FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

41. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 17. FEBRÚAR 2017

Tónlistarhátíðin Sónar Reykjavik hófst í Hörpu í gær, en rúmlega 50 hjómsveitir og listamenn troða upp á hátíðinni á fjórum sviðum. Söngvari Hatari, Klemens Hannigan, var í dúndur stuði þegar Fréttablaðið leit við í gærkvöldi. Stórstjarnan Fatboy Slim mun loka hátíðinni. Í dag hýsa sex borgir í heiminum Sónar hátíðar; Barcelona, Hong Kong, Bogotá, Buenos Aires og Reykjavík. Sónar hefur aðeins rými fyrir samtals 3.300 manns og er bílakjallari Hörpu nýttur sem eitt af sviðum þar sem fram koma innlendir sem erlendir plötusnúðar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

14 kynferðisbrot í miðbænum

Alls hafa verið framin 73 kynferðisbrot inni á skemmtistöðum í miðbæ Reykjavíkur frá árinu 2005-2016. Aldrei hafa jafn margir komið á Neyðarmóttökuna og á síðasta ári en þá komu þangað169 einstaklingar.

SAMFÉLAG Alls var á síðasta ári tilkynnt um 14 kynferðisbrot sem áttu sér stað í miðbæ Reykjavíkur, átta voru framin utandyra, í nálægð við skemmtistaði, í almenningsgörðum og á álíka stöðum. Alls komu sex einstaklingar á Neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis eftir að hafa orðið fyrir kynferðisbroti inni á eða við skemmtistaði í miðbæ borgarinnar. Frá 2005 hafa komið á Neyðarmóttökuna 73 þolendur kynferðisbrota sem voru framin inni á skemmtistöðum miðbæjarins. Árið 2009 sker sig úr en þá komu 14 þolendur á Neyðarmóttökuna eftir að hafa orðið fyrir kynferðisbroti inni á skemmtistað.

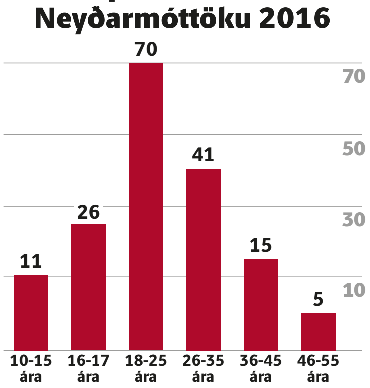
Aldrei áður hafa jafn margir leitað á Neyðarmóttökuna og á síðasta ári eða 169 einstaklingar. Á þeim 23 árum sem hún hefur verið starfrækt hafa mest leitað þangað 145 einstaklingar. Alls leituðu 37 börn á Neyðarmóttökuna, það eru yngri en 18 ára, en langflestir þolendur, eða 70, voru á framhaldsskóla- og háskólastigi, þ.e. 18-25 ára. Að meðaltali hafa 120-140 einstaklingar leitað til Neyðarmóttökunnar á ári, 97 prósent þeirra eru konur.

Hrönn Stefánsdóttir, verkefnastjóri Neyðarmóttöku, sem tók tölfræðina saman fyrir ofbeldisvarnarnefnd Reykjavíkurborgar, segir að flest kynferðisbrot séu framin í heimahúsum þar sem einhver kynni hafa orðið á milli geranda og þolanda.

„Við erum vonandi ekki að sjá aukinn fjölda í kynferðisbrotum heldur er þjóðfélagið opnara, það er opnari umræða um kynferðisbrot og fólk veit hvert það á að leita ef það verður fyrir kynferðisofbeldi. Það skiptir máli að við fáum brotaþola til okkar og komum þeim í öruggan farveg m.t.t. líkamlegrar og andlegrar heilsu. Við sem vinnum að þessum málaflokki erum gott teymi og setjum hagsmuni brotaþola alltaf í forgrunn þar sem brotaþoli hefur val um hvaða þjónustu hún eða hann velur,“ segir hún.

benediktboas@365.is

Aldursdreifing brotaþola á Neyðarmóttöku 2016



Fréttablaðið í dag

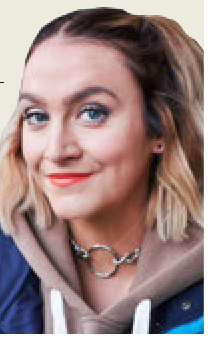
SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um konsept. 11

SPORT Freyr Alexandersson hefur valið Algarve-hópinn. 12

TÍMAMÓT Dansað gegn ofbeldi í Hörpunni. 30

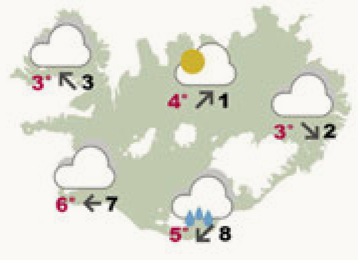
LÍFIÐ Emmsjé Gauti, Hildur og Friðrik Dór munu spila á Þjóðhátíð í Eyjum. 22

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● FYRSTU SKREFIN



*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Skil nálgast nú landið úr suðvestri. Allhvöss austanátt með samfelldri rigningu um landið sunnanvert á morgun, en hægari og lengst af þurrt fyrir norðan. Austan 5-13 seint í dag og rigning um mest allt land. Fremur milt í veðri.
SJÁ SÍÐU 18

Áframhaldandi gæsluvarðhald

Grænlenskur karlmaður var í gær úrskurðaður í áframhaldandi gæsluvarðhald til tveggja vikna á grundvelli rannsóknarhagsmuna í þágu rannsóknar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu á dauða Birnu Brjánsdóttur. Hann hefur kært úrskurðinn til Hæstaréttar. Málið hefur verið í forgangi hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu og hefur rannsókn miðað vel. Enn er beðið lokaniðurstöðu krufningar og lífsýnarannsókna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Guðlaugur Þór utanríkisráðherra afhenti skjöldinn. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Orr verðlaunað fyrir góða sölu til ferðamanna

VIÐSKIPTI Orr skartgripaverslun fékk í gær Njarðarskjöldinn og var valin ferðamannaverslun ársins 2016. Afhendingin fór fram í Hafnarhúsi Listasafns Reykjavíkur og var þetta í 21. skiptið sem verðlaunin eru veitt.

Í rökstuðningi dómnefndar fyrir valinu segir að verslunin hafi frá fyrstu tíð verið feikilega vinsæl á meðal erlendra ferðamanna. Enda sé hún einstök og efnisval og frágangur fyrsta flokks. „Orr skartgripaverslun er björt og stílhrein með góða lýsingu þannig að vörurnar njóta sín til fulls," segir enn fremur.

Alls voru ellefu verslanir tilnefndar í ár. Voru það Epal í Hörpu, Eymundsson í Austurstræti og á Laugavegi, Gilbert úrsmiður, Gjóska, GÞ skartgripir og úr, Handprjónasambandið, Islandia, Nordic Store, Upplifun og Orr.

Njarðarskjöldurinn er viðurkenning og hvatningarverðlaun sem árlega eru veitt verslunum eða verslunareigendum. Við tilnefningu er leitast við að verðlauna þá verslun sem hefur náð hvað bestum söluárangri til erlendra ferðamanna milli ára.

Í dómnefnd sátu fulltrúar frá Höfuðborgarstofu, Miðborginni okkar, Félagi atvinnurekenda, Samtökum verslunar og þjónustu, Kaupmannasamtökum Íslands, Global Blue og Premier Tax Free. – þea

Dómur vegna bruna mildaður

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur mildað dóm yfir manni vegna eldsvoða í iðnaðarhúsnæði á Grettisgötu í mars í fyrra. Samkvæmt úrskurði Hæstaréttar var fangelsisdómur mannsins styttur í fjóra mánuði úr sex og þá var ákærði sýknaður af skaðabótakröfum Tryggingamiðstöðvarinnar.

Héraðsdómur Reykjavíkur hafði áður sakfellt hann fyrir að láta hjá líðast að gera það sem í hans valdi stóð til þess að vara við eða afstýra eldsvoða og því eignatjóni sem af hlaust, jafnvel þótt hann hefði getað aðhafst án þess að stofna sér í hættu.

Grettisgata 87 gjöreyðilagðist í eldinum. – þea

Íslenskt Everest klifið á konunglegu safni Breta

Hið konunglega breska landfræðifélag, the Royal Geographical Society, hefur þegið gjöf íslenska sýndarveruleikafyrirtækisins Sólfar Studios af fjallinu í sýndarveruleika. Verður það varanlegur hluti af Everest-safni félagsins.

NÝSKÖPUN „Þetta er vissulega heilmikil viðurkenning fyrir okkur, Sólfar og RVX," segir Þorsteinn Gunnarsson, einn af stofnendum Sólfars, en fyrirtækið gerði sýndarveruleika af því hvernig er að ganga á Everest. Það vakti mikla athygli, innanlands sem utan.

Everest VR, eins og sýndarveruleikinn kallast, var upphaflega gefið út í fyrra og hefur Sólfar unnið áfram að þróuninni og þá sér í lagi er varðar fræðigildið. Í nýjustu uppfærslunni er búið að bæta við 18 sögulegum leiðum upp fjallið sem notendur geta fylgt eftir, meðal annars sú sem Edmund Hillary og Tenzing Norgay fóru er þeim tókst fyrstum manna að ná alla leið upp á tindinn.

Gjöfin er hugsuð til að styðja við góðgerðar- og fræðsluhlutverk félagsins í að auka sýnileika og þekkingu á hinu sögulega Everestsafni. Upplifunin verður notuð í kynningum og sýningum fyrir almenning, skóla og fræðimenn í Bretlandi í tengslum við Everestsafn félagsins. Jafnframt verður hún einnig notuð við þjálfun og undirbúning ferða.

Félagið var sett á laggirnar árið 1830 í tengslum við að Bretar voru að kortleggja Himalajafjöll og gáfu fjallinu nafn, Everest. „Þeir eiga stærsta safn af ljósmyndum, kortum og öðru efni af Everest í heiminum, um 500 þúsund skjöl. Þeir eru að bæta þessu við sem er mikill heiður og skemmtilegt verkefni."

Skjáskot af sýndarveruleikanum í Everest VR þar sem hægt er að fræðast um fyrri leiðangra. MYND/SKJÁSKOT

> Þeir eru að bæta þessu við sem er mikill heiður og skemmtilegt verkefni.

Þorsteinn Gunnarsson, einn af stofnendum Sólfars

Sjálfur hefur Þorsteinn ekki farið til Everest, nema í sýndarveruleikanum.

„Þegar við fórum af stað með Sólfar þá vorum við að skoða hvað við gætum gert til að stimpla fyrirtækið inn á þennan markað. RVX var að vinna með myndinni Everest og þeir gerðu flotta útgáfu af fjallinu. Við unnum þetta með þeim, þannig að fólk upplifi sig eins og það sé statt á fjallinu." benediktboas@365.is

NÝR KA+
KA+
#SNJALLASTUR
Nýr Ford Ka+ er snjall bíll með litríkan persónuleika sem skín í gegnum nýtt útlit hans með töffaralegu Ford grilli og rennilegum framljósum. Ford Ka+ er svo snjall að í honum getur þú með raddstýringu hringt og svarað símtölum, hlustað á sms skilaboð eða spilað uppáhalds tónlistina þína. Samhliða því upplifir þú svo frábæra akstursieginleika, notagildi og Ford gæði.
28.388 kr.
á mánuði
· Miðað við 90% Lykillán
· Kaupverð 1.890.000 kr.
· Innborgun 189.000 kr.
· Vextir 8,9%
· Lánstími 84 mánuðir
· Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,66%
VERÐ FRÁ:
1.890.000 KR.
Ford er frábær!
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Ka+
ford.is
brimborg
Öruggur staður til að vera á
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000
Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050
Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

Stór fasteignafélög bítast um Kirkjuhúsið á Laugavegi 31

FASTEIGNIR „Það komu fram ýmsar pælingar um hvað hugsanlegt væri að fá fyrir eignina og við getum sagt að tilboðin séu á því róli,“ segir Oddur Einarsson, framkvæmdastjóri Kirkjuráðs, um tilboð í Laugaveg 31 sem hýsir Kirkjuhúsið.

Oddur gefur ekki upp hversu mörg tilboð bárust en segir þau vera þó nokkur, öll frá innlendum aðilum. Þau voru rædd á fundi Kirkjuráðs á þriðjudag og þar var lagt fram mat á verðmæti hússins.

„Áhuginn var mjög mikill en þetta er ekki ódýrt hús, það er vitað, og það eru ekki neitt voðalega margir sem ráða við svona fjárfestingu,“ segir Oddur.

Ekki er að sögn Odds hægt að sjá af tilboðunum undir hvaða starfsemi menn hyggist nota húsið. „Ekki að öðru leyti en því að nokkur af stóru fasteignafélögunum voru meðal bjóðenda, við getum ekki sagt hver, og við vitum að þau eru langtímafjárfestar sem eru í því að kaupa eignir og leigja út.“

Fasteignasali lýsir húsinu sem gulleign í miðbænum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kirkjuráð fól Odda að svara tilboðunum. „Við erum að láta meta tilboðin og undirbúa viðræður við tilboðsgjafa. Þetta fyrirkomulag er þannig að við getum í sjálfu sér tekið hvaða tilboði sem er, hafnað öllum eða tekið upp viðræður við tiltekinn eða tiltekna tilboðsgjafa,“ segir hann.

Varðandi framhaldið segir Oddur tímarammann þröngan. „Við höfum ekki langan tíma, þetta er bara vika eða tvær kannski. En þetta fer eftir því hvernig tilboðsgjafarnir taka tilboði okkar um viðræður,“ segir hann. Vel sé hugsanlegt að ræða við fleiri en einn aðila. **– gar**

Sjómenn biðja ríkið um sérmeðferð á dagpeningum

Deila sjómanna og útgerðarmanna er óleyst en deiluaðilar benda nú á ríkið. Sjómenn vilja fá skattaafslátt af dagpeningum sem kostar ríkið hundruð milljóna. Fyrrverandi ríkisskattstjóri segir þetta ljótan leik. Samningar milli deiluaðila eru nánast tilbúnir en ríkisvaldið er ekki tilbúið til að breyta lögunum.

VINNUMARKAÐUR Deila sjómanna og útgerðarmanna er í hnút. Náðst hafa samningar þeirra á milli og drög að samningi liggja á borðinu tilbúin til undirritunar. Það eina sem þarf að mati deiluaðila er að hið opinbera breyti lögum til að dagpeningar sjómanna verði gerðir skattfrjálsir.

„Við höfum í meginatriðum náð saman og drög að samningi eru klár,“ segir Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness. „Hins vegar þarf ríkið að liðka til fyrir samningsgerðinni um að veita sjómönnum skattfrjálsa dagpeninga eins og allar aðrar stéttir búa við. Við erum ekki að biðja um neina ölmusu. Þetta er réttlætismál.“

Indriði H. Þorláksson, fyrrverandi ríkisskattstjóri, gagnrýnir þennan málflutning. Segir hann alla búa við sömu kjör, sjómenn sem aðra, og að krafa sjómanna nú sé að biðja um sérmeðferð frá ríkinu.

„Sjómenn búa við nákvæmlega sömu kjör og aðrar stéttir. Þær kröfur sem þeir gera til hins opinbera eru því sérmeðferð,“ segir Indriði. „Og það er ljótur leikur SFS að benda á ríkið í þeim efnum, það verður bara að segjast.“

Forystumenn sjómanna og SFS mættu til fundar við sjávarútvegsráðherra í fyrradag. Þar kom skýrt fram að ekki yrðu gerðar neinar lagabreytingar til að liðka fyrir samningunum og að sjómenn myndu ekki fá neina sérmeðferð stjórnvalda. Því slitnaði upp úr viðræðum og enn hefur ekki verið boðað til nýs fundar. „Ég hef komið fram með þá tillögu að við skoðum þessi mál heildstætt og held áfram að leita að lausnum. Það er hins vegar ljóst að það er á ábyrgð deiluaðila að samningar náist,“ segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir sjávarútvegsráðherra.

Bryndís Hlöðversdóttir ríkissáttasemjari segir fundi miðvikudagsins hafa þokað málum í réttan farveg en enn þurfi að leysa úr einu máli til að samningar geti náðst. Hún sagði fjölmiðlabann enn í gildi og gæti hún því ekki farið út í efnisatriði. Það væri ekki tímabært af hennar hálfu að leggja fram miðlunartillögu í kjaradeilunni.

„Það er ekki hægt að leggja fram miðlunartillögu þegar ágreiningsefni snýr að þriðja aðila sem á ekki sæti við samningaborðið,“ segir Bryndís Hlöðversdóttir.

sveinn@frettabladid.is

Flotinn er bundinn við landfestar og milljarðar tapast daglega vegna verkfallsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Skattayfirvalda að ákveða skattinn

Sjómenn fá greidda fæðispeninga samkvæmt núgildandi kjarasamningi. Samkomulag er um að hætta þeim greiðslum en greiða sjómönnum dagpeninga þess í stað. Sjómenn geta því sýnt fram á kostnað á móti. Sjómenn vilja að dagpeningar séu skattfrjálsir. Dagpeningagreiðslur eru hins vegar miðaðar við að verja þurfi dagpeningum að fullu til uppihalds. Það er síðan skattyfirvalda að meta hvort á móti þessum dagpeningum standi nægilega há útgjöld.

> **Það er ekki hægt að leggja fram miðlunartillögu þegar ágreiningsefni snýr að þriðja aðila sem á ekki sæti við samningaborðið**

Bryndís Hlöðversdóttir ríkissáttasemjari.

Útiskemmtun við Kópavogshæli.

Aldrei bætt fyrir Kópavogshælið

FÉLAGSMÁL „Það er einlæg von okkar að við lærum af þessari fortíð og sameinumst í að reyna að skapa fötluðum tækifæri, sjálfstætt líf og heimili sem við öll getum verið stolt af,“ segir í bókun tveggja fulltrúa í velferðarráði Kópavogs í tilefni nýrrar skýrslu um aðstæður á Kópavogshæli.

„Kópavogshæli var rekið á ábyrgð Ríkisspítalanna og ríkisvaldsins, ekki Kópavogsbæjar. Hælið er þó bundið Kópavogi órofa böndum í nafni sínu og kemur okkur öllum við,“ bókuðu þau Ása Richardsdóttir og Pétur Hrafn Sigurðsson. Þau segjast harma mjög það harðræði sem fötluð börn og ungmenni á Kópavogshæli hafi búið við árum saman. „Þar urðu margir fyrir afar sárri reynslu sem aldrei verður bætt.“ **– gar**

Áhrif valin besta myndin

SAMFÉLAG Kvikmyndin Áhrif eftir Ísak Mána Sævarsson úr Fjölbrautaskóla Vesturlands var valin besta myndin á Kvikmyndahátíð framhaldsskólanna sem fór fram í þriðja sinn nýverið. Í fréttatilkynningu frá hátíðarstjórn segir að hátíðin hafi aldrei verið betri og gæði mynda hafi verið meiri en nokkru sinni fyrr.

Kvikmyndin Yrja eftir Daða Nikulásson úr Borgarholtsskóla var verðlaunuð fyrir bestu tæknilegu útfærslu og myndin Aleinn eftir Ísak Hinriksson úr Tækniskólanum fékk verðlaun fyrir bestan leik. Þar fór Styr Júlíusson með aðalhlutverkið. **– þea**

Palestínumenn fagna stefnubreytingu

BANDARÍKIN Meðal Palestínumanna hafa lengi verið skiptar skoðanir á tveggja ríkja lausninni svonefndu, sem fæli í sér stofnun sjálfstæðs ríkis þeirra við hlið Ísraelsríkis.

Yfirlýsing Donalds Trump Bandaríkjaforseta, á fundi með Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, um að Bandaríkjastjórn telji tveggja ríkja lausnina ekki lengur eina möguleikann í stöðunni hefur því ekki mætt einróma andstöðu frá Palestínumönnum, þótt forystumenn þeirra hafi varað Trump við því að falla frá henni.

Saeb Erekat, fyrrverandi aðalsamningamaður Palestínumanna í friðarviðræðum við Ísrael, sagði til dæmis hinn möguleikann vera eitt ríki þar sem Palestínumenn nytu fullra borgararéttinda til jafns við gyðinga.

Benjamín Netanjahú á blaðamannafundi með Donald Trump í Washington. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Hann sagði í yfirlýsingu á miðvikudag að tveggja ríkja lausnin yrði í raun afar erfið málamiðlun fyrir Palestínumenn, en í sameiginlegu lýðræðisríki gyðinga, múslima og kristinna yrðu gyðingar ekki lengur allsráðandi því þeir yrðu ekki í meirihluta.

„Í dag búa nærri sex milljónir Palestínumanna undir stjórn Ísraela á öllu því svæði sem söguleg kallast Palestína, auk þess sem nærri sex milljónir Palestínumanna búa í útlegð,“ sagði Erekat, en alls búa um átta milljónir manna innan landamæra núverandi Ísraelsríkis, þar af aðeins um sex milljónir gyðinga.

Hann segir hins vegar að Netanjahú vilji í reynd koma á fót aðskilnaðarkerfi innan stækkaðra landamæra Ísraels, sem hefði þá lagt undir sig hernumdu svæðin á Vesturbakkanum og Gasaströnd. Sú hugmynd geti hins vegar aldrei orðið að veruleika.

„Þvert á hugmyndir Netanjahús um eitt ríki með tvískiptu kerfi, aðskilnaðarkerfi, er eini möguleikinn fyrir utan tvö fullvalda lýðræðisríki innan landamæranna frá 1967 sá að allir, jafnt gyðingar sem múslimar og kristnir, njóti sömu réttinda í sameiginlegu ríki sem yrði með veraldlegu lýðræðisskipulagi,“ segir Erekat.

