

Sætur sigur



Það voru reynsluboltarnir og elstu leikmenn íslenska landsliðshópsins, Arnór Þór Gunnarsson og Björgvin Karl Gústavsson, sem reyndust hetjur íslenska liðsins í tveggja marka sigri strákanna okkar á Makedóníu í gær. Sigurinn tryggir að Ísland mætir sterkustu þjóðum heims í milliriðlinum í stað þess að leika í Forsetabikarnum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFF

FRÉTTABLAÐIÐ Fleiri ljósmyndir frá leiknum er að finna á +Plússiðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

Spyr hvort útfærsla veggjalda standist lög

Þingmenn Viðreisnar vilja fá úr því skorið hvort útfærsla á veggjöldum þar sem framkvæmdir yrðu fjármagnaðar með lánnum standist lög um opinber fjármál. Ekki megi fara fram hjá lögnum með því að ohf-væða skuldir. Kalla fyrirhugaða lántöku „kúvendingu stjórnvalda“.

SAMGÖNGUMÁL „Ég dreg ekkert úr mikilvægi verkefnanna sem um er rætt en það verður að ganga úr skugga um að fjármögnun þeirra og skuldbindingar sem ríkissjóður tekst á hendur standist þau vinnubrögð sem við höfum einsett okkur að vinna eftir,“ segir Þorsteinn Víglundsson, áheyrnarfulltrúi Viðreisnar í fjárlaganefnd, um hugmyndir um veggjöld.

Sú útfærsla hefur verið rædd að ríkissjóður taki lán upp á 60-70 milljarða til

þess að flýta samgönguframkvæmdum. Lánið yrði greitt niður með tekjum af veggjöldum. Þá eru uppi hugmyndir um stofnun opinbers hlutfélags um framkvæmdirnar.

Þorsteinn vill svör frá fjármálaráðuneytinu um hvort þetta standist lög um opinber fjármál. Málið var rætt á fundi fjárlaganefndar í gær. Formleg fyrirspurn verður send ráðuneytinu eftir frekari umfjöllun í nefndinni.

„Ég taldi mikilvægt að við fengjum

svör við því hvernig rétt væri að halda á þessu þannig að þetta samrýmdist lögnum. Að við sköpum ekki hættulegt fordæmi sem gangi gegn markmiði laganna,“ segir Þorsteinn og bendir á að fjármálaáætlun sé sett fram til að ramma inn ríkisfjármálin. Þegar fram komi hugmyndir um umfangsmikil verkefni sem fjármagna eigi með öðrum hætti, en ríkissjóður beri ábyrgð á, hljóti það að falla undir fjármálaáætlun ríkisstjórnar á hverjum tíma.

„Það má aldrei verða svo að Alþingi geti farið fram hjá lögum um opinber fjármál með því að ohf-væða skuldir.“

Samkvæmt heimildum blaðsins komu fram efasemdir um lögmati fyrirhugaðrar fjármögnunarleiðar í kynningu sem formaður stýrihóps um fjármögnun samgöngukerfisins hélt nýverið fyrir stjórnarflokkana. Var hópnun falið að stilla upp til lögum um gjaldtöku, meta tekjur af henni og lagaleg skilyrði.

Samflokksmaður Þorsteins, Hanna Katrín Friðriksson, lýsti sams konar efasemdum í grein í blaðinu í gær. Markmið laga um opinber fjármál væri að tryggja heildstæða stefnumörkun í opinberum fjármálum og tryggja vandaðan undirbúning áætlana og meðferð opinbers fjár. „Hvernig passar kúvending stjórnvalda með tilheyrandi risalántöku hér inn?“ spurði Hanna Katrín. – sar

Ábyrgð útgerðar sé mikil

SJÁVARÚTVEGUR „Það þarf að taka þetta mál föstum tökum. Það er margt í húfi, meðal annars orðspor okkar sem fiskveiðipjóðar sem blessunarlega tók þá ákvörðun að vera með sjálfbærar veiðar og byggja á vísindalegri nálgun,“ segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, um þá niðurstöðu Ríkisendurskoðunar að eftirlit Fiskistofu með brottkasti sé bæði ómarkvisst og veikburða.

Stjórnsýsluúttekt Ríkisendurskoðunar á eftirliti Fiskistofu var kynnt í gær. Þar kemur meðal annars fram að vegna takmarkaðs eftirlits stjórnvalda með brottkasti og takmarkaðra rannsókna á umfanginu sé vart tilefni til fullryðinga

atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins um að brottkast sé óverulegt.

Það er sérstaklega gagnrýnt að mat ráðuneytisins byggist meðal annars á lýsingum hagsmunaaðila. Við upplýsingaöflun vegna úttektarinnar hafi komið fram skýrar áhyggjur af því að brottkast ætti sér stað í talsverðum mæli.

Þorgerður segir ábyrgð útgerðarmanna mikla og þeir verði að standa undir henni. „Langflestir gera það en SFS verður hér að sýna áfangerandi forystu og taka hressilega á þessu þó að einhverjir innan þeirra raða verði missáttir. Þetta er ekki einkamál útgerðarmanna og sjómanna. Langt í frá, þótt ríkisstjórnin vilji vinna málið þannig.“ – sar



Rúrik Gísla á fast með fyrirsætu

LÍFIÐ Það hefur líklega ekki farið fram hjá mörgum að knattspyrnukappinn Rúrik Gíslason er genginn út. Lífið leyfir lesendum sínum að kynna þessari nýjstu tengdadóttir Íslands, fyrirsætunni Nathaliu Solianis, sem er á mála hjá IMG Models og hefur komið fram í auglýsingaherferðum fyrir verslanir á borð við Topshop og Asos. Hún hóf fyrirsætuferilinn aðeins 15 ára gömul, í Japan.

– be / sjá síðu 26



Fréttablaðið í dag

SKODUN Katrín Atladóttir skrifar um skíðasvæðin á höfuðborgarsvæðinu sem hafa setið á hakanum frá því í hrnuninu. **11**



SPORT Strákarnir okkar verða í sterkum milliriðli á HM í handbolta. **15**

MENNING Goddur fráðir fólk um líf og störf Einars Þorsteins. **20**

GLAMOUR Brúni liturinn hefur verið áberandi í kvenna- og herratískunni í vetur. Glamour skoðar hvernig hægt er að klæða sig í þessum vinsælasta lit ársins. **24**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • GREIÐSLULEIÐIR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

BEYGLA OG GOS* COMBO VERÐ: **499 KR**



*0,5 l gos í plasti frá Ölgerðinni. Tilbúin vara, ekki hægt að breyta.

Kvikk
ON THE GO

+PLÚS



FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Öflug vörn skóp sigurinn

Íslenska karlalandsliðið í handbolta vann 24-22 sigur á Makedóníu í gær og komst með því í milli-riðlana á HM. Ísland hefur fengið góðan stuðning í München og heldur nú til Kölner í næstu leiki.



Þorir þú?



Sviðasulta

Súr sviðasulta

3199 kr. kg

Hákarl

Vestfirskur hákarl í dós

1059 kr. stk.

Súrmatur

Goða Súrmatur í fötu 700 g

1897 kr. stk.

Hrútspungar

Súrir Hrútspungar

3299 kr. kg

Súr hvalur

Súr hvalur

3997 kr. kg

Pssst ...
ef þú þorir ekki



Porra harðfiskur 200 g

1799 kr. pk.



Gestus síld, 255 g

349 kr. stk.



Rófustappa, 250 g

359 kr. pk.

Þorrabakki fyrir 2

Goða þorrabakki

1999 kr. pk.

Þorrabakki fyrir 4

Goða þorrabakki stór

2597 kr. pk.

Framhaldið hjá SGS skýrist eftir helgi

KJARAMÁL. „Gangurinn er þannig að við ætlum að hittast aftur á þriðjudaginn. Eitt af því sem menn munu ræða er hvort hann sé nægur eða hvort það sé líklegra til árangurs að vísa þessu til ríkissáttasemjara. Það verður væntanlega eitt af því sem formennirnir munu ræða við sitt fólk núna um helgina,“ segir Flosi Eiríksson, framkvæmdastjóri Starfsreinasambandsins (SGS).

Samninganefnd SGS, sem samsett er af formönnum þeirra sextán

félaga sem eru í samflotinu, kom saman til fundar í gær til að fara yfir stöðuna. Flosi segir að farið hafi verið yfir alla þá vinnu sem fram hafi farið í ýmsum undirhópum þar sem SGS vinni með Eflingu og að viðræðunefndin hafi gert grein fyrir viðræðunum við Samtök atvinnulífsins.

„Þetta þokast áfram og í mörgum þessara undirhópa hefur farið fram mjög gagnleg vinna. Það standa samt ennþá út af borðinu mjög stór

mál. Það er til dæmis ekki mikið byrjað að ræða launaliðinn,“ segir Flosi.

Efling og Verkalýðsfélag Akraness drógu sig út úr samfloti SGS skömmu fyrir jól, vísuðu deilu sinni til ríkissáttasemjara og tóku upp samstarf við VR. Verkalýðsfélag Grindavíkur bættist svo í hópinn í síðustu viku. Þá hefur Framsýn á Húsavík sagst ætla að vísa deilunni til ríkissáttasemjara ef ekki kemst skriður á viðræðurnar. – sar



Samninganefnd SGS fundaði frá klukkan 10 til 17 í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Kurr er meðal smærri hluthafa Haga.

Kosið í stjórn Haga í dag

VIÐSKIPTI Kosin verður ný stjórn í smásöluhlutafundum Högum á hluthafafundi í dag. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er nokkur kurr meðal smærri hluthafa Haga vegna þess hve lítið samráð við hluthafa tilnefningarnefnd félagsins hafði við vinnu sína, en hún lét duga að ráðfæra sig við þá sex stærstu. Niðurstaða tilnefningarnefndar er þó ekki bindandi og úrslitavaldið er í höndum hluthafa.



Jón Ásgeir Jóhannesson.

Meðal frambjóðenda er Jón Ásgeir Jóhannesson, fjárfestir og stofnandi Bónuss, en hann var meðal þeirra sem ekki hlutu náð fyrir augum tilnefningarnefndarinnar. Auk Jóns Ásgeirs eru ný í framboði þau Eiríkur Jóhannesson, forstjóri Slippsins á Akureyri, Kristján Óli Niels Sigmundsson bifreiðastjóri, Katrín Olga Jóhannesdóttir, formaður Viðskiptaráðs, og Sandra Hlíf Ocares lögfræðingur.



Katrín Olga Jóhannesdóttir

Búist er við góðri mætingu á fundinn og einboðið að nokkrir frambjóðenda taki til máls. – ósk

Eyfirðingar skoða möguleika á að starfrækja laxeldi í firðinum

Fundur Atvinnuþróunarfélags Eyjafjarðar um laxeldi í firðinum er til að upplýsa íbúa um kosti og galla eldisins. Bæjarfulltrúi vill að íbúar séu fylgjandi slíkum hugmyndum áður en lengra verði haldið. Skipulagsstofnun hefur samþykkt matsáætlun um 20 þúsund tonna eldi. Mikill úrgangur frá slíku eldi, segir líffræðingur.

LAXELDI Atvinnuþróunarfélag Eyjafjarðar (AFE) kannar nú áhuga á laxeldi í firðinum og hefur stefnt saman fræðimönnum um áhrif laxeldis á byggðir og lífríki til fundar á morgun, laugardag.

Skipulagsstofnun samþykkti á síðasta ári mat Akvafuture ehf. á umhverfisáhrifum allt að 20 þúsund tonna laxeldis í sjókvíum í Eyjafirði. Því er líklegt að laxeldi hefjist í Eyjafirði á næstu árum en hugmyndir hafa verið uppi um að fisknum verði slátrað í Ólafsfirði.

„Markmið fundarins er að fræða almenning, íbúa við Eyjafjörð, um fiskeldi og hvaða tækifæri og ógnanir fylgja mismunandi aðferðum við fiskeldi og þá sérstaklega með fókus á Eyjafjörð,“ segir Dagbjört Pálsdóttir, formaður AFE og bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar á Akureyri. „Til þess höfum við fengið fræðimenn og fagfólk sem fyrirlesara sem tala þá út frá rannsóknum og gögnum.“



Dagbjört Pálsdóttir, bæjarfulltrúi

Þorleifur Eiríksson líffræðingur er einn þeirra sem halda erindi á fundinum. Hann segir mikinn úrgang fylgja laxeldi í sjókvíum. „Öllum húsdýrum fylgir að frá þeim kemur úrgangur. Fiskeldisfyrirtæki verða því að grípa til aðgerða og láta ekki úrganginn safnast upp. Eg mun því



Fundurinn á Akureyri fer fram í Höfði. Þar fá íbúar tækifæri til að kynna sér mögulegt laxeldi í firðinum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

» Hugmyndir hafa verið uppi um að fisknum verði slátrað í Ólafsfirði.

fara yfir hvaða áhrif slíkt eldi hefur á lífríki og til hvaða aðgerða er hægt að grípa,“ segir Þorleifur.

„Astæða þess að AFE vill fara þá leið að fræða almenning um eldis-mál og Eyjafjörð er sú að það er vilji ráðamanna að leita til íbúa um hugsanlegt eldi, ekki ætti að stuðla

á eldi nema íbúar svæðisins væru því fylgjandi,“ bætir Dagbjört við. „AFE er ekki að taka afstöðu heldur að vinna fyrir sveitarfélögin að vettvangi til að upplýsa íbúa svo þeir séu betur í stakk búnir til að geta haft upplýsta skoðun á mögulegu eldi.“ sveinn@frettabladid.is

Sakfelld á línuna í bitcoin-máli

DÓMSMÁL Sindri Þór Stefánsson var dæmdur í fjögurra og hálfis árs fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness í gær fyrir stórfellda þjófnaði úr gagnaverum í Reykjanessbæ og Borgarnesi. Sindri fékk þingstan dóm þeirra sjö sem ákærðir voru í málinu en dómurinn telur sannað að hann hafi lagt á ráðin, skipulagt innbrotin og fengið meðákærðu til liðs við sig. Sjálfur játaði Sindri aðild að innbrotunum tveimur við aðalmeðferð málsins en neitaði að hafa átt þátt í skipulagningu þeirra. Ekki er lagður trúnaður á framburð ákærðu fyrir dómi um útlendan skipuleggjanda og framburður þeirra hjá lögreglu og dómi talinn ýmist villandi eða fjarstæðukenndur.

Matthías Jón Karlsson fékk næstþingsta dóminn, eða tveggja og hálfis árs fangelsi, en hann játaði eingöngu aðild að þjófnaði úr gagnaveri Advania.

Þá hlaut Hafþór Logi Hlynsson 20 mánaða dóm og Pétur Stanislav



Sindri Þór ásamt verjanda sínum, Þorgils Þorgilssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Karlsson og Viktor Ingi Jónsson 18 mánaða fangelsisdóm.

Ívar Gylfason, sem gegndi starfi öryggisvarðar þegar þjófnaður í gagnaver Advania var framinn, var dæmdur í fimmtán mánaða skil-orðsbundið fangelsi fyrir hlutdeild í því broti með upplýsingagjöf til

hinna dómfelldu um gagnaverið. Þá fékk Kjartan Sveinsson sex mánaða fangelsi, skilorðsbundið til tveggja ára, fyrir hlutdeild með því að koma á sambandi milli öryggisvarðarinnar og hinna dómfelldu.

Öllum sjö var gert að greiða Advania 33 milljónir í skadabætur. – aa

Útsalan er byrjuð



**25-50%
afsláttur**
af flestum vörum
Sjá nánar á grillbúðin.is

Grillbúðin
Smiðjuveggi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16



ÚTSALA

ALLT AÐ

7

0

%

afsláttur

FÆST EINGÖNGU Í
HAGKAUP

Um 60 prósentum mála lokið á innan við mánuði

STJÓRNSÝSLA Afgreiðslu tæplega 84 prósentu kvartana sem bærust umboðsmanni Alþingis á síðasta ári var lokið fyrir áramót. Liðlega 60 prósentum lokið á innan við mánuði.

Alls bærst umboðsmanni 381 kvörtun á síðasta ári. Stofnað var til þriggja frumkvæðismála. Er það nánast sami mála fjöldi og árið áður. Í lok síðasta árs voru 72 mál til meðferðar, tæplega fjórðungi minna en í árslok 2017.

Um áramót hafði afgreiðslu allra



Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis.

kvartana nema tveggja frá 2017 verið lokið. Í þeim tilfellum bærust svör frá stjórnvöldum seint. Á síðasta ári bar nokkuð á því að dráttur á svörum frá stjórnvöldum leiddi til tafa á afgreiðslu mála. – sar



Anton Kári Halldórsson, sveitarstjóri Rangárbæinga ytra, við hús Rauða krossins á Hvolsvelli þar sem engan sjúkrabíl er að finna lengur þrátt fyrir meira fé í málaflokkinn. „Okkur finnst þetta galið,“ segir hann. MYND/MARGRÉT JÓNA ÍSÓLFSDÓTTIR

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- Lítil orka
- Þröttleysi
- Veik bein
- Hormóna ójafnvægi
- Svefntruflanir
- Vöðvakrampar, kippir og spennar
- Köllkun líffæra
- Óregluglegur hjartsláttur
- Kvíði
- Streita
- Pirringur



www.mammaveitbest.is

Fréttu bara úti í bæ af brotthvarfi sjúkrabíla

Anton Kári Halldórsson, sveitarstjóri Rangárbæinga eystra, segir galið að hætta viðveru sjúkrabíla á Hvolsvelli um leið og ríkið setji aukid fé í sjúkraflutninga í sýslunni. Fólki með minni menntun verði á bakvöktum á kvöldin og um nætur.

HEILBRIGÐISMÁL „Við sjáum þetta kerfi ekki virka,“ segir Anton Kári Halldórsson, sveitarstjóri Rangárbæinga ytra, þar sem mikil ónægja er með breytt fyrirkomulag á sjúkraflutningum á vegum Heilbrigðisstofnunar Suðurlands.

Að sögn sveitarstjórans hefur bækið sjúkraflutninga verið í húsi Rauða krossins á Hvolsvelli og þar hafi verið mönnum vakt. Nú séu sjúkraflutningamenn aðeins á bakvakt eftir klukkan sjö á kvöldin og eru þá sérstaklega ræstir út í útköll.

„Síðan á að fara að keyra bakvaktir með starfsmönnum sem eru ekki fullmenntaðir,“ segir Anton Kári. Hann sé ekki að gagnrýna það fólk sem sinni bakvöktunum. „En þarna fáum við ekki sömu fagmenntunina á bilana. Þetta er ekki eins reynslumikið fólk.“

Anton Kári segir að í fyrra hafi verið áætlaðar 300 milljónir króna í sjúkraflutninga í Rangárvallasýslu og á Selfossvæðinu. Kostnaðurinn hafi hins vegar orðið 380 milljónir. Framlagið fyrir þetta ár hafi síðan verið aukid um 68 milljónir til sjúkraflutninga í Rangárvallasýslu einni.

Það var ekkert haft samband við okkur meira, en svo fréttum við af því bara úti í bæ fyrir nokkrum dögum að það sé búid að færa sjúkrabíla út á Helli.

Anton Kári Halldórsson, sveitarstjóri Rangárbæinga ytra

„Þess vegna finnst okkur á allan máta óeðlilegt að það sé skorin niður þjónusta hér í Rangárbæingum en hvergi annars staðar innan umdæmisins. Það eru bara teknir þessir peningar úr Rangárvallasýslu og þeir renna inn í hitina,“ segir Anton Kári. Skerðingin sé fólki í Rangárbæingum óskiljanleg og menn harmi hana.

Anton segir sveitarstjórnarmenn í Rangárbæingum einnig ósátta við samskiptaleyfi HSU við sveitarstjórnina og stjórnsýsluna. „Fyrstu fréttirnar sem við fengum af þessum breyting-

um var þegar fréttamaður hringdi í mig á gamlársdag til að óska eftir upplýsingum,“ lýsir hann.

Ekkert breyttist, að sögn Antons Kára, með fundi sveitarstjórnarmanna með Herdisi Gunnarsdóttur, forstjóra HSU, á þriðjudag. „Hún leggur þetta upp allt öðru vísi og segir að þessir peningar séu vissulega notaðir en að það vanti bara meira. En við teljum að það eigi ekki að bitna á öryggi íbúa og ferðamanna hér í sýslunni,“ segir hann.

Þá segir Anton Kári Rauða krossinn hafa boðist til að gera breytingar á húsnæðinu á Hvolsvelli eftir forskrift frá HSU og sveitarfélagið boðid fram heilt íbúðarhús sem aðstöðu fyrir þá sem eru á vakt.

„Það var ekkert haft samband við okkur meira, en svo fréttum við af því bara úti í bæ fyrir nokkrum dögum að það sé búid að færa sjúkrabíla út á Helli,“ segir sveitarstjórnarmanninn. Um þetta muni mikið í viðbragðstíma. „Bilarnir hér voru náttúrulega mikill stuðningur við þá fyrir austan, við Vík og Klaustur þar sem alvarlegustu slysin hafa orðið undanfarið. Okkur finnst þetta galið.“ gar@frettabladid.is

LOKADAGAR ÚTSÖLU

ÚTSÖLULOK
20. JAN.

ELKO



Fleiri innbrot en minna um þjófnað

LÖGREGLUMÁL Tilkynt var um 67 innbrot á heimili á höfuðborgarsvæðinu í desember og fjölgaði tilkynningum um slík brot talsvert ef miðað er við fjölda síðustu sex og tólf mánaða á undan. Þetta kemur fram í afbrotatölfræði lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu.

Tilkynningum um kynferðisbrot fjölgaði einnig nokkuð í desember miðað við síðustu sex og tólf mánuði þar á undan en alls bærst 26 tilkynningar um slík brot.

Alls bærst 684 tilkynningar um hegningarlaga brot í desember og fækkaði tilkynningum milli mánaða. Tilkynningum um þjófnað fækkaði verulega ef miðað er við síðustu sex mánuði á undan og einnig fækkaði tilkynningum um



Alls bærst 26 tilkynningar um kynferðisbrot í desember. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

» Akstur undir áhrifum ávana- og fíkniefna jókst talsvert á milli mánaða en alls voru þau brot um 160.

eignaspjöll. Akstur undir áhrifum ávana- og fíkniefna jókst talsvert á milli mánaða en alls voru þau brot um 160 talsins. Ölvun við akstur jókst einnig á milli mánaða og einnig ef miðað er við síðustu 12 mánuði á undan. – smj

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation
that excites



NÝR NISSAN LEAF TIL AFGREIÐSLU STRAX!

