



Bergþór Ólason og Gunnar Bragi Sveinsson sneru aftur til starfa á Alþingi í gær. Þingið er enn að vinna úr málum sem tengjast öl- og málæði þingmanna á Klaustri bar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Skoða formannsstól Bergþórs eftir helgi

Bergþór Ólason sneri aftur til starfa í gær og er enn formaður umhverfis- og samgöngunefndar. Þingflokksformenn munu fara yfir stöðu nefndarinnar eftir helgi. Líklegt að hann þurfi að hætta sem formaður til að vinnufriður náist.

ALÞINGI Þingflokksformenn auk forseta þingsins munu á fundi sínum næstkomandi mánudag ræða þá stöðu sem upp er komin í umhverfis- og samgöngunefnd þar sem Bergþór Ólason situr sem formaður. Ljóst er að hann nýtur ekki meirihlutastuðnings til þess að sitja í nefndinni. Líklegt þykir að Miðflokkurinn setji nýjan formann inn í nefndina í stað Bergþórs.

Alþingi var enn að vinna úr málum sem lúta að tali þingmanna á Klaustri bar í lok nóvember þegar Bergþór Ólason og Gunnar Bragi

Sveinsson birtust skyndilega aftur við þingstörf í morgun. Mennta- og menningarmálaráðherra sýndi það svo ekki varð um villst að hún var ekki þar ánægð með Gunnar Braga þegar hann sat í þingsal við upphaf þingfundar. Eftir stutt eintal hennar yfir Gunnari Braga gekk hún úr salnum.

Ari Trausti Guðmundsson segir formanni umhverfis- og samgöngunefndar, Bergþóri Ólasyni, vera ljóst að hann hafi ekki stuðning til áframhaldandi setu sem formaður í nefndinni. Það sé hins vegar stað-

Þau vilja ekki að hann leiði þetta áfram og það er honum alveg ljóst.

Ari Trausti Guðmundsson, þingmaður VG

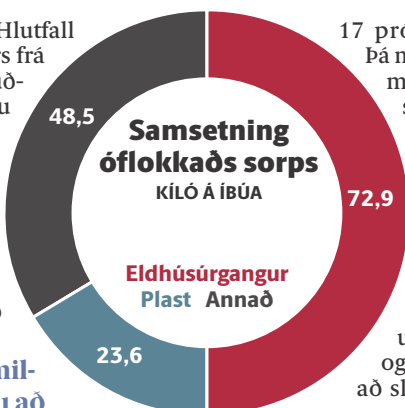
reynd að stjórnarandstaðan fékk þrjá formannsstóla í nefndir þingsins og raðar þar niður eftir þingstyrk. „Þau fengu þrjá formenn nefnda eftir ákveðnu samkomulagi og því er það þeirra að leysa þetta mál og nú hefur

bæði fulltrúi Viðreisnar og Samfylkingar og einnig fulltrúi Vinstri grænna lýst yfir að þau vilji ekki að hann leiði þetta áfram og það er honum alveg ljóst,“ segir Ari Trausti.

Fari hins vegar svo að bæði Ólafur Ísleifsson og Karl Gauti Hjaltason gangi til liðs við Miðflokkinn verður Miðflokkurinn stærsti stjórnarandstöðuflokkurinn á þingi. Þar með getur hann krafist aukinna valda og ráðið því í hvaða nefndum, þar sem minnihlutinn á formannsstólinn, Miðflokkurinn verður í formennsku. **-sa sjá síðu 4**

Meira plast fer í endurvinnslu

UMHVERFISMÁL Hlutfall plasts og pappírs frá heimilum á höfuðborgarsvæðinu jókst á síðasta ári samkvæmt nýrri rannsókn Sorpu. Þannig skiluðu 23 prósent af plasti sér til endurvinnslu samanborið við



Heimil-in eru að standa sig vel með því að minnka magnið af sorpi sem fer í gráu tunnurnar.

Bjarni Gnýr Hjarðar, yfirverkræðingur Sorpu

17 prósent árið áður. Þá minnkaði heildarmagn óflokkaðs sorps frá heimilum um 2,6 kíló á hvern íbúa.

Yfirverkræðingur Sorpu segir að hrósa megi íbúum en hann telur að aukin umræða um plast og endurvinnslu sé að skila sér. Heildarmagn plasts og pappírs sem hent er frá heimilum dróst saman milli ára.

Um helmingur þess sem hent er í gráu tunnurnar er eldhúsúrgangur en næst mest er af plasti og pappír. Rúm tíu kíló af bleium á hvern íbúa enda í ruslinu. **-sar / sjá síðu 6**

Fréttablaðið í dag

Halldór



SKOÐUN Þórlindur Kjartansson fjallar um ruglaða Íslendinga. **9**

SPORT Svona stóðu strákarnir sig á HM í handbolta. **12**

TÍMAMÓT Minnst þjóðskálds Skota með bjór og tónlist á BrewDog. **14**

LÍFID Þekktar konur sem gengu með barn eftir fimmtugt. **22**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • MEISTARAMÁNUÐUR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

FYRIR SVANGA FERÐALANGA



TORTILLA OG GOS* COMBO VERÐ: **499 KR**

Kvikk
ON THE GO

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

KRONAN

Ímíss... **Kaldur**

199 kr. stk.



Léttbjór Porra Kaldi, 6x330 ml
999 kr. kippan

Veður



Norðaustan 3-10 og stöku el við suður- og suðvesturströndina, annars úrkomulítið. Harðnandi frost. **SJÁ SÍÐU 16**

Þungur róður við sorphirðu



Þótt ýmsir íbúar höfuðborgarsvæðisins hafi vafalaust fagnað því að snjörinn hafi loksins látið sjá sig þennan veturinn veldur fannfergið öðrum erfiðleikum. Starfsmenn í sorphirðu eru þeirra á meðal en íbúar hafa verið hvattir til að ryðja frá sorptunnum við hús sín. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ausa mjólk yfir stjórnurnar

INDLAND Mjólkursalar í Tamil Nadu á Indlandi eru foxillir og hafa ítrekað kvartað til lögreglu yfir því að mjólkurþjófnaður hefur stóraukist í aðdraganda frumsýninga á kvikmyndum í ríkinu.

Við ákveðin tilefni hella hindúar mjólk yfir skurðgöð í trúarskyni. Upp á siðkastið hafa áhugamenn um kvikmyndir tekið upp á því að færa helgisíðinn yfir á sin persónulegu átrúnaðargöð og má því ídulega sjá mjólkurb্লাut plaköt í Tamil Nadu.

Samtök mjólkursala í ríkinu hafa því farið fram á við lögreglu að þetta athæfi verði bannað. Í viðtali við BBC sagði S.A. Ponnusamy, leiðtogi samtakanna, að þetta hafi viðgengið í rúma tvo áratugi. „Aðdáendur um gjörvallt ríkið gera þetta því þeir líta á kvikmyndastjórnur sem einhvers konar hálfguði.“ – þea

Friðhelgi fyrir vitnisburð

BANDARÍKIN Yfirvöld í Bandaríkjunum buðu á dögnum einstaklingi sem búsettur er hér á landi friðhelgi frá saksókn að því gefnu að viðkomandi myndi bera vitni gegn Julian Assange, aðalritstjóra Wikileaks.

„Ég get staðfest frá fyrstu hendi að þetta hefur verið gert,“ segir Kristinn Hrafnsson, ritstjóri Wikileaks. Hann vill ekki

Ég get staðfest frá fyrstu hendi að þetta hefur verið gert.

Kristinn Hrafnsson, ritstjóri Wikileaks



gefa upp hvern bandarísk yfirvöld settu sig í samband við hér á landi. Ákæra hefur verið gefin út á hendur Assange, en ekki er vitað hvaða forsendur búa að baki henni.

Assange hefur síðan árið 2012 dvalið í ekvadorska sendiráðinu í Lundúnum, þar sem hann nýtur alþjóðlegrar verndar.

Upplýsingafulltrúi bandaríska sendiráðsins á Íslandi segist ekki geta tjáð sig um málið. „Vegna skorts á fjármagni starfar samskiptastofa okkar með takmarkaða getu,“ segir upplýsingafulltrúinn. – jt

Halda formannsálagi í þingflokki í undirstærð

Þótt venjulega þurfi minnst þrjá til að mynda þingflokk er Flokkur fólksins enn þingflokkur segir skrifstofustjóri Alþingis. Því heldur Inga Sæland 550 þúsunda aukagreiðslu sem formaður stjórnmálaflokks með þrjá eða fleiri kjörna á þing.

ALÞINGI Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, mun halda 50 prósentu álagi á þingfararkaup þrátt fyrir að tveir af fjórum þingmönnum flokksins hafi verið reknir úr honum.

Í lögum um þingfararlaun er mælt fyrir um að alþingismenn, sem eru formenn stjórnmálaflokka sem hlotið hafa að minnsta kosti þrjá þingmenn kjörna og eru ekki jafnframt ráðherra, fái greitt 50 prósentu álag á þingfararkaup. Þessi aukagreiðsla nam 551 þúsund krónum hjá Ingu Sæland í nóvember síðastliðnum. Hún var þá með samtals 1.652 þúsund krónum í mánaðarlaun.

Flokkur fólksins fékk eins og kunnugt er fjóra þingmenn kjörna í kosningunum haustið 2017, þar með talda Ingu Sæland, formann flokksins. Auk hennar náðu kjöri þeir Guðmundur Ingi Kristinsson, Karl Gauti Hjaltason og Ólafur Ísleifsson. Tveir þeir síðarnefndu voru reknir nauðugir úr Flokki fólksins í lok nóvember síðastliðins í uppgjöri eftir Klausturmálið svokallaða.

Aðspurður hvort þessi fækkun á þingmönnum Flokks fólksins hafi orðið til þess að 50 prósentu álagið sem formaður flokksins nýtur samkvæmt fyrrnefndum lögum hafi verið tekið af henni svarar Helgi Bernóðsson, skrifstofustjóri Alþingis, að greiðslurnar hafi ekki verið endurskoðaðar.

„Flokkurinn var kosinn inn með fjórum mönnum og starfar sem þingflokkur í skilningi þingskapa,“ segir Helgi.

Í þingskaparlögum er kveðið á um að minnst þrjá þingmenn



Inga Sæland og Guðmundur Ingi Kristinsson er tvö eftir af fjögurra manna þingflokki Flokks fólksins sem kjörinn var 28. október 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Flokkurinn var kosinn inn með fjórum mönnum og starfar sem þingflokkur í skilningi þingskapa.

Helgi Bernóðsson, skrifstofustjóri Alþingis



þurfi til að mynda þingflokk. Helgi vísar hins vegar til þeirrar greinar laganna sem kveður á um að tveir þingmenn geti myndað þingflokk hafi verið til hans stofnað strax að loknum kosningum og þingmennirnir séu af lista sama flokks eða

samtaka. Þetta á þá við um þau Ingu Sæland og Guðmund Inga.

Öðru máli gildir um Ólaf og Karl Gauta sem geta ekki stofnað eigin þingflokk aðeins tveir saman. Þar til þeir voru reknir var Ólafur formaður þingflokks Flokks fólksins. Sem slíkur fékk hann aukalega 165 þúsund króna álagsgreiðslu. Þessi upphæð hefur nú færst yfir til Guðmundar Inga sem tekinn er við sem þingflokksformaður og þingfararkaup hans hefur þar með hækkað úr 1.101 þúsund krónum á mánuði í 1.266 þúsund. Laun Ólafs lækka að sama skapi.

„Nei, ég man ekki eftir fordæmi,“ svarar skrifstofustjóri Alþingis aðspurður hvort fordæmi séu fyrir þeirri stöðu sem lýst var hér að framan. gar@frettabladid.is

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ HOLTA KJÚKLINGABOLLUR?



HUGMYNDA- SAMKEPPNI

Sögu- og tæknisýning í Elliðaárdal

Elliðaárdalurinn er vagga veitureksturs í Reykjavík og eitt vinsælasta útivistarsvæði höfuðborgarbúa. Orkuveita Reykjavíkur vill rækta ræturnar og standa vörð um dalinn, lífríki hans og sögu.

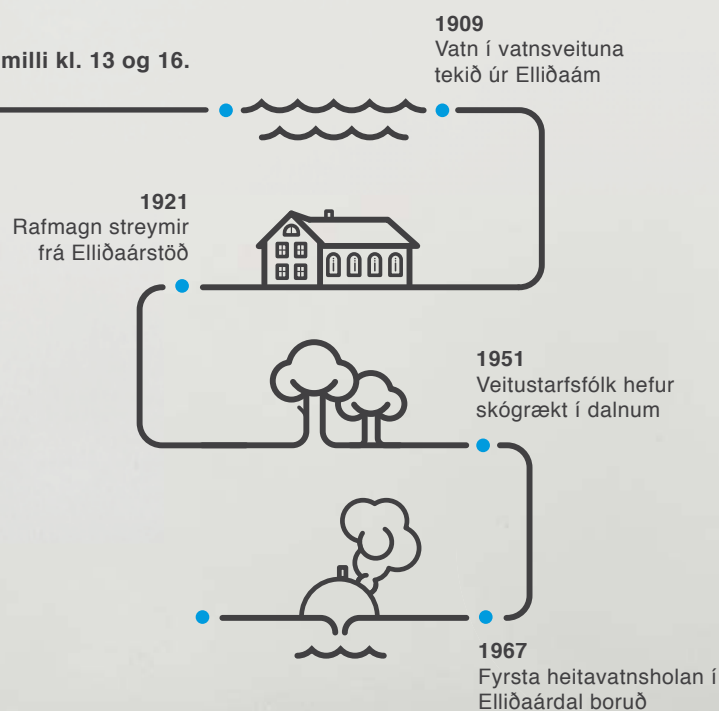
OR efnir til hugmyndsamkeppni um sögu- og tæknisýningu sem nýtir rafstöðina, stöðvarstjórahúsið og annan húsakost fyrirtækisins í dalnum.

Samkeppnin er haldin í samstarfi við Hönnunarmiðstöð Íslands og hefst með forvali sem lýkur **14. febrúar nk.** Markmiðið er að fólk eigi greiðan aðgang að þessum almannaeigum og að miðla fróðleik um þetta einstaka útivistarsvæði fjölskyldna í borginni.

Samkeppnin er opin hönnuðum, landslagsarkitektum og arkitektum í samstarfi við aðra fræði- og faghópa og er sérstaklega hvatt til þverfaglegrar nálgunar.

Allar nánari upplýsingar um hugmyndasamkeppnina er að finna á or.is/hugmyndasamkeppni og honnunarmidstod.is.

Laugardaginn 26. janúar verður opið hús í rafstöðinni milli kl. 13 og 16.



Vettvangsferð verður farin á Búlluna í máli gegn lögreglumanni

DÓMSMÁL Aðalmeðferð hófst í Héraðsdómi Reykjaness í gær í máli lögreglumanns sem ákærður hefur verið vegna handtöku við Hamborgarabúlluna í Kópavogi vorið 2017, en hinn handtekni tvífótbrotnaði við handtökuna.

Ekki bar öllum sem gáfu skýrslu fyrir dómi saman um hvort lögreglumaðurinn skellti hurð lögreglubilsins af afli á fót eða fætur hins handtekna eða hvort hann eins og byggt er á í ákæru beitti eingöngu lögreglukylfu á fætur mannsins eins og hann hélt sjálfur fram fyrir dómi. Með til-

liti til breytilegs framburðar vitna og ólíks sjónarhorns sem sjónarvottar höfðu af atburðum ákvað dómari að farin skuli vettvangsferð að Hamborgarabúllunni í Kópavogi og atburðirnir sviðsettir í því skyni að varpa betra ljósi á framburð vitna af því sem gerðist.

Skýrsla réttarmeinafræðings um orsök áverkanna styður lýsingu í ákæru og framburður sjónarvotta við Búlluna einnig. Einn þeirra sagði engan vafa leika á því að fætur mannsins hefðu verið milli stafs og hurðar þegar hurðinni var skellt á



Saksóknari og réttargæslumaður ræddust við í hléi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

fætur mannsins en kylfu hefði einnig verið beitt. „Þetta var ítrekað, bæði kylfan og hurðin. Ég var ekkert að telja [högginn] en þetta var ítrekað.“

Lögreglumaðurinn sagði sjálfur í sinni skýrslu að notkun piparúða hafi ekki verið möguleg inni í bílnum og hann því gripið til kylfunnar eins og verklag geri ráð fyrir til að koma fótum mannsins inn í bílinn. Hann sagðist telja að fótbrotin hefðu komið til af þriðja kylfuhögginu og spörkum mannsins sjálfs í innréttingu bílhurðarinnar. Hann sagðist aldrei hafa séð fætur mannsins fyrir

utan bílinn þegar hann reyndi að loka dyrunum.

Yfirmaður hins ákærða hjá lögreglunni kom einnig fyrir dóm og kvað ákærða hafa brugðist hárrétt við með notkun kylfunnar og ákvörðun um að grípa til hennar hefði verið í samræmi við verklagsreglur um valdbeitingu hjá lögreglunni.

Vettvangsferð dómara að Hamborgarabúllunni verður farin í næstu viku og verður aðalmeðferð framhaldið að henni lokinni. – aá

Mikil fjölgun á lekandatilfellum á síðastliðnu ári

HEILBRIGÐISMÁL Mikil fjölgun varð á lekandatilfellum árið 2018. Að því er fram kemur í Farsóttarfréttum, fréttabréfi sóttvarnalæknis, var lekandi greindur rúmlega 100 sinnum á liðnu ári.

» Lekandi er kynsjúkdómur sem getur valdið ófrjósemi.

Í fréttabréfinu kemur fram að lekandafaraldurinn sé fyrst og fremst innlendur, eða í allt að 80 prósent tilvika.

Meirihluti þeirra sem greindust á síðasta ári voru karlar eða 84 prósent. Lekandi er kynsjúkdómur sem getur valdið ófrjósemi. Lekandabakteríur sem eru ónæmar fyrir sýklalyfjum eru vaxandi vandamál erlendis og „því aðeins tímanspursmál hvenær þær verða það hér á landi“, ritar sóttvarnalæknir. – khn

LEIÐRÉTTING

Ranghermt var í blaðinu í gær að Eimskip og Royal Arctic Line hefðu sótt um undanþágu frá samkeppnislögum vegna samstarfs um samnýtingu gámaskipa í maí árið 2016. Hið rétta er að ósk um undanþágu barst Samkeppniseftirlitinu 9. maí 2017. Þá vill Samkeppniseftirlitið koma því á framfæri að undirritað eintak af þeim samningi sem undanþágubeiðni félaganna byggir á hafi ekki verið afhent samhliða undanþágubeiðninni, heldur þann 7. nóvember 2018. Eftirlitið segist jafnframt enn biða þess að fá afhent nauðsynleg gögn í málinu. Meðal annars af ofangreindum ástæðum liggja niðurstæða Samkeppniseftirlitsins ekki fyrir og undanþága ekki verið veitt.

Óvinsælt og ólíklegt að Bergþór gegni áfram formennsku í nefnd

Gunnar Bragi Sveinsson og Bergþór Ólason komu óvænt aftur til starfa í gær. Í samtölum við Fréttablaðið undrast margir þingmenn þessa ákvörðun þeirra. Það virðist stefna í að Bergþór Ólason hætti sem formaður umhverfis- og samgöngunefndar.

ALÞINGI Andrúmsloftið á þingi virðist lítið hafa lagast í löngu jólafrii þingmanna og ljóst að samstarfsvilji þingmanna við Bergþór Ólason og Gunnar Bragi Sveinsson er afar lítill. Þingmennirnir tveir komu aftur til vinnu í gær án þess að láta vita af því með góðum fyrirvara og komu mörgum þingmönnum í opna skjöldu.

Einn þingmanna sem þótti innkoma Klaustursmanna óþægileg var mennta- og menningarmálaráðherra Lilja Alfredsdóttir. Hún gekk að Gunnari Braga þar sem hann sat í sæti sínu og hélt yfir honum tölu áður en hún gekk úr þingsal.

Málefni þingsins og vinnufríður þess var til umræðu á þingflokksformannafundi síðdegis. Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, þingflokksformaður VG, sagði fundinn hafa tekið um hálf tíma og verið afar yfirvegan þar sem farið var skipulega yfir hvernig ná mætti starfsfríði og keyra áfram þingstörfin. „Við munum svo aftur fara yfir stöðuna á mánudaginn. Við erum ekki að ræða málefni



Bergþór Ólason mætti óvænt á þingfund í gær eftir að hafa verið í leyfi undanfarnar vikur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bergþór hefur rétt til að taka sitt sæti. Við getum ekki sagt nei

Ari Trausti Guðmundsson, þingmaður VG í umhverfis- og samgöngunefnd



einstakra þingmanna heldur aðeins umhugað um að þingstörfi geti gengið hér áfram,“ segir Bjarkey.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins voru málefni umhverfis-

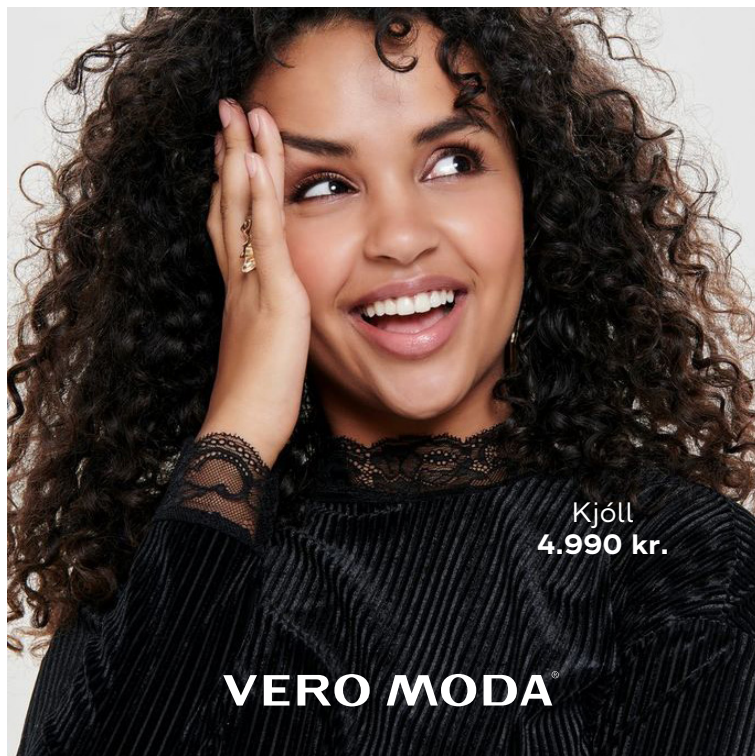
og samgöngunefndar einnig rædd á fundinum en þar situr Bergþór Ólason sem formaður nefndarinnar. Þar innandyra er alls enginn einhugur um að Bergþór verði áfram formaður og ljóst að hann verður það ekki.