Tveggja ríkja lausnin hefur áratugum saman verið helsta leiðarstefið í þeim tilraunum sem gerðar hafa verið til að fá Ísraela og Palestínumenn til þess að semja um frið. **– gb**

RÝMINGARSALA

HAGKAUP KRINGLUNNI 2. HÆÐ

LOKUM 20.FEBRÚAR

50%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM Á 2. HÆÐ

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Aðalfundur
Sláturfélags Suðurlands svf.

Aðalfundur Sláturfélags Suðurlands svf. verður haldinn á Goðalandi Fljótshlíð, föstudaginn 17. mars 2017 og hefst kl. 15:00.

Dagskrá:
1. Aðalfundarstörf samkvæmt 24. gr. samþykkta félagsins.
2. Önnur mál.

Tillögur frá félagsaðilum sem bera á fram á aðalfundi þurfa að vera komnar skriflega í hendur stjórnarinnar eigi síðar en 14 dögum fyrir aðalfund. Framboð til stjórnar og varastjórnar skal hafa borist skriflega í hendur stjórnarinnar eigi síðar en þremur vikum fyrir aðalfund í samræmi við 2. mgr. 27. gr. samþykkta félagsins.

Reykjavík, 16. febrúar 2017.
Stjórn Sláturfélags Suðurlands svf.

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?
GUM eru hágæða tannvörur

tannlæknar mæla með GUM tannvörum
... fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum
IceCare þín heilsa
– allar upplýsingar á www.icecare.is

ALLTAF VIÐ HÖNDINA
Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum App Store, Google Play, Microsoft
FRÉTTABLAÐIÐ ... allt sem þú þarft

Vímuefnaskýrsla óhreyfð í ráðuneytinu

HEILBRIGÐISMÁL Skýrsla starfshóps um leiðir til að draga úr skaðlegum áhrifum vímuefnaneyslu hefur legið á ís frá því að Kristján Þór Júlíusson, fyrrverandi heilbrigðisráðherra, kynnti hana í ágúst.

„Það er markmið okkar að ráðast í vinnu út frá þessari skýrslu enda er efni hennar í samræmi við heilbrigðisstefnu Bjartrar framtíðar," segir Unnsteinn Jóhannsson, aðstoðarmaður Óttars Proppé heilbrigðisráðherra. „Það hefur þó ekki mikið gerst eftir að skýrslan var kynnt á Alþingi í ágúst síðastliðnum, þar sem haustþingið fór í að afgreiða örfá forgangsverkefni sem þurfti að ljúka fyrir áramót og í haust var svo kosið," bætir hann við.

Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra

Í heilbrigðisstefnu Bjartrar framtíðar kemur fram að flokkurinn telur að gera þurfi sérstakar ráðstafanir innan heilbrigðiskerfisins til þess að koma til móts við þarfir jaðarsettra hópa. „Sýnt þykir að skaðaminnkandi þjónusta sem kemur til móts við jaðarsetta einstaklinga hefur mikið forvarnargildi varðandi ýmsa sjúkdóma og bætir líðan og heilsu þeirra sem þjónustunnar njóta. Við viljum með þessu draga úr álagi á bráðadeildir," segir í stefnunni.

Það var Borgar Þór Einarsson lögfræðingur sem fór fyrir starfshópi heilbrigðisráðherra. Í skýrslu hópsins eru meðal annars tillögur um afnám fangelsisrefsinga fyrir vörslu á neysluskömmtum fíkniefna, að smávægileg fíkniefnabrot fari ekki í sakaskrá, auk fleiri tillagna um skaðaminnkandi aðgerðir. **– jhh**

Rask á lífríki Silfru vegna fjölda kafara

Rannsókn á lífríki Silfru sýndi rask í vistkerfinu þegar 20.000 manns köfuðu þar eða snorkluðu. Síðan hafa 30.000 manns bæst við. Enn ein ástæðan til að takmarka fjölda ferðamanna á staðnum, segir fræðslustjóri þjóðgarðsins.

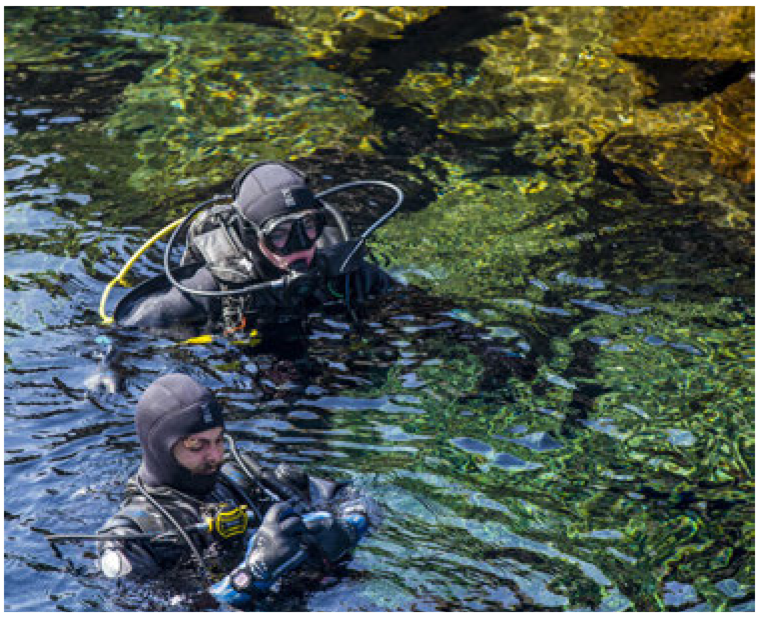
UMHVERFISMÁL Tveggja ára gömul rannsókn á áhrifum köfunar á lífríki í Silfru á Þingvöllum árin 2014 og 2015 gaf vísbendingar um rask á vistkerfinu í gjánni. Á þeim tíma köfuðu og snorkluðu um 20.000 manns í Silfru á ári en sá fjöldi hefur rúmlega tvöfaldast – en fjöldi kafara á Þingvöllum mun hafa slegið upp undir 50.000 manns í fyrra.

Jóhann Garðar Þorbjörnsson, leiðsögumaður og líffræðingur, vann rannsóknina sem var meistaraprófsverkefni hans við Háskólann á Hólum. Hann segir að niðurstöður hans, og annarra sem rannsakað hafa Silfru vegna álags ferðamanna, hafi sér vitanlega ekki verið nýttar af hagsmunaaðilum; starfsmönnum þjóðgarðsins eða ferðaþjónustufyrirtækjunum sem bjóða upp á köfunarferðirnar.

Jóhann segir að niðurstöður sínar hafi í grófum dráttum verið þær að hver kafari olli að meðaltali 81 tilviki rasks í hverri köfun í Silfru. Þetta stuðlaði að losun þörungagróðurs, raski á setbotni og hugsanlegri breytingu á tegundasamsetningu í lífríki gjárinnar. Eins að vistfræðilegt rask köfunar í Silfru muni líklega aukast með auknum fjölda kafara.

Jóhann talaði jafnframt við fjölda hagsmunaaðila og sjónarmið þeirra gaf til kynna að fjölgun kafara og yfirborðskafara í Silfru geti skaðað upplifun þeirra ferðamanna sem sækja gjána heim. Auk þess var mælt með því að fjöldi kafara og yfirborðskafara (snorklara) sé takmarkaður á árs- og dagsgrundvelli.

Frá því að Jóhann skrifaði þessar niðurstöður sínar eru tæp tvö ár liðin og 30.000 gestir hafa bæst við hóp kafara sem sækja Silfru heim.


Tífalt fleiri kafa eða snorkla í Silfru en árið 2010 þegar þeir voru 5.000 alls. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Einar Ásgeir Sæmundsen, fræðslufulltrúi þjóðgarðsins á Þingvöllum, þekkir vel til þessara rannsókna. „Þær staðfesta að það eru breytingar á lífríkinu neðan yfirborðs vegna þessa," segir Einar en jafnframt að ekkert hafi verið ákveðið með frekari rannsóknir, og þá með því að nýta sjálfsaflafé þjóðgarðsins til þess.

> Þetta er enn ein ástæðan til að setja þak á fjölda gesta hérna.

Einar Ásgeir Sæmundsen, fræðslufulltrúi þjóðgarðsins á Þingvöllum

„En við vorum ánægð með það þegar þessi rannsókn var gerð og hún sýndi að það eru umhverfisáhrif neðan yfirborðs sem menn velta lítið fyrir sér. Þetta var rannsókn sem bar saman aðrar gjár hérna á svæðinu, og ég vil kannski ekki segja að Silfru sé fórnað – en hún er sett í þetta og það sýnir enn frekar þörfina á að halda köfuninni bara þar," segir Einar.

Spurður um fjölgun kafara síðan rannsóknin var gerð, óháð válegum fréttum af slysum, og álag á svæðið segir Einar það hafa komið fram í vikunni að fyrir löngu hefði þurft að setja þak á fjöldann sem sækir í Silfru.

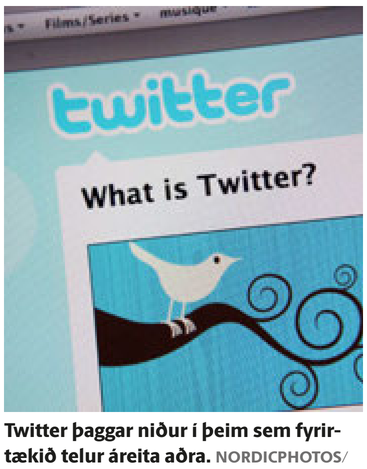
„Þetta er enn ein ástæðan til að setja þak á fjölda gesta hérna," segir Einar.
svavar@frettabladid.is

Twitter þaggar niður í þeim sem áreita

TÆKNI Samskiptamiðillinn Twitter kemur nú í veg fyrir að tíst þeirra notenda sem Twitter telur áreita aðra notendur komist á flug. Er það gert með því að koma í veg fyrir að notendur sem ekki fylgja umræddum áreitandi notendum sjái tíst þeirra síðarnefndu.

Skiptir þar engu máli hvort þeim tístum hafi verið endurtíst (e. retweeted). Tíst þar sem notandi sem hefur verið refsað minnist á annan notanda sjást ekki heldur.

Notendur sem refsað hefur verið deildu í gær skjáskotum af tölvupósti sem þeir fengu frá Twitter um stefnubreytinguna. „Til þess að skapa öruggara umhverfi og tryggja frjálsa tjáningu notenda okkar höfum við ákveðið að takmarka aðgang þinn. Við höfum tekið eftir áreiti af þinni hálfu, þannig að eingöngu þeir sem fylgja þér munu sjá tíst þín í þann tíma sem tiltekinn er hér fyrir neðan," segir í tölvupósti til notanda sem þurfti að sæta refsingunni í tólf klukkustundir.



Twitter þaggar niður í þeim sem fyrirtækið telur áreita aðra. NORDICPHOTOS/AFP

Í tísti sínu um refsinguna sagði sá notandi að honum væri refsað fyrir að nota enska orðið „retard" sem er niðrandi orð um fólk með þroskahömlun.

Fjölmiðlar á borð við The Drudge Report, sem er á íhaldssamari væng stjórnmálanna, héldu því fram að Twitter væri með þessu að takmarka tjáningarfrelsi bandarískra íhaldsmanna. **– þea**

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

B|L

Hluthafarnir fá 5,1 milljarð króna í arð

Sjóvá, TM og VÍS högnuðust um alls 6,7 milljarða króna í fyrra. Arðgreiðslurnar mun lægri en þær sem vöktu mikla hneykslan í febrúar 2016. Afkoman var best hjá Sjóvá eða 2,7 milljarða króna hagnaður. Afkoman var síst hjá VÍS eða 1,5 milljarða króna hagnaður.

VIÐSKIPTI Stóru tryggingafélögin þrjú ætla að greiða hluthöfum sínum alls 5.123 milljónir króna í arð vegna reksturs þeirra í fyrra. Samanlagður hagnaður Sjóvár, TM og VÍS var þá 6.746 milljónir króna.

Samkvæmt tilkynningu Sjóvár til Kauphallar Íslands, sem tryggingafélagið sendi frá sér rétt eftir lokun markaða í gær, nam hagnaður af rekstri þess í fyrra 2.690 milljónum. Það er fjórfalt betri niðurstaða en árið á undan þegar afkoman var jákvæð um 657 milljónir króna. Stjórn Sjóvár hefur lagt til að eigendum félagsins verði greiddur arður sem nemur nær öllum hagnaðinum eða 2.600 milljónum. Afkoma TM var örlítið lakari en hjá Sjóvá eða hagnaður upp á 2.597 milljónir og dróst saman um 230 milljónir milli ára. Tryggingafélagið greindi frá niðurstöðunni nokkrum mínútum á eftir Sjóvá en öll þrjú félögin eru skráð á Aðallista Kauphallar Íslands. Stjórnendur TM vilja greiða sínum hluthöfum 1.500 milljónir í arð og verður tillagan borin undir aðalfund félagsins 16. mars næstkomandi.

VÍS rak lestina í gær þegar félagið tilkynnti um 1.459 milljóna hagnað. Niðurstaðan er 617 milljónum lakari en árið 2015. Arðgreiðslutillaga stjórnar VÍS hljóðar upp á 1.023 milljónir króna.

Tillögur félaganna þriggja um útgreiðslu arðs í fyrra vöktu mikla athygli í lok febrúar það ár. VÍS vildi þá greiða hluthöfum sínum fimm milljarða króna eða rúmlega tvöfalt hærri upphæð en sem nam hagnaði félagsins árið 2015. Sjóvá hafði rúmri viku áður boðað 3,1 milljarðs króna arðgreiðslu og TM vildi greiða 1,5 milljarða. Samanlagt ætluðu því tryggingafélögin þrjú að greiða hluthöfum sínum 9,6 milljarða króna í arð. Áformin voru harðlega gagnrýnd, meðal annars af ráðherrum, þingmönnum og Ólafíu B. Rafnsdóttur, formanni VR, annars vegar og Runólfi Ólafssyni, formanni Félags íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB), hins vegar. Á endanum lækkaði Sjóvá sína greiðslu í 657 milljónir og VÍS fór niður í 2,1 milljarð.

haraldur@frettabladid.is

Hagnaður og arður

VÍS:
Hagnaður: **1.459 milljónir**
Arður: **1.023 milljónir**

TM
Hagnaður: **2.597 milljónir**
Arður: **1.500 milljónir**

Sjóvá
Hagnaður: **2.690 milljónir**
Arður: **2.600 milljónir**

Sjóvá og VÍS lækkuðu arðgreiðslur sínar í fyrra en TM hélt sínu striki.

ISIS felldi sjötíu í Pakistan

PAKISTAN Sjálfsmorðsárásarmaður réðst á musteri í suðurhluta Pakistans í gær og myrti að minnsta kosti sjötíu. Musterið sem um ræðir er musteri súfíska dýrlingsins Lal Shahbaz Qalandar og er í bænum Sehwan í Sindh-héraði.

Hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við íslamskt ríki (ISIS) lýstu yfir ábyrgð á árásinni í gær. Fleiri sprengjuárásir hafa verið gerðar undanfarna viku og hafa pakistanskir talibanar lýst yfir ábyrgð á flestum þeirra.

BBC greinir frá því að 250 hið minnsta hafi særst í árásinni. Flesta þeirra hafi þurft að senda á spítala í borgunum Jamshoro og Hyderabad sem eru í nokkurri fjarlægð frá Sehwan.

„Undanfarnir dagar hafa verið erfiðir. Hugur minn er hjá fórnarlömbunum. En við megum ekki leyfa þessum árásum að sundra okkur og hræða. Við verðum að standa sameinuð í baráttunni fyrir pakistönskum gildum og almennri mannúð," segir í tilkynningunni sem forsætisráðherrann, Nawaz Sharif, sendi frá sér í gær.

Á meðal árása undanfarna viku voru tvær sprengjuárásir í norðvesturhluta landsins á miðvikudag þar sem sjö manns féllu og sjálfsmorðsárás á mánudag þar sem þrettán létu lífið.

Súfismi er afbrigði af íslam. BBC greinir frá því að skæruliðahópar súnnímúslima í Pakistan fyrirlíti súfista og telji þá villutrúarmenn. **– þea**

Fjölmargir liggja særðir á spítala.
NORDICPHOTOS/AFP

Bílsprengja ISIS felldi 48 í Bagdad í gær

ÍRAK Að minnsta kostu 48 manns féllu þegar bílsprengja sprakk í írösku höfuðborginni Bagdad í gær. Þá særðust fleiri en fimmtíu. Árásin er sú þriðja af þessu tagi á jafn mörgum dögum.

Hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við íslamskt ríki lýstu yfir ábyrgð á árásinni og sögðu hana beinast gegn sjíamúslimum. Sprengjunni var komið fyrir nærri bílaumboði í Bayaa-hverfi borgarinnar. Meirihluti íbúa hverfisins eru sjíamúslimar.

» Reykmökkur sást yfir Bayaa-hverfi í marga klukkutíma eftir að sprengjan sprakk. Að minnsta kosti 48 fórust og rúmlega fimmtíu særðust.

BBC greinir frá því að árásin sé sú mannskæðasta í borginni í nokkra mánuði. Reykmökkur sást yfir hverfinu í marga klukkutíma eftir að sprengjan sprakk. Miðillinn hefur eftir heimildarmönnum úr íraska öryggisgeiranum að bílaumboð séu álitin heppileg skotmörk fyrir bílsprengjur vegna þess hve auðvelt er að koma bílum, hlöðnum sprengiefni, fyrir án þess að nokkur taki eftir þeim. **– þea**

SMÁRALIND

VÍSINDASÝNING MEÐ SPENNANDI ÞRAUTUM OG TILRAUNUM.
FRÁBÆR HEILALEIKFIMI FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA.

17. FEBRÚAR – 1. MARS

OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 WWW.SMARALIND.IS FACEBOOK INSTAGRAM SNAPCHAT

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

Hljóð og mynd

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Fjármálaráðherra hefur kynnt drög að eigendastefnu fyrir fjármálafyrirtæki í eigu ríkisins. Fátt kemur þar á óvart. Til stendur, þegar hagfelld og æskileg skilyrði eru fyrir hendi, að selja hluti ríkisins í Arion banka og Íslandsbanka en halda eftir rúmlega þriðjungshlut í Landsbankanum. Raunhæft er að losa um 13 prósenta hlut ríkisins í Arion banka á þessu ári í tengslum við yfirvofandi skráningu á markað en hvað hina bankana varðar er ljóst að það mun taka nokkur ár að selja eignarhluti ríkisins. Bankarnir verða því ekki seldir á einni nóttu. Hagsmunir ríkisins felast í því að taka varfærin en markviss skref eigi vel að takast til.

Viðbrögðin við þessum tillögum hafa verið fyrirsjáanleg. Sú stórundarlega hugmynd virðist hafa fest rætur hérlendis að það sé eðlilegt – og fjárhagslega hagkvæmt – að ríkið gegni lykilhlutverki sem eigandi að meira og minna öllu bankakerfinu. Varaformaður Vinstri grænna gagnrýnir þannig ríkisstjórnina og segir hana ekki hafa umboð til að ráðast í „mestu einkavæðingu Íslandssögunnar“ og Smári McCarthy, þingmaður Pírata, telur ekkert liggja á að minnka umsvif ríkisins á bankamarkaði. „Skynsamlegra sé að einbeita sér að því að lækka vexti en selja bankana.“ Hér fer ekki saman hljóð og mynd hjá þingmanni Pírata.

Sú fjárhæð sem ríkið er með bundna sem eigið fé í bönkunum nemur um 500 milljörðum. Þrátt fyrir að bankarnir hafi skilað ágætri afkomu síðustu ár – arðsemi þeirra fer núna versnandi – þá fylgir því fórnarkostnaður fyrir ríkið að ráðstafa slíkum fjármunum í áhættusaman bankarekstur í stað niðurgreiðslu skulda eða fjárfestingu í innviðum. Gróflega áætlað, ef tekið er mið af ávöxtunarkröfu ríkisskuldabréfa, nemur sá kostnaður árlega um 25 milljörðum. Í umræðu um eignarhald á bönkum er sjaldnast litið til þessa heldur einblínt á arðgreiðslur sem kunna að falla í skaut ríkisins sem rök fyrir óbreyttu ástandi.

Sala á bönkunum gæti minnkað skuldir ríkissjóðs um þriðjung. Ísland yrði þá í þeirri eftirsóknarverðu stöðu að vera sú þjóð í Evrópu sem er með hvað lægstu ríkisskuldirnar. Beinn ávinningur fælist í enn hærra lánshæfismati sem myndi aftur hafa jákvæð áhrif á lánakjör banka á erlendum mörkuðum. Íslensk fyrirtæki og heimili nytu um leið góðs af þeirri þróun og vaxtakostnaður ríkissjóðs myndi lækka stórkostlega. Engar vestrænar þjóðir hafa talið skynsamlegt að ríkið sé alltumlykjandi á bankamarkaði. Nánast öll ríki í Evrópu sem komu bönkum til aðstoðar í kjölfar fjármálakreppunnar hafa fyrir löngu hafist handa við að selja þá. Á Íslandi er þessu þveröfugt farið. Hlutur ríkisins í fjármálafyrirtækjum, sem hlutfall af landsframleiðslu, er um 20 prósent og hefur aukist síðustu ár.

Sá breiði hugmyndafræðilegi samhljómur sem einkennir önnur ríki á Norðurlöndum, þar sem fáir tala meðal annars fyrir eignarhaldi ríkisins á bönkum, er ekki fyrir hendi hér á landi. Þvert á móti er á hinum pólitíska vettvangi offramboð af ýmsum misskynsamlegum séríslenskum leiðum. Það eru kannski, til lengri tíma litið, alvarlegustu afleiðingar bankahrunsins.

Sú stórundarlega hugmynd virðist hafa fest rætur hérlendis að það sé eðlilegt að ríkið gegni lykilhlutverki sem eigandi að meira og minna öllu bankakerfinu.

