



Stærsti rafróttaviðburður Íslands frá upphafi fór fram á Reykjavíkurlaikunum um helgina. Meistaraviðureign liðanna Glanni Tæpur, sem er á meðfylgjandi mynd, og Frost í leiknum League of Legends var æsispennandi. Glanni Tæpur bar sigur úr þýtum og mun því taka þátt í meistarakeppni Norðurlandanna í leiknum League of Legends. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ Fleiri myndir frá Reykjavíkurlaikunum er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús** er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaði.is.

Vilja að sálfræðipjónusta verði niðurgreidd

21 þingmaður hefur nú þegar ákveðið að verða flutningsmaður lagabreytingartillögu þess efnis að sjúkratryggingar taki þátt í greiðslu sálfræðimeðferða. Framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítala segir upplagt og sannarlega tímabært að ráðast í verkefnið.

HEILBRIGÐISMÁL Rúmlega 20 þingmenn munu leggja fram frumvarp á Alþingi um að almenn sálfræðipjónusta falli undir greiðsluþátttökukerfi Sjúkratrygginga Íslands. Breið samstaða er um málið en aðilar úr nánast öllum stjórnmalahreyfingum á þingi eru flutningsmenn tillögunnar. „Grúpplagt og eitthvað sem hefði átt að gerast fyrir löngu síðan,“ segir María Einisdóttir, framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítala.

Í frumvarpsdrögum segir að eitt höfuðmarkmiðið sé að tryggja aðgengi einstaklinga að sálfræði-

Grúpplagt og eitthvað sem hefði átt að gerast fyrir löngu síðan

María Einisdóttir, framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítala



pjónustu. Aðgengi að sálfræðipjónustu sé lykilatriði þegar kemur að því að greina kvilla snemma og tryggja nauðsynlega meðferð.

Forvarnargildið skiptir miklu máli. Við þurfum sálfræðinga í skóla, heilsugæsluna og nær fólki, ekki bara inni á sjúkrahúsum, það vantar sálfræðinga í forvarnarskyni,“ segir María. „Þegar fólk er að koma á deildina til mín, sem er svokölluð þriðju línu þjónusta, þá hugsar maður oft með sér hvað það hefði verið betra ef brugðist hefði verið fyrir við.“

Ólíkt annarri heilbrigðisþjónustu

er sálfræðipjónusta fyrst og fremst í boði á starfsstofum sjálfstætt starfandi sálfræðinga, án opinbers stuðnings við þá sem þurfa á þjónustunni að halda. Flutningsmenn tillögunnar telja einmitt ekki hægt í núverandi ástandi að fólk fari ekki til sálfræðings vegna þess að það sé hreinlega of dýrt.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir er ein þeirra sem hefur keyrt málið áfram og fengið að tillögunni þingmenn úr nánast öllum flokkum. Hún segir mikilvægt að um málið sé breið samstaða til að það náist í gegn, landsmönnum öllum til heilla.

„Með þessu frumvarpi erum við að horfa til nútímans. Það á að vera jafngilt að leita sér lækninga hvort sem það er fyrir andleg veikindi eða líkamleg. Þess vegna viljum við fella sálfræðipjónustu undir greiðsluþátttökukerfið,“ segir Þorgerður Katrín.

Liklegt þykir að málið komi til kasta þingsins innan skamms. Verði frumvarpið að lögum myndi það að líkindum þýða nokkurn kostnaðarauka fyrir þjóðfélagið. Það kemur fram í greinargerð með frumvarpinu að ekki sé búið að kostnaðarmeta frumvarpið. — sa / sjá síðu 4

620 milljónir í rekstur prestsembættu

TRÚMÁL Á árunum 2013-17 greiddi Þjóðkirkjan prestum tæplega 620 milljónir króna í rekstrarkostnað vegna prestsembættu. Langstærstan hluta þeirrar upphæðar, 317 milljónir króna rúmar, má rekja til bifreiðastyrks. Þetta bætist við laun presta og prófasta sem ákveðin voru af kjararáði. Þau eru á bilinu 768 þúsund til rúmrar milljónar eftir fjölda sóknarbarna. — jõe / sjá síðu 6

317

milljónir króna má rekja til bifreiðastyrks

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Guðmundur Steingrímsson skrifar um áfengi. **11**

SPORT Danir heimsmeistarar karla í handbolta í fyrsta sinn. **16**

MENNING Þegar Challenger-slysið breytti ásýnd geimferða. **20**

LÍFIÐ Erpur Eyvindarson tekur vegaúnar föstum tókum. **26**



PLÚS 3 SÉRBLÖÐ • FÓLK
FASTEIGNIR • HJARTAÐ ÞITT

*Samkvæmt prentmiðlökönnun Gallup apríl-júní 2015

Betolvex B-12



Fæst án lyfseðils

Actavis

Allt fyrir afmælið!



Finndu okkur á Facebook

PARTÝBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534



VIÐBURÐAHÚS

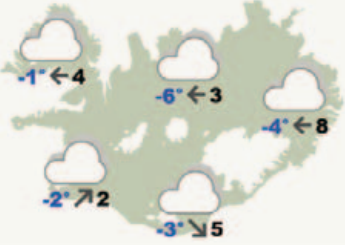
ALLT AÐ 500 MANNA

ÞORRA BLOT

Tales from Iceland

518 4000 / info@tales.is

Veður



Norðaustan 13-18 á Vestfjörðum og við SA-ströndina, en hægari vindur og breytileg átt annars staðar. Víða snjócoma eða él og frost 0 til 10 stig, kaldast í inn-sveitum. **SJÁ SIÐU 22**

Hollvinir gáfu HSN nýja íbúð á Blönduósi

BLÖNDUÓS Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN) hlaut veglega gjöf frá hollvinasamtökum sínum á Blönduósi fyrir skömmu. Við hátíðlega athöfn afhentu hollvinasamtökín stofnuninni fullbúna aðstandendaíbúð að gjöf sem ætluð er sem íverustaður aðstandenda langveikra sjúklinga sem þurfa mikla viðveru á Blönduósi.

Íbúðin, sem er fullbúin helstu þægindum, er afhent í minningu Sigursteins Guðmundssonar. Sigursteinn var læknir Austur-Húnavetninga lengi.

Heilbrigðisstofnun Norðurlands nær allt frá Húnavatnssýslum í vestri til Langaness í austri og starfar því á afar víðfeðmu svæði. Er þessi viðbót því kærkomin fyrir bæði sjúklinga og aðstandendur. – sa

Á hálum ís og kuldaboli bítur



Reykjavíkurtjörn er ísilögð þessa dagana og á bjartviðrisdögum sem þessum má iðulega sjá misvel dúðaða Reykvíkinga spóka sig um á ísnum. Ísinn er ekkert á förum, svo mikið er víst, enda er spáð fimbulkulda á landinu öllu næstu daga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fundað þrisvar í vikunni

KJARAMÁL Samninganefndir í kjaradeilu VR, Eflingar, Verkalýðsfélags Akraness og Verkalýðsfélags Grindavíkur við Samtök atvinnulífsins munu funda þrisvar í vikunni hjá ríkissáttasemjara. Formaður VR segir að á döfni séu mál sem undirnefndir hafi lokið að ræða.

„Við erum að fara að renna yfir hluti sem snúa ekki að stærstu kröfum okkar. Þar má nefna veikindaréttinn og slysaflann. Þetta eru ekki stærstu bitbeinin heldur mál sem undirhópar hafa vísað til okkar til afgreiðslu,“ segir Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR.

Eftir standa enn stærstu kröfur félaganna fjögurra sem snúa meðal annars að skattbreytingum, húsnæðiskerfinu og launaliðnum. Í liðinni viku voru hugmyndir verkalýðshreyfingarinnar um breytingar á skattkerfinu kynntar.

„Viðbrögðin við þeim voru nokkuð fyrirsjáanleg. Við munum ræða



Frá fundi félaganna hjá ríkissáttasemjara. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

þær og húsnæðistilögurnar á vettvangi ASÍ óháð því hvort félög hafa vísað deilunni til ríkissáttasemjara eða ekki,“ segir Ragnar Þór.

Fundað verður í húsakynnum sáttasemjara í dag og síðan aftur á miðvikudag og föstudag. – jõe

Ráðuneytið hefur leyst landfestar Kleifabergs

Réttaráhrifum veiðileyfasviptingu Kleifabergs RE-70 hefur verið frestað til 15. apríl næstkomandi á meðan unnið er úr kærri Brims á ákvörðun Fiskistofu. Andmælaréttur fyrirtækisins ekki virtur. Griðarlegir hagsmunir eru í húfi.

STJÓRNSÝSLA Sjávarútvegsráðuneytið hefur frestað réttaráhrifum ákvörðunar Fiskistofu um að hneppa Kleifaberg RE-70 í 12 vikna veiðistöðvun vegna meints brottkasts afla við veiðar. Frestun réttaráhrifa nær til 15. apríl næstkomandi.

Það þýðir að Kleifabergið, sem átti að fara í veiðibann frá 4. febrúar, mun geta haldið áfram veiðum. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun ný áhöfn fara um borð annað kvöld og sigla norður í Barentshaf en þar munu þeir veiða á rúmum þrjátíu dögum um 1.200 tonn af þorski ásamt meðafla.

Þann fjórða janúar svipti Fiskistofa Kleifabergið veiðileyfi vegna rannsóknar hennar á brottkasti. „Þetta er niðurstaða sem liggur fyrir í framhaldi af rannsókn sem fór af stað í kjölfar upplýsinga sem komu meðal annars fram í fréttaskýringaþættinum Kveik á RÚV,“ sagði Eypór Björnsson, forstjóri Fiskistofu, þegar svipting veiðileyfisins var gerð opinber í Fréttablaðinu.

Fiskistofa taldi að útgerðin hafi haft ávinning af þessum brotum með því að kasta fyrir borð fiski sem annars tefði vinnslu um borð. „Eins og atvikum er lýst verður að ganga út frá því að um ásetningsbrot hafi verið að ræða,“ segir í ákvörðuninni og segja þeir miklu magni af fiski hafa verið hent með vitund og eftir fyrirmælum skipstjóra.

Þann tíunda janúar síðastliðinn barst ráðuneytinu kærri Brims á ákvörðun Fiskistofu. Meðal annars er í kærinni bent á að andmælaréttur fyrirtækisins hafi verið brotinn gróflaga af Fiskistofu og að



Fiskistofa taldi útgerðina hafa ávinning af brotum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Eypór Björnsson, forstjóri Fiskistofu.

rannsókn stofnunarinnar hafi verið á mælisverð.

Veiðileyfissvipting Fiskistofu er talin hafa getað rýrt tekjur Brims um milljarða og 12 vikna veiðistöðvun skipsins á þessum tíma hefði þýtt um sjö milljóna króna

tekjumissi fyrir háseta á skipinu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var óánægja með að svo stór ákvörðun Fiskistofu hafi verið tekin án þess að rétt hafi verið við forsvarsmenn skipsins og þeir fengið að segja skoðun sína.

„Svipting á veiðileyfi er ekki tekin út í loftið og er byggð á gögnum málsins,“ segir Eypór Björnsson, forstjóri Fiskistofu. „Ákvörðun um frestun réttaráhrifa veiðileyfasviptingarinnar er ákvörðun ráðuneytisins og ég hef enga sérstaka skoðun á henni.“ sveinn@frettabladid.is

HVAR ENDA ÞÍN ÁHRIF?

Akstur undir áhrifum vímuefna er aldrei réttlætanlegur. Ökum allsgáð.

Minningarsjóður Lovísu Hrundar | lovisahrund.is



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Yaris Hybrid

50% rafdrifinn*



Yaris – verð frá: 2.460.000 kr.
Yaris Hybrid – verð frá: 3.080.000 kr.

Gullfalleg 20 ára afmælisútgáfa

Nú er Yaris kominn í 20 ára afmælisútgáfu sem gleður augað allt frá Gullbringusýslu til Gjögurs. Þetta er pottþétt týpa nú sem fyrr, og hlaðin orku með Hybrid gleði og gæði í fyrsta sæti. Komdu og reynsluaktu eðalfinnum Yaris hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota.

2 ára þjónustupakki fylgir með öllum Yaris.

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

*Samkvæmt opinberum mælingum DRIVECO, CARE og ENEA á aksturstíma Hybrid bíla í blönduðum akstri, án aðkomu bensínvélar. Sjá nánar á www.toyota.is.

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Telja lyfsala ekki kaupa lyf eftir raunverulegri þörf hér á landi

HEILBRIGÐISMÁL Frumtök, félag frumlyfjaframleiðenda á Íslandi, telja skort á lyfjum hér á landi mega oft á tíðum rekja til gengisbreytinga íslensku krónunnar og þeirrar reglugerðar að verðskrá lyfjagreiðslunefndar sé gefin út aðeins á mánaðar fresti. Telja samtökinn kaupendur hamstra lyf eða fresta innkaupum á þeim vegna óhagstæðrar gengisþróunar.

Frumtök hafa vegna þessa sent

lyfjagreiðslunefnd bréf þar sem þeir hvetja nefndina til að breyta framkvæmd við útgáfu verðskrár með því að fjölga útgáfunum. Í núverandi ástandi segja Frumtök hvata lyfsala vera að hafa lyfjainnkaupum eftir gengi frekar en raunverulegri þörf.

„Þetta er einföld leið til að draga úr óheppilegum hvötum,“ segir Jakob Falur Garðarsson, framkvæmdastjóri Frumtaka, samtaka

Þetta er einföld leið til að draga úr óheppilegum hvötum

Jakob Falur Garðarsson, framkvæmdastjóri Frumtaka



frumlyfjaframleiðenda á Íslandi. „Í haust þegar krónan veiktist hratt sáum við til dæmis að innkaup voru óvenjuleg. Slíkt getur leitt til vandkvæða við afgreiðslu lyfja. Hamstri eitt apótek lyf þá gæti annað apótek gripíð í tómt. Tæknin gerir breytinguna einfalda og hún hefur ekki í för með sér kostnaðarauka fyrir hið opinbera.“

Á vef Lyfjastofnunar er hægt að fylgjast með hvaða lyf eru ófáanleg

hverju sinni vegna lyfjaskorts og hægt er að tilkynna skort á lyfjum þangað inn. Á hverjum tíma hér á landi eru að meðaltali á þriðja hundrað lyfja á biðlista af einhverjum orsökum.

Oft hefur komið upp sú staða að lífsnauðsynleg lyf handa langveik- um börnum eru ekki til á landinu og dæmi um að foreldrar haldi úti skiptimarkaði fyrir lyf til að tryggja velferð barna sinna. – sa

Bæjarráðið jákvætt í garð alþjóðaflugvöls

ÁRBORG Bæjarráð sveitarfélagsins Árborgar hefur lýst yfir jákvæðri afstöðu til þess að fram fari rannsóknir á „náttúrulegum, viðskiptalegum og lagalegum forsendum þess að alþjóðaflugvelli verði fundinn staður í Árborg,“ að því er fram kemur í fundargerð ráðsins.

Tilfni bókunarinnar er bréf frá lögræðingi óstofnaðs félags um verkefnið þar sem óskað er eftir því að sveitarfélagið upplýsi um afstöðu sína um framhald verkefnisins.

» Hugmyndir um alþjóðaflugvöll í Árborg voru kynntar á íbúafundi fyrr í þessum mánuði

„Áður en haldið er áfram með verkefnið og ráðist er í kostnaðarsamar rannsóknir á jarðvegi, veðri, umhverfi og öðrum þáttum sem kynntir voru á íbúafundinum [8. janúar sl.], er nauðsynlegt að formleg afstaða sveitarfélagsins liggja fyrir,“ segir í bréfinu.

Í bókun bæjarráðs er minnt á að endurskoðun á aðalskipulagi Árborgar liggja fyrir dyrum og í þeirri vinnu sé mikilvægt að horfa til allra framtíðarmöguleika sveitarfélagsins.

„Endanleg afstaða sveitarfélagsins til þess hvort byggður verði slíkur alþjóðaflugvöllur ræðst svo af niðurstöðum aðalskipulagsvinnu, vilja íbúanna og hagsmunum samfélagsins,“ segir í bókun bæjarráðs. – khn

FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á www.frettabladid.is/nyskraning. Það kostar ekkert.

Þriðjungur þingmanna vill að ríkið greiði sálfræðikostnað

Frumvarp í pípunum um að SÍ taki þátt í kostnaði við sálfræðimeðferðir. Heilbrigðisráðherra segir mikilvægt að frumvarpið komi til kasta þingsins.

HEILBRIGÐISMÁL Alls munu 25 þingmenn leggja fram frumvarp á Alþingi um að almenn sálfræðipjónusta falli undir greiðsluþátttökukerfi Sjúkratrygginga Íslands (SÍ). Í frumvarpsdrögum segir að eitt höfuðmarkmiðið sé að tryggja aðgengi einstaklinga að sálfræðipjónustu. Heilbrigðisráðherra segir gott að frumvarpið komi til kasta þingsins og mikilvægt að ræða skipulag kaupa ríkisins á sérfræðipjónustu í heilbrigðiskerfinu.

Samkvæmt klínískum leiðbeiningum landlæknis á gagnreynd sálfræðimeðferð að vera fyrsti meðferðarkostur við kvíða, þunglyndi og öðrum sálrænum kvillum. Þrátt fyrir þessar leiðbeiningar landlæknis hefur ekki verið að fullu unnið eftir því vegna þess hve dýrt er að fara til sálfræðings.

„Eins og ég skil málið þá er tillagan sú að Sjúkratryggingum verði heimilt að semja við sálfræðinga um kaup á tiltekinni þjónustu. Það er í sjálfru sér jákvætt að þingið fái að glíma við þessa tillögu,“ segir Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra. „Það þarf hins vegar að vera vel skilgreint hvers konar þjónusta er keypt, hvert skipulag hennar á að vera og hvaða gæði þjónustan á að uppfylla. Ríkið sem kaupandi heilbrigðisþjónustu þarf að hafa skýra stefnu um hvað skuli kaupa og ráða ferðinni í þeim efnum. Það sjónarmið verður skodað gaumgæfilega í umræðum um heilbrigðis-



Þingmenn munu þurfa að glíma við geðheilbrigðismál á komandi vikum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Barist fyrir þessu í mörg ár

„Mér líst afar vel á þessi frumvarpsdrög en við höfum barist fyrir þessu í mjög mörg ár,“ segir Hrund Þrándardóttir, formaður Sálfræðingafélags Íslands. „Ef frumvarpið nær fram að ganga er komið samræmi milli heilbrigðisstarfsfólks. Það er í raun ótrúlegt að þjónusta sálfræðinga sé enn undanskilin greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga.“

„Það hefur orðið heilmikil þróun síðustu árin hvað varðar opna umræðu um geðheilsu og geðvanda,“ segir Hrund. „Þjónustan er til staðar en fólk hefur ekki aðgang að henni því kostnaðurinn er of mikill. En í raun er sálfræðipjónusta ekki dýrari en önnur úrræði. Sjúklingar bera hins vegar allan kostnað hjá okkur sálfræðingum.“

stefnu til framtíðar á næstu vikum.“

Ekki hefur farið fram kostnaðargreining en flutningsmenn tillögunnar telja þjóðhagslegan ávinning augljósan af því að fjárfesta í fyrirbyggjandi aðgerðum í geðheilbrigðismálum. Alma Dagbjört Möller, landlæknir, hafði ekki séð umrædd frumvarpsdrög þegar Fréttablaðið

náði tali af henni. Hún hins vegar fagnaði því ef slíkt frumvarp næði fram að ganga og taldi það til bóta.

Greiðsluþátttaka mun einnig hafa í för með sér bætt aðgengi allra tekjuhópa að sálfræðingum hér á landi. „Í meginatriðum er afar ánægjulegt að sjá svo breiðan stuðning á þingi við að þjónusta sálfræðinga falli

undir greiðsluþátttökukerfi SÍ. Það má segja að með greiðsluþátttöku viðurkenni heilbrigðisyfirvöld loksins gildi og mikilvægi gagnreyndrar sálfræðimeðferðar,“ segir Pétur Maack Þorsteinsson, yfirsálfræðingur hjá Heilbrigðisstofnun Norðurlands. „Þetta mun vonandi bæta aðgengi að sálfræðingum sem eru sjálfstætt starfandi utan heilbrigðiskerfisins. Í prinsippinu er mjög mikilvægt að allir sjúklingar hafi möguleika á að sækja sér sálfræðipjónustu, ekki aðeins hinir efnameiri í okkar samfélagi.“

María Einisdóttir, framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítalans, fagnar því að frumvarp sem þetta komi til kasta þingsins og segir það átt að hafa lítið dagsins ljós fyrir löngu síðan. „Við þurfum sálfræðinga í skóla, heilsugæsluna og nær fólk, ekki bara inni á sjúkrahúsum, það vantar sálfræðinga í forvarnarskygni,“ segir María. sveinn@frettabladid.is

RAM 3500 - HÖRKUTÓL SEM ENDIST

ramisland.is



40" BREYTTUR

EIGUM ALLAR ÚTFÆRSLUR TIL AFHENDINGAR, SLT, LARAMIE, LARAMIE SPORT, LIMITED OG LIMITED TUNGSTEEN.

BJÓÐUM UPP Á 37" TIL 42" BREYTINGARPAKKA.

ÍSABAND
ISLENSK-BANDARISKA EHF. BÍLAUMBOD

UMBODSADILI RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

RAM
UMBODSADILI RAM Á ÍSLANDI

+PLÚS



Reykjavíkurlleikarnir

Íslenskt íþróttafólk sýndi frábæra takta á Reykjavíkurlleikunum um helgina. Í ár var keppt í rafiþróttum í fyrsta skipti en svo virðist sem þessi nýja íþróttagrein sé komin til að vera.





Nýr **CR-V**

Komdu og reynsluaktu
söluhæsta sportjeppa heims*



Honda CR-V er nú fáanlegur 7 manna.

Opið laugardag milli kl. 10:00 og 16:00



HONDA

*Heimildir: JATO Dynamics (Söluframtætti Janúar 2015 - desember 2017), Markaðir eru EU, EFTA, NAFTA, Kína, Japan, Brasilía, Rússland, Indland, Indónesía, Australía, Suður-Afríka, Suður-Kórea, Tailand og Væntem.

Leyniupptökur gætu leitt til rannsókn á gæðum kjöts í Evrópu

PÓLLAND Starfsmenn í pólsku sláturhúsi sjást á leyningum upptökum slátra fárveikum kúm án eftirlits dýralæknis. Upptökurnar gættu leitt til rannsóknar á gæðum kjöts um alla Evrópu.

Rannsóknarblaðamaður á vegum pólsku TVN fréttastofunnar myndaði slátrunina í leynd. Greint er frá að kúnum, sem voru svo illa haldnar að þær vart stöðu í lappirnar, sé slátrað án eftirlits dýralæknis, sem er skylda innan Evrópusambandsins. Slátrunin fóru fram um miðja nótt og eru kýrnar dregnar á hornum eða fótum til slátrunar.

Blaðamaðurinn sem tók upp

myndefnið segir að honum hafi verið gert að hreinsa kjötið og láta það líta út eins og um heilbriggt nautakjöt hafi verið að ræða. „Yfirmaður minn skipaði mér að merkja kjötið sem heilbriggt, og að gera það fállegra. Þetta var hryllilegt, trúið mér. Lyktin af rotnandi kjöti lét mann kúgast. Ég þurfti að gera kjötið fállegra með því að skrapa það með hnífnum mínum,“ segir Patryk Szczepaniak, blaðamaður TVN.

Hann greinir frá því að starfsmönnum slátruhússins hafi verið gert að skera burt legusár og æxli sem hrjáðu kýrnar. Dýralæknir hafi svo komið deginum eftir og



TVN birti í gær sláandi myndir innan úr slátruhúsinu pólska. FRÉTTABLAÐIÐ/TVN

kvittað undir að kjötið væri hæft til mannelis. Samkvæmt lögum á slíkur dýralæknir að vera viðstaddur fyrir, á meðan og eftir slátrun til að tryggja gæði kjötsins.

Ekki er hægt að staðfesta hvað nákvæmlega hrjáði kýrnar, og því ekki heldur hægt að skera úr um það hvort kjötið valdi mannfólki hættu.

The Guardian ræddi við sérfræðinga í matvælaöryggi, sem segja að myndbandið gefi tilefni til mikilla efasemda um öryggi kjötsins frá Póllandi, en landið er stærsti útflytjandi kjöts í ESB. Landið flytur út um 415 milljón kíló af kjöti ári hverju. – jt



Eldsneytissala Costco virðist njóta mikillar hylli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Costco efst og neðst í ánægjuvöginni

VERSLUN Costco nýtur mikilla vinsælda með þeirra sem kaupa eldsneyti hjá fyrirtækinu í Kaupþúni í Garðabæ, en fær um leið lægstu einkunn meðal viðskiptavina á smásölumarkaði. Þetta kemur fram í Íslensku ánægjuvöginni sem Zent-er gerði fyrir Samtök iðnaðarins og Stjórnvís.

Samkvæmt niðurstöðunum fékk Costco eldsneyti 86,5 stig af 100 mögulegum. Þar á eftir kemur Atlantsóla með 68,8 stig. Neðst mælist N1 með 63,7 stig.

Annað er uppi á teningnum þegar smásöluverslun er skoðuð en þar mælist Costco neðst með 59,1 stig. Vínbúðir ÁTVR mælast efstar 74,1 stig og þar á eftir kemur BYKO með 68,9 stig. – khn

Gagnrýna útfærslu átakshóps

HÚSNÆÐISMÁL Forsvarsmenn stéttarfélagssins Framsýnar hafa sent Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra, bréf þar sem gagnrýndar eru niðurstöður átakshóps um húsnæðismál sem skiladi niðurstöðum sínum í síðustu viku.

Stéttarfélagið segir í bréfinu að ekki sé horft nægilega til landsbyggðarinnar hvað varðar sértækar aðgerðir vegna húsnæðisskorts. Að mati félagsins hefði starfshópur um úrbætur í húsnæðismálum þurft að horfa sérstaklega á vanda landsbyggðarinnar þar sem skortur á húsnæði er víða mikill. „Það er von Framsýnar að í frekari umfjöllun um niðurstöður átakshópsins verði landsbyggðinni gefið aukið vægi“, segir í bréfi Framsýnar til forsætisráðherra. – sa

Starfskostnaður presta árlega kringum 120 milljónir króna

Prestar fá árlega fasta upphæð greidda til reksturs embættis þeirra. Árleg upphæð þeirra getur samsvarað þrettánda mánuðinum allt eftir því hvernig brauð hvers og eins er. Árin 2013-2017 voru greiddar rúmar 317 milljónir í aksturspeninga. Þá eiga prestar einnig rétt á að fá akstur í tengslum við aukaverk sín greiddan.

TRÚMÁL Á árunum 2013-17 greiddi Þjóðkirkjan prestum tæplega 620 milljónir króna í rekstrarkostnað vegna prestsembættis. Langstærstan hluta þeirrar upphæðar, 317 milljónir króna rúmar, má rekja til bifreiðastyrks. Greiðslurnar bætast við laun presta sem ákvörðuð voru af kjarraráði.

Þetta kemur fram í svari Guðmundar Þórs Guðmundssonar, skjalastjóra Biskupsstofu, við fyrirspurn Fréttablaðsins um starfskostnað presta. Í svari við fyrirspurninni þakkar Guðmundur sýndan áhuga á starfsemi Þjóðkirkjunnar og segist „hlakka til að sjá málefnalega umfjöllun blaðsins“ um efni fyrirspurnarinnar.

Greiðslur rekstrarkostnaðar til presta eiga sér stóð í lögum um embættiskostnað og aukaverk þeirra frá 1936. Þar segir að þjónandi prestar og prófastar skuli fá greiddan rekstrarkostnað embættis sinna frá Biskupsstofu samkvæmt reglum sem kirkjuþing setur. Þær reglur voru settar árið 1999 en upphæðum reglugerðarinnar hefur verið breytt nokkrum sinnum síðan þá. Við eina slíka breytingu var sagt að reglurnar sæktu laga-stöð í hjúskaparlög.

Í starfsreglum er kveðið á um að skrifstofukostnaður prestsembættis sé á bilinu 252-294 þúsund krónur árlega en greiðslurnar eru misháar eftir fjölda íbúa í sókn. Þá greiðast að auki 154 þúsund krónur árlega í síma-, póst- og fatakostnað.

Samkvæmt reglum eiga prestar rétt á að fá greiddan árlegan aksturs- og ferðakostnað. Sú upphæð fer eftir landfræðilegri staðsetningu og viðfedmi sóknar. Svo dæmi séu tekin fá sérþjónustu- og héraðsprestar til að mynda 250 þúsund krónur á ári í aksturskostnað og sóknarprestar á höfuðborgarsvæðinu, sem starfa einir með fleiri en eina sókn, fá 380



Prestar fá allt að auka mánuð greiddan gegnum fastan rekstrarkostnað. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

» **Fastur endurgreiddur akstur presta er á bilinu 250 þúsund til 850 þúsund krónur. Þá er þeim heimilt að rukka fyrir akstur í tengslum við aukaverk á borð við hjónavígslur og fermingar.**

þúsund. Prestar erlendis fá síðan 600 þúsund krónur og prestar í viðfednum prestaköllum fá 850 þúsund. Talningin er fjarri því að vera tæmandi.

Presti er heimilt að sækja um

undanþágu frá föstum mánaðarlegum akstursgreiðslum og fá þess í stað akstur greiddan samkvæmt akstursdagbók. Þær greiðslur geta aldrei orðið hærri en hámarks-greiðslur þær sem fyrr var getið.

Í svari Guðmundar Þórs segir enn fremur að honum sé ekki kunnugt um að nokkur prestur hafi afþakkað að þær greiðslur sem á undan er getið.

Þá er í gildi gjaldskrá fyrir aukaverk presta á borð við skírnir, fermingar, hjónavígslur og útfarir. Þar greiðast til að mynda rúmar 19 þúsund krónur fyrir fermingu og tæp 25 þúsund fyrir útfarir. Skírnir eru ókeypis sé þeirra beiðst við guðsþjónustu. Samkvæmt gjaldskrá þeirri geta prestar innheimt ferðakostnað samkvæmt almennu akstursgjaldi ríkisstarfsmanna vegna aksturs í tengslum við skírn

» Kostnaður 2013-17

Bifreiðastyrkur	317,57 milljónir
Fatapeningar	11,61 milljónir
Póstkostnaður	10,97 milljónir
Símakostnaður	85,87 milljónir
Skrifstofukostnaður	193,77 milljónir
Samtals	619,79 milljónir

eða hjónavígslu. Þak er sett á þann fjölda kílómetra sem unnt er að fá endurgreiddan. Akstursgjald ríkisstarfsmanna er sem stendur 110 krónur fyrir hvern ekinna kílómetra.

Þetta bætist við laun presta og prófata sem ákveðin voru af kjarraráði. Þau eru á bilinu 768 þúsund til rúmar milljónar eftir fjölda sóknarbarna og hvort um prest eða prófast er að ræða.

joli@frettabladid.is

Vilja sömu laun og aðrir sauðfjárþændur

LANDBÚNAÐUR Kaupfélag Skagfirðinga og slátruhús Kaupfélags Vestur-Húnavetninga sem staðsett er á Blönduósi hafa ákveðið að greiða viðbótargreiðslu á allt lambakjöt sem lagt var inn síðastliðið haust. Viðbótargreiðsla til sauðfjárþænda nemur um 10 prósentum á innlegg í ágústmánuði og um sex prósentum viðbótargreiðsla verður greidd fyrir innlegg þænda í september og október. Í tilkynningu frá kaupfélögnum segir að ágæt sala hafi verið á afurðum og að krónan hafi veikt á

timabilinu sem skapi nokkuð ágæt-an grundvöll til að greiða þændum þessa viðbót.

En það eru ekki allir sem hafa fengið þessa hækkun og hafa þændur sem lögðu inn til Norðlenska sent fyrirtækisins áskorun um að greiða sama álag til þeirra.

„Félag sauðfjárþænda við Eyjafjörð, Félag sauðfjárþænda í Suður-Þingeyjarsýslu, Félag sauðfjárþænda á Héraði og Fjörðum og Félag sauðfjárþænda á Suður-fjörðum skorar á Norðlenska ehf.

að greiða innleggjendum sauðfjárafurða uppbót á haustinnlegg 2018 að lágmarki sambærilega öðrum slátruleyfishöfum,“ segir í kröfugerðinni frá þændum til fyrirtækisins.

Sauðfjárframleiðsla hefur á síðustu árum staðið illa og hefur verið nokkuð tap af framleiðslu sauðfjárafurða upp á síðkastið. Stjórnvöld og þændur hafa reynt eftir fremsta megni að flytja meira út af dýrum vöðvum til að stemma stigu við framleiðslutapinu. – sa



Sauðfjárframleiðsla hefur staðið illa undanfarin ár. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

EMPORIO

ARMANI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

CORNELIANI

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

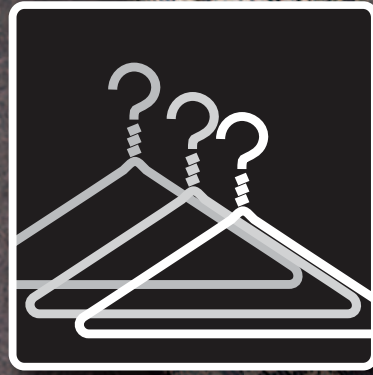
BELLINI
collezione

MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD

Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54
bláu húsin (við faxafen)



Herra

lager

outlet

líka fyrir konur

Rýmning

800%

**afsláttur af
öllum vörum**

Lokadagar

Minnst tveir tugir fórust í sprengjuárás

FILIPPSEYJAR Í það minnsta 20 fórust og yfir hundrað særðust í tveimur sprengjuárásum á kaþólska kirkju á eyrni Jolo í suðurhluta Filippseyja í gær. Fimmtán þeirra sem fórust voru almennir borgarar en fimm voru hermenn.

