



Rautt blys logaði innan um fremur fámennan hóp fólks við Alþingishúsið síðdegis í gær, sem kominn var saman þar til mótmæla. Blysið kastaði rauðleitum bjarma á þinghúsið og dró fram ævintýrlegar skuggamyndir þeirra sem þar voru. Í gær kom þing saman á ný eftir jólaleyfi og þar eins og annars staðar er tilveran að komast í fastar skorður, þó seint sé. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meiri kostnaður lendi ekki á Garðabæ

Ýmis vandkvæði varðandi undirstöður nýs fjölnota íþróttahúss í Vetrarmýri í Garðabæ hafa gert það að verkum að mögulega þarf að breyta áætlun í miðju verki. Gunnar Einarsson bæjarstjóri segir að ef kostnaður verður meiri muni það ekki lenda á bæjarsjóði.

GARÐABÆR Fjölnota íþróttahús í Garðabæ á sér langan aðdraganda. Verkefnið var á hugmyndastigi um árábil og deilt um staðsetningu hússins. Lengi vel var horft til svæðisins í kringum núverandi athafnasvæði Stjörnunnar í Ásgarði en að endingu var ákveðið að heppilegri kostur væri að reisa húsið í svokallaðri Vetrarmýri við Vífilstaði í Garðabæ.

Nokkur stærstu verktakafyrirtæki landsins tóku þátt í lokuðu alútboði vegna framkvæmdanna og urðu Íslenskir aðalverktakar hf. hlutskarpastir með tilboð upp á 4,2

milljarða króna. Til samanburðar var hæsta boð upp á 5,3 milljarða. Húsið er teiknað af ASK arkitektum og öll verkfræðihönnun er í höndum Verkís. Áætluð verklok eru um mitt næsta ár. Jarðvegsframkvæmdir við húsið hófust í lok febrúar í fyrra en fyrsta skóflustunga var tekin við hátíðlega athöfn í maí.

Eins og nafnið gefur til kynna mun íþróttahúsið rísa í mýri. Í einfölduðu máli gerðu upphaflegar áætlanir ráð fyrir að boraðar yrðu súlur niður á fast og plata síðan steipt ofan á þær. Þegar vinna við

Öll hönnun og undirbúningsvinna var í höndum verktaka og því eigum við ekki von á því að verðið hækki.

Gunnar Einarsson, bæjarstjóri Garðabæjar



grunninn hófst kom hins vegar í ljós að betrubæta þurfti fyrri lausn sem samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun þýða aukinn kostnað við verkið. Gunnar Einarsson, bæjarstjóri í Garðabæ, segist þó fullviss um að sá kostnaður lendi ekki á bæjarsjóði.

„Það er alveg rétt að þetta er flókin framkvæmd og ýmsar aðstæður koma upp sem bregðast þarf við. Ég á von á því að lausn liggi fyrir á næsta fundi byggingaraðila og bæjaryfirvalda. Garðabær fór í allsherjarútboð vegna uppbyggingarinnar sem þýðir að öll hönnun og

undirbúningsvinna var í höndum verktaka og því eigum við ekki von á því að verðið hækki,“ segir Gunnar.

Hann vísar því á bug að umtalsverð tölfræði hafi orðið á verkefninu. „Það eru í mesta lagi 1-2 mánuðir. Þótt einhverjir kranar hafi ekki verið á lofti í óveðrinu sem hefur geislað undanfarið þá er það ekki þar með sagt að verkið sé í kyrrstöðu,“ segir Gunnar.

Sigurður R. Ragnarsson, forstjóri ÍAV, vildi ekki tjá sig um stöðu verkefnisins þegar eftir því var leitað. – bp



Atvinnubílar

Volkswagen Crafter

Hlaðinn búnaði!

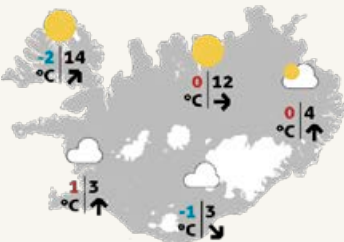


Tilboðsverð
4.830.000 kr. án vsk.
Volkswagen Crafter sendibíll. Sjálfskiptur.



HEKLA · Laugavegi 170 · Sími 590 5000 · Volkswagen.is

Veður



Suðvestan 13-23 m/s, hvassast um landið norðvestanvert. Viða él, en yfirleitt skýjað með köflum austanlands. Hiti kringum frostmark. **SJÁ SÍÐU 14**

Megum ekki glutra niður árangrinum

SAMFÉLAG „Það hefur náðst alveg ótrúlegur árangur í forvörnum á Íslandi hjá unglingum. Þessi árangur er orðinn heimsþekktur. Við megum ekki sofna á verðinum og glutra þessu niður,“ segir Ársæll Már Arnarson, prófessor við menntavísindasvið Háskóla Íslands. Ársæll er einn fyrirlesara á málþingi á vegum IOGT sem haldið verður á Grand Hótel í morgun, aðgangur er frír en skráningu lýkur í dag. „Við höfum fylgst með þróuninni frá því við byrjuðum að taka þátt í Evrópsku vímuefnarannsókninni árið 1995. Í fyrra var fyrsta árið þar sem við sáum örliða aukningu í unglíngadrykkju. Núna stöndum við frammi fyrir þeirri áskorun að glutra ekki niður okkar stórkostlega árangri,“ segir Ársæll. Hvert ár sem liður þar til unglingur fer að drekka skiptir miklu fyrir heilsu út ævina.

Í fyrra var fyrsta árið þar sem við sáum örliða aukningu í unglíngadrykkju.

Ársæll Már Arnarson, prófessor

Árni Guðmundsson, formaður Foreldrasamtaka gegn áfengisauðlýsingum, heldur einnig erindi. Hann segir áfengisframleiðendur beina auglýsingum að ungmennum í gegnum samfélagsmiðla. „Þetta er heimur sem fullorðna fólkið sér ekki mikið inn í. Ég efast um að allir átti sig á því hversu mikið er um þetta, það er ekki verið að beina þessum auglýsingum að fullorðnu fólki í sama mæli.“ Árni telur að vaxandi unglíngadrykkju megi rekja til auglýsinga á samfélagsmiðlum. „Við þurfum að taka það mjög föstum tökum. Fíkn er góð söluvara.“ – ab

Viðurkenning frá UNICEF



Ásmundi Einari Daðasyni, félags- og barnamálaráðherra, voru í gær afhentar undirskriftir á tólfta þúsund Íslendinga úr ofbeldisvarnarátaki UNICEF. Við sama tilefni afhenti Bergsteinn Jónsson, framkvæmdastjóri samtakanna, Gísla Arnóri Víkingssyni, eiginmanni Guðrúnar Ögmundsdóttur sem er nýlátin, viðurkenningu Henriettu Fore, framkvæmdastjóra UNICEF, fyrir störf Guðrúnar í þágu barna heimsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Horft yfir Elliðaárvoginn úr suðri.

Smáhýsi á túni við Elliðavog

VELFERÐARMÁL Þrjú smáhýsi fyrir skjólstæðinga velferðarsviðs Reykjavíkurborgar mega standa á horni Kjalarvogs og Kleppsmýrarvegur í hinni nýju Vogabyggð samkvæmt ákvörðun stjórnar Faxe-flóahafna sem tók vel í erindi um að breyta deiliskipulagi í þessu skyni. „Svæðið sem um ræðir er tún á borgarlandi og ekki í formlegri notkun,“ segir í tillögu um breytinguna á deiliskipulaginu. „Ekki er gert ráð fyrir að búseta sé varanleg notkun á lóðinni,“ segir þar enn fremur. – gar

Skákmenn ósáttir við hávært öskurnámskeið

Höfuðvígi skáklistarinnar í Faxafeni nötrar vegna háværrar tónlistar og öskra frá fjölbreyttu námskeiðahaldi líkamsræktarstöðvarinnar Primal sem er í sama húsi. Þetta voru eins og óhljóð í dýrum, segir bugaður skákmeistari.

ÍÞRÓTTIR Óvenjulegar nágranna-erjur skekja nú Faxafen 12 sem lengi hefur verið höfuðvígi íslenskrar skáklístar. Þar hafa Taflfélag Reykjavíkur og Skáksamband Íslands verið til húsa í áratugi en að auki hefur fjölbreytt atvinnustarfsemi verið rekin í húsinu. Skáklístin er iðja sem krefst mikillar einbeitingar og því eru skákmenn mjög viðkvæmir fyrir hvers kyns hávaða. Forsvarsmenn skák-hreyfingarinnar hrósuðu því happi þegar líkams- og hugræktarstöðin Primal flutti í næsta rými við aðalkeppnissal Taflfélags Reykjavíkur. Ástæðan var sú að sá kvittur komst á kreik að stöðin hygðist leggja áherslu á hugrækt og jóga, sem í huga leikmanna ætti jú að þýða ró og frið. Tvær grimur runnu þó á skákmenn þegar í ljós kom að um líkamsræktarstöð væri að ræða þar sem hávær tónlist spilaði stóra rullu. Botninn tók þó endanlega úr þegar dýrsleg öskur fóru að berast úr salarkynnum nágrannans á meðan mikilvægasta mót ársins var í gangi. Undanfarin misseri hafa forsvarsmenn Taflfélags Reykjavíkur og Primal reynt að höggva á hnútin á þess að niðurstaða hafi fengist. Eins og áður segir sauð í raun upp úr í fjórðu umferð Skákþings Reykjavíkur, elsta og virtasta móts ársins í íslensku skáklífi, sem fram fór í síðustu viku. Á meðan tæplega sextíu skákmenn á öllum aldri börðust til síðasta blóðdropa í huganum fór fram tvöfaldur tími í því sem skákmenn töldu að væri öskurjóga í salnum við hliðina. „Ég hef bara uppi efasemdir um hvert við erum komin sem samfélag,“ segir skákmeistarinn Sigurbjörn Björnsson aðspurður um hans upplifun af öskrunum. Alþjóðlegi meistarinn Davíð Kjartansson var beygður eftir umferðina. „Þetta voru eins og óhljóð í dýrum,“ segir Davíð. Rikharður Sveinsson, formaður Taflfélags Reykjavíkur, vildi þó ekki gera mikið úr málinu og sagð-



Hávær öskur hafa sett strik í reikninginn hjá Taflfélaginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég hef bara uppi efasemdir um hvert við erum komin sem samfélag.

Sigurbjörn Björnsson, skákmeistari



semfélag,“ segir skákmeistarinn Sigurbjörn Björnsson aðspurður um hans upplifun af öskrunum. Alþjóðlegi meistarinn Davíð Kjartansson var beygður eftir umferðina. „Þetta voru eins og óhljóð í dýrum,“ segir Davíð. Rikharður Sveinsson, formaður Taflfélags Reykjavíkur, vildi þó ekki gera mikið úr málinu og sagð-

ist bjartsýnn á að lausn myndist. Þór Guðnason, einn eigenda Primal, segir að forsvarsmenn líkamsræktarstöðvarinnar séu allir af vilja gerðir til þess að leysa málið. „Ég veit ekki hvaðan sá misskilningur kom að við værum jógastöð. Það eru vissulega kenndir jóga tímar hjá okkur en fyrst og fremst erum við líkamsræktarstöð,“ segir Þór. Hann segir að öskrin megi rekja til námskeiðs í leikrænni tjáningu sem hafi farið fram í salarkynnum þeirra en því námskeiði sé lokið. „Vandamálið er fyrst og fremst það að salurinn sem við erum í var áður í eigu taflfélagsins. Þegar rýmið var hólað niður var ekki nægilega vel gætt að hljóðeinangrun og því er mjög hljóðbært á milli þessara salarkynna. Það er eitthvað sem ég vona að verði bætt úr,“ segir Þór. bjornth@frettabladid.is

ÍSLENSK FARARSTJÖRN

ÍTALÍA HEILLAR

SUMARDVÖL VIÐ GARDA

10. - 17. JÚNÍ

7 NÆTUR OG 8 DAGAR

GISTING Á 4* HÓTELI, GÖNGUFERÐIR OG SKOÐUNARFERÐIR, VIÐ EITT FALLEGASTA STÖÐUVATN ÍTALÍU

NÁNAR Í SÍMA 585 4000 EÐA Á UU.IS

ÚTSALA

Upphaf nýrra drauma!



STILLANLEG RÚM
20-50%
AFSLÁTTUR





FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 Mögulegt að setja á laggirnar stjórn yfir Landspítala Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra útlökar ekki þá hugmynd að koma á fót stjórn yfir Landspítala.

2 „Skóli er ekki geymslusvæði fyrir börn“ Jónína Einarsdóttir leikskólastjóri segir að með styttingu á opnunartíma leikskóla sé bæði hugað að lýðheilsu barnanna ásamt því að gæði leikskólanna aukist.

3 Starfsmaður fastur á Gunnólfsvíkurfjalli í tólf daga Starfsmaður Landhelgisgæslunnar sat fastur á Gunnólfsvíkurfjalli í tólf daga á meðan óveðrið gekk yfir í desember.

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

Sex prósent gátu ekki greitt veitureikninga

SAMFÉLAG Sex prósent Íslendinga gátu ekki greitt veitureikninga sína á réttum tíma samkvæmt tölum frá Eurostat, evrópsku tölfræðistofnuninni. Á þetta meðal annars við rafmagn, vatn, hitaveitu og fleira.

» Innan við tvö prósent eldri borgara gátu ekki greitt veitureikninga.

Ísland er nálægt meðaltali Evrópuríkja hvað þetta varðar en hlutfallið er lægra hjá flestum ríkjum í vesturhlutanum. Til dæmis 2,7 prósent hjá Norðmönnum og 2,2 hjá Svíum. Gefur þetta vísbendingar um að fátækt sé útbreiddari hér á landi. Hæst var hlutfallið í Grikklandi, tæplega 36 prósent, en þar hefur efnahagsástand verið mjög bágborið síðan bankahrunið skall á.

Hlutfall þeirra sem gátu ekki greitt reikningana var hæst hjá einstæðum foreldrum, rúmlega 14 prósent. Lægst var það hjá eldri borgurum, innan við tvö prósent. – **khg**

Velta í greinum ferðapjónustunnar dregst saman

FERÐAPJÓNUSTA Virðisaukaskattskyld velta í einkennandi greinum ferðapjónustu lækkaði um átta prósent í september og október árið 2019 sé miðað við sama tíma árið á undan. Í fyrra nam veltan 106 milljörðum króna en árið 2018 nam hún 115 milljörðum. Þetta kemur fram á vef Hagstofu Íslands.

Hlutfallslega var lækkunin mest hjá bilaleigum, eða um 16 prósent, velta í farþegaflutningum á landi

lækkaði um ellefu prósent og velta tengd farþegaflutningum með flugi lækkaði um tíu prósent.

Þá lækkaði virðisaukaskattskyld velta á tímabilinu nóvember 2018 til október 2019 um 62 milljarða sé miðað við sama tölfræðitímabil árið á undan, eða um níu prósent. Á sama tímabili lækkaði virðisaukaskattskyld velta tengd farþegaflutningum með flugi um 64 milljarða, eða 22 prósent.

» Hlutfallslega var lækkunin mest hjá bilaleigum, eða um 16 prósent.

Farþegum sem komu hingað til lands í gegnum Keflavíkurflugvöll í desember árið 2019 fækkaði um tíu prósent sé miðað við sama mánuð árið á undan, úr tæplega 187 þús-

und farþegum árið 2018 í tæp 169 þúsund í fyrra.

Heildar fjöldi farþega sem komu til landsins í gegnum Keflavíkurflugvöll dróst saman um þrettán prósent í fyrra sé miðað við árið 2018. Farþegum með erlent ríkisfang fækkaði um 300 þúsund, úr 2,3 milljónum í tvær og farþegum með íslenskt ríkisfang fækkaði um níu prósent. Úr tæpum 670 þúsund farþegum í 610 þúsund. – **bdj**

Málið ekki leyst í allsherjar ágreiningi meðal þingmanna

Meðferð á fjölmiðlafrumvarpi menntamálaráðherra hefst bráðlega í þingnefnd. Nefndarformaður segir að ný könnun sem sýni litinn stuðning almennings hafi ekki áhrif á meðferðina en hugsanlega afstöðu þingmanna. Annað fjölmiðlafrumvarp fjögurra Sjálfstæðismanna verður ekki afgreitt á sama tíma.

FJÖLMIÐLAR Meðferð á fjölmiðlafrumvarpi Lilju Alfreðsdóttur menntamálaráðherra hefst bráðlega í allsherjar- og menntamálanefnd. Samkvæmt könnun Fréttablaðsins í gær mælist fylgi litnið við opinberan fjárstuðning til einkarekinna miðla.

Óli Björn Kárasón, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, segir að niðurstöður könnunarinnar komi sér ekki á óvart. Hann, ásamt þremur öðrum þingmönnum flokksins, lagði fram frumvarp um að skattar yrðu lækkaðir á einkarekna miðla.

„Hvort sem um beina styrki eða skattaívilnanir er að ræða, þá lagfærir þetta ekki þá ójöfnu stöðu sem er í samkeppnisumhverfi fjölmiðla,“ segir Óli Björn. „Ef við ætlum að styrkja sjálfstætt starfandi fjölmiðla af einhverri alvöru þá verður að líta til þeirra gríðarlegu umsvifa sem Ríkisútvarpið hefur.“

Hann segist ekki hafa verið talsmaður sértækra aðgerða fyrir ákveðnar atvinnugreinar, en taldi þó rétt að leggja frumvarpið fram til þess að jafnt myndi ganga yfir alla einkarekna miðla.