Stjórnarkjör

Eining-Iðja auglýsir hér með eftir listum eða tillögum um mann í stjórnarsæti vegna kjörs stjórnar og trúnaðarráðs fyrir starfsárið 2017-2018 að viðhafðri allsherjaratkvæðagreiðslu.

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

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

Listum eða tillögum ber að skila á skrifstofu félagsins Skipagötu 14 Akureyri eigi síðar en kl. 12:00 á hádegi föstudagsins 24. febrúar 2017.

Akureyri 15. febrúar 2017
Stjórn Einingar-Iðju

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

Halldór

Frá degi til dags

Hentug afstaða

Ásmundur Friðriksson og Páll Magnússon, þingmenn Sjálfstæðisflokksins, vilja að ríkið geri fæðispeningagreiðslur sjómanna skattfrjálsar. Með því væri ríkið í raun að taka á sig hluta af launagreiðslum útgerðanna. Þannig tala þingmennirnir þvert á sjónarmið Bjarna Benediktssonar sem hefur hingað til verið talsmaður einfalds og gagnsæs skattkerfis og Þorgerðar Katrínar Gunnarsdóttur, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, sem hefur reynt að standa í lappirnar gagnvart þessari ósanngjörnu kröfu. Afstaða þingmannanna er ekki tekin með hagsmuni almennings að leiðarljósi en mun væntanlega gera þeim hægara um vik með að seilast í vasa útgerðarinnar fyrir næsta prófkjörsslag.

Léttvæg mál

Umræðan um frumvarp um afnám á einkaleyfi ríkisins fyrir smásölu áfengis er hávær og að mestu neikvæð. Umhugsunarverðust eru þau rök gegn málinu að það sé of léttvægt til að hægt sé að verja dýrmætum tíma þingmanna í það. Slík rök myndu þá í öllu falli eiga við stóran hluta þingmannamála sem lögð eru fram, en þeim er í flestum tilfellum ætlað að beina sjónum að persónu flutningsmanns eða tilteknum áhugamálum hans fremur en að ná fram tilteknum lagabreytingum.

jonhakon@frettabladid.is

Lyf eiga heima í apótekum

Sigurbjörn Gunnarsson

Að undanförnu hefur verið umræða um hvort selja ætti lausasölulyf í almennum verslunum. Upphaf umræðunnar er komið frá svokölluðum lausasöluhópi SVÞ en í þeim hópi eru fáeinir heildsalar sem flytja inn lausasölulyf. Þeirra markmið er eins og einn heildsalinn orðaði það „að stækka markaðinn“ þ.e. að selja meira. Nú er það svo að lyf eru engin venjuleg vara og jafnvel þó að lausasölulyf fáist keypt í apótekum án lyfseðils eru þau vandmeðfarin bæði hvað varðar meðhöndlun og afgreiðslu. Vissulega eru reglur um sölu lausasölulyfja mismunandi eftir löndum og sum þeirra má kaupa í almennum verslunum erlendis. Mikil umræða hefur hins vegar verið víða síðustu misseri, m.a. á Norðurlöndunum og Bretlandi, um ofnotkun þessara lyfja sem hefur farið vaxandi, einkum verkjalyfja s.s. paracetamols og ibuprofens. Alvarlegir skaðar og jafnvel dauðsföll hafa orðið algengari með auknu aðgengi og aukinni sölu þessara lyfja. Vegna þessa hefur t.d. í Svíþjóð verið hætt sölu paracetamols í töfluformi í almennum verslunum.

Reglulega kemur fram í fjölmiðlum að neysla ýmissa lyfja sé meiri hér á landi en í öðrum löndum og stundum meiri en góðu hófi gegnir. Það væri því að bæta gráu ofan á svart að heimila sölu lausasölulyfja í almennum verslunum sem mundi án efa leiða til stóraukinnar neyslu þeirra. Ég tek undir með Lyfjafræðingafélaginu og fleiri fagaðilum sem hafa bent á nauðsyn faglegrar afgreiðslu lausasölulyfja sem annarra lyfja. Þar að auki má benda á að gott eftirlit þarf að vera með því að ekki séu afgreiddir of stórir skammtar.

Áðurnefndur hópur heildsala lét gera könnun um kaup á lausasölulyfjum sem vitnað hefur verið til í fjölmiðlum. Merkilegasta niðurstaða könnunarinnar, sem reyndar lítið hefur verið getið um, er að 65% svarenda telja mikilvægt að geta fengið ráðgjöf við kaup á lausasölulyfjum og ef þeim sem svara hvorki né er bætt við er þetta yfir 80% svarenda. Ráðgjöf um lyf fæst hjá fagfólki sem starfar í apótekum en ekki hjá unglingum á kassa í stórmarkaði með fullri virðingu fyrir þeim.

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*

F###ing konseptið

Í DAG

Bergur Ebbi

Þrátt fyrir að nánast hvert heimili eigi spjaldtölvu, rafbókalesara og nokkra snjallsíma þá er enn verið að prenta blek á pappír. Á alþjóðavísu virðist prentiðnaðurinn ekki hafa dregist saman sem nokkru nemur. Til eru samantektir frá Bandaríkjunum sem gefa til kynna að prentiðnaðurinn fari stækkandi. Það er verið að prenta meira en áður!

Hvernig getur það verið? Kíktu í auglýsingabæklingafullan póstkassann eða yfir stofugólfið skömmu eftir að pakkarnir hafa verið opnaðir á aðfangadag. Fólk virðist elska pappír óháð því hvort bækur séu fáanlegar á stafrænu formi eða ekki. Setjum þetta í samhengi. Kannski skiptir engu máli þó þú hafir ekki keypt bók seinustu mánuðina því aðeins nokkrir kaffibollar úr pappa samsvara jafn miklu pappírsmagni og heil skáldsaga í kiljuformi, og þá skiptir engu máli hvort bollarnir eru alsettir merkingum í bak og fyrir um að þeir séu úr endurvinnanlegum pappír eða að kaffihúsið noti lífrænt ræktaðar baunir eða aðhyllist nokkurs konar konsept. Pappír er pappír og einhverra hluta vegna getum við ekki hætt að nota hann.

Meira er betra

Ég nota bara prentiðnaðinn sem dæmi um stærra fyrirbæri sem hefur ekki nafn. Það er tilhneiging í samfélagi manna, að minnsta kosti þeim sem teljast vestræn, til að krefjast þess sífellt að vöxtur fari fram. Sumir hagfræðingar líta þetta jákvæðum augum. Ekkert er jafn hollt fyrir hagkerfi og stöðug og vaxandi einkaneysla og það er ósköp létt að yppa öxlum og hugsa að þannig hugsi aðeins neó-frjálshyggjumenn frá Chicago. En ég ætla að gleyma hagfræði í bili og líta mér nær.

Sjálfur á ég til dæmis ósköp erfitt með að sjá á eftir hlutum. Ég vil enn kaupa bækur á pappírsformi þó að ég eigi marga spilara til að nálgast þær öðruvísi. Ég vil meira að segja ekki sjá á eftir vínylplötum. Stöldrum aðeins við þá staðreynd. Núna þegar öll tónlist er fáanleg á stafrænan hátt og geisladiskar eru orðnir úreltir þá hefur verið flikkað upp á formatið sem var notað fyrir daga diskanna. Það er stemning fólgin í því að gera tónlist hátt undir höfði og því meira plast sem því fylgir, því meiri er stemningin. Venjulegur geisladiskur vegur um 15 grömm en vínylplata vegur að jafnaði 120-150 grömm. Í vínylendurútgáfum er einnig sérstakt konsept að markaðssetja extra-þykkar plötur. Það þykir gæðamerki að eiga 180-200 gramma plötu til að sýna að maður kunni vel að meta listamanninn.

Að elska með plasti

Þessu tengt má einnig nefna að vigt skiptir máli þegar kemur að því hvernig við tengjumst hlutum. Þó að tölvufyrirtæki stæri sig af því að gera vörur sínar sífellt léttari þá er það ekki alltaf raunin. Því hefur til dæmis verið haldið fram að Beats-heyrnartólin, sem framleidd eru af Apple, innihaldi málma sem eru gagngert hafðir með til að þyngja þau. Slík aukavigt fær neytendur til að þykja heyrnartólin gæðameiri. Lauflétt heyrnartól myndu virka á mann eins og eitthvert drasl af Ali Express. Það er ákveðið konsept að hlutir hafi vigt, óháð notagildi.

Og talandi um Ali Express. Er allt draslið á Ali Express vont fyrir umhverfið af því að það er fjöldaframleitt í stórum verksmiðjum í Kína úr lélegum hráefnum? Er betra að kaupa hönnunarvörur sem eru settar saman á Vesturlöndum? Er betra að kaupa dýrar vörur sem eru svo úthugsaðar og framleiðendur þeirra gefa út þykka bæklinga um konseptið á bak við vöruna þar sem finna má viðtal við hönnuðinn og upplýsingar um hvar hann gekk í skóla eða hversu mikið hann elskar umhverfið? Það hlýtur að vera í lagi því þetta eru jú umhverfisvottaðir bæklingar úr endurvinnanlegum pappír sem enda í bláu tunnunni, sem er einnig ágætis konsept.

Meira en eplamauk

Ég lofaði því ofar í þessum pistli að ég ætlaði að hugsa þessi mál út frá öðru en hagfræði. En um hvað snýst þetta eiginlega? Hvers vegna er ágangur mannsins á jörðina langt umfram það sem öll skynsemi kennir okkur? Gleymum líka siðferðislegum hugtökum eins og græðgi. Reynum að hugsa þetta alveg upp á nýtt. Getur verið að vandamálið sé bara sjálft konseptið? En hvað á ég nákvæmlega við þegar ég tala um konsept?

Konseptið er sú tilhneiging í menningu okkar að ljá öllu merkingu. Það er eins og allt, sama hversu hversdagslegt það er, þurfi að hafa dýpri meiningu og skilaboð. Það er eins og það sé ekki lengur hægt að sötra þunnt kaffi úr bolla og horfa út um gluggann og hugsa um ekkert. Þegar Chicago-hagfræðingarnir töluðu um jákvæð áhrif aukinnar einkaneyslu sáu fáir fyrir sér að einkaneysla yrði drifin áfram af fólki að drekka fair-trade kaffi í handprjónaðri peysu að hlusta á Joni Mitchell á vínyl. En kannski er hún það? Það kostar mikla orku að búa til konsept. Það þarf að prenta bæklinga, það þarf að ferja fólk milli staða, það þarf að halda orkusóandi fundi um konsept þar sem svangt fólk opnar umbúðir utan um konsept-drifnar orkustangir og skolar þeim niður með drykkjum sem eru líka konsept og kostuðu jafn marga tilgangslausa og orkusóandi fundi sem annað konsept-hungrað fólk fékk laun fyrir að mæta á til að kaupa eplamauk handa börnunum sínum sem er betra en annað eplamauk því það er konsept á bak við það og heil fræðigrein og nokkrar bækur sem allar eru prentaðar á endurvinnanlegan pappír sem er líka konsept.

Best væri náttúrulega ef allir væru bara heima hjá sér að drekka lapþunnan Braga og helst ekki með neitt konsept í gangi. En þá væri heimurinn leiðinlegur. Njótum þess allavega heiðarlega að rústa heiminum og hættum að ljúga því að við séum ekki að því og dulbúa það sem konsept.

Pogba-bræðurnir mættust á Old Trafford

Bræðrabylta Bræðurnir Paul og Florentin Pogba áttust við þegar Manchester United og St. Étienne mættust í 32-liða úrslitum Evrópudeildarinnar. Fjölskylda bræðranna var mætt á Old Trafford til að fylgjast með baráttu þeirra. Yngri bróðirinn, Paul, hafði betur en United vann leikinn 3-0 með þremur mörkum frá Zlatan Ibrahimovic. Tottenham, hitt enska liðið sem er eftir í Evrópudeildinni, tapaði 1-0 fyrir Gent í Belgíu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vil fá ákveðin svör í Algarve

Undirbúningur kvennalandsliðsins fyrir EM næsta sumar hefst af krafti um næstu mánaðamót er liðið tekur þátt í Algarve-mótinu. Þjálfarinn fer ekki fram á gull í ár og mun prófa sig áfram með nýtt leikkerfi.

FÓTBOLTI Freyr Alexandersson landsliðsþjálfari valdi 23 leikmenn í ferðina til Algarve. Andstæðingar íslenska liðsins þar eru mjög sterkir en stelpurnar munu mæta Noregi, Japan og Spáni.

Meiðsli hafa verið að herja á kvennalandsliðið. Hólmfríður Magnúsdóttir verður lengi frá, Margrét Lára Viðarsdóttir er nýfarin af stað eftir aðgerð og svo meiddist Dagný Brynjarsdóttir í baki. Margrét Lára og Dagný komast með út.

Þetta er í fjórða sinn sem Freyr fer með liðið á þetta mót. Í tvígang hefur liðið náð þriðja sæti og einu sinni varð liðið í áttunda sæti. Hann fór fram á að liðið myndi vinna mótið í fyrra en segir að úrslitin skipti ekki öllu máli núna.

„Ég er alltaf að prófa hópinn og hafði aldrei nálgast það áður með liðinu að ætla að vinna mót. Ég vildi sjá hvernig stelpurnar myndu bregðast við því,“ segir Freyr sem ætlar að nýta mótið núna til þess að undirbúa liðið sem best fyrir stóra mótið í sumar. „Ég mun aðeins fikta með taktík núna þannig að eftir mótið séum við ekki með neinar spurningar. Heldur að við getum keyrt beint áfram til að vera 100 prósent klár með liðið í sumar.“

Freyr prófaði að láta liðið spila 3-5-2 í Kína á dögunum og mun halda því áfram á Algarve.

> Ég mun aðeins fikta með taktík þannig að eftir mótið séum við ekki með neinar spurningar.
>
> Freyr Alexandersson

„Ég vil að við náum aðeins betri tökum á 3-5-2. Við verðum að eiga það uppi í erminni. Við gætum nefnilega þurft að nota það á móti bæði Frakklandi og Sviss á EM. Við verðum að klára það núna því ég get ekki gert það í leikjunum í apríl og júní. Ég mun láta liðið spila 3-5-2 í tveimur leikjum að minnsta kosti og kannski í þremur.“

Sóknarleikurinn er ákveðinn hausverkur án Hörpu Þorsteinsdóttur og Hólmfríðar Magnúsdóttur. Harpa skoraði tíu mörk í sex leikjum í undankeppni EM og var markahæst í undankeppninni.

„Þarna eru tveir lykilmenn í sóknarleiknum. Við þurfum að sjá hvort við getum leyst þetta í okkar kerfi innan frá eða hvort við þurfum hreinlega að breyta leikfræðinni aðeins. Ég vil fá þau svör núna en ekki síðar.“ henry@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild karla

ÍR - Haukar 91-69
Stigahæstir: Matthías Orri Sigurðarson 27, Danero Thomas 23 - Sherrod Wright 26, Hjálmar Stefánsson 20/8 fráköst.

Stjarnan - Þór Þ. 86-78
Stigahæstir: Hlynur Bæringsson 20/12 fráköst/7 stoðs., Anthony Odunsi 20/12 fráköst - Tobin Carberry 30/14 fráköst.

Snæfell - Tindastóll 59-104
Stigahæstir: Andrée Fares Michelsson 16 - Antonio Hester 43/11 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 20/8 stoðsendingar.

Keflavík - Skallagr. 93-80
Stigahæstir: Amin Stevens 31/20 fráköst, Guðmundur Jónsson 22 - Flenard Whitfield 23/17 fráköst, Sigtryggur A. Björnsson 23.

Efri		Neðri	
Stjarnan	26	Þór Ak.	16
KR	26	ÍR	16
Tindastóll	24	Njarðvík	16
Þór Þ.	18	Haukar	12
Grindavík	18	Skallagrím.	12
Keflavík	16	Snæfell	0

Olís-deild karla

Grótta - Akureyri 24-23
Markahæstir: Júlíus Þórir Stefánsson 5, Aron Dagur Pálsson 5/2 - Kristján Orri Jóhannsson 6/3, Mindaugas Dumcius 5.

Stjarnan - FH 25-35
Markahæstir: Garðar B. Sigurjónsson 6/2, Gunnar Valdimar Johnsen 5 - Óðinn Þór Ríkarðsson 10, Jóhann Birgir Ingvarsson 10.

VANN SIG UPP UM 37 SÆTI
Sturla Snær Snorrason stóð sig frábærlega þegar hann hafnaði í öðru sæti í undankeppni í stórsvigi karla á HM í alpagreinum í St. Moritz í Sviss í gær. Sturla Snær keppir í aðalhlutanum í dag ásamt bestu skíðaköppum heims. Freydís Halla Einarsdóttir keppti í stórsvigi kvenna í gær og hafnaði í 47. sæti sem er hennar besti árangur á HM frá upphafi.

Í dag

19.00	Genesis Open	Golfstöðin
19.25	Augsburg - Leverkus.	Sport 2
19.40	Granada - Betis	Sport 3
19.45	Þór Ak. - KR	Sport
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
02.00	LPGA: ISPS Handa	Sport

Olísdeild karla:

19.30	Haukar - Selfoss	Schenkerh.

Domino's-deild karla:

19.15	Njarðvík - Grindavík	Ljónagr.
20.00	Þór Ak. - KR	Akureyri

LYFJA
– Lifið heil
Fyrir þig í Lyfju

Otrivin
Andaðu með nefinu
• Loft innan fárra mínútna
• Ilmur af mentól og eukalyptus

15% afsláttur*

*Afsláttur af öllum Otrivin tegundum. Gildir út febrúar 2017.
Otrivin/Otrivin Junior/Otrivin Comp/Otrivin Menthol nefúði, lausn. Inniheldur Xýlómetazólínhýdróklóríð. Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
17. FEBRÚAR 2017 FÖSTUDAGUR

ÖRUGGARI EFTIR AÐ HAFA LÆRT GLÍMU

Sóllilja Baltasarsdóttir, markaðsstjóri Mjölnis, hefur staðið í ströngu að undanförnu en ný húsakynni Mjölnis verða opnuð í gömlu Keiluhöllinni í Öskjuhlíð á morgun. Sjálf er hún kolfallin fyrir glímu og finnur til aukins öryggis eftir að hún náði tökum á henni. Sóllilja kynntist Jóni Viðari Arnþórssyni, formanni Mjölnis, í fyrra en bæði hafa starfað við kvikmyndir.

MYND/GVA

FERMINGABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út 28. febrúar. Í þessu blaði verður hægt að kaupa bæði auglýsingar sem og kynningar.

Blaðið verður fullt af hjálplegu efni tengdu fermingunni.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402

serblod@365.is

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Sóllilja Baltasarsdóttir hafði farið á tvö námskeið í glímu í bardagaíþróttaklúbbnum Mjölni áður en hún kynntist Jóni Viðari Arnþórssyni, formanni Mjölnis. „Ég hef alltaf haft áhuga á bardagaíþróttum. Ég er hestastelpa í grunninn og hugsa að það tengist óbeint enda hvort tveggja jaðar- og spennuíþróttir. Ég prufaði fótbolta, fimleika og handbolta sem barn en fann mig engan veginn í því. Ég féll hins vegar kylliflöt fyrir glímunni,“ segir Sóllilja sem keppti á sínu fyrsta Íslandsmeistaramóti fyrir skemmstu og hreppti þriðja sætið þrátt fyrir að hafa aðeins æft í þrjá mánuði.

Sóllilju þótti reyndar svolítið erfitt að byrja. „Það er í fyrstu mjög skrýtið að liggja ofan á annarri, og jafnvel ókunnugri, manneskju en eftir nokkra tíma hættir það að skipta máli.“

ÖRUGGARI NIÐRI Í BÆ

Sóllilja segir mjög gagnlegt að læra að takast á. „Mér finnst ég miklu öruggari og líður til dæmis betur niðri í bæ. Ég er kannski ekki komin á þann stað að ráða við stærri og sterkari einstakling en ég veit að það kemur og það veitir mér mikla öryggistilfinningu. Ég vildi óska að fleiri stelpur vissu hvað þetta getur gert þeim gott,“ segir Sóllilja, en enn sem komið er hallar á stelpur í greininni.

Sóllilja kynntist Jóni Viðari við kvikmyndatökur en hann hefur verið ráðgefandi í bardagasenum í mörgum íslenskum kvikmyndum. Þar á meðal í kvikmyndum Baltasars Kormáks, föður Sóllilju. Sóllilja hefur aðstoðað föður sinn í gegnum tíðina og var nú síðast þriðji aðstoðarleikstjóri Eiðsins.