Svo virðist sem tvær sprengjur hafi sprungið, sú fyrri inni í kirkjunni en sú síðari fyrir utan, um það bil sem fólk streymdi þaðan út og viðbragðsaðilar voru að mæta á staðinn. Samtökin Íslamska ríkið hafa lýst því yfir að þau hafi gert út árásmennina.

„Hermenn Filippseyja munu takast á við þessa áskorun og kremja þá guðlausu glæpamenn sem skipulögðu völdaverkið,“ segir Salvador Pabelo, talsmaður forsetans Rodrigo Duterte. – jõe

Annað sinn sem stífla Vale brestur í Brasilíu

BRASILÍA Hundruð eru talin af eftir að stífla brast skammt frá brasilísku borginni Brumadinho. Staðfest er að fjórutíu hið minnsta hafi farist í hamförnunum en leit stendur yfir að um þrjú hundruð til viðbótar.

300

manns hið minnsta er saknað eftir að stíflan brast

Stíflan brast á föstudag og flæddi vatn og aur yfir svæðið fyrir neðan hana. Meðal þess sem varð á vegi flóðsins var járnnaða og starfsfólk hennar. Gera þurfti hlé á leit að eftirlifendum í gær vegna ótta um að önnur stífla skammt frá kynni að bresta og stefna öðrum íbúum og leitarmönnum í hættu. Um 24 þúsund manns þurftu að yfirgefa heimili sín á meðan stíflan var könnuð.

Eigandi námunnar er fyrirtækið Vale og var það ábyrgt fyrir stíflunni. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem slíkt slys á sér stað á vakt þess en árið 2015 brast stífla með því að níttján fórust og tugir töpuðu heimilum sínum. Þá varð eðjan þess valdandi að drykkjarvatn um 250 þúsund manns spilltist. – jõe



Juan Guaidó (t.v.) tryggði að hann hefði nægan stuðning sem forseti landsins áður en hann hjólaði í Nicolás Maduro (t.h.) í upphafi mánaðar. NORDIC PHOTOS/AFP

Guaidó ferðaðist leynilega um Ameríku til að afla stuðnings

Helsti stjórnarandstæðingur Venesúela smyglaði sér yfir landamærin til Kólumbíu um miðjan desember. Þaðan lá leiðin um ríki Ameríku til að plotta gegn forsetanum Nicolás Maduro. Undanfarnar tvær vikur hafa tveir forsetar verið í landinu og viðurkennir hvorugur hinn. Maduro gefur lítið fyrir afarkosti Evrópu.

VENESÚELA Juan Guaidó, leiðtogi stjórnarandstöðunnar í Venesúela, fundaði í desember leynilega með fulltrúum ríkisstjórna annarra ríkja í Suður-Ameríku með það að markmiði að afla stuðnings sem forseti landsins. Í rúmlega tvær vikur hefur það verið vafa undirorpið hver sé forseti ríkisins.

Undanfarin ár hafa nær eingöngu harmfregnir borist frá Venesúela en þar er skortur á flestu og verðbólga í hæstu hæðum. Aðgerðir sitjandi forseta hafa oft orðið til þess að hella olíu á eldinn. Forsetakosningarnar áttu upphaflega að fara fram í desember í fyrri en var flýtt í skyndi. Svo fór að kosið var í lok maí. Sitjandi forseti, Nicolás Maduro, hlaut afgerandi kosningu eða riflega tvo þriðju atkvæða. Helsti andstæðingur hans fékk aðeins fimmtung.

Kjörsókn var með allra versta móti en opinberar tölur herma að 46 prósent atkvæðabærra manna hafi kosið. Stjórnarandstaða landsins, svo og eftirlitsaðilar sem fylgdust með, hafa rengt þær tölur

og telja að aðeins hafi tæpur fjórðungur landsmanna greitt atkvæði. Afleiðingin er sú að mörg ríki hafa neitað að viðurkenna úrslitin. Í þeim hópi eru meðal annars Bandaríkin, önnur ríki Suður-Ameríku og Evrópusambandsríki. Maduro nýtur hins vegar stuðnings Rússlands, Sýrlands, Kína, Kúbu og Tyrklands svo nokkur ríki séu nefnd til sögunnar.

Forsetinn Maduro sór embættis-eið forseta þann 10. janúar þessa árs en hið sama gerði fyrrnefndur Guaidó. Sá gegnir starfi venesúelska þingsins en það er að vísu valdalaust í augum Maduro sem skipaði sérstakt þing fyrir sínar skoðanir á síðasta ári. Þingið viðurkennir að sjálfsögðu ekki vald Maduro og það var af þeim sökum sem Guaidó sór sinn eið. Í kjölfarið hóf hann myndun starfsstjórnar.

Meðal ríkja sem viðurkenna tilkall Guaidó til forseta má nefna Bandaríkin, Kanada og nær öll ríki Suður-Ameríku að Bólívíu, sem styður Maduro, og hinu hlutlausu Úrúgvæ undanskildum. Evrópuríki og Japan hafa viðurkennt vald

Þetta er í fyrsta sinn í fimm ár sem stjórnarandstæðan í Venesúela hefur náð samkomulagi um eitthvað sem skiptir máli

Ónefndur kanadískur embættismaður

til af sjálfu sér. Í síðasta mánuði ferðaðist hann um ríki Ameríku, bæði í norðri og suðri, til að afla sér stuðnings. AP fréttastofan hefur það eftir heimildarmönnum sínum að Guaidó hafi smyglað sér yfir landamærin til Kólumbíu, en þangað yfir hafa tugþúsundir venesúelskra flóttamanna farið undanfarna mánuði, og þaðan meðal annars til Bandaríkjanna og Brasilíu.

„Þetta er í fyrsta sinn í fimm ár sem stjórnarandstaðan í Venesúela hefur náð samkomulagi um eitthvað sem skiptir máli,“ segir kanadískur embættismaður við AP í skjóli nafnleyndar þar sem hann hefur ekki heimild til að tjá sig um efnið opinberlega. Í úttektinni er þess getið að hefði þessi stuðningur erlendra ríkja ekki fengist hefði hugmyndin fallið um sjálfa sig.

Maduro hefur enn sem komið er ekki látið sér segjast en í viðtali við CNN Türk í Tyrklandi sagði hann að fullyrðingar Guaidó og innsetning hans í embættið væru í hröplegri andstöðu við stjórnarskrá ríkisins. joli@frettabladid.is

venesúelska þingsins og hafa hótáð að viðurkenna Guaidó sem forseta boði Maduro ekki til kosninga innan viku.

Innsetning stjórnarandstæðingsins í embætti kom hins vegar ekki

Útilokar ekki að vinna með saksóknara

BANDARÍKIN Roger Stone, samstarfsmaður Donalds Trump Bandaríkjaforseta til margra ára, sagði í gær að hann myndi svara öllum spurningum Roberts Mueller, sérstaks saksóknara, sem rannsakar tengsl forsetaframbóðs Trumps við rússnesk yfirvöld, af hreinskilni. Stone útilokaði ekki að vera samvinnufús og aðstoða Mueller við að svipta hulunni af hinum meintu samskiptum við stjórnmöndur í Moskvu.

„Ef það var einhver glæpur framinn af fólki sem starfaði fyrir framboðið [...] þá mun ég sannarlega vitna um það af heilindum,“ sagði Stone í viðtali á sjónvarpsstöðinni ABC í gær.

Stone, sem er 66 ára, var handtekinn á föstudaginn fyrir helgi og er meðal annars gefið að sök að hafa hindrað framgang réttvísinnar og reynt að hafa áhrif á framburð vitna í tengslum við rannsókn Muellers.

Í ákærinni kemur hvergi fram að Stone sé grunaður um að hafa haft bein samskipti við rússnesk yfirvöld. Hins vegar kemur þar fram að Stone hafi rætt við háttsetta stjórnendur í teymi Trumps um WikiLeaks og gögn frá uppljóstrunarsamtökunum



Roger Stone á föstudaginn. NORDICPHOTOS/GETTY

sem voru sögð skadleg fyrir frambóðs Hillarys Clinton, mótframbjóðanda Trumps.

Í viðtalinu sagði Stone að það hefði aldrei komið til tals milli hans og Trumps að hann yrði náðaður ef

allt færi á versta veg og sagði þá aldrei hafa rætt um WikiLeaks eða stofnanda samtakanna, Julian Assange.

Stone segist vera saklaus af ásökunum Muellers og hyggst sanna sakleysi sitt fyrir dómstólum. – khn

Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

AÐALFUNDUR

14. MARS 2019

Tilnefningarnefnd Regins hf. var skipuð á hluthafafundi félagsins 13. september 2018. Nefndin starfar í umboði hluthafa og er hlutverk hennar að vera ráðgefandi við val á stjórnarmönnum í stjórn félagsins.

Tilnefningarnefnd vekur athygli á því að frestur til að skila inn framboðum til nefndarinnar er 7. febrúar og skal senda þau á netfangið tilnefningarnefnd@reginn.is

Frekari upplýsingar má finna á vefsíðu félagsins www.reginn.is/fjarfestavefur

Tilnefningarnefnd Regins hf.



Klæðskerasniðin skrifstofurými til leigu

Laus eru til leigu rúmgóð skrifstofu- og verslunarrými með fallegu útsýni að Höfðabakka 9. Við húsið eru næg bílastæði fyrir bæði gesti og starfsfólk og auðvelt er að nálgast ýmsa þjónustu í nærumhverfi. Höfðabakki 9 er í alfaraleið og nálægt fjölförnum samgönguæðum.

Rýmin sem um ræðir eru á ýmsum hæðum.



Heil hæð um 900 m²

Hálf hæð um 450 m²

Gert er ráð fyrir að aðlaga rýmið að þörfum leigutaka í góðu samstarfi.

Myndir af uppgerðum rýmum, teikningar og nánari upplýsingar má nálgast á www.reitir.is. Einnig veitir Halldór Jensson sölustjóri upplýsingar í síma 840-2100 eða á halldor@reitir.is.

Kringlan 4-12

103 Reykjavík

www.reitir.is

575 9000

REITIR

Velkomin til starfa

Fyrir 10 árum



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Nú þegar tíu ár eru frá því búsáhalda- byltingin náði hámarki er einkenni- leggt til þess að vita að hópur fólks skuli líta aftur til þess tíma, barma- fullt af fortíðarþrá. Þarna er um að ræða einstaklinga sem aðhyllast byltingarkenndar stjórnmálaskoðanir og þeir biðu, að hætti róttæklinga, eftirvæntingarfullir eftir byltingunni. Byltingin virtist þó ætla að láta standa á sér. Þegar hún svo loksins kom í formi búsáhalda- byltingarinnar ræði þetta fólk sér ekki fyrir gleði. Loksins fékk það sína mótmælafundi og þá af alls kyns tagi, framboðið var nefnilega ansi gott. Baráttu- glaðir foreldrar teymdu jafnvel ung börn sín með á mótmæli í von um að sú lífsreynsla yrði til þess að þau söguðu af ástríðu í sig sannan byltingaranda og yrðu í fyllingu tímans fötgönguliðar vinstri sinn- aðrar róttækni.

Svo var byltingin allt í einu búin og þá var nánast eins og ekkert hefði gerst. Vitanlega voru það gríðar- lega sár vonbrigði fyrir þennan hóp sem í hugar- gælir enn við það að búsáhalda- byltingin eigi eftir að endurtaka sig. Já, þetta fólk saknar þessa tíma veru- lega heitt. Sjálfu virðist því finnast að það hafi aldrei fengið að njóta sín betur en einmitt þá, þegar það leyfði sér að veita reiðinni útrás án þess að taka tillit til nokkurra annarra en sjálfs sín.

Þjóðin var langt frá sínu besta í búsáhalda- byltingunni, eins og stærsti hluti hennar áttar sig á. Blessunarlega verður ekki vart við sérlegan áhuga á því að hverfa aftur til tímans þegar það þótti sjálf- sagt sport að henda eggjum í þinghúsið, veitast að lögreglu, kveikja elda á Austurvelli og fella jólatré. Þetta voru myrkir tímar þegar umburðarlyndi fékk litid pláss og sérstök tortryggni ríkti í garð þeirra sem taldir voru vefnaðir. Ekki þurfti meira til en að einstaklingur sæist aka dýrum jeppa; hann var sjálf- krafa talinn síðspilltur og gráðugur og sjálfsgott þótti að berja bíl hans að utan, væri þess einhver kostur.

Í þessum mánuði eru einmitt liðin tíu ár frá miklum mótmælum við Alþingishúsið og Stjórnar- ráðið. Þá dundaði hópur af herskáu fólki sér við það að berja á rúður þinghússins og grjóti og flöskum var kastað í lögreglumenn. Í Stjórnarráðinu braut óður lýður rúður og starfsfólk varð að forða sér út úr húsinu. Ýmsu lauslegu var kastað í lögreglumenn en sjö þeirra slósuðust þennan sólarhring. Þetta var ekki góður dagur í sögu þjóðarinnar og margir höfðu ástæðu til að skammast sín fyrir framferði sitt, þótt þeir sæju það engan veginn sjálfir.

Þetta voru með sannri erfiðir tímar og engin ástæða er til að réttlæta það versta sem þá var gert. Svo sannarlega hefur fólk rétt á að mótmæla af þunga og enginn á að geta tekið þann rétt af því. Það er hins vegar ekkert aðdáunarvert við það þegar fólk breytist í skríl sem æðir áfram í reiði. Það gerðist of oft í búsáhalda- byltingunni. Vissulega er stórfurdu- legt að einhverjir skuli sakna hennar. Hún kenndi okkur einmitt hvernig við eigum ekki að hegða okkur á erfiðum tímum.



Þetta voru með sannri erfiðir tímar og engin ástæða er til að réttlæta það versta sem þá var gert.

Er jeppinn rafmagnslaus?



Veldu öruggt **TUDOR** start fyrir jeppann í vetur



Mælum • Skiptum • Traust og fagleg þjónusta



Skorri ehf • Bildshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • www.skorri.is

Halldór



Frá degi til dags

Óvinsælasta trúfélagið Samráð stendur núna yfir um umdeilt þungunarofs, eða föstureyðinga, frumvarp heilbrigðisráðherra. Það mun heimila slíkan verknað fram að 22. viku meðgöngu í stað tólftu viku eins og nú er. Frumvarps- drög voru lögð í samráð í sam- ráðsgátt stjórnvalda á síðasta ári og núna gefst fólki kostur á að senda umsögn til Alþingis. Kallað var sérstaklega eftir umsögnum frá trúfélögum og hafa þau undanfarið keppt við að lýsa yfir vanþóknun sinni á frumvarpinu. Eitt skráð trúfélag virðist hins vegar hafa verið skilið út undan og er það félag Zúista. Velferðarnefnd hefur sennilega talið það upptekið við að telja peningana sem það fékk frá ríkinu.

Tími vs. peningar

Frá því um miðjan desember hefur Hvítbók um framtíðar- sýn fyrir fjármálakerfið verið til umsagnar í samráðsgátt- inni. Sífelld er verið að lengja umsagnarfrestinn þar sem nær enginn hefur sent inn umsögn. Þegar þetta er ritað hafa ellefu aðilar gert slíkt. Á móti hafa 1.215 sent inn hvað þeim finnst um mögulega til- færslu á tímabeltum umhverfis Ísland. Eðlilega hafa landsmenn meiri áhuga á háttatíma heldur en hvert fjármálakerfið stefnir. joli@frettabladid.is

Best fyrir barnafólk



Skúli Helgason borgarfulltrúi

Það er stefna meirihluta Samfylkingarinnar, Við- reisnar, Pirata og Vinstri grænna í borgarstjórn Reykjavíkur að búa vel að barnafólki í Reykjavík. Nýr samburður Alþýðusambands Íslands á leik- skólagjöldum milli sveitarfélaga staðfestir sterka stöðu borgarinnar en þar kemur fram að hvergi á landinu borga foreldrar leikskólubarna lægri leikskólagjöld en í Reykjavík. En þrátt fyrir lækkun gjaldanna á undanförm- um árum hafa framlögin til leikskólamála í Reykjavík ekki minnkað. Þvert á móti hafa þau aukist verulega eða um vel á annan milljarð króna á undanförmum miss- erum. Þar munar mestu um fjölmargar aðgerðir til að bæta vinnuumhverfi starfsfólks og barna í leikskólum. Því til viðbótar hefur fjármagn til reglulegs viðhalds og endurbóta á húsnæði leik- og grunnskóla tvöfaldast. Þá tóku gildi um áramót aðgerðir til að efla dagforeldra- kerfið, m.a. með hærra niðurgreiðslum, stofnstyrkjum og námsstyrkjum.

Fram undan er aukin þjónusta við ungbarnaföl- skyldur með fjölgun leikskólaryma á næstu fimm árum þar sem byggðir verða fimm nýir leikskólar, reistar viðbyggingar við starfandi leikskóla og opnaðar nýjar leikskóladeildir við nokkra af eftirsóttustu leikskólum borgarinnar. Þá fjölga ungbarnadeildum um sjö á ári þar til allir borgarrekni leikskólar með fjórar deildir eða fleiri skarta sérútbúnum ungbarnadeildum með hita í gólfum, nýjum leikföngum, leikrými og útisvæði sem sniðið er að þörfum barna á öðru aldursári.

Nýjasta aðgerðin í þágu barnafjölskyldna í Reykjavík tók gildi nú um áramót en þá hækkuðu systkinaafslættir verulega þannig að framvegis borga barnafjölskyldur einungis námsgjald fyrir eitt barn sinna en gjaldið fell- ur niður fyrir systkini þess, sem stunda nám í leikskóla eða taka þátt í frístundastarfi grunnskóla borgarinnar. Þessi aðgerð verður kærkomin búbot fyrir barnmargar fjölskyldur í borginni og verður fylgt eftir að tveimur árum liðnum með því að barnmargar fjölskyldur munu mest greiða fæðisgjöld fyrir tvö börn á leik- og grunn- skólaaldri. Markmið borgarinnar og metnaðarmál er að halda áfram að efla faglegt starf leik-, grunnskóla og frístundar, fjölga fagfólki og bæta kjör þess og aðbúnað.



Framvegis borga foreldrar bara náms- gjald fyrir eitt barna sinna.

Áfengi

Í DAG



Guðmundur Steingrímsson

Setningar sem falla þegar fólk er að reyna að sannfæra sjálf sig um að það eigi ekki í vandræðum með áfengisneyslu sína eru oft spaugilegar, þótt núturlugar séu þær einnig. Fátt er jafn afkáralegt og fólk í markvissri afneitan. Menn sem mæta blekólvaðir heim til sín og pissa í skóskápinn vakna ringlaðir daginn eftir og halda því fram að skápahurðin sé alltof nálægt klósetthurðinni, og sérstaklega sé effitt að sjá muninn í myrkri. Náð er í verkfærakassann. Ég man eftir manni í veislu sem hló glaðhlakalega að óföllum sínum við áfengisneyslu kvöldið áður — þar sem hann hafði endað ofan í skurði, bókstaflega, og dáði — og reyndi að gera að því grín. Mér er í fersku minni andartakið þegar hann hvíssaði í miðri sögunni upp fyrstu bjórdós kvöldsins, hlæjandi með roða í kinnum. Ö. En smá efi í augum. Síðar um kvöldið fannst hann liggjandi áfengisdaudur inni á salerni með buxurnar á hælunum, búinn að gera upp á bak. Bókstaflega.

Dularfullar orsakir

Hann fór í meðferð og hefur lokið keppni. Aðrir halda áfram, gallharðir. Ótal leiðir er hægt að fara til að teygja raunveruleikann í átt að fullkominni sjálfsmynd, þar sem ekkert er að. Neysla mín er ekki málið. Það er eitthvað annað sem gengur hér á. Eitthvað dularfullt. Það má alltaf smella í yfirlýsingu. „Svo óheppilega vildi til við skipulagðan gleðskap í gærkvöldi að við höflega drykkju

áfengis sótti að mér svimi sem ég tengi við járnkort. Ég ákvað því um miðbik kvölds að leggja mig um stundarsakir á salernisgólfi gestgjafanna. Sökum þess að mér láðist að loka að mér er ekki ólíklegt að einhverjir veislugesta kunni að hafa borið mig augum. Einnig hef ég orðið þess áskynja að í aðdraganda svimans séu líkur á að hönd mín hafi lent í andliti annarra gesta með þeim afleiðingum að þeir hafi mögulega hlotið áverka. Því er einnig haldið fram að óvarleg orð hafi fallið af minni hálfu í garð sumra gesta, einkum kvenna, og að ég hafi rutt veisluföngum af borðum með ótæpilegum hávaða og á einhverjum tímum hafi berað kynfæri mín um stund. Hafi slíkt gerst, er mér ljúft að biðjast afsökunar verði þess óskað. Málinu er lokið af minni hálfu. Hyggst ég nú leita mér aðstodar við umræddum járnkortinu.“

Reiði og undrun

Það er óneitanlega til vitnis um það hversu viðsjárvert eitru áfengi er, að fólk getur til dæmis vaknað við gnaðandi vind og hádegisfréttir einhvers staðar í okunnugu húsi uppi í Kjós á þriðjudegi eftir fimm daga fylleri sem kannski hófst í útgáfuhófi ljóðabókar hjá vini á fimmtudagseftirmiðdegi, og samt hugsað að það eigi ekki beinlínis við áfengisvandamál



Í lífinu, og kannski einkum og sér í lagi þegar kemur að áfengisneyslu, verður hver og einn að bera ábyrgð á sjálfum sér

að stríða. Ekki þannig. Þetta var tilfallandi. Snúid er vörn í sókn. Má ekki detta í það? Það gerðist hvort sem er ekkert merkilegt þessa fimm daga. Og hvað með það þótt það séu myndbönd af manni út um allt á Facebook að heilsa skólabörnum í strætó með nasistakveðju? Kann fólk ekki að taka gríni? Og hvaða rugl er það að reka mann upp úr sundlaug þótt maður brýni aðeins raustina við skemmtilegar rökraður um pólitik á sunnudagsmorgni? Má fólk ekki sýna tilfinningar lengur? Svo er hægt að vera undrandi. Ja, hérna. Ég skil bara ekkert hvað gerðist! Um leið og ég steig inn á barinn hætti ég að muna ...

Hetjur

Ég skal ekki segja. Í lífinu, og kannski einkum og sér í lagi þegar kemur að áfengisneyslu, verður hver og einn að bera ábyrgð á sjálfum sér. Það eru skilmálar, kjósi maður að drekka. Og þetta er hægara sagt en gert. Allt sitt líf jafnvel getur fólk strögglað við það að reyna að horfast í augu við eigin misnotkun á áfengi en það bara tekst alls ekki. Ótal vitnisburðir eru til um það hvernig enginn getur sigrað þessa baráttu nema maður sjálfur, með eigin vilja að vopni. Og ef fólk telur sig ekki eiga í vanda, nú þá það.

Hitt veit ég. Mikið rosalega dáist ég að þeim manneskjum sem hafa náð að átta sig á hvað breyskleikinn getur verið djúpur og alltumlykjandi, og hvað hægt er að vera mikill asni stundum og hvað áfengi getur gert mann að miklum fávita. Fólk sem tekur stjórn á eigin lífi, tekur stjórn á neyslu sinni, viðurkennir galla sína, kennir ekki öðrum um og sýnir hugrekki gagnvart meinsemdum eigin hugarþels. Þetta fólk: Hinir einlægu og auðmjúku sigurvegarar í öllum þessum persónubundnu en oft langvarandi styrjöldum sálarlífsins. Það er sterkt fólk. Hetjur.

Það er svo sterkt, að það ætti jafnvel erindi á þing.

Vernd persónuupplýsinga – breytt heimsmynd



Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar



Útgangspunkturinn er að við eigum ekki að þurfa að deila öllum okkar persónuupplýsingum með öðrum til að eiga gott líf

Alþjóðlegi persónuverndardagurinn er haldinn í 14. skipti í dag, mánudaginn 28. janúar 2019. Sá dagur hefur verið haldinn hátíðlegur með vísan til fyrsta alþjóðlega samningsins á sviði persónuverndar, Evrópuráðssamningsins, frá 28. janúar 1981. Til þess að mæta kröfum tækniþytingarinnar hefur ný og uppfærð útgáfa af samningnum verið unnin og er hún nú í fullgildingarferli, en samningurinn var undirritaður fyrir Íslands hönd þann 21. nóvember síðastliðinn.

Augu opnast fyrir afleiðingum af vinnslu persónuupplýsinga

Hugsid ykkur hvaða áhrif olía hafði á heiminn áður fyrr. Það sama er að gerast með persónugreinanleg gögn í dag. Segja má að þessi samanburður í heimildarmyndinni Democracy, sem lýsir vegferð þess frumvarps sem varð að hinn nýju evrópsku persónuverndarlöggjöf, segi meira en mörg orð. Hvern hefði grunað fyrir nokkrum árum að öflugustu og verðmætustu fyrirtæki heims yrðu þau sem vinna með gögn um okkur – oft án þess að við vitum um það? Hvern hefði grunað að hægt væri að kortleggja nær öll okkar nettengdu samskipti, hvort sem er í einkalífinu eða í samskiptum við fyrirtæki, og á stundum einnig við hið opinbera og sveitarfélög? Og hvern hefði grunað að hægt væri með litilli fyrirhöfn að komast inn á nettengd snjalltæki og fá þannig hljóð og mynd frá einkaheimilum, nú eða hringja í snjallúr barna – taka stjórn á þeim, hlera þau og koma skilaboðum til barna, án þess að foreldrar viti af? Eða að hægt væri að gera atlögu að

innviðum samfélaga með þessum nettengdu tækjum og lama þannig starfsemi sjúkrahúsa og orkuvera, svo dæmi séu tekin? Og hvern hefði grunað að fyrirtæki myndu misnota persónuupplýsingar á samfélagsmiðlum með þeim hætti að uppi séu efasemdir um hvort kosningar verði einhvern tíma aftur frjálsar og lýðræðislegar – eins og Cambridge Analytica-hneykslið sýndi fram á? Þá vissu væntanlega fáir að hugsun þeirra sem hönnuðu Internetið snerist einungis um að koma vöru og þjónustu á framfæri. Í engu var hugað að persónuvernd notenda.

Fögnum tækniframförum – en aðgát skal höfð

Allir geta verið sammála um að almennt beri að fagna framþróun í vísindum og tækni en tækni-framfarir undanfarinna ára með gríðargögn, gervigreind og sjálfvirk ákvörðunartöku véla fremsta í flokki hafa leitt af sér áleitnar spurningar um hvernig samfélagi við viljum lifa í. Útgangspunkturinn er að við eigum ekki að þurfa að deila öllum okkar persónuupplýsingum með öðrum til að eiga gott líf. Við eigum hins vegar rétt á að vita hver vinnur upplýsingar um okkur, hvenær og í hvaða tilgangi. Þetta eru raunveruleg réttindi sem ber að virða.



-300.000 KR.

AFSLÁTTUR

+ vetrardekk

NÚ ER SÍÐASTI SÉNS!

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

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

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

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

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bildshöfða 8
Sími 515 7040

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

citroen.is

FINNDU ÆVINTÝRIÐ

HJÁ ÚRVAL ÚTSÝN

Úrval Útsýn hefur verið ferðafélagi Íslendinga í 64 ár. Góð þjónusta og fjölbreytt ferðaframboð hefur verið í fyrirrúmi til að bjóða ykkur ánægjulegar ferðir. Þjónustufulltrúar geta sniðið ferðina að þínum óskum og hópar geta fengið góð kjör. Í flestum sérferðum Úrvals Útsýnar er íslenskur fararstjóri og að sjálfsgöðu eru ferðataska og handfarangur innifalin í verði.

DULARFULLA MURCIA OG DÁSEMDARBORGIN GRANADA SPÁNN



24. MAÍ – 31. MAÍ 8 DAGAR

Slóðir sem fáir íslenskir ferðalangar hafa farið

VERÐ FRÁ **184.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

PÁSKAFERÐ TIL LISSABON PORTÚGAL



18.–22. APRÍL 5 DAGAR

Yndisleg og fróðleg páskaferð til Lissabon

VERÐ FRÁ **124.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

JÓN SIGURDUR EYJÓLFSSON
FARARSTJÓRI

TOSKANA, SVEITASÆLA OG MENNINGARFERÐ ÍTALÍA



28. APRÍL – 5. MAÍ 8 DAGAR

Færri komust að en vildu seinast

VERÐ FRÁ **219.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

HJÓRDIS HILDUR JÓHANNSDÓTTIR
FARARSTJÓRI

MARRAKESH MORÓKKÓ



25.–29. APRÍL 5 DAGAR

Iðandi og kraftmikil borg sem er einstök í sinni röð

VERÐ FRÁ **119.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

HIN HLIÐIN Á NORÐURLÖNDUNUM SVÍÞJÓÐ, NOREGUR OG DANMÖRK



6.–13. ÁGÚST 8 DAGAR

Leitum að hjarta hverrar þjóðar

VERÐ FRÁ **389.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

Á VIT ÆVINTÝRA, MENNINGAR OG SÓLAR JÓRDANÍA



10.–20. SEPTEMBER 11 DAGAR

Einn vinsælasti ferðamannastaður Mið-Austurlanda

VERÐ FRÁ **479.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

KRISTJÁN STEINSSON
FARARSTJÓRI

PIEDMONT, ÍTÖLSK PÁSKAVEISLA ÍTALÍA



19.–25. APRÍL 7 DAGAR

Matarveisla á Norður-Ítalíu

VERÐ FRÁ **219.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

BILLY JOEL LONDON



21.–23. JÚNÍ 3 DAGAR

Píanómaðurinn sjálfur á Wembley Stadium

VERÐ FRÁ **139.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

KISS MÜNCHEN



31. MAÍ – 2. JÚNÍ 3 DAGAR

Enn á lífi og rúmlega það. München rock city!

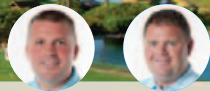
VERÐ FRÁ **129.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



Verð eru birt með fyrirvara um prentviltur og staðbreytingu.

HACIENDA DEL ALAMO GOLF RESORT ****
SPÁNN



7.-14. APRÍL 8 DAGAR
Tvíbýli m. morgunmat. Golfbíll innifalinn.

JÚLÍUS HALLGRÍMSSON
FARARSTJÓRI ÞORSTEINN HALLGRÍMSSON
FARARSTJÓRI GOLFKENNARI

VERÐ FRÁ 199.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

EL PLANTIO GOLF RESORT ****
SPÁNN



5.-13. APRÍL OG 7.-14. APRÍL 8 EÐA 9 DAGAR
Ótakmarkað golf, golfbíll og **ALLT INNIFALIÐ**

VERÐ FRÁ 184.900 KR.
Verð á mann m.v. 4 fullorðna.

**SKOTLAND MED DERRICK
PRESTWICK**



16.-20 MAÍ 5 DAGAR
Frábærir golfvellar í vöggju golfsins

DERRICK MOORE
GOLFKENNARI

VERÐ FRÁ 189.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**JÓGA OG ZUMBA
ALBÍR**



6.-13. JÚNÍ 8 DAGAR
Ræktaðu líkama og sál með Theu og Jóa

VERÐ FRÁ 185.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**KNATTSPYRNUKÓLI ÚÚ & ASKLUKA
EL PLANTIO**



11.-18. JÚNÍ 8 DAGAR
Æfðu eins og atvinnumaður á Spáni

LUKA KOSTIC
FARARSTJÓRI

VERÐ FRÁ 229.700 KR.
Verð á mann m.v. 1 fullorðinn.

**SJÁÐU MEIRA Á
URVALUTSYN.IS**

TALAÐU VIÐ FERÐARÁÐGGJAFAN
Í SÍMA 585 4000

Ég á mér draum um Matvælandið Ísland



Guðni Ágústsson
fv. ráðherra

Öllum mönnum finnst gott að eiga sér draum og draumum fylgja alltaf góð markmið. Við Íslendingar eigum saman alveg frábæra matvælandið sem oft er nefnd Matvælandið Ísland. Annars vegar er það hafið kringum landið, þar eigum við fiskinn sem er ein gjöfulasta matarkista heimsins í okkar eigu. Og hins vegar eigum við landið sjálft hreint og ómengað með einni dýrmætustu vatnsauðlind í heimi. Við eigum góða bændur

sem byggja hinar dreifðu byggðir og reka búskap með búfjárstofnum sem af Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni er metinn og talinn einn sá heilbrigðasti í allri veröldinni. Allt er þetta metið út frá búfjárjúk-dómum, sýklalyfjanotkun í dýrin og nú sýklalyfjagjöf í fòður sem er ný vát í Evrópu og Bandaríkjunum og veldur því að fólk fær lyfjaónæmar bakteríur í gegnum fæðuna.

Hér er tekist á um hvort leyfa eigi innflutning á hráu kjöti en hingað til hefur það orðið að vera frosið sem læknað telja öryggisatriði út frá pestum o.fl. sem borist geta. ESB segir okkur skylduga út frá samningum að taka við hráu kjöti og hafna enn öllum rökum vísindamanna í læknisfræði.

Stefnumótun með bændunum okkar

Eru þetta ekki dálítill forréttindi

að eiga matarborð sem býður upp á úrvalsvöru sem sker sig úr í allri veröldinni? Þarna á ég við allt kjöt framleitt hér hvort það er naut, svín, kjúklingur eða kalkúnn svo ekki sé talað um blessað lambið sem er gullinnmura og gleymmérey, villibráð. Og enn fremur allt grænmeti frá móður jörð og úr gróðurhúsum landsins. Nú þegar umræða um sjúkdóma og lyfjaþjól skekur heimsbyggðina er þá ekki best að fagna þessari stöðu okkar og verja hana.

Það hefur enginn, hvorki forsendur né rétt til þess að tala þessi varnaðarorð niður sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur sent frá sér og alls ekki Félag atvinnurekenda á Íslandi eða Verslunarráðið. Væri ekki rétt við þessar aðstæður að setja sér markmið um að framleiða sem mest af kjöti, mjólkurvörum og grænmeti í landinu okkar. Hollur er



Hér á Íslandi stunda bændurnir okkar ábyrga matvælaframleiðslu. Viða um heim er pottur brotinn í þeim efnum þótt löndin séu misvel stödd, en það er alls ekki sama kjöt og kjöt, grænmeti og grænmeti.

heimafenginn baggi auk þess sem hann sparar kolefnisspor.

