FRÉTTABLAÐIÐ

39. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 15. FEBRÚAR 2019

Það var kalt og fallegt í veðri í gær þegar þessi maður og hundur hans gengu um Laugardalinn í borginni. Um helgina er spáð hæglætisveðri og kulda fyrripart laugardags, en síðan vaxandi austanátt með snjókomu eða slyddu sunnan- og austanlands og dregur úr frosti. Snýst í norðanhvassviðri á sunnudag með snjókomu norðan til, en léttir til sunnan heiða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Pósthúsin hafa runnið sitt skeið

VIÐSKIPTI Forstjóri Posta, færeyska póstsins, segir að hugarfarsbreyting og aðlögun að breyttum tímum hafi leikið lykilhlutverk í að snúa rekstri fyrirtækisins við. Fyrirtækið hefur skilað hagnaði undanfarin sex ár og stefnt er að einkavæðingu þess.

Gjaldþrot blasti við fyrirtækinu 2011 og var þá skipt um mann í brúnni. Nýir stjórnendur höfust handa við að hugsa til framtíðar.

„Markmið okkar er í raun að útrýma pósthúsum alfarið. Tími þeirra er liðinn. Við stefnum á að í ár geti viðskiptavinir afhent og sótt pakka í verslunum og bensínstöðvum,“ segir Joel undir Leitinum, forstjóri Posta. **– jóe /** **sjá síðu 6**

Fjórir þungt haldnir á spítala

SLYS Fjórir erlendir ferðamenn eru alvarlega slasaðir eftir bílslys á Suðurlandsvegi á milli Víkur í Mýrdal og Kirkjubæjarklausturs í gærkvöldi. Tilkynnt var um slysið um sex. Þyrla gæslunnar kom á vettvang klukkustund síðar og lenti á Landspítalanum um klukkan níu í gærkvöldi.

Veginum var lokað í rúmar þrjár klukkustundir, en tvær bifreiðar sem komu úr gagnstæðum áttum skullu saman. **– la**

Tilboð SA eitt og sér heggur ekki á hnútinn

SA fá að vita örlög tilboðs sem þau lögðu fram í vikunni á fundi með verkalýðsfélögum í dag. Trúnaður um innihald tilboðsins. Heimildir innan verkalýðshreyfingar herma að eitt og sér leysi það ekkert. Aðkoma stjórnvalda lykilatriði.

KJARAMÁL Verkalýðsfélögin fjögur, VR, Efling, Verkalýðsfélag Grindavíkur og Verkalýðsfélag Akraness, munu veita tilboði Samtaka atvinnulífsins (SA) formlegt svar í dag. Þó beggja vegna borðs sé lögð rík áhersla á að algjör trúnaður ríki um hvað sé í pakkanum sem SA lagði fram á miðvikudag herma heimildir Fréttablaðsins að tilboðið muni hrökkva skammt og gera lítið til að leysa samningahnútinn.

Samtök atvinnulífsins funduðu með verkalýðsfélögunum fjórum á miðvikudag í húsakynnum ríkissáttasemjara þar sem Samtök atvinnulífsins lögðu fram tilboð til lausnar á deilunni. Ríkissáttasemjari lagði á það ríka áherslu að um efni tilboðsins skyldi ríkja ýtrasti trúnaður og hafa málsaðilar haldið spilunum þétt að sér um efnislegt innihald þess.

Innan raða verkalýðshreyfingarinnar heyrist að vonir séu bundnar við aðkomu stjórnvalda að málinu og þá með hvaða hætti hún verður. Það kunni að skýrast eftir helgi.

> **Til umræðu hafa verið einhverjar aðgerðir varðandi málefni verðtryggingarinnar.**
>
> Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra í Fréttablaðinu 14. febrúar

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sagði í samtali við Fréttablaðið í gær að ríkur vilji væri hjá stjórnvöldum að greiða fyrir lausn þessara mála.

„Aðkoma okkar getur verið í gegnum húsnæðismálin þar sem tillögur liggja fyrir og svo höfum við verið að undirbúa tillögur í skattamálum sem geta auðvitað hjálpað til. Svo höfum við lagt fram tillögur varðandi félagsleg undirboð og til umræðu hafa verið einhverjar aðgerðir varðandi málefni verðtryggingarinnar,“ sagði Katrín í Fréttablaðinu í gær.

Þar kom einnig fram í máli Vilhjálms Birgissonar, formanns Verkalýðsfélags Akraness, að tilboð Samtaka atvinnulífsins yrði grandskoðað en að jafnframt væri mikilvægt að fá fram tillögur stjórnvalda. Hefur hann meðal annars bent á skattabreytingar og leiguvernd í þeim efnum.

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA, hefur sagst ekki munu tjá sig um stöðu mála fyrr en eftir fundinn með verkalýðsfélögunum í dag.

mikael@frettabladid.is

Fréttablaðið í dag

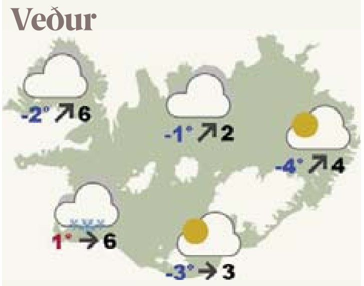
SKOÐUN Þórlindur Kjartansson skrifar um útivistartíma og almennt frjálsræði. 11

SPORT Baldur gerði það gott á Vetrarólympíuhátíð Evrópuæskunnar. 14

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **NÝSKÖPUN Á ÍSLANDI**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Vestan 5-10 A-til, en yfirleitt hægur vindur V-lands. Snjókoma austast fram yfir hádegi en léttir síðan til þar. Annars víða dálítil él. Hiti víða í kringum frostmark, en heldur kólnandi veður. SJÁ SÍÐU 18

Ekki hægt að sjá hvort átt er við akstursmæla

BÍLAR „Það er tilvik þar sem fulltrúi framleiðanda hér á landi segir að því miður sé ekkert hægt að gera ef þeir hafa enga þjónustusögu um bílinn,“ segir Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB, um akstursmælasvindl í notuðum bílum.

Runólfur segir FÍB hafa óskað eftir upplýsingum frá bílaumboðum. „Svörin eru ekki skýr. Menn eru að leita upplýsinga hjá framleiðendum.“

Hann vill ekki segja að svo stöddu hvaða bíltegund það sé sem hann vísar til. Það sé algeng tegund sem sé notuð hjá bílaleigum. Í sumum tilvikum sé erfitt eða ómögulegt að sjá rétta kílómetrastöðu. Í dýrum bílum, eins og BMW og Porsche, sé þó búnaður sem geri umboðunum kleift að lesa aksturinn. Sérlega erfitt sé að henda reiður á stöðunni í bílum sem eru í eigu aðila, eins og til dæmis bílaleiga, sem þjónusta þá sjálfir.

Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB.

Um aðra bíla gildi að kílómetratala þeirra sé skráð jafnóðum hjá umboðum og verkstæðum úti í bæ og þar með hægt að rekja söguna.

Umræðan í kjölfar umfjöllunar Kveiks í RÚV á þriðjudagskvöld um svindlið hjá bílaleigunni Procar hefur haft áhrif. „Ég heyrði hjá einni bílaleigu sem var í söluátaki á notuðum bílum að daginn sem Kveikur fór í loftið hafi gengið mjög vel en daginn eftir var ekki einn einasti sem hafði samband.“

Að mati Runólfs er fáránlegt hversu auðvelt er að breyta kílómetrastöðu bíla með ódýrri handtölvu. Innan ESB sé talið að slíkt svindl eigi við um 5 til 12 prósent notaðra bíla í sölu. **– gar**

Gleðin skein og svitinn perlaði

Gleðin skein úr andlitum fólks sem nýtti hádegið í gær til þess að sækja viðburðinn Milljarður rís, sem haldinn var í gær um allt land. Á ellefu stöðum á landinu sameinuðust landsmenn fólki í yfir 200 löndum og dönsuðu gegn kynbundnu ofbeldi. Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra setti viðburðinn og var kynnt á svið með því fyrorði að sjálf hefði hún mátt þola kvenfyrirlitningu og hatursorðræðu í starfi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rooney fór í meðferð eftir tap gegn Íslandi

ÍÞRÓTTIR Heimildir Daily Mail herma að Wayne Rooney, fyrrverandi landsliðsfyrirliði, hafi farið í áfengismeðferð sumarið 2016 eftir að hafa drukkið óhóflega í kjölfarið á 2-1 tapi Englands gegn Íslandi á Evrópumótinu í Frakklandi það ár.

Wayne og Coleen, eiginkona hans, eru nú búsett í Washington DC í Bandaríkjunum þar sem sá fyrrnefndi leikur knattspyrnu. Á Coleen nýverið að hafa sett eiginmanni sínum afarkosti eftir að hann hrundi í það nýverið. Annaðhvort taki hann drykkjuna í gegn eða hún fari á brott. Myndir náðust af hjónunum fyrir skemmstu en þá var Coleen ekki með giftingarhring sinn á hendi.

Fjölskylduvinur, sem jafnframt er heimildarmaður Daily Mail, segir að þetta sé ekki fyrsta meðferð Wayne en sú fyrri hafi verið eftir tapið á Evrópumótinu.

Syrgir Salvador hinn ljúfa og krefst svara

Freyja Jónsdóttir telur að kettinum hennar, Salvador, hafi vísvitandi verið ráðinn bani. Hún segir erfitt að tilkynna slík mál, sem sé miður þar sem einstaklingar sem drepa dýr þurfi á hjálp að halda.

Kattavinurinn Freyja Jónsdóttir missti Salvador, sem hún saknar vitanlega sárt, en á læðuna Tinnu og vel fer á með þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

SAMFÉLAG Salvador fannst drepinn fyrir utan heimili Freyju Jónsdóttur í Þingholtunum í Reykjavík snemma dags fimmtudaginn 24. janúar síðastliðinn. „Átta um morguninn bönkuðu skólakrakkar upp á hjá mér, ungur nágranni minn, sem er mikill vinur Salvadors, kallaði á mig. Stúlka sem átti leið hjá rétti mér Salvador og sagði að hann væri dauður,“ segir Freyja. Hún sá Salvador síðast á lífi kvöldið áður.

„Hann var svo sofandi í körfunni sinni klukkan eitt, en hann fer iðulega út snemma morguns til að fylgjast með krökkunum á leiðinni í menntaskólann.“ Freyja segir Salvador meinlausan og vinalegan.

Salvador var krufinn og í niðurstöðu dýralæknis kemur fram að líkur séu á að kötturinn hafi verið bitinn af hundi. Lítið gat hafi verið á vinstri hlið inn í nýrað, honum hafi síðan blætt út. Sjálf vill Freyja ekki útiloka að áhald hafi verið notað. „Annaðhvort var hann bitinn af hundi, þá vísvitandi, eða hann var rekinn í gegn af einhverjum sem vissi hvað hann var að gera.“

Árni Stefán Árnason, lögfræðingur sem sérhæfir sig í dýravernd, segir að það varði allt að tveggja ára fangelsi að drepa kött, eigi það bæði við ef hundi sé sigað á kött eða ef dýr sé rekið í gegn.

Matvælastofnun tekur við öllum tilkynningum um mál af þessu tagi og kærir þau til lögreglu ef stofnunin metur tilefni til. Árni Stefán segir að staðan sé einfaldlega sú að dýrum sé mismunað eftir tegundum. „Ef einhver myndi drepa hest þá væri MAST og lögreglan komin í málið, en af því að þetta er gæludýr þá virðast önnur lögmál gilda.“

Freyja segir erfitt að tilkynna mál af þessu tagi og auðvelt sé að rekast á veggi. Hún segir gott fólk starfa hjá Matvælastofnun en það sé ráðalaust. „Sá sem ég talaði við sagði ekkert hægt að gera nema fleiri dæmi komi fram. Ég hef heyrt um sams konar hluti hér í hverfinu en það eru ekki allir sem treysta sér til þess að fara alla leið til að tilkynna.“

Freyja segir sárt að missa Salvador, sérstaklega á þennan hátt þar sem um var að ræða meinlausan og vinalegan heimilisköttt. „Hann var fjögurra ára gamall þegar hann kom til mín, hann hafði áður verið í dýraathvarfinu. Hann var ekki í góðu ásigkomulagi, en frá því hann kom til mín fyrir sex árum hefur hann verið hvers manns hugljúfi.“

Freyja ætlar ekki að gefast upp. „Ég vil bara fá að vita hver myrti köttinn minn.“ **arib@frettabladid.is**

Carbide
slípibollar
fyrir
múr og
málningu

Skerping ehf.
Smiðjuvegi 11 200 Kópavogi Sími. 564 2488 Gul Gata
skerpingehf.is þjónusta við tré- og málmiðnað í 36 ár

JEPPASÝNING TOYOTA – TÍUNDA ÁRIÐ Í RÖÐ
Hin árlega jeppasýning Toyota í Kauptúni er fastur liður í tilveru jeppamanna og útivistarfólks.

Stjörnur sýningarinnar í ár eru þrír öndvegisjeppar:
Sjálfur konungur jeppanna, Land Cruiser 150, fjallmyndarlegur og útbúinn Adventure-aukahlutapakka með 33" breytingu líkt og Hilux Invincible sem verður til sýnis í fríðu föruneyti nýja RAV4 jeppans ásamt fjölda ferðatengdra sýningaratriða.

Ferðafélag Íslands kynnir ævintýri á fjöllum: Tómas Guðbjartsson segir spennandi ferðasögur og John Snorri Sigurjónsson lýsir viðureign sinni við K2 – hættulegasta tind heims.

Ellingsen: fjórhjól, sexhjól, Buggy-bílar o.fl.
GG sport: græjar allt í sjósportið.
Klettur: með dekkin undir jeppann.
Feed the Viking: veganesti fyrir ævintýrin.
Brenderup-kerrur til sýnis og sölu.

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

7 3+4 ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Opnunartímar
Mánudaga til föstudaga 7:45–18:00
Laugardaga 12:00–16:00

toyotakauptuni.is

Bílarnir í þessari auglýsingu endurspegla ekki endilega 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.

Lykilstjórnandi í banka kostar 38 milljónir á ári að meðaltali

VIÐSKIPTI Laun, hlunnindi og árangurstengdar greiðslur til 25 lykilstjórnenda stóru bankanna þriggja námu alls 944,5 milljónum á síðasta ári. Að baki þessum kostnaði eru 22 framkvæmdastjórar og þrír bankastjórar. Að meðaltali nemur kostnaður við hvern lykilstjórnanda því 37,8 milljónum króna á ári, eða ríflega þremur milljónum á mánuði.

Launahæstur lykilstjórnenda er Höskuldur Ólafsson, bankastjóri Arion banka, með ríflega 6,2 milljónir króna á mánuði.

Í úttekt Fréttablaðsins í fyrra kom fram að heildarkostnaður vegna launa, hlunninda og árangurstengdra greiðslna lykilstjórnenda bankanna árið 2017 nam 1.023 milljónum. Þá vegna 26 manns. Hefur heildarlaunakostnaður vegna lykilstjórnenda því dregist saman um rúm 7 prósent milli ára.

Nú virðist það almennt ekki vera þannig að laun lykilstjórnenda hafi lækkað heldur stafar mismunurinn fyrst og fremst af því að við árið 2017 var lykilstjórnendum fækkað en uppgjör vegna starfsloka þeirra bókfærð það ár. **– smj**

Heildarlaun lykilstjórnenda bankanna

Laun lykilstjórnenda bankanna í fyrra	Framkvæmdastjórar (fjöldi)	Bankastjóri	Alls 2018
Íslandsbanki	250,3 milljónir (6)	63,5 milljónir	313,8 milljónir
Landsbanki	199,6 milljónir (6)	44 milljónir	243,6 milljónir
Arion banki	312,4 milljónir (10)	74,7 milljónir	387,1 milljón
			944,5 milljónir

Ekkert hefur spurst til Jóns Þrastar Jónssonar síðan á laugardag.

Lögregla verst allra fregna

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á Írlandi verst allra fregna af leitinni að Jóni Þresti Jónssyni sem hvarf í Dyflinni síðastliðinn laugardag og vildi ekki svara spurningum blaðamanns um málið þegar eftir því var leitað. Eina sem lögreglan vill segja er að leitin standi yfir og að fjölskyldumeðlimir hafi miklar áhyggjur af afdrifum hans. Alþjóðadeild Ríkislögreglustjóra vildi ekki svara spurningum um hvort embættið komi að leitinni með einhverjum hætti.

Jón Þröstur er 41 árs, 182 cm á hæð með stutt hár. Hann sást síðast í Whitehall kl. 11 að morgni laugardagsins 9. febrúar. Whitehall er íbúðahverfi norðan við Dyflinni, þar má finna borgarháskólann í Dyflinni. **– ab**

» Alþjóðadeild Ríkislögreglustjóra vildi ekki svara spurningum um hvort embættið komi að leitinni

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.

Fyrirhuguð umferðarlög ógni trúnaði lækna og sjúklinga

Læknafélag Íslands telur frumvarp samgönguráðherra um endurskoðun umferðarlaga vega að trúnaðarsambandi lækna og sjúklinga og gagnrýnir það harðlega í umsögn við frumvarpið. Vill breytingar á frumvarpinu. Samgönguráðherrann hafði ekki kynnt sér umsögnina og vildi ekki tjá sig um málið.

ALÞINGI Læknafélag Íslands gagnrýnir frumvarp Sigurðar Inga Jóhannssonar til breytinga á umferðarlögum. Telur félagið allt of hart gengið fram með frumvarpinu og það sé inngrip í störf lækna. Málið var tekið fyrir á þingi síðasta haust og gekk til umhverfis- og samgöngunefndar þingsins í lok október. Í maí 2017 hófst vinna við heildarendurskoðun umferðarlaga samkvæmt ákvörðun samgönguráðherra. Læknafélagið gagnrýnir þetta harðlega.

Í grunninn eru tvær greinar í frumvarpinu sem strjúka læknum andhæris. Annars vegar 52. grein sem tiltekur að læknir eða hjúkrunarfræðingur annist læknisfræðilegt mat á ökumanni. „Læknafélag Íslands telur að klínískt mat á ökumanni í kringumstæðum sem þessum sé fyrst og fremst á færi lækna, ekki annarra heilbrigðisstarfsmanna,“ segir í álitinu.

Það sem slær lækna þó mest er að þeim er gert skylt að láta vita ef einstaklingar eigi við einhverja erfiðleika að stríða sem geta aftrað þeim frá að stjórna ökutæki. „Komi fram upplýsingar við meðferð sjúklings á sjúkrastofnun eða hjá lækni um verulega skerta hæfni viðkomandi til aksturs, meðal annars vegna neyslu ávísaðra lyfja sem skerða akstursghæfni, skal gera trúnaðarlækni Samgöngustofu viðvart án tafar. Stendur þagnarskylda læknis því ekki í vegi,“ segir í nýju frumvarpi til laganna.

Þetta eru læknar ósáttir við og benda á að trúnaðarskylda lækna sé hornsteinn þess sambands sem ætíð verður að vera milli lækna og sjúklinga. „Þó lagaákvæði leyfi vissulega að með lögum sé þagnar- og trúnaðarskyldu lækna vikið til hliðar þá hefur fyrst og fremst verið litið til þess að það eigi við þegar vernda þarf hagsmuni barna, samanber tilkynningarskyldu samkvæmt barnaverndarlögum,“ segja læknar í áliti sínu. „LÍ fær ekki séð að slík hætta stafi af verulega skertri hæfni einstaklinga til aksturs að það réttlæti að læknir eigi að tilkynna um það til trúnaðarlæknis Samgöngustofu. Frávik frá þagnarskyldu í þessum tilvikum getur haft þau áhrif að sjúklingur sem hefur áhyggjur af akstursghæfni sinni leiti ekki til læknis af ótta við að læknirinn tilkynni um veikindi hans.“

Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, hafði ekki kynnt sér umsögn læknafélagsins og vildi því ekki veita viðtal vegna málsins.

sveinn@frettabladid.is

Breytingar á umferðarlögum eru áformaðar á vorþingi. Læknar leggjast hins vegar gegn breytingu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

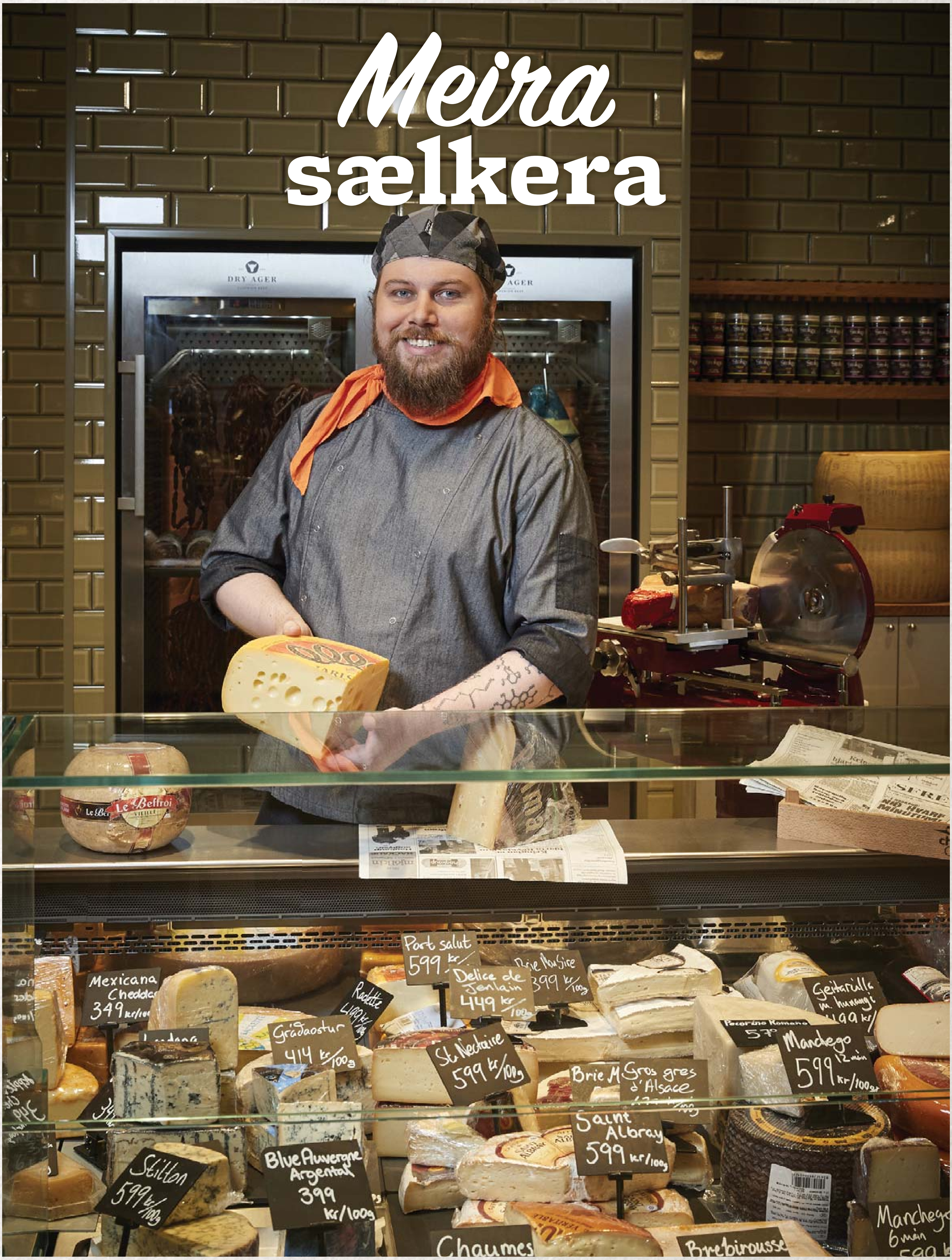
Sigurður Ingi Jóhannsson.

Veldu Panodil sem hentar þér!
Verkjastillandi og hitalækkandi

Panodil filmuhúðaðar töflur, Panodil Zapp filmuhúðaðar töflur, Panodil Junior mixtúra, dreifa, Panodil Hot mixtúruduft, lausn til inntöku, Panodil Brus freyðitöflur. Inniheldur paracetamól. Við vægum verkjum. Hitalækkandi. Til inntöku. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

lyfja.is

LYFJA – Lífið heil



EITT GLÆSILEGASTA SÆLKERABORÐ LANDSINS ER Í HAGKAUP KRINGLUNNI

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Hreiðari og Magnúsi ekki gerð refsing

DÓMSMÁL Hreiðar Már Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings, og Magnús Guðmundsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings í Lúxemborg, voru í Landsrétti í gær fundnir sekir um fjárdrátt og hlutdeild í fjárdrætti í Marple-málinu svokallaða. Hvorugum var gerð refsing vegna brota sinna þar sem þeir hafa náð sex ára refsihámarki auðgunarbrota með fyrri dómum í hrunmálum.

Ákært var í þremur liðum en sýknað í tveimur þeirra. Sakfellt var í lið sem sneri að millifærslu á þremur milljörðum króna frá Kaupþingi hf. til Kaupþings LÚX en þaðan enduðu peningarnir á reikningi félagsins Marple. Fjárfestirinn Skúli Þorvaldsson, eigandi Marple, og Guðný Arna Sveinsdóttir, fyrrverandi fjármálastjóri Kaupþings, voru sýknuð af ákærum um fjárdrátt og umboðssvik. Með því staðfesti Landsréttur sýknudóm Guðnýjar en Skúli hafði hlotið sex mánaða dóm í héraði.

Þá var viðurkennd skaðabótakrafa Kaupþings á hendur Hreiðari Má og Magnúsi vegna brota þeirra. Tvímenningarnir þurfa að greiða þriðjung málsvarnarlauna verjenda sinna í héraði og fyrir Landsrétti. Annar kostnaður fellur á ríkissjóð. **– jóe**

Hyggst lýsa yfir neyðarástandi

BANDARÍKIN Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, hyggst lýsa yfir neyðarástandi í landinu og nýta fjármuni ætlaða bandaríska hernum til að reisa múr á landamærum Bandaríkjanna og Mexíkó.

Þetta tilkynnti Mitch McConnell, leiðtogi Repúblikana í öldungadeild þingsins, skömmu áður en þingmenn kusu um málamiðlunarfrumvarp sem ætlað er að binda enda á lokun ríkisstofnana þar vestra. Frumvarpið felur í sér að forsetinn fær 1,3 milljarða dollara til að koma upp girðingum á landamærunum en ekki heimild fyrir múrinn.

Umræddur múr var eitt helsta kosningamál Trumps og hann ætlar sér að standa við það þó það þýði að hann neyðist til að sneiða hjá þinginu til að ná markmiðinu. **– jóe**

Sigurvegarar en ekki stofnun

Um svipað leyti og Alþingi samþykkti neyðarlánsheimild til Íslandspósts samþykkti færeyska þingið heimild til að selja færeyska póstinn. Gjaldþrot blasti við Posta 2011 en síðan hefur það skilað afgangi.

VIÐSKIPTI Forstjóri Posta, færeyska póstsins, segir að hugarfarsbreyting og aðlögun að breyttum tímum hafi leikið lykilhlutverk í að snúa rekstri fyrirtækisins við. Rekstur póstfyrirtækja víða um Evrópu, Ísland þar ekki undanskilið, er erfiður en undanfarið hefur Posta skilað hagnaði.

Fyrir jól samþykkti Alþingi heimild til að lána Íslandspósti ohf. (ÍSP) 1,5 milljarða króna til að bregðast við lausafjárvanda fyrirtækisins og forða því frá gjaldþroti. Á sama tíma samþykkti færeyska Løgtingið heimild til að einkavæða Posta.

Fyrirtækin eru um margt lík og hafa staðið frammi fyrir svipuðum áskorunum. Bréf eru á miklu undanhaldi og hefur fækkað um 80 prósent í Færeyjum frá aldamótum en um tvo þriðju hér heima. Á sama tíma hefur orðið sprenging í sendingum frá útlöndum. Hér heima er ÍSP í samkeppni á flutningamarkaði en Posta er einnig með sjó- og flugfrakt og hefur náð miklum árangri í stafrænum lausnum. Síðastliðinn október opnaði Posta útibú í Danmörku sem virkar sem milliliður fyrir vefverslanir sem ekki senda til Færeyja og Grænlands auk hefðbundinna sendinga til landanna.