„Við Jón Viðar ákváðum strax eftir fyrsta stefnumót að vera saman. Við urðum bara ástfangin og það er ekkert við því að gera,“ segir Sóllilja. Hún verður 21 árs á þessu ári og var pínulítið stressuð að segja föður sínum frá enda Jón Viðar nokkuð eldri en hún. „Hann tók þessu samt eiginlega best af öllum og sagði bara betra að vita af mér með þroskuðum einstaklingi en einhverjum ungum kjána.“

Sóllilja segir kvikmyndabransann krefjandi og að faðir hennar geri miklar kröfur. „Hann tekur mig heldur engum vettlingatökum, nema síður sé. Vinnan í kringum Eiðinn var hins vegar mjög mikilvæg fyrir okkur pabba og gaf okkur tækifæri til meiri samveru en oft áður en hann hefur verið mikið á ferðinni í gegnum tíðina.“

Á SNILLDARFJÖLSKYLDU

Sóllilja á sjö systkini. Tvo bræður og systur móðurmegin og þrjá bræður og stjúpsystur föðurmegin. „Ég á snilldarfjölskyldu og myndi ekki vilja hafa hana neitt öðruvísi. Við erum öll að gera okkar og ég spái ekki mikið í það dags daglega. Ég hef hins vegar lært inn á alls kyns týpur og það hefur bara styrkt mig félagslega.“

Aðspurð segist Sóllilja hafa séð persónueinkenni föður síns skína í gegn í Eiðnum og að hann hafi eflaust hugsað til hennar og hinna barna sinna þegar hann setti sig inn í hlutverk föður sem missir barn sitt út í óreglu. „Hann er mjög fastur á því að ég geri hlutina rétt og geri þá sjálf en ef eitthvað bjátar raunverulega á þá gengur hann í málin og reddar hlutum.“

NEI ER EKKI SVAR

Aðspurð segist Sóllilja hafa lært margt af því að starfa við kvikmyndir. „Það hefur kennt mér þrjósku, þrautseigju og að láta hlutina gerast,“ segir hún og tekur dæmi: „Það þarf kannski að færa fjörutíu bíla af götu fyrir töku. Það þýðir ekkert að sætta sig við að það verði einn eftir. Nei er ekki svar í þessum efnum. Það er kannski mesti lærdómurinn og gott veganesti.“

Sá lærdómur hefur gagnast Sóllilju í verkefnum síðustu vikna og mánaða en gríðarleg vinna liggur að baki opnun Mjölnis á nýjum stað. „Við munum bjóða upp á alla sömu tíma og áður eins og brasilískt jiu-jitsu, kickbox, MMA, Víkingaþrek, sjálfsvarnarnámskeið og jóga en bæta við fullbúnum tækjasal. Þá verðum við með hárgreiðslustofu, rakarastofu, nuddstofu og bar þar sem verður hægt að tylla sér niður með þeyting eftir æfingu eða öl yfir UFC á kvöldin. Eins munum við stækka Óðinsbúð sem við vorum með á Seljavegi og bæta við vörum og merkjum.“

EINS OG HERSTÖÐ

Að sögn Sóllilju er enginn sambærilegur staður á landinu. „Það verður hægt að vera hérna daginn út og inn,“ segir hún og hlær. Einn sem kíkti við um daginn líkti þessu við herstöð og mér fannst það eiga vel við. Við erum grafin inn í klett og umhverfið passar við víkingabraginn sem hefur alltaf einkennt Mjölni.“

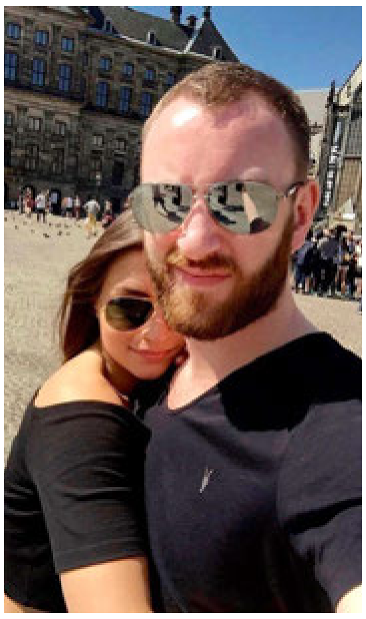
Sóllilja segist hafa lært meira á síðustu tveimur mánuðum en á nær allri sinni skólagöngu. „Ég er búin að læra að smíða og gipsa og á öll möguleg og ómöguleg tölvukerfi sem fylgja starfinu.“

Hún segist hálfpartinn hafa leiðst út í markaðsstjórastarfið. „Þegar við Jón Viðar byrjuðum saman í febrúar á síðasta ári datt ég strax inn í Mjölnisfjölskylduna og eignaðist eiginlega 1.400 nýja fjölskyldumeðlimi á einni nóttu,“ lýsir Sóllilja, en mjög þéttur hópur starfsmanna og iðkenda stendur að baki klúbbnum og hafa margir þeirra tekið virkan þátt í flutningunum. „Ég fór strax á kaf í vinnu og hef meðal annars séð um samfélagsmiðla, ljósmyndun og annað markaðstengt. Þegar markaðsstjórinn hvarf aftur til fyrri starfa lá beinast við að ég tæki við og er ég mjög þakklát Jóni Viðari fyrir að gefa mér tækifæri til að sýna hvað í mér býr,“ segir Sóllilja.

Sóllilja var þriðji aðstoðarleikstjóri Eiðsins. Vinnan í kringum myndina gaf henni og föður hennar tækifæri til meiri samveru en oft áður.

> Ég á snilldarfjölskyldu og myndi ekki vilja hafa hana neitt öðruvísi. Við erum öll að gera okkar og ég spái ekki mikið í það dags daglega. Ég hef hins vegar lært inn á alls kyns týpur og það hefur bara styrkt mig félagslega.
> Sóllilja Baltasarsdóttir

Sóllilja hafnaði í þriðja sæti á sínu fyrsta Íslandsmeistaramóti í glímu.



Sóllilja og Jón Viðar ákváðu strax eftir fyrsta stefnumót að vera saman.

Sóllilja er alin upp við hestamennsku í báðar ættir.

Sóllilja segist nær aldrei mála sig. „Ég nenni því eiginlega ekki!“

Á SÉR LEIKKONUDRAUM

Sóllilja gekk í Versló en hyggur ekki á frekara nám í bili. „Mér finnst leiðinlegt að segja það en hefðbundið skólakerfi er að mínu mati svolítið bákn sem hentar mér illa. Ég var til dæmis ekkert sérstaklega góð í stærðfræði og þá leið mér bara eins og ég væri ömurleg manneskja. Það gerði lítið fyrir sjálfstraustið. Eftir að ég hætti upplifi ég miklu meira frelsi og finnst ég nýta hæfileika mína betur.“

En blundar í þér leikkona? „Já! Ég hef reynt að bæla hana niður og tók til dæmis ekki þátt í leikritum í Versló. Hún er hins vegar að læðast aftan að mér og ég vona að ég fái einhvern tíma tækifæri til að spreyta mig á því sviði.“

BÚA Í SVEITASÆLU

Sóllilja og Jón Viðar festu kaup á húsi í Ölfusi í fyrra. Sóllilja er alin upp í hjá móður sinni, Dísu Andermain, og fósturföður, Bjarna Grímssyni, í Mosfellsdal og kann því vel við sig í sveitasælunni. „Þó að það sé vissulega gott að geta komist heim til sín á fimm mínútum er enn þá betra að komast aðeins út úr bænum í frið og ró. Við fengum húsið á góðu verði og gátum innréttað að vild. Þar erum við líka nær syni Jóns Viðars sem býr í Hveragerði en erum svo með afdrep í bænum þegar þess þarf, eins og síðustu vikur.“

Í kvöld mun Sóllilja leggja lokahönd á undirbúning fyrir opnunarhátíð Mjölnis í Öskjuhlíð sem hefst klukkan tvö á morgun. „Við munum leiða fólk um svæðið og kynna allt sem í boði verður. Keppnisliðið okkar verður með opna æfingu, við verðum með opinn sjampóbar þar sem fólk getur blandað eigið sjampó og ýmis tilboð. Gunnar Nelson og Sunna Tsunami verða svo að sjálfsögðu á staðnum.

Heldur líkamanum í góðu formi með Benecta

Benecta er fæðubótarefni unnið úr rækjuskel sem stuðlar að verndun vefja og uppbyggingu stoðkerfis. Benecta styður við náttúrulega viðgerðaferla í líkamanum og getur þannig aukið hreyfigetu.

Valtýr Sigurðsson
Fyrrverandi ríkissaksóknari

„Langtímaálag og gömul bakmeiðsli voru farin að plaga minn 71 árs gamla líkama þegar ég uppgötvaði Benecta. Eftir tveggja vikna inntöku á fæðubótarefninu skynjaði ég mikla breytingu“

Benecta
- fyrir betri líðan

Fæst í apótekum, í Heilsuhúsinu og í Perform.is

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

ÚTGEFANDI: 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*

ÚTSÖLULOK
LAGERSALA
60-70% afsláttur
Föstudag 10-18
Laugardag 10-16
Sunnudag 13-18
hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

HEFÐARKETTIR Í HÖNNUNARHÚSI

„Keeping up with the Kattarshians“ er raunveruleikaþáttur þar sem fjórir kettlingar dvelja í nokkrar vikur í sérhönnuðu húsi. Þátturinn hefur vakið mikla athygli og ekki hvað síst hönnun hússins sem var í höndum Braga Valgeirssonar.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Bragi sýnir hlutföllin í húsinu en þau eru einn á móti þremur.

Bragi Valgeirsson leikmyndahönnuður hefur unnið að raunveruleikaþáttum eins og Dans, dans, dans, Masterchef, Voice og ýmsum erlendum verkefnum að auki. Kettlingahús Kattarshians kattanna er hans nýjasta afrek.

„Ég lagði tvær hugmyndir fyrir framleiðendurna og þau sögðu: Þetta er bara ekki nóg, við viljum meira! Svo ég vildi ekki láta hanka mig á því aftur og fór alla leið,“ segir Bragi sem hannaði hús á tveimur hæðum með húsgögnum, stigum milli hæða, eldhúsinnréttingu, baði og myndum á veggjum. „Pælingin var að gera mannlegt umhverfi sem myndi passa við kisurnar.“

Velferð kettlinganna er auðvitað í fyrirrúmi við hönnun hússins en sjónræn skemmtilegheit voru næst á dagskrá. „Veggfóður kemur til dæmis miklu betur út í mynd,“ segir Bragi en í húsinu eru þrjár mismunandi tegundir af veggfóðri og marmari á baðherberginu. Það var einnig meðvituð ákvörðun að hafa húsið á tveimur hæðum, kettlinganna vegna. „Kettir eru margra hæða dýr og leita upp. Kettlingar hafa hins vegar oft ekki hugmynd um hvernig þeir eiga að komast niður aftur og þess vegna fannst mér algjört skilyrði að hafa stiga.“

Kettlingarnir eiga hvert sína kojuna og sofa oft þar saman í hrúgu. Sá Bragi fyrir sér að þeir myndu einhvern tíma sofa í sínum eigin rúmum? „Nei, ég sá það svo sem ekki fyrir mér. En þeir urðu samt að eiga rúm.“ Húsið er í stærðarhlutföllunum einn á móti þremur og og að sögn Braga var dálítið mál að finna húsgögn í þeim hlutföllum. „En þessar kojur settu algerlega punktinn yfir i-ið.“

Eftirlæti Braga í húsinu er baðkerið en í þessum töluðu orðum liggur Ronja einmitt þar eins og hún sé í baði og teygir fætur og tær makindalega út í loftið. „Að finna þetta baðker sem smellpassar var algjör snilld.“

Kettlingarnir drasla mjög mikið út eins og ungviði er tamt, er einhver sem tekur til hjá þeim? „Það kemur fólk til þeirra að minnsta kosti tvisvar á dag, tekur til og knúsar og kjassar sem er mjög mikilvægt til að þeir verði góðir heimiliskettir að verkefninu loknu.“ Einhverjir hafa kvartað yfir auglýsingahléum í útsendingunni en á meðan er einmitt verið að sinna þörfum kettlinganna og stefnan er sú að þegar öllum kettlingunum hafa verið tryggð örugg og góð heimili, flytja þeir úr húsinu og nýir íbúar koma inn.

Á veggjunum er bara ein mynd sem er ekki af ketti og hún er af Guðna Th. Jóhannessyni forseta. „Þetta var ekki mín hugmynd en mér fannst hún engu að síður frábær,“ segir Bragi. „Myndin staðsetur okkur hér á Íslandi og undirstrikar að Guðni er forseti allra.“

Verkefnið er unnið í samvinnu við Kattavinafélag Íslands, með fullri vitneskju og samþykki Matvælastofnunar, dýraeftirlitsmanns suðvesturumdæmis og dýralæknis gæludýra og dýravelferðar. Hægt er að fylgjast með kettlingunum á http://nutiminn.is/kattarshians.

Ronja og Stubbur í gamnislag í kojunni.

Krúttlegar kojur setja svip sinn á svefnálmuna enda sofa kettlingarnir vært þar.

Ronja nýtur þess að liggja í baðinu.

Baðherbergið og setustofan. Takið eftir hönnuninni á stiganum.

VELDU GÆÐI!

3 TEGUNDIR AF SÚRDEIGSBRAUÐUM

BJÖRNSBAKARÍ
Sími: 561 1433
www.bjornsbakari.is

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18 • Dalbraut 1

PRENTUN.IS

Fyrstu skrefin

17. febrúar 2017
KYNNINGARBLAÐ Nathan & Olsen| MS |

Syngur slakandi tónlist fyrir börn á foreldramorgnum

MYND/STEFÁN

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX
AIR CIRCULATION SYSTEM
LIGHT WEIGHT
ECE NORM R 44/04
HERO
ISO FIX
ADVANCED ((SIDE)) PROTECTION

BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

Leiddu mína litlu hendi er heitið á disknum sem kom út yfir nokkru. Tónlistin er sígild og á alltaf við.

Slökunartónlist fyrir börn

Regína Ósk gekk með yngsta barn sitt þegar henni datt í hug að gefa út barnasálma í slakandi útgáfum. Hún hefur farið á foreldramorgna í kirkjum á höfuðborgarsvæðinu og sungið fyrir börnin við mikla hrifningu foreldra sem finna hvað það hefur róandi áhrif á litlu krílin.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Regína Ósk segir fátt hafa eins róandi áhrif á börn og slakandi tónlist. Hún gaf út geisladiskinn Leiddu mína litlu hendi í samstarfi við Friðrik Karlsson gítarleikara, sem spilaði á sínum tíma með Mezzoforte, fyrir nokkru. „Þetta er algjörlega tímalaus tónlist sem á alltaf við. Hér er um að ræða barnasálmana í slökunarútgáfu eftir Friðrik. Þegar ég var ófrísk að syni mínum söng ég á jólatónleikum hjá Fíladelfíu og Friðrik var að spila. Þá fékk ég þessa hugmynd. Ég hafði heyrt vögguvísur af disk eftir hann sem heitir Móðir og barn og langaði að syngja barnasálmana í þessum dúr,“ útskýrir Regína Ósk.

„Þetta er tónlist sem hægt er að spila fyrir nýfædd börnin og óléttar konur en hann er líka ljúfur fyrir eldri börn. Dætur mínar voru fimm og tólf ára þegar diskurinn kom út og tónlistin virkað ekki síður á þær en litla bróður þeirra. Ég segi oft að þetta sé fyrsti diskurinn sem ég geri þar sem ég er ánægð með að börnin sofni á fimmta lagi. Þá veit ég að hann virkar eins og hann á að gera.“

Diskurinn hefur fengið góðar viðtökur og Regína Ósk er eftirsótt á foreldramorgnum hjá kirkjunni þar sem hún syngur sálmana fyrir foreldra og börn. „Fyrsti foreldramorgunninn sem ég mætti á var hjá Lindakirkju. Þetta er stór sókn, þar voru samankomnar fimmtán mæður og fullt af börnum í fremur litlu rými. Ég var frekar stressuð yfir því hvernig mér myndi ganga en um leið og ég byrjaði að syngja fyrsta lagið datt allt í dúnalogn og það lagðist ró yfir allan mannskapinn,“ rifjar Regína Ósk upp. Hún segir þessar heimsóknir gefa sér heilmikið en gleðilegast sé að sjá hvernig börnin slaki á þegar þau heyra sálmana.

Slökunardiskurinn kom út fyrir nokkru en tónlistin á alltaf við.

Regluleg hreyfing á meðgöngu og eftir fæðingu er heilsubætandi

Dagmar Heiða Reynisdóttir býður upp námskeið á meðgöngu- og mömmuleikfimi hjá Sporthúsinu í Kópavogi. Hún er hjúkrunarfræðingur og einkaþjálfari með tíu ára reynslu af slíkum námskeiðum. Regluleg hreyfing hefur góð áhrif á andlega jafnt sem líkamlega heilsu.

„Regluleg hreyfing á meðgöngunni er sérlega mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu verðandi mæðra. Óléttum konur sem hreyfa sig reglulega líður almennt vel, þær sofa betur, finna minna fyrir þreytu og eru oftast hressari. Þá getur hreyfing á meðgöngu haft fyrirbyggjandi áhrif á stoðkerfisverki og komið í veg fyrir bjúg og þvagleka,“ segir Dagmar, hjúkrunarfræðingur og einkaþjálfari, en hún hefur kennt meðgöngu- og mömmuleikfimi í tíu ár.

Hún leggur áherslu á styrktaræfingar og að hver og ein stjórni álaginu sjálf, t.d. með þyngd lóða og mismiklum endurtekningum eða hraða. Passað er að konur hlusti sjálfar á líkamann og æfi á sínum forsendum.

Dagmar heldur námskeið fyrir verðandi og nýbakaðar mæður í Sporthúsinu í Kópavogi og segir meðgöngunámskeið henta konum frá tólftu viku meðgöngu og allt upp í fertugustu viku. „Eftir fæðingu er hreyfing ekki síður mikilvæg því hún getur verið forvörn gegn fæðingarþunglyndi. Konur koma oft til mín fljótlega eftir fæðingu og sækja námskeið allt þar til þær fara að vinna á ný.“

Eftir fæðingu er mikilvægt að fara hægt að stað til að sjá hvernig líkaminn bregst við því að byrja að hreyfa sig aftur. „Mömmutímarnir eru fjölbreyttir og þar eru konur sem eru með pínulítil börn og upp í börn sem eru farin að sitja og skríða. Meiri áhersla er lögð á þolæfingar í bland við styrktaræfingar. Konur sem eru slæmar í grindinni geta valið æfingar út frá því. Á mömmunámskeiðunum geta mömmurnar tekið börnin með sér og sinnt þeim eins og hentar,“ segir Dagmar en boðið er upp á mælingar fyrir þær sem vilja, matardagbók og þrekpróf. „Svo er félagsskapurinn ekki síðri partur af námskeiðinu þar sem verðandi mæður og þær nýbökuðu geta rætt um þessa sérstöku reynslu sem meðganga og fæðing er.“

Dagmar er með námskeið í meðgöngu- og mömmuleikfimi. MYND/GVA

> **Mömmutímarnir eru fjölbreyttir. Þar eru konur með pínulítil börn og upp í börn sem eru farin að sitja og skríða.**
> *Dagmar Heiða Reynisdóttir*

Nánari upplýsingar fást á heimasíðunum www.fullfrisk.com og www.sporthusid.is

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Jón Ívar Vilhelmsson | jonivar@365.is | s. 512-5429
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

Bæta heilsu og meltingu

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir innihalda sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum. Gerlarnir styrkja og bæta meltinguna og heilsuna.

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir eru vísindalega þróuð góðgerlablanda fyrir börn sem bæta meltinguna og heilsuna. Góðgerlablandan inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum og sýnir reynslan og rannsóknir að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna. Auk þess innihalda þeir einnig D3-vítamín og gott hlutfall af Omega 3.

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

INNIHALD Í SKAMMTI

1 milljarður af góðgerlablöndu
EPA + DHA: 1 mg
D3-vítamín 2,5mcg 50% RDS

- Bragðlaust, án glútens, auka- og litarefna.
- Má gefa nýburum og mjög ungum börnum.
- Má setja út í vökva eða á geirvörtu móður.
- Má gefa með sýklalyfjum.
- Þarf ekki að geyma í kæli.
- Hefur reynst vel við bakflæði og magakveisu hjá ungbörnum.
- Rannsóknir styðja virkni vörunnar.

» Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir eru vísindalega þróuð góðgerlablanda fyrir börn.

Tanja Karen Salmon með 18 mánaða syni sínum, Tómasi Peter. Hann hefur tekið inn Bio-Kult Infantis frá þriggja mánaða aldri.

Bio-Kult Infantis hefur reynst mjög vel

Frá þriggja mánaða aldri hefur Tómas Peter tekið inn Bio-Kult Infantis meltingargerlana. Í dag er hann 18 mánaða gamall og laus við bakflæðið.

Tanja Karen Salmon hefur gefið syni sínum, Tómasi Peter, Bio-Kult Infantis meltingargerlana frá því að hann var þriggja mánaða gamall.

„Tómas fékk slæmt bakflæði á þessum tímabili en honum leið mun betur eftir að ég hóf að gefa honum Bio-Kult Infantis. Núna er hann orðinn 18 mánaða og bakflæðið hefur alveg elst af honum. Þó finn ég greinilega að ef ég gef honum ekki Bio-Kult Infantis er meira loft í maganum á honum og meltinginn verður alls ekki jafn góð. Þannig að hann byrjar alla daga vikunnar á því að fá Bio-Kult út á hafragrautinn sinn og honum finnst það æðislegt. Honum líður miklu betur og er hressari allan daginn.“

» Tómas fékk slæmt bakflæði á þessu tímabili en honum leið mun betur eftir að ég hóf að gefa honum Bio-Kult Infantis.

Tannburstar og tannkrem frá GUM

Barnatannburstarnir og tannkremin frá GUM henta mjög vel fyrir börn á öllum aldri. Tannkremin innihalda flúor og eru án parabena.

Nýjung frá GUM fyrir börnin

- Barnatannburstar fyrir allan aldur
- GUM Kids barnatannkrem með jarðarberjabragði
- GUM Junior – barnatannkrem með Tutti Frutti ávaxtabragði
- Án parabena
- Inniheldur flúor

IceCare
Þín heilsa

Allar nánari upplýsingar má finna á www.icecare.is.

Ungbörn, húðumhirða og ofnæmi

Foreldrar vilja gera allt til að vernda börnin sín og heilsu þeirra. Til að fyrirbyggja kláða, ertingu og ofnæmi í húð barna skiptir máli að velja efni sem eru án ilmefna og annarra óæskilegra aukefna. Þannig má draga úr hættunni á að þau þrói með sér snertiofnæmi snemma á lífsleiðinni.