Nú eigum við örfáa Nissan Leaf sem eru lausir til afgreiðslu strax og því um að gera að bregðast skjótt við. Nissan Leaf er mest seldi og tæknilegasti rafbíll í heimi. Komdu og kynntu þér möguleikana á að skipta yfir í grænni lífsstíl á glænýjum Nissan Leaf.

Nissan Leaf Acenta.
Verð frá 4.490.000 kr.

zero Emission



WINNER
WORLD CAR AWARDS
2018 WORLD GREEN CAR

Nýr Nissan Leaf var kjörinn **The World Green Car 2018** á alþjóðlegu bílasýningunni í New York. Verðlaun World Car Awards eru ein þau eftirsóttustu sem veitt eru í bílaiðnaðinum á heimsvísu.

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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





Katalónar fylgjast náið með gangi mála. NORDICPHOTOS/AFP

Amnesty vill fylgjast með réttarhöldum Katalóna

SPÁNN Mannréttindabaráttusamtökin Amnesty International hafa sent hæstarétti Spánar bréf þar sem samtökin biðja formlega um leyfi fyrir því að fá að fylgjast með komandi réttarhöldum yfir tólf stjórn-málamönnum og aðgerðasinnnum. Níu af þessum tólf hafa verið í gæsluvarðhaldi frá haustinu 2017. Málið tengist sjálfstæðisatkvæðagreiðslu og -yfirlýsingu í október það ár. Amnesty hefur ítrekað kallað eftir því að nimenningarnir verði leystir úr haldi.

Hin ákærðu eiga yfir höfði sér samanlagt 177 ára fangelsi fyrir meðal annars uppreisn, misnotkun skattfjár og uppreisnaráróður. Flest hafa þau nú birt yfirlýsingu um málsvörn sína. Ákærðu halda því til að mynda fram að ákæran sé pólitískt edlis og að hæstiréttur Spánar sé þátttakandi í pólitískum leik gegn Katalónunum. Þá eru friðsamleg mótæli Katalóna og ofbeldi spænsku lögreglunnar á kjördag borin saman og því haldið

» Hin ákærðu eiga yfir höfði sér samanlagt 177 ára fangelsi fyrir meðal annars uppreisn, misnotkun skattfjár og uppreisnaráróður.

fram að katalónska héraðsþingið hafi farið að lögum og ekki misnotað almannafé, þvert á það sem saksóknarar halda fram.

Áhuginn á réttarhöldunum er mikill og verður þeim sjónvarpað og streymt á netinu. Í ljósi áhyggja sinna af meintri hlutdrægni hæstaréttar hafa sex katalónsk, spænsk og alþjóðleg mannréttindabaráttusamtök stofnað saman heildarsamtök um eftirlit fyrir réttarhöldin er nefnast International Trial Watch. Þá krefjast verjendur hinna ákærðu þess að alþjóðleg samtök fái að hafa eftirlit með réttarhöldunum. — þea

Corbyn hundsaði boð May um viðræður

Formaður Verkamanna-flokksins segir viðræður forsætisráðherra um framhaldið í Brexit-málinu sýndarmennsku. Vill að sanningslaus útganga sé fyrst tekin af borðinu. Það vill May ekki gera.

BRETLAND Viðræðurnar sem Theresa May átti í gær og fyrrkvöld við leiðtoga flokka á þingi eru sýndarmennskan ein ef hún tekur ekki möguleika á sanningslausri útgöngu úr ESB af borðinu. Þetta segir Jeremy Corbyn, leiðtogi Verkamannaflokksins. Corbyn hefur talað gegn sanningslausri útgöngu en sú niðurstaða varð líklegri þegar breska þingið hafnaði samningnum sem ríkisstjórnin hafði gert við ESB. Tap May á þriðjudag var það stærsta í sögu bresks lýðræðis.

May hefur áður neitað að slá sanningslausa útgöngu út af borðinu. Corbyn sagði að ef May geri það ekki sé hún að tefja. Þingið muni neyðast til að samþykkja samning hennar þegar nær dregur til að komast hjá sanningslausri útgöngu.

Þótt Corbyn litist ekki á viðræðurnar átti May fjölda funda í gær. Meðal annars með Ian Blackford, þingflokksformanni Skoska þjóðar-



Jeremy Corbyn á fundi í Hastings í gær. NORDICPHOTOS/AFP

flokksins (SNP), hörðum Brexit-sinninum í Íhaldsflokknum, Vincent Cable, formanni Frjálslyndra Demókrata, og leiðtogum Lýðræðislega sambandsflokksins (DUP). Með fundunum vonast hún til þess að komast að því hvað vantar upp á svo þingið geti samþykkt samning hennar. Í kjölfarið heldur hún til Brussel.

„Vilji forsætisráðherra til þess að ræða smáatriði þessa máls gleður mig,“ sagði Cable.

May leggur fram áætlun stjórnarinnar um næstu skref á mánudag. Þá munu þingmenn geta gert breytingartillögur. Kosið verður

um áætlunina og breytingartillögur á þriðjudag.

Skammur tími er til stefnu. Formlegur útgöngudagur er 29. mars. Þingið vill ekki samning May, ESB segir það eina samninginn í boði og enginn vill sanningslausa útgöngu. Hægt er að fresta útgöngudegi en það hefur stjórnin ekki viljað. Hefur þess í stað talað um það sem skyldu sína að uppfylla þá kröfu Breta úr þjóðaratkvæðagreiðslunni 2016. Bretar þurfa að komast að samkomulagi sem fyrst, vilji þeir afstýra sanningslausri útgöngu.

thorgnyr@frettabladid.is

LEYNIST DRAUMAFRÍIÐ Í PUNKTUNUM ÞÍNUM?

PENINGAR

PUNKTAR

Farðu nýja leið út í heim

Safnaðu Vildarpunktum eftir ýmsum leiðum og draumafrið gæti verið innan seilingar. Þú getur blandað saman punktum og peningum þegar þú greiðir fyrir farmiðann. Hefur þú kannað hvað leynist í punktunum þínum?

ICELANDAIR





Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi

Minni loftslagsáhrif

Heilbriggt haf skiptir okkur öll máli. Með markvissri veiðistjórnun, minni olíunotkun og betri nýtingu göngum við betur um hafið og fiskistofnana.

Kynntu þér stöðu íslensks sjávarútvegs í umhverfis- og loftslagsmálum á sfs.is.

Eina leiðin



Hörður Ágísson

hordur@frettabladid.is

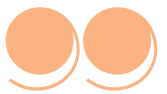
Það er yfirlýst stefna stjórnvalda, rétt eins og fyrri ríkisstjórna, að ríkið eigi að losa um eignarhluti sína í fjármálafyrirtækjum. Óraunhæft er að ætla að stór skref verði stigin í þá veru strax á þessu ári. Fjármálaráðherra hefur nýlega sagt að hann vonist til þess að söluferli bankanna, en ríkissjóður er eigandi að nánast öllu hlutafé í Landsbankanum og Íslandsbanka, hefjist á þessu kjörtímabili. Það eru varfærin áform og gangi þau ekki eftir er óhætt að segja að það yrðu vonbrigði. Að koma bönkunum úr eigu ríkisins í hendur langtímafjárfesta mun taka mörg ár og, ólíkt full-yrðingum sumra misviturra stjórnmalamanna, þá vinnur tíminn þar ekki endilega með stjórnvöldum.

Verkefnið er á alla mælikvarða risavaxið. Ríkissjóður er með yfir 400 milljarða bundna sem eigið fé í bönkunum, sem nemur um 17 prósentum af landsframleiðslu og er einsdæmi í hinum vestræna heimi, en til samanburðar var þetta hlutfall um fjögur prósent við einkavæðingu bankanna um síðustu aldamót. Sökum stærðar sinnar í samhengi við íslenskt hagkerfi er þess vegna ljóst – og það væri sömuleiðis afar óæskileg niðurstaða – að bönkunum verður aldrei komið í einkaeigu með sölu til innlendra fjárfesta. Eina raunhæfa leiðin er að selja þá í alþjóðlegum útboðum. Það er leiðin tíð að bankar séu í eigu stórra kjölfestufjárfesta. Sé lítið til eignarhalds banka á hinum Norðurlöndunum þá eru þeir almennt að stærstum hluta í dreifðri eigu alþjóðlegra verðbréfasjóða. Markmiðið ætti að vera að eignarhald á íslensku bönkunum verði með sambærilegum hætti.

Í stað þess að umræðan einkorðist við síðustu einkavæðingu, sem var sumpart misheppnuð og átti sér stað við aðstæður sem eru gjörólíkar þeim sem bankarnir starfa við í dag, þá væri í senn nærtækara og lærdómsríkara að líta til hlutafjárútboðs og skráningar Arion banka á Íslandi og í Svíþjóð í fyrra. Það söluferli sýndi, þótt verðið sem fékkst fyrir fjórðungshlut hafi verið undir væntingum, að það er áhugi á íslenskum bönkunum hjá erlendum fjárfestum. Kaupendur voru að stærstum hluta alþjóðlegir verðbréfasjóðir og umframteftirspurnin reyndist margföld. Sú vinna, sem var kostuð af kröfuhöfum Kaupþings í samræmi við stöðugleikaskilyrði stjórnvalda, ætti að koma að gagni þegar hafist verður handa við að selja hlut ríkisins í Íslandsbanka.

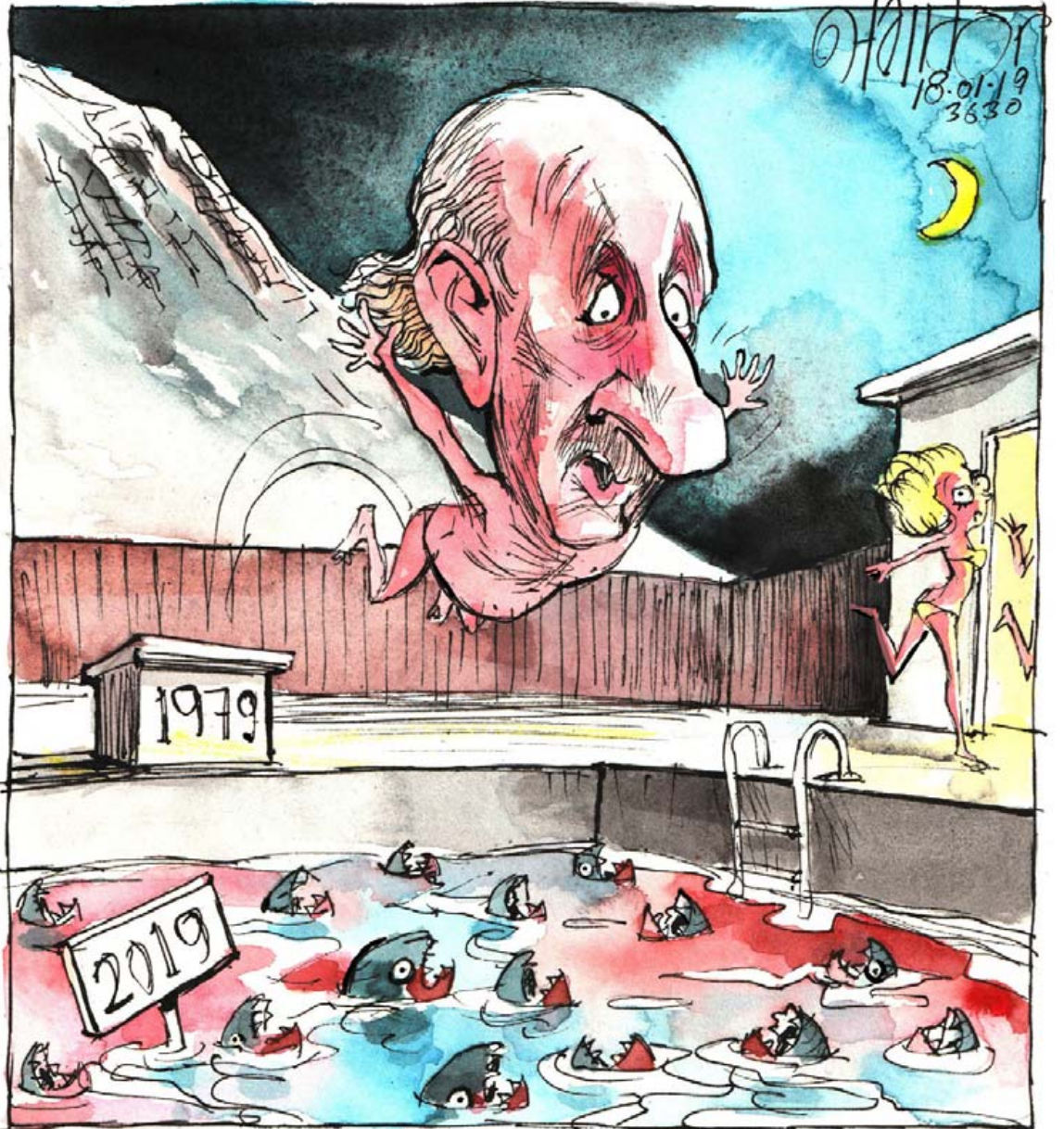
Það er áhyggjuefni, eins og hefur opinberast undanfarið, hversu útbreidd sú skoðun er að ríkið skuli fara með eignarhald á stórum hluta bankakerfisins. Ríkar ástæður eru fyrir því að engar aðrar þjóðir, sem við viljum almennt bera okkur saman við, hafa kosið að fara þá leið. Flestum er enda kunnugt um þá miklu áhættu sem felst í því að lána út fjármagn. Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði, hefur réttléga lýst þessu þannig að íslenskur almenningur sé, eins og sakir standa, að „manna fremstu víglínu“ vegna mögulegs útlánataps bankanna þegar hagkerfið siglir inn í samdráttarskeið.

Fáum stjórnmalámönnum myndi detta það í hug, fengi ríkissjóður í dag afhenta ávísun upp á 400 milljarða, að skynsamlegt væri að verja henni til fjárfestinga í bönkunum. Það er hins vegar sú staða sem ríkið er í um þessar mundir. Gróflega áætlað nemur árlegur fórnarkostnaður ríkisins af þeirri fjárfestingu um 25 milljörðum. Í stað þess að hún fari til niðurgreiðsna skulda eða uppbyggingar innviða, svo dæmi sé tekið, er hún bundin í áhættusömum bankarekstri sem skilar litlu meira en fjárfesting í ríkisskuldabréfum. Það er ömurleg ráðstöfun á fjármunum skattgreiðenda.



Það er áhyggjuefni hversu útbreidd sú skoðun er að ríkið skuli fara áfram með eignarhald á stórum hluta bankakerfisins.

Halldór



Frá degi til dags

Sóðavatnið rennur Helga Vala Helgadóttir brást í gær við þrálátum kjaftasögum um að hún sé stelsjúk og hafi meðal annars gerst sek um að taka sóðavatnsflösku ófrjálsri hendi. Illugi Jökullsson velti á Facebook fyrir sér uppruna kjaftasögunnar og nefndi til sögunnar „skrímsla-deild Klausturfólks“ sem væri þá að bregðast við því að hún „hefur gengið skörulega fram í því máli sem fleirum? Mikil er þá þeirra skömm.“ Hver sem skrímslin eru þá verður ekki af þeim tekið að þau hafa unnið heimavinnuna sína vegna þess að í samtali við DV.is í gær gekkst Helga Vala fúslega við því að drekka mikið af sóðavatni.

Af sjálfdaudum ærum Jón Baldvin Hannibalsson á sér nokkra málsvara sem telja „áróðurinn“ gegn honum runninn undan rifjum glóbalista sem vilji refsa honum fyrir að hafa snúist gegn ESB. Þarna ber mest á miðaldra körlum sem halla sér lárétt til hægri en þessar raddir heyrast einnig í símatímanum á Útvarpi Sögu. Í gær sagðist einn innhringjandinn til dæmis telja að verði væri að niðast á Jóni. Arnþrúður Karlsdóttir var á hinum enda línunnar og sagðist sem fagmaður hafa áhyggjur ef þetta er það sem koma skal „að það sé heimilúð svona aftaka á fólki í fjölmörgum algjörlega án dóms og laga, þetta er algjört ærumorð“.

thorarinn@frettabladid.is

Á skíði fyrir sumarbyrjun



Katrín Atladóttir borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Skíðasvæðin á höfuðborgarsvæðinu hafa setið á hakanum frá því í hrúninu. Nú er svo komið að fjölskyldur í Reykjavík keyra til Akureyrar til að kenna börnunum sínum á skíði og snjóbretti. Tíðaríði í vetur hefur vissulega ekki hjálpað, en með minniháttar fyrirhöfn væri hægt að hafa skíðasvæðin opin mun oftar.

Órfaum vikum fyrir kosningar í fyrra skrifuðu sveitarfélögin Reykjavíkurborg, Mosfellsbær, Seltjarnarnesbær, Kópavogsbær, Hafnarfjarðarbær og Garðabær, sem sameiginlega reka skíðasvæði höfuðborgarsvæðisins, undir samkomulag sem felur í sér að á næstu árum verði ráðist í endurnýjun á skíðasvæðunum. Þar kemur fram að á árinu skuli ráðast í snjóframleiðslu í Bláfjöllum.

Þessi grein er rituð í þeim tilgangi að minna þessa sömu stjórnmalamenn á skíðasvæðin okkar í borginni. Útvera í ómengaðri náttúru er hið besta mál. Hún er sögð draga úr streitu, kvíða og reiði, vekja hjá okkur góðar tilfinningar og bæta heilsu. Það er ekki að ástæðulausu að einn mælikvarði á gæði og lífvænleika borga er aðgengi að hreinni náttúru og útivist.

Reykjavík hefur alla burði til að vera framarlega á þessu sviði. Við höfum frábær útivistarsvæði í borginni. Skíðaiþróttin er ein sú besta þegar kemur að samveru. Hana er hægt að stunda frá því börn geta gengið og fram eftir öllu. Flestar íþróttir eru þannig að þú nýtur þeirra helst með jafnöldrum eða einhverjum sem er svipaður að getu, en þegar kemur að skíðum geta allir notið saman, óháð aldri og getustigi.

Loksins hefur sést í hvítan snjó í borginni. Desember 2016 var snjólaus en opnað var í Bláfjöllum um miðjan janúar 2017 og rættist vel úr vetrinum eftir það. Við skulum vona að svo verði líka í ár svo við getum öll skemmt okkur vel á skíðum fram eftir vori.

Drifum í því að setja upp búnaðinn í Bláfjöllum líkt og lofað var. Fyrir fólkið í borginni.

ALLT fyrir listamanninn

Verkfæralagerinn

Smáratorgí 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, v@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Tilgang lífsins er að finna í þessum pistli

Í DAG

Þórlindur
Kjartansson

Éf ég gæti talað við dýr þá myndi ég einna helst vilja spyrja þau um alls konar tilvistarlegar spurningar sem sækja á okkur mennina. Tökum sem dæmi kött sem liggur makindalega og letilega út við gluggann. „Heyrðu, köttur—ertu að hugsa innra með þér að þú ættir nú eiginlega að drífa þig eitthvað út og hreyfa þig? Skammastu þín kannski örlítið fyrir að hanga inni og láta stjána við þig á meðan aðrir kettir þurfa að veiða sér til matar, vara sig á hættum og finna sér á hverri nóttu nýjan og öruggan næturstað?“

Svona myndi ég nefnilega hugsa í sporum kattarins: „Æ, ég ætti nú frekar að fara út að slá blettinn, moka snjóinn, skipta um peru, fara í ræktina, skila bókum á bókasafn,“ og svo framvegis og svo framvegis. En hvað ætli kötturinn myndi segja? Mig grunar að svarið yrði eitthvað á þessa leið: „Heyrðu, gaur, hvað ertu að meina? Ég skil ekki spurninguna? Hugsa um hvort ég ætti að vera að gera eitthvað annað en ég er að gera? Hvernig á það að vera hægt? Hvernig gæti ég verið úti á sama tíma og ég er hér inni að láta fara vel um mig? ... Láttu mig svo vera. Ég er upptekinn.“

Tilgangur hundalífsins

Það má hugsa sér stærri spurningar. Ef ég hitti hund á vappi myndi ég kannski spyrja hann stærstu spurningarinnar þeirra allra:

„Hundur! Hver er tilgangur lífsins?“

„Gaur! Sérðu það ekki?“

„Hvernig á ég að sjá það? Segðu mér, hundur, hver er tilgangur lífsins? Ég get beðið þangað til þú ert búinn að miga utan í þennan ljósastaur.“

„En það er tilgangur lífsins?“

„Er tilgangur lífsins að miga utan í ljósastaur?“

„Að sjálfsgöngu er það tilgangur lífsins.“

„En hver er tilgangurinn með því?“

„Að merkja svæði, það vita allir.“

„Þannig að tilgangur lífsins er að helga sér svæði, er það rétt skilið?“

„Nei. Tilgangur lífsins er að miga utan í þennan ljósastaur.“

„En nú ertu búinn að miga utan í þennan ljósastaur. Finnst þér þá lífið ekki hafa neinn tilgang lengur?“

„Gaur, tilgangur lífsins er ekki lengur að miga utan í ljósastaur heldur að leita að nýjum ljósastaur til þess að miga utan í... Láttu mig svo vera. Ég er upptekinn.“

Punglyndir hundar

Fyrir nokkru var ég á gangi í bandarískri stórborg og nálægt mér voru karl og kona hvort að viðra sinn hundinn. Ég komst ekki hjá því að heyra á tal þeirra—og ég hefði heldur ekki viljað missa af

því. Annar hundaeigandinn spurði hinn hvort „þetta“ hefði virkað. Og „jú, jú“ hundurinn var víst allt annar eftir „þetta“ og hinn hundaeigandinn kinkaði á búðarfullur kalli og sagði að þetta væri alveg í takti við sína eigin reynslu af því að setja hundinn á Prozac. Hann væri bara allur miklu glaðlegri og meðfærulegri.