„Bergþór kemur og hefur rétt til að ganga inn í nefndina og rétt til að taka sitt sæti sem hann hafði. Við getum ekki sagt nei. Málið er að hann er þarna samkvæmt samkomulagi minnihlutaflökkanna,“ segir Ari Trausti Guðmundsson, annar þingmanna VG í nefndinni. „Þau fengu þrjá formenn nefnda eftir ákveðnu samkomulagi og því er það þeirra að leysa þetta mál og nú hefur bæði fulltrúi Viðreisnar

og Samfylkingar og einnig fulltrúi Vinstri grænna lýst yfir að þau vilji ekki að hann leiði þetta áfram og það er honum alveg ljóst.“

Ari Trausti segir nokkra möguleika í stöðunni en að minnihlutaflökkarnir verði að leysa málið sín á milli. „Við þurfum ekkert að kjósa því ef minnihlutinn ræðir saman þá getur hann stigið til hliðar og einhver annar úr Miðflokknum komið inn í hans stað,“ segir Ari. „Við í meirihlutanum erum í raun og veru ekki að vasast með þetta mál, þetta er í höndum minnihlutans. En þetta verður rætt í hópi þingflokksformanna á mánudag.“

sveinn@frettabladid.is



Framkvæmdir fyrir 128 milljarða

FRAMKVÆMDIR Verklegar framkvæmdir tíu opinberra aðila sem kynntar voru á Útbóðsþingi Samtaka iðnaðarins í gær munu nema 128 milljörðum króna á árinu. Það er 49 milljörðum meira en var kynnt á Útbóðsþingi síðasta árs.

Hluta aukningarinnar má rekja til þess að á síðasta ári kynnti Kópavogsbær framkvæmdir upp á um 3,7 milljarða en í ár voru kynntar saman framkvæmdir á vegum sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu fyrir utan Reykjavíkurborg upp á 16,4 milljarða.

Vegagerðin kynnti framkvæmdir upp á 21,9 milljarða, Isavia áætla framkvæmdir upp á 20,5 milljarða og Reykjavíkurborg upp á 20 milljarða en um metár í framkvæmdum er þar að ræða.

Þá kynnti Framkvæmdasýsla ríkisins framkvæmdir upp á 19,7 milljarða, Landsnet upp á 9,2 milljarða. – sar

Eftirlitsmyndavélar settar á Kársnes

KÓPAVOGUR Bæjarráð Kópavogs samþykkti einróma á fundi sínum í liðinni viku að setja upp eftirlitsmyndavélar á Kársnesi.

„Þetta er gert í samráði við íbúa á svæðinu. Það hefur átt sér stað mikil umræða um tíð innbrot í Facebook-hópi þeirra og úr varð að ég lagði þetta til,“ segir Theodóra S. Þorsteinsdóttir, oddviti BF Viðreisnar, um málið.

Þetta eru ekki fyrstu eftirlitsmyndavélar sem Kópavogsbær kemur fyrir en slíkt hefur einnig verið gert í Sala- og Lindahverfi. Myndavélar eru tvenns konar. Annars vegar yfirlitsmyndavélar og hins vegar vélar sem greina bílnúmer ökutækja sem fram hjá þeim aka. Síðari vélin er tengd við gagnagrunn lögreglunnar og hefur lögreglan ein aðgang að upplýsingunum.

Theodóra segir að málið hafi verið unnið í nánú samstarfi við embætti lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu og Persónuvernd. Þá hvöttu íbúar bæjarfélagsins til upp-



Innbrot hafa verið tíð á Kársnesi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

setningar á eftirlitsmyndavélum í íbúakosningunni Okkar Kópavogur fyrir tveimur árum.

„Það hefur verið skortur á löggæslu á þessu svæði í Kópavogi. Þetta er viðleitni í að uppræta þessa innbrotahrinu sem hefur verið í gangi þarna,“ segir Theodóra.

Gert er ráð fyrir að fimm myndavélum verði komið fyrir. Kostnaður við uppsetningu er áætlaður á bilinu sjö til tíu milljónir og árlegur rekstrarkostnaður tæp milljón. – jõe



Pantaðu blómvöndinn í vefverslun Blómavals og kortið fylgir frítt með blomaval.is



BÓNDÁ DAGUR

2 fyrir 1 í bíó fylgir öllum afskornum blómum í Blómavali Skútuvogi, Grafarholti og Akureyri í dag meðan birgðir endast

2 fyrir 1 í bíó
fylgir öllum blómvöndum

Túlípanar
10 stk

1.490kr
~~1.990kr~~



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndviki. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



Friðarlilja
9 cm pottur

890kr
~~1.190kr~~

Friðarlilja
12 cm pottur

1.490kr
~~1.990kr~~



Orkidea
1.999kr
~~2.690kr~~



Rósir
10 stk.
2.990kr
~~3.490kr~~



Ástareldur
12 cm pottur
799kr
~~1.190kr~~

25%

afsláttur

af ALLRI málningu í Húsasmiðjunni



Kalkmálning



Mött málning



Veggmálning



Votrýmismálning



Lakkmálning



Loftmálning

Skriptast í fylkingar vegna Venesúela

VENESÚELA Stjórnarandstaðan í Venesúela með Juan Guaidó, starfandi forseta [að nafninu til], í fararbroddi leitast nú við að halda áfram að þrýsta á ríkisstjórn Nicolás Maduro forseta eftir fjöldamótmæli miðvikudagsins.

Stjórnarandstaðan, sem fer með völdin á venesúelska þinginu, álitur Maduro valdaræningja og kosningar síðasta árs ólöglegar. Maduro er ekki sammála enda álitur hann hið tiltölulega nýstofnaða stjórnlag-

þing, sem sósíalistar stýra, hærra sett. Valdafolk utan Venesúela kepptist í gær og á miðvikudag við að taka afstöðu með ýmist Maduro eða Guaidó. Donald Trump Bandaríkjaforseti sagðist styðja Guaidó á miðvikudag og í gær tók Pedro Sanchez, forsætisráðherra Spánar, sömu afstöðu í samtali við Guaidó. Fjölmörg önnur ríki Rómönsku-Ameríku styðja forsetann aukinheldur og Frakkar, Bretar, Þjóðverjar og fleiri lýsa því yfir að kosningar

síðasta árs hafi verið ólöglegar.

Maduro á líka sína bandamenn. Sergeí Ríjabkov, varautanríkisráðherra Rússa, sagðist vara við því að Bandaríkin skiptu sér af ástandinu í Venesúela. „Rússland styður bandamann sinn, vinveitta Venesúela.“

Hua Chunying, upplýsingafulltrúi hjá kínverska utanríkisráðuneytinu, var á sama máli í gær. „Kína styður viðleitni ríkisstjórnar Venesúela til þess að skýla fullveldi sínu, sjálfstæði og stöðugleika.“ – þea



Juan Guaidó nýtur stuðnings Vesturlanda. NORDICPHOTOS/AFP

Heimilin bæta flokkun og endurvinnslu sorps

Yfirverkfræðingur hjá Sorpu segir ástæðu til að hrósa íbúum fyrir bættu og aukna flokkun á sorpi. Heildarmagn sorps frá heimilum á höfuðborgarsvæðinu dróst saman á síðasta ári samkvæmt rannsókn.

UMHVERFISMÁL „Þetta eru auðvitað stórtíðindi. Heimilin eru að standa sig vel með því að minnka magnið af sorpi sem fer í gráu tunnurnar. En þau eru líka að flokka meira og betur og við sjáum það sérstaklega í plastinu. Það er ástæða til að hrósa íbúum,“ segir Bjarni Gnýr Hjarðar, yfirverkfræðingur hjá Sorpu, um niðurstöður nýrrar húsasorpsrannsóknar.

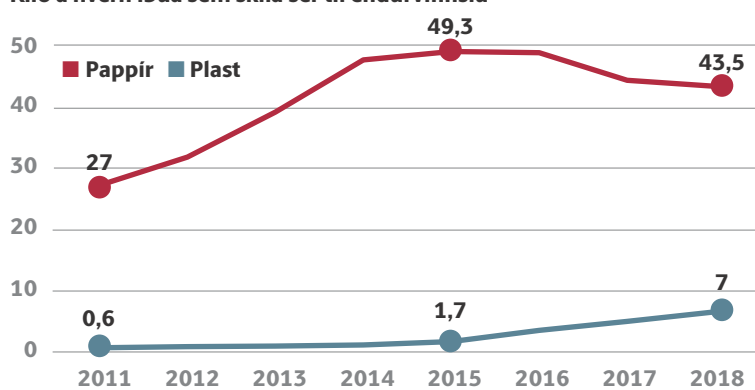
Rannsóknin hefur verið gerð árlega frá 1991 og hefur Bjarni yfirumsjón með verkefninu en þar er innihald óflokkaðs sorps sem er hent frá heimilum á höfuðborgarsvæðinu greint. Tekin eru 100 kílóa sýni úr öllum sorphirðuhverfum höfuðborgarsvæðisins sem eru 26 talsins.

Nýjasta könnunin var gerð í nóvember á síðasta ári en niðurstöðurnar voru kynntar fyrir stjórn Sorpu í síðustu viku. Magn óflokkaðs sorps sem hent er í gráar tunnur og í gáma á endurvinnslustöðvum á síðasta ári var 187 kíló á hvern íbúa samanborið við 189,6 kíló árið áður.

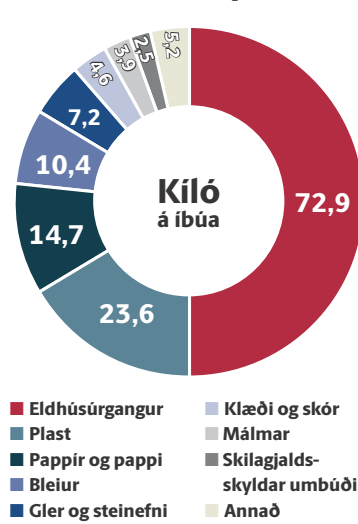
Þá jókst plast sem skilað var til endurvinnslu í gegnum grænar tunnur, grenndargáma og endurvinnslustöðvar úr 5,3 kílóum á íbúa í sjö kíló. Miklum meirihluta plasts er enn hent með óflokkuðu

Próun endurvinnslu síðustu ár

Kíló á hvern íbúa sem skila sér til endurvinnslu



Hvernig er samsetning óflokkaða sorpsins?



rusli eða 23,6 kílóum á íbúa sem er þó minna en árið áður þegar það var 26,1 kíló. Þannig skiluðu tæp 23 prósent plasts frá heimilum sér til

endurvinnslu á síðasta ári samanborið við tæp 17 prósent árið áður.

Heildarmagn plasts minnkaði einnig lítillega eða úr 31,4 kílóum á íbúa í 30,6 kíló. Bjarni segist telja að aukin umræða um plast og endurvinnslu sé að skila sér þótt það sé auðvitað hægt að gera betur.

„Þetta sýnir okkur líka að það er til farvegur fyrir plastið sem er mjög mikilvægt. Það hefur verið svolitíð í umræðunni að plastið fari í brennslu en ég held að það sé ástæða til að vera jákvæður gagnvart söfnun á plasti,“ segir Bjarni.

Heildarmagn pappirs sem fellur til frá heimilum dregst saman milli ára, bæði það sem fer í bláar tunnur, grenndargáma og endurvinnslustöðvar og það sem fer í óflokkað sorp. Þannig skiluðu sér 43,5 kíló á íbúa sér til endurvinnslu á síðasta ári sem var kíló minna en árið áður. Pappír sem endaði í óflokkuðu rusli reyndist 14,7 kíló á íbúa en var 15,9 kíló árið áður. Hlutfall pappirs sem kemur til endurvinnslu frá heimilum jókst því úr 73,7 prósentum í 74,7 prósent. sighvatur@frettabladid.is

Evrópuþingið vill varúðarráðstöfunina

BRETLAND Brexit-hópur Evrópuþingsins sagði að þingið myndi ekki samþykkja útgöngusamning ríkisstjórnar Bretlands við ESB ef umdeilt ákvæði um varúðarráðstöfun fyrir fyrirkomulag landamæra Írlands og Norður-Írlands verður fjarlægð. Þessi varúðarráðstöfun er helsta ástæðan fyrir því að breska þingið felldi samninginn á dögnum og gengur út á að Norður-Írland skuli hlýða stærri hluta regluverks ESB en restin af Bretlandi, náist ekki sérstakt samkomulag um fyrirkomulag á landamærunum.

Stór hluti íhaldsflokksins greiddi því atkvæði gegn ríkisstjórn sinni í málinu. Jacob Rees-Mogg, eiginlegt andlit hóps ósáttra, sagði svo á miðvikudag að það væri vel hægt að breyta samningnum. Til þess þyrfti varúðarráðstöfunin að fara. Þessu er Guy Verhofstadt, formaður Brexit-hópsins, ekki sammála. „Formaðurinn ítrekaði að samkomulagið væri



Frá írsku landamærunum. NORDICPHOTOS/AFP

sanngjarnt og að ekki væri hægt að semja upp á nýtt. Þetta á sérstaklega við um varúðarráðstöfunina en án hennar mun Evrópuþingið ekki samþykkja samkomulagið,“ sagði í yfirlýsingu.

Æðsti yfirmaður írsku lögregluunnar blés í gær á fréttir af því að

600 írskir lögreglumenn gætu verið sendir að landamærunum til þess að tryggja öryggi á svæðinu ef Bretland yfirgefur ESB án samnings. „Þetta hef ég aldrei talað um og ég hef aldrei ihugað slíka tillögu,“ sagði í yfirlýsingu frá Drew Harris lögreglustjóra. – þea



Verkalýðsfélagið Hlíf

Allsherjaratkvæðagreiðsla

Tillögur uppstillingarnefndar og stjórnar Verkalýðsfélagsins Hlífar um stjórn, skoðunarmenn reikninga, stjórn sjúkrasjóðs og stjórn orlofsheimilásjóða félagsins fyrir árið 2019, liggja frammi á skrifstofu Hlífar frá og með 23. janúar 2019.

Kosið er samkvæmt B-lið 22. gr. laga Hlífar í eftirtaldar stöður:

1. Varaformann og tvo meðstjórnendur til tveggja ára
2. Þrjú varamenn í stjórn til tveggja ára
3. Tvo félagslega skoðunarmenn reikninga og einn til vara til eins árs.
4. Stjórn sjúkrasjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.
5. Stjórn orlofsheimilásjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.

Öðrum tillögum ber að skila á skrifstofu Hlífar, Reykjavíkurvegi 64, Hafnarfirði, fyrir kl. 16:00 föstudaginn 1. febrúar 2019 og er þá framboðsfrestur útrunninn.

Til þess að bera fram lista eða tillögu þarf skrifleg meðmæli eða stuðning 1/10 hluta fullgildra félagsmanna þó ekki fleiri en 190.

Kjörstjórn Vlf. Hlífar.

hue
PERSONAL WIRELESS LIGHTING

SNJALLVÆDDU HEIMILIÐ

PHILIPS HUE
COLOR E27 SNJALLPERUSETT

- Tengistöð, dimmir og 3x E27 RGB perur
- Stjórnáð með dimmi, snjallsíma, spjaldtölvu eða snjallúri HUE27STARTP

24.995

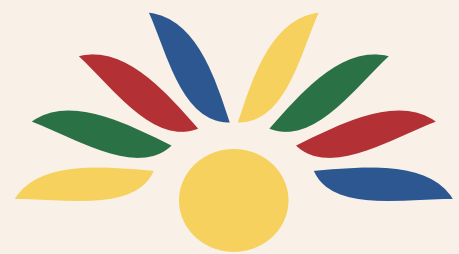
ELKO

20%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM
POTTAPLÖNTUM

KÍKIÐ Á GJAFAVÖRUÚTSÖLUNA

Gleðjum bóndann!
ÚRVAL AF GJÖFUM SEM GLEÐJA

FRÆIN ERU KOMIN!



GARÐHEIMAR

Stekkjarkakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Fleiri skoðanir



Hörður
Áegisson
hordur@frettabladid.is

Er íslenski verðbréfamarkaðurinn ónýtur? Það er kannski orðum auðið en óhætt er að segja að fádæma ládeyða hafi einkennt markaðinn. Þátttakendur eru fáir og veltan hefur dregist saman. Margt kemur til. Þótt endurreisn hlutabréfamarkaðarins, sem hrundi til grunna við fall fjármálakerfisins 2008, hafi sumpart gengið ágætlega þá einkennt viðhorf almennings enn – tíu árum síðar – af tortryggni og vantrausti. Skiljanlega, myndu flestir segja, en horft fram í tímann hlýtur það að vera æskilegt að almennir fjárfestar verði í ríkari mæli þátttakendur á hlutabréfamarkaði. Því er ekki fyrir að fara í dag. Hlutdeild heimila í hlutabréfasjóðum er lítil sem engin og bein hlutafjäreign þeirra nemur aðeins um fjórum prósentum af heildarmarkaðsvirði fyrirtækja í Kauphöllinni – og hefur farið lækkandi – en var að jafnaði á bilinu 12 til 17 prósent 2002 til 2007. Þetta skýrir einkum þá staðreynd, sem er um margt sláandi, að fjöldi hluthafa í skráðum félögum er í dag samtals aðeins um þúsund en var um tuttugu þúsund fyrir hrun bankanna.

Á sama tíma og þátttaka almennra fjárfesta er hverfandi fer verðbréfafyrirtækjum fækkandi, efnamiklir einkafjárfestar standa á hliðarlínunni, fjárfestingasjóðir eru fáir og einsleitir – og fara ört minnkandi – og fjárfestahópurinn samanstendur einkum af lífeyrissjóðum. Þeir hafa kosið að skilja hlutabréfamarkaðinn eftir í einskis-mannslandi, þar sem engir aðrir fjárfestar eru til að fylla þeirra skarð, samhliða því að sjóðirnir horfa til erlendra fjárfestinga og sjóðsfélagalána. Niðurstaðan er grunnur markaður með ýktum sveiflum í litlum viðskiptum og skoðanaskipti milli ólíkra aðila, forsenda heilbrigðs markaðshagkerfis, eru ekki fyrir hendi. Þetta er ekki góð staða og hefur grafið undan virkni á markaði.

Skiptir þetta hagsmuni almennings máli? Skilvirkur markaður, sem veitir skilaboð um virði ólíkra eigna hverju sinni, er mikilvægur valkostur fyrir fyrirtæki til að sækja sér lánsfé og eins sparifjäreigendur til að ávaxta fé sitt. Með öðrum orðum, að veita bönkunum samkeppnislegt aðhald. Ef markaðurinn er vanburðugur og óskilvirkur, sem endurspeglar í miklum verðsveiflum í takmörkuðum viðskiptum, þá gagnast hann ekki sem grunnur að viðmiði fyrir aðra verðlagningu. Afleiðingin er meiri áhætta og hærri fjármögnunarkostnaður – fyrir ríkissjóð, fyrirtæki og heimilin. Allir tapa. Í stað þess að áhættutaka af fjármálalegri milligöngu fari að langstærstum hluta í gegnum bankakerfið, sem er að tveimur þriðju hlutum í eigu ríkisins, þá þarf hún að færast í vaxandi mæli til fjármálamarkaða. Við viljum meiri samkeppni og skoðanir á mörkuðum, en samtímis minni umsvif bankanna.

Hvað geta stjórnvöld gert? Tvær leiðir, sem nefndar eru í hvítbók um fjármálakerfið, væru árangursríkastar. Það þarf að fjölga virkum og sjálfstæðum fjárfestingasjóðum, sem byggja á ólíkum fjárfestingastefnum, með því að heimila þeim að taka að sér ávöxtun séreignarsparnaðar sem til þessa hefur aðeins verið á forræði lífeyrissjóðanna. Þá ætti að afhema innflæðishöftin, sem er tímaspursmál við núverandi aðstæður, þannig að erlendir fjárfestar geti í ríkari mæli komið að fjármögnun íslenskra fyrirtækja. Það er ekki eftir neinu að biða.



Við þurfum meiri samkeppni og skoðanir á mörkuðum, en að sama skapi minni umsvif bankanna

Greiðslur úr IHM sjóði SÍK

SÍK – Samband íslenskra kvikmyndaframleiðenda auglýsir eftir umsóknum um greiðslur úr IHM sjóði félagsins.

Rétt til umsókna úr sjóðnum eiga sjálfstæðir kvikmyndaframleiðendur sem framleitt hafa kvikmyndaverk sem sýnd hafa verið í sjónvarpi á árinu 2017.