Neutral barnalínan inniheldur hvorki paraben né ilm- og litarefni. Allar vörurnar í línunni bera Svansmerkið og eru vottaðar af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Vörur sem komast í snertingu við húð eru t.d. þvottaefni, krem, sápur og fleira. Neutral mælir einnig með handsápu og uppþvottalegi án aukefna fyrir foreldra sem meðhöndla ungabörn sín alla daga.

Neutral barnalínan samanstendur af blautklútum, barnasjampói, barnabaðsápu, barnaolíu, barnahúðkremi og sinksalva. Þá er sérstaklega mælt með Neutral fljótandi þvottaefni fyrir barnafötin þar sem það leysist einstaklega vel upp og engin hætta er á að þvottaefnisagnir sitji eftir í fötunum eftir þvott.

Mömmur og pabbar

Neutral býður einnig upp á svansmerkt þvottaefni, uppþvottalög, handsápu og aðrar hreinlætis- og snyrtivörur fyrir mömmur og pabba.

Þekkir þú Svansmerkið?

Svansmerkið setur strangar kröfur um að heildarlífsferill vörunnar sé vistvænn ásamt því að vera trygging fyrir gæðum vörunnar því að virkni svansmerktrar vöru þarf að vera jafn góð eða betri en í sambærilegum vörum.

Vottunin frá astma- og ofnæmissamtökunum er trygging fyrir því að varan er gaumgæfilega metin af efnafræðingum. Hvert efni er metið bæði eitt og sér og svo hvernig það vinnur með hinum innihaldsefnunum.

Þú þarft því ekki að þekkja innihaldsefnin og hafa áhyggjur af skaðlegum efnum í þeim Neutral vörum sem þú notar á barnið þitt því það er búið að rannsaka það fyrir þig!

RÁÐ TIL AÐ DRAGA ÚR OFNÆMI

Það gefur góða raun að ...

... forðast vörur sem innihalda ofnæmisvalda s.s. ilm- og litarefni eða paraben.

... þvo sæng og kodda barnsins við a.m.k. 60° hita 4 sinnum á ári og sængurfötin vikulega til þess að drepa rykmaura.

... þvo öll ný föt áður en þau eru tekin í notkun. Þau geta innihaldið mikið af litarefnum eða öðrum óæskilegum efnum, t.d. formaldehýð.

... lofta reglulega út með því að opna alla glugga í 10-15 mínútur. Regluleg loftskipti eru mjög mikilvæg.

... hafa barnið á brjósti í a.m.k. 4 mánuði ef það er mögulegt til þess að styrkja ónæmiskerfi þess.

... hlífa barninu við óbeinum reykingum. Sígarettureykur eykur hættu á astma og berkjubólgu.

... að þrífa heimilið vel vikulega.

» Vottunin frá astma- og ofnæmissamtökunum er trygging fyrir því að varan er gaumgæfilega metin af efnafræðingum.

Í Neutral barnalínunni eru blautklútar, barnasjampó, barnabaðsápa, barnaolía, barnahúðkrem og sinksalvi.

Foreldrahlutverkið getur tekið á taugarnar en mestu skiptir að þiggja þá hjálp sem er í boði og reyna eftir megni að slaka á.

Ekki alltaf dans á rósum að vera foreldri

Foreldrahlutverkið getur verið vandasamt, einkum þegar barnið er ungt. Sæunn Kjartansdóttir, höfundur bókarinnar Fyrstu 1.000 dagarnir og einn af stofnendum Miðstöðvar foreldra og barna, gefur foreldrum barna á fyrsta ári nokkur góð ráð.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Sæunn Kjartansdóttir sálgreinir og ein atofnenda Miðstöðvar foreldra og barna.

- Búðu þig undir að foreldrahlutverkið sé ekki dans á rósum. Ungbörn reyna verulega á þolrifin því að þau eru svo þurfandi, geta engan veginn stjórnað líðan sinni og hafa bara eina leið til að láta í sér heyra: Þau gráta. Hvernig þú skilur grátinn hefur áhrif á hvernig þú bregst við barninu.

- Þegar barnið þitt grætur af vanlíðan finnurðu bókstaflega fyrir því á eigin skinni. Þess vegna skiptir barnæska þín máli. „Nógu góð“ reynsla hjálpar þér að setja þig í spor barnsins þíns án þess að þyrmi yfir þig. Ef þú átt slæma reynslu úr barnæsku má búast við að grátur og óværð barnsins þíns reyni meira á þig. Þá getur verið nauðsynlegt að leita faglegrar aðstoðar.

- Temdu þér frá fyrsta degi að spjalla við barnið þitt í nokkrar mínútur í senn. Veldu stund þegar það er vel vakandi og ekki svangt. Náðu augnsambandi og gefðu ykkur góðan tíma. Vertu vakandi fyrir vísbendingum barnsins. Spjallið mun virka örvandi á það og þess vegna þarf barnið að líta undan annað slagið. Eftir því sem barnið eldist breytist spjallið en reyndu að gefa þig alla/n í það í smástund.

- Ef 10 ára barnið þitt eða maki ætlaðist til að þú hlypir til í hvert sinn sem þau kvörtuðu værirðu í vondum málum. Það mætti með réttu kalla þau stjórnsöm og búast við að því hraðar sem þú hlypir því kröfuharðari yrðu þau. En þannig er það ekki með ungbörn. Ef ungbarnið þitt hættir að gráta þegar þú tekur það í fangið þá er það ekki frekt, stjórnsamt eða óþægt. Það þarf einfaldlega á þér að halda, jafnvel þótt þú sjáir enga ástæðu fyrir því.

- Mikil nálægð við ungbarnið þitt gerir það ekki háðara þér, þvert á móti byggir hún upp traust barnsins og öryggi þess og gerir aðskilnað síðar meir viðráðanlegri. Því betur sem þú getur lagað þig að þörfum barnsins þíns fyrsta árið, því sælla og öruggara verður það.

- Það er vissulega þreytandi þegar lítil börn vakna nokkrum sinnum á nóttu en það er ekki óeðlilegt. Ef þér tekst að stilla væntingum þínum um óslitinn svefn í hóf má búast við að dragi úr streitu ykkar beggja. Stundum gæti það verið nóg til að svæfa ykkur bæði.

- Þiggðu hjálp frá þínum nánustu.

- Það er ekki alltaf gaman að annast ungbarn en ef þér líður að jafnaði illa eða þú finnur litla gleði í samskiptunum skaltu leita til heilsugæslunnar.

Nánari fróðleik má finna á fyrstutengsl.is

Fimm börn á tuttugu og níu árum

Nanna Þórdís Árnadóttir var sextán ára þegar hún eignaðist sitt fyrsta barn. Hún á nú fimm börn en yngsta barnið fæddist þegar hún var orðin fjörutíu og fimm ára. Hún segir það ekki hafa þótt fínt að verða ólétt og eignast barn svo ung og fann einnig fyrir aldursfordómum þegar hún gekk með sitt yngsta barn. Hún er mjög hamingjusöm með þetta barnalán.

Nanna og yngstu dæturnar tvær.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

„Ég á fimm börn, tvo stráka og þrjár stelpur. Þau spanna breitt aldursbil, tuttugu og níu ár eru á milli þess elsta og þeirrar yngstu. Planið var ekki að eignast fjölda barna en hins vegar elska ég í dag að eiga svona mörg börn. Ég og fyrrverandi maðurinn minn vorum sextán ára þegar fyrsta barnið okkar fæddist og síðar eignuðumst við tvö börn til viðbótar. Þegar ég kynntist núverandi manninum mínum, Ómari Haukssyni, var hann barnlaus svo við ákváðum að eignast eitt barn saman. Við eigum saman stelpu sem fæddist 2013 og svo bættist yngsta dóttirin við síðastliðinn október. Elsta og yngsta barnið voru ekki plönuð en ekki síður velkomin en hin,“ segar Nanna sem var yfirleitt hraust á meðgöngunni. Hún fékk þó sykursýki í hvert sinn nema þegar hún gekk með næstyngsta barnið.

„Á seinustu meðgöngu fann ég reyndar fyrir meiri þreytu en áður, enda orðin fjörutíu og fimm ára og með þriggja ára barn. Að öðru leyti var hver meðganga annarri lík. Ég hef verið hraust og liðið vel á þessum tíma. Alex Emma, fjórða barnið mitt, varð reyndar til við tæknifrjóvgun. Þar sem það tók langan tíma að reyna að verða ólétt af henni var ég aðeins stressaðri á þeirri meðgöngu og hrædd um að missa hana. Sú meðganga var reyndar sú eina þar sem ég fékk ekki meðgöngusykursýki.“

> **Á seinustu meðgöngu fann ég reyndar fyrir meiri þreytu en áður, enda orðin fjörutíu og fimm ára og með þriggja ára barn. Að öðru leyti var hver meðganga annarri lík.**
>
> *Nanna Þórdís Árnadóttir*

Ekki fínt að vera ólétt 16 ára

Spurð hvort henni finnist munur á viðhorfi fólks til hennar núna þegar hún átti barn fjörutíu og fimm ára eða þegar hún var sextán svarar Nanna að það hafi ekki þótt mjög fínt af henni að verða ólétt og eignast barn sextán ára. „Ég fékk alveg að heyra það frá fólki á þeim tíma. Mér fannst erfitt að segja foreldrum mínum frá því og ég verð að viðurkenna að ég upplifði smá sömu stemningu þegar ég varð ólétt að Lottu Aniku, yngstu dóttur minni. Kannski það að hún var ekki plönuð en alla vega voru það alveg óþarfa áhyggjur og allir himinlifandi með hana. Maðurinn minn bókaði reyndar „herraklippingu“ í sömu viku og við fengum að vita af óléttunni. Það er sem sagt alveg búið að loka þessum kafla í lífi okkar.“

Nanna ákvað að fá að vita kynið á börnunum, fyrir utan það elsta.

„Ég er mun meðvitaðri eftir að ég varð eldri um það hversu mikið kraftaverk svona lítil manneskja er.“

Systkinin eru fædd á tuttugu og níu ára tímabili.

Alex Emma og Lotta Anika. MYND/TINNA STEFÁNSDÓTTIR

> **Ég vissi ekki kynið þegar ég gekk með elsta strákinn minn. Ég var bara sextán ára og ekki mikið að spá í þetta. Ég átti von á barni og það kom barn.**
>
> *Nanna Þórdís Árnadóttir*

„Ég vissi ekki kynið þegar ég gekk með elsta strákinn minn. Ég var bara sextán ára og ekki mikið að spá í þetta. Ég átti von á barni og það kom barn. Það hefur reyndar aldrei skipt höfuðmáli fyrir mig að vita kynið, kannski helst út frá hagsýnisjónarmiðum upp á hvað á að kaupa og hvað má nota aftur.“

Spurð hvort hún hafi farið í meðgöngujóga eða hugað sérstaklega að mataræði og hreyfingu þegar hún gekk með sitt fyrsta barn segir Nanna svo ekki vera.

„Þegar ég átti mitt fyrsta barn var ég ekki mikið að spá í neinu slíku, enda of mikið barn sjálf. Ég fékk hins vegar meðgöngusykursýki þrátt fyrir að vera pínulítil og mjög grönn og neyddist því til að hugsa vel um mataræðið. Þar sem ég hef fengið meðgöngusykursýki fjórum sinnum hef ég orðið að hugsa vel um mataræðið. Ég hef aldrei þurft að fá insúlín heldur passað að borða kolvetni í lágmarki og mjög litla skammta í einu. Fyrir mér er þetta frekar jákvætt þar sem ég er ekki mjög dugleg að hugsa um hollustuna dagsdaglega. Þetta kemur mér á rétta braut á meðgöngu.“

Almennt hugsar Nanna Þórdís meira um mataræði og hreyfingu nú en áður. „Þegar ég gekk með tvö yngstu börnin reyndi ég að hreyfa mig reglulega með því að fara út að ganga og tók nokkrar jógasessjónir heima í stofu. Ég er mun meðvitaðri eftir að ég varð eldri um það hversu mikið kraftaverk svona lítil manneskja er og það að margt getur gerst,“ segir hún.

Meiri umræða um uppeldi og heilsu

„Mér finnst meiri umræða í gangi um uppeldi og heilsu barna í dag, eða ég er að minnsta kosti meðvitaðri um hana. Í uppeldi eldri barna minna spilaði ég þetta meira eftir eyranu en í dag les ég uppeldisráð af miklum áhuga og er meðvitaðri um þá ábyrgð sem fylgir því að móta lítinn einstakling. Ekki það að uppeldi eldri barnanna hafi ekki gengið vel, þau eru öll mjög flott og ég er mjög stolt af því hversu vel heppnuð þau eru.“

Stoðmjólk – hentugur og hollur valkostur fyrir barnið þitt

Stoðmjólk er fyrir börn frá 6 mánaða til tveggja ára. Við framleiðslu hennar er tekið tillit til næringarþarfa ungra barna og er hún líkari móðurmjólk að samsetningu en venjuleg kúamjólk. Járnbúskapur íslenskra barna hefur batnað eftir að Stoðmjólk kom á markað.

Næring ungbarna er einstaklega mikilvæg og skiptir miklu máli til að þau dafni vel. Fyrstu mánuðirnir eru tiltölulega einfaldir að þessu leyti, en fylgi barnið sinni vaxtarkúrfu og sé vært dugir móðurmjólk og/eða rétt blönduð þurrmjólk því vel. Í kringum sex mánaða aldurinn fer barnið að kynnast nýjum fæðutegundum og smám saman byrjar það að borða fjölbreyttan mat með öðru heimilisfólki. Samfara þessu kynna margir foreldrar stútkönnu fyrir börnunum og þá er gott að gefa börnunum vatn og Stoðmjólk við þorsta og með mat.

Stoðmjólk er unnin úr íslenskri kúamjólk og er mælt með notkun hennar í stað nýmjólkur fyrir börn frá sex mánaða til tveggja ára aldurs. Stoðmjólkin var þróuð af MS að beiðni og í samvinnu við samstarfshóp um næringu ungbarna á vegum Manneldisráðs, Landlæknisembættisins, barnalækna við Landspítalann, Félags barnahjúkrunarfræðinga og Félags heilsugæsluhjúkrunarfræðinga. „Við framleiðslu hennar er tekið sérstakt tillit til næringarþarfa ungra barna og hún er líkari móðurmjólk að samsetningu en venjuleg kúamjólk. Stoðmjólk hefur lægra próteininnihald en kúamjólk en það, ásamt því að Stoðmjólkin er járnbætt, hefur jákvæð áhrif á járnbúskap barna sem er viðkvæmur á þessu aldursskeiði," segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS. „Enn fremur er C-vítamíni bætt í Stoðmjólk en það örvar járnupptöku. Sérstaða Stoðmjólkurinnar umfram erlendar þurrmjólkurblöndur er að hún er tilbúin til drykkjar og próteinsamsetningin í henni er æskilegri en í þurrmjólkurafurðum," bætir hann við.

Stoðmjólk er unnin úr íslenskri kúamjólk og mælt er með notkun hennar í stað nýmjólkur fyrir börn frá sex mánaða til tveggja ára aldurs.

Nýjustu rannsóknir sýna að íslenska Stoðmjólkin hefur haft jákvæð áhrif á járnbúskap barna.

Nýjustu rannsóknir sýna að íslenska Stoðmjólkin hefur haft jákvæð áhrif á járnbúskap í aldurshópnum 6 mánaða til tveggja ára og mælist hann nú mun betri en áður. Hún er seld í 500 ml fernu sem talinn er hæfilegur dagskammtur af mjólk og mjólkurmat þegar barnið er farið að borða úr öllum fæðuflokkum. Stoðmjólk hentar vel samhliða brjóstagjöf en mælt er með áframhaldandi brjóstagjöf svo lengi sem hugur stendur til hjá móður og barni.

Hvert barn hefur ólíkar þarfir

Arna Skúladóttir, sérfræðingur í barnahjúkrun hjá LSH, segir enga eina algilda reglu á svefnvenjum ungbarna, þau séu jafn misjöfn og þau eru mörg. Reglulegur og óslitinn svefn er þó draumur allra foreldra og gefur Arna hér nokkur góð ráð sem hægt er að styðjast við.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Arna Skúladóttir MYND/SILLA PÁLS

Hve mikið þurfa ung börn að sofa?

„Samkvæmt „National Sleep Foundation" þurfa börn 0-3 mánaða að sofa 11 til 19 tíma á sólarhring og börn 4-12 mánaða 10-18 tíma. Þannig að það getur verið mikill einstaklingsmunur á svefnþörf ungra barna, miða þarf við að þau sofi nóg til að líða vel. Í raun skiptir svefntakturinn meira máli, það er klukkan hvað barnið sefur og hvenær það vakir."

Hvernig skiptast daglúrarnir og hvenær er tímabært að fækka þeim?

„Lúrarnir eru nokkrir á fyrstu mánuðum en um 5-6 mánaða eru þau oftast farin að þurfa bara tvo. Í kringum 1 árs fara þau að þurfa einungis einn og þeim lúr halda þau venjulega til 2-3 ára aldurs. En þarfir barna eru ekki allar eins. Síðasti daglúrinn getur dottið út á aldursbilinu 18 mánaða til 5 ára.

Hversu oft er eðlilegt að ung börn vakni á nóttu?

„Það er eðlilegt að börn rumski eða létti svefn nokkrum sinnum yfir nóttina. Síðan læra þau, og í sumum tilfellum þarf að hjálpa þeim að læra, að sofna aftur án aðstoðar. Stundum erum við foreldrar of fljót að hlaupa til eftir að þörfin fyrir næringu á næturnar er ekki lengur til staðar. En stundum verða þættir hjá barninu sjálfu til þess að það glaðvaknar í eðlilegu rumski. Til dæmis getur þeirra eigin virkni ýtt þeim til þess að brölta eða standa upp og þau vekja sig í þeim æfingum.

Það er misjafnt hvenær börn hætta að þurfa aðstoð til að sofa nóttina. Venjulega snýst þetta um að kenna þeim að sefa sig sjálf þegar þau eru að sofna á kvöldin, þá aukast líkurnar á að þau geti það í eðlilegu rumski á næturnar."

Hvenær geta börn lært að sofna sjálf á kvöldin?

„Frískt nýfætt barn getur það. Það drekkur, er lagt niður rólega og sofnar. En svo geta ýmsir þættir truflað þessa getu. Stundum eru það verkir eða óþægindi eða að foreldrar hlaupi of fljótt til.

Það eru til ýmsar leiðir til að þjálfa barn í að sofna sjálft og hvaða aðferðir eru notaðar fer eftir aldri barnsins og aðstæðum. Oft er byrjað á að kenna barni þetta í fyrsta daglúr. Við kennslu að sofna á kvöldin eru oft gerðar breytingar á umhverfi, rúm barnsins fært eða farið í næturgistingu en það hjálpar barninu að átta sig á að nú eigi að breyta einhverju. Einnig er gott að breyta líka hver svæfir. Hversu strangur maður verður síðan er misjafnt. Auðvitað er maður mýkri eftir því sem barnið er yngra og bætir svo rólega í aðstoðina. Suðhljóð eða tónlist hjálpar mörgum og þá er gott að hafa hljóðið á, jafnvel alla nóttina."

„Það er eðlilegt að börn rumski eða létti svefn nokkrum sinnum yfir nóttina. Síðan læra þau, og í sumum tilfellum þarf að hjálpa þeim að læra, að sofna aftur án aðstoðar." NORDICPHOTOS/GETTY

Er ráðlegt að börn sofi uppi í hjá foreldrum?

„Oftast er þetta einfaldlega val foreldra en passar börnum þó misvel. Sum börn sofa alla nóttina og trufla hvorki sig sjálf né aðra þótt þau rumski meðan önnur geta ómögulega sofið uppi í án þess að kalla eftir hinu og þessu og stjórnast í því hvernig móðirin liggur eða hvað hún gerir. Auðtrufluð börn þola oft illa að sofa uppi í og þurfa einfaldlega meira næði. Þegar börn eldast og byrja í skóla er gott að þau geti sofið í sér rúmi, ekki síst svo þau geti notið þess að gista annars staðar og farið í íþrótta-, vina- eða skólaferðir. Þá fer þetta að snúast um öryggi, kvíða og gæði svefns."

Hvenær er tímabært að huga að sérherbergi?

„Það er einstaklingsbundið en mælt er með að nýfætt barn sofi í sama herbergi og foreldri fyrstu mánuðina. Oftast eru börn flutt í sérherbergi þegar þau hætta að drekka á næturnar, oft í kringum 6 mánaða. Á þeim aldri er þeim venjulega alveg sama. Þegar þau nálgast eins árs aldurinn er ekki góður tími til að læra að sofa í sérherbergi.

Grundvallaratriðið er að barnið þarf að vera sátt við að sofna sjálft eitt í herbergi, að barnið sé rólegt með það að vera eitt þegar það rumskar yfir nóttina."

Yngstu matgæðingarnir – ströngustu kröfurnar

Það skiptir öllu máli að fyrsta fasta fæða barnanna okkar sé góð og næringarrík. Þess vegna stöndum við vörð um gæði alls staðar í framleiðsluferlinu.

Við notum aðeins sérvalið ferskt hráefni, gætum vandlega að næringarsamsetningu matarins og höfum komið okkur upp ströngu öryggiseftirliti.

Það dugir jú ekkert minna fyrir mikilvægustu manneskjur í heiminum!

Nestlé

Snjalltæki í staðinn fyrir spjalltækifæri

Snjalltækjavæðingin er að mörgu leyti jákvæð en getur líka haft í för með sér alvarlegar afleiðingar fyrir máltöku og málþroska barna, sem getur haft áhrif á færni til tjáningar að ógleymdum áhrifunum sem mikil neysla á efni á ensku getur haft á þróun íslenskunnar.

Snjalltækjanotkun mjög ungra barna getur haft skaðleg áhrif á máltöku þeirra.