Þegar Joel tók við rekstrinum 2011 blasti gjaldþrot við Posta en hagnaður hefur verið undanfarin ár. MYND/POSTA

> **Það þurfti að breyta Posta úr ríkisstofnun og yfir í fyrirtæki.**
>
> Joel undir Leitinum, forstjóri Posta

Breytt í fyrirtæki

„Þegar ég tók við sem forstjóri 2011 var Posta mjög nálægt gjaldþroti. Síðan þá hefur mikil vinna stjórnar og stjórnenda farið í að auka sjálfvirkni og skilvirkni og að einblína á svið þar sem við getum vaxið en sú áætlun var nokkuð aggressíf,“ segir Joel undir Leitinum, forstjóri Posta.

Þær breytingar sem gerðar voru hafa sannarlega skilað árangri en á árunum 2013-2017 hefur fyrirtækið hagnast um rúmlega 14,4 milljónir danskra króna eða um 260 milljónir íslenskar miðað við gengi dagsins í dag. EBITDA á tímabilinu hefur verið um 10-12 prósent af veltu.

„Það þurfti að breyta Posta úr ríkisstofnun og yfir í fyrirtæki,“ segir Joel. Meðal annars hafi verið gerðar breytingar í hópi stjórnenda, þeim fækkað og fengin inn reynsla úr öðrum geirum. „Þetta var nokkuð erfitt en undanfarið hefur trú á verkefninu aukist og nú höfum við þetta sigurhugarfar sem þarf.“

Lagt var í fjárfestingar til að auka sjálfvirkni og flýta fyrir allri vinnslu en milli 2012 og 2017 fækkaði stöðugildum Posta um tæpan fjórðung. Fjölgun hjá ÍSP á sama tíma var tæp átta prósent.

Líkt og ÍSP hefur Posta fækkað pósthúsum en þar ytra eru nær engin eftir. Þó ÍSP hafi fækkað pósthúsum lagði fyrirtækið í mikla fjárfestingu í að byggja ný pósthús. Á árunum 2006-2008 var fjárfest í fasteignum og lóðum fyrir tæplega 1,5 milljarða og árið 2017 var ákveðið að byggja nýtt pósthús á Selfossi og stækka flutningamiðstöðina á Stórhöfða. Það kostaði rúman milljarð.

Vilja eyða pósthúsum

„Markmið okkar er í raun að útrýma pósthúsum alfarið. Tími þeirra er liðinn. Við stefnum á að í ár geti viðskiptavinir afhent og sótt pakka í verslunum og bensínstöðvum. Þá bjóðum við einnig upp á að senda eða sækja heim að dyrum. Það er bæði ódýrara fyrir okkur og oft hentugra fyrir fólk,“ segir Joel.

Danmörk kemur fram fyrir hönd Færeyja hjá Alþjóðapóstsambandinu UPU. Joel segir að kostnaður vegna „Kínasendinga“ hjá Posta sé afar lágur en sé verðmæti sendinga til landsins undir 300 dönskum krónum, um 5.400 krónur íslenskar, leggst enginn tollur og þar með tollafgreiðslugjöld á þær. „Það gerir okkur kleift að koma þeim hraðar frá okkur og spara mikinn kostnað,“ segir Joel.

Þessu til viðbótar eru allar tilkynningar til viðskiptavina komnar í þar til gert smáforrit, Posta Digital, og þar er hægt að tollafgreiða sendingar. Markmið Posta er að allir viðskiptavinir nýti þá lausn. ÍSP reyndi einnig að koma stafrænum lausnum á fót í gegnum dótturfélag sitt ePóst. Það fyrirtæki varð undir í samkeppni við Ísland.is, verkefni forsætisráðuneytisins, og Greiðsluveituna en sú er í eigu Seðlabanka Íslands. Tap ríkisfyrirtækisins ÍSP vegna ePósts, sem þarna varð undir í samkeppni við ríkið, nemur um hálfum milljarði króna.

Posta, sem áður hét Postverk Føroya, var gert að hlutafélagi árið 2006. Stjórn fyrirtækisins er skipuð af vinnumálaráðuneytinu en ekki er um pólitíska bitlinga að ræða.

„Það eru pólitíkusar sem ákveða hverjir sitja í stjórn en allir stjórnarmenn hafa mikla reynslu úr viðskiptalífinu. Slíkt verður að vera til staðar. Annars væri allt erfiðara,“ segir Joel. **joli@frettabladid.is**

KRÓNAN

Svarið við erfiðustu spurningu dagsins?

Krónu Kjúklingaleggir
789 kr. kg

Mangó kjúklingur

Þú finnur uppskriftina hér:
kronan.is/korteri4

FP Dijon Sinnep
159 kr. stk.

Gestus Mangó Chutney
379 kr. stk.

Prima Karrý
248 kr. stk.

Jasmin hrísgrjón
259 kr. pk.

Sítrónur í lausu
269 kr. kg

KORTER Í 4

Matur fyrir fjóra = 1.888 kr.
472 kr. á mann*

*Miðað við 250 g af kjúkling á mann

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Valdamenn í dómsmálaráðuneytinu vildu setja Trump forseta af

BANDARÍKIN Æðstu menn innan bandaríska dómsmálaráðuneytisins ræddu sín á milli um að leita til ráðherra um að hópa sig saman, virkja 25. viðauka bandarísku stjórnarskrárinnar og þvinga Donald Trump forseta úr embætti eftir að hann rak alríkislögreglustjórann James Comey í maí 2017.

Þetta sagði Andrew McCabe, fyrrverandi starfandi alríkislögreglustjóri, í viðtali við viðtalsþáttinn 60 Minutes en brot voru birt úr þættinum í gær. Kveðið er á um í viðaukanum að varaforseti og meirihluti ráðherra eða þings geti sett forseta af, sé forsetinn talinn vanhæfur til að gegna skyldum sínum.

Þá sagðist McCabe einnig hafa fyrirskipað rannsókn á því hvort Trump hafi með brottrekstri Comeys gerst sekur um að hindra framgang réttvísinnar. Þetta sagðist hann hafa gert til þess að slá skjaldborg um rannsókn Roberts Mueller, sérstaks saksóknara dómsmálaráðuneytisins, á meintum óeðlilegum afskiptum rússneskra yfirvalda af forsetakosningunum 2016 og meintu samráði forsetaframboðs Trumps við rússnesk yfirvöld en Trump hefur ítrekað lýst yfir vanþóknun sinni á rannsókninni.

McCabe var sjálfur rekinn í mars á síðasta ári þegar Jeff Sessions, þáverandi dómsmálaráðherra, sagði að innra eftirlit hafi sýnt fram á að McCabe læki upplýsingum til blaðamanna og afvegaleiddi rannsakendur.

Forsetinn svaraði á Twitter og sagði McCabe þykjast vera „saklausan engil þegar hann var í raun stór hluti hneykslis spilltu Hillary og Rússlandssvindlsins – brúða fyrir Comey“. – **þea**

Við vorum að reyna að finna út úr því hvað við ættum að gera varðandi forsetann.

Andrew McCabe, fyrrverandi alríkislögreglustjóri

Bílar hafa brunnið í mótmælunum. NORDICPHOTOS/GETTY

Vilja að gulu vestin hætti

FRAKKLAND Rúmlega helmingur Frakka vill að hreyfingin sem kennir sig við gul vesti láti af mótmælum sínum. Þetta kom fram í könnun sem Elabe birti í gær. Alls telja 56 prósent ákjósanlegast að mótmælunum linni.

Þetta er í fyrsta skipti, samkvæmt Reuters, sem meirihluti er á þessari skoðun. Um er að ræða ellefu prósentustiga fjölgun frá því í síðasta mánuði.

Mörgum þykir því nóg komið af mótmælunum sem hafa reglulega orðið ofbeldisfull. Óeirðir, spellvirki og þjófnaður hafa verið fylgifiskur mótmælanna en eiginlegir skipuleggjendur hreyfingarinnar kenna ótengdum anarkistum og öfgamönnum um slíkt. – **þea**

Modi fordæmir árás í Kasmír

INDLAND Að minnsta kosti 34 herþjálfaðir Indverjar fórust þegar skæruliðar í Kasmír-héraði gerðu sprengjuárás á bílalest þeirra í gær. Breska ríkisútvarpið hafði eftir lögreglu á svæðinu að bíll, hlaðinn sprengiefni, hefði keyrt á miklum hraða á einn vagnanna sem ferja áttu hina látnu til borgarinnar Srinagar.

Pakistanska skæruliðahreyfingin Jaish-e Mohammad lýsti yfir ábyrgð á árásinni. Hún er sú mannskæðasta í héraðinu frá árinu 2002.

Narendra Modi, forsætisráðherra Indlands, sagði árásina svívirðilega. „Ég fordæmi þessa árás harkalega. Fórnir öryggissveita okkar verða ekki til einskis. Þjóðin öll styður við bakið á fjölskyldum þessara hugrökku píslarvotta,“ sagði Modi á Twitter. – **þea**

Aldrei íhugað að beita ofbeldi

Sakborningar í Katalóníumálinu svöruðu spurningum lögmanna fyrir hæstarétti í gær. Fyrrverandi varaforseti sagðist sóttur til saka vegna skoðana sinna, ekki gjörða, og hafnaði því að Katalónarnir hefðu staðið fyrir ofbeldi. Ráðherra sagði ofbeldi hafa átt sér stað en að spænska lögreglan hefði beitt því.

Fyrrverandi varaforseti Katalóníu, Oriol Junqueras, með öðrum sakborningum í dómsal í gær. NORDICPHOTOS/AFP

SPÁNN Réttarhöldin yfir tólf leiðtogum katalónsku sjálfstæðishreyfingarinnar héldu áfram á þriðja degi í hæstarétti Spánar í Madríd í gær. Málið má rekja til sjálfstæðisatkvæðagreiðslu- og yfirlýsingar haustins 2017 en sækjendur málsins krefjast þungra fangelsisdóma fyrir meinta uppreisn, uppreisnaráróður og skipulagða glæpastarfsemi.

Eftir að verjendur sakborninga sögðu brotið á tjáningar-, skoðana- og ýmsu öðru frelsi skjólstæðinga sinna á fyrsta degi og lýstu réttarhöldin pólitísk og sækjendur sögðu það af og frá var komið að hinum ákærðu sjálfum að tjá sig í gær.

Oriol Junqueras, varaforseti Katalóníu haustið 2017, er sá sem á yfir höfði sér þyngsta dóminn. Saksóknari dómsmálaráðuneytisins fer fram á 25 ár, ríkissaksóknari tólf ár og öfgaíhaldsflokkurinn Vox 74 ár. Í ávarpi sínu sagðist Junqueras vera pólitískur fangi. Sú afstaða er ekki nýbreytni en henni lýsti annar ákærður, Jordi Cuixart, til að mynda í viðtali við Fréttablaðið í janúar.

„Hér er verið að sækja mig til saka fyrir skoðanir mínar, ekki gjörðir,“ sagði Junqueras og svaraði einvörðungu spurningum frá lögmönnum sínum. Hann neitaði að svara spurningum sækjenda þar sem hann álítur réttarhöldin pólitísk.

Þá sagði Junqueras að sjálfsákvörðunarréttinum hefði margoft verið beitt. Katalónar myndu halda áfram að reyna að leika það eftir. Í þessu samhengi er vert að nefna álit mannréttindasviðs lagadeildar Oxford-háskóla frá haustinu 2017. Þar komust fræðimenn að þeirri niðurstöðu að rétturinn til sjálfsákvörðunar, sem tryggður er í sáttmála Sameinuðu þjóðanna, jafngildi líklega ekki réttinum til þess að lýsa yfir sjálfstæði. Að auki er það brot gegn spænsku stjórnarskránni að lýsa yfir sjálfstæði.

„Tilraunir Spánverja til þess að takmarka eða afnema sjálfsstjórn Katalóna, til að mynda með virkjun 155. greinar stjórnarskrárinnar, gætu hins vegar gefið þeim málstað aukið vægi að Katalónar hafi rétt á því að lýsa yfir sjálfstæði þar sem þeir hafi ekki notið fulls sjálfsákvörðunarréttar,“ sagði í álitinu.

Aldrei, aldrei, aldrei. Við höfum alltaf hafnað ofbeldi.

Oriol Junqueras, fyrrverandi varaforseti Katalóníu

Saksóknari frá ríkissaksóknaraembættinu sagði á miðvikudaginn að Katalónar hefðu staðið fyrir ofbeldi, meðal annars við mótmæli 20. september 2017 og á þjóðaratkvæðagreiðsludaginn 1. október. Þar með væru uppfyllt skilyrði fyrir uppreisn og uppreisnaráróðri.

Aðspurður hvort hann hafi íhugað að beita ofbeldi til að ná sínu fram svaraði Junqueras: „Aldrei, aldrei, aldrei. Við höfum alltaf hafnað ofbeldi. Ekkert sem við gerðum getur talist glæpur. Að nýta kosningaréttinn er ekki glæpur. Að vinna að sjálfstæði Katalóníu er ekki glæpur. Það er glæpur að hindra lýðræðið,“ sagði hann og bætti við:

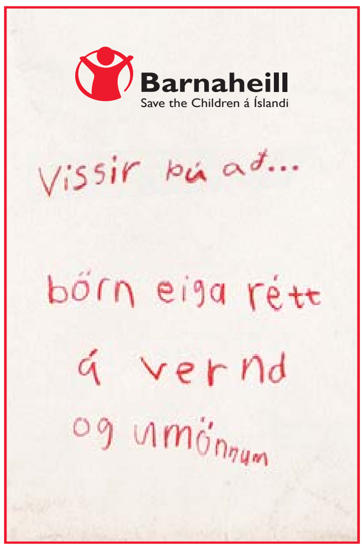
„Ekki verður leyst úr þessari deilu með því að fangelsa fólk. Flestir Katalónar eru sammála um að við þörfnumst pólitískrar lausnar sem þarf svo að greiða atkvæði um í sátt og samlyndi.“

Junqueras lauk máli sínu með að segjast elska Spán, Spánverja, spænsku og spænska menningu. „Hvernig fer þetta saman við að vera katalónskur lýðveldissinni? Jú, það er einfaldlega best að reyna að lifa í sátt og samlyndi, virða náungann og koma fram við hann á jafningjagrundvelli.“

Joaquim Forn, fyrrverandi innanríkisráðherra, svaraði aftur á móti spurningum tveggja af sækjendunum þremur. Hafnaði sum sé spurningum öfgaflokksins. Forn tók fram að vissulega hafi verið ofbeldi 1. október. Það megi hins vegar alfarið rekja til gjörða lögreglumanna.

Ráðherrann sagðist hafa unnið sjálfur að framkvæmd atkvæðagreiðslunnar en að hann hefði skipað lögreglunni að fara að fyrirmælum dómstóla. Forn hefur verið sakaður um hið gagnstæða, um að gefa fyrirmæli um að hundsa téð fyrirmæli. „Ekkert sem katalónska lögreglan gerði 20. september og 1. október stangaðist á við stjórnarskrá,“ sagði hann.

thorgnyr@frettabladid.is



SUPER 1

OPNUM BRÁÐLEGA
NÝJA MATVÖRUVERSLUN
VIÐ HALLVEIGARSTÍG 1

MJÖG GOTT
MJÖG GOTT
MJÖG GOTT
VERÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Taktleysi

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Höldum fyrst einu til haga. Fjármálakerfið í dag á lítið sem ekkert sameiginlegt með því sem féll 2008. Reglur um bónusgreiðslur eru þær ströngustu í Evrópu, eigin- og lausafjárkröfur hafa verið hertar stórkostlega og innstæðuvernd aukin til muna. Allt regluverk um fjármálastarfsemi hefur tekið stakkaskiptum. Þrátt fyrir þessar breytingar hefur lítið áunnist í því að endurheimta traust almennings til bankakerfisins. Í þessu andrúmslofti tortryggni, sem er sumpart skiljanlegt, eru stjórnendur banka því iðulega dæmdir af mistökum sínum – réttilega eða ranglega.

Það er við þessar aðstæður sem fregnir berast af því að laun Lilju Bjarkar Einarsdóttur, bankastjóra Landsbankans, hafi í apríl í fyrra verið hækkuð um hálfa milljón á mánuði – úr 3,3 milljónum í 3,8 milljónir – en í júlí 2017 höfðu launin hækkað um 1,2 milljónir. Frá því að ákvörðunarvaldið um kjör bankastjórans færðist frá kjararáði til bankaráðs hafa launin hækkað um 82 prósent. Í yfirlýsingu frá bankaráðinu er ákvörðunin réttlætt með vísun til starfskjarastefnu þar sem kveðið er á um að launin skuli vera „samkeppnishæf en ekki leiðandi“. Þó launin séu ekki há í samanburði við aðra stjórnendur banka eða forstjóra í skráðum félögum þá horfir bankaráðið fram hjá þeim áherslum í eigendastefnu ríkisins þar sem segir að opinber fjármálafyrirtæki skuli tileinka sér „hófsemi í launaákvörðunum“. Þá hafði bankaráðið að engu tilmæli fjármálaráðherra í ársbyrjun 2017 um að gæta varkárni í launaákvörðunum, einkum með því að forðast miklar launabreytingar á stuttu tímabili, og hafa í huga áhrifin á „stöðugleika á vinnumarkaði“. Það er grafalvarlegt.

Hér hefur orðið meiriháttar dómgreindarbrestur sem hefur veikt stöðu bankaráðsins. Bankasýslan, sem skipar bankaráðið, hefur réttilega brugðist hart við. Öllum má vera ljóst af lestri bréfs stofnunarinnar til bankaráðs að hún gefur lítið fyrir þær skýringar sem gefnar hafa verið og kallar eftir ítarlegri röksemdum. Sjái bankaráðið ekki að sér þá er einsýnt hver niðurstaðan verður. Bankasýslan hefur áður sýnt það, hvar Borgunarmálið er nærtækast, að hún er reiðubúin að láta sverfa til stáls. Aðalfundur bankans fer fram eftir mánuð og hafi bankaráðið ekki tekið ákvörðun sína til endurskoðunar þá hlýtur Bankasýslan að hafa það í huga við skipan sína í ráðið.

Bankasýslan hefur áður sýnt það í störfum sínum, hvar Borgunarmálið er nærtækast, að stofnunin er reiðubúin að láta sverfa til stáls.

Bankastjóri Landsbankans hefur staðið sig um margt vel í starfi og bankinn skilað betri arðsemi en hinir bankarnir. Um það snýst hins vegar ekki þessi umræða. Óþarfi er að fjölyrða um þá stöðu sem nú er uppi á vinnumarkaði. Hún hefur sjaldan verið eins flókin og erfið. Þolinmæði almennings gagnvart því sem það upplifir sem óhóf innan fjármálageirans er engin. Þeir sem stýra fjármálafyrirtækjum í eigu ríkisins, eignarhald sem er ekki æskilegt en engu að síður veruleikinn, ættu að vera meðvitaðir um þá staðreynd. Ákvörðun bankaráðs, sem er skipað mestanpart reynslulitlu fólki eins og hefur nú opinberast, var því taktlaus og tímasetningin ótrúleg. Afleiðingin er sú að orðspor og traust í garð bankans hefur dvínað. Hlutverk bankaráðs getur ekki aðeins verið að ákvarða laun út frá þröngum skilningi starfskjarastefnunnar heldur einnig að meta áhrifin í víðara samhengi. Launahækkunin hefur aukið líkur á að til átaka komi á vinnumarkaði með neikvæðum áhrifum á efnahagslífið – sem um leið skaðar hagsmuni bankans. Þessi mistök þarf að leiðrétta.

Halldór

Frá degi til dags

Hárnetavikan

Sem stendur er kjördæmavika í gangi hjá Alþingi og þingmenn staddir þvers og kruss um landið til að kynna sér hin ýmsu störf og ná jarðtengingu við almenning. Samfélagsmiðlar hafa gert það að verkum að notendur þeirra, sem eru velflestir, geta fylgst með hverju fótmáli hinna þjóðkjörnu fulltrúa þar sem þeir anda að sér sveitalofti í stað svifryks. Flestar eiga þessar myndir það sameiginlegt að fólkið á myndinni er nær alltaf í fiskvinnsluslopp og með hárnet á höfði. Réttast væri því af Alþingi að leggja niður kjördæmavikur og taka upp hárnetavikur í staðinn.

Einn dagur á ári

Sumum finnst þó vera of mikið af hárneti og þingmönnum á tímalínunni hjá sér og hafa einhverjir agnúast yfir því að Reykjavíkurkjördæmin tvö og Kraginn fái enga slíka daga. Slíkur málflutningur er auðvitað stöngin út enda hafa kjósendur í þeim kjördæmum aðgang að þingmönnum sínum alla daga ársins á götum úti, kaffihúsum og kænum. Margir staðir á landsbyggðinni búa við að hafa þennan eina dag til að koma sínum málum á framfæri augliti til auglitis. Réttara væri að fjölga þessum dögum og klípa þá mögulega aðeins af sumarfríi þingsins.

joli@frettabladid.is

#brúumbilið

Hildur Björnsdóttir
borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Þeir foreldrar sem hyggja nú á vinnumarkað í kjölfar fæðingarorlofs eru í vanda. Umræðan sprettur upp árlega og aldrei virðist ástandið batna. Í Reykjavík ríkir gríðarlegt úrræðaleysi fyrir börn á aldrinum 9-18 mánaða. Við njótum góðs af þjónustu dagforeldra, en þjónustan annar ekki eftirspurn. Litlar framfarir verða í daggæslu- og leikskólamálum enda virðast borgaryfirvöld treysta á þá staðreynd að foreldrar barnanna staldri stutt við í þrýstihópnum. Börn eldast og í hvert sinn sem vandinn skýtur upp kollinum tilheyra aðrir og nýir foreldrar þessum hópi.

Það er skortur á dagforeldrum í borginni og leikskólavist nær ómöguleg hugmynd fyrir 18 mánaða aldur. Fjölmargir foreldrar ílengjast frá vinnu eftir fæðingarorlof – sem er fjárhagslega íþyngjandi fyrir fjölskyldufólk og sligandi óvissa fyrir flesta. Þrátt fyrir mikinn árangur í jafnréttisbaráttunni taka konur enn meiri ábyrgð á umönnun barna. Dagvistunarvandi lendir því oftar á konum og dregur úr framgangi þeirra á vinnumarkaði. Það hefur aftur áhrif á launaþróun og ýtir undir kynbundinn launamun. Samfélagið verður að leggja sitt af mörkum við lausn þessa vanda.

Einkaframtakið gæti tekið enn myndarlegri þátt í lausn leikskólavandans, ef borgin myndi bara ryðja veginn fyrir þá sem vilja sækja fram.

Einkaframtakið gæti tekið enn myndarlegri þátt í lausn leikskólavandans, ef borgin myndi bara ryðja veginn fyrir þá sem vilja sækja fram. Í borginni eru þegar starfandi einkareknir leikskólar sem gjarnan hafa verið leiðandi í framþróun leikskólastarfs. Þeir hafa mætt eftirspurn sem borgaryfirvöld gátu ekki mætt. Leggjum ekki stein í götu þeirra sem vilja skapa verðmæti úr góðum og gagnlegum hugmyndum.

Við verðum að brúa bilið – lengja fæðingarorlof og hækka þak á orlofsgreiðslur. Skapa umhverfi sem hvetur báða foreldra til töku orlofs. Að fæðingarorlofi slepptu verða börn að eiga daggæslu vísa – og foreldrar að eiga val um daggæslukosti. Við verðum að efla bæði leikskólastigið og dagforeldrastigið. Leysa mannekluvanda leikskólanna og draga úr brottfalli dagforeldra. Veita einkaframtakinu aukið svigrúm, svo svara megi eftirspurn eftir framsækinni leikskólaþjónustu.

Þetta eru jafnréttismál – þetta eru forgangsmál.

ALUPROF GEZE

Bjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopnunarbúnað, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.

Áratuga reynsla.

JÁRN&GLER
Járn & Gler ehf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Tímafrekur forstjóri

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Einu sinni sem oftar hagaði því þannig til á bernskuheimili mínu í Vestmannaeyjum að mér voru settar þrengri skorður um útivistartíma og almennt frjálsræði heldur en tíðkaðist meðal félaga minna og vina. Oftast nær var þetta ekkert til þess að fjargviðrast yfir og með tímanum hef ég öðlast örlítið betri skilning á þeim sjónarmiðum sem lágu að baki þessu umhyggjuharðræði. Það breytir auðvitað ekki því að þegar ég var ungur strákur þá fannst mér óréttlætið yfirþyrmandi að þurfa að fara heim þegar sumir aðrir fengu að vera áfram úti að leika sér á kvöldin. Auðvitað skipti þetta ekki miklu máli í hinu stóra samhengi hlutanna; að minnsta kosti oftast ekki. Þó komu upp tilvik þegar þessar hömlur á athafnafrelsi mínu voru raunverulega til trafala.

Takmarkaður veiðitími

Þetta var einkum átakanlegt á haustin þegar Eyjapeyjar og pæjur fóru um bæinn í litlum gengjum með pappakassa og vasaljós í leit að lundapysjum til björgunar. Eins og í annarri veiði þá er þolinmæði og úthald gjarnan það sem skilur milli þeirra fengsælu og hinna vonsviknu. Og eftir því sem líður á kvöld og haustnóttina í Vestmannaeyjum þeim mun líklegri voru pysjurnar til þess að villast inn í skúmaskot á hafnarsvæðinu—og það sem meira er, bílalestunum með fjölskyldufólkinu fækkaði líka, þannig að færri voru um meiri veiði.

Eitt kvöldið þegar ég var líklega um tíu ára gamall fékk ég náðarsamlega leyfi til þess að fara út með nokkrum vinum til þess að veiða lundapysjur eftir kvöldmat. Þetta þótti foreldrum mínum vera mikil eftirgjöf þótt ég ætti sjálfur erfitt með að sjá þetta sem annað en algjörlega sjálfsagðan hlut. Sem betur fer þekktist þá ekki hugtakið nágrannavakt foreldra og engum datt í hug að hafa samráð um útivistartíma við aðra foreldra; því annars er hætt við að sjónarmið varkárustu foreldranna fengju að eyðileggja ævintýrin fyrir ekki bara þeirra eigin börnum heldur öllum hinum líka.

Ég man ekki nákvæmlega hvenær mér var gert að skila mér heim, hugsanlega var það klukkan ellefu að kvöldi. Ég get bara fullyrt tvennt. Annars vegar að það var alltof snemmt og hins vegar að enginn af vinum mínum þurfti að sæta öðru eins. En ég lét auðvitað eins og ég hefði ekkert nema þakklæti í hjarta yfir útivistarleyfinu og sagðist mundu að sjálfsögðu skila mér á tilsettum tíma, enda var ég farinn að ganga um með úr á úlnliðnum eins og fullorðinn maður—og hlaut þar með að vera treystandi fyrir því að standa við öll þau tímamörk sem mér voru sett.

Tímaferðalag

En eftir því sem leið á veiðiferðina um kvöldið og ekkert veiddist þá varð ég stöðugt sannfærðari um nauðsyn þess að grípa til einhverra aðgerða til þess að bregðast við. Það var vitaskuld algjörlega óhugsandi að ég þyrfti að yfirgefa veiðihópinn með skottið á milli lappanna án þess að ná einni einustu pysju. Þannig að ég greip á það ráð að seinka klukkunni um dágóða stund, halda áfram veiðum og fara bara heim þegar eitthvað væri komið í kassann.

Þegar ég kom heim hróðugur yfir því að hafa náð pysju mættu mér heldur skilningssljó augu foreldra minna. Þeim var lítt skemmt yfir því að ég hefði brugðist trausti þeirra og skilað mér heim eftir að það, sem þau kölluðu umsaminn (en var í raun valdboðinn), útivistartími, var liðinn. Ég var auðvitað búinn undir þetta og rétti fram höndina með úrinu og sýndi þeim að klukkan mín væri bara rétt að verða ellefu, og ég hafi því ekki getað vitað betur heldur en að ég væri að stunda mínar veiðar innan löglegra tímamarka.

Móðir mín móðgaði þá vitsmuni mína með því að benda mér á að þótt ég fiktaði í úrinu á mínum úlnliði þá breytti það að sjálfsögðu engu um klukkuna sem hékk á veggnum í eldhúsinu. Döh! Auðvitað vissi ég þetta, og með því að bregðast móðgaður við þessari athugasemd móður minnar kom ég um leið upp um mitt eigið ráðabrugg.

