



Alþingi kom í gær saman á ný eftir jólafrí. Hér má sjá hversu litlægt Alþingi er í raun og nálægðin mikil líkt og úti í þjóðfélaginu. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins og einn Klausturmannna, situr skammt frá fyrrverandi samstarfskonu sinni Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra, sem svívirt var á upptökunum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Mun alltaf bera ör eftir árásina

Héraðssaksóknari hefur gefið út ákæru á hendur manni fyrir tilraun til manndraps í miðbæ Akureyrar í nóvember. Þolandinn hlaut tíu stungusár og tvö höfuðkúpubrot og verður lengi að jafna sig af áfallinu.

**DÓMSMÁL** Héraðssaksóknari hefur ákært Sindra Brjánsson fyrir tilraun til manndraps í miðbæ Akureyrar þann 3. nóvember síðastliðinn. Honum er gefið að sök að hafa itrek að lagt til Elmars Sveinarssonar með stunguvopni, stungið hann bæði í höfuð og bók, sparkað og slegið í hann, með þeim afleiðingum að Elmar hlaut samtals tíu stungusár í andlit og líkama og tvö aðskilin höfuðkúpubrot.

Elmar hefur verið útskrifaður af sjúkrahúsi og er á hægum batavegi eftir hina hrottalegu árás. „Hann mun náttúrulega alltaf bera ör eftir þetta og það mun taka hann langan tíma að vinna úr því sálræna áfalli sem hann varð fyrir við árásina,” segir Guðmundur St. Guðmunds-

» Elmar hefur verið útskrifaður af sjúkrahúsi og er á hægum batavegi.

son, réttargæslumaður Elmars, en hann hefur lagt fram kröfu um rúmar 5,2 milljónir í skaðabætur úr hendi hins ákærða.

Meðal stungusáranna sem Elmar hlaut er 7 til 8 sentimetra langur djúpur skurður aftan við vinstra kjálkabarð sem skar í sundur munnvatnskirtil, kjálkavöðva að hluta og olli slagæðablæðingu; annar 7 til 8 sentimetra langur, beinn og djúpur

skurður um vinstra gagnauga í hársverði sem náði alveg inn að beini; nokkrir skurðir yfir kinnar og kinnbein á bilinu eins til fjögurra sentimetra langir, auk stungusára víðar um líkamann. Þá hlaut hann tvö aðskilin höfuðkúpubrot við árásina, sem fyrr segir.

Samkvæmt heimildum blaðsins bar árásina að með þeim hætti að Sindri átti í útistöðum við fyrrverandi kærustu sína við hraðbanka í miðbæ Akureyrar, er Elmar bar þar að og leitadist við að stilla til fríðar eða skakka leikinn. Það hafi Sindra ekki líkað og ráðist á hann með fyrgreindum afleiðingum.

Sindri var horfinn af vettvangi þegar lögreglu og sjúkralið bar að garði en hann var handtekinn

nokkru síðar á heimili sínu og fannst blóðugur hnifur við hútleit hjá honum. Sindri hefur setið í gæsluvarðhaldi frá því hann var handtekinn vegna málsins og situr hann nú í gæsluvarðhaldi með vísan til almannahagsmuna á grundvelli úrskurðar sem rennur út 7. febrúar. Gera má ráð fyrir að konan sem varð vitni að árásinni verði á vitnalista ákærvaldsins við aðalmeðferð málsins en auk þess hefur lögregla aflað gagna úr öryggismyndavélum sem sögð eru gefa glögga mynd af árásinni.

Málið verður þingfest í Héraðsdómi Norðurlands eystra á fimmtudag og mun ákærði þá taka afstöðu til ákærunnar.

adalheidur@frettabladid.is

## Kulnun og álag

**HEILSA** „Líðan lækna er á þann hátt að úrbóta er þörf,” segir Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir sem kannaði líðan íslenskra lækna.

Upplifun lækna ber merki um ofurálag og kulnun.

– sar / sjá síðu 6



## Synjað um NPA

**REYKJAVÍK** „Þessi neitun kom mér verulega á óvart,” segir Bergur Þorri Benjaminsson, formaður Sjálfsbjargar. Reykjavíkurborg synjaði fötluðum einstaklingi lögbundinni NPA-þjónustu á röngum forsendum. Mistök, segir sviðsstjóri.

– sa / sjá síðu 4



Meistaramánuður Íslandsbanka

## Í hverju verður þú meistari?

Meistaramánuður Íslandsbanka hefst 1. febrúar  
Settu þér markmið og taktu þátt á [islandsbanki.is/meistari](http://islandsbanki.is/meistari)

## Veður



Suðvestlæg átt í dag, 3-10 m/s og áfram el við suður- og vesturströndina annars úrkomulítið. Kólnar í veðri, frost víða 2 til 12 stig.

**SJÁ SIÐU 14**



Ari Trausti er fyrsti flutningsmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Kolefnisjöfnun gefi skattafslátt

**ALÞINGI** Sjö þingmenn úr fjórum flokkum hafa lagt fram frumvarp á Alþingi sem heimilar allt að 0,85 prósentu tekjuskattafslátt til fyrirtækja sem inna af hendi framlög til kolefnisjöfnunar.

Hægt yrði að nýta sér afsláttinn með beinum aðgerðum í rekstri til kolefnisjöfnunar, fjárframlögum til skógræktar, landgræðslustarfa eða endurheimtar votlendis. Þá yrði einnig hægt að nýta sér afsláttinn með því að inna af hendi sjálfbodavinnu til kolefnisbindingar.

Gert er ráð fyrir að lögin taki gildi næstu áramót, verði þau samþykkt, en komi til framkvæmda tekjuárið 2019. –jóe

## Ók þrettán sinnum undir áhrifum efna

**DÓMSMÁL** Karlmaður var í Héraðsdómi Reykjavíkur fyrir tæpri viku dæmdur í sextíu daga skilorðsbundið fangelsi fyrir ítrekaðan fíkniefnaakstur.

Á rúmlega árs tímabili árin 2017 og 2018 var maðurinn stöðvaður þrettán sinnum af lögreglu undir áhrifum amfetamins eða kannabis. Maðurinn var án ökuréttinda í öll þrettán skiptin.

Refsingin er skilorðsbundin til tveggja ára. Þá var hann sviptur ökuréttindum í fimm ár. Allur sakarkostnaður, tæplega 1,5 milljónir króna, greiðist af sakfellda. –jóe

## Sindrandi máni eftir myrkva



Fullt tungl blasti við þegar skýjum létti úr brekkum Bláfjalla. Tunglmyrkvinn aðfaranótt mánudags var á bak og burt og fulltendrad tunglið lýsti upp snævi þaktar hliðarnar og vísaði illa áttuðum skíðaköppum leið. Þeir hafa tekið snjókomu síðustu daga fagnandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Murdoch vill samnýta krafta tveggja blaða

**BRETLAND** Breski auðkýfingurinn Rupert Murdoch hefur formlega lagt inn umsókn til breskra stjórnvalda þar sem hann óskar eftir leyfi handa ritstjórnunum The Times og The Sunday Times til að starfa saman.

Hinn stórtæki Murdoch, sem á að auki bresku slúðurblöðin The Sun og News of the World, eignaðist blöðin tvö árið 1981. Þá vildi svo til að hann undirritaði samkomulag við bresk samkeppnisyfirvöld þess efnis að blöðin tvö myndu ekki vinna saman á nokkurn hátt.

Sáttin gerði það að verkum á sínum tíma að samkeppniseftirlitið breska kannaði kaupin ekki ofan í kjölinn.

John Witherow, ritstjóri The Times, sagði í yfirlýsingu að rekstrarumhverfi dagblaða væri þannig að aðgerð sem þessi væri nauðsynleg til að halda útgáfu þeirra áfram. –jóe

# Fá Slotnick og Dickstein gegn Jóhanni Helgasyni

Lögmansstofa fyrir Universal og Warner fékk leyfi dómara til að kalla til lögmenn frá New York til að annast málsvörn tónlistarrisanna í höfundarréttarmáli Jóhanns Helgasonar í Los Angeles. Leggja á fram greinargerðir fyrir 7. febrúar.

**DÓMSMÁL** Línur eru að skýrast í umgjörð málaferla Jóhanns Helgasonar í Los Angeles vegna lagsins You Raise Me Up sem hann segir vera stuld á lagi hans Söknuði.

Norska lagahöfundinum Rolf Lovland, írski textahöfundinum Brendan Graham og ýmsum stórfyrirtækjum í útgáfu og dreifingu tónlistar var stefnt við alríkisdómstól í Los Angeles 29. nóvember síðastliðinn.

Nú hafa Universal Music Publishing Group, Warner Music Group, UMG Recordings Inc og Peermusic Ltd. tilnefnt sameiginlega lögmenn. Dómariinn í málinu samþykkti beiðni lögmansstofunnar Loeb & Loeb um að lögmenn á skrifstofu Loeb & Loeb í New York mættu annast málið í Los Angeles. Tveir þessara lögmanna, Barry I. Slotnick og Tal E. Dickstein, eru í eigendahópi Loeb & Loeb. Með sér hafa þeir lögmenninn Ava Badiee.

Slotnick og Dickstein eru þekktir sérfræðingar á sviði höfundarréttar. Má nefna að Slotnick var valinn úr hópi 850 tilnefndra sem verðmætasti einstaklingurinn á þessu sviði ári 2015, meðal annars fyrir sigur í höfundarréttarmáli vegna lagsins Loca með söngkonunni Shakira. Dickstein vann einnig að því máli.

Þá hefur risafyrirtækið Apple tilnefnt lögmenninn Bobby A. Gahjar. Sá er í eigendahópi lögmansstofunnar Cooley, stórfyrirtækis með 900 starfandi lögmenn og 130 milljarða króna árs veltu.

Hvorki Rolf Lovland né Brendan Graham hafa enn brugðist við stefnu Jóhanns Helgasonar. Tónlistarveitan Spotify hefur heldur ekki



Jóhann Helgason telur að lagið You Raise Me Up frá 2002 sé stuldur á lagi hans Söknuði frá 1977. Málaferli verða í Los Angeles. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

**Takk fyrir tölvupóstinn en við getum ekki tjáð okkur um yfirstandandi málaferli.**

Tal E. Dickstein, hjá lögmansstofunni Loeb & Loeb

enn tilnefnt lögmenn fyrir sitt leyti. Lögmenn aðurnefndra fyrirtækja og lögmaður Jóhanns, Michael Machat, hafa samið um og fengið samþykki dómara málsins fyrir því að þeir fyrrnefndu skili greinargerðum ekki síðar en 7. febrúar.

Fréttablaðið leitaði eftir umsögn lögmanna hjá Loeb & Loeb en þeir svara ekki hvað þeim finnst um fullyrðingar og kröfur Jóhanns og hvort þeir telji hann hafa eitthvað til síns máls.

„Takk fyrir tölvupóstinn en við getum ekki tjáð okkur um yfirstandandi málaferli,“ segir í svari frá Tal Dickstein. gar@frettabladid.is

**Gæði og glæsileiki** endalaust úrval af hágæða flisum

**Flísabúðin**  
Stórhöfða 21 | s. 545 5500 | flis.is

Finndu okkur á facebook



# Kia bílar á frábæru tilboðsverði.

Nýttu þér tækifærið og tryggðu þér Kia með allt að 6 ára ábyrgð!



## Kia Soul EX

Árgerð 2018, ekinn 4 þús. km, dísil, 1.582 cc, 136 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 5,2 l/100 km. Raðnúmer: 993594

**2.990.000 kr.**

Verð áður 3.290.000 kr.



## Kia Stinger

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

**6.990.000 kr.**



## Kia Carens EX 5M

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

**2.990.000 kr.**

Verð áður 3.350.000 kr.



## Kia cee'd EX

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

**3.190.000 kr.**

Verð áður 3.490.000 kr.



## Kia Ceed LX Sportswagon

Árgerð 2017, ekinn 80 þús. km, dísil, 1582 cc, 136 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,4 l/100 km. Raðnúmer: 993729

**2.290.000 kr.**

Verð áður 2.750.000 kr.



## Kia Sorento EX

Árgerð 2016, ekinn 58 þús. km, dísil, 2199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla frá 6,7 l/100 km. Raðnúmer: 993638

**5.390.000 kr.**

Verð áður 5.790.000 kr.



## Kia Picanto X

Árgerð 2018, ekinn 30 þús. km, bensín, 998 cc, 67 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,2 l/100 km. Raðnúmer: 993650

**1.590.000 kr.**

Verð áður 1.890.000 kr.



## Kia cee'd LX

Árgerð 2017, ekinn 65 þús. km, dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,2 l/100 km. Raðnúmer: 993610

**1.890.000 kr.**

Verð áður 2.250.000 kr.



## Kia Stonic EX

Árgerð 2018, ekinn 29 þús. km, dísil, 1.582 cc, 110 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,2 l/100 km. Raðnúmer: 993648

**2.650.000 kr.**

Verð áður 2.950.000 kr.



## Kia Optima Sportswagon

Árgerð 2017, ekinn 82 þús. km, dísil, 1.685 cc, 142 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn, eyðsla frá 4,6 l/100 km. Raðnúmer: 993758

**3.190.000 kr.**

Verð áður 3.690.000 kr.



## Kia Rio EX

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

**2.250.000 kr.**

Verð áður 2.690.000 kr.



## Kia Picanto GT Line

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

**2.250.000 kr.**

Verð áður 2.590.000 kr.



## Kia Sportage EX

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

**3.290.000 kr.**

Verð áður 3.690.000 kr.



## Kia Niro PHEV Luxury

Árgerð 2017, ekinn 12 þús. km, bensín/rafmagn, 1.580 cc, 105 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn. Raðnúmer: 993503

**3.890.000 kr.**

Verð áður 4.290.000 kr.

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



**NOTAÐIR BÍLAR**  
www.notadir.is

Kletthálsi 2  
110 Reykjavík  
590 2160

**Opnunartímar:**  
Virka daga 10–18  
Laugardaga 12–16

# Hálfur milljarður hjá Veitum í heitavatnsholu sem skilað hefur litlu

**ORKUMÁL** Ólöf Snæhólm Baldursdóttir, upplýsingafulltrúi Veitna, gerir athugasemdir við fullyrðingar Antons Kára Halldórssonar sveitarstjóra um heitavatnsmál í Rangárvallasýslu.

Ólöf hafnar því að það sé ekki kappsmál fyrir Veitur að útvega heitara vatn.

„Árið 2017 var yfir 400 milljónum varið til að bora nýja holu að Lauga-

landi. Því miður varð árangur ekki eins og vonast var til. Undanfarnar vikur hafa verið settar um 100 milljónir í nýjan dælubúnað í þá holu,“ segir Ólöf. Þetta muni auka rekstraröryggi veitunnar. Ekki sé komin reynsla á fyrirkomulagið en vonast sé til að nýta megi nýju holuna sem toppafl er álag er mikið. Frekari rannsóknir standi yfir.

„Notendum í Rangárveitum hefur

**Því miður varð árangur ekki eins og vonast var til.**

Ólöf Snæhólm Baldursdóttir, upplýsingafulltrúi Veitna

fjölgað nokkuð á undanförunum árum og inn komið margir stórir notendur, eins og t.d. hótél og önnur ferðapjónustufyrirtæki. Það veldur álagi á veituna, sér í lagi þar sem leit að meira heitu vatni hefur ekki skilað nægum árangri þótt mikið hafi verið í lagt,“ segir Ólöf um þá fullyrðingu sveitarstjórans að hitaveitan hafi ekki fylgt taktinum í uppbyggingu á svæðinu og því skorti heitt vatn.

Enn fremur hafnar Ólöf því að lagnir séu gamlar. Þær séu frá árinu 2000.

Að sögn Ólafar er hækkun reikninga hjá notendum sambærileg við hækkun á öðrum svæðum.

Að endingu segir Ólöf að kyndistöð sé ekki starfrækt þar sem vatn kólni ekki eins mikið í lögnum og áður þar sem þær hafi verið endurnýjaðar. –gar



Jens Guðmundsson við meðferð málsins í héraði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Jens fær ekki að áfrýja dómi um spillingu í starfi

**DÓMSMÁL** Hæstiréttur hafnaði fyrir helgi beiðni Jens Gunnarssonar, fyrrverandi rannsóknarlögreglu-manns í fíkniefnadeild lögreglu-nnar á höfuðborgarsvæðinu, um áfrýjunarleyfi. Landsréttur staðfesti fimmtán mánaða fangelsisdóm yfir honum í nóvember í fyrra fyrir brot á ákvæðum um þagnarskyldu, spillingu og brot í starfi.

Jens byggði beiðni sína til Hæstaréttar meðal annars á því að hljóð-upptakna, sem sakfelling byggðist á, hefði verið aflað með ólögmatum hætti.

Hæstiréttur taldi beiðnina hvorki lúta að atriðum sem hefðu verulega almenna þýðingu umfram dómsúr-lausnir sem áður hafa gengið né að aðrar ástæður lægju til þess að fallast bæri á beiðnina og var henni því hafnað. –aa

## FRÉTTABLAÐIÐ

### Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á [www.frettabladid.is/nyskraning](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

# Borgin synjar fötluðum manni um NPA á röngum forsendum

Reykjavíkurborg segir í bréfi til fatlaðs einstaklings að ekki sé hægt að veita honum lögbundna NPA þjónustu vegna þess að reglugerð ráðherra sé ekki til. Reglugerðin var hins vegar samþykkt í fyrra. Formaður Sjálfsbjargar segir málið með ólíkindum. Sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkur segir að mistök hafi átt sér stað.

**REYKJAVÍK** Einstaklingi var synjað um NPA aðstoð hjá Reykjavíkurborg í janúar á þeim grundvelli að reglugerð ráðherra um aðstoðina væri ekki til. Hún var hins vegar samþykkt fyrir áramót. Formaður Sjálfsbjargar segir málið með ólíkindum og sviðsstjóri velferðarsviðs segir þetta leið mistök.

„Reglugerð um NPA liggur ekki fyrir og þar af leiðandi ekki reglverk Reykjavíkurborgar um NPA. Þegar reglugerð ráðherra liggur fyrir mun verða unnið eins hratt og unnt er að reglum borgarinnar um NPA,“ segir í bréfi þjónustumiðstöðvar Arbæjar og Grafarholts til mannsins.

Það er hins vegar ekki rétt. Lögin tóku gildi 1. október síðastliðinn og Ásmundur Einar Daðason gaf út reglugerð um málið fyrir áramót. Því er ekkert í þessu sem strandar á ríkinu hvað varðar þjónustu við fatlað fólk.

„Ég verð að segja að þessi neitun kom mér verulega á óvart. Loksins þegar allt er klárt hvað varðar NPA,



Fatlaðir hafa beiðni lengi eftir að gengið verði frá lausum endum NPA aðstoðar. Mynd úr safni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

**Þetta er vægast sagt mjög undarlegt allt saman.**

Bergur Þorri Benjamínsson, formaður Sjálfsbjargar



Regina Ásvaldsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkurborgar.

bjargar. „Fatlað fólk er búið að biða lengi eftir að allir lausir endar verði klárir og síðan þegar það sækir um eru svörin þessi. Þetta er vægast sagt mjög undarlegt allt saman.“

Frá Reykjavíkurborg fengust þau svör að þarna sé líkast til um mistök að ræða sem verði vonandi leiðrétt.