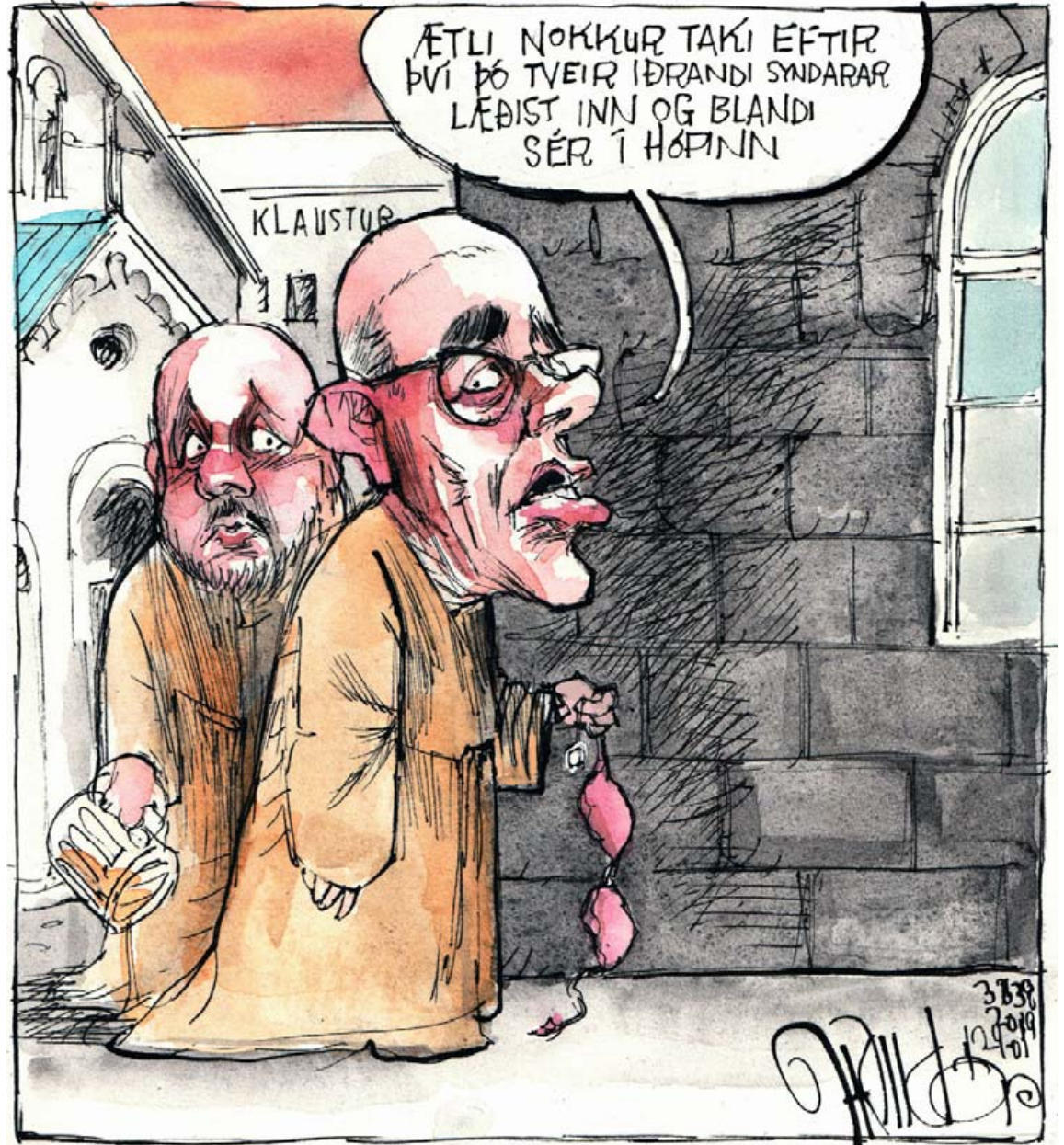
Umsóknir berist fyrir 15. febrúar 2019 til:

SÍK – Samband íslenskra kvikmyndaframleiðenda
c/o Samtök iðnaðarins, Borgartúni 35, 105 Reykjavík
eða með tölvupósti á sik@producers.is
Nánari upplýsingar eru á vefsíðu **SÍK – www.producers.is**



Samband íslenskra kvikmyndaframleiðenda
Association of Icelandic Film Producers

Halldór



Frá degi til dags

Hjóláð í Steingrím
Þingheimur hló ekki þegar Gunnar Bragi Sveinsson og Bergþór Ólason mættu til starfa eftir ögn lengra jólafrí en aðrir. Tvíeykið var að vísu launalaust í sínum skammarkrók þar sem þeir byggðu sig upp andlega með hjálp ráðagöðra sérfræðinga, vina og vandamanna með þeim skjóta árangri að þeir treysta sér til þess að mæta höfuðandskóta sínum, Steingrími J. Sigfússyni, á vígvellinum. Þingforsetinn tók nefnilega eiginlega ákvörðunina um að stytta leyfið fyrir þá og öllum hlýtur því að vera ljóst að hann getur sjálfum sér um kennt að andrúmsloftið á þingi var baneitrað í gær og verður líklega eitthvað áfram.

Kaldur axlarliður
Bergþór bar sig vel eftir atvikum í vinnunni í gær og má prisa sig sælan að Lilja Alfreðsdóttir eyddi ekki á hann orðum eins og hún gerði með eftirminnilegum hætti við sneyptan Gunnar Braga. „Það voru margir búnir að vera með yfirlýsingar þannig að það kom manni ekki á óvart að fá kalda öxl frá sumum,“ sagði Bergþór við Stöð 2 og ætlar ekki að „erfa það við neinn sem vill ganga annan veg en að vinna með mér“, eins og hann orðaði það Gísla Ásgeirssyni til nokkurrar ánægju á Facebook: „Gaman fyrir þýðanda að sjá Bergþór tjá sig með aðstoð Google Translate.“
thorarinn@frettabladid.is

Að drepa málum á dreif



Andrés Magnússon framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu

Í nýliðnum desember voru liðin sjö ár frá því að Samtök verslunar og þjónustu (SVP) sendu erindi til Eftirlitsstofnunar EFTA (ESA), þar sem samtök-in kvörtuðu formlega undan innleiðingu íslenskra stjórnvalda á matvælaölggi EES-samningsins. Til efni þessarar kvörtunar var, eins og flestum ætti nú að vera kunnugt, þau höft sem lögð eru á innflutning á fersku kjöti, þar sem gert var ráð fyrir því að allt kjöt skuli vera í frosti í þrjátíu daga, áður en vogandi væri að bjóða það íslenskum neytendum.

Í október sl. fékkst loks endanleg niðurstaða í þessa löngu baráttu SVP, þegar Hæstiréttur Íslands kvað upp þann dóm, að umrædd höft á innflutningi á fersku kjöti hafi verið í andstöðu við ákvæði EES-samningsins og þ.a.l. falið í sér sammingsbrot af hálfu hérlendra stjórnvalda. Var þessi niðurstaða staðfesting á dómi héraðsdóms í málinu, en jafnframt hafði EFTA dómstóllinn kveðið upp efnislega sambærilegan dóm í máli Eftirlitsstofnunar EFTA gegn íslenska ríkinu. Á öllum stigum var tekið undir þær kvartanir sem SVP settu fram í upphafi. Framganga íslenska ríkisins í þessum málarekstri öllum er kapituli út af fyrir sig, en þrátt fyrir að hafa eytt tugum milljóna króna í málsvörn sína, tókst því ekki að sýna fram á nein haldbær rök fyrir umræddum innflutningstakmörkunum. Framganga íslenska ríkisins í málinu getur því ekki kallast annað en hrein sneypuför.

Í umræðunni undanfarnar vikur hafa margir kosið að drepa málinu á dreif og þar með draga athyglina frá því sem er aðalatriði þessa máls, sem er hin skýra og ótvíræða dómsniðurstaða. Umræðan hefur meira snúist um sýklalyfjaónæmi og um matvælaöryggi almennt. Sú umræða á alltaf rétt á sér, óháð umræddri dómsniðurstöðu. Stjórnvöld eiga, ekki frekar en aðrir, annan kost en að virða niðurstöðu dómstóla. Niðurstaðan í þessu dómsmáli er eins skýr og verða má og hljóta viðbrögð stjórnvalda, í formi videigandi lagafrumvarpa, að verða lögð fram nú þegar Alþingi kemur saman á ný. Það er aðalatriði þessa máls.

Fyrsta íslenska trollið

Í DAG

Þórlindur
Kjartansson

Eflaust hefðu margir útlendingar rekið upp stór augu í morgun ef þeir voru snemma á vappi. Eins og allir Íslendingar vita er það nefnilega í dag—Bóndadaginn—sem Þorri gengur í garð og þá fylgja öll íslensk heimili fornum síðum sem tengjast þessum degi.

Þeir hafa því verið margir heimilisfedurnir sem ruku út í morgun að fornum síð til þess að fagna Þorra og bjóða hann velkominn í garð. Húsbóndinn á að fara fyrstur á fætur og láta ekki undrunaraugu útlendinga trufla sig þegar hann fylgir þeirri gömlu hefð að fara út á skýrtunni einni klæða, en bæði berlæraður og berfættur nema með annan fótinn ofan í brókaraskálm, hoppa svo á þeim fæti sem brókin hangir á í kringum bæinn eða húsið, hrópa svo upp „Vertu velkominn Þorri, vertu ekki mjög grimmur.“

Velkominn Þorri

Frá þessari góðu hefð er sagt í Sögu daganna eftir Árna Björnsson og þess getið að elstu heimildir um þessa fornu hefð komi frá síra Jóni

Halldórssyni, sem skrifaði um þennan síð í bréfi árið 1728.

Reyndar er síra Jón ekki bara elsta heimildin um þessa hefð heldur sú eina. Og þar sem ekki er vitað til þess að nokkur hafi séð einn einasta mann viðhafa þetta furðulega háttalag hér á landi eða annars staðar þá er líklegasta ályktunin sú að hér sé um að ræða fyrsta íslenska trollið—og að síra Jón, í einhverju húmorskasti, vetrarþunglyndi, sveppatrippi eða fylleriisrugli, hafi ákveðið að skálda upp úr sér þennan Fóstbræðraskets og halda því að sagnfræðingum framtíðarinnar að hann væri órækur vitnisburður um raunverulega síði á Íslandi árið sautjánhundruð og sírkál.

Kannski var síra Jón óheppinn að þessi síður hafi ekki náð að festa rætur. Stundum þarf ekki svo mikið til. Ef nokkrir bændur hefðu tekið sig saman um það í upphafi átjándu aldar að halda þennan síð þá hefðu óinnvígðir—nýjar kynslóðir og nýir nágrannar—í raun aldrei nokkra hugmynd um að öll þessi kostulega seremónía væri ekkert annað en hugarfóstur drukklins fulltrúa kirkjuvaldsins. Og kannski værum við enn í dag hoppandi með brókina lafandi á ökklanum á þessum degi.

Og þá myndu blessaðir ferðamennirnir sannarlega telja sig hafa komist í feitt og hver veit nema hefðin myndi dreifast um alla jarðarkringluna eins og Föstudagurinn svarti, Valentínusardagurinn og Hrekkjavakan.

Sinn er síður

Þær eiga nefnilega ekki alltaf djúpar rætur hefðirnar sem við teljum sjálfsagðar og ef maður verður vitni að einhverju framandi í nýju landi þá dregur maður umsvifalaust þá ályktun að um sé að ræða rótgróna hefð. Ég var til dæmis gestur í ákaflega fallegu brúðkaupi í sumar þar sem brúðhjónin voru gefin saman undir berum himni á kirkjulóðinni. Fjöldi gesta var á svæðinu og stór hópur ferðamanna fylgdist með.

Eftir að athöfnin sjálf hafði farið fram fóru brúðhjónin ásamt presti inn í kirkjuna en gestirnir biðu fyrir utan eftir að fagna þeim.

Útlensku áhorfendunum hefur eflaust þótt að þeir hafi komist í feitt og gátu hróðugir sagt fólki frá því þegar heim kom hvernig íslenskir brúðkaupssíðir eru. „Þar er það sko þannig að giftingin sjálf fer fram úti í garði, en svo þegar hún er búin þá fara brúðhjónin ein inn í kirkjuna í stutta stund og gestirnir bíða fyrir utan. Þannig er þetta sko á Íslandi—ég sá það með eigin augum.“ Og hver veit nema einhvers staðar í heiminum verði boðið upp á „Icelandic Style Wedding“ pakka sem byggist á einmitt þessari hugmyndafræði.

Hefðirnar móta okkur

Það eru örugglega ýmsar hefðir og venjur sem við tökum sem sjálfsögðum hlutum en eiga rætur sínar í einhverjum súrnum innherja-brandara, herfilegum misskilningi eða vanhugsuðum öfgum.

Hvernig byrjaði sú krafa að mús-



Þær eiga nefnilega ekki alltaf djúpar rætur hefðirnar sem við teljum sjálfsagðar.

limskar konur hyldu andlit sitt? Af hverju voru nánast allir grískir karlmenn allsberir á sprellum á höggmyndum en sumar konur máttu hafa yfir sér slæðu? Af hverju er eðlilegra að sýna morð í sjónvarpi heldur en konubrjóst og af hverju er hryllilegra að sjá typpi í bíómynd heldur en kvenmanns-sköp?

Og svo er það nú þetta með listaverkið í Seðlabankanum. Það er kannski ekki bein ógn við frjálshlynd lífsviðhorf að Seðlabankinn hætti að hafa til sýnis listaverk með konubrjóst á skrifstofum stjórnenda—og kannski var myndin ósmekkleig og fáránleg í þessu samhengi.

En samt—þetta var ekki góður kafli í opinberri umræðu. Allt þetta upphlaup skiptir nefnilega máli. Út frá svona uppakomum geta smám saman myndast ný viðmið sem á örskömmum tíma geta orðið að hefð og vana. Ofurviðkvæmni gagnvart sífellt sakleysilegri hlutum er nefnilega farin að ráða býsna miklu um mótun samfélagsins.

Hoppandi rugl

Er þessi litli og tapaði slagur á virðulegri skrifstofu hluti af þróun

sem mun leiða til þess að skólar munu skirrast við að sýna nemendum í sagnfræði og listasögu svipaðar myndir? Kennarar vilja ekki lenda í vandræðum ef þeir sýna heimssögulegar myndir af allsberum körlum og konum. Er þá ekki bara betra að sleppa því? Ættum við að mála yfir typpin á grísku styttunum—eins og spéhræddir Amerikanar hafa málað yfir brjóst á alls konar listaverkum og skemmt þau?

Jújú, vissulega er þetta ekki 100% sambærilegt—en hver ætlar að mótmæla því að nú þurfi bara einn nemandi að kvarta undan sýningu á Venusarstyttnu í kennslustofu til þess að allt fari í bál og brand?

Hverjir ætla að vera dómendur í þeirri eilifu jafnvægislist að viðhalda almennu frjálshlyndi og almennri skynsemi—en jafnframt segja aldrei neitt eða gera nokkuð sem gæti farið öfugt ofan í einn einasta mann? Verða það ef til vill þeir öfgafyllstu þegar allt kemur til alls?

Ruglaðir Íslendingar

Ef samansafn mestu listamanna og frjálshlyndra hugsuða mannkynssögunnar yrði vitni að þessari umræðu á Íslandi þá þætti þeim hún örugglega umtalsvert miklu fáránlegri heldur en ef þeir sæju menn hoppandi á öðrum fæti kringum húsin sín, með brókina hangandi á öðrum hælum, í myrkri og kafaldsbyl að bjóða velkominn Þorra. Það væri að minnsta kosti hægt að hafa gaman af því.

Fundi

FUNDARHERBERGIÐ

12 MANNS

RAUÐA HERBERGIÐ

30 – 45 MANNS

Tilvalið að enda fundi í

HAPPY HOUR á barnum

frá 16 – 19:00

Bókanir og fyrirspurnir

bar@101hotel.is

101 hotel
reykjavík



Súrdeigsbrauð

- með spíruðum rúg
- með kúmen
- hefðbundið



Toppaðu brauðið með
Ítalía 3ja lita pestói

489 kr/stk

BAK
ARÍ
IÐ

Steinbökuðu súrdeigsbrauðin eru bökuð eftir
aldargamalli franskri hefð, deigið er látið
hefast í 24 tíma fyrir bakstur. Súrdeigsbrauðin
okkar eru gæðavara og innihalda ekkert ger

899 kr/stk



NÝJUNG

Serrano Chorizo, Jamón
Serrano og Salchichón

verð frá **299** kr/pk



Snowdonia cheddar
Margverðlaunaðir ostar
frá Wales

verð frá **699** kr/stk



Olifa eru hágæða ólífuólíur
frá Ítalíu

verð frá **1.899** kr/stk



NÝ BRAGÐTEGUND

Nocco Passion

319 kr/stk



NÝJUNG

Fazer sænskir kanilsnúðar

329 kr/pk



NÝJUNG

Protein pro
Mysu- og Casein prótein

verð frá **2.499** kr/pk

Meira úrval

Ferskar kryddjurtir



30%
afsláttur

Íslandssósur

Rjóma sveppasósa og
píparosta rjómasósa

539 kr/stk

Hagkaups veislulæri

1.959 kr/kg

Verð áður 2.799 kr/kg



30%
afsláttur

Lamba innralæri

3.149 kr/kg

Verð áður 4.499 kr/kg



25%
afsláttur

Nauta piparsteik

3.374 kr/kg

Verð áður 4.499 kr/kg



15%
afsláttur

Ferskur kjúklingur

764 kr/kg

Verð áður 899 kr/kg

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

Svona stóðu strákarnir sig

Íslenska karlalandsliðið endaði í 11. sæti á HM í handbolta. Strákarnir okkar unnu þrjá leiki en töpuðu fimm. Sautján leikmenn komu við sögu hjá Íslandi á HM. Hér fyrir neðan má sjá úttekt á frammistöðu þeirra út frá tölfræðinni. Stuðst var við upplýsingar frá tölfræðiveitunni HB Statz.



Arnar Freyr Arnarsson

12 mörk

71%	skotnýting
6	fiskuð víti
29	stopp
7	varin skot í vörn
8	fráköst



Arnór Þór Gunnarsson

**37 mörk
í 6 leikjum**

82%	skotnýting
14/17	í vítum
7	fráköst



Aron Pálmarsson

**22 mörk
í 6 leikjum**

60%	skotnýting
21	stoðsending
9	stopp
5	fráköst



Bjarki Már Elísson

19 mörk

70%	skotnýting
3	fiskuð víti
7	stopp



Daniel Þór Ingason

15 stopp



Elvar Örn Jónsson

26 mörk

53%	skotnýting
14	stoðsendingar
42	stopp



Gísli Þorgeir Kristjánsson

7 mörk

41%	skotnýting
13	stoðsendingar
8	fiskuð víti



Haukur Þrastarson

**2 mörk
í 2 leikjum**

50%	skotnýting
-----	------------



Ólafur Guðmundsson

22 mörk

55%	skotnýting
8	stoðsendingar
30	stopp
5	fráköst



Ólafur Gústafsson

2 mörk

50%	skotnýting
36	stopp
6	stolnir boltar
5	fráköst



Ómar Ingi Magnússon

17 mörk

55%	skotnýting
5/7	í vítum
12	stoðsendingar



Sigvaldi Guðjónsson

15 mörk

65%	skotnýting
4	stolnir boltar



**Stefán Rafn
Sigurmannsson**

13 mörk

68%	skotnýting
2/5	í vítum



Teitur Örn Einarsson

9 mörk

39%	skotnýting
5	stoðsendingar



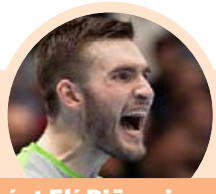
Ýmir Örn Gíslason

3 mörk

100%	skotnýting
2	fiskuð víti
7	stopp

Flestir tapaðir boltar

Aron Pálmarsson	12
Elvar Örn Jónsson	9
Ómar Ingi Magnússon	9
Gísli Þorgeir Kristjánsson	8
Ólafur Guðmundsson	8



Ágúst Elí Björgvinsson

**20 varin skot
2,5 í leik**

27%	hlutfallsvarsla
1/3	í vítum
2	stoðsendingar



Björgvin Páll Gústafsson

**70 varin skot
8,8 í leik**

31%	hlutfallsvarsla
8/20	í vítum
1	mark
6	stoðsendingar

Flestar brottvísanir

Ólafur Gústafsson	10
Arnar Freyr Arnarsson	8
Elvar Örn Jónsson	3
Ólafur Guðmundsson	3
Daniel Ingason	x

Nýjast

Domino's-deild karla

ÍR - Skallagrímur 96-95

ÍR: Kevin Capers 34/15 stoðs., Gerald Robinson 21/11 fráköst, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 20, Matthías Orri Sigurðarson 18/6 stoðs., Sigurkarl Róbert Jóhannesson 3.

Skallagrímur: Aundre Jackson 21, Eyjólfur Ásberg Halldórsson 19/10 fráköst/7 stoðs., Björgvin Hafþór Rikharðsson 19/8 fráköst, Matej Buovac 18, Domogoj Samac 10, Bjarni Guðmann Jónson 8.

Grindavík - Þór Þ. 82-95

Grindavík: Jordy Kuiper 17, Lewis Clinch Jr. 17/6 stoðs., Sigtryggur Arnar Björnsson 16/6 stoðs., Tiegbe Bamba 10, Hilmir Kristjánsson 7, Ólafur Ólafsson 6/10 fráköst, Johann Arni Ólafsson 5, Jens Valgeir Óskarsson 2, Ingvi Þór Guðmundsson 2.

Þór Þ.: Nikolas Tomsick 28/6 stoðs., Kinu Rochford 27/17 fráköst, Ragnar Örn Bragason 15, Emil Karel Einarsson 11, Halldór Garðar Hermannsson 10, Jaka Brodnik 4.

KR - Valur 96-89

KR: Jón Arnór Stefánsson 24, Julian Boyd 19/11 fráköst, Emil Barja 17, Pavel Ermolinskij 11, Helgi Már Magnússon 7, Kristófer Acox 7/9 fráköst, Orri Hilmarsson 7, Björn Kristjánsson 4.

Valur: Dominique Rambo 42, Aleks Simeonov 14/11 fráköst, Ragnar Agust Nathanaelsson 11/8 fráköst, Austin Magnus Bracey 9, Nicholas Schlitzer 6, Illugi Steingrímsson 4, Gunnar Ingi Harðarson 3.

Breiðablik - Haukar 93-105

Breiðablik: Kofi Josephs 31, Hilmar Pétursson 27, Arnór Hermannsson 9, Snorri Vignisson 7, Bjarni Geir Gunnarsson 5, Arni Elmar Hrafnsson 5, Sveinbjörn Jóhannesson 4, Jameel McKay 3, Hafþór Sigurðarson 2.

Haukar: Russell Woods Jr. 32/14 fráköst, Haukur Óskarsson 24, Hjálmar Stefánsson 18/10 fráköst/6 stoðs., Hilmar Smári Henningsson 17/10 fráköst, Arnór Bjarki Ivarsson 9, Alex Rafn Guðlaugsson 3, Ori Garmizo 2.

Efri	Neðri		
Njarðvík	26	Grindavík	14
Tindastóll	22	ÍR	14
Stjarnan	20	Haukar	12
KR	20	Valur	8
Keflavík	18	Skallagrímur	4
Þór Þ.	16	Breiðablik	2

Enski deildabikarinn

Chelsea - Tottenham 2-1

1-0 N'Golo Kanté (27.), 2-0 Eden Hazard (38.), 2-1 Fernando Llorente (50.).

Einvið fó 2-2 samanlagt en Chelsea vann í vítaspyrnukeppni, 4-2, og mætur Manchester City í úrslitaleiknum 24. febrúar.

Leit að flugvél Sala hætt

FÓTBOLTI Leit að flugvélinni sem argentínski fótboltamaðurinn Emiliano Sala var um borð í var hætt í gær. Lögreglan á Guernsey sendi frá sér tilkynningu þess efnis. Flugvélin, með Sala og flugmanninn David Ibbotson innanborðs hvarf af rat-sjám á mánudagskvöld og talið er að hún hafi hrapað í Ermarsund.

Leitað var að vélinni í þrjá daga en án árangurs. Litlar líkur eru talda á því að Sala og Ibbotson séu á lífi. Leit hefur því verið hætt nema nýjar vísbendingar komi fram.

Enska úrvalsdeildarliðið Cardiff City keypti Sala frá Nantes fyrir metverð í síðustu viku. Hann átti að mæta á sína fyrstu æfingu hjá Cardiff á þriðjudaginn. Aron Einar Gunnarsson leikur með Cardiff. Þá var Sala liðsfélagi Kolbeins Sigþórssonar hjá Nantes.

Einnar mínútu þögn verður fyrir leiki í næstu umferð ensku úrvalsdeildarinnar til minningar um Sala og Ibbotson. – íþs



FÖSTUDAGUR 25. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Á bóndadaginn er huggulegt að fylgja ástleitnum hefðum og gera vel við mikilvægustu menn lífsins í mat og drykk. Matreiðslumeistarinn Gísli Matt eldaði óhefðbundinn bóndadagskvöldverð sem hittir í hjartastað og er með þorraívafi. ➔4

Fjöllin kölluðu

Stefanía Baldursdóttir, doktor í lyfjafræði, stundaði kennslu og rannsóknir í Kaupmannahöfn en býr nú í 250 ára gömlu húsi í Þýreneafjöllum og býr til krem sem hún hannar sérstaklega fyrir hvern og einn. ➔2



Stefanía notar meðal annars íslenskar lækningajurtir og fjallagrös úr Þýreneafjöllum í kremin sín sem eru 100 prósent náttúruleg. MYND/ERNIR

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM

-40%



Shady lampi kr. 23.400
NÚ KR. 14.040

-30%



Tray hliðarborð kr. 23.900
NÚ KR. 16.730



ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR



Chester sófi kr. 194.900
NÚ KR. 155.920

-30%



Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520

-20%

LÍNAN

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

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Ég hef aldrei verið með svona lágan púls,“ segir Stefania hlæjandi þegar slegið er á þráðinn til hennar í Frakklandi. Þar dvelur hún stærstan hluta ársins en maður hennar, Stéphane De Backer, býr og starfar í Antwerpen þar sem þau eiga heimili. „Stéphane getur unnið eitthvað að heiman og því erum við mikið hér saman líka,“ segir Stefania en þvertækur fyrir að hún verði einmana. „Það er nóg að gera hjá mér en vissulega hef ég þurft að fara niður um gír. Hér er afar hægt internet, fólk er frekar afslappað og öll afgreiðsla tekur sinn tíma. En þá er bara að ætla sér minna og njóta þess.“

Stefania kynntist Stéphane í gegnum starf sitt. Hann er Belgí og Stefania ákvað að flytjast til hans. Stéphane hefur alla tíð verið mjög hrifinn af Frakklandi og hefur ferðast um landið vítt og breitt og Stefania smitaðist af áhuganum. „Ég varð strax ástfangin af Pýreneafjöllum og umhverfinu þar í kring þegar ég kom þangað fyrst,“ segir Stefania sem fannst hún loks aftur komin í sitt rétta umhverfi með fjöllin allt í kring.

Í 50 manna þorpi

Þarið mótaði með sér þann draum að eignast hús í Frakklandi. „Það var á fimm ára planinu en svo lentum við í því að finna draumhúsið strax eftir hálf ár og þá varð ekki aftur snúið,“ segir Stefania gláðlega. Húsið er í litlum námabæ í Pýreneafjöllum, um tvo og hálfan tíma frá Toulouse og einn og hálfan frá Biarritz. „Í bænum búa aðeins 50 manns allt árið en mörgum húsanna er vel við haldið sem sumarhúsum. Húsið okkar er frá 1750 og var mjög klassískt fyrir þetta svæði þar sem búið var á efri hæðinni og fjós var á þeirri neðri. Smíður keypti það árið 2008 og það var þá að hrúni komið. Hann gerði það allt saman upp og notaði sem sumarhús. Þegar við keyptum það þurfti að gera ýmsar ráðstafanir til að geta búið í því allt árið og svo skiptum við um eldhús enda þykir okkur Stéphane afar gaman að elda.“



Hús Stefaniu er 250 ára gamalt en það stendur nálægt gömlum námubæ með 50 íbúum.



Stefania og Stéphane njóta þess að ganga um fallega náttúruna í Pýreneafjöllum í Frakklandi.



Stefania elskar fjalllendi og er ánægð með að hafa flutt frá Kaupmannahöfn.

Stefania segist vera farin að kynna nágrönnum sínum í bænum. „Þetta er dásamlegt og hjálpsamt fólk sem vill svo gjarnan tala við mig. Vandinn er að ég kann ekki frönsku enn þá sem er auðvitað hluti af geðveikinni, að flytja í franska sveit og kunna ekki frönsku. En ég er að vinna í þessu

og vonandi get ég farið að spjalla við nágrannana með vorinu,“ segir hún gláðlega.

Hugmynd vaknar

Stefania er fædd og uppalin í Borgarnesi. Hún fór í lyfjafræði í Háskóla Íslands vegna einlægs áhuga á efnafræði og í framhaldinu flutti hún til Óslóar. „Ég hafði fyrir tilviljun fengið sumarstarf við rannsóknir við háskólann í Ósló og féll alveg fyrir þessari fallegu borg sem stendur í fjallahring. Þar sem ég hef alltaf þurft að vera nálægt fjöllum var tilvalið að fara í framhaldsnám þangað.“

Það var því aðeins úr karakter þegar Stefania flutti síðar til Danmerkur í fjallaleysið en þar bjó hún í tæp 11 ár. „Ég stundaði kennslu og rannsóknir við Kaupmannahafnarháskóla og stjórnaði síðan rannsóknarhópi sem rannsakaði fjöllidur, en það er efnid sem pakkar inn sjálfu lyfinu og sér til þess að það komist á áfangastað í líkamanum.“

Í kennslunni vaknaði hugmynd sem Stefania er nú að gera að veruleika. „Ég kenndi lyfjagerðarfræði í 17 ár, bæði í Danmörku og Noregi. Þar kom ég inn á hvernig á að búa til töflur og stíla, en einnig hvernig eigi að búa til krem og salva sem innihalda lyf. Stundum kom fólk með krem sín að heiman og spurði mig út í af hverju hitt og þetta innihaldsefni væri í kreminu. Grunnregla lyfjafræðinga er sú að ekkert megi setja í lyf nema það hafi sannarlega tilgang og virkni. Í kremum í dag eru ýmis aukaefni sem eiga í raun ekkert erindi á húð fólks, þau eru sett í krem til að fá betri áferð eða lykt. Þá fór ég að velja fyrir mér hvort ekki væri



Kremin heita í höfuðið á móður Stefaniu sem heitir Lilja.

„Það er auðvitað hluti af geðveikinni, að flytja í franska sveit og kunna ekki frönsku.“

hægt að koma þessari „minna er meira“ hugsun í kremframleiðslu og hanna krem án allra aukaefna,“ lýsir Stefania sem fór að leika sér að því að búa til krem heima fyrir vini og vandamenn. „Ég notaði þá aðeins þau efni sem ég vissi að húðin þyrfti á að halda. Ég fór líka að lesa mér til um íslenskar lækningajurtir í bókinni eftir Önnu Rósu grasalækni, til að vita hvað ég gæti notað í krem sem kæmi beint úr náttúrunni.“

100% náttúruleg Lilja

Hugmyndin lét Stefaniu ekki í friði og að lokum ákvað hún að láta slag standa. Hætti í vinnu sinni við Kaupmannahafnarháskóla og hellti sér út í þróun og framleiðslu á kremlínu sem hún hefur nefnt Lilja. „Nafnið kemur frá móður minni en er einnig tenging í náttúruna sem er mér mjög mikilvæg.“

Stefania hefur nú þróað andlitskrem, húðkrem og handaburð. „Andlitskrem hefur ég hannað þannig að þau eru algerlega persónuleg. Þegar ég fæ pöntun sendi ég spurningalista sem ég hef þróað.

Þannig finn ég út hvers konar húðviðkomandi er með og eftir það hanna ég krem eftir húðtýpu, tóni, ofnæmi, aldri og kyni.“

Stefania notar ýmsar jurtir í krem sínu. „Ég nota til dæmis fjallagrös, rauðsmára, blóðberg og elftingu. Ég hef skoðað vel sögu jurtanna og hvað er hefð að nota þau í. Til dæmis nota ég jurtir sem voru notaðar gegn krömpum á árum áður í krem til að vinna gegn hrukum og línunum. Aðrar jurtir örva blóðrásina og sumar eitlakerfið og hjálpa líkamanum að hreinsa burt óæskileg efni.“

Engin rotvarnarefni eru í kremunum sem eru hundráð prósent náttúruleg. „Þess vegna vil ég búa krem til sérstaklega fyrir hvern og einn því það gengur ekki að láta þau standa lengi á búðarhillu. Ég nota reyndar blóðberg og aðrar jurtir sem eru náttúruleg rotvarnarefni og endingartími kremanna verður þannig minnst þrjú mánuðir, en ég bý líka til máttulegt magn, sem svarar þriggja mánaða skammti fyrir kúnnann.“

Jurtirnar tinar Stefania sjálf, bæði í gönguferðum sínum í Pýreneafjöllum eða í heimsóknunum sínum á Íslandi. „Á Íslandi tíni ég þær mest í kringum Ólafsfjörð þar sem fjölskylda mín á hús,“ segir Stefania sem segir magnið þó enn víðráðanlegt og komast vel fyrir í ferðatösku. Hún býst reyndar ekki við að Lilja muni vaxa henni yfir höfuð enda sé það ekki tilgangurinn. „Mig langar sjálf að vera í persónulegum samskiptum við þá sem kaupa hjá mér krem. Þannig vil ég hafa það.“

Þeir sem vilja skoða krem nánar geta skoðað vefsíðuna www.liljaskincare.com.

**NÚ ER 50% AFSLÁTTUR
NÝJAR VÖRUR VIKULEGA**

comma,

SMÁRALIND

Fólk er kynningarbláð sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sólumenn: Arnar Magnússon, arnarn@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir | jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653.



Ógur og hvítlaukur



Snúðar



Focaccia



Kökuveisla

Blindber

Englaterta

Crème brûlée

Pistasíur



Tjólkorna súrdeigsbraud



Ítölsk braudaveisla



Tomatur

Helgardekur að hætti Jóa Fel



BAKARÍ

Ástaratlot í mallakút manna

Á bóndadaginn er huggulegt að fylgja ástleitnum hefðum og gera vel við mikilvægustu menn lífsins í mat og drykk. Matreiðslumeistarinn Gísli Matt eldaði óhefðbundinn bóndadagskvöldverð sem hittir í hjartastað og er með þorraívaði.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Þessi réttur er lagaður úr lambaslögum sem hafa mikla sögu þegar hráefnið er notað í þorramat, til að mynda lundabagga og magál, en þá er það tvítaðreykt,“ segir Eyjapeyinn og matreiðslumeistarinn Gísli Matthías Auðunsson sem lagt hefur sitt skapandi lag við hefðbundið íslenskt hráefni í matargerð og þá er þorramatur í engu undanskilinn.

„Lambaslög eru einnig sá vöðvi sem notaður er í kæfu, rúllupylsu og meira til, en undanfarið hafa þau verið alltof lítið notuð í matargerð Íslendinga. Landsmenn borða orðið minna af rúllupylsu, magál og kæfu en áður og þegar talað var um „fjall“ af lambakjöti sem ekki



Dýrindis lambarif í rabarbara BBQ með reyktri súrmjólk og kúmen-hvítkáli. MYND/GÍSLI MATTHÍAS AUÐUNSSON

seldist fyrir tveimur árum var það í raun þessi eini vöðvi sem ekki náðist að selja. Því er kjörið að búa til lostætan rétt úr slögnum, enda herramannsmatur,“ segir Gísli og tekur til spennandi hráefni fyrir íslensku lambaslögin.

Gísli rekur veitingastaðina Slippinn í Vestmannaeyjum og Skál í Mathöllinni á Hlemmi.

„Þó svo að við séum ekki að tala á móti því að neyta þessara þjóðlegu og gómsætu afurða sem þorramaturinn er þá ákváðum við á Skál að útbúa gómsætan rétt úr lambaslögnum sem við köllum í raun beinlaus lambarif þar sem vöðvinn er fyrst steiktur til að ná út mjúku fitunni úr vöðvanum og því næst langtímaeldaður,“ segir Gísli þar sem hann steikir ilmandi lambarifin og býður landsmönnum upp



Gísli Matt og Máni Yasopha á Skál í Mathöllinni á Hlemmi. MYND/GUNNAR SVERRISSON

á óvæntan rétt úr rammíslensku þorrajötmeti.

„Þetta er stórgóður réttur, seðjandi og kraftmikill, og hentar rosalega vel á sjálfan bóndadaginn!“ segir Gísli og er þar með kominn með lokkandi hugmynd að kvöldverði fyrir húsbændur lands sem ekki hagnast hefðbundið þorratrogið.

Lambarif í rabarbara BBQ með reyktri súrmjólk og kúmen-hvítkáli

1 kg lambasiða
200 g rabarbarasulta
400 ml lambasoð (eða vatn+teningur / soð er samt betra)
100 g tamari-sósa
100 g púðursykur
40 ml eplaedik
1 tsk. cayenne-pípar
Salt og pípar
Meðlæti:
Hvítkálshaus
Kúmenfræ
Súrmjólk
Birkireykt sjávarsalt frá Saltverki

Eldið lambasiðu í ofni með salti og pípar á 220°C í 25 mínútur. Við það lekur mikið af fitu úr vöðvanum. Setjið því næst kjötið án fitunnar í eldfast mót ásamt rest af hráefninu sem er hrært saman í lög og hellt yfir kjötið. Eldið í 2,5 klukkustundir við 160°C með loki eða álpappir. Eftir að því er lokið er sósan sem lekur af kjötinu smökkuð til með salti og pípar. Ef hún er þunn er hún soðin aðeins niður í potti. Smyrjið nú gljáanum aftur á kjötið og setjið í ofninn í 10 mínútur á 220°C. Skerið hvítkálshaus í fjóra bita og takið niður í lauf. Sjóðið létt í söltuðu vatni með kúmenfræjum í 4 mínútur. Súrmjólkinn er krydduð til með birkireyktu sjávarsalti frá Saltverki og aðeins sett lítið á diskinn.

Lambagúllas fyrir þá sem ekki vilja pungana

Þorramatur er ekki við allra hæfi og þess vegna þarf að bjóða upp á annars konar mat á þorrahlaðborðið til að gera öllum til hæfis.

Súrsaðir hrútsþungar, sviðasulta, hákarl og fleira er góðgæti hjá mörgum en þeim, sem fúlsa við slíkum veislumat, ætti að þykja þessi gúllasréttur góður. Nanna Rögnvaldardóttir er þekkt fyrir allar sínar góðu matreiðslubækur og uppskriftir og þessi réttur kemur einmitt úr smíðju hennar.

Réttinn er hægt að gera fyrir fram og hita upp þegar gestirnir koma. Uppskriftin er úr bókinni Ömmumatur Nönnu en þar er notað nautakjöt í réttinn. Nanna segir að nota megi hvort sem fólk vill.



Lambagúllas að hætti Nönnu. Það má líka nota nautakjöt í þennan rétt.

Lambagúllas í brúnni sósu

700-800 g lambakjöt, skorið í gúllasbita
4 msk. hveiti
Pípar og salt
2-3 msk. olía
2 laukar, saxaðir gróft
300 g gulrætur, skornar í bita
1-2 lárviðarlauf
1 tsk. timjan, þurrkað
1 tsk. paprikuduft
1 l vatn
Sósulitur

Blandaðu saman hveiti, pípar og salti og veltu kjötinu vel upp úr blöndunni. Hitaðu 1 msk. af olíu í potti og láttu laukinn krauma

við meðalhita í nokkrar mín. Taktu hann upp með gataspaða, hækkaðu hitann, bættu við 1 msk. af olíu og brúnaðu kjötið vel á öllum hliðum (í 2-3 skömmtum, nema potturinn sé víður). Settu lauk, gulrætur og krydd út í, helltu vatninu yfir og láttu malla við fremur vægan hita í hálfopnum potti í um 1 klst., eða þar til kjötið er vel meyr. Bættu við vatni ef þarf. Hristu afganginn af hveitinu saman við svolítið kalt vatn og hrærðu jafningnum saman við sósuna til að þykkja hana. Láttu hana malla í 5-10 mínútur. Smakkaðu, bragðbættu með pípar og salti eftir þörfum og dekkstu sósuna aðeins með sósulit ef þarf. Berðu fram t.d. með kartöflustöppu.

NÝ SENDING AF VORVÖRUM



ÚTSALA

ENN MEIRI
AFSLÁTTUR

Tískan

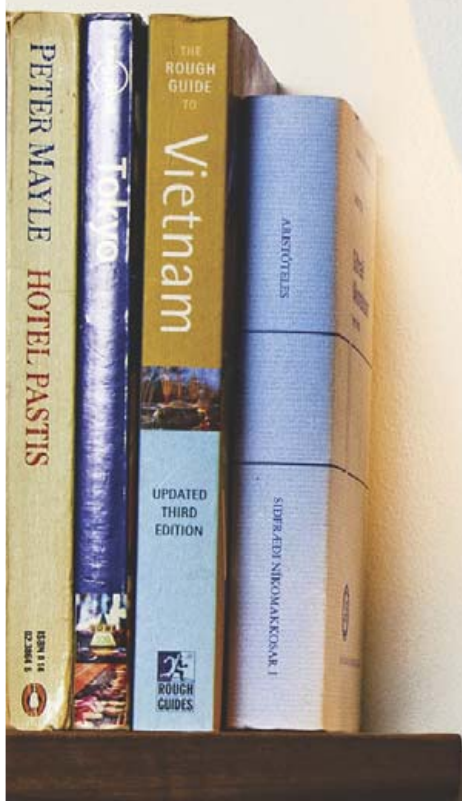
Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

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

Meistaramánuður

FÖSTUDAGUR 25. JANÚAR 2019

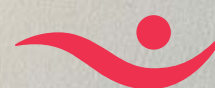
Kynningar: Íslandsbanki, Icepharma



Í hverju verður þú meistari?

Settu þér markmið og náðu í dagatalið á islandsbanki.is/meistari

 Meistaramánuður Íslandsbanka



Tækifæri til að ná markmiðum

Meistaramánuður Íslandsbanka hefst 1. febrúar en þar skora þátttakendur sjálfa sig á hólmi, setja sér markmið og reyna að verða besta útgáfan af sjálfum sér. Eyrún Huld Harðardóttir, verkefnastjóri hjá Íslandsbanka, hefur staðið í ströngu við undirbúning áttaksins ásamt markaðsdeild bankans og er spennt fyrir komandi Meistaramánuði.

Meistaramánuður er frábært tækifæri til að bæta líf sitt, eins og sést vel á þátttöku síðustu ára, en um þriðjungur þjóðarinnar hefur tekið þátt í áttakinu undanfarin ár samkvæmt mælingum frá Gallup,“ segir Eyrún. „Þetta er í þriðja skipti sem Íslandsbanki stendur fyrir Meistaramánuði, en áttakið á sér þó lengri sögu, og má rekja til þess að nokkrir háskólanemar tóku sig saman og ákváðu að „lifa eins og meistarar“ í einn mánuð. Vakna snemma, borða hollt, mæta í ræktina og allt þetta klassíska sem fólk einsetur sér oft að gera svona í upphafi árs.“

„Og hvað þarf fólk að gera til að taka þátt?“

„Þetta er í þriðja skipti sem Íslandsbanki stendur fyrir Meistaramánuði, en áttakið á sér þó lengri sögu.“

„Í raun getur þú sett þér markmið um hvað sem er, hvort sem það er að bæta árangur á einhverju sviði, mæta oftar í ræktina eða eiga fleiri gæðastundir með fjölskyldu og vinum. Það geta allir tekið þátt í Meistaramánuði. Einfaldasta leiðin til þess er að fara á www.islandsbanki.is/meistari og sækja sér dagatal þar sem hægt er að skrá

niður markmiðin sín. Dagatalið má svo prenta út og hengja upp á vegg.“

Ertu með einhver ráð fyrir fólk sem er að stiga sín fyrstu skref í markmiðasetningu í Meistaramánuði?

„Fyrst og fremst að setja sér raunhæf markmið og ekki gefast upp þó að það heppnist ekki allt fullkomlega í fyrstu tilraun. Fyrir þá sem stefna á að setja sér fjárhagsleg markmið í mánuðinum mæli ég líka með því að kynna sér allar fjölbreyttu sparnaðarleiðirnar sem Íslandsbanki býður upp á. Aðalatriðið er að setja sér markmið sem skipta mann máli – hver sem þau eru,“ segir Eyrún að lokum.



Eyrún segir að fólk eigi að setja sér raunhæf markmið í Meistaramánuðinum og ekki gefast upp þó það heppnist ekki fullkomlega í fyrstu. MYND/EYRÚN

 Meistaramánuður Íslandsbanka



Meistari hinna áhyggjulausu ævkvölda

Náðu þínum fjárhagslegu markmiðum og taktu þátt í Meistaramánuði Íslandsbanka í febrúar.

islandsbanki.is/meistari

440 4000

@islandsbanki

islandsbanki.is

Höfuðverkurinn hvarf með hreinu mataræði

Björg Gilsdóttir þjáðist af krónískum höfuðverk í þrettán ár með tilheyrandi notkun á verkja- og bólgueyðandi lyfjum. Hún varð fyrir óvæntri upp-götvun eftir að hafa sótt námskeiðið Hreint mataræði hjá Guðrúnu Bergmann.

Björg segir að hún hafi gengið á milli lækna allan þann tíma sem hún þjáðist af höfuðverknum. „Ég var búin að vera í miklum vandræðum, endalaust með höfuðverk og hafði farið í alls kyns skanna án þess að nokkuð kæmi út úr því. Eina sem ég gat gert var að byrja daginn á verkjalyfjum sem var mér reyndar á móti skapi. Ég bjó í Þýskalandi og árið 2016 greindi læknir mig með glútenþol. Í framhaldinu þurfti ég að taka hveiti úr fæðunni,“ greinir Björg frá og bætir við að þá hafi ýmislegt farið að breytast hjá sér.

Vorið 2017 flutti Björg og fjölskylda hennar heim til Íslands. „Ég sá auglýsingu frá Guðrúnu Bergmann um hreint mataræði og ákvað að slá til. Reyndar er ég algjör matargikkur en var tilbúin að prófa að taka út allt hveiti, sykur og mjólkurvörur eins og Guðrún leggur til. Allt í einu áttaði ég mig á að höfuðverkurinn var horfinn. Ég hafði ekki fundið fyrir honum í nokkra daga eftir að ég breytti mataræðinu. Núna er ég byrjuð á framhaldsnámskeiði hjá Guðrúnu og líðan mín er bara allt önnur. Mér finnst alveg stórmerkilegt að höfuðverkurinn sé horfinn og það hlýtur að vera eitthvað í matar-



Björg Gilsdóttir breytti mataræðinu og líðan hennar varð öll önnur. Hún hafði til dæmis þjáðist af höfuðverk í mörg ár sem læknað gátu ekki greint. MYND/EYÐÓR

æðinu sem ég þoldi ekki. Ef ég stelst til að borða eitthvað af þessum fæðutegundum finn ég það strax á heilsunni,“ segir Björg.

Hún segist stundum hafa fundið um helgar að hún væri verri en í miðri viku. „Maður var kannski að borða meiri óhollustu um helgar, fékk sér sætindi, kók eða annars konar óhóf í mat. Ég var ekki að höndla óhollustuna. Núna segi ég að Guðrún hafi bjargað mér því ég er ný manneskja. Ég passa mjög vel upp á mataræðið. Reyndar hef ég aldrei verið óreglumanneskja, aldrei reykt eða drukkið áfengi. Þegar ég nefndi við lækni minn að mér

þætti ekkert sniðugt að taka inn þessi verkjalyf, svaraði hann að ég þyrfti ekki að hafa áhyggjur af þeim þar sem ég væri ekki á neinum öðrum lyfjum. Ég átti sem sagt að sætta mig við ástandið sem ég gerði alls ekki,“ segir Björg.

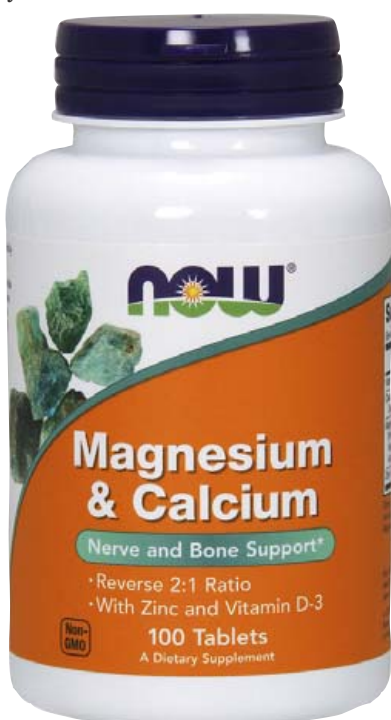
Hún segist hins vegar vera mjög dugleg að taka inn vítamín. „Ég er mjög hrifin af NOW vítamínunum og á fulla skúffu af þeim,“ segir hún. „Ég tek alltaf Eve fjölvítamín, einnig Gluten Digest áður en ég fer í veislu eða saumaklúbb til að sleppa við að vera öðruvísi en aðrir. Ef ég tek tvær töflur af Gluten Digest áður get ég fengið mér eina brauðsneið eða eitthvað lítið sem inniheldur hveiti. Ég finn fyrir því en Gluten Digest hjálpar mér heilmikið. Það hefur virkað 100% fyrir mig,“

útskýrir Björg. „Síðan tek ég alltaf Magnesium & Calcium, D-vítamín og Acidophilus. Mér hefur líkað mjög vel við NOW vörurnar og get alveg mælt með þeim. Til dæmis er ég þeirrar skoðunar að allir ættu að taka magnesíum.“

Björg segist hafa öðlast nýtt líf eftir að hún breytti mataræðinu. „Hreint mataræði hefur bjargað lífi mínu,“ segir hún. „Ef fólk finnur fyrir einhvers konar heilsuþresti án þess að skýringar fáiast hvet ég það til að prófa þetta námskeið. Þetta er líka ágæt leið til að léttast. Ég er reyndar ekki í yfirvigt en þegar maður er búinn að vera á þessu mataræði í nokkrar vikur eru fjögur til fimm kíló fokin. Það gætu verið uppsafnaðar bólgur eða bjúgur í líkamanum.“

Björgu finnst hreina mataræðið ekkert erfitt. „Maður má borða kjöt og fisk og grænmeti. Einnig borða ég glútenlaust hrökkbrauð með möndlusmjöri. Mér finnst til dæmis æðislegt að grilla grænmeti. Ég hélt að það yrði erfitt að hætta að borða mjólkurvörur. Mér fannst alltaf gott að fá mér gríska jógúrt eða súrmjólk á morgnana en maður lærir smám saman á hreint mataræði og að lesa vel allar innihaldslýsingar.“

Næsta HREINT MATARÆÐI námskeið hjá Guðrúnu Bergmann hefst 19. febrúar. Skráning á námskeiðið er inni á <https://gudrunbergmann.is/namskeid/>



Björg mælir með vítamínunum og fæðubótar-efnum frá NOW sem hún segir að geri sér mjög gott, til dæmis Gluten Digest sem hjálpar henni að takast á við glútenþol.

Breytum út af vananum

Meistaramánuður býður upp á margs konar markmiðasetningar sem þurfa alls ekki allar að snúast um hreyfingu eða heilsurækt.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Meistaramánuður byrjaði árið 2008 í tengslum við hreyfingu og heilsu en síðan þá hefur ýmislegt breyst. Heilsuhugtakið hefur til dæmis tekið breytingum og þar af leiðandi fleira sem við tengjum við heilsu en bara mataræði og hreyfing heldur er andleg líðan og færni orðin stór hluti af heilsuhugtakinu. Það hefur þó ekki breyst að í meistaramánuði skora

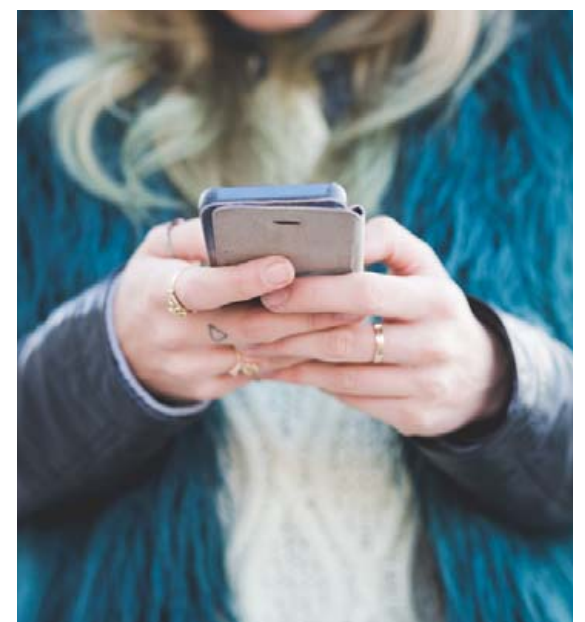
þátttakendur sjálfa sig á hölm og setja sér markmið. Hér eru nokkrar uppástungur yfir ýmislegt sem hægt er að gera í meistaramánuði til að stuðla að velliðan án þess að ofgera sér á líkamsræktarstöðinni þó vissulega sé gott að hreyfa sig í meistaramánuði eins og aðra mánuði.

Farðu í heimsókn

Maður er manns gaman stendur í Hávamálum en þessi speki vill oft gleymast í nútímasamfélagi þar sem heimsóknir virðast líta æ strangari reglum. Það þarf ekki að



Maður er manns gaman og það getur verið mjög gefandi að kíkja í heimsókn til vina eða bjóða þeim í pitsu og spil.



Að prófa nýjan kaffidrykk getur reynst mörgum næg áskorun.

Skjállaus dagur er góð áskorun. Best er að velja laugardag eða sunnudag og bara nota símann til að hringja.



Byrjaðu árið með stæl

Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!



Ascent serían frá Vitamix

Verð frá 94.999

25% afsláttur af aukakönnum



Rauðagerði 25 108 Rvk Simi 440-1800 www.kaelitækni.is



vera flókið að kíkja í kaffi til vina og vandamanna, bara að hringja á undan sér, gefa sémilegan fyrirvara en ekki of langan og koma við í bakarií ef viðkomandi tekur vel í að fá heimsóknina. Er ekki einhver sem þú þekkir sem þú veist að er einmana og hittir sjaldan fólk? Farðu í heimsókn til viðkomandi, það gleður bæði þig og þau.

Bjóddu heim

Hin hliðin á þessu er auðvitað að bjóða fólki í heimsókn. Margir halda að það þurfi að bjóða upp á fermingarhlaðborð, margréttaðan kvöldverð og tándurhreit heimili til að hægt sé að bjóða fólki heim en það er algjör misskilningur. Það er alveg nóg að skella í súpu eða panta pitsu og horfa saman á eitthvað í sjónvarpinu, spila, eða spjalla.

Lærðu að elda nýja rétti

Það getur verið mjög leiðgjarn að borða og elda alltaf sama matinn. Í Meistaramánuði gætirðu til dæmis ákveðið að læra að elda einn nýjan rétt á viku, prófað ný hráefni og krydd og skemmt bæði bragðlaukunum og þínum nánustu. Og svo auðvitað boðið einhverjum í mat til að prófa, samanber hér að ofan.

Púslaðu

Margir hafa gaman af því að púsla en finna aldrei rétta tímann til að sökkva sér í púsl, finnst það taka of mikið pláss og vera tímafrekt. Púsl virkar róandi á hugann og getur verið hin besta slökun. Í Meistaramánuði má til dæmis hugsa sér að ákveða að klára eitt veglegt púsl. Það má til dæmis hlusta á skemmtilegt hlaðvarp eða hljóðbók á meðan eða eiga notalega spjallstund með fjölskyldunni. Ef þú minnkar Facebook-tímann um þriðjung hefurðu nægan tíma til að sinna púslinu. Og ef þig vantar pláss er hægt að fjárfesta í púslmottu sem gerir þér kleift að færa púslid frá þegar ekki er verið að púsla.

Einn skjállaus dagur í viku

Skjálur hafa yfirtekið líf okkar, tölvuskjálur, sjónvarpsskjálur, síma-skjálur. En við megum ekki leyfa þeim að ráða alveg yfir okkur. Prófaðu að hafa einn skjálusan dag í viku, best er að velja helgi. Þú mátt auðvitað nota símann en bara til að hringja. Þú munt sjá að þú græðir fullt af tíma, líður betur andlega og að fjölskylda og vinir

eru miklu skemmtilegri en þig minnti.

Breyttu út af vananum

Fáðu þér öðruvísi kaffidrykk en venjulega, farðu aðra leið heim, prófaðu nýja æfingu eða nýjan tíma í ræktinni, ekki velja alltaf sömu fötin saman, prófaðu nýja sápu eða brauð. Það er svo hollt að breyta aðeins til.



Gaman er að skora á bragðlaukana og hugvitið í meistaramánuði, prófa nýjar uppskriftir og koma sér þannig upp nýjum eftirlætisréttum fjölskyldunnar.

Góður svefn er gulli betri

Ýmislegt er hægt að gera til að ná betri nætur-svefni og það er til gríðarlega mikils að vinna því ekkert hefur eins mikil áhrif á heilsufar okkar og svefninn.

Talið er að um 30% Íslendinga sofi of lítið og fái endurnærandi svefn. Þó svo að um tímabundið svefnleysi sé að ræða getur það valdið vanlíðan og þreytu á daginn og haft mikil áhrif á dagleg störf. Við eigum erfiðara með að einbeita okkur, erum þreytt og pirruð og rökhugsun skerðist. Svefn þarf að vera nægur og endurnærandi þar sem hann er undirstaða góðrar heilsu en um það bil þriðjungur mannsævinnar er varið í svefn. Það er því afar mikilvægt að setja svefn og svefnvenjur í forgang þegar hugað er að heilsunni,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir heilsuarkjálfi.

Líðan og hegðun

Langir vinnudagar, streita, áhyggjur, mataræði og svo margt fleira, getur haft slæm áhrif á svefninn. Þetta eru allt þættir sem við þurfum að huga að og vinna í að breyta en eitt af því sem við getum byrjað strax á er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu okkar og gott er að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og símum rétt áður en farið er að sofa. Bæði getur rafsegulsviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislarnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu af svefnhormóninu melatóníni í heilakönglinum og geti því spilt nætursvefninum.

Slökun fyrir svefninn

Góð slökun getur falist í góðri bók, hlustun á róandi tónlist eða jafnvel einhvers konar slökun eða ihugun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu. Gætum þess einnig



Grunnur að góðri heilsu er góður og endurnærandi svefn.

að hafa hljótt í kringum okkur og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa. Einnig er það gríðarlega góð venja að hafa enga síma eða þess háttar í svefnherberginu og vera um leið fyrirmynd barnanna okkar. Bætiefni, jurtir o.fl. geta líka nýst okkur vel og alltaf er hægt að prófa sig áfram með slíkt.

Róandi ilmkjarnaolíur

Ilmkjarnaolíur myndast þegar vissir plöntuhlutar jurtar eru eimaðir og útkoman verður fjölvirkar náttúrulegar olíur sem geta gagnast okkur á ýmsan hátt. Lavender hefur sérlega slakandi, sefandi og róandi áhrif og er vinsæll í svefnremedium af ýmsu tagi. Sleep Therapy Aroma Ball frá Dr. Organic er í einstaklega þægilegum umbúðum sem er gott að nota til að bera á pulsstöðvarnar fyrir dýpri og værari svefn. Auk lavender er m.a. ylang-ylang, patchouli, kamilla og Arabian jasmine en þessi einstaka blanda lífrænna ilmkjarnaolía hjálpar okkur að slaka á og koma kyrr á hugann þannig að svefninn verður lengri og dýpri.

L-tryptófan í Good Night

Til að líkaminn framleiði svefnhormónið melatónín þarf m.a. að vera til staðar amínósýra sem kallast L-tryptófan. Hún fyrirfinnst í ýmsum matvælum en er líka eitt helsta innihaldsefni Good Night svefnbætiefnisins. Jurtir, vítamín og steinefni í Good Night ýta svo



“Svefnþörf fullorðinna er um 7 til 8 klukkustundir og of stuttur svefn að staðaldri hefur neikvæðar afleiðingar á líkamlega og andlega líðan ásamt því að fela í sér töluverða slysaættu.

Hrönn Hjálmsdóttir heilsuarkjálfi

undir að góður svefn náist. Þessi efni eru:

- Melissa
- Lindarblóm
- Hafnar
- B-vítamín
- Magnesium

Jurtirnar eru allar þekktar fyrir að hafa róandi og slakandi áhrif, B-vítamín er gott fyrir taugakerfið ásamt magnesium sem er einnig vöðva-slakandi.

Húðmjólk með magnesium og ilmkjarnaolium

Magnesium er gríðarlega mikilvægt fyrir líkamstarfsemina. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum en



það þarf magnesium til að ýta undir aukna orku, jafna út blóðflæði, auka kalkupptöku og hjálpa vöðvastarfeimi líkamans. Þetta steinefni er líka undirstaða þess að vöðvarnir nái slökun sem er mikilvægt þegar við förum að sofa. Nú er komin á markað húðmjólk sem inniheldur magnesium og auðvelt er að bera á sig þar sem hún smýgur auðveldlega inn í húðina og áhrifin skila sér hratt og vel. Auk magnesium

inniheldur hún bæði lavender og kamillu sem róar og sefar og undirbýr líkamann fyrir svefninn. Magnesium Sleep frá Better You er fyrir fullorðna en svo er líka til Magnesium Sleep Junior sem er sérstaklega hugsuð fyrir börn frá eins árs aldri.

Setjum okkur í fyrsta sæti

„Okkar eigin líðan og heilbrigði er að stærstum hluta undir okkur sjálfum komið og við verðum ávallt að koma fram við okkur sjálf eins og okkar besta vin. Öll viljum við lifa lengi, heilbrigð á líkama og sál, en það er ekki sjálfgefið. Til að hafa góðan grunn til að byggja á er gott að byrja á því að koma svefninum í gott horf og sofa nóg en þá verður eftirleikurinn auðveldari,“ áréttir Hrönn.

Prófuð af húðsjúkdómalæknum

Þessar vörur hafa verið prófaðar af húðsjúkdómalæknum og henta fyrir viðkvæma húð. Inniheldur ekki parabena, gervi-, litar- eða ilmefni.



Meistaraleg byrjun á vikunni

Alla mánudaga í febrúar verður boðið upp á opnar fjallgöngur á Úlfarsfell. Vilborg Arna Gissurardóttir leiðir hópinn ásamt fleirum. Einnig verður boðið upp á eina fjölskyldugöngu.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Það er frábært að byrja vikuna eins og meistari með því að fara í hressandi göngu á Úlfarsfell eftir vinnu á mánudegi,“ segir Vilborg sem tekið hefur þátt í meistaramánuði með einum eða öðrum hætti í nokkur ár. Í ár, líkt og í fyrra, mun ævintýraklúbburinn Tindar travel sem Vilborg stendur að með öðrum, skipuleggja vikulegar göngur á Úlfarsfell. Göngurnar voru afskaplega vinsælar í fyrra en um 80 til 100 manns mættu í hvert sinn.

„Skipulagið er þannig að við auglýsum viðburðinn á Facebook. Allir sem vilja ganga eru velkomnir en við biðjum fólk þó um að skrá sig til að við getum áætlað fjölda leiðsögumanna sem þarf að fylgja hópnum. Síðan mætir fólk á staðinn klukkan 18 á mánudegi, vel klætt, með höfuðljós og léttu klakabrodda, og þá er það fært í flestan sjó. Við göngum síðan báða toppana á Úlfarsfelli sem er skemmtilegt og hressandi,“ lýsir Vilborg.

Hún segir mjög fjölbreyttan hóp hafa mætt í göngurnar í fyrra. „Þetta var allt frá fólki sem var að stiga sín fyrstu skref í fjallgöngum og upp í vana fjallgöngumenn. Fólk getur gengið á sínum hraða, þeir sem vilja fara hægar gera það og sömuleiðis þeir sem vilja ganga hratt. Við erum með leiðsögumenn fremst, aftast og í miðjunni og pössum vel upp á öryggið.“

Vilborg segist vita til þess að fólk hafi notað þessar göngur sem upphafið að einhverju meiru. „Sumir mættu í allar göngurnar og fóru svo í framhaldinu í aðrar göngur, bæði á eigin vegum og með okkur hjá Tindar travel. Það var einstaklega skemmtilegt að fylgja eftir fólki sem kom til okkar fyrst í opnu gönguna, var þá að reima á sig gönguskóna í fyrsta skipti og er í dag búíð að ganga Hvannadalshnúk eða fara með okkur til Nepal.“

Fjölskylduferð og myndaleikur

Í ár verður í fyrsta sinn boðið upp á fjölskyldugöngu í meistaramánuði. Farið verður annan sunnudag í febrúar upp úr hádegi en við-



Göngur í góðum hópi eru hressandi enda hægt að kynna góðu fólki með svipuð áhugamál og fá fina líkamsrækt í leiðinni. MYND/TOMASZ PÓR VERUSON

Það var einstaklega skemmtilegt að fylgja eftir fólki sem kom til okkar fyrst í opnu gönguna, var þá að reima á sig gönguskóna í fyrsta skipti og er í dag búíð að ganga Hvannadalshnúk eða fara með okkur til Nepal.



burðurinn verður auglýstur nánar síðar.