Og þótt allt skynsamt fólk sjái í dag að það var ég sem hafði rétt fyrir mér í þessu máli og að foreldrar mínir höfðu rangt fyrir sér—þá hafði þessi tilraun mín til þess að sveigja tímann sjálfum mér til hagsbóta einungis þau áhrif að herða takið sem kærleiksklær foreldra minna höfðu á mér.

Flugsins óvissi tími

Mér var hugsað til þessa þegar ég sá í vikunni fréttir um að forstjóri Icelandair ætli að mótmæla sérstaklega því að klukkan á Íslandi verði lögð að gangi sólarinnar. Hann vill meina að það henti betur hagsmunum Icelandair að hafa klukkuna eins og hún er núna þrátt fyrir sterkar vísbendingar um bág áhrif á heilsufar þjóðarinnar.

Forstjórinn lætur liggja að því að þetta geti haft áhrif á alls konar hefðarvarða lendingartíma á flugvöllum víða um heim. Þó hlýtur hann að gera sér grein fyrir því að með því að færa klukkuna aftur um eina klukkustund á Íslandi, mun nákvæmlega ekkert annað breytast í heiminum. Klukkan verður áfram það sama þegar flugvélarnar leggja af stað og lenda í New York og London, Chicago og Stokkhólmi. Klukkan á eldhúsvegg í París breytist ekki sama hvað við hrærum í úrum á íslenskum úlnliðum.

Það eina sem þarf að breytast er að á flugmiðum frá Íslandi flyst brottfarartíminn fram um eina klukkustund. Þetta hefur áhrif á þá farþega sem leggja af stað frá Íslandi; og vissulega verður óþægilegra að fara á fætur klukkan fjögur heldur en klukkan fimm í þau örfáu skipti á ári sem venjulegt fólk fer til útlanda. En á móti má benda á að flugin myndu fara af stað nákvæmlega jafnmörgum klukkustundum fyrir eða eftir sólarupprás eins og nú; og áhrifin á líkamsklukkuna yrðu því svipuð.

Þreyta í þotuliði

Það er áhugavert að í umræðum um hvort íslenska klukkan eigi að taka mið af gangi sólarinnar þá virðast flestir þeir sem kynnt hafa sér lífeðlisfræðileg áhrif svefns og líkamsklukkunnar vera á því að það hefði jákvæð áhrif að gera breytingu. Þeir sem helst stilla sér upp á móti eru business-menn sem langar ekki að vakna fyrr á morgnana til að tala í símann við Evrópu eða fara út á flugvöll—og vilja hafa meiri birtu síðdegis til þess að spila golf.

Fyrir flestum öðrum hljóta þeir eðlilegu hagsmunir þorra Íslendinga, þar á meðal barna og ungmenna, að stuðla að góðri heilsu, bæði andlegri og líkamlegri, að vega þyngra heldur en sérgæska við þotuliðið.

Bílasalan Bílás, Akranesi, www.bilas.is, 431 2622
Bílasala Akureyrar, Akureyri, www.bilak.is, 461 2533
Bílaverkstæði Austurlands, Egilsstöðum, www.bva.is, 470 5070
IB ehf., Selfossi, www.ib.is, 480 8080
BL söluumboð, Vestmannaeyjum, 481 1313, 862 2516
BL ehf, Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík, 525 8000 / www.bl.is

Tilboð gilda út 17. febrúar

Breyers ís
Nýr Amerískur ís í Hagkaup

verð frá **699** kr/stk

NÝTT Í HAGKAUP

Strong Roots
10 tegundir af gómsætum grænmetisbitum og -buffum, tilbúið í ofninn

749 kr/pk

FERSKT
MEÐ FLUGI

Bláber 500 g
Stútfull af andoxunarefnum

999 kr/pk

Stokes Hoisin sósa
Gerir góðan mat betri

599 kr/stk

Páskaegg
Freyja og Nói

verð frá **599** kr/pk

Tostitos snakk
Ekki sætta þig við annað

1.099 kr/pk

California style ferskt Guacamole

799 kr/pk

Meira svona alla daga

NÝTT Í HAGKAUP

Supernature olíur
Black Truffle infused
White Truffle infused

verð frá **1.449** kr/stk

Valetta andabringur

3.439 kr/kg
Verð áður 4.299 kr/kg

Strong Roots
Hvítlauksristaðar
sætar kartöflur

749 kr/pk

Sky Valley
Teriyaki Sauce

275 kr/stk
Verð áður 549 kr/stk

Ungnauta ribeye

4.399 kr/kg
Verð áður 5.499 kr/kg

Poussin 1/2 kjúklingur

824 kr/kg
Verð áður 1.099 kr/kg

Kjúklingabringur

2.039 kr/kg
Verð áður 2.399 kr/kg

HAGKAUP Meira svona alla daga

Í bikarúrslit í fyrsta sinn síðan 2005

Njarðvík getur bætt níunda bikarmeistaratitlinum í safn sitt á morgun þegar liðið mætir Stjörnunni í úrslitaleik Geysisbikars karla í körfubolta. Njarðvíkingar unnu KR-inga, 72-81, í seinni undanúrslitaleiknum í gær og tryggðu sér þar með sæti í bikarúrslitum í fyrsta sinn síðan 2005. Í fyrri undanúrslitaleiknum bar Stjarnan sigurorð af ÍR, 87-73. Stjörnumenn hafa þrisvar sinnum orðið bikarmeistarar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Svekktur en um leið sáttur

Baldur Vilhelmsson er ungur og upprennandi snjóbrettakappi sem á framtíðina fyrir sér í greininni. Baldur gerði það gott á Vetrarólympíuhátíð Evrópuæskunnar í vikunni. Hann býr og æfir í Noregi.

SNJÓBRETTI Baldur Vilhelmsson hefur staðið í ströngu síðustu daga en hann hefur keppt á Vetrarólympíuhátíð Evrópuæskunnar á snjóbretti. Mótið er haldið í Bosníu.

Baldur keppti annars vegar í Slope-style fyrr í vikunni og hafnaði þar í 10. sæti og svo í Big air þar sem hann hafnaði í fjórða sæti í gær. Baldur var svekktur yfir að hafa ekki náð betri frammistöðu í úrslitum í Slope-style og svo að ná ekki að að gera örlítið betur og komast á pall í Big air.

„Þetta hafa verið misjafnir dagar en heilt yfir er ég mjög ánægður. Ég náði ekki að lenda nógu vel í úrslitunum í Slope-style og það spilaði stress inn í. Það vantaði svo bara þrjú stig til þess að tryggja mér bronsverðlaun í Big air. Það er ofboðslega svekkjandi að hafa ekki náð að vinna til verðlauna en ég er aftur á móti sáttur við frammistöðuna á mótinu," segir Baldur í samtali við Fréttablaðið.

Baldur, sem er 16 ára gamall, flutti til Noregs í haust þar sem hann leggur stund á nám í framhaldsskóla og getur auk bóklegs náms einbeitt sér að æfingum sínum á snjóbretti.

Baldur dreymir um að komast á VetrarÓL. MYND/ CHRISTIAN CHRISTIANSEN

„Þetta er algjörlega frábært og aðstæður þarna til snjóbrettaiðkunar eru miklu betri en heima. Þetta eru algjörar kjöraðstæður og ég er bara eiginlega að lifa drauminn minn. Þarna get ég verið á fullu á snjóbrettunum og haldið áfram að bæta mig. Ég er að fíla mig mjög vel í Noregi og ég hef bætt mig mjög mikið síðan ég kom þangað. Planið er að halda þeirri þróun áfram."

„Á þessu móti sem ég var að keppa á í vikunni voru allir sterkustu snjóbrettakappar Evrópu í þessum aldursflokki. Þannig að þetta var gott mót til þess að sjá hvar ég stend gagnvart þeim. Það vantaði ekki mikið upp á að vinna verðlaun eins og ég sagði áðan og það er gaman að sjá það," segir Baldur.

„Næsta verkefni hjá mér er Evrópubikar ungmenna í mars og þar á eftir heimsmeistaramót unglinga síðar á þessu ári. Langtímamarkmiðið er svo að komast á Vetrarólympíuleikana sem haldnir verða í Peking í Kína árið 2022 og standa mig vel þar. Síðustu dagar hafi verið góð æfing í þeim undirbúningi. Ég er ánægður með hvernig þróunin hefur verið hjá mér og það er gaggjað að vita að ég sé jafn góður og þeir bestu í Evrópu. Nú er bara að ná mér í meiri reynslu og minnka stressið í næstu keppnum," segir hann um framhaldið hjá sér.

hjorvaro@frettabladid.is

Mæti fullur sjálfstrausts í öll mót þessa dagana

GOLF Kylfingurinn Guðmundur Ágúst Kristjánsson bar sigur úr býtum á Mediter Real Estate Masters-mótinu í golfi sem lauk á Spáni í gær og er hluti af Nordic Tour mótaröðinni.

Eftir því sem GSÍ komst næst í gær varð hann um leið annar Íslendingurinn á eftir Axel Bóassyni sem vinnur mót á þessari mótaröð sem er sú sterkasta á Norðurlöndunum. Guðmundur lék lokahringinn á fjórum höggum undir pari vallarins og hringina þrjá á tólf höggum undir pari, þremur höggum á undan næsta kylfingi.

„Tilfinningin var bara mjög ljúf þegar þetta var komið, þetta var virkilega heilsteypt og góð spilamennska sem skilaði mér góðu forskoti strax á fyrsta degi," sagði Guðmundur þegar Fréttablaðið heyrði í honum eftir mótið. „Ég sló boltann vel fyrsta daginn en náði ekki að fylgja því eftir á öðrum hring. Þá fór ég á æfingasvæðið til að laga hlutina og gerði mun betur á lokahringnum þrátt fyrir að þá hafi verið talsverður vindur."

Aðspurður sagðist hann vera ánægður með að sjá framfarir eftir að hafa unnið að breytingum með þjálfaranum sínum.

„Síðustu ár hef ég unnið í því að taka framförum en ég tók mér góða pásu í vetur til að hlaða batteríin og það gekk vel. Ég fann það strax þegar við byrjuðum undir lok síðasta árs að ég var að spila frábært golf," sagði Guðmundur sem sagði gott að finna breytingarnar skila sér.

„Ég mætti fullur sjálfstrausts í þetta mót og fann líka á síðasta móti að mér líður mjög vel inni á vellinum þessa dagana og það skilar sér vonandi í frammistöðunni."

– kpt

Nýjast

Geysisbikar karla

Stjarnan - ÍR 87-73

Stjarnan: Hlynur Bæringsson 22/8 fráköst, Brandon Rozzell 22, Ægir Þór Steinarsson 19/8 stoðs., Antti Kanervo 15, Collin Pryor 6, Tómas Þórður Hilmarsson 1, Arnþór Freyr Guðmundsson 1, Dúi Þór Jónsson 1.

ÍR: Kevin Capers 33, Matthías Orri Sigurðarson 15, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 13/8 fráköst, Hákon Örn Hjálmarsson 9, Sigurkarl Róbert Jóhannesson 3.

KR - Njarðvík 72-81

KR: Kristófer Acox 22, Julian Boyd 18/10 fráköst, Jón Arnór Stefánsson 16, Björn Kristjánsson 6, Helgi Már Magnússon 4, Finnur Atli Magnússon 4, Orri Hilmarsson 2.

Njarðvík: Elvar Már Friðriksson 18, Logi Gunnarsson 16, Eric Katenda 15/11 fráköst, Jeb Ivey 14, Ólafur Helgi Jónsson 8, Maciek Baginski 7, Mario Matasovic 3.

Stjarnan og Njarðvík mætast í úrslitaleik Geysisbikars karla á morgun klukkan 16:30.

Arnór Ingvi í baráttu við Mateo Kovacic. NORDICPHOTOS/GETTY

Byrjaði í tapi fyrir Chelsea

FÓTBOLTI Arnór Ingvi Traustason var í byrjunarliði Malmö og lék fyrstu 70 mínúturnar í 1-2 tapi fyrir Chelsea í fyrri leik liðanna í 32-liða úrslitum Evrópudeildarinnar í gærkvöldi. Ross Barkley og Olivier Giroud skoruðu mörk enska bikarmeistaranna sem eru í góðri stöðu fyrir seinni leikinn á fimmtudag.

Það gekk ekki jafn vel hjá hinu enska liðinu í Evrópudeildinni, Arsenal, í gær. Skytturnar töpuðu 1-0 fyrir BATE Borisov á útivelli. Til að bæta gráu ofan á svart var Alexandre Lacazette rekinn af velli og missir af seinni leiknum í London.

Jón Guðni Fjóluson sat allan tímann á bekknum hjá Krasnodar sem gerði markalaust jafntefli við Bayer Leverkusen. – iþs

Davíð Kristján til Álasunds

FÓTBOLTI Davíð Kristján Ólafsson er genginn til liðs við norska B-deildarliðið Álasund. Hann kemur þangað frá Breiðabliki þar sem hann hefur leikið allan sinn meistaraflokksferil ef frá eru taldir nokkrir leikir með Augnabliki.

Davíð Kristján er 23 ára gamall og hefur spilað 149 leiki með Breiðabliki og skoraði í þeim leikjum 10 mörk.

Þá hefur hann leikið með yngri landsliðunum Íslands og síðan lék hann sinn fyrsta A-landsleik í vináttulandsleik gegn Eistlandi sem fram fór í Katar í janúar fyrr á þessu ári.

Fyrir hjá Álasundi eru þrír Íslendingar, þeir Aron Elías Þrándarson, Hólmbert Aron Friðjónsson og Daníel Leó Grétarsson. – hó

Fólk
Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 15. FEBRÚAR 2019

Willow Ey Daníelsdóttir er ekki nema tveggja mánaða en hefur þurft að ganga í gegnum fjölmargar skurðaðgerðir vegna meðfædds augnagalla. Styrktartónleikar verða á miðvikudagskvöld þar sem margir tónlistarmenn leggja fjölskyldu hennar lið. →4

Arnar er margverðlaunaður hlaupari. Hann hleypir fólki nærri sér á Instagram þar sem hann er undir nafninu arnarpetur.

Hlaupastíllinn getur komið þér lengra

Arnar Pétursson hlaupari var með hlaupanámskeið í vikunni sem hann kallaði Gerðu hlaupin auðveldari eins og meistari. Hann segir að með betri hlaupastíl sé hægt að hlaupa hraðar og minnka líkur á meiðslum. →2

Arnar Pétursson hljóp á besta tíma sem Íslendingur hefur hlaupið á þegar hann sigraði í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka árið 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Að hlusta á Arnar Pétursson tala um hlaup er ekkert minna en stórkostlegt. Hann getur líka talað ansi lengi um hlaup og tæknina á bak við að komast lengra. Arnar er margverðlaunaður hlaupari, hefur orðið 24 sinnum Íslandsmeistari í greinum tengdum hlaupum, allt frá 1.500 metrum og upp í maraþon.

Í vikunni var hann með námskeiðið Gerðu hlaupin auðveldari eins og meistari, í Laugardalnum, sem var opin æfing í samstarfi við Meistaramánuð Íslandsbanka. Á æfingunni fór hann í gegnum það sem skiptir mestu máli til að ná árangri í hlaupum og sýndi einfaldar æfingar til að bæta hlaupastílinn. Með betri hlaupastíl er nefnilega hægt að hlaupa hraðar með auðveldari hætti og minnka líkur á meiðslum. Var þetta fyrsta skrefið í að verða betri hlaupari hjá mörgum sem mættu.

„Ég vissi ekki alveg hvað margir myndu mæta, ég var að renna svolítið blint í sjóinn með þetta. En þetta tókst vel,“ segir Arnar. „Þetta var æfing sem mig hefur langað að taka svolítið lengi með fólki.

Ég fór yfir hlaupastílsæfingar og í byrjun gerðum við léttar hreyfiteygjur og tókum 3-5 mínútna rútínu sem er gott að gera áður en fólk fer af stað. Síðan sýndi ég stílsæfingar sem fólk svo gerði. Ég vildi ekki gera þetta þannig að ég myndi kenna og láta fólk hlaupa einhvern hring því þá myndi ég ekki sjá helminginn af fólkinu. Þessi æfing var gott tækifæri til að vera í meiri nánd við fólkið.“

Ótrúlegir hlutir gerast

Hlaupatækni er gríðarlega mikilvæg samkvæmt Arnari og ótrúlegustu hlutir geta gerst bara við það að beita sér rétt. „Ef fólk setur kassann fram og axlirnar fram þá er viðkomandi að loka lungnarýminu og þannig að vinna á móti sjálfum þér. Bara ef axlirnar fara aftur þá er viðkomandi hlaupari að opna lungun og búa til þannig nokkurra prósenta aukningu. Þá er hægt að fara hraðar. Þetta er lítill hlutur en getur skipt máli og viðkomandi hlaupari er ekki lengur að vinna á móti sjálfum sér. Þetta er hlutur sem hefur ekkert að gera með hversu góðu formi hann er í, en bara ef viðkomandi getur munað eftir þessu þá nær hann að nýta það sem hann hafði nú þegar.“

Hann bendir á að það sé ýmislegt til staðar hjá hverjum hlaupara og það sé hægt að komast lengri vegalengd á skemmri tíma með réttu tækninni. „Til dæmis má benda á hvað fólk tekur fá skref á hverri mínútu. Það er allt of mikið um að hlauparar séu að pompa niður og hoppa upp í staðinn fyrir fara áfram. Að taka fleiri skref á mínútu, þá finnur hlauparinn aukna orku. Það er hlutur sem getur breytt miklu á skömmum tíma.

Að fara út að hlaupa er gott en af hverju er viðkomandi að fara út að hlaupa og hvert? Af hverju ekki að hlaupa í 70 mínútur í staðinn fyrir 30 mínútur? Af hverju að hlaupa hægt en ekki hratt o.s.frv. Ég hef fundið það mikið á fólki og það er mjög skemmtilegt því það eru margir sem eru að hlaupa bara eitthvað en ekki eitthvert. Þegar þetta er sett markvisst inn þá byrja bætingar og alvöru bætingar fara að sjást. Þá verður oft til keðjuverkun þegar einhver einn úr hlaupahópnum fer að sýna bætingar.“

Til að gefa fleirum svörin er Arnar að skrifa hlaupahandbók, meðal annars um af hverju mismunandi æfingar henta hlaupurum. NORDICPHOTOS/GETTY

Sumarformið er alltaf unnið að vetri og því góður tími til að halda hlaupanámskeiðið í febrúar, enda meistaramánuður og hver veit nema þátttökumet verði slegið í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka í sumar. NORDICPHOTOS/GETTY

Vildi vita svörin

Eins og gefur að skilja er Arnar mikið að hugsa út í hlaup á hverjum degi. „Fyrir mig þá vil ég vita svörin við af hverju ég er að gera hlutina. Ég er námfús og er með þrjár mastersgráður sem ég tók í HÍ og í Þýskalandi. Mér finnst gaman að læra hlutina. Þegar maður er sýnilegur þá býst fólk við því að maður viti eitthvað og ég vildi ekki lenda í þeirri stöðu að fólk væri að spyrja mig um hlaup og ég vissi ekki svarið.“

Til að gefa fleiri hlaupurum og þeim sem vilja byrja að hlaupa ráð er Arnar að skrifa bók. „Ég var alltaf að finna fyrir og er reyndar að finna meira og meira fyrir hvað er mikill áhugi á hlaupum. Þegar ég byrjaði fann ég út hver væri bestur og talaði við Kára Stein og vildi fá að æfa með honum og hlera hann. Til að gefa fleirum færi á að fá svörin er ég að skrifa hlaupahandbók og af hverju mismunandi æfing hentar hverjum og einum.

> Þetta er lítill hlutur en getur skipt máli og viðkomandi hlaupari er ekki lengur að vinna á móti sjálfum sér. Þetta er hlutur sem hefur ekkert að gera með hversu góðu formi hann er í.
>
> **Arnar Pétursson**

Ég er að nota alla hugmyndafræðina í bókinni og það geta allir notað þessa hugmyndafræði á sig. Ég er ekki að segja frá því að ég sé að hlaupa 160 kílómetra á viku eða 200 þá næstu heldur er ég að segja: Þú ert með þessa getu, þá er gott að gera þetta og hitt. Hver sem er á að geta lesið þetta og aðlagað að sér. Ég er að reyna að gefa fólki tæki og tól í hendurnar og aðlaga þau að sér.“

Sumarformið er alltaf unnið að vetri og því góður tími til að byrja að undirbúa sig í febrúar, enda meistaramánuður og hver veit nema þátttökumet verði slegið í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka í sumar.

„Ég vona það. Því fleiri sem taka þátt því betra og er tilvalið að skrá sig núna í Reykjavíkurmaraþonið, á rmi.is og tryggja sér 30% afslátt af forskráningarverði í febrúar. Mér hefur fundist eins og allir Íslendingar eigi eitt par af hlaupaskóm, það er bara spurning hvað það er mikið notað. En ég vona að þetta hvetji fólk til að fara af stað. Öll hvatning er af hinu góða.“

NÝ VERSLUN Í SKEIFUNNI 3

OPNUNARTILBOÐ 20% AFSL. AF ÖLLUM VÖRUM

Túnika st. M/L, L;XL
verð nú 6.390 kr.

Túnika ein st. passar á 38-44
verð nú 6.390 kr.

Túnika ein st. passar á 40-48
verð 4.790 kr.

Samfestingur st. S__XXL
verð nú 7.990 kr.

Túnika ein st. passar á 38-44
verð nú 6.390 kr.

Túnika ein st. passar á 40-44
verð 4.790 kr.

Kjóll ein st. passar á 44-48
verð nú 6.390 kr.

Fleiri myndir á Facebook

FLASH

Laugavegi 54 og
Skeifunni 3
sími: 552 5201

Kjóll ein st. passar á 40-44
verð nú 6.390 kr.

Augnablik fyrir Willow Ey

Willow Ey Daníelsdóttir er ekki nema tveggja mánaða en hefur þegar þurft að ganga í gegnum fjölmargar skurðaðgerðir vegna meðfædds augnagalla. Efnt verður til styrktartónleika næstkomandi miðvikudagskvöld þar sem margir helstu tónlistarmenn landsins koma fram.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Willow Ey fæddist í byrjun desember síðastliðins á eyjunni Koh Phangan í Taílandi. Foreldrar hennar, Daníel „Tjokkó“ Sigurðsson trúbador frá Íslandi og Lindy Sigurðsson sem er frá Belgíu, kynntust á Taílandi, voru búin að stofna heimili og höfðu ákveðið að verja næstu árum þar. „En svo kemur í ljós þegar litla stelpan þeirra fæðist að það er ekki í lagi með augun í henni,“ segir Vigdís Ásgeirsdóttir eða Vigga Ásgeirs söngkona sem ásamt öðrum stendur fyrir styrktartónleikum fyrir Willow Ey og fjölskyldu hennar næsta miðvikudag. „Þau fóru með hana frá eyjunni á sjúkrahús í Bangkok þar sem hún var greind með sjúkdóm sem heitir Peters Anomaly ásamt gláku. Til að gera langa sögu stutta þá eru þau komin til Íslands. Hér er baklandið hans Danna, hann á sérstaklega mikið af vinum og fólki sem þykir vænt um hann. En þau eru farin út til Bandaríkjanna núna þar sem eru framkvæmdar aðgerðir sem veita einhverja 20% von um mögulega sjón. Það er þegar búið að fjarlægja annað augað úr þessari litlu stúlku en vonir standa til að með aðgerð náist einhver sjón á hitt augað.“

Ingvar Valgeirsson trúbador og Vigga Ásgeirsdóttir söngkona eru meðal skipuleggjenda tónleikanna. MYND/EYÞÓR

Vigga segir að það sé meira en að segja það að flytja á milli heimsálfa. „Það kostar mikið að leggja allt frá sér, flytja frá Taílandi til Íslands og fara svo vestur yfir haf til að leita lækninga. Okkur vinum þeirra finnst erfitt að fylgjast með þessu þó allt gangi eins vel og hægt er miðað við aðstæður, þau eru í góðu yfirlæti þarna úti og vel haldið utan um þau hérna heima. En þetta kostar óskaplega mikla peninga og mun kosta peninga í framtíðinni og enginn veit hvernig þetta fer. Því hafa vinir Danna og Lindy, ásamt frábæru tónlistarfólki, ákveðið að leggja sín lóð á vogarskálarnar og efna til styrktartónleika þar sem Willow Ey verður hvött til dáða með rokki og róli.“

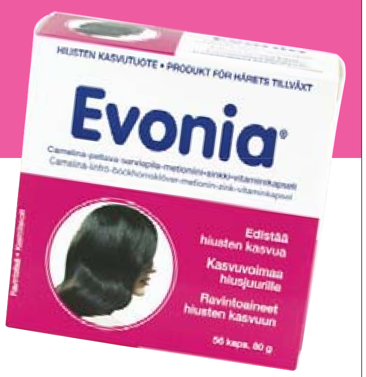
Hún segir fullt af flottu fólki á tónleikaskránni. „Þar má meðal annars nefna Eyþór Inga, Gumma Jóns, Gunna Óla úr Skímó, Mimru, Pétur Örn og mig ásamt fleira tónlistarfólki. Tveir grínistar leggja málefninu lið, Þórhallur Þórhallsson og Andri Ívars auk þess sem Bjarni töframaður ætlar að skemmta. Við vonumst til að ná að safna einhverjum peningum handa þeim og reyna að auðvelda þeim lífið og skemmta okkur sjálfum í leiðinni.“

> Það er þegar búið að fjarlægja annað augað úr þessari litlu stúlku en vonir standa til að með aðgerð náist einhver sjón á hitt augað.

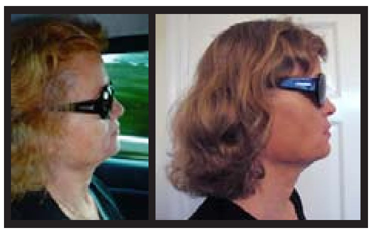
Vigga bendir á að fyrir þá sem eiga ekki heimangengt er styrktarreikningur og styrktarsíða á Facebook með yfirskriftina Willow Ey.

Styrktartónleikarnir Augnablik verða haldnir í Ölveri 20. febrúar kl. 20.30. Aðgangur kostar 2.500 kr. og greiðist við innganginn. Frjáls framlög vel þegin.

Evonia



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



Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Fyrsta Skiptið

★★★★

„Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu“
SH Morgunblaðið

Sýningar komnar í febrúar

Næstu sýningar

Föstudagur 22. febrúar
Fimmtudagur 28. febrúar Uppselt
Föstudagur 1. mars
Miðvikudagur 6. mars Uppselt
Fimmtudagur 7. mars

tix.is Gaflaraleikhúsið

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar

Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgna hylkin.

gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.

Nýsköpun á Íslandi

FÖSTUDAGUR 15. FEBRÚAR 2019

Kynningar: Primex, HR, Alfreð, Nox Medical, Ice Medico, Róró, AGR, Dynamics, 3Z

Sigríður er hér ásamt starfsmönnum Primex á alþjóðlegri heilsuvörusýningu í Genf. Vigfús Rúnarsson til vinstri, síðan Ólafur Björnsson, Sigríður, Guðný Helga Kristjánsdóttir og Helene Lauzon.

Nýsköpun forsenda framfara

Primex er líftæknifyrirtæki sem hefur starfað frá árinu 1999. Höfuðstöðvar eru á Siglufirði. Þess utan er fyrirtækið með starfsfólk í Reykjavík, Bandaríkjunum og í Danmörku. →2

Framhald af forsíðu ➪

Primex hefur sérhæft sig í framleiðslu á trefjaefninu kítósani og þróun á vörum á neytendamarkað ásamt lækningatækjum unnum úr kítósani. Primex hefur lagt ríka áherslu á gæði og er virkni varanna sannreynd með vísindarannsóknum.