Hið rétta sé að reglur Reykjavíkurborgar séu ekki enn þá tilbúnar og það sé í raun ástæða þess að ekki sé hægt að þjónusta þessa borgara eftir lögunum.

„Þarna hafa átt sér stað leið mistök. Reglur borgarinnar eru ekki tilbúnar en reglugerðin var samþykkt í lok árs,“ segir Regina Ásvaldsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkurborgar. „Allar umsóknir verða afgreiddar eins fljótt og auðið er, eftir að þær liggja fyrir. Við vonumst til að það verði hægt að leggja þær fyrir fyrsta fund velferðarráðs í febrúar.“ [sveinn@frettabladid.is](mailto:sveinn@frettabladid.is)

**KJÚKLINGA ENCHILADAS**  
Góðar hugmyndir að mexíkóskum réttum á [gottimatinn.is](http://gottimatinn.is)

Salatbar  
alltaf ferskur

# Meira fljótlegt



Salatbar

Alltaf ferskur

1.799 kr/kg

**Pasta og núðlur:**

Pasta rautt  
Pasta hvítlauks  
Farfalle í spínatsósu  
Gnocchi í kryddolíu  
Pasta með basilpestó  
Núðlur í súrsætri

**Salat:**

Kínakálsblanda  
Garðsalat  
Spínat

Klettasalat

**Grænmeti og ávextir:**

Salsa ferskt  
Maissalat  
Paprikublanda  
Gulrætur rifnar  
Núðlugrænmeti  
Kúrbítur í ediklegi  
Gulrótarmús  
Rauðlaukur saxaður  
Baunaspírusalat

Rauðlaukur kryddaður

Spergilkál  
Ananas  
Melónublanda  
Sæt kartöflumús  
Sætar kartöflur m/spírum  
Guacamole  
Döðlupestó

**Prótein:**

Steikt beikon  
Kjúklingabaunir kryddaðar

Krabbasalat

Indverskur hummus  
Gúrku- og kjúklingabaunasalat  
Kjúklingabollur í indverskri sósu  
Kjúklingabollur í salsasósu  
Túnfiskur í vatni  
Kotasæla  
Egg soðin  
Olívumix í kryddolíu  
Brauðteningar  
Fetaostur



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga

## Óánægja með varaáætlun May

**BRETLAND** Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, kynnti á þingi í gær svokallað plan B fyrir útgöngu úr ESB. Sem kunnugt er kolfelldi þingið í síðustu viku samninginn sem stjórnin hafði gert við ESB.

Eitt helsta aðfinnsluefnið laut að varúðarráðstöfun um fyrirkomulagið á landamærum Írlands og Norður-Írlands. Ákvæðið fól í sér að náist ekki samkomulag um þetta fyrirkomulag skuli Norður-Írland fara eftir mun stærri hluta af regluverki ESB en restin af Bretlandi. May sagði í ræðu sinni á þingi að hún myndi halda áfram viðræðum við ESB um að breyta ákvæðinu.

Hún neitaði hins vegar að boða til annarrar þjóðaratkvæðagreiðslu um Brexit og neitaði að útiloka með öllu samningslausa útgöngu.

Leiðtogar Verkamannaflokksins og Skoska þjóðarflokksins höfðu sett fram þá kröfu, enda fæstir hrifnir af þeim möguleika. May sagði hins vegar að eina leiðin



Theresa May.

### » Theresa May kynnti Plan B fyrir breska þinginu.

til að útiloka slíkt væri í raun að aflýsa útgöngunni alfarið. Það væri ekki í boði.

Breskum stjórnmalaskýrendum þóttu þessar tillögur May í raun þær sömu og samningurinn sem felldur var.

„Það er eins og síðasta vika hafi aldrei gerst. Plan B er plan A,“ tísti Sarah Wollaston, einn þingmanna Íhaldsflokksins sem greiddi atkvæði gegn samningnum.

Jeremy Corbyn, leiðtogi Verkamannaflokksins, sagði viðræður sem May átti við leiðtoga á þingi hafa verið blekkingarleik og að ekkert hefði breyst.

May minnti á í svari sínu við ræðu hans að Corbyn hefði ekki mætt til viðræðna.

– þea

## Kamala Harris tekur slaginn

**BANDARÍKIN** Forsetaframbjóðendum Demókrata fjólgar enn. Eftir að öldungadeildarþingmaðurinn Kamala Harris tilkynnti um framboð í gær eru þungavigtarframbjóðendur orðnir tveir. Fyrir var þingmaðurinn Julian Castro. Þá hafa öldungadeildarþingmennirnir Kirsten Gillibrand og Elizabeth Warren sagst hafa sett saman nefndir til þess að skoða mögulegt framboð.

Samkvæmt greiningu tölfræðifrættavefsins FiveThirtyEight gæti Harris orðið einn sterkasti frambjóðandinn í því sem búist er við að verði fjölmenn forkosningabaráttu Demókrata.



Kamala Harris, öldungadeildarþingmaður.

Kannanir nú sýna að Joe Biden, fyrrverandi varaforseti, er vinsælasta forsetaefnið. Mældist hann með 32 prósent í könnun Morning Consult fyrir viku. Bernie Sanders mælist með fimmtán prósent, Warren með níu, Beto O'Rourke öldungadeildarframbjóðandi með átta og Harris sjálf með sex. – þea

## Leynilegar eldflaugastöðvar

**NORÐUR-KÓREA** Allt að tuttugu áður óþekktar eldflaugastöðvar eru starfræktar í Norður-Kóreu. Beyond Parallel, rannsóknarteymi á vegum varnarmála-hugveitunnar CSIS, birti afrakstur rannsóknar sinnar í gær. Þar sagði að starfrækt væri svokölluð Sino-ri stöð, sem einræðis-stjórn Kim Jong-un hefur aldrei greint frá



Kim Jong-un einræðisherra.

áður, auk allt að níttján annarra.

Þessar nýju, leyfilegu eldflaugastöðvar gætu sett strík í reikninginn í viðræðum stjórnar Kim við Bandaríkin og Suður-Kóreu um afvopnun. Fyrir helgi var greint frá því að Kim myndi funda öðru sinni með Bandaríkjaforseta í lok janúar. – þea



Samkvæmt könnuninni finna lækna alls staðar í heilbrigðiskerfinu fyrir miklu álagi. FRÉTTABLAÐID/VILHELM

# Læknar á Íslandi kljást við ofurálag og kulnun

Um helmingur lækna hefur hugleitt það oft eða stundum að láta af störfum. Ný könnun verður kynnt í dag á Læknadögum. Meirihluti finnur fyrir of miklu álagi. Geðlæknir segir upplifun lækna bera merki um ofurálag og jafnvel kulnun.

**HEILSA** „Það er ljóst af niðurstöðum könnunarinnar að líðan lækna er á þann hátt að úrbóta er þörf hvað varðar starfsaðstæður og stuðning við þá. Þó það sé svo sem ekki mitt að svara því hvað sé til ráða hlýtur að verða gripið til aðgerða í framhaldinu,“ segir Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir um nýja könnun á líðan íslenskra lækna sem kynnt verður á Læknadögum í dag.

Ólafur Þór, sem stýrði rannsókninni fyrir hönd meðferðar- og fræðslusetursins Forvarna, segir að um tímamótarannsókn sé að ræða en hún byggir á svörum 728 lækna sem er riflega helmingur allra lækna á Íslandi.

„Það hafa verið gerðar kannanir á ákveðnum starfsstöðvum en það hefur aldrei áður verið gerð svona viðamikil og heildstæð könnun meðal allra lækna á Íslandi.“

Meðal helstu niðurstaðna könnunarinnar er að mikill meirihluti lækna telur sig vera undir of miklu álagi. „Við vissum það svo sem fyrir fram að lækna væru undir álagi en þarna er spurt um þetta á

Það hefur aldrei áður verið gerð svona viðamikil og heildstæð könnun meðal allra lækna á Íslandi.

Ólafur Þór Ævarsson, geðlæknir



markvissan hátt. Læknar eru undir gríðarlegu álagi og þeir finna fyrir einkennum sem eru truflandi eins og kvíða, depurð og einbeitingartruflunum. Það eru auðvitað merki um ofurálag og í sumum tilfellum kulnun.“

Samkvæmt könnuninni hugleiddi um helmingur lækna það á 12 mánaða tímabili sem hún

náði til oft eða stundum að láta af störfum. „Margir lækna eru undir miklu álagi og margir hugleidda það að hætta eða reyna að skipta um starf og þá er ekki um margt annað að ræða en að fara til útlanda. Það eru ekki margir vinnustaðir fyrir alla þá sem eru mjög sérhæfðir og svo er heldur ekki auðvelt að færa sig um set innan kerfisins.“

Ekki reyndist mikill munur á afstöðu lækna eftir ólíkum starfsstöðvum. „Þetta virðist vera svipað yfir kerfið þannig að það er engin starfsstöð sem sker sig úr. Álagið er mjög mikið alls staðar og þess vegna er ekki hægt að beina gagnrýni til einhverra ákveðinna starfsstaða heldur gildir þetta um allt heilbrigðiskerfið.“

Ólafur segir að starfsálagið birtist ekki bara í því að mikið sé að gera hjá læknum, heldur líka í því að starfsaðstöðu sé ábótavant og mönnun kerfisins ekki næg. Þannig taldist aðeins fjórðungur starfsstöva hæfilega mannaður en um 72 prósent þeirra undirmönnuð. [sighvatur@frettabladid.is](mailto:sighvatur@frettabladid.is)

# VERTU REYKLAUS Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL

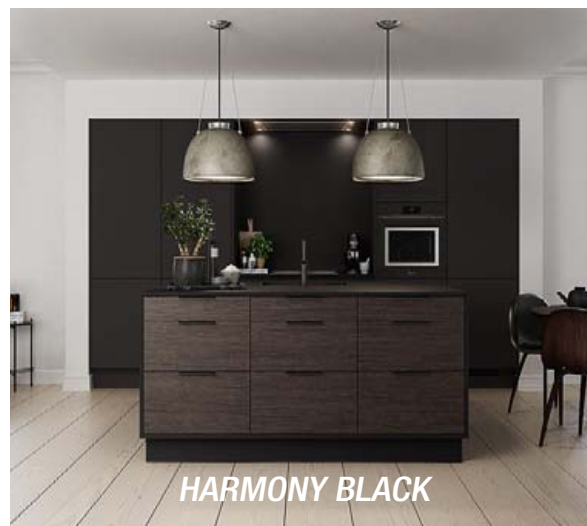
NÝ VEFSÍÐA  
[WWW.NICOTINELL.IS](http://WWW.NICOTINELL.IS)

**15% AFSLÁTTUR\***



\* 15% afsláttur af öllu lyfjatyggigúmmí, öllum styrkleikum og pakkningarstærðum. Afslátturinn gildir út janúar 2019.

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Sparmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur níkótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



# NÚTÍMA LÍFSTÍLL GERIR KRÖFUR TIL ELDHÚSSINS

Nútíma lífstíll kallar á kröfur. Á sama hátt og við höfum væntingar til lífsins, gerum við kröfur til eldhússins okkar. Líttu til okkar, lýstu kröfum þínum og leyfðu okkur teikna draumaeldhúsið þitt. Ævintýrið byrjar á heimsókn í glæsilegan sýningarsal okkar í Lágmúla 8, 2. hæð, þar sem allar helstu nýjungar eru til sýnis.

**ORMSSON**  
Lágmúla 8 • sími 530 2800

HTH á Íslandi í 40 ár,  
og þar af í 20 ár hjá Ormsson  
- endurspeglar traust  
Íslendinga til merkisins



# Ofureinföldun



Kjartan Hreinn Njálsson

kjartanh@frettabladid.is

Í nýlegri skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands um þjóðhagsleg áhrif hvalveiða er að finna ævintýrlega einföldun á þeim flóknu lífræðilegu ferlum sem eiga sér stað í vistkerfum sjávar við Íslandstrendur.

Í skýrslunni eru víðtækar ályktanir dregnar af einföldum reiknidæmum um afrán hvala sem byggja á tveggja áratuga gömlum gögnum og aðferðum. Í raun sætir það furðu að skýrsluhöfundar hafi ekki vandað betur til verka í útreikningum sínum, til dæmis með víðtækara samráði við sérfræðinga í sjávarlífræði og vistfræði, og með því að afla sér nýjustu þekkingar á hlutverki hvala í lífræðingum sjávar, enda er sá kafli skýrslunnar sá eini sem í raun krefst vísindalegrar nálgunar og vinnubragða. Aðrir kaflar hennar — sem eru ágætir — byggja ýmist á opinberum gögnum, sögulegu yfirliti eða túlkun höfunda.

Ef markmiðið var að færa atvinnuvegaráðuneytinu leiðarvísi að mótun framtíðarskipulags hvalveiða hér á landi þá hefur Hagfræðistofnun mistekist ætlunarverkið, og ráðuneytið fengið í hendurnar plagg sem ætti undir öllum eðlilegum kringumstæðum að hafa lítið sem ekkert vægi í umræðunni um framtíð hvalveiða á Íslandi.

Það eru þó ekki aðeins sjálfar niðurstöður skýrslunnar og aðferðir höfunda hennar sem eru vafasamar. Það sem ekki er fjallað um skiptir máli.

Í skýrslunni er ekki minnst einu orði á þær miklu breytingar sem eiga sér stað í lífríki hafnsins með hlýnun sjávar. Breytingar sem meðal annars taka til útbreiðslu fiskistofna og munu „torvelða mjög allt mat á áhrifum hvalveiða á lífríkið og afrakstur fiskistofna“, eins og segir í frétt Hafrannsóknastofnunar. Óvissuþættirnir eru einfaldlega of margir til þess að hægt sé að horfa fram hjá þeim. Sú staðreynd að það sé gert gerir skýrslu Hagfræðistofnunar að litlu öðru en hugaræfingu um hvalveiðar í heimi sem ekki stendur frammi fyrir hrörnun og breytingu vistkerfa á heimsvísu.

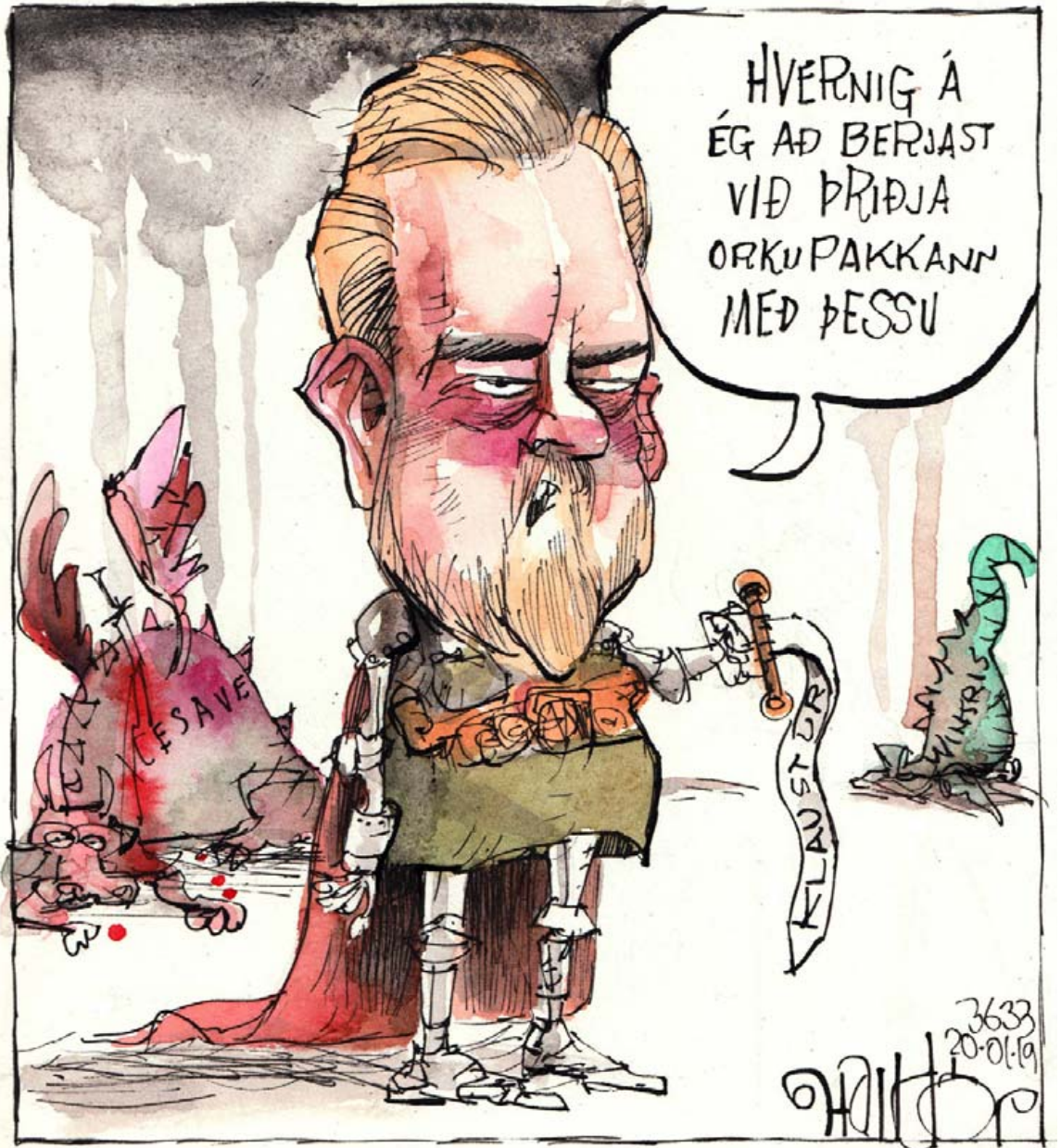
Jafnframt er ómögulegt að horfa fram hjá siðferðilegum álitamálum þegar hvalveiðar eru annars vegar. Ef hægt er að velja upp hugmyndum um lagasetningu til að sporna við hryðjuverkastarfsemi róttækra náttúruverndarsinna, líkt og gert er í skýrslunni, þá ætti sannarlega að vera hægt að fjalla um ný vísindi um vitsmuni þessara spendýra og margslungið hegðunarmynstur.

Skýrslan dregur óneitanlega dóm af þeirri skaðlegu og aldagömlu hugmynd af manneskjan sé á einhvern hátt ofar öðrum lífverum sett. Að náttúran sé auðlind sem óhætt sé að hagnýta út í hið ýtrasta. Blessunarlega eru slíkar hugmyndir á undanhaldi. Það að einblína aðeins á stofnstærð eða heildaráhrif og hundsa velferð hvers einstaklings er vitnisburður um bjagað gildismat, það gengur þvert gegn nútíma þekkingu og á litid erindi í upplýsta umræðu um samspil mannskepnunnar og náttúrunnar.



Skýrslan dregur óneitanlega dóm af þeirri skaðlegu hugmynd að manneskjan sé á einhvern hátt ofar öðrum lífverum sett.