Móðurmál þróast með börnum á máltökualdri í samskiptum við foreldra og aðra í nánasta umhverfi. Til að börn læri að tala verða þau að skiptast á orðum við aðra í samtölum og mynda félagsleg tengsl. Snjalltækjavæðingin getur orðið til þess að að foreldrar tali minna við börn sín, lesi sjaldnar, syngi og spjalli minna og svo framvegis og þannig muni munnleg samskipti milli foreldra og barna minnka sem veldur því að börnin fá ekki nauðsynlegt máláreiti og málörvun. Í þessu samhengi má ímynda sér að börn fái oft snjalltæki í hendur til að stytta sér stundir, ýmist í tölvuleikjum eða til að horfa á efni á erlendum efnisveitum sem hvort tveggja er að langmestu leyti á ensku.

Samkvæmt könnun SAFT um netnotkun barna og unglinga frá árinu 2013 byrja 62% íslenskra barna að nota netið á aldrinum fimm til átta ára, tæp 12% á aldrinum þriggja til fjögurra ára og 2% eru yngri en þriggja ára. Líklegt má telja að þessar prósentur séu talsvert hærri í dag.

Meiri enska í málumhverfi barna á máltökuskeiði er líkleg til að valda breytingum á orðaforða, framburði, beygingum og setningagerð. Aukin enskunotkun og jákvætt viðhorf til hennar í samfélaginu getur þannig þrengt stöðu íslenskunnar og valdið því að börn og ungmenni kjósi fremur að nota ensku þegar þau tala um kvikmyndir, spila tölvuleiki og svo framvegis sem er gríðarstór hluti af lífi þeirra.

Innihaldsrík málleg samskipti á fyrstu æviárunum og markviss málörvun barna á leik- og grunnskólaaldri er nauðsynleg forsenda þess að tungumálið skili sér áfram frá kynslóð til kynslóðar.

Á þessum árum mótast málkennd manna og að þeirri tilfinningu fyrir máli sem þroskast með þeim á þessum árum munu þeir búa það sem eftir er ævinnar. Það er því sérstakt áhyggjuefni fyrir framtíð íslenskunnar ef snjalltækjavæðing síðustu ára leiðir til þess að verulega dregur úr íslensku áreiti í málumhverfi ungra barna.

Við þurfum að passa að tala meira við börnin okkar á því máli sem við viljum að sé þeirra móðurmál og einnig að þau fái orðaforða yfir sinn raunveruleika, meðal annars með því að beina þeim að efni á íslensku sem vissulega má finna fyrir snjalltæki. Það er mjög skiljanlegt að stundum sé auðveldara, jafnvel nauðsynlegt í dagsins önn að setja barnið fyrir framan skjá en þá er líka mikilvægt að velja efnið vel og bæta svo tímann upp með spjalli og samskiptum augliti til auglitis.

Grein Sigríðar Steingrímsdóttur, Snjalltækjavæðingin og máltaka íslenskra barna, sem birtist á Hugrás í ágúst síðastliðnum http://hugras.is/2016/08/snjalltaekjavaedingin-og-maltaka-islenskra-barna/ og rannsóknir hennar og Eiríks Rögnvaldssonar, sem voru kynntar í byrjun febrúar undir heitinu „Greining á málfræðilegum afleiðingum stafræns sambýlis", voru notaðar til hliðsjónar við ritun þessarar greinar.

GÆÐI OG GOTT VERÐ

2.460kr
st. 0mán - 24mán

1.960kr
st. 0mán - 24mán

1.960kr
st. 0mán - 24mán

2.260kr
st. 0mán - 24mán

1.960kr
st. 0mán - 24mán

1.960kr
st. 0mán - 24mán

2.260kr
st. 0mán - 24mán

970kr

1.960kr
st. 0mán - 24mán

2.950kr
st. 0mán - 24mán

1.270kr
st. 0mán - 24mán

780kr
st. 0mán - 24mán

1.270kr
st. 0mán - 24mán

780kr
st. 0mán - 24mán

Finndu okkur á Facebook

Skeifan, Spöng, Garðabær, Smáralind,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri.

ATH! Mismunandi vöruúrval eftir verslunum

LJÚFFENGAR OG LÉTTAR VEITINGAR Í BORGARLEIKHÚSINU

Hjónin Jóhann Gunnar Arnarsson og Kristín Ólafsdóttir sjá um að útbúa og framreiða létta og ljúffenga rétti fyrir gesti Borgarleikhússins, hvort sem er fyrir sýningu eða í hléi. Valið stendur um gómsæta smárétti, tapasrétti, snittur, sæta rétti og hinar umtöluðu sörur sem Kristín bakar sjálf. Þau hafa áralanga reynslu af því að sjá um veislur og móttökur.

Jóhann og Kristín eru þaulvön að sjá um veislur og móttökur. Þau útbúa ljúffenga rétti fyrir gesti Borgarleikhússins fyrir sýningu og í hléi. MYND/JÓN GUÐMUNDSON

Leikfélag Reykjavíkur fagnaði 120 ára afmæli á dögunum og af því tilefni var ákveðið að bjóða gestum Borgarleikhússins upp á léttar veitingar fyrir sýningar, sem og í hléi. „Nú er hægt að koma fyrr í leikhúsið og njóta þess að slaka á og borða og fara svo á leiksýningu. Með þessu móti þarf fólk ekki að stressa sig á að fara á milli húsa, lendir síður í biðröð í anddyrinu, svo ekki sé minnst á að þægilegra er að finna bílastæði,“ segir Jóhann.

Þau Jóhann og Kristín eru þaulvön að sjá um veislur og móttökur. Jóhann var staðarhaldari á Bessastöðum í tæpan áratug og Kristín ráðsmaður. Fyrir fimm árum tóku við ný verkefni hjá þeim þegar Jóhann réð sig sem bryta á varðskipið Þór og Kristín fór í nám í viðburðastjórnun. Nú hafa örlögin háttað því svo til að þau hjónin eru byrjuð að vinna saman á ný í Borgarleikhúsinu. „Við urðum afi og amma í haust. Mér finnst erfitt að vera í burtu nú þegar barnabarnið er svona lítið og langaði að vera meira í landi, til að geta knúsað litla drenginn í tíma og ótíma. Ég var svo lánsamur að fá átta mánaða frí hjá Landhelgisgæslunni og fékk tækifæri til að breyta til þegar fjölga þurfti í eldhúsi leikhússins,“ segir Jóhann sem finnst ánægjulegt að geta aukið þjónustu við leikhúsgesti. „Þetta er nokkurs konar afmælisgjöf leikhússins til gesta og gerir kvöldstundina vonandi eftirminnilegri.“

Líkt og margir leikhúsgestir vita fást ómótstæðilegar sörur í Borgarleikhúsinu. Kristín bakar þær sjálf og óhætt er að fullyrða að þær skipti hundruðum í viku hverri, hver og ein stútfull af ást og umhyggju.

„Við erum með smáréttaseðil og valið stendur um tvo fiskrétti, tvo kjötrétti, tvo grænmetisrétti og síðan sæta rétti. Matseðillinn er ekki meitlaður í stein og við viljum hafa hann breytilegan, setja inn nýja rétti og taka aðra út. Við höfum tengt þessa rétti við sýningarnar. Núna bjóðum við t.d. upp á saltfisk Sölku Völku. Í byrjun mars þegar sýningar hefjast á farsanum Úti að aka koma inn nýir réttir og eins þegar Ellý verður sett á svið,“ segir Jóhann.

Einn réttur á þó sinn fasta sess á seðlinum en það eru eggaldinrúllur, sem eru engu líkar. „Þær eru tvímælalaust vinsælasti rétturinn og hafa fylgt okkur allt frá árunum á Bessastöðum. Þær voru í aðalrétt þegar þáverandi forseti Indlands, sem var grænmetisæta, kom í heimsókn. Eggaldinrúllurnar eru fylltar með osti, pestói og timjan. Leynisósan setur svo punktinn yfir i-ið,“ segir Jóhann leyndardómsfullur.

Hann mælir með að gestir sem vilja fá sér léttar veitingar í hléi panti þær tímanlega. Bæði er hægt að panta þær á netinu eða á barnum fyrir sýningu. „Sé pantað fyrirfram bíður tilbúið borð eftir viðkomandi þegar hléið byrjar. Þannig fer enginn tími í biðraðir, heldur er strax hægt að setjast niður og njóta veitinga.“

Þá er tekið á móti hópum, allt að fimmtíu manns, sem geta fengið heitan mat. „Stærri hópar geta pantað hlaðborð með pinnamat, kökum og svo klæðskerasaumum við veitingar eftir óskum viðskiptavinanna,“ segir Jóhann.

> Nú er hægt að koma fyrr í leikhúsið og njóta þess að slaka á og borða og fara svo á leiksýningu.
>
> Jóhann Gunnar Arnarsson

Áfram verður hægt að panta snittu- og tapasbakka og ostabakka, sem hafa verið sérlega vinsælir og þá þarf að panta fyrirfram. „Til viðbótar erum við með 8 mismunandi smárétti, sem bæði er hægt að panta fyrirfram og eins þegar fólk kemur í leikhúsið. Algengt er að fólk panti sér einn til tvo rétti fyrir sýningu og svo einn sætan rétt í hléinu eða sörurnar hennar Kristínar minnar,“ upplýsir Jóhann.

Þá er kokteilbarinn búinn að slá rækilega í gegn frá því hann var opnaður í mars í fyrra og er opinn þegar Mamma mía er á sviðinu og svo verður einnig þegar Úti að aka verður sett upp.

Borgarleikhúsið er opnað klukkan 18.30.

Nánari upplýsingar og pantanir:
www.borgarleikhus.is

Fyrir sýningu eða í hléi er notalegt að slappa af og njóta góðra veitinga í afslöppuðu andrúmslofti. MYND/JORRI

Kristín bakar hinar frægu sörur sjálf. MYND/JORRI

Eggaldinrúllurnar eru vinsælasti rétturinn. MYND/JORRI

Matseðillinn er fjölbreyttur. MYND/JORRI

BÍLAR & FARARTÆKI

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

TAKT'ANN HEIM Í DAG!!!
07 FORD EXPLORER EDDIE BAUER 4X4. EK 149 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK... ÁSTANDSSKOÐUN LIGGUR FYRIR!!! ÁSETT 1.480 ÞÚS...#471710. S: 580 8900

BJÚTÍBOMBAN!!!
05 JEEP GRAND CHEROKEE LTD 5,7 HEMI. EK 94Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK... ALGJÖR MOLI!!! ÁSETT 1.780 ÞÚS...#471522. S: 580 8900

SNAR & SNÖGGUR Á BESTA PRÍS!!!
16 HONDA CIVIC 5DR. EK 42Þ, BENSÍN, SJÁLFSK...KOMDU AÐ SKOÐA!!! ÁSETT 2.580 ÞÚS...#471638. S: 580 8900

LANGÞRÁÐI DRAUMURINN!!
06 CADILLAC ESCALADE 4WD. EK 105Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK...KAPTEIN STÓLAR & LÆTI!!! ÁSETT 2.880 ÞÚS....#104402. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

Bílar óskast

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

Hjólbarðar

VAKA

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

PJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

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

Málarar

Málarameistari getur bætt við sig inni og úti verkefnum Upp. s. 821 1333 Verkfar ehf

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

Nudd

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

Spádómar

Spái í spil og bolla, tek heim eða símaspá frá kl.14. Mjög góð reynsla. Kristin s. 897 9002

Húsaviðhald

SMIÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.
Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.
Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

Rafvirkjun

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

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Pokerborð/spilaborð og spilapeningar til sölu úr þrotabúi Upp. Eggert Lögræðistofa Reykjavíkur s: 515 7400 861 6902

Óskast keypt

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

HEILSA

Nudd

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

Nudd. Nuddstofan, opið frá 09-19 og á laugardögum. s. 789 5452 555 0939

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

Geymsluhúsnæði

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

HYUNDAI
Santa Fe CRDi
Nýskráður 1/2008, ekinn 170 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.290.000

PEUGEOT
208 Active
Nýskráður 9/2012, ekinn 48 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.350.000

BÍLL DAGSINS
CR-V Panorama dísil
Nýskráður 8/2007, ekinn 113 þús.km., dísil, 6 gírar. **Verð kr. 2.290.000**
Tilboð dagsins kr. 1.990.000

VOLVO
V40 d2
Nýskráður 12/2012, ekinn 55 þús.km., dísil, 6 gírar.
Verð kr. 2.650.000

HONDA
Jazz Elegance
Nýskráður 6/2011, ekinn 103 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 1/2014, ekinn 39 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.990.000

PEUGEOT
3008 Premium+
Nýskráður 11/2011, ekinn 102 þús.km., dísel, 6 gírar.
Verð kr. 1.890.000

HONDA
Civic Elegance
Nýskráður 4/2016, ekinn 15 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.450.000

RENAULT
Clio Touring
Nýskráður 7/2014, ekinn 57 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.190.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Opið á laugardögum
milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
Allt hjá okkur

Tilboð til 15. mars
25% afsláttur af öllum gufuofnum

The Slim Space Combi Classic
Aðeins 55 cm breiður en hefur alla kosti stóru ofnanna. Tilvalinn á þá staði sem þú vilt nýta borðpláss í eitthvað annað, í eldhúsi atvinnumannsins þar sem hver sentimeter er dýrmætur.

Sýningarsalur Draghálsi 4

Framúrskarandi fyrirtæki
VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is
Draghálsi 4 - 110 Reykajvík
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

HAPPY HOUR alla föstudaga 16-19

Leikir helgarinnar:
Laugardaginn 17. feb
14:50 Huddersf.Town - Man.City
Sunnudaginn 18. feb
16:05 Blackb.Rovers - Man.United

Hljómsveitin TRAP frá Ísafirði Rúnar Þór, Reynir, Rúnar Villa, Örn og Diddi spila um helgina, föstudag 23-02 (opið til 03) og laugardag 00-03

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

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

Sumarbústaðir

Útvegum efni í hágæða-timburhús frá Finnlandi. Sumarhús - einbýlishús. Fjölbreytt úrval - gott verð.
Upplýsingar hjá **ghalldor@simnet.is**

ATVINNA

Atvinna í boði

FISKIKÓNGURINN
Fiskikóngurinn óskar eftir að ráða handflakara. Greitt pr.kg. Næg vinna alla virka daga.
Einnig óskast fólk til starfa í fiskvinnslu, snyrtingu.
Allar upplýsingar gefur Kristján Fiskikóngur gsm 896 0602, kristjan@fiskikongurinn.is

Starfsmaður í eldhús
Síld og fiskur ehf.
...óskar eftir að ráða konu/mann í mötuneyti fyrirtækisins.
Starfið felur í sér almenn eldhússtörf, innkaup á matvöru tiltekt á mat og eldamennsku fyrir starfsfólk okkar í Hafnarfirði.
Upplýsingar um starfið:
Ómar Grétarssson
sími 820 3867
omar@ali.is
Ali
Síld og fiskur ehf. - Ali

Fiskvinnsla í Hafnarfirði leitar eftir vönum verkstjóra í fiskmóttöku. Viðkomandi þarf að geta leyst framleiðslustjóra af og unnið öll almenn fiskvinnslu störf. Umsóknir skal senda póst á vinna@hamrafell.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þórður.

Kopar & Zink ehf óskar eftir blikksmiðum eða vönum mönnum í blikksmíði næg vinna framundan. Upp. s. 699 0742 Kristján.

Atvinna óskast

PROVENTUS STARFSMANNAÞJÓNUSTA
Útvegum starfsmenn til fjölbreytilegra starfa um lengri eða skemmri tíma.
Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

TILKYNNINGAR

Fundir

ÞRÓTTUR 577-5400

FÉLAGSFUNDUR
Almennur félagsfundur V.b.f. Þróttar verður haldinn í húsi félagsins, Sævarhöfða 12, þriðjudaginn 21. jan. n.k. kl. 2000 Sjórnin

SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi lóðanna Hverfisgötu 4B og 6B í Hafnarfirði

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 7. febrúar 2017 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðanna að Hverfisgötu 4B og 6B í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu deiliskipulags, sem samþykkt var 9.10.2007.

Deiliskipulagsbreytingin felst í breyttum lóðarmörkum lóðanna, þannig að lóð Hverfisgötu 4B minnkar og lóð Hverfisgötu 6B stækkar sem því nemur. Jafnframt minnkar byggingarreitur Hverfisgötu 4B.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 8-10 og hjá umhverfis- og skipulagsþjónustu Norðurhellu 2, frá 17.02 til 31.03.2017. Einnig er hægt að skoða deiliskipulagstillöguna á **hafnarfjordur.is**. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 31.03.2017. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Nánari upplýsingar eru veittar hjá umhverfis- og skipulagsþjónustu.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Hreinsistöð fráveitu á Akureyri

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu Norðurorku er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

TIL SÖLU

Þrotabú GMR Endurvinnslunnar ehf. á Grundartanga auglýsir til sölu stálbræðsluverksmiðju fyrirtækisins, nánar tiltekið fasteign og tækjabúnað.

Þeir er kunna að hafa áhuga eru vinsamlegast beðnir að hafa samband við undirritaðan skiptastjóra þrotabúsins, í síma 516-4072 eða á netfangið marteinn@logvangur.is

Marteinn Másson, hrl.
skiptastjóri
Lágmúla 7, Reykjavík

SKÍÐAÚTSALA
30-50%
AFSLÁTTUR
AF SKÍÐUM, BRETTUM, SKÍÐABÚNAÐI OG SKÍÐAFATNAÐI
SKÍÐADEILDIN ER Í SMÁRALIND
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

Merkisatburðir

1867 Fyrsta skipið siglir í gegnum Súesskurðinn í Egyptalandi.
1904 Madame Butterfly er frumsýnd í fyrsta sinn í óperuhúsinu La Scala í Mílanó.
1925 Harald Ross og Jane Grant setja á stofn tímaritið The New Yorker.
1978 Sprengja springur fyrir utan veitingastaðinn La Mon í Belfast. Tólf láta lífið og þrjátíu særast.
1996 Garry Kasparov sigrar ofurtölvuna Deep Blue í skák.
2008 Kósovó lýsir yfir sjálfstæði.

Dönsum gegn ofbeldi

Í dag fer fram í dansbyltingin Milljarður rís í Hörpu. Í ár er minning Birnu Brjánsdóttur heiðruð. Yfir milljarður karla, kvenna og barna kemur saman til að dansa fyrir réttlæti.

Hin árlega dansbylting fer fram í Hörpu í fimmta skipti í dag. MYND/HÖRÐUR ÁSBJÖRNSSON

UN Women stendur fyrir hinni árlega dansbyltingu Milljarður rís í Hörpu í dag, 17. febrúar, kl. 12-13 í boði Sónar Reykjavík, en auk þess er dansað á tíu stöðum um land allt. Milljarður rís er dansbylting sem haldin er víða um heim. Með samtakamætti lætur heimsbyggðin til sín taka. Yfir milljarður karla, kvenna og barna kemur saman til að dansa fyrir réttlæti, fyrir heimi þar sem allir fá að njóta sömu tækifæra án ótta við ofbeldi. Ofbeldi gegn konum er vandamál um allan heim og við hvetjum alla til að taka afstöðu gegn ofbeldinu, mæta og dansa,“ segir Inga Dóra Pétursdóttir, framkvæmdastýra UN Women á Íslandi.

Í ár er heiðrað minning Birnu Brjánsdóttur heitinnar en í kjölfar hvarfs hennar í miðborg Reykjavíkur steig fram fjöldi kvenna sem lýstu ótta sínum og óöryggi þegar þær ferðast milli staða á kvöldin og að næturlagi.

„Fráfall Birnu snerti okkur öll og okkur fannst liggja beinast við að heiðra minningu Birnu. Við viljum minnast hennar með samstöðu, gleði og krafti þegar þúsundir manna, kvenna og barna koma saman um allt land með samtakamátt að vopni,“ segir Inga Dóra.

Fimm ár eru liðin frá því að viðburðurinn var haldinn í fyrsta skipti, en frá þeim tíma hefur dansbyltingin heldur betur stækkað.

„Við höfðum ekki mikla trú á að margir myndu koma og dansa í hádeginu. Það kom því ótrúlega á óvart og var alveg magnað að sjá þúsundir streyma inn í Hörpu til að sýna mótstöðu sína við ofbeldi og finna kraftinn í samstöðunni. Það myndast svo falleg og einstök stemning þegar fólk á öllum aldrei mætir og dansar með gleðina að vopni þrátt fyrir að tilgangurinn og undirtónninn sé grafalvarlegur,“ segir hún og bætir við að viðburðurinn stækki með hverju árinu. „Við erum þakklát fyrir gott samstarf við Sónar Reykjavík öll þessi ár og Dj Margeir sem hefur séð til þess frá upphafi að dansinn dunar í Hörpu.“

Í fyrra var slegið aðsóknarmet en tæplega þrjú þúsund manns komu saman í Hörpu, færri komust að en vildu og dansað var á göngum Hörpu. Þess ber einnig að geta að alls dönsuðu um fjögur þúsund manns um allt land.

„Við bjóðum upp á óvænt atriði á hverju ári á Milljarður rís og við lofum að þið verðið ekki fyrir vonbrigðum með atriðið í ár. Það er gaman að tilkynna að í ár mun Svala Björgvins, sem var í fararbroddi hljómsveitarinnar Scope, ásamt Dj Margeiri taka næntís smellinn Was It All It Was, þetta er einstakt tækifæri til að sjá þau koma saman eftir 20 ár. Konfettíið sem er algjörlega ómissandi verður að sjálfsögðu á sínum stað, reifboltar verða á ferð og flugi um salinn en aðalsmerki viðburðarins er að mæta og tækla óréttlæti með gleði, samstöðu og krafti,“ segir Inga Dóra.