Samkvæmt könnuninni sker stuðningsfólk Samfylkingarinnar sig nokkuð úr, en 44 prósent styðja þá leið sem ráðherra vill fara. Logi Már Einarsson, formaður flokksins, segir mikilvægt að styðja bæði einkarekna miðla og Ríkisútvarpið. „Fólk getur haft skoðanir á leiðum til þess og eflaust hefðum við gert þetta á aðeins annan hátt,“ segir hann. „Ég hef þó verið jákvæður í að stiga skref í þessa átt.“

Spurður hvor leiðin sé betri,



Allsherjar- og menntamálanefnd tekur brátt til við að fjalla um fjölmiðlafrumvarpið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

beinn fjárstuðningur eða skattalækkanir, segir Logi að honum hugnist fyrri leiðin betur. Gæta þurfi þess að minni miðlar njóti einhvers af þeim stuðningi. Fara þurfi varlega ef hrófla á við stöðu RÚV á auglýsingamarkaði. „Það yrði þá að tryggja, til mjög langs tíma, að starfsemi RÚV veikist ekki,“ segir hann.

Páll Magnússon, formaður allsherjar- og menntamálanefndar, segir að könnunin hafi ekki áhrif á þinglega meðferð nefndarinnar á frumvarpinu. „Þessar niðurstöður koma nú ekki mikið á óvart, þetta er umdeilt mál og vandmeðfarið.

Staða RÚV kemur vafalaust inn í þetta því það liggur fyrir álit margra Sjálfstæðismanna og annarra um að ekki verði horft einangrað á málið.

Páll Magnússon, formaður allsherjar og menntamálanefndar

Þetta kann hins vegar að hafa áhrif á afstöðu fólks þegar þinglegu meðferðinni er lokið,“ segir hann.

Frumvarp þingmannanna fjög-

urra verður ekki afgreitt á sama tíma, enda komið skemur í meðferð þingsins. Páll segir þó að fjölmiðlafrumvarp Lilju geti tekið ýmsum breytingum í nefndinni. Málið sé tímafrekt og flókið. „Staða RÚV kemur vafalaust inn í þetta því það liggur fyrir álit margra Sjálfstæðismanna og annarra um að ekki verði horft einangrað á málið.“

Aðspurður um hvort málið sé ekki þess eðlis að sátt verði að næst á milli allra stjórnarflokkanna segir Páll svo vera. „Þetta er ekki mál sem er hægt að leysa í einum allsherjar ágreiningi.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

Jóhann hugsir yfir töfum hjá dómara

DÓMSMÁL Nokkrar tafir eru orðnar á úrskurði dómara í Los Angeles vegna kröfu andstæðinga Jóhanns Helgasonar um að vísað verði frá dómi máli hans vegna meints stuldar á laginu Söknuði.

„Út frá orðum dómans 6. desember þar sem hann sagði að hann kæmi með niðurstöðu vegna frávisunarkröfu lögmanna Universal, Warner og Peermusic eftir um það bil tvær vikur, þykir okkur athyglisvert að næstkomandi föstudag séu liðnar sex vikur án þess að úrskurður hafi komið,“ segir Jóhann Helgason.

„Hins vegar er ekki óalgengt að dómara í Bandaríkjunum taki sér langan tíma til yfirferðar gagna í stórum málum áður en úrskurður er birtur,“ bætir Jóhann við. Michael Machat, lögmaður hans í Los Angeles, hafi einnig sagst vera hugsir vegna tafarinnar.

„Michael segir að það komi ýmsar skýringar til greina,“ segir Jóhann.

Hann segir að það megi vera að dómariinn í mínu máli hafi tafist vegna annarra mála.

Jóhann Helgason, tónlistarmaður



Lögmaðurinn hafi nefnt sem dæmi mál sem hann hafi rekið og unnið í Texas þar sem dómariinn hafi tekið sér tvo mánuði til að úrskurða um sambærilegt atriði.

„Hann segir að það megi vera að dómariinn í mínu máli hafi tafist vegna annarra mála eða að hann eigi einfaldlega erfitt með að gera upp hug sinn. Einnig sé það mögulegt að hann vilji skila sérstaklega ítarlegu álitni því hann telji að margir muni yfirfara það vandlega síðar,“

vitnar Jóhann til lögmans síns.

Auk frávisunarkröfu andstæðinga Jóhanns þarf dómariinn að úrskurða um kröfu þeirra um að litið verði fram hjá niðurstöðum tónlistarfræðings sem skilaði álitni um málið fyrir hönd Jóhanns. Einnig liggur fyrir dómaraman að úrskurða um kröfu lögmans Jóhanns um að dæmd verði svokölluð útivist á höfunda You Raise Me Up þar sem þeir hafi ekki hirt um að taka til varna þrátt fyrir að vera löglega stefnt í málinu.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu 15. desember síðastliðinn sagði dómariinn við fyrirtöku málsins 6. desember að honum sýndist um að ræða dæmigert mál þar sem sérfræðingar takist á og kvíðdómur þyrfti að skera þar úr um. Verði frávisunarkröfunni hafnað heldur málið áfram í núverandi farvegi. Verði málinu hins vegar vísað frá getur Jóhann afryjað þeirri niðurstöðu til annars dómstóls. – **gar**

FISKIBOLLUR

2 FYRIR 1

KAUPIR 1 KG FÆRÐ 2 KG.

Fiskikóngurinn

Sogavegi 3 • Höfðabakka 1 • Sími 555 2800

2020



GERUM ÍSLAND AÐ
NÝSKÖPUNARLANDI

ÁR NÝSKÖPUNAR 2020

Samtök iðnaðarins tileinka árið 2020 nýsköpun. Þannig vilja samtökin leggja sitt af mörkum til að vekja athygli á mikilvægi nýsköpunar fyrir framfarir í íslensku atvinnulífi.

Með því að styðja við umgjörð og hvata til nýsköpunar í nýjum og rótgrónum fyrirtækjum eflum við samkeppnishæfni Íslands til framtíðar.

Þingmaður Þjóðarflokksins vill innlimma Suður-Slésvík

DANMÖRK Martin Henriksen, þingmaður Danska þjóðarflokksins í Kaupmannahöfn, hefur verið harðlega gagnrýndur fyrir ummæli sín um Suður-Slésvík. Hann vonast til þess að Danmörk fái héraðið aftur frá Þjóðverjum.

„Ég vona að Suður-Slésvík komi einn daginn aftur heim til Danmerkur. Það eru enn margir Danir í Þýskalandi. Við Danir erum börn Danmerkur og börn eiga heima hjá foreldrum sínum,“ sagði Henriksen á samfélagsmiðlum.

Tílefni færslunnar var að 100 ár eru síðan þjóðaratkvæðagreiðsla var haldin í Slésvík, sem leiddi til þess að norðurhlutanum var skilað til Danmerkur en suðurhlutinn varð áfram þýskur. „Þetta var fallegur og sögulegur atburður fyrir allt landið,“ sagði Henriksen en viðurkenndi jafnframt að ólíklegt væri að af þessu yrði.

Danir misstu þýsku héruðin Slésvík, Holtsetaland og Lauenburg þegar Prússaher, undir stjórn Otto von Bismarck, réðst inn í héruðin



Henriksen var harðlega gagnrýndur eftir ummælin. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

» Aðeins sjö þúsund Danir eru eftir í Slésvík-Holtsetalandi.

árið 1864. Var það hluti af sameiningarstríðum Þýskalands. Eftir fyrri heimsstyrjöldina var ákveðið að halda þjóðaratkvæðagreiðsluna.

Suður-Slésvík er í dag hluti af fylkinu Slésvík-Holtsetalandi. Aðeins eru rúmlega sjö þúsund

Danir eftir í héruðunum, af tæplega þremur milljónum íbúa.

Uppátæki Henriksen er ekki einsdæmi. Fyrir tveimur árum talaði Sören Espersen, þingmaður Danska þjóðarflokksins, um að Danir ættu að sækja Suður-Slésvík.

„Ég er orðlaus,“ sagði Ejler Schutt, leiðtogi flokksins í Norður-Slésvík, og benti á að samskipti yfir landamærin væru mjög góð, bæði menningarleg og viðskiptaleg. „Það ætti að segja Henriksen og Espersen til syndanna,“ sagði hann. – khg



Offita er skilgreind sem langvinnur efnaskiptasjúkdómur. MYND/GETTY

Klínískar leiðbeiningar um offitu birtar

HEILBRIGÐISMÁL Landlæknir birti í gær klínískar leiðbeiningar um meðferð fullorðinna einstaklinga með offitu. Þær voru unnar af FFO, Félagi fagfólks um offitu, og að komu læknar, hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, næringarfræðingar og hreyfistjórar innan heilsugæslunnar. Landspítalans, Reykjalundar og Heilsuborgar.

» Í leiðbeiningunum er offita skilgreind sem langvinnur efnaskiptasjúkdómur.

Í leiðbeiningunum er offita skilgreind sem langvinnur efnaskiptasjúkdómur. Þegar hafa verið gefnar út leiðbeiningar vegna offitu barna og unglunga.

Fyrr í mánuðinum ræddi Fréttablaðið við Sólveigu Sigurðardóttur, forseta evrópsku sjúklingasamtakanna fyrir offitu, EASO-ECPO. Kom þar meðal annars fram að mál tengd offitu þokuðust hægt innan íslenska heilbrigðiskerfisins, meðal annars vegna skorts á leiðbeiningunum en þær hafa verið þrjú ár í vinnslu. – khg

Efling boðar borgarstjóra á opinn samningafund í lönó

Efling vill að samningaviðræður sínar við borgina fari hér eftir fram fyrir opnum tjöldum og að borgarstjóri komi að málum. Formaður samninganefndar borgarinnar hafnar ásökunum um trúnaðarbrot. Atkvæðagreiðsla um verkföll Eflingarfólks hjá borginni stendur en aðgerðir gætu hafist í byrjun febrúar.

KJARAMÁL Samninganefnd Eflingar mun ekki eiga fleiri fundi með samninganefnd Reykjavíkurborgar nema þá fundi sem krafist er af Ríkissáttasemjara. Í bréfi sem Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, sendi á Dag B. Eggertsson borgarstjóra segir að ástæðan sé trúnaðarbrot samninganefndar borgarinnar. Um sé að ræða brot sem varðar sektum og skaðabótum.

Brotið meinta er frétt Spegilsins á Rás 1 síðastliðinn föstudag þar sem segir að Efling fari fram á desemberuppbót upp á tæpar 400 þúsund krónur ásamt launahækkunum sem gangi mun lengra en samið var um í lífskjarasamningunum í fyrra.

Út þessa viku stendur yfir atkvæðagreiðsla innan Eflingar um verkföll rúmlega 1.800 starfsmanna stéttarfélagsins hjá borginni. Ótímabundið verkfall mun svo taka við eftir 17. febrúar ef ekki tekst að semja.

Telur Sólveig Anna skynsamlegt að samningaviðræður fari hér eftir fram fyrir opnum tjöldum og með beinni aðkomu borgarstjóra. Hefur hann verið boðaður á opinn fund á morgun í lönó. Er einnig farið fram á að Dagur axli pólitíska ábyrgð á framgöngu samninganefndarinnar.

„Við erum hér. Við erum á leiðinni í verkfall. Við munum berjast þangað til við höfum verið viðurkennd og okkur tryggt mannsæmendi viðurværi,“ segir Sólveig Anna. „Borgin er í okkar höndum!“

Harpa Ólafsdóttir, formaður samninganefndar Reykjavíkurborgar



Eflingarbíllinn verður á ferðinni í vikunni en þar verður hægt að greiða atkvæði um verkföll. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» Ég veit ekki í hvaða heimildarmann er verið að vísa, sá gæti hafa lesið þessar kröfur á heimasíðu þeirra.

Harpa Ólafsdóttir, formaður samninganefndar Reykjavíkurborgar

borgar, kannast ekki við að upplýsingum hafi verið lekið í Spegilinn.

„Kröfur Eflingar má lesa á vefsíðu þeirra. Ég veit ekki í hvaða heimildarmann er verið að vísa, sá gæti hafa lesið þessar kröfur á heimasíðu þeirra,“ segir hún.

Harpa, sem gegndi starfi forstöðumanns kjaramálasviðs Eflingar í 15 ár, var ekki búin að lesa bréfið þegar Fréttablaðið hafði samband

við hana. Hún segir hins vegar auðvelt fyrir hvern sem er að reikna út krónutölur úr kröfum Eflingar.

„Mér þykir leitt að umræðan sé komin á þetta stig. Ég bið bara við símann eftir að Ríkissáttasemjari boði til fundar,“ segir Harpa. „Við vinnum eftir skýrum leikreglum. Við erum á fullu að hitta viðsemjendur og Efling er bara einn af þeim.“ arib@frettabladid.is

Framfaraflokkurinn úr stjórninni

NOREGUR Framfaraflokkurinn í Noregi gekk í gær úr ríkisstjórn landsins. Siv Jensen, formaður flokksins, sagði á blaðamannafundi að ekki hefði tekist að ná fram nógu mörgum af stefnumálum flokksins til að það réttlætti stjórnarsetuna. Þar með lýkur rúmlega sex ára stjórnarsetu Framfaraflokksins.

Kornið sem fyllti mælinn hjá Framfaraflokknum var mál norsk-pakistanskra konu sem var flutt til Noregs ásamt tveimur börnum sínum úr flóttamannabúðum í Sýrlandi. Hefur konan tengsl við hryðjuverkasamtökin ISIS.

Erna Solberg mun sitja áfram sem forsætisráðherra en mun nú leiða minnihlutastjórn. Auk Hægri flokks Ernu eiga Kristilegi þjóðarflokkurinn og Frjálslyndi flokkurinn Venstre sæti í stjórninni.

Carl I. Hagen, sem var formaður Framfaraflokksins 1978-2006, sagði í samtali við NRK að Erna Solberg hefði stungið flokkinn í bakið.



Siv Jensen og flokksfélagar ræða við blaðamenn í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Forsætisráðherrann hefði hallað sér meira að hinum stjórnarflokkinum.

Jonas Gahr Støre, formaður Verkamannaflokksins, sagðist ótt-

ast að Framfaraflokkurinn fengi meiri völd með því að ganga úr ríkisstjórninni. Flokkurinn verði áfram í lykilstöðu þar sem ríkisstjórnin þurfi að treysta á stuðning hans. – sar

MENNTAMÁLASTOFNUN

Starfsfólk óskast við forprófun PISA rannsóknarinnar

Menntamálastofnun leitar að starfsfólki við alþjóðlega menntarannsókn OECD sem nefnist PISA (Programme for International Student Assessment).

Um er að ræða verktöku í mars og apríl 2020 og felst verkefnið í fyrirlögn prófsins í 10. bekk grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu og kóðun á opnum svörum nemenda. Starfið krefst reynslu af starfi með unglingum, góðrar tölvu- og enskukunnáttu og skipulags- og samstarfshæfileika. Æskilegt er að umsækjendur hafi menntun á háskólastigi.

Umsóknarfrestur er til 3. febrúar nk. Umsóknir skulu sendar á netfangið svanhildur.steinarsdottir@mms.is. Fyrir nánari upplýsingar hafið samband við Svanhildi í síma 514-7500 eða með tölvupósti.

LÆKNAFÉLAG ÍSLANDS og FRÆÐSLUSTOFNUN LÆKNA standa fyrir opnu málþingi um samspil næringar, heilsu og umhverfis

MÍN HEILSA MÍN JÖRÐ MÍN ÁBYRGÐ

MIÐVIKUDAGINN 22. JANÚAR KL. 20 Í HÖRPU

Heimsbyggðin stendur frammi fyrir þremur stórum faröldrum sem ógna heilsu og líðan samkvæmt hópi alþjóðlegra sérfræðinga. Þeir eru, loftslagsmál, offita og vannæring.

Hvað getum við gert? Á málþinginu verða rædd ýmis sjónarhorn og skoðað hvernig hvert og eitt okkar getur brugðist við á skynsamlegan máta til að sporna við þessari þróun.

Fundarstjóri Axel F. Sigurðsson læknir

■ **ÁVARP LANDLÆKNIS**

Alma D. Möller.