Halldór



## Frá degi til dags

List án landamæra Menningarleg gengisvísitala Seðlabankans snarféll eftir að verkum eftir Gunnlaug Blöndal af berbrjósta konum var stungið í geymslu þar sem enginn getur notið þeirra eða látið þau móðga sig. En sem betur fer er máttur listarinnar mikill eins og Friða Björk Ingvarsdóttir, rektor Listaháskólans, áréttaði á Facebook í gær. Hún sagði „stórkostlegt að verk Gunnlaugs Blöndals skuli vekja slík viðbrögð svo löngu eftir að þau voru unnin“. Þetta sanni enda „enn og aftur hversu mikill kraftur býr í listunum og hvernig þau endurnýja sig inn í tíðaranda ólíkra tíma“.

Listrænt frelsi Dauðhreinsun Seðlabankans á myndlist hefur einnig vakið spurningar um hvers vegna í ósköpunum bankinn, eign almennings, liggja á listaverkum sem vitaskuld eru svipt tilgangi og gildi ef þau ber ekki fyrir augu fólks. Varla eru ber brjóst á striga sá gullfótur sem krónan hvílir á? En á þessum listræna vanda er lausn eins og rektor LHÍ bendir á: „Ein lausn fyrir Seðlabankann er hreinlega að færa Listasafni Íslands (eða Reykjavíkur) verkin að gjöf. Þá getur almenningur notið þeirra í öllu sínu veldi frekar en að slíkar þjóðargersemar prýði veggi skrifstofurýma einhverjum (augljóslega) til ama.“ [thorarin@frettabladid.is](mailto:thorarin@frettabladid.is)

## Jafnréttisstefna í reynd



Stefán Jóhann Stefánsson ritstjóri í Seðlabanka Íslands

Nokkur umræða hefur spunnist í netmiðlum eftir frétt í Fréttablaðinu nýverið um þá ákvörðun að færa til málverk innan Seðlabanka Íslands. Sumpart virðist þessi umræða á misskilningi byggð. Seðlabankinn er ekki að leggja listrænt mat á verkin og þaðan af síður að fela þau. Ástæðan fyrir flutningnum er einfaldlega sú að bankinn er að framfylgja þeirri stefnu sem mörkuð hefur verið í jafnréttismálum.

Seðlabankinn leggur ríka áherslu á að framfylgja markmiðum laga um jafnan rétt og jafna stöðu karla og kvenna og hlaut m.a. nýverið formlega jafnlaunavottun. Unnið hefur verið að því að jafna kjör karla og kvenna og jafna stöðu kynjanna í stjórnunarstöðum innan bankans. Bankinn hefur sett sér jafnréttisstefnu og fylgir jafnréttisáætlun til að ná settum markmiðum. Í jafnréttisáætlun er meðal annars kveðið á um að ekki skuli vera í starfsumhverfi atriði sem misbjóði starfsmönnum.

Svo sem fram hefur komið á Seðlabankinn ýmis málverk, m.a. eftir marga af fremstu listmálurum þjóðarinnar og hafa þau prýtt veggi stofnunarinnar um árabíl og verið færð til við breytingar á húsnæði eða við starfsmannaskipti án þess að það hafi þótt tiltökumál. Komid hefur fyrir á undanföllum árum að starfsmenn hafa lýst óánægju sinni með staðsetningu slíkra verka. Um hefur verið að ræða verk af nakinni konu á skrifstofum yfirmanna. Yfirmennirnir hafa verið karlmenn og listaverkið blasað við þeim starfsmönnum, konum og körlum, sem þurft hafa að sækja erindi til þeirra. Síðast þegar óánægju varð vart vegna þessa varð það að ráði, m.a. með vísan til jafnréttisáætlunar, að færa listina til. Markmiðið er að umhverfið sé sem minnst trúflandi fyrir starfið.

Því hefur verið ákveðið að myndir af umræddum toga verði ekki á skrifstofum yfirmanna eða í vinnurýmum starfsmanna. Þessi ákvörðun hefur ekkert með listrænt mat á verkunum að gera. Þess má svo geta að búið var að ákveða að þessar myndir verða meðal þess sem verður til sýnis á Safnanótt í Seðlabankanum 8. febrúar næstkomandi.



Þessi ákvörðun hefur ekkert með listrænt mat á verkunum að gera.

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

Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is

**Doktor.is** Ráðgjöf — Fræðsla — Forvarnir



# Glæfifraleg túlkun og ónákvæmar forsendur

Edda Elisabet Magnúsdóttir  
Guðbjörg Ásta Ólafsdóttir  
Bjarni Kristófer Kristjánsson  
Ester Rut Unnsteinsdóttir  
Ingibjörg Svala Jónsdóttir  
Freydís Vigfúsdóttir  
Gisli Már Gíslason  
Tómas Grétar Gunnarsson  
Jóhann Þórsson  
Ágústa Helgadóttir  
Erpur Snær Hansen

Stjórn Vistfræðifélags Íslands gerir alvarlegar athugasemdir við meðferð upplýsinga um áhrif hvala á lífríki sjávar í skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands um þjóðhagsleg áhrif hvalveiða sem gefin var út í janúar 2019.

Hvað varðar vankanta á meðferð höfunda skýrslunnar á vistfræðilegri þekkingu má helst nefna:

- Byggt er á röngum, eða í besta falli ofureinfölduðum, forsendum við mat á áhrifum hvala á fiskistofna.
- Skýrslan sniðgengur nýjustu þekkingu á sviði sjávarvistfræði og byggir á mjög einfaldaðri mynd af vistfræði, vistkerfum og fæðuvefjum hafsins.
- Skýrslan er ekki ritrýnd af óháðum vistfræðingum.

Höfundar styðjast nær eingöngu við tvær rúmlega tveggja áratuga gamlar vísindagreinar Hafrannsóknastofnunar. Önnur þessara greina lýsir einföldu fjölstofnalíkani sem sýnir hvernig fækkun hvala gæti mögulega haft jákvæð áhrif á stofnstærðir ákveðinna nytjastofna. Skýrsluhöfundar ganga lengra í ályktun sinni um áhrif af afráni hvala á fiskistofna en Hafrannsóknastofnun telur sig geta gert. Enda eru þau áhrif verulega óljós og ótækt að byggja slíkt mat á svo einföldum forsendum líkt og gert er í skýrslunni.

**Skýrslan sniðgengur nýjustu þekkingu á sviði sjávarvistfræði**  
Skýrsla Hagfræðistofnunar byggir á mjög einfaldaðri mynd af vistfræði, vistkerfum og fæðuvefjum hafsins. Skýrsluhöfundar nýta ekki nýlegar rannsóknir um áhrif hvala á vistkerfi sjávar. Rannsóknir hafa meðal annars sýnt að endurkoma



**Í skýrslunni takmarkast umræður og ályktanir um afrán hvala við bein áhrif sem fækkun hvala hefði mögulega á nytjastofna.**

hvala inn á ákveðin svæði getur haft jákvæð áhrif á frumframleiðni sem eykur frekari framleiðslugetu og fjölbreytileika innan vistkerfa. Þannig er úrgangur frá hvólum, sem er ríkur af snefilefnum, svo sem kófnunarefni, fosfór og járn, mikilvægur plöntusvifi, sem er undirstaða vistkerfa sjávar. Einnig eru hvalhræ sem falla til botns mikilvægur hluti botnvistkerfa, sérstaklega í djúpsjó.

**Ofureinföldun á flóknum fæðuvefjum sjávar**  
Í skýrslunni takmarkast umræður

og ályktanir um afrán hvala við bein áhrif sem fækkun hvala hefði mögulega á nytjastofna. Það er ekki hægt að skoða vistfræðileg áhrif af afráni hvala eingöngu út frá samkeppni hvala við nytjastofna. Forsendan sem er gefin í skýrslunni er sú að hver sá fiskur sem ekki er étinn af hval nýttist fiskveiðiflotanum. Þetta er ofureinföldun á flóknu samspili lífvera innan vistkerfis og fæðuvefjar. Hér er mikilvægt að gera greinarmun á beinum skammtíamengslum næstu nágranna í fæðuvefnum og langtímaáhrifum sem hljóttast af flóknum tengslum lífvera og ákvarða uppbyggingu vefjarins til lengri tíma. Við minnkað afrán hvala breytast hlutföll fiskitegunda, krabbadýra, hveldýra og margra fleiri hópa. Afrán hvala getur einnig haft jákvæð áhrif á ákveðna nytjastofna t.d. með áti á tegundum sem eru í samkeppni við þá stofna. Áhrifin eru því ófyrirséð og ábyrgðarlaus að álykta að brotthvarf um 40% hvala yrði til sambærilegrar fjölgunar í nytjastofnum.

Hvalir eru hluti af flæði orku um fæðuvef sjávar og gegna afar mikilvægu hlutverki í hringrás næringarfedna. Það sem þeir éta skilar sér að mestu aftur út í náttúruna t.d. í úrgangi og hræjum af dauðum dýrum. Fiskveiðar mannsins fjar-

lægja hins vegar orku og næringarfedni út úr vistkerfinu sem skilar sér ekki til baka. Því er ekki hægt að bera saman afrán hvala og manna út frá orkupörf líkt og var gert í skýrslunni.

## Ástandsbreiðingar í hafinu á tímum loftslagsbreytinga

Loftslagsbreytingar eru þegar farnar að hafa sjáanleg áhrif á vistkerfi sjávar. Ofan á þessa þætti bætist súrnun sjávar og fjölbreytt mengun. Lífríki

sjávar á því undir högg að sækja og breytingarnar eru nú þegar farnar að hafa sjáanleg áhrif á útbreiðslu-mynstur fjölmargra lífvera og hafa jafnvel leitt til hruns í stofnum. Við vísindalega úttekt á áhrifum hvalveiða á nytjastofna er ótækt að líta fram hjá þeim fjölmörgu óvissuþáttum sem fylgja loftslagsbreytingum og mengun. Ljóst er að auka þarf rannsóknir á þessu sviði svo hægt sé að leggja betra mat á hversu mikla nýtingu vistkerfi sjávar þola.

## Náðu lengra með Tækniþróunarsjóði

Samtök iðnaðarins og Rannís boða til kynningarfundar um Tækniþróunarsjóð

fimmtudaginn 24. janúar kl. 8.30-10.00  
í Húsi atvinnulífsins, Borgartúni 35,  
fundarsalnum Hyl á 1. hæð.

Boðið verður upp á léttan morgunverð.  
Skráning er hafin á [si.is](http://si.is)

### Dagskrá

Sigurður Björnsson, sviðsstjóri á rannsókn- og nýsköpunar-sviði Rannís, gerir grein fyrir:

- Styrkjaflokkum Tækniþróunarsjóðs
- Skattfrádrætti vegna rannsókn- og þróunarkostnaðar
- Reglugerð um skattaávilun til erlendra sérfræðinga

Reynsla félagsmanna SI af umsóknaferli Tækniþróunarsjóðs

- Kristinn Aspelund, Ankeri Solutions
- Jón Már Björnsson, Orf Líftækni

### Umræður



Næsti umsóknafræstur í sjóðinn er til 15. febrúar



[www.tths.is](http://www.tths.is)

## FORD TRANSIT CUSTOM

– Betri en nokkru sinni

Ford Transit Custom er þekktur fyrir einstakan búnað, endingu og hagkvæmni. Með nýrri kynslóð bætir Ford enn í og gerir Transit Custom enn betri. Hinn nýi Ford Transit Custom er ríkulega búinn m.a. olíumiðstöð með tímastilli, upphitanlegri framrúðu, aksturstölvu, Easy fuel eldsneytisafyllingu, upphitanlegu ökumannssæti, spólvörn, ESP stöðuleikakerfi, brekkuaðstoð og 14 geymsluhólfum í innréttingu.

VERÐ MEÐ AUKABÚNAÐI:  
4.507.000 KR.

**Tilboðsverð:**

**3.370.000** KR. ÁN VSK.

4.180.000 KR. MEÐ VSK.

EINNIG FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR



**- 327.000 kr.**  
**+ VETRARDEKK**



Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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

[ford.is](http://ford.is)

# Virkilega ánægður með svörin

Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta bar sigurorð af Skotlandi í fyrsta leiknum undir stjórn nýs landsliðsþjálfara og fyrsta leik ársins. Jón Þór Hauksson kvaðst sáttur við leikinn í gær sem og undirbúninginn.

**FÓTBOLTI.** „Það er ekki hægt að biðja um betri byrjun. Verkefnið hefur gengið vel og liðið virkilega öflugt þessa viku. Það hefur gengið vel hérna og sigurinn er kærkominn,“ sagði Jón Þór Hauksson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, í samtali við Fréttablaðið eftir 2-1 sigur á Skotlandi í vináttulandsleik á La Manga í gær. Þetta var fyrsti leikur íslenska liðsins undir stjórn Jóns Þórs sem tók við sem landsliðsþjálfari síðasta haust.

Eftir markalausan fyrri hálfleik dró til tíðinda snemma í þeim seinni. Elin Metta Jensen kom Íslandi yfir á 51. mínútu eftir sendingu Öglu Maríu Albertsdóttur. Þremur mínútum síðar skoraði Elin Metta öðru sinni eftir undirbúning Berglindar Bjargar Þorvaldsdóttur. Skotar minnkuðu muninn með glæsilegu marki með síðustu spyrnu leiksins.

Elin Metta er nú komin með tíu landsliðsmörk en hún lék sinn 37. landsleik í gær. Valskonan er sú tólfta sem nær því að skora tíu mörk fyrir kvennalandsliðið. Hún er jöfn Katrínu Ómarsdóttur í 11. sæti markalistans.

„Við byrjuðum leikinn af krafti. Vörnin var öflug allan leikinn en sóknin var stíð á köflum í fyrri hálfleik. En við náðum betri takti í sóknarleikinn í seinni hálfleik, héldum boltanum betur, færðum hann hraðar og komumst í þau svæði sem við vildum komast í,“ sagði Jón Þór.

„Elin Metta gerði virkilega í mörkunum og undirbúningurinn að þeim var góður. Við sköpuðum okkur líka góð færi í seinni hálfleik og áttum nokkrar frábærar sóknir.“ Jón Þór segist ekki hafa haft miklar áhyggjur af því að Skotar kæmu til baka, jafnvel þótt skortur á leikformi færi að segja til sín hjá íslenska liðinu eftir því sem leið á leikinn.

„Mér fannst við hafa mjög góð tækni á leiknum og stjórna honum. Skotarnir færðu sig aðeins upp á skaftið undir lokin en það mátti kannski búast við því að það myndi draga af okkur síðasta stundarfjórðunginn. Flestir okkar leikmanna eru að hefja sitt undirbúningstímabil og fáar sem eru á miðju tímabili,“ sagði



Elin Metta Jensen skoraði bæði mörkin gegn Skotlandi. Hér fagnar hún með Söru Björk Gunnarsdóttur. MYND/KSÍ

## Vináttulandsleikur

**Ísland 2-1 Skotland**  
(0-0)

**1-0** Elin Metta Jensen (51.), **2-0** Elin Metta (54.), **2-1** Lana Clelland (90+3.).

**Byrjunarlið Íslands (4-2-3-1):** Sonný Lára Práinsdóttir (74. Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir); Ingibjörg Sigurðardóttir (86. Elisa Viðarsdóttir), Glódís Perla Viggósdóttir, Sif Atladóttir, Hallbera Gísladóttir (74. Anna Rákel Pétursdóttir); Sara Björk Gunnarsdóttir, Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir (86. Alexandra Jóhannsdóttir); Agla María Albertsdóttir, Elin Metta Jensen, Fanndís Friðriksdóttir (62. Selma Sól Magnúsdóttir); Berglind Björg Þorvaldsdóttir (62. Svava Rós Guðmundsdóttir).

**Liðsheildin er öflug og liðsandinn góður. Það er mikill karakter í þessu liði og það sýndi það í þessari viku.**

Jón Þór Hauksson



Skagamaðurinn. „Það var lítið hægt að gera við markinu þeirra. Það var stórglæsilegt skot upp í vinkilinn en alltaf svekkjandi að fá á sig mark.“

Jón Þór nýtti allar sex skiptingarnar sem hann mátti nota. Tveir leikmenn komu inn á í sínum fyrsta A-landsleik; markvörðurinn Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir og miðjumaðurinn Alexandra Jóhannsdóttir.

„Auðvitað hefði ég viljað spila fleiri leikmönnum en við höfðum bara sex skiptingar. Frábærir leikmenn fengu ekkert að spila en sýndu mikla fagmennsku og voru til fyrirmyndar í því erfiða hlutverki. Ég er virkilega ánægður með þau svör sem ég fékk í ferðinni og í leiknum,“ sagði Jón Þór.

„Við vorum meðvitaðir um að við gætum ekki farið yfir alla heimsins hluti strax í fyrsta verkefninu. Síðan eru margir leikmenn sem eru að hefja sitt undirbúningstímabil um þessar mundir. Við vildum ná upp góðri liðsheild og undirbúa okkar vel fyrir leikinn því það var mikilvægt að byrja þetta landsliðsár vel.“

Heilt yfir er ný landsliðsþjálfari ánægður með fyrsta alvöru landsliðsverkefnið sitt. „Liðsheildin er öflug og liðsandinn góður. Það er mikill karakter í þessu liði og það sýndi það í þessari viku,“ sagði Jón Þór að lokum. [ingvithor@frettabladid.is](mailto:ingvithor@frettabladid.is)

## Nýjast

Geysisbikar karla



**ÍR - Skallagrímur 86-79**

**Stigahæstir:** Kevin Capers 27, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 21, Gerald Robinson 15 - Domogoj Samac 20, Aundre Jackson 20, Matej Buovac 17.

**Njarðvík - Vestri 87-66**

**Stigahæstir:** Elvar Már Friðriksson 14, Mario Matasovic 13, Maciek Baginski 11, Jeb Ivey 10, Kristinn Pálsson 9 - Nebojsa Knezevic 18, Jure Gunjina 17, Nemanja Knezevic 8.

**KR - Grindavík 95-65**

**Stigahæstir:** Julian Boyd 25, Kristófer Acox 15, Finnur Atli Magnússon 12, Jón Arnór Stefánsson 11 - Lewis Clinch Jr. 20, Jordy Kuiper 11, Hilmir Kristjánsson 9.

Átta liða úrslitunum lýkur með leik Tinda-stóls og Stjórnunnar í kvöld.

**HM í handbolta**



**Milliriðill 1**

**Spánn - Brasilía 36-24**  
**Króatía - Þýskaland 21-22**

**Stig þjóða:** Þýskaland 7, Frakkland 7, Spánn 4, Króatía 4, Brasilía 2, Ísland 0.

**Milliriðill 2**

**Svíþjóð - Noregur 27-30**  
**Egyptaland - Noregur 20-26**

**Stig þjóða:** Danmörk 8, Svíþjóð 6, Noregur 6, Ungverjaland 3, Egyptaland 1, Túnis 0.

## Matthías til Válerenga

**FÓTBOLTI** Matthías Vilhjálmsson er genginn í raðir Válerenga frá Noregsmeisturum Rosenborg. Hann hefur leikið í Noregi síðan 2012, fyrst með Start, svo Rosenborg og nú Válerenga sem endaði í 6. sæti norsku úrvalsdeildarinnar á síðasta tímabili. Liðið hefur fimm sinnum orðið norskur meistari, síðast 2005.