Það er nefnilega þannig með dýrin að þrátt fyrir takmarkaða kunnáttu þeirra í heimspeki, enga notkun á samfélagsmiðlum og engar áhyggjur af frammistöðu í vinnu, eldhúsi eða svefnherbergi þá geta þau víst orðið þunglynd. Þetta hrjáir víst einkum dýr sem eru í einhvers konar haldi og hafa ónóg tækifæri til þess að sinna eðlishvötum sínum. Það kann að hljóma sem göður dill að þurfa aldrei að kvíða því hvaðan næsta máltíð kemur, en ef þú mátt ekki pissa utan í ljósastaura þá ... „what's the point of it all?“

Lífslykillinn

Og þótt enginn hafi borgað mér fyrir að básúna út kenningu mína um lykilinn að lífshamingjunni—og án þess að ég hafi í raun nokkra einustu hugmynd um hver sá lykill sé—þá held ég að mannfólkinu, alveg eins og dýrunum, líði einna best þegar við höfum eitthvað fyrir stafni, eitthvað sem við höfum ástríðu fyrir.

Einu sinni var tilgangur lífsins hjá mér að æfa fótbolta. Einu sinni að vita allt mögulegt um bandaríska körfuboltamenn og um



Það er þess vegna raunveruleg ástæða til að varast þá trú að hægt sé að kaupa slík svör dýrum dómum af sannfærandi sölufólki þótt margt megi læra af öllu hugsandi fólki bæði ungu sem öldnu.

hríð verða góður í að bakka inn í þröng bílastæði. Tilgangurinn er æði misjafn fyrir okkur, stundum mikilfenglegur, stundum smávægilegur; stundum opinber en oft persónulegur; stundum náum við að tökum á honum en oftast klórum við bara í bakkann.

Um þetta hafa ekki bara fjallað sálfræðingar, heimspekingar og áhrifavaldar heldur skáld, rithöfundar og tónlistarfólk. Söguhetjan í hinni stórkostlegu bók Ór, eftir Auði Övu, finnur til að mynda tilgang þegar færni hans nýtist öðrum. Af hlutverkinu sprettur tilgangur. Með tilganginum glæðist lífsviljinn.

Þess vegna er svarið stundum: „þú ert nóg“; stundum „þú ert of mikið“; stundum „þú getur gert betur“,—en mjög oft „ég þarf á þér að halda“.

Hvorki keypt né seld

Engin svör eru altæk þegar mannlegar tilfinningar eru annars vegar. En hvort sem maður ætlar að

hugsa um sjálfan sig, börnin sín, vini sína eða fjölskyldu—þá gerir venjulegt fólk eflaust einna mest gagn með því að leyfa ástríðunni, ástinni og metnaðinum að blómstra hvar sem mögulegt er.

Á meðan ég skrifa þennan pistil finn ég í honum tilgang lífsins. Eitt af svörum mínum getur falist í að skrifa—á meðan á því stendur dugir það, en bara um hríð og bara mér einum. Allir aðrir þurfa að finna sín eigin svör og það mun ég sjálfur líka þurfa að gera þegar þessu verkefni er lokið og pistillinn sendur í umbrot. Þá þarf ég að finna næsta staur.

En svörin eru ekki einföld fyrr en maður telur sig hafa fundið þau, og svo tynir maður þeim aftur—og þau eru aldrei endanleg og þau eiga aldrei við alla. Það þjónar litlum tilgangi að reyna að þrýsta sínum eigin svörum, sinni ástríðu eða sínum metnaði upp á aðra. Eins og ástin verða slík svör hvorki keypt né seld—en þau eru þarna einhvers staðar, vonandi fyrir okkur öll. Mannkynið hefur uppgötvað þau milljón sinnum og við höfum öll glatað þeim þúsund sinnum.

Það er þess vegna raunveruleg ástæða til að varast þá trú að hægt sé að kaupa slík svör dýrum dómum af sannfærandi sölufólki þótt margt megi læra af öllu hugsandi fólki bæði ungu sem öldnu. Oftar finnast þau nefnilega alveg ókeypis í eldgömlum tuggum, og jafnvel hjá talandi hundum og malandi köttum í gluggum.

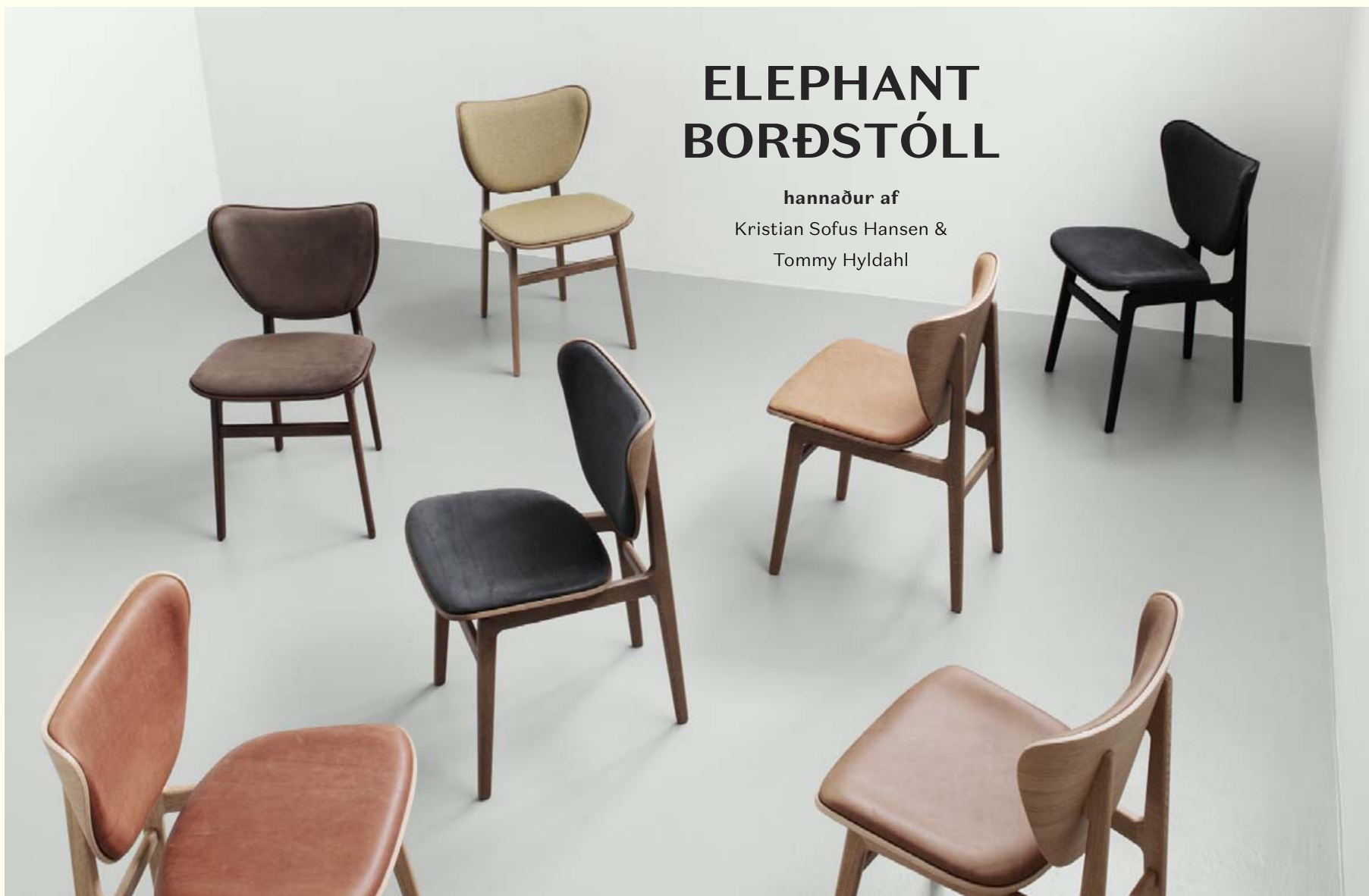


ELEPHANT BORÐSTÓLL

hannaður af

Kristian Sofus Hansen &

Tommy Hyldahl





NÝTT Í HAGKAUP

Supernature

Margverðlaunuð kaldpressuð repjuolía
- Eina olían sem þú þarft í eldhúsinu

verð frá **579** kr/stk



Frú Mogensen súpur

Dásamlegar grænmetissúpur

verð frá **799** kr/stk



Ape snakk

Coconut Puffs og Curls

verð frá **239** kr/pk



Anamma

Bitar, hakk og falafel

verð frá **399** kr/pk



Hagkaup melónubitar

Ferskar niðurskornar melónur

399 kr/pk



Lohilo próteinís

Rífsberja & hnetu og karamellu

verð frá **299** kr/stk



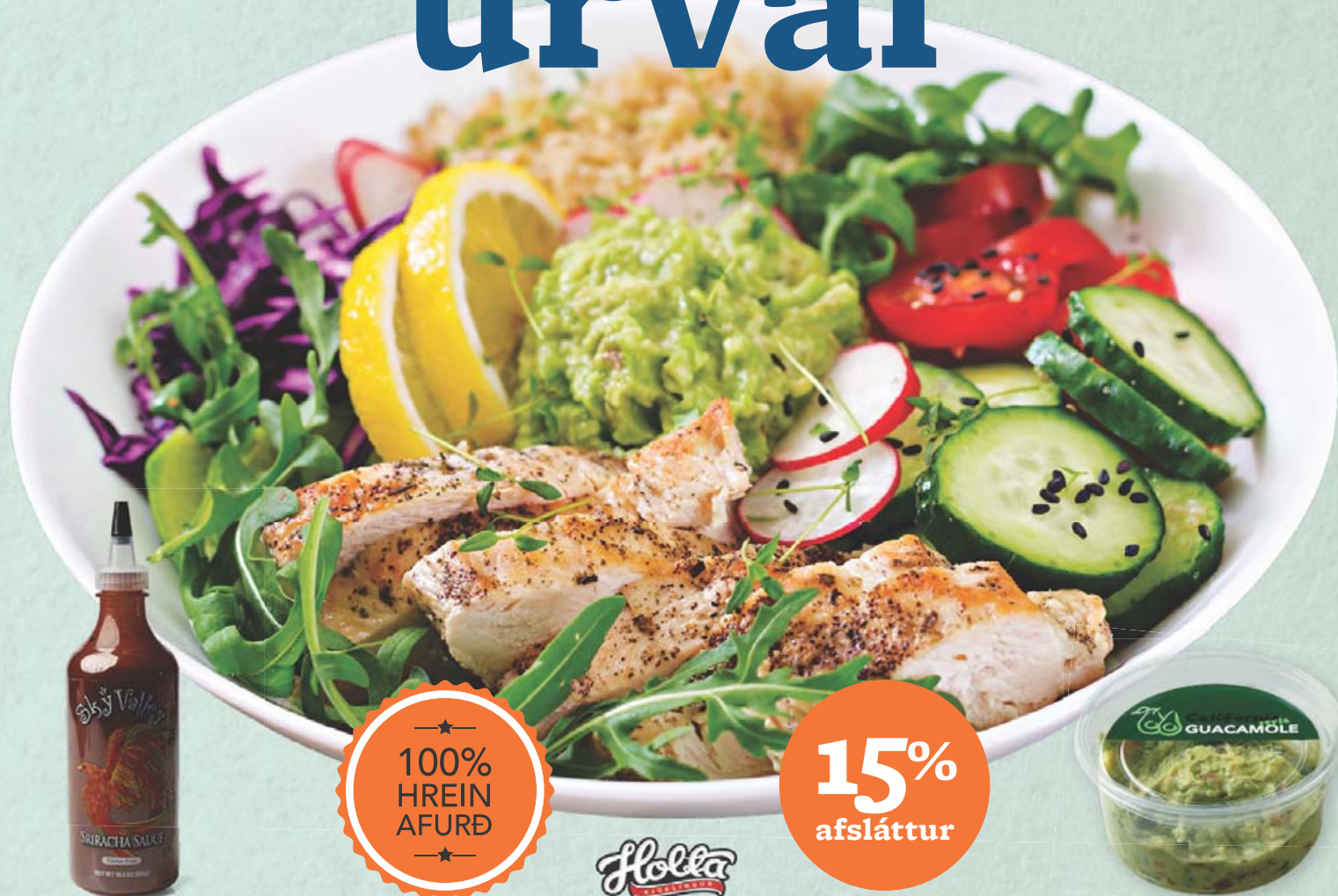
Kellogg granóla

Án viðbættis sykurs

verð frá **469** kr/pk



Meira úrval



100%
HREIN
AFURÐ

15%
afsláttur

Holta
HOLTA

Hin eina sanna Sriracha sósan

Ein vinsælasta sriracha sósan í Ameríku búið til úr fyrsta flokks hráefnum, uppstaðan er cayenne pipar, rauður jalapeno og hvítulaukur.

899 kr/stk

Kjúklingabringur Kjúklingalundir Úrbeinuð kjúklingalæri

2.039 kr/kg

Verð áður 2.399 kr/kg

California Style Guacamole

Ferskt Guacamole alla miðvikudaga og föstudaga

749 kr/pk



20%
afsláttur

Ungnautahakk 4% fita

1.991 kr/kg

Verð áður 2.489 kr/kg



20%
afsláttur

Nauta ribeye

4.399 kr/kg

Verð áður 5.499 kr/kg



20%
afsláttur

Lambaleggir

1.599 kr/kg

Verð áður 1.999 kr/kg

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga



🇫🇮 24 ÍSLAND - MAKEDÓNÍA 22

Maður leiksins

Arnór Þór Gunnarsson fór á kostum í íslenska liðinu. Hann skoraði fjögur af fyrstu sex mörkum Íslands þegar illa gekk í sóknarleiknum og nýtti vítakast á lokamínútunni sem gerði út um leikinn.



Hættulegustu mennirnir

Mörk + stoðsendingar	
Arnór Þór Gunnarsson	10+0
Aron Pálmarsson	2+3
Gisli Þorgeir Kristjánsson	1+4
Ómar Ingi Magnússon	2+2
Elvar Örn Jónsson	2+0
Arnar Freyr Ársælsson	2+0
Ólafur Gústafsson	1+1

6

mörk komu þegar Ísland nýtti sér að enginn var í marki andstæðinganna.

9

Arnar Freyr var með níu löglegar stöðvanir í leiknum.

0

mörk komu eftir gegnumbrot í leiknum hjá liðunum tveimur.

Mörk úr leikstöðum



HM í handbolta

B-riðill

Ísland - Makedónía 24-22

Mörk Íslands (Skot): Arnór Þór Gunnarsson 10/2 (13/4), Ómar Ingi Magnússon 2 (3), Aron Pálmarsson 2 (6), Elvar Örn Jónsson 2 (3), Arnar Freyr Arnarsson 2 (2), Bjarki Már Elisson 2 (4), Stefán Rafn Sigurmannsson 1/0 (4/1), Ólafur Gústafsson 1 (1), Teitur Örn Einarsson 1 (2), Gisli Þorgeir Kristjánsson 1 (4).

Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 13/1 (35/2, 37,1%).

Mörk Makedóníu: Dejan Makaskov 5, Kiril Lazarov 5, Filip Taleski 4, Zharko Peshevski 3, Filip Lazarov 2, Martin Poppovski 1, Filip Kuzmanovski 1, Goce Georgevski 1..

Barein - Japan 23-22

Spánn - Króatía 19-23

Lokastaðan: Króatía 10, Spánn 8, Ísland 6, Makedónía 4, Barain 2, Japan 0.

A-riðill

Brasilía - Kórea 35-26

Þýskaland - Serbía 31-23

Frakkland - Rússland 23-22

Lokastaðan: Frakkland 9, Þýskaland 8, Brasilía 6, Rússland 4, Serbía 3, Kórea 0.

C-riðill

Síle - Sádi-Arabía 32-27

Austurríki - Túnis 27-32

Danmörk - Noregur 30-26

Lokastaðan: Danmörk 10, Noregur 8, Túnis 6, Síle 4, Austurríki 2, Sádi-Arabía 0..

D-riðill

Egyptaland - Angóla 33-28

Katar - Argentína 26-25

Svíþjóð - Ungverjaland 33-30

Lokastaðan: Svíþjóð 10, Ungverjaland 6, Egyptaland 5, Katar 4, Argentína 3, Angóla 2.

Domino-deild karla



Valur - Njarðvík 86-90

Valur: Aleks Simeonov 26, Ragnar Ágúst Nathanaelsson 22/12 fráköst, Dominique Deon Dambo 16, Illugi Steingrímsson 12
Njarðvík: Jeb Ivey 28, Elvar Már Friðriksson 21, Mario Matasovic 15, Logi Gunnarsson 7., Kristinn Pálsson 6, Maciek Baginski 5.

Þór Þ. - KR 95-88

Þór Þ.: Kinu Rochford 30/12 fráköst, Nikolas Tomsick 26/12 stoðsendingar, Jaka Brodnik 18, Halldór Garðar Hermannsson 14, Davíð Arnar Ágústsson 5.
KR: Julian Boyd 23, Jón Arnór Stefánsson 16, Cristopher DiNunno 15, Helgi Már Magnússon 8, Kristófer Acox 8.

Skallagrím. - Stjarnan 80-94

Skallagrímur: Aundre Jackson 21, Domogoj Samac 20, Matej Buovac 16, Eyjólfur Ásberg Halldórsson 12, Björgvin Hafþór Rikharðsson 4..
Stjarnan: Brandon Rozzell 28, Hlynur Elías Bæringsson 15/17 fráköst, Antti Kanervo 11, Filip Kramer 10, Ægir Þór Steinarsson 9, Collin Anthony Pryor 8, Tómas Þórður Hilmarsson 7.

Haukar - Tindastóll 73-66

Haukar: Hilmar Smári Henningsson 20, Russel Woods Jr. 19/17 fráköst, Hjálmar Stefánsson 13, Kristinn Marinósson 11
Tindastóll: Brynjar Þór Björnsson 16, Pétur Rúnar Birgisson 15, Dino Butorac 14, Danero Thomas 6, Helgi Rafn Viggósson 6, Viðar Ágústsson 4.

Efri	Neðri
Njarðvík 26	Grindavík 14
Tindastóll 22	ÍR 10
Stjarnan 20	Haukar 10
KR 18	Valur 8
Keflavík 16	Skallagr. 4
Þór Þ. 14	Breiðablik 2

Stóðust prófið og fara til Kölnar

Strákarnir okkar komust í milliriðlana á HM í handbolta með 24-22 sigri á Makedóníu í gær. Eftir stíra spilamennsku í fyrri hálfleik reyndust taugar íslenska liðsins sterkari á lokakaflanum og tókst því að landa sigrinum.



Akureyringurinn Arnór Þór fagnar 10. og síðasta marki sínu í gær sem gerði út um vonir Makedóníu. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

HANDBOLTI Það var ósvikin gleði hjá íslenska liðinu þegar dómari leiksins flautaði leikinn af í gær og ljóst var að Ísland komst áfram í milliriðlana. Tveggja marka sigur á Makedóníu og ljóst að íslenska liðið fer til Kölnar til að etja kappi við bestu þjóðir heims í milliriðlunum.

Það sást strax á fyrstu mínútum leiksins að þetta yrði spennandi leikur allt til loka. Makedónía spilaði langar sóknir með aukamann á línunni og gekk vel að loka á skyttur íslenska liðsins.

Hornamenn Íslands, með Arnór Þór Gunnarsson fremstan í flokki,

héldu Íslandi á floti framan af og var munurinn tvö mörk í hálfleik.

Varnarleikurinn gekk vel og þegar Björgvin byrjaði að taka fleiri bolta náði Ísland betri stjórn á leiknum og náði forskotinu um miðbik seinni hálfleiksins. Óflug vörn Íslands neyddi þjálfarateymi Makedóníu til að breyta um leikkerfi og hætta að spila á yfirmanni í sókn þegar stutt var til leiksloka til að finna lausnir.

Það var víðeigandi að Akureyringurinn Arnór Þór kórónaði frábæran leik sinn með því að gera út um leikinn af vitalínunni mínútu fyrir leiklok. Í 100. leik sínum fyrir Ísland skoraði hann tunda mark sitt og kom Íslandi tveimur mörkum yfir og gerði út um vonir Makedóníu sem þurfti sigur til að komast áfram.

„Það var hreint magnað að vinna þennan leik. Makedónía er með frábært lið, svipað í gæðum og við erum en mun reynslumeira lið en okkur tókst að landa sigrinum. Við áttum í erfiðleikum framan í sóknarleiknum, liðinu gekk illa í uppstilltum sóknnum en það breyttist í seinni hálfleik þegar okkur tókst að finna betri lausnir. Þegar sóknarleikurinn náði betri takti kom betra flæði í spilamennskuna,“ sagði Stefán Arnason, álitsgjafi Fréttablaðsins, sem hrósaði varnarleik íslenska liðsins.

„Við náðum að spila það góðan varnarleik að við náðum að knýja þá til að breyta um leikskipulag. Þeir eru með vel slipað lið í að spila sjó gegn sex en íslenska liðið var fljótt að aðlagast því. Vinnslan í mönnum og aukahreyfingin var hreint út sagt mögnuð. Auðvitað fengu línumennirnir einhver færri enda er erfitt að eiga við svona tröllvaxna menn en þá var Björgvin óflugur og tók góða bolta.“

kristinnpall@frettabladid.is

ÍCEWEAR
ÍCELAND

**ÞÍN ÚTIVIST
ÞÍN ÁNÆGJA**

ÚTSALA

20-50%

AF ÚTSÖLUVÖRUM

ICEWEAR **MAGASÍN**

SMÁRALIND

icewear.is

BONUS



10 TONN
Takmarkað magn

598
kr. kg

Holta Kjúklingur
Heill, frosinn



259
kr. 462 g

Stjörnuegg Stórstirni
6 mjög stór egg, 462 g

339
kr. 250 g

Bónus Beikon
Pressað, 250 g

98
kr. 415 g

Heinz Bakaðar Baunir
415 g

MORGUNMATUR
sem stendur með þér

696
kr. samtals

Verð gildir til og með 20. janúar eða meðan birgðir endast

ÍSLENSKT
gjörir svo vel

Fullmeyrnað
ÍSLENSKT
Ungnautakjöt



4.395
kr. kg

4.395
kr. kg

ÍN Ungnauta Ribeye
Ferskt og fullmeyrnað

ÍN Ungnauta Fillet
Ferskt og fullmeyrnað



479
kr. 1 kg

298
kr. 250 g

198
kr. 44 g

Sandhóll Hafframjöl
1 kg

Maldon Sjávarsalt
Flögur, 250 g

Kraftur Próteinstykki
44 g, 4 teg.