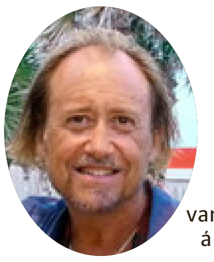
Samtakamátturinn er ótrúlegur á landsbyggðinni en aldrei hefur verið dansað jafn víða um landið og gert verður í ár.

„Í fyrra var dansað á sjö stöðum en í ár verða haldnir tólf Milljarður rís viðburðir. Í ár verður dansað í Reykjavík, Akureyri, í Rifi á Snæfellsnesi, á Ísafirði, Seyðisfirði, í Reykjanesbæ, Neskaupstað, á Hvammstanga, í Borgarnesi, á Egilsstöðum, Hólmavík og Höfn í Hornafirði. Auk þess höfum við heyrt að margir vinnustaðir, skólar og meira að segja leikskólar séu að skipuleggja sína eigin viðburði. Í þessum viðburðum birtist kraftur grasrótarinnar í sinni fallegustu mynd,“ útskýrir Inga Dóra.

Milljarðurinn vísar til þeirrar staðreyndar að ein af hverjum þremur konum í heiminum hefur þurft að þola kynferðisofbeldi. Ofbeldi gegn konum og stúlkum er vandamál um allan heim, en með því að mæta á Milljarður rís tekur fólk afstöðu gegn kynbundnu ofbeldi.

„Í ár beinum við sjónum að verkefni UN Women, Öruggar borgir, sem vinnur að því að gera borgir öruggari fyrir konur og stúlkur víða um heim. Einföld leið til þess að draga úr ofbeldi er að lýsa upp dimmar götur. Í Nýju-Delí hefur ljósastaurum verið komið m.a. fyrir við strætóbiðskýli og á almenningssalernum. Í Mexíkóborg eru sérstakir kvennastrætóar sem gera konum kleift að ferðast til og frá vinnu óáreittar. UN Women vinnur í samstarfi við borgaryfirvöld víða um heim að einföldum og ódýrum aðgerðum sem miða að því að uppræta og draga úr ofbeldi gegn konum og stúlkum á almenningssvæðum,“ segir hún.

gudrunjona@frettabladid.is



✝

Elsku bróðir okkar, mágur, sálufélagi og frændi,
Clyde M. Autrey
tónlistarmaður,
varð bráðkvaddur þann 24. janúar sl. á heimili sínu í Key West, Florida.

Stefán Autrey **Emelía H. Einarsdóttir**
Cherie L. Autrey **Beth Smithers**
Diane Foreman
Kristín María Autrey, Stefán Már Autrey, Linda Rós Autrey og börn.

✝

Eiginkona mín, móðir okkar og dóttir,
Ólöf Nordal
lést í Reykjavík 8. febrúar.
Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni í dag klukkan 13.
Hægt verður að fylgjast með athöfninni í Iðnó.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Tómas Már Sigurðsson
Sigurður, Jóhannes, Herdís og Dóra
Dóra og Jóhannes Nordal

✝

Okkar ástkæra
Þóra Arngrímsdóttir
Holtateigi 5, Akureyri,
sem lést föstudaginn 10. febrúar á hjúkrunarheimilinu Lögmannshlíð á Akureyri, verður jarðsungin frá Höfðakapellu mánudaginn 20. febrúar kl. 13.30. Við þökkum starfsfólki Lögmannshlíðar fyrir góða umönnun og hlýju í hennar garð.

Ingibjörg Arngrímsdóttir **Gunnar Kristinsson**
Gígja Gunnarsdóttir **Ólafur Halldórsson**
Úlfar Gunnarsson **Vilborg Jóhannsdóttir**

✝

Elsku systir okkar og mágkona,
Kristín Þórarinsdóttir
Lindargötu 27,
lést á líknardeild Landspítalans 9. febrúar. Útför hennar fer fram frá Fossvogskapellu fimmtudaginn 23. febrúar kl. 15.00.

Edda Þórarinsdóttir **Gísli Gestsson**
Freyr Þórarinsson **Kristín Geirsdóttir**
Bjarki Þórarinsson **Helga Þórarinsdóttir**
Nanna Þórarinsdóttir

✝

Elsku mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,
Ingibjörg Jónsdóttir
á Rauðsgili,
lést 9. febrúar á dvalarheimilinu Brákarhlíð, Borgarnesi. Útför fer fram frá Reykholtskirkju 18. febrúar kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á dvalarheimilið Brákarhlíð.

Jón Aðalsteinn Jónsson
Steinunn Oddsdóttir **Sigurvin Jónsson**
Björn Oddsson **Hraundís Guðmundsdóttir**
börn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Alexía Margrét Gísladóttir
Miðvangi 159, Hafnarfirði,
lést á Hrafnistu í Hafnarfirði mánudaginn 13. febrúar.

Haukur Þór Haraldsson **Bylgja Birgisdóttir**
Katrín Haraldsdóttir
Bjarki Þór Hauksson
Birgir Hauksson
Haraldur Orri Hauksson
Alexía Margrét Jakobsdóttir
Finnbogi Jakobsson

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Geoffrey Brabin
varð bráðkvaddur á heimili sínu í Manchester þann 12. febrúar 2017. Útförin fer fram í Manchester, Englandi.

Margrét Guðmundsdóttir Brabin
Andrea Brabin **Kristinn Þórðarson**
María Brabin **Stephen Warren**
Alexander Brabin **Lisa Brabin**
barnabörn.

Lokað vegna jarðarfarar

Innanríkisráðuneytið verður lokað í dag, föstudaginn 17. febrúar, frá klukkan 12.00 vegna jarðarfarar Ólafar Nordal, fyrrverandi innanríkisráðherra.

Innanríkisráðuneytið

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

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

ALLT FYRIR ÁSTINA

BLÓMVENDIR
VERÐ FRÁ:
1399 KR

KONFEKT Í ÚRVALI
VERÐ FRÁ:
129 KR

SS BLÁBERJALÆRI
HÁLFÚRBEINAÐ
1299 KR/KG

MS KONUDAGS
OSTAKAKA M. JARÐABERJUM
1299 KR

BASKIN ROBBINS
4. TEGUNDIR
499 KR
500G

ICELAND
MEAL FOR ONE
398 KR
500G

MS OSTAÞRENNA
KASTALI, LJÓTUR, AUÐUR
1099 KR

TOPPUR, EPLA
2 LÍTRAR
199 KR

SS LAMBALÆRI
FROSIÐ
1199 KR/KG

MARS 10PK
SNICKERS 10PK
399 KR
338G/355G

LASAGNE
FOR THE FAMILY
899 KR
1,6 KG

OPIÐ 24 TÍMA

Netgíró
Betri leið til að borga

Iceland

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

61 kr verðlækkun

298 kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð
770 g - Verð áður 359 kr.

90 kr verðlækkun

392 kr. 400 g

Smjörvi
400 g - Verð áður 482 kr.

5 FLATKÖKUR Í PAKKA

98 kr. pk.

Bónus Flatkökur
170 g, 5 stk. í pakka

PRÓTEINBRAUÐ
Inniheldur 25% prótein
Aðeins 12g kolvetni pr. 100g

398 kr. 420 g

Bónus Próteinbrauð
420 g

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

98 kr. 0,5 l

Pepsi, 0,5 l
Pepsi Max, 0,5 l

2L

198 kr. 2 l

Egils Kristall
Sítrónu, 2 lítrar

259 kr. 1 kg

Bónus Tröllahafrar
1 kg

298 kr. 400 g

Bónus Chiafræ
400 g

298 kr. 500 g

Bónus Rúsínur
500 g

600g

398 kr. 600 g

Kellogg's Corn Flakes
600 g

559 kr. pk.

Neutral Þvottaefni
15 þvottar

498 kr. 750 ml

Neutral Sturtusápa
750 ml

540 M Í PAKKANUM

898 kr. pk.

Bónus Massi WC pappír
9 rúllur, 500 blöð á rúllu

95 blöð

298 kr. stk.

Fatarúlla
95 límblöð

Verð gildir til og með **19. febrúar** eða meðan birgðir endast - *Sjá dóm Hæstaréttar Íslands í máli nr. 317/2015 frá 21. janúar 2016

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

BÓNUS

skilar til viðskiptavina

ólöglegri gjaldtöku ríkisins við útboð á kjúklingakvóta til innflutnings á kjúklingakjöti*

60 TONN
í boði á þessu verði

398 kr. kg

Danpo Kjúklingur
Danskur, heill, frosinn

1.198 kr. 900 g

ES Kjúklingabringur
Frosnar, 900 g

CHICKEN BREAST FILLETS
WITH ADDED WATER AND SALT
900g

GOTT VERÐ Í BÓNUS

ÍSLENSKT BÓNDABEIKON

1.398 kr. kg

Stjörnugrís Bónda beikon
Meira kjöt - Minni fita

59 kr. 420 g

Bakaðar baunir
420 g

ÍSLENSKT LAMBAKJÖT
HAUSTSLÁTRUN 2016

898 kr. kg

KS Lambabógur
Frosinn

1.198 kr. kg

KS Lambalæri
Frosið

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

259 kr. 55 g

Barebells Próteinbar
55 g, 3 tegundir

ÍSLENSKT PEPPERONI

395 kr. pk.

Stjörnugrís Pepperoni
180 g

398 kr. 2 l

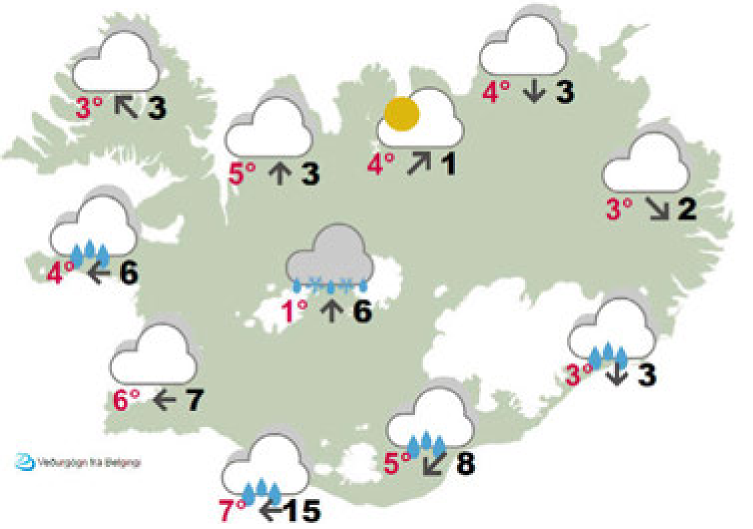
Bónus Ís
2 tegundir, 2 l

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Skil nálgast nú landið úr suðvestri. Allhvöss austanátt með samfelldri rigningu um landið sunnanvert í morgun, en hægari og lengst af þurrt fyrir norðan. Austan 5-13 seint í dag og rigning um mest allt land. Fremur milt í veðri.

Laugardagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	4°	→ 6
Ísafjörður	-0°	← 8
Akureyri	-0°	↙ 5
Egilsstaðir	1°	↓ 11
Kirkjubæjarkl.	6°	↘ 12
Hveravellir	1°	↘ 4

Sunnudagur

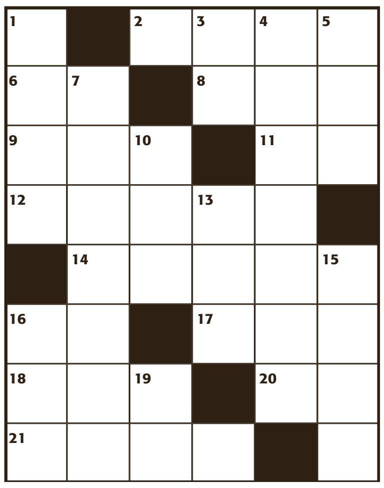
Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	5°	→ 8
Ísafjörður	-0°	↖ 3
Akureyri	2°	↑ 2
Egilsstaðir	2°	↑ 4
Kirkjubæjarkl.	4°	↙ 4
Hveravellir	1°	↑ 10

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. eining
6. í röð
8. hár
9. draup
11. lést
12. þvaðra
14. eggjarauðu
16. átt
17. blóm
18. gröm
20. golf áhald
21. ættgöfgi

LÓÐRÉTT
1. sía
3. í röð
4. tímaskeið
5. nögl
7. siðleysingi
10. óvild
13. yfirgaf
15. heimsálfu
16. bekkur
19. tveir eins

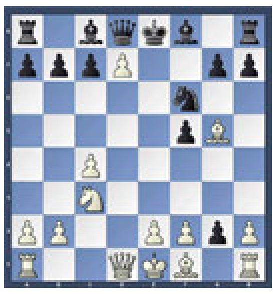


LAUSN

LÁRÉTT: 2. stak, 6. áb, 8. ull, 9. lak, 11. dó, 12. drafa, 14. blóma, 16. sa, 17. rós, 18. erg, 20. tí, 21. tign.
LÓÐRÉTT: 1. sáld, 3. tu, 4. aldamót, 5. kló, 7. barbari, 10. kal, 13. fór, 15. asíu, 16. set, 19. gg.

Skák
Gunnar Björnsson

Kupreichik átti leik gegn Rasuvajev í Dubna árið 1970



Svartur á leik

1. ... Rxd7! 0-1 Mikið liðstap óumflýjanlegt fyrir hvítan. Norðurlandamótið í skólaskák hefst í dag í Drammen í Noregi. Tíu íslenskir skákmenn taka þátt. Skák.is mun fylgjast vel með gangi mála.

www.skak.is: NM í skólaskák.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Starf fangavarða vanmetið

Björg Elísabet Ægisdóttir, fangavörður á Litla-Hrauni, tekur þátt í lífi fanga á þeirra erfiðustu stundum. Hún segir ómetanlegt að upplifa þegar þeir snúa til betri vegar.

Martröð Leicester

Gengi **Leicester** hefur verið afleitt á yfirstandandi tímabili. Fallið er hátt og liðsmenn eru fastir í martröð.

Minning um Högnu

Högna Sigurðardóttir arkitekt varð fyrst kvenna til að teikna hús á Íslandi og hafði framúrstefnulegar hugmyndir um arkitektúr.

Ráðgjafi Trumps

Steve Bannon aðalráðgjafi Donalds Trump á að baki skrautlegan feril.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

17. FEBRÚAR 2017

Tónlist

Hvað? Ívar Pétur DJ set
Hvenær? 18.00
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Sónar Reykjavík 2017 er nú í fullum gangi og er dagskráin glæsileg að vanda. Líkt og undanfarin ár mun Sæmundur í sparifötunum á Kexi hosteli bjóða upp á síðdegisdagskrá þar sem plötusnúðar og raftónlist fá að njóta sín. Í dag er það Ívar Pétur sem smellir í gott DJ-sett og er algjörlega frítt inn.

Hvað? Sem óður væri
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Tónleikar helgaðir nýrri tónlist eftir Guðrúnu Eddu Gunnarsdóttur. Fram koma, auk Guðrúnar Eddu, söngvararnir Gísli Magnason, Hafsteinn Þórólfsson, Jónína Guðrún Kristinsdóttir, Rakel Edda Guðmundsdóttir og Örn Arnarson, fiðluleikararnir Hildigunnur Halldórsdóttir og Ólöf Þorvarðardóttir, Svava Bernharðsdóttir, víóluleikari, Bryndís Björgvinsdóttir sellóleikari og Unnur Guðrún Óttarsdóttir myndlistarkona. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Jón Jónsson
Hvenær? 20.00
Hvar? Hljómahöllin, Reykjanesbæ
Í kvöld mun Jón Jónsson stíga á svið í Hljómahöll ásamt hljómsveit sinni. Er þetta í annað sinn sem Jón Jónsson heldur tónleika í fullri lengd í Bítlabænum fagra og þá seldist hratt upp og því mikil tilhlökkun í hans herbúðum. Í desember seldist upp á ferna tónleika með Johnny Jay í Austurbæ og einnig seldist upp á tónleika hans á Græna hattinum á Akureyri og því er upplagt að tryggja sér miða í tæka tíð.

Hvað? AUKRA
Hvenær? 20.00
Hvar? Norræna húsið
AUKRA er sjónlistar-teymi og rafdúó frá Svíþjóð / Noregi. AUKRA hefur haldið tónleika víða um Evrópu síðan 2011 og hefur á þeim tíma náð að vekja mikla athygli fyrir frumleika og fagmennsku. Bandið samanstendur af söngkonunni og gjörningalistamanninum Amöndu Varhaugvik og tónskáldinu Marius Varhaugvik, sem jafnframt er bróðir söngkonunnar. Hljómsveitin staðsetur sig mitt á milli spuna og tónlistar með hápólitísku ívafi. Systkinin koma fram í nýjum heimasaumuðum búningum í hvert skipti sem þau koma fram sem gefur áhorfandanum einstaka sjónræna upplifun.

Jón Jónsson slær á létta strengi og leyfir fagurri rödd sinni að óma í Reykjanesbæ í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hvað? Dalí og Thingtak
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Dalí er hugarfóstur söngkonunnar og bassaleikarans Erlu Stefánsdóttur. Sveitin var stofnuð haustið 2014 og samanstendur af Erlu, sem spilar á bassa og syngur, Helga Reyni Jónssyni gítarleikara, Þórði Gunnari Þorvaldssyni gítar- og hljómborðsleikara og Fúsa Óttars trommuleikara en öll hafa þau komið víða fram á íslenska tónlistarsviðinu. Miðaverð 2.500 krónur.

Hvað? Todmobile
Hvenær? 22.00
Hvar? Hard Rock Café, Lækjargötu
Uppáhaldstónleikastaður Todmóbílanna er Græni hatturinn á Akureyri. Nú hefur Græni hatturinn hafið samstarf við Hard Rock Café um tónleikahald í Reykjavík. Því ætlar Todmobile að fagna í kvöld með hressilega 80ís-skotnum tónleikum á HRC. Todmobile ætla að láta „grænu“ stemmninguna ráða ríkjum í kjallara IÐU-hússins sem gæti auðveldlega orðið heitasti tónleikastaðurinn í Reykjavík.

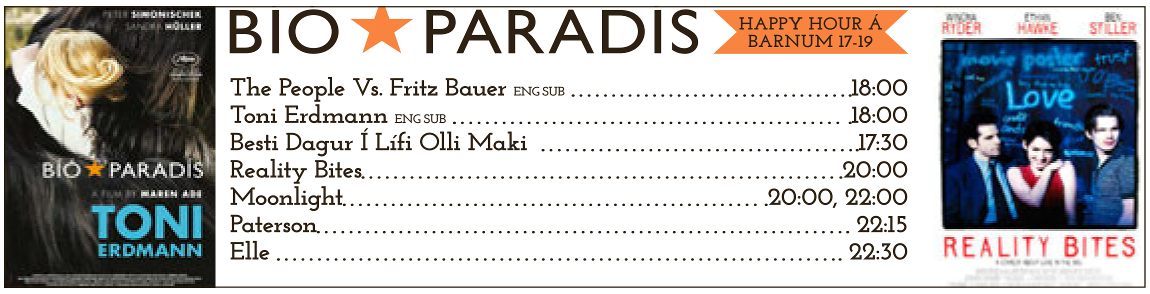
Viðburðir

Hvað? Milljarður rís 2017
Hvenær? 12.00
Hvar? Harpa
Hin árlega dansbylting UN Women verður haldin í fimmta skipti í hádeginu í dag í Hörpu á vegum UN Women á Íslandi og í samstarfi við Sónar Reykjavík og Nova. Ofbeldi gegn konum er vandamál um allan heim – tökum afstöðu gegn ofbeldinu, mætum og dönsum. Í ár verður heiðruð minning Birnu Brjánsdóttur. Líkt og undanfarin ár heldur DJ Margeir dansgólfinu trylltu og lofum við ógleymanlegri upplifun.

Hvað? Heroine WOD
Hvenær? 09.00
Hvar? Norræna húsið
Sænska listakonan Victoria Cleverby notar CrossFit til að minnast kvenhermanna og gera áhorfandann meðvitaðan um karllægni samfélagsins.

Hvað? Mið-Ísland að eilífu
Hvenær? 20.00 og 22.30
Hvar? Þjóðleikhúsinu
Mið-Ísland eru alltaf svaka fyndnir og segja fullt af hlæhlæ í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld en athugið að það eru tvær sýningar í boði. Miðaverð er 3.990 krónur.

Hvað? Normið er ný framúrstefna
Hvenær? 11.00
Hvar? Gerðarsafn
Sýningin Normið er ný framúrstefna er hugleiðing um birtingarmyndir hversdagsleikans í íslenskri samtímalist. Markmið sýningarinnar er að skapa hugmyndalegar og sjónrænar tengingar milli verka listamanna af ólíkum kynslóðum, sem eiga það þó sameiginlegt að vísa í og vinna úr víðu merkingarsviði hversdagsins. Til grundvallar liggur sú tilgáta að finna megi snertipunkta milli myndlistar tíunda áratugarins og verka síðustu ára, sem verða sýnilegir ef verkin eru skoðuð í ljósi samtímahugmynda um hversdagsleikann.



STEYPUSTÖÐIN

Stórskemmtileg sketsaþáttaröð með einvalaliði íslenskra gamanleikara. Þau Steinda Jr, Sögu Garðars, Sveppa, Ágústu Evu og Auðun Blöndal þarf vart að kynna fyrir Íslendingum og ekki er stórleikarinn María Guðmunds síðri. **Óborganlegt grín sem enginn má missa af!**

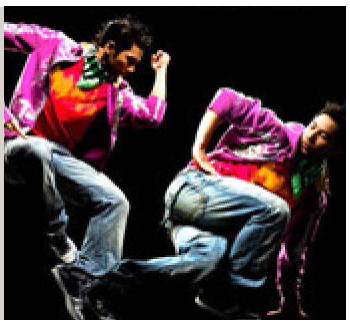
SPENNANDI
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

SO YOU THINK YOU CAN DANCE

Stærsta danskeppni í heimi þar sem ungir og efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.