Einnig verður endurtekinn leikur frá í fyrra. „Við verðum með myndaleik í gangi þar sem fólk póstar myndum undir ákveðnu myllumerki. Síðan verður fólk dregið út og getur fengið alls konar verðlaun, til dæmis fatnað frá Cintamani. Aðalvinningurinn verður dreginn út í lokin en það er ferð á Fimmvörðuháls með Tindar travel,“ segir Vilborg. Hún segir leikinn hafa hafa mælst vel fyrir í fyrra. „Þetta var mjög skemmtilegt, því veðrið var oft dálítil áskorun en fólk lét það ekki á sig fá og fannst gaman að pósta myndum í rokinu,“ segir Vilborg en tekur fram að ekki sé farið af stað ef veðrið er tvísýnt.



Göngufólk er beðið um að taka með sér höfuðljós og léttu klakabrodda enda orðið dimmt á þessum tíma og oft snjór á stigum. MYND/GARPUR ELÍSBETARSON

HLEÐSLA | 100% HÁGÆÐA PRÓTEIN
ÍPRÓTTADRYKKUR

HLEÐSLA EXTRA

ENN MEIRA PRÓTEIN

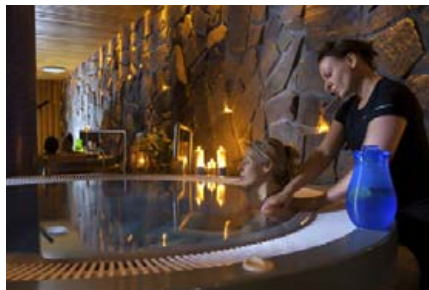


Meistaramánuður
15% afsláttur
af mánaðarkortum
keyptum í febrúar

Njóttu

þess að hugsa
vel um þig

Hilton
REYKJAVÍK SPA



Enn betri þú á nýju ári

Hilton Reykjavík Spa býður meðlimum sínum upp á glæsilega líkamsræktaraðstöðu og einstakt dekur. Sérmenntaðir þjálfarar okkar taka vel á móti þér í framúrskarandi tækjasal Hilton Reykjavík Spa og leggja sig fram um að hjálpa þér að ná markmiðum þínum. Í heilsulindinni getur þú slakað á, fengið herðanudd í pottunum og þarft ekki einu sinni að muna eftir handklæði.

Kynntu þér þjónustuna og úrval meðferða á hiltonreykjavikspa.is

Minnsta mál að finna góð og gagnleg markmið í febrúar

Birkir Vagn Ómarsson, íþróttifræðingur og þjálfari hjá World Class, tók þátt í meistaramánuði í fyrri í fyrsta sinn. Helsta markmið hans var að fara fyrir í háttinn og sofa lengur.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Birkir Vagn Ómarsson, 36 ára íþróttifræðingur og þjálfari, tók þátt í meistaramánuði í fyrri í fyrsta skiptið og fannst þátttöku nokkuð skemmtileg og var um leið nokkuð ánægður með árangurinn. „Ég setti mér það markmið að sofa fyrir á kvöldin til þess að fá almennilegan nætursvefn. Starf mitt sem einkaþjálfari krefst mikillar orku en ég þjálfá einn allt upp í 150 manns á dag. Þess vegna, eins og raunar alltaf, er svefninn ótrúlega mikilvægur svo ég geti mætt vel úthvöldur til vinnu. Ég er



„Ég setti mér það markmið að sofa fyrir á kvöldin til þess að fá almennilegan nætursvefn,“ segir Birkir Vagn Ómarsson, íþróttifræðingur og þjálfari, sem tók þátt í meistaramánuði í fyrri. MYND/EYÞÓR

Með þátttöku minni í fyrri lærði ég á eigin skinni hversu mikilvægur svefninn er fyrir mig. Mér leið miklu betur og ég fann hversu kraftmeiri og einbeittari ég var í vinnunni.

hrifinn af þessum meistaramánuði, sjálfur á ég afmæli í febrúar þannig að þetta hefur alltaf verið meistaramánuður hjá mér. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt og þarft áttak, þó svo allir mánuðir eigi auðvitað að vera meistaramánuðir. En það er gaman að taka fyrir einn mánuð, gera meira úr þessu öllu saman og breyta til hjá sér og bæta það sem má betur fara.“

Sund og snjóbreiti heilla

Birkir Vagn starfar sem þjálfari hjá World Class í Laugardal þar sem hann heldur m.a. úti hóppjálfun sem heitir MGT. Einnig er hann tveggja barna faðir en fjölskyldan býr í Kópavogi. „Helstu áhugamál mín eru augljóslega íþróttir og bara allt sem tengist hreyfingu. Börnin tvö skipa eðlilega stóran sess í lífi mínu og það að vera með þeim er það skemmtilegasta sem ég geri. Það besta sem ég veit er að fara í sund á köldum vetrarkvöldum, renna mér á snjóbreiti og svo hef ég gaman af íslenskri tónlist.“

Sigraðist á ýmsum hindrunum

Hann segir þátttöku sína í meistaramánuðinum í fyrri hafa gengið mjög vel. „Auðvitað mætti ég ýmsum hindrunum á leiðinni. Ég er með tvö börn og þegar þau sofa loksins vildi ég stundum njóta smá gæðastunda fyrir framan sjónvarpið eða klára heimavinnuna. En þá minnti meistaramánuðurinn mig á að hætta þessu og að hunskast í háttinn frekar.“

Það komu nokkur skipti þar sem ég hugsaði um að hætta þessu en febrúar er stuttur mánuður þannig að það eiga flestir að geta haldið þessa áskorun út. Annað finnst mér vera frekar aumt.“

Skýr lærdómur

Lærdómurinn af meistaramánuði síðasta árs er skýr að hans sögn. „Með þátttöku minni í fyrri lærði ég á eigin skinni hversu mikilvægur svefninn er fyrir mig. Mér leið miklu betur og ég fann hversu kraftmeiri og einbeittari ég var í vinnunni og reyndar líka utan hennar. Ég mæli 100% með því að sem flestir taki þátt en það er lítið mál að finna heppileg og gagnleg markmið sem henta hverjum og einum, stór eða smá.“

Mér fannst líka gott að segja öðrum frá markmiðum mínum þannig að það komi smá utanaðkomandi pressa. Sjálfur nýtti ég mér Instagram til að leyfa fólki að fylgjast með ferlinu hjá mér. Það var líka gaman og hvetjandi að fá viðbrögð þar og hvatningu.“

HAP+ fæst í sex bragðtegundum í helstu verslunum og apótekum um land allt

- HAP+ er þrisvar sinnum virkara en að tryggja tyggjó
- HAP+ er klínískt prófað og einkaleyfisverndað á heimsvísu
- HAP+ er íslenskt hugvit

Tannlæknafélag Íslands mælir með HAP+ til að viðhalda heilbrigði tanna með öflugu munnvatnsflæði

HAP+ LEMON
SMART CANDY WITH CALCIUM
HELPING YOUR TEETH STAY HEALTHY

hapsmartcandy
happlus
happlus.com

SPORT



Íþróttavöruverslun

PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað

Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)

Hörkuvinnna að halda sér í formi

Kristín Jónsdóttir æfir lyftingar og sund af miklum krafti, hjólar og skokkar inn á milli. Hún segir þetta vera mikla vinnu en launin eru góð því Kristín er í besta formi lífs síns, 54 ára.

Kristín er mjög skipulögð þegar kemur að æfingum og segist í gamni vera ófaglærður einkaþjálfari. „Við hjónin erum saman í þessu og ég bý sjálf til æfingaplanið fyrir okkur. Við vöknum klukkan hálfsex alla morgna og æfum lyftingar og sund til skiptis sex daga vikunnar. Á þriggja vikna fresti tókum við eina viku í brennslu, sem er á við alvöru herþjálfun,“ segir hún létt í bragði.

Rúm tuttugu ár eru frá því að Kristín steig fyrst fæti sínum inn á líkamsræktarstöð en þá var hún plötuð í pallatíma. „Það þurfti virkilega að ganga á eftir mér því ég nennti sko ekki að hreyfa mig. En síðan fékk ég bakteríuna og síðustu árin hef ég hreyft mig nær daglega. Þetta er minn lífsstíll og mér finnst jafn sjálfsgat að stunda hreyfingu eins og að fá mér morgunmat. Mitt markmið er að þurfa ekki að taka nein lyfseðilsskyld lyf og lengja um leið líf mitt. Mér finnst ótrúlega gaman að hreyfa mig og ég er alltaf hressa týpan þegar ég mæti í vinnuna,“ segir Kristín með bros á vör, enda er hún svo sannarlega í besta formi lífs síns.

Litrik dagbók

Kristín heldur nákvæmt yfirlit yfir hvað hún hreyfir sig mikið. „Ég skrái hjá mér hvað ég geri á hverjum degi og færi það síðan inn í dagbók. Hver æfing hefur sinn lit. Ég eyði töluverðum tíma í að lita en mér finnst gott að hafa þetta myndrænt. Þannig get ég skoðað hvernig ég get bætt mig eða hvers vegna ég sleppi æfingu. Ég hef þurft að sleppa æfingu því ég var með svo miklar harðsperrur,“ segir hún og bætir við að lykillinn að árangri sé að setja sér raunhæf markmið. „Við hjónin ætlum að hlaupa Reykjavíkumaraþon í ágúst á næsta ári



Litrika dagbókin. Hugmyndin kom frá Pinterest og er mjög gagnleg.

og strax í janúar byrjuðum við að æfa markvisst fyrir það með því að setja fleiri brennsluæfingar inn í planið.“

Aðeins eru tvö ár frá því að Kristín fór að synda reglulega en hún þurfti um tíma að hætta að lyfta vegna bakverkja. „Ég vildi alls ekki hætta að hreyfa mig svo ég fór að stunda sund. Maðurinn minn, Ragnar Smári, hafði synt í mörg ár en ég var ekki hrifin af því að fara út í kuldann, hálfnakin. Ég synti aðallega bringusund en það fer ekki vel með bakið svo mig langaði að læra skriðsund. Þar sem ég hafði ekki tíma til að fara á skriðsundnámskeið var mér bent á að skoða myndbönd á YouTube. Þar lærði ég réttu sundtökin og í dag syndi ég skriðsund, sem er það besta sem ég geri við bakverkjum.“

Lof eða last

Kristín segir að þau hjónin hafi tekið mataræðið í gegn og samtals



Kristín segir nauðsynlegt að skipuleggja sig vel og ekki sé verra að hafa brennandi áhuga á heilbrigðum lífsstíl. Sjálf hefur hún aldrei verið í betra formi en nú. Hún hafði engan áhuga á líkamsrækt fyrir nokkrum árum. MYND/SIGTRYGGUR

„Mitt markmið er að þurfa ekki að taka nein lyfseðilsskyld lyf og lengja um leið líf mitt. Mér finnst ótrúlega gaman að hreyfa mig og ég er alltaf hressa týpan þegar ég mæti í vinnuna.“



Kristín og Ragnar telja ofan í sig hitaeiningar og á einu ári hafa þau lést samtals um 30 kg. Kristín býr til matseðil fyrir heimilið langt fram í tímann.

lést um 30 kg á síðasta ári. „Við teljum bókstaflega ofan í okkur hitaeiningarnar og notum smáforritið MyFitnessPal til að hjálpa okkur við það. Við ákváðum að hafa einhverja gulrót og hún felst í því að ef við létumst fáum við verðlaun. Við köllum þetta Lof eða last. Verðlaunin þurfa ekki að vera sérlega merkileg en þau mega ekki vera neitt matarkyns, heldur eitthvað sem okkur langar í. Ég hef t.d. fengið peysu, snyrtivörur og pottablóm í verðlaun. Ef við stöndum í stað á vigtinni eru engin verðlaun en ef annað hvort okkar þyngist þarf sá hinn sami að gera eitthvað sem honum finnst hræðilega leiðinlegt. Eitt sinn var Ragnar búinn að ákveða að ef ég þyngdist yrði ég að þrifa bilin að innan, en ég gat ekki hugsað mér það svo ég borðaði bara appelsínur dagana fyrir vigtun,“ segir Kristín kankvís.

Ræktin er aðalræðuefnið

Hún býr til matseðil fyrir heimilið langt fram í tímann og eyðir töluverðum tíma í að undirbúa nesti

sem hún tekur með sér í vinnuna. „Flestir gefast upp á að passa mataræðið en það þarf að gefa sér tíma til að huga að því. Dæmigerður dagur hjá mér er þannig að ég fæ mér AB-mjólk með ferskum berjum í morgunmat og stundum fæ ég mér Cheerios. Um tíuleytið fæ ég mér appelsínu og í hádeginu borða ég oft salat með kjúklingi eða fiski. Hjá mér eru engar öfgar, ég borða oft og fremur lítið í einu. Ég borða ekki mikið unninn mat og les alltaf á umbúðir matvæla,“ segir Kristín og bætir við að stundum fái hún hálfgerð sjokk þegar hún sjái hversu hitaeiningaríkur matur getur verið, t.d. pasta og hrisgrjón. Hún segir að aðalræðuefnið á heimilinu sé ræktin og það sé gaman fyrir þau hjónin að vera saman í þessu. „Ég les mér mikið til og við hjónin erum alltaf hress. Við finnum líka mikinn mun á okkur andlega. Þetta er rosaleg vinna, það er því mikilvægt að skipuleggja sig vel og hafa brennandi áhuga á heilbrigðum lífsstíl.“

PVOTTAHÚSINNRETTINGAR
VASKAR & BLÖNDUNARTÆKI
RAFTÆKI

BADHERBERGISINNRETTINGAR
VASKAR & BLÖNDUNARTÆKI
SPEGLAR

ELDHÚSINNRETTINGAR
VASKAR & BLÖNDUNARTÆKI
RAFTÆKI

FATASKÁPAR & RENNIHURDIR
HILLUR OG FYLGIGHLUTIR

HÁGÆÐA DANSKAR INNRETTINGAR
Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17
Laugardagar kl. 11 til 15

Friform
Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

VIÐ GERUM PÉR
HAGSTÆTT TILBOÐ
Í INNRETTINGAR,
RAFTÆKI, VASKA OG
BLÖNDUNARTÆKI

Bílar & Farartæki

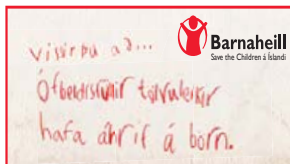
STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
MAZDA CX-3 Vision. Árgerð 2015, ekinn 88 þ.KM, bensín, 6 girar. Tilboð 1.980.000. Rnr.171416.



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



Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Húsviðhald

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flisalagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.

Flutningabjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vöruf., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til sölu



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

Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE
dji.is
Lækjargata 2a
Sími 519 4747

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

MERCEDES-BENS Sprinter 519 cdi 24 manna



Árg 2016, ekinn 75 þ.km, dísel beinskíptur.

Frábært eintak. Flott verð ásett kr. 8.300.000.-
Tilboð kr. 7.490.000.- +vsk
Rnr.105157.

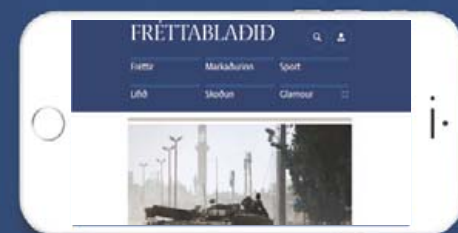
Ath! Eigum gott úrval af sendi- og fólkflutningabílum



Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilabraut.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS

Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 64

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 7.590.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 67

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 7.790.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 68

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 7.990.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 69 L

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 8.190.000.

SÝNINGARTILBOÐ



VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bíl, 2 kaptainstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.

SÝNINGARTILBOÐ



LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Dethleffs Trend T 7057 DBM

Árgerð 2018. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifid fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 10.890.000.

OPIÐ UM HELGINA FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

www.pkarlsson.is

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

Geymsluhúsnæði

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra
starfa um lengri
eða skemmri tímaPROVENTUS
Starfsmannþjónusta
551 5000
proventus@proventus.isÁrmúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofaRÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Verkfræðingafélag Íslands -
Fulltrúi á skrifstofu í fullt starfNánari upplýsingar veitir:
Áslaug Kristinsdóttir,
aslaug@hagvangur.isUmsóknarfrestur er til og með
27. jan. 2019Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.isSérfræðingur í rannsóknar-
og heilbrigðisdeild

intellecta

Vinnueftirlitið óskar eftir sérfræðingi í rannsóknar- og heilbrigðisdeild með áherslu á stoðkerfisþætti vinnuverndar. Starfshlutfall er 100% og starfsstöð er í Reykjavík.

Nánari upplýsingar um starfið veitir
Kristinn Tómasson, sviðsstjóri
(kristinn@ver.is) í síma 550 4600.Umsóknarfrestur er til og með
4. feb. 2019.Umsókn óskast fyllt út á
www.intellecta.is

Fjármálastjóri

intellecta

Vinnueftirlitið óskar eftir að ráða fjármálastjóra. Fjármálastjóri er yfirmaður rekstrar og innri þjónustu. Hann ber ábyrgð á fjármálum, bókhaldi, eignum og tækjarekstri, ásamt því að samræma og hafa umsjón með mannauðsmálum Vinnueftirlitsins.

Nánari upplýsingar um störfni veita
Hanna S. Gunnsteinsdóttir forstjóri Vinnueftirlits ríkisins (hanna@ver.is) í síma 550 4600 og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) í síma 511-1225.

Umsóknarfrestur er til og með 4. feb. 2019.

Umsókn óskast fyllt út á
www.intellecta.is

Sérfræðingur í eignastýringu

intellecta

Lífeyrissjóður verzlunarmanna óskar eftir að ráða öflugan einstakling til starfa í eignastýringarteymi sjóðsins. Leitað er að ábyrgum og metnaðarfullum einstaklingi með reynslu af fjármálamarkaði og mikinn áhuga á eignastýringu. Næsti yfirmaður sérfræðings er forstöðumaður eignastýringar.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 3. feb. 2019

Umsókn óskast fyllt út á
www.intellecta.is

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

MARKAÐURINN

Viðskiptafréttir
sem skipta máli

Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

Við gætum
verið með næsta
starfsmann
mánaðarins á skrá

Capacent_

capacent.isRáðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífni og
veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

Hefur breytt landslaginu í deildinni

Valdataflið í íslenskum kvennakörfubolta breyttist töluvert við heimkomu Helenu Sverrisdóttur. Síðastliðið haust ákvað Helena að koma heim úr atvinnumennsku og var ljóst að það lið sem næði að tryggja sér krafta hennar yrði líklegt til afreka á tímabilinu.

KÖRFUBOLTI Þegar Helena Sverrisdóttir, landsliðskona í körfubolta, gekk í raðir Vals var liðið í 5. sæti Domino's-deildar kvenna í körfubolta með sex stig eftir að hafa leikið átta leiki í deildinni. Liðið sem hafði farið í úrslitaeinviði gegn liðsfélögum Helenu hjá Haukum síðasta vor var í ákveðnum vandræðum og útlit fyrir að baráttan um að komast í úrslitakeppni deildarinnar gæti orðið strembin og tvísýn.

Þá kom á Hlíðarenda himnasendingin Helena, sem var ekki sátt við stöðu mála hjá ungverska liðinu Ceglédi og hugurinn leitaði heim.

Öll liðin í deildinni höfðu áhuga á kröftum Helenu, en Valur náði að landa samningi við hana og eftir það hefur staða liðsins gjörbreyst og er það ekki síst fyrir hennar tilstuðlan að bjartari tímar með blóm í haga eru fram undan hjá Hlíðarendaliðinu. Eftir að hún byrjaði að spila með Val hefur liðið leikið níu deildarleiki og einn leik í bikar. Níu af þessum tíu leikjum hafa endað með sigri Valsliðsins, en einungis KR hefur tekist að hafa betur gegn Val með Helenu innanborðs.

Helena er orðin efst í Valsliðinu í þeim tölfræðipáttum sem mestu máli þykja skipta í körfubolta, það er stigum skoruduðum, fráköstum og stöðsendingum. Í níu deildarleikjum með Val hefur Helena skorað 20,7 stig, tekið 8,8 fráköst og gefið 6,1 stöðsendingu að meðaltali. Skot-



Helena Sverrisdóttir var með 33 stig og 14 fráköst í sigri Vals á KR á Hlíðarenda í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

nýtingin er einnig frábær; 64% inni í teig, 47% fyrir utan þriggja stiga línuna og 83% á vítalínunni.

Valsliðið skipti á svipuðum tímamarki og Helena kom í herbúðir liðsins um bandarískan leikmann í sínum röðum. Brooke Johnson var látin vikja fyrir Heather Butler sem hefur staðið sig vel í Valsbúningnum. Töluvert breidd er í leik-

mannahópi Vals og gæti það skipt sköpum þegar stutt verður á milli leikja í úrslitakeppninni. Bekkurinn er dýpri en hjá keppinautumum sem gæti gert gæfumuninn.

Fimm lið eru að berjast hatrammlega um sætin fjögur í úrslitakeppninni og ljóst að eitt lið sem lætur sig dreyma um Íslandsmeistararitilinn mun ekki fá tæki-

færi til þess þegar á hólminn verður komið.

Valur er núna í 3.-4. sæti deildarinnar með 22 stig, en efstu fjögur liðin fara í úrslitakeppni um Íslandsmeistararitilinn í vor. Keflavík er á toppnum með 26 stig.

Enn eru ellefu umferðir eftir af deildakeppninni og í næstu fjórum leikjum Vals mætir liðið Breiðabliki,

» Aðeins tveir leikmenn eru með fleiri framlagsstig að meðaltali í leik í Domino's-deild kvenna en Helena (30,6).

8

deildarleiki af níu hefur Valur unnið eftir komu Helenu.

sem vermir botnsætið, og svo Keflavík, Stjörnunni og Snæfelli. Eftir það hefst síðasta umferð deildakeppinnar af fjórum.

Þá er Valur kominn í undanúrslit Geysisbikarsins þar sem liðið mætir Snæfelli um miðjan febrúar. Í hinni undanúrslitaviðureigninni mæst Stjarnan og Breiðablik.