**BONUS
VERÐ**

6 STK.
í pakka

3 X 250 ML



545
kr. 6 stk.

398
kr. pk.

Yum Yum Núðlusúpur
Kjúklinga, 6 stk. í pakka

Hámark Próteindrykkur
3 x 250 ml, 2 teg.



LEIÐ

FÖSTUDAGUR 18. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Ef fólk vill borða heilsu-
samlegan mat, léttast
og forðast sykursýki og
hjartasjúkdóma ætti það
að horfa til mataræðis
sem tíðkast í löndum við
Miðjarðarhafið. ➔6



Andrés Þór Björnsson, annar af eigendum Húrra, þurfti að taka til hendinni þegar hann og Ómar Ingimarsson keyptu staðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Húrrandi gleði og eitthvað fyrir alla

Þeir Andrés Þór Björnsson og Ómar Ingimarsson hafa keypt skemmtistaðinn Húrra og eru heldur betur búnir að taka til hendinni. Staðurinn er orðinn kósi og huggulegur og viðburðadagatalið lítur vel út langt fram í tímann. ➔2

FRÉTTABLAÐIÐ

DAG HVERN **LESA**
116.000
ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS



Sófarnir voru komnir til ára sinn og nýtti Andrés sér reynslu sína sem innanhússarkitekt til að bæta staðinn og gera hann fallegan. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

Andrés Þór Björnsson og Ómar Ingimarsson keyptu skemmtistaðinn Húrra fyrir rúmum þremur mánuðum. Þeir eiga fyrir Drunk Rabbit en írski staðurinn þeirra í Austurstræti mallar nú eins og góð dísilvél og því stukku þeir á tækifærið að færa út kvíarnar. „Við sáum gott tækifæri í að kaupa Húrra. Það var kominn tími á að taka staðinn aðeins í gegn. Við breytum ekki staðnum en gerðum hann huggulegri. Við settum gólfefni og máluðum upp á nýtt og keyptum ýmsa hluti sem skipta máli til að gera hann öflugri og flottari,“ segir Andrés sem er lærður innanhússarkitekt frá Ítalíu. Ómar er viðskiptafræðingur og saman mynda þeir öflugt teymi.

Við hlið þeirra er einnig öflugt teymi. Friðrik Helgason, sem hefur verið hljóðmaður á tónleikum á Húrra undanfarin ár verður áfram. „Hann er séni í sínu fagi og einn af þeim betri. Hann er búinn að vera partur af Húrra í mörg ár og það er gríðarlegur kostur að hafa hann áfram. Sandra Barilli sér um að bóka alla tónleika og aðra viðburði og svo er Óli Dóri kominn aftur og sér um að bóka alla plötusnúðana sem er frábær viðbót við öflugt teymi. Þetta er toppgengi sem vinnur baki brotnu við að gera Húrra sem skemmtilegast,“ segir Andrés.

Verður áfram Húrra bar

Á morgun spilar hljómsveitin Babies en þeir sem hafa dillað sér með þeirri hljómsveit vita hvað er í vændum. Trúlega er varla til skemmtilegri ballhljómsveit og hentar nýtt og betra Húrra enn betur fyrir hressandi lög hljómsveitarinnar. „Það var einhver misskilningur um daginn eftir aðra



Á morgun spilar hljómsveitin Babies og má búast við góðu fjöri fram á nótt.

Nú er þetta orðinn flottur og huggulegur staður.

umfjöllun þar sem kom út eins og við værum að breyta staðnum í einhvers konar klúbb. Það er ekki rétt. Þetta verður áfram Húrra bar, tónleikastaður með þá viðburði sem við höfum haft, uppistand, karóki og aðrar uppákomur. Við erum bara að leggja meiri áherslu á djammid, flotta tónlist sem er hægt að dansa við. Það eina sem við erum að gera er að færa staðinn upp um þrep. Húrra er klárlega orðinn betri staður núna en hann var,“ segir hann.

„Hér verður áfram húrrandi gleði og eitthvað fyrir alla. Við viljum líka að fólk viti að við erum búnir að gera staðinn huggulegan. Staðurinn var ekki í góðu ásigkomulagi þegar við tókum við honum. Það voru ekki gólfefni og bólstrunin á bekkjunum ekki góð,

svampurinn stóð upp úr og það þurfti að taka vel til hendinni. Við heyrðum það líka utan að okkur að það væri ekki lengur kósi að vera þarna inni. Það er það sem við breyttum. Nú er þetta orðinn flottur og huggulegur staður.“

Sá írski hefur sannað sig

Þeir félagar hafa meðal annars fjárfest í nýjum diskóljósum og á dansgólfinu verður hægt að dansa við taktfasta músíkina með gleðina að vopni. Andrés segir að Drunk Rabbit staðurinn gangi vel og því var kominn tími á nýja áskorun. „Fólk hafði ekki mikla trú á húsnæðinu og staðsetningunni þegar við opnuðum Drunk Rabbit en sá staður hefur sannað sig og gengur mjög vel.

Það er mjög gaman að eiga skemmtistað í miðbænum. Sjálfur er ég lærður innanhússarkitekt frá Ítalíu og finnst gaman að hanna staðina. Ómar er viðskiptafræðingur og saman myndum við gott teymi.“



Áfram verður Húrra sami staður með öllum sínum uppákomum.



Barinn og barborðið eru orðin ákaflega hugguleg og flott.

**PÚ ERT
EKKI
PÚ ÞEGAR
PÚ ERT
SVANGUR**



ER MÁLIÐ!

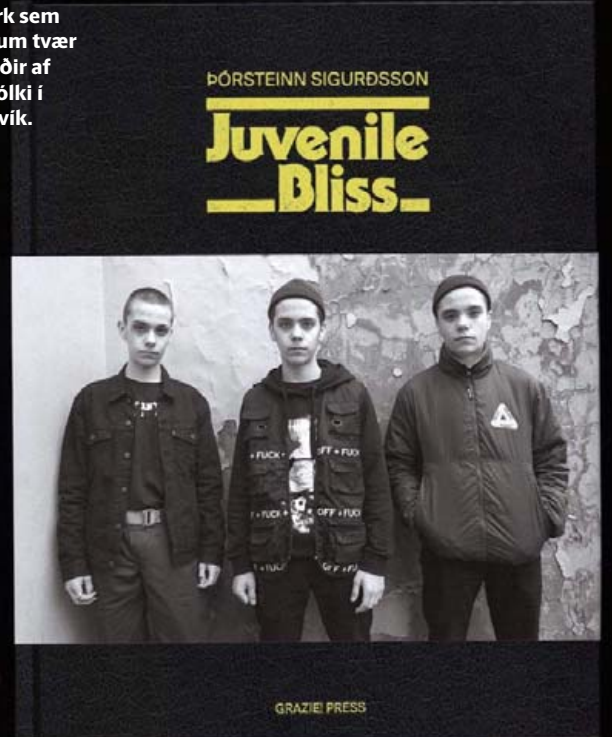


Benchmarks: Helga Laufey Ásgeirsdóttir. Sýningin fjallar um flæðandi kynhneigð karlmanna og á að opna huga fólks fyrir því að kynhneigð getur verið á stóru rófi.



Filtered: Hjördís Jónsdóttir. Fjallað er um fegurðarstaðla og útlitsdýrkun vestræna heimsins.

Juvenile Bliss: Þórsteinn Sigurðsson. Bókverk sem fjallar um tvær kynslóðir af ungu fólki í Reykjavík.



Með augum útskriftarnemans

Ljósmyndasýning sex útskriftarnema Ljósmyndaskólans verður opnuð í dag að Hólmaslóð 6. Ljósmyndaverkin eru fjölbreytt og taka á ólíkum málefnum. Sýningin stendur til 20. janúar.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Útskriftarnemarnir sex eru þau Ásgeir Pétursson, Helga Laufey Ásgeirsdóttir, Hjördís Jónsdóttir, Kamil Grygo, Sonja Margrét Ólafsdóttir og Þórsteinn Sigurðsson, en sum hafa nú þegar vakið athygli fyrir verk sín. Þórsteinn tók þátt í samsýningu listaskóla í Evrópu Fotofever 2018, Sonja Margrét var fulltrúi Íslands á samsýningu norrænna listamanna, Listening to the Sound of the Shell, í Finnlandi í ágúst, og kröftugar jöklamyndir Ásgeirs frá Grænlandi prýddu veggj Hörpu í október 2017.

Ljósmyndaverkin á útskriftarsýningunni eru af fjölbreyttum toga en nemendurnir takast á við ólík málefni á persónulegan máta. Sýningin verður opnuð í dag, föstudag, klukkan 17, að Hólmaslóð 6 í húsnæði sem áður hýsti netagerðarverkstæði. Sýningin stendur til 20. janúar.



Rætur: Sonja Margrét Ólafsdóttir. Í verkinu er skoðað hvernig við mótumst af staðnum sem við ölumst upp á og hvernig staður og landslag tengir fjölskyldu saman. Hún horfir á sína eigin móðurfjölskyldu þar sem fjórar kynslóðir kvenna eiga það sameiginlegt að hafa alist upp á sama stað.

Eyja: Kamil Grygo. Í verkinu er fengist við hvernig það er að vera innflytjandi á Íslandi og tilfinninguna sem fylgir þeirri aðstöðu.



Færeyingahöfn á Grænlandi: Ásgeir Pétursson. Sýningin fjallar um bæ á Grænlandi sem byggður var upp fyrir 100 árum af færeyskum sjómönnum sem stunduðu fiskveiðar við Grænland.



JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM

-40%

Shady lampi kr. 23.400
NÚ KR. 14.040

-30%



Tray hliðarborð kr. 23.900
NÚ KR. 16.730



ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR



Chester sófi kr. 194.900
NÚ KR. 155.920

-30%



Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520

-20%

LÍNAN

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

Greiðsluleiðir

FÖSTUDAGUR 18. JANÚAR 2019

Kynningar: Síminn, Landsbankinn, Arion banki, KORTA, Íslandsbanki



Gunnar Fjalar Helgason, stjórnarformaður Farsímagreiðslna ehf., og Gunnar Hafsteinsson, framkvæmdastjóri Farsímagreiðslna. MYND/ERNIR

Ýmis virðisauki fæst með Pay

Síminn býður öllum, óháð fjarskiptafyrirtæki, að greiða fyrir vörur og þjónustu og halda utan um útgjöld með greiðsluappinu Pay. Appinu fylgir sömuleiðis ýmiss konar virðisauki. ➔2



Fólkið að baki Pay. Fremri vör frá vinstri: Haukur Örn Harðarson, Halldór Vilhjálmsson, Gunnar Hafsteinsson, Sveinbjörg Pétursdóttir og Guðni Páll Guðnason. Aftari röð frá vinstri: Júlíus Pétur Guðjohnsen, Andri Valur Guðjohnsen og Ólafur Fannar Heimsson. Pay er ekki ætlað að keppa við snertilausu greiðslukortin sem bankarnir bjóða upp á enda standa þau vel fyrir sínu. MYNDIR/ERNIR

Pay, sem hefur verið í loftinu í rúmt ár, virkar eins og raf-rænt veski og heldur utan um öll greiðslukort notenda óháð banka. Forritið tekur við öllum greiðslukortum sem gefin eru út á Íslandi og stendur viðskiptavininum allra fjarskiptafyrirtækja landsins til boða,“ segir Gunnar Hafsteinsson, framkvæmdastjóri Farsímagreiðslna, útgefanda Pay. Hann segir unnið að því að koma appinu inn í posakerfið til að geta jafnframt boðið upp á snertilausar greiðslur. „Pay er þó ekki ætlað að keppa við snertilausu greiðslukortin sem bankarnir bjóða upp á enda standa þau vel fyrir sínu. Við leggjum megináherslu á þá virðisaukandi þjónustu sem bætist við en þegar borgað er með appinu fá notendur kvittanirnar beint í appið og geta þannig haft þær allar á einum stað og fylgst nákvæmlega með útgjöldum sínum ásamt því að leggja sitt af mörkum til að draga úr pappírnotkun. Þá erum við að hýsa alls kyns vildar-, starfsmanna- og nemendakort sem veita afslætti af ýmsu tagi. Eins erum við farin að bjóða upp á miðasölu auk þess sem ýmislegt fleira er í farvatninu,“ upplýsir Gunnar.

Hann segir um að ræða kerfi sem geri söluaðilum kleift að vera í betra sambandi við viðskiptavinum og geri það að verkum að þeir geta umbunað þeim með tilboðum og vildarkortum svo dæmi séu nefnd. Eins auðveldar það viðskiptavinum að halda utan um punktastöfnun sína og leysir ýmiss konar klippi- og afsláttarkort af hólmi. Kerfið er gagnvirk og gerir það að verkum að auðveldlega er hægt að sjá hversu mörg „klikk“ vantar upp á fríðindi en það býr um leið til hvata til að halda tryggð við tiltekinn söluaðila.

Gunnar segir reynsluna erlendis sýna að til að snjallsímagreiðslur



Með Pay er hægt að greiða með símanum á yfir 300 sölustöðum um allt land. Forritið er í stöðugri þróun og ýmsar tækninýjungar eru á döfnni.

Við leggjum megin-áherslu á þá virðisaukandi þjónustu sem bætist við þegar borgað er með appinu.

Gunnar Hafsteinsson

virki þurfi að tengja við þær einhvers konar vild. „Vinsælasta greiðsluappið í Bandaríkjunum er til dæmis ekki Apple Pay eins og margir myndu halda heldur Starbucks því þar er punktastöfnunin tengd beint við greiðsluna og notendur sjá ávinninginn svart á hvítu.“

Pay er sótt í App Store eða Google Play en með því er hægt

að greiða með símanum á yfir 300 sölustöðum um allt land, og fer þeim sífellt fjölgandi. Greiðslan fer þannig fram að viðskiptavinur velur það kort sem hann vill nota í appinu og skannar QR-kóðann á vörinni. Hann staðfestir síðan upphæð og greiðslu með fingrafari eða PIN-númeri og þannig er öryggið tryggt.

Aðspurður segir Gunnar

þjónustu sem þessa standa og falla með örygginu og hefur frá upphafi verið lögð rík áhersla á að tryggja það með hjálp lögfræðinga og sérfræðinga á sviði persónuverndar. Lausnin var hönnuð frá upphafi með nýju persónuverndarlöggjöfina (GDPR) til hliðsjónar.

Gunnar segir forritið í stöðugri þróun og að ýmsar nýjungar muni líta dagsins ljós á næstunni.

Örugg og þægilegri framtíð

Íslendingar taka framtíðinni fagnandi þegar kemur að nýjum greiðsluleiðum. Guðlaug A. Guðmundsdóttir segir markmið Landsbankans að bjóða nýjar, hraðvirkar og öruggar greiðsluleiðir.

Hvað er Landsbankinn kominn langt inn í framtíðina þegar kemur að nýjum greiðslulausnum?

Landsbankinn er kominn mjög langt í þessum efnum. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða upp á nýjar greiðslulausnir og að gera viðskiptavinum kleift að tengjast greiðslulausnum sem aðrir bjóða upp á. Kortaapp Landsbankans, sem var kynnt í október 2018, var fyrsta appið á Íslandi sem gerir viðskiptavinum kleift að nota símann til að greiða fyrir vörur og þjónustu í snertilausum posum um allan heim. Kortaappið virkar aðeins fyrir Android-símtæki þar sem Apple hefur ekki opnað fyrir notkun Apple Pay á Íslandi. Við reiknum með að hægt verði í framtíðinni að greiða með iOS símtækjum.

Hvernig hefur nýjum greiðsluleiðum verið tekið af neytendum?

Viðskiptavinir hafa tekið mjög vel í þessar nýjungar eins og sést til dæmis á því að fljótlega eftir að við byrjuðum að bjóða upp á snertilaus greiðslukort urðu snertilausar greiðslur mjög algengar. Stefna okkar er skýr; við ætlum að vera fljót að bjóða viðskiptavinum upp á nýjar, hraðvirkar og öruggar greiðslulausnir.

Er fólk að lenda í vandræðum vegna nýrra greiðsluleiða, í til dæmis flugvélum sem taka ekki lengur við peningum, og á ferðalögum til útlanda þar sem greiðslukort eru að verða úrelt og símgreiðslur að taka við?

Við höfum ekki orðið vör við að viðskiptavinir bankans hafi lent í vandræðum vegna þeirra. Það þýðir auðvitað ekki að allt hafi gengið fullkomlega hnökralaust fyrir sig í öllum tilvikum. Það má kannski benda á að ekki er alltaf hægt að nota eina elstu „greiðslulausnina“ sem er í notkun, peninga. Við höfum til dæmis heyrt að fólk hafi ekki getað notað peninga til að greiða fyrir vörur og þjónustu í flugvélum. En það er auðvitað mál sem er á milli viðkomandi söluaðila og viðskiptavinarins.

Hugsa fjármálastofnanir nógu vel um eldra fólk, 60 ára og eldri, sem eru sannarlega góðir neytendur en ekki allir mjög tæknivæddir?

Já, ég myndi segja það. Nýju greiðslulausnirnar og aukin sjálfsafgreiðsla þýðir ekki að lokað sé fyrir aðra þjónustu. Landsbankinn er með langstærsta útibúanetið á Íslandi og öflugt þjónustuver og við erum boðin og búin við að aðstoða viðskiptavini, meðal annars við að læra á nýjar lausnir.

Eru nýjar greiðsluleiðir vistvænni, eins og þegar kemur að minni plastframléiðslu?

Landsbankinn útbýr í öllum tilvikum „alvöru“ greiðslukort en býður ekki upp á svokölluð sýndarkort, það er kort sem er í raun aðeins kortanúmer og tilheyrandi upplýsingar. Með tíð og tíma verður plastið óþarft. Við sjáum til dæmis að í netverslun er ekki þörf á plastkort heldur nægir korthafa að stimpla inn greiðslukortaupplýsingarnar.

Hverjir eru kostirnir þegar kemur að öryggi?

Í þeim lausnum sem Landsbankinn býður upp á er öryggi í miklum forgangi og það á við um flestar aðrar leiðir sem eru í boði. Nýju greiðsluleiðirnar eru jafnvel öruggari en eldri greiðsluleiðir. Við innskráningu kortanúmera greiðslukorta í kortaapp Landsbankans verður til dæmis til rafrænt einkenni (e. token). Sú þróun eykur öryggi korthafa þar sem ekki er hægt að komast yfir raunverulegt kortanúmer þegar greiðsla er framkvæmd með símanum.

Hvað er PSD2-tilskipun og hvaða áhrif hefur hún á íslenska neytendur?



Guðlaug A. Guðmundsdóttir er sérfræðingur í viðskiptalausnum hjá Landsbankanum.
MYND/ERNIR

Tilskipunin mun opna fyrir möguleika á meiri samkeppni í greiðslulausnum og í kjölfarið veita neytendum fjölbreytileika og

öryggi. Landsbankinn hefur alltaf lagt mikið upp úr öryggi viðskiptavina og verða gerðar miklar kröfur um það í nýjum lausnum.



„Ég fer yfirleitt í bankann í appinu“

Sæktu Landsbanka-appið fyrir iPhone og Android í App Store eða Google Play



Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Arion appið mun verða stjórnstöð heimilisfjármála

Mikil þróun hefur átt sér stað í fjártækni á undanförunum árum bæði sem snýr að greiðslulausnum og annarri þjónustu fjármálafyrirtækja. Arion banki mun kynna fjölmargar nýjungar á næstunni.

Hjá Arion banka viljum við skapa góða upplifun sama hvaða dreifileið viðskiptavinir nota og að þeir hafi sem mest frelsi til að velja þá leið og lausn sem hentar þeim. Við höfum lagt mikla áherslu á stafrænar lausnir á undanförunum árum og bæði hafa viðskiptavinir okkar tekið þeim mjög vel auk þess sem bankinn fékk fern erlend verðlaun á síðasta ári fyrir þessar stafrænu lausnir sem þykja skara fram úr í alþjóðlegum samanburði,“ segir Bernhard Þór Bernhardsson, sviðsstjóri vörubróunar, verðlagningar og stafrænnar framtíðar Arion banka. Hann segir í auknum mæli áherslu vera lagða á farsímalausnir. „Það mun verða mikil aukning í fjölda notenda meðan við sjáum að þeim sem nota netbanka hefur fækkað.“

Eitt app – margir möguleikar

Einkunnarorð Arion banka er þægilegri bankaþjónusta. „Í því felst að einfalda þjónustuna eins og kostur er og við höfum þróað appið okkar á þann veg að þar sé stöðugt boðið upp á fleiri valkosti. Við viljum að appið verði verkfærið sem fólk notar til að stýra öllum sínum viðskiptum. Í því felst að geta leyst ólíkar þarfir svo sem sparnað, lántökur eða greiðslur. Hér áður voru bankar erlendis gjarnan með mörg öpp fyrir mismunandi vörur en við sjáum að verið er að hverfa frá þeirri stefnu og horfa meira til aðila eins og Uber, Booking og fleiri sem eru með eina lausn og eitt viðmót fyrir alla.“

Fjölbreyttar greiðslulausnir

Bernhard segir mikla grósku í þróun á greiðslulausnum enda stöðugt að koma fram nýjar lausnir. Þó séu ákveðnar lausnir með mjög sterka stöðu.

„Innan bankans hefur verið lögð mikil vinna í að greina hvaða greiðslulausnir muni þjóna viðskiptavinum best. Við viljum að það sé einfalt að taka þær í notkun og helst bara með einfaldri uppfærslu á Arion appinu. Að auki



Við höfum lagt mikla áherslu á stafrænar lausnir á undanförunum árum.

þarf að vera hægt að nota lausnina úti um allan heim og hún þarf að vera einföld og vandræðalaus í notkun. Svo er að sjálfsögðu mikilvægt að lausnin sé örugg og að viðskiptavinir geti treyst henni auk þess sem hún þarf að vera í

stöðugri þróun svo tryggt sé að hún uppfylli kröfur morgundagsins,“ lýsir Bernhard.