LORD OF THE RINGS: THE RETURN OF THE KING

Nú er komið að þriðja og síðasta hluta þessa stórbrotna meistaraverks. Sagan segir frá hinni æsispennandi baráttu gegn illskunni frá Mordor. Frodo þarf að ganga í gegnum mikla erfiðleika, bæði andlega og líkamlega, ef hann ætlar að eyða hringnum áður en það verður of seint.

THE NICE GUYS

Holland March og Jackson Healy búa í Los Angeles. Sá fyrrnefndi starfar sem einkaspæjari en sá síðarnefndi tekur að sér að lumbra á mönnum fyrir nokkurn veginn hvaða sakir sem er, og gegn greiðslu auðvitað.

KLOVN

Þrælskemmtilegir þættir um þá félaga Frank og Casper og ótrúleg ævintýri þeirra sem oft á tíðum eru meira en lítið neyðarleg.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum
á aðeins 333 kr. á dag. 365.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Kalli kanína og félagar
07.40 Litlu Tommi og Jenni
08.05 The Middle
08.30 Pretty little liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.00 Grand Designs
11.50 Lóa Pind. Örir íslendingar
12.35 Nágrannar
13.00 Song One
14.25 Cheaper by the Dozen
16.05 Dulda Ísland
16.55 Nettir Kettir
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Friends
19.45 Top 20 Funniest 2
20.30 So You Think You Can Dance Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.
21.15 Steypustöðin
21.50 The Lord of the Rings. The Return of the King Þriðji og síðasti hluti þríleiksins um Hringadróttinssögu er sannkallað stórvirki. Verðugur lokapunktur á einum farsælasta þríleik kvikmyndasögunnar. Myndin vann til hvorki fleiri né færri en ellefu Óskarsverðlauna 2004 og var m.a. valin besta kvikmyndin. Nýsjálendingurinn Peter Jackson, maðurinn á bak við þetta mikla kvikmyndaverk, fékk og réttilega þrenn Óskarsverðlaun sem besti leikstjórinn, framleiðandinn og handritshöfundurinn.
02.50 Unfinished Business Gamanmynd frá árinu 2015 með Vince Vaughn í aðalhlutverki. Myndin fjallar um duglegan eiganda lítils fyrirtækis og tvo félaga hans sem ferðast saman til Evrópu til að landa stærsta samningi lífs þeirra.
04.20 Forget and Forgive
05.50 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.20 UEFA Europa League
09.00 UEFA Europa League
10.40 Premier League
12.25 Messan
13.45 Domino's-deild karla
15.25 UEFA Europa League
17.05 UEFA Europa League
18.45 La Liga Report
19.15 FA Cup - Preview Show
19.45 Domino's-deild karla
22.00 Domino's-körfuboltakvöld
23.50 Þýski boltinn
01.30 Evrópudeildarmörkin

STÖÐ 2 SPORT 2

07.25 MD 2017 - Samantekt
07.55 UEFA Europa League
09.35 UEFA Europa League
11.15 Premier League
12.55 Premier League World
13.25 Premier League
15.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
15.30 UEFA Europa League
17.15 UEFA Europa League
18.55 MD 2017 - Samantekt
19.25 Þýski boltinn
21.30 Evrópudeildarmörkin
22.20 FA Cup - Preview Show
22.50 La Liga Report
23.20 Spænski boltinn
01.00 NBA
01.50 Domino's körfuboltakvöld

STÖÐ 3

17.30 2 Broke Girls
17.55 Raising Hope
18.20 The Big Bang Theory
18.40 Modern Family
19.05 Curb Your Enthusiasm
19.40 Silicon Valley
20.10 The New Adventures of Old Christine
20.35 Gilmore Girls
21.20 Izombie
22.05 Entourage
22.35 Klovn
23.00 Fresh off the Boat
23.20 The New Adventures of Old Christine
23.45 Gilmore Girls
00.30 Izombie
01.10 Entourage
01.40 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Grettir
10.11 Zigby
10.25 Blíða og Blær
10.47 Mæja býfluga
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastó
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.22 Hvellur keppnisbíll
13.34 Ævintýraferðin
13.46 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Grettir
14.11 Zigby
14.25 Blíða og Blær
14.47 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.22 Hvellur keppnisbíll
17.34 Ævintýraferðin
17.46 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Grettir
18.11 Zigby
18.25 Blíða og Blær
18.47 Mæja býfluga
19.00 Loksins heim

Doddi litli og Eyrnastór, 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

07.00 Inside the PGA Tour
07.25 Pure Silk Bahamas
09.35 Genesis Open
13.35 Inside the PGA Tour
14.00 ISPS Handa Women's Australian Open
19.00 Genesis Open
23.00 Golfing World
02.00 ISPS Handa Women's Australian Open

BÍÓSTÖÐIN

11.20 The Little Rascals Save the Day
13.00 The Face of Love
14.35 Pride and Prejudice
16.40 The Little Rascals Save the Day
18.20 The Face of Love
19.55 Pride and Prejudice
22.00 The Nice Guys Gamansöm spennumynd frá 2016 með Ryan Gosling og Russel Crowe. Myndin segir frá þeim Holland March og Jackson Healy sem búa í Los Angeles árið 1977. Sá fyrrnefndi starfar sem einkaspæjari en sá síðarnefndi tekur að sér að lumbra á mönnum fyrir nokkurn veginn hvaða sakir sem er, gegn greiðslu auðvitað. Þeir Holland og Jackson þekkjast ekkert í byrjun sögunnar en þegar Jackson er ráðinn til að lemja Holland breytist það og þótt það hljómi ótrúlega leiða þau fyrstu kynni til samstarfs þeirra á milli.
23.55 Lost River
01.30 Scary Movie 5
02.55 The Nice Guys

RÚV

08.40 HM í alpagreinum
10.30 HM í alpagreinum
11.35 Saga af strák
11.55 HM í alpagreinum
16.05 Landinn
16.35 Af fingrum fram
17.20 Rætur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Pósturinn Páll
18.16 Kata og Mummi
18.28 Bláí jakkinn
18.30 Kóðinn - Saga tölvunnar
18.35 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Miranda
20.15 Útsvar
21.30 Vikan með Gísla Marteini
22.15 Norrænir bíódagar: Veiðin
00.10 The Thomas Crown Affair
02.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

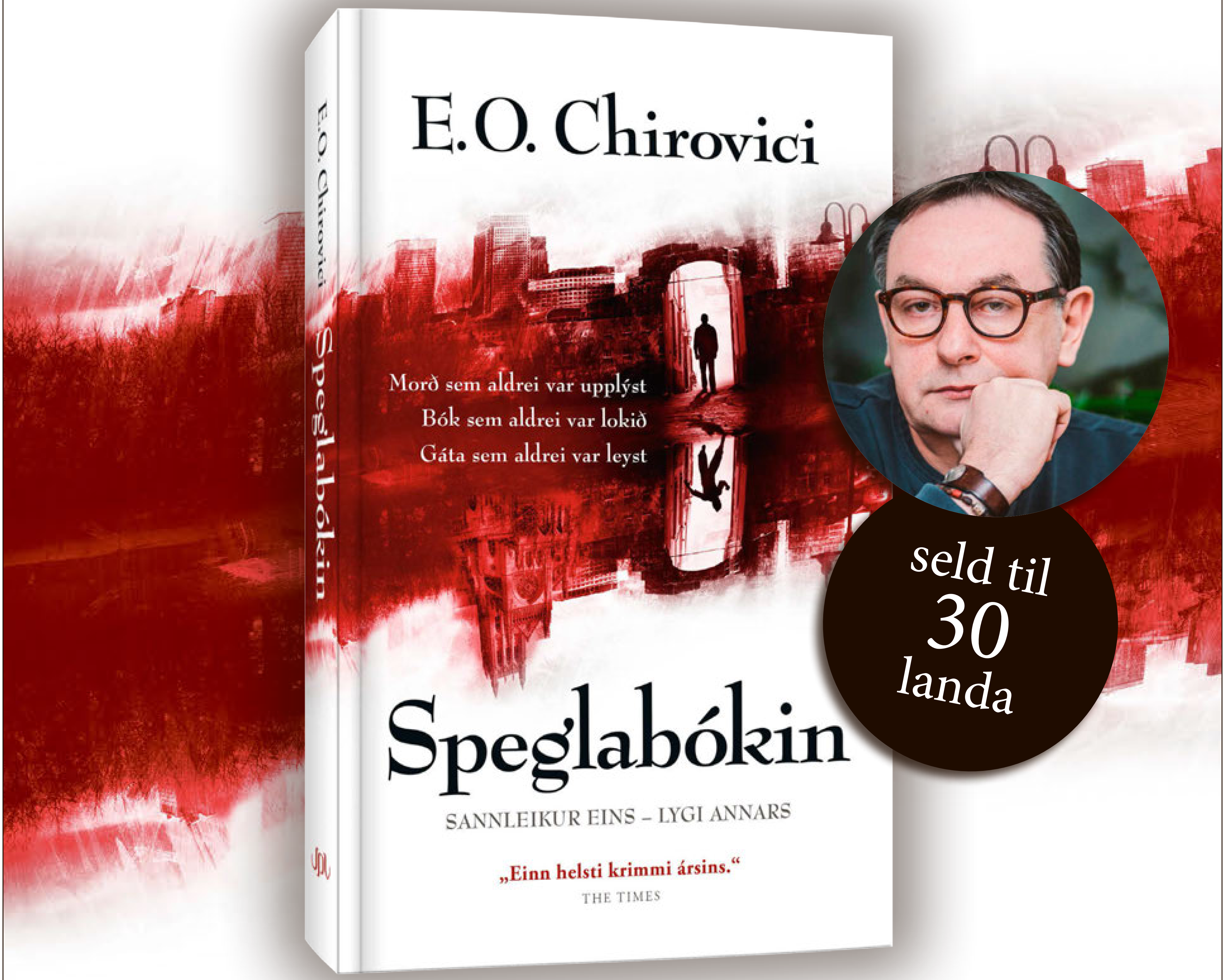
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 Dr. Phil
09.05 Life Unexpected
09.50 Judging Amy
10.35 Síminn + Spotify
13.00 Dr. Phil
13.40 Speechless
14.05 The Mick
14.30 Það er kominn matur
15.05 The Biggest Loser
15.50 The Biggest Loser
16.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.15 The Late Late 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 America's Funniest Home Videos (**16.44**)
20.15 The Bachelorette
21.45 Harry Brown
23.30 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
00.10 Californication
00.40 Prison Break
01.25 The Family
02.10 American Gothic
02.55 The Walking Dead
03.40 Quantico
04.25 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
05.05 The Late Late Show with James Corden

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

„Einn helsti krimmi ársins.“

THE TIMES



seld til
30
landa

„Snjöll og fáguð glæpasaga ...
Ég mæli eindregið með henni.“
LEE CHILD

„,... fimleg og ögrandi
athugun á blekkingarleik
minninganna.“
THE SUNDAY TIMES

„Óvæntar vendingar,
frábærlega vel skrifuð saga ...“
SUN

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–15 | **www.forlagid.is**

Föstudags-playlisti Lífsins

Kristinn Kerr Wilson

TÓNLISTARMAÐUR

Kristinn Kerr Wilson spilar á Sónarhátíðinni á laugardaginn klukkan 22.00 undir listamannsnafninu Kerr Wilson. Hann setti saman föstudagslagalista Lífsins að þessu sinni.

Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY FOLLOW

LAG	FLYTJANDI
Ways to Go	Weval
(I Know) What You Want – Original Mix	Oscar Andras
I Dream You	Vinvent Floyd
Waiting for a Surprise	Original Mix – Red Axes & Abrão
Liebe	Meggy
Do It	D.Y.A
Blinded By The Sun – Original Mix	Phil Kieran
Tonight – Adam Port 12" Autobahn Edit	Adam Port & Here Is Why
Spacer Woman – Original Version	Charlie
Final Credits	Midland

Gestrisnin, Herjólfur og brennu-maltið er best

Það eru margir sem bíða nú í ofvæni eftir að sletta út klaufunum á Þjóðhátíð í Eyjum í sumar og til að ýta undir spenninginn þá voru þrír af þeim mörgu listamönnum sem stíga á svið á hátíðinni tilkynntir í dag. Það eru þau Emmsjé Gauti, Hildur og Friðrik Dór Jónsson. Lífið fékk að yfirheyra þau þrjú.

Gauti Þeyr Másson. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

EMMSJÉ GAUTI

Hefur þú spilað áður á Þjóðhátíð?
„Ég hef spilað tvisvar á Þjóðhátíð og bæði skiptin eru mjög eftirminnileg. Það er klikkað að standa á sviðinu og spila tónlist fyrir mannfjöldann undir berum himni.“

Við hverju má fólk búast við þegar þú stígur á svið?
„HVAÐ SEGIÐI GOTT MAFAKKAS!“

Hvað er það besta við Þjóðhátíð að þínu mati?
„Það er auðvitað að lauma einni malt með sér í dalinn þegar brennan er að byrja og horfa svo glottandi á góðan vin og hvísla „hey, brennumalt, hehe“. Malt var að öllum líkindum búið til fyrir þennan brandara því það er auðvitað moldarbragð af drykknum.“

Friðrik Dór Jónsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

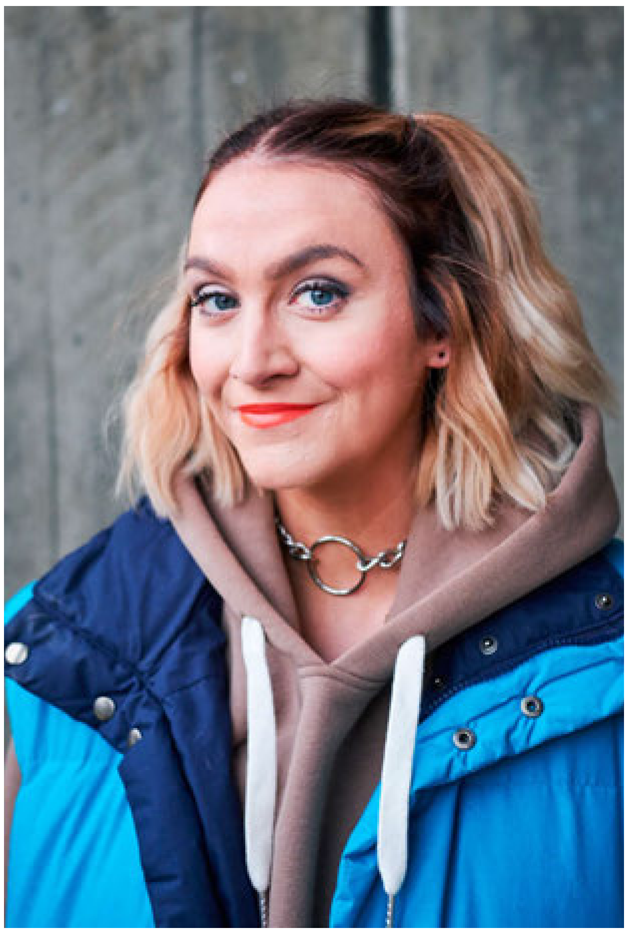
FRIÐRIK DÓR

Hefur þú spilað áður á Þjóðhátíð?
„Ég hef spilað á Þjóðhátíð alls sex sinnum svo þetta verður sjöunda hátíðin sem ég kem fram á. Það er alltaf gaman að spila á Þjóðhátíð enda hefur hún verið fjölsóttasta og stærsta útihátíð landsins undanfarin ár.“

Ertu Þjóðhátíðaraðdáandi?
„Já, ætli það ekki. Ég hef alltaf skemmt mér mjög vel í Eyjum.“

Við hverju má fólk búast við þegar þú stígur á svið?
„Ég mun biðja um brjáluð fagnaðarlæti á viðeigandi stöðum auk þess að syngja mín helstu lög.“

Hvað er það besta við Þjóðhátíð að þínu mati?
„Gestrisni Eyjafólks, höfðingjar heim að sækja!“



Hildur Kristín Stefánsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HILDUR

Hefur þú spilað áður á Þjóðhátíð?
„Nei, ég hef ekki spilað áður. Ég hef ekki einusinni farið á Þjóðhátíð! Þannig að þetta verður nýtt á alla vegu fyrir mér, ég er mjög forvitin!“

Ertu Þjóðhátíðaraðdáandi?
„Ég hef náttúrulega ekki mætt í dalinn en ég hef eytt einum sólarhring af ævi minni í Vestmannaeyjum, í fyrra. Það var voða næs og allir sem ég hitti voru fáránlega hressir svo að ég verð bara að vona að þetta verði þannig líka á Þjóðhátíð.“

Við hverju má fólk búast við þegar þú stígur á svið?
„Risastóru stuði og hamingju. Ég er strax búin að ákveða að taka eitt íslenskt cover-lag sem allir elska og þá ætla ég að fá dalinn til að syngja almennilega með. Eða allavega þá sem verða enn þá með rænu.“

Hvað er það besta við Þjóðhátíð að þínu mati?
„Herjólfur daginn eftir. Ekki spurning.“

ÖFLUG LAUSN VIÐ HÁLSBÓLGU!

Strefen®

Bólgueyðandi og verkjastillandi munnsogstafla við særindum í hálsi

Nýtt

Strefen 8,75 mg munnsogstöflur og Strefen Orange 8,75 mg Sukkerfri, munnsogstöflur. Innihalda flurbiprofen. Strefen er notað sem skammtímameðferð til að draga tímabundið úr særindum í hálsi hjá fullorðnum og börnum eldir en 12 ára. Sjúga skal eina munnsogstöflu rólega og láta leysast upp í munni á 3-6 klst. fresti eftir þörfum, mest 5 töflur á sólahring. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en í 3 sólarhringa. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

@McInTweet
www.michaelmcintyre.co.uk

MIÐASALA FER FRAM Á TIX.IS OG Í SÍMA 551-3800
PÓSTLISTAFORSALA FER FRAM Á MIÐVIKUDAG
NÁNAR HÉR: WWW.SENA.IS/MM

sena LIVE!

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

Bakþankar

Maríu Bjarnadóttur

Börnin í heiminum

3ja ára gamalt barn komst í fréttirnar með nýju merkjatöskuna sína sem kostaði andvirði 115 þúsund íslenskra króna. Helmingur flóttamanna í heiminum eru börn og í Nepal gengur illa að ráða við að 12 ára gamlar stúlkur séu giftar fullorðnum mönnum – þó að barnagiftingar séu bannaðar með lögum í landinu.

Aðstöðumunurinn sem börn heimsins búa við er skelfilegur. Framfarirnar sem manneskjum hefur tekist að ná fram eru ekki í boði fyrir alla. Þó að okkur hafi tekist að finna upp pensilín og peningamarkaðsbréf virðist okkur allsendis fyrirmunað að koma í veg fyrir að börnum sé nauðgað. Líka á Íslandi.

Í sumarfríinu keyrðum við fjölskyldan í gegnum 10 lönd og jafn mörg landamæri með okkar hvítu húð og bláa vegabréf. Fengum ítrekaðar hamingjuóskir með fótboltastrákana okkar og fallegu náttúruna. Landamæraverðir eru almennt mjög spenntir fyrir að sjá norðurljósin.

Í Szeged í Ungverjalandi fengum við okkur ís og keyptum evrur. Þegar við komum að landamærunum til Serbíu var ísinn rétt að klárast og krakkarnir ekki sammála um að hverjum væri komið að hafa iPadinn. Á meðan við sátum í bílnum í röðinni byrjaði að rigna eins og hellt væri úr fötu. Og þá sá ég þær. Flóttamannabúðirnar. Risavaxnar tjaldbúðir sem hýstu fjölskyldur eins og okkur. Börn sem hafa hrakist undan stríði og fá ekki annað skjól en tjald á landamærum. Berskjölduð og ekki með blátt vegabréf.

Það er óþolandi að börn njóti ekki frelsis og friðar – óháð því hvar þau fæðast eða búa. Það er rétt að minna á þetta nú þegar árlegt hrun á skráningarkerfi fyrir niðurgreidd frístundaheimili á sér stað.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Sérhæfum okkur í þrifum
Húsfélagaþjónustan ehf.
Sími: 555 68 55
husfelag@husfelag.is

OPIÐ Á SUNNUDÖGUM Í DORMA SMÁRATORGI
DORMA
Láttu drauminn rætast

ÁTTU VON Á GESTUM
Svefnsófar

30% AFSLÁTTUR

RUBEN
svefnsófi með tungu
Dökk- og ljósgrátt slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga. Rúmfatageymsla.
Stærð: 240/160 x 90 cm H: 85 cm. Svefnsvæði: 140x195 cm.
Fullt verð: 139.900 kr.
Takmarkað magn - síðustu eintökin
Aðeins 97.930 kr.

MEMPHIS
svefnsófi
Slitsterkt áklæði, ljós- eða dökkgrátt. Svefnsvæði: 120 x 200 cm

Dormaverð 99.900 kr.

Nature's Bedding
Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.
Aukahlutir á mynd: Höfuðgafl og koddar.

NATURE'S SURPREME
heilsurúm með Classic botni

Stærð cm.	Dýna	Með botni
80x200	54.900	86.900
90x200	59.900	92.900
100x200	64.900	99.900
120x200	79.900	119.900
140x200	88.900	138.900
160x200	96.900	149.900
180x200	109.900	164.900

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar pr. m²
- Vandaðar kantstyrkingar

DORMA VERÐ

Nature's Bedding
Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

NATURE'S REST
heilsurúm með Classic botni

Stærð cm.	Dýna	Með botni
80x200	30.900	62.900
90x200	35.900	68.900
100x200	37.900	72.900
120x200	39.900	79.900
140x200	42.900	92.900
160x200	46.900	99.900
180x200	62.900	117.900

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar pr fm²
- Góðar kantstyrkingar

DORMA VERÐ

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)

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

www.dorma.is

DORMA
Láttu drauminn rætast