Með Helenu er Valur ansi líklegur kandidat í að verða tvöfaldur meistari þegar upp verður staðið. Félagið hefur aldrei unnið stóran titil í kvennaflokki í körfubolta.

hjolvaro@frettabladid.is

Haltu uppi fjörinu

Allt í einum pakka á lægra verði

Heima + Skemmtipakkinn fyrir 16.990 kr. á mánuði.*

Ótakmarkað Internet

Netbeinir og WiFi framlenging

Myndlykill

Ótakmarkaður heimasími

+

Skemmtipakkinn

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

*Aðgangsgjald og dreifingjald er ekki innifalið í verði.

vodafone

Hluti af Sýn

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

817 Paskalis 1. verður páfi.

1308 Játvarður 2. Englandskonungur gengur að eiga Ísabellu af Frakklandi. Þau voru krýnd réttum mánuði síðar.

1320 Kristófer 2. verður konungur Danmerkur eftir Eirik menved bróður sinn, sem dó í nóvember 1319.

1327 Játvarður 3. verður konungur Englandis.

1494 Alfons 2. verður konungur Napóli.

1533 Hinrik 8. giftist Önnu Boleyn.

1551 Norðlenskir vermenn á Suðurnesjum drepa Kristján skrifara og þrettán aðra menn á Kirkjubóli á Miðnesi.

1559 Píus 4. (Giovanni Angelo Medici) kjörinn páfi.

1564 Portúgalar stofna borgina São Paulo í Brasilíu.

1732 Níu manns farast og níu komast af úr snjóflóði, sem féll á bæinn Brimnes við Seyðisfjörð.

1755 Moskvuháskóli stofnaður.

1831 Pólska þingið lýsir yfir sjálfstæði landsins. Það leiddi til stríðs við Rússa, sem höfðu ráðið landinu. Í október vann rússneski herinn sigur á liði Pólverja og landið varð aftur hluti af Rússaveldi.

1937 Framhaldspátturinn Leiðarljós hóf göngu sína í útvarpi í Bandaríkjunum.

1924 Fyrstu vetrarólympíuleikar sögunnar settir í Chamonix í Frakklandi.

1942 Sveitarstjórnarkosningar haldnar á Íslandi.



Robert Burns fæddist á þessum degi 1759 en hann er þjóðskáld þeirra Skota. Það verður því blásið í hátíðarlúðurinn á BrewDog í dag.

Burns kvöld á BrewDog

Íslendingar geta nú tekið þátt í Burns-kvöldinu en það er haldið til heiðurs þjóðskáldi Skota, Robert Burns. Skosk tónlist mun hljóma allan daginn, skoskur handverksbjór verður í fyrirrúmi og skoskir réttir að hætti hússins verða fáanlegir þetta eina kvöld.

Þann 25. janúar ár hvert gera Skotar um allan heim sér gláðan dag og blása til „Burns-kvölds“, þar sem lífi og arfleifð þjóðskálds þeirra, Roberts Burns, er fagnað á fæðingardegi hans með skoskum mat, drykk, tónlist og auðvitað ljóðlist skáldsins.

Í ár eru 260 ár frá fæðingu skáldsins og ætlar BrewDog hér á landi að fagna þessum tímamótum með sinni útfærslu af Burns-kvöldi þar sem skosk arfleifð verður í hávegum höfð. Skosk tónlist mun hljóma allan daginn, skoskur handverksbjór verður í fyrirrúmi og skoskir réttir að hætti hússins verða fáanlegir þetta eina kvöld. Gestir sem mæta í skotapílsí fái jafnframt sérstakan

» Arfleifð þjóðskálds Skota, Roberts Burns, er fagnað á fæðingardegi hans með skoskum mat, drykk, tónlist og auðvitað ljóðlist skáldsins. Í ár eru 260 ár frá fæðingu skáldsins og ætlar BrewDog hér á landi að fagna þessum tímamótum

glæðning á staðnum, segir í tilkynningu frá BrewDog.

Skoska handverksbrugghúsið BrewDog var stofnað árið 2007 af tveimur ástríðufullum heimabruggerum, James Watt og Martin Dickie, sem voru orðnir

leiðir á einhæfri bjórmenningu landa sinna og vildu bjóða upp á fjölbreyttan gæðabjór. Í dag starfa yfir 1.100 manns hjá BrewDog, sem er með höfuðstöðvar sínar og helstu framleiðslu í Ellon í Skotlandi. BrewDog-barir eru um 70 talsins víðsvegar um heim, þar af 40 barir á Bretlandseyjum.

BrewDog Reykjavík opnaði bar sinn og veitingastað síðastliðið haust á horni Frakkastígs og Hverfisgötu. Þar er m.a. boðið upp á 20 handverksbjóra af dælum og sérstök áhersla hefur frá upphafi verið lögð á íslensku handverksbrugghúsin í bland við fjölbreytta BrewDog-bjóra. Í starfslíðinu eru m.a. nokkrir Skotar sem munu að sjálfsgöðu mæta í sínum þjóðlegasta búningi á Burns-kvöldið. benediktboas@frettabladid.is



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jón Lárus Sigurðsson
fyrirverandi yfirlæknir,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 21. janúar. Útförin fer fram frá Neskirkju miðvikudaginn 30. janúar kl. 13.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki á Eir fyrir hlýju og góða umönnun.

Sif Sigurvinsdóttir

Jóhanna H. Jónsdóttir Halldór Páll Ragnarsson
Ágústa Ragna Jónsdóttir Elin Margrét Hjelm
Sigrún Edda Jónsdóttir Egill Þór Sigurðsson
Sigurvin Lárus Jónsson Rakei Brynjólfssdóttir og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Valgerður B. Gröndal

lést þriðjudaginn 15. janúar á Landspítalanum í Fossvogi Útförin fór fram í kyrrþey. Blessuð sé minning hennar.

Kristrún Gröndal
Sigurlaug B. Gröndal
Steinunn Gröndal
Bjarni Gröndal
Kristinn Gestsson

Jim Watkins
Rafn Gíslason
Nalini Dandunnage

barnabörn og barnabarnabörn.



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

Þorleifur Haraldsson

frá Haga í Nesjum,

sem lést 8. janúar, verður jarðsungið 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 Sólur Þorleifsdóttur: Rnr. 0314-13-300278, kt. 111105-2430.

Guðrún Finnsdóttir
María Sól Þorleifsdóttir

Kristin Edda Gunnarsdóttir Harpa Cilia Ingólfssdóttir Sigrún Brynja Haraldsdóttir Gunnar Björn Haraldsson Halldór Sölvi Haraldsson Elin Dögg Haraldsdóttir Rakei Ósk Sigurðardóttir Edilon Númi Sigurðarson og systkinabörn.
Ivon Stefán Cilia Þorvaldur Helgason Sara Hjörleifsdóttir Anna Halldórsdóttir Örvar Hugason S. Alexander Ásmundsson

ÞETTA GERÐIST: 25. JANÚAR 2011

Hæstiréttur ógilti kosningar til stjórnlagabings

Þennan dag árið 2011 ógilti Hæstiréttur Íslands kosningar til stjórnlagabings sem fram fóru þann 27. nóvember 2010. Að baki úrskurðinum lágu fimm annmarkar sem Hæstiréttur fann á framkvæmd kosninganna. Í fyrsta lagi var stríkamarking kjörseðla með númeri í samfelldri hlauðandi tölu röð sem dómarmar töldu brjóta í bága við ákvæði laga um leynilegar kosningar. Í öðru lagi þóttu pappaskilrúm sem notuð voru til að aðskilja kjósendur ekki fullnægjandi. Í þriðja lagi voru kjósendur ekki látnir brjóta kjörseðla sína saman. Í fjórða lagi uppfylltu kjörkassar ekki skilyrði laga um að hægt væri að læsa þeim og í fimmta lagi skorti nærveru skipaðra fulltrúa til að fylgjast með framkvæmd kosninga. Þrátt fyrir að kosningarnar væru ógiltar var sama fólk og hlaut



Það fóru ótrúlega margir í framboð til Stjórnlagabings.

kjör í hinum ólöglegu kosningum boðið sæti í stjórnlagaráði sem skilaði uppkasti að stjórnarskrá seinni sama ár. Á meðal fulltrúa voru Illugi Jökulsson

blaðamaður, Ómar Ragnarsson fjölmiðlamaður, Salvör Nordal, forstöðumaður Siðfræðistofnunar, og Þorvaldur Gylfason hagfræðiprófessor. – bb

Miklu meira en bara ódýrt



VIAlr 12V loftdælur í miklu úrvali

frá 4.995

Hjólafesting á bíl



Loftdæla OMEGA 12V 30L

8.995

frá 1.999

Álskóflur



Sonax hreinsivörur á frábæru verði



4.895

Viðgerðarbretti



Hjólattjakkur 2T m/tösku

3.795



Öflugar háprýstidælur 165Bör 1800W

19.999



Háprýstidæla 1650W

9.999



6T Búkkar 605mm Par

9.999



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A



Verkfæraskápur á hjólum

34.995

79.995

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum

Mikið úrval af verkfæratöskum

frá 795



Steðjar í miklu úrvali



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett

Vice Multi angle

6.985



14.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995

Verkfærasett 108 stk



7.985

Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla



Lunchbox útvarp ryk/regn/frostpólið

24.995



Ruslapokar 10,20,50stk

frá 395



frá 395

Ruslatínur



Hjólbörur 100kg

3.995



frá 995

Skóflur



Strákústar

685

Laufahrífur

frá 999



Myndlistavörur í miklu úrvali



13.995

Flísa sög 80mm

Scanslib Hverfisteinn

frá 19.995



9.999

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13mm



Fjölsög Höfftech

5.999



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



14.999

Hjólsög GMC 1200W



19.995

Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)



16.995

Metabo KS216 bútsög



14.999

SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

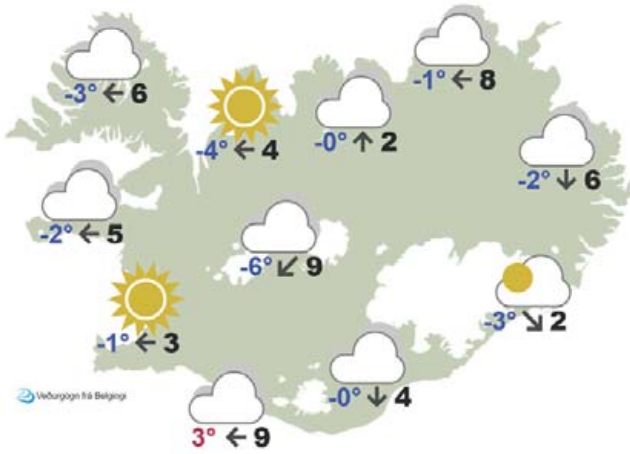
Verkfæralagerinn

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Norðaustan 3-10 og stöku él við suður og suð-vesturströndina, annars úrkomulítið. Harðnandi frost.



Laugardagur

Reykjavík ☁ -3° ← 3	Ísafjörður ☀ -4° ↑ 2	Akureyri ☀ -4° ↑ 2
Egilsstaðir ☁ -3° → 5	Kirkjubæjarkl. ☀ -6° ↘ 2	Hveravellir ☀ -13° ↓ 1

Sunnudagur

Reykjavík ☁ -2° ↖ 6	Ísafjörður ☀ 0° ↗ 10	Akureyri ☀ -3° ↑ 2
Egilsstaðir ☀ -6° ↗ 3	Kirkjubæjarkl. ☁ -3° ↘ 1	Hveravellir ☁ -9° ↑ 8

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- stafir
- svífdýr
- frá
- athygli
- i röð
- fiska
- málhelti
- ástundun
- smágrein
- mánuður

LÓDRÉTT

- lágstigi
- gas
- fataefni
- söngla
- afsal
- daufur
- geð
- uppköst
- ætið

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

LÁRÉTT: 1. letur, 5. áta, 6. af, 8. gættur, 10. m, 11. framset, 9. matur, 12. skap, 14. æla, 16. sl. LÓDRÉTT: 1. lágmark, 2. etan, 3. tau, 4. rauða, 7. ála, 12. stam, 13. reakt, 15. klaustr, 17. apríl.

Skák Gunnar Björnsson

Magnús Carlsen (2.835) sýndi endataflssnilli sína á móti Vishy Anand (2.773) á Tata Steel-mótiinu í Sjávarvík í Hollandi. **76. Re2!** Eini leikurinn sem vinnur. Vinningsáætlunin er einföld, þ.e. 77. Rc1 og 78. Rb3. Anand gafst upp. Carlsen hefur hálf vinnings forskot á Anish Giri. Hjörvar Steinn Grétarsson er efstur á Skákþingi Reykjavíkur. Sigurbjörn Björnsson og Guðmundur Kjartansson koma næstir. Jóhann Hjartarson hefur 2½ eftir 3 umferðir á Gíbraltar. www.skak.is: Skákdagurinn á morgun.



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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Heilsufarsleg sakamál

Lífsstíllinn er sökudólgur, segir Helga Arnardóttir sem gerði tilraunir á sjálfri sér við vinnslu nýrra þátta um heilsu og uppskar betri líðan. Helga hefur nú betur í glímu sinni við streitu eftir að hún neyddist til þess að hugsa fjölmiðlaferilinn upp á nýtt á síðasta ári.



Börnin í byltingunni

Tíu ár liðin frá búsáhalda-byltingunni.

Umdeildur listmálari

Innlit til Þrándar Þórarins-sonar listmálara. Hver var Gunnlaugur Blöndal? Hvaða áhrif hafði hann í íslenski myndlist?



Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

25. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Dj Katla
Hvenær? 22.00
Hvar? Bryggjan brugghús, Grandagarði
Bakkus – Sónar - Kaffibarinn - Bryggjan Brugghús ... sama hvar Katla kemst í takkana þá er viðbúið að það verði rjúkandi stemming.

Hvað? Huginn x séra Bjössi
Hvenær? 23.55
Hvar? Spot, Kópavogi
Séra Bjössi x Huginn á Spot, Kópavogi föstudagskvöldið 25. janúar. Aldurstakmarkið á kvöldið sjálf er 18+.

Hvað? Geirmundur Valtýs og hljómsveit býður frítt á ball
Hvenær? 23.00
Hvar? Kringlukráin
Frítt inn á dansleik með Geirmundi Valtýs 25. janúar.

Hvað? Smellur á Catalínu
Hvenær? 23.59
Hvar? Catalína, Hamraborg
Það verður hljómsveitin Smellur sem kemur fram á Catalínu um helgina. Hún spilar föstudags- og laugardagskvöld frá klukkan 00-03. Miðaverð er litlar 1.500 krónur eftir klukkan 23.00 bæði kvöldin.

Viðburðir

Hvað? Ommi Nr. 62 kynntur til leiks
Hvenær? 16.30
Hvar? Session craft bar, Bankastræti
Brugghúsið Borg kynnir nýjan bjór á Session craft bar í dag.

Hvað? Mengi takeover: Woman Landscape
Hvenær? 20.30
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
„Konulandslag“ er nýjasti gjörningur og tilraun Önnu Kolfinnu Kuran í samnefndu langtíma rannsóknarverkefni sínu „Konulandslag“, þar sem hún skoðar, skapar og ber kennsl á hin ýmsu landslög kvenna í samfélaginu. Í verkefninu vinnur hún með hugmyndir um rými og kvenlíkamann, hvar og hvernig hann birtist og hvar hann er ósýnilegur. Hvar eru konur velkomnar og öruggar og hvar eru þær óvelkomnar? Hvar er rými fyrir konur og hvar þurfa þær að gera innrás til þess að vera með? Að þessu sinni verður lögð sérstök áhersla á sambönd og tengsl kvenna gegnum kynslóðir og samstöðu. Í samstarfi við fjölda listakvenna sem taka þátt í flutningi gjörningsins mun Anna Kolfinna gera tilraun til að taka yfir Mengi þetta eina kvöld og fylla það með konum sem munu gegnum einfalda töfrandi athöfn skapa sér



Huginn Frár Guðlaugsson, húsasmiður og tónlistarmaður, skemmtir ásamt séra Bjössu á Spot í Kópavoginum. Aldurstakmarkið er 18+. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Borgareikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is

Elly Stóra sviðið

Fös 25.01	Kl. 20:00	Lau 02.02	Kl. 20:00	Sun 09.02	Kl. 20:00
Lau 26.01	Kl. 20:00	Sun 03.02	Kl. 20:00	Fös 15.02	Kl. 20:00
Fös 01.02	Kl. 20:00	Fim 07.02	Kl. 20:00	Lau 16.02	Kl. 20:00

Ríkharður III Stóra sviðið

Sun 27.01	Kl. 20:00	Sun 10.02	Kl. 20:00	Fim 21.02	Kl. 20:00
Fim 31.01	Kl. 20:00	Sun 17.02	Kl. 20:00	Sun 03.03	Kl. 20:00

Allt sem er frábært Litla sviðið

Fös 01.02	Kl. 20:00
-----------	-----------

Kvenfólk Nýja sviðið

Fös 25.01	Kl. 20:00	Þri 05.02	Kl. 20:00	Sun 10.02	Kl. 20:00	Sun 24.02	Kl. 20:00
Lau 26.01	Kl. 20:00	Mið 06.02	Kl. 20:00	Fim 14.02	Kl. 20:00		
Fös 01.02	Kl. 20:00	Fös 08.02	Kl. 20:00	Sun 17.02	Kl. 20:00		
Lau 02.02	Kl. 20:00	Lau 09.02	Kl. 20:00	Fös 22.02	Kl. 20:00		

Núna 2019 Litla sviðið

Sun 27.01	Kl. 20:00	Mið 30.01	Kl. 20:00
-----------	-----------	-----------	-----------

Kvöldvaka með Jóni Gnarr Litla sviðið

Fös 25.01	Kl. 20:00	Lau 26.01	Kl. 20:00	Lau 02.02	Kl. 20:00	Sun 03.02	Kl. 20:00
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Ég dey Nýja sviðið

Sun 27.01	Kl. 20:00	Sun 03.02	Kl. 20:00	Fös 15.02	Kl. 20:00
Fim 31.01	Kl. 20:00	Fim 07.02	Kl. 20:00		

Fólk, staðir og hlutir Litla sviðið

Mið 13.02	Kl. 20:00	Mið 20.02	Kl. 20:00	Mið 27.02	Kl. 20:00	Mið 06.03	Kl. 20:00
Fim 14.02	Kl. 20:00	Fös 22.02	Kl. 20:00	Fim 28.02	Kl. 20:00	Fim 07.03	Kl. 20:00
Fös 15.02	Kl. 20:00	Lau 23.02	Kl. 20:00	Fös 01.03	Kl. 20:00	Fös 08.03	Kl. 20:00
Lau 16.02	Kl. 20:00	Sun 24.02	Kl. 20:00	Lau 02.03	Kl. 20:00		

Kæra Jelena Litla sviðið

Fös 12.04	Kl. 20:00	Þri 16.04	Kl. 20:00	Sun 28.04	Kl. 20:00	Sun 05.05	Kl. 20:00
Lau 13.04	Kl. 20:00	Mið 25.04	Kl. 20:00	Fim 02.05	Kl. 20:00		
Sun 14.04	Kl. 20:00	Fim 26.04	Kl. 20:00	Fös 03.05	Kl. 20:00		



Sunneva Ása Weissshappel speglar samtímann í Gallery Porti.

eigið landslag innan um veggi rýmisins. Verið hjartanlega velkomin!

Hvað? Kópavogsblótið
Hvenær? 19.00
Hvar? Kórin, Kópavogi
Fyrsta Kópavogsblót íþróttafélaganna Breiðabliks, HK, og Gerplu verður haldið í kvöld, bóndadagskvöldið, í Kórnum í Kópavogi.

Hvað? Lokaparti Atvinnudaga 2019
Hvenær? 21.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Landsbankinn býður í parti á

lokadegi Atvinnudaga í Stúdentakjallarinum í kvöld, föstudagskvöldið 25. janúar.

Sýningar

Hvað? News from Nowhere
Hvenær? 17.00
Hvar? Listamenn gallery, Skúlagötu
Verið velkomin á opnun sýningar Þorgerðar Ólafsdóttur, News from Nowhere, í Listamenn galleri í dag, föstudaginn 25. janúar, frá kl. 17.00-19.00. Á sýningunni sýnir Þorgerður ný og eldri verk sem fjalla um stað og staðleysu og þegar mörkin milli vísindaskáldskapar og raunveruleika skarast.

Hvað? Sunneva Ása Weissshappel – Umbreyting
Hvenær? 13.00
Hvar? Gallery Port, Laugavegi
Í myndlist Sunnevu er sjálfinu gjarnan stillt upp sem rannsóknarvettvangi til að skoða og spegla samtímann. Sunneva Ása hefur sýnt myndlist sína víða, hér heima og erlendis, og unnið í gestavinnustofum. Myndlistin er fremsta viginan í rannsóknarvinnu Sunnevu, þaðan sem hún sækir efnivið í aðra miðla.

