	74240	79263
2696	6561	11071	15163	20668	24187	27909	31779	36579	42495	46963	52835	57720	63123	67774	74297	79303
2706	6612	11096	15330	20731	24283	27914	32068	36835	42522	47042	53028	57982	63227	68738	74510	79356
2872	6638	11237	15355	20742	24459	28675	32579	36841	42531	47127	53185	58043	63301	68748	74516	79582
2924	6646	11279	15388	20749	24531	28875	32645	37082	42611	47419	53213	58271	63433	68973	74753	79662
3054	6677	11312	15555	20816	24650	28956	32658	37441	42655	47601	53376	58839	63460	68995	75261	79717
3055	6745	11316	15575	20937	24733	28980	32741	37476	42780	47631	53460	59377	63492	69490	75355	79796
3168	7051	11546	15705	20957	24749	29130	32939	37762	42882	47783	53463	59443	63591	69564	75382	
3261	7065	11961	15733	21094	24930	29183	33007	37815	43082	47850	53573	59676	63710	69636	75505	
3359	7228	12161	15759	21187	24961	29394	33064	37892	43112	47892	53623	59707	63913	69770	75542	
3540	7273	12200	16101	21288	24979	29414	33094	37957	43117	48204	54027	59734	64227	69841	75621	
3579	7592	12204	16149	21323	25019	29428	33223	38068	43236	48592	54147	59927	64287	70286	75711	
3596	7630	12319	16898	21380	25052	29455	33520	38146	43291	49289	54248	59984	64398	70594	75795	
3657	7686	12441	16930	21398	25054	29520	33564	38271	43391	49350	54410	60083	64596	70840	75945	
3751	7714	12493	17121	21529	25167	29536	33627	38387	43394	49389	54565	60099	64606	71093	75984	
3800	8069	12620	17127	21537	25216	29726	33742	38636	43517	49490	54583	60142	64641	71110	76055	
3899	8348	12636	17129	21571	25228	29837	33749	38643	43658	49589	54737	60166	64988	71174	76145	
3927	8446	12645	17131	21575	25282	29848	33763	38700	44042	49717	55047	60760	65022	71181	76162	
3967	8698	12753	17149	21851	25303	29887	33764	38716	44134	49871	55111	60902	65060	71278	76213	
3979	8721	12799	17282	21963	25307	29910	33767	39001	44221	50011	55173	60950	65096	71375	76303	
3998	8916	12937	17296	21990	25398	29932	33788	39265	44275	50054	55221	61151	65106	71440	76440	

PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

117	4190	8776	13255	18184	22773	27730	32340	37181	41575	46404	51700	57230	62770	66348	71455	76425
144	4237	8997	13261	18240	22890	27896	32558	37220	41611	46551	51707	57247	62812	66398	71621	76459
287	4270	9021	13531	18272	22893	28057	32585	37307	41767	46732	51787	57354	62910	66414	71692	76460
357	4611	9071	13861	18305	23005	28062	32666	37325	41815	46733	51831	57369	62980	66436	71798	76487
447	4684	9361	13998	18389	23078	28244										

Myllu heilkornabrauð
LÍFSKORN
 Lífskorn færir þér máltíð af akrinum



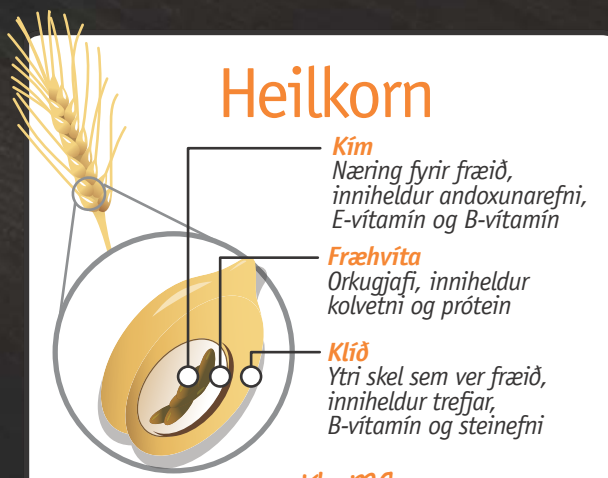
LÍFSKORN HEILKORNA BRAUÐ

- Lífskorn færir þér hollustu og orku fyrir heilsuræktina

Lífskorn er góð hugmynd að vellíðan og hluti af heilsurækt þinni. Í Lífskorni finnur þú þín góðu frækorn, trefjarnar, próteinin og bragðgæðin.

Lífskorn er trefjagjafi þinn - fræsafn þitt og heilsurækt - hefur hátt hlutfall heilkorns, með lágt fituhlutfall og inniheldur lítið af salti. Lífskorn inniheldur B- og E-vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.

Þú finnur plöntuefni, prótein og kolvetni heilkornsins í Lífskorni og undirbýrð þig þannig fyrir heilsuræktina. Lífskorn færir þér máltíð af akrinum, hollustu og orku fyrir heilsuræktina - Bragðaðu öll brauðin og veldu þitt uppáhalds Lífskorn. Öll Lífskornabrauðin eru vegan.



Heilkorn

Kím
Næring fyrir fræið, inniheldur andoxunarefni, E-vítamín og B-vítamín

Fræhvíta
Orkugjafi, inniheldur kolvetni og prótein

Klíð
Ytri skel sem ver fræið, inniheldur trefjar, B-vítamín og steinefni

Ræktuðu huga og líkama
 - fáðu þér Lífskorn
 heilkornabrauð frá Myllunni
 - strax í dag



ALLTAF NÝ BAKAÐ

Skóðuðu myllan.is



Stelpurnar í Cyber eru alltaf hressar og kátar, jafnvel þótt þær séu að fjalla um hrylling og skrifstofur.

Tónlistarhátíð gegn skammdegispunglyndi

S.A.D. festival fer fram í byrjun febrúar en þar koma fram nokkrir hressir og kátir tónlistarmenn sem munu veita gestum gleði-innsþýtingu í þessum dimmstu og köldustu mánuðum ársins. Þarna verður skammdeginu sagt stríð á hendur.

Það er gífurlega mikill janúar akkúrat núna og eins og allir vita eru janúar og febrúar leiðinlegustu mánuðir ársins; útgáfa á tónlist, bíómyndum og öðru afþreyingarefni liggur í dvala – janúar og febrúar eru kallaðir „dump months“ í kvikmyndaheiminum til dæmis því að þangað „dömpa“ framleiðslufyrirtækin slöppustu myndunum sínum. Bláðamenn sitja sveittir alla daga við að reyna að finna fréttir enda er þetta líka svokölluð gúrku-tíð. Alvarlegra mál er svo að þetta plús veðurharkan og skammdegið hefur neikvæð áhrif á geðheilsu fólks. Red Bull á Íslandi veit þetta og efnir því til tónlistarhátíðar í byrjun febrúar á skemmtistaðnum Paloma – S.A.D. festival. Flóni, Alvia, Cyber, Elli Grill, Ragga Holm og fleiri munu þar gera sitt besta til að lækna fólk af skammdegispunglyndinu.

„Þarna verður í boði sérvalin tónlist gegn D-vítamínskorti og skammdegispunglyndi,“ segir Einar Stefánsson, skipuleggjandi hátíðarinnar, en S.A.D. stendur fyrir „seasonal affective disorder“ eins og skammdegispunglyndi kallast á ensku.

„Allir þessir listamenn tækla sorgina í tónlistinni sinni, hver á sinn einstaka hátt, og því fannst okkur nauðsynlegt að fá þau til að spila á festivali á þessum erfiða tíma,“ segir



Hin litríka Alvia er eins og D-vítamín-sprautu í svartasta skammdeginu.



Flóni er kannski emo-rappari en hann er samt alltaf í góðu skapi.

PARNA VERÐUR Í BODI SÉRVALIN TÓNLIST GEGN D-VÍTAMÍN-SKORTI OG SKAMMDEGIS-PUNGLYNDI.

Einar aðspurður hvernig þau hafi valið listamenn á festivalið. Flóni er einn fyrsti rapparinn á Íslandi til að gefa út tónlist í neo-emo rappstílnum sem hefur orðið nokkuð stór vestanhafs á síðustu árum og

verið gerður vinsæll af röppurum eins og lil uzi vert og Juice WRLD. Alvia er svakalega litríkur tónlistarmaður, bæði bókstaflega litrík í útliti en gerir líka einstaklega hressandi músík sem kætir. Cyber hefur bæði kafað í hrylling með plötunni Horror en líka í litríka fantasíu um fyrirtækjarekstur á plötunni Business. Elli Grill hefur aldrei ekki verið brosandí og bara röddin í honum gæti komið manni í gott skap og Ragga Holm gerir drifandi „banger“ sem ætti að rífa flesta upp. stefanthor@frettabladid.is

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



FARTÖLVUR
ALLT AÐ
26%
AFSLÁTTUR



TÖLVUSKJÁIR
ALLT AÐ
25%
AFSLÁTTUR



GAGNAGEYMSLUR
ALLT AÐ
30%
AFSLÁTTUR



LYKLABORÐ OG TÖLVUMÝS
ALLT AÐ
10.000
AFSLÁTTUR



TÖLVUR
ALLT AÐ
40.000
AFSLÁTTUR



HEYRNARTÖL OG HÁTALARAR
ALLT AÐ
35%
AFSLÁTTUR



TÖLVUÍHLUTIR
ALLT AÐ
46%
AFSLÁTTUR

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI! ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAD VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM



PRENTARAR
ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR



NETBÚNAÐUR
ALLT AÐ
48%
AFSLÁTTUR

tl.is



SKJÁVARPAR
ALLT AÐ
46%
AFSLÁTTUR



SKJÁKORT
ALLT AÐ
20.000
AFSLÁTTUR

**TÖLVU
LISTINN**

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Þegar Bush var bjáninn

Ég man þá tíð er Georg Bush hinn yngri var við stjórnvölinn í Bandaríkjunum og skaut mér reglulega skelk í bringu með bjánagangi. Það voru góðir tímar því þá hélt ég í fáfræði minni að verja gæti það ekki orðið og var því vel til í að biða bjánaganginn af mér.

En svo er einsog lífið hafi, í gráleitri gamansemi sinni, ákveðið að sanna fyrir mér að lengi geti vont versnað. Það væri að bera í bakkafullan lækinn að tala um Trump, sem gerir Bush að dáðadreng, svo ég ætla að segja ykkur litillega hvað sveitungar mínir hér í Andalúsíu voru að kjósa yfir sig.

Nýstofnaður öfgahægriflokkur, Vox, komst í þá kjörstöðu að tryggja nýrri hægristjórn í Andalúsíu brautargengi. Fyrir stuðninginn fær hann ýmsu frangengt einsog að afnema lög sem sett voru til að auðvelda rannsóknir á ódæðum stjórnar Francos og lækka skatta á auðmenn og stórfyrirtæki. Önnur þjóðþrifamál komust í gegn einsog að auðvelda veiðimönnum iðju sína og helstu áherslur þeirra í „menningarmálum“ náðust fram en það er að eyða meira af almannafé í nautaat því þeir vilja vera mætir Spánverjar. Önnur baráttumál þeirra, sem ekki náðust fram í þetta sinn, eru að afnema lög sem ætlað er að vernda konur gagnvart heimilisofbeldi og áform um að reka um fimmtíu þúsund innflytjendur úr landi.

Ég sem hélt að ekki væri á óþokkaflokkana bætandi eftir að skipulögð rán og peningþvætti Lýðflokksins litu dagsins ljós. Þeir unnu sér það einnig til frægðar að selja hrægammasjóðum félagsíbúðir á kostakjörum.

En ég er bjartsýnismaður svo ég held að heimurinn muni senn hlaupa af sér öfgahægri hornin. Og á meðan hugsa ég til þeirra dásamlegu daga þegar Bush var bjáninn.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

Vegan
SUPREME
með kjúklingabaunum og kínóa



SUBWAY

Stillanleg rúm í úrvali Gerð gæða- og verðsamanburð



DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

80x200 cm

Verð aðeins kr. 74.900.-

120x200 cm

Verð aðeins kr. 94.900.-

160x200 cm

Verð aðeins kr. 119.900.-

180x200 cm

Verð aðeins kr. 134.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum:

80x200 cm

Verð aðeins kr. 74.900.-

120x200 cm

Verð aðeins kr. 94.900.-

153x203 cm

Verð aðeins kr. 114.900.-

180x200 cm

Verð aðeins kr. 134.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum:

80x200 cm

Verð aðeins kr. 94.900.-

140x200 cm

Verð aðeins kr. 139.900.-

153x203 cm

Verð aðeins kr. 149.900.-

180x200 cm

Verð aðeins kr. 169.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.

Mikið úrval
af hvíldarstólum
Verð frá
kr. 69.900.-



Roberto
Rafstillanlegur,
leður
nokkrir litir.
Verð kr. 179.900.-

Úrval af stillanlegum rúmum



TURIN stór og veglegur sófi
með rafstillanlegum sætum og tungu
Litir: Svart, hvítt og grátt Verð kr. 890.000.-



Frábært
fyrir stór-
fjölskylduna

Sængur og
heilsukoddar
Mikið úrval



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
VAXTALAUSAR
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa

★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00