Farsímagreiðslur breiðast út

Í dag eru flestir með snertilaus kort sem eru einföld, þægileg og örugg

Bernhard Þór Bernhardsson, sviðsstjóri vörubróunar, verðlagningar og stafrænnar framtíðar Arion banka, segir mikla tækniþróun hafa átt sér stað í greiðslulausnum. MYND/ANTON BRINK

og Bernhard bendir á að farsímalausn þurfi því að bjóða eitthvað meira en það. „Við sjáum að á Norðurlöndunum eru sterkar innlendar greiðslulausnir til staðar sem nýtast vel en þrátt fyrir það eru stóru alþjóðlegu lausnirnar svo sem Apple Pay og Google Pay að sækja á. Það má ekki sleppa því að minnast á Kína í þessu samhengi en farsímagreiðslulausnir þar eru orðnar mjög umfangsmiklar og færast hratt út um Suðaustur-Asíu. Það sem einkennir kínversku lausnirnar er hversu vel þær eru tengdar við aðra þjónustu og það er það sem við höfum að leiðarljósi við framtíðarþróun á okkar appi.“

Arion banki mun á næstu mánuðum bjóða upp á farsímagreiðslulausnir en þróun þeirra er langt komin. „Þessar lausnir verða hluti af Arion appinu eða tengjast því með þeim hætti að einfalt verður að virkja þær út frá appinu.“

Auðveldi lífið

Auk þessara þátta leggur Arion banki áherslu á að auðvelt sé að nýta tengdar þjónustur. Til dæmis er orðið mjög einfalt fyrir viðskiptavinum bankans að dreifa reikningum, hvort sem það eru kreditkortareikningar eða reikningar vegna ófyrirséðra útgjalda. Með sama hætti er einfalt fyrir viðskiptavinum að breyta heimildum hvort sem er á kreditkortum eða debetreikningum eða fá aðra fjármögnun. „Arion banki býður upp á svokölluð Núlán í því skyni að fjármagna lægri fjárhæðir sem kalla ekki á íbúðalán en fólk vill greiða niður á lengri tíma en hefðbundnar yfirdráttarheimildir,“ upplýsir Bernhard.

„Viðskiptavinir munu í auknum mæli vilja vita sína stöðu og að hverju þeir ganga. Til dæmis að vita fyrir fram hvaða lánamöguleika þeir hafa. Innan skamms mun Arion banki veita viðskiptavinum slíkar upplýsingar í appi auk fleiri nýjunga sem kynntar verða á næstu vikum.“

ENDURSKOÐUN OG BÓKHALD

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Endurskoðun og bókhald kemur út miðvikudaginn 23. janúar

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími: 550-5656 / johannaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Spennandi tímar í greiðsluþjónustu

KORTA hefur frá upphafi sýnt frumkvæði í að bjóða viðskiptavinum sínum nýjar og framsæknar þjónustuleiðir. Fyrirtækið bauð fyrst fyrirtækja á Íslandi söluaðilum að öðlast hraðari aðgang að fjármunum sínum með tíðari uppgjörum.

Jakob Már Ásmundsson forstjóri segir að KORTA sé fyrst og fremst þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í greiðslumiðlun og greiðslulausnum. „Fyrirtækið býður færsluhirðingu fyrir söluaðila á Íslandi og erlendis. KORTA býður upp á alhliða þjónustu fyrir

söluaðila, snertilaus og hefðbundin posaviðskipti, tengingar við kassakerfi, boðgreiðslur og aðrar áskriftarlausnir, sem og tengingar við vefsíður. KORTA sem var stofnað árið 2002 er fullgildur aðili að Visa og Mastercard og lýtur eftirliti Fjármálaeftirlitsins,“ útskýrir Jakob Már þegar hann er spurður um fyrirtækið.

„Við þjónustum öll fyrirtæki, og stærum okkur af því að geta sett upp greiðslulausnir fyrir söluaðila fljótt og örugglega. KORTA er með sveigjanlega og persónulega þjónustu,“ segir Jakob Már. „Við vitum að þarfir viðskiptavina okkar geta verið mismunandi og við leggjum áherslu á að skilja hvaða greiðslulausn hentar hverju sinni. Sérstakir viðskiptastjórar sjá um að þjónusta söluaðila og ráðleggja þeim um hentugustu greiðslulausnina hverju sinni.“

Þegar Jakob er spurður hvort hraðar breytingar hafi orðið á þessum markaði undanfarin ár, svarar hann: „Það hefur verið mikil gróska í greiðsluþjónustu og fjártæknilausnum að undanförunu. Regluverkið hefur verið að breytast og það hefur opnað dyrnar fyrir ýmsar spennandi tæknilausnir. KORTA leggur metnað í að fylgja þessari tækniþróun og bjóða upp á fyrsta flokkar greiðsluþjónustu. Í grunninn má segja að kjarni færsluhirðingar sé að gera fyrirtækjum kleift að taka



Jakob Már Ásmundsson, forstjóri KORTA, segir spennandi tíma fram undan.
MYND/ERNIR

á móti greiðslum. Það má segja að það hafi í sjálfu sér lítið breyst á undanförunum árum. Hins vegar eru miklar framfarir að eiga sér stað varðandi greiðsluformið, þá á ég við alls konar lausnir svo sem snertilausar greiðslur úr sínum og fleira. Margar þessara lausna tengjast upplifun viðskiptavinar við framkvæmd greiðslu, en byggja að öðru leyti á undirliggjandi greiðslugáttum Visa og Mastercard. Ég tel að gátt Visa og Mastercard verði áfram ráðandi í grunninn enda tengja fyrirtækin saman viðskiptavini og söluaðila um allan heim. Þó svo að staðbundnar

lausnir komi fram þá er ólíklegt að fram komi á allra næstu árum gátt sem hefur jafnmikla útbreiðslu og Visa og Mastercard. KORTA hefur aðgang að þessari gátt sem færsluhirðir og getur þar með stutt flestar þær lausnir sem boðið er upp á hverju sinni,“ greinir Jakob frá.

„Við munum halda áfram að byggja upp fyrirtækið og taka þátt í þeirri þróun sem er að eiga sér stað á þessum vettvangi. Viðskiptavinir KORTA eru bæði hér á landi og á erlendri grundu. Fyrirtækin fá skjóta og góða þjónustu sem hentar þeirra aðstæðum hverju sinni auk þess sem við leggjum áherslu á

faglega umgjörð og öryggi í miðlun fjármuna fyrir hönd viðskiptavina okkar,“ segir Jakob Már.

KORTA flutti höfuðstöðvar sínar frá Rafstöðvarvegi 7 að Suðurlandsbraut 30 fyrir nokkrum dögum. „Nýtt húsnæði býður upp á skemmtilega möguleika fyrir fyrirtækið sem er um þessar mundir í miklum vexti. Það eru spennandi tímar í greiðsluþjónustu,“ segir Jakob Már.

Nánari upplýsingar um KORTA er að finna á heimasíðunni korta.is eða í síma 558 8000.

EINFALDAR OG ÖRUGGAR GREIÐSLULAUSNIR

Einfaldaðu reksturinn og láttu okkur sjá um greiðslumiðlun. Greiðslulausnir KORTA eru sérsniðnar að fjölbreyttum þörfum fyrirtækja.

Kynntu þér málið á uppfærðri vefsíðu korta.is eða komdu í heimsókn í nýjar höfuðstöðvar okkar að Suðurlandsbraut 30.



VEFLAUSNIR



POSAR



GREIÐSLUGÁTT

KORTA

Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík
558 8000 / korta@korta.is / korta.is





Svona leit afgreiðslusalur Útvegsbanka Ísland við Lækjartorg út í mars 1980. LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR/JENS ALEXANDERSSON



Það var líf og fjör á afmælisári Búnaðarbankans árið 1980. LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR/JENS ALEXANDERSSON

Í þá gömlu góðu daga

Miklar breytingar hafa átt sér stað í greiðslumiðlun og bankapjónustu á undanförunum árum og áratugum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Undanfarinn áratug höfum við sé miklar framfarir og breytingar í greiðslumiðlun, og raunar almennri bankastarfssemi líka en lengra er síðan þær

breytingar hófust til dæmis með tilkomu hraðbanka og heimabanka. Hefðbundnir peningar koma æ sjaldnar við sögu og landsmenn eru í síauknum mæli farnir að ganga frá greiðslum gegnum netið og símann með ýmsum greiðslulausnum. Margir hugsa þó með hlýju til fyrri ára þegar heimsókn í útibú banka og sparisjóðs

var reglulegur hluti lífsins. Þar tóku landsmenn út peninga og lögðu þá inn, greiddu reikninga og áttu auðvitað í ýmsum samskiptum við starfsmenn fjármálfyrirtækja í raunheimum en ekki gegnum netið eða síma. Förum nokkur ár aftur í tímann og lítum á nokkrar gamlar myndir úr ólíkum útibúum nokkurra fjármálfyrirtækja.

Verifone á Íslandi,

leiðandi fyrirtæki í greiðslulausnum



Ný greiðslulausn fyrir sjálfসা!



Verifone®

Hlíðasmari 12 • 201 Kópavogur • Sími: 544 5060 • www.verifone.is



Landsbankinn opnar nýtt útibú á Laugavegi 77 í mars 1967. Viðskiptavinir afgreiddir í afgreiðslusal á fyrstu hæð. LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR/VÍSIR



Úr afgreiðslusal Útvegsbanka Íslands í apríl 1980. Viðskiptavinur er við afgreiðsluborðið og fallegar blómskreyting á afgreiðsluborðinu. LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR/BRYNJAR GAUTI SVEINSSON



Myndin er tekin í Austurbæjarútibúi Búnaðarbanka Íslands við Hlemm, Laugavegi, árið 1976. Horft er yfir afgreiðslusalinn, gjaldkerar eru að störfum og viðskiptavinir eru að greiða reikninga og sinna ýmsum erindum. LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR/BJÖRGVIN PÁLSSON

% 8.535

% 1.3323

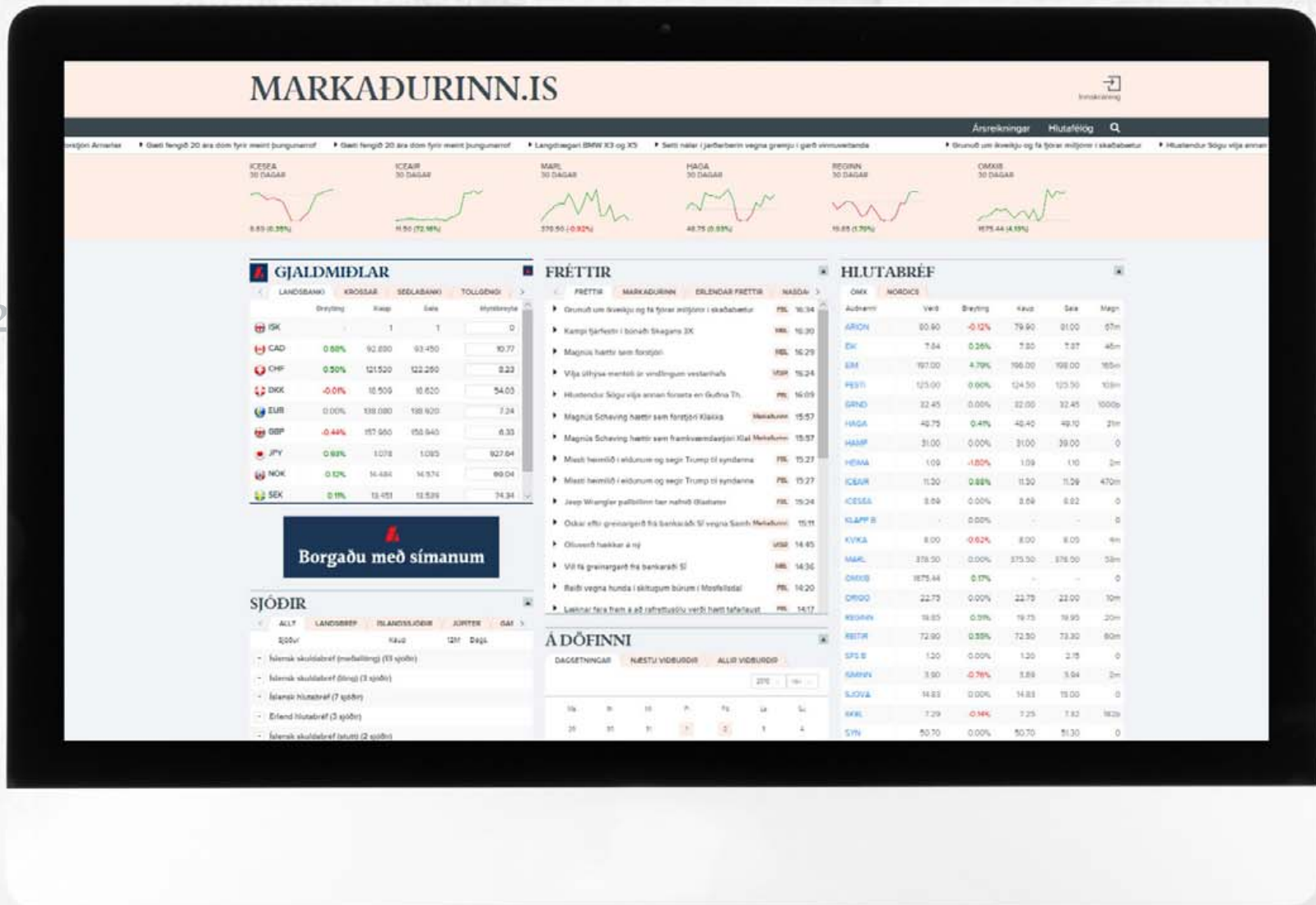
% 8.535

MARKADURINN.IS

NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ

% 1.3323

% 8.535



% 9.42

% 8.535

535

- INNLENDAR OG ERLENDAR VIÐSKIPTAFRÉTTIR
- GENGI HLUTABRÉFA OG GJALDMIDLA
- ÁVÖXTUN SJÓÐA OG SKULDABRÉFA
- HVÆÐ ER Á DÖFINNI Í VIÐSKIPTALÍFINU
- KAUP Á ÁRSSKÝRSLUM OG UPPLÝSINGUM ÚR HLUTHAFASKRÁ

Snertilausar greiðslur eru framtíðin

Íslandsbanki tók nýtt kortaapp í notkun á síðasta ári sem viðskiptavinir hafa tekið fagnandi. Í kortaappinu eru allar aðgerðir á einum stað og hægt að greiða fyrir vörur og þjónustu á posa.

Sveinbjörn Snorri Grétarsson, forstöðumaður Greiðslulausna hjá Íslandsbanka, segir að kortaapp Íslandsbanka sé frábær framtíðarlausn og að bankinn sé bæði þakklátur og spenntur yfir jákvæðum viðbrögðum viðskiptavina.

„Eitt af því sem við sjáum þróast hvað hraðast er að þjónustuborð bankanna eru að hverfa inn í símana. Fólk afgreiðir sig sjálf í gegnum öpp. Við sjáum að viðskiptavinir eru ánægðir með auknið þjónustustig í stafrænum dreifileiðum og kjósa okkar viðskiptavinir í auknum mæli að sinna einföldum aðgerðum



Sveinbjörn Snorri Grétarsson segir að viðskiptavinir hafi tekið snertilausum greiðslum sérstaklega vel. MYND/STEFÁN

» Íslandsbanki vinnur stöðugt að nýjum stafrænum lausnum til að gera kortaviðskipti sem einföldust og þægilegust.

í gegnum appið. Nú um síðustu mánaðamót fóru 50% af heimildabreytingum og 45% af greiðsludreifingum bankans í heild í gegnum kortaappið.

Kortaappið býður upp á að hækka eða lækka kortaheimild, hægt er að greiðsludreifa kortareikningnum,

einnig er hægt að dreifa einstökum háum greiðslum, til dæmis þegar fólk kaupir dýra utanlandsferð. Einnig er hægt að sækja PIN og frysta kort sem eykur öryggi viðskiptavina.

Íslandsbanki tók einnig stórt skef í þróun appsins nú í haust þegar greiðslur í gegnum símann komu inn. Viðskiptavinir geta nú greitt fyrir sölu og þjónustu í posa beint í gegnum símann um allan heim. Til að byrja með er þessi lausn eingöngu í boði fyrir Android síma og vinnum við auðvitað stöðugt að því að þróa og bæta greiðslulausnina. Viðskiptavinir bankans hafa kallað eftir snertilausu greiðslufyrirkomulagi í langan tíma og nú höfum við komið til móts við þann hóp. Fólk kys einfaldleika í viðskiptum,“ segir Sveinbjörn og bætir við að þetta sé umhverfisvæn leið þar sem ekki sé lengur þörf á plastkortinu.

Sveinbjörn segir að yfir 90% söluaðila taki við snertilausum greiðslum með síma. „Það er ekki langt í að allir muni taka við þess konar greiðslum. Mjög vel hefur gengið að uppfæra posana hér á landi enda viljum við að allar okkar lausnir séu aðgengilegar. Greiðsla með símanum í gegnum kortaappið er lausn sem kemur í stað gamla kortsins og býður upp á fjölmarga greiðslumöguleika auk annarra þjónustuleiða,“ útskýrir hann.

Þess má geta að það eru gríðarlega strangar öryggiskröfur sem komu frá Mastercard þegar greiðslulausnin var þróuð. Kröfurnar frá Mastercard krefjast þess að síminn sé aflæstur áður en greitt er. Mjög margir eru með fingrafars-læsingu á símanum og það er afar öruggt fyrirkomulag. Ef fólk tapar símanum kemst sá sem finnur hann ekki inn í tækið – engir tveir eru með eins fingrafar. Það gilda þó sömu reglur um appið og tapað kort, strax þarf að hringja í bankann og loka fyrir aðgang. Það er bara eitt í stöðunni – að sækja kortaappið til að sjá hversu einföld, hröð og þægileg þín kortaviðskipti geta verið,“ segir Sveinbjörn brosandí.

Hægt er að kynna sér kortaappið frekar á islandsbanki.is/app

Að borga með plasti

Mikilvægt er að finna hugvitsamlegar lausnir til að draga úr plastmengun. Til dæmis er verið að þróa aðferðir til að nota plast sem gjaldmiðil sem gæti einnig spornað gegn fátækt í heiminum.

Að borga með plasti átti lengi vel við um það að borga með korti og þá helst kreditkort. Merkingin er þó að breytast enda er víða um heim nú hægt að greiða fyrir ýmsa þjónustu eða varning með beinhörðu plasti. Plast er ein helsta uppspretta umhverfismengunar í heiminum og því mjög jákvætt að verið sé að finna leiðir til að draga úr henni en jafnframt auka hagvöxt.

Belgíska fyrirtækið Ecover sem sérhæfir sig í umhverfisvænum hreinsivörum prófaði í fyrra að setja upp svokallað pop-up kaffihús í London undir yfirskriftinni Ruslkaffi eða The Rubbish Cafe. Kaffihúsið var opið í tvo daga og þar var hægt að greiða fyrir mat og drykki með endurvinnanlegu plasti. Matseðillinn var lífrænn, ruslfrír og alveg vegan. Hægt var að greiða með endurvinnanlegum plastflöskum, plastpokum og plastumbúðum utan af ýmsum mat.

Í Surabaya í Indónesíu geta íbúar greitt fyrir almenningsamgöngur með plastflöskum. Þetta fyrirkomulag er umhverfisvænt á ýmsa vegu þar sem það bæði stuðlar að betri ruslstjórnun en líka hvetur fleiri til að nota strætisvagna og dregur þar með úr bílaum-



Plastflöskur og annað plastdrasl er ófögur sjón og ekki síður sjónmengun að því en umhverfisskaði en með því að við gerum okkur grein fyrir verðmætinu sem býr í plasti mun það vonandi fara minnkandi fyrr en síðar.

ferð þannig að það má lýsa yfir tvöföldum sigri fyrir umhverfið. Indónesía er eitt mengaðasta land heims, bæði þegar kemur að plastmengun og loftmengun og því til mikils að vinna fyrir Indónesía að sýna hugvit þegar kemur að umhverfismálum.

Plastbankinn eða The Plastic

Bank eru samtök sem vinna að þeim samtvinnuðu hagsmunum að minnka plastúrgang í umhverfinu og þá helst í hafinu og draga úr fátækt og veita fátæku fólki mann-sæmandi líf. Aðferðin gengur út á það að fólk geti gengið í hús eða um göturnar og safnað plastúrgangi sem það kemur síðan með

í Plastbankann. Þar er plastið vigtað og gæði þess könnuð og síðan er andvirði plasticsins fært inn á netreikning viðkomandi safnara. Með því sem er inni á reikningnum getur hann eða hún síðan greitt fyrir menntun barna sinna, sjúkrakostnað, net-tengingu, eldunartæki og sitthvað

» Fyrirtækin nýta plastið í samfélagslega jákvæðar umbúðir, unnar úr plasti sem hefði farið í sjóinn en býr nú fátækum betra líf.

fleira. Þar sem verðmætin eru á netinu er erfiðara að stela þeim. Plastbankinn hefur verið starfandi á Haítí frá árinu 2015 og þar hefur yfir átta milljón tonnum af efni verið safnað sem jafngildir 144 milljón plastflöskum. Plastbankinn selur svo fyrirtækjum eins og Marks&Spencer í London og Henkel í Þýskalandi plastið sem fyrirtækin endurnýta í umbúðir sem eru merktar sem samfélagslega jákvæðar, unnar úr plasti sem annars hefði farið í sjóinn en nýttist nú við að búa fátækum betra líf. Þessi fyrirtæki greiða aðeins meira fyrir þetta plast en annað en telja það þess virði að bæta ímynd sína með þessum hætti. Plastbankinn starfar á Haítí og Filippseyjum og stefnir á opnun útibúa í Eþíópíu og á Indlandi.



Ráðgjöf

Fræðsla

Forvarnir

„Doktor.is er ætlað að auðvelda aðgengi almennings að upplýsingum og ráðgjöf um heilsu, lífsstíl og forvarnir.”

Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is





Besta mataræðið er að finna í löndum við Miðjarðarhafið

Margir virðast uppteknir af breyttu mataræði þessa dagana. Það er reyndar árlegt í janúar. Fjölmíðlar vita af þessum áhuga og sýna heimildarþætti um fólk sem hefur náð árangri.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Bæði íslenskar sjónvarpsstöðvar, norrænar og breskar sýna um þessar mundir alls kyns heimildarþætti um ofþyngd, afleiðingar og hvernig hægt er að vinna bug á henni. Bretar hafa miklar áhyggjur af því hversu hratt þjóðin þyngist ekki síður en Bandaríkjamenn og alls kyns fræðsluþættir um áhrif ofþyngdar hafa litið dagsins ljós.

Í grein sem birtist á vef Jyllands-posten.dk er fjallað um ýmiss konar kúra sem hafa verið í gangi. Sagt er frá því að Miðjarðarhafsmataræði sé í fyrsta sæti á meðal yfir fjórutíu kúra hjá bandaríska vefmiðlinum usnews.com. Þar kemur fram að Miðjarðarhafskúrinn sé áhrifaríkur og heilsusamlegur auk þess sem auðvelt er að fara eftir honum. Í þessu mataræði er áherslan á ávexti, grænmeti, fisk og ólífuolíu



Omega 3 er nauðsynleg fita í mataræðinu. Omega fæst úr feitum fiski, lárperum, hnetum og fleiru. Fiskur ætti að vera oftast á borðum enda hollur.



Fólki er bent á að horfa til Grikklands, Spánnar, Ítalíu og Frakklands þegar kemur að hollu og góðu mataræði. Þar er fiskur og grænmeti í hávegum haft.

Evonia

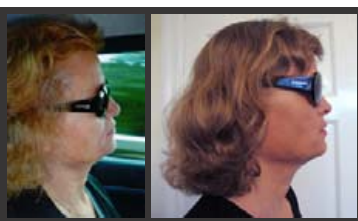
Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.

Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is



Fyrir

Eftir

sem þykir skynsamlegt að mati sérfræðinga.

Kílóin geta læðst aftan að fólki smám saman og erfitt getur verið að losa sig við þau. Í boði eru alls kyns kúrar, steinaldarmataræði, paleo, lágkolvetniskúrar og ýmiss konar detox safakúrar svo eitthvað sé nefnt.

Það eru þó ekki þessir kúrar sem eru efst á lista U.S. News Health Report. Ef kílóin eiga að hrynja fljótt af fólki á heilsusamlegan hátt ætti það að horfa til Miðjarðarhafsmataræðis. Það eru engin bönn í þessu mataræði heldur einungis sú regla að borða meira af ávöxtum og grænmeti en skera niður rautt kjöt, sykurlu og mettaða fitu. Sérfræðingar segja að þetta sé sá kúr sem auðveldast sé að fylgja og gera að lífsstíl sínum.

Jyllands Posten spurði næringarsérfræðing við háskólann í Kaupmannahöfn, Arne Astrup, um Miðjarðarhafsmataræði. Hann svaraði að gott mataræði eins og tíðkast við Miðjarðarhafið geti haft fyrirbyggjandi áhrif á sykursýki og hjartasjúkdóma. „Þetta er mataræði sem auðvelt er að fara eftir og hefur enga öfga. Jafnvægið skiptir máli í mataræðinu, ekki boð og bönn líkt og tíðkast í mörgum öfgakúrum. Það er heldur engin lausn að svelta sig til að léttast. Flestir þola allan mat og það eru ekki heilbrigðisþjálfarar að taka út fæðutegundir líkt og kjöt, mjólkurvörur eða annað,“ segir hann. „Fjölbreytt mataræði er best. Ef þú tekur út allt kjöt þarftu að taka prótín og járn með öðrum hætti.“

Í öðru sæti listans yfir bestu kúrana er DASH-kúrinn. Hann er hannaður til að koma í veg fyrir sykursýki og of háan blóðþrýsting. Engu að síður býður hann fjölbreytt mataræði sem byggist á ávöxtum og grænmeti en jafnframt er pláss fyrir steik eða kjúkling. Í DASH er lögð áhersla á ávexti, grænmeti, heilkorn, fitulaust kjöt, fitu- og sykurskertar mjólkurvörur. Fólk sem tileinkar sér DASH mataræði verður þó að sleppa öllum sykruðum drykkjum og sælgæti. Þá þarf að forðast saltaðar matvörur.

Danski næringarsérfræðingurinn segir að mataræði sem Norður-



Þótt Ítalir borði mikið pasta og pitsur þá telst mataræði þeirra harla gott og hollt.

“Gott mataræði eins og tíðkast við Miðjarðarhafið getur haft verndandi áhrif á sykursýki og hjartasjúkdóma. „Þetta er mataræði sem auðvelt er að fara eftir og hefur enga öfga.

landþjóðir hafa alist upp við geti líka verið ákjósanlegt. Hér áður fyrr borðuðu þessar þjóðir mikið af káli, rötargrænmeti og feitum fiski. Hugmyndin er eiginlega sú sama og við Miðjarðarhafið, fólk borðar mat úr eigin héraði fyrir utan að Skandinavarnotuðu fremur rapsolíu en ólífuolíu. Nýnorræn matargerð þykir til dæmis afar ákjósanleg fyrir hollan lífsstíl. Nýlega líkti alþjóða heilbrigðisstofnunin WHO norrænum mat við þann sem tíðkast við Mið-

jarðarhafið. Í nýnorrænum matarstíl er hollur og góður matur sem er eldaður frá grunni. Skammtar eru ekki stórir.

Þótt mataræðið sé mikilvægt er ekki síður nauðsynlegt að hreyfa sig í að minnsta kosti tvo og hálfan tíma á viku. Hreyfingin getur þó verið margvísleg, allt frá göngutúr eða garðvinnu upp í erfiða leikfimitíma.

„Hafa ber í huga að það passa ekki endilega sömu kúrar fyrir alla. Fólk er misjafnt. Það góða við Miðjarðarhafsfæði er að það hentar flestum,“ segir Arne og bendir á nokkrar góðar reglur í mataræðinu.

- 1 Veljið fjölbreyttan mat og fæðutegundir eftir þeirra árstíðum.
- 2 Veljið mat úr heimabyggð eða héraði.
- 3 Leggið áherslu á gott hráefni, ávexti, grænmeti, fisk og kjöt.
- 4 Notið ferskar kryddjurtir til að bragðbæta matinn.
- 5 Borðið minna af rauðu kjöti og veljið ávallt fersk og óunnin matvæli.

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

GingerLove

DetoxLove



engifer appelsínur sitróna



túrmerik ananas engifer

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

BIO RAW VEGAN

abel heilsuvörur

Bílar & Farartæki

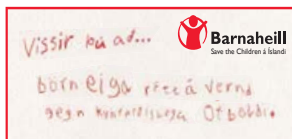
STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Rapid 1.6 Diesel Sjálfskiptur. Árgerð 2015, ekinn 64 þ.KM. Tilboð 1.780.000. Rnr.171359.

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



Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufll., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

HEILSUNUDD

Nuddstofan, opið frá 09-19. einnig á laugardögum S. 832-8863.

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmar

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Atvinna óskast

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma



551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

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@esjafasteignir.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR
15:00 Man.Utd. - Brighton
17:30 Arsenal - Chelsea

SUNNUDAGUR
13:30 Huddersfield - Man.City
16:00 Fulham - Tottenham

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

RÚNAR ÞÓR & TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI **554 2166**
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is



URÐARHVARF 14, 203 KÓPAVOGI

Glæsilegt atvinnuhúsnæði til leigu í þessu vandaða atvinnuhúsi, þar sem til staðar eru öflugir aðilar, heilsugæsla og fl.



STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
Sölustjóri, Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049
stefan@stakfell.is

Skrifstofuhæð 340 fm. Öll efsta hæð hússins (penthouse). Fullbúin með innréttingum, gólfefnum, glerveggjum og fl. Stórbrotið útsýni. Tvær lyftur þar af er önnur lyfta með séraðgang að hæðinni. Bílastæðahús. Til afhendingar fljótlega.

Verslunar, verkstæðis, þjónustu og lagerpláss. Öll jarðhæð hússins um 900 fm, möguleiki að skipta hæðinni upp. Næg bílastæði. Góð lofthæð (um 4.9 m). Stórir gluggar. Laust strax.

Grunnur að góðu lífi

Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi

Vatnsendahvarf – athafnasvæði. Svæði 3. Tónahvarf 2. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 27. nóvember 2018 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir athafnasvæði 3 í Vatnsendahvarfi í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagssvæðið afmarkast af lóðinni Tónahvarf 4 í suður, fyrirhuguðum Arnarsnesvegi í vestur, Vatnsendavegi í norður og Tónahvarfi í austur. Í breytingunni felst að stofnuð er ný lóð, Tónahvarf 2 sem verður 5.900 m² að flatarmáli. Á lóðinni er ráðgert athafnahús á þremur hæðum auk kjallara um 3.800 m² að flatarmáli. Hámarksvegg er 15 metrar á norðurhlið og á suðurhlið 12 metrar. Hámarks þakhæð er 15 metrar. Þakform er frjáls. Að öðru leiti er vísað í gildandi deiliskipulag fyrir athafnasvæði svæði 3 m.s.br. samþykkt í bæjarstjórn 9. október 2007 og birt í B- deild Stjórnartíðinda 2. nóvember 2007. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 4. mars 2019.

Skipulagsstjóri Kópavogs



Kópavogsbær

kopavogur.is

Þú finnur
draumastarfið á
Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



Kennsla



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is

nordanfiskur

ÝSUBITAR

roð- og beinhreinsaðir



1.298
kr. kg

NF Ýsubitar
Frosnir



1.398
kr. kg

NF Porskhakkjar
Frosnir

1.998
kr. kg

NF Bleikjubitar
Frosnir

**SAMIA
VERÐ
UM LAND ALLT**



498
kr. 350 g

Alphabites Morgunkorn
Kakó, 350 g

NÝTT Í BÓNUS



VEGAN

698
kr. 500 g

Ben & Jerry's Vegan Ís
500 g, 3 teg.

MORGUNKORN
engin viðbætt vitleysa

**NÁTTÚRULEG
PRÓTEINBOMBA**
82% prótein



300kr
verðlækkun

1.398
kr. 200 g

Vestfirzka Harðfiskur
Porskur, flök, 200 g
Verð áður: 1.698 kr

20 G PRÓTEIN
í hverri dós



229
kr. 200 g

ProPud Próteinbúðingur
200 g, 3 teg.

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



359
kr. stk.

Myllan Lífskornabrauð
3 teg., 450 g



98
kr. 500 ml

Egils Kristall
Sítrónubragð, 500 ml



4x2 l

679
kr. 4x2 l

Egils Kristall kippa
4 x 2 l, 2 tegundir



Lágkolvetna
BRAUÐ

4stk.

**ALLTAF
NÝBAKAÐ**



359
kr. 4 stk.

Bónus Kjallarabollur
Með osti, 4 stk.

**ILMANDI
BAKKELSI
ALLA DAGA**

459
kr. 420 g

Gæða Lágkolvetnabrauð
420 g

4x100g



**VEGNA
DAGSETNINGAR**

98
kr. pk.

LUX handsápa
4 x 100 g í pakka



BONUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Halda til Kölnar með bros á vör



Leikmenn íslenska liðsins réðu sér vart fyrir kæti þegar leiknum lauk í gær. Þrátt fyrir brösuga byrjun á leiknum þar sem Ísland átti erfitt í sóknarleiknum tókst ungu liði Íslands að snúa leiknum sér í hag í síðari hálfleik. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

FRÉTTABLAÐIÐ
+PLÚS

Fleiri myndir frá leik Íslands í gær er að finna á +Plúsiðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.



Það var ekkert gefið eftir á ísum í Skautahöllinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Naumt tap gegn Tyrklandi

ÍSHOKKI Íslenska íshökkílandsliðið skipað piltum undir tvtugum mátti setta sig við naumt tap fyrir Tyrkjum í Skautahöllinni í gær. Var þetta lokaleikur Íslands í riðlinum og lauk honum með 4-2 sigri Tyrkja sem innsigliðu sigurinn á lokasekúndum leiksins þegar Ísland skipti markmanninum út fyrir sóknarmann í leit að jöfnunarmarkinu.

Ísland var þegar búið að leika tvo leiki, gegn Astralíu og Taívan, og vinna einn fyrir leikinn gegn Tyrklandi. Verðlaun sigurvegarans í gær voru að komast áfram í undanúrslit 3. deildar.

Tyrkir komust yfir í 1. og 2. leikhliða í gær með mörkum frá Hakan Salt en Heiðar Kristveigarson náði að svara um hæl fyrir Ísland og var staðan því jöfn fyrir lokaleikhliutann. Þar skoruðu Tyrkir snemma og innsigliðu sigurinn á lokasekúndunum. – kpt

Með sterkustu liðum heims í milliriðlunum

HANDBOLTI Það er ljóst að erfitt verkefni bíður íslenska landsliðsins í handbolta í milliriðlunum í Köln. Ísland fylgir Króatíu og Spáni upp úr B-riðlinum og verður í riðli 1 ásamt ríkjandi heimsmeisturum Frakklands, Þýskalandi sem varð heimsmeistari árið 2007 og Brasilíu.

Ísland fer án stiga inn í milliriðlana eftir tap gegn Króatíu og Spánverjum líkt og Brasilía og eru möguleikarnir á því að komast í undanúrslitin sjálf því litlir en þetta gefur ungu liði Íslands tækifæri til að spreyta sig gegn bestu þjóðum heims.

Franska landsliðið hefur verið eitt allra besta handboltalið heims frá aldamótum. Alls níu stórmótatitlar og tvö Ólympíugull frá árinu 2000, þar af eitt Ólympíugull eftir sigur á Íslandi í úrslitaleik í Peking sumarið 2008. Lykilmaðurinn í flestum af þessum liðum og einn besti handboltamaður allra tíma, Nikola Karabatic, er búinn að ná sér af meiðslum og var kallaður inn í landsliðið á ný sem nægir til að gera franska landsliðið að einu af sigurstranglegustu liðum mótsins.

Þýska landsliðið hefur tekið miklum framförum undanfarin ár og aðeins þrjú ár eru liðin síðan Dagur Sigurðsson stýrði því til sigurs á Evrópumótinu. Á heimavelli eru þjóðverjar til alls líklegir eins og þeir sýndu gegn liði Frakka þar sem þeir voru einfaldlega grátlega óheppnir að taka ekki sigur og fara með fullt hús stiga í milliriðlana.

Brasilíu tókst að komast inn í milliriðlana með sigrum á Rússlandi

og Serbíu og er þetta fjórða heimsmeistaramótið í röð þar sem Brasilía fer upp úr riðlinum. Þetta verður í sjötta sinn sem Ísland og Brasilía mætast á vellinum og hefur Brasilía aðeins unnið einn leik til þessa.

Stefán Arnason, álitsgjafi Fréttablaðsins, tók undir það aðspurður að íslenska liðið myndi njóta góðs af því að leika í milliriðlunum.

„Það er verið að búa til nýtt landslið til næstu ára og að fá þessa stórleiki í milliriðlinum gæti skipt ótrúlega miklu máli. Þetta veitir þeim reynslu sem Forsetabíkarinn hefði ekki gefið okkur. Þetta gæti orðið gríðarlega þýðingarmikið og hjálpað íslenskum handbolta síðar meir. Guðmundur hefur verið óhræddur við að senda menn inn og það eru allir að öðlast meiri og meiri reynslu,“ sagði Stefán.

Þegar liðið er komið áfram upp úr riðlinum og í milliriðlana hefur því tekist að ná markmiði sínu. Fyrir vikið telur Stefán að liðið geti betur notið þess að fara inn í næstu leiki sem fara fram í Köln.

„Þetta mun þroska þá og gefa þeim heilmikið. Þeir fara inn í þessa leiki í raun án pressu, nú er búið að ná inn í milliriðilinn sem var markmiðið fyrir mót og þeir geta nú notið þess að spila keppnisleiki við bestu leikmenn heims. Þú kaupir ekki þessa reynslu og það er ekki hægt að búa hana til, eina leiðin er að hoppa út í djúpu laugin.“

Þá gæti Ísland með hagstæðum úrslitum annarra liða komið sér í baráttuna um sjöunda sætið sem veitir þátttökurétt á Ólympíuleikunum 2020 í Tókýó. – kpt



Landspilda til sölu

Tindstaðir - landspilda

Reykjavíkurborg býður til sölu 32 hektara landspildu við mörk Reykjavíkur og Kjósarhrepps á milli bæjanna Morastaða og Miðdals í Kjósarhreppi. Spildan er gróið land og úthagi. Hún er í dag í útleigu til hestabeitar með ótímabundnum samningi með þriggja mánaða uppsagnarfresti.



Tilboðsfrestur er til kl. 14.00 miðvikudaginn 23. janúar 2019.

Tilboðsblöð og nánari upplýsingar má finna á reykjavik.is/sala



Milliriðill 1

Króatía	4
Frakkland	3
Þýskaland	3
Spánn	2
Ísland	0
Brasilía	0

Milliriðill 2

Danmörk	4
Svíþjóð	4
Noregur	2
Ungverjaland	1
Egyptaland	1
Túnis	0

+PLÚS



FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Öflug vörn skóp sigurinn

Íslenska karlalandsliðið í handbolta vann 24-22 sigur á Makedóníu í gær og komst með því í milli-riðlana á HM. Ísland hefur fengið góðan stuðning í München og heldur nú til Kölner í næstu leiki.



TÍMAMÓT



Ástkær eiginkona mín,
Hjálfríður Þórðardóttir
lést sunnudaginn 13. janúar.
Halldór Stefánsson



Ástkær eigenmaður minn
og besti vinur, faðir, tengdafaðir,
bróðir, mágur og afi,
Árni V. Sigurðsson

lést á líknardeild Landspítala
að kvöldi 13. janúar. Jarðarförin fer
fram frá Lindakirkju, Kópavogi
föstudaginn 25. janúar kl. 13.00.

Sólrún Ósk Sigurðardóttir
Árný Árnadóttir Jens Jóhannsson
Þorgeir Lárus Árnason
Arnbjörg Sigurðardóttir Ástgeir Þorsteinsson
Ásthildur Bára Jensdóttir
Árni Björn Jensson
Gunnar Alex Jensson



Ástkær konan mín, systir, mágkona,
föðursystir, móðursystir og afasystir,
Elsa Guðmundsdóttir
Vesturgötu 73, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans
fimmtudaginn 10. janúar sl.
Útförin fer fram frá Garðakirkju
föstudaginn 25. janúar kl. 15.00.

Björgólfur Thorsteinsson
Guðjón Ingi Guðmundsson Ruth Guðmundsdóttir
Daniel Guðjónsson Hulda Margrét Birkisdóttir
Rakel Hanna Guðjónsdóttir Sigmar Atli Guðmundsson
Rebekka Guðjónsdóttir
Guðmundur Steinar Jónsson
Magnús Ari Jónsson Ina-Terese Lundring
Freyja Sóley Danielsdóttir



Elskuleg eiginkona mín,
móðir okkar og systir,
G. Hafðis Alexandersdóttir
Boca Raton, Flórída,

lést á heimili sínu þriðjudaginn
15. janúar. Útför auglýst síðar.

John P. Toohey
Alexander James Toohey
Selma Dröfn Toohey Sadiq Anthony Omotosho
Ellert Þór Toohey
Þórunn Alexandersdóttir Hjörleifur Harðarson
Sigurjón Alexandersson Signý Traustadóttir



Námskeiðið er haldið af 101derland og Les Frères Stefson og kennararnir þrír eru engir aukvisar og hafa framleitt marga smellina.

Lagasmíðanámsskeið fyrir ungar konur

Snælda er lagasmíðanámsskeið fyrir konur á aldrinum 16-20 ára en þær munu nokkrir af vinsælustu poppurum landsins kenna helstu undirstöður í hljódupptökum og lagasmíðum. Námskeiðið verður algjörlega ókeypis.

Snælda nefnist námskeið sem haldið er af 101derland og Les Frères Stefson og er ætlað fyrir tónlistarkonur á aldrinum 16-20. Bræðurnir Unnsteinn Manuel og Logi Pedro Stefánsson ásamt Jófríði Ákadóttur (JFDR) munu leiðbeina þessum ungu konum í helstu undirstöðuatriðum við lagasmíðar. Námskeiðið fer fram í hljóðverinu 101derland og fá þær kennslu í Ableton live, helstu tækniatriðum sem þarf að kunna við hljódupptök, auk þess sem þeim verður leiðbeint í sjálfri tónlistarsköpuninni og þær fá ómetanlega innsýn í tónlistarbransann frá þessum þremur reynsluboltum sem sjá um námskeiðið.

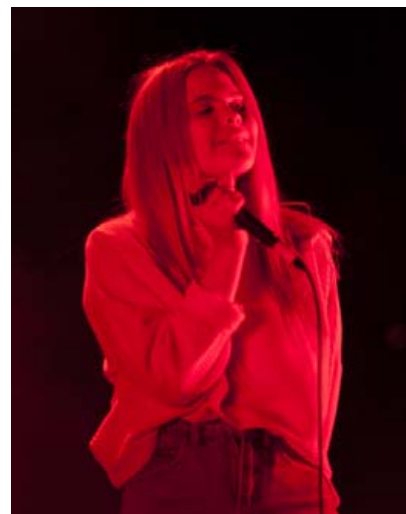
Hægt er að sækja um námskeiðið núna en það fer fram eftir akkúrat



Flóni verður gestakennari á námskeiðinu.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYVÖR

mánuð, þann 18. febrúar. Það stendur til 18. mars og verður kennt þrisvar í viku: mánudaga, miðvikudaga og föstudaga, þrjá tíma í senn.

Gestakennarar verða á námskeiðinu enda slatti af vinsælu tónlistarfólki sem tekur upp tónlist sína í hljóðverinu 101derland og gefur út undir merkjum þess. Þessir gestir verða meðal annars Jóhann Kristófer Stefánsson, eða Joey Christ, félagarnir



Young Karin mun miðla af þekkingu sinni.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Birnir og Flóni, Young Karin og Sturla Atlas.