Þjóðleikhúsið 551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir Stóra sviðið

Lau 26.01	Kl. 13:00	Sun. 17.02	kl. 13:00	Sun 17.03	kl. 13:00	Sun 14.04	kl. 13:00
Lau 26.01	kl. 16:00	Sun. 17.02	kl. 16:00	Sun 17.03	kl. 16:00	Sun 14.04	kl. 16:00
Sun. 27.01	kl. 13:00	Sun 24.02	kl. 13:00	Sun 24.03	kl. 13:00	Sun 28.04	kl. 13:00
Sun. 27.01	kl. 16:00	Sun. 24.02	kl. 16:00	Sun 24.03	kl. 16:00	Sun 28.04	kl. 16:00
Sun. 03.02	kl. 13:00	Sun. 03.03	kl. 13:00	Sun 31.03	kl. 13:00	Sun 05.05	kl. 13:00
Sun. 03.02	kl. 16:00	Sun 03.03	kl. 16:00	Sun 31.03	kl. 16:00	Sun 05.05	kl. 16:00
Sun. 10.02	kl. 13:00	Sun 10.03	kl. 13:00	Sun 07.04	kl. 13:00		
Sun.10.02	kl. 16:00	Sun 10.03	kl. 16:00	Sun 07.04	kl. 16:00		

Einræðisherrann Stóra sviðið

Fös. 25.01	kl. 19:30	Fös. 08.02	kl. 19:30	Lau. 16.02	kl. 19:30	Lau. 08.03	kl. 19:30
Fös. 01.02	kl. 19:29	Lau. 09.02	kl. 19:30	Lau. 23.02	kl. 19:30		
Lau. 02.02	kl. 19:30	Fös. 15.02	kl. 19:30	Lau. 02.03	kl. 19:30		

Jónsmessunæturdraumur Stóra sviðið

Mið 27.02	kl. 19:30	Fim. 07.03	kl. 19:30	Fös. 22.03	kl. 19:30	Fös. 12.04	kl. 19:30
Fim. 28.02	kl. 19:30	Fös. 15.03	kl. 19:30	Lau.30.03	kl. 19:30		
Fös. 01.03	kl. 19:30	Lau. 16.03	kl. 19:30	Lau. 06.04	kl. 19:30		

Þitt eigið leikrit Kúlan

Fös 25.01	kl. 18:00	Lau 09.02	kl. 15:00	Lau 23.02	kl. 15:00	Lau 09.03	kl. 15:00
Fim 31.01	kl. 18:00	Fim 14.02	kl. 18:00	Fös 01.03	kl. 18:00	Lau 09.03	kl. 17:00
Lau 02.02	kl. 15:00	Fös 15.02	kl. 18:00	Lau 02.03	kl. 15:00	Sun. 17.03	kl. 15:00
Fim 07.02	kl. 18:00	Lau 16.02	kl. 15:00	Lau 02.03	kl. 17:00	Lau 23.03	kl. 15:00
Fös 08.02	kl. 18:00	Fim 21.02	kl. 18:00	Fös. 08.03	kl. 18:00	Lau 23.03	kl. 17:00

Fly Me To The Moon Kassinn

Lau. 26.01	kl. 19:30
------------	-----------

Velkomin heim Kassinn

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

Mið-Ísland Leikhúskjallarinn

Fös. 25.01	Kl. 20:00	Fös. 01.02	Kl. 19:30	Fös. 08.09	kl. 19:30	Lau. 16.02	kl. 19:30
Fös. 25.01	Kl. 22:30	Fös. 01.02	Kl. 22:00	Lau 09.02	kl. 19:30	Lau. 16.02	Kl. 22:00
Lau. 26.01	Kl. 20:00	Lau. 02.02	Kl. 19:30	Fim. 14.02	kl. 19:30		
Lau 26.01	Kl. 22:30	Lau. 02.02	Kl. 22:00	Fös. 15.02	kl. 19:30		
Fim. 31.01	Kl. 20:00	Fim. 07.02	Kl. 19:30	Fös. 15.02	Kl. 22:00		

Insomnia Kassinn

Sun. 27. jan	kl. 19:30
--------------	-----------

Improv Leikhúskjallarinn

Mið 23.01	kl. 20:00	Mið 30.01	kl. 20:00	Mið 06.02	kl. 20:00	Mið 13.02	kl. 20:00
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Bara góðar Leikhúskjallarinn

Sun 20.01	kl. 20:00	Sun. 27.01	kl. 20:00	Sun 03.02	kl. 20:00
-----------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Shoplifters//Búðabjór (ENG SUB)	17:10	FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING!	
Damsel (ENGLISH-NO SUB)	17:45	Heavy Trip//Hevi Reissu (ENG SUB)	20:00
Shoplifters//Búðabjór (ICE SUB)	19:30	Roma (SPANISH W/ENG SUB)	21:50
Damsel (ENGLISH-NO SUB)	20:00	One Cut of the Dead (ENG SUB)	22:15



Föstudagur

Úrslitin ráðast í kvöld



Fjarðabyggð - Kópavogur

Bein útsending frá úrslitum spurningakeppni sveitarfélaganna sem fer nú fram tólfta árið í röð. Umsjónarmenn: Guðrún Dís Emilsdóttir og Sólmundur Hólm. Spurningahöfundur og dómari: Jón Svanur Jóhannsson.



Hvar og hvenær sem þér hentar

Þú finnur upphaldsþættina þína í spilara RÚV, á RÚV.is eða í nýjum öppum RÚV fyrir snjalltæki.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2011-2012 24 stærstu sveitarfélög landsins keppa sín á milli í skemmtilegum spurningaleik. e.
14.00 Úr Gullkistu RÚV: 91 á stöðinni Skemmtipættir frá 1991 þar sem Spaugstofumenn fást við fréttir liðandi stundar. e.
14.20 Úr Gullkistu RÚV: Íspjóðin með Ragnhildi Steinunni Þáttaröð um ungt og áhugavert fólk. e.
14.55 Úr Gullkistu RÚV: Fiskar á þurru landi Sjónvarpsmynd í tveimur hlutum byggð á leikriti eftir Árna Ibsen. Gummi og Gúa koma á gistiheimili í sjávarpláss og þar er hrist upp í tilveru þeirra. e.
15.35 Úr Gullkistu RÚV: Hjóm-sveit kvöldsins Íslensk hjóm-sveit flytur nokkur frumsamin lög auk þess sem spjallað verður lítillega við hjóm-sveitarmedlimi. e.
16.05 Handboltalið Íslands e.
16.20 Danmörk – Frakkland Bein útsending frá leik Danmerkur og Frakklands í undanúrslitum á HM karla í handbolta.
18.05 Tákn málsfréttir
18.15 Ósagða sagan
18.40 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Útsvar Bein útsending frá úrslitum spurningakeppni sveitarfélaganna sem fer nú fram tólfta árið í röð. Í þetta sinn verður keppnin snarpari en áður og lýkur með úrslitum í janúar. Þátttakendur í vetur eru lið frá þeim sveitarfélögum sem komist hafa í úrslit síðustu ár, eða oftast komist nálægt því. Umsjónarmenn eru Guðrún Dís Emilsdóttir og Sólmundur Hólm. Spurningahöfundur og dómari er Jón Svanur Jóhannsson. Stjórn útsendingar: Helgi Jóhannesson.
21.30 Síðbúið sólarlag Gamanþættir frá BBC með John Cleese í einu aðalhlutverkanna. Nágrannarnir Edith og Phil eru komin á eftirlaun og íhuga að hefja saman nýtt líf á erlendri grundu. Áform þeirra fara í vaskinn þegar Roger, ríflega fimmtugur sonur Edith, skilur við konuna sína og flytur aftur inn til móður sinnar. Helstu leikendur: Alison Steadman, John Cleese, Jason Watkins og Rosie Cavaliero.
22.05 Vera – Hjartabanarnir Bresk sakamála mynd byggð á sögu eftir Ann Cleeves um Veru Stanhope, rannsóknarlögreglukonu á Norðymbralandi. Hún kemst á slóðir veiðipjófa eftir að lík finnst á afskekktu mýrlendi. Með aðalhlutverk fara Brenda Blethyn, David Leon og Jon Morrison. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.35 Sonarmissir Sannsöguleg mynd frá BBC um Reg Keys sem missti son sinn í Irláksstríðinu og ákvað í mótmælaskyni við Tony Blair, forsætisráðherra, að bjóða sig fram gegn honum í kosningum árið 2005. Leikstjóri: David Blair. Aðalhlutverk: John Ammirati, Charlie Anson og William Atkinson. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
01.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.50 Inside the PGA Tour
08.15 Farmers Insurance Open
12.15 Abu Dhabi HSBC Golf Championship
18.15 Champions Tour Highlights
19.10 Golfing World
20.00 Farmers Insurance Open

ÚTVARP

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

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

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Family Guy
14.15 The Biggest Loser
15.05 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 Younger
19.30 The Biggest Loser
20.15 The Bachelor
21.45 Deja Vu
23.55 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
01.25 NCIS Los Angeles
02.10 The Walking Dead
02.55 The Messengers
03.40 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin Heimur versnandi fer - eða hvað?
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 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Á tónsviðinu Vikingur leikur Bach
15.00 Fréttir
15.03 Flakk Flakk - fjallað um skyndifriðun á Landsímareit
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sinfóniukvöld: Á leið í tónleikasali
19.27 Sinfóniutónleikar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.50 Fly Away Home
12.35 Grey Gardens
14.15 Fantastic Beasts and Where to Find Them
16.25 Fly Away Home
18.10 Grey Gardens
19.50 Fantastic Beasts and Where to Find Them
22.00 The Snowman
00.00 Get Out
01.45 Lovelace
03.20 The Snowman

STÖÐ 2

07.00 Bliða og Blær
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Friends
08.10 The Middle
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Famous In Love
10.20 Restaurant Startup
11.05 Arrested Development
11.35 Feðgar á ferð
12.00 Hið blómlega bú
12.35 Nágrannar
13.00 Sassy Pants
14.25 The Choice
16.15 Friends
17.00 First Dates
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakinn
19.20 Veður
19.25 Impractical Jokers
19.50 Mr. Deeds Rómantísk gamanmynd frá 2002 með Adam Sandler. Góðhjartaður náungi erfir stórfé eftir frænda sinn og veröld hans kollvarpast. Longfellow Deeds rekur pitsustað í smábæ en flytur til stórborgarinnar í kjölfar umskiptanna. Allir vilja fá sinn hluta af peningunum og Deeds veit ekki sitt rjúkandi ráð.
21.25 The Hitman's Bodyguard
23.20 Nocturnal Animals
01.15 Dunkirk
03.00 Triple 9
04.55 The Choice

STÖÐ 3

19.15 Modern Family
19.40 Mom
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Fresh Off the Boat
21.15 The Simpsons
21.40 Bob's Burgers
22.05 American Dad
22.30 Game of Thrones
23.25 Silicon Valley
23.55 Eastbound & Down
00.25 Mom
00.50 Modern Family
01.15 Seinfeld
01.40 Friends
02.05 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Bournemouth - West Ham
09.10 New Orleans Saints - LA Rams
11.35 Kansas City Chiefs - New England Patriots
14.00 NFL Gameday
14.30 Chelsea - Tottenham
16.10 Premier League World
16.40 Huddersfield - Manch.City
18.20 KR - Valur
20.00 Njarðvík - Tindastóll
22.10 Domino's körfuboltakvöld
23.50 UFC Now 2019
00.40 Arsenal - Manch. United

STÖÐ 2 SPORT 2

07.20 Roma - Torino
09.00 Genoa - AC Milan
10.40 Ítölsku mörkin
11.10 Newcastle - Cardiff
12.50 Manch. United - Brighton
14.30 Liverpool - Crystal Palace
16.10 Messan
17.10 Chelsea - Tottenham
18.50 La Liga Report
19.20 FA Cup Preview Show
19.50 Arsenal - Manchester United
21.55 NBA Special - The Bad Boys
23.40 NFL Gameday
00.10 Njarðvík - Tindastóll

Ali Gæði

Ali skinkur bera
Græna skráargafið
og eru án
ofnæmisvaldandi efna



Ali

KJÚKLINGA PYLSUR



NÝTT NÝTT

GLÚTENFRÍTT

Spareribs og Babyback
grísaríf
Kóngurinn í rifjunum



Nýreyktir
hamborgarhryggir
kominir í verðslanir



Ali skinkur bera

Græna skráargafið

og eru án

ofnæmisvaldandi efna



Mareneraðar

léttreyktar



Léttreyktar
BBQ

Beinlausar

Ali Bacon

Ali Bacon
er án allra ofnæmisvaldandi efna





Hver einasta fyrirsæta bar svona hatt á sýningu Christian Dior, en hattameistarinn Stephen Jones er hönnuður þeirra. Augun voru svo dökkmáluð með augnblyanti.



Förðunin á sýningu Iris Van Herpen var náttúruleg, en blá rönd í hárinu setti punktinn yfir i-ið.



Á sýningu Alexis Mabille var einungis rauður augnskuggi notaður en alvöru blóm voru fest í hárið.



Það var allt hvítt hjá Balmain, hárið, húðin, augabrúnir og varir.



Valentino notaði fjaðrir á augun.

Ímyndunaraflíð nýtur sín í hátískunni

Hátískuvikunni lauk fyrr í vikunni í París þar sem tiskuhús eins og Valentino, Christian Dior, Balmain og Chanel sýndu línur sínar fyrir vorið.

Þegar kemur að hátískunni þá fær ímyndunaraflíð, listin og handverkið að njóta sín og minna er verið að hugsa um almennt notagildi fatnaðarinnar. Hátískuvikan kláraðist fyrr í vikunni í París, þar sem tiskuhús eins og Valentino, Christian Dior, Balmain og Chanel sýndu línur sínar fyrir vorið og er líklegt að við munum sjá fatnaðinn á rauða dreglinum í vor. En það er ekki einungis mikið lagt í fötin, heldur fengu förðunarmeistararnir líka að njóta sín. Glamour hefur tekið saman nokkrar skemmtilegar myndir frá hátískuvikunni.



Hjá Givenchy var glimmerið ekki sparað heldur sett yfir hálfu andlitinu.



Rauður og appelsínugulur voru áberandi hjá mörgum tiskuhúsum eins og sést hér hjá Armani Privé. Þetta er förðun sem auðvelt er að herma eftir.

Meira er meira hjá Chanel.
Hárið var blásið beint upp í loft, augu voru dökk og áberandi og varirnar málaðar rauðar.

GLAMOUR

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



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

RÝMINGARSALA

BÓNUS

Hallveigarstíg

Bónus kveður Hallveigarstíginn!

Við viljum þakka öllum fyrir viðskiptin og ánægjuleg samskipti á liðnum árum.



30% afsláttur
af öllum vörum í dag föstudag
og á morgun laugardag

BÓNUS EKKERT BRUÐL



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 27. janúar eða meðan birgðir endast.

Varmadælar & loftkæling



Midea
It's your Idea



Wifi búnaður fylgir með öllum varmadælum meðan birgðir endast



Kælitækni

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægur slóðir
- Fjarstýring fylgir
- Virkar niður í -30°C

Verð frá aðeins kr. 145.000 m.vsk

Midea KMB-E09

Max 3,4 kW

2,65 kW við -7° úti og

20° inni hita (COP 2,85)

f. íbúð ca 40m².

Umhverfisvænn kælimiðill



Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land



Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800

Gerðu vel við bóndann!

Bóndadagsbollurnar
fást í Björnsbakari
alla helgina!



mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

www.bjornsbakari.is



Janet Jackson eignaðist einkasoninn fimmtug.

JANET JACKSON, 50 ÁRA

Söngkonan Janet Jackson eignaðist sitt fyrsta og eina barn, soninn Eissa Al Mana, í byrjun árs 2017 og er hann því tveggja ára. Hefur Janet látið hafa eftir sér að sonurinn hafi breytt heimssýn hennar og hjálpað henni að finna hamingjuna.



RACHAEL HARRIS, 50 ÁRA

Leikkonan sem sló í gegn í þáttunum Lucifer eignaðist sitt annað barn í ágúst á síðasta ári, þá fimmtug. Fyrir áttu hún og eiginmaður hennar tveggja ára son og má því ætla að nóg sé um að vera á heimilinu.



Barnshafandi eftir fimmtugt

Umfjöllun um barneignir og barneignavanda var áberandi í Fréttablaði gærdagsins. Þar var fjölmiðlum m.a. sendur tónninn fyrir að hampa konum fyrir að eignast börn seint án þess að taka fram að notast hafi verið við tæknifrjóvganir.

ANNIE LIEBOVITZ, 52 ÁRA

Ljósmyndarinn virti sem á heiðurinn af einni þekktustu forsiðu sögunnar, af nakinni og barnshafandi Demi Moore fyrir timaritíð Vanity Fair árið 1991, eignaðist sjálf dóttur árið 2001, þá 52 ára gömul. Annie varð barnshafandi með gjafasæði en maki hennar, Susan Sontag, lést árið 2004. Þremur árum eftir fæðingu dótturinnar eignaðist Annie tvíbura, en í það skiptið var það staðgöngumóðir sem gekk með börnin.

Ragnhildur Magnúsdóttir, fæðingar- og kvensjúkdómalæknir, benti þar á að slík umfjöllun gæti gefið skakka mynd og að þær konur sem gangi með börn eftir fimmtugt hafi ekki annað val en að fá gjafaeegg. Hér eru nokkrar þekktar sem komnar voru yfir fimmtugt þegar þær gengu með barn, án þess að við séum að mæla neitt sérstaklega með því – eða gegn. bjork@frettabladid.is

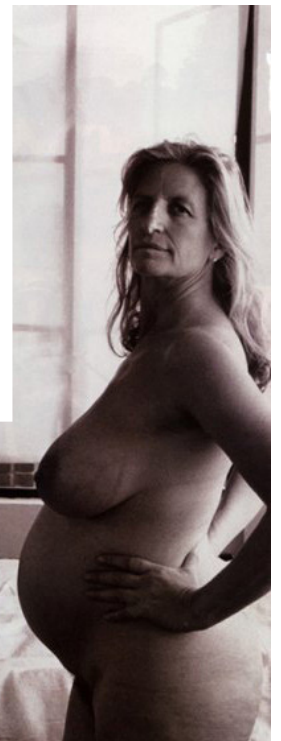


BRIGITTE NIELSEN, 54 ÁRA

Leikkonan danska Brigitte Nielsen eignaðist sitt fimmta barn með Mattia Dessi, fimmta eiginmanni sínum, í júní á síðasta ári, þá 54 ára gömul. Aldursmunur á elsta og yngsta barni Brigitte er 34 ár.



Ljósmyndarinn Annie Liebovitz glæsileg 52 ára og barnshafandi.



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

Listvinafélag Hallgrímskirkju - 37. starfsár

SCHOLA CANTORUM

Hörður Áskelsson

REQUIEM

ALFRED SCHNITTKE

AVE VERUM CORPUS
DILIGES DOMINUM (PREMIERE)
SIGURÐUR SÆVARSSON

HALLGRÍMSKIRKJA
27/01 2019 KL 16:00



Einsöngvarar/ Soloists

Guðmundur Vignir Karlsson

Lilja Dögg Gunnarsdóttir

Rakel Edda Guðmundsdóttir

Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir

Vigdís Sigurðardóttir

Hljómsveit / Chamber orchestra

Rafgítar: Daníel Friðrik Böðvarsson

Orgel: Björn Steinar Sólbergsson

Slagverk: Steef van Oosterhout, Pétur Grétarsson,

Eggert Pálsson og Frank Aarnik

Píanó: Anna Guðný Guðmundsdóttir

Celesta: Helga Bryndís Magnúsdóttir

Rafbassi: Richard Korn

Básúna: Carlos Caro Aguilera

Trompet: Eiríkur Örn Pálsson

tix.is

MYRKIR
MÚSÍKDAGAR

Tickets available in church

Miðaverð / Admission 4.500 kr.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

PÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Mariu
Bjarnadóttur



Allskonar ábyrgð

Samfélagið er fullt af fólki sem er að axla allskonar ábyrgð alla daga. Koma börnunum í skólann og mæta á réttum tíma í vinnuna. Borga reikninga og þvo bílinn. Sum ábyrgð er flókin, þung og erfið; önnur er dásamleg blessun. Stundum er hún svo hversdagsleg að enginn tekur eftir henni eða því að það sé verið að axla hana. Það vekur þó oft athygli þegar fólk sem ber ábyrgð rifur hana af öxlum sér með óskrum og látum.

Þetta á sérstaklega við þegar viðkomandi gegnir trúnaðarstörfum gagnvart almenningi. Til viðbótar við venjulegu ábyrgðina sem fylgir mannlegu samfélagi er ábyrgð stjórnmalafólks svipuð því sem gildir um ríkisvaldið; þriggri. Siðferðileg, pólitísk og lagaleg ábyrgð. Rétt eins og með greinar ríkisvaldsins er góð regla að skýra mörkin á milli þeirra þriggja. Siðferðileg ábyrgð þarf ekki að kalla á lagalega ábyrgð og pólitíska ábyrgð er hægt að axla án þess að virkja hinar. Ein þarf ekki að þýða allar.

Nokkrir þingmenn sem lentu í vandræðum með eigin axlastöðu nýlega hefðu betur áttað sig á þessu. Í stað þess að viðurkenna greinarmuninn á ábyrgð sem þeir geta hugsað sér að axla og þeirri sem 90% þjóðarinnar telja þá eiga að axla, keppast þeir við að benda á ábyrgð allra nema sjálfra sín og telja sig lausa við alla ábyrgð af stöðu sem þeir hafa þó skapað sjálfir. Vissulega er metnaðarfullt að þeir hafa valið að beita blandaðri aðferð við þetta. Þeir nota ekki aðeins hina klassísku smjörklípuaðferð, heldur hafa þeir einnig reynt að klína lagalegri ábyrgð á annað fólk. Samhliða grafa þeir svo undan lýðræðislegum ferlum sem þeir hafa samþykkt sjálfir. Satt best að segja virðist þetta ekki sérstaklega ábyrgt. Það er þó ekki víst að þetta klikki hjá þeim.

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



Betra BAK

ÚTSALA

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk

ON THE GO

ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI

VISTVÆNAR
ANDADÚNSÆNGUR
OG KODDAR

35%
AFSLÁTTUR

Lin
DESIGN

SMÁRATORGI | KRINGLAN
GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

PALERMO
SVEFNSÓFI

Svefnsófi með
vandaðri heilsudýnu.
Dýnustærð: 140 x 200 cm.



20%
AFSLÁTTUR



Í áklæði: 231.920 kr

Fullt verð: 289.900 kr.



Serta

POKAGORMAKERFI

SERTA REEDSWORTH

Frábær dýna frá Serta er unnin í samvinnu við American Sleep Foundation. Nú með 35% afslætti.

Stærðir: 80x200 / 90x200 / 90x210 / 100x200 / 180 x 210 / 192 x 203 cm.

35%
AFSLÁTTUR



50%
AFSLÁTTUR

HANDKLÆÐI

Frá Calvin Klein, Boss og fleiri framleiðendum. Fáanleg í nokkrum stærðum og litum. Nú með 50% afslætti.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra
BAK