Sigríður Vigfúsdóttir er framkvæmdastjóri Primex og hefur starfað hjá fyrirtækinu frá árinu 2001. „Svo að hagvöxtur megi verða þá þarf hugvit að verða að söluvöru. Vísindi og viðskipti þurfa að fylgjast að og það er nauðsynlegt að stuðningsumhverfið taki mið af því,“ segir hún. „Ég sé gríðarleg tækifæri í markaðssetningu erlendis á íslenskum vörum byggðum á nýsköpun og má þar meðal annars nefna snyrtivörur, fæðubótarefni og sárameðhöndlunarvörur. Þarna hefur Ísland sérstöðu varðandi hreinleika, gæði og ímynd landsins,“ greinir Sigríður frá og bætir við. „Ef við tökum sem dæmi sjávarútvegstengda nýsköpun þá skörum við fram úr öðrum þjóðum. Með hugviti og rannsóknum hefur okkur tekist að búa til hágæða vörur úr því sem áður var úrgangur með því að fullnýta aflann. Þar erum við á góðum stað en hins vegar eigum við langt í land hvað varðar markaðssetningu á þessum afleiddu vörum á erlendum mörkuðum. Primex hefur orðið þeirrar gæfu njótandi að vera með einstakt starfsfólk sem tekur fullan þátt í sköpunarvinnunni.“

Sigríður segir að til þess að ná sem mestum árangri í verðmæti á sem stystum tíma þurfi stuðningsumhverfið að spanna alla hlekkina í keðjunni. „Lokahlekkurinn, það er þegar varan er seld, segir síðan til um hvort hugvit og rannsóknir sem fjárfest hefur verið í skili þjóðarbúinu verðmætum. Þarna þarf stuðning og bind ég miklar vonir við nýja nýsköpunarstefnu ríkisstjórnarinnar sem verður tilbúin núna í vor,“ segir hún.

ChitoCare

Vörur fyrirtækisins hafa vakið athygli en þróun þeirra byggist á rannsóknum á sviði notkunar kítósans við sárameðhöndlun. Undanfarin ár hefur vísindafólk Primex unnið að þróun á sáravörunni ChitoCare.

ChitoCare virkar þannig að efnið myndar þunna filmu yfir húðina sem verndar hana. Filman viðheldur raka og hraðar viðgerð húðarinnar. Eiginleikar kítósans í ChitoCare valda því að þegar efnið er borið á húð þá dragast rauð blóðkorn nær yfirborði húðarinnar sem hraðar viðgerð hennar og dregur úr sársauka. ChitoCare er tilvalið að nota á brunasár, rispur og á aðra húðkvilla. Á síðustu árum hefur ChitoCare orðið gríðarlega vinsælt og við heyrum frá okkar ánægðu viðskiptavinum að þeir eru að nota ChitoCare á allt frá smá skrámum yfir í sár og ör eftir skurðaðgerðir. ChitoCare er skráð sem lækningatæki. ChitoCare er tilvalið sem fyrsta hjálp og á heima í sjúkrakassanum, í eldhúsinu og í bílskúrnum svo eitthvað sé nefnt.

ChitoCare Beauty

Í framhaldi af þróun Primex á sáravörum hefur fyrirtækið einnig snúið sér að húðvörum til daglegra nota og síðasta haust litu fyrstu vörurnar í ChitoCare Beauty línunni dagsins ljós. Í þeirri línu er Body Lotion og Body Scrub sem innihalda mikið af virka efninu kítósani sem ásamt því að mýkja húðina dregur úr roða og pirringi. Vörunum hefur verið tekið einstaklega vel og verður vörulínan stækkuð strax á þessu ári.

Þessar vörur eru frábær húðdúett fyrir allar húðgerðir og ekki síst fyrir exemkennda húð og vandamálahúð. ChitoCare Beauty húðvörurnar deila þeim eiginleika með sáravörunum að vera græðandi og hjálpa til við viðgerð húðarinnar.

Liposan

Liposan trefjar eru fæðubótarefni unnið úr kítósani eftir einkaleyfisvarinni framleiðsluaðferð og er eitt mest selda íslenska fæðubótarefnið og á hverri sekúndu er skammtur af Liposan frá Primex innbyrtur einhvers staðar í heiminum. Liposan eru náttúrulegar trefjar sem binda fitu úr fæðunni og draga úr upptöku fitu í meltingarveginum. LipoSan hjálpar til við þyngdarstjórnun og bætir meltinguna ásamt því að hafa jákvæð áhrif á kólesterólmagn í blóði. Þess má geta að Liposan hentar vel fyrir fólk á ketómataræðinu.

Með því að minnka meltanlega fitu, binda kólesteról og gall stuðlar LipoSan að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu.

Líkaminn endurnýtir meirihlutann af því galli sem hann notar í meltingarveginum en LipoSan kemur í veg fyrir hluta af þessari endurnýtingu, en til að framleiða gall notar líkaminn uppsafnað kólesteról úr líkamanum.

Liposan lækkar þannig verulega það magn kólesteróls sem safnast í líkamanum. Regluleg inntaka á Liposan getur dregið úr LDL kólesteróli í blóðinu og stuðlað að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns.

Liposan trefjarnar hafa frábær áhrif á þarmaflóruna, en heilbrigð þarmaflóra er undirstaða góðrar heilsu. Góð þarmaflóra hefur í för með sér betra þol, minna slen og meiri frískleika. Slæm þarmaflóra tengist algengum sjúkdómum á borð við hjartveiki og sykursýki.

Liposan er tilvalið fæðubótarefni fyrir fólk sem vill bæta eigin heilsu og lifa virkara og heilbrigðara lífi.

Öll framleiðsla hjá Primex er vottuð náttúruleg.

Sigríður Vigfúsdóttir framkvæmdastjóri sér gríðarlega mörg tækifæri í markaðssetningu erlendis á íslenskum vörum sem allar eru byggðar á nýsköpun.

ChitoCare virkar þannig að efnið myndar þunna filmu yfir húðina sem verndar hana. Filman viðheldur raka og hraðar viðgerð húðarinnar.

Þarna þarf stuðning og bind ég miklar vonir við nýja nýsköpunarstefnu ríkisstjórnarinnar sem verður tilbúin í vor.

ChitoCare, ChitoCare Beauty og LipoSan er fáanlegt í flestum lyfjaverslunum landsins.

ChitoCare beauty

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

Nýsköpunar- og frumkvöðlanefnd HR mun hafa umsjón með setrinu. Frá vinstri; Hallur Þór, Sigurður Steinar, Stella Dögg, Lísa Rán og Anton Freyr. Á myndina vantar Anton. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HR opnar frumkvöðlasetur

Nemendur Háskólans í Reykjavík vinna nú að undirbúningi nýs frumkvöðlaseturs við Braggann í Nauthólsvík sem verður opnað 8. mars. Fjöldi nemenda HR stofnar fyrirtæki meðan þeir eru í námi og kannanir meðal útskriftarnema HR sýna að stór hluti þeirra hefur áhuga á að stofna eigið fyrirtæki.

Nýsköpunar- og frumkvöðlanefnd HR, sem skipuð er nemendum, mun hafa umsjón með frumkvöðlasetrinu. Hún er skipuð þeim Lísu Rán, Stellu Dögg, Sigurði Steinari, Antoni Frey og Antoni. Þeim til halds og trausts er Hallur Þór Sigurðarson sem er lektor við háskólann í frumkvöðlafræði og nýsköpun.

„Ætlunin er að frumkvöðlasetrið verði fyrir nemendur Háskólans í Reykjavík sem eru að vinna að nýsköpunarverkefnum. Þetta verður opið rými fyrir um 25 manns sem vinna að þróun nýrrar tækni og nýrra lausna. Við ætlum að opna í mars og þá munum við auglýsa eftir umsóknum um aðgang að setrinu. Nefndin mun síðan fara yfir umsóknirnar og við gerum ráð fyrir að fyrstu fyrirtækin eða start-up verkefnin geti komið inn í maí,“ segir Hallur.

Nemendurnir koma af mismunandi brautum innan háskólans. Stella og Lísa eru í rekstrarverkfræði, Sigurður Steinar í viðskiptafræði, Anton Freyr í tölvunarfræði og Anton í hátækniverkfræði.

„Það var lagt upp með að vera með fjölbreyttan hóp í nefndinni. Við erum með fólk af mörgum sviðum. Rýmið verður líflegt og skemmtilegt. Þarna verða viðburðir og gestir geta fengið að koma og sjá hvað fer þarna fram. Fólk úr atvinnulífinu mun koma og aðrir frumkvöðlar þannig að við stefnum að því að þarna verði líf og fjör,“ segir Stella.

Lísa bendir á að þarna sé fallegt útsýni yfir Nauthólsvíkina, fundaraðstaða og ýmislegt fleira. „Frumkvöðlasetrið mun gefa nemendum sem eru með áhugaverðar nýsköpunarhugmyndir færi á að hittast og tala saman, bera saman bækur sínar og fá þannig hugmyndir frá öðrum.“

Markmiðið með þessu öllu saman er að auka nýsköpun innan háskólans og gefa fólki tækifæri til að vinna við að koma sínum eigin hugmyndum í framkvæmd. „Ef nemandi er með hugmynd en vantar pláss og aðstöðu til að vinna hana áfram, þá erum við allavega að leysa það,“ bætir Lísa við. „Þarna verður líka hægt að fá stuðning á ýmsu formi, svo sem fyrirlestra og leiðsögn þannig að frumkvöðlar framtíðarinnar geti spurt og fengið leiðbeiningar,“ segir Stella.

Vel þekkt erlendis

Þær stöllur eru spenntar fyrir frumkvöðlastarfi og segja að aldamótabörn hugsi öðruvísi en fyrri kynslóðir. „Það er svo áhugavert að fá tækifæri til að vinna að sínu og skapa eitthvað nýtt, frekar en að sinna fyrirfram ákveðnu starfi þar sem maður fær ekkert endilega að blómstra,“ segir Stella. Lísa bætir við að það sé alveg saman úr hvaða námi fólk komi. „Þessi kynslóð, aldamótabörnin, hún hugsar öðruvísi. Við viljum breyta svo miklu og hugsa í lausnum. Ekki vera í fyrirfram ákveðnu starfi að sinna fyrirfram ákveðnu verkefni, heldur gera hlutina að okkar.“

Hópurinn innandyra í rýminu sem verður glætt lífi.

> **Þessi kynslóð, aldamótabörnin, þau hugsa öðruvísi. Við viljum breyta svo miklu og hugsa í lausnum.**

Svona frumkvöðlasetur í háskólum eru ekki mjög þekkt fyrirbæri hér á landi þó þau séu vel þekkt erlendis, sérstaklega í Bandaríkjunum. Þau segja að HR-ingar muni ganga fyrir og það verði líklegra að hópar fái inni í setrinu ef margir í hópnum séu núverandi eða fyrrverandi HR-ingar.

Nýsköpun í fyrirrúmi

Hallur segir að þetta sé öflug viðbót við nýsköpunar og frumkvöðlastarf innan háskólans. „Opnun frumkvöðlasetursins er liður í áherslu HR á nýsköpun og stuðning við áhugaverð frumkvöðlaverkefni nemenda. Á vorin sitja t.d. nær allir fyrsta árs nemar í HR þriggja vikna námskeið, Nýsköpun og stofnun fyrirtækja, sem felst í því að taka frumkvæði og þróa nýsköpunarhugmynd á þremur vikum. Það hafa margar mjög áhugaverðar hugmyndir komið fram í því námskeiði og það má t.d. hugsa sér að í frumkvöðlasetrinu skapist tækifæri til að vinna áhugaverðustu verkefnin úr því námskeiði áfram.

Það sýnir sig líka í könnunum meðal útskriftarnema HR að stór hluti nemenda hefur áhuga á að stofna eigið fyrirtæki og vonandi getur frumkvöðlasetrið einnig stutt við það. Svo erum við með meistaranám í stjórnun nýsköpunar, auk þess sem allir meistaranemar við HR geta tekið sérstaka áherslulínu í nýsköpunar- og frumkvöðlafræðum sem gengur þvert á deildir. Við þetta bætist svo fjöldi áfanga þar sem nýsköpun er í fyrirrúmi. Við erum sífellt að auka áhersluna á frumkvöðlastarf og nýsköpun enda vitum við ekki hvernig störfin verða í framtíðinni.

Stærstu og verðmætustu fyrirtækin eftir 10-20 ár eru sennilega ekki til í dag. Störfin verða öðruvísi og sú hæfni sem þarf verður önnur. Það þarf að leggja áherslu á nýsköpun til að skapa þessa framtíð sem er óþekkt. Hlutverk háskóla er í minni mæli en áður að mennta fólk í fyrirframskilgreind störf. Við þurfum að leggja áherslu á að nemendur geti sjálfir tekið þátt í því að móta framtíðina og sinn starfsvettvang og hafi hæfni til að takast á við framandi og breytilegar aðstæður. Opnun frumkvöðlaseturs við HR er mikilvægur liður í því starfi háskólans og góð viðbót við frumkvöðla- og nýsköpunarumhverfið á Íslandi.“

Ráðningar á methraða

Fyrirtæki sem nota Alfreð í ráðningarferlinu geta stórbætt ímynd sína gagnvart umsækjendum. Alfreð býr yfir nútímalegum lausnum til að sigta út umsækjendur og finna rétta starfskraftinn.

Alfreð er stærsti atvinnuleitarmiðill landsins með tugi þúsunda notenda sem skoða atvinnuauglýsingar daglega á alfred.is eða í Alfreð appinu segir Anna Brynja Baldursdóttir, samskiptastjóri hjá Alfreð. „Þegar fyrirtæki auglýsir starf hjá Alfreð hefur það möguleika á að ná til áhugasamra umsækjenda á methraða því tilkynning berst beinustu leið í síma umsækjenda sem eru að vakta sambærileg störf. Ef fyrirtæki notar síðan ráðningarkerfi Alfreðs til að taka við umsóknum geta þær verið komnar í kerfið innan við mínútu frá því að auglýsingin birtist. Það er vegna þess að umsóknirnar eru svokallaðir prófílar sem umsækjendur setja upp í Alfreð appinu og ef prófíll er fullbúinn þá er hægt að sækja um starf með aðeins einum smelli.“

Kerfi sem bætir samskiptin

Alfreð fór í loftið í febrúar árið 2013 og var þá einfalt app fyrir atvinnuauglýsingar. Árið 2016 var Alfreð umbylt og bætt var við ókeypis ráðningarkerfi til að taka við umsóknum í formi fyrrnefndra prófíla segir Anna Brynja. „Við erum í kjöraðstöðu til að bæta ráðningarferlið fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga því við þjónustum báðar hliðar og hlustum því vandlega á ábendingar beggja vegna borðsins. Þessar ábendingar gerðu okkur kleift að smíða lausn sem gerir ráðningarferlið faglegra fyrir öll fyrirtæki, stór sem smá, og þá sérstaklega þegar kemur að samskiptum.“

Umsækjendur fá líka góða innsýn í ráðningarferlið og vita alltaf hver staðan á umsókn þeirra er, bætir hún við. „Þetta bætir upplifun bæði umsækjenda og fyrirtækja og ekki síður ímynd fyrirtækjanna. Það má í raun segja að kerfið hafi tekið yfir aðrar leiðir þegar kemur að móttöku umsókna og þar ber helst að nefna móttöku í gegnum tölvupóst þar sem getur reynst erfitt að halda yfirsýn.“

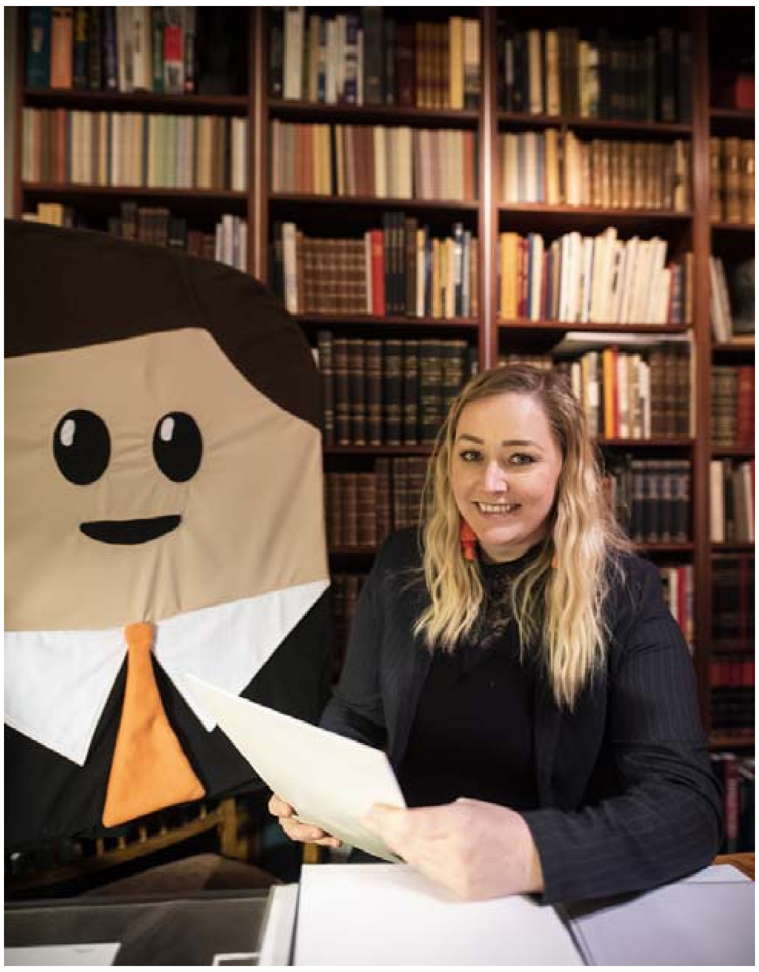
Ný leið til að kynnast umsækjendum

Auk fyrrnefndra eiginleika býður Alfreð upp á alls konar sniðuga fítusa að sögn Önnu Brynju. „Þar ber helst að nefna vídeóviðtölin sem eru viðtalsupptökur þar sem umsækjendur svara nokkrum spurningum sem fyrirtækið sendir þeim. Hugmyndin á bak við vídeóviðtölin var sú að gefa fleiri umsækjendum færi á að kynna sig, því flest vitum við að ferilskráin segir ekki alla söguna. Fyrirtækið einfaldlega semur spurningar og sendir á umsækjendur sem fá þær upp á skjá símans. Þetta er s.s. ekki Skype-viðtal og fyrirtækin geta skoðað upptökurnar þegar þeim hentar. Einn af kostum vídeóviðtalanna er tímasparnaður fyrir fyrirtækin auk þess sem þau auka líkurnar á að réttur starfsmaður sé ráðinn.“

Það eru fleiri frábærir fítusar í boði. „Það er t.d. hægt að hefja samskipti við umsækjendur hvenær sem er með hefðbundnum skilaboðaþræði, bjóða í starfsviðtal og senda þakkarbréf. Einnig er hægt að hengja glósur við umsóknir sem eingöngu eru aðgengilegar starfsmönnum fyrirtækisins. Ef fyrirtækið gerir sérstakar kröfur fyrir tiltekið starf þá geta þau bætt við aukaspurningum og í kjölfarið sigtað út þá umsækjendur sem uppfylltu kröfurnar.“

Kópavogur semur við Alfreð

Fyrir nokkrum dögum gerði Alfreð samning við Kópavogsbæ um að auglýsa öll laus störf þar ásamt því að taka við starfsumsóknum í gegnum ráðningarkerfi Alfreðs. „Auk þess munu Kópavogsbær og Alfreð taka höndum saman við þróunarvinnu á hugbúnaðinum þar sem smíðaðar verða m.a. tengingar við bæði mannauðs- og skjalakerfi sveitarfélagsins. Þetta verkefni er gríðarlega spennandi og mun gefa enn fleiri sveitarfélögum, opinberum stofnunum og stærri fyrirtækjum með flókna ráðningarferla færi á að nýta sér Alfreð á nýjan hátt. Annars er Alfreð íslenskt hugvit sem er alltaf í þróun og leggjum við okkur sérstaklega fram við að hlusta á viðskiptavini okkar, það eru jú þeir sem nota vöruna. Þaðan koma oft frábærar athugasemdir og tillögur sem við tökum fagnandi.“



„Við erum í kjöraðstöðu til að bæta ráðningarferlið fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga því við þjónustum báðar hliðar,“ segir Anna Brynja Baldursdóttir, samskiptastjóri hjá Alfreð. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Tekist á við erfiðar áskoranir

Í næsta mánuði fer fram Nordic Health Hackathon í Reykjavík og í Helsinki. Þar vinna þátttakendur saman í hópum að úrlausn krefjandi áskorana á sviði heilbrigðismála og þróa lausnir.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Nordic Health Hackathon verður haldið í Reykjavík helgina 22.-24. mars og í Helsinki í Finnlandi viku síðar. Hackathon, eða hakkaþon eins og það er kallað á íslensku, er nokkurs konar viðskiptaþróunar- og forritunarkeppni að sögn Freys Hólms Ketilssonar, framkvæmdastjóra Dattaca Labs, sem hefur umsjón með keppninni í samstarfi við Nordic Innovation „Hakkaþon er nýsköpunarkeppni með áherslu á tækni en þar keppa þátttakendur saman í hópum og vinna að því að þróa lausn algjörlega frá grunni. Afurðin getur verið á alla vegu enda fær ímyndunaraflið algjörlega að ráða ríkjum. Margir halda nefnilega að hakkaþon snúist um að brjótast inn í hluti sem ekki er ætlaður aðgangur að en svo er alls ekki. Hakkaþon eru uppbyggilegir viðburðir þar sem yfirleitt er verðlaunað fyrir bestu og hagnýtustu lausnina í lokin.“

Um leið þarf að þróa tiltekna lausn innan mjög þröngs tímaramma undir miklu álagi. „Þátttakendur fá þjálfun í því að taka ákvarðanir og meta hvort A eða B sé vænlegri kostur á skömmum tíma. Það er afskaplega lítið svigrúm til þess að gera mistök eða að velja ranga leið. Þátttakendur læra það mjög fljótt. Teymisvinna er gríðarlega mikilvæg í hakkaþoni, jafnframt er mjög jákvætt ef teymið er samansett af ólíkum aðilum.“

Afmarkað viðfangsefni

Eins og nafnið gefur til kynna þá er hér um heilsu-hakkaþon að ræða og því um ansi afmarkað viðfangsefni að ræða að sögn Freys. „Nordic Health Hackathon er fyrir alla sem brenna fyrir því að til séu notendamiðaðar lausnir í heilbrigðisþjónustunni okkar. Það er m.a. markmið Nordic Innovation að Norðurlöndin séu fremst í heimi í þróun notendamiðaðra stafrænna lausna á sviði heilbrigðisþjónustu. Það þýðir á mannamáli að Norðurlöndin vilji að notendur heilbrigðisþjónustu á svæðinu fái þá bestu þjónustu sem hugsast getur.“

Glæsileg verðlaun

Það er ekki á hverjum degi sem Íslendingar halda norrænan viðburð eins og þennan bætir Freyr við. „Það er að stórum hluta framsýni aðila eins og Landlæknisembættisins sem hefur það að yfirlýstri stefnu sinni að afhenda Íslendingum rafrænt afrit af heilsugögnum sínum á árinu 2020. Sú vegferð er þegar hafin og geta Íslendingar nú þegar sótt afrit af hluta af sjúkragögnum sínum í gegnum digi.me appið.“

Almenningi gefst kostur á að fylgjast með kynningum teymanna sunnudaginn 24. mars kl. 14. „Þangað til bendum við áhugasömum á að elta okkur á Facebook en þar setjum við ítarlegri upplýsingar þegar nær dregur. Þess má geta að skipuleggjendur munu endurgreiða einu teymi frá hverju Norðurlandanna ferðakostnað þess sem hlýst af þátttöku. Íslenskt teymi mun því geta tekið þátt í Helsinki án beins ferðakostnaðar. Fyrstu verðlaun eru ekki af verri endanum en fyrir bestu notendavænu lausnina mun sigurliðið hljóta sem samsvarar 10.000 evrum í verðlaun. Það er því eftir þó nokkru að slægjast með þátttöku.“

„Teymisvinna er gríðarlega mikilvæg í hakkaþoni, jafnframt er mjög jákvætt ef teymið er samansett af ólíkum aðilum,“ segir Freyr Hólm Ketilsson, framkvæmdastjóri Dattaca Labs, sem hefur umsjón með keppninni í samstarfi við Nordic Innovation. MYND/ANTON BRINK

Nánari upplýsingar má finna á www.nordichealthhackathon.com og á Facebook síðu Nordic Health Hackathon.

Rannsóknarstarf fyrirtækja skilar árangri til lengri tíma

Nox Medical er íslenskt nýsköpunarfyrirtæki sem er orðið leiðandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu á búnaði til svefnrannsókna. Jón Skírnir Ágústsson og Halla Helgadóttir leiða rannsóknarteymi Nox Medical.

Jón Skírnir og Halla sýna svefnrannsóknabúnað sem var þróaður hjá Nox Medical og er nú notaður til rannsókna um allan heim. MYND/EYÞÓR

Nox Medical var stofnað árið 2006 og þróar lækningatæki til að mæla svefn og greina svefnraskanir. Innan fyrirtækisins eru mismunandi deildir sem vinna að þróun, markaðssetningu, skráningu, framleiðslu og sölu. Vörurnar okkar hafa verið seldar í um 35 löndum, í öllum heimsálfum nema Suðurskautslandinu," segir Halla. „Nox Research er sjálfstætt teymi innan fyrirtækisins sem sérhæfir sig í rannsóknum. Hlutverk okkar er að horfa lengra fram í tímann og vinna að lausnum sem munu taka við af því sem nú er þekkt."

Jón segir Nox Medical vera leiðandi fyrirtæki á heimsmarkaði í sínum geira. „Sérstaklega þegar kemur að lækningatækjum til svefnrannsókna í heimahúsum. Við erum nýsköpunar- og þekkingarfyrirtæki og innan fyrirtækisins er gríðarlega mikil þekking á öllu sem viðkemur klínískum svefnmælingum, bæði í þróun og hönnun á þeim tækjum sem þarf að nota til að framkvæma mælingarnar, öllum nemum til að ná merkjunum, allri úrvinnslu á merkjunum og hugbúnaðargerð sem tengist því og svo erum við með mjög sterkt teymi sem sér um markaðsmál og gæðaskráningu, og svo innri rekstur á fyrirtækinu." Og Halla bætir við: „Framleiðsla á vörunum er stýrt frá Íslandi, hlutirnir eru framleiddir erlendis en settir saman hér og gæðaprófaðir. Þannig eru vörurnar okkar fluttar út og inn streymir gjaldeyrir."

Sýn sköpuð um rannsóknir

Árið 2015 var rannsóknarteymið stofnað. Jón var ráðinn sem verkfræðingur og Halla sem sálfræðingur. „Þar sem við erum tæknifyrirtæki sem vinnur á læknasviði er markmið okkar að byggja brú milli tækni og læknisfræði. Við reynum að leiða saman nýjustu framfarir í tækni og læknavísindum til að búa til eitthvað nýtt," segir Jón.

Frá upphafi var lagt upp með að fjármagna rannsóknarteymið með sjálfstæðum hætti. „Rannsóknir fyrirtækisins skila ekki endilega hagnaði til skemmri tíma heldur eru stundaðar með þá von að þær skili verðmætum í framtíðinni. Þess vegna er mikilvægt fyrir okkur að geta sótt í styrktarsjóði," segir Halla og nefnir sem dæmi styrki frá Tækniþróunarsjóði Rannís og tveggja milljóna evra styrk frá Evrópusambandinu. „Með þessum styrkjum gátum við ráðið fleira fólk inn og eflt rannsóknarteymið. Þannig náum við að auka samkeppnishæfni Nox Medical á erfiðum alþjóðlegum markaði. Við höfum keyrt í nokkur ár prógramm þar sem við ráðum launaða starfsnema sem taka virkan þátt í rannsóknum okkar. Við höfum verið svo heppin að fá úrvalsnemendur sem eru í eitt ár hjá okkur og svo fara þeir út í meistaranám," segir Halla. Í ár þróuðu starfsnemarnir nýja greiningu fyrir örvökur í svefni sem hefur vakið mikla athygli. „Þau hafa verið að kynna þetta erlendis og fengu nýsköpunarverðlaun námsmanna hjá forsetanum fyrir verkefnið sem var að hluta til styrkt af nýsköpunarsjóði námsmanna. Við fáum nýja starfsnema á hverju ári svo teymið er alltaf breytilegt og því mjög dýnamískt," segir Halla.

> „Rannsóknir fyrirtækisins skila ekki endilega hagnaði til skemmri tíma heldur eru stundaðar með þá von að þær skili verðmætum í framtíðinni.
>
> Halla Helgadóttir

Rannsóknarteymi Nox Research að störfum en starfsnemar Nox hlutu á dögunum nýsköpunarverðlaun námsmanna fyrir rannsóknir sínar á örvökum.

Jón segir rannsóknarverkefnin skiptast í tvö meginsvið. „Annars vegar innri rannsóknarverkefni þar sem við vinnum mikið í því að beita gervigreind til að greina mælingarnar og auka þannig sjálfvirkni og yfirsýn yfir gögnin og reyna að uppgötva nýja merkingu úr því sem er verið að mæla. Hins vegar tökum við þátt í stórum rannsóknarverkefnum um allan heim, mest í samstarfi við stóra háskóla í Bandaríkjunum. Þannig náum við að blanda saman verkfræðiþekkingunni sem við höfum og læknisfræðiþekkingunni frá vísindamönnunum. Við höfum lagt okkar lóð á vogarskálarnar í þeim vísindum sem eru stunduð þar."

Halla bendir á að ekki sé mjög algengt að innan fyrirtækja séu teymi sem eingöngu sinna rannsóknum og þurfa ekki að sýna fram á beinan hagnað af sinni vinnu. „Við höfum talað á ráðstefnum erlendis um þetta módel okkar, hvernig við stundum rannsóknir þó við séum fyrirtæki. Stjórnendur Nox Medical hafa mikla trú á þessu fyrirkomulagi og að það skili árangri til lengri tíma á okkar markaði. Þetta er módel sem virkar."

Árangur sem snertir marga

Nox Medical er nú í samstarfi við DeCode og tekur þátt í svefnmælingum í stórri heilsurannsókn sem DeCode framkvæmir nú á Íslandi. „Það er flókið að framkvæma svefnrannsóknir, þarf sérmenntað fólk og að gera mjög margar mælingar," segir Jón. „Við fundum upp nýja leið til að einfalda svefnmælingar. Þannig geta þátttakendur í rannsókninni hjá DeCode sett upp mælitæki heima hjá sér með því að fylgja mjög einföldum leiðbeiningum. Þetta gerir vísindamönnunum kleift að safna miklu ítarlegri gögnum um svefn, hjá fleira fólki en þeir hefðu annars gert. Við kynntum þessa nýju leið til að mæla svefn fyrir vísindamönnum á vegum John Hopkins sjúkrahússins í Bandaríkjunum sem tóku þetta upp á sína arma og eru nú þegar að beita þessari nýju aðferð til að mæla svefn hjá 2.000 manns á tíu stöðum í Bandaríkjunum á einu ári. Og það eru fleiri stór nöfn í vísindaheiminum að innleiða þessa nýju aðferð í rannsóknir sínar," segir Jón.

Jón og Halla vilja leggja áherslu á brautryðjendahlutverk Nox Research þegar kemur að því að beita gervigreind við svefnrannsóknir. „Við sem sérhæfum okkur í tækni og gervigreind getum þróað nýjar mæliaðferðir sem greina meira en augað nemur, en við verðum að vinna með læknum og klínískum sérfræðingum til þess að aðferðirnar sem við þróum nýtist raunverulega í læknisfræði."

Þorbjörg Jensdóttir, stofnandi og framkvæmdastjóri IceMedico, sem framleiðir og markaðssetur HAp+. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Molinn sem viðheldur heilbrigði tanna

Margir þekkja HAp+ molana en þeir eru einstakir sinnar tegundar á heimsvísu og Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun HAp+.

HAp+ molinn var upphaflega þróaður sem lausn við vandamáli. Vandamálið var munnþurrkur og lausnin var moli sem örvar munnvatn án þess að skemma tennur. HAp+ er matvara en ekki lyf og ruddi sér fljótlega til rúms sem lífsstílsvara og sýndi sig vera lausn við fleiru en einungis munnþurrki,“ segir dr. Þorbjörg Jensdóttir, stofnandi og framkvæmdastjóri IceMedico, en félagið framleiðir og markaðssetur HAp+.

Margir þekkja tannskemmdir, og vita að sykur er orsakavaldurinn. Færri vita að þegar matvara er sykurlaus en súr þá veldur hún tannsjúkdómi sem kallast glerungseyðing. Einkenni glerungseyðingar er mikil næmni fyrir hita og kulda, svo kallað tannkul, og verkir fylgja glerungseyðingu þegar að sjúkdómurinn er langt genginn. Það er sársaukafullt, tímafrekt og kostnaðarsamt að gera við glerungseyðingu. Tíðni glerungseyðingar er yfir 30% hjá 20 ára og eldri í Skandinavíu og tíðnin fer vaxandi.

„HAp+ er súrt en ekki glerungseyðandi. Það er hlutfall sýru og kalks í HAp+ molunum sem er lykill að virkni HAp+. Sýran sem er náttúrulegur munnvatnsörvandi miðill örvar munnvatnið sem er ónæmiskerfi munnholsins en kalkið samtímis hlutleysir neikvæð áhrif sýrunnar á tennur. Virkni HAp+ er því að viðhalda heilbrigði tanna með öflugri munnvatnsframleiðslu.

Virkni HAp+ er klínískt prófuð og vísindalega sönnuð, meðal annars að bæði örva munnvatn tuttugufalt á við óörvað munnvatn og vera þrisvar sinnum virkara en að tyggja tyggjó. HAp+ hefur síðan sýnt sig í að vinna einnig gegn ógleði, svo sem bílveiki, sjóveiki og flugveiki sem og morgunógleði kvenna.“

Allir fá munnþurrk í lengri eða skemmri tíma.

Tíðni viðvarandi munnþurrks er 10-30% af höfðatölu þjóðar og gera afleiðingar munnþurrks oft ekki vart við sig fyrr en munnþurrkur er orðinn verulegur. Fyrstu afleiðingar munnþurrks geta verið í formi tannsjúkdóma eins og tannskemmda, glerungseyðingar, tannholdssjúkdóma, sveppasýkinga eða sára í munni.

Afleiðingar munnþurrks sem skerða lífsgæði verulega eru erfiðleikar með að kyngja, tyggja og tala auk þess sem fólk vaknar um miðjar nætur vegna munnþurrks.

„Lífeðlisfræðilega þá framleiðum við minna munnvatn eftir því sem við eldumst,“ segir Þorbjörg og bætir við: „Einn helsti orsakavaldur munnþurrks eru þó lyfjameðferðir vegna krabbameinsmeðferðar og geislameðferðir á höfuð- og hálssvæði ásamt því að hátt í 400 lyf markaðssett á íslenskum markaði valda munnþurrki.“

IceMedico tók nýlega saman lista, í samstarfi við Lyfjastofnun Íslands, yfir öll þau lyf sem valda munnþurrki. Lyfin eru flokkuð eftir tíðni munnþurrks. Má finna listann á heimasíðu HAp+ www.happlus.com/howitworks og hvetur Þorbjörg fólk til þess að kíkja inn á hlekkinn eða nálgast handbókina prentaða með listanum í næsta apóteki og skoða hvort þeirra lyf sé að valda munnþurrki.

HAp+ molarnir fást í sex bragðtegundum.

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

hapsmartcandy
happlus
happlus.com

- HAp+ er ferskur, sykurlaus og bragðgóður moli með kalki
- HAp+ er frábært eftir máltíð og er þrisvar sinnum virkara en að tyggja tyggjó
- Öll litar- og bragðefni eru náttúruleg í HAp+

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

Metnaður og ástríða í ferðaþjónustu

Í síðasta mánuði hófst tíu vikna viðskiptahraðall sem ber heitið Startup Tourism. Markmiðið er að hvetja til nýsköpunar á sviði ferðaþjónustu og styrkja stoðir nýrra fyrirtækja í greininni.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Startup Tourism er tíu vikna viðskiptahraðall fyrir nýjar lausnir og fyrirtæki á sviði ferðaþjónustu sem fer nú fram í fjórða sinn. Verkefninu er ætlað að veita þátttakendum faglega undirstöðu og hraða ferlinu frá því að hugmynd fæðist þar til viðskipti taka að blómstra. Tíu teymi voru valin til þátttöku í hraðlinum sem hófst þann 14. janúar og fer fram í húsnæði Íslenska ferðaklasans segir Svava Björk Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Icelandic Startups sem hefur umsjón með Startup Tourism.

„Markmið verkefnisins er að hvetja til nýsköpunar á sviði ferðaþjónustu og styrkja stoðir nýrra fyrirtækja í greininni. Jafnframt viljum við fjölga afþreyingarmöguleikum og styrkja innviði greinarinnar og þannig stuðla að dreifingu ferðamanna um allt land, allan ársins hring. Bakhjarlar Startup Tourism eru Isavia, Íslandsbanki, Bláa lónið og Vodafone, en Icelandic Startups og Íslenski ferðaklasinn sjá um framkvæmd verkefnisins.“

„Hópurinn í ár á það sameiginlegt að þjónusta ferðamenn víðsvegar um landið og teygja sum fyrirtækjanna starfsemi sína út fyrir landsteinana,“ segir Svava Björk Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Icelandic Startups.

Önnur samsetning

Viðskiptahraðallinn er ætlaður fyrir nýjar hugmyndir og fyrirtæki í ferðaþjónustu á sviði tækni, afþreyingar eða sem styrkja innviði greinarinnar bætir hún við.

Teymin sem tóku þátt í Startup Tourism í fyrra. MYND/ANTON BRINK

Propose Iceland tók þátt í Startup Tourism á síðasta ári en um er að ræða viðburðaþjónustu fyrir ferðamenn á biðilsbuxum. MYND/ANTON BRINK

„Til að byrja með var hraðallinn hugsaður fyrir fólk með ferskar hugmyndir á fyrstu stigum. Í fyrra og í ár höfum við einnig tekið inn fyrirtæki sem hafa þegar fengið sína fyrstu viðskiptavini eða hafa jafnvel starfað í nokkur ár. Þessi fyrirtæki þurfa þá aðstoð við til dæmis markaðssetningu, þróun nýrrar vöru eða þjónustu eða aðstoð við að taka reksturinn á næsta stig.“

Dýrmæt tengslamyndun

Hvert ár eru tíu fyrirtæki valin til þátttöku. Í tíu vikur fá forsvarsmenn fyrirtækjanna aðgang að fullbúnu skrifstofurými meðan á verkefninu stendur og gefst kostur á að njóta fræðslu og þjálfunar og þróa áfram viðskiptahugmyndir sínar undir leiðsögn reyndra frumkvöðla, fjárfesta, lykilaðila innan ferðaþjónustunnar og annarra sérfræðinga þeim að kostnaðarlausu. „Fyrirtækin kynna viðskiptatækifæri sín á lokadegi Startup Tourism fyrir fullum sal gesta. Lokadagurinn, svokallaður Demo Day, fer fram 20. mars næstkomandi og er í fyrsta sinn opinn viðburður. Við hvetjum aðila innan ferðaþjónustunnar, fjárfesta og aðra áhugasama til að fylgjast vel með á okkar samfélagsmiðlum en við opnum fyrir skráningu þegar nær dregur. Þessu til viðbótar gefst fjöldi tækifæra meðan á hraðlinum stendur til tengslamyndunar sem reynst hefur dýrmætt veganesti fyrir ný fyrirtæki.“

Tæknilausnir sækja á

Í fyrsta sinn í sögu hraðalsins vinnur helmingur hópsins að tæknilausnum á meðan hinn helmingurinn einbeitir sér að nýjum eða betri afþreyingarmöguleikum að sögn Svövu. „Undanfarin ár höfum við verið að horfa á um 20% tæknifyrirtækja í hraðlinum. Hópurinn í ár á það sameiginlegt að þjónusta ferðamenn víðsvegar um landið og teygja sum fyrirtækjanna starfsemi sína út fyrir landsteinana. Um er að ræða metnaðar- og ástríðufulla frumkvöðla sem hafa ákveðið að fjárfesta tíu vikur til að vinna í fyrirtækinu sínu með aðstoð Icelandic Startups teymisins og fjöldann allan af ráðgjöfum úr atvinnulífinu.“

„Jafnframt viljum við fjölga afþreyingarmöguleikum og styrkja innviði greinarinnar og þannig stuðla að dreifingu ferðamanna um allt land, allan ársins hring.

Eftirtektarverður árangur

Hraðallinn hefur verið haldinn fjórum sinnum og fjögur ár í sprotaheiminum eru ekki langur tími segir Svava. Hún segir okkur eiga án efa eftir að sjá fyrirtæki, sem hafa farið í gegnum hraðalinn, ná eftirtektarverðum árangri á næstu árum. „Áhugaverð dæmi eru til að mynda Jaðarmiðlun með verkefnið Liminal World sem tók þátt í hraðlinum þegar hann var haldinn í fyrsta sinn árið 2016. Teymið ætlar að vekja álfa til lífsins með aðstoð sýndarveruleika og er að vinna með flottum erlendum fyrirtækjum eins og Magic Leap. Jaðarmiðlun er jafnframt fyrsta Startup Tourism fyrirtækið sem fær styrk úr Tækniþróunarsjóði og stefnir á fyrsta rennsli á upplifuninni í byrjun apríl. The Cave People (2017) er dæmi um fyrirtæki sem kom inn í hraðalinn með hugmynd á allra fyrstu stigum og opnaði svo tilbúna afþreyingu strax í byrjun sumars eftir þátttöku. Fyrirtækið býður upp á innsýn inn í manngerða Laugarvatnshella sem eitt sinn voru heimili. Hælið, setur um sögu berklanna (2017), er einnig dæmi um áhugaverða nýja afþreyingu á Akureyri. Teymið var að ljúka við að fjármagna sýninguna með hópfjármögnun á Karolina fund og mun opna dyrnar fyrir gestum næsta sumar. Teymið sem stendur á bak við eitt af flottari ferðaþjónustufyrirtækjum landsins, Pink Iceland, tók þátt í fyrra með „spin off“ fyrirtækið Propose Iceland. Þau tóku eftir gati í markaðnum og stofnuðu viðburðaþjónustu fyrir ferðamenn á biðilsbuxum. Havarí, lífrænt býli í Berufirði, er fyrirtæki sem einnig var hjá okkur í fyrra. Hjónin sem standa á bak við Havarí keyptu jörð fyrir nokkrum árum og hafa á undanförnum árum breytt staðnum í algjöra paradís og bjóða upp á gistingu, veitingar og viðburði. Fyrirtækið er flott fyrirmynd að uppbyggingu ferðamannastaðar sem jafnframt hefur jákvæð áhrif á allt samfélagið í kring.“

Tilbúin fyrir Bandaríkjamarkað

Lúlla dúkkan er hugmynd Eyrúnar Eggertsdóttur og er framleidd af íslenska hugvitsfyrirtækinu Róró. Lúlla hefur fengið athygli á heimsvísu og er nýlega komin í sölu í Bandaríkjunum. Fyrirtækið er ört stækkandi og núna eru 10 starfsmenn í fullu starfi hjá Eyrúnu.

Eyrún á skrifstofu sinni í Kópavogi. Dúkkan hefur selst til yfir 80 landa í vefsölu en alls er dúkkan til sölu í um 20 löndum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eyrún Eggertsdóttir, stofnandi Róró sem gerir hina eftirsóttu Lulla doll eða Lúllu dúkku, hefur verið með fyrirtækið sitt í Nordic Innovation House í New York en aðeins sex fyrirtæki á öllum Norðurlöndum komast þar inn á hverju ári. „Það var sex mánaða prógramm þar sem við fengum ráðgjöf frá sérfræðingum varðandi markaðsstarf, sölu, rekstur og fleira með því markmiði að koma fyrirtækinu inn á Bandaríkjamarkað og hjálpaði markaðsstyrkur frá Tækniþróunarsjóði Rannís einnig mikið í því átaki.

Þetta hefur gengið ótrúlega vel og um 80% af vefsölunni okkar koma núna frá Bandaríkjunum. Á síðasta ári var 47 prósenta aukning milli ára í vefsölu. Við erum að vinna að samningum við endursöluaðila en það tekur langan tíma. Á meðan ákváðum við að einbeita okkur að því að styrkja okkar eigin vefsíðu.“

Dúkkan hefur selst til yfir 80 landa í vefsölu en alls er dúkkan til sölu í um 20 löndum. „Við erum með stóra dreifingaraðila á fjórum stöðum, í Ástralíu, Nýja-Sjálandi, Suður-Afríku og Þýskalandi og erum nú að undirbúa frekari sókn inn á Evrópumarkað. Stefnt er á dreifingu í búðir á Ítalíu, Spáni og Frakklandi auk þess að styrkja Þýskalandsmarkað,“ segir Eyrún en áhersla í markaðs- og sölustarfi Róró hefur hingað til verið að mestu leyti á enskumælandi mörkuðum. „Bandaríkin var síðasta skrefið í því. Við vildum undirbúa það vel og vera tilbúin þegar við tókum skrefið í fyrra. Samhliða því erum við í mikilli vinnu við vöruþróun og að byggja upp fyrirtækið.“

Hönnun dúkkunnar er byggð á fjölda rannsókna í sálar- og læknisfræði og hefur varan hjálpað ótal mörgum fjölskyldum að fá betri svefn. Ef barnið finnur fyrir aukinni ró, á auðveldara með svefn og sefur lengur, þá hefur það bein áhrif á líðan og svefn foreldra sem ná meiri hvíld og eru því betur í stakk búnir til þess að takast á við verkefni næsta dags. Þess má geta að búið er að reikna út að kostnaður bandarísks samfélags af svefntruflunum og skorti á góðum svefni nemur 411 milljörðum dala árlega. Ef við veltum þessum niðurstöðum upp á íslenskan veruleika jafngildir þetta því að svefnvandamál kosti íslenskt samfélag meira en 50 milljarða króna á ári.

Um 140 þúsund dúkkur hafa selst frá árinu 2015.

Eyrún segir að fyrirtækið sé að stækka. Starfsmenn séu núna 10 og samstarfsaðilar orðnir ótalmargir. Þá er vefsalan alltaf að aukast og til að vera undir það búin að fara inn á Bandaríkjamarkað var stofnað dótturfélag þar í landi. „Við vorum bara þrjár fyrir tveimur árum. Nú erum við með vöruhús á þremur stöðum, framleiðsluteymi og fjölda samstarfsaðila um allan heim.“

Fyrirtækið er orðið átta ára og segir Eyrún að hún hafi alltaf haft stóra drauma. „Ég fékk hugmyndina í árslok 2010 og fór í Gulleggið í kjölfarið. Ég fékk hugmyndina heima í stofu og man eftir því að ég sá strax fyrir mér að Lúlla dúkkan yrði þekkt um allan heim.“ Eyrún segir að alls hafi 140 þúsund dúkkur selst í heildina frá því að hún kom á markað árið 2015. Róró hefur ávallt lagt áherslu á að hlusta á notendur og innleiða þátttöku viðskiptavina í vöruþróun. Þrefföldun á vörulínu verður kynnt á markað núna í vor.

Hönnun dúkkunnar er byggð á fjölda rannsókna í sálar- og læknisfræði og hefur varan hjálpað ótal mörgum fjölskyldum að fá betri svefn.

Dúkkan er í faðmi barna nokkurra stórstjarna, meðal annars Blake Lively, Evu Longoria, Kourtney Kardashian og eilífðarrokkarans Ronnie Wood svo nokkrar stjörnur séu nefndar. Róró vinnur með ítölskum og bandarískum almannatengslafyrirtækjum og hafa þau átt sinn þátt í að koma umfjöllun í stóra erlenda fjölmiðla ásamt því að koma Lúllu í faðm frægra fólksins. „Stundum birta samt þekktir aðilar myndir af Lúllu á samfélagsmiðlum án þess að við höfum haft bein áhrif á það.“

Í góðu samstarfi með góðgerðarfélögum

„Við viljum að dúkkan rati til barna sem þurfa mest á aukinni nærveru og stuðningi að halda og höfum lagt mikið upp úr samstarfi við góðgerðarfélög og aðila í heilbrigðisgeiranum. Við höfum gefið dúkkur á vöku- og barnadeildir sjúkrahúsa, bæði hér á Íslandi og erlendis, meðal annars á John Hopkins í Bandaríkjunum. Einnig höfum við gefið til munaðarleysingjaheimila í Afríku, til barna sem eru nýkomin til fósturforeldra og barna sem hafa fæðst háð eiturlyfjum. Þá hafa einnig leikskólar með börn með einhverfugreiningar á Íslandi fengið dúkkur að gjöf. Þá er gaman að segja frá því að foreldrar barna með einhverfu á Nýja-Sjálandi geta fengið dúkkuna niðurgreidda frá tryggingastofnun þar í landi.

Markmið okkar er að stuðla að bættri líðan og betri svefni hjá börnum og foreldrum. Það gerum við meðal annars með því að gefa dúkkur til þeirra sem þurfa mest á þeim að halda.“

Ungt fólk og nýsköpun

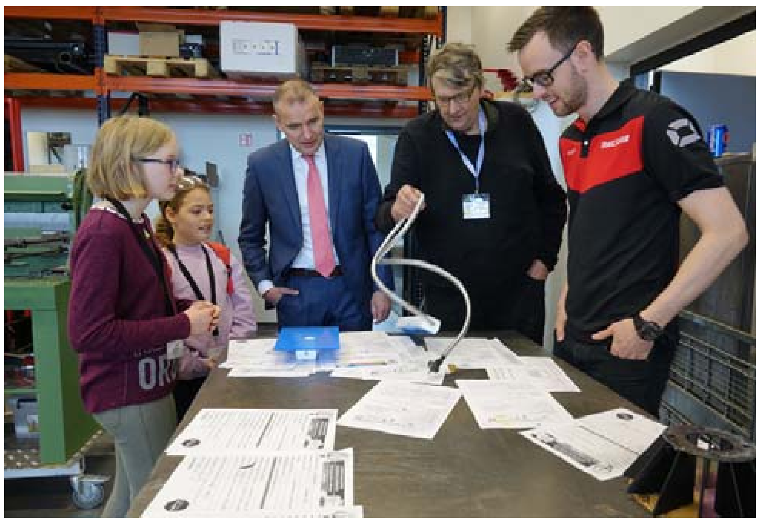
Ungt fólk þarf að fá tækifæri til að kynnast og taka þátt í nýsköpun og frumkvöðlamennt. Nýsköpunarmiðstöð Íslands veitir nemendum leiðsögn og fræðslu í gegnum ýmis verkefni í samstarfi við menntayfirvöld.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Við lifum á tímum örra breytinga og samfélagslegra áskorana. Mörg af þeim störfum sem voru til fyrir 20 árum eru horfin, ný störf hafa orðið til og vitað er að á næstu árum og áratugum mun mikill fjöldi nýrra starfa bætast við. Atvinnulífið er farið að kalla eftir starfsfólki sem býr yfir frumkvæði, skapandi hugsun, forritunar-, iðn- og tæknihæfni og er lausnamiðað, til að takast á við þessar framtíðaráskoranir. Samfélög sem ekki undirbúa sig fyrir þessar breytingar munu að öllum líkindum einfaldlega verða eftirbátar annarra þegar kemur að samkeppnishæfni og lífskjörum," segir Eyjólfur Brynjar Eyjólfsson, verkefnastjóri hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands. Hann telur að með því að gefa ungu fólki tækifæri til að kynnast og taka þátt í nýsköpun og frumkvöðlamennt sé verið að undirbúa það undir breyttan vinnumarkað.

„Metnaður Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands er að styðja stelpur og stráka á öllum skólastigum til frumkvæðis og skapandi hugsunar. Því fyrr sem nemendur fá þennan stuðning og hvatningu, því betri verða þau í að takast á við framtíðarvinnumarkaðinn."

Nýsköpunarmiðstöðin kemur að ýmsum verkefnum. „Við veitum nemendum leiðsögn og fræðslu í samvinnu við menntayfirvöld um mikilvægi skapandi hugsunar, snjallra lausna og viðskipta á öllum stigum menntunar. Til dæmis styðjum við að nýsköpun meðal framhaldsskólanemenda í samvinnu við verkefnin Ungir frumkvöðlar, Menntamaskínan og Samsýning framhaldsskólanna. Fyrir grunnskólastigið starfrækjum við meðal annars verkefnið Nýsköpunarkeppni grunnskóla og samvinnuverkefnið Verksmiðjan. Samhliða þessu mótum við, hönnum og gefum út stafrænt efni og prentefni er tengist nýsköpun og frumkvöðlamennt fyrir ólík skólastig," segir Eyjólfur



Verndari Nýsköpunarkeppni grunnskólanna (NKG), Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, heimsótti krakkana í vinnusmiðju keppninnar.

Eyjólfur B. Eyjólfsson, verkefnastjóri hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands.

Metnaður Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands er að styðja stelpur og stráka á öllum skólastigum til frumkvæðis og skapandi hugsunar.

Nýsköpunarkeppni grunnskólanna

Nýsköpunarkeppni grunnskólanna (NKG) er hugmyndasamkeppni fyrir nemendur í 5. til 7. bekk grunnskóla. Keppnin var haldin í fyrsta skipti árið 1991. NKG lýkur á vorin með vinnusmiðju þar sem þátttakendur í úrslitum fá tækifæri til að útfæra hugmyndir sínar frekar með aðstoð leiðbeinenda frá Háskóla Íslands, Háskólanum í Reykjavík og öðrum samstarfsaðilum. Í kjölfarið er haldið lokahóf þar sem forseti Íslands afhendir stórglæsileg verðlaun og viðurkenningarskjöl. (sjá: http://nkg.is/)

Verksmiðjan

Verksmiðjan er nýsköpunarkeppni ungs fólks á aldrinum 13 til 16 ára, þar sem hugmyndir og uppfinningar verða að veruleika. Verksmiðjan hvetur ungt fólk til að taka eftir hugmyndum sínum og umhverfi og finna lausnir á ýmsum vandamálum, stórum sem smáum. Þátttakendum er fylgt eftir og þeir myndaðir af framleiðsluteymi RÚV. Fimm sjónvarpsþættir um Verksmiðjuna, iðngreinar og nýsköpun verða sýndir á RÚV í vor. (www.ungruv.is/verksmidjan)

Fyrirtækjasmiðja Ungra frumkvöðla – JA Iceland

Undir merkjum Ungra frumkvöðla hefur „Fyrirtækjasmiðjan" verið rekin, en það er 13-14 vikna námskeið fyrir framhaldsskólanema sem miðar að því að efla skilning þeirra á fjölbreyttum fyrirtækjarekstri. (http://www.ungirfrumkvodlar.is)

Menntamaskína

Menntamaskína er nýsköpunarhraðall þar sem þróaðar eru snjallar hugmyndir og þeim komið í verk. Í Menntamaskínu fá nemendur í framhaldsskóla tækifæri til að nýta hugvit sitt til að leita lausna. (https://www.mema.is/)

Samsýning framhaldsskólanna

Margir framhaldsskólar eru að vinna gott og mikilvægt menntastarf á sviði nýsköpunar, hönnunar, tækni, lista, iðnaðar og fleiri tengdra greina. Oft er það þannig, að í lok annar sýna nemendur afrakstur sinn í skólunum en yfirleitt nær það ekki lengra. Með samsýningunni gefst nú skólum tækifæri til að vinna með öðrum skólum að uppsetningu sameiginlegrar sýningar (https://www.facebook.com/samsyning/)

Kerfið sem spáir fyrir framtíðinni

Hjá AGR Dynamics starfar hópur sérfræðinga við hugbúnaðarþróun og vörustjórnunarráðgjöf fyrir viðskiptavini. Starfsmenn eru tæplega sextíu í sjö löndum.

Hugbúnaðarfyrirtækið AGR Dynamics á rætur að rekja til ársins 1998. Hið alíslenska AGR-kerfi kom fyrst út árið 2002 en það hefur verið endurskrifað tvisvar sinnum frá þeim tíma til að standast tæknilegar kröfur markaðarins, nú síðast fyrir tveimur árum. „Eftir mikla þróunarvinnu undanfarin ár erum við að bjóða kerfi sem er í fararbroddi á þessu sviði og nær vel utan um allar kröfur alþjóðlegra viðskiptavina okkar við vörustjórnun," segir Finnur Tjörvi Bragason, sölu- og markaðsstjóri AGR Dynamics. „Kerfið er hannað til að gera fyrirtækjum kleift að ná tökum á vörustjórnuninni með það að markmiði að lágmarka birgðastöður og hámarka þjónustustigið á sama tíma. Viðskiptavinir eru alveg frá smáum heildsölum og upp í mjög stóra alþjóðlega smásala, en stærsti viðskiptavinur okkar rekur yfir eitt þúsund verslanir og átta vöruhús í Bandaríkjunum. Á Íslandi er kerfið í notkun hjá meirihluta allra heild- og smásala þar sem þeir nota AGR-lausnina til að stýra öllum sínum innkaupum."