Hér á Íslandi stunda bændurnir okkar ábyrga matvælaframleiðslu. Viða um heim er pottur brotinn í þeim efnum þótt löndin séu mis-

vel stödd, en það er alls ekki sama kjöt og kjöt, grænmeti og grænmeti. Hvernig væri að við sem þjóð settum okkur markmið t.d. til næstu tíu ára að bændurnir okkar anní innanlandsþörfinni á kjöti, mjólkurvörum og grænmeti? Ríkisstjórnin með Bændasamtökum yrði að leiða svona stefnumótun og aðgerðir þeim tengdar en sjálfsgætt er að sem flestir komi að verkefninu svo sem Alþingi, Samtök atvinnulífsins, verkalyðshreyfingin, Félag atvinnurekenda, Samtök verslunar og þjónustu, Neytendasamtökin, Landlækniseimbættið o.fl.

Við eigum fátt í þessu landi sem við erum jafn stolt af og matvæluunum frá sjó og landi nema væri fegurð landsins. Ísland og Noregur eru löndin sem uppfylla Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna þegar - til hamingju íslenskir neytendur.

Stríð og friður á Landsímareit – Skyndifriðun skýrð II

Áshildur Haraldsdóttir
flautuleikari
Friðrik Ólafsson
fv. skrifstofustjóri Alþingis
Helgi Þorláksson
fv. prófessor
Hjörleifur Stefánsson
arkitekt
Marinó Þorsteinsson
formaður sóknarnefndar
Dómkirkjunnar

Veturinn 2012-13 spurðist að borgaryfirvöld hygðust leyfa stórbyggingu á horni Thorvaldsensstrætis og Kirkjustrætis í Reykjavík. Í blaðagreinum kom fram 2013 að byggingin næði yfir austurhluta hins gamla Víkurkirkjugarðs. Borgaryfirvöld svöruðu og vitnuðu til þess að þarna mætti reisa hús samkvæmt deiliskipulagi en sú heimild var auðsæ mistök og ólögleg.

Því var líka haldið fram að þessum austurhluta garðsins hefði jafnan verið sýnd lítillsvirðing og því væri hæpið að fara að sýna

honum sérstaka ræktarsemi. Þetta var þó alrangt, þessum austurhluta garðsins var sýnd sérstök umhyggja á árunum 1965 og 1966; þá spurðist að Póstur og sími vildi fá að reisa byggingu þarna, álika stóra og núna er fyrirhuguð. Ríkisstjórnin bannaði þetta haustið 1965 til að hlífa austanverðum kirkjugarðinum. Hófst þá mikil togstreita, Póstur og sími var vaxandi þjóðþrifafyrirtæki og sótti fast á um að fá að bæta við húsnæði sitt við Austurvöll. Loks var fallist á það árið 1966 að húsið yrði um hálfu minna og næði aðeins yfir norðausturhorn kirkjugarðsins. Ekki var þó heimilt að gera þar kjallara en leyft að grafa 2 m breiðan og 9 m langan skurð í garðinum fyrir undirstöðu (sökkli). Fornleifafræðingar grófu þar upp jarðneskar leifar sex manns, í febrúar 1967.

Rökin fyrir að leyfa þetta munu hafa verið samfélagsleg nauðsyn, margir biðu eftir að fá síma og ekki mun hafa þótt fært á þessum tíma að finna fyrirtækinu annan stað í borginni. Núna gegnir öðru

máli, engin samfélagsleg nauðsyn rekur til þess að reisa stórt hótél á umræddum reit sem er söguhelgur og viðkvæmur. Sliku hóteli mætti vel finna annan stað. Viðbyggingin frá 1967 hefur verið brotin niður og gefst einstakt, sögulegt færi á að endurheimta allan hinn forna garð og breyta honum í skrudgarð, eins og hann var.

Vanvirðing

Þeir sem segjast ekki sjá neitt að því að reisa hótél á umræddum stað nefna að austurhlutinn hafi verið vanvirtur lengi og finnst fátt um bannið frá 1965. Einkum er tínt til að þarna hafi staðið braggar. Braggana lét bandaríski herinn reisa í seinni heimsstyrjöld en samkvæmt uppdætti Pósts og síma stóð aðeins einn þeirra innan hins gamla kirkjugarðs og þó aðeins að nokkru leyti. Undirstöður voru einfaldar og rökðuðu litlu. Þá er bent á að fyrir framan umrædda viðbyggingu Pósts og síma hafi verið bilastæði yfir gamla kirkjugarðinum.

Við fornleifafröft árið 2016 komu þarna í ljós 22 heillegar beinagrindur í heillegum kistum og afsönnuðu það sem fullyrft hafði verið að öllum jarðneskum leifum hefði verið umturnað þarna með framkvæmdum. Það er matsatriði hvort bílastæðið var meiri eða minni vanvirðing en hið steinlagða torg í Fögetagarðinum þar sem standa að jafnaði söluvagnar í seinni tíð. Árið 1960 lét Póstur og sími grafa skurð horna á milli í Fögetagarðinum, án samþykkis yfirvalda, og kom upp mikið af hauskúpum og beinum. Fáum mun detta í hug að hin slæma umgengni í Fögetagarði réttlæti að þar verði reist stórbygging. Hið sama ætti að gilda í austurhlutanum, eðlilegt að bæta fyrir fyrri mistök, tímabært að endurheimta garðinn sem skrudgarð og breyta honum í almenningsgarð.

Ekki lengur kirkjugarður?

Fullyrft er að ekki séu lengur neinar minjar í austurhlutanum og skyndifriðun hans sé lögleysa. Er

þá vísað til þess að ekki séu lengur nein bein í þessum hluta garðsins, allar jarðneskar leifar hafi verið fluttar brott. Það er engan veginn víst, hold verður mold. Það er einhver geðþóttaskýring sem ekki stenst að kirkjugarður hætti að vera kirkjugarður þegar bein hafi verið flutt brott. Kirkjugarður er vígður einu sinni og er síðan kirkjugarður og þegar jarðsetningu er hætt ber skv. lögum að varðveita hann sem almenningsgarð þótt hold hafi orðið mold og bein séu molnuð og kannski horfin. Austurhlutinn er óafmáanlegur partur hins gamla kirkjugarðs Reykjavíkinga.

Við teljum eðlilegt að minningarmörk, sem flutt voru úr austurhlutanum og enn eru varðveitt, verði sett í hann að nýju á rétta staði. Vel kæmi til greina að sækja bein í geymslu og koma þeim fyrir að nýju á sínum stöðum í garðinum. Aðalatriðið er að garðurinn verði almenningsgarður þar sem fólk geti átt góðar stundir innan um tré og annan gróður.

Þorrahlaup Þórlinds



Árni Björnsson
doktor í menn-
ingarsögu



Þessi spaugilega frásögn hefur orðið vinsæl, en það hefur ekki fundist ein einasta haldbær heimild um að þetta hafi gerst í alvörunni þrátt fyrir ítarlegar eftirgreinir.

Ég sé mig knúinn til að gera alvarlega athugasemd við pistil Þórlinds Kjartanssonar á 9. síðu Fréttablaðsins 25. janúar 2019. Þar segir hann að ruglið um hlaup bónda kringum bæ sinn á fyrsta degi Þorra sé runnið frá sagnfræðingnum síra Jóni Halldórssyni sem var prestur í Hítardal 1692-1736. Vitnað er í bók mína, Sögu daganna 1993, sem heimild.

Reyndin er sú að Jón Halldórsson svaraði fyrirspurnum frá vini sínum Árna Magnússyni í Kaupmannahöfn 30. september 1728. Klausan um að bjóða Þorra, Góu, Einmánuði og Hörpu í garð er í nefndri bók minni birt á bls. 437-438. Þar er hvergi minnst á hlaup kringum bæ.

Jón Árnason fær 130 árum síðar spuna um þvílík hlaup frá ónafngreindum heimildamanni og birtir hann í seinna bindi þjóðsagna sinna 1864. Í bók minni er hún á bls. 440. Þessi spaugilega frásögn hefur orðið vinsæl, en það hefur ekki fundist ein einasta haldbær heimild um

að þetta hafi gerst í alvörunni þrátt fyrir ítarlegar eftirgreinir. Frá þeim greini ég á bls. 444-446. Ef þetta er ekki algjör uppspuni einhvers grínista, er trúlegasta skýringin sú að um sé að ræða aldagömul minningabrot frá þeim tíma þegar ríkismenn höfðu enn raunverulegar baðstofur eða sánur í bæjarhúsum sínum. Algengt er að menn hlaupi út úr þeim öðru hverju til að kæla sig. Og það er ekki ólíklegt að menn hafi á miðöldum einmitt fagnað Þorra í sánu.

Það gerir lítið til þótt mín orð séu rangfærð. Ég get enn birt leiðréttingu. Hitt er verra ef mætum fyrri alda fræðimanni eins og Jóni Halldórssyni í Hítardal er eignað eitt-hvert rugl.

Matvælandið „Ýmis lönd“



Margrét
Gísladóttir
framkvæmda-
stjóri Landssam-
bands kúabænda

Neytendur eiga rétt á því, einnig á veitingastöðum, að fá að vita frá hvaða landi maturinn kemur og það án þess að þurfa að spyrja. Þetta segir Jari Leppä, landbúnaðarráðgjafi Finnlands, en í maímánuði munu nýjar reglur taka gildi í Finnlandi sem skikka alla þá sem selja kjöt í landinu til að upplýsa neytendur um uppruna kjötsins.

Var ákveðið að fara þessa leið í framhaldi af könnun sem gerð var fyrir ríkisstjórnina þar í landi þar sem 80% aðspurðra svöruðu því til að uppruni kjötsins skipti þá miklu máli og álika hátt hlutfall vildi hafa vöruna merkta svo ekki þyrfti að spyrja um upprunann.

Nýju reglurnar kveða á um að allir veitingastaðir þurfa að merkja með skýrum hætti hvaðan það kjöt og sá fiskur sem þeir bjóða upp á komi. Er sérstaklega tekið fram í reglunum að merkingarnar eigi að vera svo skýrar og aðgengilegar að

fólk eigi ekki að þurfa að spyrja um upprunann.

Um allnokkurt skeið hafa talsmenn íslenskra bænda bent á mikilvægi þess að upprunamerkingar séu skýrar og auðsjáanlegar og séu ekki einungis fyrir augum neytenda í verslunum heldur einnig í mötuneytum og á veitingastöðum.

Samkvæmt könnun Gallup í ágúst 2016 skiptir uppruni landbúnaðarafurða íslenska neytendur síður minna máli en finnska en þá svöruðu 82,2% því að þeir veldu eingöngu, mun frekar eða frekar íslenskt kjöt en erlent þegar verslað er og 88,3% sögðu það skipta öllu, mjög miklu eða frekar miklu máli að upplýsingar um uppruna væru á umbúðunum.

Ekki krafa um upprunamerkingar á veitingastöðum og mötuneytum á Íslandi

Krafa er um upprunamerkingar matvæla í verslunum hér á landi og er það vel. Mér sem neytanda finnst það reyndar lágmarkskrafa. Þannig geta neytendur tekið upplýst val um hvaða vörur fara í innkaupakerruna og verður boðið upp á innan veggja heimilisins. Það hafa þó komið upp dæmi um merkingar eins og „Upprunaland: Ýmis lönd“ og afar illsjáanlega og jafnvel villandi framsetningu upplýsinga á hinum ýmsu vörum. Það er því ljóst að betur má

ef duga skal. Þótt málin séu að þokast í rétta átt innan verslunarinnar þá gildir hið sama hins vegar ekki um veitingastaði og mötuneyti, þó svo ákveðin veitingastaðir gangi fram með góðu fordæmi og hafi tekið slíkar merkingar upp af sjálfsláðum.

Án upplýsinga um uppruna höfum við lítið um það að segja hvað við látum ofan í okkur í þau skipti sem borðað er utan veggja heimilisins.

Sjálfsgætt réttur að vita hvaðan maturinn kemur

Það er nánast sama við hvern er talað; stjórnmalafólk úr öllum flokkum, verslunar fólk, veitingafólk, neytendur, bændur, það eru allir sammála um að upprunamerkingar séu eðlileg krafa. Með aukinni vitund neytenda um kolefnisspor, lyfjanotkun í framleiðslu, dýravelferð og fleira höfum við sífellt breiðari grunn til að byggja val okkar á.

Audvitað skiptir það margan neytandann miklu máli hvort upprunaland sé Ísland eða „Ýmis lönd“. Því tel ég það einungis tímaspursmál hvenær við sjáum álika reglur hér á landi og Finnar hafa nú sett sér.

Neytendur eiga alltaf að hafa möguleikann á að taka upplýst val þegar matvæli eru keypt, óháð því hvar maturinn er keyptur.

LEIÐ

MÁNUDAGUR 28. JANÚAR 2019

Lífsstíll

Frábær upplifun

Stelpur styðja stelpur, er alþjóðlegt þjálfunarprógramm ætlað konum á aldrinum 16-25 ára sem vilja tileinka sér ýmsa eiginleika sem nýtast þeim til framtíðar. Í febrúar hefst þriðja umferð og leita skipuleggjendur að áhugasömum konum til að taka þátt. ➔2



MYND/STEFÁN

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





Fanney Hrafnisdóttir (t.v.) er verkefnisstjóri verkefnisins Stelpur styðja stelpur (e. Girls 4 Girls) hér á landi, og Vala Rún Magnúsdóttir er samfélagsmiðlastjóri verkefnisins. MYND/STEFAN

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Pjálfunarprogrammið Stelpur styðja stelpur (e. Girls 4 Girls) var stofnað í byrjun árs 2017 af konum sem útskrifuðust saman úr Harvard háskóla og vildu leggja sitt af mörkum við að efla færni, hugrekki og tengslanet kvenna um allan heim. Stofnendurnir, sem koma frá ólíkum löndum, voru sammála um að eitthvað þyrfti að aðhafast varðandi gjá á milli stöðu karla og kvenna. Þær veltu fyrir sér hvað það væri sem kæmi konum áfram í atvinnulífinu og voru sammála um að gott stuðningsnet skipti máli þegar kemur að því að halda út fyrir þægindarammann og takast á við nýjar áskoranir í lífinu, segja þær Fanney Hrafnisdóttir, verkefnisstjóri verkefnisins hér á landi, og Vala Rún Magnúsdóttir samfélagsmiðlastjóri þess. Stelpur styðja stelpur er ætlað ungunum konum á aldrinum 16-25 ára og gefur þeim tækifæri til að þjálfa ýmsa hæfileika undir leiðsögn reyndari aðila, svokallaðra mentora. Í febrúar hefst þriðja umferð verkefnisins en skipuleggjendur eru að leggja lokahönd á röðun í hópa þessa dagana. Næsta umferð fer svo af stað í haust. „Programmið er sett þannig upp að leiðandi konur úr atvinnulífinu taka að sér að vera mentorar fyrir ungar konur og stelpur sem vilja tileinka sér ýmsa eiginleika sem nýtast þeim til framtíðar. Þátttakendum er skipt í 4-6 manna hópa, sem ýmist einn eða tveir mentorar taka að sér yfir ákveðið tímabil. Hver fundur hefur ákveðið þema og mentorarnir styðjast við fræðsluefni sem prófessorar Harvard háskóla settu saman, um leið og þeir miðla reynslu sinni úr atvinnulífinu,“ segir Fanney.



Þátttakendur og mentorar í lokahófi eftir 2. umferð programmsins haustið 2018.

Úr öllum áttum

Fyrsti fundur hvers hóps er hugsaður til þess að kynna og ræða markmið og áskoranir, bæti Vala Rún við. „Þemu næstu funda eru leiðtogaæfni, samskiptafærni, samningatekni og opinber framkoma. Þátttakendur fá heima-verkefni sem felast í nokkurs konar sjálfsvinnu, þar sem hvatt er til þess að hugsa um eitthvað sem viðkomandi hefur ætlað að takast á við en frestað. Örlítill pressa leiðir oft til skapandi lausna sem skila árangri. Eftir að hóparnir hafa lokið fimm fundum hittast allir þátttakendur og mentorar á lokahófi þar sem tækifæri gefst til að kynna innbyrðis, ræða þátttökuna og mynda stærra tengslanet.“

Stofnendur hópsins koma úr ólíkum áttum, allt frá því að hafa unnið fyrir Sameinuðu þjóðirnar að málefnum kvenna, yfir í að leiða fjárfestingarfyrirtæki í Kína og að sjá um umhverfisstefnu innan Hvíta hússins í forsetatíð Obama. Einn stofnenda hópsins er Halla Hrun

Logadóttir, stofnandi og stjórnandi Arctic Initiative, sem er miðstöð Norðurslóðamála við Harvard háskóla. Auk hennar hefur Sigrún Ingibjörg Gísladóttir lögfræðingur þróað og stýrt verkefninu á Íslandi, og síðar bættist Fanney í hópinn.

Hindranir enn til staðar

Fanney og Vala tóku báðar þátt í verkefninu síðasta haust og eru himinlifandi með afraksturinn. „Upplifun mín var hreint út sagt frábær,“ segir Fanney. „Ég kynntist metnaðarfullum og klárum stelpum sem hafa bæði svipaða og ólíka reynslu og ég af því að stíga sín fyrstu skref í atvinnulífinu. Í hópnum okkar Völu vorum við fjórar með einn mentor, allar með ólíkan bakgrunn en áttum það sameiginlegt að hafa mætt áskorunum á vinnumarkaði þar sem hallaði á okkur sem konur. Enn eru til staðar hindranir fyrir konur í íslensku atvinnulífi þó svo að margt gott hafi áunnist á síðustu áratugum og gátum við deilt upplifun okkar.“

Efnið kom sér mjög vel og margir góðir punktar sitja eftir sem ég efast ekki um að ég eigi eftir að njóta góðs af.“

Góður hópur

Vala Rún tekur undir orð Fanneyjar. „Mér fannst verkefnið ótrúlega skemmtilegt alveg frá byrjun. Við Fanney vorum mjög heppnar með hópinn og ekki síður mentorinn okkar, Tönyu Zharov, aðstoðarforstjóra DeCODE. Við stelpurnar kynntumst vel og lærðum helling af námsefniinu, af hver annarri og af Tönyu. Það sem kom mér mest á óvart var hversu mikið sjálfstraust mitt jókst og ég fékk út úr prógramminu, bæði í leik og starfi. Það sem stendur helst upp úr er hversu góður hópur kvenna hefur safnast saman, núna eftir síðustu umferð. Konur úr öllum áttum sem hafa sameiginleg markmið og styðja við bakið á hver annarri. Það er eitthvað sem er svo mikilvægt að eiga.“

Lærði helling

Fanney sat beggja megin borðsins í haust því auk þess að sækja programmið var hún og er enn verkefnisstjóri þess. „Þar voru tvímælalaust tveir flugur slegnar í einu höggi þar sem ég lærði helling sem þátttakandi og get nýtt mér þessa innsýn við áframhaldandi þróun verkefnisins.“ Henni fannst helst standa upp úr hvernig fundirnir efldu þátttakendur og veittu um leið innblástur til þess að takast á við persónuleg verkefni sem höfðu setið á hakanum. „Tengslanetið hefur nú þegar reynst vel en við höfum haldið samskiptum áfram og stutt hver aðra í nýjum verkefnum. Það kom mér helst á óvart hversu mikið maður getur komið sjálfum sér á óvart þegar maður bregst við áskorunum og uppskorið árangur þegar maður leggur allt í sölnar,“

hefur stuðning og góð verkfæri í höndunum.“

Metnaðarfull markmið

Markmið þeirra sem standa að verkefninu er að stækka það enn frekar, bæði hér heima og erlendis. „Við viljum fá fleiri stelpur til að taka þátt og fá fleiri mentora. Þetta verkefni er svo ótrúlega mikilvægt fyrir okkur, jafnvel þótt jafnrétti sé komið lengra á veg hér heima. Það er nefnilega enn langt í land, t.d. er engin kona forstjóri hér á landi í fyrirtæki sem er skráð á markað. Stelpur styðja stelpur er því kjörinn vettvangur til þess að efla ungar konur svo dæmi sem þessu megi breyta. Einnig er stefnan að mynda betri alþjóðleg tengsl með því að heimsækja önnur lönd og kynna þeim sem hafa farið í gegnum verkefnið þar,“ segir Vala Rún.

Enn í þróun

Fanney segir þær hafa nýlega heyrt fréttir frá Allen Asiimwe, umsjónarmanni verkefnisins í Afríku. „Hún er sjálf frá Úganda og teyminu hennar hefur gengið einstaklega vel að byggja upp starfseminu í nokkrum löndum Afríku á stuttum tíma. Ég hef það eftir henni að markmiðið fyrir árið 2025 sé að byggja tengslanet tíu þúsund mentora og einnar milljón þátttakenda á heimssviðu. Verkefnið er enn í mikilli þróun og hefur stækkað ört síðan það var sett á fót fyrir um tveimur árum. Markmiðið er skýrt: að halda áfram að efla ungar konur svo að þær hafi færni og þor til þess að ná árangri og takast á við öll þau verkefni sem þær taka sér fyrir hendur.“

Hægt er að kynna sér Stelpur styðja stelpur og skrá sig til leiks fyrir haustið á www.projectg4g.org/iceland-application.

Hjartað þitt

hjartamánuður 2019

MÁNUDAGUR 28. JANÚAR 2019



Hjarta - Hugur - Heilsa

Ráðstefna í Hörpu 1. febrúar. - Sjá dagskra inni í blaðinu.



Megum ekki sofna á verðinum



Rannveig Ásgeirsdóttir, formaður 1.6 fyrir heilbrigði kvenna



Helga Margrét Skúladóttir, formaður GoRed Ísland



Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, fráfarandi formaður GoRed Ísland

„... og síðan eru liðin mörg ár“ segir í textanum. Þau voru býsna fljót að liða árin 10 sem GoRed hefur verið við lýði og ef við lítum yfir farinn veg þá hefur ótrúlega margt breyst á þeim tíma. GoRed var stofnað af baráttufólki fyrir betri heilsu og liðan kvenna með hjartasjúkdóma, örlítið lóð á vogarskál umræðu og til að opna augu bæði almennings og fagfólks á því hvernig konur, ólíkt körlum, upplifðu sín sjúkdómseinkenni hvort sem þau voru vegna sjúkdóms sem var skammt á veg kominn eða skyndileg og alvarleg veikindi á borð við hjartaáfall. Þekkingin var oft gloppótt þegar kom að hjartasjúkdómum hjá konum. Á þessum 10 árum hefur umræða um heilbrigði kvenna náð nýjum hæðum. Nú hefur hver rannsóknin af annarri lítið dagsins ljós þar sem skoðuð er hjartaheilsa kvenna í ýmsu tilliti og þekkingunni fleygir fram. Þetta varðar algenga sjúkdóma sem tengjast bæði erfðum og lífsstíl líkt og sykursýki, sem er afar mikilvægur áhættuþáttur fyrir einmitt konur hvað varðar kransæðastíflu, og í auknum mæli áhrif áfalla og álags

á hjarta og æðakerfi og hvernig streita og hraði í nútímasamfélagi knésetur áður hrausta og dugmikla einstaklinga. Það er í sjálfu sér ekki GoRed einu og sér að þakka að umræða um þessa hluti hefur tekið stakkaskiptum, en það er sannarlega hluti af byltingunni í umræðu um heilsu kvenna. Það hefur verið tekið eftir rauða deginum, fyrirlestraröðum, greinaskrifum í blöðin, fyrirtækjaheimsóknum og ljósaverkunum – allt þetta sem við höfum gert til þess að ná athygli landans og fræða hann. Við megum aldrei sofna á verðinum og þurfum að gera eftirfylgni við hjartaheilsu okkar og heilbrigði að sjálfsögðum hlut. Við eigum að hlusta á líkamann og þekja tölur hans; blóðþrýsting, blóðfitur og blóðsykur. Þær eru okkar leiðarvísir um ástand okkar og við þurfum að geta brugðist við ef þær tölur verða okkur óhagstæðar. Við þurfum að hlusta á líkamleg einkenni álags og streitu. Við erum ekki þess umkomnar að sinna vinum og mökum, öldruðum ættingjum eða skutla börnum, elda, vinna og komast í gegnum allt sem á daga manns drífur ef við erum ekki heilbrigðar. Við getum ekki slegið heilsu okkar á frest og verðum að gera okkar innri heilsusköðun að föstum liði í lífi okkar – allra vegna. Á afmælisárinu tókumst við í hendur, GoRed vitundarvakning um hjartasjúkdóma kvenna og ungar félagskapur á Íslandi 1.6 fyrir heilbrigði kvenna, sjálfbodaliðasamtök og systurfélag 1.6 milljónerklubben í Svíþjóð.

Markmið þeirra samtaka er að styðja við fræðslu um hvaðeina er varðar heilbrigði kvenna og fjölskyldna. Sterkur samhljómur er því með þessum tveimur félögum og vegna samstarfsins hefur yfirbragð fyrirlestra á ráðstefnu GoRed í Hörpu 1. febrúar nk. fengið viðtækari skirskotun, en auk þess sem fjallað er um hjartaheilsu fáum við innsýn í áfallasögu kvenna, frásögn konu í kulnun og að heyra um magnaða lífsbreytandi áskorun. Við hlökkum til að sjá sem flesta á ráðstefnunni í Hörpu á GoRed deginum föstudaginn 1. febrúar nk. og óskum ykkur öllum heilbrigðis og hamingju.



Hjarta- og æðasjúkdómar herja ekki síður á konur en karla. NORDICPHOTOS/GETTY

Afmælishátíð

Tíu ár eru síðan áhugasamir heilbrigðisstarfsmenn tóku þá ákvörðun að stuðla að vitundarvakningu á Íslandi um varnir kvenna varðandi æða og hjartasjúkdóma.

Fyrirmyndin var fengin frá alþjóðlegum samtökum sem kenna sig við GoRed.

Hjarta- og æðasjúkdómar herja ekki síður á konur en karla. Einkenni sjúkdómsins koma ekki endilega eins fram hjá báðum kynjum, en oftar en ekki höfðu rannsóknir á hjartasjúkdómum miklu fremur beinst að körlum en konum.

Það að vitneskjan var minni þegar kom að konum og hvernig sjúkdómurinn getur birst bitnaði oft á þjónustu við þær. Þessi staðreynd hefur verið mörgum konum til бага og nokkrum dýrkeypt.

Því var stofnun samtakanna fyrst og fremst hugsuð í því skyni að stofna sjóð. Hann yrði nýttur til að auka rannsóknir, varðandi hjarta- og æðasjúkdóma hjá konum, um leið og fræðslu og fyrirbyggjandi aðgerðum væri beitt.

Þessi fámenni hópur sem kom saman í upphafi hafði ekkert fjármagn á bak við sig – bara brennandi áhuga fyrir framgangi málsins.

Síðastliðin ár hafa verið haldnar samkomur, oftast í kringum konudaginn, og þá einnig skrif-



Ingibjörg Pálmadóttir, verndari GoRed samtakanna á Íslandi

aðar greinar í blöð – þar sem það nýjasta úr heimi visindanna á þessu sviði var kynnt – um leið og margt annað áhugavert hefur verið í boði.

Konur hafa einnig komið fram og miðlað af reynslu sinni af sjúkdómnum og sagt sögur sínar sem margt er hægt að læra af.

Í tímans rás hefur bæst við fjölbreytt flóra samtaka sem hafa sömu markmið – sama áhuga á auknu heilbrigði kvenna og betri þjónustu þeim til handa.

Nú í ár er boðið upp á einstaklega fróðlega og uppbyggilega dagskrá. Þar fáum við að heyra áhugaverðar sögur – um baráttu og stóra sigra.

Þetta er samkoma sem ég vona að áhugasamir láti ekki fram hjá sér fara. Hvað varðar stóra sjóðinn, sem við erum enn að safna í, þá hefur hann aldrei orðið digur af fjármunum. En við eigum mörgum góðum sjálfbodaliðum mikið að þakka.

Það sem áunnist hefur er fyrst og fremst vitundarvakning, aukinn skilningur og samstaða þeirra sem málið varðar. Í ár er árána tíu minnst með miklum glæsibrag með fjölbreyttri dagskrá.

Ég treysti því og trúi, að það verði margir sem láti þetta mál sig varða, nú sem fyrr, því enn getum við stefnt að enn betri árangri í forvörnum, fræðslu og þjónustu. Ég trúi því að Íslendingar geti verið í fararbroddi í þessu verkefni. Sjáumst heil og hress í Hörpu föstudaginn 1. febrúar.

Samtökin eru komin til að vera og gera.

Ingibjörg Pálmadóttir, verndari GoRed samtakanna á Íslandi

Þökkum stuðninginn

Kopar & Zink ehf
Reykjavíkurborg / borgarbókhald
Hafnarfjarðarhöfn
Fastus ehf
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur
Nói-Sírius hf
ÁTVR Vínubúðir
Garðabær
BBA Legal ehf
Súðavíkurhreppur
Þökkun og flutningar ehf
Síldarvinnslan hf
Landsnet hf
SFR Stéttarfélag í almannáþjónustu
Íslenskir aðalverktakar hf
Olíudreifing ehf
Geysir shops ehf

Marz sjávarafurðir ehf
Meitill-GT Tækni ehf
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Verslunarskóli Íslands
Bati - sjúkráþjálfun ehf
Garðs Apótek ehf
Samtök starfsmanna fjármálaframtækja,SSF
Hagkaup
Pólarhestar ehf 8931879 Stefán
Ginger ehf
Stólpi gámar ehf
Danica sjávarafurðir ehf
Snæfellsbær
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra
Park Inn by Radisson Keflavík
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Kökugerð H.P. ehf

Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf
Austurhlíð ehf, bílapartasala
Stakkavík ehf
Eskja hf
Góa-Linda sælgætisgerð ehf
Landssamtök lífeyrissjóða
Bolungarvíkurkaupstaður
Nonni litli ehf
Lögræðistofa Reykjavíkur ehf
JS-hús ehf
Egersund Ísland ehf
Gunnars ehf
Mosfellsbakarí hf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Rarik ohf
Gjögur hf
Visitor, ferðaskrifstofa

VM - Félag vélstjóra og málmáttækimanna
Raftákn ehf
Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum
Nýja bílasmiðjan hf
Fögrusteinar ehf
Verkvík - Sandtak ehf
Reykjavík Helicopters ehf
Sveitarfélagið Ölfus
Norlandair ehf
Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
FISK seafood
Hafnarfjarðarbær
Brunavarnir Suðurnesja
Seðlabanki Íslands
Loðnuvinnslan hf
Hvalur ehf



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

© hapsmartcandy
happlus
happlus.com

- HAp+ er þrjár sinnum virkara en að tyggja tyggjó
- HAp+ er klínískt prófað og einkaleyfisverndað á heimsvísu
- HAp+ er íslenskt hugvít



Tannlæknafélag Íslands mælir með HAp+ til að
viðhalda heilbrigði tanna með öflugum
munnvatnsflæði



Pórir Steingrímsson, formaður Hjartaheilla, með Heilaappið.

Heilaapp sem bjargar lífi

Hjartagalli getur leitt til heilablóðfalls, jafnvel dauða. Enginn er undanþeginn þeirri áhættu er fylgir hjartasjúkdómum, hverju nafni sem þeir nefnast. „Hjartagalli og heilablóðfall eru tvær stærstu dánarorsakirnar í heiminum, eftir krabbameini. Þessir sjúkdómar gera engan mun á aldri eða kyni og konur eru nú sérstaklega tilkallaðar í þessu átaki, sem á þó við alla. Í 10 ár hafa Hjartaheill, Hjartavernd, Neistinn og Heilaheill verið með fram-sækna samvinnu í að velkja athygli almennings til umhugsunar um sína heilsu, því það er kærkomið tækifæri að vera svolítið hjartanlegur þessa dagana. Allir eru hvattir til heilbrigðara lífs, öðrum til eftirbreytni,“ segir Pórir Steingrímsson, formaður Hjartaheilla.

Hann segir um 40% af þeim er fái heilaslag á Evrópusvæðinu hafi hjartagalla – gáttatíf. Nauðsynlegt sé því að hver og einn fylgist vel með sínum púlsi og geri sér grein fyrir heilsu sinni. „Ef heilinn fær ekki nægjanlegt súrefni, sem blóðinu er ætlað að flytja með aðstoð hjartans, til hans, geta afleiðingarnar verið skelfilegar og jafnvel banvænar. Því hefur Heilaheill gefið út sérstakt app sem er persónulegur öryggishnappur og ætlað öllum til fræðslu um fyrstu einkenni slagsins og eru allir hvattir til að nota það,“ upplýsir hann.

Með appinu getur Neyðarlínan staðsett notandann samtundis, hvar sem hann er staddur á landinu, uppi á Vatnajökli eða í miðjum Hallormsstaðarskógi og með því er inngríp heilbrigðiskerfi-



Appið er beintengt við Neyðarlínum.

isins stýtt undir alþjóðahugtakinu „Door-to-needle“, eða frá áfalli til umönnunar.

Þórir talar sérstaklega til kvenna; „Konur, hjartað sefur aldrei og það verðskuldar góða umönnun! Klæðist rauðu, liturinn minnir á hjartað og munið að sá fjólublái er ekki langt undan, litur heilablóðfallsins! Því er lífsnauðsynlegt að hver og einn hugi vel að sínu hjarta og noti einfaldlega snjallsimann sinn með ótal öppum til þess að fylgjast vel með heilsufari sínu.“

Nánari upplýsingar á heilaheill.is

Vandi bæði kvenna og karla

Konur á öllum aldri þurfa að hugsa um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma segir Bolli Þórsson innkirtlasérfræðingur í Hjartavernd.