■ **HVAÐ ER BESTA MATARÆÐIÐ FYRIR MIG OG UMHVERFIÐ – FER ÞETTA SAMAN?**

Jóhanna Torfadóttir *næringarfræðingur* og Thor Aspelund *líftölfræðingur*

■ **HVAÐA ÁHRIF HEFUR UMHVERFIÐ Á OKKAR VENJUR?**

Tryggvi Þorgeirsson
læknir

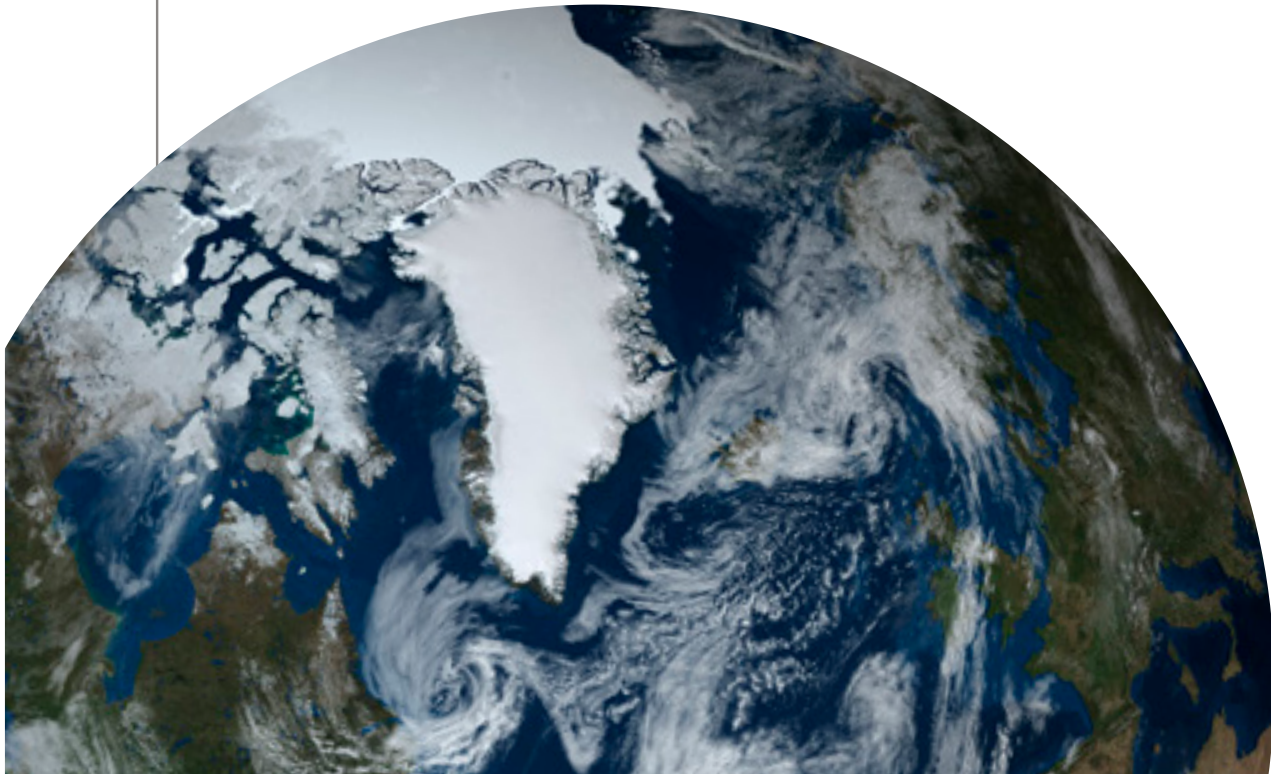
■ **HVAÐ GET ÉG GERT?**

Erla Gerður Sveinsdóttir
læknir

■ **ÞETTA ER HÆGT**

Sólveig Sigurðardóttir,
ástríðukokkur
og *athafnakona*

Málþingið er öllum opið og aðgangur ókeypis



SKOÐUN

Hver þorir?



Sighvatur Armundsson
sighvatur@frettabladid.is

Fyrsta kjörtímabili Guðna Th. Jóhannessonar í embætti forseta Íslands lýkur nú í sumar. Enn sem komið er hefur enginn stigið fram og lýst yfir mótframboði en frestur til þess rennur út síðari hluta mánaðar. Það er því enn nægur tími til stefnu en sjálfur tilkynnti Guðni um sitt framboð í byrjun máí fyrir fjórum árum.

Ný könnun sem Zenter rannsóknir gerðu fyrir Fréttablaðið er ekki beint til þess fallin að hvetja mögulega mótframbjóðendur til dáða. Samkvæmt könnuninni eru 80 prósent landsmanna ánægð með störf Guðna sem forseta Íslands, þar af eru 57 prósent mjög ánægð. Aðeins um 6,5 prósent eru óánægð með Guðna.

Þessar niðurstöður eru í samræmi við mælingar sem MMR hefur gert. Strax við embættistöku fyrir fjórum árum mældist ánægja með störf Guðna tæp 70 prósent. Slíkar tölur sáust aldrei hjá forvera hans á Bessastöðum. Ánægja með störf Guðna fór síðan vaxandi og hefur síðustu þrjú árini verið á bilinu 75 til 85 prósent.

Guðni nýtur mikils trausts hjá nánast öllum hópum þjóðfélagsins. Þannig mælist ánægja með störf hans 70 prósent eða meira bæði hjá körlum og konum, hjá öllum aldurshópum og hjá íbúum landsbyggðar og höfuðborgarsvæðis. Það sama má segja um mismunandi tekjuhópa og greint eftir menntun.

Eini hópurinn sem virðist óánægður með störf forsetans er stuðningsfólk Miðflokksins. Þar eru 37 prósent óánægð en 34 prósent ánægð. Hér er freistandi að draga þá ályktun að Miðflokksfólk sé ósátt við að Guðni hafi ekki vísað þriðja orkupakkanum í þjóðaratkvæðagreiðslu. Slíkt hefði að visu ekki verið mögulegt samkvæmt stjórnskrá þar sem um þingsályktun var að ræða en ekki lög frá Alþingi.

Almenningur á Íslandi vantroystir allt of mörgum stofnunum samfélagsins. Staða forsetaembættisins sýnir okkur hins vegar að svona þurfa hlutirnir ekki að vera. Sérstaklega er staða Alþingis slæm og ekki útlit fyrir miklar breytingar á því í bráð. Vissulega eru verkefni þings og forseta um margt ólík og lengst af höfum við Íslendingar vanist því að forseti sé hafinn yfir pólitískt þras. Hollt væri þingmönnum hins vegar að minnast varnaðarörða forseta við setningu Alþingis síðasta haust. Þar vísaði hann í gamla vísu þar sem varað er við því að gera fólk eða flokka á öndverðum meðli óðara að svörnum óvinum.

Viðbrögð Guðna við þessum mikla stuðningi meðal þjóðarinnar voru högvær og auðmjúk eins og von var á. Guðna hefur á þessu þremur og hálfa ári sem hann hefur setið á Bessastöðum tekist að skapa sátt um embættið. Þetta mikla traust sem hann nýtur meðal þjóðarinnar er ekki sjálfgefið og er merkilegt í ljósi þess að hann var kjörinn forseti með tæpum 40 prósentum atkvæða. Spurningin nú er bara hvort einhver þori í slaginn.



Almenningur á Íslandi vantroystir allt of mörgum stofnunum samfélagsins. Staða forsetaembættisins sýnir okkur hins vegar að svona þurfa hlutirnir ekki að vera.

Halldór



Frá degi til dags

Kóngur á Bessastaði?

Það virðist fátt koma í veg fyrir að Guðni Th. Jóhannesson verði endurkjörinn forseti Íslands. Það er samt lúmskt gaman að máta hinn og þennan í embættið. Stefán Ólafsson Eflingarprófessor nefndi til sögunnar Kristján Berg Fiskikóng. „Fulltrúi glaðvæðar og hollustu og nálægur á hverjum degi í auglýsingatímum Ríkisútvarpsins. Hann yrði án efa sterkur frambjóðandi,“ hefur hringbraut.is eftir Stefáni. Þetta var greinilega ekki svo langsótt en Fiskikóngurinn sjálfur segir í athugasemd: „Hvernig spurðist þetta út svona snemma?“

Góðu ráðin

Það er mjög sniðugt hjá Eflingu að boða borgarstjóra á opinn fund um kjaraviðræðurnar. Ekki nóg með að slíkt veiti smá innsýn í kjaraviðræður heldur stoppar það stjórnmálamennina af við að fela sig á bak við nafnlausa embættismenn í svona óþægilegum málum eins og hvað starfsmenn leikskóla eiga skilið að lifa á miklu á mánuði. Samkvæmt tekjublöðunum tókst borgarstjóra að hækka laun sín um meira en eina milljón króna á mánuði á fjórum árum. Það er um að gera fyrir Eflingarfólkið að spyrja hann, og meira að segja aðstoðarmann hans, um einhver góð ráð við að hækka laun.

arib@frettabladid.is

Næring, heilsa, umhverfi: Málþing fyrir almenning



Alma D. Möller,
landlæknir

Þessa viku stendur yfir ráðstefna Læknafélags Íslands, Læknadagar. Meðal annars er athygli beint að sykursýki 2 og offitu. Fjallað er um sjúkdóminn offitu á breiðum grunni og nýjar leiðbeiningar um meðferð kynntar. Íslendingar eru þyngstir allra Evrópuþjóða en 27% fullorðinna voru með líkamsþyngdarstuðul 30 eða hærri árið 2017 samanborið við 12% árið 2002. Þá voru 20% 15 ára unglinga of þungir árið 2014. Umfjöllunarefnið er því afar mikilvægt en samtímis þarf öll umfjöllun um holdafar að vera nærgætin og án fordóma.

Brýnt er að huga að forvörnum í viðu samhengi því betra er heilt en vel gróið. Ekki sist er mikilvægt að hver og einn hugi að því sem hægt er að gera fyrir eigin heilsu. Því verður á Læknadögum boðið upp á málþing ætlað almenningi og ber það yfirskriftina Mín heilsa, mín jörð, mín ábyrgð. Þar verður fjallað um samspil næringar og heilsu. Einnig verður fjallað um áhrif mismunandi mataræðis á vistkerfi jarðar en loftslagsbreytingarnar eru ógn við heilsu og heilbrigðisþjónustu.

Á málþinginu munu sérfræðingar flytja erindi um áhrif mismunandi mataræðis og hvaða mataræði er líklegast til að hjálpa okkur að halda heilsu og um leið að hugsa vel um jörðina. Rætt verður hvernig umhverfi og markaðsöfl geta haft áhrif á val okkar á næringu, ekki alltaf til góðs og hvernig við getum breytt venjum. Skoðað verður af hverju ekki eitt mataræði hentar öllum og sjónum beint að þeim flóknu kerfum og öflum sem stýra þyngd, m.a. streitu, svefni og þarmaflóru. Loks verður fjallað um hvernig hægt er að gera breytingar til góðs á skynsaman hátt.

Málþingið verður haldið í Hörpu, sal Silfurbergi, miðvikudaginn 22. janúar kl. 20-22. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Kæru landsmenn, hlúum að eigin heilsu, það er hagar okkar og samfélagsins alls!



Brýnt er að huga að forvörnum í viðu samhengi því betra er heilt en vel gróið.

Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli.

TVÖFÖLD VIRKNI

STYRKIR **FYLLIR** **LOKAR** **VERNDAR**

GUM SensiVital+

GUM SensiVital+

Mataræði sem stuðlar að sjálfbærni vistkerfisins og fækkar ótímabærum dauðsföllum



Jóhanna E. Torfadóttir
næringar- og lýðheilsu-
fræðingur hjá
Krabbameins-
félaginu



Thor Aspelund
prófessor í
líftölfræði við
læknadeild
Háskóla Íslands

Hver kannast ekki við að vilja gera eitthvað gott fyrir samfélagið sitt – að hafa einhvern æðri tilgang umfram það að hugsa einungis um sjálfan sig? Gott dæmi um það er umræða síðasta árs um loftslagsbreytingar og hvað er hægt að gera til að snúa þróuninni við. En það eru fleiri aðkallandi vandamál sem við glímum við í heiminum í dag eins og að fæða 10 milljarða jarðarbúa eftir 30 ár. Einnig er vítað að í dag eru um 820 milljónir manns sem glíma við vannæringu og tveir milljarðar eru í ofþyngd eða offitu (líkamsþyngdarstuðull ≥ 25 kg/m²).

EAT-rannsóknarhópur

Hópur vísindamanna (EAT-Lancet Commision) birti í hinu virta vísindatímariti Lancet útreikninga sem sýna hvernig við getum átt til mat fyrir alla, dregið úr losun gróðurhúsalofttegunda og minnkað líkur á ýmsum sjúkdómum. Vísindamennirnir skoðuðu mismunandi tegundir af mataræði og reiknuðu út fyrir hvert fæðumynstur hvaða áhrif það hefði á losun gróðurhúsalofttegunda og bætta heilsu jarðarbúa með því að skoða fækkun á ótímabærum dauðsföllum. Algengustu ótímabæru dánarorsakirnar (80%) í heiminum koma til vegna hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameina, öndunarfærasjúkdóma og sykursýki. Þegar talað er um ótímabær dauðsföll er átti við að látast fyrir 75 ára aldur og að það hefði verið hægt að koma í veg fyrir það með viðeigandi meðferð eða forvörnum. Þar kemur fram að óhollt mataræði veldur fleiri sjúkdómum og dauðsföllum en reykingar, misnotkun lyfja, neysla vímuefna og áfengisneysla samanlagt.

„Það er í raun verra fyrir heilsuna að sleppa því að borða hollan mat, til dæmis ávexti, grænmeti, baunir og heilkornavörur, en það að borða óhollar matvörur.“

Samkvæmt útreikningum áður nefndra vísindamanna kom mataræði sem kallast „flexitarian“ best út sem grunnur að almennum ráðleggingum. Grænkerafæði kom reyndar betur út með tilliti til áhrifa á dauðsföll og umhverfi en talið er erfiðara í framkvæmd að beina öllum í þá átt þó það sé auðvitað val hvers og eins hversu langt er gengið í að fjarlægja dýraafurðir úr fæðinu. Hér getur líka verið meiri hætt á næringskortri og á það sérstaklega við um börn, unglinga og konur á barn-eignaraldri.

Flexitarian eða vistkeri

Flexitarian mataræði byggir að mestum hluta á fæðutegundum sem koma úr jurtaríkinu og að minnka verulega neyslu á rauðu kjöti niður í um það bil 100 grömm á viku að meðaltali. Þetta er viðmið sem má laga að aðstæðum og menningu í hverju landi ef sjálfbærni er höfð að leiðarljósi. Þessi tillaga byggir að stórum hluta á þeim vanda sem blasir við eftir 30 ár ef jarðarbúar halda áfram að auka neyslu kjöts eins og þróunin hefur verið á síðustu áratugum í heiminum. Samhliða auk-

inni fólksfjölgun þarf meira pláss fyrir dýraeldi á jörðinni – pláss sem við eigum ekki endalaust af. Íslenskir bændur eru reyndar þegar byrjaðir að huga að kolefnisjöfnun og að minnka vistspor íslenskrar kjötrframleiðslu. Vakning og umræða um loftslagsmál og matvælaframleiðslu hefur því haft jákvæð áhrif.



Sú tillaga hefur komið upp að kalla þá sem fylgja „flexitarian“ mataræði „vistkera“.

Sú tillaga hefur komið upp að kalla þá sem fylgja „flexitarian“ mataræði „vistkera“ þar sem þetta mataræði styður við vistkerfi jarðarinnar með aukinni sjálfbærni í matvælaframleiðslu, betri nýtingu lands og minni losun gróðurhúsalofttegunda. Í bónus getum við bætt heilsuna með þessu mataræði.

Málþing næsta miðvikudag

Miðvikudaginn 22. janúar verður haldið málþing kl. 20.00 í Hörpunni á vegum Læknafélagsins þar sem við munum fjalla nánar um „flexitarian“ mataræðið og bera saman við aðrar stefnur í mataræði. Aðgangur á málþingið er ókeypis og allir velkomnir.

Við krefjumst

leiðréttingar!

Opið bréf samninganefndar Eflingar til Dags B. Eggertssonar borgarstjóra

Samningar okkar, félagsmanna Eflingar hjá Reykjavíkurborg, hafa verið lausir í meira en 10 mánuði. Við krefjumst nýs kjarasamnings þar sem aðstæður okkar eru viðurkenndar og leiðréttar. Langvarandi vanmat á störfum kvennastétta er lítillækkun, þolinmæði okkar er á þrotum. Við viljum að þú, æðsti yfirmaður starfsmanna borgarinnar, horfist í augu við okkur og hlustir á okkur. Við viljum að þú meðtakir mikilvægar staðreyndir um störfin okkar, um launakjörin okkar og aðstæðurnar sem við búum við.

Vanmetin störf á lægstu launum

Við höldum uppi grunnþjónustu borgarinnar og veitum viðkvæmum hópum lífsmatvæðislega aðhlynningu. Störf okkar leysa aðra undan umönnunarbyrði og gera þeim kleift að taka þátt í vinnumarkaðinum. Launakannanir sýna fram á að starfsfólk sveitarfélaga, í samanburði við starfsfólk hjá ríkinu og á almennum vinnumarkaði, er lægst launaði hópurinn í samfélaginu. Eftir að nýtt góðæri leysti hrúnið af hólmi höfum við haldið þjónustu borgarinnar gangandi við gríðarlega undirmönnun vegna þess að fólk flúði láglaukastefnu borgarinnar yfir í önnur störf. Þú hefur ekki leyst þennan vanda.

Sífelld þrengri kostur

Sum okkar, til dæmis þau sem vinna á leikskólum, hafa engan aðgang að yfirvinnu eða vaktavinnu, sem er oft eina leið láglaunafólks til auka tekjur sínar. Ekkert okkar getur samið um einstaklingsbundnar launahækkanir eins og á almennum vinnumarkaði. Þenslan á húsnæðismarkaði í Reykjavík hefur leitt til þess að ráðstöfunartekjur okkar fuðra upp á báli leiguverðshækkana. Eftir hrúnið 2008 þurftum við að bera uppi grunnþjónustu borgarinnar undir grimmum niðurskurði. Mörg okkar búa við fátækt vegna þeirra launakjara sem þú býður okkur upp á.

Gengið á heilsu láglaunafólks

Þú stærir þig af því að Reykjavíkurborg sé framsækinn vinnustaður kynjajöfnuðar. Engu að síður keyrir þú grimma láglaukastefnu gagnvart okkur sem engin tilraun hefur verið gerð til að leiðrétta síðan árið 2005. Láglaunakonur í líkamlega erfiðum störfum eru mun líklegri en aðrir hópar til að þjást af sjúkdómum og kvillum sem geta leitt til örorku. Við viljum laun og aðstæður sem gera okkur kleift að sinna störfum okkar án þess að eiga á hættu að missa heilsuna langt fyrir aldur fram. Við krefjumst þess að þú leiðréttir þá vanvirðingu sem Reykjavíkurborg hefur sýnt okkur. Það er í valdi þínu og borgarstjórnarmeirihlutans að gera það.

Krafa um sanngjarna leiðréttingu

Við höfum lagt fram á samningafundum einfalda og raunhæfa leiðréttingu í líkingu við þá sem Steinunn Valdís Óskarsdóttir gerði árið 2005 þegar hún var borgarstjóri. Við erum hér. Við erum á leið í verkfall. Við munum berjast þangað til við höfum verið viðurkennd og okkur tryggt mannsæmandi viðurværi.

Borgin er í okkar höndum!

SAMNINGANEFND EFLINGAR
VIÐ REYKJAVÍKURBORG



SPORT

Fjarðabyggðarhöllin fær fallelinkunn

Úttekt KSÍ á Fjarðabyggðarhöllinni leiddi í ljós að grasið er slitið, fjöldi ljósa óvirkur og sæti í stúkunni brotin. Kostnaðaráætlun er um 40 milljónir og býst formaður knattspyrnudeildarinnar við að málið verði klárað á næstunni og liðið spili heimaleiki í höllinni.

FÓTBOLTI Í úttekt sem KSÍ gerði á Fjarðabyggðarhöllinni á Reyðarfirði fyrir komandi tímabil kom í ljós gervigrasið er mjög slitið, það eru víða göt á því og viðgerðir sem hefur verið farið í skapa hættu. Fjöldi ljósa var óvirkur, nokkur sæti í stúkunni eru brotin og ekki er nægjanlegur fjöldi sæta í þeim búningsklefum sem tilheyra knattspyrnuhöllinni. Úttektin var gerð af Víði Reynissyni, verkefnastjóra hjá KSÍ, og er hluti af undirbúningi fyrir umsókn Leiknis á Fáskrúðsfirði vegna keppnistímabilsins í sumar.

Leiknir kom öllum á óvart og vann 2. deildina en liðinu var spáð falli fyrir tímabilið af þjálfurum liðanna á fótbolta.net. Liðið endaði með 46 stig, stigi meira en Vestri og tveimur stigum meira en Selfoss. Talað var um eitt af knattspyrnu-ævintýrum sumarsins.

Fjarðabyggðarhöllin á Reyðarfirði var vígð 16. september 2006. Höllin er fyrsti yfirbyggð knattspyrnuvöllurinn á Austurlandi. Í bréfi frá formanni knattspyrnudeildarinnar, Magnúsi Birni Ásgrímssyni, til bæjaryfirvalda frá því í september segir að til að taka þátt í 1. deildinni þurfi að spila á velli í flokki C eins og fram kemur í leyfisreglugerð KSÍ.

Til þess að Leiknir fái leikheimild á vellinum í sumar þarf því að leggja nýtt gervigras og er kostnaðaráætlun um 40 milljónir króna. Í bréfi íþrótt- og tómstundafulltrúa til bæjaryfirvalda í janúar kemur fram að tilboðið sé bænum hagstætt því það gengur út á að endurnýta undirlagið, það er púðana undir gervigrasinu, sem og gúmmikurlið, en viðbótarkostnaður við að



Starfsmenn Knattspyrnusambandsins hrósuðu starfsfólki íþróttamiðstöðvar Reyðarfjarðar fyrir mikla natni við umhirdu vallarins í gegnum árin og töldu það mikið afrek að grasið hefði enst svo vel. MYND/AUSTURFRÉTT/GUNNAR

endurnýja hvort tveggja hleypur á tugum milljónum króna.

Magnús Björn segir að bæjaryfirvöld hafi tekið vel í beiðni Leiknis og ekki sé líklegt að Leiknismenn spili neins staðar annars staðar en í höllinni í sumar.

„Þetta er auðvitað ekki í okkar höndum heldur bæjarstjórnar að klára þetta mál. Ég hef fulla trú á að þeir klári þetta og er ekkert stress-

aður. Það er toppfólk sem þar situr.

Þetta er fljótleg aðgerð og tekur innan við viku að skipta um. Fyrsti heimaleikur er í maí þannig að þetta þarf að gerast í apríl – það er bara þannig.“

Magnús segir að vetur konungur hafi gert undirbúningstímabilið aðeins erfiðara. „Þetta er alltaf basl á þessum tíma. Við erum að keppa á Kjarnafæðismótinu á Akureyri og

það er oft erfitt að komast í leiki. Þjálfarinn býr á Seyðisfirði og 2-3 á Egilsstöðum og það er ekkert alltaf fært. En það er samt bjart yfir okkur.“

Leiknir hefur fengið Björgvin Stefán Pétursson aftur heim en Magnús segir að þrír útlandingar muni líklegast yfirgefa liðið og unnið sé að því að fylla í þeirra skörð. benediktboas@frettabladid.is

Úttekt KSÍ á Fjarðabyggðarhöllinni

Búningsklefar

- Ekki er nægjanlegur fjöldi sæta í þeim búningsklefum er tilheyra knattspyrnuhöllinni.
- Með notkun á klefum er tilheyra sundlaug og líkamsrækt er skilyrðum um sæti fyrir 25 náð.

Leikvöllur og næsta umhverfi

- Skoða þarf keppnislýsingu. Fjöldi ljósa var óvirkur og hefur það eðlilega áhrif á ljósmagn.

Áhorfendasvæði

- Talsvert var af brotnum sætum en unnið að lagfæringum.
- Öftustu röðinni breytt í bekk og sæti þar notuð til að skipta út.

Leikvöllur

- Gervigras á leikvelli óviðunandi.
- Mjög slitið og víða göt og viðgerðir sem skapa hættu fyrir leikmenn.
- Skila þarf inn skýrslu með staðfestum niðurstöðum prófana óháðrar rannsóknarstofu samkvæmt grein 8.4.3 í reglugerð KSÍ um knattspyrnuleikvanga.

Úttektin var gerð af Víði Reynissyni, verkefnastjóra hjá KSÍ.

Kynningarfundur um deiliskipulag fyrir Hlemm og nágrenni

Fimmtudaginn 23. janúar kl. 17 í Borgartúni 14.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar heldur kynningarfund um nýtt deiliskipulag sem nú er í auglýsingu.

Nýja deiliskipulagið var samþykkt til auglýsingar í borgarráði 5. desember. Skipulagið felur í sér endurskipulagningu svæðisins fyrir forgangsakreinar hágæða almenningssamgangna, ný gatnamót við Snorrabraud/Brietartún, nýtt torg og göngugötur, afmörkun byggingarreits fyrir flutningshúsið Norðurpól og ný létt mannvirki fyrir verslun og þjónustu og ný afmörkun deiliskipulagsreita á svæðinu.

Ábendingum og athugasemdum við tillögu um svæðið, *Hlemmur reitur 1.240.0*, skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 29. janúar 2020.

Verið öll velkomin á fundinn.

Gengið er inn um eystri dyr í Borgartúni 14 og lyfta tekin upp á 7. hæð.



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Þurfum að eiga toppleik til þess að vinna Noreg

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta leikur þriðja og jafnframt næstsíðasta leik sinn í milliriðli Evrópumótsins í Malmö í Svíþjóð í dag. Andstæðingur liðsins að þessu sinni er Noregur sem hefur haft betur í öllum leikjum sínum til þessa í keppninni og trónir þar af leiðandi á toppi milliriðils 2 með tvö stig. Slóvenía og Ungverjaland koma þar á eftir með fjögur stig, Ísland og Portúgal hafa tvö stig hvort lið og Svíar reka lestina án stiga.

Auk leiks Íslands og Noregs mætast Portúgal og Slóvenía annars vegar og Ungverjar og Svíar hins vegar í milliriðlinum í dag. Eftir leiki dagsins gæti það legið fyrir hvað lið leika til undanúrslita úr þessum riðli. Íslenska liðið mætir í dag liði sem lék til úrslita á síðasta heimsmeistaramóti og margir telja líklegt til þess að standa uppi sem sigurvegari á Evrópumótinu að þessu sinni. Sérstaklega eftir að Ísland átti hlut að því að Danir komust ekki áfram í milliriðilinn.

Guðmundur Þórður Guðmundsson, þjálfari íslenska liðsins, ræddi komandi leik á blaðamannafundi sem haldinn var í hádeginu í gær. „Við erum að fara að spila við lið sem er að mínu mati eitt af þremur bestu liðum heims eins og sakir standa. Af þeim sökum þurfum við að eiga algjöran toppleik ef við

Við erum að fara að spila við lið sem er að mínu mati eitt af þremur bestu liðum heims eins og sakir standa.

Guðmundur Þórður Guðmundsson

ætlum að ná í hagstæð úrslit. Við náðum að spila eftir þeim gildum sem reynst hafa íslenska landsliðinu vel á móti Portúgölum, það er að spila með stóru hjarta og baráttu. Þau gildi þurfa að vera áfram til staðar í þessum leik ef vel á að fara,” segir hann um komandi verkefni.

Janus Daði Smárason, sem var markahæsti leikmaður Íslands í sigrinum á móti Portúgal, tók í sama streng og Guðmundur Þórður á blaðamannafundinum. „Við erum að fara að mæta gríðarlega sterku liði sem erfitt verður að leggja að velli. Við förum hins vegar inn í þennan leik með trú á því að við getum farið með sigur af hólmi eins og ávallt þegar við spilum. Mér finnst við spila betur sem lið með hverjum leik sem við spilum. Við erum að ná betur og betur saman og ganga betur í takt í aðgerðum okkar,” segir Selfyssingurinn. – hó



BRÖSTU ALLAN HRINGINN 40% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM CHEEZY CRUST PIZZUM Á NETINU ALLA

ÞRIÐJUDAGA



PANTAÐU Á WWW.PIZZAHUT.IS OG NOTAÐU AFSLÁTTAR-
KÓÐANN **OSTUR** ÞEGAR ÞÚ KLÁRAR PÖNTUNINA



TÍMAMÓT



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir
amma og langamma,
Halla Gunnlaugsdóttir

lést á líknardeild
Landspítalans 18. janúar.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju
mánudaginn 27. janúar kl. 13.

Soffia Bryndis Guðlaugsdóttir **Haukur Már Stefánsson**
Hildur Guðlaugsdóttir **Njórður Snæland**
ömmubörn og langömmubörn.



Ástkær fyrrverandi eiginmaður, faðir
okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Sigurður Bjarnason
frá Hofsnesi í Örafum,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjólgarði
á Höfn í Hornafirði föstudaginn
17. janúar. Jarðarför hans fer fram
kl. 14 frá Hofskirkju í Örafum þann 30. janúar.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja
minnst hans er bent á Skjólgarð.

Álfheiður Ósk Einarsdóttir **Anna Jónsdóttir**
Bjarni Diðrik Sigurðsson **Matthildur Unnur**
Einar Rúnar Sigurðsson **Þorsteinsdóttir**

Eyrún Ósk Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabarn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir
og amma,
Benta Margrét Briem
áður til heimilis að Sörlaskjólí 2,

lést á Hrafnistu í Laugarási þann
17. janúar. Útförin verður auglýst síðar.

Ólafur Jón Briem **Sóley Enid Jóhannsdóttir**
Garðar Briem **Elin Magnúsdóttir**
Gunnlaugur Briem **Hanna B. Marteinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afi,
bróðir og mágur,
Sævar Sigtýsson
rafvirkjameistari,
Mýrarvegi 113, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri
föstudaginn 17. janúar.

Útförin mun fara fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn
31. janúar kl. 13.30. Blóm og kransar eru afþakkaðir en
þeim sem vilja minnst hans er bent á líknarfélög.

Torfi Dan Sævarsson **Valgerður Hallgrímsdóttir**
Jón Marínó Sævarsson **Kristín Irene Valdemarsdóttir**
Arna Björg Sævarsdóttir **Ásbjörn Þór Á. Blöndal**
Ármann Snær, Snærún Tinna, Sædis, Sigmar, Silja
Sigtýr Snorri, Styrbjörn Sævar, Steinkell Skorri
Arnar Sigtýsson **Málfriður Torfadóttir**



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi, langafi og
langalangafi,
Reynir Karlsson

lést miðvikudaginn
15. janúar á hjúkrunarheimilinu
Hrafnistu í Hafnarfirði. Útförin fer fram í
Seltjarnarneskirkju föstudaginn 24. janúar klukkan 15.
Sérstakar þakkir til starfsfólks biðdeildar HVE á Akranesi
og hjúkrunarheimilisins Hrafnistu í Hafnarfirði
fyrir alúð og umhyggju.

Svala Kristinsdóttir **Sigríður Jóhanna Tyrfingsd.**
Magnús Reynisson **Björgvin Halldórsson**
Ragnheiður Björk Reynisd. **Sturla Óskar Bragason**
Anna Reynisdóttir
Kristinn Reynisson
Karl Reynisson **Anna Þorsteinsdóttir**
Reynir G. Brynjarsson **Sólrun J. Böðvarsdóttir**

Frábært ferðalag í tíu ár

Frystiklefinn á Rífi heldur upp á tíu ára starfsafmælið með stæl og sér til þess að allir
íbúar Snæfellsbæjar fái ársmiða sem gilda á alla viðburði menningarhússins.

Við vildum standa fyrir
menningarátaki á tíu
ára afmælinu, segir Kári
Vidarsson, eigandi Frysti-
klefans á Rífi. Átakið
snýst um að gefa öllum
íbúum Snæfellsbæjar ársmiða á við-
burði í húsinu. „Mér fannst þessi hug-
mynd viðeigandi. Það hafa alltaf verið
samfélagsleg markmið bak við Frysti-
klefann frekar en gróðasjónarmið. Ég
tel mikilvægt að fólk sem hefur ekki haft
efni á að koma á sýningar fái að njóta
lista og útflendingum eða öðrum sem
eru nýkomnir í bæinn sé tekið opnum
örmum. Langflest fyrirtæki í Snæfellsbæ
og líka einstaklingar keyptu ársmiða af
mér, auðvitað á lágu verði – og lögðu
þannig lóð á vogarskálarnar, svo ég
endaði ekki með að gefa nema um 1.000
miða úr eigin vasa.“

Kári er frá Hellissandi – „Sandari í húð
og hár“, eins og hann orðar það. Hann
kveðst hafa stofnað menningarhúsið
Frystiklefann þegar hann útskrifaðist
úr leiklistarskóla 2010 og verið þar síðan
með annan fótinn – og oft báða. „Ég er
sjálfstætt starfandi leikari og skemmti-
kraftur en rek líka þetta batteri og hef
sjálfur verið hér með tólf sýningar,
algerlega búnar til á staðnum, auk þess
að taka við verkefnum alls staðar að úr
heiminum. Það hefur verið fullt að gera.
En ef Snæfellsbær og nærsveitungar
hefðu ekki tekið þessari hugmynd
svona vel strax í upphafi – að vera með



Kári vill ekki ljóstra of miklu upp um dagskrána á árinu. FRÉTTABLAÐID/STEFÁN

atvinnuleikhús á Rífi – og sýnt stuðning
í verki með mætingu á sýningar og tón-
leika þá hefði ég ekki nennt að standa
í þessu. Heimafólk áttaði sig á hversu
mikið gildi það hefur að vera með svona
starfsemi hér.“

Inntur eftir því hvað sé á döfinni
núna í Frystiklefanum svarar Kári: „Ég
legg ekki í vana minn að segja frá öllu
í einu en við erum með mikla dagskrá
fyrir þetta ár. Næsti stóri viðburður
er sýningin hans Sóla Hólm – Varist

eftirhermur. Sóli er skólabróðir minn úr
Menntaskólanum við Sund, það verður
gaman að fá hann í heimsókn. Ég er að
leika í sýningu í samstarfi við Kvænnaat-
hvarfið sem heitir Okunnugur, hún er í
gangi líka í húsinu. Svo ætlum við að
hýsa heimildarmyndahátíð. Ég sækist
dálítið eftir því að breyta til, upp á það
að læra af þeim sem ég er að vinna með
og hef kynnst mörgu listafólki, íslensku
og erlendu. Þetta hefur verið frábært
ferðalag í tíu ár.“ gun@frettabladid.is



Elsku hjartahreini og yndislegi sonur
okkar, bróðir, kærasti og barnabarn,
Tómas Biplab Mathiesen
Lynghaga 22,

lést á Landspítalanum þann
18. janúar. Útförin fer fram frá Neskirkju
mánudaginn 27. janúar kl. 13.00.

Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst
hans er bent á Bergið Headspace, stuðnings- og
ráðgjafarsetur fyrir ungt fólk.

Ingibjörg Harðardóttir **Ólafur Mathiesen**
Alma Mathiesen
Margrét Kolka Hlökkversdóttir
Erna S. Mathiesen
Hörður Rögnvaldsson



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Elisabet Á. Möller

sem lést föstudaginn 10. janúar verður
jarðsöngin frá Garðakirkju á Álfanesi
fimmtudaginn 23. janúar kl. 13.00.

Árni Möller **Signý Pálsdóttir**
Helga Möller **Hafliði Halldórsson**
Jóhann og Eiður
Maggý Helga, Gunnar og Elisabet
og langömmubörn.



Móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Þorbjörg Ó. Morthens

lést á heimili sínu, hjúkrunarheimilinu
Sóltúni, miðvikudaginn 15. janúar sl.
Starfsfólki á Sóltúni eru færðar bestu
þakkir fyrir einstaklega góða og ljúfa
umönnun. Útför verður auglýst síðar.

Þórey Morthens **Jónas Þór Steinarsson**
Ólafur Morthens **Unnur Hauksdóttir**
Björn Morthens **Katrín Franke**
og barnabörn.



Hjartkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,
Helga Guðbrandsdóttir
(Lissa)
Hlaðhömrum 1, 270 Mosfellsbæ,
lést 13.01.20. Útförin fer fram frá
Lágafellskirkju 24.01.20 kl. 13.00.

Matthildur Löve **Ómar Músson**
Þóra Löve **Chet Collins**
Mimi Collins **Ásgrímur Helgason**
Helga Nina Aas **langalangömmubörn.**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.



Elskuleg vinkona okkar,
Fjóla Sigrún Guðlaugsdóttir
áður til heimilis að Sunnubraut 15,
Keflavík,

lést á Hrafnistu Hlévangi,
laugardaginn 11. janúar.
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju,
fimmtudaginn 23. janúar kl. 13.00.
Sérstakar þakkir til starfsfólksins á Hlévangi fyrir einstaka
umönnun og hlýtt viðmót.

Fyrir hönd ástvina Fjólu,
Einar Júlíusson og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,
Erla Hafliðadóttir
Patreksfirði,
sem lést 11. janúar, verður jarðsöngin
frá Patreksfjarðarkirkju
föstudaginn 24. janúar kl. 14.

Fyrir hönd aðstandenda,
Erlendur Kristjánsson **Sigríður Karlsdóttir**
Kristín S. Kristjánsdóttir **Guðbrandur Jóhannsson**
Ólafur A. Kristjánsson **Svanhvít Bjarnadóttir**
Björk Kristjánsdóttir **Andri K. Karlsson**



PRÍÐJUDAGUR 21. JANÚAR 2020

Lífsstíll

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

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

Vilborg Jónsdóttir segir að rafræna bókhaldsþjónustan frá PwC geti auðveldað lífið og aukið öryggi og yfirsýn stjórnenda. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Útvistun bókhalds til PwC er góður kostur

Hjá PwC býðst alhliða þjónusta fyrir bókhald, laun, uppgjör og skattaskil. Þjónustan er persónuleg og sparar bæði tíma og vinnu fyrir stjórnendur, ásamt því að auka öryggi og gefa mjög góða yfirsýn yfir reksturinn. ➔2



Hjá PwC á Íslandi starfa um 120 manns við endurskoðun, bókhald og fyrirtækja- og skattaráðgjöf. Þar af starfa um 30 starfsmenn við bókhald og launavinnslu á skrifstofum PwC víða um land. Þau búa yfir langri og fjölbreyttri reynslu af bókhaldi, launavinnslu, uppgjöri og skattskilum og veita persónulega þjónustu sem er löguð að þörfum hvers og eins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Margir stjórnendur kannast við það álag sem fylgir skiladags- etningum bókhalds eins og vegna virðisaukaskatts og ársuppgjörs. Tímaskortur vegna mikils álags í starfi, veikindi lykilstarfsmanna, breytingar á skattareglum og skilafrestir geta aukið á þessar áhyggjur. Útvistun bókhalds er því góður kostur til að létta af sér álagi og skapa aukinn tíma fyrir stjórnendur.

„PwC Bókhald & laun kynnir nú nýjar rafrænar lausnir við færslu bókhalds,“ segir Vilborg Jónsdóttir, sviðsstjóri PwC Bókhalds & launa. „Þar er bókhaldinu sinnt á einfaldan og öruggan hátt á meðan stjórnendur geta einbeitt sér að rekstrinum og fengið góða yfirsýn yfir stöðuna.“

Viðtæk reynsla PwC

„Hjá PwC á Íslandi starfa um 120 manns við endurskoðun, bókhald, fyrirtækja- og skattaráðgjöf. Bókhald & laun er vaxandi þáttur í starfsemi PwC og nú starfa um 30 starfsmenn við bókhald og launavinnslur á skrifstofum okkar víða um land,“ segir Vilborg. „Þessi hópur býr yfir langri og fjölbreyttri reynslu af bókhaldi, launavinnslu, uppgjöri og skattskilum. Fyrirtækið hefur lagt áherslu á nálægð við viðskiptavinum og þjónustunni er sinnt á starfsstöðvum PwC í Reykjavík, Selfossi, Hvalsveili, Vestmannaeyjum, Reykjanesbæ, Akureyri og Húsavík.

Þjónustan er auk þess persónu-

“PwC Bókhald & laun kynna nú nýja leið í bókhaldsþjónustu sem byggir á rafrænum lausnum og pappírslausu bókhaldi. Við erum gríðarlega spennt fyrir þessari nýju þjónustu, sem mun opna ýmsa möguleika á aukinni þjónustu við viðskiptavinum okkar.

leg, þar sem hver viðskiptavinur fær úthlutað sínum bókar,“ segir Vilborg. „Með því byggist upp þekking og reynsla á starfsemi viðskiptavinarins, þjónustan verður persónulegri og hún er löguð að þörfum hvers og eins.“

Rafræn bókhaldsþjónusta

„PwC Bókhald & laun kynna nú nýja leið í bókhaldsþjónustu sem byggir á rafrænum lausnum og pappírslausu bókhaldi,“ segir Vilborg. „Við erum gríðarlega

spennt fyrir þessari nýju þjónustu, sem mun opna ýmsa möguleika á aukinni þjónustu við viðskiptavinum okkar.

Þjónustan felst í færslu fjárhags-, viðskiptamanna- og lána- drottnabókhalds,“ segir Vilborg. „Í grunninn byggir þjónustan á móttöku og sendingu rafrænna reikninga, innlestri reikninga og gagna á tölvutæku formi ásamt rafrænu samþykktarkerfi og bankalausnum.

Stefnan er sett á pappírslaut bókhald, en gögn og reikningar á rafrænu formi eru um og yfir 90% allra færslna í bókhaldi í dag. Möppurnar heyra því sögunni til,“ segir Vilborg. „Þessi nýja þjónusta okkar býður upp á færslu bókhalds í rauntíma í stað bókunar á tveggja mánaða fresti í kringum virðisaukaskattsskil eins og algengt er. Stjórnendur fá því betri yfirsýn og tækifæri til að bregðast hratt við þeim frávikum sem kunna að koma fram.

Kerfið er hýst í skýjalausn og því aðgengilegt fyrir viðskiptavinum okkar hvar sem er í gegnum örugga innskráningu,“ útskýrir Vilborg. „Í þjónustunni felst einnig að skjalaskipti milli viðskiptavina og bóka verða einföld, þægileg og örugg.

Mikilvægt er fyrir rekstraraðila að hafa góða yfirsýn yfir reksturinn á hverjum tíma og stjórnendum býðst að hafa mælaborð með lykilupplýsingum úr rekstrinum sem hægt er að laga að þörfum hvers viðskiptavinar og uppfærast reglulega,“ bætir Vilborg við.

Nánari upplýsingar um þjónustuna má finna á pwc.is/bokhald.

Launavinnsla og uppgjör

„Viðskiptavinahópur PwC Bókhalds & launa er mjög fjölbreyttur og verkefnið margbreytilegt,“ segir Vilborg. „Auk þess að sinna bókhaldi sjáum við um útreikning launa og innsendingu skilagreina til skattýfirvalda og lifeyrissjóða fyrir fjölda fyrirtækja, stofnana og einstaklinga.

Enn fremur sinnum við sérfræðipjónustu á sviði uppgjörs- mála, hvort sem um er að ræða gerð ársreikninga eða árshluta- reikninga,“ segir Vilborg. „Í tengslum við gerð ársreikninga bjóðum við upp á gerð skattfram- tala og skil á öllum þeim skýrslum sem skattýfirvöld óska eftir frá lögaðilum.

Í stuttu máli má segja að við bjóðum upp á alla þjónustu til viðskiptavina sem þeir þurfa varðandi bókhald, laun, uppgjör og skattskil,“ útskýrir Vilborg.

Ávinningur viðskiptavina

„Það eru spennandi tímar fram undan hjá okkur með nýju rafrænu lausninni,“ segir Vilborg. „Okkar ávinningur er að geta bætt þjónustu við viðskiptavinum, minnkað kolefnisspor með pappírslausu bókhaldi og að geta nýtt öflugan hóp okkar og þekkingu og reynslu starfsfólks óháð staðsetningu þess.

Ávinningur viðskiptavina er margvíslegur, hann fær stöðu bókhaldsins uppfærð með

“Ávinningur viðskiptavina er margvíslegur, hann fær stöðu bókhaldsins uppfærð með reglubundnum hætti, tryggt er að gögnum sé skilað á réttum tíma, minni tími fer í utanumhald gagna og hann hefur tækifæri til að hafa betri yfirsýn yfir stöðu rekstursins á hverjum tíma.

reglubundnum hætti, tryggt er að gögnum sé skilað á réttum tíma, minni tími fer í utanumhald gagna og hann hefur tækifæri til að hafa betri yfirsýn yfir stöðu rekstursins á hverjum tíma,“ segir Vilborg. „Þannig létum við álagi af viðskiptavinum okkar.

Að lokum vil ég segja líkt og kynningarorð okkar um þjónustuna hljóma: Taktu skrefið inn í framtíðina með okkur, útviðaðu bókhaldinu og njóttu þess að hafa meiri tíma fyrir þig.“

Það er aldrei neitt bannað

Heildræn nálgun er það sem þarf til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Svefninn er mikilvægastur en mataræði og góð melting leika líka lykilhlutverk til að koma á jafnvægi.

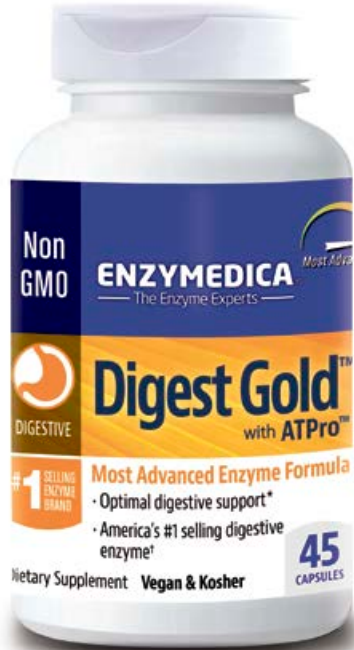
Anna Steinsen er einn af fjórum eigendum fyrirtækisins KVAN þar sem fjöldi fólks hefur sótt námskeið til þess að þroska sig í samskiptum og samvinnu við annað fólk. Áður vann Anna lengi vel sem þjálfari og fyrirlesari hjá Dale Carnegie en vinnur nú í fullu starfi við fyrirtæki sitt og sinnir því ábyrgðarmikla hlutverki að vera fjögurra barna móðir og sjá um velferð þeirra með eiginmanni sínum.

Svefn og félagsleg samskipti
Sýn Önnu á lífið og tilveruna er afar skýr og telur hún góðan svefn vera grunninn að góðri heilsu, bæði líkamlegri og andlegri. „Félagsleg samskipti við fólk koma strax í kjölfarið en rannsóknir hafa sýnt fram á að mikilvægi félagslegra samskipta vegur þungt þegar kemur að heilsu manna og langlífi. Mataræði og hreyfing skipta líka gríðarlega miklu máli en ekkert af þessu verður í lagi ef svefninn er ekki í lagi. Ef þú ferð seint að sofa og borðar drasl, hefur það gifurleg áhrif á heilsuna. Bara með því að laga svefninn og fara fyrr að sofa ertu búin að bæta andlega heilsu töluvert sem auðveldar svo að fara í aðrar lífsstílsbreytingar. Það hjálpar lítið að ætla að borða bara hollt ef það vantar svefn.“

Stólajóga
Anna tekur sér ýmislegt fyrir hendur og hún hefur m.a. lært kundalini jóga hjá Auði Bjarnadóttur. „Í dag er ég með jóga fyrir eldri borgara en það er stólajóga þar sem elstu þátttakendur eru yfir 90 ára gamlir. Það er dansað í stólunum, tekin öndun og farið með möntrur en þetta er ótrúlega gefandi og skemmtilegt því þessi



Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesíum, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingar-ensímin sem hún er afar hrifin af.



Digest Gold Enzymedica er fyrir fólk með fjölbætt meltingarvandamál.

„Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímin því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola.

Anna Steinsen
hópur er bæði þakklátur og ótrúlega skemmtilegur.“
Máttur matarins
Anna hefur alltaf verið heilsu-hraust. Fyrir u.þ.b. 10 árum kynntist hún konu sem hafði tekið mataræðið afar föstum tókum vegna ristilsjúkdóms og náð að laga ýmislegt en dóttir Önnu þjáist af sama sjúkdómi. „Það varð til þess að ég hellti mér út í þau fræði, fór að kynna mér þau og læra um mátt matarins. Ég prófaði mig áfram sjálf, tók út óhollustu, unna matvöru, sykur, glúten og mjólkurvörur og þegar ég var búin að hreinsa mig prófaði ég að taka inn aftur þessar vörur og fann

muninn. Þessi þekking og reynsla nýtist mér enn í dag og nú veit ég hvað ég þarf að forðast til að mér liði sem best. En það er aldrei neitt bannað því um leið og eitthvað má ekki, þá get ég ekki hætt að hugsa um það og ég held að það eigi við um ansi marga.“ Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesíum, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingar-ensímin sem hún er afar hrifin af. „Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímin því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin þolir ekki alveg, ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek þau inn með matnum.“

Finna tilgang okkar og hafa gaman
Anna hefur ákveðið lífsmóttó sem hún fylgir og má yfirfæra það í nokkur heilræði sem flestir ef ekki allir geta nýtt sér.
■ Fá nægan svefn og vera í félagslegum samskiptum við fólk.
■ Anda djúpt og fá ferskt loft.
■ Passa mataræðið og fá hreyfingu.

■ Finna tilgang okkar og hafa gaman af lífinu.
■ Vera fylgin okkur sjálfum – þetta er okkar vegferð.
■ Melta betur og hraðar.
Meltingarensím í bætiefnaformi geta dregið úr ýmiss konar óþægindum sem fylgja neyslu á ákveðnum matvælum og dregið úr einkennum fæðuóþols. Þau geta haft afar jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina, aukið næringarupptöku og hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Meltingarensímin frá Enzymedica eru 100% náttúruleg og án allra aukaefna. Þau vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Digest Gold er sérstaklega gott fyrir fólk sem glímir við fjölbætt meltingarvandamál og einnig þá sem þurfa stuðning við starfsemi gallblöðru. Digest Gold er jafnframt söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Glucosamine & Chondroitin Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondróttín sulfát en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.
Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondróttíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).
C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Kulnun er afleiðing langvinnrar streitu. Kulnun er oft tengd starfi en hún getur þó einnig komið fram vegna annars konar álags. Einkennin eru þreyta og þirringur. Fólk á erfitt með að ná slökun og oft fylgir áhugaleysi á því sem áður veitti ánægju.

Í langtíma rannsókn sem nýlega birtist í evrópsku læknatímariti fundu hjartalæknar tengsl milli alvarlegrar kulnunar og gáttatífs. Gáttatífi er mjög algeng tegund hjartsláttartruflana. Auk óreglulegs hjartsláttar getur gáttatífi valdið brjóstverk, svima, andnað, úthaldsleysi, svita og ógleði svo eitthvað sé nefnt. Gáttatífi getur einnig aukið áhættu á heilablóðfalli í alvarlegustu tilfellunum.

Í áðurnefndri rannsókn voru tæplega 16.000 manns skoðuð, bæði karlar og konur á 45-65 ára aldri frá fjórum mismunandi svæðum í Bandaríkjunum. Þátttakendur voru fyrst rannsakaðir á árunum 1987-1989 og svo aftur á árunum 1990-1992, 1993-1995, 1996-1998, 2011-2013 og loks 2016-2017. Rannsakendur mældu meðal annars reiði, kulnun og félagsleg tengsl þátttakenda. Rannsóknin sýndi að kulnun jók líkurnar á gáttatífi, aftur á móti fundust ekki sams konar tengsl milli kulnunar og reiði eða lélegra félagslegra tengsla.

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) tengir kulnun í starfi við stöðuga streitu á vinnustað sem ekki hefur tekist að ná tökum á. Hún getur lýst sér í gifurlegri þreytu, kæruleysi í starfi og minni afkastagetu. Í nýlegi rannsókn sem Gallup framkvæmdi á næstum 7.500 manns í fullu starfi í Bandaríkjunum kom í ljós að 23% þeirra fundu mjög oft eða alltaf til kulnunar í starfi.

Niðurstöður fyrri rannsókna á tengslum geðheilsu og gáttatífs hafa verið mismunandi. Ein rannsókn bendir til þess að gáttatífi geti valdið þunglyndi og kvíða, en því geti líka verið öfugt farið að þunglyndi og kvíði valdi gáttatífi.

Dr. Matthew Budoff, hjartasérfræðingur við háskóla í Kaliforníu, sem ekki var þátttakandi í áðurnefndri langtímarannsókn segir í samtali við bandarískt heilsutímarit að það hafi ekki komið honum á óvart að sjá niðurstöðurnar. Það er að kulnun geti valdið gáttatífi. Hann segir að þegar fólk er haldið streitu aukist adrenalínið í blóði þess og það geti valdið gáttatífi. Hann bendir aftur á móti á að niðurstöður rannsóknarinnar hafi sýnt að tengslin milli gáttatífs og kulnunar hafi ekki verið mjög sterk.



Rannsóknin sem náði yfir þrjá áratugi sýndi fylgni milli gáttatífs og kulnunar. Þátttakendur í rannsókninni voru tæplega 16.000 á aldrinum 45-65 ára.

Tengsl kulnunar og hjartveiki

Niðurstöður nýbirtrar langtímarannsóknar sýna tengsl milli alvarlegrar kulnunar og gáttatífs. Mikill fjöldi fólks segist finna fyrir kulnun í starfi.

» Kulnun í starfi getur lýst sér í gifurlegri þreytu, kæruleysi í starfi og minni afkastagetu.

og ekki nógu krefjandi einnig áhættuþáttur.

Aðstæður í einkalífi geta líka aukið líkur á kulnun, má þar nefna of lítinn tíma fyrir félagslíf eða slökun, skort á nánum félagslegum tengslum og skort á svefni. Persónueinkenni eins og fullkonnunarárátta, neikvætt viðhorf til sjálfs sín og annarra, þörf til að vera alltaf við stjórnvölinn og of mikill metnaður geta líka ýtt undir kulnun.

Það er gott að vera vakandi fyrir einkennunum og vinna gegn þeim þegar þeirra verður fyrst vart til að koma í veg fyrir alvarlega kulnun. Rannsóknir hafa nefnilega sýnt að fólk sem dettur út af vinnu-markaði vegna kulnunar í starfi á oft erfitt með að komast inn á hann aftur.



Mjög margir hafa upplifað kulnun í starfi. MYNDIR/GETTY

VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um vörubíla og vinnuvélar kemur út þriðjudaginn 28. janúar nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is



Bókhald & laun

Enginn tími fyrir bókhaldið?

Með nýjum rafrænum lausnum sjáum við um bókhald þitt á einfaldan og öruggan hátt meðan þú sinnir rekstrinum og hefur góða yfirsýn yfir stöðuna.

Taktu skrefið inn í framtíðina með okkur, útvistaðu bókhaldinu og njóttu þess að hafa meiri tíma fyrir þig.

Sjá nánar á www.pwc.is/bokhald



PwC | Bókhald & laun | Sími 550 5300 | www.pwc.is

PwC á Íslandi er framsækið og traust fyrirtæki sem veitir sérfræðipjónustu á sviði fyrirtækja- skatta- og lögfræðiráðgjafar, endurskoðunar og reikningsskila. Fyrirtækið er íslenskt og er hluti af alþjóðlegu neti sjálfstæðra fyrirtækja sem aðstoðar viðskiptavinum sínum við að auka verðmæti, stjórna áhættu og bæta árangur sinn.

Reykjavík | Akureyri | Reykjanesbær | Húsavík | Selfoss | Hvolsvöllur | Vestmannaeyjar

Huga þarf að tánum í vetrarkulda

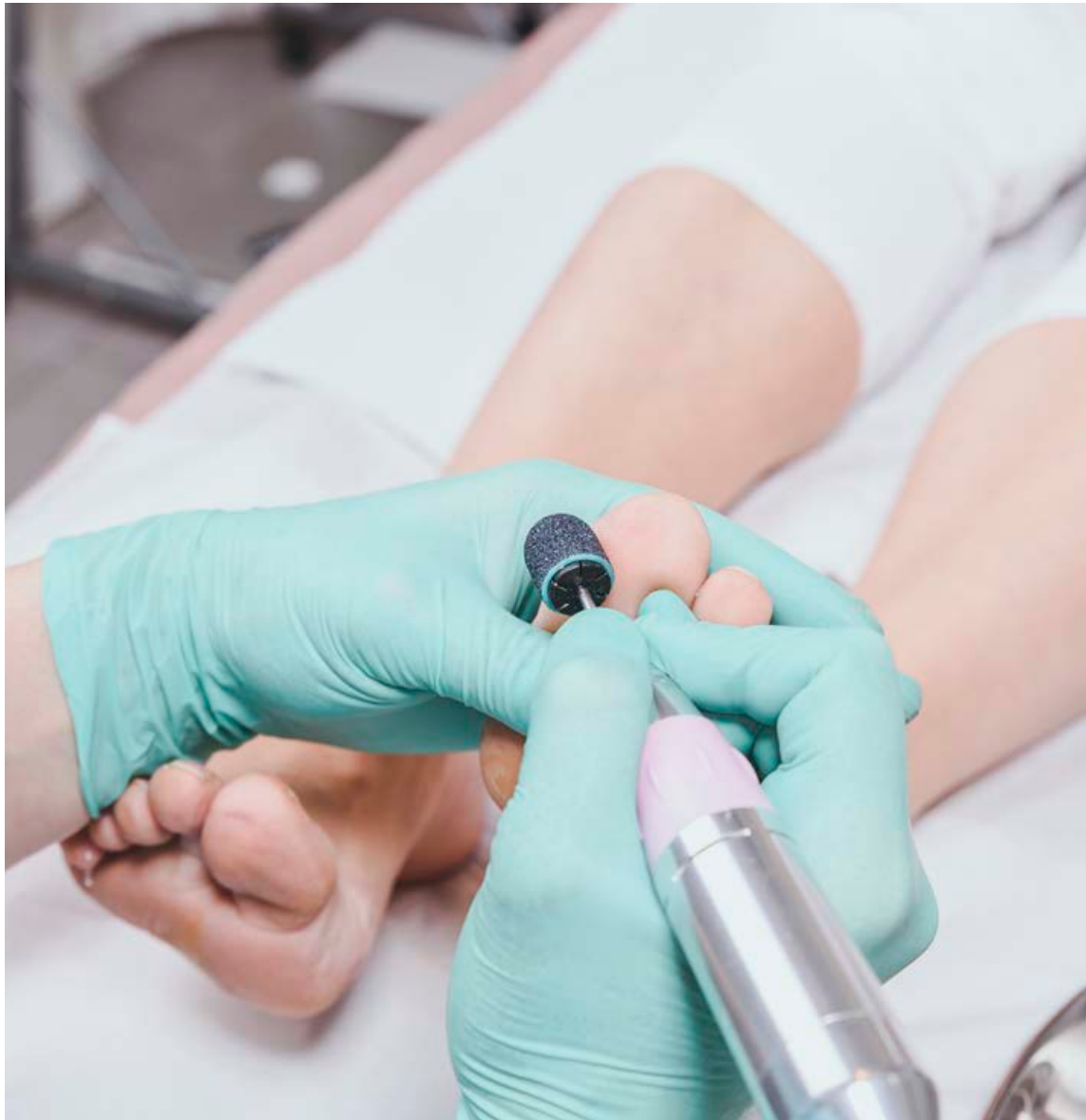
Þegar kólnar í veðri þarf að gæta vel að húðinni. Andlitið er viðkvæmt fyrir frosti en fæturnir þurfa ekki síður umhirðu. Þeir verða oft þurrir eða sprungnir. Þá getur fagfólk bjargað.

Margir venja sig á að ganga mikið berfættir, sérstaklega í góðu veðri á sólarströnd. Það getur krafist heilmikillar umhirðu. Fótsnyrting er ekki dekur heldur nauðsynleg til að fjarlægja harða og sprungna húð og þurr naglabönd. Einnig þarf að klippa neglurnar reglulega. Það er mjög gott að fara annað slagið til fótasérfræðings og gæta svo vel að umhirðunni þess á milli.

Þegar fótsnyrtingin hefst byrjar hún á góðu fótabaði með mýkjandi sápu. Fæturnir eru í baði í tíu mínútur áður en snyrtingin hefst.

Baðið mýkir húðina. Ef góð sápa er sett í vatnið hefur hún mjög góð áhrif á harða húð en mjög gott ráð er að setja líka smávegis af ólífueða kókosolíu út í vatnið.

Eftir baðið þarf að fjarlægja alla harða húð en gæta verður þess að fjarlægja ekki of mikið svo ekki myndist sár. Vinna þarf á sprunginni og harðri húð með mjúkum höndum. Ekki er gott að vera of harðhentur. Til að laga naglaböndin er hægt að nota þurrt handklæði og nudda vel yfir neglurnar. Einnig er hægt að nota sérstök naglabandaskæri. Loks



Fæturnir verða mjög mjúkir og finir eftir heimsókn til fótasérfræðings sem kann réttu tókin við umhirðuna.

DAG HVERN **LESA**

96.000

**ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI**

HEIMILD: PRENTMIÖLAMÆLING GALLUP APR-JÚN 2019, 12-80 ÁRA,
ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÓLDATÖLUR, 2019

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS



Það getur verið afslappandi og þægilegt að leggjast í stólinn hjá fótasérfræðingi eða snyrtifræðingi í fótadekur.

MYND/GETTY

þarf að klippa fallega allar neglur en ekki má klippa þær of stuttar. Það getur verið sársaukafullt ef klippt er ofan í skinnið. Klippið neglurnar beint yfir en ekki í boga. Ef neglur eru inngrónar þarf að leita til fótasérfræðings. Sömuleiðis ef sveppasýning hefur komist í nögl og hún þykknað. Best er að sýna húðlækni sveppasýkingu því mikilvægt getur verið að fara á sérstakan lyfjakúr til að koma í veg fyrir að sýkingin breiði úr sér.

Þegar naglasnyrtingunni er lokið þarf að nudda fæturna með góðu fótakremi þannig að þeir verði mjúkir. Kókosolía er góð á fæturna. Fallegt naglalakk setur endapunktinn á fótsnyrtinguna. Þá er rétt að minna á að eftir hverja

» Ef neglur eru inngrónar þarf að leita til fótasérfræðings. Sömuleiðis ef sveppasýning hefur komist í nögl og hún þykknað.

sturtu þarf að þurrka vel á milli tana.

Margir ganga alltaf berfættir heima hjá sér. Það er miklu þægilegra að ganga þannig um þegar maður veit að fæturnir eru vel hirtir og neglurnar fallega lakkadar. Það á auðvitað líka við í sundi, leikfimi eða á sólarströnd.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Snjómokstur

VETRARTÆKI

- Mikið úrval á lager -



Fjölplogar frá Pronar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt fyrir góðan styrk og endingu. Fjöldi stærða í boði. Dæmi: 3,3m Verð: 950.000 kr. + vsk Festing frá 47.000 kr. + vsk

PRONAR

AFLVÉLAR

Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

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

Búslóðaflutningar

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

Málarar

Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

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

Húsviðhald

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð. Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Við erum alltaf með bókara á skrá

hagvangur.is



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriahf.is

blendtec®

Blandarar fyrir fyrirtæki



Blendtec Stealth 885

Spacesaver - sérstaklega hannaður til að taka lítið borðpláss - Kraftmikill 1800W 3,8HP blandar allt að 150 drykki á dag. - BPA frítt plast í könnu - 30 prógrömm fyrir mismunandi blönduferla 3ja ára ábyrgð

Blendtec Stealth 885

Hljóðlátasti blandari í heimi - 200 drykkir á dag - Sigurvegari. árið 2013. Öflugur mótör1800W 3,5HP blandar hann hratt og vel. - Hljóvörnin skapar betra vinnuumhverfi - BPA frítt plast í könnu - 42 stillingar fyrir mismunandi blöndur - 6 snertitakkar sem hægt er að forstilli inn mismunandi blöndur. - 3ja ára ábyrgð



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriahf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur

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



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Hreinsistöð fráveitu á Selfossi, Árborg

Sveitarfélagið Árborg hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um hreinsistöð fráveitu á Selfossi.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 21. janúar—4. mars á eftirtöldum stöðum: bæjarskrifstofu Árborgar, bókasafni Árborgar, Þjóðarbókhöðunni og Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

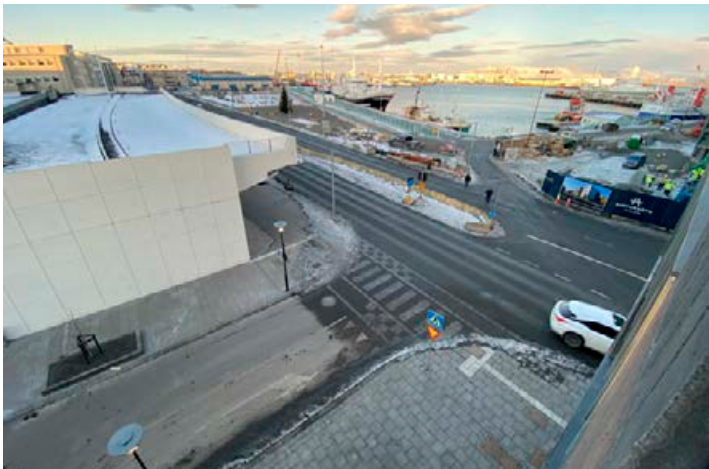
Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 4.mars 2020 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Kynningarfundur: Vakin er athygli á að Sveitarfélagið Árborg stendur fyrir kynningarfundum á frummatsskýrslu þann 29. janúar kl. 16:00 til 19:00 í Tryggvaskála, Austurvegi 2 og eru allir velkomnir.

DOMUSnova
Fasteignasala

Hlíðasmára 4 • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • S 527 1717

Hafnartorg – glæsileg 125,3fm. íbúð við höfnina



Íbúðin er á 4. hæð í mjög vönduðu stigahúsi næst höfninni í Reykjavík og í næsta nágrenni við Marriott hótél og Hörpu tónlistarhús. Hönnun íbúðarinnar gerir ráð fyrir allt að þremur svefnherbergjum Tvö baðherbergi. Vönduð tæki í eldhúsi með WiFi stýringu. Guðbjörg Magnúsdóttir innanhússarkitekt hannaði íbúðina að innan. Arkitektar hússins eru PKdM arkitektar.

Vegna frekari upplýsinga eða til skoðunar á eigninni vinsamlega hafið samband við Agnar s. 820-1002 / agnar@domusnova.is eða Oscar Clausen s. 861-8466 / oc@domusnova.is

www.domusnova.is

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

- ♦ Hjá okkur starfa margir lögfræðingar sem er mikilvæg stoð fyrir okkar viðskiptavinum
- ♦ Við seljum mikinn fjölda fasteigna á ári hverju og byggjum þannig á mikilli reynslu



Óskar Már Alfreðsson
Markaðsstjóri

oskar@domusnova.is

Sími: 615 8200

DOMUSnova
Fasteignasala



Suðurlandsbraut 52

108 Reykjavík

Sími 533 6050

Faxnr. 533 6055

www.hofdi.is

Jóhann Friðgeir
Valdímarsson



VERSLUNAR OG IÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU – SAMTALS 324 FM.



SÝNING Í DAG! Milli kl.15:30 og 16:15

Ármúli 20 – 108 Reykjavík

Um er að ræða samtals um 324 fm, en verslunarhúsnæðið er um 110 fm með glugga út í Ármúla. Iðnaðarrýmið er um 220 fm með tveimur innkeyrsludryrum á hlið húsnæðisins. Tvö salerni eru í húsnæðinu og kaffiaðstaða í miðjunni. Möguleiki er á að skipta húsnæðinu í tvær leigugeiningar. **Laust strax! Húsnæðið verður til sýnis í dag á milli kl. 15:30 og 16:15.**

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

Ef þú ert með rétta starfið – erum við með réttu manneskjuna

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

Capacent_

capacent.is

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



DOMUSNOVA
Fasteignasala

- ◆ Starfsfólk okkar starfar eftir gæðahandbók til að tryggja gæði í vinnubrögðum
- ◆ Hjá okkur starfa margir lögfræðingar sem er mikilvæg stoð fyrir okkar viðskiptavinum
- ◆ Við seljum mikinn fjölda fasteigna á ári hverju og byggjum þannig á mikilli reynslu
- ◆ Við veitum frábæra þjónustu allt söluferlið

DOMUSNOVA FASTEIGNASALA
HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTÍ 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík

1 | 3

°C | ↑

Egilsstaðir

0 | 4

°C | ↑

Ísafjörður

-2 | 14

°C | ↗

Kirkjubæjarkl

-1 | 3

°C | ↘

Akureyri

0 | 12

°C | →

Hveravellir

-7 | 8

°C | ↑

Suðvestan 13-23 m/s, hvassast um landið norðvestanvert. Víða él, en yfirleitt skýjað með köflum austanlands. Hiti kringum frostmark. Suðvestan 5-13 í fyrramálið og dálítill él, en áfram bjart austan-til á landinu. Hægari sunnanátt eftir hádegi, en vaxandi sunnanátt annað kvöld með rigningu eða slyddu sunnan- og vestanlands og hlýnar.

Miðvikudagur

Reykjavík

8 | 12

°C | ↗

Egilsstaðir

8 | 10

°C | ↑

Ísafjörður

2 | 19

°C | ↗

Kirkjubæjarkl

7 | 10

°C | ↗

Akureyri

10 | 17

°C | ↑

Hveravellir

3 | 19

°C | ↑

Fimmtudagur

Reykjavík

-1 | 10

°C | ↗

Egilsstaðir

-3 | 6

°C | ↑

Ísafjörður

-4 | 7

°C | ↗

Kirkjubæjarkl

-1 | 6

°C | ↗

Akureyri

-4 | 4

°C | ↗

Hveravellir

-6 | 11

°C | ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

1 brokk
2 ýting
6 víðurkenna
8 ávöxtur
10 átt
11 einatt
12 kirtill
13 frábitinn
15 eldsneyti
17 málþóf

LÓÐRÉTT

1 emjan
2 víf
3 ýta
4 kló
7 hjartfólginn
9 tungumál
12 pakki
14 hismi
16 auk

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

Skák

Gunnar Björnsson

Najdorf átti leik gegn óþekktum skákmanni í Buenos Aires árið 1942.

1. Rxe5! Bxe2 2. Rd7+ Ke8 3. Rb8+ c6 4. Rd6+ Kf8 5. Rd7# 1-0.

Ju Wenjun hefur náð forystunni í heimsmeistarakeppni kvenna eftir að hafa unnið tvær skákir í röð gegn Aleksöndu Goryachkinu. Í dag mætir Magnús Carlsen Alireza Firouzja á Tata Steel-mótinu.

www.skak.is:

Nýjustu skákfréttir.

Hvítur á leik

NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA

• Austurströnd 14

• Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga

laugardaga

sunnudaga

www.bjornsbakari.is

7.30 - 17.30

8.00 - 16.00

9.00 - 16.00

Pondus

Eftir Frade Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN

HÆGINDASTÓLAR
-30%

ÚTSALA 20-40%

AFSLÁTTUR AF AMERÍSKUM
HEILSURÚMUM FRÁ KING KOIL

STILLINGAR
-20%

ILMKERTI
-20%

HEILSURÚM
-20-40%



ERGOMOTION
2x90x200 cm

ÚTSÖLUVERÐ
307.608 KR.
FULLT VERÐ 384.510 KR.

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Drottnunarmáttur dulspekinnar

LEIKHÚS

Helgi Þór rofnar

★★★★★

Tyrfingur Tyrfingsson

Borgarleikhúsið

Leikstjórn: Stefán Jónsson
Leikarar: Hilmar Guðjónsson, Þuríður Blær Jóhannsdóttir, Bergur Þór Ingólfsson, Hjörtur Jóhann Jónsson, Erlen Isabella Einarsson, Erla Isabella Einarsson, Erla Isabella Einarsson
Leikmynd: Grétar Reynisson
Búningar: Stefania Adolfsdóttir
Lýsing: Pálmi Jónsson
Tónlist: Magnús Jóhann Ragnarsson
Myndband: Elmar Þórarinsson
Leikgervi: Margrét Benediktsdóttir
Hljóðmynd: Garðar Borgþórsson

Fimmta leikrit Tyrfings Tyrfingssonar í Borgarleikhúsinu hefst á notalegu atriði þar sem Hilmar Guðjónsson, í hlutverki Helga Þórs, er að farða lík á útfararstofu föður síns. En friðurinn er úti þegar Jón, faðir hans, kemur úr læknisskóðun í Hamraborginni, stútfullur af nýjum sjúkdómum og með áriðandi forspá um framtíð sonar síns. Nú þarf útfararstjórinn ekki lengur að sækja djöfullega spádóma á miðilsfundum því til hagræðingar og sparnaðar birtast þeir honum nú endurgjaldslaust í eigin draumum. Og það er ekki lítið sem þarf að óttast; brunni, dauði og afskorin tunga. Ráðning draumsins er augljós, feigð og skelfing vofa yfir Helga Þór nema hann starfi áfram sem þræll og þjónn föður síns, eina mannsins sem veitt getur honum fullnægjandi vernd gegn eigin spádómi.

Tyrfingur leikur sér hér með ótrúlega lifseiga trú þjóðarinnar á hið yfirnáttúrulega og vekur upp réttmætar spurningar um hversu mikinn þátt við eigum sjálf í því að láta spádóma rætast. Verkinu er stillt upp líkt og grískum harmleik þar sem órlögin eru óumflýjanleg og allar tilraunir til að flýja dæmdar til þess eins að gera endalokin enn skelfilegri.

Sterkur fyrri hluti
 Fyrir okkur sem ekki erum mjög

upptekin af því að bjarga heiminum og erum til í örstutt fri frá umræðunni um hlýnun jarðar er fyrri hluti handritsins nánast upp á fimm stjörnur. Gróft orðfæri, beitt hnyttni, þétt samtöl og næm ádeila höfundar á þau atriði sem samfélagið hefur komið sér saman um að ekki megi lasta, líkt og til dæmis tíða tölvupósta frá hressa liðinu í foreldrafélaginu, hreinlega lyfta áhorfendum ítrekað upp úr sætum sínum og senda þá brosandi fram í hléi.

Eftir hlé verða hins vegar mikil skil í verkinu, það er nánast eins og það sé skrifað og leikstýrt af einhverjum öðrum. Leikararnir bókstaflega óskra línurnar sínar á löngum köflum á milli þess sem með óspennandi dramatískri hljóðmynd er gerð vonlaus tilraun til að færa einhverja spennu í framvinduna. Saga áhugaverðu einstaklinganna sem kynntir voru fyrir hlé raknar einhvern veginn upp og ég óskaði þess margofterð að hefði frekar fengið að horfa á fyrri partinn aftur. Þó skal tekið fram að seinna söngatriði Hilmars Guðjónssonar í nútímalegu jarðarförinni var mjög flott.

Misjafn leikur
 Þeir Hilmar Guðjónsson og Hjörtur Jóhann Jónsson halda áhorfendum á tænum með góðum leik og miklum frumleika í glæsilegri textameðferð sínni. Það er vart nokkuð sem kemur upp í hugann sem betur hefði mátt fara. Hjörtur leikur bakara sem er áhugasamur kynlífsiðkandi án þess þó að vera mjög opin-skár eða öruggur um hvatir sínar og tilfinningar. Draumur bakarans er að innrétta bar í barnaherberginu og bjóða Helga Þór að búa með sér. Hirti tekst vel upp með að halda forvitni áhorfenda um hvort ást bakarans á Helga Þór sé sönn eða hvort annars konar hvatir búi að baki, eins og til dæmis að taka við drottnunarhlutverki Jóns útfararstjóra yfir syni sínum.

Bergur Þór Ingólfsson leikur Jón útfararstjóra, föður Helga Þórs. Það var margt sem truflaði mig við túlkunina, Bergur Þór lék af of miklum krafti, ekki sist raddlega, en með óskrinu f auk það vald sem hóflegri



Fyrri hluti handritsins er nánast upp á fimm stjörnur, segir gagnrýnandi um Helgi Þór rofnar.


ÉG ÓSKADI ÞESS MARGOFT AÐ ÉG HEFÐI FREKAR FENGID AÐ HORFA Á FYRRI PARTINN AFTUR.

raddbeitingu hefði getað fylgt og hlutverkið kallaði eftir. Engin ógn stafaði heldur af líkamsbeitingu Bergs og bjánalegt gervið gerði svo út af við trúverðuleika hans. Þessu til viðbótar var fjarstæðukennt að ætla áhorfendum að trúa því að Bergur gæti haft Hjört undir í viðureign þeirra. Einnig var bakgrunnur Bergs frekar óskýr af hálfu höfundar. Þarna hefðu leikstjóri og höfundur verksins átt að fara aðrar leiðir og dýpri.

Þuríður Blær Jóhannsdóttir leikur Katrínu sem átt hefur í einnar nætur kynnum við Helga Þór. Þau hittast aftur í byrjun verksins á útfararstofunni þar sem Helgi Þór er að farða föður Katrínar, glæpamanninn sem þeir feðgar jarða síðar í sýningunni. Textameðferð Þuríðar var of hæg, tilbreytingarlaus og dramatísk í upphafi verksins en lifnaði þó svolítið þegar á leið. Þá var líkamsbeiting hennar of sterk og naumt skammtaður búningurinn bætti ekki það sem á skorti í kynþokka hennar á sviði en mátti hins vegar sjá í mjög flottum myndbandsbrotunum af henni og Hilmari. Það vantaði einfaldlega meiri viðkvæmni og varnarleysi í túlkunina líkt og texti Tyrfings

gefur til kynna þegar Katrín veit ekki einu sinni sjálf hvernig henni líður. Þó ber að nefna að atriðin þar sem Helgi Þór og Katrín fantasera um smáborgaraháttinn sem þau þykjast fyrirhlíta, en þrá framar öllu, voru tvímælalaust meðal hápunkta sýningarinnar og báðum leikurum til sóma.

Leikmyndin Grétars Reynissonar þjónaði verkinu vel þó ég hefði frekar viljað sjá þykkari hurðir á ofnunum en tilgerðarlegan bjarma og reyk sem gjarnan hefði mátt finnstilla betur. **Bryndis Loftsdóttir**

NIÐURSTADA: Tyrfingur heldur stöðu sinni sem óþægur og frumlegur höfundur. Þétt og skemmtilegt verk framan af en missir flugið í seinni hluta.

Góð ráð í Strætó:

Nýtum plássíð á annatíma



JÁ



NEI



BESTA LEIÐIN

Hvað?

Hvenær?

Hvar?

Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

21. JANÚAR 2020

Hvað? Má bjóða þér poka?
Hvenær? 13.00-16.00
Hvar? Minjasafnið Akureyri
 Plastpokarnir tóku við hlutverki innkaupanetanna og hafa fylgt okkur fram til þessa dags en verða nú hluti af því sem söfn geyma. Lesa má verslunar- og þjónustusögu Akureyrar að hluta til í plastpokum.

Hvað? Tango milonga
Hvenær? 20.30-22.30
Hvar? Iðnó
 Argentínskur tangó dunar. Dj er Daði og gestgjafi er Dísar.

Hvað? Agnar Már Magnússon tríó
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel, Skúlagötu 28
 Með Agnari Má leika þeir Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson á kontrabassa og Matthías Hemstock á trommur. Þeir flytja nýjar útsetningar af þjóðlögum og rímum útfærðum fyrir píanótrío. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Merkismenn í sögu staðar og lands
Hvenær? 20.00
Hvar? Snorrastofa, Reykholti
 Borgarfirði
 Fyrirlestur sr. Geirs Waage sóknarprestis í Reykholti fjallar um Reykholt á árunum 1569 til 1807, þegar staðurinn var settinn af svonefndum Reykhylltingum. Boðið verður til kaffiveitinga og umræðna.



Særa Geir Waage heldur erindi um fyrirrennara sína í Reykholti á vegum Snorrastofu.

FÍ

FERÐAÁÆTLUN
FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS
2020



Ég fer á fjöll!

Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands 2020 er komin út



Ferðafélag Íslands
www.fi.is

OPÍÐ Á
SUNNUÐGUM Í
DORMA SMÁRATORGI

SIMBA®

SIMBA
DÝURNAR
HENTA BÆÐI Í
HEFÐBUNDIN OG
STILLANLEG
RÚM

Eftir áralanga þróun og prófanir höfum við náð markmiði okkar.

Við höfum búið til eina þrouðustu dýnu heims

Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu 2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnissvamps.

Fáðu betri svefn
– sama hvert svefnmynstur þitt er.

SIMBA STÆRÐIR	VERÐ
Dýna 80 x 200 cm	79.990
Dýna 90 x 200 cm	89.990
Dýna 90 x 210 cm	94.990
Dýna 100 x 200 cm	94.990
Dýna 120 x 200 cm	104.990
Dýna 140 x 200 cm	114.990
Dýna 160 x 200 cm	134.990
Dýna 180 x 200 cm	149.990
Dýna 180 x 210 cm	159.990
Dýna 200 x 200 cm	169.990



Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á www.simba.is

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

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

DORMA
Láttu drauminn ræstast

18

MENNING · FRÉTTABLAÐIÐ

21. JANÚAR 2020 ÞRIÐJUDAGUR

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

HRINGBRAUT

20.00 Heyrnin Heyrnin er tveggja þátta fræðsluröð um þau úrræði sem bjóðast fólki sem glímir við heyrnartap

20.30 Lífið er lag Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áráanna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.

21.00 21 - Fréttapáttur á þriðju-degi 21 er kröftugur fréttar og um-ræðuþáttur á Hringbraut í umsjón Sigmundar Ernís Rúnarssonar. Í 21 koma viðmælendur víða að og þar verða sagðar sögur og fréttir dagsins í dag kryfjaðar.

21.30-22.00 Eldhugar: Seria 3 Í Eldhugum fer Snædis Snorraddóttir og viðmælendur hennar út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

12.30 Kastljós

12.45 Menningin

12.55 Gettu betur 1991, Flens-borg - FÁ

13.55 Tónstofan Guðni Franzson

14.20 Okkar á milli

14.50 EM í handbolta

16.35 Menningin – samantekt

17.00 Íslendingar Ásmundur Sveinsson

17.50 Tákn málsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Bitið, brennt og stungið

18.16 Bílskúrsbras

18.19 Sköpunargleði. Hannað með Minecraft

18.35 Bestu vinir Það er gott að eiga góðan vin. 5 ára krakkar ræða um vináttu og hvað það er að vera vinur. Hvernig takast vinir á við erfiðleika saman? Hvað gerir vini ólíka?

18.40 Sebastian og villtustu dýr Afríku Við höfum séð Sebastian Klein vera bitinn, brenndan og stunginn – en nú fer hann til Afríku og kynnist áhugaverðum dýrum.

18.50 Krakkafréttir

19.00 Fréttir Helstu fréttir dags-ins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.

19.25 Íþróttir

19.30 Veður

19.35 Kastljós

19.50 Menningin

20.05 Besta mataræðið Sænsk þáttaröð í þremur hlutum um mataræði og kúra. Í þáttunum er ferns konar mataræði prófað á fjórum þörum og fylgst með því hvaða áhrif mataræðið hefur á líkamlega heilsu þeirra.

21.10 Stórgróði – Cleaning Up

22.00 Tíufréttir

22.15 Veður

22.20 Fyrir allra augum – In Plain Sight Skoskir spennuþættir byggðir á sönnum atburðum um eltingarleik rannsóknarlögreglu-mannsins William Muncie við raðmorðingjann Peter Manuel á sjötta áratug síðustu aldar. Aðalhlutverk: Douglas Henshall, Martin Compston og Gilly Gil-christ. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.

23.05 Rivieran

23.50 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

08.00 Dr. Phil

08.45 The Late Late Show

09.30 Síminn + Spotify

12.00 Everybody Loves Raymond

12.20 The King of Queens

12.40 How I Met Your Mother

13.05 Dr. Phil

13.50 Life in Pieces

14.15 BH90210

15.00 George Clarke's Old House, New Home

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 The Mick

19.45 The Neighborhood

20.10 The Biggest Loser

21.00 FBI

21.50 Evil

22.35 The Bay (2019)

23.20 The Late Late Show

00.05 NCIS

00.50 Chicago Med

01.35 New Amsterdam

02.20 Yellowstone

03.05 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 Á reki með KK

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Loftþelgin

15.00 Fréttir

15.03 Frjálsar hendur

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Viðsjá

17.00 Fréttir

17.03 Lestin

18.00 Spegillinn

18.30 Hljómboxið

18.50 Veðurfregnir

19.00 Endurómur úr Evrópu

20.35 Mannlegi þátturinn

21.30 Kvöldsagan. Hjarta-staður. Sjötti lestur

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Samfélagið

23.05 Lestin

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2

08.00 Friends

08.20 Gilmore Girls

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 God Friended Me

10.15 First Dates

11.00 NCIS

11.45 Masterchef USA

12.35 Nágrannar

13.00 The X-Factor

13.45 The X-Factor

15.20 The X-Factor

16.05 War on Plastic with Hugh and Anita

17.10 Mom

17.41 Bold and the Beautiful

18.01 Nágrannar

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttarstofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.

18.51 Sportpakinn Íþróttarféttar-menn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.

18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.

19.10 Doghouse

20.00 The Goldbergs

20.20 Modern Family

20.45 Bancroft

21.35 Castle Rock Önnur þáttaröð þessa frábæru sálfræðitrylla úr smiðju J.J. Abrams sem byggðir eru á sagnaheimi Stephen King. Sögusviðið er sem fyrr smábærinn Castle Rock í Maine þar sem dular-fullir atburðir eru daglegt brauð.

22.25 Transparent

22.50 Orange is the New Black Sjöunda þáttaröðin af þessum verðlaunabáttum um fanga í hinu alræmda Litchfield fangelsinu í New York.

23.30 NCIS

00.15 NCIS

01.00 Tin Star

01.50 Tin Star

02.40 The Bold Type Önnur þáttaröð þessara frábæru þátta sem fjalla um þrjár glæsilegar frama-konur og líf þeirra og störf á al-þjóðlegu tisku- og lífsstílstimariti.

03.25 The Bold Type

STÖÐ 3

19.10 Fresh Off The Boat

19.35 Schitt's Creek

20.00 Friends

20.25 Seinfeld

20.50 The Truth About Carbs

21.50 Hand i hand

22.35 Random Acts of Flyness

23.10 Warrior

00.00 Arrow

00.45 Schitt's Creek

01.10 Fresh Off The Boat

01.35 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.20 West Brom - Stoke

10.00 Genoa - Roma

11.40 Ítölsku mörkin Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.

12.10 Athletic Club - Celta Vigo

13.50 Spænsku mörkin Leikirnir í spænsku úrvalsdeildinni gerðir upp.

14.20 Real Mallorca - Valencia

16.00 West Brom - Stoke

17.40 Football League Show

Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.

18.10 Stjarnan - Fram Útsending frá leik í Olís deild kvenna.

19.40 QPR - Leeds Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

21.20 Njarðvík - Keflavík Útsending frá leik í Dominos deild karla.

23.00 Tottenham - Middlesbro-ugh Útsending frá leik í FA Cup.

STÖÐ 2 BÍÓ

10.25 The Wedding Singer

12.00 The Muppets Take Man-hattan

13.35 Ocean's Twelve

15.40 The Wedding Singer

17.20 The Muppets Take Man-hattan

18.55 Ocean's Twelve

21.00 Dunkirk

22.45 American Assassin

00.35 The Death of Stalin

02.20 Dunkirk

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4 Útlit Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

Nýjar íbúðir komnar í sölu

201 SMÁRI



Ítarlegar upplýsingar má
finna á www.201.is

Yfir 100 íbúðir seldar í 201 Smára

201 Smári hefur á örfáum mánuðum fyllst af mannlífi og íbúðir selst á ógnarhraða. Ungt fólk sér hverfið sem upplagðan kost til að leggja drög að lífi sínu til frambúðar enda henta eignirnar afar vel til fyrstu kaupa og fyrir kjarnafjölskyldur. Þá höfum við einnig afhent fjölda lykla til fólks sem vill minnka við sig eða færa sig úr mesta erli hversdagsins án þess að missa nálægð við verslun og þjónustu.

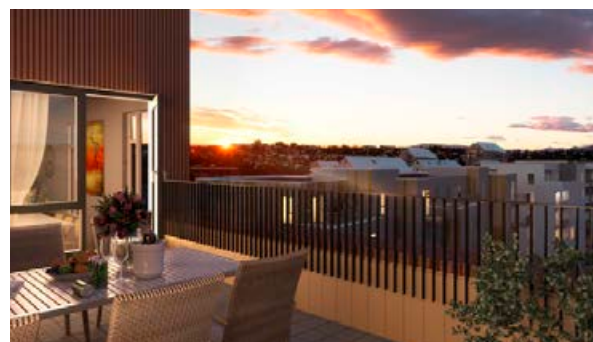
Snjallhverfi í hjarta höfuðborgarsvæðisins

Engan þarf að undra að 201 Smári sé orðinn nýtt heimili svo margra einstaklinga á svo skömmum tíma því íbúðirnar eru ríkulega búnar snjalllausnum og þægindum. Þá er umhverfið fallegt og þaulhugað, góð tenging við göngu- og hjólabrautir, frábært aðgengi að almenningssamgöngum, sorphirða og flokkun í sérflokk og útisvæðin glæsileg og örugg. Hverfið sjálft er rótgróið og allar nauðsynjar í göngufæri.

Tryggðu þér þína íbúð strax

Nú bætast við íbúðir til sölu sem verða til afhendingar 2020, fjölbreyttar eignir af ýmsum stærðum þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Ein af byggingunum þremur er sérstaklega hönnuð með þarfir eldri borgara að leiðarljósi, svalir yfirbyggðar og þægindi í hverju horni.

Fáðu meira fyrir minna, lifðu í núinu og njóttu tímans sem skapast.



PiparTENNA SÍA



Snjöll hönnun og lausnir



Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu



Yfir 100 verslanir í göngufæri



Hleðslustaðir fyrir rafbíla við hús og í hverfi



Stutt að samgönguæðum og í almenningssamgöngur



Góðar og öruggar göngu- og hjólaeidir



Deilibílar í hverfinu



Skólar og leikskólar í göngufjarlægð



Leiksvæði og opnir garðar

LIND
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6
201 Kópavogur
sími 510 7900
201@fastlind.is

Miklaborg fasteignasala
Lágmúla 4, 108 Reykjavík
miklaborg@miklaborg.is
5697000

MIKLABORG

201.is

Stykkishólmur í grænenskum spennuklakaböndum

Glæpabáttaröðin Thin Ice hefur göngu sína í sænsku og íslensku sjónvarpi í næsta mánuði. **Guðjón Jónsson**, eini íslenski leikstjóri þáttanna, fann fyrir bæði létti og söknuði þegar löng og mikil vinna fékk ákveðinn endi með forsýningu tveggja fyrstu þáttaanna í Bíói Paradís.

Þetta er langstærsta verkefni sem ég hef tekið þátt í og það er bæði viss léttir að skila af sér en á sama tíma erfitt að sleppa takinu þegar maður er búinn að vera í sama verkefninu í meira en eitt og hálf ár," segir Guðjón Jónsson, eini Íslendingurinn og einn þriggja leikstjóra spennubáttanna Thin Ice.

Yellow Bird og Sagafilm framleiða þættina sem verða frumsýndir í Svipjöd á TV4/Cmore og hjá RÚV í næsta mánuði en aðstandendur komu saman í Bíói Paradís á sunnudaginn og fögnuðu því að sex ára verkefni væri loks lokið með forsýningu á tveimur fyrstu þáttunum af átta.

Þáttaröðinni er lýst sem umhverfispólitísku spennudrama en sagan hverfist um tilraun Svipjóðar til þess að fá Norðurskautsráðið til að banna olíuvinnslu í Norðurhöfum og hryðjuverkaárás á sænskt skip undan ströndum Grænlands.

8

þátta spennudramað Thin Ice hefur verið í þróun og framleiðslu í um sex ár.

Stykkishólmi var breytt í Grænenskt þorp í upphafi síðasta árs fyrir þáttaröðina sem er öll tekin upp á Íslandi fyrir utan nokkra tókudaga á Grænlandi en verkefnið er eitt af stærri kvikmyndaverkefnum Norðurlandanna.

Lena Endre og framleiðandinn Sören Stærmose áttu hugmyndina en fengu þá Birki Blæ og Jónas Margeir Ingólfsson og Jóhann Ævar Grímsson til að skrifa handritið. Cecilie Mosli og Thale Persen leikstýra síðan þáttunum ásamt Guðjóni. toti@frettabladid.is



Jónas Margeir Ingólfsson handritshöfundur, Sören Stærmose framleiðandi, Biggi Hilmarsson tónskáld, Jóhann Ævar Grímsson handritshöfundur, Birki Blær Ingólfsson handritshöfundur og Cecilie Mosli leikstjóri.



Leikkonan Nukaka Coster-Waldau fer með hlutverk í þáttunum. Eiginmaður hennar, Nicholas, er þekktastur sem Jamie Lannister í Game of Thrones. Með henni eru framleiðendurnir Steinarr Logi Nesheim og Kidda Rokk.



Leikstjórnarnir Guðjón Jónsson og Cecilie Mosli ásamt Sören Stærmose, framleiðanda hjá Yellow Bird. MYNDIR / KRISTÍN EDDA GYLFAÐÓTTIR



Kidda Rokk, einn framleiðenda Thin Ice, í góðum gir á punnum is ásamt leikstjóranum Cecilie Mosli.



Guðjón Sigmarsson, sjálfur Gaui litli, Jónas Margeir Ingólfsson og Tinna Björt Guðjónsdóttir.

Beltone **Amaze**™

Hvert orð, hlátur og hljóð skipta máli



Hver dagur er samsettur af ótal augnablikum þar sem hvert einasta orð, hlátur og hljóð skipta máli. Nýju **Beltone Amaze**™ heyrnartækin gera þér kleift að njóta hvers dags í einstökum hljómgæðum og nú fást þau einnig með endurhlaðanlegum lithíum rafhlöðum. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

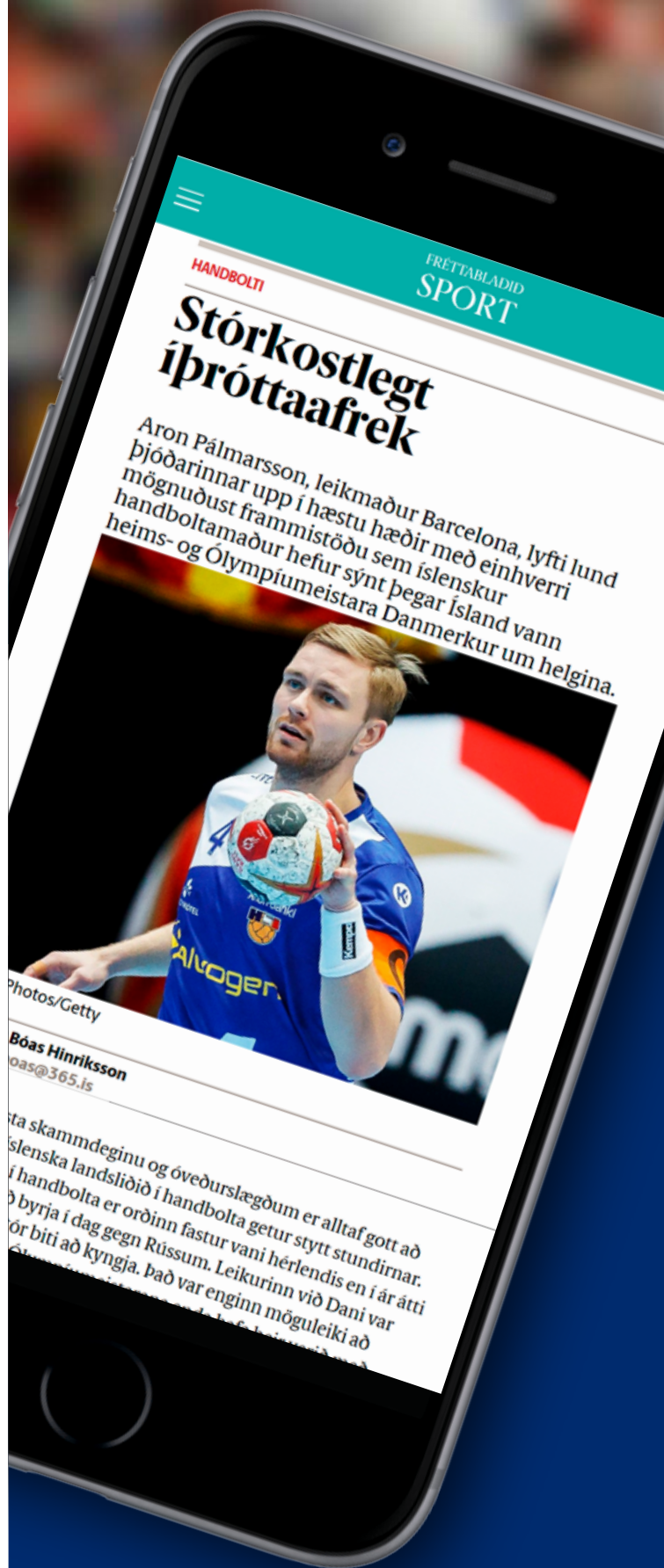
Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



frettabladid.is er með þér á EM!

frettabladid.is færir
landsmönnum fréttir daglega
frá EM í handbolta!



Ekki missa af neinu, fylgdu
Fréttablaðinu á Facebook

FRÉTTABLAÐIÐ.IS



Valdís varð fyrir hugljómum þegar hún sá mynd eftir Ömmu Lo-Fi hjá vinkonu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Dóttirin er harðasti gagnrýnandinn

Valdís opnaði sýningu á klippimyndum í 12 tónum um helgina. Fékk innblástur frá mynd eftir Sigríði Nielsdóttur sem hún sá hjá vinkonu sinni. Hún reynir að láta myndirnar segja einhverja sögu.

Einn daginn var ég í heim-sókn hjá vinkonu minni Söru Riel og uppi á vegg heima hjá henni hangir ein mynd eftir Sigríði Nielsdóttur, sem er einnig þekkt sem Amma Lo-Fi. Þegar ég kom auga á hana þá small eitthvað hjá mér og ég fékk hálfgerða uppljómun. Ég átti uppi á háalofti heima heilan bunka af gömlum National Geographic blöðum sem pabbi var áskrifandi að í gamla daga. Ég fann loksins tíma til að byrja að vinna í þessu," segir Valdís Thor, ljósmyndari og listakona.

Tekur ofan fyrir Sigríði

Þegar Valdís var komin með ágætis magn af myndum ákvað hún að heyra í aðstandendum 12 tóna og sjá hvort áhugi væri fyrir hendi af þeirra hálfu á að hún setti upp sýningu hjá þeim.

„Staðsetningin varð fyrir valinu vegna þess að Sigríður sýndi oft hjá 12 tónum. Þessi sýning er því bæði innblásin af henni og með því að sýna þarna langar mig að senda henni smá kveðju og taka ofan fyrir henni," segir hún.

Valdís er menntaður ljósmyndari og starfaði sem slíkur um nokkurt skeið.

„Þó ég hafi ekki starfað sem ljósmyndari í dálitinn tíma þá var þetta rosalega góð leið fyrir mig til að halda áfram að þjálfra augað. Maður þarf að horfa í mynduppbyggingu og reyna að láta myndirnar segja einhverja smá sögu til að þær gangi upp," segir Valdís.

Heldur ótraud áfram

Hún segist reyna eftir fremsta megni að láta viðfangsefni myndanna tala saman, ef svo mætti að orði komast.

„Þær eru margar sem ég er rosa ánægð með. Ég vinn dálítið með dýr á móti mönnum. Svo getur þetta verið smá ádeila líka. Það snýst auðvitað um hvað þér finnst myndin segja. Fólk getur lesið mismunandi



Valdís reynir að blanda saman heimi dýra og manna í klippimyndunum.

**ÉG ÁTTI UPPÍ Á
HÁALOFTI HEIMA
HEILAN BUNKA AF GÖMLUM
NATIONAL GEOGRAPHIC
BLÖÐUM SEM PABBI VAR
ÁSKRIFANDI AÐ Í GAMLA DAGA.**

út úr þeim. Það er ein mynd sem ég gerði með kengúrur, hún var gerð þegar umræðan um skógareldana í Ástralíu var í brennidepli. Þar situr kengúra á steini við brimið. Sú mynd finnst mér mjög táknræn."

Hún segist ætla halda áfram í klippimyndagerðinni á meðan hún hefur ánægju af.

„Á meðan ég hef gaman af þessu þá held ég ótraud áfram. Það væri skemmtilegt að vinna með annan efnivið eða aðra gerð af tímaritum, nú og jafnvel blanda saman áferðum, klippimyndum og málverki. En það kemur í ljós. Svo hef alltaf haft ljósmyndunina á hliðarlínunni hjá mér. Ég nota hana meira í sköpun en vinnu," segir hún.

Hjálp frá fjölskyldu og vinum

Hún vinnur nú hörðum höndum að því að gera fleiri myndir til að setja

upp, þannig að gera má ráð fyrir að sýningin sé breytileg, eða í stöðugri þróun.

„Í augnablikinu er ég að vinna að því að gera fleiri myndir til að setja upp í 12 tónum, opnunin síðastliðinn laugardag gekk vel og flestar myndirnar seldust. Það væri gaman að gera nokkrar í viðbót og setja upp því sýningin verður opin út janúar," segir Valdís.

Hún segist alltaf hafa dáðst að þeim sem leggja allt sitt í að lifa á því sem þau elska að gera, hvort sem það er myndlist eða eitthvað annað.

„Ætli ég hafi ekki alltaf viljað prófa að láta svoleiðis draum ganga upp. Ég horfi stundum á Where the wild men are með Ben Fogle og það er enginn smá innblástur fölginn í því að sjá hvað einstaklingar leggja á sig til að finna sína eigin hamingju. Annars hefði sýningin aldrei verið möguleg nema með hjálp fjölskyldu minnar og vina. Svo er ekkert betra en að sýna þriggja ára dóttur minni mynd og fá að sjá hversu einlæg viðbrögð hennar eru. Hún er harðasti gagnrýnandinn."

Sýningin er í 12 tónum við Skólavörðustíg 15 og stendur út janúar. steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@frettabladid.is, Sigrún Örn Einarsson sigrun@frettabladid.is, Svava O'Brien svava@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ:** Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is **RÁÐAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is



GRÆN METIS RITO

SVARTAR BAUNIR, SVART
DORITOS, OSTUR, FIESTA
SALSA, SÝRÐUR RJÓMI,
CREAMY JALAPENÓSÓSA,
KÁL OG HRÍSGRJÓN Í
MJÚKRI TORTILLU.



STÖK

799 KR.

MÁLTÍÐ

1.699 KR.

GRÆNMETISRITO, SVART DORITOS, OSTASÓSA,
MIÐSTÆRÐ AF GOSI OG CALIFORNIU RÚSÍNUR.

HAFNARFIRÐI / GRAFARHOLTÍ

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar



Strákarnir okkar

Handbolti er yndisleg íþrótt en á sama tíma gjörsamlega óþolandi. Sem áhorfandi upplifir maður hættulegar geðsveiflur en maður getur ekki sleppt því að fylgjast með. Íþróttin hefur eitthvert undarlegt aðdráttarafl – dulúð. Hún er ekki bara hjúpuð leyndardómi, hún er einnig fullkomlega óskiljanleg. Þar liggur aðdráttaraflið.

Svo dæmi séu tekin þá mega leikmenn ekki stíga á línuna en samt hefur það aldrei gerst í sögu handboltans að horna- eða línumenn séu ekki lentir í teignum þegar þeir loks kasta frá sér knettinum. Hugtakið leiktöf virðist óskilgreint en tekur þó breytingum eftir því sem liður á leikinn. Reyndar virðast leikreglurnar í heild breytast þegar stutt er eftir af leiktímanum, sérstaklega þegar staðan er jöfn. Gula spjaldið er merkingarlaust. Það er enginn sjáanlegur munur á ruðningi og aukakasti. Það er ekki fótur fyrir ofan hné. Þegar leikmaður er „tekinn úr umferð“ þá gerir hann heiðursmannasamkomulag við hitt liðið um að draga sig í hlé, lengst úti á velli. Leikkerfin eru nefnd eftir fyrrverandi kommúnistaríkjum og svo eru það skrefin, maður. Hversu mörg mega þau eiginlega vera? Verst er að krossinn, sem var það svalasta við íþróttina, hefur verið afnuminn. Í staðinn veifa dómarar bláu spjaldi, sem litur út eins og debetkort. Það voru vond skipti.

Markmennirnir hljóta að vera bilaðir og mikil er ábyrgð þjálfaranna sem ákváðu að setja Guðmund Hrafnkels, Bergsvein, Sigmar Þröst og Björgvín Pál milli stanganna þegar þeir voru í sjötta flokki. „Heyrðu vinur, má ekki bjóða þér að láta kasta í þig grjóthörðum leðurbolta á 130 km hraða næstu 30 árin? Því oftast sem þú færð hann í þig, því betra.“ Magnað sport!

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk

ON THE GO

SKÚBB

Laugarásvegi 1

Njóttu



- GERÐU GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ -



JANÚÁR ÚTSALA

í verslunum Svefns & heilsu

10-50%
afsláttur af
völdum vörum

25%
afsláttur af
mjúkvöru

Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

Svefn & heilsa

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16 | svefnogheilsa.is
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Lúxus húsgögn, Egilsstaðir