Matthías varð fjórum sinnum norskur meistari með Rosenborg og þrisvar bikarmeistari. Matthías lék aðeins sjö leiki í norsku deildinni á síðasta tímabili en hann var lengi frá eftir að hafa slitið krossband í hné.

Matthías lék yfir 100 leiki með Rosenborg og skoraði 28 mörk. Hann leysti hinar ýmsu stöður á meðan hann lék með Rosenborg og var í miklum metum hjá stuðningsmönnum liðsins. – **ips**



**Audi Q5 Design quattro**

Verð 8.990.000 kr.  
Verð með aukabúnaði áður 10.040.000 kr.  
Afsláttur 1.050.000 kr.

**HEKLA** · Laugavegi 170-174 / [Audi.is](http://Audi.is)

5 ára ábyrgð

- Innfellanlegt dráttarbeisli
- Leðurklætt aðgerðastýri með hita
- Rafmagn í framsætum
- Milano leðuráklæði
- Rafdrifin opnun á afturhlera
- Nálgunarvarar að framan & aftan
- Bakkmyndavél
- Audi Sound System 180W
- 10 hátalarar
- Dökkr rúður
- LED aðalljos
- 18" álfelgur
- Mjóbaksstuðningur
- Þriggja svæða tölvustýrð loftkæling

# Bólusetningar barna á Íslandi

Læknafélag Íslands og Fræðslustofnun lækna standa fyrir opnu málþingi um bólusetningar barna miðvikudaginn 23. janúar kl. 20:00-22:00 í Silfurbergi B í HÖRPU

**Fundarstjóri:** Alma Möller, landlæknir

**Ávarp** forseta Íslands Guðna Th. Jóhannessonar

## **Inngangur: Um bólusetningar fyrr og nú**

Ásgeir Haraldsson, prófessor í barnalækningum og forstöðumaður fræðasviðs, Barnaspítala Hringssins

## **Kíghósti – hættulaus sjúkdómur? Persónuleg reynsla**

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra

## **Bólusetningar á Íslandi – staðan í dag**

Gerður Aagot Árnadóttir, heilsugæslulæknir

## **Árangur bólusetninga á Íslandi**

Þórólfur Guðnason, sóttvarnalæknir

## **Bólusetningar – hvað næst?**

Valtýr Stefánsson Thors, barnalæknir, sérfræðingur í smitsjúkdómum barna, Barnaspítala Hringssins

## **Lok**

Ásgeir Haraldsson

**MÁLÞINGIÐ ER ÖLLUM OPIÐ OG AÐGANGUR ÓKEYPIS**



# TÍMAMÓT



Elsku eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Jón Magnús Guðnason**  
Rauðalæk 21,

lést á Landspítalanum í Fossvogi 31. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum auðsynða samúð.

**Helga Jónsdóttir**

**Brynja Jónsdóttir**  
**Þór Jónsson**  
**Guðni Geir Jónsson**

**Hannes Már Sigurðsson**  
**Ásta Björg Pálmadóttir**  
**Halldóra Erlendsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær sonur minn, faðir, bróðir okkar, mágur og frændi,

**Þorleifur Haraldsson**  
frá Haga í Nesjum,

sem lést 8. janúar, verður jarðsunninn frá Hafnarkirkju laugardaginn 26. janúar, klukkan 11. Blóm og kransar eru afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á námssjóð í nafni dóttur hans, Mariu Sólar Þorleifsdóttur: Rnr. 0314-13-300278, kt. 111105-2430.

**Guðrún Finnsdóttir**

**María Sól Þorleifsdóttir**  
**Kristin Edda Gunnarsdóttir**  
**Harpa Cíllia Ingólfssdóttir**  
**Sigrún Brynja Haraldsdóttir**  
**Gunnar Björn Haraldsson**  
**Halldór Sólvi Haraldsson**  
**Elin Dögg Haraldsdóttir**  
**Rakel Ósk Sigurðardóttir**  
**Edilon Númi Sigurðarson**  
og systkinabörn.

**Ivon Stefán Cíllia**  
**Þorvaldur Helgason**  
**Sara Hjörleifsdóttir**  
**Anna Halldórsdóttir**  
**Órvar Hugason**  
**S. Alexander Ásmundsson**



*Við erum til staðar þegar þú þarft að okkur að halda*

Lára Árnadóttir, umsjón útfara



**Útfararþjónusta**  
& lögfræðisþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

**Útfararstofa Kirkjugarðanna**

Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

*Mergættir, hlýja og virðing Við andlát ástvinar*



**Ísleifur Jónsson**  
Útfararstjóri  
Farsími 821 5353

**Steinunn Magnúsdóttir**  
Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441

Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is  
isleifur@usr.is  
Þjónusta allan sólarhringinn

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið [tíamot@frettabladid.is](mailto:tíamot@frettabladid.is).

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) eða hringja í síma 550 5055.

ÞETTA GERÐIST: 22. JANÚAR 2007

## Íslendingar sigruðu Frakka í handbolta

Gaman er að minnast þess nú, að nýlöknum baráttulandsleik Íslendinga við Frakka í handbolta, að fyrir tólf árum, upp á dag, sigraði íslenska landsliðið það franska með yfirburðum á HM í Magdeburg í Þýskalandi. Staðan var 32/24 í leiklok. Þar með komust Íslendingar áfram í milliriðil með tvö stig.

Íslenska liðið sýndi allar sínar bestu hliðar í leiknum á móti Frökkum og hreinlega pakkaði öfluglu liði þeirra saman. Áður en Frakkarnir uggðu að sér höfðu Íslendingar skorað fimm mörk og svo jókst forskotið eftir því sem leið á fyrri hálfleik. Skömmu fyrir leikhlé kom Ólafur Stefánsson Íslandi í tíu marka forystu, 18-8.

Ólafur var markahæstur íslensku leikmannanna með sex mörk. Næstir komu Guðjón Valur og Logi Geirsson með fimm hvor, Snorri Steinn skoraði fjögur, Alexander Petersson þrjú, Sigfús Sigurðsson og Ásgeir Örn tvö hvor og Ragnar Óskarsson og Vignir Svavarsson eitt hvor.



Guðjón Valur Sveinsson brýst í gegnum vörn Frakka á HM í Magdeburg.



Eiginmaður minn,  
**Tómas Jens Pálsson**  
frá Litlu-Heiði,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut þann 19. janúar 2019. Jarðarför auglýst síðar.

**Steinunn Þorbergsdóttir**  
börn, tengdabörn og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Hildigunnur Eyfjörð Jónsdóttir**  
frá Finnastöðum,

lést á Grenilundi Grenivík 14. janúar. Útför hennar fer fram frá Grenivíkurkirkju laugardaginn 26. janúar kl. 14.00.

**Fanney Sólberg Ásmundsdóttir**

**Elisa Jóna Ásmundsdóttir** **Grétar Jón Pálmason**  
**Kristinn Hólm Ásmundsson** **Erna Rún Friðfinnsdóttir**  
**Kristján Þór Ásmundsson** **Hanna B. Margrétardóttir**  
ömmu- og langömmubörn.



Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Gunnar Ingibergsson**  
innanhússarkitekt,  
Unnarbraut 24,

lést miðvikudaginn 16. janúar. Útförin fer fram frá Neskirkju, mánudaginn 28. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktar- og visindasjóð RHLÓ.

**Eva Jóhannsdóttir**

**Bjarki Gunnarsson** **Ólöf R. Sigurðardóttir**  
**Helena Gunnarsdóttir** **Benedikt Á. Guðmundsson**  
**Marta Gunnarsdóttir** **Sæmundur Sævarsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Elsa Valgarðsdóttir**  
frá Hjalteyri,

lést að hjúkrunarheimilinu Sólvangi í Hafnarfirði þann 15. janúar sl. Útför fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 25. janúar kl. 13.

**Örn Ingólfsson**

**Valgarður Arnarson** **Anna María Antonsdóttir**  
**Guðlaug Arnardóttir** **Erla Sigurðardóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Yndisleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**Ingvaldur Teitsdóttir**  
Fagraþingi 6, 203 Kópavogi,

lést á Landspítalanum við Hringbraut að morgni fimmtudagsins 17. janúar. Jarðarför auglýst síðar.

**Gunnar Torfason**

**Ástbjörg Ýr Gunnarsdóttir** **Jónas Karl Þorvaldsson**  
**Gunnar Ingi Gunnarsson** **Jana Kristín Alexandersdóttir**  
**Teitur Gunnarsson** **Birta Líf, Gunnar Aron, Tinna Líf,**  
**Arnar Breki, Tara Dögg og Róbert Ingi**



Móðursystir okkar,  
**Kristbjörg Kristjánsdóttir**  
Hjúkrunarheimilinu Ísafold, Garðabæ, áður til heimilis að Bárugötu 23, Reykjavík,

lést 13. janúar síðastliðinn. Útförin mun fara fram í kyrrþey að hennar ósk.

**Vigdís Bjarnadóttir**

**Kristján Bjarnason**  
Kristbjörg Bjarnadóttir og fjölskyldur.



Ástkær eiginkona mín,  
**Hjálfríður Þórðardóttir**  
Asparfelli 2,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 13. janúar.

Útför hennar fer fram frá Guðriðarkirkju fimmtudaginn 24. janúar kl. 13.00.

**Halldór Stefánsson og aðrir aðstandendur.**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Bjarnheiður Björnsdóttir**

lést á hjúkrunarheimilinu Hlévangi Reykjanesbæ 15. janúar sl. Útförin verður gerð frá Kálfatjarnarkirkju föstudaginn 1. febrúar kl. 13.00.

**Lilja Eypórsdóttir**

**Sigmundur Eypórsósson** **Einar J. Þorgeirsson**  
**Bjarni Thor Kristínsson** **Hafúrún Jónsdóttir**  
**Lilja Guðmundsdóttir**  
og fjölskyldur.

# HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 22. JANÚAR 2019

Heilsa



Elisabet Reynisdóttir næringarfræðingur hér friskleg og sæl með hundinum sínum Pjakkur. MYND/SÍMON VAUGHAN

## Kemur kollagen í veg fyrir ótímabæra öldrun?

Elisabet Reynisdóttir, fyrirlesari og næringarfræðingur hjá Heilsuvernd, fræðir fólk um heildræna nálgun þegar kemur að heilsu og auknum lífsgæðum. Hér gefur hún sitt álit á inntöku bætiefna eins og kollagens. ➔2

**E**lisabet Reynisdóttir næringarfræðingur telur kollagen geta hjálpað til að koma í veg fyrir ótímabæra öldrun.

„Kollagen er helsta uppbyggingarprótein líkamans og virkar eins og lím á byggingu beina, vöðva, húð, liði, sinar og innri líffæri,“ segir Elisabet.

Þegar framleiðsla kollagens minnkar fer að bera á ýmsum öldrunareinkennum.

„Einkenni sjást á húðinni þegar teygjanleikinn minnkar og hrukkur fara að myndast. Einnig þegar

verkir eða stíðleiki aukast í liðum og liðamótum, og þá hafa áhrif kollagens einnig verið tengd við þarma- og ristilbólgu,“ útskýrir Elisabet sem hefur skoðað allar leiðir til að finna góð bætiefni og einkum þar sem inntaka þeirra er viðbót við fæðuna.

„Þar hefur íslenskt kollagen vakið áhuga minn og þessa dagana er ég að skoða rannsóknir sem gætu hjálpað mér að mynda mér skoðun á því fæðubótarefni. Eins og staðan er nú sé ég að lífsstíllinn skiptir almennt miklu máli. Rangur lífs-

stíll hraðar því að magn kollagens í líkamanum minnkur, svo sem reykingar, mengun, næringarsnauð mataræði og streita. Það sem eykur hins vegar upptöku og framleiðslu kollagens er hollt fæði, svo sem nóg af ávöxtum og hefur C-vítamín þar mikið að segja ásamt öðrum stein- og snefilefnum sem við fáum úr fæðunni.“

Aðspurð hvort Elisabet mæli með inntöku kollagens svarar hún því játandi.

„Kollagen hjálpar okkur að viðhalda líkamanum ef við tökum líka

ábyrgð á lífsstílum. Ein af þeim rannsóknum sem ég skoðaði með tilliti til öldrunareinkenna húðar sýndi verulegan mun hjá þeim sem bættu við kollageni sem fæðubótarefni. Sem ráðgjafi er ég ekki líkleg til að benda á kollagen nema ég sjái ástæðu til. Þegar ég er með einstaklinga sem þjást af liðverkjum, eða öðrum einkennum sem ég tel að inntaka fæðubótarefna gæti hjálpað, veit ég að allt skiptir máli og flestir eru til í að prófa allt til að minnka líkur á að þurfa að taka verkjalyf eða önnur lyf.“

HREINT OG NÁTTÚRULEGT  
SVITASPREY



Fást í apótekum, heilsuþúðum og Hagkaup

# Ástin þarf að vera til staðar í öllu

## Ástfangin af jóga

Elisabet Anna Finnbogadóttir er heilsumarkþjálfari og jógakennari. Undanfarnin ár hefur hún staðið fyrir rafrænum námskeiðum í febrúar og október fyrir konur á öllum aldri þar sem fókusinn er á hormónakerfið og létta tiltekt á sál og líkama.

„Ég er algerlega ástfangin af jóga. Áhuginn kviknaði fyrst í sveitinni í gamla daga. Ég var um tíu eða tólf ára að fletta Vikunni og sá grein um jóga sem ég hef ekki gleymt síðan. Ég er frá Bolungarvík og Ísafirði og þar var ekki stundað jóga á þessum árum. Síðan þá hef ég sagast að öllu sem heitir jóga, þó ég hafi ekki látið verða af því að verða jógakennari fyrr en 2005.“

Það var enda ekki hlaupið að því að fara í jógakennaranám en flestir möguleikarnir snerust um að fara í mánuð eða lengur til Bandaríkjanna sem var illmögulegt með börn og heimili. „Ég lærði Rope yoga og kenndi til margra ára, hláturjóga lærði ég í Sviss. Yoga Nidra og síðan þegar ég flutti heim gat ég hellt mér í að læra hjá Kristbjörgu Kristmunds. Ég lærði síðan og ástunda árið um kring undir handleiðslu bæði Kristbjargar og andlegs meistara okkar þar sem kafað er ofan í jógasútrur Patanjalis og Bhagavat Gita og önnur helg rit.“

## Brann upp

Elisabet segist alltaf hafa haft mikla hreyfipörf. „Ég æfi hlaup með besta hlaupahóp landsins, Vikingi-Fossvogi. Ég elska að vera úti í náttúrunni, ganga á fjöllum, synda og hjóla. Á veturna er skíðaiðkun aðalíþlélskyldusportíð og svo á ég lítið trampólín sem ég tek tarnir á inn á milli.“

Fyrir tæpum þremur árum veiktist Elisabet og hún upplifði kulnun. „Já, jógar geta líka brunnið upp. Þetta voru samlegðaráhrif margra ára, ég var stoppuð af nátt-



**Feel Iceland eru góðar vörur en líka fallegar og hreinar. Að baki er heiðarlegt og fallegt teymi hugsjónakvænna. Ég mæli alltaf með Feel Iceland fyrir mína skjóstaðinga.**

úrunnar hendi þar sem ég hlustaði ekki á viðvörnarbjöllurnar, en líklega hefur jógaástundunin seinnað ferlinu eins og hægt var. Í dag æfi ég mig í að hlúa að mér, hvílist og legg ekki meira á mig en ég ræð við. Ég æfi mig í að forðast það sem étur upp lífsorkuna mína og geri meira af því sem nærir mig og styrkir. Ég æfi mig í að vera í núinu, velta mér

ekki upp úr því liðna. Leitast við að taka einn dag í einu og legg framtíðina í hendur aðri máttar.“

Elisabet stundar jóga á hverjum degi, hugleiðir og gerir öndunaræfingar, hleypur þegar hún getur og fer nánast daglega í göngutúr auk þess að synda einu sinni til þrisvar í viku. „Ég hef alltaf leitast við að nýta heimilisstörf líka sem hreyfingu, geng alla stiga og bý mér til hreyfingu við öll tækifæri.“

## Mataræðið mikilvægt

Hollt mataræði er Elisabetu mikilvægt. „Ég hef nördast í að huga að mataræði mínu frá því ég var tvítug. Það kom til af því sem barn var ég með marga heilsukvilla sem læknavísindin höfðu engin svör við. Innsæi mitt hrópaði á mig að skoða út fyrir rammann og brátt var ég komin á bólakaf í heilsufæði sem var ekki „inn“ á þessum árum. Það kom í ljós að ég var með mikið fæðuþol og candida-svepp.“

Í kjölfarið hætti Elisabet að borða mjólkurmat, hveiti, ger, sykur, kaffi, kjöt og fisk.

Ég þurfti að hafa fyrir þessu en heilsa mín batnaði skref fyrir skref. Fyrir mörgum árum féll ég endanlega fyrir Ayurveda-fræðunum og leitast við að fylgja þeim eftir í mat og lífnaði almennt. Ayurveda er stórt partur af jóganáminu hjá meistaranum mínum.“

Elisabet lærði heilsumarkþjálfun og hormónaheilsufræði í Bandaríkjunum og hefur sótt ótal námskeið og fyrirlestra er lúta að bættri andlegri og líkamlegri heilsu.

Í Lúxemborg vann Elisabet með stærstu heilsukeðjunni þar í landi, hélt námskeið í grænni matargerð, var með fyrirlestra og einkaræðgjöf. „Næring er ekki bara það sem við setjum á diskinn, það er bara litill partur af næringunni. Svefn, hreyfing og hvernig við nærum skynfærni, það að kunna að gefa og þiggja og með hvaða hugarfari við

gerum þetta allt er einnig næring. Ástin þarf að vera til staðar í öllu. Ástin til okkar sjálfra og alls sem er.“

## Notar Feel Iceland daglega

Elisabet notar daglega vörurnar frá Feel Iceland. „Ég frétti fyrst af Feel Iceland þegar það kom á markað, keypti stundum krukku af kollageni og tók með mér til Lúx. Fyrir fjórum árum fór ég að nota þær aðeins meira og síðustu þrjú árin daglega. Ég tek inn kollageni í duft- og töfluformi. Þar sem ég er viðkvæm í liðamótum og stoðkerfi finn ég gríðarlegan mun á mér.“

Elisabet notar kollagen til að hjálpa sér að byggja upp líkamann eftir veikindi. „Kollagenframleiðslan minnkar með aldrinum, bein og vefir líkamans veikjast og það fer að bera á ýmsum öldrunareinkennum. Kollagen er eitt helsta uppbyggjngarpróteín líkamans, það er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum, beinum og líffærum mannlíkamans. Kollagen er líka mjög stór þáttur í að styrkja húð, hár og neglur.“

Hún tekur bæði Joint Therapy og Age Rewind til skiptis. „Eftir þrjár vikur á Joint Therapy voru liðamótin kátari og þrálátur verkur í annarri öxlinni hvarf. Serum er síðan algert most. Ég er nýbúin að fatta að ég sé kannski ekki 29 ára lengur og vil hlúa vel að húðinni að innan sem utan.“

## Góðar vörur og falleg hugsjón

Elisabet heillast ekki aðeins af virkni Feel Iceland heldur hugsjóninni að baki þeim.