Í ár fögnum við 10 ára afmæli GoRed átaksins á Íslandi sem hófst árið 2009. Markmið þess er að fræða konur um áhættuþætti og einkenni hjarta- og æðasjúkdóma. Til Hjartaverndar leita bæði konur og karlar á öllum aldri til að kanna áhættu sína á hjarta- og æðasjúkdómum.

Ungar konur og áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma

Áhætta ungs fólks á að fá hjarta- og æðasjúkdóma er lítil ef lítið er til næstu 10 ára í lífi þeirra, eins og vaninn er að gera í áhættumati. Gagnsemi þess að meta áhættuþætti hjá ungu fólki liggur því oft í að bera saman áhættuþætti við jafnaldrar af sama kyni. Tökum dæmi af blóðþrýstingi. Blóðþrýstingur sem mælist 130 mmHg, telst vera eðlilegt gildi fyrir efri mörk blóðþrýstings í þeim skilningi að hann kallar ekki á lyfjameðferð. Ung kona sem væri með þennan blóðþrýsting væri þó mun hærri en jafnöldru hennar, þar sem meðal blóðþrýstingur 35 ára kvenna á Íslandi er aðeins 106 mmHg. Meðal blóðþrýstingur 75 ára kvenna er hins vegar 138 mmHg. Blóðþrýstingur hækkar með aldri og því gæti verið ástæða fyrir þessa ungu konu að vera meðvitað um að meiri líkur séu á háþrýstingi hjá henni síðar á ævinni en öðrum. Ef þörf verður á lyfjameðferð síðar á ævinni er ákjósanlegt að meðferðin hefjist sem fyrst eftir að háþrýstingur kemur fram. Meðvitund um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma getur því verið mikilvæg fólki á öllum aldri.



Hjarta- og æðasjúkdómar koma fram hjá konum síðar á ævinni en hjá körlum.



Bolli Þórsson, innkirtlasérfræðingur í Hjartavernd.

Áhætta kvenna vex með hækkandi aldri (meira en hjá körlum)

Aldur er veigamesti áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Áhætta 45 ára kvenna er til að mynda aðeins 0,2% að meðaltali. Hvað þýðir það? Jú, það þýðir að það eru 99,8% líkur á því að meðal 45 ára kona sem reykir ekki, hreyfir sig reglulega og hefur ekki ættarsögu um kransæðasjúkdóm muni ekki fá kransæðasjúkdóm á næstu 10 árum ævinnar. Líkur meðal karls á sama aldri eru 10 sinnum meiri eða 2%. Sé hins vegar litið á algengustu dánarorsakir kvenna almennt þá eru sjúkdómar í blóðrásarkerfi (þ.e. vegna hjarta- og æðasjúkdóma) algengasta dánarorsök kvenna eða 33%. Dánarmein karla eru svipuð eða 35% vegna sjúkdóma í blóðrásarkerfi. Dánarmein kynjanna eru sem sagt svipuð þegar á heildina er lítið og ekkert í líkingu við þann

tífalda mun á áhættu á kransæðasjúkdómi sem lýst var hér að ofan.

En hvernig ber að skilja þessar tölur?

Þær fela í sér að hjarta- og æðasjúkdómar eru sambærileg vandamál hjá báðum kynjunum en koma fram hjá konum síðar á ævinni en hjá körlum. Reynslan úr Áhættumati Hjartaverndar sýnir að konur eru ekki síður meðvitaðar um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma en karlar. Ásókn í áhættumatið minnkar hins vegar upp úr sextugu hjá báðum kynjum. Það er hins vegar sá tími þar sem áhætta kvenna fer að aukast. Forvarnir hjá sextugri konu gætu komið í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma hjá henni um áttátt.

Mikilvægt er að brýna fyrir fólki á öllum aldri að vera meðvitað um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma en líklega ættum við að gefa áhættuþáttum kvenna á aldrinum 60-70 ára meiri gaum en gert hefur verið. Árangursríkast er ef konur leita sjálfar eftir því við lækinn sinn að kanna þekkta áhættuþætti og bregðast við þeim á viðeigandi hátt. Með því að forða fólki frá heilaáfalli eða hjartaáfalli aukum við lífsgæði fólks verulega. Einnig er griðarlegur efnahagslegur ávinningur fyrir samfélagið af því að koma í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Á það hefur verið bent að einungis með forvörnum munum við hafa efni á góðu heilbrigðiskerfi þegar meðalaldur þjóðarinnar hækkar á komandi árum.

Bolli Þórsson innkirtlasérfræðingur í Hjartavernd

Þökkum stuðninginn



Fasteignablaðið

4. TBL. MÁNUDAGUR 28. JANÚAR 2019

FASTEIGNIR. FRETTLADID.IS



www.landmark.is
... leiðir þig heim!



Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900



ERT ÞÚ Í SÖLUHUGLEIÐINGUM?
Við erum til þjónustu reiðubúin
-örugg fasteignaviðskipti



Elin Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali



Björn Þorri Viktorsson hrl.
Löggiltur fasteigna- og skipasali



Jóhann Örn B. Benediktsson
Skrifstofustjóri

MIDBORG FASTEIGNASALA - SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800
www.midborg.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



TILKYNNNA ÖVIÐEIGANDI
EÐA ÓLÖGLEG TEFNI
Á NETINU

Fallegt hús í Þingholtunum

Eignamiðlun kynnir glæsilegt 275,6 fm einbýlishús í Þingholtunum. Húsið er á tveimur hæðum auk kjallara. Stór bílskúr og afgirt lóð. Mögulegt væri að hafa aukaíbúð í kjallara með sér inngangi.

Húsið skiptist í forstofu, hol, þrjár stofur og eldhús á neðri hæð. Á efri hæð eru þrjú svefnherbergi, baðherbergi og gangur. Geymslur er yfir hæðinni. Kjallari skiptist í þvottahús, geymslur, snyrtingu, eldhús og tvö stór herbergi.

Anddyrið, með fatahengi sitt hvoru megin, er flísalagt með svörtum og hvítum flísum. Að öðru leyti er þessi hæð öll parketlögð. Úr forstofu er gengið til borðstofu, sjónvarpsstofu, stofu, eldhúss og að stiga til annarrar hæðar. Stofa og sjónvarpsstofa voru upphaflega aðskilin herbergi, tengd með rennihurðum, en hafa nú verið sameinuð í eitt rými. Eldhúsið er með borðkrók fyrir fjóra og með þýskri Alno-innréttingu. Bökunarofn og örbylgjuofn eru frá Siemens. Ísskápur með frystirými er frá Liebherr. Span-eldunarhella og ný uppþvottavél eru frá Miele. Úr lítilli forstofu við eldhúsið má ganga út í garðinn og að stiganum niður í kjallara.

Á annarri hæð er hjónaherbergi



Fallegt og virðulegt hús við Barónstíg er nú til sölu hjá Eignamiðlun.

og tvö önnur svefnherbergi sem nú eru notuð sem skrifstofur húsráðenda. Í baðherbergi eru ljósblá tæki (baðkar, vaskur og salerni) og það er lagt ljósbláum flísum. Úr fataherbergi/vinnuherbergi er stigi upp á geymsluloftið.

Í kjallara eru tvö herbergi sem nýta má sem svefnherbergi, skrifstofur eða fyrir annað. Verkstæðis-herbergi, þvottahús og nokkur geymslurými. Úr kjallara er einnig hægt að ganga út í garðinn.

Húsið var upphaflega hannað af Sigmundi Halldórssyni húsa-meistara (1898-1964) og síðar byggingafulltrúa Reykjavíkur.

Húsið er byggt árið 1932. Árið 1957 var lokið við að byggja samtals 14,7 fm við húsið. Eldhúsið var stækkað um meira en helming og þá með tilsvarendi stækkun kjallara. Einnig var byggður samtals 42 fm bílskúr sem getur hýst tvo bíla.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Kristinnsson Lögg. Fasteignasali, í síma 861-8514, tölvupóstur sverrir@eignamidlun.is og Hilmar Þór Hafsteinsson Lögg. fasteignasali/leigumiðlari, í síma 824-9098, tölvupóstur hilmar@eignamidlun.is eða skrifstofa Eignamiðlunar í síma 588-9090



Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is



Runólfur Gunnlaugsson
lögg. fast.



Ásmundur Skeggjason
lögg. fast.



Brynjar Baldursson
sölufulltrúi



Jóhann Friðgeir Valdimarsson
lögg. fast.



Kristinn Tómasson
lögg. fast.

Fyrir fólk á
fasteignamarkaði

Skálaheiði 9 - 200 Kópavogi.



144,2 fm falleg og björt eign á jarðhæð m/sérinngangi. Íbúðin er 4-5 herb. með góðum innréttingum. Húsið var byggt árið 2000. Ásett verð 61,8 millj.

Allar nánari uppl. veitir Jóhann Friðgeir, lgf. s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is

Melabraut 32 - Seltjarnarnes.



Efri sérhæð ásamt bílskúr, samtals 124,1 fm á þessum vinsæla stað með glæsilegu útsýni. Þrjú svefnherbergi, rúmgóðar stofur yfirbyggðar svalir. Ásett verð 58,7 millj.

Allar nánari uppl. veitir Jóhann Friðgeir, lgf. s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is

Barmahlíð 3 Rvk., sérhæð m. bílskúr.



Opið hús í dag, mánudag kl. 17 - 17:30.
Skemmtileg sérhæð á 1. hæð í fjórþýlishúsi, ásamt bílskúr við Barmahlíð 3 í Reykjavík. Íbúðin er skráð 116,4 fm. og sér geymsla í kjallara 4,7 fm. Bílskúr er skráður 21,7 fm. Alls skráð 142,8 fm. Skv. Þjóðskrá. Sér inngangur er í íbúðina. Húsið er steinhús byggt árið 1946. Nýbúið að framkvæma múrviðgerðir á húsinu að utan. Laus strax. Verð 57,9 millj.
Uppl. Runólfur viðskfr. Lögg.fast á Höfða s. 8927798



Álfheimar 12, 104 Rvk. Raðhús með aukaíbúð.
OPIÐ HÚS MÁN 28/1 KL. 16:30-17:00.



Mjög gott raðhús á þremur hæðum á eftirsóknarverðum stað í rótgrónu hvefi þar sem stutt er í Laugardalinn, samtals 215,2 fm. Aðalíbúðin er á tveimur hæðum. Á neðri hæðinni er forstofa, gestasnyrtning, hol, eldhús, stofa og borðstofa. Uppi eru 3 svefnherbergi ásamt baðherbergi. Aukaíbúðin með sérinngangi skiptist í hol, svefnherbergi ásamt eldhúsi, stofu og borðstofu í opnu rými. **Verð 79,9 millj.**

Opið hús mánudaginn 28. janúar kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Leifsgata 3, 101 Rvk., 4ra + aukaherbergi í kjallara.
OPIÐ HÚS ÞRI 29/1 KL. 16:30-17:00.



Björt, falleg og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á 3ju hæð (efstu) ásamt herbergi í kjallara, samtals 100,4 fm. Parket og flísar á gólfum. Íbúðin er staðsett á frábærum stað í miðbænum, stutt í sund, skóla og alla þjónustu. Þetta er góð íbúð á eftirsóknarverðum stað ásamt aukaherbergi. **Verð 45,9 millj.**

Opið hús þriðjudaginn 29. janúar kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Kleppsvegur 62, 104 Rvk., íbúð fyrir eldri borgara.



Kleppsvegur 62, íbúð á 4. hæð (merkt 402) fyrir 60 ára og eldri. Íbúðin er 75,6 fm ásamt 3,3 fm geymslu á 1. hæð, samtals 78,9 fm. Aðgangur að veislusal á 2. hæð. Eitt svefnherbergi. Parket og dúkur á gólfum. Þvottahús innan íbúðar. Glæsilegt útsýni. Yfirbyggðar svalir í suður. Mjög falleg og vel umgengin sameign. Stutt í þjónustu á Hrafnistu. **Verð 45 millj.**

Pantið tíma fyrir skoðun, sýnum samdægurs.

Lambasel 7, 109 Rvk., glæsilegt einbýli á 2. hæðum.



Glæsilegt, vandað og vel byggt 200,4 fm einbýli á tveimur hæðum ásamt tvöföldum 39,3 fm innbyggðum bílskúr, samtals 239,7 fm. Parket og flísar á gólfum. Vandaðar innréttingar. Fjögur svefnherbergi. Tvö baðherbergi. Mikil útsýni. Glæsileg lóð. Vel staðsett og stutt í margvíslega þjónustu. **Verð 105 millj.**

Nánari upplýsingar gefur Gústaf Adolf lgf., gustaf@fold.is / 895-7205.

Til leigu: Verslunarhúsnæði á Laugavegi.



Laugavegur 47: Ca. 330 fm frábært verslunarhúsnæði á horni Frakkastígs og Laugavegar. Húsnæðið er á þremur hæðum með lyftu. Húsið lítur vel út og getur nýst bæði til verslunar og ýmsa þjónustu. Möguleiki á fleiri inngöngum. Þrjú bílastæði fylgja.

Allar nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu Foldar. Vinsamlegast hafið samband.

Greniteigur 4, 230 Reykjanesbæ, einbýli á 2. hæðum ásamt aukaíbúð.



Vel skipulagt 120 fm einbýlishús á tveimur hæðum auk 36,5 fm íbúðarskúrs. Eign skiptist í 4 svefnherbergi, stofu, borðstofu, 2 baðherbergi, eldhús, þvottahús og íbúðarskúr. Húsið er einstaklega vel staðsett á rólegum og fjölskylduvennum stað í Reykjanesbæ. Stutt er í verslanir, leikskóla, skóla og íþróttasvæði. **Verð 50 millj.**

Pantið tíma fyrir skoðun, 552-1400 / fold@fold.is.

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is



Stofnað
1983

HRAUNHAMAR
F A S T E I G N A S A L A

Sími 520 7500

Helgi Jón Harðarson, Sölustjóri / Eigandi
Freyja Sigurðardóttir, Lögg. fast. / Eigandi
Magnús Emilsson, Lögg. fast. / Eigandi
Ágústa Hauksdóttir, Löggiltur fasteignasali
Hilmar Þór Bryde, Löggiltur fasteignasali
Hlynur Halldórsson, Löggiltur fasteignasali
Hildur Loftsdóttir, Ritari / skjalavinnsla
Andrea Guðrún Gunnlaugsdóttir, Lögg. fast.



EINHELLA – HFJ – ATVINNUHÚSNÆÐI

Glæsilegt 215,2 fm bil með tveimur innkeyrsludrym, mikil lofthæð. Hiti í gólfum. Lóðin er óvenju stór og malbikuð. Stór sérafnotaréttur fyrir hvert bil. Framtíðarstaðsetning í Hafnarfirði. **Afhend. við kaupsamning. Verð 57,2 millj.**



STRIKIÐ – GBÆR – ELÐRI BORGARAR

Nýkomin sérlega falleg 93,5 fm 2-3 herbergja íbúð á 5.hæð í vönduðu lyftuhúsi. N-V svalir. Innangegnt í Jónshús, mötuneyti, snyrtistofa o.fl. á jarðhæðinni. Frábært útsýni og staðsetning. **Verð 52,5 millj.**



FOSSHÓLAR – FRÁBÆR STAÐSETNING

Nýkomin í sölu jörð á besta stað á Suðurlandi. Jörðin er á afar fallegum stað í Rangárþingi Ytra. Stutt frá Vegamótum. Á jörðinni er fallegt 200 fm einbýli á einni hæð ásamt 800 fm útihúsum. Útsýni. **Verð 95 millj.**



ÁSKOT – JÖRÐ - ÁSAHREPPI

Nýkomin í einkasölu jörðin Áskot þ.e. einbýli og útihús samtals 900 fm. Landið er u.þ.b. 30 hektarar með miklum trjágróðri. Heitt vatn. Frábær staðsetning á Suðurlandi. Nánari uppl.veitir Helgi Jón sölustjóri 893-2233 eða helgi@hraunhamar.is **Verð 95 millj.**



ÖGURHVARF – KÓP – ATVINNUHÚSNÆÐI

Nýkomið í einkasölu glæsilegt nýlegt 282 fm atvinnuhúsnæði/verslunarhúsnæði, um er að ræða endabil á þessum frábæra stað. Innkeyrsludyr. **Verð 89 millj.**



DYNGJUGATA – GBÆR – NÝBYGGING

Glæsilegt nýtt 18 íbúða fjölbýlishús í Urriðaholtshverfinu í Garðabæ. Íbúðirnar eru á bilinu 57-180 fm og fylgir flestum þeirra stæði í bílageymslu. Frágengin lóð með sameiginlegu útivistarsvæði. **Traustur verktaki.**

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



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



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



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



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



Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fast-
mark.is



Gísli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig Guðnadót-
tir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.
is

Strikið 1 – Sjálandi Garðabæ - Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu fyrir 60 ára og eldri. Leitið upplýsinga á skrifstofu.

Kjarrás – Garðabæ. Endaraðhús.



- Virkilega fallegt og vandað 179,1 fm. endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr á stórrí og gróinni lóð við Kjarrás í Garðabæ. Húsið er steipt einingahús klætt marmarsalla. Viðarvernd til suðurs og austurs með skjólveggjum.
- Húsið er vel innréttað með ljósum innréttingum, ljósu parketi og ljósum hurðum.
- Opíð rými sem rúmar opíð eldhús með borðaðstöðu og setu-/borðstofu. Þrjú svefnherbergi. Húsið er vel staðsett innst í lokaðri götu við opíð svæði.

Verð 84,5 millj.

Smiðsbúð - Garðabæ. Heil húseign. Verslunar – iðnaðar og íbúðarhúsnæði.



- 1.079,5 fm. heil húseign á 2.244,0 fm. lóð við Smiðsbúð 10 í Garðabæ.
- Eignin skiptist þannig að í framhúsi, sem er á tveimur hæðum, er verslunar- og skrifstofuhúsnæði á jarðhæð en á efri hæð er 175,3 fm. íbúð með tveimur rúmgóðum herbergjum. Sýningarsalur með gluggum í þrjár áttir og móttöku. Bakhús er iðnaðarhúsnæði með fjölda innkeyrsludyra, góðum gluggum og lofthæð frá 3,5 - 5,0 metrum. Bakhúsið skiptist í starfsmannarými, lagerrými, tvo sali og kalt skýli.
- Stórt afgirt port með hliði er á lóðinni.
- Nánari upplýsingar á skrifstofu.

Melás – Garðabæ. Efri sérhæð í tvíbýlishúsi ásamt bílskúr.



- Björt og vel skipulögð 185,8 fermetra efri sérhæð í tvíbýlishúsi við Melás í Garðabæ auk 45,5 fm. bílskúrs.
- Stórar og bjartar stofur, stórt eldhús, sjónvarpshol og fjögur svefnherbergi. Mögulegt væri að gera um 45 fm. þaksvallir ofan á bílskúrþaki. Svalir til suðurs.
- Hæðin hefur verið mikið endurnýjuð á undanförmum árum, m.a. gólfefni að langstærstum hluta, eldhúsinnréttingar og tæki og baðherbergi.

Staðsetning er góð á grónum stað. Stutt í skóla, leikskóla, íþróttasvæði og sundlaug. Göngubrú er yfir Hafnarfjarðarveg skammt frá húsinu.

Verð 71,9 millj.

Holtagerði 8 – Kópavogi. 3ja herbergja útsýnisíbúð á efri hæð.



Eignin verður til sýnis á morgun, þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45

- Virkilega glæsileg 75,7 fm. íbúð á efri hæð í tvíbýlishúsi við Holtagerði ásamt bílskúr. Suðursvalir og 40 fm. nýr þakgarður með skjólveggjum. Í þakgarði væri mögulegt að setja upp heitan pott.
- Útsýnis nýtur til sjávar, að Snæfellsjökli og víðar.

Eldhús, rúmgott og bjart með mjög fallegum innréttingum. Baðherbergi er nýlega endurnýjað. Stofa með gluggum til suðurs og austurs. Tvö herbergi. Gler í íbúðinni er nýlegt að stórum hluta.

Verð 49,0 millj.

Holtsgata 34. 3ja – 4ra herbergja íbúð.



- Eignin verður til sýnis í dag, mánudag, frá kl. 17.15 – 17.45
- Björt og vel skipulögð 3ja – 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í nýlega viðgerðu fjórbylishúsi við Holtsgötu. Eignin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð á sl. árum.
- Húsið var steypuviðgert að utan og steiptur nýr þakantur árið 2012. Nýlega var skipt um gler og glugga í húsinu.
- Stofa er stór og björt. Mögulegt væri að gera herbergi úr hluta stofu. Tvö rúmgóð herbergi.
- Í risi hússins er íbúðarherbergi með nýjum þakglugga, sem tilheyrir íbúðinni.

Verð 39,9 millj.

Frábær staðsetning í gamla vesturbænum.

Mánatún 5. 2ja herbergja íbúð. Laus strax.



Eignin verður til sýnis á morgun, þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45

- Glæsileg 90,0 fm. íbúð á 2. hæð í nýlegu lyftuhúsi við Mánatún.
- Eldhús með eikarinnréttingu. Rúmgóð stofa með útgengi á svalir til austurs. Þvottaherbergi innan íbúðar. Gólfhiti er í allri íbúðinni.
- Um er að ræða mjög vandaða eign, sem er mjög miðsvæðis.
- Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning.

Verð 47,5 millj.

Háteigsvegur 14. 4ra herbergja hæð – tvennar svalir.



- Afar sérstök og aðlaðandi 143,2 fm. 4ra herbergja hæð á frábærum stað við Háteigsveg.
- Hæðin er mjög rúmgóð með stórum herbergjum og stóru holi. Falleg upprunaleg víðar eldhúsinnrétting með miklu skáþaplassi.
- Aukin lofthæð er í íbúðinni sem gefur henni evrópskt yfirbragð og tvennar svalir, til suðurs og vesturs. Möguleiki væri að bæta við fjórða svefnherberginu á hæðinni. Stór stofa með gluggum til suðurs. Útgengi á svalir til vesturs úr eldhúsi.
- Fallegur sameiginlegur stigagangur með rishæð. Tvær sér geymslur.

Eign sem kemur á óvart.

Verð 62,9 millj.

Sævangur 11 – Hafnarfirði. Einbýlishús við opíð svæði.



Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 17.30 – 18.00

- Afar vel staðsett 196,6 fm. einbýlishús á einni hæð á einstökum útsýnisstað við opíð svæði við Sævang. Bílskúrin er 53,0 fm. og með baðherbergi innan þannig að í honum væri hægt að innrétta aukaíbúð. Aukin lofthæð er í hluta hússins. Allt gler í húsinu og gluggalistar að hluta voru endurnýjuð fyrir um 4 árum síðan. Fjögur herbergi. Sjónvarpshol. Setustofa þar sem gert er ráð fyrir arni.
- Lóðin 946,0 fm. og stendur við opíð óbyggt svæði og hraun þaðan sem nýtur útsýnis bæði til fjalla og til sjávar. Stór hellulög innkeyrsla og stétt fyrir framan húsið, tyrfdar flatar, lágreistur gróður og hellulög vernd til suðurs og austurs.

Verð 81,9 millj.

Hjarðarhagi. Góð 3ja herbergja íbúð ásamt herbergi í risi.



Mjög falleg 87,9 fm. íbúð á 1. hæð með svölum til suðausturs við Hjarðarhaga.

Herbergi í risi fylgir íbúðinni með þakglugga auk sérgeymslu í kjallara. Stofa með góðum gluggum til suðausturs. Tvö rúmgóð herbergi. Eignin hefur fengið gott viðhald undanfarin ár. Nýleg gólfefni. Sameign nýlega endurnýjuð.

Hjarðarhagi 36-42 hlaut verðlaun í flokki endurbóta á eldri húsum árið 2013 frá Reykjavíkurborg.

Verð 44,7 millj.

Vatnsstígur 22. Glæsileg 3ja herbergja íbúð.



Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

- Afar glæsileg 137,0 fm. íbúð á 1. hæð í vönduðu fjórbylishúsi við Vatnsstíg 22. Sér bílastæði í bílageymslu.
- Íbúðin er öll innréttað á virkilega vandaðan og smekklegan hátt. Vandaðar innréttingar og Miele tæki í eldhúsi. Hvíttað eikarparket á gólfum. Óflugt lofttrastikerfi og gólfhiti í allri íbúð.
- Rúmgóð stofa og borðstofa. Tvö herbergi með gólfisöldum gluggum.
- Útsýnis nýtur m.a. út á sundin, Akrafjall, Skarðsheiði, Esjuna, Úlfarsfell og víðar.

Verð 79,8 millj.



EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



Sverrir Kristinnsson
Löggiltur fasteignasali



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali s. 824 9093



Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali s. 864 5464



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri s. 899 1882



Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali s. 861 8511



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumíðlari s. 824 9098



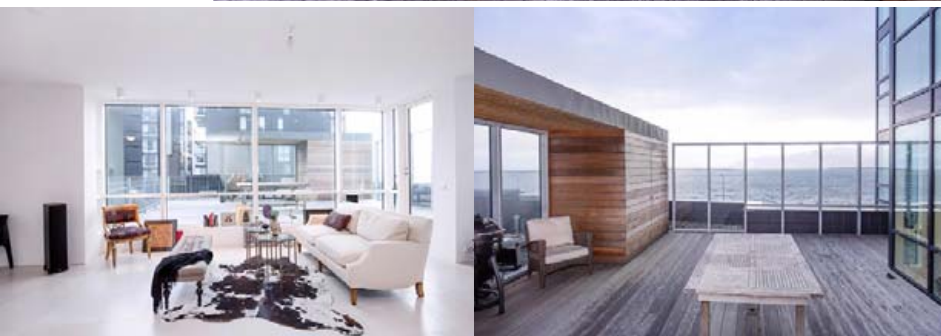
Brynjar P. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali s. 896 1168

VATNSSTÍGUR 20-22
101 REYKJAVÍK

183 m²
139,0 millj.



OPIÐ HÚS



Glæsileg 183 fm útsýnisíbúð á 4. hæð með ca 50 fm þaksvölum í Skuggahverfinu. Aðeins tvær íbúðir á hæð. Íbúðin skiptist í anddyri, hjónsvítu með barðherbergi innaf, svefnherbergi, gestabáðherbergi, þvottahús, tvær stofur, borðstofu og eldhúsi. Sér stæði er í bílageymslu og 14,2 fm geymsla í kjallara. **V. 139,0 m.**

Opið hús mánudaginn 28. janúar milli kl. 17:15 og 17:45

Nánari uppl.: Guðlaugur I. Guðlaugsson lg.fs. s. 864 5464, guðlaugur@eignamidlun.is

SOGAVEGUR 86
108 REYKJAVÍK

152,9 m²
72,9 millj.



OPIÐ HÚS



Gott 152,9 fm einbýli á tveimur hæðum og kjallara. Fallegur gróinn og skjólgöður suður garður. Vinsæll staður í smábúðahverfinu þaðan sem stutt er að sækja alla helstu þjónustu. **V. 72,9 m.**

Opið hús miðvikudaginn 30. janúar milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Brynjar P. Sumarliðason lg.fs., s. 824 9096, brynjar@eignamidlun.is

JÖKLAFOLD 16
112 REYKJAVÍK

220,9 m²
89,9 millj.



OPIÐ HÚS



Glæsilegt 220,9 fm einbýlishús á einni hæð við Jöklafold í Grafarvogi. Vífill Magnússon arkitekt teiknaði húsið. Húsið skiptist m.a. í stórt hol, stofu, borðstofu, eldhús, 3-5 herbergi, baðherbergi, snyrtingu og þvottahús. Innbyggður bílskur. Stórt upphitað bílplan er fyrir framan húsið. Sérstaklega fallegur garður með verönd, rósarunnum, gosbrunni og fl. Mjög góð staðsetning. Stutt í skóla, leikskóla, verslanir og alla helstu þjónustu. **V. 89,9 m.**

Opið hús þriðjudaginn 29. jan. milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl.: Sverrir Kristinnsson lg.fs. s. 861 8514, sverrir@eignamidlun.is

STRANDVEGUR 1
200 GARÐABÆR

172,2 m²
87,5 millj.



OPIÐ HÚS



Glæsileg, opin og björt 172,2 fm 4-5 herbergja íbúð á fyrstu hæð með bílskur innst í Sjálandshverfinu í Garðabæ með einstöku óskertu haf útsýni. Íbúðin er vel skipulögð með opnu eldhúsi með eyju, rúmgóðri stofu með stórum gluggum með tilkomumiklu útsýni. Svefnherbergin eru 2 en auðvelt er að bæta við því þriðja. Yfirbyggður pallur til vestur með óskertu útsýni yfir Gálghraun. Eignin skiptist í forstofu, 2 svefnherbergi, 2 stofur, eldhús og 1 baðherb, þvottaherbergi, geymslu og bílskur. **V. 87,5 m.**

Opið hús þriðjudaginn 29. jan. milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. s. 824 9093, kjartan@eignamidlun.is

VATNSSTÍGUR 20-22
101 REYKJAVÍK

137 m²
79,8 millj.



OPIÐ HÚS

Glæsilega 137 fm fjögurra herbergja íbúð á þessum frábæra stað í Reykjavík. Stutt í alla þjónustu; verslanir, veitingastaði og afþreyingu af ýmsu tagi, hvort sem horft er til miðborgarinnar, Grandagarðs, Skólavörðuholtshúsins og víðar. Stæði í bílageymslu fylgir. **V. 79,8 m**

Opið hús mánudaginn 28. jan. milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl.: Alexander I. Kristjánsson lg.fs. s. 695 7700, alexander@eignamidlun.is

KLAPPARHOLT 3
220 HAFNARFJÖRÐUR

208,6 m²
79,9 millj.



OPIÐ HÚS

Mjög fallett 208,6 fm einbýlishús með bílskur við Klapparholt í Hafnarfirði. Húsið skiptist m.a. í stofu, borðstofu, sjónvarpshol, eldhús, þrjú herbergi og tvö baðherbergi. Stórir gluggar og glæsilegt útsýni til sjávar og út á golfvöll. Skjólgöður sólpallur. **V. 79,9 m.**

Opið hús þriðjudaginn 29. jan. milli 17:00 og 17:30

Nánari uppl.: Alexander I. Kristjánsson lg.fs. s. 695 7700

EIÐISTORG 1
170 SELTJARNARNES

60,7 m²
36,0 millj.



OPIÐ HÚS

Góð 60,7 fm 2 herb. eign merkt 03-04. Falleg velskipulögð 2ja herbergja íbúð á 3. hæð í nýlega viðgerðu og máluðu fjölbýlishúsi á frábærum stað. Rúmgóð stofa og svefnherbergi, tengi á baðherbergi fyrir þvottavél. **Verð 36,0 m.**

Opið hús mánudaginn 28. jan. milli 17:15 og 17:45

Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

TRÖLLAKÓR 16
203 KÓPAVOGUR

108,3 m²
44,9 millj.



OPIÐ HÚS

Falleg 108,3 fm 3-4ra herb. íbúð. Íbúðin er teiknuð sem rúmgóð 3ja herbergja íb. en herbergi hefur verið bætt við stofu. Séríngangur, suðursvalir. Stæði í bílageymslu fylgir. Nýtt parket fylgir eigninni. **V. 45,4 m.**

Opið hús: þriðjudaginn 29. jan. milli kl. 17:15 og kl. 17:45

Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

KRUMMAHÓLAR 2
111 REYKJAVÍK

90,3 m²
42,9 millj.



OPIÐ HÚS

90,3 fm. Krummahólar 2, mjög fallett og mikið endurnýjuð 4ra herbergja íbúð á 4. hæð ásamt bílskur og geymslu í kjallara. Eignin skiptist í: Forstofu, 3 svefnherbergi, stofu, eldhús, baðherbergi og bílskur. **V. 42,9 m.**

Opið hús mánudaginn 28. jan. milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Daði Hafþórsson lg.fs. 824 9096, dad@eignamidlun.is

GULLSMÁRI 5
200 KÓPAVOGUR

119,9 m²
51,5 millj.



OPIÐ HÚS

Góð 119,9 fm, 4 herbergja íbúð með á 2. hæð í fallettu lyftuhúsi í Smáranum með bílskur. Yfirbyggðar svalir til suðurs með opnanlegum fögum. Mjög góð staðsetning á vinsælum stað. **V. 51,5 m.**

Nánari uppl. Hreiðar Levý, s. 661 6021, hreiðar@eignamidlun.is

eða Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs./sölustjóri s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is



Alexander Ingi Kristjánsson
Löggiltur fasteignasali
s. 695 7700



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
s. 824 9096



Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögræðingur, löggiltur fasteignasali
s. 588 9090



Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til lögg. fast.sala
s. 661 6021



Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri



Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari



María Guðrún Waltersdóttir
Móttökuritari

SJAFNARBRUNNUR
113 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Sjafnarbrunnur 5 - 19, 113 Reykjavík. Virkilega góð 220 - 230 fm 5 herbergja raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og tveimur baðherbergjum. Húsunum verður skilað fullbúnum að utan með tilbúinni lóð og tilbúð til innréttingar að innan. Rafmagn er fullfrágengið ásamt tenglum og rofum.

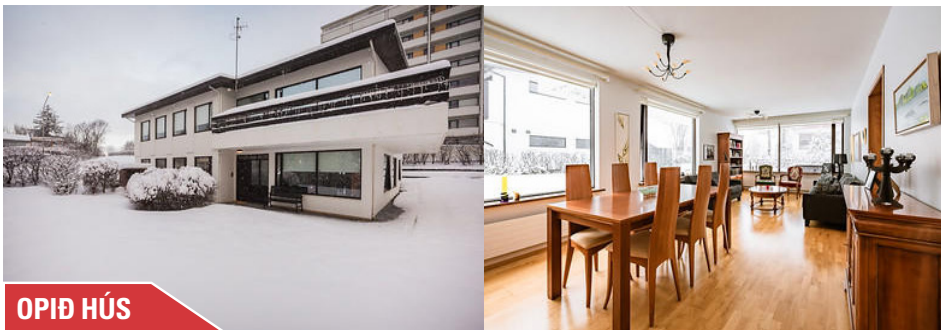
1-hæð: Anddyri, 3 svefnherbergi, bað með útgengi í garð, þvottaherbergi, bílskúr og geymsla. 2 hæð: Baðherbergi, svefnherbergi með fataherbergi, stofa og eldhús, útgengi út á svalir. **V. 73,5 - 74,9 m.**

Opið hús þriðjudaginn 29. janúar milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Daði Hafþórsson lg.fs., í s. 824 9096

FURUGERÐI 2
112 REYKJAVÍK

147,4 m²
59,9 millj.