Námskeiðið verður algjörlega ókeypis og er pláss fyrir 10 stelpur á því. Til að sækja um þarf að senda póst á info@101derland og merkja póstinn SNÆLDA – umsókn. Í umsókninni þarf að koma fram nafn, kennitala, reynsla í tónlist, helstu áhrifavaldar í tónlist og linkur á eigin tónlist ef til er. Umsóknarfrestur er til 3. febrúar. stefanthor@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST 18. JANÚAR 1968

Morðið á Gunnari enn óupplýst

Hinn 18. janúar árið 1968 var leigubílstjórinn Gunnar Sigurður Tryggvason skotin til bana í leigubíffreið sinni.

Í forsiðufyrirsögn Morgunblaðsins frá 19. janúar segir að líkur séu á að um ránmord hafi verið að ræða en annað af tveimur veskjum Gunnars var horfið.

Talið er að Gunnar hafi verið skotin í hnakkann í leigubíl sínum aðfaranótt þess nítjándra. Lögregla lýsti eftir mannaferðum í Laugarneshverfinu þar sem morðið var framið en Gunnar var



Árið 1968 fannst maður myrtur við Lauga-læk og hefur málið enn ekki verið leyst.

skotin með skammbyssu með hlauðvidd 32. Byssugerðin sem um ræddi var afar sjaldgæf á Íslandi en lögregla taldi að byssunni og skotunum hefði verið smyglað til landsins.

Það var svo ekki fyrr en rúmu ári síðar að byssan fannst og eftir rannsókn bandarísku alríkislögreglunnar, FBI, og síðar Scotland Yard í Bretlandi, var hægt að staðfesta að umrædd byssa væri morðvopnið. Einn maður sat lengi í gæsluvarðhaldi grunaður um morðið en hann var síðar sýknaður. – srs

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



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

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.

DAG HVERN LESA

116.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

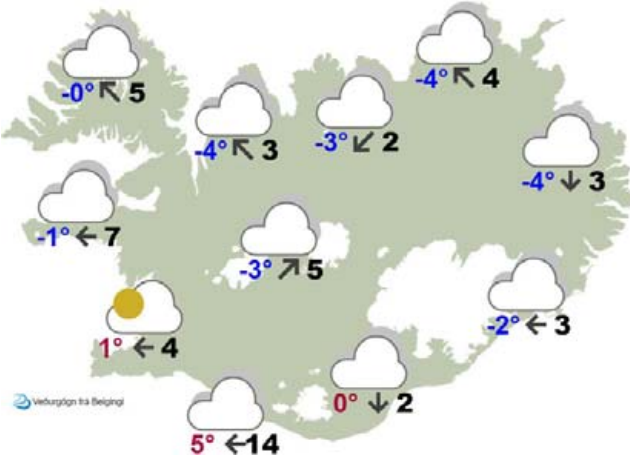
HEIMILD: PRENTMÆLING GALLUP APR-JÚN 2018, 12-80 ÁRA,
ALLT LANDIÐ, HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÖLDATÖLUR, 2018

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Viða skúrir eða él, en hægviðri og birtir til NA-lands er líður á daginn. Hiti 0 til 5 stig syðst, en frost annars 1 til 10 stig, kaldast í inn- sveitum nyrðra.



Laugardagur

Reykjavík 1° ↗4	Ísafjörður 1° ↖7	Akureyri 1° ↖6	Reykjavík 0° ↗7	Ísafjörður -0° ↗8	Akureyri -0° ↗5
Egilsstaðir 2° ↖11	Kirkjubæjarkl. 3° ←15	Hveravellir -1° ↖20	Egilsstaðir -7° ↗5	Kirkjubæjarkl. -5° ↘1	Hveravellir -7° ↗12

Sunnudagur

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- hagnast
- mærð
- tveir eins
- tré
- átt
- skír
- brott
- málmur
- fokdýr
- fjöldi

LÓÐRÉTT

- sykurbráð
- hviða
- þjálfa
- tveggja ára
- fiskur
- iðka
- dangl
- farvegur
- rún

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

LÁRÉTT: 1. grætt, 5. lof, 6. vv, 8. akasía, 10. sa, 11. tæg, 12. birt, 13. úran, 15. rándýr, 17. skári. LÓÐRÉTT: 1. glassur, 2. róka, 3. æfa, 4. tvær, 7. varnar, 9. stunda, 12. bank, 14. rás, 16. yr.

Skák Gunnar Björnsson

David Kjartansson (2.172) átti leik gegn Stefáni Bergssyni (2.172) í 4. umferð Skákþings Reykjavíkur.

12. Rxe5! 1-0. Mikið liðstap verður ekki umflúið. 12.... dxe5 er svarað með 13. Rxf6+ gxf6 14. Dxd7. Sigurbjörn Björnsson er efstur með fullt hús. David er í 2.-5. sæti með 3½ vinning ásamt Hjörvari Steini Grétarsyni, Jóhanni Ingvasyni og Vigni Vatnari Stefánssyni.

www.skak.is: Íslensk skákmót.



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



FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Hvað ber framtíðin í skauti sér?

Gervigreind og grundvallarbreytingar á manneskjunni og lífsstíl hennar.



Hvað er málið með Marie Kondo?

Er það lífsbætandi list að laga til? Sálfræðingur rýnir í tiltektaræðið sem hefur gripið landann.



Tveir forsetar í Venesúela

Hinn 35 ára gamli stjórnmalamaður Juan Guaidó er vonarstjarna Venesúela.

KJÜKLINGA DAGAR

18. - 31. JANÚAR

KJÜKLINGAVÆNGIR

2 FYRIR 1

KJÜKLINGABØRGARI

BBQ EÐA BUFFALO

1490 KR

MEÐ FRÖNSKUM OG GOSI

KJÜKLINGABITAR

BBQ EÐA BUFFALO

990 KR

3 BITAR, FRANSKAR OG GOS

FJÖLSKYLDUTILBOÐ 10 BITAR - 2L GOS

STÓRFRANSKAR 2990 KR



**DIRTY
BURGER
& RIBS**



Í upphafi var orðið ...

LEIKRIT

Núna! 2019



Borgarleikhúsið

Sumó eftir Hildi Selmu Sigbertsdóttur

Pensla eftir Þórdísi Helgadóttur

Stóri-Björn og kakkalakkarnir eftir Matthías Tryggva Haraldsson

Leikarar: Ebba Katrín Finnsdóttir, Hannes Óli Ágústsson, Haraldur Ari Stefánsson, Vala Kristín Eiríksdóttir og Þuríður Blær Jóhannsdóttir
Leikstjórn: Kristín Jóhannsdóttir
Leikmynd og búningar: Stigur Steinþórsson

Lýsing: Þórður Orri Pétursson

Tónlist: Garðar Borgþórsson

Hljóð: Ólafur Örn Thoroddsen og Garðar Borgþórsson

Leikgervi: Guðbjörg Ívarsdóttir

Leikfélag Reykjavíkur hélt upp á 122 ára afmælið sitt síðastliðinn föstudag með því að frumsýna ekki bara eitt heldur þrjú ný íslensk leikverk eftir upprennandi leikskáld; Sumó eftir Hildi Selmu Sigbertsdóttur, Þensla eftir Þórdísi Helgadóttur og Stóri-Björn og kakkalakkarnir eftir Matthías Tryggva Haraldsson í leikstjórn Kristínar Jóhannsdóttur. Stuðningur við íslensk leikskáld hefur verið takmarkaður síðastliðin misseri en núna er kjörð tækifæri borið á borð til að sjá hvað yngri kynslóðin hefur upp á að bjóða.

Leikverkin þrjú eru gífurlega ólík en eiga það öll sameiginlegt að leika sér að forminu, bera með sér keim af tilraunastarfsemi og lituð af stílbragði höfundanna. Þetta eru góðir forboðar í fyrstu leikritum.

Sumó eftir Hildi Selmu byrjar kvöldið og fjallar um sumar-bústaðarferð sem fer fljótlega úr böndunum. Persónurnar eru kannski svolítið klisjukennar en þessi beitta ádeila umturnast á áhugaverðan hátt, snýr upp á væntingar áhorfenda og vekur upp fjölbreyttar spurningar.

Þensla eftir Þórdísi gerist í töluvert dannaðri aðstæðum þar sem fjórir einstaklingar mætast í lekk-eru eftirpartii í höfuðborginni. Samræður, sem þróast of oft út í einræður, milli karaktera eru svolítið stírbusalegar og bera keim af þróabakgrunni höfundar. Aftur á móti er hugmyndin smellin og leikverkið blómstrar með hnyttum



Leikverkin þrjú í Núna! 2019 eru áminning um hvað spennandi ný list getur gert fyrir andann, segir gagnrýnandinn.

innskotum á borð við: „Hlusta. Við ætlum að hlusta á krókódilana sem Agnes keypti fyrir lífeyrissparnaðinn okkar.“

Síðasta verkið, Stóri-Björn og kakkalakkarnir eftir Matthías Tryggva, fer á enn aðrar slóðir, nú alveg inn í súrrealíska hugarheima aðalpersónunnar sem liggur samantvöluð í sinni eigin óánægju, klámvædd og ómöguleg. Óheft ímyndunarafli höfundar fær hér að leika lausum hala þar sem óvænt uppbrót í framvindu og texta koma sífellt á óvart.

Hugvitsamlegt er að nota nánast sömu leikarana í öllum verkunum og sinnir leikhópurinn allur þessu krefjandi verkefni vel. Þrátt fyrir að leika einungis í Þensla þá er Katla Margrét eftirminnleg í hlut-

verki aðþrengdu eiginkonunnar sem ákveður að rækta krókódila í stofunni heima hjá sér. Hannes Óli laumast á milli áttríða þangað til hann springur út í síðasta verkinu þar sem allir hæfileikar hans fá að blómstra, lokaatriðið er hreint út sagt stórkostleg upplifun. Þuríður Blær sannar enn og aftur hversu fjölbær hún er á sviði enda alveg jafn örugg í hlutverki ungrar móður á menntaveginum og orðljóts kakkalakka. Haraldí Ara hefur vaxið ásmegin á þessu leikári, smáatriðavinna hans í miðverkinu og líkamsbeiting hans í því síðasta eru í toppklassa. Vala Kristín hefur sjaldan verið betri, þá sérstaklega í Sumó þar sem frammistaða hennar er stundum óbærilega myndin og einlæg. Ebba Katrín heldur áfram

að stíga sín fyrstu skref á atvinnusviðinu og uppsker ágætlega, þá sérstaklega í síðasta verkinu, en var svolítið úr takti við hina leikarana í fyrra hlutverki sínu.

En þvílík gjöf fyrir þessi nýju leikskáld að njóta listrænna krafta Kristínar sem sýnir þessum nýju textum ekki einungis virðingu heldur gæðir þá lífi í samvinnu við leikarana. Gætt er að smáatriðum en allar ákvarðanir eru teknar til þess að láta textana njóta sín. Stigur Steinþórsson finnur afburðasnjalla lausn fyrir leikmyndina sem hentar bæði einstökum leikverkum og tengir þau öll saman. Litla snúningssviðið knýr leikverkin áfram og gefur þeim áhugaverða dýpt. Búningahönnun hans er einnig í takt við tilraunakennt innihald leik-

ritanna þar sem sköpunargleðin og húmorinn fá að njóta sín. Guðbjörg Ívarsdóttir tófrar líka fram frumleg leikgervi, þá sérstaklega hárhönnun kvennanna í síðasta verkinu.

Leikverkin þrjú í Núna! 2019 eru áminning um hvað spennandi ný list getur gert fyrir andann. Þau eru alls ekki gallalaus en enginn stekkur fram fullskapaður á sviði, vinna leikskáldsins er endalaus lærdómur. Áhorfandinn fer endurnærður út úr leikhúsinu og hlakkar til að fara í næsta skipti. Nú er lag að leikhúsgestir sýni þessum ungu höfundum stuðning í verki, taki smá áhættu og kaupi miða núna á Núna! 2019.

Sigríður Jónsdóttir

NIDURSTAÐA: Einstakt tækifæri til að gægjast inn í framtíðina.

SETUSTOFAN



Syrusson skrifstofuvörur

Síðumúla 33 | Sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

Godður fræðir fólk um líf og störf Einars Þorsteins

Guðmundur Oddur Magnússon – Godður – verður með leiðsögn og spjall á sýningunni Safnið á röngunni með Einari Þorsteini í Hönnunarsafni Íslands, Garðatorgi 1, á morgun, laugardag, klukkan 13.

Godður tók fjölda viðtala við arkitektinn Einar Þorstein Ásgeirsson (1942-2015) og fái þekkingu líf hans og störf betur, að sögn Sigríðar Sigurjónsdóttur, forstöðumanns Hönnunarsafnsins.

„Ári áður en Einar dó færði hann Hönnunarsafninu að gjöf allt stúdíóið sitt. Þar með voru dagbækur, módel, ljósmyndir, málverk, skissubækur, húsgögn og fleira. Hann henti engu og hann var alltaf að. Mörg verkin eru á pappír og mjög mikið er af módelum, bæði arkitektamódelum og fjölflötungum, sem hann hafði mikinn áhuga á. Hann vann ekkert í tölvu, fannst



Arkitektinn og listamaðurinn Einar Þorsteinn henti engu og hann var alltaf að.

hann ekkert fá út úr því en starfaði um langt skeið með myndlistarmanninum Ólafi Elíassyni, meðal annars við hönnun glerhjups tón-

listarhússins Hörpu.“ Sigríður segir sýninguna hafa verið vel sótt, ekki síst af nemendum á öllum skólastigum. –gun

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

18. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Prins Póló – Frítt inn
Hvenær? 22.00
Hvar? Bryggjan brugghús, Grandagarði
 Okkar allra besta Prins Póló kemur fram ásamt hljómsveit á Bryggjunni í kvöld, föstudaginn 18. janúar. Það er frítt inn, opnum í Bruggsalinn kl. 22 og tónleikar hefjast upp úr klukkan 23.

Hvað? Django dagar í Reykjavík 2019
Hvenær? 20.30
Hvar? Iðnó
 Django dagar í Reykjavík er ný tónlistarhátíð þar sem heiðri belgíska gítarfrumkvöðulsins Django Reinhardt er haldið á lofti. Dagana 18. og 19. janúar munu innlendir og erlendir flytjendur fylla Iðnó af eldheitum sígauna swing-tönnum.

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

Hvað? Hönnunon
Hvenær? 20.30
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
 Hönnunon er sólóverkfeini unga gítarleikarans og tónskáldsins Brynjars Daðasonar. Þann 18. janúar mun hann koma fram í Mengi.

Hvað? The Retro Mutants, Valborg og Mighty Bear á Gauknum
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
 Það verður mikið dansað í kvöld, 18. janúar, er The Retro Mutants, Valborg og Mighty Bear stiga á svið á Gauknum! Frítt inn, frí gleði, frí hamingja en björinn kostar.

Viðburðir

Hvað? The Room Fanfest ásamt Greg Sestero 18.-19. janúar
Hvenær? 11.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
 Við blásum til heljarinnar The Room aðdáendaveislu ásamt Íslandsvininum Greg Sestero, sem lék Mark í einu af aðalhlutverkum bandarísku költ-myndarinnar The Room, en Greg mætir nú í þriðja sinn í Bíó Paradís sem sérstakur heiðursgestur aðdáendaveislunnar í dag föstudaginn 18. og laugar-daginn 19. janúar.

Hvað? Best F(r)iends Double Feature | Reykjavík w/ Greg Sestero live



Margeir Dire opnar sýningu í galleríinu Kaktus á Akureyri. Guldrengurinn snýr heim frá Berlín þar sem hann hefur búið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Prins Póló verður með frítt gígg á Bryggjunni í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvenær? 18.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
 Á föstudeginum mun Greg frumsýna nýjustu mynd sína Best F(r)iends: Volume II sem hann lék í ásamt Tommy Wiseau, en þetta er beint framhald Best F(r)iends: Volume I sem einnig verður sýnd á undan til að hita upp fyrir loka-kafllann í þessum einstaka kvikmyndabálki sem vinirnir Greg og Tommy hafa skapað um venskap sem fer út af sporinu vegna græðgi, haturs og afbrýðisemi. Greg mun kynna báðar myndir fyrir sýningar ásamt því að taka þátt í spurt & svarað eftir frumsýninguna á Volume II.

Hvað? All Night Long – í fyrsta sinn
Hvenær? 18.00
Hvar? RVK Brewing, Skipholti Ójá. Við breytum opnunartímanum. Nú verður opið alveg til klukkan 22.00. Og splunkunýr Session IPA, „All Night Long“, verður kynntur til sögunnar. DJ-ar stadarins skiptast á að spila Lionel Ritchie og AC/DC alla nóttina. Alveg til kl. 10. Sjáumst!

Hvað? Umhverfisráðstefna Gallup
Hvenær? 08.30
Hvar? Harpa
 Gallup ásamt samstarfsaðilum býður til morgunverðarráðstefnu þar sem sérfræðingar okkar kynna niðurstöður nýrrar könnunar meðal Íslendinga um viðhorf og hegðun í tengslum við umhverfismál og loftslagsbreytingar.

Hvað? Fjölskylduspilastund í Spilavinum
Hvenær? 16.00
Hvar? Spilavínir, Suðurlandsbraut
 Föstudaginn 18. janúar ætla Spilavínir að vera með fjölskylduspilastund fyrir fjölskyldur með börn frá 4 ára aldri. Kíkið við milli kl. 16 og 18 næsta föstudag og spilum eitthvað skemmtilegt saman. Við kennum ykkur spilin sem þið viljið

prófa og hver veit, kannski finnið þið eitthvað ótrúlega skemmtilegt til að gera saman fjölskyldan.

Sýningar

Hvað? Life is peachy
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaktus, Akureyri
 Föstudagskvöldið 18. janúar opnar Margeir Dire sýninguna Life is peachy klukkan 20.00 í Kaktus. Margeir Dire nam í Myndlistaskólunum á Akureyri, Lahti Institute of Fine Arts í Finnlandi og Istituto Europeo di Design í Barcelona. Hann er þekktur fyrir myndsköpun í mismunandi miðla svo sem vegglistaverk, strigamálverk, teikningar, vídeó, tónlist, hönnun og listræna stjórnun. Margeir hefur haldið fjölda einkasýninga og tekið þátt í alls kyns samsýningum og samstarfsverkefnum. Á sýningunni er úrval af verkum sem unnin voru í Berlín yfir síðasta ár. Það sem bindur verkin hvað helst saman er tímalínan sem þau eru sköpuð í. „Ég reyni að vera í stanslausri þróun, að brjóta niður og byggja upp. Þemu verkanna eru margþætt og hægt er að finna mismunandi útgöngupunkta í hverju verki. Sögur og samhengi sem koma út frá undirmeðvitundinni, alheimsvitundinni, guðdómleika eða hvað sem þú kýst að kalla það. Það eru nokkur atriði sem ég virðist sækja aftur í flestum verkum. Sjálfíð, næmni, orka og bylgtjúðinir í kringum okkur og sú sem við gefum frá okkur.“

Hvað? Session List – Dr. Demoner
Hvenær? 16.00
Hvar? Session Craft Bar, Bankastræti
 Dr. Demoner heldur sölusýningu á Session í dag þar sem hann sýnir bæði teikningar og skúlptúra. Upprennandi listamaður sem er óhræddur við að prófa nýja og funky hluti í listsköpun.

Borgareikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is

Elly Stóra sviðið			
Fös 18.01	Kl. 20:00	Fim 24.01	Kl. 20:00
Lau 19.01	Kl. 20:00	Fös 25.01	Kl. 20:00
Sun 20.01	Kl. 20:00	Lau 26.01	Kl. 20:00
Fös 01.02	Kl. 20:00	Fim 07.02	Kl. 20:00
Lau 02.02	Kl. 20:00	Sun 09.02	Kl. 20:00
Sun 03.02	Kl. 20:00		

Ríkharður III Stóra sviðið			
Mið 16.01	Kl. 20:00	Mið 23.01	Kl. 20:00
Fim 17.01	Kl. 20:00	Sun 27.01	Kl. 20:00
Fim 31.01	Kl. 20:00	Sun 10.02	Kl. 20:00
Sun 17.02	Kl. 20:00		

Allt sem er frábært Litla sviðið			
Fös 18.01	Kl. 20:00	Fim 24.01	Kl. 20:00
Fös 01.02	Kl. 20:00		

Kvenfólk Nýja sviðið			
Fös 18.01	Kl. 20:00	Fös 25.01	Kl. 20:00
Lau 19.01	Kl. 20:00	Lau 26.01	Kl. 20:00
Sun 20.01	Kl. 20:00	Fös 01.02	Kl. 20:00
Lau 02.02	Kl. 20:00	Sun 10.02	Kl. 20:00
Fim 08.02	Kl. 20:00	Fim 14.02	Kl. 20:00
Fös 09.02	Kl. 20:00	Sun 17.02	Kl. 20:00

Núna 2019 Litla sviðið			
Sun 20.01	kl. 17:00	Mið 23.01	Kl. 20:00
Sun 27.01	Kl. 20:00	Mið 30.01	Kl. 20:00

Kvöldvaka með Jóni Gnarr Litla sviðið			
Fim 17.01	Kl. 20:00	Fös 25.01	Kl. 20:00
Lau 19.01	Kl. 20:00	Lau 26.01	Kl. 20:00
Lau 02.02	Kl. 20:00	Sun 03.02	Kl. 20:00

Ég dey Nýja sviðið			
Fim 17.01	Kl. 20:00	Sun 27.01	Kl. 20:00
Fim 24.01	Kl. 20:00	Fim 31.01	Kl. 20:00
Sun 03.02	Kl. 20:00		

Fólk, staðir og hlutir Litla sviðið			
Mið 13.02	Kl. 20:00	Lau 16.02	Kl. 20:00
Fim 14.02	Kl. 20:00	Mið 20.02	Kl. 20:00
Fös 15.02	Kl. 20:00	Fös 22.02	Kl. 20:00
Lau 23.02	Kl. 20:00	Sun 24.02	Kl. 20:00
Fim 28.02	Kl. 20:00	Fös 01.03	Kl. 20:00
Lau 02.03	Kl. 20:00		

Þjóðleikhúsið 551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir Stóra sviðið			
Lau 19.01	kl. 13:00	Sun. 03.02	kl. 16:00
Lau 19.01	kl. 16:00	Sun. 10.02	kl. 13:00
Sun. 20.01	kl. 13:00	Sun.10.02	kl. 16:00
Sun. 20.01	kl. 16:00	Sun. 17.02	kl. 13:00
Lau 26.01	kl. 13:00	Sun. 17.02	kl. 16:00
Lau 26.01	kl. 16:00	Sun 24.02	kl. 13:00
Sun. 27.01	kl. 13:00	Sun. 24.02	kl. 16:00
Sun. 27.01	kl. 16:00	Sun. 03.03	kl. 13:00
Sun. 03.02	kl. 13:00	Sun 03.03	kl. 16:00
Sun 10.03	kl. 13:00	Sun 10.03	kl. 16:00
Sun 17.03	kl. 13:00	Sun 17.03	kl. 16:00
Sun 24.03	kl. 13:00	Sun 24.03	kl. 16:00
Sun 31.03	kl. 13:00	Sun 31.03	kl. 16:00
Sun 07.04	kl. 13:00	Sun 07.04	kl. 16:00
Sun 14.04	kl. 13:00	Sun 14.04	kl. 16:00
Sun 28.04	kl. 13:00	Sun 28.04	kl. 16:00
Sun 28.04	kl. 16:00	Sun 05.05	kl. 13:00
Sun 05.05	kl. 16:00	Sun 05.05	kl. 16:00

Einræðisherrann Stóra sviðið			
Fim 17.01	kl. 19:30	Fös. 25.01	kl. 19:30
Fös. 18.01	kl. 19:30	Fös. 01.02	kl. 19:30
Fim. 24.01	kl. 19:30	Lau. 02.02	kl. 19:30
Lau. 23.02	kl. 19:30	Lau. 09.02	kl. 19:30
Lau. 02.03	kl. 19:30	Lau. 16.02	kl. 19:30
Lau. 08.03	kl. 19:30		

Jónsmessunæturdraumur Stóra sviðið			
Fös. 22.02	kl. 19:30	Fös. 01.03	kl. 19:30
Fim. 28.02	kl. 19:30	Fim. 07.03	kl. 19:30
Fös. 15.03	kl. 19:30	Lau. 16.03	kl. 19:30
Fös. 22.03	kl. 19:30	Lau.30.03	kl. 19:30

Þitt eigið leikrit Kúlan			
Fös 25.01	kl. 18:00	Lau 09.02	kl. 15:00
Fim 31.01	kl. 18:00	Fim 14.02	kl. 18:00
Lau 02.02	kl. 15:00	Fös 15.02	kl. 18:00
Fim 07.02	kl. 18:00	Lau 16.02	kl. 15:00
Fös 08.02	kl. 18:00	Fim 21.02	kl. 18:00
Lau 23.02	kl. 15:00	Lau 23.02	kl. 18:00
Fös 01.03	kl. 18:00	Lau 02.03	kl. 15:00
Lau 23.03	kl. 15:00	Lau 23.03	kl. 17:00
Sun. 17.03	kl. 15:00		

Fly Me To The Moon Kassinn			
Lau 19.01	Kl. 19:30	Lau. 26.01	kl. 19:30

Velkomin heim Kassinn			
Fös. 01.02	kl. 19:30	Lau. 09.02	kl. 19:30
Lau. 02.02	kl. 19:30	sun. 10.02	kl. 19:30
Sun. 15.02	kl. 19:30		

Mið-Ísland Leikhúskjallarinn			
Fim. 17.01	kl. 20:00	Fim 24.01	kl. 20:00
Fös. 18.01	kl. 20:00	Fös. 25.01	Kl. 20:00
Fös. 18.01	kl. 22:30	Fös. 25.01	Kl. 22:30
Lau. 19.01	kl. 20:00	Lau. 26.01	Kl. 20:00
Lau 19.01	kl. 22:30	Lau 26.01	kl. 22:30
Fim. 31.01	Kl. 20:00	Fös. 01.02	Kl. 19:30
Fös. 01.02	Kl. 19:30	Fös. 01.02	Kl. 22:00
Fim. 07.02	Kl. 19:30	Lau 09.02	kl. 19:30
Fös 08.09	kl. 19:30	Lau 09.02	kl. 19:30

Insomnia Kassinn			
Fim 17.01	kl. 19:30	Fös 18.01	kl. 19:30

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

Bara góðar Leikhúskjallarinn			
Sun 20.01	kl. 20:00	Sun. 27.01	kl. 20:00
Sun 03.02	kl. 20:00		

THE ROOM Fanfest

Zabawa, Zabawa (POLISH W/ENG SUB) 17:30
 Underdog (POLISH W/ENG SUB) 17:40
 The Room FANFEST m/Greg Sestero
 Best F(r)iends Vol.1 (ENGLISH-NO SUB) 18:00
 Best F(r)iends Vol.2 (ENGLISH-NO SUB) 20:30
 Greg kynnar myndir + Q&A eftir Vol.2

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Roma (SPANISH W/ENG SUB) 19:30
 Shoplifters//Búðapjófur (ICE SUB) 20:00
 First Reformed (ENGLISH-NO SUB) 22:00
 One Cut of the Dead (ENG SUB) 22:20

SHOPLIFTERS



Morgunkaffið á Rás 2



Laugardaga kl. 9.05-12.20

Gísli Marteinn Baldursson og Björg Magnúsdóttir hefja leikinn um helgina á Rás 2 í þættinum Morgunkaffinu. Gísli og Björg fá skemmtilega gesti í stúdíó, spila úrvals tónlist og halda uppi góðri stemningu á meðan hlustendur koma sér í helgargírinn.



fryst og fremst um helgar

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

- 13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2011-2012
- 13.55 Úr Gullkistu RÚV: 91 á stöðinni
- 14.15 Úr Gullkistu RÚV: Toppstöðin
- 15.05 Úr Gullkistu RÚV: Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni Þáttaröð um ungt og áhugavert fólk. Skyggst er inn í líf einnar persónu hverju sinni og henni fylgt eftir í daglegu lífi sínu. Umsjónarmaður er Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir. Stjórn upptöku og myndvinnsla er í höndum Eiríks I. Böðvarssonar. e.
- 15.30 Úr Gullkistu RÚV: Hjóm-sveit kvöldsins
- 15.55 Úr Gullkistu RÚV: Fiskar á þurru landi
- 16.30 Úr Gullkistu RÚV: Hjóm-skálinn
- 17.00 Myndavélar
- 17.10 Saga Mezzoforte
- 17.55 Táknálsfréttir
- 18.05 Ósagða sagan Stórskemmtilegir þættir þar sem breskir grínistar sýna okkur þær hlíðar á sögunni sem okkur eru ekki kenndar í skóla.
- 18.35 Krakkafréttir vikunnar
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Veður
- 19.45 Útsvar
- 21.05 Siðbúið sólarlag Gamanþættir frá BBC með John Cleese í einu aðalhlutverkanna. Nágrannarnir Edith og Phil eru komin á eftirlaun og íhuga að hefja saman nýtt líf á erlendri grundu. Áform þeirra fara í vaskinn þegar Roger, ríflega fimmtugur sonur Edith, skilur við konuna sína og flytur aftur inn til móður sinnar. Helstu leikendur: Alison Steadman, John Cleese, Jason Watkins og Rosie Cavaliero.
- 21.35 Örlagaárið '66 Bresk gamanmynd um hinn 12 ára Bernie sem sér bar mitzvah-athöfnina sína í hillungum og dreymir um að gera daginn ógleymanlegan með því að halda risastóra veislu. Það setur þó stórt strik í reikninginn þegar enska landsliðið kemst í úrslitin á HM í fótbolta sem er sama dag og athöfnin og Bernie óttast að enginn mæti í veisluna hans. Leikstjóri: Paul Weiland. Aðalhlutverk: Gregg Sulkin, Helena Bonham Carter og Eddie Marsan.
- 23.10 On the Road Kvikmynd byggð á þekktri skáldsögu Jacks Kerouac um ferðalög hans um Bandaríkin um miðbik síðustu aldar. Myndin segir frá Sal, ungum rithöfundinum sem reynir að finna sjálfan sig eftir andlát föður síns. Líf hans breytist þegar hann kynnist hinum frjálslynda Dean Moriarty og ungru eiginkonu hans, Marylou. Hann ferðast með þeim þvert yfir Bandaríkin og á leiðinni hitta þau alls kyns fólk sem hefur djúpstæð áhrif á þau. Leikstjórn: Walter Salles. Aðalhlutverk: Sam Riley, Garrett Hedlund, Kristen Stewart og Kirsten Dunst. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
- 01.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 08.10 Abu Dhabi HSBC Golf Championship
- 13.10 Inside the PGA Tour 2019
- 13.35 Swinging Skirts LPGA Taiwan Championship
- 16.00 PGA Tour 2019
- 20.00 PGA Tour 2019

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 Starring Jimmy Fallon
- 09.30 The Late Late Show with James Corden
- 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 Family Guy
- 14.15 The Biggest Loser
- 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 Starring Jimmy Fallon
- 19.00 Younger
- 19.30 The Biggest Loser
- 20.15 The Bachelor
- 22.15 Broken City
- 00.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
- 00.50 NCIS
- 01.35 NCIS Los Angeles
- 02.20 The Walking Dead
- 03.05 The Messengers
- 03.50 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 Í ljósi sögunnar
- 09.45 Morgunleikfimi
- 10.00 Fréttir
- 10.03 Veðurfregnir
- 10.13 Óskastundin
- 11.00 Fréttir
- 11.03 Mannlegi þátturinn
- 12.00 Fréttir
- 12.02 Hádegisútsvarp
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.40 Veðurfregnir
- 12.50 Dánarfregnir
- 12.55 Samfélagið
- 14.00 Fréttir
- 14.03 Brot af eilífðinni Andrews systur fyrri hluti
- 15.00 Fréttir
- 15.03 Sögur af landi Vistaskipti
- 16.00 Siðdegisfréttir
- 16.05 Málið er
- 17.00 Fréttir
- 17.03 Lestarklefinn
- 18.00 Spegillinn
- 18.30 Brot úr Morgunvaktinni Ágúst Kristján Steinarsson
- 18.50 Veðurfregnir
- 18.53 Dánarfregnir
- 19.00 Flugur Sylvie Vartan, fyrri þáttur
- 19.45 Hitaveitan
- 20.35 Mannlegi þátturinn
- 21.35 Góði dátinn Svejk (30 af 39)
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnir
- 22.10 Samfélagið
- 23.05 Lestarklefinn
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturútsvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.55 Middle School: The Worst Years of My Life
- 13.25 Tumbledown
- 15.05 My Old Lady
- 16.50 Middle School: The Worst Years of My Life
- 18.25 Tumbledown
- 20.10 My Old Lady
- 22.00 American Made
- 23.55 Hateful Eight
- 02.40 An Ordinary Man
- 04.10 American Made

STÖÐ 2

- 07.00 Blíða og Blær
- 07.25 Tommi og Jenni
- 07.45 Friends
- 08.10 The Middle
- 08.30 Brother vs. Brother
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Famous in Love
- 10.20 Restaurant Startup
- 11.05 Arrested Development
- 11.35 Hið blómlega bú
- 12.10 Feðgar á ferð
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Lily & Kat
- 14.25 Love and Friendship
- 15.55 The Truth About Sleep
- 16.55 First Dates
- 17.45 Bold and the Beautiful
- 18.05 Nágrannar
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Sportpakinn
- 19.20 Veður
- 19.50 Impractical Jokers
- 19.50 Jumanji
- 21.35 It
- 23.55 The Book of Henry
- 01.40 Suffragette
- 03.25 The Citizen
- 05.05 Love and Friendship

STÖÐ 3

- 19.10 Modern Family
- 19.35 Mom
- 20.00 Seinfeld
- 20.25 Friends
- 20.50 Fresh Off the Boat
- 21.15 The Simpsons
- 21.40 Bob's Burgers
- 22.05 Game of Thrones
- 23.05 American Dad
- 23.30 Silicon Valley
- 00.00 Eastbound & Down
- 00.30 UnReal
- 01.15 Mom
- 01.40 Modern Family
- 02.05 Friends
- 02.30 Seinfeld
- 02.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

- 07.20 NFL Gameday 18/19
- 07.50 Everton - Bournemouth
- 09.30 LA Rams - Dallas Cowboys
- 11.50 Tottenham - Manchester United
- 13.40 Premier League World 2018/2019
- 14.10 Stjarnan - KA/Þór
- 15.40 NFL Gameday 18/19
- 16.10 Þór Þorl. - KR
- 17.50 La Liga Report 2018/2019
- 18.20 Breiðablik - ÍR
- 20.10 Keflavík - Grindavík
- 22.10 Domino's körfuboltakvöld 2018/2019
- 23.50 UFC Now 2019
- 00.40 PL Match Pack 2018/2019
- 01.10 Premier League Preview 2017/2018

STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.30 Atletico Madrid - Levante
- 09.15 Valencia - Real Valladolid
- 10.55 Athletic Bilbao - Sevilla
- 12.35 Þór Þorl. - KR
- 14.15 Kansas City Chiefs - Indianapolis Colts
- 16.45 Brighton - Liverpool
- 18.30 Messan
- 19.40 Norwich - Birmingham
- 21.45 PL Match Pack 2018/2019
- 22.15 Premier League Preview 2017/2018
- 22.45 La Liga Report 2018/2019
- 23.15 Breiðablik - ÍR
- 00.55 Keflavík - Grindavík

- FM 96,3 FM Suðurland
- FM 98,9 Bylgjan
- FM 102,9 Lindin
- FM 96,7 Létt Bylgjan
- FM 99,4 Útvarp Saga
- FM 97,7 X-ið
- FM 100,5 K100

Janúar dagar

15-50% afsláttur af gæðavörum ORMSSON

Tefal

Pottar og pönnur



30%
afsláttur

de BUYER
DEPUIS 1830



40%
afsláttur

AEG

helluborð



15%
afsláttur

SAMSUNG

örbylgjuofnar



15%
afsláttur

AEG

ryksugur



20%
afsláttur

AEG

þvottavélar



15%
afsláttur

AEG

þurrkarar



15%
afsláttur

AEG

uppbvottavélar



15%
afsláttur

AEG

ofnar



15%
afsláttur

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



Opnunartímar:

Virka daga kl. 10-18

Laugardaga kl. 11-15



ormsson

Netverslun

ORMSSON.IS



ORMSSON

Greiðslukjör

Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

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



Þessum manni verður ekki kalt.

Vinsælasti litur ársins

Brúni liturinn og hans fjölmörgu tónar hafa verið áberandi í vetur, bæði þegar kemur að kvenna- og herratísku.

Herratísku-
vikurnar hafa staðið yfir frá því í byrjun janúar og er jafn skemmtilegt að fylgjast með fólkinu á götunni og sýningunum sjálfum. Ef marka má götustílinn í París frá síðustu dögum þá er brúni liturinn ekki á leiðinni burt í bráð og verður hann einnig mjög vinsæll í vetur. Glamour sýnir þér hvernig þú getur klætt þig vinsælasta lit ársins með myndum frá tiskuvíkunni.



Rykfrakki frá Filippa K, fæst í GK Reykjavík.



Stigvél frá Sendra Boots, fást í Gloríu.



Skyrta frá Hope, fæst í Geysi.



Brúnn passar líka vel við allt svart.



Brún kápa er klassísk flik.



Brúnt, hvítt og svart passar vel saman, en húfan setur punktinn yfir i-ið.



Mismunandi litatónar og mynstur í brúnum lit fara vel við dökkar gallabuxur.



Brún ökklastigvél fara hér vel við jakkann og gallabuxurnar.

GLAMOUR

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



LAUNAFÓLK FÆR AÐEINS **50,3%** AF LAUNAKOSTNAÐI Í UMSLAGIÐ*

Ef hækka á útborguð laun starfsmanns í dag um 100.000 kr. þarf launagreiðandi að greiða 220.000 kr. í viðbótarlaunakostnað.

Er það sanngjörn skipting?

*Hér að ofan er reiknað með einstaklingi með 500.000 kr. í mánaðarlaun. Heildarlaunakostnaður launagreiðanda í því dæmi er 676.890 kr., fyrir utan veikindarétt, en útborguð laun til starfsmanns 340.471 kr. eða 50,3% af heildarkostnaðinum.

Miðað við meðaltalslaunahækkun frá 2008 hafa launatengd gjöld hækkað um 142% í krónum talið á meðan persónuafsláttur hefur hvorki hækkað í takt við vísitölu né launaþróun.

Launafólk skoðar hvað það fær útborgað en launagreiðandinn heildarkostnað vegna launa.

Hlutfall útborgaðra launa lækkar stöðugt.

ÉG VIL AÐ MITT FÓLK FÁI MEIRA

Helgi Vilhjálmsson

Helgi Vilhjálmsson, launagreiðandi



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



Rúrik er greinilega farinn að slá um sig á portúgölsku en athugasemdin „Minha Linda“ myndi útleggjast sem „Fagra mín“ á íslensku og Nathalia svarar honum um hæl með athugasemdinni „Meu amor“ eða „ástin mín“. MYND/INSTAGRAM



Heppnasta kona heims?

Það hefur líklega farið fram hjá fáum að knattspyrnukappinn **Rúrik Gíslason** er genginn út, beint í faðm brasilísku fyrirsætunnar **Nathaliu Soliani** en þau hafa bæði birt myndir á Instagram-reikningum sínum. En hver er þessi nýjasta tengdadóttir Íslands?

Nathalia er á mála hjá alþjóðlegu umboðs- skrifstofunni IMG models og hefur meðal annars komið fram í auglýsingaherferðum Topshop og Asos. Myndaþáttur og umfjöllun um hana birtist í spænsku útgáfu karlatímarritsins FHM árið 2012 en þar kom fram að fyrirsætuferillinn hefði hafist í Japan þegar hún var aðeins 15 ára gömul. Aðspurð hvort hún myndi frekar velja að verja kvöldi dansandi samba eða að horfa á fót-boltaleik svarar Nathalia ákveðin: Að horfa á fót-boltaleik! Nathalia er augljóslega mikil íþróttamanneskja og iðkar box af miklu kappi og segir það vera sína uppáhalds-íþrótt.

Stalstu Rúrik frá mér?

Rúrik leikur með SV Sandhausen í Þýskalandi og hafa þarlendir fjölmiðlar fjallað um sambandið og bent á að ekki fagni allir samrunanum. Eins og frægt er orðið er Rúrik sérlega vinsæll hjá suður-amerískum konum og eru þær duglegar að láta velþóknun sína í ljós á Instagram-reikningi fót-boltamannsins þar sem fylgjendur hans eru komnir yfir eina milljón. Hingað til hafa athugasemdirnar aðallega lotið að útliti kappans og einhverjar ástarjárnningar hafa verið látnar flakka en nú má greina annan tón. Nokkrar þeirra sem skilja eftir athugasemdir segja Nathaliu vera heppnustu konu í heimi, aðrar



Úr grein í
spænska FHM
frá árinu 2012.

segjast vera með tárin í augunum og saka hana um að hafa stolið kappanum. Einnig er Nathalia beðin að gæta hans sérlega vel og einhverjar fagna því að það sé þó alla vega latnesk dama sem nældi sér í hann og biðja hana fyrir skilaboð til hans.
bjork@frettabladid.is



MYND/IMG MODELS



MYND/IMG MODELS





Hús sem hæfir Sleggjunni

BM Vallá og Límtré Vírnet óska Sleggjunni til hamingju með nýtt húsnæði að Desjamýri 10.

Húsið er byggt úr Smellinn forsteyptum einingum frá BM Vallá og burðarvirki þaks er úr límtré og steinullareiningum frá Límtré Vírnet.



Arkitekt var Jón Guðmundsson, byggingarstjórn var í höndum GÁG verk- og tækniráðgjafar, gólfefni komu frá SS Gólf, Stjörnublikk sá um blikksmíði og byggingarmeistari var Kári Arnórsson.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Þórarins
Þórarinssonar



Nóg hvað?

Ég er þunglyndur og veit allt of vel að þegar bölvað boðefna-moldviðrið fer af stað breytir nákvæmlega engu að vera nóg. Enda er manni nóg boðið.

Ég hef örugglega gælt við sjálfsmorðshugsanir oftar en unga konan, markaðssnillingurinn, sem ætlar að hrista nýfundna lífslyklakippuna sína framan í fólk í Höllinni í dag.

Markaðsfólk er upp til hópa sálarlaust með gróf og Excel-skjöl í hjartastað en kannski er lykklakonan voðalega vel meinandi. Breytir því ekki að ég veit að lykklarnir hennar ganga ekki að einu einasta andlega skráargati.

„Þú ert nóg“ er það snargalnasta sem ég hef heyrt sem sjálfsvígsvörð og ég hef verið talaður ofan af því að farga mér með nokkrum orðum. Þau höfðu að visu einhverja merkingu og tengingu við líðan mína og það sem ég var að hugsa. Þessi himinhrópandi heimiska hefði ýtt mér fram af brúninni ef eitthvað er.

Við ættum samt sem samfélag að lita okkur nær frekar en að æla fordæmingum yfir sénið með fölsku lykklana. Trú sinni markaðsköllun er hún í raun bara að reyna að fylla ginnungagap geðheilbrigðiskerfisins okkar með kúadellu.

Hvers vegna ekki að fjölmenna í örvæntingu á lykklafund í Höllinni þegar kerfið sinnir helst bara fólk í bráðum sálarháská á skrifstofutíma á virkum dögum og alvarlega geðveikir eiga stundum ekki í önnur hús að vanda en fangageymslur lögreglu?

Er „þú ert nóg“ ruglið eitthvað sérstaklega á skjön í samfélagi sem finnst sjálfsgat og eðlilegt að meðhöndlun fikla og geðsjúkra sé frekar í höndum kuklara, sjálfstæðra halelúja-samtaka og fikla í bata, sem vopnaðir eru úreltum sjálfshjálparskruddum, frekar en hjá sálfræðingum og geðlæknum sem nú garga sem hæst á lykklasmíðinn unga?

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 SÓLARHRINGINN

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

PANINI
OG GOS*
COMBO VERÐ:
499 KR



*0,5 l gos í plasti frá Ölgerðinni.
Tilbúin vara, ekki hægt að breyta.

Kvikk
ON THE GO



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-Fös. 10-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

Betra
BAK