„Þær eru góðar en líka fallegar og hreinar. Að baki er heiðarlegt og fallegt teymi hugsjónakvænna. Ég mæli alltaf með Feel Iceland fyrir mína skjólstæðinga og hef búið til uppskriftir sem innihalda kollagen þeirra. Ég elska þeytinginn minn og heita drykki með kollagendufti, það gerir allt gott betra.“

# Ráðleggur læknum um næringu sjúklinga

Laufey Gunnarsdóttir, matvæla- og næringarfræðingur, starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu þar sem hún vinnur náið með læknum.

Laufey hefur verið búsett í Bandaríkjunum frá því 1999 þegar hún fór vestur um haf til að klára löggilta næringarráðgjöf.

„Allt frá útskrift hef ég unnið á Kaiser sjúkrahúsinu og hjá DaVita sem er nýrnahreinsistöð. Þar hef ég oft fengið mjög sorgleg tilfelli sem við í teyminu erum sannfærð um að hefði verið hægt að komast hjá ef viðkomandi hefði borðað hollan og góðan mat og hreyft sig daglega,“ segir Laufey, en algengt er að næringarfræðingar vinni með læknum á sjúkrahúsum í Bandaríkjunum.

„Samkvæmt bandarískum lögum verða löggiltir næringarfræðingar að vinna á þessum stofnunum. Við sjáum um allt sem viðkemur næringu og lækna treysta alfarið á okkur þegar kemur að fæðuvali meðan á spítalavist stendur. Við stjórnum líka fæðubótarefnum og sjáum um alla næringarfræðslu þegar heim er komið.“

Mælið þið með fæðubótarefnum fyrir sjúklinga?

„Já, mjög oft! Það er mikið um sjúklinga sem þurfa á fæðubótarefnum að halda vegna vannæringar eða annarra vandamála. Við notum fæðubótarefni daglega

hvort sem um er að ræða prótín- og/eda orkudrykki.“

Hvernig er að starfa sem næringarfræðingur í Kaliforníu?

„Það er alveg frábært því það þurfa margir á okkur að halda og margir sem vilja vinna með okkur. Í Kaliforníu vilja flestir vera flottir og fáir tilbúnir að bjóða Elli kerlingu heim. Ég hef tekið eftir gríðarlega mikilli ásókn í kollagen og önnur próteinduft. Kollagen-neysla hefur aukist til muna, ekki bara hjá þeim sem vilja viðhalda styrkleika húðarinnar heldur líka hjá fólki sem finnur til í liðum og eins hjá fólki á keto- og lágkolvetnamataræði því það er auðveld leið til að bæta próteinneysluna.“

Við erum farin að nota kollagen í auknum mæli á sjúkrahúsinu og ég hef sérstaklega notað það fyrir einstaklinga með liðdagigt eða fólk með verki í liðum út frá íþróttameiðslum.“

Af hverju er kollagen svo vinsælt?

„Kollagenið er mjög vinsælt fæðubótarefni því það er eitt helsta uppbyggjngarpróteín líkamans og mikilvægt að viðhalda því. Kollagen er að finna til dæmis í húð, liðum, vöðvum, hári, bandvefjum og beinum. Eftir því sem við eldumst fer framleiðslan minnkandi og við verðum til dæmis vör við slappleika í húðinni og verki í liðum. Húðin þynnast einnig með aldrinum og þá koma í ljós



Laufey Gunnarsdóttir er matvæla- og næringarfræðingur í Kaliforníu.

hrukkur og appelsínuhúð, sem er að sjálfsögðu bara glæsilegt og mikilvægt að gleyma því ekki í allri þessari umræðu, en smir eru því ósammála og gott að virða það líka. Neysla kollagens hefur aukist til muna hjá fólki sem vill viðhalda styrkleika húðarinnar og hjá fólki sem finnur til í liðum, sem hefur að sjálfsögðu ekkert með útlitsdýrkun að gera heldur til að geta liðið vel og sinnt daglegu amstri án verkja. Kolla-



genduft er líka vinsælt því það er auðvelt að blanda því út í heita og kalda drykki og er lyktar- og bragðlaust.“

Tekur þú inn fæðubótarefni?

„Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum. Ég vel þessa vöru því ég set allt mitt traust á íslenska fiskinn og fiskafurðir okkar, sérstaklega þegar ég sé hvað er oft notað í aðrar vörur. Það er mjög handhægt að blanda duftinu í drykki og það er alveg hreint kollagen.“

Nánari upplýsingar um Amino Marine Collagen má finna á vefsíðunni feeliceland.com.

# Kassakerfi og sjóðsvélar

ÞRIÐJUDAGUR 22. JANÚAR 2019

Kynningar: dk hugbúnaður

## dk afgreiðslukerfið fyrir veitingastaði, verslanir og þjónustu

Íslenska bókhaldskerfið frá dk hugbúnaði er mjög sveigjanlegt og býður upp á sérlausnir fyrir ótal gerðir reksturs. Kerfið er áreiðanlegt og fjölbreytt, þúsundir fyrirtækja nýta það og viðskiptavinum fjölga hratt. →2



Fyrirtækið dk hugbúnaður framleiðir og selur langútbreiddasta viðskiptakerfið á Íslandi fyrir allar greinar atvinnulífsins og býður upp á alls kyns sérlausnir fyrir veitingastaði, verslanir og þjónustu.

dk hugbúnaður er leiðandi í viðskiptahugbúnaði hér á landi fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja, þróaður á Íslandi fyrir íslenskar aðstæður,“ segir Dagbjartur Pálsson, en hann er framkvæmdastjóri hjá fyrirtækinu ásamt bróður sínum, Magnúsi Pálsyni. „Fyrirtækið framleiðir alhliða viðskiptahugbúnað og varð 20 ára í lok síðasta árs.“

### Útbreiddasta viðskiptakerfið

„Þetta er alíslenskur hugbúnaður sem var þróaður og smíaður frá grunni af okkur,“ segir Dagbjartur. „Það hefur verið reglulegur og góður vöxtur í allri starfsemi okkar nánast frá fyrsta degi og í dag eru yfir 6.500 fyrirtæki með kerfi frá okkur. Bæði mörg af stærri fyrirtækjum landsins og líka meðalstór og litil fyrirtæki. dk viðskiptahugbúnaðurinn er langútbreiddasta viðskiptakerfið á íslenskum markaði, með um 55% markaðshlutdeild.“

Í dag vinna 63 starfsmenn hjá fyrirtækinu,“ segir Dagbjartur. „Svo rekum við einnig stóra og mikla skýjaþjónustu undir nafninu dk Vistun og erum leiðandi á því sviði. Ekkert fyrirtæki sinnir hýsingarþjónustu fyrir annan eins fjölda fyrirtækja hérlendis og við, en það eru um 4.500 fyrirtæki.“

### Mörg samvirkandi kerfi

„Hugbúnaðurinn okkar er sería af alls kyns samvirkandi kerfum, mörgum einingum sem vinna saman til að mynda eitt samfelld kerfi,“ segir Dagbjartur. „Kerfin sjá um ólíka hluta rekstrarins. Það eru sér kerfi fyrir skrifstofuna (bakvinnsluna), svo sem fjárhags-, launa-, sölu- og innkaupakerfi og svo er annar hluti kerfisins sem sér um framendann, svo sem afgreiðslu og veitingasölu. Sá hluti kerfisins kallast dk POS afgreiðslukerfi.“

dk hugbúnaður var stofnaður í lok nóvember 1998 og fóru fyrstu tvö til þrjú árin í að skrifa viðskiptahugbúnaðinn frá grunni. Hann kom svo á markað í byrjun ársins 2001,“ segir Dagbjartur. „Hann hefur breyst mikið frá því hann kom fyrst á markaðinn, ekki síst eftir snjalltækjabyltinguna. Þá gerðum við lausnir fyrir snjalltæki, þannig að kerfið virki á snjallsímum og spjaldtölvum. Nú er hægt að setja afgreiðslukerfið í snjallsíma og spjaldtölvur, sem býður upp á mikil þægindi og tækifæri fyrir viðskiptavinum. Það er líka hægt að nálgast upplýsingar úr kerfinu í gegnum vafra.“

### Nútíma greiðslulausnir

Hafsteinn Róbertsson, sérfræðingur í afgreiðslukerfum hjá dk, segir þjónustu við afgreiðslukerfi



„Við bjóðum bæði upp á afgreiðslukerfi í hefðbundnar afgreiðslutölvur en líka fyrir iPhone-síma eða iPad-spjaldtölvur,“ segir Hafsteinn Róbertsson, kerfisfræðingur og sérfræðingur í afgreiðslukerfum fyrirtækisins. Hér er hluti af frábærum starfsmannahópi dk hugbúnaðar. MYND/ANTON BRINK

sifellit verða stærri hluta af starfsemi dk hugbúnaðar. „Nú er hægt að setja afgreiðslukerfi í snjallsíma og spjaldtölvur sem býður upp á mikil þægindi og tækifæri fyrir viðskiptavinum,“ segir hann. „Mikil þróun hefur verið undanfarið í afgreiðslukerfinu hjá okkur og má helst nefna vildarkerfi og tengingu við alla nýju appgreiðslumiðlana eins og Netgíró, Pei, Aur, Siminn Pay og posa frá Dalpay/Verifone.“

### dk iPOS afgreiðslukerfið

Hafsteinn segir markaðinn hafa kallað eftir snjalltækjalausnum og dk hugbúnaður hafi svarað því kalli. „dk POS pantanaappið fyrir iPad hefur notið mikilla vinsælda hjá veitingastöðum síðan það kom út fyrir þremur árum. Nú hefur dk tekið þá lausn lengra og gert að fullgildu afgreiðslukerfi sem við köllum afgreiðslukerfi dk iPOS,“ segir Hafsteinn. „Með því er hægt að vera með afgreiðslukassann bókstaflega í vasanum því hægt er að vera með kerfið bæði í iPhone-símum eða iPad-spjaldtölvum. Við þessi tæki er síðan hægt að tengja jaðarbúnað á borð við þræðlausa prentara og greiðsluposa frá Dalpay,“ segir Hafsteinn. „Öll sala í dk iPOS afgreiðslukerfinu og samskipti við dk bókhaldskerfið

fer fram í gegnum skýjaþjónustu, dk vistun. Umsýsla birgða er leikur einn og salan bókast sjálfkrafa í dk fjárhagsbókhaldi. Einfaldara verður það ekki fyrir viðskiptavinum okkar,“ segir Hafsteinn.

### Alls kyns lausnir

„Takmarkaðir notkunarmöguleikar eru veikleiki margra bókhaldskerfa á íslenska markaðnum og oft er ekki hægt að laga hugbúnaðinn að sérþörfum fyrirtækja. Við hjá dk höfum þróað fjölda sérlausna fyrir íslenskan og erlendan markað, svo sem almenn þjónustufyrirtæki, verslanir og veitingahús, hótél og gististaði, stéttarfélög, sveitarfélög, endurskoðunar- og bókhaldsþjónustu, útgerðir og fiskvinnslur og framleiðslufyrirtæki,“ segir Dagbjartur. „Fyrir hótélin erum við til dæmis með sér bókunarkerfi sem sinnir samskiptum við bókunarsíður og heldur utan um herbergin.“

Kerfið okkar getur líka tengt saman afgreiðslukerfin í mörgum ólíkum verslunum hjá fyrirtækjum sem reka margar verslanir,“ segir Dagbjartur.

„Hefðbundin hugbúnaðarsala er að færast yfir í áskrift og leigu á hugbúnaði en á síðasta ári bættust við um 500 ný fyrirtæki sem völdu þessa leið hjá dk. Á dk.is er val um



Afgreiðslukerfið er meðal annars hægt að nota í snjalltækjum.

áskriftarleiðir og verð og hægt er að panta aðgang að hugbúnaðinum. Það tekur aðeins einn dag að afgreiða leyfi og nýtt bókhald með grunnkerfum dk sem duga fyrir flest fyrirtæki,“ segir Dagbjartur, en fyrirtækið er með skrifstofur í Kópavogi og á Akureyri.



### Nýjungar í dk á næstu vikum

„Á næstu vikum og mánuðum munum við kynna fleiri lausnir í dk fyrir vefinn og snjalltækin,“ segir Dagbjartur. „Við erum að tala um lausn sem gerir notendum kleift að vinna með sölureikninga, pantanir og tilboð í gegnum spjaldtölvu, snjallsíma og vefinn. Við erum einnig að tala um öflugt stjórnborð fyrir úrvinnslu gagna og miðlun verðmætra upplýsinga til notenda og svo er að koma út á næstunni vegleg útgáfa af dk viðskiptahugbúnaðinum nokkurs konar afmælisútgáfa í tilefni af 20 ára afmælinu, stútfull af nýjum vinnslum og breytingum.“

Nánari upplýsingar má finna á [www.dk.is](http://www.dk.is).



dk býður upp á lausnir sem má nálgast samstundis í snjallsímanum, á vefnum og spjaldtölvum. Hér er dk afgreiðsluapp, dk stjórnendaapp, dk reikningaapp, dk pantanaapp og dk veitingahúsaapp sem hefur notið mikilla vinsælda hjá veitingahúsum síðan það kom út. MYND/DK HUGBÚNAÐUR



# Vefverslun og verslunarkerfi samtengd bókhaldinu

LÁTTU  
TÆKNINA  
VINNA  
FYRIR ÞIG

## ALVÖRU HEILDARLAUSN

Við setjum upp vefverslunina þína og tengjum saman við POS One verslunarkerfið eða Uniconta bókhaldskerfið. Fullkomin samþáttun.

SÍÐUMÚLA 35 - SÍMI 510 6000 - WWW.SVAR.IS

**sva:)**



# Seðlar og mynt á undanhaldi

Peningar hafa verið til í þúsundir ára en aðrar aðferðir til að greiða fyrir vörur og þjónustu hafa alltaf verið fyrir hendi. Seðlar og mynt hafa verið algengasti greiðslumátinn en nú er það að breytast.

Brynhildur Björnisdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Í flestum vestrænum hagkerfum er nú hægt að greiða fyrir nánast allt án þess að beinhardir peningar skipti um hendur. Millifærslur eru algengar sem og hin ýmsu kort. Undanfarnir ár hefur hins vegar nokkuð borð á því að lausafé sé hreinlega ekki gjaldgengt lengur sem greiðslumáti, sér í lagi á kaffihúsum og vínveitingastöðum. Í Svíþjóð fer nú 81% viðskipta fram án reiðufjár og þar í landi neita margir veitingastaðir og kaffihús að taka við lausafé. Ástæður sem taldar eru til eru margvíslegar. Það er einfaldara fyrir viðskiptavininn að greiða með korti og tekur styttri tíma, minni líkur eru á því að brotist verði inn á staðinn ef ekkert reiðufé er fyrir hendi og kassauppgjör er mun einfaldara ef ekki þarf að telja lausafé heldur hægt að renna uppgjöri fram með því að ýta á einn takka.

Kortin eru ekki eini reiðufjárlausni greiðslumátinn heldur er nú hægt að greiða bæði með snjallsímum og snjallúrum sem gerir það að

verkum að ekki þarf að taka með sér neina aukahluti þegar farið er af bæ og mun auðveldara er til dæmis að senda börnin út í búð eða í strætó ef þau geta borgað með snjalltækjum sem þau eru með á sér og foreldrar geta millifært inn á. Hér á landi er til dæmis hægt að borga í strætó með appi sem tengt er greiðslukorti og þannig sparast margar mínútur sem fara í að leita að nákvæmri skiptimynt í skúffum og vösum.

Snjallgreiðslur, hvort sem er með kortum eða snjalltækjum, geta haft í för með sér að greiðandinn finnur ekki jafn áþreifanlega fyrir því sem eytt er, seðlar og mynt í vasa gefa áþreifanlega til kynna hversu miklu hefur verið eytt og hve mikið er eftir sem rafrænar greiðslur gera síður. Það er þó einnig hægt að gera sér rafrænt eyðsluhámark þar sem snjallgreiðslan hættir að virka þegar því hefur verið náð, sem getur verið ágætt seint um kvöld á öldurhúsi svo dæmi séu tekið. Fólk virðist þó almennt eyða meira rafrænt en raunfjád. Greiðslukortafyrirtækin grípa hugmyndina um peningalaus viðskipti opnum örmum og dæmi eru um að þau hafi boðið rekstraradilum í veitingabransanum fé fyrir að hætta að taka við reiðufé.



Snjallgreiðslur í gegnum síma verða æ algengara greiðsluform enda þægilegt að þurfa ekki að taka með sér peninga í neinu formi í verslunarleiðangur.

Peningalaus viðskipti eru líka mjög hagkvæm fyrir stærri keðjur á því sviði þar sem þau bjóða upp á meiri sjálfvirkni, minnka yfirbyggingu og eins og áður kom fram, aukna eyðslu.

En fleiri möguleikar eru í stöðunni, eins og að byggja rafræna greiðslumöguleika inn í pakkakaup, eins og til dæmis á ýmsum hátíðum. Þá er hægt að hafa mat og drykki innifalda í verði hátíðarpassa og tengja ákveðnar upphæðir við armþönd sem hátíðargestir hafa þegar við höndina. Hátíðargestir þurfa

þá ekki að taka með sér peninga eða kort inn á hátíðarsvæðið og þar með myndi glæpum í formi vasaþjófnaða fækka umtalsvert.

Það eru þó ekki allir jafnánægðir með það ef notkun reiðufjár leggst af. Peningaviðskipti gera fyrirtækjum ekki kleift að fylgjast með og kortleggja neyslu einstaklinga með það fyrir höndum að selja eða nýta þau gögn til að sérsníða auglýsingar að viðkomandi og margir kjósa að vera utan þess gagnabanka. Sálfræðingar hafa bent á að fólk upplifi almennt betur hverju

það eyðir og hvernig ef það eru beinhardir peningar sem skipta um hendur og þá eru margir þeirra sem eru á jafri samfélagsins af ýmsum ástæðum ólíklegir til að eiga greiðslukort og stunda banka- viðskipti. Viða erlendis er starfsfólk veitingahúsa á lágum fastalaunum sem eru svo bætt upp með þjófnef frá viðskiptavinum en það hefur sýnt sig að þjófnef minnkar umtalsvert þegar greitt er rafrænt og þannig er það einnig í höndum vinnuveitandans að útteila því fé sem er ekki endilega æskilegt. Þá benda fjármálayfirvöld í ýmsum löndum á að með því að hafna reiðufé sé verið að veikja stöðir gjaldmiðla með því að verslun færast í æ meiri mæli yfir í stærri gjaldmiðla eða landamæralausa rafræna gjaldmiðla.

Hvað sem um allt þetta má segja er ljóst að reiðufé er í útrýmingarhættu og þess virðist ekki langt að bíða að seðlar og mynt verði helst að finna í safnarabúðum.