OPIÐ HÚS

Glæsilegt 147,4 fm neðri sérhæð í tvíbýlishúsi með sér bílastæði á lóð. Sér inngangur, gengið inn frá Álmgærði. Eignin hefur verið tölvvert endurnýjuð m.a. eldhús og baðherbergi. Eignin skiptist í: Forstofu, sjónvarpshol, 4 svefnherbergi, 2 stofur, eldhús, geymslu, baðherbergi og þvottaherbergi. Stór skjólgóður suður og vestur garður. Mjög gott aðgengi er að íbúðinni. Allt sér. **V. 59,9 m.**

Opið hús mánudaginn 28. jan. milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. s. 824 9093, kjartan@eignamidlun.is

LJÓSVALLAGATA 22
11 REYKJAVÍK

69,8m²
38,9 millj.



OPIÐ HÚS

Falleg þriggja herbergja 69,8 fm íbúð á jarðhæð við Ljósvallagötu 22 í hjarta gamla Vesturbæjarins í göngufæri frá miðbænum. Íbúðin hefur verið endurnýjuð á smekklegan hátt. **V. 38,9 m.**

Opið hús mánudaginn 28. jan. milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Brynjar Þór Sumarliðason lg.fs. s. 896 1168, brynjar@eignamidlun.is

DVERGABAKKI 6
109 REYKJAVÍK

63,6 m²
31,5 millj.



63,6 fm 2 herb. íbúð á 3.hæð í mjög góðu vel staðsettu fjölbýlishúsi. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð m.a. glæsilegt hvíttlakað eldhús, gólfefni, skápar, innihurðir og fl. Tvennar svalir. Sérgeymsla. Sameignin og öll aðkoma að íbúðinni mjög góð. **V. 31,5 m.**
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

ÁLFHÓLSVEGUR 147
200 KÓPAVOGUR

80,6 m²
49,5 millj.



80,6 fm 3 herb. íbúð/hús á jarðhæð í frábærlega vel staðsettu tvíbýlishúsi ásamt bílskúr sem er 24 fm og staðsettur við hlið hússins samtals birt stærð 104,6 fm. Sérinngangur. Endurnýjað eldhús, baðherbergi, gólfefni, skápar, lagdir að mestu og fl. **V. 49,5 m.**
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

BARÓNSSTÍGUR 80
101 REYKJAVÍK

275,6 m²
145,0 millj.



Glæsilegt 275,6 fm einbýlishús við Barónsstíg 80 í Þingholtunum. Húsið er á tveimur hæðum auk kjallara. Stór sérstæður bílskúr. Stór afgirt lóð. Mögulegt væri að hafa aukaíbúð í kjallara með sér inngangi. Húsið skiptist í forstofu, hol, þrjár stofur og eldhús á neðri hæð. Á efri hæð eru þrjú svefnherbergi, baðherbergi og gangur. Geymslur er yfir hæðinni. Kjallari skiptist í þvottahús, geymslu, snyrtingu, eldhús og tvö stór herbergi. Stærð lóðar er 844,1 fm. **V. 145,0 m.**
Nánari uppl. Sverrir Kristinsson lg.fs. s. 861 8514, sverrir@eignamidlun.is og Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s. 824 9098, hilmar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 30. JANÚAR
MILLI KL. 17.00 OG 17.30

Höfðatorg

BRÍETARTÚN 9-11 / 105 REYKJAVÍK
Glæsilegar íbúðir í tveimur lyftuhúsum á frábærum stað við Höfðatorg. Innri hönnun íbúðanna skapar hlýtt og notalegt umhverfi. Íbúðirnar eru bjartar með stórum gluggum, ljósum veggjum og gólfhita sem veitir góðan yl á köldum dögum.
Stærð íbúða er frá 59 - 240 fm.

SÝNINGARAÐSTAÐA SUÐVESTAN
MEGIN Á JARÐHÆÐ.

DÆMI:

- 2ja herb. verð frá 43,9 millj. / stærð frá 59,7 fm
- 3ja herb. verð frá 58,9 millj. / stærð frá 97,7 fm
- 4ra herb. verð frá 75,9 millj. / stærð frá 130,4 fm

Þórarinn M. Friðgeirsson
löggiltur fasteignasali
thorarinn@eignamidlun.is
Sími 899 1882



Guðlaugur I. Guðlaugsson
löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
Sími 864 5464





Atvinnuhúsnæði til leigu á Suðurnesjum

Allar nánari upplýsingar veitir Brynjar í síma 8965464 eða tölvupósti brynjar@studlaberg.is



Ásbrú

FUNATRÖÐ 4

Tæplega 1600fm atvinnu/lagerhúsnæði. Möguleiki að hafa það tvískipt í 700 fm og 900 fm, 700 fm eru með epoxy gólfi. Húsið stendur á tæplega 7000 fm lóð.

Eignin er laus fljótlega.



Ásbrú

FUNATRÖÐ 6

700-1300 fm lausir í 3200 fm atvinnu/lagerhúsnæði á Ásbrúarsvæðinu, aðeins 8 mínútna akstur frá flugstöðinni.

Bilin eru laus strax.



Helguvík

HELGUVÍKURVEGUR 5

570 fm atvinnuhúsnæði í Helguvík.

Eignin stendur á 3800 fm afgirtri lóð.

Gott húsnæði sem hefur mikla möguleika.



Reykjanesbraut

STAPABRAUT 1

Tæplega 1300 fm atvinnuhúsnæði sem stendur við Reykjanesbrautina.

Eign sem býður upp á mikla möguleika og breytingar. Aðeins 25 mínútna akstur til Reykjavíkur.

Stór lóð fylgir eigninni.



Guðlaugur H. Guðlaugss.
löggiltur fasteignasali
laugi@studlaberg.is
863 0100



Brynjar Guðlaugss.
löggiltur fasteignasali
brynjar@studlaberg.is
896 5464



Halldór Magnúss.
löggiltur fasteignasali
dori@studlaberg.is
863 4495



Haraldur Guðmundss.
löggiltur fasteignasali
halli@studlaberg.is
661 9391



Guðbjörg Pétursd.
gugga@studlaberg.is



STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ · 420 4000 · studlaberg@studlaberg.is

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Hrónn Bjarnadóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 663 5851



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



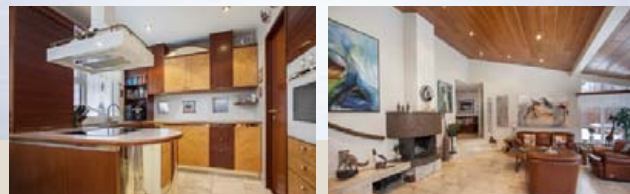
Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glad
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Jökulhæð 3
210 Garðabær



Vandað og vel skipulagt 226,2 fm einbýlishús á einni hæð á þessum vinsæla stað í Garðabæ. Eignin skiptist m.a. í rúmgóða og bjarta stofu með aukinni lofthæð, hjónaherbergi með sér baðherbergi og fataherbergi. 3 barnaherbergi, eldhús, sjónvarpshol og baðherbergi. Lagnakjallari undir öllu húsinu ásamt rúmgóðri geymslu á háalofti. Mjög rúmgott bílplan við húsið ásamt sólríku palli og heitum potti. Stór lóð í góðri rækt.



Nánari upplýsingar veitir:
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

Verð: **108,0 millj.**



Njarðargata 9
101 Reykjavík

OPIÐ HÚS

mánudaginn 28. jan kl. 17:00 - 17:30

Einbýlishús í hjarta
Reykjavíkur

Aukaíbúð í kjallara
Rúmgóðar stofur
Nýlegir ofnar
Skolplagnir fóðraðar og
endurnýjað út í götu
Eignin er 181,7 fm að stærð



Nánari upplýsingar veitir:
Þórhallur Biering, lögg. fasteignasali
thorhallurb@miklaborg.is sími: 896 8232

Verð: **84,5 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími

569 7000

www.miklaborg.is



Hegranes 13
210 Garðabær

Reisulegt og sjarmerandi um 340 fm einbýlishús
Húsið stendur á stórrí og fallegri eignarlóð
Innra skipulag er gott og býður uppá möguleika
Stór og falleg stofurými með útsýni og arni
6 svefnherbergi, 3 baðherb, tvöfaldir bílskúr
Möguleiki að nýta neðri hæð að hluta
sem sér íbúð



Nánari upplýsingar veita:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is sími: 899 1178

Verð: **137,5 millj.**



Kjarrás 12
210 Garðabær

Fallegt og mjög vel skipulagt endaraðhús
Innst í botnlanga, eftirsótt staðsetning
Stór, björt og falleg alrými með
útgengi á verönd
Fjögur herbergi liggja að svefnherbergisgangi
Gott baðherbergi, gestasnyrting og
sér þvottahús

Verð: **84,5 millj.**

Með þér alla leið



Reiðvað 5

110 Reykjavík

Falleg 3ja herbergja íbúð á efstu hæð í snyrtilegu Mikil lofthæð, gólfíðir gluggar, finar svalir og frábært útsýni Eignin telur: opið stofu og eldhúsrými, tvö svefnherbergi stæði í bílageymslu og geymslu í sameign

Verð: **42,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Grensásvegur 5-7

108 Reykjavík

Fasteign til sölu á besta stað, miðsvæðið í Reykjavík. Um er að ræða samliggjandi eignahluta fastanr 226-6779 (214,2 fm) og fastanr 202-3306 (226,6 fm), skráða veitingahús samkvæmt Þjóðskrá. Samtals eignarlutur ásamt sameign og öllu því sem fylgir og fylgja ber 440,8 fm. Húsnæðið er í útleigu. Húsnæðið er ekki vsk-húsnæði.

Verð: **110,0 millj.**

Nánari upplýsingar veita:

Pröstur Þórhallsson löggiltur fasteignasali s. 897 0634 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali s. 778 7272



Porláksgesli 1

113 Reykjavík

115 fm íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi Stæði í bílageymslu Mjög rúmgóð með tveimur svefnherb Hægt að bæta við þriðja herberginu Þvottahús innan íbúðar Vandaðar innréttingar

Verð: **47,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Garðsstaðir 36

112 Reykjavík

Vel skipulagt og nánast algjörlega endurnýjað 150 fermetra einbýlishús á einni hæð þessum vinsæla stað í Grafarvogi. Húsið skiptist m.a. í rúmgóðar og bjartar stofur, 3 svefnherbergi (möguleiki á 4), eldhús, snyrtingu, baðherbergi og rúmgott eldhús með vandaðri innréttingu. Allt parket í húsinu er massívt reykt eikarparket og hurðir eru nýlegar.

Verð: **79,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 893 9929 Páll Þórólfsson löggiltur fasteignasali



Melás 2

210 Garðabær

Fjölskylduvænt einbýli hús á 2 hæðum. Að stærð 197,3 fm. Heitur pottur á stórum palli. Mjög stór lóð 806 fm, bíður uppá ýmsa möguleika. Barnvænt hverfi, skólar, íþróttamannvirki án þess að fara yfir götu. Fallegt hvítt eldhús með borðkrók. Rúmgóður bílskúr (möguleiki að gera íbúð þar).

Verð: **77,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Eskiholt 19

210 Garðabær

Fallegt, vel staðsett og vandað einbýlishús á tveimur hæðum frá frábærum útsýnisstað við Eskiholt í Garðabæ Húsið er teiknað af Kjartani Sveinssyni og er innréttað á eintakan hátt með sérsmíðuðum innréttingum og fallegum gólfefnum

Verð: **138,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali



Flyðrugrandi 10

107 Reykjavík

Rúmgóð og falleg íbúð 4 hæð ásamt sérbyggðum bílskúr Íbúðin er skráð 150 fm þar af bílskúr 24 fm Í dag eru 2 svefnherbergi en teikning gerir ráð fyrir 4 svefnherbergjum Tvennar svalir í suðaustur og norðvestur

Verð: **62,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali



Sólvallagata 10

101 Reykjavík

Glæslegt einbýlishús, alls 416 fm eign sem hefur verið tekin öll í gegn Húsið er á stórrí hornlóð sem er um 800 fm Eign með glæsilegu eldhúsi, 2 stofum, 6 svefnherbergjum, stóru fataherbergi, 3 baðherbergjum, þvottahúsi, rislofti, geymslum og bílskúr - Rifleg lofthæð (2,7-2,8m) á öllum hæðum - Bílastæði á lóð fyrir 6 bíla

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Gnoðarvogur 72

104 Reykjavík

Falleg íbúð á fyrstu hæð til hægri Tvö svefnherbergi og tvær stofur Tvennar svalir. Gott skipulag, fermetrar nýttast vel. Stór lóð í sameign. Tvennar geymslur. Frábær staðsetning, gróid hverfi þar sem stutt er í alla þjónustu, verslun og skóla

Verð: **42,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Heiðargerði 100

108 Reykjavík

Fallegt 186 fm einbýlishús, innst í götu, á rólegum stað í Heiðargerði 5 svefnherbergi, 2 rúmgóðar stofur og innréttaður bílskúr Búið að fara í þak, glugga, skólp, dren og lagfir

Verð: **79,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali



Gráhella

800 Selfoss

93,4fm endaraðhús í Gráhellu 70 3 svefnherbergi og stofa. Baðherbergi flísalagt með þvottavélaðstöðu. Eldhús og stofa í opnu rými með stein á eyju. Gengið út í suð-austurgarð úr stofu.

Verð: **36,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Vindakór 3

203 Kópavogur

Falleg 4-5 herbergja íbúð á efstu hæð með miklu útsýni Íbúðinni fylgir bílskúr í bílakjallara og er geymsla inn af honum Heildarstærð er 170,2 fm þar af bílskúr 33,3 fm Frábært útsýni

Verð: **57,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 697 9300 Svan G. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali



Írabakki 30

109 Reykjavík

3ja herbergja íbúð á efstu hæð með tvennum svölum Íbúðarherbergi í kjallara sem hægt er að leigja endurnýjuð íbúð

Verð: **35,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Vesturvallagata 4

101 Reykjavík

Sjarmerandi einbýlishús á besta stað í Vesturbænum, 537 fm Byggingaréttur fylgir og teikningar fyrir stækkun uppá 122 fm Eignin var tekin í gegn fyrir nokkrum árum Bílastæði - Garður

Verð: **54,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali



Fjallakór 11

203 Kópavogur

Mjög vel skipulagt 248 fm einbýli á tveimur hæðum Innst í botnlanga með frábæru útsýni Stílhrein og björt eign 4 svefnherbergi og sjónvarpshol Stofa og eldhús í opnu rými þar sem er fallegur arinn Fallegar marmaraplísar á gólfum efri hæðar Stór hellulögð verönd m skjólgirðingu 35 fm bílskúr,

Verð: **125,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Leiga eða sala



Grensásvegur

108 Reykjavík

Mjög fint 364,7 fm lagerhúsnæði á besta stað í pósnúmeri 108 Húsnæðið er með innkeyrslu- og gönguhurð

Tilboð óskast

Auðvelt að breyta innra skipulagi Laust strax

Nánari upplýsingar:

s. 697 9300 Svan G. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali



Keldugata 13

210 Garðabær

Fallegt og vel skipulagt tvílyft einbýlishús Staðsett í botnlanga á fallegum útsýnisstað

Tilboð óskast

Húsið er staðsteypt á tveimur hæðum 245 fm Glæsileg alrými, mikil lofthæð, stórar svalir 4-5 svefnherbergi, tvö baðherbergi

Afhendist fókelt að innan eða skv samkomulagi

Nánari upplýsingar:

s. 899 1178 Atli S. Sigvarðsson löggiltur fasteignasali



Melabraut 28

170 Seltjarnarnes

Góð 90 fm 3ja herbergja hæð

Verð: **49,9 millj.**

Sér inngangur og nýlega endurnýjuð

Hús í góðu standi

Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar:

s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali



Bollagarðar 2

170 Seltjarnarnes

Virkilega glæsilegt, algjörlega endurnýjað og vel skipulagt 319,2 fermetra einbýlishús á einni hæð á glæsilegri 845,0 fermetra afgirtri lóð á eftirsóttum stað á Seltjarnarnesi. Aukin lofthæð er í húsinu að mestu og virkilega falleg gluggasetning gerir það mjög bjart og skemmtileg

Verð: **185,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 893 9929 Páll Þórólfsson löggiltur fasteignasali



Lækjasmári 58

201 Kópavogur

Falleg og vel um gengin 87,6 fm íbúð á 3 hæð ásamt stæði í bílageymslu

Verð: **42,9 millj.**

á góðum stað í Smárahverfinu

Tvö góð svefnherbergi

Góð eign á góðum stað

Nánari upplýsingar:

s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali



Hafnarbraut 9

200 Kópavogur

Glæsileg tveggja herbergja íbúð íbúðin á 3 hæð skráð stærð 68,4 fm Eigninni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu Afhendist í maí 2019 - Ný byggð í rótgrónu hverfi Nálægð við helstu verlanir og þjónustu Skólar og leikskólar í hverfinu Vistvænar samgöngur með nýrri brú

Verð: **42,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Hjarðarhagi 42

107 Reykjavík

3ja herbergja íbúð á 2 hæð Alls 89 fm m geymslu í kjallara og risi

Verð: **44,5 millj.**

Vel með farin íbúð með suðursvölum Tvískipt stofa með parket á gólfum Breyta mætti öðrum hluta í svefnherbergi Rúmgott svefnherbergi m miklu skáplássí Eldhús m eldri en vel með farinni innréttingu

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Fjólugata 1

101 Reykjavík

473,3 fm einbýli í algjörum sérflakki

Tilboð óskast

Einstök staðsetning neðst í Þingholtunum

Mjög fallegur garður og útsýni yfir tjörnina

Glæsilega endurnýjað í sígildum stíl árið 2002

Tvöfaldur bílskúr 6-7 svefnherbergi og 5 baðherb/snyrtingar

Möguleiki á aukaíbúð

Nánari upplýsingar:

s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali



Breiðahvarf 4

203 Kópavogur

Eignin er skráð 328 fm, náttúruparadís Eigninni fylgir útihús, safn og tvær geymslur sam hafa verið innréttaðar

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Víðimelur 29

107 Reykjavík

Einstakt 724,5 fm hús á horni Víðimels og Furumels.

Tilboð óskast

Teiknað af Einar Sveinssyni arkitekt

Skv. fasteignaskrá er gert ráð fyrir 5 íbúðum í húsinu.

Ein af glæsilegri byggingum vesturbæjar Reykjavíkur.

Eignin þarfnast töluverðs viðhalds

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Hestavað

110 Reykjavík

88 fm 2ja herbergja íbúð á 4. hæð Íbúð með miklu útsýni, efsta hæð í 4ra hæða lyftuhúsi

Verð: **41,2 millj.**

Eignin skiptist í anddyri, þvottahús, svefnherbergi, samliggjandi stofu og eldhús, geymsla í kjallara og stórar útsýnisvalir - Rut Káradóttir hönnuður

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Gylfaflöt

112 Reykjavík

266 fm atvinnuhúsnæði á tveimur hæðum

Verð: **79,5 millj.**

Verslunar- skrifstofu og lagerrými

Frábær staðsetning

Eldhúsinrétting á efri hæð

Nýtt fyrir ýmis konar starfsemi

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Vesturvallagata 2

101 Reykjavík

Einbýli á þremur hæðum

Verð: **75,0 millj.**

Alls skráð 110 fm skv fasteignaskrá

Gólfhlötur mhæð yfir 180 cm mælist

ca 150 fm

Skv deiliskipu lagi er byggingarleyfi

Byggja mætti einlyfta byggingu með

kjallara og risi og fjölga íbúðum um eina

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Tjarnarstígur 8

170 Seltjarnarnes

Tvílyft um 190 fm einbýlishús á þessum eftirsóttu stað við sjávarsíðuna á Seltjarnarnesi

Verð: **94,9 millj.**

Húsið hefur verið talsvert endurnýjað

Innra skipulag gott og bíður uppá ýmsa möguleika

Góð alrými, 3-4 svefnherbergi og 2 baðherbergi

Nánari upplýsingar:

s. 899 1178 Atli S. Sigvarðsson löggiltur fasteignasali



Brattholt 6A

270 Mosfellsbær

Fallegt endaraðhús á tveimur hæðum Eignin er skráð 131,5 fm samkvæmt FMR.

Verð: **56,9 millj.**

Fjölskylduvænt hverf. Stór afgirtur sólpallur

í suður og einnig pallur til norðurs.

Fermetrar nýtast vel, í fallegum rýmum. Stórar bjartar

stofur með útgengt út á afgirtan skjólgóðan pall.

Möguleiki á að taka 3-4ra herbergja í makaskiptum

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



OPIÐ HÚS

mánudaginn 28. jan. kl. 17:00 - 17:30

Hagamelur 33 107 Reykjavík

Falleg og mikið endurnýjuð 81,0 fermetra 3ja herbergja íbúð með sér inngangi í fallegu húsi á þessum vinsæla stað í Vesturbæ Reykjavíkur.

Aukin lofthæð er í íbúðinni.



Nánari upplýsingar veitir:
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

Verð: **43,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 29. jan. kl. 12:00 - 12:30

Austurbrún 4 104 Reykjavík

2ja herbergja íbúð á 2. hæð með svölum

Lyftuhús
Laus strax



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð: **28,5 millj.**



OPIÐ HÚS

mánudaginn 28. jan. kl. 17:00 - 17:30

Borgartún 30a 105 Reykjavík

163 fm íbúð á 5 hæð í vönduð í AV lyftuhúsi

Gengið beint úr lyftu inn í íbúð
Stæði í bílageymslu

Stór stofa og tvö svefnherbergi, annað með fata- og sér baðherbergi



Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is sími: 695 5520

Verð: **72,5 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 29. jan. kl. 12:15 - 12:45

Árskógar 6 109 Reykjavík

íbúð 1303
Stórglæsileg 210,8 fm útsýnisíbúð fyrir 60 ára og eldri
Tvö stæði í bílageymslu Á 13 og efstu hæð með óhindruðu útsýni til sjávar og fjalla
Afar veglegar stofur með mikilli lofthæð
Falleg hjónasvita og tvö önnur herbergi
Nýmánuð og nýpússað gegnheit parket



Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: **79,9 millj.**



OPIÐ HÚS

mánudaginn 28. jan. kl. 17:30 - 18:00

Flókagata 13 105 Reykjavík

Laus strax

Góð 64 fm kjallaraíbúð

Öll rými fremur rúmgóð

Eldhús með góðu skáaplássi

Baðherbergi endurnýjað, upph klósett 15 fm svefnherbergi með fataskáp

Gólfefni vel með farin íbúð ný máluð



Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is sími: 695 5520

Verð: **31,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:00 - 17:30

Laxatunga 132 270 Mosfellsbær

Fallegt og vel skipulagt 126,5 fm raðhús á góðum stað í Laxatungu í Mosfellsbæ
Þrjú góð svefnherbergi en auk þess er búið að breyta bílskúrum í rúmgott hjónaherbergi með geymslu lofti en lítið mál er að breyta tilbaka

Rúmgóð stofa og gott eldhús
Sér þvottahús



Nánari upplýsingar veitir:
Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is sími: 778 7272

Verð: **59,9 millj.**



OPIÐ HÚS

mánudaginn 28. jan. kl. 17:00 - 17:30

Eskihlíð 16 105 Reykjavík

Íbúð á 2 hæð
Skráð 119,9 fm

Íbúðin skiptist í forstofu hol með parketi, tvö svefnherbergi, stofu, baðherbergi, geymslu í kjallara og rúmgott herbergi í risi með aðgengi að salerni



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð: **49,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:00 - 17:30

Austurkór 21 203 Kópavogur

Falleg og fjölskylduvæn 114 fm 4ra herb. íbúð Neðri hæð með sér inngangi í góðu fjórbylí
Opið og bjart stofu og eldhúsrými
Sólrikk verönd, þrjú góð svefnherbergi
Stílhreint baðherbergi, þvottahús innan því Eftirsóttur staður í Kópavogi



Nánari upplýsingar veita:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is sími: 899 1178

Verð: **55,9 millj.**



OPIÐ HÚS

mánudaginn 28. jan. kl. 17:15 - 17:45

Básbryggja 5 110 Reykjavík

Rúmgóð 3ja herbergja íbúð ásamt bílskúr 124,5 fm þar af er bílskúr 22,2 fm

Möguleiki væri að bæta við svefnherbergi

Stórar suður svalir og þvottahús innan íbúðar

Innangengt í bílskúr úr sameign

Kyrrlátur staður í við fallegan göngustíg



Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: **45,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:00 - 17:30

Ásvallagata 59 101 Reykjavík

Vel skipulögð og björt 52 fermetra 2ja herbergja á 2.hæð á þessum vinsæla stað við Ásvallagötu í Vesturbæ Reykjavíkur.

Stór húsgarður í innlokuðu porti að danskri fyrirmynd, með leiktækjum og bekkjum.



Nánari upplýsingar veitir:
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

Verð: **32,5 millj.**



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:00 - 17:30

Mosarimi 3 203 Kópavogur

3ja herb íbúð á jarðhæð m sérinnangi
84 fm að stærð með geymslu
Hús viðgert og málað sl sumar
Sér verönd / garður
Vel skipulögð íbúð, björt og falleg

Verð: **42,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Þórhallur Biering, lögg. fasteignasali
thorhallurb@miklaborg.is sími: 896 8232



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:15 - 17:45

Keilugrandi 2 107 Reykjavík

Sérlega falleg og mikið endurnýjuð
2ja herbergja íbúð
Skráð 82,6 fm þar af er stæði í bílageymslu
26,8 fm
Glæsilegt opið eldhús með innbyggðum
tækjum
Rúmgott svefnherbergi og björt stofa
Suðursvalir og þvottastaða á baði

Verð: **37,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:15 - 18:00

Ásgarður 115 108 Reykjavík

Fallegt og bjart, 109,3fm,
fjögurra herbergja raðhús á 2 hæðum ásamt
kjallara við Ásgarð 115
Fallegt útsýni og útgengi frá stofu niður
í fallegan suður garð niður á timburverönd

Verð: **52,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Óskar H. Bjarnasen, lögg. fasteignasali
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:30 - 18:00

Hrísrimi 30 112 Reykjavík

Parhús, sem er rúmlega 200 fm, skiptist í þrjú
svefnherbergi á neðri hæð, tvö baðherbergi,
rúmgóða stofu með góðri lofthæð, eldhús,
sólskála og bílskúr

Skjólgóðar svalir mót suðri
Útsýni til Viðey og Snæfellsjökuls
Göngufæri við skóla

Verð: **77,7 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 29. jan. kl. 18:15 - 18:30

Breiðavík 21 112 Reykjavík

Glæsileg 153 fm íbúð á efstu hæð
Bílskúr fylgir sem er á jarðhæð í húsinu
Rúmgott eldhús með útsýni
Suðursvalir

Verð: **57,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 30. jan. kl. 17:00 - 17:30

Funalind 7 201 Kópavogur

Falleg og vel skipulögð 3ra herb. íbúð
97 fm á annarri hæð í góðu lyftuhúsi
Gott alrými, opið stofu og eldhúsrými
Tvö svefnherbergi, sjónvarpshol
og sér þvottahús

Eftirsóttur staður í Lindahverfinu

Verð: **45,9 millj.**



Nánari upplýsingar veita:

Atli S. Sigvarðsson, lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is sími: 899 1178



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 30. jan. kl. 17:00 - 17:30

Tjarnarból 14 170 Seltjarnarnes

Mikið endurnýjuð 4ra herbergja íbúð á
jarðhæð með suðvestur verönd, auk bílskúrs
á Seltjarnarnesinu
Eignin er skráð alls skv ÞÍ 99,3 fm
Bílskúr er 21,3 fm og íbúð 78 fm
Hægt er að hafa góðar leigutekjur
af bílskúrnum

Verð: **43,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is sími: 778 7272



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 30. jan. kl. 17:45-18:30

Ásgarður 67 108 Reykjavík

Vel skipulagt raðhús á tveimur hæðum
ásamt kjallara 3 svefnherbergi
Fallegur suðurgarður með timburverönd
Stutt í skóla, leikskóla og aðra þjónustu

Verð: **49,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Hrönn Bjarnadóttir, lögg. fasteignasali
hronn@miklaborg.is sími: 663-5851



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 30. jan. kl. 18:00 - 18:30

Bárugata 5 101 Reykjavík

Mikið endurnýjuð og vel skipulögð þriggja
herbergja íbúð í kjallara á Bárugötu
Íbúðin var öll tekin í gegn 2017
Góð eign í hjarta bæjarins

Verð: **36,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is sími: 778 7272



OPIÐ HÚS

mánudaginn 28. jan. kl. 17:30 - 18:00

Skjalón 7 220 Hafnarfjörður

Björt og fallega 110,7 fm fjögurra herbergja endaíbúð á jarðhæð í vönduðu nýlegu fjölbýli

Stæði í bílageymslu

Sér inngangur og afgirt verönd með skjólvegg

Pvottahús innan íbúðar



Nánari upplýsingar veitir:

Óskar H. Bjarnasen, lögg. fasteignasali
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931

Verð: **51,9 millj.**



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:30 - 18:00

Skipholt 11-13 105 Reykjavík

Til sölu glæsileg nýleg 2ja herbergja íbúð í lyftuhúsi við Skipholt 11-13 Íbúðin er á 3 hæð og er glæsilega innréttað með vönduðum frágangi

Stærð íbúðar er 76,2 fm auk þess eru 13,7 fm suðursvalir út frá stofu

Falleg og björt íbúð í nálægð við miðbæinn Eignin gæti verið laus strax



Nánari upplýsingar veitir:

Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is sími: 697 9300

Verð: **43,9 millj.**



Hrólfsskálamelur

170 Seltjarnarnes

Íbúð sem er 118,6 fm á fyrstu hæð Tvær geymslur önnur er 10,4 fm (nr16) og hin 8,7 fm (nr44) Íbúðin er fullbúin með gólfefnum. Ekki hefur verið búið í íbúðinni Eigninni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu Íbúðin er laus strax

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Garðastræti 40

101 Reykjavík

OPIÐ HÚS

miðhæð þriðjud. 29. jan kl. 16:00 - 16:30

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515



Sóltún 1

203 Kópavægur

Glæsileg fullbúin íbúð á þriðju hæð 79,0 fm að stærð. Lyftuhús / Íbúar +60 ára. Sér inngangur af svölum Fallega innréttað, steypar borðplötur Pvottahús og baðherbergi með glugga Stæði í lokaðri bílageymslu fylgir Falleg staðsetning við Vatnsenda

Verð: **53,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Uglugata 38

108 Reykjavík

Vel skipulögð 4ra herbergja endaíbúð á jarðhæð við Uglugötu 38, Mosfellsbæ Íbúð er skilæð fullbúinni með gólfefnum Lyfta er í húsinu. Sérafnoflötur á lóð fyrir framan íbúð sem snýr í suðvestur Stæði í bílageymslu Afhending er áætluð í lok mars 2019

Verð: **49,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali



Viðarhöfði

110 Reykjavík

333 fm atvinnuhúsnæði á besta stað 4 mtr há innkeyrsluhurð Stór opin salur, milliloft með 3 herbergjum Eignin er í útleigu í dag m góðum tekjum Gott auglýsingagildi við Vesturlandsveg

Verð: **84,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Þjóðólfshagi 7

851 Holt

Upplagt fyrir hestafólk Fallegur 49,9 fm bústaður að meðtalinni 5,5 fm geymslu 50 mín frá Rvík og 10 mín frá Hellu 6,8 ha sumarhústaðarland með beitolandi fyrir 11 hesta Fallegt útsýni yfir Heklu, Eyjafjallajökul og Vestmannaeyjar Stór pallur og heitur pottur - Talsverður trjágróður

Verð: **27,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali



Hvammsgata

190 Vogar

Fallegt vel byggt einbýli á einni hæð 223 fm að stærð m tvöföldum bílskúr Fallegur garður og viðarverönd m heitum potti 3 svefnherb, þar af hjónaherb m sérbaðherbergi Stórt eldhús, björt stofa, góð lofthæð Frábær staðsetning í Vogunum

Verð: **69,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Álalækur 15

800 Selfoss

4ra og 5 herbergja íbúðir 97 - 122 fm. Lyftuhús og nýbygging. Rafmagnshleðslustöðvar. Afhent í mars 2019 Fáar íbúðir eftir

Verð frá: **34,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Ásgarðsland

801 Grímsnes

200 hektara land 72 samþykktar frístundalóðir

Ma við bakka

Sogsins Blómleg sumarhúsaþbyggð á svæðinu

Fjölmörg tækifæri tengt ferðaþjónustu

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Verð: **89,0 millj.**



Skógarás 3

311 Skorradalur

Tvö hús undir sama þaki ! 120 fm tvískipt heilsárshús 7 svefnherbergi og gestahús til viðbótar Heitt og kalt vatn, heitur pottur Rúmlega 5000 fm eignarland Tilvalið fyrir stórfjölskylduna Hentar vel f fyrirtæki

Verð: **42,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Eyrarskógur

301 Hvalfjörður

42 fm sumarhús ofarlega í landinu Tvö svefnherbergi Fallegt útsýni Stofa og eldhús í opnu rými Flestir gluggar nýlega endurnýjaðir Upp í taka á húsbíl kemur til greina

Verð: **13,4 millj.**

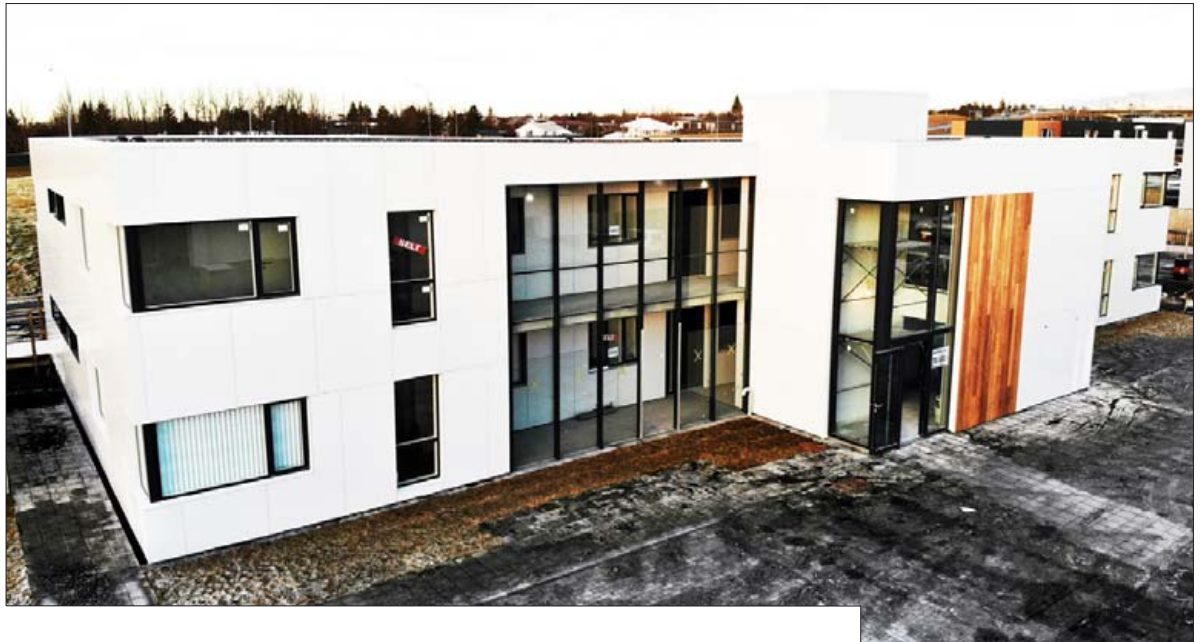
Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Verið velkomin í glæsilega sýningaríbúð

Breiðakur 2-4 Garðabæ

Nýjar þriggja og fjögurra herbergja íbúðir



Glæsilegt nýtt, átta íbúða, fjölbýli með lyftu í vinsælu hverfi í Garðabæ.

Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna.

Stærðir frá 122- 138 fm verð frá 66.9 millj.

Öllum íbúðum fylgja rúmgóð stæði í lokaðri bílageymslu.

Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar

Bókið skoðun



Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggtur fasteignasali
gudbjorg@manalind.is
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,
löggtur fasteignasali
thelma@manalind.is
sími: 860 4700

MÁNALIND
BYGGINGAFÉLAG

www.manalind.is Lágmúla 6 sími 511 1020

FASTEIGNASALAN
TORG
Að. Sigurður Guðmarsson löggtur fasteignasali



TIL SÖLU REKSTUR Á TRAUSTRÍ EFNALAUG!

- Rótgróin efnaug á mjög góðum stað á höfuðborgarsvæðinu.
- Nýleg tæki, langtíma leigusamningur (fasteign er hægt að kaupa líka).

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106



FASTEIGNAMIÐLUN

Einar Guðmundsson

Lögg. fasteignasali Sóltún 20 **S. 896 8767**



www.egfasteignamiðlun.is

einar@egfasteignamidllun.is

HÆÐARGARÐUR 33

38 millj.



OPIÐ HÚS

Þriðjudag kl. 13-13:30

Björt og falleg **2ja herbergja** íbúð á **1. hæð** í þessu vinsæla **fjölbýlishúsi fyrir 63 ára og eldri** á góðum stað í Reykjavík. Húsið er sambyggt **félagsmiðstöð á vegum Reykjavíkurborgar** og þangað er hægt að sækja félagsstarfsemi og afþreyingu af ýmsu tagi.

Trúast og ábyrg fasteignamiðlun í 22 ár

Fasteignasali óskast!

Heimili fasteignasala óskar eftir að ráða fasteignasala til starfa.

Við leitum að einstaklingi sem býr yfir góðri sölutækni, á auðvelt með að vinna sjálfstætt og býr yfir góðum hæfileikum í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að geta starfað skipulega með öðrum og veitt ábyrga þjónustu í starfi sínu.

Umsækjendur þurfa að vera löggiltir fasteignasalar, eða vera í námi til löggiltingar. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf fljótlega.

Umsóknum skal skila til Finnþoga Hilmarssonar, fasteignasala, á finnþogi@heimili.is sem jafnframt veitir allar frekari upplýsingar.



heimili
fasteignasala
- á traustum grunni



Hafdis Fasteignasali
820 2222



Sigurður Fasteignasali
898 6106



Dórothea Fasteignasali
898 3326



Þorsteinn Fasteignasali
694 4700



Jóhanna Kristín Fasteignasali
837 8889



Árni Ólafur Fasteignasali
893 4416



Berglind Fasteignasali
694 4000



Jón Gunnar Fasteignasali
848 7099

NÝTT Í SÖLU
SÉRHÆÐIR
FRÁBÆRT ÚTSÝNI

Sjónarvegur 18
210 Garðabæ



Verð frá: 64.500.000 | Herbergi: 4ra | Stærðir: 115,1m²-126,4m²

OPIÐ HÚS

Þriðjudag 29. janúar .kl 17.00-17.30

NÝJAR OG GLÆSILEGAR SÉR HÆÐIR TIL SÖLU Á FRÁBÆRUM ÚTSÝNISSTAÐ Í URRÍÐAHOLTI.

Einungis tvær íbúðir eftir efri og neðri sérhæð í Sjónarvegi 18. Sér inngangur, Brúnás innréttingar, baðkar og sturta í öllum íbúðum, þrjú svefnherbergi og mikið útsýni.

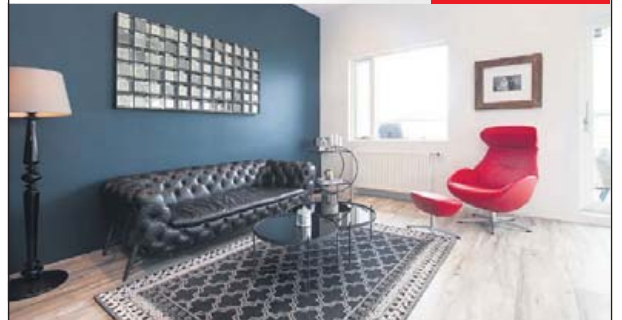
Næg bílastæði við húsið og sameiginleg hjóla og vagnageymsla. Rúmgóðar svalir fylgja efri hæð og sér afnotareitur neðr hæð. Mjög stutt er í leikskóla og skóla sem og út í fallega náttúru. Afhending er við kaupsamning.

Byggingaraðili er:
INGVAR & KRISTJÁN ehf.

Hafdis
fasteignasali
820 2222



Mosagata 8 210 Garðabæ **99.700.000**



OPIÐ HÚS Þriðjudaginn 29. jan. kl 18.00-18.30

Herbergi: 5 Stærð: 224,0 m²

Glæsilegt og fullbúið parhús á tveimur hæðum ásamt innbyggðum bílskúr á frábærum útsýnisstað. Eignin er skráð 227fm og þar af er bílskúr 40fm. Mikil lofthæð, sérsníðaðar innréttingar, granitborðplötur, vonduð heimilistæki, hjónasvíta með fataherbergi og baðherbergi, gólfisólr gluggar, gólfhiti og frábært útsýni er meðal þess sem einkenna þetta glæsilega hús. Svefnherbergin eru fjögur og baðherbergi þrjú.

Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222

Brúnastaðir 23 112 Reykjavík **78.900.000**



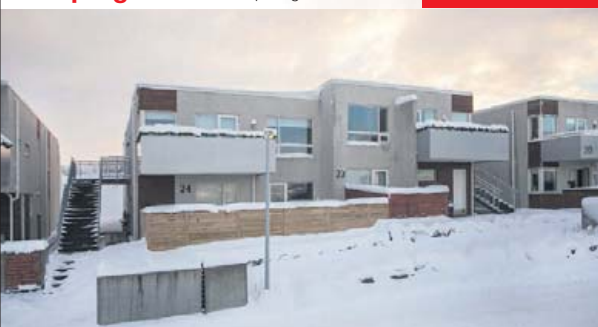
OPIÐ HÚS miðvikudaginn 30. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 5 Stærð: 185,7 m²

Fallegt og vel skipulagt raðhús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr í Grafarvogi. Svefnherbergi eru 4, stofurnar bjartar og rúmgóðar og eldhús með sérsníðaðri innréttingu og borðkrók. Aðkoman er góð og verandir með skjólveggjum bæði fyrir framan og aftan hús. Staðsetningin er góð og fjölskylduvæn þar sem golfvöllurinn við Korpu er í göngufæri, stutt í skóla, leikskóla, Egilshöllina og fallegar gönguleiðir.

Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222

Gulapíng 24 203 Kópavogur **57.500.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 118,6 m²

Rúmgóð og björt efri sérhæð á fallegum útsýnisstað í Kópavogi. Um er að ræða 4ra herbergja íbúð með tvennum svölum, sér inngangi og frábæru útsýni. Innréttingar eru samrýmdar og gólfefni er parket og flísar. Þrjú góð svefnherbergi og þvottaherbergi og geymsla innan íbúðar. Staðsetningin er mjög barnvæn, stutt er í skóla, leikskóla, verslun og fallegar útivistarperlur.

Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222

Núpalind 6 200 Kópavogi **39.900.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. jan. kl. 18.30-19.00

Herbergi: 2 Stærð: 77,4 m²

Garðabæjar. Um er að ræða 199,7 fm parhús á 2. hæðum með innbyggðum bílskúr. Steffan Iwersen arkitekt sá að hluta til um innanhúshönnun, innréttingar eru sérsníðaðar og lýsing frá Lumex. Tvennar svalir eru á húsinu, timbur verandir, skjólveggir, heitur pottur og stórt upphitað hellulagt bilaplan. Svefnherbergi eignarinnar eru fjögur. **Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Ástu Sólliljugata 14 270 Mosfellsbæ **79.900.000**



HRINGIÐ OG BÓKID SKOÐUN S. 820-2222

Herbergi: 4 Stærð: 184,1 m²

LAUST VIÐ KAUPSAMNING Glæsilegt nýtt og fullbúið endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr og frábæru útsýni. Mjög stór timburvernd með skjólveggjum er við húsið, hellulagt bilaplan og frábært útsýni. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, sjónvarps-herbergi, eldhús, stofu og borðstofu, rúmgott baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús, forstofu og bílskúr. **Uppl. veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Laufengi 12 112 Reykjavík **41.900.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. jan. kl. 17:30-18:00

Herbergi: 3 Stærð: 95,9 m²

Vel skipulögð íbúð á 3.hæð með útsýni. Hjónaherb. með skápum og gott barnaherb. Eldhús er opið að hluta við stofu með útgengi út á svalir í suðurvestur. Rúmgóður borðkrókur. Hvít innrétting með beyki, tengi fyrir uppþv. vél. Baðherb. með baðkar og sturtuklefa, tengi f.þvottav. og þurrk. Sérgeymsla í sameign ásamt hjóla- og vagnageymslu. **Uppl. veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

Rauðagerði 16 108 Reykjavík **62.900.000**



BÓKID SKOÐUN Í GSM: 898-3326

Herbergi: 4 Stærð: 162,7 m² Bílskúr: 22,3 m²

Falleg 4ra herb.hæð í þrjú íbúðir með sér inngangi og bílskúr. Tvennar svalir. Eignin er með þremur svefn. herb., möguleiki fjórða herb. hluta úr stofu. Endurnýjað þakefni, nýlega lagt dren og rafmagnstafla endurnýjað. Baðherbergi endurnýjað, með tengi f.þvottavél og þurrkara. Eldhús endurnýjað. Nýlagt harðparket á mest alla íbúðina og nýtt teppi á stiga. **Uppl. veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

Friggjarbrunnur 19 113 Reykjavík **87.900.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. jan. kl. 17:15-18:00

Stærð: 242,6 m² Parhús á 3 hæðum með möguleika á auka íbúð.

Mjög vel skipulagt 242,6fm parhús á þremur hæðum með möguleika á aukaíbúð á jarðhæð. **MÍÐHÆÐ:** forstofa, bílskúr, wc, eldhús, borðstofa, stofa og svalir. **EFRI HÆÐ:** hol, fjögur herbergi, baðherbergi, þvottahús og svalir. **JARÐHÆÐ:** Stórt opið rými, (gert ráð fyrir eldhúsi), baðherbergi og herbergi. Húsið er fullfrágengið en garður grófafnaður. Sjón er sögu ríkari. **Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700**

VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU



Sigríður Fasteignasali
699 4610



Helgi Fasteignasali
780 2700



Hrönn Fasteignasali
692 3344



Hólmgeir Lögmaður
520 9595



Þóra Fasteignasali
822 2225



Þorgeir Fasteignasali
696 6580



Lilja Fasteignasali
663 0464



Hafliði Fasteignasali
846 4960



Ragnar Aðstoðarmaður fasteignasala
844-6516

Nýhöfn 2 210 Garðabæ 72.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 131,7 m²

Glæsileg 4ra herbergja 131,7 fm íbúð með geymslu í Sjálandi í Garðabæ. Íbúðin er á efstu hæð við sjávarsíðuna með stæði í lokaðri upphitaðri bílageymslu. Stórar svalir, þrjú rúmgóð svefnherbergi. Baðherbergi er flísalagt með baðkari og flísalagðri sturtu. Innréttingar eru með spónlagðri eik frá Brúnás. Vönduð íbúð í nýlegu húsi á fallegum útsýnisstað í Sjálandshverfinu.

Upplýsingar veitir Hafliði lögfræðingur/sölufulltrúi í gsm: 846 4960

Víkurbraut 1B 245 Sandgerði 35.900.000



BÓKID SKOÐUN Í GSM: 844 6516
Herbergi: 4 Stærð: 251,6 m²
Fallegt og rúmgott 4 herbergja einbýlishús með bílskúr. Eignin er samtals 251,6fm, á tveim hæðum auk kjallara og skiptist í anddyri, 3 svefnherbergi, kjallara, eldhús og baðherbergi með þvottaðstöðu. Parket er á íbúðinni og fallegar innréttingar. Bílskúr fylgir eigninni.
Upplýsingar veitir Ragnar aðstoðarmaður fasteignarsala í gsm: 844 6516

Strikið 12 210 Garðabæ 79.900.000



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 30. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 159,1 m²

Glæsileg, björt, rúmgóð og frábærlega vel staðsett íbúð á annarri hæð í fallegu lyftuhúsi. Íbúðin er ætluð fyrir 60 ára og eldri. Eignin er skráð 159,1 fm og henni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu. Tvennar svalir eru á íbúðinni, aðrar eru yfirbyggðar. Frábært útsýni er frá eigninni m.a. út yfir Faxaflóasvæðið, og til Bessastaða. Íbúðin er í húsi hönnuðu fyrir eldri íbúa og er aðgangur að þjónustumiðstöð í Jónshúsi. Í Sameign er samkomusalur sem íbúar hafa aðgengi að gegn vægu gjaldi en salurinn tekur allt að 50 manns í sæti. Lyfta er í stigahúsinu sem gengur þangað niður. Á aðalhurð er sjálfvirkur hurðaopnari og lýsing í sameign stýrt af hreyfiskynjurum víðast hvar í sameigninni. Þjónustustel er á jarðhæð í Jónshúsi, húsi nr 6, með margvíslegri þjónustu fyrir eldri borgara.
Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm: 692 3344

Vesturás 10 110 Reykjavík 75.900.000



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 30. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 168 m²

Glæsilegt og sérlega vel viðhaldið raðhús á einni hæð ásamt bílskúr á þessum skjólsæla og eftirsóttta stað í Árbænum. Birtir fm eru alls 168fm hús og þar af er bílskúrin 20fm.

Um innanhúshönnun sá Guðmundur Gunnlaugsson arkitekt. Falleg timburverönd er við húsið með sérvöldum gróðri, skjólveggjum og hellulögðu bílplani. Þrjú góð svefnherbergi eru í húsinu ásamt sjónvarpsholi.

Gólfefni er gegnheilt parket og flísar og innréttingar eru sérsmiðaðar.

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasala í gsm: 898 6106

Hraunteigur 15 105 Reykjavík 34.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 2 Stærð: 64,1 m²

Glæsileg og einstaklega vel staðsett íbúð á annarri hæð. Mjög góð staðsetning í vinsælu hverfi rétt við Laugardalslaug. Eignin er skráð 64,1 fm en í kjallara er sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús. Frábær fyrstu kaup.
Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm: 692 3344

Porláksgesli 35 113 Reykjavík 49.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 28. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 112,4 m² Bílageymsla Jarhæð

Falleg, rúmgóð og björt 4ra herbergja íbúð á jarðhæð með stæði í lokaðri bílageymslu í mjög góðu lyftuhúsi á jaðarlóð neðst í Grafarholinu. Gengið er beint inn í anddyri hússing og inn að íbúðinni af bílplatinu og er hún því með góðu aðgengi fyrir fatlaða. Bæði er útgengi úr íbúðinni á verönd út úr eldhúsinu fyrir framan húsið og úr stofunni á bak við húsið.
Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

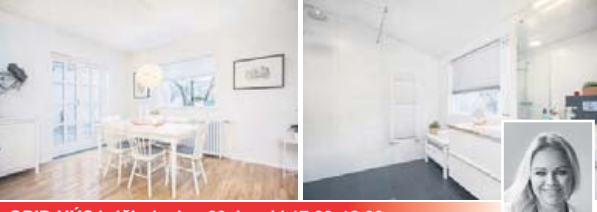
Klapparstígur 18 101 Reykjavík 49.900.000



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 30. jan. kl. 17:00-17:30
Herbergi: 3 Stærð: 106,9 m²

Björt og falleg 3ja herbergja íbúð á tveimur efstu hæðum með stæði í bílageymslu. Möguleiki væri að stúka af fleiri svefnherbergi. Útsýni. Frábær staðsetning í miðborginni, þar sem öll helsta þjónusta, verslanir, veitingahús eru í göngufæri.
Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Selvogsgata 16a 220 Hafnarfirði 63.900.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 139 m² Bílskúr

Fallegt og töluvert endurnýjað einbýlishús í rólegri einstefnugötu í gamlabænum í Hafnarfirði. Eignin er skráð 139,3 fm samanlagt og er húsið skrá 115,5 fm og bílskúrin er skráður 23,8 fm. Efrihæð hússins er að hluta undir súð og er því gólfhlöturinn stærri en hann er skráður. Falleg timburverönd er meðfram húsinu til suðurs og vesturs og tröppur eru frá honum upp á þaksvallir sem liggja ofan á bílskúrnum.

Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Norðurbrú 6 210 Garðabæ 56.700.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 29. jan. kl. 18:30-19:00
Herbergi: 4 Stærð: 107,6 m² Bílageymsla

Mjög falleg, björt og rúmgóð 4ra herbergja íbúð í góðu lyftuhúsi í Sjálandinu. Íbúðin er á 2.hæð og henna fylgir stæði í lokaðri bílageymslu. Fallegur hornluggi er á eigninni og frá honum næst útsýni út á sjó og til Reykjavíkur. Stofan er stór og herbergin eru þrjú. Bæði er baðkar og sturta á baðherberginu.
Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Brekubær 36 110 Reykjavík 87.500.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 29. jan. kl. 17:30-18:00
Stærð: 277,3 m²

Mjög gott og vel skipulagt raðhús á 3 hæðum ásamt bílskúr og sérmerktu bílastæði, góður möguleiki á aukaíbúð í kjallara. Eigninni hefur verið vel við haldið og stendur á skjólsælum stað rétt við Fylkisvöllinn, sundlaugina og Elliðaárdalinn.
Upplýsingar veitir Þóra fasteignasali í gsm: 822 2225

BYRJADU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



• Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.

• Opnar blað dagsins.

• Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Sjúkraflutningsmenn hafa í yfir 30 ár treyst á búnað frá Donnu við meðhöndlun og flutning sjúkra og slasaðra



Þegar bjarga á lífi reynir oft á búnað til hins ýtrasta þá er gott að treysta á tæki frá Donnu ehf. Við bjóðum meðal annars upp á tæknilega háþrúðustu tæki sem hönnuð hafa verið og nú kynnum við Corpuls³

Corpuls³ hjartastuðtæki ný byltingarkennd hönnun sem hentar jafnt á slysstað sem innan sjúkrahúss við greiningu, vöktun og meðferð sjúklings.



Frá sjúklingi til sérfræðings - með **corpuls.web** verða rauntíma línurit og lífsmörk aðgengileg fyrir lækni og sérfræðinga með vef-vafra á tölvu, spjaldtölvu eða snjallsíma hvar sem hann er staddur.

Til að fullkomna búnaðinn er **Weinmann Medumat TRANSPORT öndunarvél** með allar stillingar fyrir bráða-meðhöndlun, en þó með einfaldleika og áreiðanleika sem hentar utan sjúkrahúsa, fyrir umönnun allra öndunarfæra-sjúklinga innan sem utan sjúkrahúsa. Samvinna Corpuls og Weinmann gerir það mögulegt að hafa allar öndunar-upplýsingarnar á Corpuls skjánum. Fullkomnara verður það varla.



www.weinmann.de

corpuls[®]



Nýtt hjartahnoðstæki frá Corpuls, auðvelt í notkun og stillingum.

NONIN

Nýr Nonin Onyx Vantage 9590 súrefnismettunarmælir

NONIN súrefnismettunarmælarnir eru hver öðrum betri enda heil fjölskylda mæla sem henta við ólíkar aðstæður. Nákvæmni og stöðugleiki mælinga er tryggður hjá börnum og fjörugum sjúklingum.



Grjónadýna frá GERMA

Ný hönnun, ný lögun, nýir litir. Samkvæmt stöðlum EN 1865 og EN 1789 um sjúkraflutninga. Líttari 7,9 kg og 25% fyrirferðaminni. Lengd 208 sm, breidd 130 – 72 sm. Úr eldtefjandi efnum. Hólfað að innan til að halda grjónum á réttum stað X-laga ólar halda betur um sjúkling. Stíf styrking fyrir hálsliði og efra bak. Áratuga reynsla á Germa ventlum. Taska, dæla og viðgerðarsett fylgir með.



FYRSTA HJÁLP



HeartSine

PAD500 hjarta-stuðtæki

sem leiðbeinir bæði um hjartahnoð og stuð, engir aukahlutir aðeins notast við venjuleg rafskaut.



Brayden æfingadúkkur

eru einstaklega skemmtilegar við kennslu á hjartahnoði. Upplýstar æðar og höfuð sýna árangur við hnoð.

Ferno og Cascade sjúkrabörur og hjól undir skeljar.



Spelkur og hálskragar í úrvali



Sjúkratöskur, belti og beltatöskur



WHELEN LED ljós og ljósabogar



Erum nú á Facebook: donna ehf

Nánari upplýsingar og verð á www.donna.is

Tölvupóstur donna@donna.is

Donna

Móhelli 2, 221 Hafnarfjörður

Sími 555 3100 www.donna.is

Ferno sjúkrabörur – Scoop – bakbretti – KED – KED XT – EZ Glide tröppustóll – skelbörur – höfuðpúðar – Weinmann súrefnistæki – öndunarvélar – þrýstimminkarar – sogtæki – Combibag blástursbelgir – maskar – kokrennur – nefrennur – ET túbur – Laryngeal túbur – leiðarar – friðarpípur – súrefnismaskar – súrefnisgleraugu – sogleggir – súrefnisslöngr – laryngoscope hlustunarpípur – blóðþrýstímælur – blóðþrýstimmannsettur – hitamælur – Thermoscan eyrnahitamælur – Nonin súrefnismettunarmælur – capnographmælur – sjúkratöskur – bakpokar – mittistöskur fyrstuhjálpartöskur – SAM spelkur – útlímaspelkur – togspelkur – hálskragar – grjónadýnur – hjartastartarar – skæri – flísatengur – náláhalðarar – æðatangir – pennaljós – Flectalon teppi – álteppi WaterJel brunaumbúðir og gel – sáraböggjar – fatlar – sárabindi – sárágrísjur – silfurskottur – munn við munn maksar – björgunarsveigar – múnitorar – EKG tæki – Súrefnissíur – ferðasúrefni

Verðlaun fyrir framúrskarandi námsumhverfi

Hjartadeild 14EG hlaut viðurkenningu fyrir framúrskarandi námsumhverfi fyrir hjúkrunar- og sjúkraliðanema.

Hjartadeild Landspítala er eina sérhæfða hjartadeild landsins og á ári hverju kemur fjöldi nemenda í heilbrigðisgreinum til starfsnáms þar. Kennsla nema í heilbrigðisgreinum og vísindarannsóknir eru snar þáttur í starfi deildarinnar og hún verð mjög vinsæl meðal nema, enda yfirleitt líf og fjör og fjölbreytt námstækifæri í boði. Deildin fékk á dögunum viðurkenningu fyrir framúrskarandi námsumhverfi fyrir hjúkrunar- og sjúkraliðanema. Öll móttaka nema er vel skipulögð og vandlega farið yfir hvers er að vænta á meðan á námsdövl stendur, átta deildarkennarar eru á deildinni en auk þeirra taka aðrir starfsmenn virkan þátt í kennslu og leiðsögn nemanna. Þess má geta

» **Hjartadeildin er stoltur faglegur aðili að GoRed og hefur tekið virkan þátt í að efla vitund almennings á hjartasjúkdómum hjá konum.**

að viðurkenningin var veitt í kjölfar þess að menntadeild Landspítala gerði hefðbundna könnun meðal hjúkrunar- og sjúkraliðanema til að meta ánægju nemenda með námstækifæri, aðstöðu, móttöku og fleira. Hjartadeildin fékk mikið hrós fyrir framúrskarandi umhverfi, góðan starfsanda, fjölbreytt námstækifæri og áhugasamt starfsfólk.

Hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar eru eftirsóttir starfskraftar og hjartadeildin hefur verið vinsæll vinnustaður hjá þessum stéttum enda góður starfsandi á deildinni, fjölbreyttur starfsvettvangur og mikil tækifæri til faglegrar þróunar. Deildin leggur mikinn metnað í alla faglega þróun fyrir hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða og hafa margir



Bylgja Kærsted, deildarstjóri hjartadeildar, og Olga Bjarnadóttir taka við verðlaunum menntadeildar.

þeirra stundað öflugra símenntun samhliða starfi á deildinni. Slíkt eykur ánægju starfsmanna og eflir faglega vitund þeirra. Margir hjúkrunarfræðingar á deildinni hafa stundað eða stunda nú diplóma- eða meistaranám sem nýtist vel fyrir frekari faglega þróun og aukna sérþekkingu á hjúkrun hjartasjúklinga. Við kappkostum að sinna hvers kyns forvörnum og fræðslumálum og liður í því er að efla þverfaglega göngudeild fyrir hjartasjúklinga og auka aðgengi sjúklinga að raf-rænu fræðsluefni um forvarnir. Mikil gróska og áhugi er meðal hjúkrunarfræðinga á hjartadeildinni á svokölluðum annars stigs forvörnum, en það eru þau inngríp og meðferðir sem notuð eru til að draga úr frekari fram-

göngu sjúkdóms eftir að hann hefur verið greindur. Mikilvægt er að öll meðferð sé markviss og byggð á sannreynðum vísindalegum grunni. Það hefur sýnt sig að verulegur ávinningur er af því að beita annars stigs forvörnum til að fyrirbyggja fyrsta hjartaáfall eða frekari áföll hjá einstaklingum sem hafa greinst með hjartasjúkdóm. Þetta felur m.a. í sér hvatningu til reykleysis, aukinnar hreyfingar, bætts mataræðis og streitustjórnunar.

Hjartadeildin er stoltur faglegur aðili að GoRed og hefur tekið virkan þátt í að efla vitund almennings á hjartasjúkdómum hjá konum. Við óskum okkur öllum til hamingju með árin tíu og höldum ótraud áfram veginn í okkar starfi öllum til hagsbóta.

GoRed á Íslandi 10 ára

Hjartaheill senda árnaðaróskir með von um áframhaldandi baráttu í að draga úr hjarta- og æðasjúkdómum.

Tíminn er stundum ótrúlega fljótur að líða.

Okkur hjá Hjartaheill finnst örستutt síðan rauðklæddu konurnar voru að stíga sín fyrstu skref hér á Íslandi, m.a. með stuðningi og í samstarfi við Hjartaheill, og hefja störf að hjartavernd meðal kvenna.

Á sama tíma virðist það býsna langur tími þegar haft er í huga hver áhrif þeirra hafa verið á umræðu um hjarta- og æðasjúkdóma. Vegna starfa GoRed og áhrifaríkra herferða þeirra eru konur nú meðvitaðri en áður um áhættuþætti sem að þeim snúa. Mikilvægi þess að upplýsa konur um fyrstu einkenni hjarta- og æðasjúkdóma verður seint ofmetið og þar hefur GoRed lagt sitt af mörkum svo eftir hefur verið tekið.

Hjarta- og æðasjúkdómar eru ein algengasta dánarorsök kvenna á Íslandi líkt og annars staðar í heiminum. Með forvörnum og fræðslu má draga verulega úr líkunum á þessum sjúkdómum.

Hjartaheill lítur til baka með stolti fyrir hönd kvennanna sem starfa innan GoRed og við sem vinnum að málefnum Hjartaheilla erum þakklát fyrir samvinnuna við samtökin, enda falla markmið þeirra í einu og öllu að starfi Hjartaheilla og hafa gert frá upphafi.

GoRed fyrir konur á Íslandi er samstarfs- verkefni Hjarta- verndar, Hjarta-

» **Hjartaheill lítur til baka með stolti fyrir hönd kvennanna sem starfa innan GoRed og við sem vinnum að málefnum Hjartaheilla erum þakklát fyrir samvinnuna við samtökin.**

heilla, Heilaheilla, hjartadeildar Landspítalans og fagdeildar hjarta- hjúkrunarfræðinga. Fyrir okkar leyti hefur það verið heiður að taka þátt í þessu öflugra samstarfi sem vonandi á eftir að blómstra áfram á komandi árum.

Á þessum tímamótum sendum við GoRed okkar innilegustu kveðjur með óskum um áframhaldandi samstarf og baráttu fyrir því að draga úr hjarta- og æðasjúkdómum á Íslandi. Með samstöðu höfum við náð miklum árangri og viljum gera enn betur. – Saman. Stjórn og starfsfólk Hjartaheilla.



HJARTA - HUGUR – HEILSA 10 ÁRA AFMÆLISRÁÐSTEFNA GoRed Á ÍSLANDI HARPA • 1.FEBRÚAR 2019

Í samstarfi við 1.6 fyrir heilbrigði kvenna
FYRIR KONUR - UM KONUR

Miðasala á vef Hörpu



HJARTAEILD
LANDSSPÍTALA

HEILAHEILL

Félög sem standa að GoRed kynna starfsemi sína frá klukkan 14:00 Hjartavernd býður upp á útreikning úr áhættureikni sínum um kransæðasjúkdóma.

Dagskrártími 15.00-17.00

Pórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, hjartalæknir

Áhrif krabbameinsmeðferðar á hjartað

Helga Margrét Skúladóttir, hjartalæknir

"Hlustaðu á hjartað" um hjartsláttartruflanir og hjartsláttartilfinningu

Unnur Valdimarsdóttir, prófessor í lýðheilsuvísindum

Áfallasaga og heilsufar kvenna

Ingibjörg Th Hreiðarsdóttir, yfirljósmóðir

Sykursýki á meðgöngu - áhrif á heilsu til framtíðar

Sigrún Þ. Geirsdóttir - Saga um áskorun og viðhorf

Sigrún segir sögu sína af Ermasundinu 2015

Stefanía Sigurðardóttir - **Saga um kulnun og sjálfsvinnu**

Saga Garðarsdóttir **lýkur ráðstefnunni með uppistandi.**

Kynnir er Helga Arnardóttir dagskrárgerðarmaður

Skráðu þig inn – drífðu þig út

GoRed, til hamingju með 10 ár



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is

Pökkum stuðninginn





Fyrir þig, hjartað mitt



Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalicýlsýru. Hjartamagnýl er ætlað sem annars stigs forvörn gegn hjartadrepri, til að fyrirbyggja hjarta- og æðasjúkdóma hjá sjúklingum með hjartaöng í jafnvægi, þegar saga er um hvikula hjartaöng, nema meðan á bráðafasanum stendur, til að fyrirbyggja stíflu eftir hjáveituaðgerð (CABG), við kransæðaþræðingu (coronary angioplasty), nema meðan á bráðafasanum stendur, sem annars stigs forvörn gegn skammvinnum blóðþurrðarköstum (TIA) og blóðþurrðarköstum í heila (CVA), að því tilskildu að blæðingar innan heila hafi verið útilokaðar. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð. Fylgið ávallt leiðbeiningum læknis um skammta og lyfjagjafir. Töflunum skal kyngja heilum með 1/2 glasi af vatni. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar, húðin kemur í veg fyrir ertandi áhrif í meltingarvegi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Við óskum  til hamingju með 10 ára afmælið!


Actavis

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allan virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



VOLKSWAGEN POLO ÁRG. 2006 TIL SÖLU.

Ný skoðaður, vetrar- og sumardekk, fjögurra dyra og ekinn 179 þ.km. Gott viðhald og smurbók frá upphafi. Verð 270.000. Uppl. í síma 6609970

Hjólbarðar

VAKA
ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskur og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaráhúsið
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. 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.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

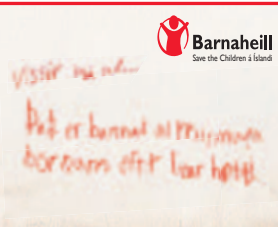
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf. Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.



Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

14 fm. herb. á Flókagötu í 105 rvk til leigu m. séring. Rólegur og reglusamur einstaklingur. Innif. hiti, rafmagn og bað. V. 40 þús. á mán. S. 551 1433 milli kl. 17-19.

3ja herb.íbúð til leigu, 200 Kóp. frá byrjun febrúar. Stutt frá skóla, leikskóla, og öðru. Verð 250 þús. fyrirframgreiðsla og trygging 1 mánuður. Tilboð með uppl. sendist á gullahjalli5@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

AUKAVINNA.

Ábyrgur starfskraftur óskast á kvöld og eða helgarvaktir í sjöppu í 101 RVK. Umsóknir sendist á atvinna234@gmail.com

Atvinna óskast

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Allt fyrir vöruhús og lager

MECALUX

MECALUX



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



geiri
www.geirihf.is



SKIPULAGSBREYTINGAR

Tillaga að deiliskipulagsbreytingu við Hraunvang 7, Hrafnista

Á fundi skipulags- og byggingarráðs dags. 25.9.2018 var tekin fyrir fyrirspurn Hrafnistu í Hafnarfirði frá apríl 2016 vegna breyttrar notkunar á reit F2 við Hrafnistu.

Skipulags- og byggingarráð leggur til að tillaga að breyttu deiliskipulagi Hraunvangs 7, svæði Hrafnistu, verði kynnt íbúum og auglýst í samræmi við 41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulags- og byggingarráð tók jafnframt undir bókun ráðsins þ.22.9.2016 og bæjarstjórnar þann 12.10. 2016 um fyrirhugaða lokun Herjólfstraugar við Garðahraunsveg (gamla Álfanesveg).

Í deiliskipulagsbreytingunni felst að: hjúkrunarheimili verði breytt í íbúðir fyrir aldraða.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhelli 2, frá 28.1. – 11.3.2019. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á vef Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is. Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 11. mars 2019.

Skipulagsfulltrúi.

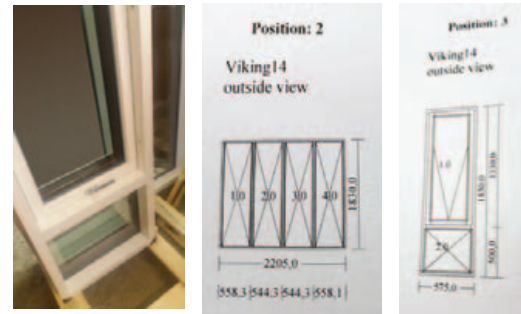
HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Heilir gluggar til sölu 2 opnanlegir og 1 stór



Verð aðeins 130 þús fyrir allt saman.
Upplýsingar í síma 860 0662, Einar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsingar um nýtt deiliskipulag og breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Hólmsheiði, athafnasvæði

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 12. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 17. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir athafnasvæði á Hólmsheiði. Skipulagssvæðið er um 60 ha að stærð og liggur að jaðri vatnsverndarsvæðis Höfuðborgarsvæðisins og er í jaðri græna trefilsins. Skipulagstillagan gerir ráð fyrir að skipuleggja athafnasvæði, með fjölbreyttum atvinnulóðum innan svæðis, undir ýmis konar starfsemi sem fellur að markmiðum aðalskipulags Reykjavíkur 2010-2030, þ.á.m. lóðum fyrir gagnaver. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

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

Héðinsreit, reitur 1.130.1

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 9. janúar 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 17. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir Héðinsreit. Breytingin nær til byggingarreita, byggðamynsturs, lóðarmarka, hæða húsa og starfsemi á jarðhæðum. Felld er úr gildi byggingarheimild fyrir hjúkrunarrými og heimild bætt inn fyrir samsvarandi byggingarmagn undir íbúðir og heimild er sett inn fyrir hótél við Seljaveg. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Héðinsgata 8

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 9. janúar 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 17. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Köllunarkletts til að koma fyrir 1-5 ca. 30m² smáhýsum fyrir skjólstæðinga Velferðarsviðs Reykjavíkur /Félagsbústaða. Tillagan gerir ráð fyrir nýrri lóð, Héðinsgata 8, fyrir smáhýsin á núverandi bílastæði á borgarlandi. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 28. janúar 2019 til og með 11. mars 2019. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 11. mars 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

28. janúar 2019
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

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

capacent.is

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



lönaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is

ÚTSALA

YFIR 47.000
VÖRUR Á
AFSLÆTTI!

ALLT Á AFSLÆTTI
ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

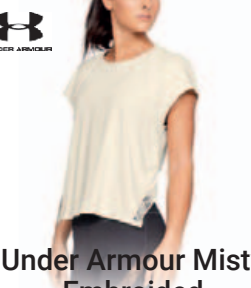
KÄRCHER



Kärcher gluggaskafa

-40% 14.990 kr.
8.990 kr.

UNDER ARMOUR



Under Armour Misty Embroidered

-40% 11.990 kr.
7.194 kr.

LELO



Lelo Sona Cruise

-50% 19.990 kr.
9.990 kr.

NEW BALANCE



New Balance M Tennis hlaupaskór

-50% 29.790 kr.
14.895 kr.



Léttmjólk og nýmjólk

-35% 154 kr.
99 kr.


BOURJOIS



Bourjois Volume Glamour maskari

-44% 2.290 kr.
1.290 kr.


ISELL



Self: 4 kg mysuprótein

-33% 14.990 kr.
9.990 kr.


REMINGTON



Remington Air 3D Bronze hárbلاسari

-40% 24.990 kr.
14.990 kr.

Russell Hobbs



Russell Hobbs Horizon Mix & Go blandari

-50% 12.990 kr.
6.490 kr.

SAMSUNG



Samsung 55" 4K UHD snjallsjónvarp

-29% 169.990 kr.
119.990 kr.


GRAM



181 cm kæli- og frystiskápur

-30% 99.990 kr.
69.990 kr.

LÁGKOLVETNA



LKL2

-90% 4.390 kr.
460 kr.

SMITH



Smith Range skíðagleraugu

-30% 12.990 kr.
8.990 kr.


playmobil



Playmobil Action lögreglusjóflugvél

-20% 5.990 kr.
4.792 kr.

Sequence



Sequence Deluxe

-60% 6.990 kr.
2.790 kr.

FRÍ HEIMSENDING!*

Nú færðu alla matvöruna á Heimkaup.is

*Ef verslað er fyrir 4.900 kr. eða meira.



HEIMKAUP.IS



Niklas Landin, markvörður og fyrirlíði Dana, lyftir heimsmeistarabikarnum eftir stórsigur danska liðsins á því norska í úrslitaleik HM í gær. NORDICPHOTOS/GETTY

Heimsmeistarar í fyrsta sinn

Danir urðu í gær heimsmeistarar í handbolta karla í fyrsta sinn eftir stórsigur á Norðmönnum, 22-31, í úrslitaleik í Herning. Danmörk vann alla tíu leiki sína á mótinu. Stjarna Mikkel Hansen skein skært á HM.

HANDBOLTI „Þetta er stærsti sigurinn á ferlinum. Þetta er stórkostlegt,“ sagði sigurreifur Nicolaj Jakobsen, þjálfari danska handboltalandsliðsins, eftir stórsigur sinna manna á Noregi, 22-31, í úrslitaleik HM í gær. „Ég er búinn að fara allan tilfinningaskalann. Mig langar bara í stóran bjór,“ bætti hinn 47 ára gamli Jakobsen við. Og bjórinn hefur væntanlega runnið ljúflega niður.

Danmörk vann alla tíu leiki sína á HM, þar af leikina í undanúrslitum og úrslitum, gegn Frakklandi og Noregi, með samtals 17 marka mun.

Úrslitaleikurinn mótsins varð aldrei spennandi. Norðmenn héldu í við Dani í blábyrjun leiksins en fljótlega skildu leiðir. Líkt og í undanúrslitaleiknum gegn Frakklandi var danska sóknin frábær og norska

vörnin fékk ekkert við ráðið. Í hálfleik munaði sjö mörkum á liðunum, 11-18. Í seinni hálfleik breikkaði bilið milli liðanna. Danir náðu mest ellefu marka forskoti og unnu á endanum níu marka sigur, 22-31.

Mikill fögnuður braust út í Jyske Bank Boxen í Herning í leikslok, enda langþráður heimsmeistaratitillinn í höfn hjá Dönum. Danmörk hafði þrisvar sinnum áður komist í úrslit HM en alltaf tapað, síðast fyrir Spáni, 35-19, á HM 2013. Danir steinláu einnig í úrslitaleik EM 2014 á heimavelli fyrir Frökkum, 32-41. Eftir þessar úrslitaleikjahirfarir hafa Danir unnið tvo úrslitaleiki á stórmótum í röð. Undir stjórn Guðmundar Guðmundssonar urðu Danir Ólympíumeistarar 2016 eftir sigur á Frökkum í úrslitaleik, 28-26.

»» **Danska liðið vann leiki sína í undanúrslitum og úrslitum HM með samtals 17 marka mun.**

Og í gær bætti danska liðið fyrsta heimsmeistaratitilinum í safnið.

Markvörðurinn og fyrirlíðinn Niklas Landin tók við heimsmeistarabikarnum úr hendi Friðriks Danakrónprins í leikslok. Landin var slakur í úrslitaleikjunum á HM 2013 og EM 2014 og átti engan stórleik í úrslitum Ólympíuleikanna 2016. En hann var góður gegn Norðmönnum í gær og varði tólf skot, eða 39% þeirra skota sem hann fékk á sig. Yngri bróðir Landins, Magnus, var einnig í stóru hlutverki í danska

liðinu, ekki síst í sterkum varnarleik þess.

Stjarna Mikkel Hansen skein samt skærast á HM. Hann skoraði sjö mörk í úrslitaleiknum og gaf fjórar stoðsendingar. Hansen var markahæstur á HM með 72 mörk og var valinn besti leikmaður mótsins. Það er enn ein rósin í hnappagat þessa frábæra leikmanns sem var einnig valinn bestur á HM 2013 og Ólympíuleikunum 2016. Hansen var einnig markahæstur á HM 2011 þar sem Danir komust í úrslit.

Norðmenn urðu að gera sér silfrið að góðu, annað heimsmeistaratíði í röð. Framtíðin er samt þeirra, enda liðið ungt. Noregur tapaði aðeins tveimur leikjum á HM, báðum gegn Danmörku. ingvithor@frettabladid.is

Nýjast

Dominos-deild karla

Stjarnan - Keflavík 99-83

Stjarnan: Brandon Rozzell 32, Antti Kanervo 19, Collin Pryor 14, Ægir Þór Steinarsson 14/13 stoðs., Tómas Þórður Hilmarsson 12, Hlynur Elías Bæringsson 5/10 fráköst, Filip Kramer 2/8 fráköst, Dúi Þór Jónsson 1.

Keflavík: Mindaugas Kacinas 30/10 fráköst, Michael Craion 22/9 fráköst/8 stoðs., Hörður Axel Vilhjálmsson 13/8 stoðs., Gunnar Ólafsson 8, Magnús Már Traustason 6, Reggie Dupree 4.

Efri	Neðri
Njarðvík 26	Grindavík 14
Tindastóll 24	ÍR 14
Stjarnan 22	Haukar 12
KR 20	Valur 8
Keflavík 18	Skallagrímur 4
Þór Þ. 16	Breiðablik 2

Olís-deild kvenna

Selfoss - ÍBV 18-24

Selfoss: Harpa Sólveig Brynjarsdóttir 6/3, Perla Ruth Albertsdóttir 4, Tinna Sigurros Traustadóttir 4, Sarah Sörensen 2, Katla María Magnúsdóttir 1, Hulda Dís Prastardóttir 1.

Varin skot: Katrín Ósk Magnúsdóttir 16 (40%).

ÍBV: Arna Sif Pálsdóttir 8/4, Ester Óskarsdóttir 8, Sunna Jónsdóttir 3, Sandra Dís Sigurðardóttir 2, Greta Kavaliuskaite 1, Ásta Björt Júlíusdóttir 1, Harpa Valey Gylfadóttir 1.

Varin skot: Guðný Jenny Ásmundsdóttir 18 (50%).

HM í handbolta

Úrslitaleikur

Noregur - Danmörk 22-31

Markahæstir: Magnus Jondal 9/1, Sander Sagosen 3/1, Göran Johannesson 3 - Mikkel Hansen 7/2, Morten Olsen 5, Rasmus Lauge 4, Lasse Svan Hansen 4, Mads Mensah 4.

Leikur um 3. sætið

Þýskaland - Frakkland 25-26

Markahæstir: Uwe Gensheimer 7/1, Paul Drux 4 - Kentin Mahe 7/1, Ludovic Fábregas 3, Luc Abalo 3, Timothy N'Guessan 3.

Leikur um 5. sætið

Króatía-Svíþjóð 28-34

Markahæstir: Luka Stepanic 5, Marin Sipic 4, Damir Bicanic 3 - Niclas Ekberg 6/3, Andreas Nilsson 5, Lukas Nilsson 4.

Leikur um 7. sætið

Spánn-Egyptaland 36-31

Markahæstir: Joan Canellas 9, Ferrán Solé 7/2, Raúl Entrerrios 5 - Ahmed Elahmar 7/3, Mohamed Shebib 6, Yahia Omar 3/1.



ERT ÞÚ MEÐ HÁLSBÓLGU?

Strefen

Bólgueyðandi og verkjastillandi munnúði við særindum í hálsi



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

Miklu meira en bara ódýrt

Bílrúðusköfur

Verð frá kr. 395



1.285

Silikon spray



685

Lásasprey



995

Dekkjahreinsir



685

De-icer



695

Hálkubroddar



frá 2.995

Teygjanlegt reipi, 4 Tonn



frá 3.895

Startkaplar



495

Rassapotur



2.485

Dráttartóg
2tonn 4m



995

Rúðuvökvi

Snjóskóflur

Verð frá kr. 2.995

Snjósköfur

Verð frá kr. 2.985

Verkfæralagerinn

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



Enska bikarkeppnin

Úrslit 4. umferðar 2018-19

Accrington - Derby 0-1

0-1 Martyn Waghorn (78).

Rauð spjöld: Daniel Barlaser, Accrington (59.), Jayden Bogle, Derby (90.).

Brighton - West Brom 0-0

Doncaster - Oldham 2-1

1-0 Benjamin Whiteman (68.), 1-1 Peter Clarke (84.), 2-1 Whiteman, víti (90.).

Rautt spjald: Peter Clarke, Oldham (90+6.).

Man. City - Burnley 5-0

1-0 Gabriel Jesus (23.), 2-0 Bernardo Silva (52.), 3-0 Kevin De Bruyne (61.), 4-0 Kevin Long, sjálfsmark (73.), 5-0 Sergio Agüero, víti (85.).

M'brough - Newport 1-1

1-0 Daniel Ayala (51.), 1-1 Matthew Dolan (90+3.).

Newcastle - Watford 0-2

0-1 Andre Gray (61.), 0-2 Isaac Success (90.).

Portsmouth - QPR 1-1

1-0 Lee Brown (63.), 1-1 Nahki Wells (74.).

Shrewsbury - Wolves 2-2

1-0 Greg Docherty (47.), 2-0 Luke Waterfall (71.), 2-1 Raúl Jiménez (75.), 2-2 Matt Doherty (90+3.).

Swansea - Gillingham 4-1

1-0 Oliver McBurnie (10.), 2-0 McBurnie (32.), 2-1 Josh Rees (51.), 3-1 Bersant Celina (73.), 4-1 Barrie McKay (84.).

Millwall - Everton 3-2

0-1 Richarlison (43.), 1-1 Lee Gregory (45+2.), 1-2 Cenk Tosun (72.), 2-2 Jake Cooper (75.), 3-2 Murray Wallace (90+4.).

Wimbledon - West Ham 4-2

1-0 Kwesi Appiah (34.), 2-0 Scott Wagstaff (41.), 3-0 Wagstaff (46.), 3-1 Lucas Pérez (57.), 3-2 Felipe Anderson (71.), 4-2 Toby Sibbick (88.).

C. Palace - Tottenham 2-0

1-0 Conor Wickham (9.), 2-0 Andros Townsend, víti (34.).

Chelsea - Sheffield Wed. 3-0

1-0 Willian, víti (26.), 2-0 Callum Hudson-Odoi (64.), 3-0 Willian (83.).

Barnet og Brentford mætast klukkan 19:45 í kvöld. Dregið verður í 5. umferð bikarkeppninnar eftir leikinn.

Endurtaka þarf þrjá leiki í 4. umferðinni. West Brom og Brighton, Newport County og Middlesbrough og Wolves og Shrewsbury þurfa að mætast aftur.

Okkar menn

Íslendingar í efstu tveimur deildunum í Englandi

Everton
Gylfi Þór Sigurðsson
Lagði upp mark í 3-2 tapi Everton fyrir B-deildarliði Millwall í 4. umferð ensku bikarkeppninnar.



Burnley
Jóhann Berg Guðm.
Frá vegna meiðsla og lék ekki með Burnley sem steinlá fyrir Manchester City í bikarkeppninni.



Cardiff City
Aron Einar Gunnarsson
Cardiff er fallið úr leik í bikarkeppninni og Aron Einar var því í frii um helgina.



Reading
Jón Daði Bødvarsson
Reading, lið Jóns Daðs, átti ekki leik um helgina. Reading mætir Bolton annað kvöld.



Aston Villa
Birkir Bjarnason
Lék ekki með Aston Villa sem vann 2-1 sigur á Ipswich Town í B-deildinni.



Manchester City hefur skorað mörk í bilförmum í síðustu leikjum sínum. City setti fimm á Burnley í ensku bikarkeppninni á laugardaginn. Hér fagna City-menn með

Fernudraumur City-manna lifir

Manchester City rúllaði yfir Burnley, 5-0, í 4. umferð ensku bikarkeppninnar á laugardaginn. City hefur verið óstöðvandi að undanfögnu og unnið átta leiki í röð með markatölunni 33-2. Líkt og á síðasta tímabili er mikið rætt og ritað um hvort City geti unnið fjórfalt. Sagan er ekki með City í liði en möguleikinn er til staðar.

FÓTBOLTI Síðan Roberto Firmino jafnaði metin fyrir Liverpool gegn Manchester City á 64. mínútu í leik liðanna í ensku úrvalsdeildinni á Etihad 3. janúar hafa strákarnir hans Peps Guardiola skorað 29 mörk án þess að andstæðingurinn hafi náð að svara fyrir sig.

Fimm þessara marka komu í öruggum sigri á Burnley í 4. umferð ensku bikarkeppninnar á laugardaginn. Guardiola stillti upp sterku liði og yfirburðir City voru miklir. Sóknirnar buldu á marki Burnley og það var aðeins tímaspursmál hvernær isinn yrði brottinn.

Það gerðist á 23. mínútu þegar Gabriel Jesus skoraði eftir laglegan einleik. Brassinn hefur verið sjóðheitur að undanfögnu og skorað átta mörk í síðustu fimm leikjum sínum. Jesus er upp risinn eftir rólega byrjun á tímabilinu.

Bernardo Silva, Kevin De Bruyne og Sergio Agüero (víti) bættu við

Stóru málin

eftir helgina í enska boltanum

Stærstu úrslitin
Crystal Palace vann Tottenham 2-0 í Lundúnaslag á Selhurst Park í 4. umferð ensku bikarkeppninnar í gær. Spurs féll úr leik í báðum bikarkeppnum á aðeins fjórum dögum en liðið tapaði fyrir Chelsea í undanúrslitum deildabikarsins á fimmtudaginn. Palace hefur aldrei orðið bikarmeistari en komst síðast í bikarúrslit fyrir þremur árum.



Hvað kom á óvart?
Newport County er eina D-deildarliðið sem er eftir í bikarkeppninni. Newport sló Leicester City úr leik í síðustu umferð og gerði 1-1 jafntefli við B-deildarlið Middlesbrough á laugardaginn. Matthew Dolan skoraði jöfnunarmark Newport í uppbótartíma. Liðin þurfa því að mætast aftur á heimavelli Newport, Rodney Parade.



Mestu vonbrigðin
West Ham féll úr leik fyrir Wimbledon sem er í neðsta sæti C-deildarinnar, átta stigum frá öruggu sæti. Wimbledon komst í 3-0 í upphafi seinni hálfleiks. Hamrarnir minnkuðu muninn í 3-2 en heimamenn áttu síðasta orðið. West Ham siglir lyngnan sjó í ensku úrvalsdeildinni en þátttöku liðsins í bikarkeppninni er lokið.



Leikmaður helgarinnar

Willian skoraði tvívegis í 3-0 sigri Chelsea á Sheffield Wednesday á Stamford Bridge í 4. umferð ensku bikarkeppninnar í gær. Bikarmeistararnir verða því í pottinum þegar dregið verður í 5. umferðina í kvöld.

Willian kom Chelsea yfir með marki úr vítaspurnu á 26. mínútu. Ungstirnið Callum Hudson-Odoi, sem er á óskalista Bayern München, skoraði annað mark Chelsea á 64. mínútu og Willian átti svo síðasta orðið sjö mínútum fyrir leikslok.

Síðustu dagar hafa verið góðir hjá Chelsea. Á fimmtudaginn komst liðið í úrslitaleik deildabikarsins eftir sigur á Tottenham í vítaspurnukeppni. Willian skoraði úr sinni spurnu.

Brassinn þrítugi hefur skorað sjö mörk fyrir Chelsea í öllum keppnum á tímabilinu. Hann kom til Chelsea árið 2013. – **ips**



mörkum áður en yfir lauk í leiknum gegn Burnley og þá gerði Kevin Long, varnarmaður gestanna, sjálfsmark. Lokatölur 5-0, City í vil.

Engin miskunn

Sigurinn á Burnley var áttundi sigur City í röð í öllum keppnum. Markatalan í þessum leikjum er 33-2. Englandsmeistararnir töpuðu tveimur leikjum í röð um jólin, gegn Crystal Palace og Leicester City, en það virðist hafa verið spark í sitjandann fyrir liðið.

City-menn hafa verið algjörlega miskunnarlausir í síðustu leikjum og skorað mörk í bilförmum. Flest þeirra komu gegn Burton Albion í fyrri leik liðanna í undanúrslitum enska deildabikarsins. City vann 9-0 sigur sem er sá næststærsti í

sögu félagsins. Í seinni leiknum lét City 0-1 sigur duga. Liðið er því komið í úrslit deildabikarsins í fjórða sinn á síðustu fimm árum. City á titil að verja en það vann Arsenal, 3-0, í úrslitaleiknum í fyrra. Það var fyrsti titillinn sem City vann undir stjórn Guardiola. Í úrslitaleiknum 24. febrúar mætir City Chelsea.

Líkt og á síðasta tímabili hefur verið rætt um möguleika City á að vinna fjórfalt; deild, bikar, deildabikar og Meistaradeild Evrópu.

Eins og áður sagði er liðið komið í úrslit deildabikarsins, komið í 16-liða úrslit bikarkeppninnar, mætir Schalke 04 í 16-liða úrslitum Meistaradeildarinnar og er fjórum stigum á eftir toppliði Liverpool í ensku úrvalsdeildinni.



Kevin De Bruyne eftir að Belginn kom liðinu í 3-0. NORDICPHOTOS/GETTY

enn

» Gabriel Jesus hefur skorað átta mörk í síðustu fimm leikjum sínum með Manchester City.

Engin yfirlýsingagleði

Guardiola hefur jafnan gefið lítið fyrir fernatal og steig venju samkvæmt varlega til jarðar eftir leikinn á laugardaginn.

„Við erum komnir í úrslit í einni keppni, viljum komast langt í bikarkeppninni, koma á fullum krafti inn í einvígið gegn Schalke og berjast um Englandsmeistarátitilinn allt til loka,“ sagði Spánverjinn. „Við þurfum að standa saman svo við getum náð markmiðum okkar. Við viljum alltaf spila vel og bæta okkur. Allir vilja spila og við þurfum að leika vel því andstæðingarnir eru sterkir.“

Þótt möguleikinn á að vinna fjórfalt sé enn fyrir hendi er sagan ekki með City í liði.

Ekkert enskt lið hefur unnið fjórfalt og aðeins eitt lið hefur unnið þrefalt; Manchester United tímabilið 1998-99. Níu ár eru síðan lið vann tvöfalt (deild og bikar); Chelsea 2009-10. Tíu ár eru síðan enskt lið vann deild og Meistaradeild á sama tímabili; United 2007-08. Og það hefur aðeins fjórum sinnum gerst að enskt lið vinni deild og Meistaradeild á sama tímabili; Liverpool 1976-77 og 1983-84 og United 1998-99 og 2007-08.

Sean Dyche, knattspyrnustjóri Burnley, er ekki í vafa um að City

Hver á stöðva þá í að vinna allt þegar þeir eru í þessum ham?

Sean Dyche, knattspyrnustjóri Burnley



geti orðið fyrsta enska liðið til að vinna fjórfalt.

„Þeir eru með úrvals leikmenn og eru svo beittir. Hver á stöðva þá í að vinna allt þegar þeir eru í þessum ham?“ sagði Dyche eftir leikinn á laugardaginn. „Það er mjög erfitt að eiga við lið sem spila svona. Þeir eru með frábært lið og á svona degi refsa þeir fyrir hver einustu mistök.“

Kapphlaupið við Liverpool

City hafði mikla yfirburði í ensku úrvalsdeildinni á síðasta tímabili og sló fjölmörg met á leið sinni að fimmta Englandsmeistarátitlinum. Keppnin um titilinn er mun harðari í ár. City er aðeins með sex stigum minna en á sama tíma í fyrra en er samt fjórum stigum frá toppsætinu. Liverpool hefur átt frábært tímabil og aðeins tapað einum leik; gegn City í byrjun árs.

Síðan þá hefur Liverpool unnið tvo nauma sigra og heldur fjögurra stiga forskoti. Rauði herinn stefnir á fyrsta Englandsmeistarátitilinn í 29 ár og þarf að halda vel á spöðunum. City-menn eru til alls líklegir um þessar mundir og munu gera allt til þess að verja Englandsmeistarátitilinn. Og vinna hina þrjá titlana sem í boði eru.

ingvithor@frettabladid.is



Novak Djokovic hefur unnið þrjú risamót í röð. NORDICPHOTOS/GETTY

Sögulegur sigur hjá Djokovic

TENNIS Novak Djokovic sigraði Rafael Nadal, 6-3, 6-2, 6-3, í úrslitum Opna ástralska meistaramótsins í tennis. Í kvennaflokki vann Naomi Osaka Petru Kvitová, 7-6, 5-7, 6-4.

Þetta var sjöundi sigur Djokovic á Opna ástralska en hann er orðinn sigursælastur í sögu mótsins. Með sigrinum um helgina tók Serbinn fram úr Roy Emerson og Roger Federer sem unnu Opna ástralska sex sinnum hvor. Djokovic hefur nú unnið þrjú risamót í röð og 15 alls. Aðeins Federer (20) og Nadal (17) hafa unnið fleiri risamót.

Osaka hefur nú unnið tvö risamót í röð í kvennaflokki. Hún vann frægastan sigur á Serenu Williams í úrslitaleik Opna bandaríska á síðasta ári og fylgdi honum eftir með því að vinna Opna ástralska. Hin 21 árs gamla Osaka er sú fyrsta sem fylgir sínum fyrsta sigri á risamóti eftir með sigri á því næsta síðan Jennifer Capriati afrekaði það árið 2001. – íþs



Eygló Ósk vann tvö gull á Reykjavíkurlíkunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eygló Ósk var stigahæst á RIG

SUND Eygló Ósk Gústafsdóttir átti stigahæsta sundið á Reykjavíkurlíkunum. Sundkeppni leikanna lauk í gærkvöldi. Kristinn Þórarinnsson átti stigahæsta sundið í karlaflokki. Um 400 sundmenn tóku þátt, þar af 180 erlendir frá sex löndum.

Eygló fékk 776 stig fyrir að vinna 100 metra baksund. Hún synti á 1:03,22 mínútu. Eygló hrósaði líka sigri í 50 metra baksundi.

Kristinn fékk 773 stig fyrir sigurninn í 50 metra baksundi. Hann synti á 26,19 sekúndum. Kristinn vann alls til fernra verðlauna á Reykjavíkurlíkunum. – íþs

Tvenn verðlaun til Íslendinga

BADMINTON Margrét Jóhannsdóttir og Kristófer Darri Finnsson hrósuðu sigri í tvenndarleik í badminton-keppni Reykjavíkurlíkana. Í úrslitaleiknum unnu þau Margrét og Kristófer enskt par, 21-13 og 21-18.

Margrét keppti einnig í úrslitum í tvíliðaleik með Sigríði Árnadóttur. Þær lutu í lægra haldi fyrir pari frá Englandi, 23-21 og 21-18.

Í einliðaleik karla varð Daninn Mikkel Engshøj hlutskarpastur. Í kvennaflokki hrósaði hin enska Abigail Holden sigri. Í tvíliðaleik karla komu sigurvegararnir frá Portúgal. – íþs

ÖLL BRAUÐ Á 25% AFSLÆTTI ALLA MÁNUDAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35
- Fálkagötu 18



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

www.bjornsbakari.is

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1813 Skáldsagan Hroki og hleypidómar, eða *Pride and Prejudice*, eftir Jane Austen er gefin út á Bretlandi.

1825 Hið konunglega norræna fornfræðafélag, eða *Det kongelige Nordiske Oldskriftselskab*, var stofnað í Kaupmannahöfn.

1887 Stærstu snjókorn sem fallið hafa til jarðar vöktu lukku í Montana-ríki í Bandaríkjunum. Kornin voru 38 sentímetra breið, takk fyrir.

1907 Sláturfélag Suðurlands, SS, var stofnað við Þjórsárbrú.

1912 Bandaríski málari Jackson Pollock fæðist.

1935 Ísland varð fyrsta landið í heimi til að lögleiða föstur-eyðingar.

1956 Elvis Presley treður upp í sjónvarpi í fyrsta sinn.

1958 Lego sækir um einkaleyfi á legokubbum. Kubbar frá þessum tíma passa á nýja kubba.

2002 Astrid Lindgren, fædd árið 1907, deyr.



Þegar Challenger-skutlan fírst yfir Flórídaskaga

Þrjátíu og þrjú ár eru síðan Challenger-geimskutlan tættist í sundir yfir Flórídaskaga. Sjö manna áhöfn Challenger fírst í slysinu og í kjölfarið upphófst leitin að ástæðunni fyrir þessu hörmulega slysi. Harmleikurinn átti eftir að hafa viðtæk áhrif á starfsemi NASA.

Sjöttíu og þremur sekúndum eftir geimskot Challenger-geimskutlunnar frá Merritt-eyju í Flórída, klukkan 16.39 að íslenskum tíma, þann 28. janúar árið 1986, urðu kaflaskil í geimferðasögu mannkyns. Sjö geimfarar létust þegar Challenger-skutlan tættist í sundur í 29 kílómetra hæð.

Harmleikurinn hafði viðtæk áhrif á störf bandarísku geimferðastofnunarinnar NASA. Öllum geimskotum var frestað í nær þrjú ár meðan ástæður og tildrög Challenger-slyssins voru rannsakaðar. Afrakstur þeirrar vinnu var mikill áfellisdomur yfir verkferlum í kringum öryggisprófanir. Í dag er slysið oft á tíðum notað sem skólabókardæmi um hvernig skuli haga öryggismálum og athugunum.

Á bilinu 17 til 20 prósent Bandaríkjunum sáu Challenger-slysið í beinni útsendingu. Mikill áhugi var fyrir geimskotinu, enda hafði kennarinn Christa McAuliffe unnið hug og hjörtu Bandarísku þjóðarinnar í aðdraganda geimskotsins. McAuliffe átti að verða fyrsti almenni borgarinnar til að fara út í geim.

Ronald Reagan, sem þá var Bandaríkjaforseti, heimsótti Johnson-geimferðamiðstöðina daginn eftir slysið þar sem hann ávarpaði sex þúsund starfsmenn NASA.

„Af og til hrösum við þegar við teygjum okkur til stjarnanna,“ sagði Reagan. „En við verðum að rífa okkur á fætur og halda áfram, þó að það sé sársaukafullt.“

Sérstök rannsóknarnefnd var sett á laggirnar til að rýna í ástæður slyssins. Hún var kennd við formanninn, William Rogers. Á meðal nefndarmanna voru geimfarinn Sally Ride, fyrsta bandaríska konan sem fór út í geim, og eðlisfræðingurinn goðsagnakenndi Richard Feynman. Eins og honum var tamt, þá átti Feynman eftir að setja mark sitt á störf og niðurstöðu nefndarinnar.

Meginniðurstaða Feynmans var að svo svokallaði O-hringir, sem eru plasthringir notaðir til þéttingar, hafi laskast í þeim óvenjulega lofthita sem var á



Slysið átti eftir að hafa viðtæk áhrif á starfsemi NASA.



Feynman kynnrir kenningu sína.

Flórídaskaga dagana fyrir geimskotið. Þannig hafi mikill kuldi orðið til þess að hringirnir glötuðu þéttleika sínum og hafi á endanum gefið sig þegar heitt gas seytladi út eldflauginni. Þetta var ástæðan fyrir því að Challenger-sprakk.

Í lokaskýrslu Roger-nefndarinnar er sérstakur kafli þar sem Feynman fer hörðum orðum um öryggisferla og athaganir starfsmanna NASA.

kjartanh@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST 28. JANÚAR 2013

„Fullnaðarsigur í Icesave“

Á þessum degi fyrir sex árum úrskurðaði EFTA-dómstóllinn Íslandi í hag þegar hann hafnaði öllum kröfum ESA á hendur Íslandi í Icesave-málinu.

Í stuttu máli snerist deilan um ábyrgð Íslands á reikningum sem tilheyrðu Icesave-innlánsreikningum í Bretlandi og Hollandi eftir að ríkin tvö greiddu innistæðueigendum eftir að reikningar þeirra urðu óaðgengilegir við hrun íslenska fjármálakerfisins. Bretar og Hollendingar töldu Íslendinga eiga að endurgreiða þeim kostnaðinn.

Þegar niðurstaðan lá fyrir var mikið fagnað á Alþingi og á þingfundi kynntu þingmenn sér niðurstöður EFTA-dómstólsins. Icesave-málið var ekki bara alvarlega milliríkjadeila sem stóð í vegi fyrir lánaaðstoð frá Norðurlöndunum, heldur var það einnig háþólitískt deilumál innan landsteinanna.

„Þótt við einbeitem okkur fyrst og fremst að því í dag að fagna sigri í málinu, fagna sigri Íslands, þá er ekki hægt annað en að líta um öxl, þó ekki væri nema til að læra af mistökum sem gerð



Óssur Skarphéðinsson, þá utanríkisráðherra, fagnar niðurstöðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

hafa verið í þessu máli,“ sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, þá formaður Framsóknarflokksins, á Alþingi.

„Ekki er hægt annað en að spyrja fulltrúa ríkisstjórnarinnar – sem í tvisgang hefur reynt að setja himinháar kröfur

sem ekki var innstæða fyrir á herðar íslensks almennings, sem hefur tvisvar verið gerð afturreka með það í þjóðaratkvæðagreiðslu og tapar nú dómsmáli– að því hvort menn ætli að biðjast afsökunar.“ – khn



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragna Jóhanna Ragnarsdóttir

Selvogsbraut 39, Þorlákshöfn,

lést mánudaginn 14. janúar. Jarðarför hennar fer fram frá Þorlákskirkju fimmtudaginn 31. janúar kl. 14.00.

Emil Helgi Pétursson

Jóhanna Sigríður Emilsdóttir

Björgvin Ragnar Emilsson

Hafliði Emilsson

Þór Emilsson

Linda Jóhannesdóttir

Otgo Badam

Árný Leifsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Gunnfríður Ingólfssdóttir

Logafold 171, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans þriðjudaginn 22. janúar sl. Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju, föstudaginn 1. febrúar kl. 13.00.

Páll Steinar Hrólfsson

Ragnheiður Guðmundsdóttir

Hildur Guðmundsdóttir

Bjarni Sigurbjörnsson

Guðmundur Erlingsson

Gunnar Páll Pálsson

Eyjólfur Pálsson

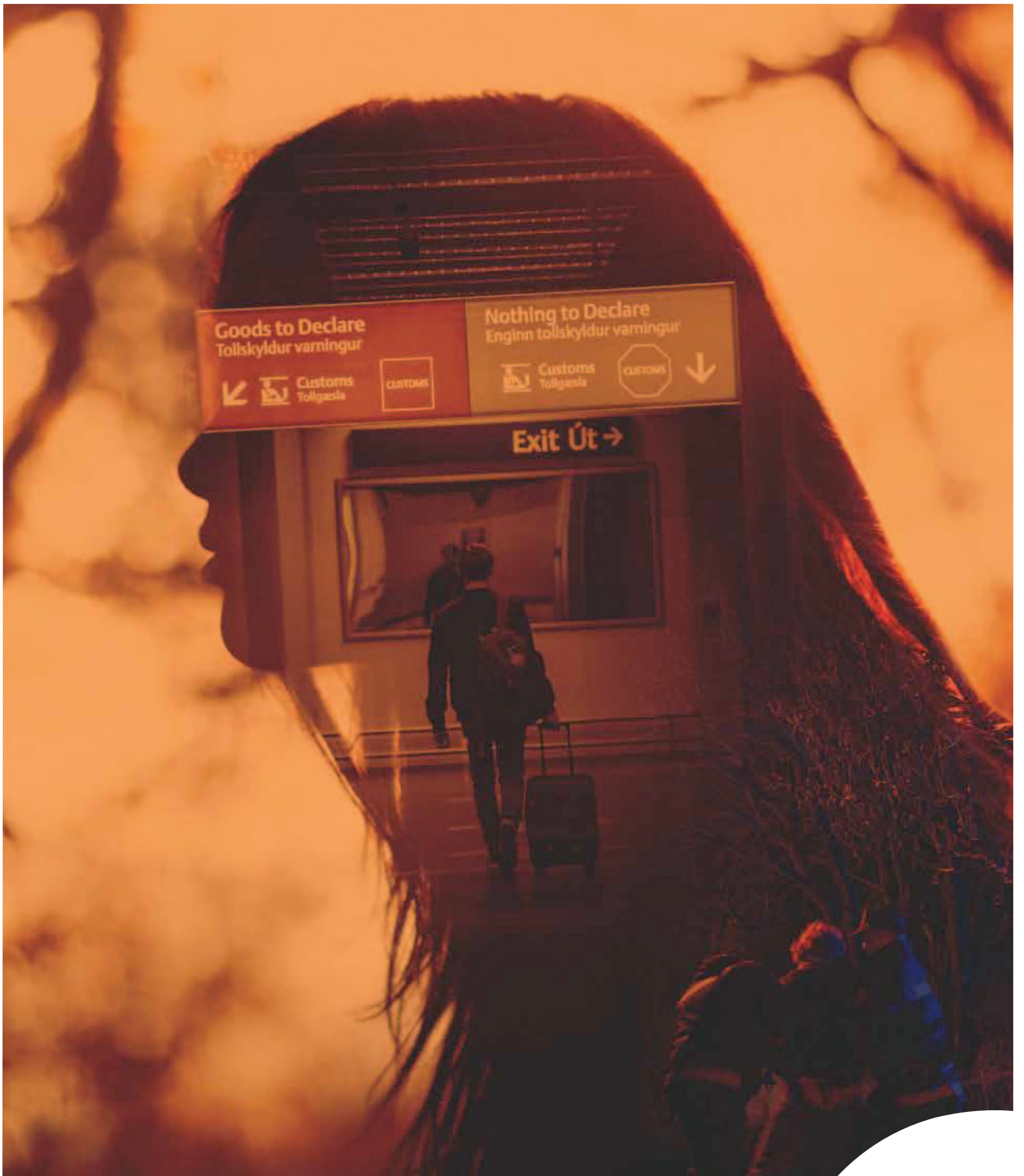
Sigríður Stefania Pálsdóttir

Gunnar Hans Konráðsson

barnabörn og barnabarnabörn.

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

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



HEFST Í KVÖLD

BURÐARDÝR

2. ÞÁTTARÖÐ

Sannar sögur einstaklinga úr íslenskum veruleika sem flækst hafa inn í skuggavef alþjóðlegs eiturlyfjasmygls.



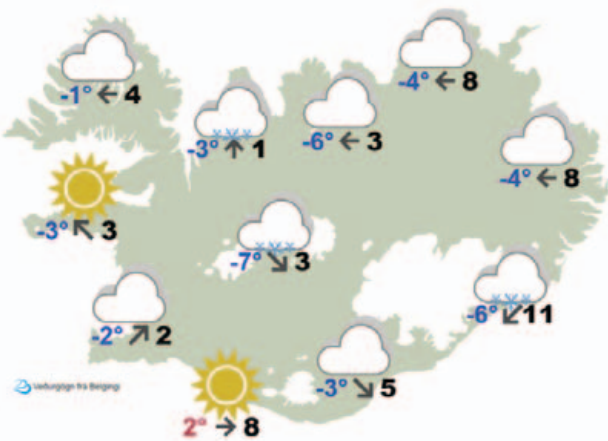
MARGFALT SKEMMTILEGRI

stod2.is | 1817

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Mánudagur

Norðaustan 13-18 á Vestfjörðum og við SA-ströndina, en hægari vindur og breytileg átt annars staðar. Víða snjócoma eða él og frost 0 til 10 stig, kaldast í innsveitum.



Þriðjudagur

Reykjavík ☀️ -5° ← 3	Ísafjörður ☁️ -1° ↙ 13	Akureyri ☁️ -2° → 1
Egilsstaðir ☁️ -4° ↓ 6	Kirkjubæjarkl. ☀️ -7° ↓ 6	Hveravellir ☁️ -15° ↓ 6

Miðvikudagur

Reykjavík ☀️ -7° ← 4	Ísafjörður ☁️ -5° ↙ 6	Akureyri ☁️ -6° → 2
Egilsstaðir ☁️ -6° ↙ 5	Kirkjubæjarkl. ☀️ -10° ↓ 7	Hveravellir ☁️ -16° ↓ 5

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 orðrómur
5 samstæða
6 svell
8 manga
10 átt
11 maðk
12 kirtill
13 hrjúf
15 nærri
17 eyða

LÓÐRÉTT
1 festarslit
2 óvættur
3 hyggja
4 mælieining
7 ísótópur
9 illfær
12 nabbi
14 rangl
16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 2. Kúba, 6. tau, 9. ken, 11. n, 12. ókyn, 14. skort, 16. or, 17. fra, 18. furr, 20. eg, 21. tóð. LÓÐRÉTT: 1. púkk, 3. út, 4. barré, 5. aur, 7. rekstur, 10. nýk, 13. rof, 15. tæga, 16. of, 19. mól.

Skák Gunnar Björnsson

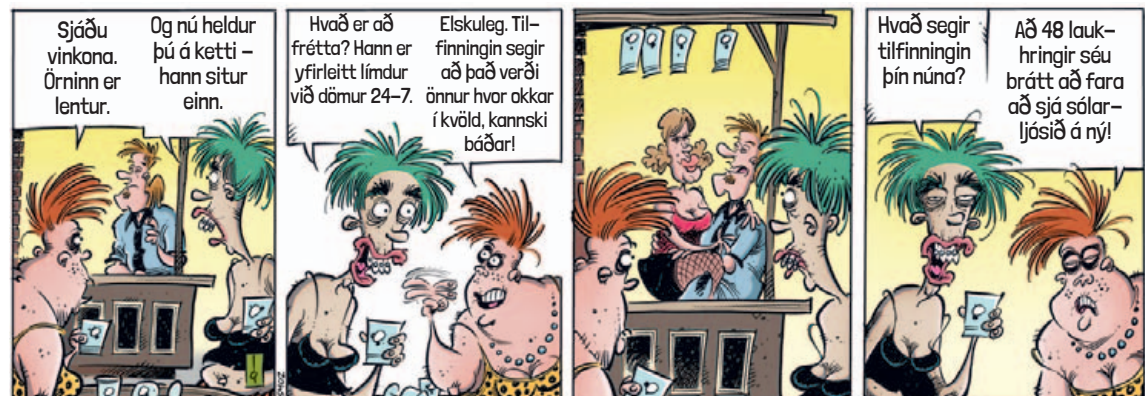
Richard Rapport (2731) átti leik gegn Jorden Van Foreest (2612) á Tata Steel-mótinu í Sjárvík í Hollandi í gær. **20. Hxd7! Bxd7 21. Rd5 1-0.** Framhaldið gæti hafa orðið 21...De6 22. **Dc3 0-0 23. Rf6+.** Magnús Carlsen (2835) sigraði á mótinu. Anish Giri varð annar. Hjörvar Steinn Grétarsson er efstur á Skákþingi Reykjavíkur. Guðmundur Kjartansson er annar og Vignir Vatnar Stefáns-son og Þorvarður F. Ólafsson eru í 3-4. sæti. www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.



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

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



Geljan



Barnalán



Póstdreifing

við komum því til skila

PÓSTURINN KEMST ENN BETUR TIL SKILA EF...

útiljósín eru kveikt, stéttin mokuð og póstkassarnir vel merktir.

www.postdreifing.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

25. JANÚAR 2018

Viðburðir

Hvað? Göngugatan Laugavegur

Hvenær? 13.00

Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
Íbúasamráðið fer fram í sal í Ráðhúsi Reykjavíkur dagana 28. janúar til 3. febrúar frá klukkan 13.00

– 17.30. Fjallað verður um varanlegar göngugötur. Allir sem eru áhugasamir um málefnið fá tækifæri til að koma á framfæri hugmyndum sínum um það hvernig göngugötur eiga að vera, hvaða líf megi skapa á þeim og hverju þurfi að huga að við hönnun og útfærslu göngugatna. Hugmyndirnar verða svo nýttar við útfærslu á varanlegum göngugötum.

Hvað? Spilað, litað og lesið

Hvenær? 16.00

Hvar? Bókasafn Hafnarfjarðar
Mánudaginn 28. janúar frá kl. 16-19 verður hægt að spila og lita á barna- og unglingadeild bókasafnsins. Fullt af skemmtilegum spilum í boði.

Hvað? Strákraftur í Pool

Hvenær? 20.00

Hvar? Poolstofan, Siðumúla
Þegar maður er ungur og greinist með krabbamein skiptir svo miklu máli að vita hvert maður getur leitað og að maður standi ekki einn í baráttunni. StrákaKraftur er stuðningshópur fyrir unga menn á aldrinum 18–45 ára sem greinst hafa með krabbamein. Hópurinn hittist annan hvern mánudag kl. 20 í húsakynnum Krafts eða á öðrum fyrir fram ákveðnum stöðum. Mánudaginn 14. janúar og 28. janúar ætla hópurinn að hittast á Poolstofunni í Lágmúla. Poolstofan gefur Krafti frían aðgang að borðum svo þetta er félagsmönnum að kostnaðarlausu.

Hvað? Many Languages of Art: Russian

Hvenær? 13.00

Hvar? Ásmundarsafn
Listasafn Reykjavíkur býður upp á myndlistarleiðsögn á ýmsum tungumálum í samstarfi við Móðurmál – samtök um tvítýngi. Leiðsögn á rússnesku um sýningararnar í Ásmundarsafni. Listin talar tungum er hluti af innleiðingu á stefnu menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar um fjölbreytta menningu í borginni 2017-2020 „Rætur og vængir“ Aðgöngumiði á safnið gildir. Frítt fyrir handhafa Árskorts Listasafns Reykjavíkur og Menningarkorts Reykjavíkur.

Sýningar

Hvað? Serge Comte - Coloriage

Hvenær? 09.00

Hvar? Mokka kaffi, Skólavörðustíg
Serge Comte er fjölhæfur listamaður og verk hans margbrotin. Hann fæddist í borginni Grenoble í Frakklandi árið 1966 og að loknu námi í tækniteiknun lagði hann



Fjallað verður um varanlegar göngugötur í Ráðhúsinu í dag.

stund á myndlist við Listaskólann (École des Beaux-Arts de Grenoble) þar í borg frá 1990-1995. Hann varð fljótt þátttakandi í listalífi heimalandsins og hefur sýnt verk sín í gallerium, listasöfnum og á listahátíðum víða um heim. Sýningin er sölusýning, þeir sem hafa áhuga á að eignast verk, geta fengið upplýsingar hjá starfsfólki Mokka eða haft samband við Serge.

Hvað? Haraldur Jónsson: Róf

Hvenær? 10.00

Hvar? Kjarvalsstaðir
Yfirlitssýning á verkum Haraldar Jónssonar, Róf, dregur fram sérstöðu listamannsins í íslensku listalífi. Ferill hans er fjölbreyttur og miðlarnir ólíkir en rauði þráðurinn er tilraun til þess



að eima tilveruna. Í þrjá áratugi hefur Haraldur skoðað hvernig við greinum umhverfi okkar, vinnum úr upplifun, tjáum okkur og eigum í samskiptum hvert við annað. Hver eru tengsl manns og rýmis, vitundar og umhverfis?

Hvað? Erró: Svart og hvítt

Hvenær? 10.00

Hvar? Hafnarhúsið

Á þessari sýningu gefur að líta um þrjátíu ný og nýleg svarhvít málverk eftir Erró. Verkin, sem flest koma beint frá vinnustofu hans í París, vitna enn og aftur um sköpunarkraft og uppfinningasemi listamannsins. Í þessum verkum blandar hann leikandi saman sögulegum persónum og marga- og teiknimyndasögufígúrum. Myndefnið er fjölbreytt og óhætt að segja að flestum hugðarfennum listamannsins séu gerð skil en Erró er þekktur fyrir að láta sér fátt óviðkomandi. Erró hefur unnið áhrifamikil málverk þar sem hann sækir innblástur í heim myndasagna, listasöguna, þetta eru verk ólgandi af kaldhæðni og kinni gagnvart samfélagsmálum og mannlegu edli.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Roma (SPANISH W/ENG SUB) 17:30
Shoplifters//Búðapjófar (ENG SUB) 17:40
Underdog (POLISH W/ENG SUB) 17:40
Damsel (ENGLISH-NO SUB) 20:00
One Cut of the Dead (ENG SUB) 20:00

Shoplifters//Búðapjófar (ICE SUB) 20:00
First Reformed (ENGLISH-NO SUB) 22:00
Damsel (ENGLISH-NO SUB) 22:15
One Cut of the Dead (ICE SUB) 22:20



Opel Grandland X Aktiv sér um að koma þér og dótinu þínu á ævintýraslóðir

GRANDLAND X Aktiv




Opel Grandland X Aktiv, verð frá:

4.490.000 kr.

Betur útbúinn Grandland X fyrir Aktiv fólk
Aukin veghæð / Toyo harðskelja vetrardekk / Toppgrind og skíðabogar
Vetrarmottur / Aurhlífar / Kaupauki: Árskort á skíðasvæði



Þýsk gæði
Þýsk hönnun
Þýsk hagkvæmni



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Komdu við hjá okkur í nýjum sýningarsal Opel að Krókhálsi 9.

Grandland X Aktiv er einnig frumsýndur í sýningarsal okkar í Reykjanesbæ

Opunartímar
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Bílaúð
Benna



Virkir dagar á Rás 2



Morgunútvarpið kl. 6.50

Sigmar, Hulda og Helgi vekja hlustendur með glöðvolgum fréttum og snarpri umfjöllun um samfélagsmál.



Morgunverkin kl. 9

Bórður Helgi spilar allt það besta sem heimurinn hefur alið af sér og hlustendur geta verið með.



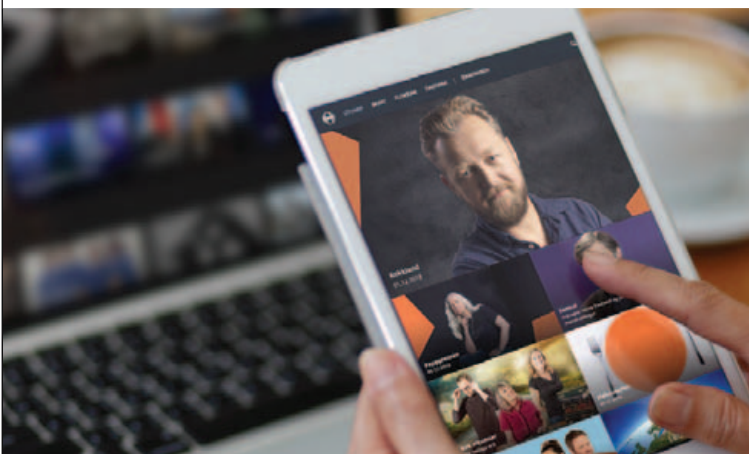
Poppland kl. 12.45

Án allra landamæra. Einn elsti og virtasti tónlistarpáttur landsins. Umsjónarmenn: Possi, Ólafur Páll og Karítas



Síðdegisútvarpið kl. 16

Guðmundur, Hafdís Helga og Andri Freyr halda ykkur vel upplýstum um menn og málefni á leið úr vinnu og spilar nóg af góðri tónlist.



Hvar og hvenær sem þér hentar

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

Mánudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2011-2012
14.00 Úr Gullkistu RÚV: 91 á stöðinni
14.20 Úr Gullkistu RÚV: Tónahlaup
14.55 Úr Gullkistu RÚV: Út og suður
15.20 Úr Gullkistu RÚV: Af fingrum fram
16.05 Úr Gullkistu RÚV: Opnun
16.45 Silfríð
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Símon
18.06 Mói
18.17 Klaufabárðarnir
18.26 Ronja ræningjadóttir
 Teiknimyndapættir um Ronju ræningjadóttur frá Studio Ghibli sem byggðir eru á þekktri sögu Astrid Lindgren. Ronja elst upp hjá ræningjum í skógum Skandinavíu. Líf hennar tekur stakkaskiptum þegar hún kynnist strák sem reynist vera sonur andstæðings föður hennar. Studio Ghibli er einn stærsti framleiðandi teiknimynda í Japan og gerði meðal annars Óskarsverðlaunamyndina Brottnámið, eða Spirited Away.

18.50 Krakkafréttir
 Fréttabáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Umsjón: Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir og Sævar Helgi Bragason.

19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Baráttan við aukakílóin
 Breskir þættir um megrun, mataræði og þyngdarþap þar sem þátttakendur prófa nokkra vinsæla megrunarkúra.

20.50 Bækur sem skóku samfélagið
 Stuttir sænskir heimildarþættir um bækur sem hafa haft mikil áhrif á almenning í Svíþjóð.

21.00 Framúrskarandi vinkona
 Ný, ítölsk þáttaröð byggð á Napólí-sögum rithöfundarins Eleno Ferrante sem farið hafa sigurför um heiminn.

Þegar Elena Greco fær símtal um að æskuvinkona hennar, Lila, hafi horfið sporlaust hefst hún handa við að rekja sögu flókinnar vináttu þeirra sem hefst í alþýðuhverfi í Napólí á sjötta áratugnum. Leikstjórn: Saverio Costanzo. Aðalhlutverk: Elisa del Genio, Ludovica Nasti, Margherita Mazzucco og Gaia Girace.

22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Broadway-björninn
 Heimildarmynd um Billie Joe Armstrong, söngvara bandarísku rokkhljómsveitarinnar Green Day, meðan hann vann að Broadway-söngleik sem byggist á metsöluþlötunni American Idiot.

23.45 Kastljós
00.00 Menningin
00.10 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.30 Farmers Insurance Open
11.30 Omega Dubai Desert Classic
16.20 Farmers Insurance Open
20.20 PGA Highlights 2019
21.15 Champions Tour Highlights 2019

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió FM 90,9 Gullbylgjan FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 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 Lifum lengur
14.25 Crazy Ex-Girlfriend
15.15 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Superstore
20.10 The F-Word USA
21.00 Escape at Dannemora
21.50 Blue Bloods
22.35 Chance
23.20 The Tonight Show
00.05 The Late Late Show
00.50 NCIS
01.35 NCIS Los Angeles
02.20 Code Black
03.10 The Gifted
03.55 Salvation
04.40 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Puriður Sigurðardóttir, fyrri hluti
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 Til allra átta Paco hennar Lúsiu
15.00 Fréttir
15.03 Á slóðum Helga (1 af 3) Á slóðum Helga 1. þáttur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn Göngutúr með Arnljóti
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚV (230 af 400)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Góði dátinn Svejk (35 af 39)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.10 Batman and Harley Quinn
13.25 Intolerable Cruelty
15.05 The Big Sick
17.05 Batman and Harley Quinn
18.20 Intolerable Cruelty
20.00 The Big Sick
22.00 Rough Night
23.40 Bastille Day
01.15 Every Secret Thing
02.50 Rough Night

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 The Mindy Project
07.45 Friends
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Great News
10.00 Grand Designs
10.50 Project Runway
11.35 Heimsókn
12.00 Landnemarnir
12.35 Nágrannar
13.00 So You Think You Can Dance
13.45 So You Think You Can Dance
15.10 So You Think You Can Dance
16.30 Friends
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakinn
19.20 Veður
19.25 The Mindy Project
19.50 God Friended Me
20.35 Manifest
21.20 Burðardýr
21.55 True Detective
23.00 Insecure
23.35 60 Minutes
00.20 Hand i hand
01.05 The Little Drummer Girl
01.50 Blindspot
02.35 Outlander
03.30 Sharp Objects
04.20 Sharp Objects
05.10 Sharp Objects

STÖÐ 3

19.10 Modern Family
19.35 Mom
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Who Do You Think You Are?
21.50 Curb Your Enthusiasm
22.30 Game of Thrones
23.25 Big Love
00.25 Stelpurnar
00.50 Supernatural
01.35 Mom
02.00 Seinfeld
02.25 Friends
02.50 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Valencia - Villarreal
08.40 Real Valladolid - Celta
10.20 Stjarnan - Keflavík
12.00 Newcastle - Watford
13.40 Manchester City - Burnley
15.20 Crystal Palace - Tottenham
17.00 Girona - Barcelona
18.40 Spænsku mörkin 2018/2019
19.10 Ensku bikarmörkin 2019
19.40 Barnet - Brentford
21.45 Chelsea - Sheffield Wednesday
23.25 Empoli - Genoa

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 Chievo - Fiorentina
08.55 AC Milan - Napoli
10.35 KR - Valur
12.15 Valur - KR
13.55 Stjarnan - Keflavík
15.35 Domino's körfuboltakvöld 2018/2019
17.15 Lazio - Juventus
18.55 Ítölsku mörkin 2018/2019
19.25 Empoli - Genoa
21.30 Football League Show 2018/19
22.00 Arsenal - Manchester United
23.40 Barnet - Brentford

KEY
nat
ura

Gefðu líkamanum gjöf!



Íslenskt Astaxanthin er framleitt úr íslenskum þörungum af SagaNatura

“Ég tek AstaSkin á hverjum degi til að
halda húðinni við góða heilsu”

- Guðmundur Birkir Pálsson, Kírópraktór og listmálari

Þú færð vörur KeyNatura í apótekum, betri matvöruverslunum, heilsuvöruverslunum
og í vefsölu www.keynatura.is



Erpur fannst ekki flókið að elda án dýraafurða og ræktar meira að segja sínar eigin kryddjurtir.

Við étum alltof mikið af þessu kjaftæði

Rapparin Erpur Eyvindarson, eða Blaz Roca hefur tekið veganúar föstum tókum og segir það ekki mikið mál að breyta til á þennan hátt enda fær í taílenskri og indverskri matargerð.

Mér finnst gaman að prófa allt, þegar ég ferðast og ég hef borðað spor-dreka, bjöllur og önnur skordýr,“ segir Erpur sem ferðast hefur víða og er augljóslega óhræddur við að prófa sig áfram. „Þetta er smá áskorun, ekki bara að prófa margt nýtt, heldur að láta matinn ganga upp án þess að kjöt eða aðrar dýraafurðir komi þar að. Þetta minnir mig á það þegar ég var að læra myndlist og átti að gera eitt-hvað spennandi með takmörkuðum verkfærum og oft varð útkoman spennandi.“ Erpur segir málstað veganista höfða til sín en honum megi skipta í þrennt; „Það væri hollt fyrir heiminn að fleiri yrðu vegan enda fer minna landrymi í að

metta ákveðið magn af grænmetisættum en kjötættum. Verksmiðjubúskapur á Vesturlöndum minnir helst á pyntingarbúðir. Þetta er bara Guantanamo! Sjálfur var ég í sveit og hef unnið á svínabúi og þetta er algjör viðbjóður. Þetta er auðvitað ekki alls staðar jafn slæmt en meðferð á svinum og kjúklingum er bara ógeð. Svo í þriðja lagi er spennandi að finna fyrir breytingum á líkamnum. Það er auðvitað léttara að melta grænmeti en kjöt, svínakjöt er óþolandi í maga. En manni leið hreinlega eins og maður væri með bíldekk í maganum eftir jólin.“

Þrátt fyrir góð áhrif á kroppinn segir Erpur það aðallega hafa verið umhverfis- og dýraverndunarsjónar-

mið sem hafi fengið hann til að taka dýraafurðir alfarið út þennan fyrsta mánuð ársins. „Við étum allt af mikið af þessu kjaftæði. Það er allt í lagi að éta kjöt og fisk en það má vera mun minna af því. Þetta hefur ekki verið neitt mál, ég kann að elda taílenskt og þar skiptir kjöt engu máli í helstu réttunum þar sem mikið er um grænmeti, chili, engifer, basil og kóríander svo er einnig einfalt að elda indverskan og mexíkóska mat án dýraafurða. Helstu viðbrigðin eru þegar maður fer yfir í vestræna diska, ég fór t.d. á Grillmarkaðinn um daginn þar sem ég át hnúðkál í orly og sveppi á teini. Það er þá sem maður finnur að þú ert rauðhærði gaurinn í bekknum.“

„Þetta er búið að vera mjög gaman og ég mæli með að allir prófi,“ segir Erpur sem er ekki viss um að hann haldi áfram að vera vegan en hann finni þó að hann sakni ekki kjúklings og svínakjöts. „Ég lit fisk og íslenskt lambakjöt þó öðrum augum, enda gengur það mikið til frjálst og manni líður betur með að borða það. Þar sem það eru hömlur á kjötinnflutningi er minna um sjúkdóma hér og lyfjanotkun sem er gott. En enginn nennir að heyra þetta í dag – allir vilja ódyrt Evrópusambandsdrasl sem myndi auka á þessa áhættu.“

Erpur segist ekki hlusta á þá sem hafa horn í síðu veganista og þó hann sé sjálfur að prófa lífsstílinn í fyrsta sinn þá hafi hann alltaf dædt að þeim sem hann aðhyllast. „Ég nenni ég ekki að hlusta á líð væla yfir því að einhver taki á sig að éta brokkólí til að bjarga dýrum úr hræðilegum aðstæðum, eða svo við getum fætt fleiri íbúa heimsins. Það hljómar enginn sem hann sé öruggur í sínu ef hann er að væla yfir því hvað aðrir éta – það var enginn að spyrja þig!“ bjork@frettabladid.is



Erpur Eyvindarson.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir johannahelga@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Gústaf Bjarnason gustaf@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 RÁÐAUGLÝSINGAR /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 gudruninga@frettabladid.is

www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF
OPIN

Janúar
útsalan
í fullum gangi

ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

Nature's **SUPREME**
heilsurúm með Classic botni

ÚTSALA
25%
AFSLÁTTUR
af Supreme 90 x 200
20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni. Aukahlutir á mynd: Koddar og gaff

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á m²
- Vandaðar kantstyrkingar



NATURE'S SUPREME
Stærð 90 x 200 cm
Fullt verð 89.900 kr.

Aðeins **68.925 kr.**

SHAPE heilsurúm
með Classic botni

ÚTSALA
30%
AFSLÁTTUR
af Shape dýnum og
20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni. Aukahlutir á mynd: Koddar og teppi

Stærð cm	Fullt verð	Útsöluverð
80x200	72.900 kr.	53.830 kr.
90x200	79.900 kr.	58.930 kr.
90x210	89.900 kr.	66.130 kr.
120x200	109.900 kr.	80.530 kr.

• Lagar sig fullkomlega að líkama þínum

• Aloe Vera áklæði sem gefur silkimjúka áferð.

• Ofnæmisprófuð

• 5 ára ábyrgð!

Spring Air **EXCELLENT**
heilsurúm með Classic botni

ÚTSALA
40%
AFSLÁTTUR
af Excellent dýnu
20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni. Aukahlutir á mynd: Púðar og teppi



SPRING AIR EXCELLENT

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
120x200	125.900 kr.	82.740 kr.
140x200	139.900 kr.	91.940 kr.
160x200	159.900 kr.	104.940 kr.
180x200	179.900 kr.	117.940 kr.
192x203	194.900 kr.	127.940 kr.

- Pokagormakerfi
- Hægindalag í yfirdýnu

- Bómullar áklæði
- Sterkur botn

- Steyptur svampur í köntum

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til föst. kl. 10-18 (Holttagörðum)
Mán. til föst. kl. 11-18:30 (Smáratorgi)
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)

Holttagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rættast

PARKET, FLÍSAM, HURÐIR

RISA ÚTSALA

40 TIL 70
% AFSLÁTTUR

Birgisson®

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Láru G.
Sigurðardóttur



Brjálað að gera

Við sjáumst svo á skurðstofunni í fyrramálið. Ef þú ætlar að læra þarftu að mæta alla aðgerðardaga – líka eftir sólahringsvakt,“ sagði fyrrverandi yfirmaður minn ákveðinn.

Það hefur lengi lodað við lækna-stéttina að menn lifi til að vinna frekar en vinni til að lifa. Þeir lækna sem ég þekki hafa allir haft mikla ástríðu fyrir starfi sínu. Það kom því á óvart þegar nýleg könnun sýndi að annar hver læknir er við það að gefast upp á starfinu.

Kulnun er fyrirbæri sem teygir anga sína í öll störf og stéttir samfélagsins. Henni var fyrst lýst árið 1974 af sálfræðingnum Herbert Freudenberg. Herbert lýsti kulnun sem andlegri og líkamlegri örmögnun sem á rót að rekja til vinnuáðstæðna. Kulnun hefur verið talsvert rannsökuð og ljóst hvaða þættir ýta undir hana þó enn eigi eftir að kortleggja betur fyrirbærið. Sérfræðingar eru þó sammála um að í grunninn er það kerfið sem bregst – ekki einstaklingurinn.

Fyrir ári síðan var fjallað um íslenskt hugbúnaðarfyrtæki sem stytta vinnudaginn úr átta í sex tíma án þess að skerða laun. Starfsfólk fékk fleiri gæðastundir með fjölskyldunni og tíma fyrir sjálft sig. Hamingja þess jókst, veikindadögum fækkaði og afköst á vinnutíma urðu meiri. Vinnustundum fækkaði en tekjur fyrirtækisins jukust.

Þetta er bara eitt dæmi en sýnir að það er hægt að snúa þessari þróun við. Stjórnendur vinnustaða ganga á undan með góðu eða slæmu fordæmi. Sem starfsmenn getum við gert ýmislegt til að þola betur vinnuálag en viðhorf okkar til vinnu ræður líka miklu. Er til dæmis alltaf „brjálað að gera“ eða áttu líka tíma til að rækta sjálfan þig?

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

TORTILLA
OG GOS*
COMBO VERÐ:
499 KR



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

Kvikk
ON THE GO



ÍSLENSKA
ÁNÆGJU ÖGIN

#10ychallengeaccepted



Takklæti í 10 ár <3

Við erum stolt, glöð, ánægð, hrærð, uppveðruð og kát, en fyrst og fremst endalaust þakklát ykkur, viðskiptavinum Nova, fyrir öndvegiseinkunn í Íslensku ánægjuvuginni. Viðskiptavinir Nova eru þeir ánægðustu í farsímapjónustu, tíunda árið í röð. Takk!

Verlanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA