



Þétt var setið á bekkjum Fríkirkjunnar í Reykjavík í gær þegar Sálarrannsóknarfélag Íslands fagnaði þrettándanum með skyggnilýsingum í kirkjunni. Færri komust að en vildu og mynd- aðist röð fyrir utan kirkjuna. Miðlarnir Þórhallur Guðmundsson og Sírýy Berndsen leiddu skyggnilýsinguna og var rafmögnuð stemning meðal áhorfenda. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fjölskylda með hárnét á jólum

LÍFIÐ Mæðgurnar Þorbjörg Marínósdóttir og Guðbjörg Birkis Jónsdóttir ákváðu að fara út í matvælaframleiðslu um mitt síðasta ár með það að markmiði að framleiða matvörur án óþarfa sætu- og aukaefna. Framleiðsla þeirra á granóla hefur slegið í gegn. Stefnan var að fara rólega af stað og framleiða lítið magn fyrir heilsuvöruslanir.

Stór pöntun frá Bónus-verslunum gerði það að verkum að vinir og vandamenn voru kallaðir til í iðnaðareldhús fjölskyldunnar og síðan var farið í umfangsmikla framleiðslu yfir hátíðarnar. **—ssp Sjá síðu 18**



Íranir úr kjarnorkusamstarfi

Utanríkisráðherra er uggandi yfir stöðu mála í Mið-Austurlöndum og hvetur til stillingar. Fylgst er grannt með framvindu mála en afstaða Íslands verður í samræmi við viðbrögð Norðurlandþjóðanna.

UTANRÍKISMÁL Utanríkisráðherra Íslands segist vera uggandi yfir stöðunni sem komin er upp í Mið-Austurlöndum eftir aðgerðir Bandaríkjahers í Írak fyrir helgi. Grannt er fylgst með framvindunni hérlendis í samstarfi við utanríkisráðuneyti norrænu ríkjanna. Afstaða Íslands verður í samræmi við viðbrögð Norðurlandþjóðanna.

Ófriðarbál hefur logað í Mið-Austurlöndum eftir víg Bandaríkjamanna á hershöfðingjanum Qasem Soleimani fyrir helgi. Æðstu leiðtogar Írans og bandamenn þeirra hafa hótad Bandaríkjamönnum öllu illu í kjölfarið.

Enn sem komið er hafa viðbrögðin verið diplómatisk. Íranir ákváðu í gær að draga sig úr kjarnorkusamkomulagi sem landið gerði við vesturveldin, Kína og Rússa árið 2015. Þar voru settar verulegar skordur á það magn af auðguðu úrani sem Íranir máttu eiga en eftir ákvörðun gærdagsins sögðust írönsk stjórnvöld ætla að auðga úran í takt við orkupörf landsins.

Veruleg ögrun felst í ákvörðuninni því meðal annars er það yfirlýst stefna Íslands að leyfa Írönnum aldrei að koma sér upp getu til þess að framleiða kjarnorkusprengrur.

Guðlaugur Þór Þórðarson utan-



Guðlaugur Þór Þórðarson

ríkisráðherra segist vera uggandi yfir stöðunni sem komin er upp á svæðinu. „Við höfum hvatt til stillingar svo hægt verði að koma í veg fyrir frekari stigmögnun spennu, sem var næg fyrir í þessum heims hluta.“

Hann segir að hafa verði í huga að aðgerðir Bandaríkjahers hafi verið

viðbragð við síendurteknum árásum og ögrunum Írana í Írak undanfarin misseri.

„Astandið er alvarlegt og samtal milli hlutaðeigandi aðila er nauðsynlegt,“ segir ráðherrann.

Þótt áhrif deilunnar séu litil hér á landi, að minnsta kosti til skamms tíma, þá séu ófriðarblikur alltaf áhyggjuefni og því er vel fylgst með framvindu mála.

„Við höfum meðal annars átt í samskiptum við utanríkisráðuneyti hinna norrænu ríkjanna vegna málsins, enda er afstaða okkar í samræmi við viðbrögðin annars staðar á Norðurlöndum.“ **Sjá nánar bls. 6/þp**

Átt þú rétt á slysabótum?

Við hjálpum þér að leita réttar þíns



TORT

INNHEIMTA SLYSABÓTA



UMFERÐARSLYS



VINNUSLYS



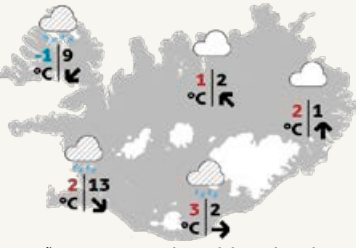
FRÍTÍMASLYS

HAFÐU SAMBAND



511 5008

Veður



Norðan 8-15 og él á V-hluta landsins, annars hæg breytileg átt og úrkomuminna. Vaxandi vestanátt, 15-23 m/s undir kvöld og víða él, hvassast SA til, en úrkomulítið eystra. Hiti 1 til 6 stig, en kólnar.

SJÁ SIÐU 14

Bál tendruð víða um land

SAMFÉLAG Þrettándagleði verður haldin víðs vegar um landið í dag þar sem jólin verða kvödd með tilheyrandi hætti. Þrettándagleði verður haldin á tveimur stöðum í borginni í dag en kveikt verður á brennu við Ægisíðu og í Gufunesbæ í Grafarvogi.

Þrettándagleði Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða hefst við Melaskóla klukkan 18 þar sem ungmenni munu leiða fjöldasöng og gengið verður með kyndla að Ægisíðu þar sem eldur verður borinn að kestinum og skotið verður upp flugeldum. Búast má við jólasveinum og mikilli skemmtun á brennunni.

» Þrettándabrennu sem fram átti að fara á Siglufirði hefur verið frestað vegna veðurs

Í Hlöðunni í Gufunesbæ verður kakó- og vöfflusala frá klukkan 17 og gengin blysför með skólahljómsveit Grafarvogs að brennunni sem verður tendruð klukkan 18. Hljómsveit stigur á svið ásamt því að jólasveinar láta sjá sig. Einnig verður boðið upp á flugeldasýningu á brennunni.

Á Selfossi verða jólin kvödd með brennu og verður farin blysför frá Tryggvaskála klukkan 20 að brennunni sem tendruð verður á tjaldsvæði Gestahúsa. Gestir eru hvattir til að mæta í trölla-, álfa- eða jólasveinabúningum.

Á Akranesi verður brenna á Jaðarsbökkum og hefst blysför við Þorpið klukkan 17. Eftir brennuna verður tilkynnt um val á íþróttamanni ársins í íþróttahúsinu. Á Húsavík verður brenna klukkan 17 við Sandvík og að lokinni brenna verður grímuball í Skúlagarði. Í Ólafsvík verður skrúðganga frá Pakkhúsinu klukkan 18 þar sem gengið verður til brennu við félagsheimilið á Klifi. -bdj

Jólin kvödd



Allnokkrir Vesturbæingar lögðu leið sína að Ægisíðu í gær þar sem þeir losuðu sig við jólatré á svæði þar sem haldin verður þrettándabrenna í dag. Reykjavíkurborg hirðir ekki jólatré borgarbúa líkt og mörg önnur sveitarfélög heldur eru borgarbúar hvattir til að koma trjám sínum á endurvinnslustöðvar Sorpu þar sem þau eru flokkuð með trjágreinum. Ekki þarf að greiða förgunargjald fyrir jólatré á Sorpu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tvö manndráp á ári hér á landi

LÖGREGLUMÁL Þrjátíu og fjórir hafa verið myrtir á Íslandi frá aldamótum, fimmtán konur og 23 karlar. Meðalaldur þolandanna er 37 ár en tæpur fjórðungur þeirra var tuttugu ára eða yngri.

Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Ríkislögreglustjóra. Enginn gerenda var yngri en 20 ára en meðalaldur þeirra var nokkru lægri en meðalaldur þolenda, eða 34 ár.

» 15 konur og 23 karlar hafa verið myrt á Íslandi frá aldamótum

Tvö morð eru framin að meðaltali á ári hér á landi sé miðað við tímabilið 2000 til 2018.

Flest manndráp voru framin aldamótaárið 2000 þegar fimm voru drepnir, tvær konur og þrjú karlmenn. Engin morð voru framin árin 2003, 2006 og 2008. -aa

Vonast til að arftaki héraðsmiðilsins finnast

Undanfarin 11 ár hefur Hermann Aðalsteinsson rekið héraðsmiðilinn 641.is þar sem allt sem tengist sauðkindinni og Tryggva Snæ Hlinasyni er líklegt til vinsælda. Hermann hefur skrifað sína síðustu frétt og leitar að arftaka sínum.

NORÐURLAND „Ég lít eiginlega á síðuna sem yngsta barnið mitt og því má segja að ég sé að gefa það til ættleiðingar,“ segir Hermann.

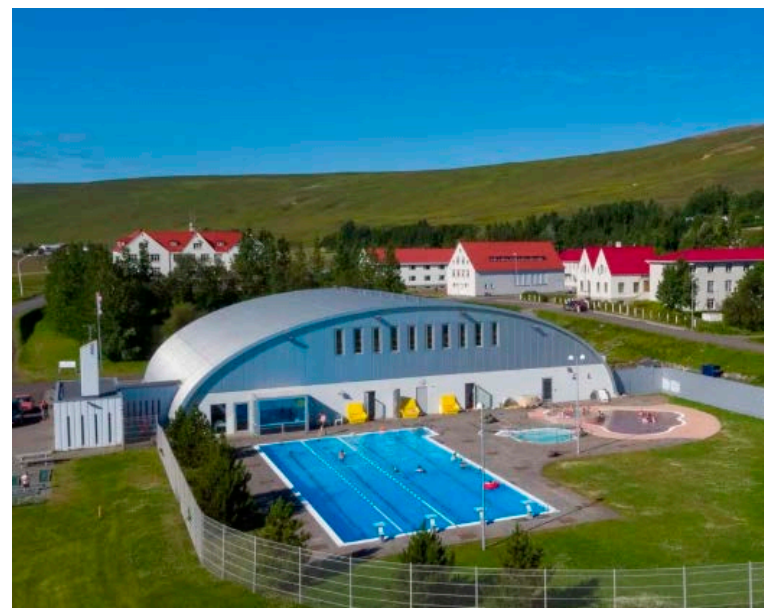
Ástæðan fyrir því að 641.is fór í loftið var áhugi Hermanns á fréttum sem og brotthvarfsveitarstjóra sem var iðinn við fréttaskrif á heimasíðu sveitarfélagsins.

„Sá skrifaði alltaf fréttir úr sveitinni en þegar hann lét af störfum dó það út. Flestir úr sveitinni kvörtuðu sáran undan því að engar fréttir væru lengur skrifaðar en enginn gerði neitt í því. Þess vegna ákvað ég bara að kýla á þetta,“ segir Hermann.

Viðtökurnar voru afar góðar frá fyrstu tíð og það hefur gefið Hermann kraft til þess að standa í þessu í yfir áratug. „Maður finnur vel að sveitungar mínir lesa síðuna þótt traffikin sé auðvitað sveiflukennd. Það er yfirleitt mikið stuð í kringum alþingis- og sveitarstjórnakosningar en síðan koma lægðir inn á milli. Ef ég ætti að leggja mat á hvað sé vinsælast þá eru það örugglega fréttir af sauðkindinni og Tryggva Snæ,“ segir Hermann.

Vísar hann þar í körfuboltamanninn Tryggva Snæ Hlinason, atvinnumann hjá spænska stórliðinu Zaragoza. Tryggi Snær er fæddur og uppalinn á Svartárkoti í Bárðardal og áhugi á afrekum hans mikill í sveitinni. „Við erum afar stolt af honum og kindunum okkar,“ segir Hermann og hlær.

Þá segir hann að aðsendar greinar hafi alltaf verið afar vinsælar og umtalaðar oft í sveitinni. „Ég skoðaði lestrartölur að gamni og þá sá maður að efkjarnytar konur stungu niður penna þá var það yfirleitt lesið



Frá Laugum í Reykjadal. Hætt er við að fréttir beint frá býli hætti á héraðsmiðilinum 641.is ef ekki finnst nýr aðili til þess að sinna fréttaskrifum.

Ef kjarnytar konur stungu niður penna þá var það yfirleitt lesið í þaula

Hermann Aðalsteinsson, bóndi og fyrrv. ritstjóri 641.is



í þaula. En að öllu gamni slepptu þá hefur fólk áhuga á skoðunum sveitunga sinna og ég hef alltaf fagnað aðsendum greinum. Hefði í raun viljað hafa þær miklu fleiri,“ segir Hermann.

Af og til hafa stærstu fjölmiðlar landsins vitnað í fréttir 641.is sem Hermann segir að hafi alltaf verið ánægjulegt. „Ætli síðasta „skúbbið“ hafi ekki verið þegar Hlynur, vinur minn, tilkynnti alþjóð að hann vildi heita Sigríður. Og það gekk síðan eftir,“ segir Hermann.

Vegna anna þarf hann þó að hvíla lykklaborðið frá og með áramótum. „Auk þess að reka búid þá réð ég mig í vinnu í ksilverinu á Bakka fyrir tveimur árum og hef því ekki tíma til þess að gera þetta eins vel og hugur minn stendur til. Ég vona að ég finni einhvern eða einhverja áhugasama aðila til að taka við keflinu,“ segir Hermann. bjornth@frettabladid.is

BRIDGE

SKÓLINN



BYRJENDUR (stig 1) **20. janúar** 8 mánudagar frá 20-23
ÚRSPILIÐ (stig 3) **22. janúar** 8 miðvikudagar frá 20-23

- **STIG 1** Á byrjendanámskeiði er farið vel yfir leikreglur spilsins og undirstöður hins vinsæla Standard-sagnkerfis. Ekkert mál að mæta ein/einn.
- **STIG 3** Spilamennskan er í forgrunni á þessu námskeiði, áætlanagerð sagnhafa í trompi og grandí. Mikið spilað og ekki nauðsynlegt að koma með makker.

• Staður: **Síðumúli 37** í Reykjavík

• Sjá nánar á ... **bridge.is**

• Upplýsingar og innritun í síma ... **898-5427**



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

KLESST'ANN

Ekki bílinn samt – en ef svo óheppilega fer, þá sjá Toyota tryggingar til þess að þú fáiir aðeins viðurkennda varahluti frá Toyota. Þú færð afnot af bílaleigubíl allan viðgerðartímann og að lokum skilum við þér bílnum tandurhreinum að utan.* Kynntu þér Toyota tryggingar nánar á toyotatryggingar.is eða tryggðu bílinn á staðnum um leið og þú kaupir hann.



TOYOTA TRYGGINGAR
VÁTRYGGT AF TM

Prjóna poka fyrir áströlsk pokadýr

SAMFÉLAG Á miðvikudaginn mun fara fram prjónakvöld á KEX þar sem markmiðið er að prjóna litla poka fyrir áströlsk pokadýr sem berjast nú fyrir lífi sínu vegna skógareldanna þar í landi. Talið er að yfir 500 milljón dýr hafi drepist í hamförunum. Aðstandendur viðburðarins eru þau Pétur Oddbergur Heimisson og hin ástralska Erin Jade Turner.

„Það er Erin sem fær þessa hugmynd og kemur til mín því að ég er búinn að vera að skipuleggja þessi

prjónakvöld á KEX,“ segir Pétur í samtali við Fréttablaðið. Það voru dýraverndunarsamtök í Ástralíu sem óskuðu upprunalega eftir aðstoð fólks við að fá poka fyrir dýrin.

Aðspurður hver tilgangur pokanna sé segir Pétur: „Þetta er fyrir pokadýr, eins og litlar kengúrur sem vantar móðurkviðinn. Foreldrarir hafa kannski dáðið í eldsvoðunum. Þannig að hugmyndin er sú að það er verði að prjóna poka sem dýrin eru sett í.“

Það er þó ekki þannig að dýrin



Prjónakvöldið mun fara fram á KEX.

verði sett í lopapokann einan heldur verður saumuð bómull inn í þá þegar þeir eru komnir til Ástralíu. „Erin fer til Ástralíu í febrúar og mun koma þeim til skila,“ segir Pétur.

Hann býst við góðri mætingu á prjónakvöldið og segist finna fyrir miklum áhuga. „Ég held það sé alveg slatti. En svo er ég búinn að fá einkaskilaboð frá fólki sem kemst ekki á miðvikudaginn og er að spyrja hvort það geti komið pokunum til okkar.“ Þeir sem ekki sjá sér fært að mæta á miðvikudaginn geta komið pokum

til skila á Kex milli klukkan 10 og 20 þann 3. febrúar.

Pétur segir að prjónað verði eftir einni uppskrift, í tveimur stærðum. „Við hugsum um að hafa þetta bara sem einfaldast.“ Aðspurður segir hann að vanur prjónari væri líklega örfáa klukkutíma að prjóna einn poka, „jafnvel bara tvo, þrjá.“ Magnið skiptir hann hins vegar ekki öllu máli, þó að hann myndi vilja fá sem mest. „Þó að við myndum bara fá fimm poka, þá er það alla vega eitthvað. -fbl



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Ekki spurning um hvort heldur hvenær Iran muni ná fram hefndum Ljóst er að Íranir muni hefna sín vegna morðsins á hershöfðingjanum Soleimani.

2 Hátt í 50 stiga hiti í Ástralíu í dag Slökkvistarfar hefur reynst erfitt viðs vegar í Ástralíu vegna elda en aukinn vindur hefur einnig sett strik í reikninginn.

3 Lögreglan hefur áhyggjur af því að fátækrahverfi verði til Embætti ríkislögreglustjóra hefur áhyggjur af því að fátækrahverfi myndist á Íslandi, samkvæmt nýrri skýrslu.

4 Pabbi hans var tekinn af lífi og mamma hans send til Síberíu Lára Dan Danielsdóttir, vinnuveitandi Andris Kalvans, segir hann duglegan og elskulegan.

5 Maður stunginn í Garðabæ Maður sem var stunginn í heimahúsi í Garðabæ er ekki lífs-hættulega slasaður.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á www.frettabladid.is

Vesturbyggð náði eitt þúsund íbúa lágmarki ráðherrans

Vesturbyggð náði því lágmarki sem ráðherra hyggst setja á stærð sveitarfélaga fyrir árið 2026 á árinu en Bolungarvík og Blönduós náðu því ekki. Mikil íbúafjölgun var á Suðurlandi og á höfuðborgarsvæðinu var hún mest í Mosfellsbæ. Mesta fækkun landsins var í Dalabyggð og fjölgunin mest í Fljótaldalshreppi.

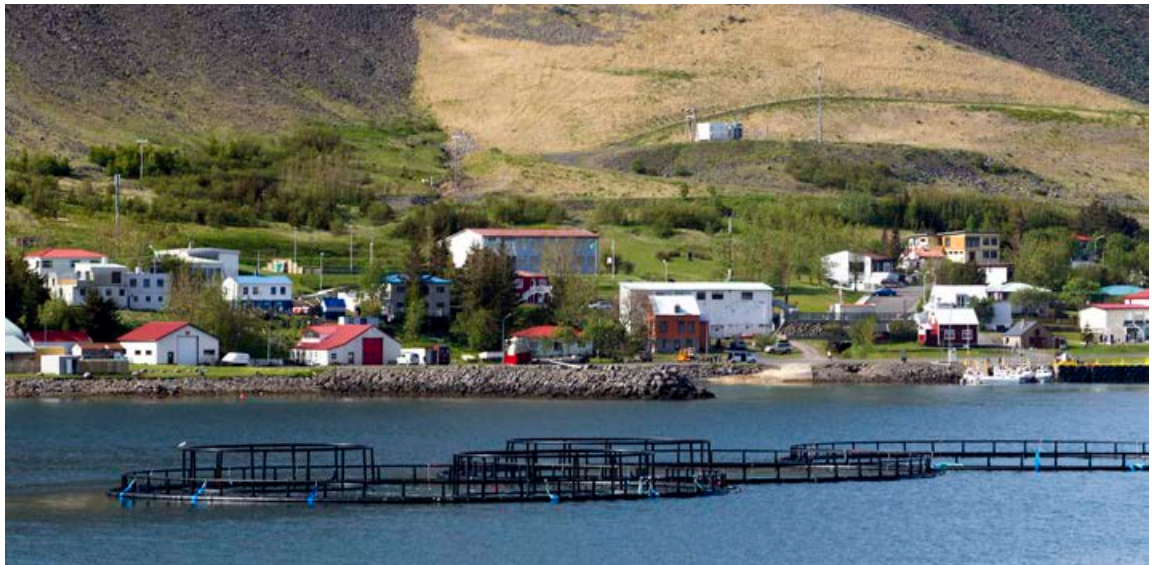
SAMFÉLAG Íbúum fjölgaði í 55 sveitarfélögum á árinu 2019 en fækkaði í 16. Í einu sveitarfélagi, Skagabyggð, stóð íbúafjöldinn í stað en þar búa áfram 90 manns samkvæmt Þjóðskrá.

Langmest var fjölgunin í Fljótaldalshreppi á Austurlandi, 16,2 prósent, en þar fjölgaði þó aðeins um 12 íbúa. Mesta fækkunin var í Dalabyggð á Vesturlandi, 5,3 prósent, og þar fækkaði íbúum um 34 á almanaksárinu.

Á höfuðborgarsvæðinu fjölgaði mest í Mosfellsbæ, 5,3 prósent, og hafa Mosfellingar nú náð 12 þúsund íbúa markinu. Ágætisfjölgun varð einnig í Garðabæ og Kópavogi en lítil í Hafnarfirði, sem hingað til hefur verið eitt af ört stækkandi sveitarfélögum landsins. Fjölgunin þar var aðeins 0,6 prósent og náðu Hafnarfirðingar ekki langþráðu 30 þúsund íbúa markinu.

Mikil fjölgun var á Suðurlandi, þá sérstaklega í tveimur sveitarfélögum, Árborg og Ölfusi. Bæjarstjóri Árborgar sagði nýlega að verktakar á Selfossi hefðu varla undan að byggja nýjar íbúðir en sveitarfélagið náði 10 þúsund íbúa markinu á árinu og 55 íbúum betur.

Fleiri sveitarfélög standa á tímamótum. Akureyringar eru orðnir 19 þúsund, Skagfirðingar 4 þúsund og íbúar Djúpavogs 500. Markverðustu tímamótunum náðu íbúar Vesturbyggðar sem eru nú orðnir rúmlega 1000 talsins, en það er einmitt lágmarksíbúafjöldinn samkvæmt áætlunum samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra sem sveitarfélögin verða að



Íbúar á Bildudal þurfa ekki að hafa áhyggjur af sameiningu að svo stöddu en sveitarfélagið Vesturbyggð náði þeim markverðu tímamótum á síðasta ári að þar er íbúafjöldi nú kominn yfir þúsund íbúa mürinn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Árborg náði 10 þúsund íbúa markinu og Skagfirðingar 4 þúsund

hafa náð árið 2026, ellegar verði þau skikkað til sameiningar.

„Við erum að sjálfsögðu ánægð með að hafa náð þessu marki, hver einasti íbúi skiptir máli í svona litlu samfélagi,“ segir Iða Marsibil Jónsdóttir, forseti bæjarstjórnar Vesturbyggðar. Sveitarstjórnin hefur lagst gegn hugmyndum um stóra sameiningu á Vestfjörðum en þar eru

nú 7 sveitarfélög undir þúsund íbúa markinu. Hvort að smærri sameining komi til greina, til dæmis við Tálknafjarðarhrepp, segir Iða of snemmt að segja en segir að þreifingar hafi átt sér stað. „Staðan er þannig á sunnanverðum Vestfjörðum að við erum illa tengd, samgöngulega séð, bæði norður og suður, að okkur finnst ekki tímabært að ræða stærri sameiningu. Það er lágmarkskröfta að fólk komist á milli byggðakjarna.“

Bolvíkingar komust skammt á leið með að ná 1000 íbúa markinu og fjölgaði aðeins um 2, úr 953 í 955. En bæjarstjórnin hefur áður sagt að

sveitarfélagið hygðist fjölga íbúum í stað þess að þurfa að sameinast öðrum. Blönduós náði heldur ekki markinu því þar fækkaði reyndar um einn íbúa og stendur talan nú í 939. Í gangi eru þó þreifingar um sameiningu allra sveitarfélaga í Austur-Húnavatnssýslu.

Samkvæmt nýjustu tölum eru alls 38 sveitarfélög undir 1000 íbúum og verða að sameinast fyrir árið 2026, gangi áætlanir ráðherra eftir. Einnig 13 sveitarfélög undir 250 íbúa markinu og verða þá að sameinast fyrir næstu kosningar, árið 2022.

kristinnhaukur@frettabladid.is

ramisland.is

RAM 3500

GLÆSILEGT ÚTLIT, NÝJAR ÚTFÆRSLUR OG FJÖLMARGAR TÆKNINÝJUNGAR Í BODI.

EIGUM TIL CREW CAB BIG HORN, LARAMIE, SPORT OG LIMITED ÚTFÆRSLUR TIL AFGREIÐSLU STRAX. EINNIG MEGA CAB Í LARAMIE OG LIMITED ÚTFÆRSLUM.

BJÓÐUM UPP Á 35", 37" OG 40" BREYTINGAR

RAM 3500 VERÐ FRÁ: 6.987.745 KR. ÁN VSK.
RAM 3500 VERÐ FRÁ: 8.640.000 KR. M/VSK.

40" BREYTTUR MEGA CAB

Vinningar í hverri viku - Happdrætti DAS



Taktu þátt!

Með þátttöku sinni í Happdrætti DAS hefur fólk í landinu lyft grettistaki í málefnum aldraðra. Öldruðum fjölgar og biðlistar lengjast svo þörfin á nýjum úrræðum er mikil.



Byrjar þú nýárið með bombu?

125 milljónir dregnar út í janúar

Bygging hjúkrunarheimilis, þjónustumiðstöðvar og leiguíbúða fyrir aldraða við Sléttuveg er vel á veg komin. Gert er ráð fyrir verklokum á árinu 2020.

30 milljóna króna vinningur á tvöfaldan miða

➤ Kauptu miða núna á das.is eða í síma 561 77 57



Fylgstu með okkur á Facebook og á das.is

Miðaverð 1.700 kr. á mánuði fyrir einfaldan miða og 3.400 kr. fyrir tvöfaldan miða





Mikið hefur verið um átök í Líbíu síðan Gaddafi var ráðinn af dögum árið 2011. NORDICPHOTOS/GETTY

Tugir látnir eftir loftárás á skóla

LÍBÍA Í það minnsta þrjátíu manns eru látnir og 33 eru særðir eftir loftárás á herskóla í Tripólí, höfuðborg Líbíu, á laugardag. Yfirvöld í landinu telja uppreisnarher hershöfðingjans Gen Khalifa Haftar ábyrgan fyrir árásinni en uppreisnarmenn neita ábyrgð. Her Haftar hóf í apríl í fyrra aðgerðir til að ná stjórn í borginni en mikið hefur verið um átök í Líbíu frá því að einræðisherrann Muammar Gaddafi var ráðinn af dögum árið 2011. Borgarastyrjöld hefur ríkt í Líbíu síðan en engum hefur tekist að ná völdum í landinu.

Utanríkisráðuneyti Líbíu hefur óskað eftir neyðarfundum hjá Öryggisráði Sameinuðu þjóðanna eftir loftárásina og samkvæmt vef BBC óskað eftir því að Gen Haftar verði rannsakadur af Alþjóðlega glæpádómstólnum vegna meintra stríðs-glæpa. -bdj



Kiyoshi Kimura átti vinningstilboðið í fiskinn. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Túnfiskur selst fyrir milljónir

JAPAN Tæplega 280 kílóa túnfiskur seldist á uppboði á Toyos-o fiskmarkaðinum í Tókíó fyrir 193,2 milljón yen, eða tæplega 220 milljónir íslenskra króna. Að því er kemur fram í frétt Reuters um málið er þetta næsthæsta verð sem hefur verið greitt fyrir túnfisk.

Um er að ræða bláuggatúnfisk og er hann talinn verulega verðmætur um allan heim. Fiskurinn sem seldist var alls 276 kíló að þyngd og gerir því kílóverðið á honum rúmlega 800 þúsund krónur.

Kiyoshi Kimura, forstjóri sushi-staðanna Sushi Zanmai, átti vinningstilboðið en hann keypti einnig dýrasta túnfisk heims á rúmlega 333 milljón yen, eða 380 milljónir íslenskra króna, á uppboði í fyrra. -fbf

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur
að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á www.frettabladid.is#nyskraning Það kostar ekkert.

Enn loga skógareldar í Ástralíu



Slökkviliðsmenn í Nýja Suður-Wales mynduðu vegatálma í nágrenni við skógarelda sem enn geisa við Voyager Point í vesturhluta Sydney í Ástralíu í gær. Einn lést í eldunum í fyrrinótt og fjórir slökkviliðsmenn særðust. Neyðarástand ríkir enn í Nýja Suður-Wales þar sem enn loga yfir 150 eldar og eru 64 þeirra af þeirri stærðargráðu að ekki er séð fyrir að slökkvilið nái að ráða niðurlögum þeirra í bráð. Varnarlið ástralska hersins hefur verið kallað til, bæði til að aðstoða við slökkvistarf og rýmingu fólks á svæðinu. NORDICPHOTOS/GETTY

Íranir draga sig úr alþjóðlegu kjarnorkusamstarfi stórvelda

Spennan stigmagnast í Mið-Austurlöndum eftir víg Bandaríkjamanna á Soleimani hershöfðingja fyrir helgi. Æðstu leiðtogar Írana og bandamenn þeirra hafa hótad grimmilegum hefndum en enn sem komið er hafa viðbrögðin verið diplómatsk. Mikil ögrun felst í því að Íranir dragi sig úr kjarnorkusamstarfi.

UTANRÍKISMÁL Óhætt er að fullyrða að heimsbyggðin biði með öndina í hálsinum eftir mótaleik Írans við vígi Bandaríkjamanna á hershöfðingjanum Qassem Soleimani í Bagdad. Soleimani var æðsti yfirmaður Quds hersveita Íranska byltingarvarðarins og einn valdamesti maður Íran. Hann hefur reynst Bandaríkjamönnum óþægur ljár í þúfu undanfarin ár.

Þúsundir flyktust út á götur í borginni Ahvaz í Íran til þess að syrgja Soleimani. Þar verður hershöfðinginn borinn til grafar.

Donald Trump, forseti Bandaríkja, hefur farið mikinn eftir að greint var frá vígi hershöfðingjans. Hann hefur hreykt sér af því í hvívetna auk þess að vara Írani við að öllum hefndaraðgerðum þeirra yrði svarað afhörku.

Sagði forsetinn að Bandaríkjamenn hefðu skilgreint fimmtíu og tvö hernadarlega mikilvæg skotmörk sem kæmi til greina að ráðast á ef Íranir hefni Soleimani.

Æðstu leiðtogar Írana og bandamenn þeirra hafa talað digurbarklega í fjölmíðlum. Þannig sagði Ali Hosseini Khamenei, æðsti leiðtogi Íran, að brugðist yrði við af hörku vegna vígsins. Hassan Nasrallah, leiðtogi Hezbollah, sagði að bandaríski herinn myndi gjalda vígsins dýru verði.

Enn sem komið er hafa viðbrögðin þó fyrst og fremst verið diplómatsk. Þannig samþykkti Íraska þingid í gær ályktun þess efnis að ríkisstjórn Íraks myndi vísa erlendum hermönnum úr landi.



Qassem Soleimani hershöfðingi hafði reynst Bandaríkjamönnum óþægilegur ljár í þúfu undanfarin ár. Hann er talinn hafa skipulagt fjölmörg voðaverk sem kostað hafa hundruð manna lífið NORDICPHOTOS/GETTY

„Íraska ríkisstjórnin verður að binda enda á viðurvist erlendra hermanna á íraskri jörðu og meina þeim að nýta íraskt landsvæði, loft-rými eða vatn, hver svo sem ástæðan kann að vera,“ segir í ályktuninni en Írakar höfðu óskað eftir aðstoð alþjóðasamfélagsins til þess að berjast gegn íslamska ríkinu.

Ályktunin sjálf er ekki bindandi og því þarf nýja lagasetningu til þess að ljúka því samkomulagi sem nú er í gildi. Áður en kosið var um ályktunina sagði forsætisráðherra Íraks, Abdul Mahdi, að baráttan

gegn íslamska ríkinu sé lokið og því ekki ástæða fyrir aðstoð erlendra hermanna.

Fyrstu viðbrögð íraskra stjórnvalda voru að draga sig úr kjarnorkusamkomulagi sem landið gerði við stórveldi heimsins árið 2015. Samkvæmt samkomulaginu voru verulegar skorður á því hvað Íranir mega eiga af auðguðu úrani. Með ákvörðuninni um helgina ætla Íranir að hætta að fara að þessum skilyrðum og auðga úran eins og þörf er á fyrir orkuframleiðslu landsins.

Talið er að ákvörðunin muni enn

frekar hella olíu á eld á svæðinu enda er það yfirlýst stefna íslamskra stjórnvalda að leyfa Írönnum aldrei að koma sér upp getu til þess að framleiða kjarnorkuspengur.

Áður hafði Donald Trump dregið Bandaríkin út úr samkomulaginu árið 2018. Það gerði hann því hann vildi semja við Írani á nýjan leik, og setja ríkinu endanlegar skorður í kjarnorkuvopnavæðingu. Íranir höfnuðu þessu og hafa síðan þá stefnt hægt og rólega að því að hætta að fylgja samkomulaginu. Tækifærið til þess kom með vígi Soleimani. -bp

ÚTSÁLAN ER HAFIN



20-50% AFSLÁTTUR

HEILSURÚM
20-40%

SÓFAR
20-50%

HANDKLÆÐI
20-70%

HÚSGÖGN
20-50%

HÆGINDA
STÓLAR
20%

ILMKERTI
20%



Bjartsýnin



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Víð áramót gerist það eins og ósjálfrátt að menn líta til baka og taka afstöðu til ársins sem er á enda runnið. Var það gott eða vont? Sömuleiðis líta menn fram til ársins sem er að hefjast og bræða með sér hvort líklegra sé að það verði gott eða vont. Án þess að vísindalegar niðurstöður liggi fyrir má gera ráð fyrir að á áramótum séu fleiri bjartsýnir á árið sem í hönd fer, heldur en þeir svartsýnu. En það er þó umdeilanlegt.

Rannsóknir hafa sýnt að bjartsýni eykur lífslíkur manna og sömuleiðis hefur verið sýnt fram á að jákvætt og bjartsýnt fólk eigi síður á hættu að þurfa að glíma við hjartasjúkdóma eða deya ótímabærum dauðdaga. Þannig hafa vísindamenn við læknadeild háskólans í Boston sem rannsakað hafa áhrif bjartsýni á líf manna, komist að því að fjölmargt bendi til að tryggja langlífi hjálpi að þroska með sér bjartsýni.

Hér í okkar landi er ýmislegt sem ætti að auka mönnum bjartsýni nú um áramótin. Í einfaldri mynd má segja stöðu efnahagsmála sterka. Í fjárlögum er gert ráð fyrir að ríkissjóður verði rekinn með tíu milljarða halla á síðasta ári. Þó ákjósanlegast væri að ríkissjóður sé hallalaus er þetta stada sem mörg önnur ríki vildu gjarna búa við. Þá hafa skuldir ríkissjóðs verið greiddar niður um meira en 600 milljarða frá árinu 2015.

Almennt rekstarumhverfi fyrirtækja er viðunandi hér á landi um þessar mundir, þó ýmis teikn séu á lofti um að hagræðing í rekstri margra þeirra sé fram undan.

Nýlega hefur verið sagt frá í fjölmiðlum að fjárhagsstaða heimilanna í landinu fari hratt batnandi undanfarin ár. Eigð fé fjölskyldna í landinu hefur vaxið ár frá ári og mælingar á væntingum fólks sýna einnig umtalsvert betri niðurstöðu en var á sama tíma í fyrra.

Svona má lengi telja upp atriði sem ættu að auka mönnum bjartsýni.

Það væri of mikil einföldun að einblína aðeins á það sem jákvætt er og finnast allt frábært. Það eru blíkur á lofti sem draga heldur niður í bjartsýninni. Margir telja að uppsöfnuð knýjandi þörf fyrir hagræðingu innan fyrirtækja sé meiri en menn átti sig almennt á og þegar af henni verði muni margir missa vinnuna. Atvinnuvegafjárfesting dróst saman um fimmting á síðastliðnu ári og stórlega hefur dregið úr nýjum útlánnum bankanna. Líkur eru á að samdráttur í ferðaþjónustunni verði langvinnari og afdrifaríkari en vonað var. Illa gengur að koma böndum á umsvif hins opinbera og virðast þau vaxa ár frá ári. Þannig má áfram telja.

Þá er ónefnt ástandið í heimsálmu með stríðsrekstur og loftslagsbreytingar í forgrunni. Síðast setti að mönnum hroll í lok síðustu viku þegar fregnir bárust af árás Bandaríkjamanna þar sem Qasem Soleimani, næstvaldamesti maður Írans, var ráðinn af dögum. Það er sannarlega ástæða til að hafa áhyggjur af afleiðingum þess fyrir heimsbyggðina.

Engu að síður er það svo, sé öllu á botninn hvolt, að fleira jákvætt fram undan en neikvætt. Það er ríkari ástæða til bjartsýni en svartsýni. Það er svo fylgífiskur bjartsýnnar að lífið verður skemmtilegra og við lífum lengur, sé að marka rannsóknir, sem svo enn eykur á bjartsýnina.



Engu að síður er það svo, sé öllu á botninn hvolt, að fleira er jákvætt fram undan en neikvætt.

Halldór



Frá degi til dags

Ódæði eða þjóðþrífaverk Augu heimsins beinast nú að Mið-Austurlöndum, aldrei þessu vant, eftir að Bandaríkjamenn réðu einn helsta valdamann Írana af dögum, hershöfðingjann Qassem Soleimani. Hvort um ódæði eða þjóðþrífaverk var að ræða er ekki gott að segja en atburðurinn var að öllum líkindum liður í baráttu Trumps fyrir endurkjöri á næsta ári. Stjórnmalaskýrendur segja sumir hverjir að Soleimani hafi verið óþægilegur ljár í þúfu Bandaríkjamanna og hinn frelsiselskandi þjóð hafi orðið að bregðast við með einhverjum hætti ella eiga á hættu að trúverðugleiki þeirra minnkaði. Boltinn er nú hjá Írönnum sem eru í svipaðri stöðu. Þeir verða að bregðast við eða hætta á að tapa þessari alþjóðlega typpakeppni. Á meðan skelfur heimsbyggðin öll.

Miðlar vinsælir
Jólaþjónin slökkna eitt af öðru og umkomulaus jólatré farin að fjúka um borgina. Í þessum grámyglulega veruleika leitustu margar villuráfangi sálir inn á við og flyktust til kirkju. Ekki til þess að tengjast frelsaranum sterkari böndum heldur til þess að verða vitni að skyggniáfu miðla. Atburðurinn fór fram í gær í Frikirkjunni og vísa varð fólki frá, slíkur var áhuginn. Forvitni Íslendinga á andlegum mál-efnum er síst í renun þrátt fyrir að vera að rata sjaldan í fjölmiðla. bjornth@frettabladid.is

Viljum við það? Ég vona ekki



Páll Kr. Pálsson
framkvæmdastjóri

Samkvæmt upplýsingum frá Hagstofunni eru á vinnumarkaði um 215.000 manns. Þar af starfa rúmlega 170.000 í einkageiranum og tæplega 45.000 hjá opinberum aðilum; ríki og sveitarfélögum. Þau 45% af kostnaði vinnuveitenda við „lífskjara-bónusinn“ uppá 113.000 á hvern starfsmann, sem opinberir aðilar taka til sín, gerir rúm 50.000 kr. af fjárhæðinni eða á 215 þús manns, tæplega 11 milljarða! Reyndar koma rúm 20% þessarar fjárhæðar, eða tæpir 2,5 milljarðar, frá opinberum aðilum sjálfum vegna starfsmanna hins opinbera en rúmlega 8,5 milljarðar frá einkageiranum.

Þetta er umtalsvert fjárhæð sem ríkið sækir í „vasa“ atvinnulífsins í gengum „lífskjara-bónusinn“ og veikir samkeppnisstöðu atvinnulífsins sem hefur farið versnandi á undanförunum misserum vegna mikilla hækkana á starfsmannakostnaði (orðinn einn sá allra hæsti í heiminum) og atvinnuleysi fer nú vaxandi.

Ég óttast að fyrirtæki muni í ljósi þessarar þróunar gera það sem þau geta til að fækka starfsfólki enn frekar á næstu misserum. Það er nánast það eina sem mörg þeirra geta gert til að koma í veg fyrir taprekstur. Ábyrgð stjórnenda fyrirtækja er að tryggja að fyrirtæki séu ekki rekin með tapi, því slík fyrirtæki geta ekki stundað þá nýsköpun og fjárfestingar sem eru nauðsynleg forsenda framtíðartilvistar þeirra. Fyrirtæki sem tapa enda með að fara „á hausinn“ og við það tapast öll störfin í viðkomandi fyrirtækjum með skelfilegum afleiðingum fyrir starfsmenn þeirra og eigendur. Við sjáum nú þegar merki um samdrátt í stórum greinum, m.a. í ferðaþjónustu, byggingaríðnaði, fjármálaþjónustu og almennum íðnaði.

Er ekki kominn tími til að hin Framsækna Sjálfstæða Vinstrigræna ríkisstjórn og aðrir ábyrgðaraðilar horfi á hlutina út frá þessu sjónarhorni? Ef það gerist ekki mun vaxandi atvinnuleysi á næstu misserum leiða til minni tekna hins opinbera og samdráttar í starfsemi og þjónustu þess á öllum sviðum. Viljum við það? Ég vona ekki.

Blekhyllki.is



Ódýr blekhyllki og tónerar!

Blekhyllki.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Truflanir á jafnvæginu

Í DAG



Guðmundur Steingrímsson

Víð upphaf árs leita margir inn á við. Janúar er heppilegur tími til sjálfsskoðunar. Í myrkrinu húkir maður og horfir á nafn á sér, sé hann manni sýnilegur. Borðar maður of mikið kjöt? Drekkur maður of mikið vín? Hreyfir maður sig nægilega mikið? Hver er ég? Hver er tilgangur lífsins? Hvar endar alheimurinn? Maður leggur mat á stöðuna. Ég held að það sé óhætt að segja að margir keppi að einhvers konar jafnvægi í sínu lífi. Eftir því sem árin færast yfir áttar maður sig á því að ýmiss konar átaksverkefni enda yfirleitt með ósköpum. Bakslag verður. Ef ná skal flötum maga á sex vikum – með mælanlegu áti og hreyfingarætlun í excelskjali – er allt eins líklegt að maður endi með vaxtarlag súmóglímukappa eftir átta vikur.

Ferillinn er svona: Byrjunarvelgengi gerir mann glaðan, maður finnur hvernig stórar yfirlýsingar af manns hálfu í fjölmenni um mátt kúrsins og gildi hins nýja lífs færa manni stundargleði. Maður er ánægður með sig. Svo missir maður agann. Fallið verður. Er þetta ekki orðið fint? Hið nýja líf hefur verið prófað. Maður er flottur. Það glittrir í nafn. Má maður ekki aðeins? Kexið freistar. Vont veður hamlar hreyfingu. Nóa Kropp ratar í skál yfir Netflix. Smám saman stundar maður át af meiri ákafa en áður. Flatur magi verður fjarlægur draumur sem biður janúaráttaks næsta árs. Svo þarnæsta.

Ekkert átak

Þannig að: Ég er hættur öllum átökum. Þau hafa öll mistekist. Kannski hefur stundum árangur náðst til skamms tíma, en bakslagid kemur alltaf. Jafnvægi. Það er það sem ég keppi að. Að finna einhvern náttúrulegan veg sem hentar mér. Að hlusta á umhverfið og líkamann. Ég hef til dæmis komist að því með árunum að ef ég hreyfi mig ekki í þrjá daga verð ég pirraður. Óþol myndast í líkamanum. Mér finnst ég sveittur og bara almennt frekar ógeðslegur. Ég breytist í Jabba the Hutt í Star Wars. Þungar hugsanir gera líka vart við sig. Maður verður viðskotaillur. Þá þarf ég að fara út að hlaupa.

Á löngum tíma hef ég einnig fundið út að matur í lífinu – sérstaklega á Íslandi – er alltof mikill. Það er alltaf matur, alls staðar. Hittingar snúast um mat. Borðað er duglega á morgnana. Svo er farið í löns. Seinni partinn hefst umræða milli hjóna með smáskilaboðum um það hvað eigi að vera í matinn um kvöldið. Svona líða dagarnir. Endalaus matur. Ísland er mjög ofarlega á blaði yfir mestu neyslusamfélög heims. Það hlýtur að birtast í daglegu lífi. Á sex mánaða bakpokaferðalagi fjölskyldunnar fyrri hluta síðasta árs fann ég þetta sterkt. Smám saman vöndumst við því að borða að jafnaði eina góða máltíð á dag. Restin var smáræði. Þetta nægði. En svo var komið heim. Fljótlega varð mér ljóst að á Íslandi var ég alltaf að borða. Ég títuði allar út.

Þannig hefst árið

Enga sjálfsblekkingu skyldi maður þó tileinka sér. Þjóðist mér lambakótilettur í raspi mun ég ætíð missa sjálfsvirðingu mína. Í slíkum aðstæðum er ég líklegur

til að hoppa upp á borðbrúna, setjast þar á hækjur mér og slafra munúðina í mig með höndunum eins og Gollum. Burtséð frá þessu vil ég þó meina að uppgötvun mín um offlæði matar hafi leitt til meiri hófsemdar almennt í mínu lífi. Neyslumynstur hefur breyst, án þess að slíkt hafi verið teiknað upp í mælanlegum einingum eða sett upp í excel. Ákjósanlegt jafnvægi er að myndast – held ég – föðrað

af reynslu og löngun til að láta mér líða þokkalega til langs tíma, markað harkalegum bakslögum, auðvitað, því aldrei skyldi vanmeta bévítans breyskleikann.

En semsagt: Jafnvægi er gull. Að finna að lífshættir sem maður getur tileinkað sér auki manni varanlega vellíðan. Að finna að maður kunni á sjálfan sig og viti leiðir til þess að halda sér almennilegum. Með jafnvæginu skapast svo kraftur til

að takast á við áskoranir og ógranir, sem aftur geta fært mann inn á nýjar lendur jafnvægis.

Í svona hugleiðingum hefst nýja árið hjá mér. Ég ætla að reyna að þoka mér áfram í rétta átt. Ég held að mjög margir séu að hugsa það sama.

Svo horfi ég í kringum mig. Ég les fréttirnar. Í öllum þessum þælingum er svo magnað að sjá hvað árið hefst á miklu ójafnvægi í heim-

inum. Ástralia skiðlogar. Ástæðan er meðal annars langvarandi ójafnvægi sem felst í ofhitnun jarðar. Og við Íran hafði áður verið gert friðarsamkomulag, til að skapa jafnvægi í þeirri púðurtunnu heimsins. Því var sagt upp og sprengju varpað á íranskan ráðamann fyrir helgi. Snjallt. Niðurstaða? Jafnvægi farið. Heimurinn hættulegri. Má ég stinga upp á að í stað þess að fara í stríð fari menn frekar út að hlaupa?

Miklu meira en bara ódýrt

ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali

frá **4.995**

Hjólafesting á bil

frá **8.995**

Loftdæla OMEGA 12V 30L

8.995

Álskóflur

frá **1.999**

Sonax hreinsivörur á frábæru verði

9.999

Háprýstidæla 1200W 100Bör

9.999

Hjólaljakkur 2T m/tösku

3.795

Viðgerðarbretti

4.895

Öflugar háprýstidælur 165Bör 2100W

22.999

Háprýstidæla 1400W 105Bör

14.999

6T Búkkar 605mm Par

9.999

Startkaplar

frá **1.495**

Hleðslutæki 12V 6A

4.995

Verkferaskápur á hjólum

34.995

Verkferaskápur á hjólum m/verkferum

59.995

Steðjar í miklu úrvali

7.995

Vice Multi angle

6.985

1/2 Toppasett

7.995

1/4 Toppasett

3.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk

14.995

Verkferasett 108 stk

5.995

Skrall-lyklar 8-17

4.985

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

24.995

Lunchbox útvarp ryk/regn/frostpólið

24.995

Ruslapokar 10,20,50stk

frá **395**

Ruslatínur

frá **395**

Hjólbörur 100kg

4.999

Skóflur

frá **995**

Frábært úrval af dragböndum/ströppum

frá **999**

Laufahrifur

frá **999**

Strákústar

685

Myndlistavörur í miklu úrvali

Flísasög 80mm

13.995

Scanslib Hverfisteinn

frá **19.995**

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13mm

9.999

Fjölsög Höfftech

5.999

Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali

14.999

Hjólsög GMC 1200W

14.999

Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)

19.995

Metabo KS216 bútsög

16.995

SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

14.999

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

Bríeti líkar vel að spila á móti Breiðabliki

Bríet Sif Hinriksdóttir, leikmaður Grindavíkur, gæti líklega hugsað sér að spila við Breiðablik í hverri umferð. Fyrir rúmlega ári náði hún sínu besta skori í úrvalsdeildarleik þegar hún skoraði 37 stig fyrir Stjörnuna gegn Blikum. Um nýliðna helgi bætti hún persónulegt met sitt með því að skora 39 stig í sigri Grindavíkur gegn Breiðabliki.

KÖRFUBOLTI Keppni hófst í Domino's-deild kvenna í körfubolta um helgina eftir jólafrí. Þá fóru þrír leikir fram í 14. umferð deildarinnar en leik Snæfells og Keflavíkur var frestað um óákveðinn tíma vegna veðurs.

Valur náði fjögurra stiga forystu á toppi deildarinnar með sigri sínum á móti Skallagrími, Haukar héldu uppteknum hætti frá því fyrir jól og höfðu betur í fimmta deildarleik sínum í röð þegar liðið lagði KR að velli að velli.

Loks vann Grindavík, sem kom upp úr 1. deildinni síðasta vor, langþráðan sigur þegar liðið mætti hinum nýliða deildarinnar, Breiðabliki, í fallbaráttuslag. Grindavíkingar náðu ekki að innbyrða sigur fyrir jól og var þetta þar af leiðandi fyrsti sigurleikur liðsins í deildinni í vetur. Eftir að Blikar höfðu verið yfir framan af tóku Sudurnesjakonur sig taki í fjórða leikhliða og lönduðu lífsnauðsynlegum sigri.

Bríet Sif Hinriksdóttir, sem gekk til liðs við Grindavík frá Stjörnuni í sumar, var í broddi fylkingar hjá Grindavíkurlíðinu í þessum leik en hún skoraði 39 stig í leiknum auk þess sem hún tók sjö fráköst og gaf sjö stóðsendingar á samherja sína.

Bríet Sif hefur verið í íslenska landsliðshópnum síðustu misserin og hlutverk hennar stækkað með hverju verkefninu. Það er ljóst að þrátt fyrir slakt gengi Grindavíkur á leiktíðinu er þessi efnilegi leikmaður að taka miklum framförum suður með sjó.

Hún er stigahæsti leikmaður Grindavíkur í vetur en hún hefur skorað 12,9 stig að meðaltali í leikjum liðsins. Þá hefur hún tekið rúmlega fjögur fráköst og gefið 2,2 stóðsendingar á keppnistímabilinu.

Þessi uppaldi Keflvíkingur var því töluvert fyrir meðaltalsskora sínu í þessum mikilvæga leik upp á baráttu liðanna um að forðast fall úr deildinni. Hún spilaði sína fyrstu landsleiki síðasta haust þegar Ísland mætti Slóvakíu í undankeppni EuroBasket haustið 2018 og hefur átt fast sæti í landsliðinu eftir það.

Var algerlega staðráðin í að mæta öflug til leiks á nýju ári

„Það var ótrúlega gaman að ná loksins að landa sigri í gær. Við höfum oft verið mjög nálægt því að takast að hafa betur í leikjum okkar í vetur en það hefur ekki náðst fyrr en að þessu sinni. Ég er búin að gefa mér mikinn tíma í það að bæta mig bæði andlega og líkamlega yfir hátíðarnar.

Ég var orðin frekar þreytt á að tapa og það er langt síðan ég ákvað

Það var ótrúlega gaman að ná loksins að landa sigri í gær. Við höfum oft verið nálægt því að takast að hafa betur í leikjum okkar í vetur en það hefur ekki náðst fyrr en að þessu sinni.

að ég myndi gera allt sem ég gæti til þess að við færum með sigur af hólmi í þessum leik. Mér var svo sem sama hvernig við ynnum, eina sem ég vissi var það að við myndum vinna,“ segir Bríet Sif um undirbúning sinn fyrir leikinn og tilfinninguna þegar þessi langþráði sigur kom í hús.

„Við æfðum vel á milli jóla og nýárs og nýttum líka jólafríð til þess að fá kærkomna andlega og líkamlega hvíld. Jóhann [Arni Ólafsson, þjálfari Grindavíkurlíðsins] undirbjó okkur líka vel fyrir leikinn.

Höfðum allar fulla trú á verkefninu þrátt fyrir slæmt gengi

Leikmenn liðsins höfðu allir trú á sjálfum sér og það skipti ekki máli hverjar voru inn á vellið, við vissum allar hvert planið var. Við allar vorum tilbúnar til að leggja allt í þetta. Það sást vel í fjórða leikhliða að við ætludum að gera allt sem í okkar valdi stóð til þess að ná í þessi tvö stig,“ segir hún enn fremur.

Það er athyglisvert að Bríet Sif náði hæsta skori sínu í úrvalsdeildarleik þegar hún skoraði 37 stig í leik Stjörnunnar gegn Breiðabliki í fyrsta leik síðasta árs eftir jólafrí. Nú bætir hún persónulegt met sitt á nýjan leik gegn Breiðabliksliðinu með því að salla niður 39 stigum í fyrsta leik eftir jólafrí.

„Það er greinilegt að jólafríð fer svona svakalega vel í mig. Það er bara óheppilegt fyrir Blika að þær séu í bæði skiptin fyrsti leikurinn eftir jólafrí,“ segir landsliðskonan um þá staðreynd.

„Markmiðið hjá okkur fyrir framhaldið er einfaldlega að byggja á því sem við höfum verið að gera. Nú erum við búnar að brjóta ísinn og við ætlum að halda okkur í deildinni. Það var frábært að komast loksins á blað og þessi sigur var nauðsynlegur bæði sálfræðilega og upp á það markmið okkar að vera áfram í efstu deild,“ segir hún. hjorvaro@frettabladid.is



HETJA HELGARINNAR

Bríet Sif Hinriksdóttir

Það er greinilegt að jólafríð fer svona svakalega vel í mig. Það er bara óheppilegt fyrir Blika að þær séu í bæði skiptin fyrsti leikurinn eftir jólafrí.

Bríet Sif um góða spilamennsku sína í fyrstu leikjum liða sinna eftir jólafrí síðustu tvö árin.

Fæddist 14. ágúst 1996 og er alin upp í Keflavík. Bríet Sif lék með Keflavíkurlíðinu frá 2011 til 2016 en hún varð Íslands- og bikarmeistari með uppeldisfélaginu árið 2013. Vorið 2013 var hún valin í úrvalslið efstu deildar á lokahófi KKÍ. Sumarið 2016 söðlaði Bríet Sif svo um og gekk í raðir Stjörnunnar þar sem hún lék í þrjú ár. Þar fór hún í bikarúrslit síðasta vor. Stjarnan tapaði þar fyrir Val. Bríet Sif var valin í lið ársins í annað skipti á ferlinum síðastliðið vor en í kjölfarið fór hún í Grindavík.

» Frammistaða Bríetar Sifjar gegn Breiðabliki um helgina var sú besta hjá henni á ferlinum í deildarleik. Bríet Sif bætti þar 37 stiga leik sinn gegn Blikum sömuleiðis frá því fyrir rúmu ári síðan.



MÁNUDAGUR 6. JANÚAR 2020

Lífsstíll



Hundrað fjallgöngur á einu ári

Magðalena Magnúsdóttir Mortensen ákvað í upphafi síðasta árs að fara hundrað sinnum í fjallgöngu á árinu. Hún segir útiveruna hressandi fyrir líkama og sál og í ár er markmiðið að klífa tólf nýja tinda. ➔2

Mér finnst svo frábært að vera úti undir berum himni og anda að mér fersku lofti að ég get ekki hugsað mér að fara aftur inn á líkamsræktarstöð. Ég fer frekar í fjallgöngu," segir Magðalena Magnúsdóttir, sem sannarlega hefur staðist áramótaheit sitt fyrir árið 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufultrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Ég byrjaði að ganga á fjöll fyrir rúmum þremur árum eftir að ég gekk í gegnum breytingar í einkalífinu. Ég fékk heilmikla útrás með því að ganga á Úlfarsfellið en um síðustu áramót langaði mig að stunda fjallgöngur með markvissari hætti,“ segir Magðalena Magnúsdóttir Mortensen um tilurð þess að hún ákvað að fara í hundrað fjallgöngur á einu ári. „Ég skræði mig á sex mánaða námskeið hjá Tindar Travel sem endaði með göngu á Hvannadalshnjúk. Þetta var góð leið til að koma sér af stað og fara á ný fjöll, sem ég hafði ekki gengið áður. Mér fannst hvetjandi að hafa eitthvert markmið til að stefna að og þá kom sú hugmynd að setja tölu á fjallgöngurnar, en ein vinkona mín hafði gert það árinu áður með góðum árangri. Ég reiknaði út að ég þyrfti að fara tvisvar til þrisvar sinnum í viku í fjallgöngu til að ná hundrað ferðum á árinu og það tókst oftast nær. Annars vann ég það upp næstu vikur á eftir. Þetta tímabil hefur verið ótrúlega skemmtilegt og gefandi. Það er einstakt að upplifa fegurð landsins og njóta um leið útiveru,“ segir Magðalena en hún lét hvorki veður né vind aftra sér frá því að reima á sig gönguskóna. „Auðvitað fór ég ekki út ef veðrið var kolvitlaust. Ég gæti þess alltaf að klæða mig vel og hef komið mér upp góðum útvistarbúnaði í gegnum árin,“ segir Magðalena, sem gekk oftast á Úlfarsfellið. „Ég fór alls ekki alltaf sömu leiðina og stundum keppti ég við tímann eða fór alla þrjá tindana á fellinu í einni göngu til að breyta til,“ bætir hún við.

Skrásetti hvern tind

Magðalena hélt nákvæma skrá yfir fjallgöngurnar og notaði meðal annars RunKeeper appið í símanum til að skrá tíma og lengd hverrar göngu. Þannig fékk hún góða yfirsýn yfir árangurinn. „Síðan tók ég mynd á hverjum fjallstoppi og merkti númer tindsins inn á myndina. Þótt ferðirnar séu 100 talsins eru fjöllin sem ég gekk á í raun miklu fleiri. Síðast gekk ég t.d. Bláfjallahrygg en samtals eru það sextán tindar en ég tel það sem eina ferð,“ segir Magðalena.

Þegar hún er innt eftir því hvaða fjall sé í upphaldi hjá henni kemur í ljós að þar eru Móskaðshnúkar efst á blaði. „Þeir eru sérlega fallegir og gaman að ganga á þá. Ein eftirminnilegasta ganga síðasta árs var á Eyjafjallajökul, sem ég fór með Tindar Travel en



Magðalena Magnúsdóttir Mortensen.



„Þetta er svo gott fyrir líkama og sál og ekki þarf margar göngur til að finna mun á sér. Maður verður allur ferskari og hressari við að hreyfa sig. Fjallið þarf ekki að vera hátt, bratt eða erfitt uppgöngu,“ segir Magðalena, en myndin er tekin í Þórs-mörk.

við gengum þvert yfir jökulinn. Sjó tinda ganga í Vestmannaeyjum, sem ég fór síðasta sumar, stendur líka upp úr í minningunni, sem og gönguferð í Þórsmörk. Við komum niður við Krossárjökul og þurftum að vaða yfir Krossá, sem var svo straumhörð að við urðum að krækja okkur saman til að vaða yfir hana. Á árinu gekk ég á flest fjöll og tinda í kringum höfuðborgarsvæðið, en það kom mér á óvart hversu fjölbreytt og falleg fjöll eru við borgarmörkin. Má þar t.d. nefna Vífilfell, Grimannsfell og svo er gaman að ganga á Helgisvæðinu upp Vörðuskeggja.“

Ekki líkamsræktarstöðvar

Útiveran, ferska loftið, útsýnið og náttúran er það sem heillar Magðalenu einna mest við fjall-



„Á árinu gekk ég á flest fjöll og tinda í kringum höfuðborgarsvæðið, en það kom mér á óvart hversu fjölbreytt og falleg fjöll eru við borgarmörkin,“ segir Magðalena, sem hér er á toppi Vífilfells.



Magðalena segir að ein eftirminnilegasta ganga síðasta árs hafi verið yfir Eyjafjallajökul en hún gekk með hópi fólks þvert yfir jökulinn.

göngurnar. Hún segir þær jafnast á við tíma í hugleiðslu og aukni núvitundina. „Mér finnst svo frábært að vera úti undir berum himni og anda að mér fersku lofti að ég get ekki hugsað mér að fara aftur inn á líkamsræktarstöð. Ég fer frekar í fjallgöngu,“ segir hún brosandí.

Þegar Magðalena er beðin um að gefa fólki sem hefur áhuga á að stunda fjallgöngur ráð til að taka fyrsta skrefið segir hún best að drífa sig bara af stað. „Þetta er svo gott fyrir líkama og sál og ekki þarf margar göngur til að finna mun á sér. Maður verður allur ferskari og hressari við að hreyfa sig. Fjallið þarf ekki að vera hátt, bratt eða erfitt uppgöngu. Úlfarsfellið er til að mynda mjög gott fyrir byrjendur, en hægt er að fara svo margar misléttar leiðir upp það. Ég hef gert það að vana að drífa mig af stað strax eftir vinnu því það getur verið erfitt að hafa sig af stað ef maður sest niður. Ég fer heim að skipta um fót og held svo af stað. Ég klæði mig í lögum til að geta farið í eða úr flikum eftir því hvað mér er heitt. Innst er ég alltaf í ullarflik og ýmist í flís- eða ullarfatnaði þar yfir og loks skel. Síðan er ég með dúnúlpu í bakpokanum. Dúnúlpun kemur sér vel á lengri göngum en manni hættir til að

kólna þegar tekin er pása og þá er gott að klæða sig í hana. Mér finnst þægilegt að nota göngustafi, ekki síst þegar ég geng niður brekkur og hliðar, en þeir létta á álaginu á hnén. Gott er að hafa með sér létt nesti og drykk. Ég hef alltaf flösku af poweraid með mér og er með snickers í bakpokanum til að grípa í ef blóðsykurinn fer lækkandi. Fyrir lengri ferðir tek ég flatkoku með hangikjöti og kókómjólki í nesti. Þetta þarf ekki að vera flókið,“ segir hún.

Hvað búnað varðar segir Magðalena að vissulega kosti hann sitt en hægt sé að koma sér upp búnaði smám saman. Númer eitt, tvö og þrjú sé þó að eiga góða gönguskó, og ekki borgi sig að spara of mikið í þeim efnum. „Á veturna er höfuðljós og góðir broddar bráðnaðsynlegur útbúnaður. Ég er alltaf með þetta tvennt með mér. Myrkrið getur orðið mjög svart yfir háveturinn.“

Hún hefur þegar hefur sett sér markmið fyrir nýja árið. „Ég ætla að ganga á tólf ný fjöll, eitt fjall fyrir hvern mánuð sem ég hef ekki gengið áður. Ég ætla að ganga Fimmvörðuhálsinn í sumar og vonandi líka Laugavegin. Mig langar að halda áfram að ganga á fjöll og helst vikulega eða oftar,“ segir Magðalena að lokum.

Ró
Fjölskyldubók um frið og ró

· djúp öndun
· slökun
· hugleiðsla

TÖFRALAND
www.bokabeitan.is

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður:
Torg ehf. Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 550 5768

Skólar og námskeið

Kynningar: NTV, Dáleiðsluskólinn, Stílvopnið



Skúli Gunnsteinsson skólastjóri og framkvæmdastjóri NTV segir smæð skólans mikinn kost. Hún býður upp á tækifæri til að styðja við hvern nemanda og aðlaga námið að hröðum breytingum.

Bjóða starfsmiðað nám með tengingu við atvinnulífið

Hver vill ekki þróast í starfi og lífi? „Ekki gera ekki neitt“ frasinn á heldur betur við núna í upphafi nýs áratugs þegar kemur að símenntun. NTV skólinn býður upp á fjölbreytt og vandað nám sem er í sífelldri þróun, fyrir fólk sem vill styrkjast betur í starfi eða skipta alveg um starfsvettvang. →2



NTV skólinn var stofnaður árið 1996 og nemendur hafa verið yfir 20.000 talsins.

Víð hjá NTV skólanum erum að fá til okkar um 1.000 einstaklinga á ári, sem koma til okkar til að sækja sér menntun af ýmsu tagi,“ segir Skúli Gunnsteinsson, skólastjóri og framkvæmdastjóri hjá NTV. Skólinn var stofnaður 1996 og frá stofnun hafa yfir 20.000 einstaklingar komið í NTV skólann. Nemendur eru frá 18 ára aldri og upp úr. Skólinn er viðurkenndur framhaldsfræðsluadili af Menntamálastofnun og starfar eftir EQM gæðavottun fræðsluadila sem veitt er af Fræðslumiðstöð atvinnulífsins (FA).

Allt nám er verkefna- og starfsmiðað

Skúlinn segir að sérstaða NTV skólans sé að allt nám í skólanum er verkefna- og starfsmiðað. „Starfsmiðað þýðir að fólk sem leggur sig fram í námi hjá skólanum öðlast færni og eignast eigin verkfærakistu sem nýtist því í starfi að námi loknu. Verkefnamiðað nám í skólanum miðast að því að fólk lærir með því að leysa hagnýt og raunhæf verkefni.“

Öll innlagn frá kennurum í staðarnámi er til á myndböndum, bæði það sem lagt er inn í kennslustundum sem og fyrirfram upptekið efni. Þær upptökur geta nemendur svo nýtt sér við heimanám á þeim tíma sem hverjum hentar. „Fyrirfram upptekið efni gerir okkur jafnframt kleift að leggja inn efni til nemenda fyrir kennslustund og nýta þá kennslustundir betur til verkefnavinnu og umræðna,“ segir Skúli.

Skólinn er lítill í samanburði við stóru skólana, sem Skúli segir hafa mikla kosti í för með sér. Nemendahópar eru smærri sem gefur tækifæri til að styðja hvern einstakling betur. „Þegar kemur að námsgreinum, sem byggja á gríðarlega hraðri tæknipróun hefur sýnt sig að smæðin hjálpar okkur að bregðast hraðar við í allri námsefnis- og kennsluadölgun. Ég trúir því líka að smæðin hafi hjálpað okkur að fá til okkar frábæra kennara, leiðbeinendur og starfsfólk sem hefur mikinn metnað fyrir hönd skólans,“ segir Skúli. Stór hluti þeirra sem sjá um



Skólinn er vottuð prófamiðstöð og starfar í alþjóðlegu umhverfi.

kennsluna eru samhliða henni að starfa í hringið atvinnulífsins, sem stjórnendur eða sérfræðingar, í leiðandi fyrirtækjum. Með þessari tengingu í gegnum kennara skólans, telja forsvarsmenn hans að þeir tryggja betur að kennsluefni og raunhæf kennsluverkefni séu í tengslum við það sem er að gerast á hverjum tíma. Þessi tenging við atvinnulífið hefur gefist sérlega vel og reynst mikil hvatning fyrir nemendur.

„Það er svo klárlega ein af sérstöðum skólans, að námið miðast að því að fólk geti sinnt fullu starfi samhliða. Til að mæta því þá er mikið af staðarnáminu í boði um kvöld og helgar og flestar okkar námslínur eru í boði í fjarnámi,“ segir Skúli.

Þrjár námsbrautir frá upphafi

Skólinn hefur kennt þrjár námsbrautir frá upphafi en þær eru bókhaldsbraut, forritunarbraut og kerfis- og netstjórnunarbraut. Þetta eru allt þrjú anna námsbrautir sem taka alla jafna eitt og hálf til tvö ár að klára. Innan hverrar brautar eru í boði styttri námsleiðir og/eða sérfræðinámsskeið. „Við bjóðum líka upp á markaðs- og rekstrarnám, skrifstofunám, ítarlegt grunn nám í grafískri hönnun auk fjölbreyttra námskeiða í vefsíðugerð í Word-Press, myndvinnslunámsskeið í Adobe Premier og námskeið í notkun skrifstofuhugbúnaðar samanber Excel, Outlook og fleira,“ segir Skúli.

Alþjóðlegt umhverfi

NTV skólinn starfar í alþjóðlegu umhverfi. Í tæknináminu og bókhaldsnáminu notar skólinn mikið af hugbúnaðarlausnum og kennsluefni frá Microsoft enda er skólinn Microsoft partner. NTV skólinn er einnig Cisco partner, en Cisco eru langstærstir í öllum net- og öryggisbúnaði sem notaður er hérlandis í fyrirtækjum og gagna-verum. Skólinn er alþjóðleg og vottuð prófamiðstöð í samstarfi við Pearson VUE. Í markaðs- og rekstrarnáminu er skólinn í samstarfi við viðskiptaháskólann Business Academy Southwest (EASW) í Danmörku.

Nemendur koma úr ýmsum áttum og hafa ólíkan bakgrunn.

Hvað er það nýjasta í námsframboði NTV skólans?

„Við erum mjög spennt að bjóða eftir viðbrögðum við tveimur nýjum námsleiðum. Fyrst ber að nefna Digital Marketing eða Stafræna markaðssetningu sem við byrjuðum með í haust, sú námsleið hefur gengið framfar vonum. Þar lærir fólk að nýta markaðsfræðina og tæknina í stafrænum heimi hvort sem það er á rafrænum miðlum, samfélagsmiðlum eða á leitarvélum,“ segir Skúli.

„Í náminu læra þátttakendur að leysa sjálfir raunverkefni með leiðsögn. Digital marketing er einungis kennt í fjarnámi. Þessi námsleið er frekar stutt og snöpp og spannar 10 vikur, þar sem hver lota er vika. Við fengum sérlega flottan og kröfuharðan nemendahóp sem kom víða að úr atvinnulífinu, bæði frá stórum auglýsendum og úr auglýsingageiranum.“

Í dag er skólinn að kynna nýja námsbraut sem er kölluð Gagnameistarinn (Data Science), þar sem kennd er hagnýt gagnavísindi. Markmiðið er að þátttakendur öðlist hagnýta sýn og færni á sviði gagnavinnslu, gagnagreiningar og stjórnendaupplýsinga. Að námi loknu eiga þeir að hafa færni í að nýta margvíslega tækni

Ingvar Kristinn Guðmundsson

er viðskiptafræðingur frá HÍ. Hann kláraði viðurkennt bókaránám hjá NTV og er deildarstjóri yfir Group Accounting hjá Eimskip. Hann sinnir einnig smá stundakennslu hjá NTV í dag.



Ari Björn Ólafsson

hóf nám í forritun hjá NTV. Hann lenti í verðlaunasæti í



hakkþon keppni eftir tvær annir í námi hjá NTV. Það varð til þess að hann fór að starfa hjá Santander banka í London sem forritari. Í dag starfar hann sem slíkur hjá íslensku hugbúnaðarhúsi.

Helga Pálsdóttir

starfar á leikskóla. Hún ákvað að drífa sig í kerfisstjórnunarnám. Helga stóð sig stórvel í náminu og er þegar komin með tvö starfstilboð sem kerfisstjóri.



og ýmis tól sem bæta yfirsýn og styðja markvissa og upplýsta ákvarðanatöku. Gagnameistarinn er unninn og skipulagður í samstarfi við Capacent á Íslandi og munu reyndir ráðgjafar Capacent sjá um megnið af kennslunni. Námsbrautin er bæði í boði í staðarnámi og í fjarnámi.

Erum sérlega stolt af fjarnáminu okkar

„Við erum að bjóða upp á sérsmíðað fjarnám í bókhaldsnámi, í forritunarnámi og í kerfis- og netstjórnunarnámi og til viðbótar í nýju námsleiðunum okkar Digital Marketing og Gagnameistarannum (Data Science). Við höfum fengið mjög góð viðbrögð við fjarnáminu og erum við að fá fólk víða að af landsbyggðinni, erlendis frá, en jafnframt fólk í næsta nágrenni sem vill hafa það frelsi að læra þegar því hentar. Framtíðin liggur klárlega hér og líklega í einhverju blönduðu formi af staðar- og fjarnámi,“ segir Skúli.

Þjónusta við fyrirtæki og stofnanir

Leiðbeinendur og sérfræðingar skólans hafa hjálpað fyrirtækjum að innleiða þekkingu og færni meðal starfsmanna í notkun helstu hugbúnaðar- og skýjalausna sem störf á nútímaskrif-

stofum gera kröfur um. „Þá erum við m.a. að tala um allar helstu Microsoft lausnirnar, Teams, Excel, Outlook, Word, PowerPoint. Það höfum við verið að gera inni í fyrirtækjunum sjálfum og í fullbúinni aðstöðu skólans,“ segir Skúli.

Almenn tölvukennsla heim í stofu - Netkennsla.is

Síðastliðin þrjú ár hefur skólinn verið að framleiða og þróa kennsluefni sem er aðgengilegt fólki í gegnum internetið. Inni á netkennslu.is getur fólk fundið mörg hundruð kennslumyndbönd til að auka almennt færni sína í að nota ýmsar hugbúnaðar- og veflausnir sem án efa nýtast á ýmsum sviðum lífsins, hvort sem er í starfi eða lífsins leik.

Getur fólk sótt stuðning eða styrk við að greiða námið?

„Margir af okkar nemendum greiða hluta af námsgjöldum með uppsöfnuðum starfsmenntastyrk frá stéttarfélaginu sínu. Það er mjög mikilvægt að fólk kanni vel hvort það eigi inni slíka styrki og ekki síður mikilvægt að fólk nýti sér þá sem mest til að styrkja sig í starfi. Þess utan hefur það aðeins verið að aukast að fyrirtæki styrki starfsmenn sína til náms og símenntunar hjá okkur,“ segir Skúli að lokum.

A4

Námsbækur

nýjar sem notaðar - úrvalið er hjá okkur

Tökum við
skiptibókum
*í öllum
verslunum*

WWW.A4.IS

 /A4VERSLANIR

KRINGLUNNI

SKEIFUNNI

SMÁRALIND

HAFNARFIRÐI

AKUREYRI

EGILSSTÖÐUM

SELFOSSI



Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans ásamt Axel Braga og Álfheiði Evu Óladóttur, kennurum við skólann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tilfinningalegum afleiðingum af áföllum má eyða

Hjá Dáleiðsluskóla Íslands lærir þú öflugar aðferðir til að hjálpa öðrum. Núna í febrúar er að hefjast grunnnámskeið í dáleiðslu þar sem mjög hæfir kennarar munu kenna. Námskeiðið byggist á bókinni Listin að dáleiða.

Námið skiptist í tvennt. Fyrri hlutinn er grunnnámskeið sem byrjar 7. febrúar. Framhaldsnámskeiðið hefst svo í október.

„Nemendurnir byrja að dáleiða hver annan á fyrsta degi og svo eru stífar æfingar,“ segir Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans.

Ekki er krafist sérstakrar menntunar til að geta sótt grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu en flestir sem sækja þau eru að vinna með fólk á einhvern hátt. Strax eftir grunnnámskeiðið geta útskriftarnemar hjálpað öðrum á margvíslegan hátt,“ segir Ingibergur.

„Grunnnámskeiðið byggist á bók Roy Hunters, Listin að dáleiða. Framhaldsnámskeiðið er byggt

á rannsóknum og meðferðum fleiri höfunda,“ segir Ingibergur. „Ég hef sameinað þær meðferðir í afar öfluga meðferð sem kallast Hugræn endurforritun, eða Djúpmeðferð. Hún byggist á Yager-meðferð eftir dr. Edwin Yager, sem var sálfræðiþrófessor í San Diego, persónuþáttameðferð (Ego State Therapy) hjónanna og sálfræðinganna John og Helen Watkins sem ástralski sálfræðingurinn Gordon Emmersson útfærði frekar og á endurlitsdáleiðslu Roy Hunters.

Fjórir kennarar á grunnnámskeiðinu

Kennarar grunnnámsins eru Axel Braga, sjúkráþjálfari, fimleikaþjálfari og klíniskur dáleiðari, Álfheiður Eva Óladóttir, sem hefur BA gráðu í sálfræði, er klíniskur

dáleiðari og rekur eigin meðferðarstofu og Michal Cieslakowski, heimspektur dáleiðari sem kennir sjálfsdáleiðslu, auk skólastjórans, Ingibergs Þorkelssonar.

Leysir fólk úr álögum

Ingibergur rekur eigin meðferðarstofu samhliða því að vera skólastjóri Dáleiðsluskólans. „Ég lærði dáleiðslu til þess að kynna þvi hvernig hugurinn virkar, þetta flókna tæki. Núna vinn ég daglega við að losa fólk undan afleiðingum áfalla, svo sem kvíða og þunglyndi.“

Margt fólk glímur við afleiðingar áfalla sem fylgja því alla ævi. „Mér sýnist að flest sem að okkur er séu afleiðingar áfalla. Margir hafa alist upp á erfiðum heimilum. Alist upp við alkóhólisma eða orðið fyrir

„Ég er mjög ánægð með námið í Dáleiðsluskóla Íslands og myndi hiklaust mæla með því. Það er mikill metnaður lagður í að gera námið fjölbreytt, skemmtilegt og árangursríkt. Takk fyrir mig!

Íris Ósk Egilsdóttir ljósmóðir

„Ákvörðunin um að fara á grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu er ein af bestu ákvörðunum sem ég hef tekið á lífsleiðinni. Sjálfsdáleiðsluna sem ég lærði gat ég strax nýtt mér til að losna við streitu og lagfæra svefnninn sem er hreint ómetanlegt. Námskeiðið er vel uppsett, mikill fróðleikur, skemmtilegar verklegar æfingar og því meira sem ég lærði því meira heillar dáleiðslan mig.“

Páll Árnason flugumsjónarmaður

einelti. Ég nota Hugræna endurforritun og Djúpmeðferð til að aflétta afleiðingum áfalla. Það er hægt að fjarlægja þessar neikvæðu tilfinningar og oft gerist það mjög hratt.

Margir eru einnig í álögum. Ég held að það sé besta skýringin. Börn trúa fullorðnum oftast gagnrýnilaust og ef þeim er sagt að þau muni aldrei geta lært eða gert eitthvað þá verður það þannig. Þetta gerist líka hjá fullorðnum. Meðferðardáleiðsla getur leyst fólk úr álögum, brotið upp þessa forritun og leiðrétt hana.“

Aðferðirnar alltaf að þróast

„Aðferðirnar sem notaðar eru við dáleiðslu eru alltaf að þróast. Yager-meðferð var kynnt árið 2012 og er því mjög nýleg þótt dr. Yager hafi unnið í áratugi við þróun hennar. Persónuþáttameðferð var kynnt árið 1997. Hugræn endurforritun nýtir svo það besta úr þessum meðferðum.“

„Auk þess að losna undan kvíða og þunglyndi er hægt að vinna með allt sem er huglægt og margt sem talið hefur verið af líkamlegum orsökum. Það er hægt að losna við migreni, ofnæmi og svo fjölmargt annað,“ segir Ingibergur.

Nær allir geta lært dáleiðslu

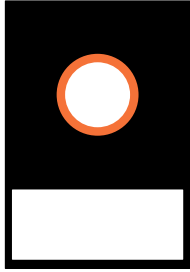
Ingibergur segir að nær allir geti lært dáleiðslu. Hann stofnaði skólann til að gefa öðrum tækifæri til að læra það sem hann hafði lært. „Þegar ég lærði dáleiðslu bjó ég í Edinborg í Skotlandi. Mér fannst skrítið að ekki væri boðið upp á nám í dáleiðslu á Íslandi. Ég vissi að það voru einhverjir geðlæknar og sálfræðingar á Íslandi sem notuðu dáleiðslu eitthvað, en í Bretlandi lá við að dáleiðari væri á hverju horni.“

Fyrsta námskeiðið var haldið 2011. Síðan þá hafa verið haldin fjölmörg námskeið af ýmsum gerðum í Dáleiðsluskóla Íslands

Fasteignablaðið

1. TBL. MÁNUDAGUR 6. JANÚAR 2020

FASTEIGNIR. FRETTLADID.IS



heimili

fasteignasala
á traustum grunni

Bogi Molby Pétursson löggiltur fasteignasali. • Finnboi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is



KYNNINGAR
VERÐ
4.790 m²

BERRY ALLOC

Harðparket

í fiskabeinamyndri

ALFABORG
- síðan 1986 -

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



Fjölskylduvæn íbúð er til sölu við Sæviðarsund í Reykjavík.

Rúmgóð íbúð til sölu við Sæviðarsund

Heimili fasteignasala sími 530 6500 kynnir til sölu góða 4 herbergja íbúð/sérhæð með bílskúr í 4 íbúða fjölbýlishúsi við Sæviðarsund í Reykjavík.

Íbúðin er á efri hæð í tveggja hæða húsi. Góðar suðursvalir og sérbílastæði. Fasteignin er alls skráð 120,9 fm. Íbúðarrými 80,2 fm og geymsla 6,5 fm, þvottahús 7,7 fm og bílskúr 25 fm. Byggingarár 1967.

Íbúðin og húsið allt hefur verið mikið endurbætt á sl. árum og er í góðu ástandi. Komið er inn um sérinngang, gengið upp teppa-lagðan stiga. Stigapallur með fata-skáp. Stofa parketlögð með útgang á svalir í suður. Nýlegt eldhús með borðkrók, nýlegum tækjum og parket á gólfi. Tvö barnaherbergi með parket á gólfi. Fataskápur í öðru þeirra. Hjónaherbergi með fataskápum og parket á gólfi.

Nýlegt baðherbergi með flisar á gólfi og baðkari. Í sameign er sérgeymsla og sér þvottahús. Bílskúr með rafmagni, hita og vatni. Sameiginlegur bakgarður í suður.

Nánari upplýsingar veitir Bogi Molby Pétursson fasteignasali. gsm 699 3444.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

EINAR PÁLL KJÆRNSTED LÖGG. FASTEIGNASALI

KJARNNA - PVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • WWW.FASTMOS.IS

Svanbjörn Einarsson
Lögg. Fasteignasali • S: 698-8555

Sigurður Gunnarsson
Lögg. Fasteignasali • S: 899-1987

Vefarastræti 19, íbúð 201 - 270 Mosfellsbær



Opíð hús þriðjudaginn 7. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

Mjög falleg 109,4 m², 4ra herbergja endaíbúð á 2. hæð með sérinngangi af svalagangi ásamt bílastæði í bilageymslu í nýlegu 4ra. hæða lyftuhúsi. Mjög stórar svalir í suðurátt. Gott skipulag. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, baðherbergi/þvottaherbergi, forstofu, eldhús og stofu. Sérgeymsla á jarðhæð. Frábær staðsetning rétt við Helgafellsskóla. **V. 52,5 m.**

Helluvað 7, íbúð 401 - 110 Reykjavík 111,5 m²,



Opíð hús þriðjudaginn 7. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

4ra herbergja endaíbúð með glæsilegu útsýni á 4. hæð, ásamt bílastæði í lokaðri bilageymslu í lyftuhúsi í Norðlingaholti. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús, eldhús, stofu og borðstofu. Sérgeymsla í kjallara. Svalir í suður með fallegu útsýni. **V. 48,9 m.**

Stórikriki 1A, íbúð 203 - 270 Mosfellsbær



Opíð hús þriðjudaginn 7. janúar frá kl. 18:00 til 18:30

Falleg 137,3 m², 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi. Vinsæl staðsetning miðsvæðis í Mosfellsbæ. Stutt í skóla og þjónustu. Stórar svalir með svalaloknum í suðurátt. Mjög fallegt útsýni er frá íbúðinni. **V. 57,9 m.**

Rauðamýri 1, íbúð 206 - Mos



Opíð hús þriðjudaginn 7. janúar frá kl. 18:00 til 18:30

Björt og rúmgóð 149,2 m², 4ra herbergja endaíbúð á 2. hæð ásamt bílastæði í bilageymslu. Tvennar svalir og fallegt útsýni. **V. 53,5 m.**

Reynihvammur 1 - 220 Hf



Opíð hús fimmtudaginn 9. janúar frá kl. 17:30 til 18:00

93,7 m² þriggja herbergja íbúð með sér inngangi á efri hæð í fjölbýlishúsi. Eignin skiptist í forstofu, stofu, eldhús, tvö svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús og geymslu innan íbúðar. **V. 47,5 m.**

Rauðagerði 6 - 108 Reykjavík



Opíð hús fimmtudaginn 9. janúar frá kl. 18:00 til 18:30

Mjög falleg 5 herbergja sérhæð á tveimur pöllum með sér inngangi og bílskúr. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, sjónvarpsherbergi (sem hægt er að nýta sem svefnherbergi), baðherbergi, gestasnyrtingu, eldhús, stofu og borðstofu, þvottahús/ geymslu og bílskúr. **V. 67,9 m.**

Mariubaugur 97, íbúð 301 - 113 Reykjavík



Opíð hús miðvikudaginn 8. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

Falleg og björt 120 m², 4ra herbergja íbúð með sérinngangi af svalagangi á efstu hæð í þriggja hæða fjölbýlishúsi með glæsilegu útsýni Mikil lofthæð er í íbúðinni sem gerir hana bjarta og skemmtilega. Fallegar innréttingar og mikið af innbyggðri lýsingu. Suðursvalir. **V. 53,9 m.**

Arkarholt 14 - 270 Mosfellsbær



Opíð hús miðvikudaginn 8. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

Fallegt 291,8 m² einbýlishús á tveimur hæðum með rúmgóðum bílskúr og auka íbúð á neðri hæð, á 1016 m² lóð. Eignin er skráð 291,8 m², þar af er efri hæð skráð 143 m², bílskúr 46,8 m² og neðri hæð 102 m². Efri hæðin skiptist í fjögur svefnherbergi, baðherbergi, gestasnyrtingu, eldhús með borðkrók, stofu og borðstofu, sjónvarpshol, geymslu og bílskúr. **V. 99,9 m.**

Arkarholt 12 - 270 Mosfellsbær



Opíð hús miðvikudaginn 8. janúar frá kl. 17:45 til 18:15

Fallegt 185,3 m² einbýlishús á einni hæð með rúmgóðum bílskúr á stóri lóð við Arkarholt 12 í Mosfellsbæ. Eignin skiptist í forstofu, stofu, borðstofu, fjögur svefnherbergi, eldhús með borðkrók, baðherbergi, geymslu (gestasnyrtung á teikningu), þvottahús og stóran bílskúr. Timburverönd í suðvestur og stórt bílapan á 1006 m² lóð. Skipt var um járn og pappa á þaki árið 2018. **V. 75,9 m.**

Lækjartún 5 - 270 Mosfellsbær



Opíð hús fimmtudaginn 9. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

Fallegt 188,5 m² einbýlishús á einni hæð með stórum bílskúr. Eignin skiptist í forstofu, baðherbergi, þvottahús, 2-3 svefnherbergi, sjónvarpshol, eldhús, stofu og borðstofu. Eignin stendur á 1.000 m² eignarlóð með þremur timburveröndum, leikskúr/geymsluskúr, heitum potti og stóru hellulögðu bílapani með hitalögn. **V. 74,9 m.**



Hafdis Fasteignasali 820 2222 | Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Dórothea Fasteignasali 898 3326 | Þorsteinn Fasteignasali 694 4700 | Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889 | Árni Ólafur Fasteignasali 893 4416 | Berglind Fasteignasali 694 4000 | Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099 | Helgi Fasteignasali 780 2700 | Sigríður Fasteignasali 699 4610 | Hrónn Fasteignasali 692 3344 | Hólmgeir Lögmaður 520 9595 | Þóra Fasteignasali 822 2225 | Þorgeir Fasteignasali 696 6580 | Lilja Fasteignasali 663 0464 | Hafliði Fasteignasali 846 4960 | Ragnar Sölufrútrúi 844 6516

Hverfisgata 33 220 Hafnarfirði **56.900.000**



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 7. jan. kl. 17.30-18.00
Herbergi: 6 Stærð: 178,5 m²

Einbýlishús á 2.hæðum með bílskúr á þessum eftirstótta stað miðsvæðis í Hafnarfirði þar sem örstutt er í alla þjónustu. Um er að ræða eign sem er skráð 178,5fm og þar af er bílskúrin skráður 19,5. Fimm svefnherbergi eru í húsinu, stofa og rúmgott hol. Sjarmerandi baklóð og hverfi þar sem endurnýjun á sér stað á eldri fallægum húsum og gefur hverfinu falllegt yfirbragð.

Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222

Núpalind 6 201 Reykjavík **39.900.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 6. jan. kl. 17:30-18:00

Herbergi: 2 Stærð: 77,2 m²
Björt og falleg 2ja herb. íbúð á 7. hæð með útgengi út á svalir frá stofu. Gott útsýni. Forstofa með fataskáp. Eldhús bjart með góðri innrét. Baðherb. með glugga. Rúmgott svefnherb. með góðum skápum. Þvottahús innan íbúðar. Sérgeymsla í sameign.

Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326

Kleppsvegur 54 104 Reykjavík **43.900.000**



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 7. jan. kl. 17:30-18:00

Herbergi: 4-5 Stærð: 97,6 m²
Mikið endurn. 4ra herb. íbúð auk herb. í risi til útleigu. Eldhús og baðherb. endurn. ásamt öllu gólfefni og fatask. Íbúðin er með 2 svefnherb. í dag. Stofa með sér borðstofu sem auðv. er að breyta í 3ja herb. Eldhús með sérsmið. innr., uppþv. vél og ísskáp. getur fylgt. Baðherb. með glugga.

Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326

Blikahólar 6 111 Reykjavík **48.500.000**



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 7. jan. kl. 18.30-19.00

Herbergi: 4 Stærð: 167,4 m² Stór bílskúr
"Bílskúr 53 fm" Björt og opin 4ra herbergja íbúð á 2. hæð 114,4 fm, samtals 167,4 fm. Fjölbýlið nýlega málað að utan. Nýlegt slípað parket á allri íbúðinni. Svalir út frá stofu í suður. Eldhús með borðkrók við glugga. Þrjú góð herbergi. Baðherbergi endurnýjað að hluta, með glugga og tengi f.þvottavél. Bílskúr með heitu og köldu vatni.

Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326

Brekkuás 1 221 Hafnarfirði **52.900.000**



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 8. jan. kl. 17:30 - 18:00

Herbergi: 4 Stærð: 116,6 m²
Falleg og björt 4ra herbergja íbúð í vönduðu lyftuhúsi með sérstæði í bílageymslu á fallegum útsýnisstað í Ásahverfinu í Hafnarfirði. Aðeins eru 6 íbúðir í stígganginum, tvær á hæð. Íbúðin sjálf er skráð skv. Þjóðskrá 108,1 fm auk 8,5 fm geymslu samtals 116,6 fm.

Upplýsingar veitir Hafliði fasteignasali í gsm: 846 4960

102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 3-5 | Valshlíð 8 | Fálkahlíð 2-4

- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

NÝTT Í SÖLU
Verð frá:
39.5 mkr.



NÝR ÁFANGI
KOMINN Í SÖLU!
Smyrilshlíð 3

SÝNUM
DAGLEGA

Vandaðar íbúðir í 102 Reykjavík

- Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgja
- Tveggja hæða bílakjallari, bílskúrar fylgja stórum íbúðum.
- Afhending fyrstu eignar áæt. Jan/feb 2020
- Sjá nánar á: www.102reykjavik.is

**FYRSTU ÍBÚÐIR
TIL AFHENDINGAR
VOR 2020
VERÐ FRÁ:
28.9 MILL.**

**EFSTALEITI 23
ÍBÚÐ 218**
Frábær fyrstu kaup!
Verð: 35.900.000

Svalir 5,0 m²
Alnými 25,1 m²
0218
Gangur 2,5 m²
Bæð 4,4 m²

Hringið beint í sölumenn og bókið skoðun!



EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsóttu íbúðasvæðis kominn í sölu. **SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN.** Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

Í Efstaleitinu ris nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðbogar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar. Rut Kára innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.

Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá - Skoðum og metum samdægurs - Samngjörn sölubóknun.



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

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

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



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



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



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



Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is



Gísli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig
Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Naustavör 9- Kópavogi / Bjarkarholt – Mosfellsbær • Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu. • Leitið upplýsinga á skrifstofu.

Tjarnarbraut – Hafnarfirði. Einbýlishús við Lækinn.



- Virkilega fallegt 203,5 fm. einbýlishús á tveimur hæðum auk kjallara við Tjarnarbraut í Hafnarfirði.
- Tvær stofur og er kamina í annarri. Hægt væri að nýta aðra stofuna sem svefnherbergi. Rúmgott eldhús. Endurnýjað gestasalerni. Fimm herbergi og eru svalir til suðvesturs út af einu þeirra.
- Lóðin er 589,0 fm. að stærð. Hellulögd stétt að húsi. Tyrfd flöt fyrir framan hús og fallegur gróður. Steyptir veggir á lóðarmörkum og hellulögd stæði. Vel væri hægt að koma fyrir bílskúr á lóðinni og liggur fyrir deiluskipulag þess efnis ásamt teikningum.

Um er að ræða frábæra staðsetningu við tjörnina í Hafnarfirði með afar fallegu útsýni.

Verð 99,0 millj.

Sunnuvegur 7. Einbýlishús við Laugardalinn.



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

- Virkilega vel skipulagt 297,3 fm. einbýlishús á tveimur hæðum. Húsið stendur á 892,0 fm. gróinni og skjólsælli lóð á þessum einstaka stað alveg niður við Laugardalinn.
- Húsið er teiknað af Skarphéðni Jóhannssyni arkitekt og hlaut hönnun hússins viðurkenningu Reykjavíkurborgar 1972. Einnig kom Guðmundur Kr. Kristinnson arkitekt að hönnun hússins.
- Möguleiki væri á að útbúa aukaíbúð í hluta neðri hæðar hússins. Húsið er mikið upprunalegt hið innra.
- Lóðin er með tyrfdri flöt, hellulögðri baklóð.

Verð 139,0 millj.

Sandprýði 1 – Garðabæ. Parhús á einni hæð.



- Fallegt og vel skipulagt 199,0 fm. parhús á einni hæð með mikilli lofthæð og innbyggðum 31,5 fm. bílskúr við Sandprýði í Garðabæ.
- Gert er ráð fyrir 4 svefnherbergjum í húsinu en núverandi eigendur stækkuðu stofu sem nemur einu herbergi.
- Stór og björt stofa með tveimur útgöngum á verandir til suðurs og austur. Eldhús með miklum innréttingum úr hnotu. Þrjú herbergi auk fataherbergis.

Eigendur eru tilbúnir til að athuga með skipti á 4ra - 6 herbergja íbúð eða hæð í Ásahverfinu eða mögulega annars staðar í Garðabæ.

Verð 89,9 millj.

Klapparberg. Einbýlishús á grónum og skjólsælum stað.



- Mjög fallegt og þó nokkuð endurnýjað um 310,0 fm. 7 herbergja einbýlishús á 4 pöllum við Klapparberg í Reykjavík. Eldhúsinrétting og tæki eru nýleg, aðal baðherbergi hússins er nýlega endurnýjað og þakjárn og þakkantur eru frá árinu 2018.
- Stórar stofur með mikilli lofthæð, arni og útgengi á svalir til suðausturs þaðan sem nýtur útsýnis til fjalla. Stór eyja er í eldhúsi og góð borðaðstaða. Fjögur herbergi. Útgengi á verönd til suðurs úr hjónaherbergi og sjónvarpstofu.
- Lóðin er ræktað og skjólsæl með fallegum trjágróðri. Steypt innkeyrsla og hellulögd stétt eru fyrir framan hús.

Verð 89,9 millj.

Móabaráð - Hafnarfirði. 3ja herbergja íbúð - útsýni.



- Falleg 3ja herbergja 81,8 fm. íbúð á 2. hæð að meðtalinni sér geymslu í fjölbýlishúsi við Móabaráð. Eignin er nýlega endurnýjuð að utan sem innan. Svalir eru til suðurs.
- Útsýnis nýtur frá eigninni til fjalla, m.a. að Esjunni, Skarðsheiði og víðar. Stofa rúmar vel borð- og setustofu. Tvö svefnherbergi.
- Húsið var múnviðgert og málað á árinu 2019. Þá var skipt um glugga og gler sem var komið á tíma. Í byrjun árs 2019 var öll íbúðin endurnýjuð að innan. Einnig var komið fyrir gólfhita á baðherbergi.

Staðsetning er góð á útsýnisstað og stutt frá íþróttasvæði Hauka.

Verð 37,5 millj.

Sólheimar 14. 4ra herbergja íbúð.



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

- Rúmgöð 95,4 fm. íbúð á jarðhæð/kjallara í fjölbýlishúsi við Sólheimar í Reykjavík. Inngangur er sameiginlegur en er þó nánast eingöngu notaður af íbúð jarðhæðar/kjallara.
- Íbúðin er björt með stórum gluggum til þriggja átta. Þrjú svefnherbergi. Stofa með gluggum til suðvesturs og suðausturs. Fallegt eldhús með ljósum innréttingum.
- Þvottaherbergi og geymsla innan íbúðar. Pak hússins var endurnýjað árið 2017. Steypt stétt heim að húsi.

Vel skipulögd íbúð miðsvæðis í Reykjavík.

Verð 42,5 millj.

Stuðlaborg og Sólborg Glæsilegar íbúðir í grónu hverfi.



Stuðlaborg er vandað fjölbýli með íbúðum í fimm lyftuhúsum. Stærðir frá 58-165 fm.

Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar álkæðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgölf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loftræsting skapa góða hljóðvist. Gólfíðir útsýnisgluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni yfir Sundin, Esjuna, Akrafjall, Snæfellsjökul og innsiglinguna í Reykjavíkurhöfn.

Hin margverðlaunaða og heimsþekta danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.

Sólborg er vandað fjölbýli með íbúðum í þremur lyftuhúsum. Stærðir íbúða eru 54 fm – 195 fm. Þakgarðar fylgja fjölda íbúða í húsinu.

Þakgarðar fylgja fjölda íbúða í húsinu, aðrar með svalir eða sérarfnotareiti. Garðar og torg verða við húsið. Hljóðvist í húsinu er í hávegum höfð hvort sem um er að ræða hljóð að utan eða á milli íbúða hússins. Útlit hússins verður brotið upp líkt og um fleiri en eina byggingu væri að ræða.

Hönnuðir Sólborgar eru THG Arkitektar og Studio Arnhildur Palmadóttir

Byggingaraðili er ÍAV hf. sem er eitt stærsta, elsta og öflugasta verktakafyrirtæki landsins. Nánari upplýsingar um bygginguna á www.105midborg.is

Verið velkomin á skrifstofu Fasteignamarkaðarins ehf., Óðinsgötu 4, til að fá verðlista, teikningar og nánari sölugögn eða sendið fyrirspurnir á fastmark@fastmark.is og fáiið allar upplýsingar í tölvupósti.



■ BJARKARGATA 6, 396,4 m² 101 Reykjavík, 198.000.000 mkr.



Mikið endurnýjað einbýlishús á þremur hæðum við Bjarkargötu með tveimur auka íbúðum. Húsið skiptist í kjallara, 1. hæð, 2. hæð og bílskúr. Tveir inngangar eru að húsinu, einn í kjallara og annar á 1. hæð.

■ Guðlaugur I. Guðlaugsson Lögg. fasteignasali S.864 5464/gudlaugur@eignamidun.is



■ HELLUVÁÐ 15, 110,4 m² 110 REYKJAVÍK, 48,9 mkr.



BÓKIÐ SKOÐUN

4 herb. Endaíbúð merkt 03-01 í góðu vel staðsettu lyftuhúsi. Mjög gott útsýni. Endurnýjaðar innihurðir, nýlega endurnýjað glæsilegt baðherbergi, nýlegt parket, íbúðin er nýlega máluð. Stæði í bílageymslu fylgir. Góðar svarir. Eingöngu tvær íbúðir á stígapalli.

■ TÚNGATA 47, 186,1 m² 101 REYKJAVÍK, 94,9 mkr.



BÓKIÐ SKOÐUN

Vandað parhús sem er tvær hæðir og kjallari. Einstaklega góður staður. Allt að 5 svefnherbergi, góðar stofur. Góður garður sem er aðgengilegur af miðhæðinni. Bókið skoðun hjá Þórarini síma 899-1882 eða Sverri síma 861-8514

■ FAGRIHJALLI 28, 193,3 m² 200 KÓPAVOGI, 77,9 mkr.



BÓKIÐ SKOÐUN - SKIPTI MÖGULEG Á MINNI EIGN

PARHÚS-FJÖGUR SVEFNHERBERGI - TVÖ BAÐHERBERGI - ÚTSÝNI - BÍLSKÚR. 193.3 fm 6-7 herb. parhús á tveimur hæðum auk þess er sjonvarpsstofa á efsta palli/hæð. Fjögur góð herbergi. Tvö baðherbergi. Stofur. Tvennar svarir og bakgarður. Rúmgóður bílskúr. Bókið skoðun Þórarinn sími 899-1882.

■ FUNAFOLD 48, 436 m² 112 REYKJAVÍK, 119,9 mkr.



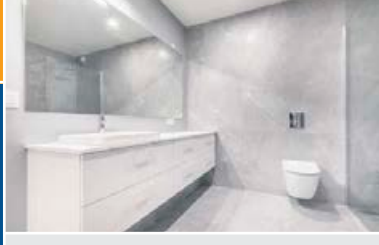
BÓKIÐ SKOÐUN - EINSTÖK STAÐSETNING

*AUKAÍBÚÐ *SJÁVARLÓÐ *EINSTÖK STAÐSETNING *ÚTSÝNI. Glæsilegt einbýlishús á einstaklega góðum stað við Grafarvoginn með samþykktri 3ja-4ra herbergja aukaíbúð á neðri hæð. Bókið skoðun Þórarinn sími 899-1882.

NÝJAR ÍBÚÐIR Í BORGARTÚNI Í SÖLU

■ BORGARTÚN 28A

OPIÐ HÚS



Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508
olafur@eignamidun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 7. jan kl 17 - 18, miðvikudaginn 8. jan. 12 - 13 fimmtudaginn 9. jan. 16 - 17

- 10 tveggja herbergja íbúðir, um 84 fermetrar. Verð frá 59,9 milljónir.
- 10 þriggja herbergja íbúðir, um 110 fermetrar. Verð frá 69,9 milljónir.
- Ein þakíbúð á 7.hæð, 201 fermetrar með 167 fm. svölum, útsýni til allra átta. Afhendist tilbúin til innréttinga. Tvö bílastæði fylgja. Verð 155 milljónir.

Frábærlega staðsettar íbúðir í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og einkastæði í bílajakallara. Afhendast fullbúnar án gólfefna nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Ísskápur fylgir. Íbúðirnar eru rúmgóðar og vel skipulagðar, alrými einstaklega björt og vistleg. Akitekt er Orri Árnason hjá Zeppelin Arkitektum.



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

Hreiðar Levy Guðmundsson Nemi til löggildingar fasteignasala Sími 661 6021

Ármann Þór Gunnarsson Löggiltur fasteignasali Sími 847 7000

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir Löggiltur fasteignasali Sími 862 1110

Herdis Valb. Hölldóttir Lögræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

Bjarni T. Jónsson Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

Jenny Sandra Gunnarsdóttir Skrifstofustjóri

Guðbjörg Matthíasdóttir Lögræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 588 9090

Ásdís H. Júlíusdóttir Ritari

Maria Waltersdóttir Móttökuritari

LYNGÁS 1
210 GARDABÆR, FRÁ 48.9mkr.

Bjarni T. Jónsson
Lögg. fasteignasali
S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is



Herdis Valb. Hölldóttir
Lögg. fasteignasali
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is



Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS Mánudaginn 6. jan. kl. 17:00-17:30

Bjartar og vel skipulagðar 3ja og 4ra herbergja íbúðir í vönduðum lyftuhúsum í hjarta Gardabæjar. Sérinnngangur af svalagangi og bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi. Húsin mynda skjólsælan garð með göngustígum og leiksvæði með leiktækjum. Stutt göngufæri í skóla, sundlaug, íþróttasvæði og verslun.

GRANDAVEGUR 47, 86,6 m²
107 REYKJAVÍK, 43,5 mkr.

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

Falleg 3ja herb. 86,6 fm íbúð á 1. hæð í lyftuhúsi við Grandaveg 47. Íbúðin er fyrir 60 ára og eldri. Íbúðin skiptist m.a í stofu, tvö herbergi, eldhús, baðherbergi og þvottahús. Glæsilegt útsýni er úr íbúðinni m.a. sjávar- og fjallasýn. Húsvörður. Mikil sameign m.a. salur á efstu hæð.

MELÁS 3, 134,2 m²
210, GARDABÆ, 56,9 mkr.

Kjartan Hallgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 824 9093/kjartan@eignamidlun.is



TÓMASARHAGI 38
107 REYKJAVÍK, 40,9 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S. 824 9096/dadi@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

BÓKIÐ SKOÐUN

Falleg og mikið endurnýjuð 134,2 fm sérhæð í tvíbýlishúsi með suðurgarði og sérverönd. Leigutækjur eru af bílskúr sem innréttaður hefur verið sem "íbúðaraðstaða" **Upplýsingar gefur Kjartan sími 824-9093**

Góð 3ja herbergja kjallaraíbúð með sérinnngang á þessum góða stað við Tómasarhaga 38 í Reykjavík.

PORRAGATA 7, 150 m²
101 REYKJAVÍK, 70,9 mkr.

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög falleg og vönduð 150 fm íbúð með innbyggðum bílskúr á 2. hæð í eftirsóttu húsi við Porragötu. Íbúðin er skráð 130,8 fm og bílskúrin 19,0 fm. Innangengt í bílskúr. Geymsla innaf bílskúr. Glæsilegt útsýni úr stofum m.a. sjávar- og fjallasýn. Íbúðin er fyrir 63 ára og eldri.

GRUNDARHÚS 3, 126,3 m²
112 REYKJAVÍK, 53,5 mkr.

OPIÐ HÚS Miðvikudaginn 8. jan. kl. 17:30 - 18:00

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is



Mjög falleg 126,3 fm íbúð á tveimur hæðum, auk rislofts, við Grundarhús í Grafarvogi. Sér innng. Íbúðin skiptist m.a. í stóra stofu, eldhús, þrjú herbergi, baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús/geymslu og risloft. Svalir útaf stofu. Órútt í skóla, sundlaug og íþróttasvæði.

RADHÚS, PARHÚS EÐA EINBÝLISHÚS Í HÁALEITISHVERFI ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 180-250 fm eign á þessu svæði.

Hlíðar eða Suðurhlíðar kæmu einnig til greina.

Góðar greiðslur í boði.

3JA HERB ÍBÚÐ MEÐ BÍLSKÚR Í HÁALEITISHVERFI ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 3ja herb íbúð með bílskúr.

Háaleitishverfi æskilegt, en fleiri hverfi koma til greina.

Góðar greiðslur í boði.

Allar nánari upplýsingar veitir:



Sverrir Kristinsson
lg. fasteignasali
s. 861 8514
sverrir@eignamidlun.is

EFSTALEITI 14, 156,1 m²
103 REYKJAVÍK, 75,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



VATNSSTÍGUR 13, xx,x m²
101 REYKJAVÍK, 52,0 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinnsson
Lögg. fasteignasali
S. 824 9098/hilmar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS mánudaginn 6. jan. kl. 17:00 - 17:30

OPIÐ HÚS mánudaginn 6. des. kl 17:00-17:30

Mjög falleg og rúmgóð 156,1 fm íbúð á 3. hæð í lyftuhúsi. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu. Íbúðin skiptist m.a. í stóra glæsilega stofu (stofu/boðstofu), opið herbergi innaf stofum, tvö svefnherbergi, eldhús, baðherbergi, gestasnyrtingu. Húsvörður er í húsinu. Fallegt útsýni.

Sérstaklega falleg og vönduð 73 fm 2ja herbergja íbúð á efstu hæð í fimm íbúða lyftuhúsi við Vatnsstíg 13 í Reykjavík (skuggahverfi.) ásamt merktu stæði í bílgeymslu. Nýlega uppgert baðherbergi með sturtu

MIKLABORG

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

569 7000

miklaborg.is

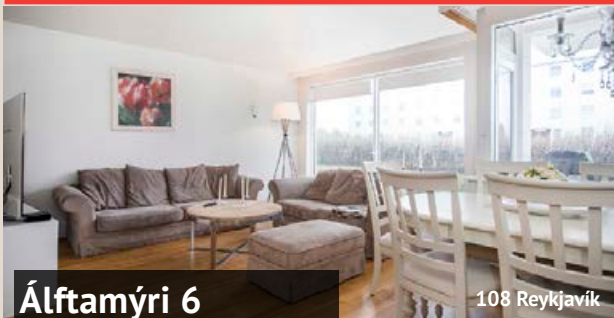


Langagerði 4

108 Reykjavík

Fallegt mikið endurnýjað einbýli á 2 hæðum 3-4 svefnherbergi Harðviðarklæddur pallur með potti Stór bílskúr. Gróinn garður

Nánari upplýsingar: **Frjórir P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307



Álftamýri 6

108 Reykjavík

4-5 herbergja íbúð á 1 hæð 3 svefnherbergi Aukaherbergi í kjallara Stórar bjartar stofur 20 fm bílskúr

Nánari upplýsingar: **Frjórir P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307



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



Jaðarleiti 8

103 Reykjavík

Glæsileg og björt nýleg 2ja herbergja íbúð á 1 hæð með yfirbyggðum svölum

Íbúðin snýr til suðvesturs og er í fremstu röð með flottu útsýni yfir Fossvoginn íbúðin er sem ný og getur verið laus fljótlega

Verð: **44,9 millj.**



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson,
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is



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



Háahlíð 16

105 Reykjavík

555 fm einbýlishús á útsýnisstað við Háahlíð

- Glæsilegt útsýni yfir borgina og til sjávar og fjalla.
- Fjölskylduhús með aukaíbúð.
- Bílskúrinn er rúmgóður.
- Eignin er skráð 372,9 fm skv. fasteignaskrá (FMR) en er í raun um 555 fm.

Verð: **Tilboð**



60 ÁRA OG ELÐRI

Árskógar 8

109 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 3ja herbergja 94,2 fermetra íbúð á 13 hæð (efstu) í lyftuhúsi við Árskóga 8. Stórbrotið útsýni! Rúmgóð og björt stofa með aukinni lofthæð, baðherbergi með þvottahúsi innanngengt er í félagsmiðstöðina. Árskóga þar sem er skipulagt félagsstarf, hægt er að fá keyptan mat og ýmsa þjónustu. Húsvörður er í húsinu.

Nánari upplýsingar:
s. 893 9929 Páll Þórólfsson löggiltur fasteignasali



Stakkholt 2a

105 Reykjavík

2ja herbergja íbúð á 4 hæð samtals 78,4 fm Verð: **47 millj.**
6,4 fm svalir í suður.
Stæði í bílageymslu fylgir

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



Grímshagi 7

107 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 157 fm sérhæð ásamt 41,5 fm bílskúr á eftirsóttum stað í Vesturbænum alls 199,4 fm. Fjögur svefnherbergi, rúmgóðar stofur og tvö baðherbergi. Falleg eign á besta stað í Vesturbænum. Stutt í alla helstu þjónustu

Nánari upplýsingar:
s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali

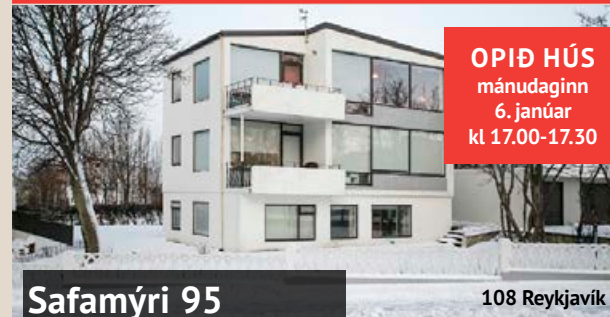


Hallgerðargata 7

105 Reykjavík

Ný 5 herbergja 135,8 m² lúxusíbúð Íbúðin er með sjávarútsýni til norðurs. Úr borðstofu/stofu er gengið út á suðursvalir. Eldhús er opið að inni stofu. Stofan með útgengi út á svalir til norðvesturs.

Nánari upplýsingar veita:
Jason Kr. Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515 jko@miklaborg.is
Ásgrímur Ásmunds lögg. fasteignasali Sími: 865-4120 asi@miklaborg.is
Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773-6000 thorunn@miklaborg.is
Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856 gunnar@miklaborg.is
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali Sími: 893 8829 pall@miklaborg.is



OPIÐ HÚS
mánudaginn
6. janúar
kl 17.00-17.30

Safamýri 95

108 Reykjavík

Björt og vel skipulögð 35,4 fm stúdíóíbúð Verð: **23,9 millj.**
Sérinnangangur og sér geymsla
Bjart alrými og eldhús. Þvottahús í sameign
Góð staðsetning miðsvæðis og við Miðbæ
Baðherbergi frá 2016

Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali



Mánatún 13

105 Reykjavík

170 fm íbúð á 7 hæð með yfirbyggðum svölum Verð: **114,5 millj.**
Aðrar svalir sem snúa til suðurs
Tvö stæði í bílakjallara

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



Dalsbraut 22-24

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 8. janúar frá kl. 17:00 - 17:30

Dalsbraut er á góðum stað í ytri Njarðvík þar sem stutt er út á braut og akstur til Hafnarfjarðar er einungis um 20 mín

Um er að ræða þriggja og fjögurra herbergja vel skipulagðar íbúðir í þremur litlum fjölbýlishúsum.
Hvert hús er tveggja hæða með 11 íbúðum og stærð íbúða er frá 74,3 fm til 108,2 fm.

Með íbúðum á 1. hæð fylgir stór séreignagarður sem heimilt er að girða.

Húsin standa á stórra lóð, með fjölda bílastæða og hleðslustöðvum.

Innréttingar eru allar hannaðar af Hönnu Stínu innanhúsarkitekti

Stutt er í alla þjónustu að Fitjum.
Falleg náttúra er allt um kring og stutt er í ýmiss konar útivistarmöguleika.



verð frá: **29,9 millj. til 39,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita:



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 7. janúar frá kl 18:00 - 18:30

Blönduhlíð 7 105 Reykjavík

Björt og rúmgóð íbúð 106,4 fm á jarðhæð
3 svefnherbergi
Stór stofa
Gott viðhald
Útgengt í stóran suður garð

Verð: **47,9 millj.**



Nánari upplýsingar veita:
Friðrik P. Stefánsson, hdl. og aðst. fasteignasala
fridrik@miklaborg.is sími: 616 1313



Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 7. janúar frá kl 17:00 - 17:30

Björtusalir 21 201 Kópavogur

93 fm fjölskylduheimili innarlega í botnlanga
Húsið er á tveimur hæðum m 4 svefnherb
Hægt að bæta við 5 herberginu
Mikið skáapláss í eldhúsi
Rúmgóð stofa, tvö baðherbergi
Bílskúr með ca 10 fm geymsluofti aukalega

Verð: **91,5 millj.**

LAUS FLJÓTLEGA



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



OPIÐ HÚS

Mánudaginn 6. janúar frá kl 17:00 - 17:30

Lækjasmári 4 201 Kópavogur

74 fm íbúð á jarðhæð
Þvottaherbergi innan íbúðar
Eitt svefnherbergi m fataskápum
Rúmgóð stofa, útgengt á sér verönd
Baðherbergi m sturtu

Verð: **39,5 millj.**



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

LAUS STRAX



OPIÐ HÚS

Fimmtudaginn 9. janúar frá kl 17:00 - 17:30

Kóngsbakki 14 109 Reykjavík

5 herb íbúð á 2 hæð 4 svefnherbergi
Eitt þeir var hluti stofu
Alls 96 fm m geymslu
Endurnýjaður gluggi í stofu
Endurnýjuð eldhúsinnrétting
Ljósleiðari í íbúð

Verð: **39,5 millj.**

LAUS FLJÓTLEGA



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



OPIÐ HÚS

Mánudaginn 6. janúar frá kl 17:00 - 17:30

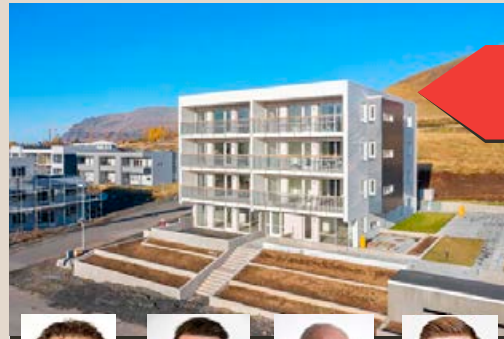
Miklabraut 56 105 Reykjavík

58,4 fm 2ja herbergja íbúð á 2 hæð í litlu
fjölbýli að Miklubraut 56 í Reykjavík
Húsið hefur fengið andlitslyftingu, að utan
sem innan
Eignin er á mótis við Klambatún, fallegu
útivistarsvæði. Göngufæri er í miðbæinn og
alla helstu þjónustu. Einnig stutt í skóla á
öllum stigum, sundlaug ofl

Verð: **34,9 millj.**



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



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 8. janúar frá kl 17:00 - 17:30

Gerplustræti 13 270 Mosfellsbær

5 herbergja íbúðir 3 svefnherbergi, stofa
og TV hol 133-137 fm að stærð
Frábærar útsýnisvalir
Fullbúnar íbúðir
Stæði í bílageymslu, tvö f efstu hæð
30 fm séreignarrými í boði
Hægt að nýta sem aukaiúð

Verð: **59,5 millj.**



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



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



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



Ásgrímur Ásmundsson,
hdl og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120
asi@miklaborg.is



Hafnarbraut 13-15 200 Kópavogur

OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 7. janúar frá kl. 16:30-17:30

Nýjar og glæsilegar 1-5 herbergja íbúðir við Hafnarbraut 13-15 í lyftublokk á Kársnesi.

- Stærðir frá 45 -175 fm.
- Fallegt sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar og með gólfefnum á votrymum.
- Bílastæði í bílajakallara fylgir flestum íbúðum.
- Kársnesið er vaxandi svæði með fjölskylduvænu og fallegu umhverfi við sjávarsíðuna.

Verð frá: **33,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita:



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



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 7. janúar frá kl 17:00 - 17:30

Naustabryggja 4 110 Reykjavík

Björt og vel skipulögð 99,6 fm 3ja
herbergja íbúð á 2hæð í góðu lyftuhúsi við
Naustabryggju
Stæði í bílageymslu fylgir (rafmagnstengill)

Verð: **42.9 millj.**



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



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 7. janúar frá kl 17:00 - 17:30,

Baldursgata 3 101 Reykjavík

Falleg 3ja herbergja 61,2 fm íbúð á 2 hæð
Sérinngangur er að íbúð. Stór og fallegur
bakgarður
Talsverðar endurbætur hafa farið fram á
húsinu síðustu árin
Búið er að teikna hækkun á húsið um eina
hæð, alls 54,7 fm, sem fengið hefur samþykki
Minjastofnunar og skipulagsfulltrúa

Verð: **41,9 millj.**



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

BÚSETURÉTTIR TIL SÖLU

Mosfellsbær og Reykjavík: Miðbær og Vesturbær



BOLLATANGI 20 · 270 MOS.



127 ferm.
5 herb.
101 íbúð nr.

Búseturéttur: 7.974.157 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 238.123 kr.
Mögulegt lán: 2.500.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Lok apríl.

EINHOLT 12 · 105 RVK.



156,6 ferm.
5 herb.
102 íbúð nr.

Búseturéttur: 13.412.629 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 326.266 kr.
Mögulegt lán: 6.706.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: 1. mars.

EINHOLT 6 · 105 RVK.



104,6 ferm.
3ja herb.
405 íbúð nr.

Búseturéttur: 10.940.246 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 259.924 kr.
Mögulegt lán: 5.470.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: 1. mars.

ÞVERHOLT 15 · 105 RVK.



66 ferm.
2ja herb.
103 íbúð nr.

Búseturéttur: 7.094.567 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 188.778 kr.
Mögulegt lán: 3.547.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Samkomulag.

ÞVERHOLT 15 · 105 RVK.



73,4 ferm.
2ja herb.
203 íbúð nr.

Búseturéttur: 7.906.321 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 199.911 kr.
Mögulegt lán: 3.953.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Febrúar.

ÞVERHOLT 21 · 105 RVK.



69,7 ferm.
2ja herb.
103 íbúð nr.

Búseturéttur: 7.593.033 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 190.303 kr.
Mögulegt lán: 3.796.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Samkomulag.

ÞVERHOLT 21 · 105 RVK.



95,9 ferm.
3ja herb.
302 íbúð nr.

Búseturéttur: 9.930.004 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 238.928 kr.
Mögulegt lán: 4.965.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

ÞVERHOLT 17 · 105 RVK.



47,9 ferm.
1 herb.
205 íbúð nr.

Búseturéttur: 6.017.264 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 150.598 kr.
Mögulegt lán: 3.008.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

ÞVERHOLT 17 · 105 RVK.



69,3 ferm.
2ja herb.
304 íbúð nr.

Búseturéttur: 8.057.902 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 192.285 kr.
Mögulegt lán: 4.028.000 kr.
Ósk um afhendingu: Sem fyrst.

EINHOLT 10 · 105 RVK.



125,9 ferm.
4ra herb.
302 íbúð nr.

Búseturéttur: 11.563.685 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 281.698 kr.
Mögulegt lán: 5.781.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Sem fyrst.

KEILUGRANDI 3 · 107 RVK.



48,7 ferm.
2ja herb.
509 íbúð nr.

Búseturéttur: 6.960.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 152.780 kr.
Mögulegt lán: 3.480.000 kr.
Afhending: Byrjun júní 2020.

KEILUGRANDI 11 · 107 RVK.



50 ferm.
2ja herb.
105 íbúð nr.

Búseturéttur: 7.100.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 156.479 kr.
Mögulegt lán: 3.550.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

KEILUGRANDI 9 · 107 RVK.



48,9 ferm.
2ja herb.
102 íbúð nr.

Búseturéttur: 6.700.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 149.625 kr.
Mögulegt lán: 3.350.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

KEILUGRANDI 9 · 107 RVK.



67,7 ferm.
2ja herb.
103 íbúð nr.

Búseturéttur: 7.680.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 179.228 kr.
Mögulegt lán: 3.840.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

KEILUGRANDI 11 · 107 RVK.



48,9 ferm.
2ja herb.
102 íbúð nr.

Búseturéttur: 6.700.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 149.625 kr.
Mögulegt lán: 3.350.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

KEILUGRANDI 1 · 107 RVK.



96,5 ferm.
3ja herb.
201 íbúð nr.

Búseturéttur: 9.240.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 211.377 kr.
Mögulegt lán: 4.620.000 kr.
Afhending: Byrjun júní 2020.

KEILUGRANDI 5 · 107 RVK.



117 ferm.
4ra herb.
304 íbúð nr.

Búseturéttur: 11.780.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 267.387 kr.
Mögulegt lán: 5.890.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

KEILUGRANDI 5 · 107 RVK.



97,5 ferm.
4ra herb.
204 íbúð nr.

Búseturéttur: 10.500.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 233.564 kr.
Mögulegt lán: 5.250.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

KEILUGRANDI 5 · 107 RVK.



117 ferm.
4ra herb.
303 íbúð nr.

Búseturéttur: 11.380.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 261.257 kr.
Mögulegt lán: 5.690.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

KEILUGRANDI 5 · 107 RVK.



107,7 ferm.
5 herb.
104 íbúð nr.

Búseturéttur: 11.380.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 249.180 kr.
Mögulegt lán: 5.690.000 kr.
Afhending: Byrjun sept. 2020.

ÁVINNINGUR

- Örugg búseta
- Minni fjárbinding
- Réttur til vaxtabóta
- Lægri kaup- og sölukostnaður
- Búseti sér um ytra viðhald

INNIFALIÐ Í BÚSETUGJALDI

Fjármagnskostnaður, skyldutryggingar, hiti, fasteignagjöld, hússjóður, þjónustugjald og framlag í viðhaldssjóð.

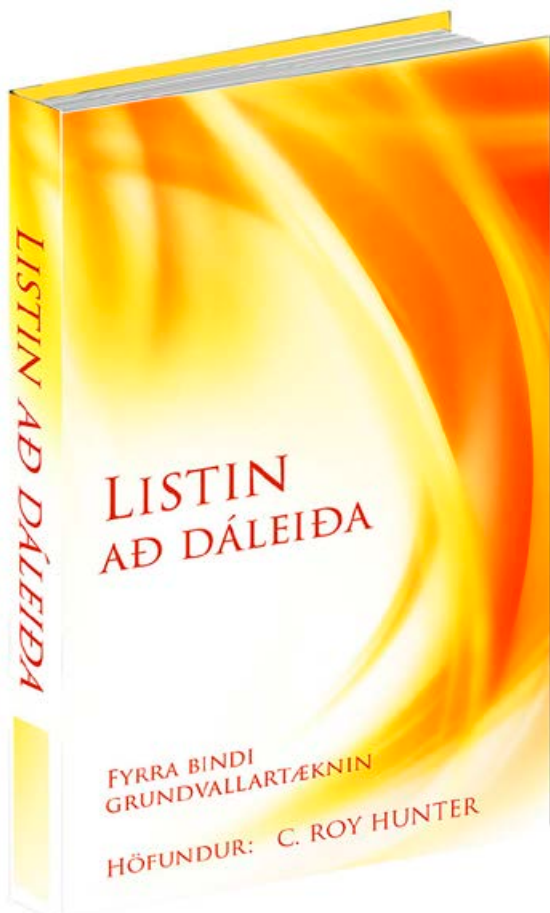
BÚSETURÉTTIR TIL SÖLU

Umsóknarfrestur: Til 14. jan. kl. 16.
Úthlutun: 15. jan. kl. 12.
Áður auglýstar íbúðir:
Úthlutun er óháð félagsnúmeri.
Hægt er að úthluta strax.

UPPLÝSINGAR

WWW.BUSETI.IS
buseti@buseti.is
Sími: 556 1000

Birt með fyrirvara um villur og breytingar



Roy Hunter

Roy Hunter er heimsþekktur fyrir brautryðjandastarf í Parts Therapy og Regression Therapy. Hann hefur skrifað margar bækur um dáleiðslu og skrifar reglulega greinar í helstu tímarit fyrir dáleiðslutækna. Roy er ásamt Charles Tebbetts höfundur að stórum hluta dáleiðslunámsins sem Dáleiðsluskóli Íslands kennir. Roy Hunter kennir Endurlitsdáleiðslu (Regression Therapy) og Spiritual Hypnosis á framhaldsnámskeiði skólans.

„Námskeiðið uppfyllti allar mínar væntingar. Góð leiðsögn og kennsla í grundvallaratriðum dáleiðslu. Gefur einnig góðan skilning á tengslum skynjunar, ímyndunar og tilfinninga sem móta viðbrögð og venjur einstaklinga. Hver æfing og aðferð sem gerð var gagnaðist mér beint í mínu starfi og mun gera það áfram.“

Kári Jónsson,
iþróttafulltrúi Garðabæjar

„Námskeiðið var frábært, ótrúlega skemmtilegt, krefjandi og gefandi. Þetta var mikil sjálfsvinna og það var eins og allt lífið yrði bara léttara á öllum sviðum þegar leið á námskeiðið.“

Dagbjört Magnúsdóttir
svæðanuddari

„Virkilega gefandi námskeið í heild sinni. Gefur góðan grunn í meðferðardáleiðslu ásamt því að veita viðeigandi upplýsingar og ráðleggingar um hvar sé hægt að auka við þekkinguna á faginu. Var einnig mjög gefandi fyrir mig sem einstakling.“

Jón Áki Jensson læknir

sem nokkur hundruð manns hafa sótt. Nú þegar eru þó nokkrir farnir að starfa við dáleiðslumeðferð og segist Ingibergur vona að hann geti fjölgað í þeim hópi því þörfin fyrir dáleiðslumeðferð sé greinilega mikil og vaxandi.

Hver er munurinn á meðferðardáleiðslu og hugrænni atferlismeðferð (HAM)?

„Í dáleiðslu er unnið með vandamál á dýpri og varanlegri hátt í flestum öðrum meðferðarleiðum. Í flestum hugrænum meðferðum er verið að vinna á yfirborðinu, í dagvitund. Í meðferðardáleiðslu er unnið með undirvitundina þar sem vandinn er,“ segir Ingibergur.

„Ef þú þjáist af einhvers konar fælni, til dæmis lyftufælni, og vinnur með hana í hugrænni atferlismeðferð þá færðu verkfæri til þess að takast á við óttann og lifa með honum. Þú getur farið í lyftuna en hættir ekki að vera hrædd. Í meðferðardáleiðslu er rót fælninnar fundin og fjarlægð. Eftir þá meðferð hverfur fælnin alveg.“

Það er hægt að stjórna draumum sínum

Dáleiðsluskóli Íslands býður einnig námskeið fyrir almenning í sjálfsdáleiðslu og skírdreymi (Lucid Dreaming) sem verður

haldið 9. og 10. maí. „Kennarinn er heimsþekktur dáleiðari að nafni Michał Cieslakowski. Hann kennir hvernig hægt er að ná stjórn á eigin huga með sjálfsdáleiðslu og hvernig er hægt að stjórna draumum sínum með skírdreymi (Lucid Dreaming),“ segir Ingibergur.

„Það er hægt að gera hvað sem er í draumi, reglur vökulífsins eru ekki í gildi. Þú getur flogið og gengið yfir regnbogann. Þú getur náð stjórn á draumum þínum þannig að það sem gerist í draumunum gerist ekki bara, heldur lætur þú það gerast, stjórnar draumnum.“

Skráning er hafin á vefsíðu skólans, daleidsla.is. Allar tilvitnanir eru af vefsíðu skólans, daleidsla.is.

Sjálfsdáleiðsla og skírdreymi Námskeið fyrir alla!



9. og 10. maí, 2020

Michał Cieslakowski

Sjálfsdáleiðsla:
Öflugar og hraðvirkar leiðir til að ná stjórn á eigin huga

Skírdreymi (Lucid Dreaming) :
Þú getur stjórnað draumum þínum, flogið, sungið eins og engill, svifið á milli stjarnanna.

Verð aðeins kr. 59.000
Upplýsingar og skráning á daleidsla.is
Dáleiðsluskóli Íslands

Skráning er hafin á námskeið
með dr. Guttorm Toverud
"THE BIG BOOK COMES ALIVE"
24. janúar til 2. febrúar 2020

Námskeiðið er sniðið að fagfólki og öllum þeim sem vilja kynna sér þessi fræði.

Það nýtist bæði sem faglegt og persónulegt ferðalag með einstökum fagmanni.

Námskeiðið byggir á „Recovery Dynamics; meðferðarþrógrammi hönnuðu af Joe McQ, sem hóf Joe og Charlie „Big Book Study“ byltinguna.

Dr. Guttorm Toverud, er einstakur fagmaður og hefur leitt slík námskeið í yfir 30 ár á Norðurlöndunum og víðar. Rúmlega 10.000 manns hafa sótt námskeið hans, en hann er sérfræðingur í fíknimeðferðum sem nýta sér m.a.12 spora meðferðarformið og hefur staðið að fjölda rannsókna á efninu.

Tími: 24. janúar til 2. febrúar 2020.

Staður: Hótel Örkin, Brautarholti 29, 105, Reykjavík

Verð: Kr. 80.000 / 10% staðgreiðslu, öryrkja og skólaafsláttur.

Áhugasamir hafi samband við Esther Helgu Guðmundsdóttur í síma 699 2676 eða esther@mfm.is



MFM MIÐSTÖÐIN
Meðferða og fræðslumiðstöð
vegna matarfíknar og átraskana

MFM MIÐSTÖÐIN, Síðumúla 33, 108, Reykjavík
esther@mfm.is • 699 2676 • www.matarfíkn.is



Kristin Linda heldur við námskeið um lífsgæði, fyrir hópa, á vinnustöðum og á Spáni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Danskt leyndarmál um hamingjuríkt líf

Huggulegheit hamingjusamra Dana hefur vakið fólk til umhugsunar um betri heilsu og sælla líf. Kristín Linda Jónsdóttir sálfræðingur kennir hvernig á að „hygge sig“.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég var svo heppin að rekast á metsölubók Meiks Wiking, forstjóra dönsku Hamingjurannsóknarstöðvarinnar, árið sem hún kom út, 2016. Bókin heitir „A little book for hygge; Danish secrets to happy living“ og sem starfandi sálfræðingur sem aðstoðar fólk sem berst við streitu og álag, gengur í gegnum áföll og erfiðleika, og hefur miklar áhyggjur af kulnun, fannst mér „hygge“ vera áhugavert sem mótvægi,“ segir Kristín Linda Jónsdóttir, sálfræðingur, kennari og ritstjóri.

Bók Meiks Wiking hefur síðan verið gefin út á 39 tungumálum og verið á toppi metsölulista um allan heim, austan hafs og vestan.

„Í bókinni dregur Meik fram viðhorf og siði í dönsku samfélagi sem er að „hygge sig“ og tengir við þá staðreynd að Danir hafa æ ofan í æ mælt með hamingjusömmostu þjóðum heims. Því er eðlilegt að leita í fjársjóð þeirra að galdrinum sem bætir lífið og eykur hamingjuna og fólk þyrstir í að kynna sér hvernig hægt er að nýta „hygge“ til að bæta líðan og lífsgæði,“ upplýsir Kristín Linda, sem stendur fyrir nokkrum námskeiðum hjá Endurmentun HÍ á vorönn, þar á meðal „Aukum eigin lífsgæði og hamingju með – Hygge“, um huggulegan lífsstíl að hætti Dana.

„Huggulegur lífsstíll eykur jafnvægi í lífinu og getur unnið á móti streitu og álagi. Það er slítandi að sækjast eftir hamingju með sífelldri eftirsókn eftir nýjum sigrum, markaðsdrifinni hegðun og afrekum; eitthvað annað þarf til. Með því að nota „hygge“ sem viðmið og gildi í eigin lífi öðlast maður léttara, ljúfara og streitumínna líf, aukna sæld og gleði og hamingju á einfaldan hátt,“ upplýsir Kristín Linda.

Heilnæm huggulegheit

Dæmi um huggulegan lífsstíl er að koma heim úr vinnu, vefja sig inn í teppi, kveikja á kertum og setja á notalega tónlist sem veldur vellíðan í stað þess að fara á span við eitthvað sem krefst árangurs, hlusta á áreiti auglýsinga eða álagstengdar fréttir.

„Eftir langan vinnudag hella margir sér í áframhaldandi verkefni sem útheimta árangur. Maðurinn í Áramótaskaupinu, sem týndi snjallúrinu sínu, er gott dæmi um þetta og var eyðilagður vegna þess að hann gat ekki mælt árangur sinn í einu og öllu, en með því að setja hygge-stimpil á lífið verður þér ljóst að það er ekki síður endurnærandi að fara í það með kertaljós en að fara á erfiða þrekæfingu. Vitaskuld þurfa svo allir á hreyfingu að halda en ekki til að sýna frammistöðu og eftir vinnu á tilveran að vera afslöppuð og auðveld eftir því sem hægt er,“ segir Kristín Linda.

Annað dæmi um „hygge“ er að fara frekar út með nestiskörfu eftir vinnu og setjast á fjörustein í stað þess að drífa sig í spandexgalla og hjóla sem hraðast í kringum Reykjavík.

„Þar getur „hygge“ verið gott leiðarljós. Það hefur allt önnur áhrif á taugakerfið og okkur er mikilvægt að fá slökun og rósemd í líf okkar og vera sátt, glöð og yfirveguð með það,“ segir Kristín Linda.

Taugakerfið þarf pásu

Kristín Linda segir ekki að ástæðulausu að mikil umræða sé nú um kulnun í starfi.

„Við höfum misst sjónar á því að taugakerfi okkar fái tækifæri til að slaka á þegar pása fæst í daglegu amstri. Oftar en ekki erum við föst í drifkerfinu, mætum uppskrúfuð í hádegishléið, upptekin af því að standa okkur í samræðum um flókin þjóðfélagsmál við vinnufélagana, í stað þess að fara í sefkerfið sem

„Vonandi verður næsta tiskubylgja hvað við höfum það ótrúlega kósi uppi í sófa eða á þúfu í mánum og tileinkum okkur þann ljúfa, danska lífsstíl að hafa það hugglegt.“

vinnur gegn streitu. „Hygge“ er tækifæri okkar á vinnustað til að draga úr líkum á of miklu álagi og kulnun; að nýta pásurnar til að vefja okkur inn í teppi og að það sé viðurkennt og í lagi. Að pásurnar séu nýttar til að hægja á, draga úr streitu og hafa það huggulegt saman,“ segir Kristín Linda og hvetur fólk til að upphefja „hygge“, til dæmis með því að taka fleiri myndir og snöpp af huggulegum, rólegum stundum, til dæmis þegar það kúrir undir teppi og hlustar á tónlist sem veitir því hugaró.

„Með því sjáum við umheiminum og okkur sjálfum hvað við höfum það ótrúlega huggulegt og líður vel. Það verður vonandi næsta tiskubylgja; hvað við höfum það ótrúlega kósi uppi í sófa, á þúfu í mánum eða hæglaði við kertaljós, og tileinkum okkur þann ljúfa, danska lífsstíl að hafa það huggulegt.“

Námskeið í huggulegheitum sækir fólk á öllum aldri. „Til okkar kemur yngra fólk sem sækist eftir meiri fríðsæld og ró á stórum heimilum en líka fólk á miðjum aldri sem vill hlúa að sér, njóta lífsins og eldast vel. Það liggur fyrir að við verðum æ eldri og einhverjir sem eru um fertugt gætu hæglega orðið 110 ára. Þá þarf að hugsa vel um líkama, sál og taugakerfið og hlúa að því fyrir næstu 70 árin svo við endumst vel og eldumst vel.“



Samba ★ Rúmba ★ Mambó ★ Jive
Cha Cha Cha ★ Tjútt ★ Salsa ★ Tango
Vínarvals ★ Enskur vals ★ Quickstep ★ Foxtrot

Börn, unglingar og fullorðnir, byrjendur og lengra komnir, barnadansar, samkvæmisdansar, brúðarvals o.fl. Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða. Kennsla hefst 11. janúar.

Skráning og upplýsingar á danskskoli.is/kara eða 553 6645

Danskennarasamband Íslands
Faglaeróir danskennarar

DR Danskfélag
Reykjavíkur

**DANSKÓLI
KÖRU**

Síðumúli 30, 108 Reykjavík, dans@danskskoli.is

Dáleiðsluskólinn Hugarefling

Hugarefling er nýr dáleiðsluskóli sem kennir allt sitt efni á íslensku. Dáleiðsluskólinn Hugarefling hefur á að skipa reyndustu dáleiðslukennurum landsins, þeim Jóni Viðis Jakobssyni og Arnþóri Arnþórssyni sem aflað hafa sér fjölda alþjóðlegra vottana í dáleiðslu. Námskeiðin byggja á víðtækri reynslu kennaranna af dáleiðslu og af vottuðum erlendum námskeiðum.

Dáleiðsluskólinn Hugarefling heldur námskeið fyrir alla sem áhuga hafa á að læra dáleiðslu, hvort sem það er fyrir sjálfa sig eða sem meðferðardáleiðslu til að hjálpa öðrum.

Að loknu námskeiði frá skólanum þekja nemendur öll grunnatriði dáleiðslu og kunna að dáleiða. Kennendur er sjálfsdáleiðsla og mismunandi aðferðir við að dáleiða aðra.

Á fyrsta námskeiðinu er farið yfir hvað dáleiðsla er, hvað dáleiðsla er ekki og hvernig dáleiðsla virkar. Námskeiðin okkar henta því öllum sem vilja láta sér líða betur eða eru að aðstoða aðra við að líða betur.



Í tilefni opnunar skólans bjóðum við uppá spennandi opnunartilboð sem hægt er að kynna sér á heimasíðunni okkar daleidsluskolinn.is ásamt því að skrá sig á næsta námskeið sem byrjar 31. janúar.

brögðum á þann hátt sem við viljum frekar upplifa miðað við okkar núverandi aðstæður. Dáleiðsla er mikið notuð við að breyta vana, t.d. hætta að reykja, létta sig, losna við fælni t.d. innilokunarkennd, lofthræðslu



Meðferðardáleiðsla getur hjálpað við ýmis hugræn vandamál.



Jón Viðis Jakobsson skólustjóri.

Um dáleiðslu:

Dáleiðsla er í raun eðlilegt ástand sem allir hafa upplifað og við förum í gegnum oft á dag. Til dæmis förum við í gegnum dáleiðsluástand rétt áður en við sofnum og eftir að við vöknum. Dagdraumar eru einnig form af dáleiðslu.

Dáleiðslan skiptir huganum í tvennt, meðvitaða hugann sem sér um rökhugsun og undirvitundina sem geymir minningar, tilfinningar og þekkingu. Með dáleiðslu er hægt að ná sambandi við undirvitundina og breyta ósjálfráðum/lærðum við-



Arnþór Arnþórsson kennari.

eða flughræðslu. Einnig til að auka sjálfstraust eða bæta árangur í íþróttum. Dáleiðslumeðferðir hafa einnig reynst vel gegn áhrifum áfalla, kvíða eða þráhyggju.

Meðferðir:

Jón og Arnþór reka einnig meðferðarstofu ásamt fleirum; Dáleiðslumidstöðina ehf. í Reykjavík og er hægt að panta tíma hjá þeim á vefsíðunni daleidslumidstodin.is



DÁLEIÐSLUSKÓLINN
HUGAREFLING

daleidsla@daleidsluskolinn.is
www.daleidsluskolinn.is

Frábær opnunartilboð
á vefsíðunni okkar
daleidsluskolinn.is

Fyrsta námskeið
byrjar 31. janúar!

Hvern langar ekki að skrifa?

Stílvopnið hefur frá árinu 2015 haldið margvísleg námskeið fyrir skrifandi fólk.

Ég hef samt miklu lengri reynslu af að kenna ritlist, það hef ég gert síðan ég kynntist slíkri kennslu í Svíþjóð fyrir rúmum þrjátíu árum," segir Björg Árnadóttir, eigandi Stílvopnsins, en hún kennir öll námskeiðin sjálf. Björg, sem er rithöfundur, blaðamaður, ritlistar- og myndlistarkennari, hefur einnig M Ed gráðu í menntunarfræðum og áratuga reynslu af að þróa og skipuleggja hvers kyns nám.

Hetjuferðarnámskeiðin

„Fjölbreytni námskeiðanna fer stöðugt vaxandi af því að ég er alltaf að læra eitthvað nýtt sem mig langar að kenna," segir Björg. Tvö nýjustu námskeið Stílvopnsins byggjast á hugmyndinni um hetjuferðina, eða The Hero's Journey. „Þetta eru ólík námskeið þótt þau byggist á sömu hugmyndafræði. Skapandi skrif – ferð hetjunnar er hreinræktað ritlistarnámskeið. Það sækir gjarnan fólk sem vill skrifa fantasiur eða spennubókmenntir en líka fólk sem finnst hetjuferðin gagnast sér við hvaða skrif sem eru. Skrifað er sam-



Björg Árnadóttir kennir sjálf á námskeiðum Stílvopnsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

kvæmt þeirri hugmynd að allar sögur heims byggist í raun á ævafornu líkani um persónusköpun og framvindu, hinni svokölluðu frumgoðsögu. Námskeiðið gæti líka heitið Hetjan og höfundurinn enda er einn þráður námskeiðsins

sá að hjálpa höfundum að kynnst hetjunni innra með sér. Bataferð hetjunnar kalla ég hitt hetjuferðarnámskeiðið. Það er skemmtileg smíðja fyrir fólk sem vill skoða áskoranir lífs síns með hvers kyns skapandi aðferðum," segir hún.

Skáldskapur, endurminningar, skoðanir og þekking

Önnur námskeið á vorönn eru skapandi skrif sem Björg hefur þróað í þrjátíu ár og snýst um að skrifa skáldskap, endurminninga-skrif þar sem kveikt er á endur-

„Fjölbreytni námskeiðanna fer stöðugt vaxandi af því að ég er alltaf að læra eitthvað nýtt sem mig langar að kenna.

minningum og þær skráðar og námskeið um að koma þekkingu sinni, reynslu og skoðunum á framfæri í rituðu máli. Námskeið vorannar 2020 verða ekki aftur í boði fyrir almenning fyrir en á vorönn 2021 svo að fólk ætti að drífa í að skrá sig núna. „Á haustönn mun Stílvopnið einbeita sér að sérniðnum námskeiðum fyrir vinnustaði, skóla, stéttarfélög, sveitarfélög, vindahópa og leshringi. Auk þess langar mig að nota meiri tíma í ráðgjöf um ritlist sem mikil þörf virðist vera fyrir," segir Björg.

Almenn námskeið Stílvopnsins eru tólf klukkustunda helgarnámskeið eða sextán klukkustundir, fjórar stundir í senn einu sinni í viku. Hægt er að fá námskeiðin sérsniðin á hvaða formi sem er. Námskeiðin eru að þessu sinni haldin í Reykjavík, á Ísafirði og í Eyjafirði og í nóvember heldur Stílvopnið ritlistarnámskeið í borginni Kochi á Indlandi. Hugsanlega er eitt pláss laust en ganga verður frá skráningu nú í byrjun janúar.

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

RITLISTARNÁMSKEIÐ STÍLVOPNSINS Á VORÖNN 2020

Næstu opnu námskeið verða haldin á vorönn 2021

Endurminningaskrif (Ísafjörður)	17. – 19. janúar
Skapandi skrif	24. – 26. janúar
Endurminningaskrif	3. – 24. febrúar
Bataferð hetjunnar	7. – 9. febrúar
Skapandi skrif – ferð hetjunnar	20. febrúar – 12. mars
Þekking, reynsla, skoðanir	20. – 22. mars
Upplifun fyrir leshóp (Akureyri)	24. – 26. apríl
Bataferð hetjunnar (Eyjafjörður)	1. – 3. maí

„Ævintýrleg, fróðleg og hvetjandi námskeið.“

Elín Eyfjörð

Öll námskeið Stílvopnsins má fá sérsniðin fyrir vinnustaði, félagasamtök, stofnanir, leshópa og vindahópa.

Ráðgjöf um ritun



Björg Árnadóttir, rithöfundur, blaðamaður og ritlistarkennari

www.stilvopnid.is

Við notum Probi® Mage mjólkursýrugerla fyrir meltinguna, þarmaflóruna og varnir líkamans



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi® Mage** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef notað **Probi® Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- **Þórunn Kristjónsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi® Mage** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi® Mage** gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi® Mage** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**

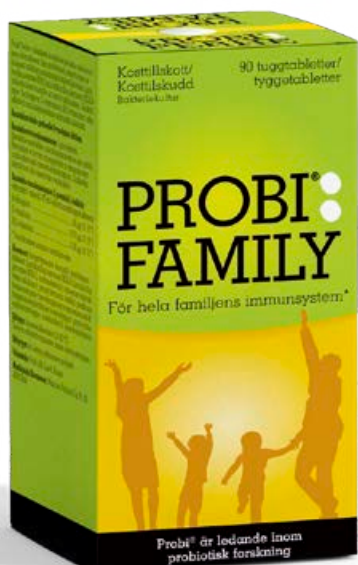


Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!



Fyrir ónæmiskerfið

Fyrir meltinguna



Probi® Family mjólkursýrugerlar og vítamín - fyrir ónæmiskerfið

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern.

Probi® Family inniheldur sérvalda samsetningu af einkaleyfavörðum Probi mjólkursýrugerlum. Inniheldur einnig Fólásín, D-vítamín and B-12 vítamín.

Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna, frá 3 ára aldri.



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

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

Bókhald

BK BÓKHOLD EHF.
Ég tek að mér ráðgjöf og bókhald fyrir lítil fyrirtæki og einstaklinga. Fjárhagsbókhald, VSK uppgjör, launabókhald, ársreikningagerð, skattframtöl ofl.
Vinsamlegast hafið samband í tölvupósti bjorn@bkbokhald.is eða síma 858 6565

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

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Nudd

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

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði
Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4, 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9: 4 weeks/vikur x 5 days/ daga. 2-4 students/nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is — ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan- IceSchool, Armúli 5. 108 . Ph/ S. 8981175/5571155

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Húsnæði í boði

ÍBÚÐ EDA SKRIFSTOFA Í HVERFI 108.

Höfum til leigu 100 fermetra húsnæði sem er skráð sem skrifstofa en hefur verið notað sem íbúðarhúsnæði undanfarin ár Stofa, 2 herbergi og eldhús auk baðherbergis Ísskápur og uppþvottavél fylgja. Þvottavél og þurrkari geta fylgt Leigist annað hvort sem skrifstofa eða íbúð Mánaðarleiga er 240.000 Hiti og rafmagn innifalið 2 mánaða trygging (bankatrygging eða peningar) Húsnæðið er reyktlaust og gæludýr ekki leyfð
Áhugasemir sendi upplýsingar í netfang 1@4.is

Atvinna

Atvinna í boði

Viljum ráða verkstjóra í frystihús okkar í Þorlákshöfn. Frekari uppl í s: 483-3548 Hafnarnes Ver hf.

VÉLVIRKI EDA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirka, bifvélavirka eða vanan mann í málsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is



FASTEIGNASALA Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Vestfjarðavegur um Dynjandisheiði og Bíldudalsvegur frá Bíldudalsflugvelli að Vestfjarðavegi á Dynjandisheiði

Vegagerðin hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um vegaförkvæmdir á Dynjandisheiði og Bíldudalsvegi í Vesturbyggð og Ísafjarðarbæ.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 6. janúar—17. febrúar á eftirtöldum stöðum: Bókasafni Bílddælinga, Bókasafninu Ísafirði, Landsbókasafni Íslands og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 17. febrúar 2019 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.



Allt fyrir vöruhús og lager



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is



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

TAKTIK 2528 #



GRINDAVÍKURBÆR

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Svartsengis, iðnaðarsvæði og svæði verslunar og þjónustu í Grindavíkurbæ

Bæjarstjórn Grindavíkurbæjar auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi Svartsengis, iðnaðarsvæði og svæði verslunar og þjónustu, samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felur í sér eftirfarandi:

- Byggingareitir orkuvers 6 og orkuvers 6-stækkun eru stækkaðir um samanlagt 1.400 m2 og leyfileg þakhæð aukin um 3 m.
- Nýir byggingareitir eru afmarkaðir fyrir kæliturn OV7, lokahús og hljóðdeyfa OV7 og stækkun á skiljustöð OV5.
- Afmörkun bygginga- og framkvæmdasvæðis er stækkuð.

Breytingartillagan er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.grindavik.is og verður til sýnis á bæjarskrifstofunum að Víkurbraut 62 frá og með **6. janúar nk. til og með 3. febrúar 2020.**

Peim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta geta sent inn athugasemdir við breytingartillöguna. Frestur til þess að skila inn athugasemdum rennur út **3. febrúar 2020.** Skila skal athugasemdum til Atla Geirs Júlíussonar, sviðsstjóra skipulags- og umhverfissviðs, á netfangið atligeir@grindavik.is eða skrifstofu bæjarins merkt: „Breyting á deiliskipulagi Svartsengis“

Atli Geir Júlíusson,
sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs

SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,
NEI TAKK



Neutral[®]

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1412 Jóhanna af Örk fæddist.

1838 Samuel Morse kynnti ritsímann opinberlega í fyrsta sinn.

1902 Grímudansleikur var haldinn í fyrsta sinn í Reykjavík við mikinn fögnuð gesta.

1919 Frímúrarareglan á Íslandi var stofnuð.

1949 Fæðingardeild Landspítalans og Ljósmeðraskólinn fluttu í nýtt hús við Landspítalann.

1965 Neðansjávangosi í Surtlu norðaustan við Surtsey lauk.



1969 Bergur Þór Ingólfsson leikari fæddist.

1973 Þórunn Lárusdóttir leikkona fæddist.

1986 Verslunarskóli Íslands flutti úr miðborginni í nýtt húsnæði við Ofanleiti þar sem skólinn er enn starfræktur.

1993 Bombeyupphöfnin hófust í Mumbai á Indlandi vegna niðurrífs Babri Masjid.



Matthías Pétursson segist hafa tekið miklum framförum í söng eftir að hann hóf að syngja í kór. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nýtur þess að syngja, spila og semja tónlist

Matthías Pétursson er 28 ára Reykvíkingur sem alltaf hefur haft mikinn áhuga á tónlist. Hann hefur dreynt um að vera tónskáld frá því hann var strákur og gaf út sína fyrstu plötu, *The Apple Store*, í nóvember og er strax farinn að huga að næstu plötu.

Ég hef verið með annan fótinn í tónlist síðan ég var átta ára og byrjaði í forskóla í Tónskóla Sigursveins," segir Matthías Pétursson tónskáld. Hann gaf út sína fyrstu plötu í lok árs 2019 eftir að hafa dreynt um það lengi að verða tónskáld. Platan ber heitið *The Apple Store* og er hún aðgengileg á öllum helstu streymisveitum.

„Ég hef alltaf haft áhuga á tónlist en ég fáttaði í raun ekki að ég hefði áhuga á þessu fyrr en árið 2018," segir Matthías og bætir við að um það leyti hafi hann upplifað ánægju af lífinu að nýju eftir að hafa þjáðst af þunglyndi. „Núna nýt ég þess að semja og spila tónlist.“

Matthías er með BS-gráðu í rafmagnsverkfræði og tölvunarfræði ásamt því að vera með framhaldspróf í klassískum píanóleik. „Fyrir svona hálfu ári síðan ákvað ég markvisst að vinna í því að semja tónlist og vinna launalaust að því markmiði," segir Matthías.

„Þessi plata datt mér í hug að gæti verið sniðug til að gigga á börum. Ég spilaði hana á singer-songwriter (söngvara- og tón-

skálda) kvöldi á Gauknum og gekk vel. Mig grunaði að þessa plötu væri samilega einfalt að klára, samanborið við aðrar aðeins háfleygari hugmyndir mínar um síðari plötur," segir Matthías og tekur dæmi um hugmyndir sínar að kór- og póstrokk plötu.

„Ég hef eiginlega ætlað að verða tónskáld síðan ég var strákur, en ég fáttaði það ekki fyrr en nýlega. Þannig er mál með vexti að alveg síðan ég var unglundur hef ég tekið upp hugmyndir að lögum og lagabútum sem mér dettur í hug og þegar ég var yngri bjóst ég við að þegar ég yrði nú alvöru tónskáld myndi ég geta notað það fyrir hugmyndir og unnið úr þeim," segir Matthías.

„Síðan er galdurinn náttúrlega sá að það er ekkert augnablik þar sem maður er „orðinn tónskáld“ eða ekkert augnablik frekar en annað ætti ég að segja, maður verður bara að setjast og semja. Ég hefði alveg eins getað gert það í menntaskóla, nógan hafði ég nú tímann þá, upptekinn í *Call of Duty*. En nú nýt ég góðs af þessu og nota þessar upptökur," útskýrir Matthías

og bætir við að hann taki enn upp lagabúta þegar hann verður innblásinn. „Mörg ef ekki öll lögin á plötunni eru unnin upp úr svona spunahugmyndum.“

Á plötunni leikur Matthías á píanó og munnhórpu ásamt því að syngja. „Ég þorði ekki að syngja fyrir tvitugt því ég hélt að ég væri ekki nógu góður en síðan byrjaði ég að prófa mig áfram. Ég var lélegur í byrjun en batnaði alltaf hægt og hægt og er mun betri í dag, þökk sé því að syngja í kór. Ég er alls ekki frábær söngvari en er svona lala," segir Matthías og brosir sínu hlýja brosi.

Aðspurður að því hvort önnur plata sé á teikniborðinu segir Matthías að svo sé ekki. „Ekki plata heldur stefni ég að því að gera aðrar plötur," segir hann og leggur áherslu á fleirtöluna. „Mig langar að gera eins mikið og ég get á meðan þetta er enn þá skemmtilegt.“

Matthías segist nú þegar vera kominn langleiðina með næstu plötu. „Ég er nú þegar með hugmyndir að svona átta plötum. Platan sem ég er að vinna í núna er sóló píanóplata og ég er langt kominn með hana.“ birnadrofn@frettabladid.is

ÞETTA GERDIST: 6. JANÚAR ÁRIÐ 567

Síðasti dagur jóla

Prettándinn eða prettandi dagur jóla er í dag, 6. janúar. Prettándinn er almennt kallaður síðasti dagur jóla og er honum fagnað víða um heim. Upphaflega var dagurinn kallaður opinberunarhátíð meðal Rómakirkjunnar og hefur hann verið tengdur ýmsum kristnum trúarbrögðum, til dæmis var hann talinn fæðingardagur Krists áður en sú trú færðist yfir á 25. desember.

Á fjórðu og fimmtu öld fór að tíðkast að minnast fæðingar frelsarans hinn 25. desember en skirnar hans og Austurlandavítrिंगanna 6. janúar. Formlega var það fyrirkomulag ákveðið árið 567 á öðru kirkjuþinginu sem haldið var í Tours í Frakklandi. Fram til ársins 1770 hvíldi á prettándanum helgi og var hann almennur fridagur en það ár var hann afhelg-



aður. Sama ár var þriðji í jólum einnig afhelgður en sá dagur hafði verið helgi- og fridagur.

Hérlendis hefur prettándinn öðru fremur verið lokadagur jóla en eftir tímataalsbreytinguna árið 1700 munaði ekki miklu að hann bæri upp á sama dag og jólin hefðu annars byrjað samkvæmt gamla tímatalinu. Algengt var

að gera sér dagamun í lok jóla og einnig var prettándinn eins konar vara-dagur fyrir útiskemmtanir ef veður brást um áramót. En nær eini síðurinn sem tengist prettándanum í dag eru útiskemmtanir með brennu, dansi og söng. Þar koma fram álfar, tröll, jólasveinar og aðrir slíkir. Fólk kemur saman við brennuna með kyndla, skýtur upp síðustu flugeldunum frá áramótunum og syngur saman áramóta- og álfasöngva.

Samkvæmt íslenskri þjóðtrú getur ýmislegt ótrúlegt gerst á prettándanum. Sögur hafa verið af því að selir fari úr hömum sínum, kirkjugarðar risi, álfar eru sagðir flytjast búferlum og kýr sagðar tala mannamál. Eitt ber þó að varast heyrir þú kýr tala, því sagan segir að ef hlusti maður á tal kúnna geti hann gengið af göflunum.



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

Sigurður Magnús Magnússon
Skipstjóri

Lést þriðjudaginn 31. desember. Útförin fer fram frá Eskifjarðarkirkju fimmtudaginn 9. janúar kl. 14:00.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Sjúkrahússins á Neskaupstað fyrir góða umönnun.

Guðrún Aðalbjörg Halldórsdóttir
Bryndís Fjóra Sigurðardóttir Þorbergur Niels Hauks
Magnús Ómar Sigurðsson Rósamunda Karlsdóttir
Brynjar Sigurðsson Þórhildur Þórhallsdóttir
Barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær eiginkona mín
Ásthildur Pálsdóttir
frá Þúfum

Lést þann 31. desember sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 9. janúar kl. 13.

Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Umhyggju, styrktarfélag langveikra barna.

F.h. aðstandenda
Ásgeir Svanbergsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Anna Valgerður
Gissurardóttir

Lést á hjúkrunarheimilinu Grund 19. desember. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju 13. janúar kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,

Jóna Ingvarsdóttir
Ingunn Ingvarsdóttir
Örn Ingi Ingvarsson
Einar Ingvarsson
Hrefna Ingvarsdóttir
Sigurður I. Grímsson
Alan Ford
Kristjana Ragnarsdóttir
Kristín Rut Haraldsdóttir
Þórarinn G. Guðmundsson

Myllu heilkornabrauð
LÍFSKORN
 Lífskorn færir þér máltíð af akrinum



LÍFSKORN,
 TRÖLLAHAFRAR
 OG CHIA-FRÆ

LÍFSKORN,
 HEILT
 HVEITIKORN
 OG RÚGUR

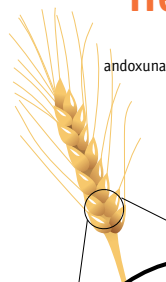
LÍFSKORN,
 ÍSLENSKT BYGG
 OG SPÍRAÐUR RÚGUR

LÍFSKORN,
 SÓLBLÓMAFRÆ
 OG HÖRFRÆ

LÍFSKORN,
 SJÖ TEGUNDIR AF
 FRÆJUM OG KORNUM
 - ekkert ger
 - ekkert hvítt hveiti

LÍFSKORN HEILKORNA FJÖLSKYLDA AF HOLLUSTU

Heilkorn



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

Fræhvíta
 Orkugjafi, inniheldur kolvetni og prótein

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

- Lífskorn er næring fyrir heilsuræktina

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

Lífskorn er trefjagjafi þinn - fræsafn þitt og heilsurækt - hefur hátt hlutfall heilkorns, með lágt fituhlutfall og inniheldur lítið af salti.

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

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



Skoðaðu myllan.is

Alltaf tilbakað síðan 1959

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Mánudagur

Reykjavík

 2 | 13
 °C | °C

Ísafjörður

 -1 | 9
 °C | °C

Akureyri

 1 | 2
 °C | °C

Norðan 8-15 og él á V-hluta landsins, annars hæg breytileg átt og úrkomuminna. Vaxandi vestanátt, 15-23 m/s undir kvöld og víða él, hvassast SA til, en úrkomulítið eystra. Hiti 1 til 6 stig, en kólnar.

Egilsstaðir

 2 | 1
 °C | °C

Kirkjubæjarkl

 3 | 2
 °C | °C

Hveravellir

 0 | 9
 °C | °C

Þriðjudagur

Reykjavík

 3 | 3
 °C | °C

Ísafjörður

 -3 | 14
 °C | °C

Akureyri

 -2 | 4
 °C | °C

Egilsstaðir

 0 | 4
 °C | °C

Kirkjubæjarkl

 3 | 2
 °C | °C

Hveravellir

 -4 | 4
 °C | °C

Miðvikudagur

Reykjavík

 -2 | 7
 °C | °C

Ísafjörður

 -5 | 7
 °C | °C

Akureyri

 -6 | 4
 °C | °C

Egilsstaðir

 -4 | 8
 °C | °C

Kirkjubæjarkl

 -2 | 6
 °C | °C

Hveravellir

 -7 | 8
 °C | °C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- Steikja
- Landspilda
- Í röð
- Klaufaskapur
- Titill
- Gæfa
- Samsull
- Streita
- Uppvakning
- Flugfar

LÓDRÉTT

- Matjurt
- Leiktæki
- Háma
- Niðurfelling
- Rót
- Gægjast
- Endaveggur
- Kvk nafn
- Tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. Þvuna, 5. lóð, 6. fíg, 8. olaginn, 10. ma, 11. lán, 12. gumm, 13. álag, 15. lífgun, 17. flaug.
 LÓDRÉTT: 1. Blomkál, 2. róla, 3. úda, 4. aftrám, 7. ginseng, 9. gíluaga, 12. garfi, 14. lífi, 16. un.

Skák Gunnar Björnsson

Florian átti leik gegn Mostori í Búdapest árið 1950.

1...Rg3! 2. Bxd5 Re2+ 3. Kg2 Bxd5+ 0-1. Skákþing Reykjavíkur hófst í gær. 59 skákmenn taka þátt. Sitthvað var um óvænt úrslit. Í dag fer fram Nýársskáknot Vínaskákfélagsins og hefst kl. 13.

www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur.

Svartur á leik



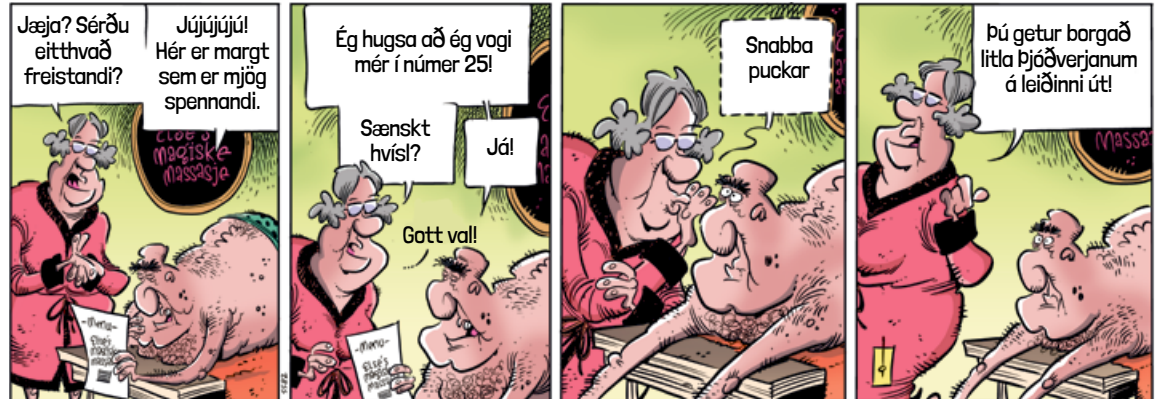
5	4	7	9	8	3	1	2	6
6	3	9	5	1	2	8	4	7
8	1	2	7	6	4	5	9	3
1	7	5	4	2	9	6	3	8
2	6	8	3	5	1	9	7	4
3	9	4	8	7	6	2	5	1
9	2	1	6	3	7	4	8	5
4	8	3	1	9	5	7	6	2
7	5	6	2	4	8	3	1	9

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

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

Pondus



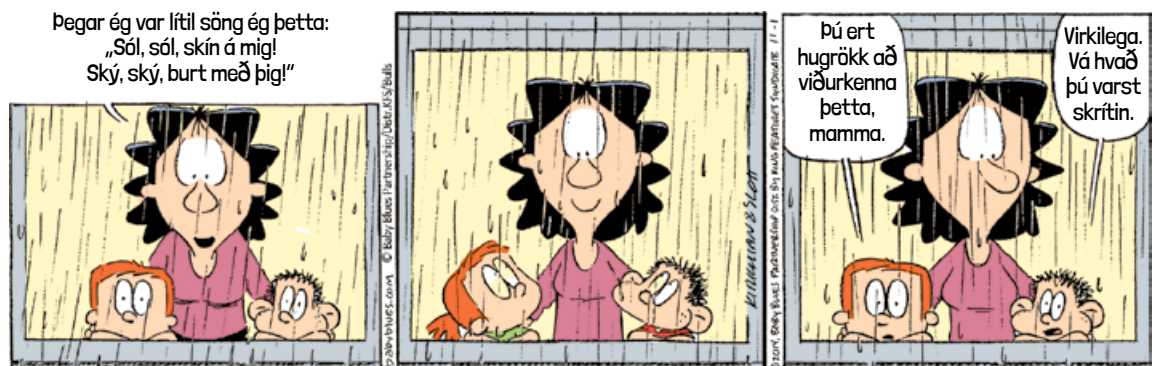
Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NÝBAKAÐ BRAUÐ ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
 laugardaga 8.00 - 16.00
 sunnudaga 9.00 - 16.00
www.bjornsbakari.is



Heilluðust af vatnslitum og töfrum þeirra

Flæði er fyrsta samsýning samnefnds hóps átta kvenna sem hittast reglulega og mála saman. Hún verður opnuð í Hallsteinsal í Safnahúsi Borgarfjarðar í Borgarnesi þann 11. janúar.

Allar hafa konurnar bakgrunn úr Myndlistaskóla Kópavogs. Þar lærðu þær listmálun hjá Derek Mundell. Einnig hafa þær sótt námskeið erlendis jafnt sem innanlands hjá kennurum eins og Keith Hornblower, Ann Larsson Dahlin og Bridget Woods.

Hópurinn Flæði hefur heillast af vatnslitum og töfrum þeirra. Þeim galdri sem verður til þegar litur og vatn flæða saman.

Konurnar viðurkenna að vatnslitir séu krefjandi miðill en telja glímuna við þá algerlega borga sig því þeir leiði þær að endalausum möguleikum.

Meirihluti hópsins hefur mikla tengingu við Borgarfjörð, því varð Hallsteinsalur fyrir valinu sem sýningarstaður. Ein kvennanna býr í Borgarfirði og margar hinna eiga sumarhús á svæðinu. Þangað sækja þær líka gjarnan listræn myndefni sem sjást í mörgum verka þeirra, meðal annars þeirra sem eru á sýningunni í Borgarnesi.

Sýningin Flæði mun standa til 18. febrúar.



Hópurinn Flæði. Aftari röð: Sesselja Jónsdóttir, Þóra Minerva Hreiðarsdóttir, Friða Björg Eðvarðsdóttir, Þorbjörg Kristinsdóttir og Sigríður Ásgeirsdóttir. Fremri röð: Svanheiður Ingi-mundardóttir, Rósa Traustadóttir og Guðrún Steinþórsdóttir. MYND/GUNNLÖÐ JÓNA RÚNARSDÓTTIR

Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Mánudagur

hvar@frettabladid.is

6. JANÚAR 2020



Hvað? Saumakaffi/Aðstoð við saumaskap

Hvenær? 16.30–18.00

Hvar? Borgarbókasafnið Árbæ, Hraunbæ 119

Saumavélar eru til reiðu í Borgarbókasafninu í Árbæ fyrir þá sem þurfa á að halda. Í saumahorninu þar er líka ágæt aðstaða til að taka upp snið. Gestir geta því saumað þar frá grunni eða komið með flíkur og annað sem þarfnast viðgerðar. Fyrsta mánudag hvers mánaðar verður boðið upp á saumakaffi þar sem hægt er að fá ráðgjöf. Einnig verða haldin örnámskeið í saumaskap og viðgerðum, upplýsingar um þau má nálgast á heimasíðu og Facebook-síðum safnsins.

MARKAÐURINN

Fyrst og fremst
viðskiptafréttir



Markaðurinn fylgir
Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Þú getur einnig nálgast Markaðurinn
í Fréttablaðs appinu

**ÚTSALA
ÁRSINS**

BYRJUM NÝJA ÁRIÐ MEÐ LÁTUM OG BJÓÐUM
ÓTRÚLEG TILBOÐ Á TÖLVUM OG TÖLVUVÖRUM
ÚT ALLAN JANÚAR

ALLT AÐ
**75%
AFSLÁTTUR**
Af yfir 1000
vörum

ALLT AÐ
**50.000
AFSLÁTTUR**
AF FARTÖLVUM

ALLT AÐ
**50%
AFSLÁTTUR**
Af tölvuskjám

TÖLVUTEK

OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:00
Laugardaga
11:00 - 16:00

6. Janúar • Tilboð gildir úr janúar 2020 eða meðan tilgjafir endast. Birt með fyrirvara um breytingar. Insláttarvillur og myndavörngi

Reykjavík • Mörkin 3 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

DAGSKRÁ

Mánudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Gettu betur 1990 Versló - FSu
13.35 Enn ein stöðin
14.00 Sætt og gott
14.20 Maður er nefndur Jón Þórarinnsson
14.55 Út og suður
15.25 Af fingrum fram Bragi Valdimar Skúlason
16.15 Nörd í Reykjavík Í þessum þætti spreytir Dóri sig á alls kyns borðspilum og kynnist nördum sem stunda þau af kappi.
16.45 Silfríð
17.50 Táknálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lalli
18.08 Minnsti maður í heimi
18.09 Simon
18.14 Refurinn Pablo
18.19 Letibjörn og læmingjarnir
18.26 Flugskólinn
18.48 Tulipop Sveppasvekkelsi
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin Fjallað er á snarpan og liflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífni, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
20.05 Villta Nýja-Sjáland Wild New Zealand Heimildarþáttaröð frá BBC um stórbrotna náttúru og dýralíf Nýja-Sjálands.
21.05 22. júlí Norsk leikin þáttaröð í sex hlutum um hryðjuverkin í Útey þann 22. júlí 2011. Í þáttunum er fylgst með atburðum sem áttu sér stað í kjölfar hryðjuverkaárásarinnar, með augum þeirra sem þurftu að takast á við afleiðingar hennar í gegnum starf sitt, meðal annars heilbrigðisstarfsfólks og réttargæslufólks. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 David Bowie - Í leit að frægð og frama David Bowie. Finding Fame Heimildarmynd frá BBC um fimm örlagarík ár snemma á ferli tónlistarmannsins Davids Bowie, frá lokum sjöunda áratugarins til ársins 1973. Í myndinni getur að líta viðtöl sem ekki hafa sést áður við nokkra af fyrstu samstarfsmönnum Bowies.
23.50 Bandarískir blökkumenn rísa upp Black Power. America's Armed Resistance
00.40 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.00 The Open Championship Útsending frá lokadegi Opna breska meistaramótsins.
10.40 Shane Lowry Documentary Heimildarþáttur um Shane Lowry sem vann The Open Championship í sumar.
11.10 Sentry Tournament of Champions Útsending frá lokadegi Sentry Tournament of Champions á PGA mótaröðinni.
15.10 2019 Playoffs Official Film
16.00 Sentry Tournament of Champions
20.00 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
20.55 Sentry Tournament of Champions

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Late Late Show
09.30 Síminn + Spotify
12.00 Með Loga
13.00 Lífum lengur
13.30 Dr. Phil
14.15 The Neighborhood
14.40 Jane the Virgin
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Late Late Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.20 Speechless
19.45 Superstore
20.10 Bluff City Law
21.00 Hawaii Five-0
21.50 Blue Bloods
22.35 Waco
23.25 The Late Late Show
00.10 NCIS
01.40 Evil Spennandi þáttaröð um sálfræðing og prest sem taka höndum saman og rannsaka óleyt mál sem Kirkjan hefur talið tengjast kraftaverkum.
03.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunhugleiðsla
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Lyklahörpur hér og þar
15.00 Fréttir
15.03 Von Trapp fjölskyldan og Tónaflið Seinni þáttur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Háttalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spagillinn
18.30 Krakkafréttir
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsgagan. Hús úr húsi
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.40 The Fits
12.55 Every Day
14.35 Made of Honor
16.20 The Fits
17.35 Every Day
19.15 Made of Honor
21.00 The Book of Henry
22.45 Renegades
00.30 Opening Night
01.55 The Book of Henry

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.25 Masterchef USA
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Suits
10.05 The Detail
10.50 Landnemarnir
11.25 Gulli byggir
12.05 Eldhúsið hans Eypórs
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor
13.55 The X-Factor
14.45 The X-Factor
15.50 Grand Designs. The Street
16.40 The Truth About Carbs
17.43 Bold and the Beautiful
18.03 Nágrannar
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Tribe Next Door
20.05 My Grandest Design
20.55 Sticks & Stones
21.45 Bailers
22.15 60 Minutes
23.00 Boardwalk Empire
23.55 Boardwalk Empire
00.55 Boardwalk Empire
01.50 The Righteous Gemstones Geggjaðir nýir þættir úr smiðju HBO með Danny McBride, John Goodman og Adam Devine í aðalhlutverkum. Þættirnir fjalla um heimsfræga sjónvarpsprédikara-fjölskyldu sem á velgengni sína að þakka fylgjendum sem dýrka hana á dá. En á bak við fullkomið yfirbragð fjölskyldunnar leynist græðgi og ósvifni sem á sér enga líka.
02.25 The Righteous Gemstones
03.05 The Righteous Gemstones

STÖÐ 3

19.10 The New Girl
19.35 Fresh Off The Boat
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 Silicon Valley
21.20 American Horror Story. 1984
22.10 Who Do You Think You Are?
23.10 The Hundred
23.55 Hand í hand
00.40 The New Girl
01.05 Fresh Off The Boat
01.30 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

06.45 NFL
09.05 NFL
11.25 Bologna - Fiorentina Bein útsending.
13.30 2019 PGA Tour Year in Review
13.55 Juventus - Cagliari Bein útsending.
16.05 Shaqin' a Fool. Midseason
16.30 Spænsku mörkin
17.00 Football League Show
17.30 Ensku bikarmörkin
19.00 Keflavík - Tindastóll Bein útsending frá leik Dominos deild karla.
21.15 Dominos Korfuboltakvöld karla
23.00 Stjarnan - Þór Þ.

STÖÐ 2 SPORT 2

13.55 AC Milan - Sampdoria Bein útsending.
19.50 Arsenal - Leeds Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppinni.

STÖÐ 2 SPORT 3

19.40 Napoli - Inter Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

DORMA

Láttu drauminn ræstast

Mögnuð tilboð
í fjórum búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF
OPIN

Janúar
útsala

ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

ÚTSALA
40%
AFSLÁTTUR
af Rest dýnum og
20% af botni

NATURE'S REST
heilsurúm með
Classic botni

Nature's Bedding

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
80x200	55.900 kr.	39.140 kr.
90x200	59.900 kr.	41.940 kr.
100x200	63.900 kr.	44.740 kr.
140x200	79.900 kr.	55.940 kr.
180x200	99.900 kr.	69.940 kr.

Val um svart eða hvít PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

- Svæðaskipt poka-gormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- 320 gormar á m²
- Sterkur botn
- Góðar kantstyrkingar

ÚTSALA
60%
AFSLÁTTUR

OSWALD
3ja sæta sófi og stóll
Grátt, slitsterkt áklæði.
Sófi stærð: 182x89x87 cm.

Stóll fullt verð: 59.900
Sófi fullt verð: 89.900 kr.

Útsöluverð 23.960 kr.
Útsöluverð 35.960 kr.

Sófi + stóll á aðeins 59.920 kr.

PURE COMFORT
teygjulak

Mjúkt og gott teygjulak fyrir allar dýnustærðir. Langir bómullarþræðir tryggja góða endingu. 95% bómull, 5% lycra. Má þvo á 60°C og setja í þurrkara.

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
90/100 x 200/220 x 35	3.490 kr.	1.396 kr.
120/140 x 200/220 x 35	3.990 kr.	1.596 kr.
180 x 200/220 x 35	5.490 kr.	2.196 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn ræstast

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



ÚTSALA



30-60%
AF ÖLLUM VÖRUM

35%
af öllum stólum



Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37 Sími: 564-5040 www.hirzlan.is



hirzlan.is
alltaf opið



50-60%
af völdum
vörum og
sýnishornum



TUDOR rafgeymar

Er snjósleðinn tilbúinn fyrir vetrarkuldann?

Veldu öruggt start með TUDOR



Mikið úrval - Traust og fagleg þjónusta

SKORRI
TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM TUDOR

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

Áramótahappdrætti Sjálfsbjargar

Dregið var þann 31. desember 2019
Vinningar og vinningsnúmer

1. Bifreið, Mitsubishi Outlander PHEV 2020 að verðmæti kr. 4.790.000.-
42405

2.-21. Ferðavinningur frá Icelandair, hver að verðmæti kr. 400.000.-

4715	5516	6133	9922	10431
13358	13563	15572	19470	22022
24063	30667	31151	32089	32522
37538	37762	40353	43955	45460

22.-41. Ferðavinningur frá Icelandair, hver að verðmæti kr. 200.000.-

1049	1732	2155	2488	10676
13393	13950	18418	22524	25238
26524	30778	30797	34927	40092
42984	45634	47173	48735	48858

42.-51. Vöruúttekt hjá Samsungsetrinu, hver að verðmæti kr. 400.000.-

1891	7461	11137	16156	16329
28973	39202	43046	45017	45381

52.-71. Vöruúttekt hjá Samsungsetrinu, hver að verðmæti kr. 200.000.-

403	1709	2039	3309	5041
7367	7485	11421	21380	21388
21446	22366	23701	28675	29077
38064	38193	41157	43770	47449

72.-96. Vöruúttekt hjá Samsungsetrinu, hver að verðmæti kr. 100.000.-

940	2623	3185	5026	6880
7997	15387	18090	19457	20338
23494	25972	26848	26971	27814
30008	30284	33372	35801	37109
38510	39842	41907	46545	49407

Birt án ábyrgðar.
Handhafar vinningsmiða eru vinsamlega beðnir um að framvísa þeim á skrifstofu Sjálfsbjargar landsambands hreyfihlaðra að Hátúni 12, 105 Reykjavík, 3ju hæð, opið milli kl. 10:00 – 12:00 og 12:30-15:00 virka daga - sími: 5500-360.

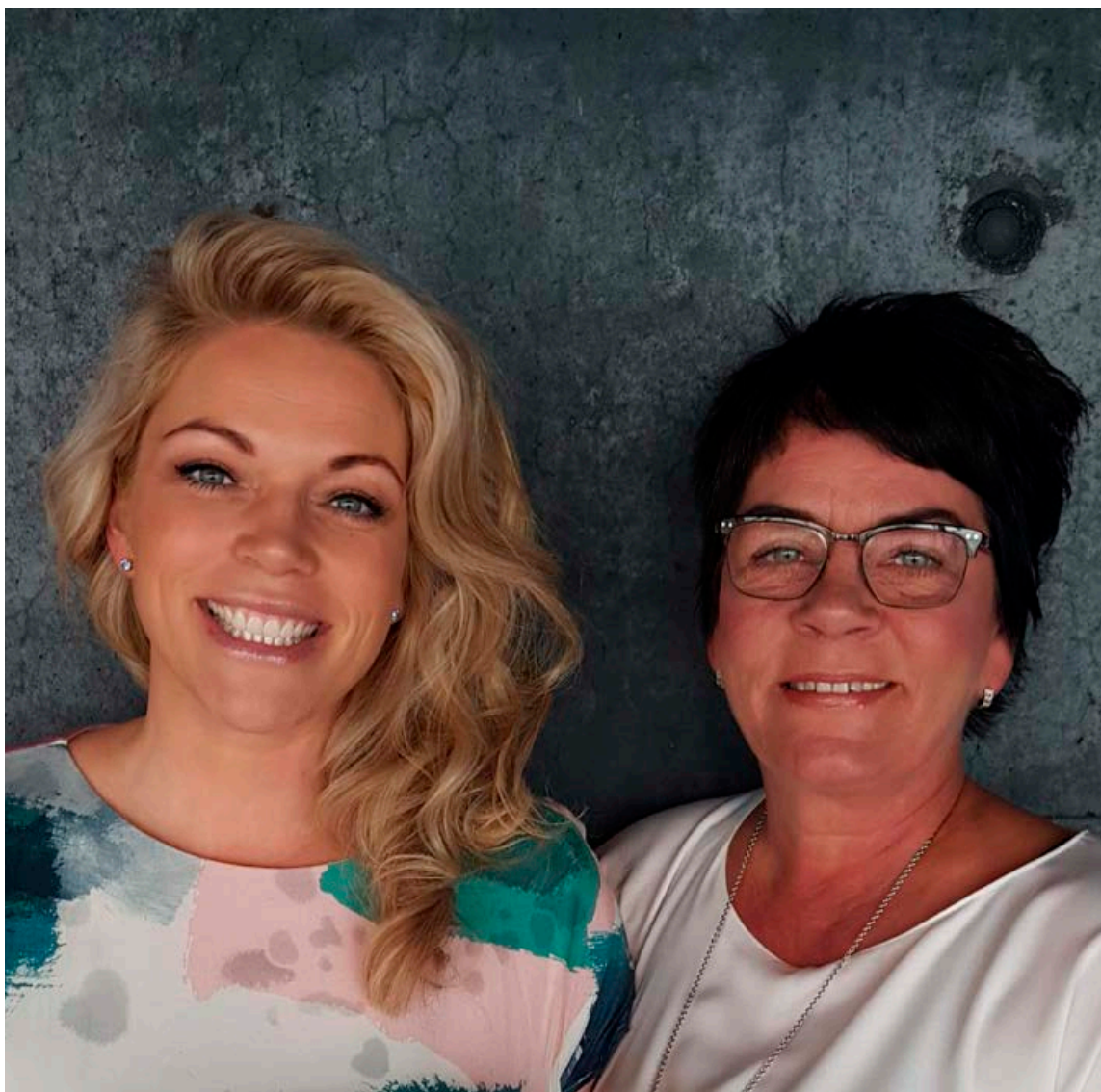
Byrjað verður að greiða út vinninga þann **13. janúar 2020**. Vinningaskrá er einnig birt á vefsíðu samtakanna, www.sjalfsbjorg.is. **Sjálfsbjörg landsamband hreyfihlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning.**

HVER VANN?

Sportíð á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Mæðgunum fannst vanta aukið framboð á heidarlegri matvöru án óparfa sykurs. MYND/ÞSEND

Öll fjölskyldan með hárnnet um jólin

Mæðgurnar **Tobba** og **Guðbjörg** ákváðu að fara út í matvælaframleiðslu og stofnuðu Náttúrulega gott. Þær langaði að framleiða holla matvöru. Þær fengu mikla hjálp frá fjölskyldu og vinum við framleiðsluna og eru þeim einstaklega þakklátar.

Rithöfundurinn Tobba Marinósdóttir og móðir hennar, Guðbjörg Birkis Jónsdóttir, tóku ákvörðun um mitt síðasta ár að fara út í matvælaframleiðslu og stofnuðu fyrirtækið Náttúrulega gott. „Okkur fannst vanta aukið framboð á heidarlegri matvöru, án óparfa sykurs, sætuefna og aukaeftna. Eitthvað sem jafnvel yngsta barnið í fjölskyldunni, sem er 1 árs, gæti borðað,“ segir Guðbjörg en þær mæðgur hafa verið að þróa uppskriftir um árabil.

Lá yfir hollustubókum

Tobba tekur undir og segir að móðir sín hafi átt í basli með sig sem barn því Tobba var í góðum holdum og gott betur svo að móðir hennar lá yfir hollustubókum í áratug. Þar fyrir utan sé hollt og heilnæmt fæði fjölskyldunni hugleikið en langafi Tobbu og afi Guðbjargar stofnaði heilsuhælið í Hveragerði og fjölskyldan er enn mjög tengd því. „Langafi var einn þeirra fyrstu hérlendis sem fór að ræða skaðsemi sykurs og það átti hreinlega að reka hann úr Læknafélaginu fyrir að vilja banna hvítan sykur,“ segir Tobba.

FLJÓTLEGA KOM VARLA GESTUR INN Í ELDHÚSIÐ HJÁ MÉR ÁN ÞESS AÐ SEILAST MEÐ HÖNDINA Í ÁTT AÐ GRANÓLAKRUKKUNNI.

Steinunn Ólína aðdáandi

„Ég byrjaði að gera mitt eigið granóla handa Regínu, dóttur minni, fyrir fimm árum. Fljótlega kom varla gestur inn í eldhúsið hjá mér án þess að seilast með höndina í átt að granólakrukkunni. Fljótlega fór fólk að koma með krukku og fá smá með sér heim. Dóttir mín elskar granólað og því varð fljótt ljóst að þetta var söluvara og eitthvað sem allir í fjölskyldunni gátu borðað með góðri samvisku. Steina vinkona gargaði á mig ein jólin eftir að ég gaf henni krukku „Í BÚÐIR MEÐ ÞETTA STRAX!“ Ég þori nú yfirleitt ekki að mótmæla henni svo ég hlýddi,“ segir Tobba en hún á hér við Steinunni Ólínu leikkonu en hún er annalaður matgæðingur.

Öll með hárnnet

„Við ætluðum bara að framleiða þetta í litlu magni og selja í heilsu-búðum en þegar okkur barst pönt-

un frá Bónus kom í ljós að það komi ekki til greina að dúlla við þetta. Systir mín, sem býr í London, flaug heim ásamt kærastanum sínum og öll fjölskyldan eyddi jölnum í nýja iðnaðareldhúsinu okkar með hárnnet,“ segir Tobba og hlær.

Vinkonurnar aðstoðuðu

„Móðir mín, Regina, sem er 82 ára, var yfirþökkunarstjóri og Marinó, pabbi Tobbu, skaust út um allan bæ eftir hraefni á meðan við hin bökudum. Svo mætti vinkonuher Tobbu til að aðstoða við þökkun. Þetta er ótrúlegt fólk sem við eigum að,“ segir Guðbjörg og viðurkennir að hún sé lúin en það þýði ekki annað en að bretta upp ermar því fjöldinn allur af pöntunum bíði þótt granólað hafi komið fyrst í verslanir Bónus um helgina. „Til að byrja með fæst þetta aðeins í stærstu Bónus-búðunum en vonandi náum við að fylla á fleiri verslanir fljótlega. Ég vona innilega að þetta framtak okkar til betri næringar landsmanna hitti í mark. Við þurfum að huga betur að því sem við borðum, mér finnst ágætt að hugsa að ef ég gæfi ekki dætrum mínum vöruna myndum við aldrei selja hana.“

Steingerdur@frettabladid.is

RISA LAGER



SPRENGJA

2.-11. janúar

GERÐU KAUP ÁRSINS
NÚNA Í DAG >

20-70%

Tilboð í verslun meðan á Lagerútsölunni stendur

20-70% afsláttur af skiptidýnum og eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum í úrvali, náttborðum, lökum, hótélhandklæðum, baðmottum, höfðagöflum, sængum, teppum, rúmfötum, sloppum o.m.fl.



Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038



Svefn & heilsa



12 MÁN. VAXTALUSAR GREIÐSLUR / 3,5% LÁNTÖKUGJALD

Lager Völuteigi 19 | Mosfellsbæ | Sími 660 0038 | svefnogheilsa.is
Opið virka daga kl. 12:00 - 18:00 | Laugardaga 12:00 - 16:00



BAKÞANKAR

Guðmundar
Brynjólfssonar



Veganúar

S tórleikarinn Gunnar Eyjólfsson reif þá í hönd mína og lagði að brjósti sínu og mælti: „Finndu, nú anda ég bara með öðru lunganu, þetta er þjálfun. Allt er þjálfun, Guðmundur.“ Þessir atburðir áttu sér stað þá er ég var hringjari, lesari og fægjari við Hóladómkirkju en Gunnar kom þá norður að Hólum til þess að halda ræðu. Æfða ræðu. Langa.

Í dag stendur veganúar sem hæst enda miður mánuður hjá þeim sem halda út. Allt er það þjálfun. Það er æfingin sem skapar meistaran í bætum lífsstíl, það er hollt að borða vont. Lengi.

Ég er lítið fyrir grænmeti en ætla samt að taka þátt. Hafandi gengið með gleraugu frá því á fimmtánda ári á ég ókjör af aflögðum umgjörðum, þær mun ég naga. Í blikkboxi undan austur-þýskum plástri á ég áttatíu og níu eins-eyringa, þá mun ég sjúga – enda spanskgræna vond. En holl. Í brúnu glasi, fornu, á ég fáein grómm af glimmer. Hann ætla ég að borða. Hratt. Sem áhugamaður um penna og blek hef ég sankað að mér ófáum millilitrum af bleki. Það skal við þorsta. Svo ætla ég að éta stjórnuspa ársins fyrir sporðrekamerkið eftir hana Siguu Kling.

Ég greini síðar frá hægðum mínum. Hægt.

Markmið mitt er að liða illa – þar er ég í æfingu. Það getur verið svo fjári gott að láta sér liða illa. Fá jafnvel eitrun. En hjarna við og vinna sigra. Andá með báðum lungum, ef Guð lofar, og gera ekki æfingar með annað.

Veganúar er fyrir fólk eins og mig, ævintýragjarna leiðindapúkann, tilraunagjarna letingjann, þessa staðföstu manngerð sem þó er alltaf tilbúin í breytingar. Í skamman tíma. Stutt.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

DAG HVERN LESA

96.000

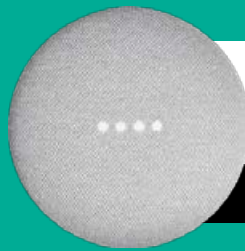
ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI



Er heimilið að tengja?

Fullkomnaðu snjallheimilið með Ljósleiðara hjá Nova, hröðustu nettengingu á Íslandi.

Google



Nest Mini
spjallhátalari
9.990 kr.

Samsung



SmartThings
öryggis-
myndavél
19.990 kr.

Google



Nest
reykskynjari
24.990 kr.

Ring



Dyrabjalla
29.990 kr.

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA