FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

34. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 9. FEBRÚAR 2017

Suðaustan rok eða ofsaveður gekk yfir landið í gær og lék krakkahópur við Hörpu sér að því að geta staðið líkt og poppgoðið Michael Jackson með vindinn í fangið. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sigurjón Árnason krefst endurupptöku

Fyrrverandi bankastjóri Landsbankans vill að tvö dómsmál gegn honum verði tekin upp að nýju. Telur dómara vanhæfa vegna hlutabréfaeignar í bönkunum sem féllu.

DÓMSMÁL Sigurjón Þ. Árnason, fyrrverandi bankastjóri Landsbankans, hefur krafist þess að tvö dómsmál á hendur honum verði tekin til meðferðar að nýju fyrir dómi.

Sigurjón var dæmdur í þriggja og hálfs árs fangelsi í Hæstarétti í október 2015 fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun vegna Ímon-málsins svokallaða. Hæstiréttur dæmdi hann svo aftur í átján mánaða fangelsi fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun í byrjun febrúar á síðasta ári.

Sigurður G. Guðjónsson, lögmaður Sigurjóns, segist hafa sent erindi til endurupptökunefndar í september. „Ég er að vinna í því og sendi inn endurupptökubeiðni í september. Síðan hef ég verið að bæta við hana eftir því sem maður hefur fengið meira af gögnum. En það vill svo til að nefndin er eiginlega óstarfhæf af því að það reyndust einhverjir nefndarmenn vanhæfir og Alþingi þarf að kjósa nýja,“ segir Sigurður. Þar vísar Sigurður til Björns L. Bergssonar, formanns nefndarinnar, og nefndarmannsins Þórdísar Ingadóttur.

„Við byggjum nú bara fyrst og fremst á þeim fréttum sem hafa komið um hlutabréfaeign dómara í blöðunum. Svo hefur verið að koma í ljós að þeir hafa verið að staðfesta að þeir hafi tapað fjármunum í bankahruninu, sumir dómarar,“ segir Sigurður.

Björn L. Bergsson segir að ekki hafi borist neinar endurupptökubeiðnir sem byggja á vanhæfi dómara eftir að fréttirnar af fjárhagslegum hagsmunum hæstaréttardómara voru sagðar í byrjun desember. Krafa Sigurjóns var lögð fram í september. – jhh

Ólöf lést í gær

ANDLÁT Ólöf Nordal, varaformaður og þingkona Sjálfstæðisflokksins, lést í gær fimmtug að aldri. Hún lætur eftir sig eiginmann og fjögur börn. Ólöf var alþingismaður fyrir Sjálfstæðisflokkinn í Norðausturkjördæmi á árunum 2007-2009 og var þingmaður Reykjavíkurkjördæmis suður frá 2009 til 2013 og aftur frá árinu 2016.

Ólöf tók við embætti innanríkisráðherra þann 4. desember 2014 og gegndi því til 11. janúar á þessu ári. Hún greindist með krabbamein árið 2014 og gekkst þá undir skurðaðgerð til að fjarlægja illkynja æxli.

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þorvaldur Gylfason skrifar um uppreisn kjósenda. 15

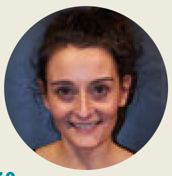
SPORT Undanúrslitin í Maltbikar karla fara fram í dag. 22

TÍMAMÓT Þórunn Ólafsdóttir var valin Austfirðingur ársins. 24

MENNING Brynhildur Guðjónsdóttir leikstýrir Mannsröddinni sem frumsýnd er í kvöld. 30

LÍFIÐ Bókin Handan fyrirgefningar eftir Þórdísi Elvu og Tom Stranger er komin í forsölu. 42

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● HOLLT OG BRAGÐGOTT



*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

KRÓNAN

Krónan mælir með!

-40%

3599 kr. kg

Ungnauta Rib Eye, Nýja Sjáland

Verð áður 5999 kr. kg

HNÍFAPARATÖSKUR

12 MANNA ÁSAMT FYLGIHLUTUM YFIR 15 TEGUNDIR

VERÐ FRÁ KR.24.990

Tékk KRISTALL 45 ÁRA

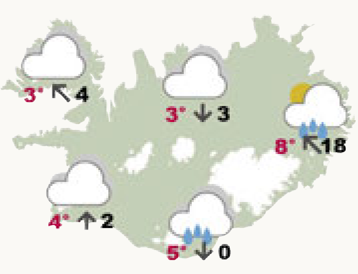
LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955

SMÁRALIND

HVAÐ UM AÐ KÍKJA SMÁ?

OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD

Veður



Suðaustan og sunnan hvassviðri og sums staðar stormur austan til á landinu í dag, en mun hægari suðlæg átt um landið vestanvert. Talsverð rigning suðaustanlands og á sunnanverðum Austfjörðum. SJÁ SÍÐU 28

Sigurður Guðjónsson, forstjóri Hafrannsóknastofnunar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Úrskurðaði um laun tveggja

KJARAMÁL Kjararáð úrskurðaði um laun skógræktarstjóra og forstjóra Hafrannsóknastofnunar undir lok janúarmánaðar. Laun beggja verða eftir ákvörðunina rúmlega milljón krónur.

Breytingar voru gerðar á stofnunum tveimur á síðasta ári. Skógræktin óskaði eftir því að laun stjórnanda stofnunarinnar yrðu endurskoðuð en í rökstuðningi var meðal annars bent á að til stæði að sameina Skógrækt ríkisins og ýmis landshlutaverkefni. Álag og vinna utan vinnutíma myndi aukast. Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið óskaði eftir endurskoðun á launum forstjóra Hafrannsóknastofnunar sökum breytinga á lögum um stofnunina. Nokkur verkefni sem áður voru á könnu Veiðimálastofnunar voru færð undir Hafrannsóknastofnun. Var farið þess á leit við ráðið að það myndi endurskoða laun forstjórans.

Úrskurður kjararáðs var sá að mánaðarlaun forstjóra Hafrannsóknastofnunar yrðu 1.023.517 krónur auk 35 yfirvinnueininga. Launin verða því 1.356.962 krónur á mánuði. Ákvörðunin er afturvirk til 1. apríl 2016. Skógræktarstjóri fær 866.128 krónur á mánuði auk 25 yfirvinnueininga. Föst mánaðarlaun verða því 1.105.428 krónur. Sú ákvörðun er afturvirk til 1. júlí 2016. **– jóe**

Laun forstjóra Hafrannsóknastofnunar verða því 1.356.962 krónur á mánuði.

Íslensku bókmenntaverðlaunin afhent í gær

Þau Auður Ava Ólafsdóttir, Hildur Knútsdóttir og Ragnar Axelsson hlutu í gær Íslensku bókmenntaverðlaunin en Guðni Th. Jóhannesson forseti afhenti þau. Auður hlaut verðlaunin í flokki fagurbókmennta fyrir bók sína Ör, Hildur hlaut verðlaunin í flokki barna-og ungmennabóka fyrir bókina Vetrarhörkur og Rax fór með sigur af hólmi í flokki fræðirita og bóka almenns eðlis fyrir bók sína Andlit norðursins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dómsmáli frestað vegna rannsóknar

DÓMSMÁL Máli Afls Sparisjóðs gegn Magnúsi Stefáni Jónassyni, fyrrverandi skrifstofustjóra sparisjóðsins, var frestað í Héraðsdómi Norðurlands eystra í gær í óþökk bæði lögmanna stefndu og stefnenda.

Dómari ákvað að fresta málinu þar sem sakamálarannsókn fer nú fram hjá héraðssaksóknaraembættinu. Magnúsi Stefáni er gefið að sök að hafa í starfi sínu sem skrifstofustjóri dregið sér fé svo tugmilljónum skiptir.

Þegar málið kom upp voru eigur Magnúsar Stefáns kyrrsettar. Einboðið er að sakamálarannsóknin muni taka nokkur ár hið minnsta og á meðan verða eigur ákærða kyrrsettar.

Magnús Stefán var forseti bæjarstjórnar Fjallabyggðar þegar málið kom upp en hann sagði af sér embætti. **– sa**

Þúsundir ferðamanna sátu eftir vegna veðurs

Þúsundir ferðamanna þurftu að breyta áætlunum sínum í gær vegna veðurs. Fyrirtæki eru vön að breyta áætlunum sínum. Slökkvilið og björgunarsveitir höfðu í nógu að snúast við að bjarga byggingakrönum, strætóskýlum og þakplötum.

Bílastæðið hjá Iceland Excursions var fullt af rútum fyrri hluta dags í gær, þar sem engar ferðir voru farnar út á land. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FERÐAÞJÓNUSTA Þúsundir ferðamanna sem áttu pantaðar skoðunarferðir með íslenskum rútubílafyrirtækjum þurftu að breyta áætlunum sínum í gær vegna ofsaveðurs. Öllum dagsferðum hjá Kynnisferðum var aflýst. Samkvæmt upplýsingum frá starfsmönnum fyrirtækisins áttu 500 manns bókað far í ferðir.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forstjóri GrayLine ferðaþjónustufyrirtækisins, segir að á þriðja þúsund manns hafi átt bókað far hjá þeim í gær í ferð um Gullna hringinn, á suðurströndina, í Borgarfjörðinn, Bláa lónið og í hellaferðir. Óveðrið hafi haft áhrif á þetta allt. Stór hluti ferðamannanna geti bókað í aðrar ferðir á næstu dögum og býst Þórdís Lóa við að þeir muni þiggja það.

„Við erum alvön þessu og þetta er partur af vetrarferðamennsku á Íslandi. Það þarf að fella niður ferðir út af veðrum og færa til milli daga. Það er líka algengt í norðurljósaferðum að það þurfi að færa milli daga,“ segir hún. Hún bætir þó við að gærdagurinn hafi verið óvenjuslæmur. „Og ef ég man rétt þá kom einn slíkur dagur líka í desember,“ segir hún.

Þórdís Lóa segir að ferðamenn bregðist langoftast við svona aðstæð-

Við erum ekki að stefna neinum í hættu og pössum vel upp á öryggismál hjá okkur.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forstjóri GrayLine

um með skilningi. Enda sé fyrirtækið með ákveðnar öryggis- og viðbragðsáætlanir sem settar hafi verið upp í samstarfi við aðila sem þekkja slík öryggisatriði vel. „Við erum ekki að stefna neinum í hættu og pössum vel upp á öryggismál hjá okkur.“

Aftakaveðrið á suðvesturhorni landsins í gær olli nokkru tjóni. Samkvæmt upplýsingum frá Slökkviliðinu á höfuðborgarsvæðinu fóru slökkviliðsmenn í þrettán útköll á dælubílum. Samkvæmt upplýsingum frá Óttari Karlssyni innivarðstjóra þurfti að bregðast við byggingakrönum sem voru við að fjúka um koll, járn fauk af þökum og strætóskýli skemmdust. Þá voru um 120 björgunarsveitarmenn kallaðir út á suðvesturhorninu, langflestir í Reykjavík.

Veðrið á landinu næstu daga verður talsvert hægara en það var í gær. Óli Þór Árnason veðurfræðingur á Veðurstofunni, segir að í dag verði hvasst fyrir austan og talsverð rigning á Suðausturlandi. Á morgun lægir svo fyrir austan og hitastigið verður nálægt frostmarki vestan til.

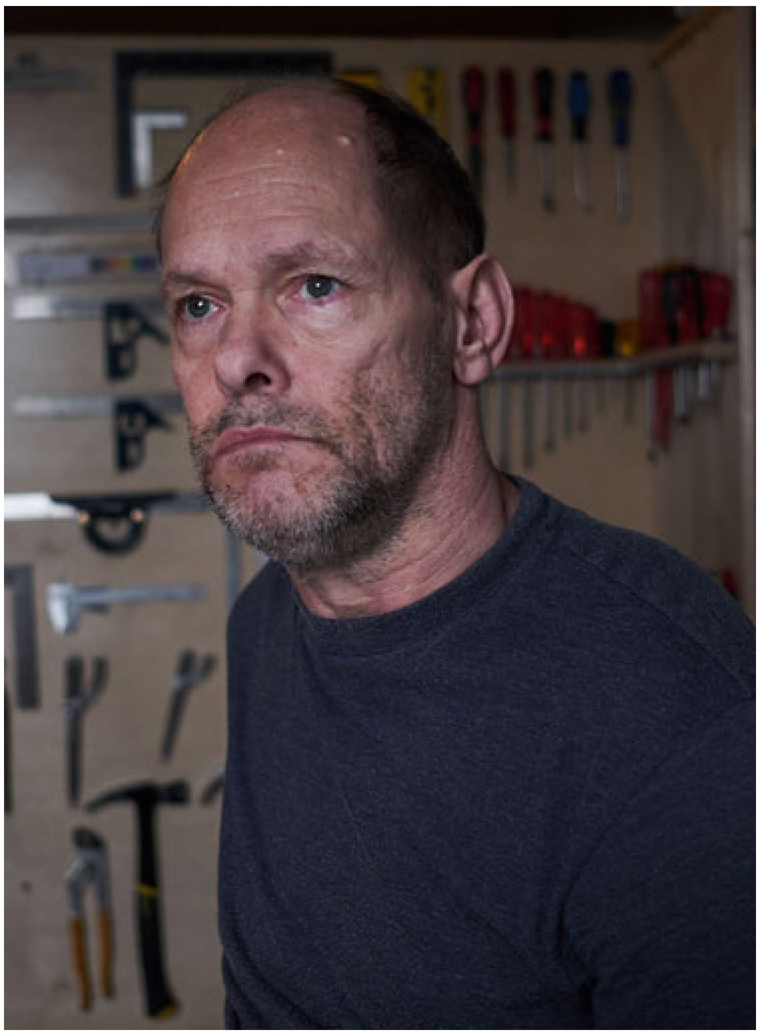
Óli Þór býst við áhugaverðu veðri um helgina þegar skellur á hvöss suðvestanátt. Þá gæti slegið í storm mest á Austurlandi. „Þar gætum við farið að sjá hitatölur sem maður sér ekki oft í febrúar,“ segir Óli Þór. Íbúar á Austfjörðum geti séð þessar háu hitatölur en í höfuðborginni verður rigning og suddi.

jonhakon@frettabladid.is

LEXUS NX
SKARPARI Á
ALLA KANTA
Lexus NX hefur skarpari línur og sker sig úr fjöldanum með sportlegri hönnun sem gleður augað frá öllum sjónarhornum. Að innan státar Lexus NX af skjá með 360 gráðu sjónsviði og Mark Levinson Premium Surround hljóðkerfi sem magnar seiðandi aðdráttarafl hans – hvar sem hann kemur.
lexus.is
Lexus-Ísland | Kauptúni 6 | Garðabæ | Sími: 570 5400
NX | LEXUS

Börnin voru alltaf hrædd

Starfsfólk Kópavogshælis var beðið um að veita foreldrum barna sem þar dvöldu ekki of miklar upplýsingar til að valda þeim ekki óróa. Heimsóknartími var einu sinni í viku í tvo tíma í senn. Maður sem bjó á hælinu frá þriggja ára aldri lýsir mikilli hræðslu og ótta.



Haraldur Ólafsson var alinn upp á Kópavogshæli frá þriggja ára aldri. Hann er með fulla greind en spastískur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

SAMFÉLAG „Mér var hótað að ef ég gerði ekki hitt og þetta yrði ég lokaður inni. Ég var kannski átta ára,“ segir Haraldur Ólafsson sem var alinn upp á Kópavogshæli frá þriggja ára aldri. Hann er með fulla greind en spastískar hreyfingar og var fluttur á Kópavogshæli þegar móðir hans lést. Í viðtali við Stöð 2 árið 2012 sagði Haraldur að hann hefði skriðið fyrstu ellefu ár ævi sinnar.

Í samtali við Fréttablaðið segir hann ástandið á Kópavogshæli oft hafa verið hrikalegt. „Maður var hræddur við geðveikt fólk og passaði að koma ekki nálægt því. En það voru mikil högg og læti.“ Haraldur lýsir því hvernig hávaði, högg og tryllingur fullorðinna vistmanna hafi verið hræðileg upplifun fyrir börn og orðið til þess að hann var oftar en ekki skelfingu lostinn. Vistmenn hafi barið í veggi og tekið alvarleg bræðisköst sem börnin, sem voru vistuð á meðal fullorðinna, upplifðu og sáu.

Þessu til staðfestingar má nefna dæmi úr dagbókum Kópavogshælis: „Allt í uppnámi í kvöld, X hafði svo hátt að hann ærði börnin.“

Haraldur sjálfur varð ekki fyrir líkamlegu ofbeldi en var reglulega hótað að vera lokaður inni ef hann hegðaði sér ekki í samræmi við óskir starfsfólks. Hann segist oft hafa séð börn lokuð inni og að það hafi verið mjög erfitt að horfa upp á það þegar börnin komu aftur úr slíkri einangrunarvist.

Í skýrslu vistheimilanna segir að starfsfólk hafi stöðugt gagnrýnt aðbúnað á Kópavogshælinu en forstöðufólk þess hafi haft litla trú á framförum eða nýjungum. Lengst af var Ragnhildur Ingibergsdóttir yfirlæknir og eiginmaður hennar, Björn Gestsson, forstöðumaður. Björn var forstöðumaður hælisins frá 1956 til 1987 og skólastjóri Þroskaþjálfaskólans til 1977. Björn lést árið 1992 en í minningargrein um hann segir að eftir að Björn aflaði sér sérþekkingar erlendis hafi þau hjónin hafið að stýra stofnuninni. Þá segir: „Þetta olli þáttaskilum í aðstöðu vangefinna. Á fáum árum reis myndarleg og nýtískuleg stofnun sem veitti góða umönnun og kennslu. Vandræði fjölmargra vangefinna og aðstandenda þeirra var nú hægt að leysa á farsælan hátt. Með þessu var horfið frá myrku miðaldastigi þessara mála á Íslandi til nútímalegrar heilbrigðisþjónustu og fræðslu.“

> **Þú getur rétt ímyndað þér hvernig börnunum leið. Börnin voru nær alltaf mjög hrædd.**
>
> Hrefna Haraldsdóttir, þroskaþjálfi og fyrrverandi starfsmaður Kópavogshælis

Hrefna Haraldsdóttir þroskaþjálfi hóf störf á Kópavogshæli árið 1959, þá sautján ára gömul. Hún segir að aðstaðan og umhverfið hafi verið óboðleg, sérstaklega fyrir börn. Viðhorfið hafi verið að fatlað fólk væri annars flokks borgarar og að ekki væri gott ef börnin sem dvöldu á Kópavogshælinu ættu í of miklum samskiptum við foreldra sína. „Það var heimsókn einu sinni í viku, á sunnudögum frá þrjú til fimm. Ef foreldrar ætluðu að koma á öðrum tíma þurfti sérstakt leyfi frá yfirfólkinu. Okkur var uppálagt að gefa sem minnstar upplýsingar því annað myndi valda óróa hjá foreldrum,“ lýsir Hrefna.

Hún sagði að talað væri um að það væri ekki gott fyrir vistmenn og samfélagið ef þau færu of mikið út. Einangrunin hafi því verið gríðarleg. Aðspurð hvernig börnin upplifðu þennan mikla viðskilnað og samskiptaleysi við foreldra sína segir Hrefna: „Þau bara, því miður, gáfust svolítið fljótt upp. Þú getur rétt ímyndað þér hvernig börnunum leið. Börnin voru nær alltaf mjög hrædd.“

snaeros@frettabladid.is

Dæmi um sögur úr skýrslunni

Skýrslan nú er ekki sú fyrsta sem hefur verið gerð um hælið. Strax árið 1962 voru gerðar athugasemdir við fjölda og aðbúnað vistfólks. Fjórum áður síðar var niðurstaða annarrar skýrslu að starfsemin væri í alvarlegri hættu ef ekkert væri gert.

Við gerð skýrslunnar var stuðst við sjúkraskýrslur auk viðtala við vistmenn, aðstandendur og starfsfólk. Af um hundrað vistmönnum sem eru á lífi gátu átta tjáð sig um dvöl sína. Hér má finna nokkur dæmi úr skýrslunni.

- „Þetta var skelfilegt umhverfi, það var mjög erfitt að vera á hælinu, alls konar fólk sem maður var hálfhræddur við, hræddur alla daga og ennþá hræddur við fólk ... hræddur þegar fólk fór í geðveikisköst [...] Ég var mikið úti ... ég var bara að flýja fólkið af því að ég var hræddur.“

- Systir X lýsti því hvernig hún hefði ekki verið í mjaðmalið, verið farin að öskra og bíta sig í hendurnar af sársauka en þá lokuð inni vegna þess hve illa hún lét. „[Þ]etta skemmdist, mjaðmarkúlan var farin út ... farin að búa til nýja holu, nýja skál ... þið getið ímyndað ykkur sársaukann.“
- Starfsmaður hafði eftir lækni að á Kópavogshælinu hefði starfsmaður ætlað að venja vistmann af óhóflegri kaffidrykkju með því að setja mikið salt í kaffið hans, sem endaði með því að vistmaðurinn dó úr saltsjokki.
- Stúlkum voru gefnar getnaðarvarnarpillur eða ófrjósemisaðgerðir framkvæmdar á þeim þegar þær fóru á blandaðar deildir. Með því móti þurftu þær ekki jafn mikla vöktun. Í skýrslunni er ekki að finna dæmi um kynferðisofbeldi af hálfu starfsfólks en grunur er á slíku af hálfu vistmanna. „Í gær stóð ég sjúkling að því að vera að leika sér að kynfærum á öðrum sjúklingi, sem er örviti,“ er ritað í vaktbók.
- „Þá sagðist X hafa fengið tannpínu en ekki verið farið með hann til tannlæknis heldur hefði hann verið bundinn niður í stól og tönnin dregin úr án nokkurrar deyfingar. Hefði hann öskrað og grátið en þá verið „hent niður í kjallara“ og sagt að koma ekki upp fyrr en hann hætti að gráta.“

- Faðir: Við báðum um að X yrði ekki sagt fyrr en samdægurs að [foreldrar] ætluðu að heimsækja hann. Annars hefði X rúllað hjólastólnum að dyrum, hvorki þegið vott né þurrt heldur beðið eftir að vera sóttur. Á leið til baka hefði X grátið allan tímann.
- Starfsfólk gagnrýnir sérstaklega að einum starfsmanni hafi verið ætlað að sjá um margar deildir. Nokkrir fyrrverandi starfsmenn lýsa gömlu karla- og kvennadeildunum sem skelfilegum. „Þarna voru bara karlar æðandi um, mismikið klæddir og sumir allsberir, ekkert starfsfólk að sinna þeim ... opnaði inn í sellu, þar var alblóðugur maður, allsber, búinn að berja höfðinu utan í veggi, um leið og ég opna kemur starfsmaður hlaupandi og gargaði: ‚Lokaðu, læstu aftur!‘“
- „Man eftir einum á deildinni hjá mér ... var að vakna upp [á nóttunni] og kastaði svo mikið upp og titraði og skalf og var eins og það væri að líða yfir hann ... þetta var hræðilegt og ég var búinn að láta vita af þessu tvisvar, þrisvar ... loksins farið með hann til læknis og þá kom í ljós að hann var með svona mikið hvítblæði og hann dó stuttu seinna.“

- „Er það vanþekking eða virðingarleysi að einstaklingur fer í aðgerð og gleymist í gifsi ... í margar vikur og er ekki tekinn úr gifsinu og þegar hann er tekinn úr gifsinu þá er hann orðinn stífur í mjöðmum, getur ekki setið og er kominn með mjög slæma hryggskekkju, er það ill meðferð? Já það er það ...“

Grand Cherokee Overland
Dísel - Sjálfskiptur - Hlaðinn aukabúnaði - Ekinn 44þ. km
Verð: 8.990.000,-
Raðnr. 152579

Murano 3.5 - Sjálfskiptur
Bensín - Leður - 18" felgur
Lúga - Ekinn 138þ. km
Verð: 1.290.000,-
Raðnr. 152909

Quattro - Bensín - Sjálfskiptur
Leður - Lúga - Xenon o.fl.
Flottur bíll - Ekinn 86þ. km
Verð: 3.950.000,-
Raðnr. 100147

Fiesta Trend - Bensín
Beinskiptur - Sparneytinn
Ekinn 45þ. km
Verð: 1.750.000,-
Raðnr. 152933

500 Lounge - Beinskiptur
Umboðsbíll - Íslandspakki
Bensín - Ekinn 30þ. km
Verð: 2.290.000,-
Raðnr. 152780

Impreza Wagon GX - 4x4
Bensín - Sjálfskiptur
Skoðaður 2018 - Ekinn 104þ. km
Verð: 690.000,-
Raðnr. 152944

Focus Trend - Bensín - Lítið ekinn - Sjálfskiptur - Vetrardekk
Fallegur bíll - Ekinn 96þ. km
Verð: 1.490.000,-
Raðnr. 221111

Cherokee Limited - Sjálfskiptur
Dísel - Leður - Lúga - Hátt og lágt drif - Ekinn 27þ. km
Verð: 7.840.000,-
Raðnr. 221203

100 bílar bílasala

100 bílar ehf.
Stekkjarbakka 4
109 Reykjavík

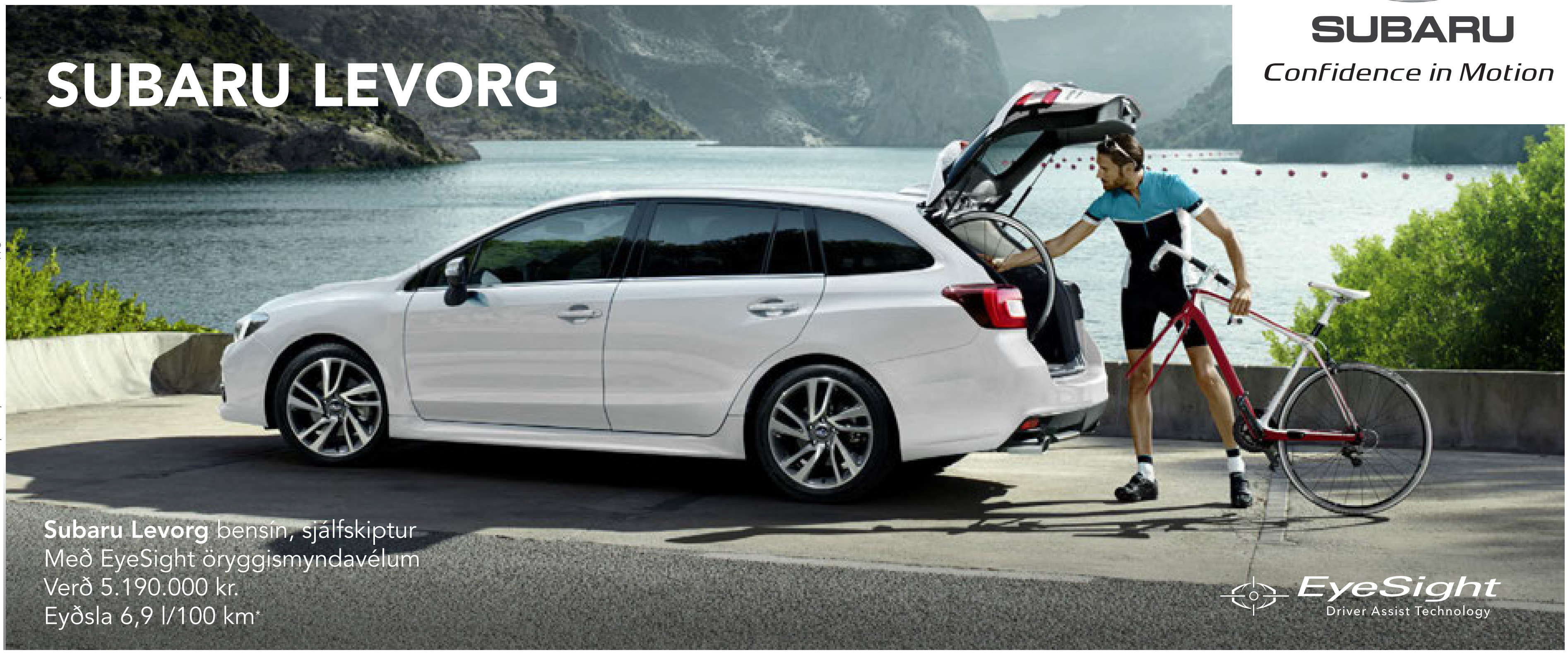
Sími: 517 9999
100bilar@100bilar.is
www.100bilar.is

Mikil sala - Vantar bíla á skrá - 800m2 innisalur

Clio Expression - Beinskiptur
Dísel - Álfelgur - Led ljós
Aðgerðastýri - Ekinn 78þ. km
Verð: 1.790.000,-
Raðnr. 152631

i10 - Comfort - Beinskiptur
Bensín - Kastarar
Aðgerðastýri - Ekinn 60þ. km
Verð: 1.390.000,-
Raðnr. 152683

SUBARU
Confidence in Motion



*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM79985

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sítengt fjórhjóladrif með tölvustýrði stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

Rétt að athuga aðbúnað fullorðinna

SAMFÉLAG Rannsókn vistheimilanefndar á Kópavogshæli tók aðeins til meðferðar á börnum sem vistuð voru á hælinu en ekki til fullorðinna. Vistheimilanefndin fór engu að síður í gegnum allar sjúkraskýrslur sem lágu fyrir um vistmenn til að vinsa út hverjir voru vistaðir frá barnsaldri.

Rannveig Traustadóttir, prófessor við Háskóla Íslands og nefndarmaður, segir fulla ástæðu til að rannsaka einnig þá meðferð sem fullorðnir þurftu að þola á hælinu. „Við í nefndinni töldum að það hefði verið meira um ofbeldi og oft verri aðbúnaður gagnvart fullorðnu fólki en varðandi börnin. Okkur grunar að það hafi verið meira um kynferðislegt ofbeldi gagnvart fullorðnu fólki.“

> Okkur grunar að það hafi verið meira um kynferðislegt ofbeldi gagnvart fullorðnu fólki.
>
> Rannveig Traustadóttir, prófessor við Háskóla Íslands og nefndarmaður

Fyrrverandi starfsmaður Kópavogshælis sem Fréttablaðið ræddi við greindi frá ungri konu sem kom fyrst á Kópavogshælið eftir að hún varð sjálfráða. Faðir konunnar tók hana reglulega af heimilinu í helgarleyfi og stúlkan kom iðulega til baka örmagna og í ástandi sem vakti grunsemdir um kynferðislega misnotkun. Allt starfsfólkið var meðvitað um þessar grunsemdir en ekki var haft samband við lögreglu eða yfirvöld. Faðirinn fékk áfram að hitta dóttur sína. Annar starfsmaður, kona, sem Fréttablaðið ræddi við starfaði á hælinu í kringum 1990. Hún sagði að þegar hún hóf störf þar hefði verið búið að segja mörgum upp sem ekki þóttu starfi sínu vaxnir. Í hinum nýja starfsmannahópi gengu sögur af svokölluðu „fávitakasti“ þar sem vistmönnum var kastað til og frá líkt og í dvergakasti.

Þá hafi stór hluti starfseminnar farið í að vinda ofan af áralangri vanrækslu vistmanna, meðal annars með því að gera að þrálátum legusárum fólks. Þá hafi kona, sem var heyrnarskert, fengið heyrnartæki í fyrsta sinn sem leiddi í ljós að hægt var að kenna henni að tala. Áður fyrr hafði verið talið að konan væri mállaus. **– snæ**

Frá skemmtun á Kópavogshæli árið 1980. Vistheimilanefnd hefur skilað skýrslum um fimm vistheimili þar sem margt misjafnt kom í ljós. Í nýjustu skýrslunni eru talin upp 13 önnur heimili sem enn á eftir að skoða. MYND/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVIKUR

Nýjar leiðir kannaðar

Vistheimilanefnd gerir athugasemdir við fyrirkomulag á könnun og uppgjöri sanngirnisbóta. Tillögur nefndarinnar eru að stærstum hluta þær sömu og 2011.

STJÓRNSÝSLA Í nýrri skýrslu Vistheimilanefndar um Kópavogshæli og Efra-Sel er eindregið mælst til þess að mótað verði nýtt fyrirkomulag um könnun og uppgjör sanngirnisbóta vegna illrar meðferðar og ofbeldis gagnvart börnum á stofnunum. Málið fer í ferli í ráðuneytinu að sögn dómsmálaráðherra.

Vistheimilanefnd var fyrst skipuð árið 2007 og var nefndinni falið að skila skýrslu um starfsemi Breiðavíkurheimilisins. Í kjölfar þeirrar skýrslu skilaði nefndin þremur skýrslum um önnur vist- og meðferðarheimili fyrir börn. Árið 2012 var ný vistheimilanefnd skipuð og henni falið að kanna málefni Kópavogshælis. Var það gert að beiðni Þroskahjálpar.

Í lögum um sanngirnisbætur er það skilyrði fyrir greiðslu bóta að skýrsla vistheimilanefndar liggi fyrir. Í skýrslunni sem skilað var í fyrradag eru talin upp þrettán önnur heimili og stofnanir þar sem börn voru vistuð en engin skýrsla liggur fyrir.

„Spurningin sem liggur í loftinu er hvort niðurstaðan frá þeim heimilum sé ekki sú sama. Vitum við ekki hreinlega nóg til að geta dregið nokkuð almennar ályktanir?“ spyr Hrefna Friðriksdóttir, formaður vistheimilanefndar.

Í niðurstöðukafla skýrslunnar er stungið upp á úrbótum til að gera fyrirkomulag við greiðslu sanngirnisbóta skilvirkari. Tillögurnar eru að stærstum hluta efnislega í samræmi við tillögur sem fyrri nefnd skilaði árið 2011. Þar var meðal annars stungið upp á að sýslumaður eða sjálfstæð stofnun sæi um verkefnið.

„Einnig er hægt að halda núverandi fyrirkomulagi. Það er hægt að fela nefndinni að skoða fleiri heimili en það útheimtir mikla vinnu. Þetta er gríðarlegt magn gagna og tímafrek vinna,“ segir Hrefna.

„Ég tel að það eigi að íhuga vel tillögur um breytt fyrirkomulag,“ segir Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra. Spurning sé hvort ástæða sé til að leggja vinnu nefndarinnar nú til grundvallar á öðrum heimilum eftir atvikum. Málið fari nú í ferli í ráðuneytinu.

„Ég legg áherslu á að vandað sé til verka en það er ekki víst að það þjóni tilgangi að taka jafn langan tíma í þau mál sem á eftir koma,“ segir Sigríður.

johannoli@frettabladid.is

Undirbýr bætur fyrir þá sem eru á lífi

Undirbúningur er að hefjast til að greiða þeim vistmönnum á Kópavogshæli, sem eru enn á lífi, bætur fyrir þá vanrækslu sem þeir þurftu að sæta. Vistheimilanefnd telur að hundrað börn, sem vistuð voru á Kópavogshæli, séu enn á lífi.

Samkvæmt lögum um sanngirnisbætur verða ákveðin skilyrði að vera fyrir hendi til að einstaklingur eigi rétt á bótum. Einstaklingur verður að hafa orðið fyrir illri meðferð eða ofbeldi meðan á vistuninni stóð sem olli viðkomandi varanlegum skaða. Með því er átt við refsiverða líkamlega valdbeitingu eða valdbeitingu þar sem óþarfa sársauka var valdið. Ógnandi eða niðurlægjandi athöfn gagnvart barni eða athafnir sem eru til þess fallnar að misbjóða barni eða vanrækja uppeldi þess þannig að líkamleg og andleg heilsa þess sé hætt búin. Upphæð sanngirnisbóta miðast við alvarleika ofbeldisins. Hámark þeirra er 6 milljónir króna.

Guðrún Ögmundsdóttir hefur það hlutverk að fara yfir skýrsluna og koma með tillögu að bótum sem samþykkt verður af sýslumanni.

„Ég vissi alveg að niðurstaðan gæti orðið mjög alvarleg. Nú þarf ég bara að leggjast yfir skýrsluna og breyta vinnulaginu því þetta er öðruvísi hópur. Ef þú ert með fólk sem getur lítið tjáð sig þarf að finna aðrar leiðir.“ Nú þegar liggur fyrir að 80 milljónir eru til reiðu í sanngirnisbætur.

ESTĒE LAUDER

Þessi glæsilegi *kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur frá Estée Lauder fyrir 6.900 krónur eða meira í Hagkaup Smáralind, Skeifu, Garðabæ og Akureyri dagana 9. – 15. febrúar.

Kaupaukinn inniheldur:

Take It Away Makeup Remover
– farðahreinsi, 30ml
Advanced Night Repair
– viðgerðardropa, 7ml
Advanced Night Repair Eye
– alhliða augnkrem, 5ml
Revitalizing Supreme +
- fyrirbyggjandi krem, 15ml
Revitalizing Supreme Mask
– kröftugan rakamaska, 15ml
Sumptuous Knockout Mascara
– svartan mascara, 2.8ml
DoubleWear Eyepencil
– svartan augnblýant
Fallega snyrtibuddu

20%
afsláttur af Estée Lauder vörum dagana 9. - 15. febrúar

*meðan birgðir endast

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Með eða á móti Áfengisfrumvarpið

Við lifum af dómsdagsspárnar

Brynjar Níelsson

þingmaður Sjálfstæðisflokksins

„Sjálfur er ég þeirra skoðunar að bönn eða ýmsar takmarkanir á sölu þessarar vöru umfram aðrar séu ekki til góðs til lengri tíma litið. Af því að enn bærast í mér frelsishugmyndir og almennt óþol gagnvart afskiptum ríkisvaldsins vil ég hafa sem mest frelsi í viðskiptum með löglegar vörur,“ segir Brynjar.

„Ég trúi því nefnilega að best sé að einstaklingurinn beri ábyrgð á sjálfum sér og það sé vænlegast þegar upp er staðið. Hins vegar tel ég rétt, með hliðsjón af afstöðu stórs hluta landsmanna, að stíga smærri skref í átt til frjálsræðis í þessum efnum, í stað þess að gefa helmingi þjóðarinnar á lúðurinn. Það verði í raun árangursríkara. Þróunin verður auðvitað sú að almenningur mun krefjast betra og meira aðgengis að þessari vöru, alveg eins og gerðist þegar bjórinn var leyfður. Sömu rök voru fyrir bjórbanninu og nú fyrir banni á sölu áfengis í matvörubúðum. Dómsdagsspár eru manninum eðlilegar þrátt fyrir að við lifum þær allar af.“

Brynjar segir áfengissölu alltaf verið tilefni ágreinings. „Ástæðan er auðvitað sú að það er alltaf hluti þjóðarinnar sem kann ekki fótum sínum forráð í þessum efnum. Sama gildir um margt annað sem sumir ráða ekki við.“

Ég trúi því nefnilega að best sé að einstaklingurinn beri ábyrgð á sjálfum sér.

En er fyrirkomulagið þá ekki gott eins og það er?

„Þjónusta þessa góða fyrirtækis hefur batnað verulega. Bæði er hún víðar um höfuðborgarsvæðið og ekki þarf lengur að bíða í röð fyrir utan verslanirnar. Með hliðsjón af því er eðlilegt að spyrja af hverju leyfa eigi sölu í matvörubúðum. Meðan þjónustan er þetta góð er ekki nauðsynlegt að matvörubúðir selji áfengi. Ekkert frekar en að nauðsynlegt hafi verið að heimila sölu mjólkurafurða í matvörubúðum á sínum tíma enda mjólkurbúðir á hverju horni.“

Aukið aðgengi eykur neyslu

Lilja Alfreðsd.

fyrrverandi utanríkisráðherra og varaformaður Framsóknarflokksins

„Svíar prófuðu á sínum tíma að setja léttvín í matvöruverslanir og það jók áfengisneyslu verulega og sér í lagi hjá yngri hópunum með tilheyrandi áskorunum. Svíar hurfu frá þessari stefnu vegna þessarar reynslu.“

Hún bætir við að fyrirkomulagið eins og það er í dag, að ríkið standi eingöngu í sölu áfengis, hafi reynst okkur vel.

„Lýðheilsurannsóknir sýna að aukið aðgengi eykur áfengisneyslu. Við þurfum því að spyrja okkur hvort það sé rétt forgangsröðun í heilbrigðiskerfinu að setja þetta mál á dagskrá – á sama tíma og mikið ákall er um að styrkja innviði heilbrigðiskerfisins og auka forvarnir.“

Lýðheilsurannsóknir sýna að aukið aðgengi eykur áfengisneyslu.

Er það þá ekki hluti af annarri umræðu, sem snýr að því að banna notkun áfengis alveg? „Íslandi, Svíþjóð og Noregi hefur farnast vel í að móta stefnu í þessum málaflokki, þ.e. ekki meðhöndla áfengi eins og hverja aðra neysluvöru og stýrt aðgengi með ákveðnum hætti án þess að banna neyslu,“ útskýrir Lilja og bætir við að ákveðið jafnvægi og sátt ríki um núverandi fyrirkomulag í samfélaginu.

„Þess vegna sé ég ekki ástæðu til að breyta um stefnu. Áfengi er ekki eins og hver önnur neysluvara.“

Er sala verslana á áfengi samt ekki bara óhjákvæmileg þróun, hvort sem hún verður með samþykkt þessa frumvarps eða þess næsta sem lagt verður fram?

„Það er ekki forgangsmál er varðar stefnumótun í heilbrigðismálum. Rannsóknir sýna að hliðarverkanir eru umfangsmiklar og til þess þarf að hugsa áður þessi stefnubreyting á sér stað. Að auki hefur Landlæknisembættið sett sig alfarið á móti frumvarpinu og mér finnst rökin sem ég hef farið yfir og önnur sem koma frá Landlæknisembættinu vera þess eðlis að óhjákvæmilegt er að vera mótfallinn frumvarpinu.“

Við kynnum nýjan **Mitsubishi ASX**. Þessi snaggaralegi fjórhjóladrifni sportjeppi skilar þér miklu afli á mjúkan og sparneytinn hátt. Þú situr hærra, hefur meira rými og finnur hvernig þægindin gera aksturinn að hreinni upplifun. Taktu snúning á ASX og leyfðu skilningarvitunum að skemmta sér.

Mitsubishi ASX 4x4
Intense ClearTec dísil, sjálfskiptur frá:

4.890.000 kr.

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

MILLJÓNIR Í HVERJUM ÚTDRÆTTI

DRÖGUM 10. FEBRÚAR - VERTU MEÐ OG TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á HHI.IS

HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
Vænlegast til vinnings

PIPAR\TBWA • SÍA • 166029

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is
SAFT

FÆDD 3. DESEMBER 1966 – DÁIN 8. FEBRÚAR 2017

Ólöf Nordal, fv. innanríkisráðherra

Ólöf Nordal, varaformaður og þingkona Sjálfstæðisflokksins, lést í gær fimmtug að aldri.

Ólöf var alþingismaður Sjálfstæðisflokksins í Norðausturkjördæmi 2007-2009 og var þingmaður Reykjavíkurkjördæmis suður 2009-2013 og aftur frá árinu 2016.

Ólöf tók við embætti innanríkisráðherra þann 4. desember 2014 og gegndi því embætti til 11. janúar á þessu ári.

Ólöf greindist með krabbamein árið 2014 og gekkst þá undir skurðaðgerð til að fjarlægja illkynja æxli. Í byrjun síðasta árs hóf hún lyfjameðferð á ný. Hún var oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavíkurkjördæmi suður fyrir þingkosningar síðastliðið haust en dró sig til hliðar í kosningabaráttunni til að ná bata.

Vinsældir Ólafar innan Sjálfstæðisflokksins voru miklar. Þar naut hún afgerandi trausts og fékk ætíð yfirburðakosningu þegar hún bauð sig fram til embætta innan flokksins sem og í prófkjörum hans. Hún var kjörin varaformaður Sjálfstæðisflokksins á landsfundi árið 2010 og gegndi því embætti til ársins 2013. Ólöf bauð sig síðan aftur fram í varaformannsembættið á landsfundi árið 2015 og gegndi embættinu til dauðadags.

Hún lætur eftir sig eiginmann og fjögur börn.

TIL LEIGU Í MIÐBÆNUM

Þingholtsstræti 27

TIL LEIGU einstaklega vel staðsett um 460 m² rými í miðborg Reykjavíkur á horni Þingholtsstrætis og Skálholtsstígar. Rýmið er á tveimur hæðum, komið inná jarðhæð og möguleiki á aðgengi í kjallara af jarðhæð. Ótal möguleikar eru með nýtingu á rýminu t.d. verslun, skrifstofur, kaffihús o.s.frv. Á heimasíðu okkar www.reginn.is má finna nánari upplýsingar um eignina, svæðið, tillögur og hugmyndir sem unnar hafa verið um mögulega nýtingu.

Leigutaki hefur möguleika á að hanna rýmið með leigusala og séraðlaga þannig húsnæðið að sínum þörfum. Hér er á ferðinni einstakt tækifæri á frábærum stað í hjarta Reykjavíkur.

Nánari upplýsingar
í síma 666 4000
eða leiga@reginn.is

reginn.is
reginn@reginn.is
sími 512 8900

Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

Laxastofn frá Noregi sagður vera íslenskur

Deilt er um hvort hægt sé að markaðssetja norskan eldislax sem íslenskan því hann er alinn hér við land. Eldislax er nær undantekningarlaust af norsku bergi brotinn en markaðssettur sem íslenskur.

LAXELDI Markaðs- og kynningarstjóri Hreggnasa segir ótækt að laxeldisfyrirtæki auglýsi og markaðssetji afurð sína sem íslenskan lax þar sem hann sé ekki af íslenskum stofni heldur norskum. Forstjóri Arnarlax telur hins vegar um íslenska afurð að ræða.

„Það er til vara sem heitir íslenskur lax, vara sem markaðssett hefur verið erlendis í áratugi með þeirri ímynd að þar fari hrein afurð, villt úr íslenskri náttúru,“ segir Haraldur Eiríksson, markaðsstjóri Hreggnasa, sem selur veiðileyfi í íslenskar laxveiðiár til einstaklinga um allan heim.

„Nú ber svo við að hingað er komið norskt sjókvíaeldisfyrirtæki, elur upp norskan lax í sjókvíum og selur hann og markaðssetur sem íslenskan. Meira að segja er íslenskur fáni settur á vöruna í Asíu og á Indlandi,“ bætir Haraldur við.

Er Haraldur hér að vitna til fyrirtækisins Arnarlax, sem rekur laxeldi frá Bíldudal og fer framleiðslan fram í þremur fjörðum; Patreksfirði, Arnarfirði og Tálknafirði.

Þessu er Kristian Matthiasson, forstjóri Arnarlax, ósammála.

„Þetta er í grunninn lax sem var fluttur til Íslands fyrir tveimur áratugum. Við kaupum hann frá innlendu fyrirtæki og köllum hann íslenskan lax. Þeir sem eru síðan á móti laxeldinu segja að hann sé norskur lax,“ segir Kristian.

Laxinn sem kemur úr sjókvíum hér við land er undantekningarlaust norskur.

> Meira að segja er íslenskur fáni settur á vöruna í Asíu og á Indlandi.
>
> Haraldur Eiríksson, markaðsstjóri Hreggnasa

„Þetta er alveg eins með okkur Íslendingana sem höfum verið hér í 20 ár.“

Fyrirtækið áformar að slátra um tíu þúsund tonnum af laxi í ár. „Við verðum að átta okkur á að hér er um að ræða kynbættan lax frá fyrirtæki hér á landi. Því er ekki rétt að segja að þetta sé ekki íslenskur lax.“

sveinn@frettabladid.is

NJÓTTU ANDARTAKSINS

Heimsæktu náttúruna á Volvo V60 Cross Country.
Mikil veghæð, há sætisstaða og frábær sæti er
draumaþrennan fyrir unnendur náttúru og ævintýra.
Aflmikil vélin og þýð sjálfskiptingin fer með þig
þangað sem þig langar. Njóttu náttúrunnar af öryggi.
Volvo öryggi.

BORGARÖRYGGI (CITY SAFETY)
VÉLARHITARI MEÐ TÍMASTILLI
HEIMREIÐARLJÓS
7 TOMMU SKJÁR MEÐ NETTENGINGU
DVD SPILARI
VERÐ FRÁ 5.290.000 KR.

KOMDU Í BRIMBORG OG REYNSLUAKTU
VOLVO V60 CROSS COUNTRY

Menning Svíþjóðar og samfélagsleg vitund hefur mótað gjörðir okkar frá stofnun Volvo árið 1927. Frá upphafi hefur megináhersla verið lögð á fólk sem hefur leitt af sér einstakar öryggisuppfinningar og áhrifaríkar umhverfisáherslur. Uppfinningar okkar hafa sett Volvo bíla fremsta í öryggi og leitt til lágmarksáhrifa á umhverfið. Við höfum nú sett okkur enn eitt krefjandi markmiðið. Frá árinu 2020 muni enginn slasast alvarlega eða láta lífið í nýjum Volvo. Vertu í farabroddi og veldu öryggi í fremstu röð og bíl þar sem allt hefur verið gert til að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið.

Brimborg | Bíldshöfða 6
110 Reykjavík | 515 7000
volvocars.is

MARKAÐURINN

Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair Group, sagði félagið ekki ætla að ráðast í aðgerðir sem myndu skaða það til langs tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Margir boltar á lofti og hlutabréfin lækka

Sérfræðingur á hlutabréfamarkaði segir ekki koma á óvart að fjárfestar stígi varlega til jarðar í kjölfar uppgjörsfundar Icelandair Group. Félagið íhugar að breyta fargjöldum á Saga Class og vöruframboði til að mæta samkeppni.

„Það eru augljóslega margir boltar á lofti og óvissa er um framhaldið og það kemur ekki á óvart að fjárfestar stígi varlega til jarðar,“ segir Guðlaugur Steinarr Gíslason, sérfræðingur í markaðsviðskiptum hjá Arctica Finance, um uppgjörsfund Icelandair Group í gær og áframhaldandi lækkun á hlutabréfaverði flugfélagsins.

Á fundinum var farið yfir aðgerðir sem stjórnendur Icelandair Group ætla að ráðast í gegn aukinni samkeppni frá lággjaldaflugfélögum og þeim krefjandi aðstæðum sem fyrirtækið tilkynnti um í síðustu viku. Snörp lækkun á bókunarstöðu í janúar, sem hefur batnað síðustu daga, hafi og muni leiða til breytinga á fargjöldum og vöruframboði, þar á meðal lækkun á hluta fargjalda Saga Class. Þær eigi að leiða til bættrar afkomu upp á 30 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 3,4 milljarða króna, á ársgrundvelli frá og með ársbyrjun 2018. Stjórnendurnir hafa aftur á móti ekki skoðað það alvarlega að skipta fyrirtækinu í tvö vörumerki, eða annars vegar lággjaldahluta og hins vegar núverandi viðskiptamódel.

Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair Group, svaraði aðspurður að eitt af því sem stjórnendurnir þyrftu nú að velta fyrir sér sé hvort fara eigi sömu leið og skandinavíska flugfélagið SAS og sækja um nýtt flugrekstrarleyfi og opna starfsstöðvar erlendis og þannig lækka launakostnað. Slíkt myndi aftur á móti „kosta dálítil átök við ákveðnar stéttir“, eins og Björgólfur orðaði það. Launakostnaður fyrirtækisins hækkaði um 29 prósent á fjórða ársfjórðungi 2016 en tekjurnar um tólf prósent.

„Ég hef fulla trú á að félagið sé að skoða þetta. Aftur á móti mun þetta taka einhvern tíma hjá SAS áður en þeir sjá teljandi áhrif fyrir samstæðuna og það sama ætti væntanlega við um Icelandair,“ segir Guðlaugur Steinarr.

„Mér fannst félagið fara nokkuð vel yfir stöðuna og þetta var mun ítarlegri yfirferð á fundinum en vanalega. Manni finnst eins og þeir séu frekar að horfa í áttina að því að breyta tekjustrúktúrnum svo það verði auðveldara að bera saman raunkostnað flugfargjalda flugfélagsins við lággjaldaflugfélög. Menn verða svo bara að gera upp við sig hvort þeir trúi því að þessar leiðir muni hafa teljandi áhrif til hins betra. Það kemur mér ekki á óvart að menn stígi varlega til jarðar en það er ekki eins og það sé ekki að koma neitt út úr þessu félagi. Félagið stendur þrátt fyrir þetta enn vel að vígi til að takast á við þessa óvissu,“ segir Guðlaugur Steinarr.

haraldur@frettabladid.is

Gengi hlutabréfa Icelandair Group

Í GÆR VARÐ
1% ↓ lækkun í **561 milljónar** króna viðskiptum.

14,85 kr.
var virði bréfanna við lokun markaða í gær.

33% ↓
lækkun hefur orðið á bréfunum frá því að fyrirtækið sendi frá sér svarta afkomuviðvörun 1. febrúar síðastliðinn.

Mér fannst félagið fara nokkuð vel yfir stöðuna og þetta var mun ítarlegri yfirferð á fundinum en vanalega.

Guðlaugur Steinarr Gíslason, sérfræðingur í markaðsviðskiptum hjá Arctica Finance

Hlutabréf í Icelandair tóku skarpa dýfu eftir að félagið sendi frá sér afkomuviðvörun þann 1. febrúar.

AFSLÁTTUR

20%

AF BLEK- OG DUFTHYLKJUM

FYRIR MEÐLIMI Í A4 KLÚBBNUM

9. – 13. febrúar

EPSON Canon DELL

hp LEXMARK KYOCERA

RICOH maxtec SAMSUNG

brother KONICA MINOLTA xerox

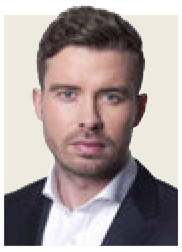
Erum með blek- og dufthylki í allar helstu gerðir prentara.
Sjá nánar á www.a4.is

Þú skráir þig í A4 klúbbinn á www.a4.is eða í næstu A4 verslun.
Athugið að vöruúrval er mismunandi á milli verslana. Afsláttur gildir ekki með öðrum tilboðum.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi
www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **pinterest.com/a4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4

Ábyrgðin er útgerðarinnar



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Hvar liggja sársaukamörk almannahagsmuna þegar sjómannaverkfallið er annars vegar?

Verkfallsrétturinn er mikilvægur og fulltrúar ríkisvaldsins mega ekki ganga yfir hann á skítugum skónum. Þess vegna voru ummæli Þorgerðar Katrínar Gunnarsdóttur sjávarútvegsráðherra um að ríkið myndi ekki íhuga inngrip í kjaradeiluna skiljanleg. Í þeim fólust skilaboð um að ríkisstjórnin myndi standa vörð um verkfallsréttinn og það væri verkefni útgerðarinnar að semja við sjómenn, ekki ríkisins.

Ísland má hins vegar ekki breytast í samfélag þar sem verkalýðsfélög halda stórum og mikilvægum atvinnugreinum í gíslingu til lengri tíma. Við sjáum hörmulega reynslu ríkja eins og Frakklands af slíku. Sjávarútvegur er grunnatvinnuvegur á Íslandi sem með klösum skapar um fjórðung landsframleiðslunnar. Þótt ferðaþjónustan sé orðin verðmætasta atvinnugreinin verður Ísland alltaf samfélag þar sem stór hluti verðmætasköpunar hverfist um 200 mílna lögsöguna. Ferðamenn koma og fara eftir tískustraumum. Ísland er í tísku núna, rétt eins og Lofoten-eyjar í Noregi. Ábyrg nýting sjávarútvegsauðlindarinnar og markaðssetning á afurðum hennar er lífstíðarverkefni Íslendinga þar sem eftirspurn eftir verðmætu próteini deyr aldrei. Að halda öðru fram er hrein flónska.

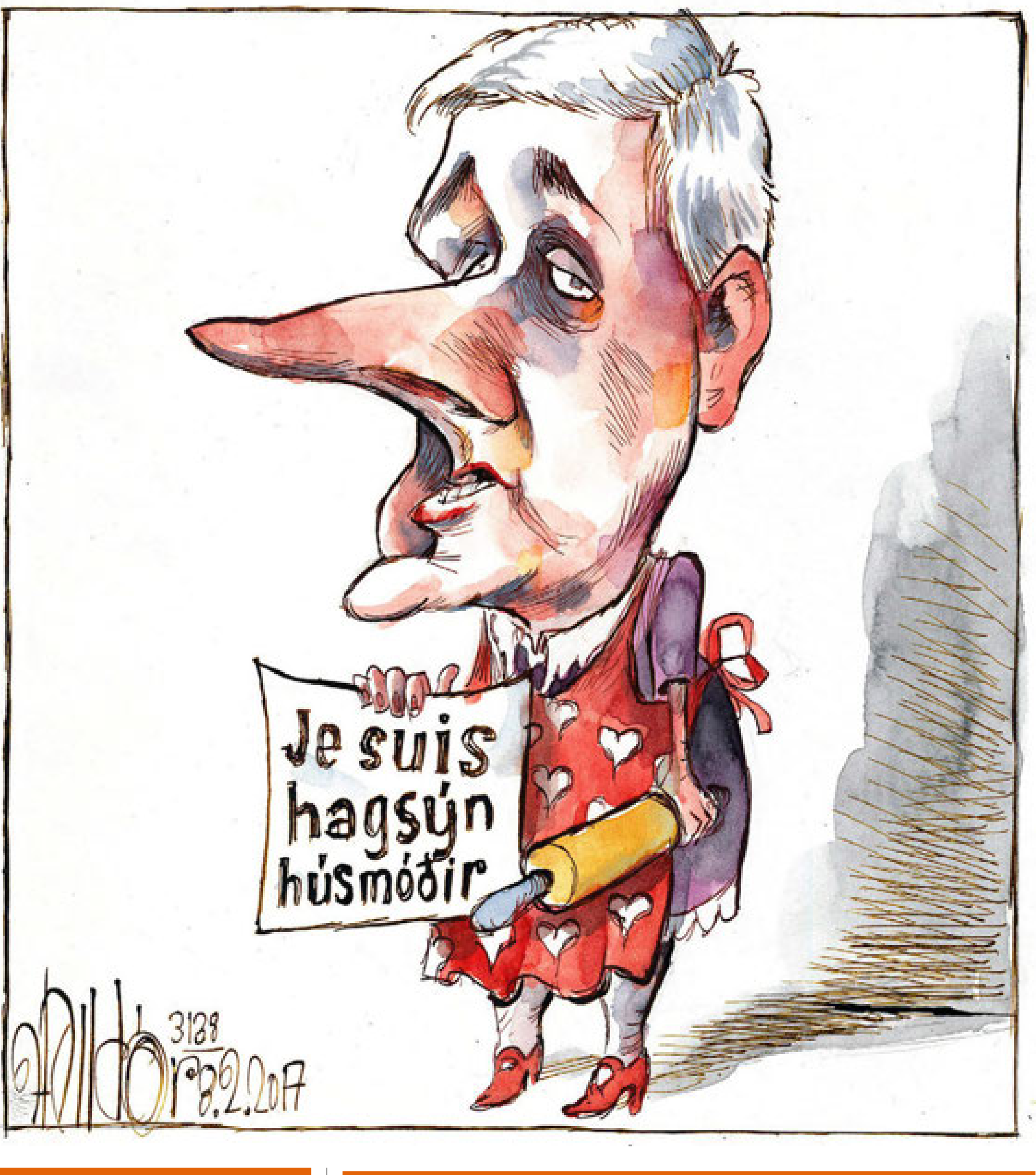
Kjaraviðræður sjómanna eru í ömurlegum hnút og staðan er þannig núna að það tapa allir á henni. Smærri söluaðilar í sjávarútvegi eru lítil fyrirtæki sem eiga ekki kvóta og þurfa að teygja sig mjög langt til að skapa verðmæti. Þessi fyrirtæki eiga allt sitt undir því að það sé stöðugt framboð af fiski.

Viðskiptaforskot Íslendinga hefur lengi falist í afhendingaröryggi með ferskar sjávarafurðir. Það sem útgerðarfyrirtæki óttast mest er að raunverulegt tjón vegna verkfallsins muni koma fram síðar, jafnvel eftir einhver ár og það muni felast í því að orðspor Íslands sem afhendingaraðila á ferskvöru hafi skaðast varanlega. Í Bandaríkjunum blómstrar markaður fyrirtækja sem afhenda ferskan fisk heim að dyrum. Hér má nefna Amazon Fresh sem hefur einsett sér að verða stærsta fyrirtæki heims í afhendingu á ferskum fiski.

Það væri þyngra en tárum taki ef afleiðingar sjómannaverkfallsins myndu raungerast í óbætanlegu orðsporstjóni Íslands. Fyrirtæki sem ekki höndla með auðlindina beint heldur kaupa afurðina innanlands og selja hana áfram eiga allt sitt undir því að orðspor Íslands sé gott. Þessi fyrirtæki reiða sig á „vörumerkið Ísland“. Það eru hagsmunir okkar allra að standa vörð um þetta vörumerki. Hvort sem við erum sjómenn, kvótakóngar eða alþingismenn. Stöðumat útgerðarfyrirtækja ætti að miða að því fórna minni hagsmunum fyrir meiri. Tímabundið högg á efnahagsreikninga vegna krafna sjómanna skiptir minna máli en alþjóðlegt orðspor íslensks sjávarútvegs til langframa.

Það væri þyngra en tárum taki ef afleiðingar sjómannaverkfallsins myndu raungerast í óbætanlegu orðsporstjóni Íslands.

Halldór



Frá degi til dags

Minningarorð
Ólöf Nordal, þingmaður, varaformaður Sjálfstæðisflokksins og fyrrverandi innanríkisráðherra, andaðist í gær. Þingmenn úr öllum flokkum minntust hennar á Facebook-síðum sínum. Þeirra á meðal var Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, sem lýsti Ólöfu sem meinfyndinni og skarpri og gott hefði verið að eiga málefnalegt samstarf við hana. Það er umtalað að samstarf Helga Hrafns Gunnarssonar, fyrrverandi þingmanns Pírata, og Ólafar hafi verið einstaklega gott. Það kristallaðist í minningarfærslu hans í gær þar sem hann lýsti því hvernig Ólöf sló vopnin úr höndum hans ítrekað í ræðustól Alþingis. „Þetta var samtal um hvernig við getum bætt heiminn. Verndað réttindi borgaranna.“

Beðið eftir forsætisráðherra
Skýrsla vistheimilanefndar um Kópavogshæli er svört og lýsir skelfilegu ofbeldi og vanrækslu sem börn á opinberri stofnun þurftu að sæta. Fyrsta skýrsla þeirrar tegundar var skýrslan um Breiðavíkurheimilið en Jóhanna Sigurðardóttir, þáverandi forsætisráðherra, bað vistmenn Breiðavíkur og fjölskyldur þeirra afsökunar fyrir hönd íslenskra stjórnvalda og íslensku þjóðarinnar. Búast má við því að slíkrar afsökunarbeiðni sé einnig að vænta frá Bjarna Benediktssyni. Það væri verðugt fyrsta verk nýs forsætisráðherra.

snaeros@frettabladid.is

Þurfum við nýja útgerðarmenn?

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Útgerðin skilur ekki neitt í neinu, að ekki skuli vera búið að setja lög á verkfall sjómanna eða þá að ríkisvaldið skuli ekki vera fyrir löngu búið að lofa að liðka fyrir samningum með loforðum um skattaafslátt (sem þá leggur meiri byrðar á alla hina skattgreiðendurna sem ekki njóta afsláttarins). Forsætisráðherrann hefur sagt að lög verði ekki sett á verkfallið og fróðlegt verður að fylgjast með hvort hann standi við þau orð þegar þrýstingur á hann vex.

Verkfallið hefur með skýrum hætti dregið fram þá einu ábyrgð sem stjórnvöld bera í þessum efnum. Það er ábyrgðin á að auðlindin, sameign þjóðarinnar, sé nýtt þjóðinni allri til hagsbóta. Verkfallið hefur sýnt fram á vangetu núverandi kvótahafa til að sinna þessu verkefni sem ríkisvaldið fól þeim þegar þeir fengu úthlutað fiskveiðikvóta.

Geti þeir ekki sinnt þessu eina verkefni þá hljóta menn að spyrja sig hvort ekki sé rétt að gefa einhverjum öðrum tækifæri á að spreyta sig. Þar eru nægir um hituna; kvótalausar fiskvinnslur og dugandi einstaklingar um land allt sem fá ekki tækifæri vegna svimandi hárrar kvótaleigu sem borga þarf núverandi kvótahöfum og sem vonlaust er að leigja nema til skamms tíma í senn.

Um langa hríð hefur verið bent á að einfaldasta leiðin til nýliðunar í hópi útgerðarmanna væri að þróa útboðsleið á kvóta þar sem t.d. 5-10 prósent kvótans yrðu boðin út árlega. Um allan heim hafa verið þróaðar aðferðir við útboð af þessu tagi þar sem tryggð er nýliðun og takmarkanir settar við því að kvótarnir safnist á fárra hendur.

Útboð aflaheimilda þar sem hluta fjármunanna sem koma inn yrði ráðstafað til byggðanna gæti reynst hinum minni sveitarfélögum mikilvægur tekjustofn. Nú verða þau mörg hver illilega fyrir barðinu á sjómannaverkfallinu. Útboð aflaheimilda var kosningaloforð nokkurra stjórnmálaflokka fyrir síðustu kosningar en loforðið vóg greinilega ekki nógu þungt í stefnuskrám flokkanna til að þeir mynduðu ríkisstjórn um þetta réttlætismál þjóðarinnar. Þar voru önnur og léttvægari málefni látin ráða för.

Verkfallið hefur sýnt fram á vangetu núverandi kvótahafa til að sinna þessu verkefni sem ríkisvaldið fól þeim þegar þeir fengu úthlutað fiskveiðikvóta.

ERTU MEÐ KVEF EÐA FLENSUEINKENNI?

MARINE
PHYTOPLANKTON
Sjávarþörungur

HAWAIIAN
NONI

Frábær tvenna
Fyrirbyggjandi við kvefi og flensu

Bætt heilsa og betri líðan með
Natural Health Labs
100% náttúruleg bætiefni

Ofurfæða úr hafinu
Orka – Einbeiting - Úthald

Veikindabani
Styrkir ónæmiskerfið

Fæst í apótekum, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Orkusetrið, Lifandi Markaður, Heilsuver, Heilsuhornið Blómaval, Heilsulausn.is, Heimkaup og Iceland Engilhjalla.

BALSAM
www.balsam.is

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri.
Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,**
ritstjorn@frettabladid.is **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Uppreisn kjósenda

Í DAG

Þorvaldur Gylfason
prófessor

Ein líkleg skýring á bágu ástandi stjórnmálanna í Bandaríkjunum og Evrópu nú er uppreisn reiðra kjósenda gegn forréttindum, m.a. gegn stjórnmálaflokkum sem hegða sér eins og hagsmunasamtök stjórnmálamanna og bönkum sem hegða sér eins og ríki í ríkinu.

Byrjum vestra. Þar hefur það gerzt í fyrsta sinn að nýr forseti nýtur ekki trausts meiri hluta kjósenda frá fyrsta degi sínum í embætti, heldur stendur hann andspænis götumótmælendum um allt land og erlendis, dómstólar hnekkja tilmælum hans, og hann er dreginn sundur og saman í svo beittu háði í sjónvarpi kvöld eftir kvöld að annað eins hefur ekki sézt síðan Charlie Chaplin reif Adolf Hitler í sig í Einræðisherranum 1940. Hvernig gat þetta gerzt?

Óvinveitt yfirtaka

Repúblikanar á þingi höfðu gengið svo fram af mörgum kjósendum sínum að Donald Trump, alls óreyndur í stjórnmálum, gat tekið flokkinn yfir eins og að drekka vatn: þetta var óvinveitt yfirtaka eins og það heitir á viðskiptamáli.

Repúblikanar á þingi höfðu gengið svo fram af mörgum kjósendum sínum að Donald Trump, alls óreyndur í stjórnmálum, gat tekið flokkinn yfir eins og að drekka vatn: þetta var óvinveitt yfirtaka eins og það heitir á viðskiptamáli.

Trump stráfelldi keppinauta sína og tryggði sér þannig útnefningu flokksins sem lyppaðist niður. Laskaður Repúblikanaflokkur náði meiri hluta í báðum deildum þingsins. Við erum vitni að sögulegri tilraun kjósenda til að taka flokkinn yfir.

Litlu munaði að svipað gerðist í flokki demókrata nema Hillary Clinton, fv. þingmaður og ráðherra, stóð af sér yfirtökutilraun Bernie Sanders sem var nýgenginn til liðs við flokkinn og hafði áður verið óháður þingmaður í öldungadeildinni. Clinton hlaut 16 milljónir atkvæða í prófkjörum demókrata gegn 12 milljónum atkvæða Sanders. Til viðmiðunar hlaut Trump 13 milljónir atkvæða í prófkjörum repúblikana.

Hvers vegna varð eitt ofan á í flokki repúblikana og annað meðal demókrata? Hvers vegna var Samfylkingunni og Framsókn refsað grimmilega í síðustu þingkosningum hér heima – en hvorki Sjálfstæðisflokknum né Vinstri grænum? Vegir kjósenda eru órannsakanlegir.

Kjósendur – að vísu ekki meiri hluti kjósenda á landsvísu heldur meiri hluti kjörmanna í úr sér gengnu kosningakerfi – tóku uppreisnarmann í röðum repúblikana fram yfir fulltrúa flokkseigenda meðal demókrata. Kjósendur refsuðu demókrötum m.a. fyrir að hafa rofnað úr tengslum við kjósendur eins og blaðamaðurinn Thomas Frank lýsir vel í nýrri bók, Listen, Liberal, og fyrir of náið samneyti við bankamenn á Wall Street sem höfðu næstum keyrt landið í kaf 2007-2008. Því fór sem fór.

Tilmæli Trumps forseta fyrstu daga hans í embætti snúast nær öll um að endurreisa forréttindi handa einkavinum forsetans sem hefur umkringt sig með einsleitum hópi auðmanna. Tilmælin snúast m.a. um að slaka á umhverfisvernd með því að veita fyrirtækjum aftur rétt til að demba eitruðum úrgangi í ár og vötn, draga úr fjármálaeftirliti með því að veita bönkum aftur rétt til að féfletta grunlausa viðskiptavini o.fl. í þeim dúr. Varla var það þetta sem kjósendur voru að biðja um. Þetta er gamalt herbragð: repúblikanar laða til sín kjósendur með því að lofa þeim að banna fóstureyðingar og nota þingstyrkinn síðan til að mylja enn frekar undir auðmenn eins og Thomas Frank lýsir í bók sinni What's the Matter with Kansas?: How Conservatives Won the Heart of America.

Þegar lygin hrífur

Sömu tilhneigingar verður nú vart í Evrópu. Yfirvofandi úrsögn Breta úr ESB er angi á þessum meiði. Baráttan fyrir úrsögn í aðdraganda þjóðaratkvæðagreiðslunnar 2016 var að miklu leyti byggð á ósannindum líkt og kosningabaráttа Trumps í Bandaríkjunum. Lygin var hlaupin hringinn í kringum landið áður en sannleikurinn náði að reima á sig skóna.

Og nú standa Frakkar frammi fyrir forsetaframbjóðanda Þjóðfylkingarinnar, Marine Le Pen, sem berst fyrir úrsögn Frakka úr ESB. Aðalkeppinauturinn, François Fillon, frambjóðandi hægri manna, á hendur sínar að verja gegn ásökunum um spillingu, sams konar spillingu og stjórnmálastéttin þar í landi og víðar hefur gert sig seka um í stórum stíl. Jacques Chirac, forseti Frakklands 1995-2007, fékk skilorðsbundinn tveggja ára fangelsisdóm 2011 fyrir spillingu. Dómskerfið virkar.

Skattaskjól ógna lýðræði

Spilling í Evrópu og Ameríku tekur á sig ýmsar myndir. Ein þeirra leynist í skattaskjólum eins og franski hagfræðingurinn Gabriel Zucman, lektor í ríkisháskólanum í Berkeley í Kaliforníu, lýsir vel í nýrri bók, The Hidden Wealth of Nations. Zucman metur samanlagðan fjárauð heimsins á tæpa 100.000 milljarða Bandaríkjadala. Af þessu fé eru 8.000 milljarðar geymdir í skattaskjólum (þar af um þriðjungur í Sviss), jafnvirði landsframleiðslu Íslands í næstum 500 ár. Það mega Frakkar þó eiga og aðrar Evrópuþjóðir að af 332 ráðherrum álfunnar fundust bara fjórir í Panama-skjölunum: einn á Möltu og þrír á Íslandi, en enginn á meginlandinu. Panama-skjölin vitna þó aðeins um hluta vandans. Panama er ekki eina skattaskjólið. Við bætist að stórfyrirtæki hafa svikið launþega um réttmæta hlutdeild í ávinningnum af aukinni alþjóðlegri verkaskiptingu og tækniþróun og grafið þannig undan almennum stuðningi við slíkar framfarir.

Væri falið fé dregið fram í dagsljósið með samstilltu átaki og væri það skráð myndi tvennt gerast. Í fyrsta lagi myndu tekjur af þessum eignum verða skattlagðar líkt og aðrar fjármagnstekjur. Það myndi gerbreyta landslagi heimsbúskaparins enda þótt eignarskattar sem tíðkast óvíða nú orðið væru ekki teknir upp aftur. Í annan stað myndu tortryggni og úlfúð almennings gagnvart auðmönnum minnka og líkurnar á lýðræðislegu kjöri óheflaðra öfgamanna til forustu í stjórnmálum myndu einnig minnka. Til mikils er að vinna.

marel

AÐALFUNDUR MAREL HF. 2017

Dagskrá:

- Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt grein 4.13 í samþykktum félagsins.
- Skýrsla um framkvæmd starfskjarastefnu.
- Tillaga um kaupréttarkerfi.
- Tillaga um að heimila félaginu að kaupa eigin hlutabréf.
- Önnur mál, löglega borin fram.

Fundarstörf munu fara fram á ensku.

Sérstaklega er bent á að þeir sem hyggjast gefa kost á sér til setu í stjórn skulu tilkynna það skriflega til stjórnar félagsins að minnsta kosti fimm sólarhringum fyrir upphaf aðalfundar, þ.e. fyrir kl. 16:00 laugardaginn 25. febrúar.

Til þess að tillögur frá hluthöfum sem leggja á fyrir á fundinum verði teknar þar til umræðu verður að skila þeim til stjórnar félagsins eigi síðar en tíu dögum fyrir fundinn, þ.e. fyrir kl. 16:00 mánudaginn 20. febrúar.

Á aðalfundarvef félagsins, www.marel.com/agm, er að finna allar frekari upplýsingar í tengslum við aðal-fundinn, þ.m.t. frekari upplýsingar um rétt hluthafa til að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og leggja fram ályktunartillögur fyrir fundinn, drög að dagskrá fundarins, tillögur stjórnar félagsins, ársreikning félagsins fyrir árið 2016, upplýsingar um heildarfjölda hluta og atkvæðafjölda í félaginu m.v. 8. febrúar 2017, umboðsform auk upplýsinga um skjöl sem lögð verða fyrir fundinn.

Endanleg dagskrá fundarins og tillögur verða gerðar aðgengilegar hluthöfum sjö dögum fyrir fundinn á framangreindum aðalfundarvef félagsins sem og á skrifstofu félagsins að Austurhrauni 9, 210 Garðabæ.

Umboðsmenn hluthafa skulu framvísa skriflegum umboðum við inngang. Atkvæðaseðlar og önnur gögn verða aðgengileg á fundarstað frá kl. 15:30.

Stjórn Marel hf.

ADVANCING
FOOD PROCESSING

VINNINGASKRÁ

2. FLOKKUR 2017
útdráttur 7. febrúar2017

HAPPDRÆTTI

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000
55910

AUKAVINNINGAR kr. 100.000
55909 55911

PENINGAVINNINGAR Kr. 500.000
3361 13693 19234 36755 43634 44112 48570 49409 50332 52489

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

47	7696	13864	19578	26293	34827	41270	49850	56053	61360	65865	72150
629	8426	14624	19648	26363	35079	41408	50061	56811	61398	66220	72194
809	9279	14682	19649	26675	35820	42026	50651	57274	61750	66628	73486
994	9654	14839	20526	26677	36088	42094	50770	57601	62039	67730	73494
1055	9705	15042	20633	28350	36129	43149	50771	57630	62243	67777	74025
2004	9870	15158	21071	28432	36458	43662	50805	58012	62256	68084	74114
2796	10067	15543	21146	29109	37577	44117	50998	58698	62524	68528	74330
3003	10246	15977	21181	29392	38104	44232	51881	58743	62753	68556	75551
3068	10273	16582	21537	29599	38652	44544	52380	58833	62977	68748	76232
3529	11866	16595	22470	30091	38685	45186	52626	58903	63082	69416	76399
4253	12175	16622	22580	30595	38884	45284	53342	59288	63324	69741	76864
4448	12231	16740	22587	30813	39151	46098	53392	59594	63519	70345	77040
4650	12512	16839	22610	32350	39222	46681	53582	59608	63560	70418	77069
4949	12620	16918	22706	32781	39388	47180	53701	59751	63749	70681	77318
5045	12667	16938	23958	32992	39496	47286	53759	60288	64415	71003	77322
5518	12670	16954	24540	33395	39521	47818	53984	60809	64563	71192	78041
5794	13401	17076	24720	33401	39674	47908	54115	60927	64570	71679	78326
5892	13571	17955	24786	33935	39942	48689	54422	60936	64626	71682	78478
5893	13590	18471	25474	34227	40211	48800	54600	60971	64699	71836	79686
6630	13664	19154	26090	34542	40537	49689	55216	61125	64781	71960	
6866	13668	19208	26235	34567	41239	49727	55806	61292	65713	72017	

VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM kr. 30.000

237	7158	12732	19209	27287	33905	40362	47841	54766	61232	67374	75028
256	7180	12835	19213	27298	33975	40653	47889	54850	61252	67427	75036
304	7476	12942	19579	27345	34294	41084	47906	54914	61508	67431	75693
344	7781	13102	20045	27412	34413	41158	47987	54918	61573	67677	75705
723	7947	13154	20222	27430	34469	41283	48082	54954	61739	68101	75737
928	8124	13172	20352	27433	34544	41407	48166	55163	61783	68200	75793
976	8282	13262	21024	27631	34616	41617	48193	55167	62208	68287	75798
1150	8341	13494	21230	27790	34624	41654	48200	55234	62245	68295	76245
1231	8386	13559	21458	27798	34739	41887	48208	55727	62428	68871	76335
1247	8518	13628	21632	27855	34751	42011	48282	55756	62429	68990	76376
1388	8540	13788	21684	28078	34793	42203	48368	55771	62462	69037	76397
1415	8579	13987	21878	28144	34985	42299	48583	55784	62529	69066	76577
1560	8672	14231	21885	28153	35211	42408	48619	55794	62771	69148	76658
1705	8686	14280	21938	28157	35366	42499	48656	55807	62926	69193	76750
2012	8738	14364	21999	28280	35525	42522	48777	56086	63014	69354	76759
2049	8818	14462	22038	28307	35588	42551	48816	56213	63086	69513	76942
2240	8987	14629	22185	28464	35683	42556	49214	56294	63232	69716	77066
2242	9059	14888	22195	28558	35852	42559	49340	56395	63283	69817	77354
2399	9176	15044	22263	28814	35922	42561	49399	56457	63405	69902	77419
2525	9243	15200	22362	28835	36068	42684	49442	56527	63517	70198	77490
2658	9434	15222	22617	28866	36189	42744	49506	56662	63585	70205	78020
2832	9435	15273	22790	28921	36200	42973	49778	56732	63691	70339	78039
2860	9491	15400	22820	29008	36975	43036	49942	56810	63847	70481	78137
3146	9597	15630	22950	29068	37300	43293	50029	56829	63876	70496	78215
3217	9609	15957	23127	29086	37466	43402	50054	56849	63958	70656	78343
3234	9653	16013	23401	29346	38020	43491	50124	56869	64077	70761	78413
3243	9776	16079	23628	29701	38087	43566	50225	56897	64211	70819	78524
3445	10026	16173	23642	29735	38113	43649	50272	56983	64263	70912	78533
3857	10111	16232	23778	29738	38116	43729	50486	57547	64343	70950	78542
4137	10240	16379	23843	30218	38166	43851	50494	57553	64457	71015	78608
4177	10268	16417	24129	30463	38281	44237	50532	57791	64470	71143	78759
4271	10270	16481	24153	30885	38338	44403	50884	58029	64562	71183	78801
4297	10549	16636	24158	31078	38403	44584	50981	58104	64703	71372	78910
4506	10554	16687	24363	31114	38534	44855	51121	58270	64930	71425	78938
4619	10710	16936	24545	31350	38682	45105	51428	58322	64957	71430	78996
4922	10805	16988	24555	31595	38751	45174	51626	58519	64994	71438	79055
4996	10833	17494	24701	31794	38807	45178	51767	58590	65189	71901	79124
5210	10957	17669	24962	31856	38843	45257	51786	58679	65256	71968	79154
5434	11204	17743	25050	32163	38965	45282	52115	58792	65328	72064	79265
5533	11205	17754	25125	32188	38987	45478	52159	59014	65380	72199	79324
5551	11225	17796	25184	32434	39006	45480	52164	59308	65415	72329	79360
5683	11378	17846	25199	32438	39047	45944	52188	59554	65512	72527	79438
5758	11467	17848	25202	32868	39223	45978	52350	59626	65554	72570	79591
5865	11479	17892	25504	32974	39402	46100	52500	59704	65599	72677	79798
6011	11510	17997	25762	33023	39416	46583	52694	59739	65782	72695	79901
6100	11523	17999	25791	33046	39474	46590	52768	59857	65993	73109	
6133	11658	18413	26044	33067	39525	46617	53259	59922	66191	73273	
6269	11717	18420	26268	33130	39566	46637	53292	60113	66242	73731	
6283	11828	18505	26328	33187	39633	46871	53398	60164	66566	74023	
6422	11868	18817	26346	33451	39963	46922	53448	60322	66625	74031	
6439	12134	18819	26350	33467	39990	47066	53509	60347	66651	74577	
6466	12359	18837	26358	33645	40030	47099	53697	60392	66813	74604	
6849	12450	18909	26454	33676	40114	47197	54284	60462	66933	74605	
7040	12455	19112	26599	33715	40147	47272	54529	60781	67164	74643	
7105	12542	19181	26824	33853	40183	47597	54619	60964	67322	74932	

PENINGAVINNINGAR kr. 20.000

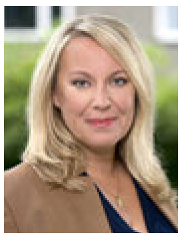
287	7335	14510	21988	28277	35069	41355	48026	53785	61408	68336	74519
777	7343	14834	22173	28302	35089	41394	48071	53820	61687	68568	74544
968	7383	14853	22234	28345	35108	41421	48105	53876	61751	68614	74618
1000	7496	14935	22319	28357	35140	41503	48274	54042	61849	68674	74684
1005	7583	15232	22462	28433	35155	41546	48276	54054	61930	68763	74776
1067	7585	15297	22647	28476	35227	41593	48341	54164	62056	68818	74862
1277	7618	15368	22773	28557	35413	41904	48388	54268	62058	68927	74965
1421	7633	15633	22921	28742	35417	41953	48552	54449	62184	68928	75022
1653	7734	15800	22988	28752	35420	42014	48699	54791	62185	68944	75026
1707	7907	15895	23156	28770	35457	42028	48721	55016	62188	68951	75049
1716	8170	16007	23196	28805	35568	42052	48841	55065	62385	69108	75149
1867	8266	16014	23337	28823	35590	42099	48849	55176	62606	69196	75204
1921	8354	16128	23452	28912	35689	42156	49420	55570	62745	69217	75381
2531	8369	16181	23476	28975	35711	42306	49464	55643	62750	69317	75385
2555	8396	16202	23533	29003	35808	42338	49586	55687	63084	69321	75682
2601	8577	16222	23631	29058	35829	42375	49757	55701	63169	69365	75772
2627	8691	16223	23702	29127	35952	42512	49928	55714	63174	69555	75803
2745	8871	16469	23767	29155	36023	42524	50067	55797	63256	69558	75960
2797	9025	16699	23771	29269	36046	42617	50100	55905	63265	69614	76005
2838	9100	16899	23866	29274	36090	42703	50110	55963	63382	69621	76020
2841	9134	17363	23906	29282	36463	42708	50193	55974	63473	69622	76028
2866	9173	17527	23910	29353	36499	42720	50404	55999	63639	69712	76090
2998	9297	17609	24012	29376	36636	42756	50438	56003	64092	69731	76206
3044	9561	17627	24361	29518	36790	43110	50466	56048	64205	69783	76218
3169	9596	17735	24362	29542	36805	43116	50473	56056	64254	69810	76244
3247	9699	17762	24386	29838	36825	43188	50545	56222	64301	69931	76261
3251	9805	17827	24407	29919	36891	43322	50639	56265	64329	69964	76300
3348	9846	18118	24438	29994	36903	43346	50672	56637	64454	70027	76362
3359	9968	18163	24459	30288	36928	43430	50778	56855	64502	70035	76410
3401	10066	18175	24597	30529	36933	43625	50784	57078	64672	70109	76423
3479	10078	18422	24660	30639	37031	43941	50804	57103	64747	70136	76434
3553	10151	18530	24749	30651	37283	43984	50864	57106	64863	70220	76444
3683	10176	18551	24797	30660	37351	44261	50943	57384	64866	70241	76738
3692	10459	18712	24960	30703	37536	44361	50979	57385	65005	70366	76779
3724	10488	18746	25022	30828	37589	44465	51196	57485	65107	70459	76863
4123	10510	18808	25053	30903	37686	44468	51221	57568	65148	70736	76914
4151	10741	18812	25299	30932	37762	44702	51222	57594	65149	70956	76982
4343	10752	18914	25417	31092	37850	44829	51226	57689	65309	71155	77122
4347	10764	19131	25461	31095	37902	44843	51259	57762	65323	71222	77160
4353	10902	19248	25655	31131	37960	44910	51291	57876	65412	71335	77169
4378	11075	19264	25664	31323	37987	45030	51359	57878	65430	71423	77252
4477	11098	19321	25702	31324	38024	45049	51596	57893	65544	71576	77278
4598	11242	19337	25718	31443	38091	45091	51613	58004	65588	71730	77482
4599	11431	19472	25853	31558	38344	45170	51641	58017	65627	72072	77716
4748	11608	19525	25869	31739	38356	45252	51746	58034	65658	72081	77893
4777	11615	19656	25911	31998	38366	45313	51765	58144	65830	72253	78044
4862	11903	19700	26012	32049	38384	45424	51848	58301	66017	72337	78065
4976	11959	19711	26014	32096	38387	45702	51873	58361	66046	72377	78227
5057	12317	19741	26042	32134	38429	45741	51875	58555	66110	72423	78237
5147	12551	19877	26064	32250	38580	45798	51878	58912	66291	72537	78243
5292	12603	20146	26140	32271	38764	45828	51955	58984	66481	72565	78253
5311	12657	20172	26241	32291	38800	45885	51971	59094	66641	72590	78281
5334	12666	20237	26267	32374	38801	45889	51984	59325	66655	72711	78568
5355	12688	20373	26298	32378	39218	45892	51993	59369	66669	72818	78658
5432	12697	20403	26521	32382	39258	46013	52013	59624	66692	72878	78799
5594	12759	20480	26634	32503	39270	46209	52030	59636	66706	72881	78822
5666	12847	20528	26722	32560	39362	46215	52038	59864	66724	72886	78947
5699	12894	20588	26729	32584	39390	46260	52357	60034	66788	72924	78953
5795	12898	20623	26745	32651	39508	46843	52359	60042	66798	72987	78994
5840	12901	20705	26767	32798	39665	46915	52462	60062	66953	73020	79015
6009	13041	20726	26792	32980	39687	47002	52483	60163	67053	73100	79130
6180	13144	20828	26970	33222	40095	47140	52618	60302	67081	73164	79312
6276	13189	20833	27044	33236	40295	47202	52642	60355	67112	73166	79448
6282	13223	20915	27078	33246	40336	47211	52721	60436	67122	73312	79476
6348	13255	20968	27204	33348	40552	47307	52836	60586	67189	73411	79724
6505	13284	21080	27388	33515	40626	47394	53027	60589	67296	73455	
6598	13405	21287	27399	34078	40678	47438	53161	60724	67308	73464	
6644	13541	21320	27417	34108	40721	47458	53221	60815	67351	73681	
6810	13579	21389	27447	34221	40760	47553	53241	61012	67401	73767	
6835	13739	21440	27513	34492	40808	47559	53296	61192	67459	73814	
6894	13740	21545	27683	34541	40907	47702	53369	61214	67530	73874	
6943	13994	21707	27812	34737	41017	47799	53375	61225	67567	73933	
7067	14165	21827	27860	34923	41023	47819	53605	61268	67688	74006	
7119	14227	21829	28060	34941	41049	47857	53611	61330	67832	74429	
7140	14279	21900	28111	35056	41154	48024	53762	61391	67984	74456	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. febrúar 2017
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Rannsóknarhagsmunir og viðskiptahagsmunir



Sigríður Á. Andersen
dómsmálaráðherra

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, sendi mér kveðju hér í blaðinu í fyrradag. Tilefnið er að ég hafði í stuttu máli lýst athugun sem fram fór á vegum innanríkisráðuneytisins, ríkislögreglustjóra og lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu á árunum 2012-2013 á fyrirkomulagi lífsýnarannsókna í sakamálum. Niðurstaða þeirrar skoðunar var þá að halda áfram samstarfi við sænska rannsóknarstofu á þessu sviði. Ég nefndi einnig að það gæti verið kostur fremur en galli að framkvæma svo viðkvæmar og sérhæfðar rannsóknir erlendis en ekki hér í fámenninu þar sem allir þekkja alla.

Orðin sem Kári notar um þessa upprifjun eru „ráðherrabull“, „ábyrgðarlaust blaður“, „minnimáttarkennd“, „fáfræði“, „glapræði“ auk þess sem hann telur störf mín „ruddaleg“ og „ofbeldisfull“.

Það er auðvitað ekki nýtt að handhafar sannleikans þurfi að nota svo stór orð um hinn léttvæga málstað andstæðingsins. En ástæðan sem Kári gefur upp fyrir reiðilestri sínum er að hann vill fá þessar rannsóknir á lífsýnum í sakamálum inn í fyrirtæki sitt.

Sem dómsmálaráðherra vil ég taka af allan vafa um það að rannsóknarhagsmunir verða ávallt í fyrsta sæti þegar kemur að málum sem þessum. Viðskiptahagsmunir Kára Stefánssonar og annarra munu alltaf víkja fyrir því meginmarkmiði að tryggja skjóta og umfram allt örugga og óháða rannsókn sakamála.

> **Sem dómsmálaráðherra vil ég taka af allan vafa um það að rannsóknarhagsmunir verða ávallt í fyrsta sæti þegar kemur að málum sem þessum. Viðskiptahagsmunir Kára Stefánssonar og annarra munu alltaf víkja fyrir því meginmarkmiði að tryggja skjóta og umfram allt örugga og óháða rannsókn sakamála.**

Áhyggjuefni

Forstjórinn lýsir því í greininni að fyrirtæki hans gæti „sagt með nokkurri vissu úr hvaða einstaklingi lífsýnið sé án þess að þurfa samanburð eða frekari vitnanna við. Þetta gætum við vegna þeirrar reynslu, þekkingar og gagna sem við höfum aflað á rúmlega tuttugu árum“. Hann skýrir að vísu ekki nánar, með hvaða hætti hann hyggst sakbenda menn með þessum hætti. Svo virðist sem hann hugsi sér að nota í þessa vinnslu þau gögn sem honum hafa verið lögð til af og um þátttakendur í vísindarannsóknum sem stundaðar eru af fyrirtæki hans. Ef svo er þá er það mikið áhyggjuefni. Þeirra upplýsinga á að hafa verið aflað í samræmi við skilyrði í leyfum frá Persónuvernd, áður tölvunefnd og á grundvelli upplýsts samþykkis þátttakenda sem hafa tekið þátt í rannsóknum hans í góðri trú um að sú þátttaka myndi ekki hafa neikvæð áhrif á réttindi þeirra eða ættmenna þeirra í framtíðinni.

Þá er það sannarlega óvarfærið af forstjóranum að setja þessar hugmyndir sínar fram í samhengi við þann harmleik sem nýlega hefur átt sér stað hér á landi. Slíkar tilvísanir leiða tæpast til yfirvegaðra ákvarðana, byggðra á skynsemi og rökum.

Ég flutti á síðasta kjörtímabili frumvarp um brottfall laga sem veita fjármálaráðherra heimild til að veita bandarísku fyrirtæki að nafni DeCODE Genetics Inc. ríkisábyrgð fyrir allt að 200 milljónir Bandaríkjadala vegna aukinnar starfsemi dótturfélags, Íslenskrar erfðagreiningar, hér á landi. Frumvarpið náði ekki fram að ganga fyrir þinglok. Heimildin til 23 milljarða króna ríkisábyrgðarinnar á þessum viðskiptaævintýrum Kára Stefánssonar stendur því enn óhögguð í íslenskum lögum. Til samanburðar má nefna að 23 milljarðar eru um það bil helmingur af rekstrarkostnaði Landspítalans á ári. Þetta nefni ég nú bara hér í ljósi tilboðs Kára um þjónustu Íslenskrar erfðagreiningar við að „hysja gagnlegar upplýsingar upp úr lífsýnum“ af vettvangi glæps; „ókeypis“.

Pólitískar jarðsprengjur auðlindanna

Katrín Olga Jóhannesdóttir
formaður Viðskiptaráðs Íslands

Í dag fer Viðskiptaþing fram í 41. sinn. Þingið í ár er sérstakt fyrir margar sakir en Viðskiptaráð, sem áður hét Verzlunarráð, fagnar aldarafmæli á árinu.

Framleiðni og nýting aðalatriði

Yfirskrift þingsins í ár er „Börn náttúrunnar – framtíð auðlindagreina á Íslandi“ og verður þar sérstaklega fjallað um sjávarútveg, ferðaþjónustu og orkugeirann. Ísland stendur framarlega í alþjóðlegum samanburði innan allra þessara atvinnugreina. Í dag verður horft enn frekar fram á veginn því þrátt fyrir góðan árangur eiga auðlindagreinar á Íslandi sóknarfæri á mörgum sviðum.

Náttúruauðlindir eru takmörkuð gæði. Þannig á stefna stjórnvalda að vera sú að hámarka þau verðmæti sem fæst fyrir þær með sjálfbærum hætti. Þetta var grundvallarmarkmiðið sem lagt var upp með í vinnu Samráðsvettvangs um aukna hagsæld sem byggði á grunni McKinseyskýrslunnar sem kom út árið 2012. Um þetta markmið erum við líklega flest öll sammála. Við viljum skapa sem mest verðmæti með sem minnstum tilkostnaði fyrir landið okkar og íbúa þess.

Verðmætasköpun verði ofan á

Það vill oft verða að umræða um auðlindagreinar á Íslandi breytist á örskotsstundu í pólitískt jarðsprengjusvæði. Eðlilegt er að fólk hafi sterkar skoðanir á þessum málum enda er velgengni atvinnugreinanna stórt hagsmunamál fyrir alla þjóðina. Verra er þegar slíkur ágreiningur dregur úr þeirri framþróun sem nauðsynleg er, líkt og tilfellið hefur verið undanfarin misseri.

> **Aðeins 7% tillagna sem lagðar voru fram til úrbóta á auðlindageiranum hafa verið innleidd samanborið við 39% tillagna sem náðu til annarra greina. Meðal þessara tillagna voru gjaldtaka á ferðamannastöðum, arðbærari orkuframleiðsla og samræmd stjórnun auðlinda hjá hinu opinbera.**

Til marks um þetta er hægt að líta á framvindu þeirra umbótatillagna sem verkefnisstjórn Samráðsvettvangsins lagði fram árið 2013. Aðeins 7% tillagna sem lagðar voru fram til úrbóta á auðlindageiranum hafa verið innleidd samanborið við 39% tillagna sem náðu til annarra greina. Meðal þessara tillagna voru gjaldtaka á ferðamannastöðum, arðbærari orkuframleiðsla og samræmd stjórnun auðlinda hjá hinu opinbera.

Þau atriði sem deilt er um í dag snúa yfirleitt að skiptingu þeirra verðmæta sem eru sköpuð frekar en þeim aðstæðum sem til staðar eru til að skapa þau. Brýnasta verkefni komandi ára er að láta slíkar deilur ekki standa í vegi fyrir frekari verðmætasköpun.

Umfangið mikið en tækifærin meiri

Auðlindageirinn stendur undir 75% af útflutningstekjum Íslands og um 24% af landsframleiðslu. Utanaðkomandi aðstæður og góður árangur fyrirtækja hafa gert það að verkum að stöðugur vöxtur hefur verið á útflutningstekjum auðlindagreinanna undanfarin ár. En markvissar sóknaraðgerðir stjórnvalda hafa látið á sér standa.

Hvernig náum við að knýja fram breytingar sem hvetja til framfara í geira þar sem það eina sem fólk virðist geta verið sammála um er að vera ósammála? Þetta er meðal þeirra spurninga við munum leita svara við á Viðskiptaþingi 2017.

Glæsilegt úrval á pier.is

40% AFSLÁTTUR AF PÚÐUM

30% AFSLÁTTUR AF RÚMTEPPUM, MOTTUM, TEPPUM & DÚKUM

PÚÐAR
40% AFSLÁTTUR

Gildir 9.– 15. feb

SUNDAY TUNGUSÓFI 30% AFSLÁTTUR: Verð áður 179.900,- NÚ 125.930,-

30% AFSLÁTTUR AF SUNDAY TUNGUSÓFA

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

KRÓNAN
Krónan mælir með!
Gott verð!
399 kr. kg
Mangó í lausu, Perú
Borðaðu mig - bestur núna!
EAT ME I'M TASTY
Spisemodne Mango
Indhold: 2 stk
-20%
479 kr. pk.
Mangó, þroskað, 2 stk. í pakka, Brasilía
Verð áður 599 kr. pk.
Tilboðin gilda til 12. febrúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN

-20%

Krónan mælir með!

399 kr. pk.

Pink Lady epli, 8 stk. í pakka, Frakkland

Verð áður ~~499~~ kr. pk.

LÍFRÆNT VOTTAÐ

449 kr. pk.

Lífræn epli, 1 kg, Royal Gala, Ítalía

Gott verð!

299 kr. kg

Epli, rauð, Ítalía

Tilboðin gilda til 12. febrúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN

Gott verð!

1399 kr. kg

Lambalæri, marinerað

Verð áður ~~1658~~ kr. kg

Krónan mælir með!

-40%

3599 kr. kg

Ungnauta Rib Eye, Nýja Sjáland

Verð áður ~~5999~~ kr. kg

Hamborgarar, brauð, beikon, Bernaisesósa, salt og pipar

1499 kr. pk.

2 stk. í pakka, 100% ungnautahamborgarar

Hamborgarar, brauð, Fabrikkusósa, salt og pipar

1299 kr. pk.

2 stk. í pakka, 100% ungnautahamborgarar

ENGIN AUKEFNI 100% UNGNAUTAHAKK

12 stk. í pakka

Smáborgarar, brauð, Fabrikkusósa, salt og pipar

1999 kr. pk.

12 stk. í pakka, 100% hágæða smáborgarar

KRÓNAN

Ódýrt

Alpro jurtamjólk í kassa

VEGAN

279 kr. stk.

249 kr. stk. ef keypt eru 8 stk. í kassa = 1992 kr. pk.

249 kr. pk.

Krónu Chia fræ, 300 g - 829 kr.kg

199 kr. pk.

Frosin bláber 250 g - 796 kr.kg

Ódýrt

199 kr. pk.

Frosin skógarber 300 g - 663 kr.kg

Fyrirliðar liðanna fjögurra sem keppa í undanúrslitum Maltbikarskeppni karla í dag. Frá vinstri eru Benedikt Blöndal, Val, Þorleifur Ólafsson, Grindavík, Emil Karel Einarsson, Þór, og Brynjar Þór Björnsson, KR. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Spenna og öruggur sigur

Undanúrslitaleikir Maltbikars karla fara fram í Höllinni í dag. Friðrik Ingi Rúnarsson spáir í spilin.

KÖRFUBOLTI Undanúrslitaleikir Maltbikars karla í körfubolta fara fram í Laugardalshöll í dag en þar mætast Reykjavíkurliðin KR og Valur annars vegar og Grindavík og Þór Þorlákshöfn hins vegar. KR-ingar eru ríkjandi bikarmeistarar eftir sigur á Þórsurum í fyrra en þeir unnu þá sinn ellefta titil á meðan Þorlákshafnarliðið var að komast í úrslitaleikinn í fyrsta sinn.

Í ár er í fyrsta sinn úrslitavika spiluð þar sem undanúrslitin og úrslitaleikurinn fara fram í sömu vikunni. Liðin eru komin í Höllina en þurfa að vinna einn leik til þess að komast á stóra ballið.

Auðvelt fyrir KR

Flestir búast við öruggum sigri KR í Reykjavíkurslagnum enda liðið Íslands- og bikarmeistari á meðan Valur er í næstefstu deild. KR-liðið hefur verið að hiksta að undanförnu en þó ekki svo mikið að það tapar ekki leik og trónir á toppi Domino's-deildarinnar.

„Það er mjög auðvelt að spá KR sigri því það er mun betra lið. Ef KR-ingar mæta rétt stemmdir til leiks því þeir gera alveg örugglega þá vinna þeir leikinn. Ég hef engar áhyggjur af því að KR vanmeti Val því það er búið að lenda í vandræðum upp á síðkastið eins og gegn Hetti í bikarnum," segir Friðrik Ingi Rúnarsson, nýráðinn þjálfari Keflavíkur, um leikinn en Fréttablaðið fékk hann til þess að spá í spilin.

„Þetta er algjört ævintýri hjá Val að vinna þrjú lið úr efstu deild sem er ótrúlegt. Ég sagði við Gústa [Ágúst Björgvinsson, þjálfara Vals] um daginn að hann þyrfti að passa

> **Það getur verið erfitt fyrir unga menn að dragast inn í þetta bikarævintýri.**
>
> Friðrik Ingi Rúnarsson, þjálfari Keflavíkur

að missa ekki sjónar á aðalmarkmiðinu sem er auðvitað að koma Val upp í efstu deild. Það getur verið erfitt fyrir unga leikmenn að dragast inn í þetta bikarævintýri en ég held að KR fari með sigur af hólmi nokkuð örugglega."

Má búast við spennu

Þórsarar stigu sín fyrstu skref í Höllinni í fyrra en Grindvíkingar hafa töluvert meiri reynslu. Grindavík á fimm bikarmeistaratitla að baki í átta ferðum í úrslitaleikinn.

„Grindavík er tiltölulega gott bikarlið og hefur verið mjög oft í Höllinni. Ég þekki það nú sjálfur eftir að vinna tvisvar sinnum með Grindvíkinga," segir Friðrik Ingi.

„Þórsararnir voru þarna í fyrra og spiluðu á löngum köflum vel í þeim leik. Alltaf þegar lið eru búin að gera eitthvað einu sinni hleðst upp ákveðin reynsla þannig að þeir vita meira út í hvað þeir eru að fara núna. Þetta er algjör 50-50 leikur. Ég á mjög erfitt með að spá um sigurvegara. Þetta er eiginlega bara eins og að varpa hlutkesti. Ég myndi segja svona 51 á Þór og 49 á Grindavík." tomas@365.is

Nýjast

Coca Cola-bikar kvenna

Fylkir - Fram 20-26

Mörk Fylkis: Thea Imani Sturludóttir 11, Christine Rishaug 4, Vera Pálsdóttir 2, Þórunn Friðriksdóttir 2, Hildur Karen Jóhannsdóttir 1.

Mörk Fram: Sigurbjörg Jóhannsdóttir 7, Ragnheiður Júlíusdóttir 6, Elva Þóra Arnardóttir 4, Rebekka Rut Skúladóttir 3, Guðrún Þóra Hálfdánsdóttir 2, Marthe Sördal 2, Hildur Þorgeirsdóttir 2.

Afturelding - Haukar 14-26

Mörk Aftureldingar: Telma Rut Frímannsdóttir 3, Jónína Líf Ólafsdóttir 3, Þóra María Sigurjónsdóttir 2, Paula Chinlá 2.

Mörk Hauka: Maria Ines Pereira 6, Guðrún Erla Bjarnadóttir 4, Ramune Pekarskyte 4, Ragnheiður Sveinsdóttir 3, Sigrún Jóhannsdóttir 2, Erla Eiríksdóttir 2, Karen Helga Díönudóttir 2, Berta Rut Harðardóttir 1,

Selfosss, Fram og Haukar eru komin í undanúrslitin.

Maltbikar kvenna

Keflavík - Haukar 82-67

Keflavík: Ariana Moorer 20/18 fráköst/6 stoðsendingar/5 stolnir, Emelía Ósk Gunnarsdóttir 18/7 fráköst, Thelma Dís Ágústsdóttir 9, Katla Rún Garðarsdóttir 9, Birna Valgerður Benónýsdóttir 8/7 fráköst, Þóranna Kika Hodge-Carr 7, Salbjörg Ragna Sævarsdóttir 6/7 fráköst.

Haukar: Nashika Wiliams 37/15 fráköst/3 varin skot, Rósa Björk Pétursdóttir 13/4 fráköst, Dýrfinna Arnardóttir 7/4 fráköst, Þóra Kristín Jónsdóttir 7/11 stoðsendingar, Sólrún Inga Gísladóttir 3/4 fráköst

Skallagrímur - Snæfell 70-68

Skallagrímur: Tavelyn Tillman 20/8 stoðsendingar, Kristrún Sigurjónsdóttir 14/7 fráköst, Ragnheiður Benónísdóttir 12/9 fráköst, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 10/11 fráköst/5 stoðsendingar/5 varin skot, Sigrún Sjöfn Ámundadóttir 10/11 fráköst.

Snæfell: Aaryn Ellenberg-Wiley 27/10 fráköst, Berglind Gunnarsdóttir 13, Andrea Björt Ólafsdóttir 10, Bryndís Guðmundsdóttir 7, Gunnhildur Gunnarsdóttir 7/9 fráköst, Alda Leif Jónsdóttir 2.

VALDÍS FARIN AF STAÐ

Atvinnukylfingurinn Valdís Þóra Jónsdóttir hóf í gærkvöldi leik á fyrsta móti ársins á Evrópumótaröðinni sem heitir Oates Vic Open.

Það mót fer reyndar fram í Ástralíu og var Skagamærin í fyrsta ráshópnum sem fór út klukkan 7 um morguninn að staðartíma. Það var klukkan 20.00 að íslenskum tíma.

Þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi var Valdís Þóra búin að leika sjö holur og var á einu höggi undir pari.

Nánari upplýsingar um gengi Valdísar Þóru í Ástralíu má finna á Vísi.

STRÁKARNIR Í LAS VEGAS

Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu lék æfingaleik gegn Mexíkó í Las Vegas í Bandaríkjunum í nótt. Leikurinn hófst eftir að Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi en umfjöllun um leikinn má finna á íþróttavef Vísis. Um vináttulandsleik var að ræða, þann þriðja hjá lærisveinum Heimis Hallgrímssonar á þessu ári.

Í dag

19.00	Meistaradeild hesta	Sport
20.00	AT&T Pebble B.	Golfstöðin

Maltbikar karla, undanúrslit

17.00	Valur - KR	Laugardalshöll
20.00	Þór Þ. - Grindavík	Laugard.

Coca Cola-bikar kv., undanúrslit

19.30	Stjarnan - ÍBV	TM-höllin

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
9. FEBRÚAR 2017 FIMMTUDAGUR

VINNUR MEÐ NOKKRA ÓLÍKA STÍLA

Alexander Sigurður Sigfússon förðunarfræðingur spáir mikið í tísku og förðun. Hann blandar saman ólíkum stílum og en segist vera haldinn hálfgerðu jakkablæti. »

MYND/EYÞÓR

NÝ SENDING!

FALLEGT
FÁGAÐ
TÖFF

comma,

SMÁRALIND

Hér er Alexander í svörtum bomberjakka úr Spúútnik, metalbol úr Aftur, svörtum Cheap Monday buxum og Svörtum Nike Air Max 95 úr Húrra Reykjavík.

Levi's gallajakkinn er úr Spúútnik, bolurinn úr Gallerí 17. Buxurnar eru frá Libertine Libertine, húfan frá 66°Norður og hálsmenið keypti hann í Spúútnik. MYND/EYÞÓR

Alexander hefur gaman af jökkum. Hér er hann í leðurjakka úr Spúútnik, hvítum rúllukragabol frá Weekday, buxum frá Libertine Libertine og í Chelsea boots frá Dr. Martens úr Gallerí 17. MYND/EYÞÓR

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Alexander útskrifaðist sem förðunarfræðingur frá Reykjavík Makeup School í lok síðasta árs. Auk förðunar hefur hann mikinn áhuga á tísku en hann hefur starfað í Spúútnik á Laugavegi frá því hann kláraði stúdentsprófið í MH.

„Ég skoða mjög mikið hvað um er að vera í tískuheiminum á netmiðlum og finnst mjög gaman að fylgjast með því hverju fólk klæðist þegar það kemur í Spúútnik,“ segir Alexander sem finnst fremur erfitt að lýsa eigin stíl. „Ég er oft að vinna með nokkra stíla í einu. Stundum er ég í „biker“ leðurjakka, rokk hettupeysu og „boots“ og næsta dag er ég í oversized bomberjakka, þröngum buxum og strigaskóm. Þannig að ég er með mjög mismunandi stíla,“ segir Alexander en helst klæðist hann svörtum og hvítum flíkum. „Ég myndi segja að átfittin mín einkennist mikið af því hvaða jakka ég fer í.“

Alexander hefur mjög gaman af notuðum fötum. „Svo er ég með klikkað blæti fyrir jökkum,“ segir hann glettinn en flest fötin sín segist hann kaupa í Spúútnik og verslunum NTC.

Hann segist þó ekki eyða miklu í föt. „Ég er mjög „picky“ þegar kemur að því að kaupa föt og reyni að velja vandlega.“

En á hann einhverja uppáhaldsflík? „Já, þrjár. Það eru svartur bomberjakki, „biker“ leðurjakki og svo metalbolur úr Aftur, en hann held ég mest upp á.“

Alexander heldur mikið upp á Aftur og segir að Bára Hólmgeirsdóttir í Aftur sé sinn uppáhaldshönnuður ásamt Olivier Rousteng sem hanni fyrir Balmain.

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

ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | **ÁBYRGÐARMAÐUR:** Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367* Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* | Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357* **SÖLUMENN:** Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429* | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is, s. 512 5433*

40%
afsláttur af öllum skóm!
Stærðir
36-56
SKÓHLAUP!
Nýjar vörur og 40% afsláttur af öllum skóm!
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
Verð
5.390,-
Áður 8.990,-
st. 36-41
Verð
7.190,-
Áður 11.990,-
st. 36-41
Verð
7.190,-
Áður 11.990,-
st. 36-41
Verð
5.990,-
Áður 9.990,-
st. 36-41
Verð
7.190,-
Áður 11.990,-
st. 36-41
Verð
5.390,-
Áður 8.990,-
st. 36-41
Verð
5.390,-
Áður 8.990,-
st. 36-41
Verð
5.390,-
Áður 8.990,-
st. 36-41
TÚNIKA
6.990kr
st. 38-52
KJÓLL
6.990kr
st. S-XXXL
TÚNIKA
5.990kr
st. S-XXXL
KJÓLL
6.990kr
st. S-XXXL
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

Krullurnar fá að njóta sín í sumar.

Eðlileg hreyfing í hárinu fær að njóta sín.

Axlasítt hár verður áberandi á næstu mánuðum.

Litirnir verða djúpir og náttúrulegir.

HÁRTÍSKAN Í SUMAR KLASSÍSKARI EN ÁÐUR

Styttra hár, meiri krullur, klassískari klipping og djúpir, náttúrulegir litir verða áberandi í hártískunni í vor og sumar. Eðlileg hreyfing í hárinu fær að njóta sín og síðir, þungir toppar halda velli.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Með vorinu berast nýir straumar í hártískunni, enda vilja margir breyta til eftir veturinn. „Þegar kemur að hártísku er mikilvægt að taka mið af því hvað fer hverjum og einum best og hvort klippingin falli vel að andlitsfalli viðkomandi. Sama klippingin klæðir alls ekki alla en almennt verður hárið klippt styttra en áður, liðir fá að njóta sín og mött áferð á hárinu verður áfram í tísku,“ segir Tóta Jóhannesdóttir, hárgreiðslukona hjá Slippnum, en hún fylgist vel með nýjum straumum og stefnum í hárgreiðsluheiminum.

Hún mælir með nýju Avedaþurrsjampói til að fá matta áferð á hárið og segir brilljantínið á undanhaldi.

Axlasítt hár og mismunandi hársíddir verða einnig áberandi en mjög sítt hár hverfur úr tísku. „Við fagfólkið viljum leggja áherslu á að nota það sem hver og einn hefur, liðir og eðlileg hreyfing í hárinu fær að njóta sín. Toppar, bæði stuttir og síðir, verða áfram vinsælir og einnig það sem við köllum langa bobba,“ upplýsir Tóta og bætir við að hártískan í vor verði tímalausari en oft áður.

Náttúrulegir, djúpir litir koma sterkir inn en Tóta minnir á að hafa verði í huga hvaða litir fari hverjum og einum best. „Hlýir litir klæða ekki alla og það sama gildir um kalda liti. Náttúrulegir, klassískir litir koma sterkir inn og skuggar í hárinu halda velli. Hins vegar eru ljósir endar litaðir í pastellitum á undanhaldi. Við munum líka sjá meira um klassískari klippingar en áður, bæði hjá konum og körlum,“ segir Tóta og telur fram að að fram undan séu einnig breytingar í skeggtísku karlmanna. „Þetta mikla skegg sem hefur lengi verið vinsælt víkur fyrir styttra skeggi og þriggja daga skegg fer að sjást aftur. Fagurfræðilega séð er þetta líka bara komið gott og það verður gaman að sjá í andlitið á strákunum aftur.“

Tóta fylgist vel með nýjum straumum í hártískunni. MYND/ERNIR

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

PANTAÐU SNEMMA OG FÁÐU STEININN
SETTAN UPP TÍMANLEGA FYRIR SUMARIÐ

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

Graníthöllin
Legsteinar

BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Pálmar segir að stíga þurfi varlega til jarðar í kringum karlmenn þegar kemur að skeggsnyrtingu. „Skeggjaðir karlmenn hugsa mjög mikið um skeggið á sér og er alls ekki sama hvernig það er snyrt.“ MYND/AUÐUNN NÍELSSON

KÖRLUNUM EKKI SAMA UM SKEGGIÐ

Pálmar Magnússon hársnyrtir hlaut viðurkenningu á árlegri nýsveinahátíð Iðnaðarmannafélagsins í Reykjavík síðastliðinn laugardag. Hann fann sína hillu í skeggsnyrtingu og herraklippingum eftir að hafa lært logsuðu og málmsmíði. Hann segir skeggjaða karlmenn hafa miklar skoðanir á skegginu á sér.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Ég tók hressilega U-beygju þegar ég fór í hárgreiðsluna en ég byrjaði á að taka grunndeild málmiðna í Verkmenntaskóla Akureyrar. Eftir hana ætlaði ég í gullsmíði en komst ekki að og tók mér þá frí frá skóla í eitt ár. Ég hafði alltaf haft áhuga á hárgreiðslu en þegar farið var að ýta á mig að læra þá iðn var ég samt ekkert alveg á því, þurfti að eiga við smá fordóma hjá sjálfum mér út af einsleitri umræðunni um að allir karlmenn í hárgreiðsluiðn séu hommar. Það er auðvitað bara kjaftæði,“ segir Pálmar Magnússon hársnyrtir létt.

Hann sér ekki eftir þeirri U-beygju enda hlaut hann viðurkenningu fyrir framúrskarandi árangur á sveinsprófi hjá Iðnaðarmannafélaginu í Reykjavík um liðna helgi. Hann hafi sannarlega fundið sína hillu á Rakarastofu Akureyrar þar sem hann klippir karla og snyrtir skegg. Það sé alls ekki einhæft starf að klippa karla þó flestir þeirra vilji tiltölulega einfalda klippingu.

Pámar Magnússon skipti úr málmsmíði og logsuðu yfir í hár- og skeggsnyrtingu og sér ekki eftir því. Hann hlaut viðurkenningu Iðnaðarmannafélagsins í Reykjavík fyrir framúrskarandi árangur á sveinsprófi.

„Herraklippingar eru kannski aðeins einfaldari en dömuklippingar, eða kannski má segja að það sé einfaldara að díla við karlana. Þeir vilja „bara fá klippingu“ meðan miklu meiri hugsun er yfirleitt á bak við klippingu hjá konum,“ segir hann sposkur. Þegar kemur að skeggsnyrtingu þurfi þó að stíga varlega til jarðar kringum karlmenn.

„Skeggjaðir karlmenn hugsa mjög mikið um skeggið á sér og er alls ekki sama hvernig það er snyrt. Þegar stelpurnar eru að safna hári má varla taka einn sentimetra af því, þá er það „of mikið“. Þessu er alveg eins með karlana, þeim finnst einn sentimetri allt of mikið þegar þeir eru að safna skeggi og hafa miklar skoðanir á hvernig á að gera þetta,“ segir Pálmar. „En það verður að snyrta skegg, annars verður það ekki fallegt. Auðvitað spá margir strákar mikið í hártísku og ungir strákar fylgjast vel með því hvað til dæmis Ronaldo gerir við hárið á sér. Eins og ég á þeirra aldri fylgdist með hárinu á David Beckham. Ég hafði alltaf skoðanir á því hvernig hárið á mér átti að vera. Maður var að setja í sig strípur og var alltaf með gel í hárinu. Beckham er reyndar enn þá leiðandi í hártískunni í dag.“

Hefurðu gefið gullsmíðina upp á bátinn?

„Ég bý að gullsmíðaáfanganum sem kenndur var í málmiðninni á sínum tíma. Ég er búinn að koma mér upp aðstöðu heima hjá mér og sinni þessu sem áhugamáli. Enda á maður víst aldrei að læra áhugamálið, þá fær maður leiða á því.“

Hollt og bragðgott

9. febrúar 2017
KYNNINGARBLAÐ Markaðsráð kindakjöts | Kínahofið |

Foreldrar eru fyrirmyndin og skapa góðar matarvenjur barna sinna

Sigrún Þorsteinsdóttir og **Anna Sigríður Ólafsdóttir** eru sérfróðar um næringu barna og vita hvernig hægt er að fá börn til að borða hollan, fjölbreyttan og næringarríkan mat. Þær segja gott að hafa í huga að foreldrar sjá um innkaupin á heimilið en ekki börnin.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

„Foreldrar eru fyrirmyndirnar í lífi barnanna ásamt öðrum í nærfjölskyldunni og börnin sækja í það sem þau sjá aðra borða. Sé venjan að skera niður ávexti og grænmeti verður það eðlilegt fyrir börnin. Gott er að rýna vel í venjurnar á heimilinu; borðar fjölskyldan saman við matarborðið í rólegheitum eða fyrir framan sjónvarpið? Eru foreldrarnir fastir við símann og börnin skömmuð fyrir sömu iðju? Eru kósíkvöld með snakki, gosi og pitsum eða niðurskornum ávöxtum og sódavatni? Er keypt ein gosdós til spari á mann eða 2 lítra kippa til að hafa með kvöldmatnum? Er kveikt á sjónvarpinu á laugardags- eða sunnudagsmorgnum eða farið í sund eða göngutúra í góðu veðri? Lífið er vissulega ekki svarthvítt en við stöndum daglega frammi fyrir mörgum ákvörðunum þegar kemur að mat,“ segir Sigrún en það er hlutverk foreldra að sníða matarvenjur heimilisins.

„Gott er að hafa í huga að grunnskólabörn gera ekki innkaupin á heimilinu heldur fullorðna fólkið,“ bætir hún við og Anna nefnir að það sé aldrei of seint að skapa góðar matarvenjur, breyta þeim eða bæta en það geti vissulega kostað vinnu af hálfu foreldra.

Þær segja almennt æskilegt að velja matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og svo vatn til drykkjar. „Við mælum með að auka hlut grænmetis og ávaxta í fæðu barnanna og ekki gleyma D-vítamíninu, t.d. úr lýsi. Sömuleiðis þarf að gæta að saltmagni í mat ungra barna, en það er best tryggt með því að velja meira af hreinum vörum og forðast mikið unnar vörur, þar á meðal hvers konar nasl og pakkamat,“ segir Anna.

Ekki kalla börn matvönd

Spurðar hvað gott sé að gera til að fá matvönd börn til að borða fjölbreytt fæði segja þær að á vef Landlæknisembættisins séu hagnýt ráð þar að lútandi. „Þar er ákveðin lykilsetning sem er mikilvægt að hafa að leiðarljósi til að börn venjist fjölbreyttum mat. Fullorðnir ráða hvað er í matinn og hvenær er borðað en börnin ráða því hvort þau borða og hversu mikið. Því oftar sem börnin hafa matinn fyrir augunum og því eðlilegri hluti sem hann verður af umhverfi þeirra, þeim mun líklegra er að þau fari að smakka og loks þykja eitthvað gott,“ segir Anna. „Bjóða upp á fjölbreytt fæði og ekki tala um að þau séu matvönd. Sé barni sagt að það sé matvant er ólíklegt að það breytist,“ segir Sigrún.

Anna Sigríður er prófessor í næringarfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og Sigrún er klínískur barnasálfræðingur með MSc í heilsusálfræði. Þær starfa í teymi hjá Heilsuskóla Barnaspítalans við að bæta heilsu barna með offitu sem hafa oft þróað með sér fylgikvilla af hennar völdum. MYND/GVA

Tekur tíma að venjast grænmeti

Sigrún og Anna tala um að flestum börnum finnist ávextir góðir og auðvelt sé að fá þau til að borða fjölbreytt úrval ávaxta ef þeir eru í boði. Grænmeti sé aftur á móti flóknara þar sem bragðið höfði ekki endilega til barnanna á sama hátt og sæta bragðið í ávöxtunum. „Almennt tekur lengri tíma að venjast beisku bragði og því bragðmeira sem grænmetið er, þeim mun fleiri tilraunir þarf til að venjast bragðinu og þykja það gott. Eðlilegt er að börn þurfi að smakka nýja fæðu í allt að 15 skipti áður en þeim fer að hugnast hún. Því má ekki gefast upp þótt fúlsað sé við grænmetinu í fyrstu,“ segir Anna.

> Gott er að rýna vel í venjurnar á heimilinu. Eru foreldrarnir fastir í símanum?
>
> Sigrún Þorsteinsdóttir

„Börn hafa gaman af því að fá að leika svolítið með grænmetið og ávextina og um að gera að leyfa þeim að búa til grænmetisandlit úr gúrkum, paprikum, kirsuberjatómötum og gulrótum eða skrifa nafnið sitt með gúrku- eða gulrótarstrimlum hafi þau aldur og þroska til. Mörgum börnum þykir áferðin á soðnu grænmeti ógirnileg og þá má bjóða þeim niðurskorið hrátt grænmeti í staðinn. Sumum börnum þykir það betra soðið og þá má bjóða þeim það í staðinn fyrir hrátt,“ segir Sigrún.

Of mikið nammi á nammidögum

Margir hafa nammidaga um helgar en Sigrún og Anna segja nammimagnið orðið vandamál. „Einu sinni var hlutverk nammidaga að stilla sætindum í hóf en þeir hafa snúist upp í andhverfu sínu með því mikla magni sem innbyrt er hverju sinni. Hófstillt magn er lykilatriði. Erfitt er að útrýma nammidögum ef vinirnir eru vanir að hafa nammidaga. Við mælum með að börnin horfi á vikuna í heild. Ef boðið er í afmæli og aðrar veislur þarf að gera ráð fyrir sætu bitunum þar og þá ólíklegt að einnig sé pláss fyrir nammi á nammidegi,“ segir Anna.

Þær leggja áherslu á að börn ættu aldrei að heyra neitt neikvætt um líkama sinn frá foreldrum, systkinum, ættingjum eða öðrum. „Þau geta tekið það mjög nærri sér, meira að segja þó það sé bara eitt orð eða eitt „djók“, segir Sigrún. „Athugasemdir varðandi vaxtarlag barna eða útlit eru ekki einungis óþægilegar fyrir þau og um leið vanvirðing, heldur getur það vakið mikinn kvíða hjá börnum, sér í lagi hjá þeim sem eru viðkvæm fyrir. Erfitt getur verið að eiga við stríðni í skólum og er það miður en við getum allavega styrkt þau heima fyrir og áréttað það við aðra fjölskyldumeðlimi að leggja áherslu á líkamsvirðingu og styrkleika barnanna frekar en veikleika. Öll börn hafa styrkleika og þó maður sé í offitu, þýðir það ekki að maður sé verri manneskja,“ segir Anna.

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Ólafur H. Hákonarson | olafurh@365.is | s. 699-5900
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

„Íslensk fjallalömb eru alin á hálendisgróðri og erfðabreytt fóður (GMO) er ólöglegt í íslenskri sauðfjárrækt. Mikil vakning er meðal neytenda á mikilvægi þess að velja hreinan og lítið unninn mat. Þessi vitundarvakning, ásamt öflugri markaðssetningu gagnvart erlendum ferðamönnum, skýrir líklega þá aukningu sem hefur orðið í sölu á íslensku lambakjöti," segir Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri sauðfjárbænda.

Íslenskt lambakjöt er í sókn

Það er góð ástæða fyrir því að íslenskt lambakjöt er til sölu í erlendum sérverslunum sem sérhæfa sig í hreinum og heilnæmum mat. **Íslensk fjallalömb** eru alin upp á hálendisgróðri auk þess sem erfðabreytt fóður er ólöglegt í íslenskri sauðfjárrækt.

Íslenskt lambakjöt er eitt hreinasta og næringarríkasta kjöt sem völ er á, segir Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri sauðfjárbænda, enda er það til sölu í erlendum sérverslunum á borð við Whole Foods sem sérhæfa sig í hreinum og heilnæmum mat.

Hann segir íslenskt lambakjöt ríkt af hollum ómega-3 fitusýrum, járni, steinefnum og B-, E- og D-vítamínum. „Íslensk fjallalömb eru alin á hálendisgróðri og erfðabreytt fóður (GMO) er ólöglegt í íslenskri sauðfjárrækt. Mikil vakning er meðal neytenda um mikilvægi þess að velja hreinan og lítið unninn mat. Þessi vitundarvakning, ásamt öflugri markaðssetningu gagnvart erlendum ferðamönnum, skýrir líklega þá aukningu sem hefur orðið í sölu á íslensku lambakjöti á innanlandsmarkaði.“

Sala á íslensku lambakjöti jókst um rúm 5 prósent á síðasta ári eftir samdrátt árin þar á undan og nú er skortur á ýmsum hlutum lambsins að sögn Svavars.

Framsýnir bændur

Hann segir að þakka megi framsýni og staðfestu íslenskra bænda að bannað sé að nota hormóna eða vaxtarhvetjandi lyf í íslenskum landbúnaði. Notkunin sé hins vegar leyfð víða og í sumum Evrópulöndum keyri lyfjagjöf úr hófi fram. „Á stórbúum bæði vestan hafs og austan er fjölvirkum sýklalyfjum blandað í fóður til að örva vöxt og koma þau þá í stað vaxtarhvetjandi hormóna eða eru jafnvel notuð samhliða. Þessu til viðbótar eru sláturdýr víða alin á erfðabreyttu korni. Við ræktun þess er notað gríðarlegt magn af eitri eins og glýfósati og sú notkun eykst með hverju ári. Fleiri og fleiri sjá hið augljósa að þetta er skaðlegt fyrir umhverfið og getur varla verið gott fyrir fólk heldur, hvorki börn né fullorðna.“

Ítrekað hafi verið sýnt fram á að illgresiseitrið berist í fólk með fæðunni, segir Svavar. „Til að sneiða hjá þessu borgar sig að velja á diskinn lífrænar afurðir, villtan fisk, íslenskt grænmeti eða íslenskt lambakjöt.“

Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri sauðfjárbænda. MYND/GVA

Neytendur meðvitaðri

Svavar segir meðvitaða neytendur um allan heim taka nú meira tillit til umhverfisfótspors þeirrar vöru sem þeir kaupa. Sífellt fleiri hafna því þeim eiturefnalandbúnaði sem megnið af erfðabreyttri ræktun í heiminum fellur undir. „Óhófleg sýklalyfjanotkun, ofnotkun á tilbúnum áburði, erfðabreytt fóður, eiturefni og illgresiseyðir skaða umhverfið. Þá fylgir mikil losun á gróðurhúsalofttegundum ýmissi matvælaframleiðslu, sérstaklega ef afurðirnar eru sendar heimshorna á milli. Íslenskur búskapur sem byggir á hefðbundinni beit hefur langtum minni loftslagsáhrif en erlendur stórbýlabúskapur þar sem korn er uppistaða fóðursins.“

ICELANDIC LAMB
ROAMING FREE SINCE 874

Þjóðaréttur okkar

Þrátt fyrir að umhverfisfótspor íslenska lambakjötsins sé langtum minna en af flestu öðru kjöti í heiminum vinna nú sauðfjárbændur að því að kolefnisjafna alla greinina, segir Svavar. Það gerist með uppgræðslu, skógrækt og fleiri ráðum. „Kolefnisjöfnun, bann við erfðabreyttu fóðri, hormónum og vaxtarhvetjandi lyfjum gera það að verkum að umhverfisfótspor íslenska lambakjötsins er hverfandi í öllum samanburði.“

Allt þetta, ásamt þeirri staðreynd að kjötið sé hollt, gott og næringarríkt, er líklega ástæða þess að 74% þjóðarinnar töldu lambakjöt eða lambakjötsrétti vera þjóðarréttinn samkvæmt Gallupkönnun í fyrra, segir Svavar. „Siðlegir og umhverfisvænir búskaparhættir virðast þannig skila sér í aukinni lambakjötssölu til upplýstra neytenda.“

Bragðgóður matur í 30 ár

Kínahofið í Kópavogi hefur boðið landsmönnum upp á fjölbreytt úrval af kínverskum mat í 30 ár. Nú hefur staðurinn verið opnaður aftur eftir breytingar og býður m.a. upp á girnilegt hádegishlaðborð alla daga vikunnar.

Veitingastaðurinn Kínahofið fagnar 30 ára afmæli á þessu ári en hann er sennilega elsti asíski veitingastaðurinn á höfuðborgarsvæðinu og þótt víðar væri leitað. Kínahofið var lengstum rekið af tveimur bræðrum en fyrir sex árum keypti núverandi eigandi, Karen Lien Nguyen, veitingastaðinn og hefur hún leitast við að bæta allt sem hægt er í rekstrinum.

„Eftir 30 ára starfsemi þurfti eðlilega að huga að ýmsum breytingum og endurnýjunum eins og eðlilegt er. Ég vildi stækka húsnæðið og þá myndaðist kjörið tækifæri til að taka allan staðinn í gegn. Nú hefur bókstaflega allt verið endurnýjað, t.d. í eldhúsinu, í veitingasalnum, á snyrtingunum og svo gefur nýi barinn okkar alveg sérstakan svip.“

Matseðill Kínahofsins er mjög langur og fjölbreyttur en hann hefur lítið breyst í áranna rás.

Nýi barinn setur skemmtilegan svip á útlit Kínahofsins. MYND/STEFÁN

Veitingasalurinn er rúmgóður og boðið er upp á hádegishlaðborð alla daga vikunnar. MYND/STEFÁN

„Við viljum ekki breyta of miklu vegna viðskiptavina okkar sem biðja oft um það sama ár eftir ár og líkar því eðlilega maturinn mjög vel.

Einkenni asískrar matargerðar er einna helst að þar allt er eldað ferskt og því er nánast ekkert tilbúið fyrirfram. Það felst mikil vinna í að skera niður hráefni og hafa tilbúið til eldunar en eldamennskan fer ekki fram fyrr en viðskiptavinur biður um ákveðinn rétt.“

Hlaðborð alla daga

Sú nýbreytni er nú í boði hjá Kínahofinu að boðið er upp á hádegishlaðborð alla daga, einnig um helgar. „Hádegishlaðborðin eru vinsæl á virkum dögum hjá fjölbreyttum hópi viðskiptavina og svo er tilvalið fyrir fjölskyldur að nýta sér hlaðborð um helgar. Opnunartíminn er einnig breyttur og nú er veitingastaðurinn opinn frá kl. 11-22 alla daga vikunnar.“

Kínahofið er nýlega farið að bjóða upp á veisluþjónustu en þá mæta starfsmenn með réttina í hitabökkum á staðinn þar sem gestir geta skammtað sér að vild. „Þetta getum við gert fyrir fjölskylduboð, fyrirtækjaveislur eða vinahópa sem vilja breyta til. Einnig er hægt að panta alls kyns rétti af matseðli okkar og við setjum saman veislu með viðskiptavininum eftir hans óskum.“

Nánari upplýsingar og fjölbreyttan matseðil má finna á www.kinahofid.is.

Alltaf með eitthvað hollt við höndina

Einkaþjálfarinn og flugfreyjan Gyða Erlingsdóttir setti sér það markmið að útbúa nesti fyrir hvern dag í upphafi árs. Hún ætlar að halda því áfram í Meistaramánuði. Hún segir að það geti verið krefjandi en að það geri henni kleift að hafa hollan mat við höndina allan daginn.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Gyða Erlingsdóttir starfar sem flugfreyja hjá Icelandair og yfirþjálfari í Víkingaþreki í Mjölni. Hún er IAK þjálfari og Level II kettlebells instructor frá Steve Maxwell. Dagarnir eru oft annasamir hjá Gyðu. Henni líður best af hollum og næringarríkum mat og til að hann sé til taks þegar hún flýgur yfir höf útbýr hún nesti fyrir hvern dag. Gyða féllst á að svara nokkrum spurningum um mataræði og hreyfingu og gefa góð ráð.

Hvað æfir þú oft í viku? Ég æfi um það bil þrisvar til fimm sinnum í viku en það er þó mjög mismunandi eftir vikum. Þegar ég er að fljúga gefst minni tími. Þá er gott að kunna (og nenna!) að taka einfalda æfingu inni á hótelherbergi. Annars mæti ég í Mjölni og tek ýmist krefjandi víkingaþreksæfingu eða eitthvað mýkra eins og jóga.

Hver er uppáhaldsæfingin þín? Það er ekki einfalt að velja eina. Pínu eins og að eiga að gera upp á milli barnanna sinna. En ef ég ætti að nefna einhverja eina væri það líklega „swing“ með ketilbjöllu. Hún er svo margþætt og reynir bæði á styrk og úthald. Svo er planki líka frábær og vanmetin æfing sem hægt er að gera alls staðar og í mörgum útgáfum. Það ættu allir að planka í nokkrar mínútur á dag. Það styrkir til dæmis djúpu kviðvöðvana, axlir og bak og stuðlar að góðri líkamsstöðu.

Aðhyllist þú eitthvert ákveðið mataræði? Ég er alltaf að verða meðvitaðri um það hvað það sem við látum ofan í okkur hefur mikil áhrif á skapið, orkuna, svefninn og heilsuna almennt. Sem krakki gat ég borðað hvað sem var en samt haft orku til að hamast allan liðlangan daginn. Núna finn ég að mér líður langbest og hef mesta orku þegar ég borða hollan og góðan mat. Ég borða mikið af grænmeti, grófu brauði, ávöxtum, hollum kolvetnum og prótínum. Ég er þó alls ekki á einhvers konar ströngum matarkúr og fæ mér kökusneið eða súkkulaði þegar það er í boði ef mig langar til.

Gyða á erfitt með að gera upp á milli æfinga í uppáhaldi. Swing með ketilbjöllu er þó ofarlega á lista enda hefur hún margþætta verkun og reynir bæði á styrk og úthald. MYND/GVA

Er eitthvað sem þú forðast? Ég forðast ekkert eins og heitan eldinn nema það sem mér finnst vont eða líður illa af. Ég er svo heppin að finnast gos vont og óþægilegt í maga. Ég drekk eiginlega bara vatn, kaffi og te til skiptis. Ég sleppi því líka algjörlega að nota hvítan sykur í það sem ég útbý heima hjá mér. Ég nota heldur döðlur eða banana til að fá sætu í baksturinn. En annars er ekkert á neinum sérstökum bannlista.

Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn? Segjum að þetta sé dagur þar sem ég er ekki í flugi og hef góðan tíma til að græja mat.

Morgunmatur: Kaffi og bananapönnukökur (banani, hafrar og 2 egg hrærð saman og steikt)

Hádegismatur: Kínóa með svörtum baunum, sætum kartöflum og alls konar grænmeti. Mjög gott að setja tamari-sósu út í kínóað þegar það sýður til að fá gott bragð.

Kvöldmatur: Grófar tortillur með salsa, salati, restinni af hádegismatnum, oumph og guacamole.

Desert: Sjeik með banana- og hnetusmjörsbragði. Þetta er einn besti eftirréttur sem ég veit um. (Takið tvo frosna banana, 1,5 dl mjólk (ég nota haframjólk), 4 döðlur og stóra matskeið af hnetusmjöri. Setjið allt í góðan blandara eða matvinnsluvél og blandið vel saman).

Hvað borðar þú milli mála? Mér finnst mjög gott að græja tvö lítil nestisbox fyrir millimál yfir daginn. Í annað þeirra set ég niðurskorið grænmeti eins og gulrætur, blómkál, papriku, tómata eða bara það sem ég á í ísskápnum. Í hitt boxið set ég blöndu af alls konar hnetum og fræjum og yfirleitt smá súkkulaði með. Svo er ég alltaf með banana og epli í nestistöskunni.

Hefur þú sett þér markmið fyrir Meistaramánuð? Ég strengdi þess heit um áramótin að útbúa nesti fyrir hvern dag og ætla að halda því áfram í Meistaramánuði. Þetta hljómar kannski eins og lítið og létt markmið en það getur verið mjög krefjandi þar sem sumir dagar hefjast klukkan sex, ef ég á að mæta í morgunflug, og klárast ekki fyrr en 21 ef ég er að þjálfa. Þetta krefst því fyrirhyggju en gerir mér kleift að hafa hollan og góðan mat við höndina allan daginn og heldur mér frá skyndibitanum og flugvéla-baguettum.

Er átak á borð við Meistaramánuð gagnlegt fyrir þá sem huga að heilsunni? Átak getur reynst vel til að koma sér upp venjum sem eru góðar fyrir heilsuna. Það þarf samt að passa að hafa markmiðin í hvers kyns átaki raunhæf og að ætla sér ekki að breyta of miklu í einu. Meistaramánuður gefur fólki líka tækifæri til að segja öðrum frá markmiðum sínum sem hjálpar til við að halda þau út.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum? Já. Ég hef komist að því af eigin reynslu að besta leiðin til að bæta heilsuna er ekki að banna sér hitt og þetta heldur að koma nýjum venjum inn í rútínuna. Í stað þess að segja: „Í febrúar ætla ég ekki að borða nammi,“ er til dæmis betra að segja: „Í febrúar ætla ég að borða fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á hverjum degi.“ Smám saman kemur svo góða venjan inn í staðinn fyrir hina.

OFUR SALAT
HIN HEILAGA ÞRENNA
RAUÐRÓFUBLAÐ
BABY SPÍNAT
BABY GRÆNKÁL
Holt & Gott
ORKU ÞRENNA
Það er leitun að matvæli sem er jafn næringarríkt af vítamínum, steinefnum, andoxunarefnum, hollum plöntuefnum og þessi þrenna. Hafðu **Orku þrennuna** á boðstólnum alla daga sem salat, í boostið eða grænmetisréttinn – Líkami þinn á það skilið.
Andoxunarefni • Járn • Steinefni • Fólatin • Kalk • A, K, B6 C-vítamín.
Allt um Orku þrennuna á **holltoggott.is**
Framúrskarandi fyrirtæki
Holt & Gott
SVARTHOLID.IS / FÍT / 02.2017

Reynir að ná æfingafélögunum

Unnur Guðrún Pálsdóttir, eða Lukka í Happi, er ein þeirra fjölmörgu sem taka þátt í Meistaramánuði í febrúar. Hún gerir gott betur en aðrir og hefur búið til tvö dagatöl fyrir átakið, annað fyrir sig persónulega og hitt er uppskriftadagatal með nýrri og girnilegri uppskrift fyrir hvern dag.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Lukka segist hafa smitast af æfinga- og keppnisgleði Brynhildar Róbertsdóttur og Róberts Marshall fyrir ári. Þá fór hún að stunda fjölbreytt útisport með FÍ Landvættum eins og gönguskíði, vatnasund, hjólreiðar og náttúruhlaup. „Það er ótrúlega gaman og gefandi að ferðast um landið með þessu skemmtilega fólki en þau hlaupa öll og synda hraðar en ég svo ég ákvað að spýta í lófana og taka Meistaramánuð með trompi svo ég geti reynt að ná þeim," segir Lukka glaðlega.

Helstu markmið Lukku í átakinu tengjast því að bæta bæði mataræði og hreyfingu. „Ég ákvað að stunda fjölbreytta hreyfingu og borða Happ-mat fimm daga vikunnar. Það er sannfæring mín að ef við tökum okkur saman í andlitinu og hendum út sykri og óhollustu fyrir hollari mat þá spörum við milljarða á milljarða ofan fyrir Óttar og Benedikt. Hollar lífsvenjur er besta fjárfesting í heimi."

En ákvað hún að reyna eitthvað nýtt í mánuðinum? „Já, það er mér mikilvægt að vera alltaf að prófa eitthvað nýtt og ég er nýbyrjuð að sækja tíma í Sólum jógasetri, sem heita hreyfiflæði GMB og eru algjör snilld. Krefjandi hreyfing ólík því sem ég hef stundað áður með áherslu á líkamsbeitingu og líkamsstjórn," svarar Lukka og telur að það að skrifa niður markmið sín í Meistaramánaðardagatalið muni örugglega hjálpa henni að halda út.

Girnilegar uppskriftir

Lukka bjó einnig til sérstakt dagatal með uppskriftum fyrir hvern dag. „Það var haft samband við okkur hjá Happi um að taka saman rétti sem gætu hjálpað fólki að ná markmiðum sínum og það var auðsótt," segir Lukka en uppskriftirnar má finna á meistaramanudur.is.

Unnur Guðrún Pálsdóttir.

Fiskisúpa með kókosrjóma og túrmeriki.

FISKISÚPA MEÐ KÓKOSRJÓMA OG TÚRMERIKI

fyrir 4

2 msk. jarðhnetuolía
1 dl kasjúhnetur
1 hvítlauksrif, saxað (má sleppa)
5 cm bútur af engifer, saxað
1 stórt rautt chili, fræhreinsað ef vill og skorið í örþunnar ræmur
1 handfylli ferskt kóríander, lauf týnd frá og söxuð og stilkar einnig saxaðir
2 litlir laukar, fínsaxaðir
1 msk. fennelfræ
1 msk. kóríanderfræ
1 tsk. túrmerik
1 l fiskisoð eða sama magn af vatni með fiskikrafti eða grænmetiskrafti
3 dl kókosrjómi
1 msk. hrásykur
Safi úr tveimur límónum
300 g risarækjur
500 g hvítur fiskur, sem er fastur í sér, t.d. lúða, skorinn í munnbita
200 g lax eða silungur, skorinn í munnbita
Sjávarsalt, eftir smekk
Svartur pipar, eftir smekk

Hugmyndir að meðlæti

- **Happ-flatbrauð**
- **Ristaðar kókosflögur**
- **Kasjúhnetur**
- **Þunnskorið rautt chili**
- **Vorlaukur í þunnum sneiðum**
- **Límónubátar**

Hitið 1 msk. af olíu í potti og brúnið kasjúhnetur. Setjið til hliðar.

Steikið hvítlauk, engifer og chili í sama potti í fáeinar mínútur. Takið úr pottinum og setjið í mortél eða matvinnsluvél ásamt kasjúhnetunum og söxuðum kóríanderstilkum. Geymið.

Hitið seinni msk. af olíunni og mýkið laukinn á meðalhita í 10-15 mínútur.

Myljið fennelfræ og kóríanderfræ í mortéli eða með hnífsblaði. Bætið þessu síðan við laukinn ásamt túrmeriki. Steikið í 2 mínútur eða svo.

Setjið helminginn af kryddmaukinu saman við ásamt soðinu og kókosrjómanum.

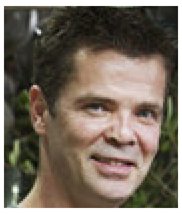
Bætið sykri, salti og pipar saman við eins og þurfa þykir. Látið sjóða í 10 mínútur eða svo.

Setjið þá restina af kryddmaukinu saman við ásamt límónusafa. Smakkið til og látið suðuna koma upp.

Saltið og piprið sjávarfangið og setjið síðan saman við súpuna. Sjóðið í 3 mínútur eða svo.

Látið kóríanderlauf saman við og berið strax fram. Gott er að bera súpuna fram eina sér eða með einhverju af þeim hráefnum sem stungið er upp á sem meðlæti.

HEILSTEIKTUR LAMBAHRYGGUR AÐ HÆTTI BURGUNDY-BÚA



Úlfar Finnbjörnsson.

Hér gefur meistarakokkurinn Úlfar Finnbjörnsson gómsæta uppskrift að heilsteiktum lambahrygg að hætti Burgundy-búa.

1 lambahryggur
salt og nýmalaður pipar
1 tsk. tímíanlauf
1 tsk. rósmarínnálar
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir

Skerið 2 cm djúpar rákir ofan í fituna á hryggnum með 1 cm millibili. Saltið hrygginn og kryddið með pipar, tímíani, rósmaríni og hvítlauk. Færið hrygginn í ofnskúffu og setjið í 180°C heitan ofn í 50 mín. Berið hrygginn fram með sósunni og t.d. steiktu grænmeti og kartöflum.

Burgundy-sósa

2 dl rauðvín
2 msk. olía
10 litlir sveppir
10 skalotlaukar
2 beikonsneiðar, skornar í 2 cm bita
1 tsk. tímíanlauf
2 lárviðarlauf
1 tsk. tómatmauk
3 dl vatn

Heilsteiktur lambahryggur að hætti Burgundy-búa með gómsætri sósu og grænmeti. MYND/ KRISTINN MAGNÚSSON OG KARL PETERSON.

1 tsk. lambakjötskraftur
Sósujafnari, salt og nýmalaður pipar

Hellið rauðvíni yfir hrygginn þegar hann er búinn að vera í ofninum í 40 mín. og leyfið honum að bakast áfram í 10 mínútur. Hellið þá rauðvíninu úr ofnskúffunni í skál og veiðið alla fitu ofan af. Hitið olíu í potti og látið sveppi, lauk og beikon krauma í 3 mínútur. Bætið þá rauðvíninu í pottinn, ásamt tímíani, lárviðarlaufum og tómatmauki, og sjóðið niður um þriðjung. Setjið vatn og lambakraft saman við, þykkið með sósujafnara. Bragðbætið með salti og pipar.

Bráðholl súpa

Rauðrófur eru afar hollar enda stútfullar af næringar- og plöntuefnum. Hægt er að matreiða þær á marga vegu, m.a. nota til súpugerðar. Hér er uppskrift að rauðrófusúpa með fenneli og kúmeni.

Fyrir 4-5

2-3 msk. ólífuolía
200 g laukur
100 g sellerí
100 g gulrætur
50 ml hvítvínsedik
2 lítrar vatn/ grænmetiskraftur/ kjúklingakraftur
1 kg rauðrófur
1 msk. kúminfræ
1 msk. fennelfræ
3-4 lárviðarlauf
Sjávarsalt
Hvítur pipar
Sýrður rjómi ef vill

Laukur, gulrætur og sellerí skorið fremur smátt og sett í pott ásamt ólífuolíu og ögn af sjávarsalti. Haft á meðalhita þar til grænmetið hefur linast ögn. Hvítvínsediki bætt í pottinn og látið gufa aðeins upp áður en vatninu/grænmetiskraftinum er bætt saman við.

Rauðrófur skornar í bita og bætt í pottinn. Það á að vera nægilegt vatn/kraftur til að fljóti yfir grænmetið. Lárviðarlaufum, fennelfræjum og kúminfræjum bætt saman við ásamt örlitlu sjávarsalti og hvítum pipar. Látið krauma þar til grænmetið er orðið vel soðið. Lárviðarlaufin eru veidd úr og súpan maukuð. Smökkuð til með salti og pipar ef þarf. Borin fram með sýrðum rjóma ef vill.

Höfundur uppskriftar: *Sigurveig Káradóttir.* ***Heimild:*** *islenskt.is.*

Hollur íspinni

Hollur og ferskur ís sem hægt er að eiga í frystinum fyrir börnin. Hægt er að breyta um bragð með því að setja annars konar ávexti í ísinn. Þessi uppskrift ætti að duga í sex pinna.

1 dós létt kókósmjólk
3 msk. chiafræ
Rifinn börkur af 1 límónu
Safi úr ¼ límónu
½ mangó

Blandið saman kókosmjólk og chiafræjum. Látið standa í fimm mínútur. Skrælið mangó og setjið í matvinnsluvél.

Setjið rifinn límónubörk saman við kókósmjólina ásamt límónusafa. Hellið blöndunni í íspinnamót upp að 3/4. Setjið því næst mangóblönduna og fyllið formið. Einnig má blanda mangóinu saman við kókosmjólkina en það er fallegt að hafa íspinnann í tveimur litum.

KÚRBÍTSFLÖGUR Í OFNI

1 stór kúrbítur, skorinn í þunnar sneiðar
1/3 bolli gróft brauðrasp
¼ bolli parmesan rifinn smátt
¼ tsk. svartur pipar
Koshersalt eða sjávarsalt eftir smekk
1/8 tsk. hvítlauksduft
1/8 tsk. cayennepipar
3 msk. léttmjólk

Hitið ofninn í 220 gráður.

Blandið í skál, brauðraspi, parmesanosti, pipar, salti, hvítlauksdufti og cayennepipar. Dýfið kúrbítssneiðunum í mjólk og veltið svo upp úr þurrblöndunni. Þrýstið þurrblöndunni ofan í sneiðarnar með fingrum svo hún tolli við. Raðið sneiðunum á ofnplötu ofan á bökunarpappír og spreyið létt yfir með olíuspreyi.

Ef sneiðunum er raðað á grind skal setja bökunarpappír undir.

Bakið í 15 mínútur, snúið þá sneiðunum við og bakið í um 10 mínútur í viðbót. Látið kólna og geymið í loftþéttum umbúðum.

DISKURINN ER GOTT VIÐMIÐ FYRIR ALLAR MÁLTÍÐIR

Á einum þriðja af disknum ætti alltaf að vera grænmeti og eða ávöxtur, einn þriðji kolvetnagjafar á borð við gróft kornmeti, bygg, hafra, heilkorna brauð, heilhveitipasta og kartöflur og einn þriðji próteingjafar eins og fiskur, kjöt, egg, baunir eða mjólkurmatur. Með hækkandi aldri má auka grænmetisskammtinn og láta hann taka yfir hluta af plássi annarra kolvetnagjafa enda gefur grænmetið líka kolvetni.

Börn þurfa að borða reglulega yfir daginn; morgunmatur, hádegismatur og kvöldmatur ættu að vera fastir liðir og flest börn þurfa eitthvað í gogginn á 2 til 3 klukkustunda fresti. Það kallar á millibita milli máltíða bæði að morgni og síðdegis. Auðveldara er að fá börn til að borða vel ef kvöldmaturinn er snemma og þá komum við í veg fyrir nartið síðdegis.

Diskamódelið ætti að hafa í huga í hvert sinn sem borðað er. Þannig ætti grænmeti eða ávöxtur að vega þungt í hvert skipti sem eitthvað er borðað, og hentar vel einnig vel milli mála ef svengdin kallar ekki á eitthvað meira.

Fimm kostir grískrar jógúrtar

Grísk jógúrt nýtur mikilla vinsælda um þessar mundir. Á vefsíðunni authoritynutrition.com eru taldir upp fimm kostir grískrar jógúrtar.

1. **Hún hefur hærra próteininnihald**
   Í grískri jógúrt eru 9 grömm af próteini í 100 g. Það er þrisvar sinnum meira en í venjulegri jógúrt.
2. **Hún er kolvetnasnauðari**
   Grísk jógúrt er búin til með því að fjarlægja mysu úr venjulegri jógúrt, en í mysu er laktósi/mjólkursykur. Því er grísk jógúrt með færri kolvetni en sú hefðbundna.
3. **Hún þykir góð í maga**
   Líkt og hefðbundin jógúrt eru í grískri jógúrt hollar bakteríur sem eru góðar fyrir heilsuna, sér í lagi fyrir meltingarstarfsemina.
4. **Grísk jógúrt er uppspretta B12-vítamíns**
   B12 er mikilvægt vítamín sem hefur áhrif framleiðslu rauðra blóðkorna og starfsemi taugakerfisins. Grísk, líkt og hefðbundin, jógúrt er rík af B12-vítamíni.
5. **Minni laktósi**
   Margir hafa óþol fyrir laktósa/mjólkursykri en geta þolað lítið magn af því í fæðu. Þar sem grísk jógúrt inniheldur lítinn mjólkursykur er hún betri kostur fyrir þá sem hafa óþol.

Fjölbreytt nesti í skóla og vinnu

Niðurskornir ávextir, grænmeti og grófmeti er tilvalið í nestisboxið, ásamt eggjum og lófafylli af þurrkuðum ávöxtum á borð við mangó, rúsínur, gráfíkjur og döðlur, að sjálfsögðu án viðbætts sykurs. Hnetur eru líka góður kostur en hafa ber í huga að á mörgum stöðum eru þær ekki leyfðar vegna ofnæmis.

Hrökkbrauð með fræjum, sólkjarnabrauð, gróft brauð, hummus og fleira í þeim dúr er einnig gott að hafa í nesti. Forðast ætti sykraða mjólkurdrykki, safa, orkudrykki, próteinstangir og orkustangir, ekki síst ef nestið er ætlað börnum.

Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbætts sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetispottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3.** Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggi.

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

GLÆSILEGT ÚRVAL OG FRÁBÆRT VERÐ

ALHLIÐA LAUSNIR

SYRUSSON

Syrusson Hönnunarhús

Síðumúla 33 | sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

Strákarnir hjá Inklaw gera fatalínu fyrir stráka sem Justin Bieber og fleiri stjörnur hafa fallið fyrir. Þeir eru Christopher Cannon, Guðjón Geir Geirsson, Róbert Elmarsson og Anton Birkir Sigfússon.

INKLAW SÝNIR Á RFF

Strákarnir sem standa á bak við fatamerkið Inklaw verða meðal sýnenda á RFF, Reykjavik Fashion Festival, sem fram fer í Hörpu dagana 23. til 25. mars. Guðjón Geir Geirsson segir það mikinn heiður.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Frá því að æskuvinirnir Guðjón Geir Geirsson og Róbert Elmarsson ákváðu að setja á fót eigin tískulínu fyrir stráka árið 2014 hefur margt gerst í lífi þeirra. Verkefnið hefur undið upp á sig eftir því sem fötin frá Inklaw verða vinsælli. Ekki sakar að Justin Bieber er einlægur aðdáandi auk margra annarra þekktra tónlistar- og íþróttamanna. Guðjón getur ekki neitað því að þegar heimsfrægar stjörnur sjáist í Inklaw-fötum frá Íslandi veki það mikla athygli á hönnuninni.

Tveir félagar Guðjóns og Róberts hafa bæst við í reksturinn eftir stofnunina, Anton Birkir Sigfússon í framkvæmdastjórn og Christopher Cannon í framleiðslu- og hönnunarteymi. Guðjón segir að þeir séu nú loks að sjá afrakstur brjálaðrar vinnu og geti lifað af starfinu. „Það tekur langan tíma að koma fatalínu á markað. Við höfum verið heppnir hversu fljótt við komumst á kortið. Þess vegna verður einstaklega skemmtilegt að fá tækifæri til að sýna fatalínuna á RFF. Þangað koma margir mikilvægir gestir að utan. Við höfum hug á að færa út kvíarnar og selja vörur okkar í búðum erlendis en hingað til hafa þær eingöngu verið fáanlegar á netsíðunni okkar,“ segir hann en þetta er í fyrsta skipti sem fatnaður Inklaw er með á sýningunni.

Guðjón segir að vinnudagarnir séu langir hjá þeim félögum og oft er unnið fram á nótt. „Núna erum við á fullu við að gera okkar fyrstu alvöru vörulínu sem verður frumsýnd á RFF og ég get lofað því að þar verður margt áhugavert. Við höfum eiginlega verið nær eingöngu með svartan og hvítan lit en ætlum að hafa aðeins bjartara yfir línunni. Við erum rosalega stoltir af því að fá þetta tækifæri og munum leggja okkur alla fram. Á svona sýningu eins og RFF eru mörg tækifæri og við ætlum að koma með „sprengju“, þetta verður alvöru,“ segir Guðjón og bætir við að það verði hellingur af nýju frá Inklaw. „Við erum búnir að átta okkur á því hvað viðskiptavinir okkar vilja og munum sýna allt okkur besta,“ segir hann.

„Viðskiptavinirnir eru flestir á aldrinum 13-30 ára. Hins vegar höfum við einnig séð þá eldri, allt upp í fimmtugt,“ segir Guðjón. „Við fáum oft spurningar um hvort við ætlum að hanna dömulínu og kannski hugum við að því í framtíðinni. Það eru hins vegar margar stelpur sem vilja ganga í strákafötum og kaupa fötin okkar. Kærastan mín gengur til dæmis í fötum frá Inklaw enda er margt af þessu unisex. Strax að loknu RFF munum við verða með nýja línuna í vefversluninni okkar,“ segir Guðjón. Þeir félagar fá oft fyrirspurnir frá umboðsmönnum þekktra tónlistarmanna víða um heim. „Ég verð að viðurkenna að þegar stórstjörnur kaupa fötin okkar er mikil gleði í vinnunni og við fögnum því,“ segir hann. „Þessi vinna er það besta sem ég hef gert í lífinu. Ef maður hefur trú á verkefninu þá gengur það upp.“

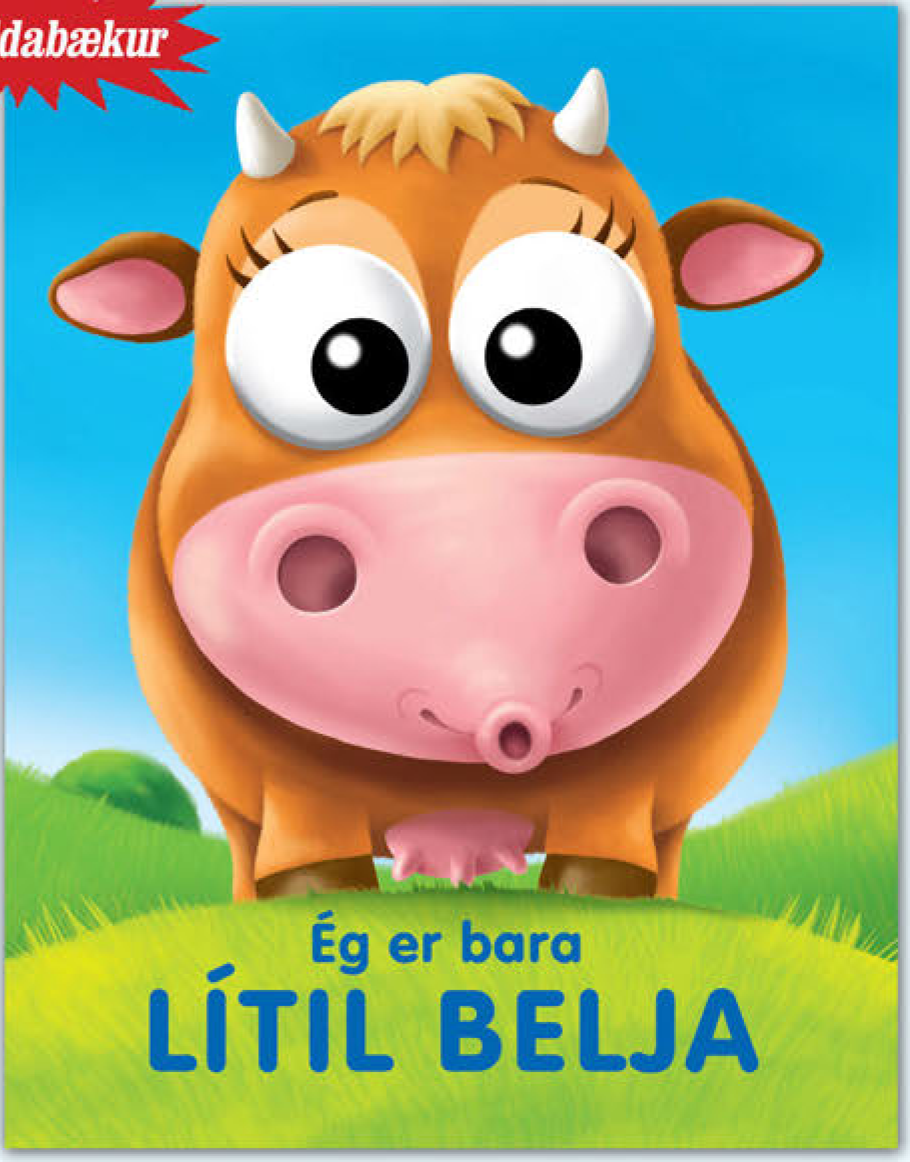
Guðjón Geir Geirsson við saumavélina. Hver flík er handgerð og því sérstök.

Fötin hjá Inklaw falla í kramið hjá stjörnunum.

Þroskandi barnabækur

Óðinsauga

Nýjar spjaldabækur



Íhhíhhrrr!

Krúttlegar ungbarnabækur með hringlandi augu sem halda vel athygli barna.

Muuu!

Bækurnar um litla hestinn og litlu beljuna eru komnar í bókabúðir.

Fyndin skrímsli

Í þessari segulmögnuðu bók geta börn búið til hundruð fyndin skrímsli!
Með meira en fjörutíu augu, nef, munna og fleira til að velja úr. Hægt er að setja segulhlutina á tíu ólík andlit. Hér fær sköpunargleði barna að njóta sín og allir í fjölskyldunni geta tekið þátt. Hverjum tekst að búa til fyndnasta skrímslið?

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Aygo x-play. Árgerð 2016, ekinn 1 Þ.KM, bensín, 5 gírar. iPod tengi. Verð 1.890.000. Rnr.151678.

PORSCHE Cayenne s. Árgerð 2007, ekinn 102 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ný nagladekk. Ný sumardekk. Verð 3.950.000. Rnr.288591.

TOYOTA Hilux d/c, sr 3.I 33". Árgerð 2015, ekinn 23 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Gluggahlífar. Dráttarkrókur. Heithúðun á palli. Verð 7.490.000. Rnr.151641.

TOYOTA Land cruiser 150 vx series 33". Árgerð 2016, ekinn 5 Þ.KM, dísel, Sjálfskiptur. Motta í skotti.33" breyting. Dráttarkrókur. Bakkmyndavél. Verð 11.290.000. Rnr.151649.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Bílar til sölu

Clio'03 ekinn 110.000-km. Skoðaður '18. Nýleg tímareim. Ásett 390 Fæst á 300.000-kr. Uppl. í S:779 2416

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar algluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU ŞAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Líka úrval notaðra dekkja. Töku notuð uppí ný. Vaka s. 5676700

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

Símaspá, spái í spil. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

SÁ SÍMASPÁ Í
S. 844 6845 / 462 4564
Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

Rafvirkjun

Uppsetning og Þjónusta
Ljósleiðara/Ljósnetstengingum
Loftnets/Gerfihnattadiskum
Sjónvarps/Netlagnir
Flatskjáir/Mynvarpar
Loftnetstaekni.is
S: 894 2460.

DYRASÍMAR, LJÓS-NET.
777 4944
Viðgerðir og endurnýjun. Rafeindameistarinn ehf

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

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

Hús óskast til leigu helst á höfuðborgarsv. en má vera á suður eða vesturlandi. 250-350 þús á mán. Fyrirfram og/eða trygging, langtíma upp: 6996762/Tómas

tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Tilboð í febrúar
Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.000.- kr.
Meðferðin tekur 45 mín.
Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

ATVINNA

Atvinna í boði

DEVITOS PIZZA
Óskar eftir pizzabakara. Eldri en 18 ára full vinna.
Uppl. í s. 7761142 nizlouzir@gmail.com

NONNABITI
Starfsmaður óskast í Reykjavík og Kópavog í hlutastarf/fullt starf. Reyklaus. Ath vaktarvinna.
Sendið umsókn á nonnabiti@nonnabiti.is eða á stöðunum.

LEKSKÓLINN UNDRALAND EHF. - HLUTASTARF
Lítill einkarekinn leikskóli í vesturbæ Kópavogs leitar að jákvæðum og duglegum starfsmanni frá 14-17 fjóra daga í viku.
Allar uppl. í síma 554-0880

Atvinna óskast

Ég er strákur á 20. ári í atvinnuleit, er vanur flestu S. 775 2507, Elmar.

námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið
Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00 - 14:30
Þriðjudaga og fimmtudaga 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og Fimmtudaga 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska II
Mánudaga og miðvikudaga 13:00 - 14:30
Mánudaga og miðvikudaga 17:30 - 19:00
Mánudaga og miðvikudaga 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska III
Mánudaga og miðvikudaga 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska IV
Þriðjudaga og Fimmtudaga 11:00 - 12:30

Spænskuskólinn HÁBLAME

Námskeiðin hefjast 13 og 14. febrúar.
Verð á mann 25.500.-

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Er vandamál með neysluvatnið?
Við ástandsskoðum, hreinsum og fóðrum neysluvatnslagnir.
HREINAR LAGNIR
Varanlega vörn gegn tæringu, ryðmyndun, stíflu og leka.
S: 519-6480
hreinarlagnir.is

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

EYJALIND
GRAMMER
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

fasteignir

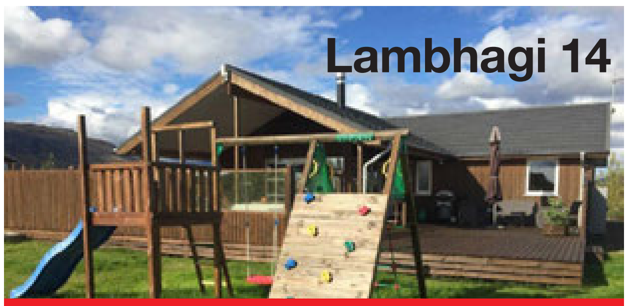
FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Stigahlíð 8. 3ja herbergja íbúð með suðursvölum

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Björt og vel skipulögð 83,6 fm. íbúð á 3. hæð að meðtalinni sér geymslu í kjallara á þessum eftirsótta stað við Stigahlíð. Svalir til suðurs. Stofan er nýtt bæði sem borðstofa og setustofa og er nóg pláss til þess. Fallegar uppgerðar innréttingar í eldhúsi. Tvö rúmgóð herbergi. Gler og gluggar eru í góðu ástandi og raflagnir og tafla hafa verið endurnýjuð. **Verð 38,9 millj.**



OPIÐ HÚS
laugardaginn 11.febrúar kl 14.00-16.00

Fallegt og vel skipulagt 101,6 fermetra heilsárshús auk ca. 9 fermetra úti geymslu á lóð og ca. 30 fermetra svefnlofts.

Húsið stendur á 4.900 fermetra leigulóð með glæsilegu útsýni í landi Syðri Reykja í Bláskógarbyggð.

Stutt er í alla þjónustu og afþreyingu: Sundlaugar, golfvelli, Gullfoss, Geysi osfr.

Frá stofu er útgengt á ca. 150 fermetra timburverönd með heitum potti.

Verð: **34,9 millj.**

Bókaðu skoðun
Páll Þórólfsson
aðstm. fasteignasala
sími: 893 9929
pall@miklaborg.is

Gunnar S. Jónsson
löggiltur fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

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

atvinna

ZIKZAK TÍSKUHÚS

Sölu- og þjónustustarf

Við leitum að hressum og skemmtilegum samstarfskonum til þess að slást í hópinn með okkur um **helgar og í afleysingar og sumarvinnu.**

Vinnutími laugardaga 10-18 og sunnudaga 13-18. Viðkomandi þarf að geta hafið störf strax.

Umsóknir má senda á netfangið **zikzak@internet.is**

tilkynningar

Auglýsing um skipulagsmál í Skaftárhreppi
Skipulags- og byggingarfulltrúi

Í samræmi við 41.gr.skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulag.

Deiliskipulag – Hestamannasvæði á Stjórnarsandi

Auglýst er tillaga deiliskipulags fyrir Skaftárhrepp og Hestamannafélagið Kóp. Um er að ræða nýtt hesthúsasvæði á stjórnarsandi á Kirkjubæjarklaustri. Innan hesthúsahverfis verður Skeiðvöllur og reiðhöll. Deiliskipulagið er í samræmi við gildandi aðalskipulag Skaftárhrepps.

Tillögur þessar liggja frammi hjá skipulags- og byggingarfulltrúa Skaftárhrepps, Klausturvegi 10 , 880 Klaustur og á heimasíðu Skaftárhrepps www.klaustur.is. frá 9. febrúar 2017 til og með 27. mars 2017. Athugasemdir ef einhverjar eru skal skila skriflega á skrifstofu Skaftárhrepps, Klausturvegi 10 , 880 Kirkjubæjarklaustri eða í tölvupósti á bygg@klaustur.is. Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út mánudaginn 27.mars 2017.

Vigfús Þór Hróbjartsson
Skipulags og byggingarfulltrúi
Mýrdalshreppur

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

» **Ráðningarþjónusta**

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

- **Markviss leit**
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

- **Þriggja mánaða ábyrgð**
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

- **Ekkert staðfestingargjald**
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

- **Reynsla og þekking**
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

- **Sanngjarnt verð**
Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

2 MARAÞON NOW
Tilnefnd til
Edduverðlaunanna 2017
BORGARSTJÓRINN
LEITIN AÐ UPPRUNANUM
RAPP Í REYKJAVÍK
BORGARSTJÓRINN
PÉTUR JÓHANN SIGURÐSSON
LEIKARI Í AUKAHLUTVERKI
LEITIN AÐ UPPRUNANUM
FRÉTTA- EÐA
VIÐTALSÞÁTTUR ÁRSINS
RAPP Í REYKJAVÍK
MENNINGARÞÁTTUR
ÁRSINS
BORGARSTJÓRINN
LEIKIÐ
SJÓNVARPSEFNI
LEITIN AÐ UPPRUNANUM
SIGRÚN ÓSK KRISTJÁNSDÓTTIR
SJÓNVARPSMAÐUR ÁRSINS
LEITIN AÐ UPPRUNANUM
SJÓNVARPSEFNI
ÁRSINS
Tryggðu þér áskrift að
2 MARAÞON NOW
fyrir aðeins
100 kr. á dag
á 2now.is
Þættir Stöðvar 2 sem tilnefndir voru til
Eddunnar í ár hafa bæst við safnið á
STÖÐ 2 MARAÞON NOW,
auk fjölmargra vandaðra Óskarsverðlaunamynda.
ZERO DARK THIRTY
GRAVITY
DALLAS BUYERS CLUB
THE HURT LOCKER
AMERICAN SNIPER
THE IRON LADY
Precious
SEARCHING FOR SUGAR MAN
| 2now.is
365

MERKISATBURÐIR

1788 Jósef II lýsir stríði á hendur Tyrklandi fyrir hönd Austurríkis.
1849 Lýst er yfir stofnun lýðveldisins Rómar undir stjórn Giuseppe Mazzini.
1962 Jamaíka verður sjálfstætt ríki innan Breska samveldisins.

1964 Bítlarnir koma fram í fyrsta sinn í beinni útsendingu í amerísku sjónvarpi í skemmtiþætti Eds Sullivan.
1971 Jarðskjálfti í grennd við Los Angeles í Bandaríkjunum verður a.m.k. 64 að bana.
1984 Maður með lambhúshettu rænir útibú Iðnaðarbankans í Breiðholti og kemst undan með 400.000 krónur.
1991 Um það bil 90 prósent kjósenda í Litháen kjósa að rjúfa tengslin við Sovétríkin.

Gunnar afhenti Þórunni viðurkenningarskjal frá Austurfrétt, bókina Hesta eftir Pétur Behrens og gjafabréf fyrir tvo á Gistihúsinu á Egilsstöðum.

Var með yfirburði í kjörinu

Þórunn Ólafsdóttir frá Fáskrúðsfirði var kosin Austfirðingur ársins 2016 af lesendum Austurfréttar og var afhent viðurkenning í vikunni. Þórunn var kosin bæði fyrir störf sín til hjálpar flóttamönnum og fyrir pistil sinn um kynferðislega áreitni.

„Hún hafði mikla yfirburði í kjörinu en þetta voru átta pör eða einstaklingar sem hægt var að kjósa á milli í ár. Hún rúllaði þessu upp," segir ritstjóri Austurfréttar, Gunnar Gunnarsson, en hann veitti Þórunni Ólafsdóttur viðurkenninguna Austfirðingur ársins 2016.

„Við byrjum á að láta fólk tilnefna þá sem koma til greina og rökstyðja af hverju viðkomandi hafa skarað fram úr á árinu. Svo setjum við könnun á netið," segir Gunnar um kosningaferlið. „Hún var einnig tilnefnd í fyrra og var með drjúgan hluta atkvæða þá en ekki hlutskörpust í það sinn."

Þórunn var kosin Austfirðingur ársins 2016 annars vegar vegna hjálparstarfs síns með flóttamönnum og hins vegar fyrir að vekja athygli á kynferðislegri áreitni í garð fiskvinnslufólks.

> **Hún var einnig tilnefnd í fyrra og var með drjúgan hluta atkvæða.**

Þórunn skrifaði í mars á seinasta ári grein um kynferðislega áreitni sem viðgekkst á hennar fyrsta vinnustað, í fiskvinnslu Loðnuvinnslunnar á Fáskrúðsfirði, og í fréttatilkynningu frá Austurfrétt kemur fram að Þórunn hafi verið hikandi við að birta hana. „Mér fannst mjög ógnvekjandi að birta hana, var með hnút í maganum og svaf lítið nóttina áður en hún birtist. Viðbrögðin eiga það til að verða ofsafengin þegar stungið er á svona kýli."

Eins talaði hún um starf sitt með flóttamönnum í fréttatilkynningunni. „Annars vegar sýnir þessi viðurkenning að málefni fólks á flótta eru samfélaginu hugleikin og það þykir mér gott. Persónulega finnst mér hjálparstarfið mjög sjálfsagður hlutur og ég hef sagt það áður að mér þyki smá ógnvekjandi þegar þessi borgaralega skylda að hjálpa öðrum sé orðin að einhvers konar hetjudáð," sagði Þórunn, sem er formaður samtakanna Akkeris sem aðstoða og vekja athygli á málefnum flóttafólks.

Þetta mun vera í fimmta sinn sem Austurfrétt stendur fyrir kosningu um Austfirðing ársins. „Við veljum Austfirðinga í breiðu samhengi, þetta snýst ekki endilega um að fólk búi hérna á svæðinu, Þórunn er t.d. uppalin hér en býr ekki á svæðinu. Hún hefur líka verið á flakki um heiminn undanfarin ár," segir Gunnar og vekur svo athygli á að þetta er þriðja árið í röð sem kona hlýtur viðurkenninguna.

gudnyhronn@365.is

ÞETTA GERÐIST 9. FEBRÚAR ÁRIÐ 1950:

McCarthy hóf nornaveiðar sínar

Í dag er 67 ára afmæli herferðar bandaríska öldungadeildarþingmannsins Josephs R. McCarthy gegn kommúnisma. Árið 1950 hélt McCarthy ræðu í Wheeling í Vestur-Virginíu þar sem hann sakaði yfir 200 starfsmenn utanríkisráðuneytis Bandaríkjanna um kommúnisma. Hann veifaði plaggi sem átti að vera með nöfnum svikaranna. Tveimur dögum síðar skrifaði hann Harry Truman Bandaríkjaforseta bréf og sagðist hafa komið saman lista með 57 kommúnistum. 20. febrúar sama ár hélt hann svo sex tíma ræðu í þinginu þar sem hann vísaði til um 80 manna sem hann sagði vera kommúnista.

Hann nafngreindi engan, en þó mátti þekkja fólkið. Í framhaldinu var sett á stofn undirnefnd til að kanna ásakanir McCarthys, en þá hafði listinn skroppið saman í 10 nöfn. Ásakanirnar voru ekki staðfestar, en margir misstu vegna þeirra vinnuna eða æruna. McCarthy varð mjög vinsæll fyrir nornaveiðar sínar og þegar hæst stóð samþykktu 25 ríki Bandaríkjanna lög sem bönnuðu samtök kommúnista. Ekki fór að halla undan fæti hjá honum fyrr en hann beindi spjótum sínum að Bandaríkjaher. Almenningur snerist svo gegn honum eftir sjónvarpsyfirheyrslur yfir hermönnum sem hann sakaði um kommúnisma án þess að geta fært sönnur á mál sitt. Árið 1954 fékk McCarthy ávítur þingsins fyrir framgöngu sína. Hann hallaði sér að flöskunni og dó svo árið 1957.

1950 Joseph R. McCarthy hóf herferð sína gegn kommúnisma. MYND/GETTY

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, sonur og bróðir,

Gísli Pálsson

sem lést 2. febrúar,
verður jarðsunginn í dag, 9. febrúar,
kl. 15.00 frá Fríkirkjunni í Reykjavík.

Madalena Zandamela
Jón Kristófer **Adele Alexandra**
Páll Gíslason **Borghildur Maack**
Vera Pálsdóttir og Nanda Maack Murangi

✝

Okkar einlægustu þakkir fyrir samúð og hlýju við fráfall okkar ástkæru

Kristínar Þorsteinsdóttur

kennara.

Starfsfólki og vinum á Sóltúni 2 sendum við sérstakar þakkir.
Alúð ykkar var einstök.

Sólveig Þórarinsdóttir **Þórður Þórðarson**
Rannveig Þórarinsdóttir **Stefán Stefánsson**
Katrín Mixa
Sigrún Þorsteinsdóttir **Örn Þorsteinsson**
ömmubörn og langömmubarn.

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Guðrún Matthíasdóttir

myndlistarmaður,
Suðurlandsbraut 62, Reykjavík,

lést sunnudaginn 5. febrúar á hjúkrunarheimilinu Mörk. Útför hennar fer fram frá Kristskirkju í Landakoti þriðjudaginn 14. febrúar kl. 15. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Sigurður St. Helgason
Matthías Sigurðarson **Dalla Ólafsdóttir**
og barnabörn.

✝

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Gerða T. Garðarsdóttir

Hrafnistu, Hafnarfirði,
áður Hólabraut 15,

lést föstudaginn 3. febrúar.
Við þökkum starfsfólki Hrafnistu fyrir góða umönnun og hlýju í hennar garð. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 10. febrúar kl. 15.

Elsa Aðalsteinsdóttir
Björn Árnason
Auðunn Gísli Árnason **Fríða J. Jónsdóttir**
og fjölskyldur.

✝

Ástkær dóttir, móðir og systir okkar,

Erla Lóa Ástvaldsdóttir

lést á sjúkrahúsi á Ítalíu
þann 7.2. 2017.
Útförin verður auglýst síðar.

Ástvaldur Eiríksson
Linda og Carlo
Marco og Veronica
Erika og Edo
Ólafur og Lára
Lárus og Kristín
Helga og Ágúst
og fjölskyldur.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

2 MARAÞON
NOW
Alltaf eitthvað nýtt
CHAPTER 2
JOHN WICK
KEANU REEVES
TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT AÐ
STÖÐ 2 MARAÞON NOW
FYRIR 10. FEBRÚAR
OG ÞÚ FÆRÐ 2 BÍÓMIÐA
Á JOHN WICK*
Stöð 2 Maraþon NOW er ný streymisveita fyrir snjallsíma, spjaldtölvur, Apple TV og vefspilara.**
2.990 KR. Á MÁNUÐI
365
2now.is
*Miðar verða afhentir miðvikudaginn 15. febrúar í Skaftahlíð 24.
**Þjónustan er einnig aðgengileg á myndlyklum Símans.

markhönnun ehf

nettó

Nauta piparsteik
Fersk
3.289 KR/KG
Áður: 4.698 kr/kg

-30%

Lambasaltkjöt
Blandað
790 KR/KG
Áður: 898 kr/kg

Girnilegt og gott

-30%

GOÐI

Baconbúðingur
363 KR/PK
Áður: 519 kr/pk

-25%

Lambaleggir
Frosið
1.274 KR/KG
Áður: 1.698 kr/kg

-35%

Kjúklingavængir
259 KR/KG
Áður: 398 kr/kg

nettó

-30%

Reykt Ýsuflök
beinlaus með roði
1.782 KR/KG
Áður: 2.545 kr/kg

NÝTT Í nettó

NatureC Kínóaborgarar
3 tegundir - 4x70 gr.
599 KR/PK
Áður: 689 kr/pk

Grandiosa Pizza
5 tegundir
599 KR/STK
Áður: 789 kr/stk

Barnamatur á tilboði

Nestlé

-20%

Allar vörur á 10% afslætti

-10%

-20%

M&M
Peanut eða Chocolate 165 gr
239 KR/PK
Áður: 299 kr/pk

Lambabógur
kryddleginn í sítrónusmjöri
- kylfa með beini

-34%

989 KR/KG
Áður: 1.498 kr/kg

-35%

Lambahryggur
fylltur

2.385 KR/KG
Áður: 3.669 kr/kg

-30%

Lambabógsteik
í sveppamareneringu - Úrbeinaður bógur

2.449 KR/KG
Áður: 3.498 kr/kg

Safaríkar appelsínur fullar af vítamínum

-50%

Appelsínur
115 KR/KG
Áður: 230 kr/kg

NÝTT Í netto

Lenor Unstoppables
Fresh eða Bliss - 275 gr.

899 KR/STK

-20%

Kettle Flögur
Tomato & Basil eða
Rosemary & Sea Salt - 150 gr.

279 KR/STK
Áður: 349 kr/stk

Kelloggs
Coco Pops Jumbo - 220 gr.

239 KR/PK
Áður: 299 kr/pk

Kelloggs
Kornflögur - 250 gr.

249 KR/PK
Áður: 289 kr/pk

Kelloggs
Frosties - 500 gr.

569 KR/PK
Áður: 669 kr/pk

Santa Maria

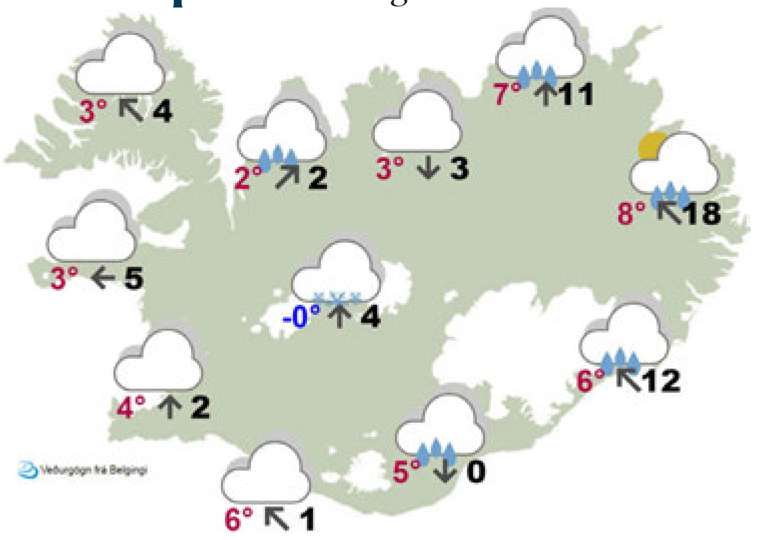
Allt fyrir tacosveisluna

-15%

NÝTT Í netto

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Suðaustan og sunnan hvassviðri og sums staðar stormur austan til á landinu í dag, en mun hægari suðlæg átt um landið vestanvert. Talsverð rigning suðaustanlands og á sunnanverðum Austfjörðum, en annars úrkomulítið. Milt austan til, en annars 1 til 5 stiga hiti.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	-1°	-1°
↑5	↗8	↗5

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-1°	1°	-4°
→4	↘4	↑5

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	2°	2°
↑11	↑21	↗11

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
0°	2°	-2°
↑6	↙3	↑15

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. afkvæmi
6. klafi
8. yfirgaf
9. gums
11. nesoddi
12. blístur
14. ástæða
16. píla
17. sjáðu
18. léreft
20. umhverfis
21. land í asíu

LÓÐRÉTT
1. íþrótt
3. frá
4. viðtöku
5. yfirbragð
7. hitaeining
10. samstæða
13. þei
15. bera að garði
16. fornafn
19. nafnorð

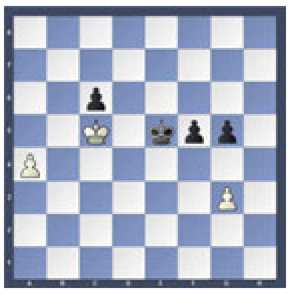
1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lamb, 6. ok, 8. fór, 9. lap, 11. tá, 12. flaut, 14. orsök, 16. ör, 17. sko, 18. lín, 20. um, 21. laos.
LÓÐRÉTT: 1. golf, 3. af, 4. móttöku, 5. brá, 7. kaloría, 10. par, 13. uss, 15. koma, 16. öll, 19. no.

Skák Gunnar Björnsson

Þröstur Þórhallsson (2.414) fann afar smekklega vinningsleið gegn Benedikt Jónassyni (2.208) á Nóa Síríus-mótinu.



Svartur á leik

51. ... f4! 52. gxf4 gxf4. Hér uppgötvaði Benedikt skyndilega að eftir **53. a5 f3 54. a6 f2 55. a7 f1D 56. a8D** mátar svartur með **56...Db5#**. Óvænt mát! Þröstur er efstur fyrir lokaumferðina ásamt Daða Ómarssyni.
www.skak.is: Allt um NS-mótið.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

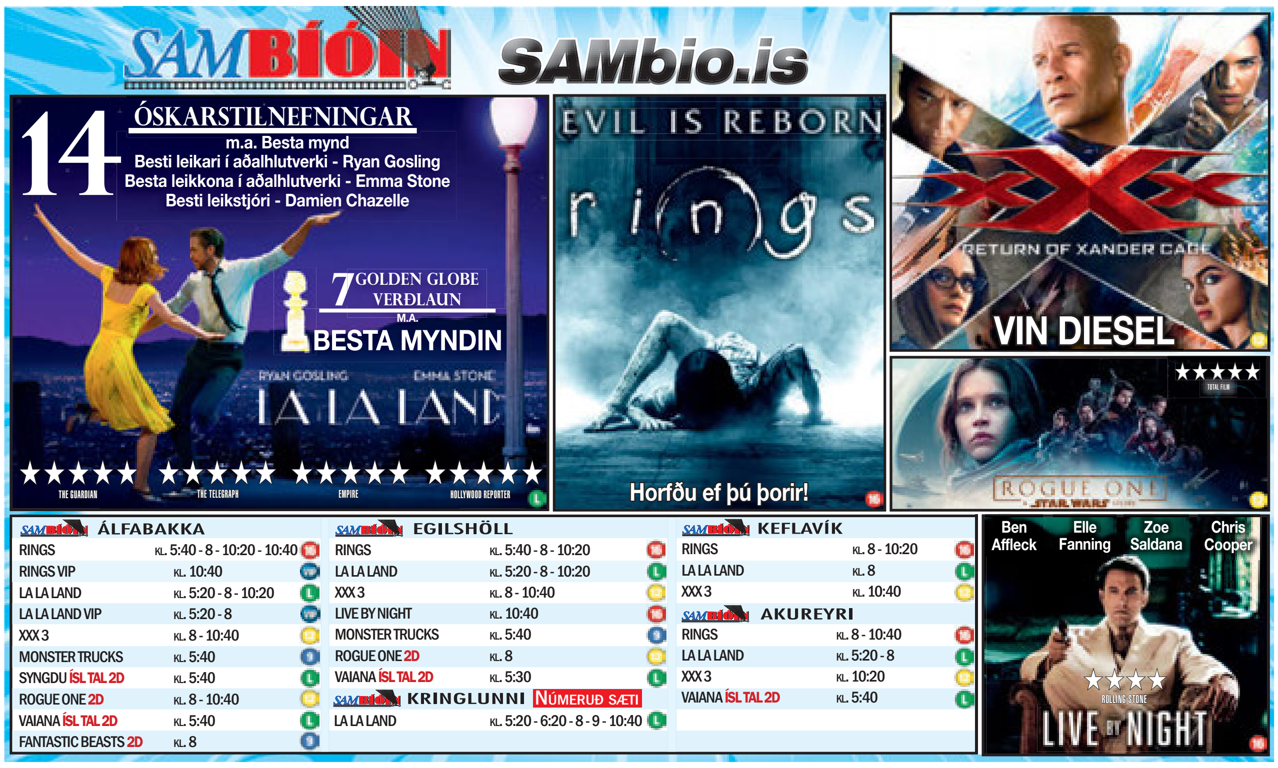
6	9	3	2	7	4	8	1	5
8	7	5	3	9	1	6	2	4
1	2	4	5	6	8	3	7	9
5	8	6	7	2	3	9	4	1
9	3	1	6	4	5	7	8	2
2	4	7	8	1	9	5	6	3
7	6	9	4	3	2	1	5	8
3	5	2	1	8	7	4	9	6
4	1	8	9	5	6	2	3	7

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Freyðivínssjúkir ættu að kíkja á Veður á Klapparstígnum í kvöld.

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

9. FEBRÚAR 2017

Tónlist

Hvað? Tónleikar Milkhouse og Aragrúa
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaukurinn
Hljómsveitirnar Milkhouse og Aragrúi halda uppi stuðinu. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

Hvað? Tónleikar Bangoura band
Hvenær? 21.30
Hvar? Húrra
Bangoura band er átta manna hljómsveit sem sett var saman í janúarmánuði 2013. Tónlistin á rætur sínar að rekja til Afríku þaðan sem faðir hljómsveitarinnar, Cheick Bangoura, er. Þetta eru fyrstu tónleikar sveitarinnar árið 2017 og byrjunin á glæsilegu ári. Ekki má gleyma heiðursgesti tónleikanna, sem er enginn annar en fönk- og afrókóngur Íslands, herra Samúel Jón Samúelsson. Miðaverð við innganginn er 2.500 krónur.

Viðburðir

Hvað? Icelandic Startups - Skapaðu framtíðina!
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskólinn í Reykjavík
Svava Björk Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Icelandic Startups, fjallar um sprotasenuna á Íslandi og leiðir frumkvöðla til að láta drauma sína rætast.

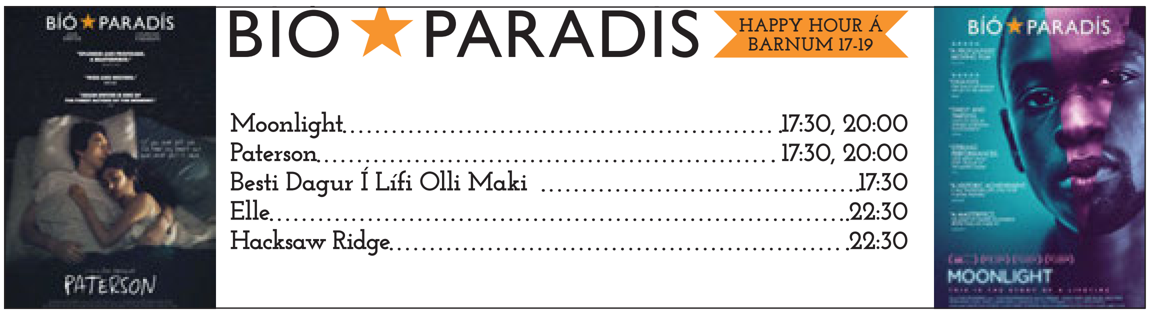
Hvað? Freyðivínskvöld
Hvenær? 20.30
Hvar? Veður, Klapparstíg 33
Kvennahreyfing Samfylkingarinnar býður stuðningsmenn, jafnaðarmenn og aðra velunnara hjartanlega velkomin á freyðivínskvöld sósíaldemókratískra kvenna! Ástæða þessarar samkundu er að daginn er farið að lengja og því er tilvalið að koma saman, gleðjast og ræða málefni líðandi stundar. Allir sem eru með eggjastokka og líka þeir sem enga slíka hafa, geta keypt kampavín og ropvatn (betur þekkt sem gos) á viðráðanlegu verði.

Það verður uppistandskvöld á Bar 11 í kvöld.

Hvað? Tilraunauppistand
Hvenær? 21.30
Hvar? Bar 11
Tilraunauppistand er (næstum) öll fimmtudagskvöld á Bar 11. Tilraunauppistand er uppistand þar sem nýir grínistar fá tækifæri til að spreyta sig og þeir reyndari prófa nýtt efni og halda sér í formi. Uppistand, töfrabrögð, spuni, tónlistargrín og öll möguleg grínform má sýna. Á hverju uppistandi er einhver efnilegur grínisti sem kynnir. Kynnir þetta kvöld er Jón Benediktsson.

Hvað? Opinn kynningarfundur um MBA-nám HR
Hvenær? 11.30
Hvar? Háskólinn í Reykjavík
Viltu efla stjórnenda- og leiðtogahæfileika þína? Þá er þessi fundur fyrir þig. Fundurinn verður haldinn í stofu M-208. Kynningin verður í höndum Natalia Yankovic, frá IESE Business School í Barcelona, en hún er einn af alþjóðlegu kennurum skólans. Mun hún meðal annars sýna skemmtilegt raundæmi sem gefur áhugasömum innsýn í hvernig MBA-kennsla fer fram. Skráning fer fram í gegnum netfangið mba@ru.is.

Hvað? Hvaða stöðu ætla ég að taka mér í 4. iðnbyltingunni?
Hvenær? 11.30
Hvar? Háskólinn í Reykjavík
Elínrós Líndal, frumkvöðull og hluti af Young Global Leader hópi World Economic Forum, heldur fyrirlestur um þá breytingatíma sem eru í gangi í atvinnu- og iðnaðarheiminum og hvernig hægt er að verða virkur partur af þeim síbreytilega heimi.



Auður og Elva Ósk í hlutverki Elle sem er að raða saman brotum og fá lítil taugaáföll í gegnum símtalið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Eitt símtal – allur skalinn

Brynhildur Guðjónsdóttir leikstýrir nýrri uppfærslu sinni á Mannsröddinni sem frumsýnd er í Kaldalóni í Hörpu í kvöld.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Elle, persónan í verkinu, er að uppgötva að ástmaður hennar til fimm ára er ekki hennar lengur, heldur að giftast annarri daginn eftir. Hún er með hann á línunni og túlkar allan tilfinningaskalann með röddinni, enda er hún í algeru rofi og sýnir í þessu símtali innst inn í kvikuna.“

Brynhildur Guðjónsdóttir leikstjóri er að lýsa Mannsröddinni sem frumsýnd verður í Kaldalóni í kvöld af Íslensku óperunni. Tvær listakonur deila einu hlutverki, þær Auður Gunnarsdóttir sópran sem syngur Elle á frönsku og Elva Ósk Ólafsdóttir leikkona sem fer með talað hlutverk Elle og Eva Þyrí Hilmarsdóttir píanóleikari leikur með þeim.

Brynhildur er höfundur leikgerðar. Í henni tvinnar hún saman leikritið Mannsröddina eftir Jean Cocteau og samnefnda óperu Francis Poulenc. Hvernig fór hún að því? „Það var áskorun en þó ekki glíma því það gekk svo svakalega vel,“ svarar hún. „Ég kaus að gera leikgerðina á staðnum, með flytjendunum því ég varð að fá hreyfingu og hljóð. Stykkið er þannig uppbyggt að það er bara eitt símtal og við heyrum aldrei rödd viðmælandans. Stundum túlkar píanóið rödd hans, stundum tilfinningahita konunnar, stundum truflanir á símalínunni.“

Brynhildur kveðst hafa verið búin að kynna sér efnið út í hörgul. „Ég vissi nákvæmlega hvernig hvort tveggja var, leikritið sem Jean Cocteau skrifaði 1928 og var frumsýnt 1930 og óperan sem Francis Poulenc gerði upp úr því árið 1958 og notar leikritið mikið línulega en tekur út töluverðan texta – þar kemur píanóið inn í.“

„Leikgerðin gekk mjög vel. Hún var áskorun en ég lenti aldrei á vegg,“ segir Brynhildur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kristján Þórður Hrafnsson gerði nýja þýðingu textans og Brynhildur kveðst hafa fengið ómetanlega aðstoð Snorra Sigfúsar Birgissonar, tónskálds með píanópartinn. „Hann er svo næmur, hann Snorri, og við skildum hvort annað strax en hann gat ekki tekið að sér túlkunina á sviðinu svo þar tók Eva Þyri við og Irene Kudela kom líka að tónlistarstjórn,“ lýsir hún.

Brynhildur segir hægt að sjá hvort tveggja leikritið og óperuna í heild sinni á YouTube en kveðst ekki hafa fundið neina útgáfu þar sem þau eru splæst saman. „Hugmyndin kom ekki frá mér,“ tekur hún fram. „Auði Gunnarsdóttur langaði að syngja Mannsröddina, enda er þetta djúsí hlutverk fyrir óperusöngkonu á hennar aldri. Hún fór með hugmyndina til Steinunnar Birnu óperustjóra sem langar að Íslenska óperan bjóði upp á fleira en stórar sýningar í Eldborg. Það er frábært og þarna er farið í minni sal og sköpuð meiri nálægð.“

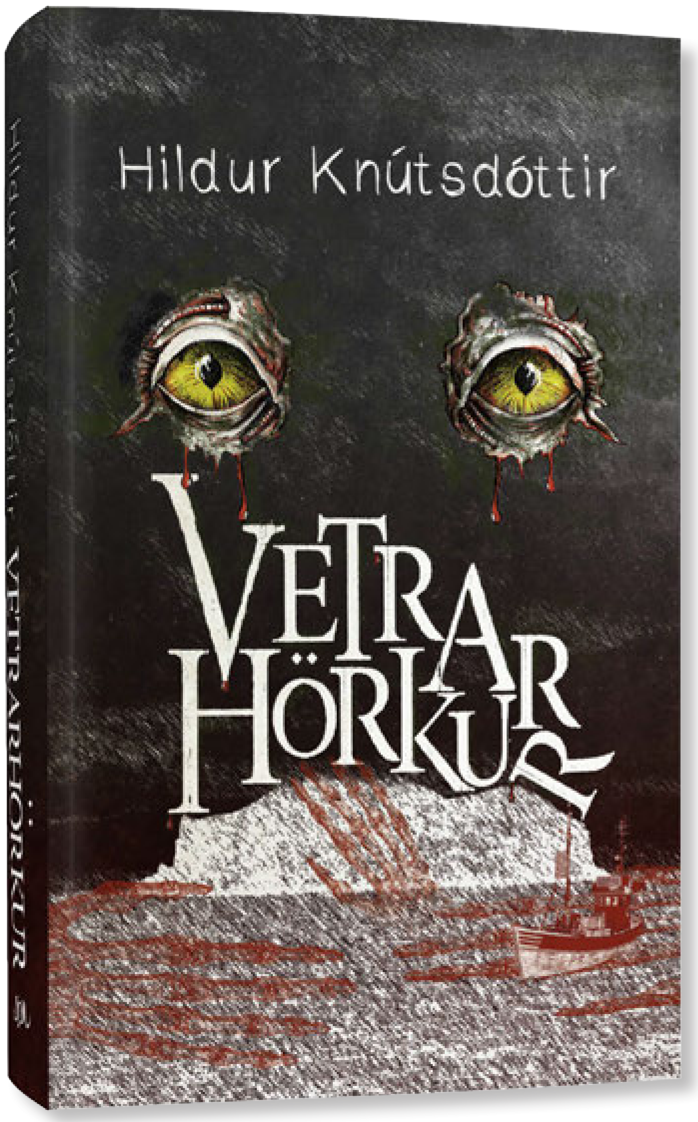
Brynhildur segir Auði hafa haft samband við hana, bæði vegna tónlistar og franskrar tengingar. „Ég hafði kynnt mér Cocteau á sínum tíma, sem hún vissi ekki af, því að Édith Piaf og hann voru nátengd og hann samdi svipað verk fyrir hana. Þar er maður á sviðinu en hann snýr baki í áhorfendur allan tímann og segir ekki orð. Næsta skref hjá okkur Auði var að fara til Steinunnar Birnu og kynna hugmyndina og samtalið hélt áfram. Ég kallaði svo Elvu Ósk til, hún er svo fantagóð leikkona með dýpt.“

Í leikgerðinni kveðst Brynhildur aldrei hafa lent á vegg. „Allt samstarfsfólkið og utanumhaldið í óperunni er búið að vera ljúft og gott,“ segir hún. „Þetta var bara lífrænt ferli.“

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN 2017

BARNA- OG UNGLINGABÆKUR

TIL HAMINGJU, HILDUR



Vetrarhörkur eftir Hildi Knútsdóttur fær Íslensku bókmenntaverðlaunin í ár í flokki barna- og unglingabóka. Fyrri bókin í tvíleiknum, *Vetrarfrí*, hlaut Fjöruverðlaunin – bókmenntaverðlaun kvenna.

„Satt best að segja er frásögnin alveg nógu ógnvekjandi fyrir en um tæplega miðja bók þurfti bókarýnir, sem sat einn og las seint um kvöld, að sækja sér sofandi smábarn og hafa sér við hlið til að þora að halda áfram að lesa.“

HELGA BIRGISDÓTTIR / HUGRÁS

„Frábær hrollvekja! … Æsispennandi … Afar vel skrifuð bók og alveg hrikalega spennandi.“

GUÐRÍÐUR HARALDSDÓTTIR / VIKAN

FORLAGIÐ

www.forlagid.is

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Nýtt Húsasmiðjublað er komið út

SÚPER
TILBOÐ HÚSASMIÐJUNNAR

Electrolux 5 ÁRA ÁBYRGÐ
Electrolux
ÞÚ SPARAR: 8.090 KR
Þurrkari EDP2074PDW
Barkalaus með rakaskynjara, tekur 7 kg, orkunýting C. Hljóðstyrkur 64 dB.
Stærð: H: 85 cm, b: 60 cm, d: 60 cm.
1860171
56.900 kr
~~64.990~~

Electrolux 5 ÁRA ÁBYRGÐ
Electrolux
ÞÚ SPARAR: 16.910 KR
Þvottavél FW30L7120
7 kg, 1200 sn.
Orkunýting A+++.
1805690
54.900 kr
~~64.990~~

Electrolux 5 ÁRA ÁBYRGÐ
Electrolux
ÞÚ SPARAR: 12.000 KR
Uppþvottavél ESF5521LOW
Orkunýting A+, þurrkhæfni A, þvottahæfni A, hljóðstyrkur 45 dB.
1808976
57.990 kr
~~69.990~~

HÖRKU
VERKFÆRADAGAR!

35% afsláttur
BLACK & DECKER
SÚPER TILBOÐ
17.900 kr
~~27.495~~ kr
Borvél
Höggborvél, 18V, 2 x 1.3Ah Li-ion rafhlöður.
5245557

32% afsláttur
SÚPER TILBOÐ
9.995 kr
~~14.725~~ kr
Hleðsluborvél
Boxer, 18V, tvær 1,5Ah Li-ion rafhlöður, hleðslutími 1 klst. Hersla 45Nm.
5245253

40% afsláttur
STANLEY
SÚPER TILBOÐ
2.995 kr
~~4.995~~ kr
Bita, bora- og toppasett
Stanley, 100 stk.
5246112

40% afsláttur
NEO TOOLS
SÚPER TILBOÐ
11.995 kr
~~19.995~~ kr
Topplyklasett
NEO, 110 stk., 1/2"-1/4".
5052570

34% afsláttur
HITACHI Inspire the Next
SÚPER TILBOÐ
29.995 kr
~~45.995~~ kr
Hleðsluborvél
18V, + 100 fylgihlutir, 2 stk. 1.5Ah Li-ion rafhlaða, hersla 52Nm. Flott taska með skúffu undir bitasett fylgir.
5246782

VERSLAÐU Á HUSA.IS
FRÍ HEIMSENDING EF VERSLAÐ ER FYRIR 5.990 KR. EÐA MEIRA

Byggjum á betra verði

20% afsláttur

3 ltr

JOTUN

SÚPER TILBOÐ

2.390 kr

~~2.995 kr~~

Jotun vegg- og loftamálning
3 ltr.
7119781-83

damixa

SÚPER TILBOÐ

25% afsláttur

8.690 kr

~~11.595 kr~~

Handlaugartæki
Pine.
8000033

18V XR

KOLALAUS MÓTOR

DEWALT

SÚPER TILBOÐ

20% afsláttur

34.995 kr

~~43.995 kr~~

Hleðsluborvél
18V, kolalaus mótor, 2,0Ah XR Li-ion rafhlöður (2 stk.). 13 mm patróna úr stáli, 2ja gíra skipting, ledljós.
5159080

25% afsláttur
af öllum
Jumbo, 3-8 þrepa áltröppum
5078885-5078894

JUMBO

SÚPER TILBOÐ

3.670 kr

~~4.895 kr~~

Áltröppur
Jumbo,
3ja þrepa.
5078885

blómaval

ÚTSALA

Á POTTAPLÖNTUM

í Blómavali

25-50% afsláttur

Mikið úrval - allar pottaplöntur á útsölu meðan birgðir endast.

-26%

Orkidea

1.990 kr

~~2.690 kr~~

11325000

-33%

Sómakólfur
12 cm pottur

1.990 kr

~~2.990 kr~~

-25%

Monstera
17 cm pottur

3.359 kr

~~4.490 kr~~

-25%

Indiánafjöður
17 cm pottur

1.340 kr

~~1.790 kr~~

11261877

Kaktusar
og þykkblöðungar
Margar gerðir
Verð frá

374 kr

~~749 kr~~

25% afsláttur
af öllum luktum

-25%

Lukt
Romance
21 cm, grá

3.300 kr

~~4.400 kr~~

10516046

RIVERDALE

-25%

Lukt 18x18x54 cm

4.493 kr

~~5.990 kr~~

BÍÓ

Kemistría Ryans Gosling og Emmu Stone getur bætt upp fyrir ýmsa handritsgalla.

Fortíðarþrá með söng í hjarta

KVIKMYNDIR

La La Land
★★★★☆

Leikstjóri: Damian Chazelle
Framleiðendur: Fred Berger, Marc Platt, Jordan Horowitz
Handrit: Damian Chazelle
Tónlist: Justin Hurwitz
Kvikmyndataka: Linus Sandgren
Aðalhlutverk: Emma Stone, Ryan Gosling, Rosemarie DeWitt

Glansandi Hollywood-söngleikir hafa aldrei almennilega dáið út en oft og reglulega átt það til að leggjast í dvala. Seinast komust þeir í tísku rétt eftir aldamótin þegar myndir eins og Moulin Rouge og (hin miður ofmetna) Chicago létu til sín taka og heilluðu Óskarsnefndir. Með tilkomu og velgengni myndarinnar La La Land er nokkuð ljóst að búið sé að opna flóðgáttirnar aftur fyrir fleiri söngva- og dansmyndir á næstunni.

La La Land er önnur mynd leikstjórans Damians Chazelle í fullri lengd. Frumraun hans frá árinu 2014, Whiplash, var ein af allra bestu myndum þess árs og hérna sannast að Chazelle er ekki bara afar hæfileikaríkur þegar kemur að samsetningu og leikarasamspili, sögum um metnað, drauma og fórnir, heldur undarlega fjölbreyttur líka. Með La La Land matreiðir hann ákaflega ljúfsára, lokkandi og skemmtilega mynd sem á rætur sínar að rekja til Hollywood-söngleikja gullaldartímans og frönsku perlunnar Les Parapluies de Cherbourg (sem þessi mynd fær ýmislegt „lánað“ frá). Útkoman er bæði nokkuð einstök og dæmigerð, en einlægnin stendur upp úr og aðeins áhorfendur með verstu söngleikjafóbíu munu standast þessa heillandi umgjörð að ógleymdri orku parsins á tjaldinu.

La La Land fær ýmislegt „lánað“ frá frönsku kvikmyndinni Les parapluies de Cherbourg.

Emma Stone og Ryan Gosling hafa núna þrisvar sinnum sýnt það hversu vel það fer þeim að vinna saman, einu sinni í krúttkómedíunni Crazy Stupid Love og seinna í misheppnuðu glæpamyndinni Gangster Squad. Kemistría þeirra hefur kraftinn til þess að bæta fyrir ýmsa handritsgalla, virðist vera, en sjálfsagt að frátalinni Birdman hefur Emma aldrei nokkurn tímann staðið sig betur en hér. Að jafnaði hefur hún átt auðvelt með að vera heillandi og viðkunnanleg en hér tekst henni einnig að nýta stórfín raddbönd sín. Hún lífgar upp á klisjukennda persónu og gerir hana bæði elskulega og sterka.

Gosling er ekki mikið síðri, fyrir utan það að söngrödd hans er ekki alveg að smella. Sem betur fer er hún sparlega notuð, annars væri kjánahrollurinn nær því svæði sem Pierce Brosnan tileinkaði sér í Mamma Mia!. Það er svæði sem enginn vill vera á.

Hins vegar fer ekki á milli mála að flottustu „danshæfileikar“ myndarinnar eru í höndum upptökumannsins Linus Sandgren. Myndavélin svífur með glæsibrag í gegnum aðlaðandi og vel æfð númer, auk þess að leyfa heilum senum að spilast oft út í óslitnum tökum. Litanotkunin er líka meiriháttar, sem og búningar og allt sem viðkemur því að fanga rétta andann og gefa nútíma söguviðinu mjög gamaldags svip, enda fortíðarþrá eitt af lykilþemum sögunnar.

Myndin rýkur af stað með eldhressu og aðdáunarverðu opnunaratriði, sem gefur reyndar bjartari og ýktari tón heldur en við fáum síðan út restina af myndinni og fyrir vikið kannski ekki alveg í réttum takti við efnið. Síðan virðist eins og það gleymist í óvenju langan tíma að myndin sé í rauninni söngleikur, rétt í kringum miðbikið. Fátt er í söguþræðinum sem kemur á óvart en lykilatriðið er að við tengjumst parinu og höldum upp á baráttu þeirra við að eltast við drauma sína.

Af þessum stærstu Óskarstilnefndu myndum í ár er ekkert sem getur slegið út gæði hinnar ómótstæðilegu Moonlight, en La La Land réttlætir tilvist sína og tilnefningahlass með talsverðum sjarma, botnlausri umhyggju fyrir efninu og græðir sitt hvað á því að leika sér að litlum klisjum og forðast melódramatík. Lögin mættu mörg vera örlítið eftirminnilegri en hjartað slær fast í þessu kvikindi og tilfinningin eftir stórglæsilegt lokaatriði varir lengi að áhorfi loknu. Gott bíó.

Tómas Valgeirsson

NIÐURSTAÐA: Ljúfsár og yndislegur óður til söngleikja af gamla skólanum. Það geislar af parinu á tjaldinu þótt Gosling sé kannski ekki frábær söngvari, en myndin hittir samt beint í mark, sérstaklega á lokametrunum.

Raumgestalt bretti
Verð frá 2.980 kr.
kokka laugavegi 47
laugavegi 47 | www.kokka.is kokka@kokka.is
JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

MOROCCANOIL
Fríða Rut Heimisdóttir
Hárgreiðslumeistari
Úr einu fræi varð bylting.
Moroccanoil hárvörumerkið er innblásið af ferskum vindum, bláma sjávarins og landslagsins í kringum Miðjarðarhafið.
Upphafið er sjálf Moroccanoil Treatment olían sem er góður grunnur fyrir hvaða hárgerð sem er. Einnig góð í krakka og skegg. Til að fá sem bestu næringarefnin er gott að setja hana alltaf í blautt hárið og blása það eða leyfa því að þorna eðlilega.

Regalo ehf Iceland
Olíurnar eru þrjár og nýjust er Blow Dry Concentrate sem hönnuð er fyrir gróft og erfitt hár. Moroccanoil Treatment hentar öllum hárgerðum og LIGHT fyrir fíngert og mikið ljóst hár.

gæði – þekking – þjónusta
FÆRIBANDAVOGIR - RANNSÓKNAVOGIR - IÐNAÐARVOGIR - SMÁVOGIR
VERÐÚTREIKNINGSVOGIR - TALNINGAVOGIR - KRÓKAVOGIR
BAÐVOGIR - BARNAVOGIR - GÓLFVOGIR - LÍMMIÐAVOGIR
FITUMÆLINGAVOGIR
Við erum með gífurlegt úrval af öllum gerðum af vogum

GOTT VERÐ Tanita BC-587 fitumælingavog
Áður 32.860,- NÚ 18.749,-
pmt PLAST, MIÐAR & TÆKI
Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | www.pmt.is

Nýjar vörur frá ENDURANCE
Útsöluaðilar:
Útilíf – Kringlunni – Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri
K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum
Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á dansport.is

GÓLFEFNAÚRVAL!

HARÐPARKET – PARKET – FLÍSAR

MÚRBÚÐARVERÐ

CERAVIVA wineo Vinsælasta harðparket í Evrópu 2015 EUROWOOD

Reykjavík	Klettháls 7.	Opið virka daga kl. 8-18, lau. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

LOKAÞÁTTUR

FLÚR OG FÓLK

Við fylgjumst með 12 einstaklingum sem allir uppfylla eitt af þremur skilyrðum: Að vera með gamalt húðflúr sem þeir vilja láta flúra yfir að nýju, að vera með ör sem þeir vilja láta þekja með flúri eða bara að vera tilbúnir að setjast í tattústólinn sér til fegrunar!

SPENNANDI
FIMMTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

MASTERCHEF PROFESSIONALS – AUSTRALIA

Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur sem byggður er á upprunalegu þáttunum en hér eru það matreiðslumeistarar sem keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar yfir á sitt band.

THE BLACKLIST

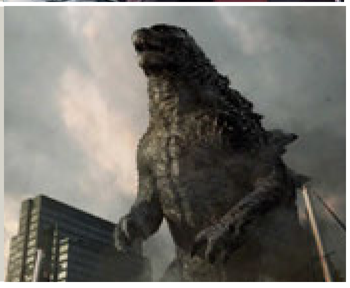
Raymond Reddington er hvergi banginn þegar hann og snillingarnir hjá FBI leysa stórglæpamál í sameiningu. Hörkuspennandi þættir!

HOMELAND

Glæný sería af þessum mögnuðu þáttum þar sem við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson sem er aftur flutt til Bandaríkjanna eftir að hafa komið í veg fyrir hryðjuverkaárás í Berlín.

LETHAL WEAPON

Spennandi framhaldsþáttur, byggður á hinum vinsælu Lethal Weapon-myndum sem slógu rækilega í gegn á níunda og tíunda áratugnum og fjalla um tvo lögreglumenn sem eru mjög ólíkir í leik og starfi.



GODZILLA

Janjira-kjarnorkuverinu í Japan var eytt með dularfullum hætti og fjöldi starfsmanna lét lífið. Joe Brody gefst ekki upp á að leita að konunni sinni sem dó í slysinu.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.

365.is

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Kalli kanína og félagar
07.50 Tommi og Jenni
08.10 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Jamie's 30 Minute Meals
10.00 The Doctors
10.40 The Goldbergs
11.00 Undateable
11.25 Landnemarnir
12.00 Poppsvar
12.35 Nágrannar
13.00 The Second Best Exotic Marigold Hotel
15.00 The Walk
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 The Big Bang Theory
19.45 Masterchef Professionals - Australia
20.30 Flúr & fólk Ný íslensk þáttaröð þar sem fylgst er með 12 einstaklingum sem allir uppfylla eitt af þremur skilyrðum; að vera með gamalt húðflúr sem þeir vilja láta flúra yfir, vera með ör sem þeir vilja láta þekja með flúri eða vera tilbúnir að setjast í tattústólinn sem „auður strigi“, þ.e. að leyfa listamönnunum að ráða. Við kynnumst meðal annars fyrrverandi björgunarsveitarmanni sem fær flúr yfir ör eftir slæmt slys, manni sem fékk sér flúr í heimahúsi í Búðardal sem hann var aldrei ánægður með og sveitastelpu sem elskar litrík flúr og er tilbúin til að fá nánast hvaða flúr sem er.
21.00 The Blacklist Fjórða spennuþáttaröðin með James Spader í hlutverki hins magnaða Raymond Reddington eða Red, sem var efstur á lista yfir eftirlýsta glæpamenn hjá bandarískum yfirvöldum. Hann gaf sig fram og bauðst til að aðstoða FBI við að hafa hendur í hári glæpamanna og hryðjuverkamanna.
21.50 Lethal Weapon
22.35 Crimes That Shook Britain
23.30 Steypustöðin
00.00 Apple Tree Yard
00.55 Fast and the Furious. Tokyo Drift
02.40 Brick Mansions
04.10 Person of Interest

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Þýski boltinn
09.40 Þýsku mörkin
10.10 Domino's körfuboltakvöld
11.45 FA Cup 2016/2017
13.25 Spænski boltinn
15.10 Messan
16.50 Landsleikir Íslands
18.30 Premier League World
19.00 Meistaradeildin í hestaíþróttum
22.20 NFL Gameday
23.40 UFC Unleashed 2016
00.25 Premier League World
00.55 NFL Gameday

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Premier League
08.45 Premier League
10.25 Premier League
12.10 Premier League Review
13.05 Enska 1. deildin
14.55 Football League Show
15.25 Spænski boltinn
17.10 Spænsku mörkin
17.40 Premier League
19.25 FA Cup
21.05 Premier League
22.50 Messan
00.30 Enska 1. deildin

STÖÐ 3

17.30 Married
17.55 Raising Hope
18.20 The Big Bang Theory
18.40 Modern Family
19.05 Curb Your Enthusiasm
19.35 Tekinn
20.05 Veistu hver ég var?
20.50 Supergirl
21.35 Gotham
22.20 Arrow
23.05 Klovn
23.35 Gilmore Girls
00.15 The New Adventures of Old Christine
00.40 Supergirl
01.20 Gotham
02.05 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Víkingurinn Viggó
07.13 Zigby
07.27 Latibær
07.49 Mæja býfluga
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur og félagar
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Óskastund með Skoppu og Skítlu
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Víkingurinn Viggó
11.13 Zigby
11.27 Latibær
11.49 Mæja býfluga
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur og félagar
14.00 Strumparnir
14.22 Hvellur keppnisbíll
14.34 Óskastund með Skoppu og Skítlu
14.46 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Víkingurinn Viggó
15.13 Zigby
15.27 Latibær
15.49 Mæja býfluga
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur og félagar
18.00 Strumparnir
18.22 Hvellur keppnisbíll
18.34 Óskastund með Skoppu og Skítlu
18.46 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Anastasia

Svampur Sveinsson, 09.24, 13.24 og 17.24

GOLFSTÖÐIN

12.45 PGA Highlights
13.40 Golfing World
14.30 Champions Tour Highlights
15.25 Omega Dubai Desert Classic
19.35 Inside the PGA Tour
20.00 AT&T Pebble Beach National Pro-Am
23.00 PGA Highlights

BÍÓSTÖÐIN

11.05 Algjör Sveppi og töfraskápurinn
12.35 The Prince and Me 3. A Royal Honeymoon
14.10 Phantom of the Opera
16.30 Algjör Sveppi og töfraskápurinn
18.05 The Prince and Me 3. A Royal Honeymoon
19.40 Phantom of the Opera
22.00 Godzilla Árið 1999 var Janjira-kjarnorkuverið í Japan jafnað við jörðu með dularfullum hætti og fjöldi starfsmanna lét lífið. Mörgum árum síðar er Joe Brody enn að leita orsaka eyðileggingarinnar en konan hans dó í slysinu. Hann fær son sinn til að aðstoða sig og saman komast þeir að því að lykilinn er að finna í rústum kjarnorkuversins þar sem leynilegar tilraunir með kjarnorku og geislavirkni koma af stað atburðarás sem ógnar öllu lífi á jörðinni. Eina von mannkyns gæti legið í því að fá hjálp frá risaskrímslinu Godzilla.
00.05 Ex Machina
01.50 Jupiter Ascending
03.55 Godzilla

RÚV

16.00 Miranda
16.35 Táknmálsfréttir
16.45 Valur - KR
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Andri á flandri í túristalandi
20.35 Best í Brooklyn
20.55 Jamaica kráin
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Fortitude
23.10 Fangar
00.00 Hulli
00.20 Kastljós
00.45 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 Dr. Phil
09.05 Life Unexpected
09.50 Judging Amy
10.35 Síminn + Spotify
12.40 Dr. Phil
13.20 American Housewife
13.45 Your Home in Their Hands
14.45 The Voice Ísland
16.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 The Odd Couple
20.15 Man With a Plan
20.35 The Mick
21.00 This is Us
21.45 Scandal
22.30 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Californication
00.20 24
01.05 Law & Order. Special Victims Unit
01.50 The Affair
02.35 This is Us
03.20 Scandal
04.05 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
04.45 The Late Late Show with James Corden
05.25 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Taktu frá 24 tíma með Octaviu!

ŠKODA Octavia er margverðlaunaður og einn af söluhæstu bílum á Íslandi enda ótal kostum búinn. Gefðu þér sólarhring til að prófa frábæra aksturseiginleika, gott rýmið og sparsemi í rekstri – allt það sem gerir **ŠKODA Octavia** að einum besta fjölskyldubílnum á markaðnum.

Dráttarbeisli og vetrardekk
fylgja í takmarkaðan tíma!

Verð frá aðeins:
3.350.000 kr.
Sjálfskiptur frá aðeins: **3.550.000 kr.**

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

www.skoda.is

Smakkaði súrhval síðast

Ofurplötusnúðurinn Fatboy Slim mætir í annað sinn til landsins til þess að spila á Sónar nú um miðjan mánuð. Hann er mikill matmaður og smakkaði meðal annars súrhval í síðustu ferð en væri vel til í að smakka eitthvað villtara í þetta sinn.

Fatboy Slim er bæði þekktur fyrir tónlistarferil sinn en líka fyrir að vera einn eftirsóttasti plötusnúður í heiminum.

Hvað er að frétta? Hvað gengur á hjá þér þessa dagana – ertu aðallega á ferðalögum eða ertu að vinna að einhverjum skemmtilegum verkefnum? Getum við átt von á plötu frá þér, jafnvel eitthvað eins og þú varst að pumpa út þarna í kringum 2000?

„Jú, ég er í þann mund að gefa út smáskífulagið „Where U iz“. Síðan er ég að vinna að kvikmyndatengdu verkefni, en ég get eiginlega ekki talað um það strax. Annars er það bara sami gamli straumurinn af tónlistarhátíðum og „residency“ á Cream í Amnesia-klúbbnum á Ibiza.“

Þú heimsóttir okkur síðast árið 2002 – síðan þá hafa auðvitað liðið mörg ár, þú jafnvel manst ekki einu sinni eftir því lengur. En þau okkar sem muna eftir þeim tónleikum, hverju ættum við að eiga von á? Verður þetta allt glænýtt hjá þér eða muntu dúndra í nostalgíugírinn handa öllum gömlu góðu aðdáendunum?

„Hah, auðvitað man ég eftir því! Ég verð nýr og betri maður í þetta sinn, en ég mun líka taka vel valin gullin „throwback“ handa elstu aðdáendunum… þarna verður eitthvað fyrir alla.“

Þú ert nú þekktur fyrir ansi veglega tónleika eða það má jafnvel kalla þetta sýningar – verðum við Íslendingar svo heppnir að fá að berja eina slíka augum á Sónarhátíðinni?

„Sko, stærð sviðsins sem ég mun spila á leyfir kannski ekki alveg þessi risastóru „show“ sem ég hef verið að henda í á stærstu tónlistarhátíðunum en hins vegar er ég þess fullviss að við munum öll skemmta okkur drulluvel og fara heim með þá tilfinningu að við séum betri manneskjur.“

AÐ FYLGJAST MEÐ UNGU FÓLKI KÆTAST OG FLÝJA INN Í SAMEIGINLEGA ALSÆLU ER MINN LYKILL AÐ EILÍFRI ÆSKU.

Þú ert ákaflega upptekinn og spilar á aragrúa tónleika – hvað í ósköpunum er það sem heldur þér gangandi í gegnum allt þetta brjálæði?

„Ég bara elska þetta starf, ég meina það! Ég elska bæði tónlist og að spila tónlist fyrir fólk sem brosir og dansar. Því skyldi maður ekki elska það? Að fylgjast með ungu fólki kætast og flýja inn í sameiginlega alsælu er minn lykill að eilífri æsku.“

Ég las nýlega viðtal við þig þar sem þú nefnir að þú bókir mjög mikið af þínum tónleikaferðalögum í kringum mat, að þú veljir suma staði sérstaklega vegna þess að þú veist þar af góðum veitingastöðum – hefurðu eitthvað kíkt á úrvalið hérna á Íslandi? Eða er það kannski ekki maturinn sem dró þig hingað?

„Síðast þegar ég mætti til Íslands borðaði ég bæði lunda og súrhval. Ef einhver getur boðið mér eitthvað villtara en það þá verð ég auðvitað að smakka á því… en ég verð að segja það að ég kom alls ekki út af matnum, ég kom vegna þess að ég elska bæði Sónarhátíðina og Íslendinga.“

Á þeim nótunum – ætlarðu að eyða einhverjum tíma í eða í kringum Reykjavík fyrir eða eftir tónleikana þína? Ef svo er, hvað er það sem þú ætlar að gera af þér?

„Ég held að þetta verði frekar einfalt inn og út gigg í þetta sinn, því miður. Einn daginn (þegar börnin mín eru orðin eldri) mun ég hafa tíma til að stoppa í lengri tíma og jafnvel hætta mér lengra en í Bláa lónið!“

Sónarhátíðin fer fram dagana 16.-18. febrúar og mun Fatboy Slim spila á laugardeginum.

stefanthor@frettabladid.is

Fatboy Slim eða Norman Cook eins og mamma hans kallar hann gæddi sér meðal annars á lunda síðast þegar hann var á landinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

IVECO BUS

SKÓLABÍLAR • ÁHAFNARRÚTUR • FERÐAMANNARÚTUR

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX

IVECO DAILY MINIBUS

Fáanleg með 16–22 farþegasætum.
Algeng útfærsla er fyrir 19 farþega.

Frábærlega útfærð og hönnuð smárúta frá Iveco Bus. Ein öflugasta bifreiðin í flokki rúta með 6.500 kg heildarþyngd státar af sterkum undirvagni, mjúkri og sterkri fjöðrun og einstökum aksturseiginleikum. Öflug 3,0 líter dísilvél og 8 þrepa Hi-Matic sjálfskipting frá ZF. Þægindi farþega eru í fyrirrúmi og stórir gluggar auka á það, góð loftræsting og þægileg hljóðvist. Hægt er að panta rútuna með fjölbreyttri sætaskipan og breiðu úrvali aukahluta. Mikið er lagt upp úr öryggi farþega og uppfylla allar smárútur frá Iveco Bus ýtrustu öryggiskröfur og Evrópustaðla svo sem ECE 66*.

IVECO DAILY TOURIST COACH

Fáanleg með 20-31 farþegasæti.
Algeng útfærsla er fyrir 27 farþega.

Afburða vel útfærð smárúta sem tekur allt að 31 farþega og er á einstöku verði. Undirvagninn er Iveco Daily 70C sem leyfir heildarþyngd allt að 7,2 tonnum. Yfirbygging er úr trefjaplasti og stoðgrind úr ryðfríu stáli. Öflug 3,0 líter dísilvél og 8 þrepa Hi-Matic sjálfskipting frá ZF. Rúmgóðar farangursgeymslur, björt og rúmgóð yfirbygging og fjölbreytt úrval afþreyingarkerfa einkenna þessa bíla. Mikið er lagt upp úr nýjustu tækni og góðri aðstöðu fyrir ökumann. Daily Tourist Coach er fullbúin eftir ýtrustu öyggiskröfum og uppfyllir alla Evrópustaðla svo sem ECE 66*.

*Öryggispróf og staðall þar sem áhersla er lögð á styrk yfirbyggingar við veltu.

FENIKSBUS®

IVECO BUS

Allar nánari upplýsingar fást hjá sölufulltrúa í síma 575 1200 / 825 5215 / sveinnm@bl.is

IVECO BUS - Kauptúni 1 - Sími 575 1200 - www.bl.is

Af hverju krosslímt tré?

- Umhverfisvæn og sjálfbær framleiðsla
- Léttari en steypa
- Frábær einangrun
- Engar kuldabrýr sem bjóða heim raka og myglu
- Mjög fljótlegt að reisa
- Einstakir burðareiginleikar
- Jarðskjálftaþol eins og best getur orðið
- Þynnri veggir - meira innra rými
- Notalegt og heilsusamlegt innra umhverfi

IDEX
Smiðjuvegi 3 - 200 Kópavogur - Sími 412 1700
idex@idex.is - www.idex.is

Byggðu til framtíðar með lausnum frá IDEX

L-Mesitran

Náttúruleg sáragræðsla með hunangi

Nánari upplýsingar fást á **www.wh.is.**

Vörurnar fást í Lyf og heilsu, Lyfjaveri, Apótekaranum, Hraunbergsapóteki, Lyfsalanum Glæsibæ,Akureyrarapóteki, Apóteki Mos og Apóteki Ólafsvíkur.

Rafgeymar og hleðslutæki

Fyrir mótorhjól, fjórhjól, vélsleða og fleira.

NITRO
Urðarhvarfi 4 / 203 Kópavogi
Sími 557 4848 / www.nitro.is

Hera Hilmarsdóttir segir hlutverkið vera frábært tækifæri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Tryggir sér góða stöðu sem leikkona

Hera Hilmarsdóttir mun leika eitt af aðalkvenhlutverkunum í nýjustu mynd Peters Jackson, Mortal Engines. Leikstjóri myndarinnar er Christian Rivers en hann hefur verið hægri hönd Jacksons síðustu ár ásamt því að sjá um allar tæknibrellur í myndum hans. Um er að ræða framtíðartrylli sem byggður er á bókum Philips Reeve.

Ég get staðfest að þetta er að gerast og ég er að fara í tökur á Mortal Engines í ár. Þetta er allt ennþá mjög nýtt og ég get ekki sagt mikið meira um það að svo stöddu,“ segir Hera Hilmarsdóttir, spurð út hlutverkið í nýjustu kvikmynd Peters Jackson, Mortal Engines, sem byggð er á bókum Philips Reeve.

Um er að ræða lykilhlutverk sem að öllum líkindum mun opna henni fleiri dyr í framtíðinni.

„Ég hlakka mikið til að vinna með þessu virta hæfileikafólki sem kemur að myndinni,“ segir Hera ánægð.

Fram hefur komið á kvikmyndavefnum IMDb að Hera fari að öllum líkindum með hlutverk ungu dularfullu konunnar Hester Shaw, sem kemur fram í öllum fjórum bókum bókaflokksins Mortal Engines, og kynnist aðalpersónunni Tom Natsworthy sem Robert Sheehan leikur. Óhætt er að segja að ef rétt reynist er Hera búin að tryggja sér góða stöðu sem leikkona í framtíðinni.

„Þetta er frábært tækifæri,“ segir Hera, en Fréttablaðið mun fylgjast vel með þegar fleiri fréttir berast af hlutverki Heru í myndinni.

gudrunjona@frettabladid.is

ROBERT SHEEHAN

- Fæddur 7. janúar 1988.
- 14 ára fór mamma hans með hann í prufur fyrir Song for a Raggy Boy.
- Tilnefndur til Bafta TV Award 2011, í flokknum Besti aukaleikari, fyrir hlutverk sitt í myndinni Misfits.
- Lék í The Mortal Instruments: City of Bones, í leikstjórn Haralds Zwart árið 2013 og Season of the Witch, í leikstjórn Dominic Sena árið 2011.
- Í ár mun hann leika í spennuþáttunum Fortitude. Þar leikur einnig íslenski leikarinn Björn Hlynur en þættirnir eru teknir upp hér á landi að hluta.

PETER JACKSON

- Fæddist 31. október 1961 á Nýja-Sjálandi.
- Fyrsta mynd hans sem leikstjóri er Bad Taste 1987.
- Leikstýrði The Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring árið 2001.
- Leikstýrði King Kong 2005.
- Leikstýrði The Hobbit: An Unexpected Journey árið 2012.
- Hefur hlotið yfir hundrað tilnefningar fyrir störf sín í kvikmyndageiranum.
- Vann Óskarinn, Golden Globe og Bafta Film Award 2004 sem besti leikstjórinn fyrir kvikmyndina The Lord of the Rings: The Return of the King.

CHRISTIAN RIVERS

- Fæddist 1974 á Nýja-Sjálandi.
- Hitti Peter Jackson fyrst þegar hann var 17 ára og hefur verið nánasti samstarfsmaður hans síðustu 24 ár.
- Fyrsta myndin sem hann vann með Peter var Braindead árið 1992.
- Christian Rivers, hefur unnið við tæknibrellur í stórmyndum Jacksons.
- Vann Óskarinn og Bafta Film Award árið 2006 fyrir bestu tæknibrellur í kvikmyndinni King Kong.

Viltu vinna vörur frá Camargue Skärgård fyrir baðherbergið að verðmæti 200.000 kr?

Taktu þátt á facebook síðunni okkar og þú gætir unnið!

Mikið úrval af öllu fyrir baðherbergið! Allt að 30% afsláttur Camargue Skärgård* baðinnréttingum

45.995.-

~~52.495.-~~

Venedig Sturtuklefi

80 x 80 x 200 cm. Hvítur sturtubotn úr akrýl og hvítlakkað álstell. Með 4 mm hertu gleri. Sturtustöng og sturta fylgja, blöndunarstútur fylgir ekki.

Án skolbrúnar

43.995.-

~~50.495.-~~

DURAVIT

Starck 3 Rimless

Veggfest salernisskál án skolbrúnar, sem eykur hreinlæti og auðveldar þrif. Faldar festingar. Salernisseta með hæglokun og festingar fylgja.

GROHE

Vitalio Start sturtusett

Krómað. Sturtuhaus og handsturta með 2 bunustillingum. Hitastillir, stöng og slanga fylgja. 5 ára full vöruábyrgð.

59.995.-

~~71.495.-~~

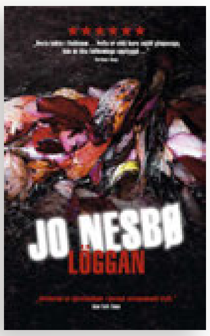
*Auglýst tilboð gildir frá og með þriðjudeginum 31. janúar til og með sunnudeginum 26. febrúar 2017.
Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS®

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

METSÖLULISTI EYMUNDSSON

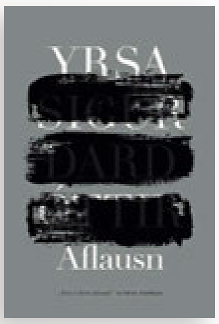
01.02.17 – 07.02.17



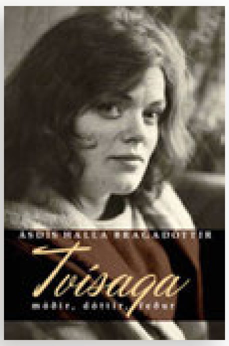
1 Löggan
Jo Nesbø

2 Þögult óp
Angela Marson

3 8 vikna blóðsykurkúrinn
Michael Mosley

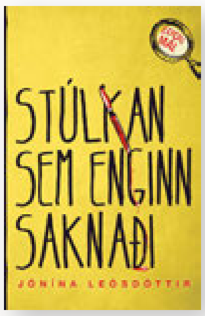


4 Aflausn
Yrsa Sigurðuardóttir



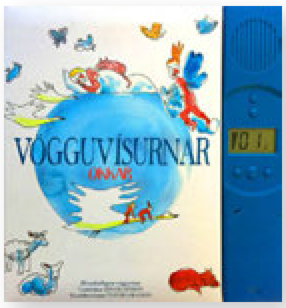
5 Tvísaga
Ásdís Halla Bragadóttir

6 Heiða
Steinunn Sigurðardóttir

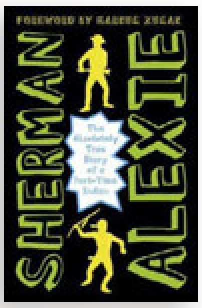


7 Stúlkan sem enginn saknaði
Jónína Leósdóttir

8 Iceland In a Bag
Ýmsir höfundar



9 Vögguvísurnar okkar
Ýmsir höfundar



10 The Absolutely True Diary of a Part-time Indian
Alexie Sherman

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT

Penninn Eymundsson

Fyrirlestur Þórdísar og Toms hefur vakið athygli víða um heim og fjölmiðlar á borð við Daily Mail og Metro hafa fjallað um hann. MYND/MARLA AUFMUTH

Samfélagsmiðlar voru rauðglóandi

Þórdís Elva Þorvaldsdóttir, rithöfundur og fyrirlesari, hefur verið á allra vörum síðan á þriðjudag en TED-fyrirlestur sem hún hélt ásamt Tom Stranger, manninum sem nauðgaði henni þegar hún var 16 ára, fór sem eldur um sinu á netinu undanfarna daga.

Þórdís Elva Þorsteinsdóttir og Tom Stranger héldu fyrirlestur sinn í lok seinasta árs en hann var birtur á vefnum ted.com á þriðjudaginn. Fyrirlesturinn héldu þau í tilefni þess að Þórdís og Tom eru að gefa út bókina Handan fyrirgefningar og sú bók fjallar m.a. um samband þeirra, ofbeldið sem átti sér stað og leiðina að fyrirgefningu.

Bókin kemur út 16. mars og hefur nú þegar vakið mikla athygli og umtal. Bókin er komin í forsölu á vef Forlagsins og Árni Þór Árnason, kynningarstjóri Forlagsins, segir söluna fara vel af stað.

„Forsalan á bókinni hefur farið fram úr okkar björtustu vonum. Það er lítil hefð fyrir svona forsölu í bókabransanum hérna heima þótt þetta sé mikið gert erlendis svo það er afar ánægjulegt að sjá þetta fara svona vel af stað,“ segir Árni sem varð var við mikinn áhuga samhliða fyrirlestri þeirra Þórdísar og Toms.

„Samfélagsmiðlarnir voru rauðglóandi af efni tengdu bókinni og TED-fyrirlestrinum á þriðjudag og viðbrögðin jákvæð. Kollegar okkar í Bretlandi, Svíþjóð, Þýskalandi og Ástralíu hafa sömu sögu að segja og það verður spennandi að sjá hvernig viðtökur bókin fær um heim allan enda um byltingarkenndan viðburð að ræða,“ útskýrir Árni sem er spenntur að sjá hvaða áhrif bókin muni hafa þegar hún kemur út.

ÞAÐ VERÐUR SPENNANDI AÐ SJÁ HVERNIG VIÐTÖKUR BÓKIN FÆR UM HEIM ALLAN ENDA UM BYLTINGARKENNDAN VIÐBURÐ AÐ RÆÐA.

Fólk virðist spennt fyrir bók þeirra Þórdísar Elvu og Toms Stranger.

„Við erum stolt af því að vera útgefendur þessa verks sem við teljum að geti breytt allri umræðu um þennan málaflokk.“

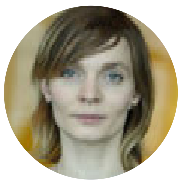
Á vef Forlagsins er bókinni lýst sem áhrifaríkri og magnaðri sögu af ferðalagi þvert yfir hnöttinn, frá ofbeldi til sátta. Þar kemur einnig fram að um algert einsdæmi sé að ræða, að gerandi og brotaþoli nauðgunar skrifi bók saman.

Þórdís deildi fyrirlestrinum á Facebook-síðu sinni á þriðjudaginn og viðbrögðin létu ekki á sér standa. Um 100 manns skildu eftir athugasemdir við færslu Þórdísar og það er greinilegt að fyrirlesturinn hefur kallað fram nokkur tár hjá áhorfendum miðað við athugasemdirnar.
gudnyhronn@365.is

Hildur sér um tónlistina í Sicario 2

Hildur Guðnadóttir tónskáld mun sjá um tónlistina í Hollywood-myndinni Soldado, framhaldi kvikmyndarinnar Sicario sem kom út árið 2015, en um tónlistina í þeirri mynd sá Jóhann Jóhannsson. Hildur kom reyndar töluvert við sögu í þeirri hljóðrás því að hún spilaði þar á selló en hún og Jóhann hafa unnið saman um árabil.

Hildur samdi tónlistina fyrir Eiðinn, Ófærð og Tom of Finland og hefur unnið að tónlist fyrir myndir eins og Arrival, The Revenant og Prisoners. Ítalski leikstjórinn Stefano Sollima leikstýrir Soldado en það var Denis Villeneuve sem sá um leikstjórn í Sicario og leikstýrði einnig Prisoners og Arrival, myndum sem Hildur kom að.



Hildur Guðnadóttir er búsett í Berlín þessi misserin.

Soldado fjallar eins og Sicario um átök lögreglu og glæpahópa á landamærum Mexíkó og Bandaríkjanna. Þar ríkir ákveðið stríðsástand og mun Soldado fjalla um herværðingu lögreglunnar. Með aðalhlutverk fara Josh Brolin, Benicio Del Toro og Matthew Modine. – **sþh**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

Illska
„þetta er að öllum líkindum ein mikilvægasta sýning leikhúsanna í nokkurn tíma og listamönnunum til mikils sóma."
B.L. - DV
ATBURÐIR SEM MEGA EKKI GLEYMAST!
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!
Miðasala | borgarleikhus.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

Bakþankar

Frosta Logasonar

Róttækar tillögur

Mikil umræða hefur verið um áfengisfrumvarpið svokallaða undanfarið. Það er auðvitað jákvætt út af fyrir sig og leiðir okkur vonandi á endanum að skynsamlegri niðurstöðu. Sjálfum finnst mér þó ýmislegt hljóma einkennilega í umræðunni. Þó ekki sé meira sagt. Vitaskuld er þetta mikið tilfinningamál, enda kannast flestir Íslendingar við þann vanda sem hlotist getur af óhóflegri neyslu áfengis.

Sumir hafa jafnvel misst ástvini og geta rakið þær ófarir beint eða óbeint til ofdrykkju. Ég hef mikla samúð með þeim. Ég tel hins vegar ólíklegt að þeir sem búi yfir slíkri reynslu hugsi sem svo að einokunarverslun ríkisins hafi þrátt fyrir allt dregið úr skaða þeirra. Að drykkjusjúklingurinn hafi jú lifað nokkrum árum lengur þar sem áfengið fékkst ekki í Nettó eða Krónunni. Ég held ekki.

Það er nefnilega þannig að þetta breytir í sjálfu sér engu fyrir alkóhólista. Hvort sem þeir eru virkir eða óvirkir. En andstæðingar frumvarpsins hafa af þessu miklar áhyggjur. Auðvitað er maður þakklátur öllum þessum fjölda fólks sem ber hag okkar hinna fyrir brjósti og vill gæta þess að við förum okkur ekki að voða. Ég vil hins vegar fyrir mína hönd fá að afþakka þessa umhyggju pent og bendi á einfalda lausn sem allir ættu að geta fellt sig við.

Þeir verslunarmenn sem vilja selja áfengi fái að gera það undir ákveðnum skilyrðum, þeir sem ekki vilja selja það sleppi því. Þeir sem vilja kaupa áfengi í matvöruverslunum fái að gera það. Þeir sem vilja ekki kaupa áfengið þar sleppi því. Ef til vill eru þetta agalega róttækar tillögur. Mér finnst það ekki. Hvað finnst þér?

LÖGFRÆÐIAÐSTOÐ
ORATORS
- félag laganema við Háskóla Ísland

Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð fimmtudaga milli 19:30 – 22:00 í síma 551-1012.