Við höfum náð að búa til kerfi sem hentar stórum sem smáum. Með stuðningi Rannís höfum við náð að innleiða mikla sjálfvirkni og gervigreind í lausnina.

Fyrir utan Ísland rekur AGR nú skrifstofur í London, Kaupmannahöfn og Toronto þar sem séð er um innleiðingar og alhliða þjónustu við viðskiptavini, eins og Finnur segir. Í Frakklandi, Svíþjóð og Noregi eru að auki reknar söluskrifstofur, en AGR hefur náð miklum árangri í Skandinavíu þar sem veltan hefur margfaldast síðastliðin ár. „Við bindum miklar vonir við markaðinn í Norður-Ameríku og höfum þegar náð samningum við nokkra stóra viðskiptavini, sem gefur fyrirtækinu góðan grunn til að vaxa frekar."

Í dag er staðan sú að innan við 15 prósent af okkar tekjum koma frá Íslandi. AGR Dynamics hefur hlotið styrki síðustu ár frá Rannís og tækniþróunarsjóði fyrir ýmis verkefni síðastliðin ár, bæði í vöruþróun en einnig í markaðssetningu. „Það hefur gert okkur kleift að viðhalda öflugri vöruþróun og að sækja inn á nýja markaði erlendis."

Finnur segir að AGR sé í grunninn spákerfi sem spái fyrir um framtíðareftirspurn. „Þegar hugmyndin fæddist þá vorum við í samstarfi við Aðföng og Húsasmiðjuna. Þar er mikill fjöldi vörunúmera og erfitt fyrir verslunarstjóra að hafa yfirsýn og leggja mat á innkaupin. Við kynntum til sögunnar stærðfræðilega algóritma til að leggja tölfræðilegt mat á það hversu mikið eigi að panta inn byggt á sölusögu. Í framhaldinu getur kerfið þannig reiknað og lagt til fullbúnar innkaupatillögur og sparað þannig mikinn tíma ásamt því að lágmarka það fé sem bundið er í yfirbirgðum á hverjum stað."

Nokkur stór og þekkt fyrirtæki erlendis nota AGR-lausnina til að stýra öllum sínum innkaupum. Meðal þeirra eru Søstrene Grene, JYSK, Rosendahl, BoConcept, Fortnum & Mason og fleiri. Einn af kostum kerfisins er skalanleiki og því hægt að notast við það hvort sem um litla heildsölu er að ræða eða stórar alþjóðlegar verslunarkeðjur. „Við höfum náð að búa til kerfi sem hentar stórum sem smáum. Með stuðningi Rannís höfum við náð að innleiða mikla sjálfvirkni og gervigreind í lausnina en AGR eyðir um 20 prósentum af veltu í þróun á kerfinu og rekur um 11 manna þróunardeild af 60 starfsmönnum til þess að halda lausninni í fremstu röð."

Finnur Bragason, sölu- og markaðsstjóri AGR. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rannsaka sjúkdóma í miðtaugakerfi

Nýsköpunarfyrirtækið 3Z hefur þróað nýstárlegar aðferðir til lyfjaleitar. Sebrafiskar eru notaðir til rannsókna á sjúkdómum í miðtaugakerfi á borð við MND, flogaveiki, taugaverki og Parkinson.

Karl Ægir Karlsson, frumkvöðull og stofnandi nýsköpunarfyrirtækisins 3Z, og Perla Björk Egilsdóttir framkvæmdastjóri taka á móti blaðamanni á tilraunastofu fyrirtækisins í kjallara Háskólans í Reykjavík. Lengi hefur verið unnið að þróun og rannsóknum en nú eru tímamót í sögu 3Z sem hefur undanfarið sótt fram í markaðssetningu og fengið rífandi viðbrögð lyfjafyrirtækja.

„3Z sprettur upp úr rannsóknarstofu hér í Háskólanum í Reykjavík þar sem gerðar voru svefnrannsóknir. Notaðir voru fiskar í staðinn fyrir rottur eða mýs og í ferlinu voru smíðuð ýmis tæki, þróaður hugbúnaður og búnir til ferlar til að mæla mjög stóra hópa fiska í einu. Þá vaknaði sú hugmynd hvort ekki væri hægt að nota þessa kraftmiklu ferla í skipulagða lyfjaleit,“ segir Karl. Í staðinn fyrir að einblína á svefn var farið að skoða aðra sjúkdóma. „Við framköllum mennskan sjúkdóm í fiskinum, þróum áreiðanlegar og fljótvirkar mæliaðferðir til að greina á milli sýktra og heilbrigðra fiska og getum þá prófað ný lyf á þessum sýkta fiski. Þannig komumst við á sporið með lyf sem gætu farið á markað.“

Þegar hafa verið þróuð sjúkdómalíkön í fiski sem líkja eftir Parkinson, MND, flogaveiki og svefntruflunum, og verið er að þróa fleiri sjúkdómamódel, til dæmis fyrir ákveðna geðsjúkdóma og fleiri taugahrörnunarsjúkdóma, sársauka og taugaverki.

Sóknarfæri í rannsóknum á sjúkdómum í miðtaugakerfi

Ákveðið var að leggja áherslu á sjúkdóma í miðtaugakerfinu. Perla segir þrjár ástæður fyrir því að lyfjageirinn sé spenntur fyrir starfsemi 3Z.

„Í fyrsta lagi eru lyfjafyrirtæki farin að gera meira af því að útvista rannsóknarþjónustu og leita þá til sérhæfðra fyrirtækja í lyfjaleit. Útvistun er sérlega algeng þegar nota þarf tilraunadýr enda fylgir þeim mikið utanumhald og nauðsynlegt að viðhalda sérþekkingu, sem er dýrt. Það er mikil eftirspurn eftir aðferðum sem eru áreiðanlegar og geta flýtt lyfjaleitarferlinu.

Í öðru lagi hafa komið mjög fá lyf fram síðustu áratugi við miðtaugakerfissjúkdómum og fer í raun fækkandi. Ástæðan er sú að erfitt er að skoða áhrif þessara lyfja öðruvísi en með dýrarannsóknum sem eru flóknar og dýrar þegar notuð eru hefðbundin dýr á borð við mýs og rottur. Við bjóðum hins vegar upp á nýja og afkastamikla aðferð þar sem hægt er að skoða margar lyfjategundir á skömmum tíma.

Í þriðja lagi er hvatinn mikill að finna lyf við miðtaugakerfissjúkdómum enda er fjárhagsleg byrði af þeim á samfélaginu afar há.“

Margir kostir við sebrafiska

Karl segir ferlið í lyfjaþróun alltaf að lengjast og verða dýrara. „Nýjustu tölur frá 2016 sýna að meðaltíminn frá því lyfjaefni uppgötvast og þangað til það fer á markað er 12 ár og meðalkostnaður er 2,6 milljarðar dollara. Í miðtaugakerfinu er algengt að prófa þurfi 100 þúsund lyf fyrir hvert eitt sem fer á markað. Mikilvægt er að geta útilokað sem fyrst í ferlinu þau lyf sem munu ekki virka og þar koma dýraprófanir sterkt inn. Þær eru hins vegar mjög dýrar en með okkar aðferðum getum við prófað mjög mörg lyf, flýtt ferlinu og þannig gert það ódýrara.“

„3Z er eina fyrirtækið á þessu sviði í heiminum sem sérhæfir sig í miðtaugakerfissjúkdómum.

En hverjir eru kostirnir við að nota fiska?

„Þeir eru margir. Niðurstöður rannsóknanna eru jafn gagnlegar og þegar notaðar eru mýs eða rottur en tími og kostnaður er ekki sambærilegur,“ svarar Karl sem vandist þó á að nota spendýr í rannsóknum í sínu námi. „Þegar ég kom heim frá Bandaríkjunum var ekkert rottulab hér og engin leið að fjármagna slíkt. Ég varð því að finna ódýrari kost. Þar sem fiskar eru með miðtaugakerfi sá ég að ég gæti notað þá til rannsókna auk þess sem lítið kostaði að viðhalda þeim.“

Karl segir einnig æ háværari kröfur vera um dýravernd. „Við pössum að gera tilraunir á eins mannúðlegan hátt og hægt er. Fiskana þurfum við ekki að svæfa eða skera upp heldur eru þeir settir í pínulítið mælihólf og lyfið fer út í vatnið, en fiskurinn tekur lyfið inn í gegnum húðina. Síðan er fylgst með hegðun fisksins í gegnum myndbandsupptökur svo aldrei þarf að koma við hann.“

En er fiskurinn nógu líkur manninum?

„Það er ágætis myndlíking að nota legókubba. Maður getur byggt mismunandi form úr kubbunum en kubburinn sjálfur er alltaf sá sami. Eins er það með fiska og menn, á milli þeirra er um 85 prósent erfðaskyldleiki.“

Þverfagleg vinna

Hjá 3Z starfa sjö starfsmenn og nokkrir nemar, frá tveimur upp í sex, sem koma frá erlendum háskólum, úr HR og Háskóla Íslands. „Hér er unnin mjög þverfagleg vinna og mikilvægt að hafa sérfræðinga á mörgum sviðum, vélaverkfræðinga, forritara, erfðafræðinga, taugavísindamenn og fólk á markaðssviði. Einnig eigum við í góðu samstarfi við aðra skóla og stofnanir. Höfum fengið smásjáraðstöðu í HÍ, gert raðgreiningar hjá Íslenskri erfðagreiningu og fengið að greina vefjasýni hjá Keldum. En þetta er það sem þarf til að nýsköpunarfyrirtæki geti þrifist,“ segir Karl.

Mikill áhugi lyfjafyrirtækja

„Uppbyggingin á þessu félagi hefur verið afskaplega skynsamleg,“ segir Perla og telur að rétt hafi verið að gefa sér góðan tíma til að vinna að grunnrannsóknum áður en þjónustan var boðin út. „Við njótum þess hversu snemma var farið af stað enda er 3Z eina fyrirtækið á þessu sviði í heiminum sem sérhæfir sig í miðtaugakerfissjúkdómum. Það á mikið safn af samanburðargögnum sem er mjög dýrmætt og þýðir að við erum alltaf skrefinu á undan. 3Z hefur opnað alveg nýjar víddir í lyfjaþróun,“ segir hún.

„Fyrstu árin, frá 2010 til 2014, vorum við ekki með neina viðskiptavini heldur vorum bara að gera prófanir og safna gögnum. 2014 tökum við að okkur það verkefni að prófa 1.200 þekkt lyf sem eru þegar á markaði til að sjá hvernig niðurstöður við fengjum en það voru samanburðargögn sem nauðsynlegt var að safna til að halda áfram. Árin 2015-2017 vorum við með fjóra til fimm viðskiptavini með minni verkefni en 2017 byrjuðum við að vinna fyrir japanskt lyfjafyrirtæki við rannsóknir á lyfjum fyrir MND og það hefur verið stærsta verkefnið okkar og sér ekki fyrir endann á því samstarfi,“ segir Karl.

Mikill skurkur var gerður í markaðsstarfi 3Z í fyrra. „Þá fengum við styrk frá Tækniþróunarsjóði og leituðum aðstoðar markaðssérfræðinga til að koma okkur inn á þetta stóra markaðstorg lyfjaframleiðenda, og það hefur komið okkur á óvart hversu gríðarleg eftirspurnin eftir þjónustu á borð við okkar er,“ segir Perla en á hálfu ári hefur fyrirtækið myndað tugi nýrra viðskiptatengsla og skrifað undir tvo nýja samninga, þar af einn rammasamning. „Þá erum við í viðræðum við nýjan aðila um að þróa nýtt módel við geðsjúkdómi sem er afar spennandi verkefni.“

Perla Björk Egilsdóttir framkvæmdastjóri og Karl Ægir Karlsson, frumkvöðull og stofnandi 3Z. MYND/ANTON BRINK

Kostir þess að nota sebrafiska við rannsóknir á lyfjum eru margir.

Skýr vegur fram undan

Karl leggur áherslu á að fyrirtækið hefði aldrei komist á koppinn ef ekki hefði verið fyrir góðan stuðning Háskólans í Reykjavík, Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins, Tækniþróunarsjóðs og þeirra einkafjárfesta sem komu inn með þekkingu á ólíkum sviðum. „Það er afar mikilvægt að hafa skólann sem sinn bakhjarl á þessum upphafsárum.“

En ef allt gengur að óskum mun 3Z vaxa hratt á næstu árum og þurfa að flytja í stærra húsnæði. „Við sjáum fyrir okkur að auka þjónustuhluta starfseminnar á næstunni. Þegar tekjustreymið verður orðið nógu stöðugt gætum við síðan byrjað að þróa eigin lyf. Þá myndum við byrja á því að endurskilgreina lyf sem þegar eru til og finna nýja virkni. Næsta skref væri þá að útvíkka sérhæfingu okkar frá miðtaugakerfissjúkdómum yfir í aðra sjúkdóma á borð við hjartasjúkdóma, efnaskiptasjúkdóma og krabbamein. Vegurinn fram undan er því skýr. Við viljum auka þjónustuna sem við erum með, bæta við fleiri sjúkdómum, breikka kúnnahópinn og þróa okkar eigin lyf.“

Brýnt að vernda hugverkin

Tækniþróunarsjóður veitir styrki til nýsköpunarverkefna. Hann er opinn öllum atvinnuvegum, leggur áherslu á fjölbreytt nýsköpunarverkefni og að ýta undir alþjóðlegt samstarf í nýsköpun.

Það er mikil gróska í nýsköpunarumhverfinu. Það endurspeglast í fjölda umsókna til sjóðsins en umsóknafjöldinn hefur margfaldast á undanförnum árum,“ upplýsir Lýður Skúli Erlendsson, sérfræðingur á rannsókna- og nýsköpunarsviði Rannís.

Sjóðurinn veitir öfluga styrki sem ná yfir nýsköpunarkeðjuna, allt frá hagnýtum rannsóknum, vöruþróun og stuðningi við að byggja upp markaðsinnviði nýsköpunarfyrirtækja.

„Það er líka áhugavert að umsóknir sem berast sjóðnum eru úr mjög ólíkum atvinnugreinum. Nýsköpun er því ekki bundin við ákveðna geira heldur er gróskan á mörgum sviðum,“ segir Lýður.

Alls bárust 600 umsóknir um styrki á ólíkum stigum nýsköpunarkeðjunnar á síðasta ári.

„Tækniþróunarsjóður er samkeppnissjóður og býður upp á fjölmarga styrktarflokka sem henta verkefnum á mismunandi stigum. Framlög til sjóðsins á þessu ári eru tæplega 2,4 milljarðar króna sem fara til nýrra verkefna og framhaldsverkefna, en sjóðurinn veitir styrki til allt að þriggja ára,“ upplýsir Lýður.

Lýður Skúli Erlendsson er sérfræðingur hjá Rannís. MYND/EYÞÓR

Styrkir fyrir einkaleyfum

Í tækniþróun er mikilvægt að hugað sé að því að vernda hugverkið.

„Íslenskir aðilar hafa verið eftirbátar nágrannalanda sinna að sækja um einkaleyfi fyrir hugmyndir sínar,“ segir Lýður. „Árið 2015 hóf sjóðurinn að veita styrki til þeirra sem sækja um einkaleyfi, bæði vegna forgangsréttarumsóknar og umsóknar í alþjóðlegu ferli. Að sækja um einkaleyfi er kostnaðarsamt og eru styrkir sjóðsins hugsaðir til að auðvelda ferlið og hvetja frumkvöðla til að vernda hugverk sitt. Sjóðurinn tekur þátt í allt að helmingi kostnaðar en þó að hámarki 1,5 milljónir króna og hefur veitt stuðning við 36 einkaleyfaumsóknir frá árinu 2015.“

Mikil nýsköpun á sér stað í háskólum landsins og á rannsóknarstofnunum.

„Stundum stranda verkefnin innan veggja þessara stofnana,“ segir Lýður. „Rannsóknasjóður styður við grunnrannsóknir og Tækniþróunarsjóður tekur við í kjölfarið og leggur áherslu á og styður við tækniyfirfærslu í gegnum styrktarflokkinn Hagnýt rannsóknarverkefni. Þar þarf háskóli eða rannsóknarstofnun að vera í forsvari en hvatt er til samstarfs við fyrirtæki. Markmið styrkjanna er að undirbúa og hraða hagnýtingu rannsóknaniðurstaðna í vöruþróun, en jafnframt að stuðla að auknu samstarfi á milli rannsóknaumhverfisins og fyrirtækja þannig að reynsla og þekking flæði á milli.“

Markaðsvinnan mikilvæg

Tækniþróunarsjóður býður upp á nokkra mismunandi styrki til einstaklinga og fyrirtækja.

„Fræ er undirbúningsstyrkur til einstaklinga og ungra fyrirtækja sem eru með verkefni á frumstigi og þurfa stuðning við að kanna fýsileika hugmyndarinnar. Sproti er styrkur til sama markhóps og fyrir verkefni sem eru á frumstigi en þó komin á framkvæmdastig,“ útskýrir Lýður.

Öflugasti styrktarflokkur sjóðsins er Vöxtur.

„Vöxtur er til fyrirtækja sem komin eru af frumstigi og hafa fjárhagslegt bolmagn til að keyra stór þróunarverkefni. Hægt er að fá allt að 50 milljónir yfir tveggja ára tímabil,“ upplýsir Lýður.

Innan Vaxtar er einnig hægt að fá öndvegisstyrkinn Sprett þar sem 70 milljónir eru í boði.

„Sprettur er veittur framúrskarandi verkefnum og hafa alls fimm fyrirtæki fengið Sprett frá því hann var fyrst veittur 2016. Þar má nefna Lauf forks á sviði verkfræði og efnistækni og Oculus á sviði læknavísinda.“

Lýður leggur áherslu á að markaðsvinna sé afar mikilvæg nýsköpunarfyrirtækjum og sé oft vanmetinn þáttur í upphafi hjá sprotafyrirtækjum.

„Það er mjög dýrt að koma afurð á markað og markaðssetja hana þannig að hún skili fyrirtækinu ásættanlegum tekjum. Tækniþróunarsjóður býður upp á markaðsstyrk til að efla markaðsinnviði nýsköpunarfyrirtækja og sum fyrirtæki hafa sótt um og fengið fleiri en einn slíkan styrk yfir nokkurra ára tímabil enda er mikilvægt að fyrirtæki hugi að þessum þætti til lengri tíma.“

Taktu skrefið í átt að reyklausu lífi

Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf.

Nicorette nikótínlyf fæst í sjö mismunandi lyfjaformum.

Í dag býður Nicorette upp á sjö mismunandi lyfjaform,“ segir Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf. „Þú getur notað Nicorette ef þú vilt hætta alveg að reykja, hætta tímabundið eða til að draga úr reykingum,“ segir hún.

Hægt er að velja um

- Nicorette lyfjatyggigúmmí, fjórar mismunandi bragðtegundir; Fruitmint, whitemint, freshmint og classic.
- QuickMist munnholsúða
- Cooldrops munnsogstöflur með mintubragði
- Invisi forðaplástur, nefúða, tungurótartöflur eða innsogslyf

Lyfjatyggigúmmí skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munninum öðru hverju. Munnholsúða skal úða í munn. Munnsogstöflur eru látnar leysast upp í munni. Forðaplástur er settur á húð. Nefúða er úðað í hvora nös. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið.

Af hverju að nota nikótínlyf? Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki.

Fráhvarfseinkenni og reykþörf eru helsta ástæða þess að fólk byrjar aftur að reykja en einkennin geta verið margvísleg bæði tilfinningaleg og líkamleg svo sem;

- svefnleysi og depurð
- skapstyggð
- ergelsi eða reiði
- kvíði og eirðarleysi
- hægari hjartsláttur
- aukin matarlyst eða þyngdaraukning,
- hósti
- hægðatregða
- reykþörf

Skammtastærðin fer eftir því hversu háður þú ert nikótíni. Það er einstaklingsbundið hversu lengi fólk þarf að nota Nicorette.

Þú skalt ekki nota Nicorette lengur en í 9-12 mánuði. Þú gætir þó haft þörf fyrir að nota Nicorette í lengri tíma til að koma í veg fyrir að byrja að reykja aftur. Ráðfærðu þig við lækninn eða heilbrigðisstarfsfólk.

> Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki.
>
> Guðný Traustadóttir

Tvö lyfjaform samtímis

Ef ef þú ert mjög háð(ur) nikótíni geturðu notað tvö lyfjaform samtímis. Þá er Nicorette Invisi forðaplástur notaður í grunninn sem gefur jafnan nikótínskammt allan daginn samhliða öðru lyfjaformi sem vinnur gegn skyndilegri nikótínþörf, t.d. Nicorette lyfjatyggigúmmíi, QuickMist munnholsúða, Microtab tungurótartöflum, innsogslyfi eða Cooldrops munnsogstöflum.

Hversu mikið nikótín þarftu

Það er mikilvægt að þú fáir nóg nikótín í upphafi reykleysis svo þú eigir síður á hættu að falla. Fagerström prófið gefur þér hugmynd um hve háð(ur) þú ert nikótíni, en tekur einnig tillit til reykingavenja þinna. Hægt er að nálgast prófið og fá ráðgjöf um val á lyfi í öllum apótekum.

Hefurðu áhyggjur af þyngdaraukningu ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótíntyggigúmmís í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu í kjölfar þess að reykingum er hætt. Nicorette® dregur úr reyklöngun og gefur þér tækifæri til að ná tökum á mataræði og hreyfingu til framtíðar.

Nicorette

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggigúmmí sem auðveldar þér að hætta að reykja

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

IS/NIC/L/K-2018-06-1

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggigúmmí (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki. Það er tuggið hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Unglingar drekka minna áfengi

Unglingar drekka síður áfengi en foreldrar þeirra gerðu á sínum tíma, samkvæmt sænskri rannsókn.

Rannsakendur spurðu 26 ungmenni á aldrinum 15-19 ára um drykkjuvenjur en þau höfðu öll ákveðið að að lifa án áfengis. Einnig var rætt við 23 sem höfðu smakkað áfenga drykki.

Unga fólkið bjó á hinum ýmsu stöðum í Stokkhólmi og um mitt landið. Á aldrinum 17-19 ára voru nokkrir sem höfðu drukkið áfengi á meðan yngri krakkarnir höfðu ekki gert það.

Unglingadrykkja hefur minnkað mikið á Norðurlöndunum.

Þegar 15 og 16 ára unglingar voru spurðir hvað þeir gerðu til að skemmta sér, svöruðu þeir að hafa gaman með fjölskyldunni, hvort sem væri heima eða annars staðar. Rannsóknin sýnir að því betra fjölskyldulíf þeim mun minni áfengisneysla hjá ungdómnum. Margir sem spurðir voru stunduðu íþróttir og vildu ekki skemma árangur með áfengi. Einnig voru tölvuleikir nefndir sem tómstundagaman. Það kom rannsóknarfólki á óvart hversu þroskað unga fólkið er. Krakkarnir voru flest á því að áfengi skaði heilsuna og það vildu þau forðast auk þess sem aukaverkanir daginn eftir drykkju séu slæmar.

Stúlkur höfðu áhyggjur af eigin öryggi ef þær væru ölvaðar. Þeim fannst þær öruggari edrú. Flestir krakkanna höfðu áhyggjur af myndatökum sem gæti verið dreift á samfélagsmiðla.Einnig nefndu þau að áfengisnotkun væri ekkert smart í dag frekar en reykingar og engin pressa væri á þau að smakka vín.

Svipaðar rannsóknir í Noregi og Finnlandi hafa bent til þess sama. Þó er aukin kannabisnotkun hjá yngri hópum áhyggjuefni í Noregi.

Lesa má um þessa könnun á forskning.no.

Samvera er dýrmætasta gjöfin.

Samvera sem sameinar

Föstudagskvöld er uppáhalds hjá mörgum enda öll helgin fram undan til að lifa, leika sér og hvílast vel. Margir hafa fyrir sið að panta pitsu til að einfalda húsverkin eftir langa vinnuviku og kasta sér svo niður fyrir framan sjónvarpið yfir góðri bíómynd. Það lengir hins vegar helgina og þjappar fjölskyldunni saman að hefja helgina í eldhúsinu og hnoða í heimagerða pitsu þar sem allir hjálpast að við að raða eftirlætis hráefninu á pitsurnar. Svo treystir og styrkir enn fjölskylduböndin að setjast saman yfir fjörugu eða spennandi borðspili. Spilakvöld nærir leikgleði og barnið í hverjum manni og vitaskuld tilheyrir að bjóða upp á svolítið nammi, snakk eða ís til að hlaða á orkubirgðir spilaranna.

Margir krakkar um Norðurlöndin sofa úti í vögnum. Það finnst sumum öðrum frekar skrýtið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þykir skrýtið að láta börn sofa úti

Breski foreldravefurinn Mother and Baby, sem er einn vinsælasti vefur foreldra í Bretlandi, valdi á dögunum 11 undarlegar venjur foreldra um heim allan. Þar er að finna hefð Íslendinga og Norðmanna að láta börn sín sofa úti. Það þykir skrýtið.

Annað sem er nefnt til sögunnar er meðal annars að Gusii-ættbálkurinn í Kenía myndar ekki augnsamband við ungbörn, börn á Balí mega ekki snerta jörðina fyrr en eftir 105 daga og að börn á Spáni vaki mörg hver fram á kvöld til að geta tekið þátt í fjölskyldustundum. Þá verða börn í Frakklandi að smakka á matnum í skólanum. En þar er reyndar alvöru mötuneyti og lægsta tilboðinu ekki tekið.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu

YFIRTAKA Á LÁNI.
VW Up árgerð 2014 ekinn 80 þ.km Nýsk. 5/2014 Næsta skoðun 2020 4 manna 5.dyra beinskiptur. Uppl. í síma 8920018

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.
Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl.,búslóðafl.,sorpuf. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN:IS S. 867 6677

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

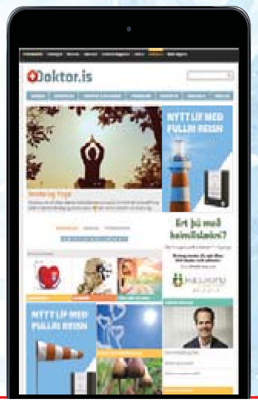
GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

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

Doktor.is
• Fræðsla
• Ráðgjöf
• Forvarnir



Tilkynningar

VALENTÍNUS BERG

Valentínus nokkur Berg er nefnilega fæddur,
strax ljóst að er miklum hæfileikum gæddur,
Elsku Sólin okkar, komin með tvist og Hnetu til,
Djöfull verður gaman í Vegas með Cher og fjárhættuspil.

Love you,
Kvinnur

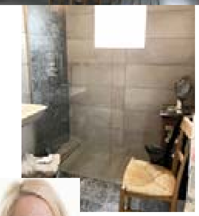
Skemmtanir

Fasteignir

Ásvegur 9

311 Hvanneyri

EIGNIN ER SÝND
laugardaginn 16. feb. kl. 13:00 – 14:00



Heillandi einbýlishús eftir teikningu Sigvalda Thordarson
Stórbrotið útsýni og frábær hönnun
156,7 fm á rúmlega hálfs hektara lóð
Möguleiki á auka íbúð
Glæsilegt nýtt baðherbergi og 5 svefnherbergi

Um klukkutíma frá Reykjavík og 15 mín frá Borgarnesi

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

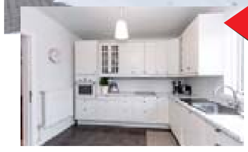
Verð : **40,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Melás 2

210 Garðabær

OPIÐ HÚS
laugardaginn 16.okt. kl. 14:00 – 14:30



Fallegt tveggja hæða einbýlishús, þar sem öll rýmin nýtast vel.
Að stærð 197,3 fm.
Heitur pottur á suður palli.
Mjög stór lóð 806 fm, bíður uppá ýmsa möguleika
Barnvænt hverfi, skólar, íþrótta-mannvirki án þess að fara yfir götu.
Fallegt hvítt eldhús með borðkrók.
Rúmgóður bílskúr

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð : **74,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Atvinna

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is
Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTINGAR

Deiliskipulagsbreyting: Selhraun suður, Norðurhella I og Suðurbær sunnan Hamars, Suðurgata 35b.

Á fundi bæjarstjórnar þ. 6.febrúar sl. var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu er nær til lóðarinnar við Norðurhellu I í samræmi við I.mgr. 43.gr. skipulagslaga nr. I23/20I0.

Í breytingunni felst að: byggingareit er snúið um 90°. Heimilt verði að reisa skjólgirðingu allt að 2,1m að hæð, við vörumóttöku, utan byggingareits. Komið verði fyrir nýrri aksturstengingu inn á lóðina frá Hraunhellu.

Á fundi bæjarstjórnar þ. 6.febrúar sl. var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu er nær til lóðarinnar við Suðurgötu 35b í samræmi við I.mgr. 43.gr. skipulagslaga nr. I23/20I0. Jafnframt að tillagan verði kynnt aðliggjandi lóðarhöfum.

Í breytingunni felst að: nýr byggingarreitur verði fyrir aftan núverandi hús og heimild til að reisa viðbyggingu upp á eina hæð og ris. Heimilt byggingarmagn á lóðinni verði alls 160m². Að öðru leyti gildi eldri skilmálar.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhellu 2, frá 15.2. – 29.3.2019. Hægt er að skoða deiliskipulagstillögurnar á forsíðu vefs 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 29. mars 2019.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

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

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_
capacent.is

GRAL KYNNIR
SVARTLYNG
ÞT. Mbl.
„Því er í raun afsökunarbeiðni mín, í sannleika sagt, óþörf.“
–Hermann Svartlyng ráðherra
LOKASÝNING
15. febrúar kl. 20:00
TJARNARBÍÓ
Miðasala á tix.is

✝

Elsku mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Unnur Marteinsdóttir
frá Sjónarhóli, Neskaupstað,

sem lést miðvikudaginn 6. febrúar, verður jarðsungin frá Norðfjarðarkirkju laugardaginn 16. febrúar kl. 13.

Fyrir hönd aðstandenda,

Guðbjörg Haraldsdóttir
Laufey Sveinsdóttir
Bergvin Haraldsson
Helga Sveinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður, faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi

Ásgeir Örn Gestsson,

lést á líknardeild Landspítalans Kópavogi, föstudaginn 8.2.2019. Jarðarför verður auglýst síðar.

Hildur Björg Hannesdóttir
Saga Ásgeirsdóttir
Frosti Hallfríðarson
Nicole Flanagan
Björg Alfa Björnsdóttir
Jón Grétar Gissurarson
Juniper Ósk Frostadóttir

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

Ingvars Páls Sveinssonar
Lækjasmára 4.

Sigurlína Stella Árnadóttir
Árni Sveinn Pálsson
Stefanía Dögg Hauksdóttir
Ómar Örn Pálsson
og barnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Friðný Guðrún Pétursdóttir
sagnfræðingur
frá Oddstöðum á Melrakkasléttu,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir fimmtudaginn 7. febrúar. Útförin fer fram frá Áskirkju þriðjudaginn 19. febrúar klukkan 13.

Pétur Guðjónsson
Snævar Guðjónsson
Árni Pétur Guðjónsson
Kjartan Guðjónsson
Herdís M. Guðjónsdóttir
Trausti Jarl Valdimarsson
og fjölskyldur.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Gunnlaugs Búa Sveinssonar
fyrrverandi slökkviliðsmanns.

Signa H. Hallsdóttir
Ólafur Búi Gunnlaugsson
Agnes Jónsdóttir
Halla S. Gunnlaugsdóttir
Haukur Harðarson
Helga H. Gunnlaugsdóttir
Stefán Birgisson
afa- og langafabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

Jón var 17 ára þegar hann steig fyrst á svið með hljómsveit og heldur upp á 60 ára söngferil í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hef vonandi náð að gleðja einhverja í gegnum lífið

Jón Kr. Ólafsson segir þann tíma liðinn að hann geti sungið Sigvalda Kaldalóns og slíka tónlist. Hann hefur því fengið unga söngvara til að sjá um þann þátt á tónleikum sem hann heldur í kvöld, í tilefni 60 ára sviðsafmælis, í hátíðasal FÍH í Rauðagerði.

Ég myndi segja að þetta væru tímamótatónleikar. Þetta er byggt upp þannig að ég er með unga söngvara í vinnu því ég syng ekki lengur sjálfur Sigvalda Kaldalóns og eitthvað slíkt. Ég er kominn undir áttrætt og sá tími er bara liðinn,“ segir Jón Kr. Ólafsson söngvari á Bíldudal.

Í kvöld verða haldnir tónleikar undir yfirskriftinni „Jón Kr. í 60 ár“ og fara þeir fram í hátíðarsal FÍH. „Ég átti 60 ára sviðsafmæli á liðnum vetri en ég var bara 17 ára þegar ég steig fyrst á svið með danshljómsveit. En ég var á tvennum vígstöðvum því ég söng líka í kirkjukór og var einsöngvari við kirkjuna. Söng kannski við jarðarför á laugardegi og var svo kominn upp á svið á balli í einhverju félagsheimili um kvöldið.“

Á tónleikunum verða bæði flutt dægurlög sem Jón hefur sungið á sínum ferli sem og klassískt prógramm sem hann söng fyrir Ríkisútvarpið þegar hann var rúmlega þrítugur. Hann segir að það megi þakka Svavari Gestssyni útvarpsmanni að upptökurnar hafi ekki glatast á sínum tíma.

Hann ákvað síðasta haust að ráðast í endurútgáfu á þessum upptökum og leyfði þá Kristjáni Jóhannssyni tenór og vini sínum að heyra. „Kristján spurði mig nú af hverju ég hefði ekki farið til Ítalíu í klassískan söng. Ég var hugsi yfir þessu en þegar ég var að brölta þetta þá voru engir hlaupandi á eftir mér með seðlabúnt. Hver hefði átt að borga brúsann?“

Það séu aðrir tímar í dag og allt bullandi í tækifærum sem ekki voru þá. „Það er ekki hægt að líkja því saman en það er aldrei að vita hvað hefði orðið.“

Jón hefur ákveðið að syngja sjálfur eitt lag á tónleikunum. „Mig langar að syngja lag eftir vin minn Fúsa [Sigfús Halldórsson]. Ég er að spá í að syngja Játningu. Ég er svo rómantískur í mér sem þykir víst ekki fínt í dag en það kemur mér ekkert við. Það er þarna ein hending sem er svo falleg, „Og ástarljóð til þín verður ævikveðja mín“. Þetta er náttúrulega yndislegur texti eftir Reykjavíkurskáldið Tómas Guðmundsson.“

Eins og fyrr segir nálgast Jón nú áttrætt og viðurkennir að tónleikarnir verði ekki mikið fleiri. „Já, þeim fækkar nú óðum en ég er búinn að taka þá ansi marga. Ég verð bara að segja að það er mín hjartans meining að þetta kerfi sem er í hálsinum á mér og mér var lánað í vöggugjöf er það sem mér þykir vænst um af öllu sem ég hef fengið. Eins og einn kollegi minn sagði, vonandi er ég búinn að gleðja einhverja í gegnum lífið, nú aðra ekki, það gerir ekkert til.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30.

sighvatur@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 15. FEBRÚAR 1917

Fyrsta konan útskrifast frá Háskóla Íslands

Kristín Ólafsdóttir (1889-1971) var fyrst kvenna til að útskrifast frá Háskóla Íslands er hún lauk prófi í læknisfræði 15. febrúar árið 1917.

Kristín var fjórða í röð sex barna hjónanna Ingibjargar Pálsdóttur og séra Ólafs Ólafssonar á Lundi í Lundarreykjadal. Hún varð stúdent utan skóla vorið 1911, og var þriðja konan á Íslandi til að ljúka stúdentsprófi.

Í læknadeildinni kynntist Kristín Vilmundi Jónssyni, síðar landlækni, þau gengu í hjónaband árið 1916 og störfuðu á Ísafirði eftir útskrift en héldu svo til framhaldsnáms í Danmörku og Noregi. Kristín var kandídat á fæðingardeild Rigshospitalet í Kaupmannahöfn og lyflækningadeild Ulleval-sjúkrahússins í Ósló. Kristín og Vilmundur sneru aftur til Ísafjarðar síðla árs 1919. Þar sinnti hún fyrst og fremst lyflækningum. Hún kenndi líka heilsufræði við unglingaskólann á Ísafirði og Húsmæðraskólann Ósk. Hjónin festu kaup á íbúðarhúsi við Silfurgötu 7 á Ísafirði og var þar læknastofa þeirra til húsa þar til Vilmundur var skipaður landlæknir árið 1931. Þá fluttist fjölskyldan búferlum til Reykjavíkur og þar opnaði Kristín eigin læknastofu.

Kristín var einn stofnenda Félags háskólakvenna 1928, sat í barnaverndarnefnd 1946–1952 og skólanefnd Húsmæðraskólans í Reykjavík 1941–1946. Hún var afkastamikill þýðandi og skrifaði bækur og greinar um heilsufræði, til dæmis bækurnar Heilsufræði handa húsmæðrum og Manneldisfræði handa húsmæðraskólum.

Heimild: kvennasogusafn.is

Hvatning!

Við undirrituð fögnum að vesturhluti Víkurkirkjugarðs var nýlega friðlýstur og austurhluti hans skyndifriðaður um leið.

Við teljum rétt og skylt að friðlýsa allan garðinn, alveg að austurmörkum hans, eins og þau voru árið 1838.

Við hvetjum ráðherra mennta- og menningarmála, Lilju Alfreðsdóttur, til að ljúka friðlýsingu garðsins.

Friður ríki um fornan garð, minjar hans og helgi.

Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson
rithöfundur

Agnes M. Sigurðardóttir
biskup Íslands

Allan Vagn Magnússon
fv. dómstjóri

Anna Agnarsdóttir
fv. prófessor

Auður Alfía Ketilsdóttir
leiðsögumaður

Auður Ava Ólafsdóttir
rithöfundur

Ágúst H. Bjarnason
grasafræðingur

Ágústa Sigfúsdóttir
sjúkraþjálfari

Árni Bergmann
rithöfundur

Áshildur Haraldsdóttir
flautuleikari

Barði Þorkelsson
jarðfræðingur

Bergljót Haraldsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Birna Þórðardóttir
ferðaskipuleggjandi

Björk Guðmundsdóttir
tónlistarkona

Björn Bjarnason
fv. ráðherra

Björn B. Björnsson
kvikmyndagerðarmaður

Björn Már Ólafsson
augnlæknir

Bolli Þór Bollason
fv. ráðuneytisstjóri

Böðvar Bragason
fv. lögreglustjóri

Börkur Gunnarsson,
rithöfundur

David B. Tencer
biskup kaþólskra á Íslandi

Einar Benediktsson
fv. sendiherra

Eiríkur Guðmundsson
þjóðskjalavörður

Elínborg Sturludóttir
dómkirkjuprestur

Elísabet Jökulsdóttir
skáldkona

Elísabet Ronaldsdóttir
kvikmyndaklippari

Erró
myndlistarmaður

Friðrik Ólafsson
fv. skrifstofustjóri Alþingis

Geir Ólafsson
söngvari

Gerður Steinþórsdóttir
cand mag

Gestur Ólafsson,
skipulagsfræðingur

Gísli Jónasson
prófastur

Gísli Sigurðsson
íslenskufræðingur

Guðmundur Brynjólfsson
rithöfundur

Guðrún Hallgrímsdóttir
verkfræðingur

Guðrún Kvaran
fv. prófessor

Guðrún Teitsdóttir
kennari

Gunnar Þór Bjarnason
sagnfræðingur

Gunnar Stefánsson
útvarpsmaður

Gunnlaugur S. Baldursson
arkitekt

Gunnlaugur Haraldsson
þjóðháttafræðingur

Halla Bogadóttir
gullsmiður

Halldóra Thoroddsen
rithöfundur

Hanna Kristín Stefánsdóttir
deildarstjóri

Harpa Þórsdóttir
forstm. Listasafns Íslands

Helgi Þorláksson
sagnfræðingur

Hilmar Oddsson
kvikmyndaleikstjóri

Hjörleifur Stefánsson
arkitekt

Hjörtur Magni Jóhannsson
prestur Fríkirkjunnar

Hjörtur Torfason,
fv. hæstaréttardómari

Hlín Helga Pálsdóttir
kennari

Hrönn Marinósdóttir
framkvæmdastjóri

Iðunn Steinsdóttir
rithöfundur

Ingólfur Steinsson
ritstjóri

Jón Aðalsteinn Baldvinsson
fv. vígslubiskup á Hólum

Jón Hálfdanarson
eðlisfræðingur

Jón Sigurðsson
fv. skólastjóri

Jón Torfason
skjalavörður

Jón Ársæll Þórðarson
sjónvarpsmaður

Jónas Þórir Þórisson
organisti

Karl Sigurbjörnsson
fv. biskup Íslands

Kári Stefánsson
forstjóri

Kristinn Sigmundsson
bassi

Kristín Helga Gunnarsdóttir
rithöfundur

Kristín Ómarsdóttir
skáld

Kristín Steinsdóttir
rithöfundur

Kristján Valur Ingólfsson
fv. vígslubiskup í Skálholti

Kristrún Heimisdóttir
lögfræðingur

Laufey Steingrímsdóttir
næringarfræðingur

Margrét Harðardóttir
arkitekt

Marinó Þorsteinsson
form. sóknarn. Dómkrk.

Már Viðar Másson
sálfræðingur

Nanna K. Sigurðardóttir
félagsráðgjafi

Oddur Sigurðsson
jarðfræðingur

Olga Guðrún Árnadóttir
rithöfundur

Ólafur Egilsson
fv. sendiherra

Ólafur G. Einarsson
fv. forseti Alþingis

Ólafur Stephensen
framkvæmdastjóri

Óli Hilmar Briem Jónsson
arkitekt

Ólöf Kolbrún Harðardóttir
óperusöngkona

Ómar Ragnarsson
fjölmiðlamaður

Páll Einarsson
eðlisfræðingur

Páll Torfi Önundarson
yfirlæknir

Pálmi Gestsson
leikari

Pétur Einarsson
hagfræðingur

Pétur Gunnarsson
rithöfundur

Pétur Þorsteinsson
prestur Óháða safnaðarins

Ragnheiður Þorláksdóttir
fv. framkvæmdastjóri

Rakel Olsen
stjórnarformaður

Rannveig Eva Karlsdóttir
kirkjuvörður

Salóme Þorkelsdóttir
fv. forseti Alþingis

Sigríður Ólafsdóttir
kennari

Sigríður Stefánsdóttir
réttarfélagsfræðingur

Sigrún Eldjárn
rithöfundur

Sigrún Skúladóttir
sjúkraliði

Sigrún Valbergsdóttir
leikstjóri

Solveig Lára Guðmundsdóttir
vígslubiskup á Hólum

Steinunn Jóhannesdóttir
rithöfundur

Steinunn Stefánsdóttir
þýðandi

Sturla Böðvarsson
fv. ráðherra

Svava Þorsteinsdóttir
framhaldsskólakennari

Svavar Knútur
tónlistarmaður

Sveinn Rúnar Hauksson
læknir

Sveinn Einarsson
fv. leikhússtjóri

Sveinn Valgeirsson
dómkirkjuprestur

Vigdís Finnbogadóttir
fv. forseti Íslands

Vilhjálmur Guðjónsson
tónlistarmaður

Þorgerður Ingólfsdóttir
kórstjóri

Þorsteinn Gunnarsson
leikari og arkitekt

Þór Magnússon
fv. þjóðminjavörður

Þóra Einarsdóttir
sópransöngkona

Þórarinn Eldjárn
rithöfundur

Þórir Stephensen
fv. dómkirkjuprestur

Þórunn Valdimarsdóttir
rithöfundur

Ögmundur Jónasson
fv. ráðherra

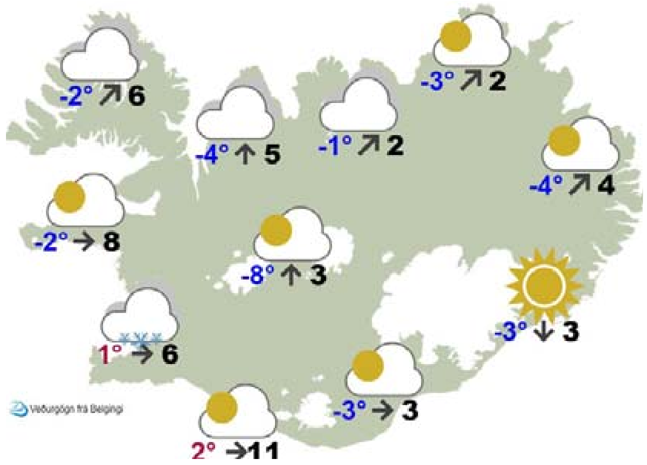
Önólfur Hall
arkitekt

Baráttuskemmtun í Iðnó á morgun 16. febrúar, kl. 14. Ávörp, leikþáttur og tónlist.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Vestan 5-10 A-til, en yfirleitt hægur vindur V-lands. Snjókoma austast fram yfir hádegi en léttir síðan til þar. Annars víða dálítil él. Hiti víða í kringum frostmark, en heldur kólnandi veður.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2° ← 6	-3° ↖ 4	-3° ↙ 2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-4° ↓ 2	-1° ← 7	-9° ↘ 3

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3° ← 6	-3° ↙ 13	-1° ↙ 6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-0° ↗ 6	2° ↙ 4	-4° ↙ 10

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
1. tíund
5. dýrahljóð
6. reyndar
8. afgangar
10. í röð
11. mjög
12. kokka
13. áfall
15. gimsteinn
17. efni

LÓÐRÉTT
1. slampast
2. áburður
3. kk nafn
4. forhengi
7. svar
9. svikult
12. skynfæri
14. sníkjudýr
16. tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. skatt, 5. urr, 6. jú, 8. leifar, 10. lm, 11. all, 12. elda, 13. slys, 15. túrkís, 17. satín.
LÓÐRÉTT: 1. sullast, 2. krem, 3. ari, 4. tjald, 7. úrlausn, 9. falskt, 12. eyra, 14. lús, 16. íí.

Skák Gunnar Björnsson

Bárður Örn Birkisson (2.233) átti leik gegn alþjóðlega meistaranum Birni Þorfinnssyni (2.414) á Skákhátíð MótX.

Bárður lék **39. ... Kh8** og var jafntefli samið eftir. **40. Dg6+ Kh8 41. Dg6+.** Eftir **39. ... Kg8! 40. De8+ Bf8 41. Rf3 Dc4** er svarta staðan hins vegar gjörunnin. Kannski var þarna borin fullmikil virðing fyrir alþjóðlega meistaranum. Páll Andrason er efstur í b-flokki Skákhátíðarinnar.
www.skak.is: NM í skólaskák hefst í dag.

Svartur á leik

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Fíkn er eins og hola í hjartanu

„Það er enginn hólpinn," segir leikkonan **Nína Dögg Filippusdóttir** um fíknina. Aðstandandi hennar glímir við alvarlegan fíknivanda og Nína Dögg fer með krefjandi hlutverk fíkils í verkinu Fólk, staðir og hlutir.

Réttarhöldin í Madríd

Nú þegar réttarhöldin yfir leiðtogum katalónskra sjálfstæðissinna eru hafin í Madríd lítur Fréttablaðið um öxl og fer yfir atburðarásina hingað til, persónur og leikendur.

Hatari

Hljómsveitarmeðlimir í Hatara teknir tali.

Yfirlitssýning á Kjarvalsstöðum

Eyborg Guðmundsdóttir er eitt best geymda leyndarmál íslenskrar listasögu.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

15. FEBRÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Útgáfutónleikar Floni 2
Hvenær? 22.00-01.00
Hvar? Austurbær, Snorrabraut 37
Önnur breiðskífa Flona, Floni 2, kom út þann 31. janúar og hefur nú þegar náð yfir 800.000 spilunum á Spotify. Núna verða haldnir útgáfutónleikar í Austurbæ. Miðasala á Tix.is. 18 ára aldurstakmark er á viðburðinn.

Hvað? Hugarflug 2019
Hvenær? 09.00
Hvar? Listaháskóli Íslands
Hugarflug er árleg ráðstefna Listaháskólans sem nú er haldin í níunda sinn 15. og 16. febrúar í LHÍ, Laugarnesi. Ráðstefnan er vettvangur starfsfólks, nemenda og annarra sem stunda rannsóknir á fræðasviði lista eða tengdra sviða til að mætast og spyrja spurninga, gera tilraunir og kynna verkefni sín. Ætlunin er þannig að skapa aðstæður til að nýjar tengingar og samtöl geti átt sér stað, og nýir möguleikar til samstarfs á milli ólíkra sviða opnist.

Hvað? Málþing um kulnun og álag í starfi
Hvenær? 09.00-12.00
Hvar? Hotel Reykjavik Natura, Nauthólsvegi 52
BSRB heldur málþing um starfsumhverfi opinberra starfsmanna með áherslu á kulnun og álag í starfi. Fyrirlesari á málþinginu verður Ingibjörg Jónsdóttir, forstöðumaður Institute of Stress Medicine í Svíþjóð og prófessor við Gautaborgarháskóla. Hún mun ræða um streituvalda í atvinnulífinu með áherslu á skilyrði á vinnustað, vinnuhópa og einstaklinga.

Hvað? Framsókn með opinn fund í Hveragerði
Hvenær? 16.00-18.00
Hvar? Skyrgerðin, Breiðamörk 25
Framsókn býður til samtals við ráðherra og þingmenn flokksins hringinn í kring um landið á næstu dögum. Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, og Silja Dögg Gunnarsdóttir, þingmaður í S-kjördæmi, verða til samtals og samráðs á opnum fundi í dag, föstudaginn 15. febrúar, í Hveragerði.

Hvað? Söfnunartónleikar fyrir Rótina
Hvenær? 20.00-22.00
Hvar? Óháði söfnuðurinn, Háteigsvegi 56
Í kvöld, föstudagskvöldið 15. febrúar kl. 20.00, heldur Óháði kórinn tónleika til styrktar Rótinni – félagi um málefni kvenna með áfengis- og fíknivanda. Kórinn kemur fram ásamt hljómsveit undir stjórn Kristjáns Hrannars Pálssonar. Á efnisskránni eru m.a. Tom Odell, Depeche Mode, Mugison auk frumsaminna laga eftir kórstjórann.

Floni er einn heitasti tónlistarmaðurinn á Íslandi í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hvað? Útgáfutónleikar Svartadauða
Hvenær? 20.00-01.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu 22
Svartidauði er ein stærsta þungarokkssveit landsins, en sveitin kom íslenskum öfgamálmi á kortið með útgáfu Flesh Cathedral sem hefur rutt brautina fyrir bylgju íslenskra svartmálmssveita sem hafa vakið mikla athygli undanfarin ár. Í kjölfarið hefur Svartidauði spilað ötullega um alla Evrópu undanfarin ár. Á dögunum kom út önnur plata sveitarinnar, Revelations of the Red Sword, en eftir henni hafði verið beðið með mikilli eftirvæntingu eftir velgengni fyrstu plötu sveitarinnar, Flesh Cathedral, sem er álitin költ klassík innan stefnunnar. Viðtökur við Revelations of the Red Sword hafa verið afar góðar og þykir hún ekkert gefa forvera sínum eftir.

Hvað? Jón Kr. Ólafsson í 60 ár
Hvenær? 20.30-22.30
Hvar? Tónlistarskóli FÍH, Rauðagerði 27
Jón Kr. Ólafsson, dægurlagasöngvari frá Bíldudal, á 60 ára sviðsafmæli um þessar mundir og í tilefni af því verða haldnir tónleikar í hátíðarsal FÍH föstudaginn 15. febrúar kl. 20.30. Jón. Kr. er ljóðasöngvari af guðs náð og hefur komið víða við í íslensku tónlistarlífi síðustu áratugi við góðar undirtektir. Á tónleikunum verða fluttar klassískar söngperlur og dægurlög sem Jón Kr. hefur sungið í gegnum tíðina. Miðar á Tix.is.

Borgarleikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur
Stóra sviðið

Þri 12.03	Kl 19:00	UF	Fim 21.03	Kl 19:00	U	Mið 03.04	Kl 19:00	U	Þri 16.04	Kl 19:00	Ö
Mið 13.03	Kl 19:00	UF	Fös 22.03	Kl 19:00	U	Fös 05.04	Kl 19:00	U	Mið 24.04	Kl 19:00	U
Fim 14.03	Kl 19:00	UF	Lau 23.03	Kl 19:00	U	Sun 07.04	Kl 19:00	Ö	Fim 25.04	Kl 19:00	Ö
Fös 15.03	Kl 19:00	U	Sun 24.03	Kl 19:00	U	Mið 10.04	Kl 19:00	U	Fös 26.04	Kl 19:00	U
Lau 16.03	Kl 19:00	U	Mið 27.03	Kl 19:00	U	Fös 12.04	Kl 19:00	U	Sun 28.04	Kl 19:00	U
Sun 17.03	Kl 19:00	U	Fim 28.03	Kl 19:00	U	Lau 13.04	Kl 13:00	U	Þri 30.04	Kl 19:00	U
Mið 20.03	Kl 19:00	U	Sun 31.03	Kl 19:00	U	Sun 14.04	Kl 19:00	U			

Elly
Stóra sviðið

Fös 15.02	Kl. 20:00	U	Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fös 08.03	Kl. 20:00	Ö
Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	Ö	Lau 09.03	Kl. 20:00	Ö
Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Lau 02.03	Kl. 20:00	Ö	Lau 30.03	Kl. 20:00	Ö

Ríkharður III
Stóra sviðið

Sun 17.02	Kl. 20:00	U	Fim 21.02	Kl. 20:00	Ö	Sun 03.03	Kl. 20:00	U

Fólk, staðir og hlutir
Litla sviðið

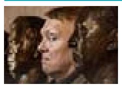
Fös 15.02	Kl. 20:00	U	Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	U	Fös 08.03	Kl. 20:00	Ö
Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Lau 02.03	Kl. 20:00	U			
Mið 20.02	Kl. 20:00	U	Mið 27.02	Kl. 20:00	U	Mið 06.03	Kl. 20:00	Ö			
Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Fim 28.02	Kl. 20:00	U	Fim 07.03	Kl. 20:00	Ö			

Kvenfólk
Nýja sviðið

Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	Ö	Fös 08.02	Kl. 20:00	Ö
Sun 17.02	Kl. 20:00	U	Sun 24.02	Kl. 20:00	Ö	Lau 02.03	Kl. 20:00	Ö	Lau 09.03	Kl. 20:00	Ö

Kæra Jelena
Litla sviðið

Fös 12.04	Kl. 20:00	U	Þri 16.04	Kl. 20:00	U	Sun 28.04	Kl. 20:00	U	Sun 05.05	Kl. 20:00	Ö
Lau 13.04	Kl. 20:00	U	Mið 25.04	Kl. 20:00	U	Fim 02.05	Kl. 20:00	U	Mið 08.05	Kl. 20:00	Ö
Sun 14.04	Kl. 20:00	U	Fim 26.04	Kl. 20:00	U	Fös 03.05	Kl. 20:00	U			

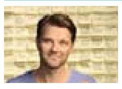


Kvöldvaka með Jóni Gnarr
Litla sviðið

Lau 13.04	Kl. 20:00	Ö

Ég dey
Nýja sviðið

Fös 15.02	Kl. 20:00	U

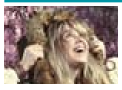


Allt sem er frábært
Litla sviðið

Lau 04.05	Kl. 20:00	Ö	Fim 09.05	Kl. 20:00		Lau 11.05	Kl. 20:00	

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is



Ronja Ræningjadóttir
Stóra sviðið

Sun. 17.02	kl. 13:00	U	Sun 10.03	kl. 13:00	U	Sun 31.03	kl. 13:00	U	Sun 28.04	kl 13:00	Ö
Sun. 17.02	kl. 16:00	U	Sun 10.03	kl. 16:00	U	Sun 31.03	kl. 16:00	U	Sun 28.04	kl. 16:00	U
Sun 24.02	kl. 13:00	U	Sun 17.03	kl. 13:00	U	Sun 07.04	kl. 13:00	U	Sun 05.05	kl. 13:00	Ö
Sun. 24.02	kl. 16:00	U	Sun 17.03	kl. 16:00	U	Sun 07.04	kl. 16:00	U	Sun 05.05	kl. 16:00	U
Sun. 03.03	kl. 13:00	U	Sun 24.03	kl. 13:00	U	Sun 14.04	kl. 13:00	U	Sun. 12.05	kl 13:00	Ö
Sun 03.03	kl. 16:00	U	Sun 24.03	kl. 16:00	U	Sun 14.04	kl. 16:00	U	Sun. 12.05	kl. 16:00	Ö

Einræðisherrann
Stóra sviðið

Fös. 15.02	kl. 19:30	Ö	Lau. 23.02	kl. 19:30	Ö	Lau. 09.03	kl 19:30	Ö
Lau. 16.02	kl. 19:30	U	Lau. 02.03	kl. 19:30	U	Lau.23.03	kl 19:30	
Fös. 22.02	kl 19:30	Ö	Fös. 08.03	kl 19:30	Ö	Fös. 29.03	kl 19:30	

Jónsmessunæturdraumur
Stóra sviðið

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

Þitt eigið leikrit
Kúlan

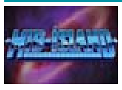
Fös 15.02	kl. 18:00	U	Lau 02.03	kl. 15:00	U	Lau 09.03	Kl. 17:00	U	Sun. 24.03	kl 15:00	U
Lau 16.02	kl. 15:00	U	Lau 02.03	KL. 17:00	U	Sun. 17.03	kl. 15:00	U	Sun. 24.03	kl 17:00	Ö
Fim 21.02.	kl. 18:00	U	Fim.07.03	kl. 18:00	Au	Sun. 17.03	kl. 17:00	U	Lau. 30.03	kl 15:00	
Lau 23.02	kl. 15:00	U	Fös. 08.03	kl. 18:00	U	Lau 23.03	kl 15:00	U	Sun.31.03	kl 17:00	
Fös 01.03	kl. 18:00	U	Lau 09.03	kl. 15:00	U	Lau 23.03	Kl. 17:00	U			

Súper
Kassinn

Lau. 16.03	kl. 19:30	U	Fös. 22.03	kl. 19:30	U	Lau. 30.03	kl. 19:30	U	Fim 11.04	kl. 19:30	Ö
Mið. 20.03	kl. 19:30	U	Mið 27.03	kl. 19:30	U	Mið. 03.04	kl. 19:30	U	Fös. 12.04	kl. 19:30	Ö
Fim. 21.03	kl. 19:30	U	Fim. 28.03	kl. 19:30	U	Fim.04.04	kl. 19:30	U			

Velkomin heim
Kassinn

Fös. 15.02	kl. 19:30	Ö	Lau. 16.02	kl. 19:30		Sun. 17.02	kl. 19:30		sun 24.04	kl. 19:30	



Mið-Ísland
Leikhúskjallarinn

Fös. 15.02	kl. 19:30	Ö	Lau. 16.02	Kl. 22.00	U	Fös.22.02	Kl. 22.00	U	Sun. 24.02	kl.21:00	
Fös. 15.02	Kl. 22.00	U	Fim. 21.02	kl. 19:30	Ö	Lau 23.03	kl. 19:30		Fim. 28.02	kl. 19:30	U
Lau. 16.02	kl. 19:30	U	Fös. 22.02	kl. 19:30	U	Lau 23.03	Kl. 22.00	Ö			

Improv
Leikhúskjallarinn

Mið. 20.02	kl. 20:00	Ö	Mið. 27.02	kl. 20:00		Mið. 06.03	kl. 20:00		Mið. 13.03	kl. 20:00	

Bara góðar
Leikhúskjallarinn

Sun. 17.02	kl. 20:00	U	Sun. 03.04	kl. 20:01		Sun.17.03	kl. 20:02	

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

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

Shoplifters//Búðaþjófar (ICE SUB)	17:40	Free Solo (ENGLISH - NO SUB)	20:00
Planeta Singli 3 (POLISH W/ENG SUB)	17:50	Transit (GERMAN & FRENCH W/ICE SUB)	20:00
Tryggð // The Deposit (ENG SUB)	18:00	Kalt stríð // Cold War (ENG SUB)	22:00
FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING		Damsel (ENGLISH - NO SUB)	22:10
SUPERBAD (ENGLISH - NO SUB)	20:00	Heavy Trip // Hevi Reissu (ENG SUB)	22:30

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Helgarspjall á Rás 2

laugardag kl. 9

Gísli Marteinn og Björg koma hlustendum í helgargírinn. Meðal gesta verður Sigríður Thorlacius, söngkona.

laugardag kl. 19.20

Aðalbjörn Tryggvason, söngvari í Sólfstöfum, svarar tuttugu spurningum með tuttugu lögum.

sunnudag kl. 8

Felix fer yfir söngvakeppni sjónvarpsins og fær Þorbjörg Helgu Vigfúsdóttur, fv. Borgarfulltrúa í spjall.

sunnudag kl. 10

Már Gunnarsson, tónlistarmaður og sundkappi verður gestur Jóns á sunnudag.

sunnudag kl. 12.40

Hrafnhildur ræðir við Stefán Sigurjónsson, leikstjóra og Hrafnhildi Gunnarsdóttur, kvikmyndagerðarkonu.

RÁS 2 fyrst og fremst

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2012-2013 Fjallabyggð - Akranes
13.55 Úr Gullkistu RÚV: 91 á stöðinni
14.20 Úr Gullkistu RÚV: Toppstöðin
15.10 Úr Gullkistu RÚV: Hljómsveit kvöldsins Lúdó og Stefán
15.35 #12stig
15.55 Sætt og gott
16.05 Landinn 10. febrúar 2019 Landinn fer í jóga á Landspítalanum. Við skoðum muni úr skipum sem hafa strandað við Suðurland, við vinnum sæbjúgu í Þorlákshöfn, prónum húfur á Ísafirði, hittum fagkonur sem vilja efla iðnnám og förum yfir slysavarnir á heimilum í tilefni af 112 deginum.
16.45 Söngvakeppnin 2019 Fyrri undankeppni
17.55 Táknmálsfréttir
18.05 Ósagða sagan Stórskemmtilegir þættir þar sem breskir grínistar sýna okkur þær hliðar á sögunni sem okkur er ekki kenndar í skóla.
18.35 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Beinar innkomur frá vettvangi og viðtöl í myndveri þar sem kafað er ofan í hin ýmsu fréttamál. Allt frá efnahagsmálum til dægurmála, tölulegar staðreyndir og mannlegar hliðar.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 #12stig
20.05 Gettu betur FG - FSu Bein útsending frá spurningakeppni framhaldsskólanna sem einkennist af stemningu, spennu og virkri þátttöku allra í salnum. Spurningahöfundar og dómarar eru Ingileif Friðriksdóttir, Vilhelm Anton Jónsson og Sævar Helgi Bragason. Spyrill er Kristjana Arnarsdóttir.
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 Siðbúið sólarlag Gamanþættir frá BBC með John Cleese í einu aðalhlutverkanna. Nágrannarnir Edith og Phil eru komin á eftirlaun og íhuga að hefja saman nýtt líf á erlendri grundu. Áform þeirra fara í vaskinn þegar Roger, ríflega fimmtugur sonur Edith, skilur við konuna sína og flytur aftur inn til móður sinnar.
22.35 Barnaby ræður gátuna – Villt uppskera Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við morðgátur í ensku þorpi. Þegar auðugur landeigandi finnst myrtur á landareign sinni beinast sjónir fyrst að eigendum veitingastaðar sem rekinn er í einni af eignum hans.
00.05 An Officer and a Gentleman Foringi og heiðursmaður Óskarsverðlaunamynd með Richard Gere í aðalhlutverki. Zack Mayo er nýliði í sjóhernum og skráir sig í flugskóla hersins. Þar er hann undir strangri leiðsögn liðþjálfa sem kennir honum ýmislegt um mannleg samskipti. Aðalhlutverk: Richard Gere, Debra Winger og David Keith.
02.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.25 Inside the PGA Tour
08.50 Genesis Open
12.50 Golfing World
13.40 Inside the PGA Tour
14.05 Genesis Open
18.05 PGA Highlights
19.00 Genesis Open Bein útsending frá Genesis Open á PGA mótaröðinni.
23.00 Golfing World

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Life in Pieces
14.15 Charmed
15.05 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Crazy Ex-Girlfriend
20.30 Lifum lengur
21.05 FBI
21.55 The Gifted
22.40 Salvation
23.25 The Tonight Show
00.05 The Late Late Show
00.50 NCIS
01.35 NCIS Los Angeles
02.20 Chicago Med
03.10 Station 19
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 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni Jo Stafford, síðari hluti
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Víkingar
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Grár köttur
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Íslenskur blús, þjóðlög og popp
19.45 Hitaveitan Jákvæður áróður
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan. Ör
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.50 Mother's Day
12.50 Before We Go
14.25 Jumanji: Welcome to The Jungle
16.25 Mother's Day
18.25 Before We Go
20.00 Jumanji: Welcome to The Jungle
22.00 The Vanishing of Sidney Hall
00.00 The Autopsy of Jane Doe
01.30 The Girl With All the Gifts
03.20 The Vanishing of Sidney Hall

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Friends
08.05 The Middle
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Restaurant Startup
10.20 The Night Shift
11.05 Arrested Developement
11.35 Hið blómlega bú
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Diary of a Wimpy Kid: Rodrick Rules
14.40 The Swan Princess: A Royal Myztery
16.00 Ég og 70 mínútur
16.30 First Dates
17.20 Fresh Off the Boat
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Veður
19.25 Impractical Jokers
19.50 Draugabananrnir II
21.35 All the Money in the World
23.45 Annabelle: Creation
01.30 Valerian and the City of a Thousand Planets
03.45 Diary of a Wimpy Kid: Rodrick Rules
05.25 Friends

STÖÐ 3

19.05 Modern Family
19.30 Silicon Valley
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Angie Tribeca
21.15 The Simpsons
21.40 Bob's Burger
22.05 American Dad
22.30 Game of Thrones
23.30 Eastbound & Down
00.00 Modern Family
00.25 Silicon Valley
00.55 Seinfeld
01.20 Friends
01.45 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Atletico Madrid - Real Madrid
09.05 Sevilla - Eibar
10.45 Spænsku mörkin
11.15 Celtic - Valencia
13.20 Lazio - Sevilla
15.00 BATE - Arsenal
16.40 Malmö - Chelsea
18.20 Evrópudeildarmörkin
19.10 FA Cup Preview Show
19.40 QPR - Watford Bein útsending
21.45 La Liga Report
22.15 Premier League World
22.45 Lengjubikarinn Útsending frá leik Víkings og FH

STÖÐ 2 SPORT 2

08.25 BATE - Arsenal
10.05 Malmö - Chelsea
11.45 Roma - Porto
13.25 Manchester United - PSG
15.05 Meistaradeildarmörkin
15.35 Alaves - Levante
17.15 Wolves - Newcastle
18.55 Premier League World
19.25 Juventus - Frosinone Bein útsending
21.30 UFC Now
22.20 Juventus - Frosinone
00.00 Eibar - Getafe

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

24
Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP
Meira svona alla daga

Fólk var hvatt til að mæta með Fokk ofbeldi húfurnar sínar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Dönsuðu gegn ofbeldi

Í sjöunda sinn fór dansviðburðurinn Milljarður rís fram í Silfurbergi í Hörpu í gær. Fjöldi fólks notaði hádegishléið sitt og dansaði gegn ofbeldi undir takti DJ Margeirs og fleiri.

Lilja Dögg Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, setti dansviðburðinn Milljarður rís í Hörpu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hjónin Ólafur Örn Ólafsson og Inga Magnea Skúladóttir mæta ár hvert til að styðja við málefnið og skemmta sér. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tónlistarkonan GDNR steig á svið við mikinn fögnuð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eva María Jónsdóttir dansaði með dætrunum, önnur fékk lúxusmeðferð á háhesti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Högni Egilsson baðaður í konfetti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meðal nýjunga sem eru staðalbúnaður í nýjum BMW X5 er: BMW-bendistjórnun sem gerir ökumanni kleift að stjórna hljóðstyrk hljómtækja, móttöku eða höfnun á símtali ásamt fjölda annarra aðgerða snertilaust með handahreyfingu. Einnig þráðlaus farsímahleðsla og fullkomið leiðsögukerfi með Íslandskorti sem hægt er að birta á stafrænu mælaborði. Meðal valkvæðra nýjunga má nefna BMW leiser aðalljós og kristalklæddan gírstangarhnúð með upplýstu X-Drive tákni.

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

B|L

Stjórnarkjör

Eining-Iðja auglýsir hér með eftir listum eða tillögum um mann í stjórnarsæti vegna kjörs stjórnar og trúnaðarráðs fyrir starfsárið 2019-2020 að viðhafðri allsherjaratkvæðagreiðslu.

Ber samkvæmt því að skila lista skipuðum 100 manns í trúnaðarráð, tveimur skoðunarmönnum reikninga og einum til vara til eins árs. Einnig er hægt að bjóða fram einungis gegn formanni og eða ritara til tveggja ára.

Hverjum framboðslista eða tillögu skulu fylgja meðmæli minnst 80 fullgildra félagsmanna.

Listum eða tillögum ber að skila á skrifstofu félagsins Skipagötu 14 Akureyri eigi síðar en kl. 12:00 á hádegi föstudagsins 22. febrúar 2019.

Akureyri 13. febrúar 2019
Stjórn Einingar-Iðju

Eining-Iðja er öflugt stéttarfélag á landsbyggðinni!
Skipagötu 14 Akureyri / Hafnarbraut 5 Dalvík / Eyrargötu 24b Fjallabyggð / 460 3600 www.ein.is

Í YFIRRÉTTI (E. HIGH COURT OF JUSTICE) **Nr. CR-2018-009151**
FYRIRTÆKJA- OG EIGNADÓMSTÓLAR (E. BUSINESS AND PROPERTY COURTS) ENGLANDS OG WALES
GJALDÞROTA- OG FYRIRTÆKJADÓMSTÓLLINN (E. INSOLVENCY AND COMPANIES LIST) (ChD)

VARÐANDI
ROYAL & SUN ALLIANCE INSURANCE PLC
- og -
VARÐANDI
THE MARINE INSURANCE COMPANY LIMITED
- og -
VARÐANDI
MERCANTILE INDEMNITY COMPANY LIMITED
- og -
VARÐANDI
LÖG UM FJÁRMÁLAÞJÓNUSTU OG -MARKAÐI FRÁ ÁRINU 2000
(E. THE FINANCIAL SERVICES AND MARKETS ACT 2000)

Hér með tilkynnist að hinn 17. desember 2019 lögðu ofangreind fyrirtæki, Royal & Sun Alliance Insurance plc („**RSAI**“) og The Marine Insurance Company Limited („**MIC**“) (saman nefnd „**framseljendur**“) og Mercantile Indemnity Company Limited („**framsalshafi**“), fram beiðni skv. 107 gr. breskra laga um fjármálaþjónustu og -markaði frá árinu 2000 (e. Financial Services and Markets Act 2000) („**lögin**“) hjá yfirréttinum High Court of Justice of England and Wales, um úrskurði:

(1) samkvæmt 111. gr. laganna, sem heimilar áætlun („**áætlunin**“) um:
  (a) framsal til framsalshafa á tilteknum frumtryggingum og endurtryggingum sem framseljendurnir hafa veitt, nánar tiltekið ákveðnum almennum fyrirtækjatryggingum í Bretlandi; og
  (b) setningu viðbótarákvæða um framkvæmd áætlunarinnar skv. 112. gr. laganna.

Eftirfarandi skjöl eru fáanleg og getur hver sem er náð í þau endurgjaldslaust með því að hlaða þeim niður af vefsíðunni (www.rsagroup.com/RSATransfers) eða með því að senda beiðni með tölvupósti á RSATransfers@equiniti.com, eða með skriflegri beiðni til RSA Insurance Group, 20 Fenchurch Street, London EC3M 3AU, United Kingdom (Attention: Jonathan Colson), eða með því að hringja í þjónustusíma áætlunarinnar í númerinu +44 121 415 0966 hvenær sem er þar til úrskurður fellur um að heimila áætlunina:

– eintak af áætlunarskjalinu;
– eintak af skýrslu um skilmála áætlunarinnar, sem er samin af óháðum sérfræðingi í samræmi við 109. gr. laganna;
– samskiptapakki, sem hefur að geyma yfirlit um skilmála áætlunarinnar og samantekt á skýrslu óháða sérfræðingsins.

Vakni spurningar um áætlunina eða vanti nánari upplýsingar má hafa samband við okkur með ofangreindum samskiptaleiðum.

Eðli hinnar framseldu starfsemi er mismunandi milli RSAI og MIC, en í báðum tilfellum er um að ræða hluta af starfsemi þeirra á sviði almennra fyrirtækjatrygginga.

Ætlunin með áætluninni er að framselja frá RSAI til framsalshafans tilteknar almennar fyrirtækjatryggingar, þ. á m. ábyrgðartryggingar, sem voru annað hvort: (i) veittar af eða fyrir hönd RSAI fyrir árið 2006 eða (ii) veittar af eða fyrir hönd einhvers annars vátryggjanda fyrir árið 2006 og framseldar til RSAI fyrir 7. febrúar 2017. Vátryggingar sem varða eingöngu ábyrgðartryggingar ökutækja og skipa/báta, eða sem voru veittar af útibúi eða umboðsaðila sem er skráður eða með lögheimili utan Bretlands, eru undanskildar áætluninni, og sama gildir um tilteknar aðrar vátryggingar sem eru sérstaklega undanskildar.

Ætlunin með áætluninni er að framselja frá MIC til framsalshafans eftirfarandi flokka almennra fyrirtækjatrygginga sem voru veittar annað hvort: (i) af eða fyrir hönd MIC eða (ii) af eða fyrir hönd einhvers annars vátryggjanda og framseldar til MIC fyrir 7. febrúar 2017:

  (A) allar vátryggingar fyrir sjávarorkuiðnað sem veittar voru fyrir árið 2004;
  (B) allar aðrar sjótryggingar sem veittar voru fyrir árið 1997; og
  (C) allar flugtryggingar sem veittar voru fyrir árið 2009.

Með áætluninni verða ýmsir viðskiptasamningar einnig framseldir frá RSAI og MIC til framsalshafans, þ.m.t. tilteknir samningar um keyptar endurtryggingar að hluta eða í heild. Starfsemi framseljendanna, sem felur í sér vátryggingar og viðskiptasamninga auk tengdra eigna og skulda, sem til stendur að framselja til framsalshafans samkvæmt áætluninni myndar „**hina framseldu starfsemi**“.

Með áætluninni framseljast réttindi og skyldur framseljendanna samkvæmt almennu fyrirtækjatryggingunum sem eru hluti hinnar framseldu starfsemi (sem nefnast „**framseldir vátryggingarsamningar**“) án breytinga til Mercantile. Vátryggingartakar samkvæmt framseldum vátryggingarsamningum (og endanlegir rétthafar samkvæmt slíkum samningum) munu frá og með kl. 00.01 BST (að breskum sumartíma) hinn 1. júlí 2019 (eða á þeim síðari tíma og/eða síðari degi sem framseljendurnir og framsalshafinn kunna að koma sér saman um) („**gildistökudagur**“) öðlast sömu réttindi gagnvart framsalshafanum og þeir áttu gagnvart framsalshöfunum samkvæmt framseldum vátryggingarsamningum og falla þá niður öll slík réttindi þeirra gagnvart framsalshöfunum. Vátryggingartökum samkvæmt framseldum vátryggingarsamningum verður með svipuðum hætti skylt að standa skil gagnvart framsalshafanum á hvers kyns frekari eða viðbættum iðgjöldum eða öðrum fjárhæðum sem af samningunum leiða ef og þegar þau koma til greiðslu. Ábyrgð á afgreiðslu krafna samkvæmt framseldum vátryggingarsamningum, sem eru sem stendur afgreiddar af eða fyrir hönd framseljendanna, yfirfærist til framsalshafans. Framsalshafinn mun eiga rétt á öllum vörnum, kröfum, gagnkröfum og rétti til skuldajöfnunar samkvæmt framseldum vátryggingarsamningum og framseljendurnir hefðu átt rétt á fyrir gildistökudaginn.

Með fyrirvara um vissar undantekningar munu allar eignir og skuldir sem felast í, hljótast af eða tengjast hinni framseldu starfsemi yfirfærast til framsalshafans frá og með gildistökudeginum. Einnig framseljast ýmsir viðskiptasamningar, sem verða þannig samningar milli framsalshafans og viðkomandi þriðja aðila. Áætlunin verður gild og bindandi fyrir gagnaðila slíkra samninga jafnvel þótt sömu samningar kveði á um takmarkanir á framsali.

Beiðnin verður tekin fyrir í High Court of Justice of England and Wales, 7 Rolls Buildings, Fetter Lane, London, EC4A 1NL, Bretlandi, hinn 13. júní 2019. Telji einhver að áætlunin geti haft neikvæð áhrif á sig hefur sá hinn sami rétt til að koma sjónarmiðum sínum á framfæri og/eða mæta á dómþingið. Þess er vinsamlegast farið á leit að hver sá sem hyggst koma sjónarmiðum sínum á framfæri (hvort sem er skriflega eða símleiðis) og/eða mæta á dómþingið (hvort sem er í eigin persónu eða gegnum lagalegt fyrirsvar) hafi samband við RSA í síma +44 121 415 0966 eða skriflega með því að senda tölvupóst á neðangreint netfang eins fljótt og auðið er, og fyrir 13. júní 2019, til að gera grein fyrir sjónarmiðum sínum. Þetta mun gera framseljendunum og framsalshafanum kleift að tilkynna hvers kyns breytingar í tengslum við dómþingið og, þegar unnt er, ráða bót á vandamálum sem tilkynnt er um áður en dómþing er haldið. Berist umbeðin tilkynning ekki verður samt sem áður heimilt að mæta á dómþingið, hvort sem er í eigin persónu eða gegnum lagalegt fyrirsvar.

Jonathan Colson
RSA Insurance Group
20 Fenchurch Street, London EC3M 3AU, Bretlandi
RSATransfers@equiniti.com

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

Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is

Doktor.is Ráðgjöf — Fræðsla — Forvarnir

TOM FORD

Stórar bangsakápur eins og þessi frá sýningu Tom Ford verða líklega mjög vinsælar næsta vetur. Þessi hvíta útgáfa var sett saman með svartri hettupeysu og háum hælum. MYNDIR/GETTY

BOSS

Dragtin er ekki á leiðinni úr tísku strax, en þessi ljósbrúna er frá BOSS. Fjárfestu í einni fallegri ljósri dragt fyrir vorið og þú getur notað hana allan ársins hring.

Mínímalískt í New York

Tískuvikunni í New York lauk í gærkvöldi en hönnuðir sýndu þar fatalínur sínar fyrir næsta vetur. Þó að sýningarnar hafi verið mjög fjölbreyttar þá er alltaf hægt að taka eftir trendum sem standa upp úr.

Tískuhúsin Tibi, BOSS, 3.1. Phillip Lim, Helmut Lang og Tom Ford voru öll með mínímalískar sýningar, þar sem snið og stílhreinir litir fengu að njóta sín. Litir eins og beinhvítur, grár, svartur og ljósbrúnn voru sérstaklega áberandi, til dæmis í prjónapeysum, jökkum og kápum. Glamour hefur tekið saman sinn uppáhalds mínímalíska fatnað frá tískuvikunni í New York.

eddag@frettabladid.is

HELMUT LANG

Samfestingar eru einfaldar flíkur til að klæðast, og þessi grái frá Helmut Lang er flottur og vetrarlegur.

PROENZA SCHOULER

Það eru mjög mörg flott smáatriði í þessum rykfrakka frá Proenza Schouler, en hann er virkilega stílhreinn í þessum fallega beinhvíta lit.

3.1. PHILLIP LIM

Þessi dökki rykfrakki er frá ameríska merkinu 3.1. Phillip Lim og býður upp á mikið notagildi. Hann er sérstaklega flottur yfir einlitan kjól eins og sést hér.

TIBI

Tibi er oft mínímalískt merki, með fallegar dragtir og staka jakka. Þetta dress frá sýningunni er stílhreint og sjáum við mikið notagildi í þessari hvítu prjónapeysu.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – 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/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

Miklu meira en bara ódýrt
ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
8.995
Loftdæla OMEGA
12V 30L
frá 1.999
Álskóflur
4.895
Viðgerðarbretti
Sonax hreinsivörur
á frábæru verði
Öflugar
háþrýstidælur
165Bör
1800W
19.999
Háþrýstidæla
1650W
9.999
Hjólatjakkur
2T m/tösku
3.795
6T Búkkar
605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
Mikið úrval af
verkfæratöskum
frá 795
34.995
Verkfæraskápur
á hjólum
79.995
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum
Steðjar í
miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi
angle
6.985
14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk
5.995
Verkfærasett
108 stk
7.985
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla
Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995
Ruslapokar
10,20,50stk
frá 395
frá 395
Ruslatínur
Hjólbörur 100kg
3.995
Skóflur
frá 995
Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum
Laufahrífur
frá 999
Strákústar
685
Myndlistavörur í miklu úrvali
13.995
Flísasög 80mm
Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995
9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm
Fjölsög
Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali
14.999
Hjólsög GMC
1200W
19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)
16.995
Metabo
KS216 bútsög
14.999
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is **Umboðsaðilar:** Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

FRUMSÝNUM
RAFMAGNAÐAN
CR-V
HYBRID

á laugardag milli kl. 10:00 og 16:00

HONDA

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

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.
Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Varúð: Tótó-kúrinn

Leiðinlegasta fólk í heimi hefur leyst lífsgátuna og bara verður síðan, með hrossaflugur þráhyggjunnar í höfðinu, að troða visku sinni, lausnum og lífsstíl upp á aðra.

Í þessu úldna mengi eru trúarbrjálæðingarnir vitaskuld verstir og hættulegastir. Þar fyrir utan eru engir verri en þeir sem hafa komist að því hvaða mataræði hentar þeim best og ætlast til þess að allir aðrir éti það sama.

Og hvers vegna? Jú, þá lifi ég lengur, verð ekki of feitur, hressari og lífsglaðari. Í alvöru? Ég hef enga trú á því að fólk sem leggst í sturlað matartrúboð sé í mjög góðu andlegu jafnvægi.

Atkins, vegan, Scarsdale, lágkolvetnablabla, carnivore, fasískt sykur- og brauðhatur, ketó og hvað þetta rugl heitir allt saman hefur engu breytt um það að fólk er alltaf að drepast úr spiki og lífsstílssjúkdómum. Jafnvel bara leiðindum og krónísku andlegu harðlífi?

Síðustu þrjá áratugina hef ég verið að þróa Tótó-kúrinn með þrotlausum tilraunum á sjálfum mér. Ég hef alltaf verið undir kjörþyngd en samt gengur þessi kúr út á það að ég ét það sem mér sýnist þegar mér sýnist.

Ég borða aldrei neitt fyrr en í fyrsta lagi eftir 18 á daginn. Forðast grænmeti og ávexti og drep hungrið niður yfir daginn með svörtu kaffi, sígarettum og kolsvörtu Kóka Kóla.

Þetta virkar rosalega vel fyrir mig en mér dytti samt aldrei til hugar að reyna að troða þessum lífsstíl upp á nokkra aðra manneskju. Ekki nema hún höndli krónískt þunglyndi, síþreytu og að fá allar umgangspestar yfir sig af þreföldum þunga.

Tótó-kúrinn virkar eiginlega bara fyrir fólk sem veit að langlífi er ofmetið og að lífið snýst um að njóta þess í mat og drykk á meðan maður getur og enda sem fallegt lík.

HÚSGAGNAHÖLLIN í Reykjavík
er lokuð í dag Föstudaginn 15. febrúar
vegna árshátíðar starfsfólks

HEFÐBUNDINN OPNUNARTÍMI UM HELGINA

HLÖKKUM TIL AÐ SJÁ ÞIG!

Reykjavík Bildshöfði 20 — **10 – 18** virka daga, **11 – 17** laugardaga, **13 – 17** sunnudaga
Akureyri Dalsbraut 1 — **10 – 18** virka daga, **11 – 16** laugardaga
Ísafjörður Skeiði 1
www.husgagnahollin.is 558 1100
HÚSGAGNA HÖLLIN