Byggt á <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jun/24/cash-is-just-grief-why-shops-and-bars-want-to-make-you-pay-by-card>

## Verslunarkassar frá Aures eru frábær lausn



Aures hefur þróað og framleitt verslunarkerfi í 27 ár. Mikil reynsla og þekking er til staðar hjá fyrirtækinu en Aures er leiðandi á sínum markaði í Evrópu og er framleitt og hannað í Frakklandi. Aures hugmyndafræðin kemur frá könnun á þörfum verslana á verslunarkerfum en niðurstöður hennar voru að útlit, hönnun og litir verslunarkassa séu farin að skipta mun meira máli í dag en áður var.

# AURES®



## STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

MAZDA 5 Premium 7 manna. Árgerð 2013, ekinn 98 þ.KM, dísel, 6 girar. TILBOÐ 1.780.000. Rnr:171170.



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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Þjónusta

### Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

## Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

## Keypt & Selt

## Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK  
AUTHORIZED RETAIL STORE

dji.is  
Lækjargata 2a  
Sími 519 4747

## Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

Ábendingahappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



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

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

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

Silfri ehf | S. 894 9690 | [silfrieihf.is](http://silfrieihf.is)

## Komið og reynsluakið



AÐEINS 20 ÞÚS Á MÁNUÐI\*  
80%lán

AÐEINS 30 ÞÚS Á MÁNUÐI\*\*  
90%lán

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR

# HYUNDAI i10

Einn vinsælasti smábíllinn í dag

TILBOÐSVERÐ KR.

# 1.590

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirið frábrugðin sölubílum.

586 1414

[stora@stora.is](mailto:stora@stora.is) · [stora.is](http://stora.is)  
[facebook.com/storabilasalan](https://facebook.com/storabilasalan)  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18  
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Vöskiptablaðið Keldan

## STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

## SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

### 1. Keldugata 2-20, tillaga að breytingu á deiliskipulagi vesturhluta Urriðaholts

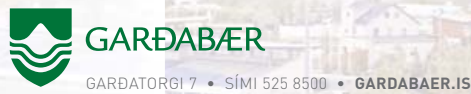
Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi vesturhluta Urriðaholts sem nær til lóðanna Keldugata 2-20 í samræmi við 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, sbr. 1. mgr. 41. gr. sömu laga. Tillagan gerir ráð fyrir að ein fjölbýlishúsalóð verði lögð af. Íbúðum í götunni fjölga alls um 3.

Tillagan er aðgengileg á vef Garðabæjar, [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is), og í þjónustuveri. **Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar athugasemdir til og með 5. mars 2019 annað hvort á netfangið [skipulag@gardabaer.is](mailto:skipulag@gardabaer.is) eða á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.**

### 2. Urriðaholt Austurhluti 2. Skipulags- og matslýsing.

Bæjarstjórn Garðabæjar hefur í samræmi við 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 8. gr. laga um mat á umhverfisáhrifum samþykkt skipulags- og matslýsingu vegna fyrirhugaðs deiliskipulags fyrir 2. áfanga austurhluta Urriðaholts. Markmið deiliskipulagstillögunnar er að skipuleggja svæðið fyrir 180-200 íbúðir, gert er ráð fyrir að skógræktarsvæði í suðausturhlíð Urriðaholts haldi sér. Í vestari hluta svæðisins verður gert ráð fyrir atvinnustarfsemi norðan við Urriðaholtsstræti. Miðað verður við um 23-25.000 fermetra atvinnuhúsnæði.

Lýsingin er aðgengileg á vef Garðabæjar, [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is), og í þjónustuveri. **Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar fyrir 12. febrúar 2019 annað hvort á netfangið [skipulag@gardabaer.is](mailto:skipulag@gardabaer.is) eða á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.**



## ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

### RARIK 19004 36 kV Switchgear

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu, á vef RARIK [www.rarik.is](http://www.rarik.is) (útboð í gangi), frá og með mánudeginum 21. janúar 2019.

Skila þarf tilboðum á skrifstofu RARIK, Dvergshöfða 2, 110 Reykjavík fyrir kl. 14:00, þriðjudaginn 19. febrúar 2019. Tilboðin verða þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda, sem óska að vera viðstaddir.



Sími 528 9000 • [www.rarik.is](http://www.rarik.is)

# Myndirðu drekka þetta vatn?



## En að anda að þér menguðu lofti?

Jafnvel þótt við sjáum það ekki, þá telur Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skort á loftgæðum innandyrá sé eitt af stærstu heilsufarsmálum nútímans. Við dveljum að meðaltali 23 klukkustundir á dag innandyrá á þessum árstíma.

**Hugum að loftgæðunum bæði heima og í vinnunni.**

**ishúsið**

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

## Hljóðlátar viftur Fyrir heimili og hótél



## Hljóðlátir blásarar



## Loftræsting Fyrir heimili



**viftur.is**  
-andaðu léttar

## ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

### RARIK 19003 36 kV Underground power cables

Um er að ræða jarðstrengi í tvö aðskilin verk.

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu, á vef RARIK [www.rarik.is](http://www.rarik.is) (útboð í gangi), frá og með mánudeginum 21. janúar 2019.

Skila þarf tilboðum á skrifstofu RARIK, Dvergshöfða 2, 110 Reykjavík fyrir kl. 14:00, þriðjudaginn 5. febrúar 2019. Tilboðin verða þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda, sem óska að vera viðstaddir.



Sími 528 9000 • [www.rarik.is](http://www.rarik.is)



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsing um nýtt deiliskipulag og tillögur að breytingum á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að nýju og breyttu deiliskipulagi í Reykjavík.

### Stekkjarkakki Þ73

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 19. desember 2018 og borgarstjórn Reykjavíkur þann 15. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir Stekkjarkakka Þ73. Um er að ræða nýtt skipulag á svæðinu norðan Stekkjarkakka þar sem skilgreint er opið svæði og þróunarsvæði samkvæmt aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030. Í tillögunni eru skilgreindar nýjar lóðir, byggingareitir og hámarks byggingarmagn á svæðinu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillöguna má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **21. janúar 2019 til og með 4. mars 2019**. Einnig má sjá tillöguna á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 4. mars 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

22. janúar 2019  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

## Álagning fasteignagjalda

Fyrsti gjalddagi fasteignagjalda í Kópavogi er **1. febrúar**, síðan **1. hvers mánaðar til september**. Alls eru **8 gjalddagar**.

Álagning fasteignagjalda byggir á fasteignamati húsa og lóða í Kópavogi, sem tekur meðal annars mið af stærð þeirra, notkun og lóðarhlutastærð.

**Veittur er 3% staðgreiðsluafsláttur ef gjöldin í heild eru greidd fyrir 15. febrúar 2019.** Hægt er að ganga frá staðgreiðslu gjalda með því að draga 3% frá heildarálagningu gjaldanna og leggja inn á banka: 0130-26-74, kt. 700169-3759.

Veittur verður afsláttur af fasteignaskatti til þeirra elli- og örorkulífeyrisþega, **sem búa í eigin íbúð**, og er hann reiknaður út frá álagningu 2018 vegna skatttekna ársins 2017, þ.e. samtalan af **stofni til útreiknings tekjuskatts og útsvars** (reitur 2.7) og **fjármagnstekjum samtals** (reitur 3.10)

#### 100% lækkun:

Einstaklingar með heildarárstekjur allt að 4.711.500 krónur.  
Hjón með heildarárstekjur allt að 6.020.300 krónur.

#### 75% lækkun:

Einstaklingar með heildarárstekjur á bilinu frá 4.711.501–4.790.100 krónur.  
Hjón með heildarárstekjur á bilinu 6.020.301–6.334.400 krónur.

#### 50% lækkun:

Einstaklingar með heildarárstekjur á bilinu 4.790.101–4.868.600 krónur.  
Hjón með heildarárstekjur á bilinu 6.334.401–6.648.500 krónur.

#### 25% lækkun:

Einstaklingar með heildarárstekjur á bilinu 4.868.601–4.947.100 krónur.  
Hjón með heildarárstekjur á bilinu 6.648.501–6.962.600 krónur.

**Vinsamlegast athugið** að ekki verða sendir út greiðsluseðlar til þeirra sem eru fæddir á árinu 1944 eða síðar né þeirra sem hafa afpantað seðla, heldur verður einungis stofnuð krafa í heimabanka með sama hætti og áður. Engin breyting verður hjá þeim sem greitt hafa með boðgreiðslum eða í greiðsluþjónustu. Hægt verður að panta og afpanta seðla með því að senda tölvupóst á netfangið [thjonustuver@kopavogur.is](mailto:thjonustuver@kopavogur.is).

Ekki verða sendir út álagningarseðlar á pappírformi en hægt er að nálgast nýjustu álagningarseðla á [island.is](http://island.is) og í Þjónustugátt Kópavogsbæjar á vefsíðu bæjarins [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)

**Nánari upplýsingar** er hægt að fá í síma **441 0000** og fyrirspurnir má senda á netfangið: [thjonustuver@kopavogur.is](mailto:thjonustuver@kopavogur.is).



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

MOSFELLSBÆR

**Breyting á deiliskipulagi – Bjargslundur 17**  
Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirfarandi tillögu að breytingu á deiliskipulagi:

#### Bjargslundur 17

Breytingin felur í sér stækkun byggingareits, stækkun á núverandi húsnæði sem og möguleika á að byggja frístandandi bílskúr með nýtanlegu kjallararými. Heildarfermetrar húsa fer úr 135 m<sup>2</sup> í 370 m<sup>2</sup>.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 22. janúar 2019 til og með 5. mars 2019, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér hana og gert við hana athugasemd. Tillagan er einnig birt á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:

[mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar](http://mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar)

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 5. mars 2019.

22. janúar 2019,  
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar  
[olafurm@mos.is](mailto:olafurm@mos.is)

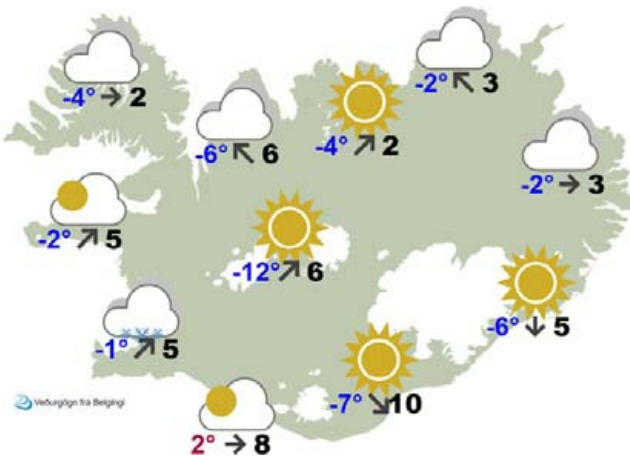
Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær  
Sími 525 6700 • [mos@mos.is](mailto:mos@mos.is) • [www.mos.is](http://www.mos.is)

VIRÐING • JÁRKVÆÐNI • FRAMSKEMMI • UMHYGGJA

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

Suðvestlæg átt í dag, 3-10 m/s og áfram el við suður og vestur-ströndina annars úrkomulítið. Kólnar í veðri, frost víða 2 til 12 stig.



## Miðvikudagur

<b>Reykjavík</b> ☁ -3° ↖ 3	<b>Ísafjörður</b> ☀ -4° → 4	<b>Akureyri</b> ☀ -3° ↑ 2
<b>Egilsstaðir</b> ☀ -7° ↗ 4	<b>Kirkjubæjarkl.</b> ☁ -5° ↘ 2	<b>Hveravellir</b> ☁ -11° ↗ 6

## Fimmtudagur

<b>Reykjavík</b> ☁ -2° ← 4	<b>Ísafjörður</b> ☀ -3° ↖ 1	<b>Akureyri</b> ☀ -5° ↑ 2
<b>Egilsstaðir</b> ☁ -4° ↙ 2	<b>Kirkjubæjarkl.</b> ☁ -2° ↙ 4	<b>Hveravellir</b> ☀ -9° ↗ 4

## LÉTT

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

## MIDLUNGS

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

## PUNG

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

## Krossgáta

- LÁRÉTT**
- snikill
  - mixtúra
  - íþróttafélag
  - vanrækja
  - óð
  - kostur
  - lap
  - yndi
  - titill
  - nes

- LÓÐRÉTT**
- skilyrðislaus
  - áður
  - iðka
  - afhending
  - harðindi
  - hlífðarflik
  - svall
  - oddi
  - líka

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

## Skák Gunnar Björnsson

Magnús Carlsen (2.835) átti leik gegn Richard Rapport (2.731) á Tata Steel-mótinu í Sjávarvík í Hollandi.  
**39. Bxf6+! Hxf6 40. Hxh7+!**  
**1-0.** Carlsen hefur teft af miklum krafti og hlotið 3½ í síðustu fjórum umferðunum. Virðist vera laus úr jafnteflis-álögunum. Vishy Anand er jafn honum á toppnum. Í dag hefst alþjóðlegt mót á Gíbraltar. Jóhann Hjartarson meðal keppenda. Þriðja umferð Skákhátíðar MótX fer fram í kvöld. [www.skak.is](http://www.skak.is): Glænýjar fréttir af öllum vígstöðvum.



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

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

LÁRÉTT: 1. áreita, 5. lyf, 6. fh, 8. trassa, 10. ær, 11. val, ær, 9. svnta, 12. sukki, 14. nes, 16. og.

## VINSÆLU KULDASKÓRNIR MEÐ MANNBRODDUNUM

ERU KOMNIR FYRIR DÖMUR OG HERRA

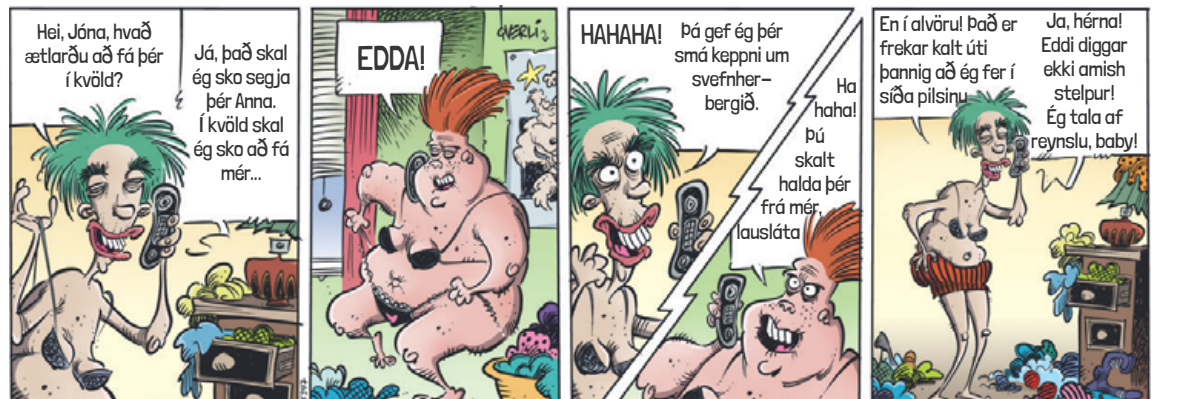


# Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | [www.tiskan.is](http://www.tiskan.is)

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

## Pondus



## Gelgjan



## Barnalán





# HEILSA OG ÚTLIT

**sushibarinn** -42%

**6.990 kr.**

Sushiveisla  
52 bita bakki hjá Sushibarnum.  
Tilvalið í veisluna eða matarboðið.

Áður **11.990 kr.**

**BK KJÚKLINGUR** -43%

**1.190 kr.**

Kjúklingasalat  
og Toppur hjá BK Kjúklingi.

Áður **2.090 kr.**

**cosy** -42%

**4.990 kr.**

Fótsnyrting  
hjá snyrtistofunni Cosy

Áður **8.600 kr.**

**JOYLATO** -58%

**444 kr.**

Vegan gelato  
Æðislegur vegan gelato ís hjá Joylato!

Áður **1.050 kr.**

**Gadget.is** -40%

**14.900 kr.**

Snjallvigt  
Nú getur þú fylgst með og skráð  
næringarinntöku með snjallvigtinni.

Áður **24.900 kr.**

**BSV netverstan** -42%

**3.990 kr.**

Blóðbrýstings  
og púlsmælir frá Olive.

Áður **6.880 kr.**

**SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á [WWW.HÓPKAUP.IS](http://WWW.HÓPKAUP.IS)**

# HÓPKAUP

...í krafti fjöldans!

[www.hopkaup.is](http://www.hopkaup.is)  
Smáratorgi 3, 201 Kópavogi  
samband@hopkaup.is

# Vopnaður myndavél og 50 mm linsu

**Myndir af flóttamönnum og íslenskri náttúru á ljósmyndasýningu Páls Stefánssonar. Hann vill vekja fólk til umhugsunar og hafa áhrif.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrun@frettabladid.is



Þetta er það sem ég er að fást við núna," segir Páll Stefánsson sem sýnir ljósmyndir í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Eðli málsins samkvæmt er yfirskrift sýningarinnar ... núna. Á vegg ljósmyndasafnsins má lesa þennan texta Páls, sem er lýsandi fyrir tóninn í sýningunni: „Við breytum ekki birtunni en við getum öll flutt fjöll með mannúð og manngæsku, og það strax, já, núna.“

Ljósmyndir af flóttamönnum mynda hluta sýningarinnar. „Ég hef farið margoft til landa eins og Bangladess, Brasilíu, Líbanon, Jórdaníu og Tyrklands til að mynda flóttamenn," segir Páll. Undanfarin fjögur ár hefur hann unnið að ljósmyndabók með myndum af flóttamönnum sem kemur væntanlega út í vor.

## Vont og venst ekki

Spurður hvort það taki ekki á að hitta flóttamenn í ómurlegum aðstæðum þeirra segir Páll: „Þetta er vont og venst ekki. Hugmynd mín er fyrst og fremst sú að vekja athygli á þessu alheimsvandamáli, en flóttamenn hafa aldrei verið fleiri en nú. Við erum öll gestir á Hótel Jörð og enginn velur sér það hlutskipti að vera flóttamaður. Ég, fæddur norður í Óxarfjarðarhreppi, skil ekki þá mannvösku sem flóttamenn þekkja svo vel. Það er ein mynd á sýningunni sem ég tók af tíu ára stráki sem var að koma frá Burma til Bangladess. Hann hafði horft á fólk brenna móður hans. Augun í honum eru eins og í gömlum manni.“

Spurður hvernig flóttamennirnir hafi tekið því að hann myndaði þá segir Páll: „Ég er mjög mállaus hvort sem ég er í Bangladess eða Brasilíu. Ég nálgast fólk þannig að ég lyfti myndavélinni upp og spyr með augunum hvort ég megi taka mynd. Ef fólk segir nei, sem er mjög sjaldgæft, þá tek ég ekki mynd. Ég nota ekki aðdráttarlinsur, heldur er í nánd við fólk.“

Páll telur að viðhorf Íslendinga til flóttamanna einkennist af hræðslu. „Við erum hrædd við framandi menningu og framandi fólk. Ég held að margir vilji vel en samt eru margs konar fordómar áberandi. Mér finnst við ekki hafa staðið okkur á sambærilegan hátt og Svíar og Þjóðverjar sem hafa tekið við miklum fjölda flóttamanna. Fólk er fólk. Þegar teknar eru röntgenmyndir af fólk þá sést að öll erum við eins.“

## Er að skapa hughrif

Myndir af íslensku landslagi, með margvíslegum formum, litum og birtu, mynda hinn hluta sýningar-



„Mér finnst mér hafa farið fram," segir Páll. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**ÉG ER AÐ ÞESSU TIL AÐ GLEÐJA FÓLK, HREYFA VIÐ ÞVÍ EN AUÐVITAÐ LÍKA TIL AÐ VEKJA ÞAÐ TIL UMHUGSUNAR UM STÓRMÁL SAMTÍMANS.**

innar. Margar þeirra ljósmynda eru nánast eins og abstrakt málverk. „Mér finnst mér hafa farið fram og mér finnst ég vera að endurnýja mig. Ég er búinn að vinna við ljósmyndun í hátt í fjórutíu ár og ætli ég sé ekki farinn að einfalda myndrannmann. Nú geri ég mikið af því að mynda form í landslaginu og þá skiptir ekki máli hvar staðurinn er eða hvað hann heitir. Ég er að skapa hughrif sem litur og birta bjóða upp á," segir Páll.

Myndirnar á sýningunni eru auðvitað allar til sölu. „Við Íslendingar höfum alltaf verið nýjungagjarnir og erum fljótir að tileinka okkur hluti. Við erum framsækin og menningarleg þjóð. En það sem mér finnst stórunderlegt er að það að kaupa ljósmyndir sem listform hefur ekki náð flugi hjá söfnurum og listkaupendum. Mér finnst einkennilegt hvað það hefur verið lítill markaður fyrir alvöru ljósmyndun," segir Páll.

Hann er strax byrjaður á næsta stóra verkefni sem hann segir tengjast umhverfismálum í stóru samhengi. Hann segist vilja hafa áhrif með myndum sínum. „Ég er að þessu til að gleðja fólk, hreyfa við því en auðvitað líka til að vekja það til umhugsunar um stórmál samtímans, eins og flóttamannavandann og umhverfismálin, vopnaður myndavél og 50 mm linsu.“



Þessi kona er Róhingjamúslími á sjötugsaldri og flúði hörmungar í Burma.



„Ég er að skapa hughrif sem litur og birta bjóða upp á," segir Páll en þessi mynd er af Fúlukvísl og er ein af mörgum landslagsmyndum á sýningunni.



Þessi áhrifamikla ljósmynd Páls sýnir tíu ára gamlan dreng sem flúði frá Burma en hann sá móður sína brennda til bana.



# Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

## 22. JANÚAR 2019

### Tónlist

**Hvað?** Between Mountains og Ylja  
**Hvenær?** 20.30

**Hvar?** Bryggjunnir brugghúsi, Grandagarði  
Hljómsveitirnar Between Mountains og Ylja koma fram á tónleikum í Bruggsalnum á Bryggjunnir brugghúsi, þriðjudaginn 22. janúar. Tónleikar hefjast upp úr 20.30 og það er frítt inn eins og svo oft á Bryggjunnir.

**Hvað?** KexJazz – Kvarett Nicolas Moreaux  
**Hvenær?** 20.30

**Hvar?** Kex hosteli, Skúlagötu  
Á djasskvöldi Kex Hostels þriðjudaginn 22. janúar kemur fram nýr kvartett franska kontrabassaleikarans Nicolas Moreaux. Auk hans skipa hljómsveitina þeir Óskar Guðjónsson á saxófón, Hilmar Jensson á gítar og Scott McEmore á trommur. Nicolas hefur verið tíður gestur á Íslandi undanfarin ár og komið fram í samstarfi við píanóleikarann Agnar Má Magnússon og nú síðast á Jazzhátíð Reykjavíkur ásamt kvartett Scotts McEmore.

**Hvað?** Hádegisstund – Særún og Arnhildur flytja þjóðlög við kerta-ljós  
**Hvenær?** 13.00

**Hvar?** Fella- og Hólakirkja  
Stuttir hádegistónleikar þriðjudaginn 22. janúar kl. 13. Ókeypis aðgangur og allir velkomnir. Særún Harðardóttir söngkona flytur ljúfa þjóðlagadagskrá við undirleik Arnhildar organista.

### Viðburðir

**Hvað?** Fjallkonan – „Sér hún hátt og vítt um veg“  
**Hvenær?** 12.00

**Hvar?** Þjóðminjasafni Íslands  
Þriðjudaginn 22. janúar kl. 12 flytur Rannveig Þórhallsdóttir erindi í fyrirlestursal þjóðminjasafns Íslands. Fyrirlesturinn ber heitið: Fjallkonan. „Sér hún hátt og vítt um veg“ – hinsta hvíla konu frá 10. öld á Vestdalsheiði.

**Hvað?** Sögustund – Kárius og Baktus  
**Hvenær?** 16.45

**Hvar?** Bókasafn Mosfellsbæjar  
Ásdís Guðmundsdóttir, umsjónarmaður barnastarfs, les bókina Kárius og Baktus fyrir börnin.

**Hvað?** Upphaf formennsku Íslands í Norrænu ráðherranefndinni  
**Hvenær?** 16.30

**Hvar?** Norræna húsið  
Ísland tók við formennsku í Norrænu ráðherranefndinni hinn 1. janúar sl. og gegnir henni árið 2019. Í tilefni af því er boðið til viðburðar



Hljómsveitirnar Ylja og Between Mountains spila á tónleikum á Bryggjunnir brugghúsi í kvöld. Tónleikar hefjast upp úr 20.30. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

í Norræna húsinu í dag kl. 16.30-18.00 þar sem formennskuáætlun Íslands verður kynnt og stuttlega fjallað um verkefni fram undan. Að lokinni dagskrá mun Ari Eldjárn kítla hláturtaugarnar og svo verður tengslamyndunarmóttaka fyrir gesti.

**Hvað?** Heiti potturinn – Eftir flóðið  
**Hvenær?** 16.30

**Hvar?** Bókasafni Kópavogs  
Jón Yngvi Jóhannsson bókmenntafræðingur fer yfir jólabækurnar á sinn einstaka og skemmtilega hátt. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis. Heiti potturinn er erindaröð Bókasafns Kópavogs um mál efni sem eru í brennidepli. Þriðja þriðjudag í mánuði kl. 16.30.

**Hvað?** Welcome to the Jungle – Fyrstu skref í UT-geiranum  
**Hvenær?** 12.00

**Hvar?** Stofa V102, Háskólanum í Reykjavík  
Upplýsingatækniáætlunin fer vaxandi og býður upp á spennandi tækifæri fyrir einstaklinga og samfélög. Að taka sin fyrstu skref inn á þennan atvinnumarkað getur hins vegar verið torvelt. Oddur Sturluson, ráðgjafi hjá TeqHire, fjallar um stöðu UT-atvinnuáætlunarinnar og gefur ráð um hvernig best er að brjóta sér leið inn á hann eftir útskrift.

### Sýningar

**Hvað?** Ásmundur Sveinsson: Undir sama himni – list í almenningsrými  
**Hvenær?** 13.00

**Hvar?** Ásmundarsafni  
Árið 2019 er ár listar í almenningsrými hjá Listasafni Reykjavíkur. Af því tilefni verður lögð áhersla á útilistaverk í Ásmundarsafni á árinu. Sett er upp sýning á verkum Ásmundar Sveinssonar (1893-1982)



Í Norræna húsinu verður formennskuáætlun Íslands í Norrænu ráðherranefndinni kynnt og Ari Eldjárn skemmtir að því loknu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

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

## Stakfell óskar eftir að ráða lögmann/lögfræðing

Fasteignasalan Stakfell óskar eftir að ráða starfsmann í skjalavinnslu. Um er að ræða fullt starf.

Skilyrði er að viðkomandi sé lögmaður/lögfræðingur og löggiltur fasteignasali, sé í námi eða hyggist hefja nám til löggildingar í fasteignasölu.

Vinsamlegast sendið kynningarbréf ásamt ferilskrá á netfangið

thorlukur@stakfell.is

Upplýsingar gefur

Þorlákur Ómar Einarsson löggiltur fasteignasali í síma 820-2399.



FÉLAG  
FASTEIGNASALA  
Þorlákur Ómar Einarsson  
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

Grunnur að góðu lífi

# ÚTSALA

# 30-70%

**PARKETFLÍSAR**  
3 litir  
kr. 1.990.<sup>m<sup>2</sup></sup>

**TARKETT HARDPARKET**  
2 gerðir  
kr. 1.890.<sup>m<sup>2</sup></sup>

**VÖNDUÐ HEIMILISTEPPI**  
KR. 990. - 1190.<sup>m<sup>2</sup></sup>



## GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Shoplifters//Búðarþjófur (ICE SUB) 17:30  
Roma (SPANISH W/ENG SUB) 17:30  
Underdog (POLISH W/ENG SUB) 17:30  
First Reformed (ENGLISH-NO SUB) 19:50

One Cut of the Dead (ICE SUB) 22:10  
Kalt stríð // Cold War (ENG SUB) 22:10  
Erfingjarnir//The Heiresses (ENG SUB) 22:10



**ALFABORG**

- síðan 1986 -

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



## Íslenskar heimildarmyndir í janúar



### Sinfó í Japan

í kvöld kl. 20.05

Tónleikaferð Sinfóníuhljómsveitar Íslands um Japan haustið 2018.



### Svarta gengið

miðvikudaginn 23. jan. kl. 20.05

Þorbjörn Pétursson fjárbóndi og einsetumaður.



### Landsliðið

miðvikudaginn 30. jan. kl. 20.05

Íslendingar í einni virtustu snjóhöggskeppni heims.

# DAGSKRÁ

## Þriðjudagur

### RÚV SJÓNVARP

- 13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2011-2012
- 13.50 Úr Gullkistu RÚV: Andraland
- 14.20 Úr Gullkistu RÚV: Eldað með Ebbu
- 14.50 Paradísarheimt
- 15.20 Ferðastíkur
- 16.05 Innlit til arkitekta
- 16.35 Menningin – samantekt Brot úr menningarumfjöllun liðinnar viku. e.
- 17.05 Íslendingar Fjallað er um Íslendinga sem settu svip sinn á íslenskt samfélag um sína daga með margvíslegum hætti. e.
- 17.50 Táknálsfréttir
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Ofurmennaáskorunin Sjónvarpsmaðurinn Tim Fitzhigham hittir fólk með hæfileika sem teljast varla mennskir og skorar á það í þrautir á heimavelli.
- 18.29 Hönnunarstirnir Stílistarnir Nico og Andrés leita að nýrri hönnunarstjörnu og leggja skemmtileg verkefni fyrir fjóra nýja keppendur.
- 18.46 Hjá dýralækninum
- 18.50 Krakkafréttir
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 19.50 Menningin
- 20.05 Sinfó í Japan Heimildarþáttur um þriggja vikna tónleikaferð Sinfóníuhljómsveitar Íslands um Japan haustið 2018, þar sem sveitin hélt tólf tónleika fyrir fullu húsi í ellefu borgum. Hljómsveitarstjóri á ferðalaginu var Vladimir Ashkenazy og einleikari japanski pianóleikarinn Nobuyuki Tsujii.
- 20.45 Tiundi áratugurinn Heimildarþáttur um tíunda áratuginn í Bandaríkjunum. Fjallað er um atburði og einstaklinga sem settu mark sitt á áratuginn, eins og forsetatið Georges H. W. Bush og Bills Clinton, hryðjuverk, tækni-framfarir og tónlistarstefnur.
- 21.30 Trúður Félagarnir Frank og Casper snúa aftur í sjöundu syrpu dönsku gamanþáttanna Trúður, eða Klovn. Frank er hrakfallabálfur fram í fingurgóma og tekst alltaf að koma sér og vinum sínum í vandræðalegar aðstæður. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 22.00 Tiufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Kóðinn Önnur þáttaröð þessara áströlsku spennuþátta um bræðurna Ned og Jesse Banks. Þeir eiga á hættu að vera framseldir til Bandaríkjanna og saksóttir vegna öryggisbrota sem þeir hafa framið, en þegar ungum dreng er rænt og hann seldur barnaniðingum á huldunetinu bjóða áströlsk stjörnvöld bræðrunum friðhelgi ef þeir aðstoða við leitina að drengnum. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 23.20 Luther Sakamálaþáttur í tveimur hlutum um harðsnúna lögguna John Luther sem fer sínar eigin leiðir. e.
- 00.15 Kastljós
- 00.30 Menningin
- 00.40 Dagskrárlök

### GOLFSTÖÐIN

- 08.30 PGA Tour
- 12.30 PGA Highlights
- 13.25 PGA Tour
- 17.25 Golfing World
- 18.15 PGA Tour
- 22.15 PGA Highlights
- 23.10 Golfing World

### 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 Life in Pieces
- 14.15 Charmed
- 15.05 Ally McBeal
- 16.00 Malcolm in the Middle
- 16.20 Everybody Loves Raymond
- 16.45 King of Queens
- 17.05 How I Met Your Mother
- 17.30 Dr. Phil
- 18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
- 19.00 The Late Late Show with James Corden
- 19.45 Crazy Ex-Girlfriend
- 20.30 Lífum lengur
- 21.05 Code Black
- 21.55 The Gifted
- 22.40 Salvation
- 23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
- 00.50 NCIS
- 01.35 NCIS Los Angeles
- 02.20 Chicago Med
- 03.10 Bull
- 03.55 Elementary
- 04.40 Síminn + Spotify

### RÚV RÁS EITT

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins
- 06.50 Morgunvaktin
- 07.00 Fréttir
- 07.30 Fréttayfirlit
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.30 Fréttayfirlit
- 09.00 Fréttir
- 09.05 Segðu mér
- 09.45 Morgunleikfimi
- 10.00 Fréttir
- 10.03 Veðurfregnir
- 10.13 Á reki með KK
- 11.00 Fréttir
- 11.03 Mannlegi þátturinn
- 12.00 Fréttir
- 12.02 Hádegisútlit
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.40 Veðurfregnir
- 12.50 Dánarfregnir
- 12.55 Samfélagið
- 14.00 Fréttir
- 14.03 Tríó
- 15.00 Fréttir
- 15.03 Frjálsar hendur
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.05 Viðsjá
- 17.00 Fréttir
- 17.03 Lestin
- 18.00 Spegillinn
- 18.30 Útlit Krakka RÚV
- 18.50 Veðurfregnir
- 18.53 Dánarfregnir
- 19.00 Endurómur úr Evrópu
- 20.35 Mannlegi þátturinn
- 21.35 Góði dátinn Svejk
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnir
- 22.10 Samfélagið
- 23.05 Lestin
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturlitun Rásar 1

### STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.15 Hitch
- 13.15 Ghostbusters
- 15.10 Open Season: Scared Silly
- 16.35 Hitch
- 18.35 Ghostbusters
- 20.30 Open Season: Scared Silly
- 22.00 The Girl in the Book
- 23.30 Southpaw
- 01.30 Sister Mary Explains It All
- 02.50 The Girl in the Book

### STÖÐ 2

- 07.00 The Simpsons
- 07.20 Lina langskokkur
- 07.45 Friends
- 08.10 The Middle
- 08.30 Ellen
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Save With Jamie
- 10.20 Suits
- 11.05 Veep
- 11.35 Um land allt
- 12.10 Einfalt með Evu
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 So You Think You Can Dance
- 13.45 So You Think You Can Dance
- 14.30 So You Think You Can Dance
- 15.15 So You Think You Can Dance
- 16.00 The Truth About Stress
- 17.00 Bold and the Beautiful
- 17.20 Nágrannar
- 17.45 Ellen
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Sportpakkinn
- 19.20 Veður
- 19.25 Modern Family
- 19.45 Lose Weight for Good
- 20.20 Hand í hand
- 21.05 The Little Drummer Girl
- 21.50 Blindspot
- 22.35 Outlander
- 23.30 The Cry
- 00.30 Lovleg
- 01.00 Sally4Ever
- 01.45 The X-Files
- 02.30 NCIS
- 03.10 Black Widows
- 03.55 Black Widows
- 04.40 Friends
- 05.05 The Middle

### STÖÐ 3

- 19.15 Modern Family
- 19.40 Mom
- 20.00 Seinfeld
- 20.25 Friends
- 20.50 One Born Every Minute
- 21.40 Supernatural
- 22.25 Game of Thrones
- 23.25 Risky Drinking
- 00.50 It's Always Sunny in Philadelphia
- 01.10 Gotham
- 01.55 Mom
- 02.15 Friends
- 02.40 Seinfeld
- 03.05 Tónlist

### STÖÐ 2 SPORT

- 08.00 Southampton - Everton
- 09.40 Barcelona - Leganes
- 11.20 Genoa - AC Milan
- 13.00 Juventus - Chievo
- 14.40 Bballography: Arizin
- 15.05 Arsenal - Chelsea
- 16.45 Manchester United - Brighton
- 18.25 Premier League Review 2018/2019
- 19.20 Haukar - Selfoss
- 21.00 Celta - Valencia
- 22.40 Bolton - WBA

### STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.00 Huddersfield - Manch. City
- 09.40 Real Madrid - Sevilla
- 11.20 Spænsku mörkin
- 11.50 Inter - Sassuolo
- 13.30 Ítölsku mörkin
- 14.00 Bolton - WBA
- 15.40 Football League Show
- 16.10 Wolves - Leicester
- 17.50 Messan
- 18.55 Juventus - Chievo
- 20.35 Genoa - AC Milan
- 22.15 UFC Now 2019
- 23.05 Premier League Review
- 00.00 Haukar - Selfoss



# HEILSUBYLTINGIN ER HAFIN í Sjónvarpi Símans Premium

Í hinni nýju þáttaröð Lifum lengur leitast Helga Arnardóttir við að svara áleitnum spurningum um hvernig við getum öll axlað ábyrgð á eigin heilsu.

Fyrsti þáttur er sýndur í kvöld klukkan 20.30 og öll þáttaröðin verður að auki aðgengileg í **Sjónvarpi Símans Premium**.

LIFUM  LENGUR

NUTRILENK<sup>®</sup>  
GOLD

Colgate<sup>®</sup>

STG  
SÖLUFÉLAG GARDYRKJUMANNA EHF

Bio-Kult<sup>®</sup>  
The experts in probiotics

# Dónamálara viða um heim

Málverk eftir Gunnlaug Blöndal var tekið niður í Seðlabankanum því það sýndi of mikið hold. Listmálara hafa lengi dáðst að mannlíkamanum og málað svo eftir hefur verið tekið. Fréttablaðið tók saman nokkur af frægustu verkunum sem hanga á nagla viða um heim, þar sem trúlega of mikið hold sést – allavega fyrir smekk bankans.



**Diana Returning from the Hunt (1745)**

Málað af Frakkanum François Boucher og sýnir Díönu og gyðjurnar hennar svala þorstanum við læk eftir veiðiferð. Svona ósómi myndi seint fara upp í Seðlabankanum.



**Venus of Urbino (1538)**

Titian hafði einstakt lag á að mála kvenlíkamann. Hér er eitt hans þekktasta verk, af sjálfri Venus. Gestum Uffizi-safnsins í Flórens þykir það fallett og engum er misboðið og það hefur heldur enginn kvartað undan því.

## Myndlistarmenn hafa hrifist af mannlíkama

„Gunnlaugur Blöndal er einungis lítill hluti af miklu stærri vanda; semsagt þeim að merkustu myndlistarmenn allra tíma hafa hrifist af mannlíkamanum og sótt til hans innblástur. Verk þeirra eru á söfnum, á heimilum og hanga uppi á veggjum stofnana. Ekki hefur sérstaklega orðið vart við að þeir sem hafa þessi verk fyrir augum finni til umtalsverðra óþæginda við að sjá hvernig karlar og konur eru sköpuð frá náttúrunnar hendi. Í Seðlabanka Íslands skapast hins vegar uppnám vegna nektarmálverka. Þar hefur meistari Gunnlaugur Blöndal nú verið stimplaður sem dónamálari.“

Úr leiðara Kolbrúnar Bergþórsdóttur í gær



**Possession (1912)**

Málað af Néstor og er að finna á safni í Barcelona. Þangað ættu engir starfsmenn Seðlabankans að fara enda gríðarmikið hold til sýnis.

## Diana og Endymion (1768)

Hér er auðvitað allt of mikil nekt fyrir Seðlabankafólk. Karl, kona og barn. Þessu verki myndi bankinn ekki aðeins pakka og setja í geymslu heldur trúlega farga.



**Freska í Casa del Centenario (f.Kr.)**

Freskan fannst á vegg á heimili auðmanns í Pompei árið 1879 og er talin frá annarri öld fyrir Krists burð. Þessu yrði fargað ef það kæmi inn fyrir dyr Seðlabankans.



**Elegant Loving Couple (1600)**

Sem betur fer fyrir starfsfólk Seðlabankans er þetta í einkaeigu og sést því sjaldan á söfnum eða stofnunum.

## Tímaskekkja að ritskoða list

Bandalag íslenskra listamanna lýsir yfir furðu sinni á þeirri ákvörðun Seðlabanka Íslands að fjarlægja verk Gunnlaugs Blöndal úr almenningrými og koma því fyrir í geymslum bankans. Þessi ákvörðun vekur margar spurningar, bæði hvað varðar safneign, umgengni og vörslu listaverka stofnunarinnar og ekki síður þá undarlegu tímaskjekkju puritanisma að ritskoða list með þessum hætti, segir meðal annars í yfirlýsingu frá bandalaginu sem send var fjölmiðlum í gær.

## Jupiter og Callisto (1656)

Nicolaes Pietsz Berchem var gríðarlega vinsæll hollenskur málari sem myndi trúlega ekki fá verk sín hengd upp í Seðlabankanum.



**Sale**

NÚ 50% AFSLÁTTUR  
AF YFIRHÖFNUM

comma,

SMÁRALIND

# ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

## 30-60% AF ÖLLUM VÖRUM



WAGNER ERGOMEDIC 100-3  
LISTAVERÐ 182.900 KR.  
NÚ **118.885 KR.**



HEADPOINT  
LISTAVERÐ 76.900 KR.  
NÚ **49.985 KR.**



@SENSE  
LISTAVERÐ 84.900 KR.  
NÚ **42.450 KR.**  
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI



FREEART  
LISTAVERÐ 99.800 KR.  
NÚ **49.900 KR.**  
MEÐ HÖFUÐPÚÐA  
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI

## 35-50% AF ÖLLUM STÓLUM



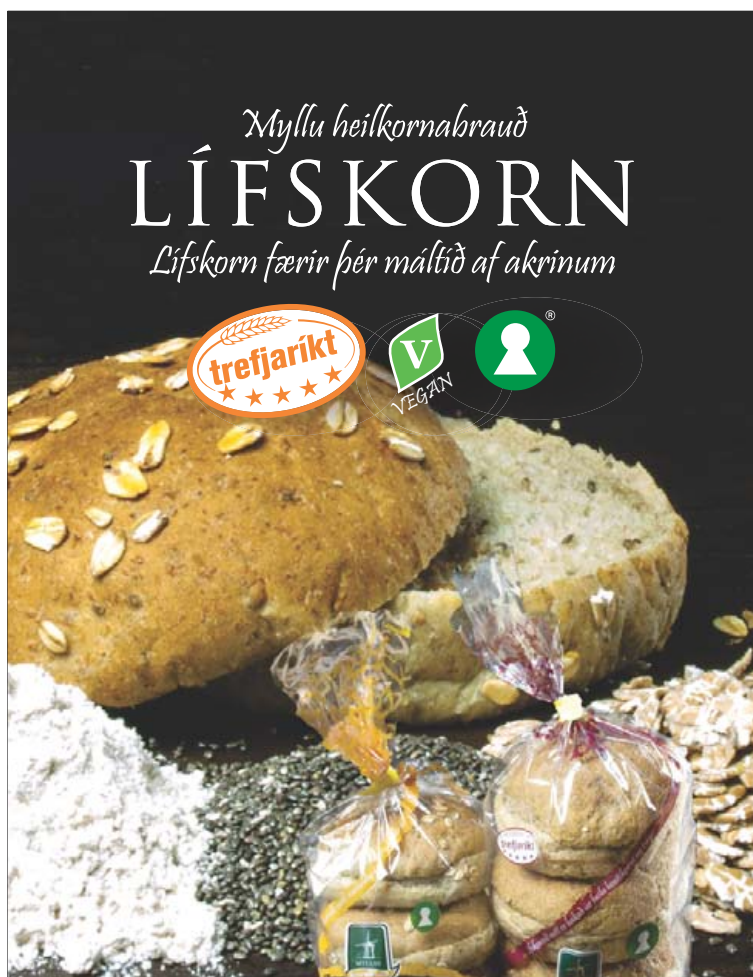
SITNESS 5  
LISTAVERÐ  
49.900 KR.  
NÚ **29.940 KR.**  
MARGIR LITIR Í BOÐI



# Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37 Sími: 564-5040 [www.hirzlan.is](http://www.hirzlan.is)



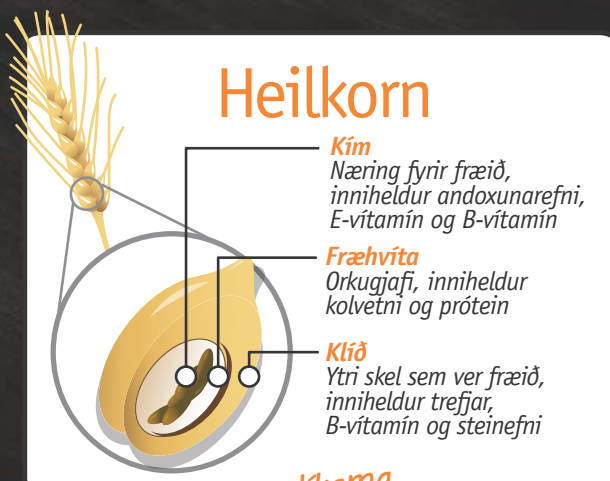
# VELDU HEILKORNA LÍFSKORN Í NESTIÐ

**- Lífskornabollur færa þér hollustu af akrinum í nestið**

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

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

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



## Heilkorn

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

**Fræhvita**  
Orkugjafi, inniheldur kolvetni og prótein

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

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



Lestu um hollustu Lífskorns á myllan.is



Steinunn heldur brátt í tónleikaferðalag um Evrópu þar sem hún hitar upp fyrir tryllta rokkara. MYND/ART BICNICK

## Sameinar haf og geim

**dj flugvél og geimskip** sendi á föstudag frá sér sína þriðju plötu sem nefnist Our Atlantis! Á henni sameinar tónlistarkonan skemmtilega umfjöllunarefni beggja fyrri verka sinna, hafsbotninn og geiminn.

Tónlistarkonan Steinunn Harðardóttir eða dj flugvél og geimskip sendi á föstudaginn frá sér sína þriðju plötu og nefnist hún Our Atlantis! Platan kemur út hjá hollenska útgáfufyrirtækinu Geertruida records og í kjölfar útgáfunnar heldur hún í sitt fyrsta tónleikaferðalag og stoppar þá viðsvegar um Evrópu og hitar upp fyrir rokkgrúppuna Lightning Bolt, sem hún segir að gæti varla verið ólíkari sér í hljómi.

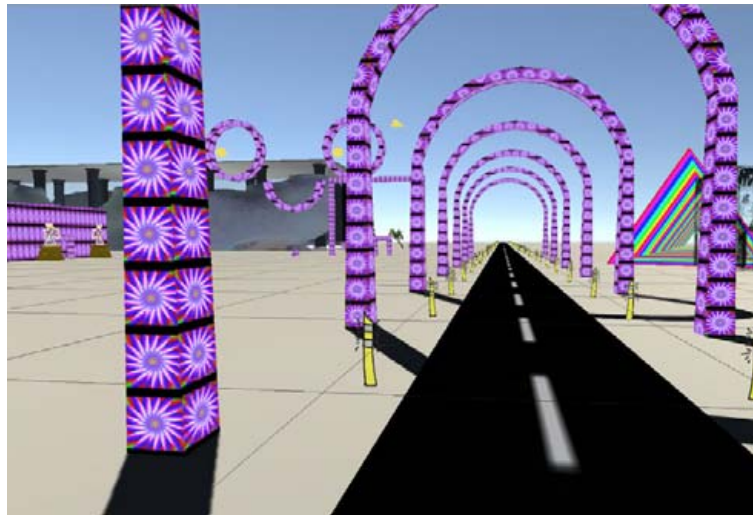
„Ég gef út plötu sem heitir Glamúr í geimnum árið 2013 og þar var ég svolítið bara að leika mér að gera einhverja tónlist og hún fjallaði um geiminn. Næst gerði ég plötuna Nótt á hafsbotni og þar var ég að vera svona alvarlegur tónlistarmaður – en þessi nýja plata blandar þessu bæði saman og er bæði ákveðið kæruleysi en líka alvarleg.“ segir Steinunn og segist hafa fundist hún verða að gefa út svakalega alvarlega plötu þegar hún gerði Nótt á hafsbotni því að heimurinn væri svo dimmur.

„Mér fannst svo þrúgandi að þurfa að gera það þannig að nú geri ég bara alveg það sem ég vil. Og það er þessi plata og hún tengir hinar tvær sama – hún heitir Our Atlantis og er um Atlantis: það blandar saman geimferðum, en sumir segja að Atlantis hafi verið framtíðarborg þar sem voru geimflugur og alls konar hátækni til að komast á milli stjarnanna, og hún sökk í sæ. Þannig að það blandast saman geimurinn og hafði.“

Steinunn segist hafa verið búin að læra töluvert betur að búa til eigin hljóð og trommur við gerð plötunnar en þau galdrar hún fram á sýnþannig.

„Það er skemmtilegt að öll hljóðin á plötunni eru mjög fyndin – sumar trommurnar eru hundur að gelta til dæmis. Þegar hljóðin eru öll komin saman hljómar þetta samt allt eins og venjulegt lag.“

Fyrir útgáfu plötunnar gaf Steinunn út tölvuleik tengdan plötunni



Tölvuleikur dj flugvélar og geimskips byggir á hugarheimi hennar.

**ÞAÐ ER SKEMMTILEGT AÐ ÖLL HLJÓÐIN Á PLÖTUNNI ERU MJÖG FYNDIN – SUMAR TROMMURNAR ERU HUNDUR AÐ GELTA TIL DÆMIS.**

en þar með rættist gamall draumur hennar.

„Mig langaði alltaf að gera tölvuleik og ég held að það sé af því að ég átti aldrei leikjatölvu þegar ég var litil og hugsaði oft „ef ég ætti leikjatölvu þá væri kannski til leikur sem væri svona og svona...“ þannig að ég var oft að hugsa um og teikna hvernig ég vildi hafa einhverja tölvuleiki.“

Þannig að hún brá sér á námskeið í Tækniskólanum þar sem hún lærði að búa til smá tölvuleikjaheim sem og hún gerði – en svo kom að því að lifga heiminn við og þá fékk hún þórd Hermannsson, forritara og vin sinn, til að hleypa lifi í heiminn. Leikurinn er eins og er eitt borð – og átti upphaflega að vera eitt borð

fyrir hvert lag, en svo tók þetta langan tíma. En nú er líka komið nýtt borð sem stendur eitt og sér og er eins konar 3D listasýning þar sem hægt er að rölta um og skoða list eftir listakonuna.

„Ég er að fara eftir tvo daga!“ svarar Steinunn spurð að því hvernær tónleikaferðin mikla byrjar. „Ég fer fyrst með hljómsveit sem ég hef elskað síðan ég var unglingur – þeir heita Lightning Bolt og eru brjálaðir rokkarar.“

Þau tengdust í gegnum tölvuleiki – Lightning bolt var nýbúin að gefa út tölvuleik sjálf og umboðsmaður Steinunnar sendi þeim leikinn hennar. Í framhaldi ákváðu þau að túra saman um Evrópu.

„Þeir sögðu: „Við höfum mjög gaman af fólki sem kemur úr framtíðinni eins og hún,“ þannig að ég verð alltaf að hita upp fyrir þá – sem er fyndið því að þeir sem vilja sjá þá eru kannski svolítið að biða eftir að tryllast – þannig að ég er búin undir að það verði kastað tómtötu í mig.“

Þau fara saman til Austurríkis, Króatíu, Tékklands, Póllands og Sviss. Síðan heldur hún ein áfram og fer til Slóveníu, Þýskalands og Hollands.

Our Atlantis! má nálgast á Spotify. stefanthor@frettabladid.is

**SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI:** Jóhanna Helga Viðardóttir [johannahelga@frettabladid.is](mailto:johannahelga@frettabladid.is) **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Guðaf Bjarnason [guðaf@frettabladid.is](mailto:guðaf@frettabladid.is), Hjördis Zoëga [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is), Sigfús Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Svava O'Brien [svava@frettabladid.is](mailto:svava@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) **FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Arnar Magnússon [arnar@frettabladid.is](mailto:arnar@frettabladid.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladid.is](mailto:johannwaage@frettabladid.is), Jón Ívar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is) **FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ:** Benedikt Boas Hinriksson [benediktboas@frettabladid.is](mailto:benediktboas@frettabladid.is) **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vidar@frettabladid.is](mailto:vidar@frettabladid.is) **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is), Guðrún Inga Grétarsdóttir [guðruninga@frettabladid.is](mailto:guðruninga@frettabladid.is)

 **Stilling**

# Varahlutir í bílinn

**Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu**



**Rafgeymar**



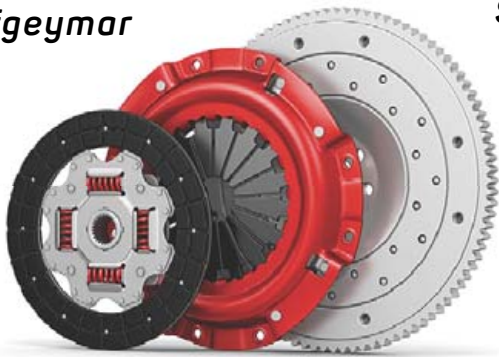
**Smursiur**



*Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðasett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar*



*Tímareimar og vatnsdælur*



**Kúplingar**



*Demparar, gormar og stýrisendar*

**Hemlahlutir**



 **Stilling**  
*Allt fyrir bílinn*

Stilling hf. | Sími 520 8000 | [www.stilling.is](http://www.stilling.is) | [stilling@stilling.is](mailto:stilling@stilling.is)

## BAKÞANKAR

Hauks Arnar  
Birgissonar



## Að barma sér

Ég var eitt sinn staddur á hóteli í Svíþjóð þar sem megnið af herbergjunum hafði verið leigt af moldríkum Bandaríkjamanni. Blessaður maðurinn var víst eitthvað viðkvæmur fyrir nekt og hafði því beðið hótelið um að hylja öll málverk sem bæru slíkan ófögnuð. Hvít blöð voru limd yfir geirvörtur verkanna svo maðurinn gæti gengið öruggur um gistirýmið, laus við klámið. „Að hótelið skuli láta þetta eftir honum,“ sagði einhver gestur og við hin hlógum að vitleysunni.

Ég hélt að þessi maður væri orðinn viðskiptavinur Seðlabankans þegar ég las fréttir síðustu viku. Málverk eftir Gunnlaug Blöndal, einn af meisturum íslenskrar myndlistar, hafa nú verið fjarlægð þar sem þau sýna kvenmannsbrjóst. Starfsmaður mun hafa kvartað.

Stundum finnst mér eins og ég sé staddur í Fóstbræðraþætti. Fórnarlambavæðingin er í herskárri sókn og alltaf kemur einhver vitleysa sem toppar þá fyrri. Þeir sem fara með ákvörðunarvaldið þora ekki öðru en að elta ruglið til að sýna meintum „þolendum“ nærgætni.

Við hringsnúmst í rétttrúnaðar-ruglinu og vitum ekki í hvorn fótinn skal stiga. Einn daginn missum við okkur yfir því að sundlaugarvörður vísi berbrjósta konu úr lauginni eða kvartað sé yfir brjóstagjöf á almannafæri. Þá spretta fram hálfnaktar konur, arkandi að Austurvelli undir slagorðinu FreeTheNipple. Næsta dag eru klassísk málverk fjarlægð af veggjum opinberra stofnanna. Það er vandlifað.

Á tímum sem þessum leitar hugur manns til starfsmanna Louvre-safnsins, sem hljóta að líða vítiskvalir innan um kviknaktar marmarastyttur Forn-Grikkja og klámfengin málverk Picasso. Rétt væri að setja þetta allt ofan í geymslu, áður en tjón hlýst af.

FYRIR SVANGA  
FERÐALANGA

Kvikk  
ON THE GO

Stjörnu-  
dagar

Allir 12 tommu bátar af  
matseðli og miðstærð af gosi á

1099kr.



SUBWAY  
21. til 27. janúar

Stillanleg rúm í úrvali

# Gerð gæða- og verðsamanburð



## DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

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

80x200 cm

Verð aðeins kr. 74.900.-

120x200 cm

Verð aðeins kr. 94.900.-

160x200 cm

Verð aðeins kr. 119.900.-

180x200 cm

Verð aðeins kr. 134.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.

## VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

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

80x200 cm

Verð aðeins kr. 74.900.-

120x200 cm

Verð aðeins kr. 94.900.-

153x203 cm

Verð aðeins kr. 114.900.-

180x200 cm

Verð aðeins kr. 134.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.

## SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

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

80x200 cm

Verð aðeins kr. 94.900.-

140x200 cm

Verð aðeins kr. 139.900.-

153x203 cm

Verð aðeins kr. 149.900.-

180x200 cm

Verð aðeins kr. 169.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.

Mikið úrval  
af hvíldarstólum

Verð frá  
kr. 69.900.-



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

Úrval af stillanlegum rúmum



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



Frábært  
fyrir stór-  
fjölskylduna

Sængur og  
heilsukoddar  
Mikið úrval



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.  
VAXTALAUSAR  
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa

★★★★★

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