FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

56. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 7. MARS 2017

Aníta Hinriksdóttir fékk hlýjar viðtökur í Leifsstöð eftir komuna frá Belgrad í Serbíu þar sem hún vann til bronsverðlauna í 800 metra hlaupi á Evrópumótinu innanhúss. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Einn geðlyfjaskammtur á mann á Mörk

Keyptur var inn rúmlega einn dagskammtur sterkra geðlyfja á hvern vistmann á hjúkrunarheimilinu Mörk í fyrra. 30 prósent íbúa nota sterk geðlyf í öðrum tilfellum en mælt er með. Úrbóta er þörf. Markmiðið er að minnka lyfjainntöku segir framkvæmdastjórinn.

HEILBRIGÐISMÁL „Ég vildi óska þess að hægt væri að sleppa þeim alfarið en þau þurfa að fylgja með, því miður,“ segir Gísli Pálsson, framkvæmdastjóri hjúkrunarheimilisins Markar, þar sem keyptir voru 36 þúsund dagskammtar af sterkum þunglyndis- og geðlyfjum í fyrra.

Um þrjátíu prósent vistmanna á Mörk nota sterk þunglyndislyf í öðrum tilfellum en mælt er með samkvæmt gæðavísi Landlæknisembættisins frá í febrúar.

Mörk er á Suðurlandsbraut. Þar eru hjúkrunarrými fyrir 113 einstaklinga, tíu til dagvistar og tuttugu fyrir einstaklinga yngri en 67 ára. Að meðaltali eru notaðir 98 dagskammtar af sterkum þunglyndislyfjum. Þar fyrir utan eru keyptir nokkur þúsund dagskammtar af svefnlyfjum fyrir vistmenn.

Gísli Páll Pálsson segir stefnuna þá að minnka lyfjanotkun sem mest. „Við vinnum eftir ákveðinni stefnu um að fá fólk til að ákveða sjálft hvernig það nýtur lífsins og leyfa íbúum að ráða sér eins mikið og hægt er en því miður þarf auðvitað alltaf að nota lyf með,“ segir hann.

Samkvæmt gæðavísi Landlæknis notuðu um þrjátíu prósent vistmanna á Mörk sterk þunglyndislyf í öðrum tilfellum en mælt var með. Það sé í efri viðmiðum og talið lýsa vandamáli varðandi umönnun og meðferð íbúa. Úrbóta sé þörf.

Gísli Páll segir að undanfarin ár hafi verið reynt að minnka lyfjanotkun. „Við hittumst mjög reglulega til að ræða gæðavísa stofnunarinnar. Markmiðið er að halda okkur innan þeirra marka sem okkur eru sett,“ segir hann.

Laura Scheving Thorsteinsson, staðgengill sviðsstjóra eftirlits og gæða hjá embætti landlæknis, segir mikið eftirlit með lyfjagjöfum á stofnunum í dag. „Lyfjamál eru alltaf skoðuð reglulega og úttektir gerðar. Bæði er viðhaft innra og ytra eftirlit með lyfjagjöfum með það að markmiði að bæta þjónustu við aldraða.“

sveinn@frettabladid.is

Fólkið af Vogi fellur yngra frá

HEILBRIGÐISMÁL „Það fer nú ekki hjá því að á menn renni tvær grímur, eins og sagt er, þegar þeir sjá þessar tölur,“ segir Þórarinn Tyrfingsson, forstjóri á sjúkrahúsinu Vogi.

Af þeim Íslendingum, á aldrinum 15 til 64 ára, sem dáið hafa fyrir aldur fram á síðustu fimmtán árum hafa tæplega 30 prósent leitað sér lækninga á Vogi.

Í sumum aldurshópum er hlutfallið mun hærra, og allt upp í 40 prósent hjá aldurshópnum 25 til 34 ára. – shá / sjá síðu 10

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Jóhann Hjartarson skrifar um meinta þráhyggju læknis. 13

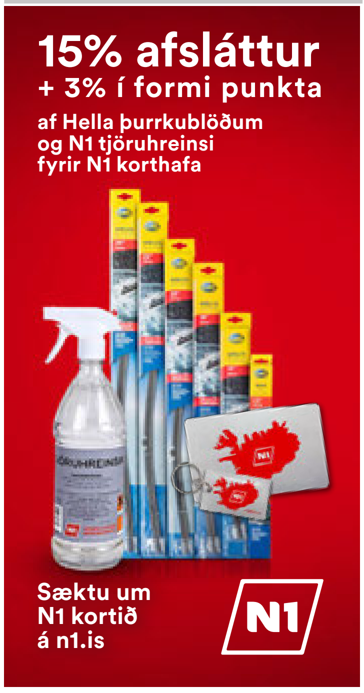
SPORT Ísland gerði jafntefli við sterkt lið Spánverja. 14

MENNING Leikdómur um Úti að aka, í leikstjórn Magnúsar Geirs, í Borgarleikhúsinu. 19-21

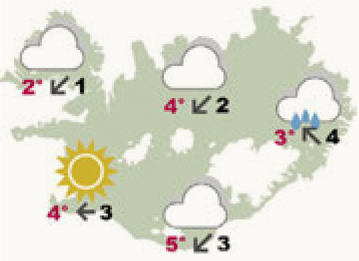
LÍFIÐ Allir í framkvæmdastjórn Söngvakeppninnar voru sammála um að lagið Bammbaramm ætti heima í lokakeppninni. 26

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● BÍLAR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Veður



Austan- og suðaustanátt og skúrir eða él í dag, en úrkomulítið á Norðurlandi. Vaxandi norðaustanátt með slyddu á Vestfjörðum um kvöldið. SJÁ SÍÐU 18

Sverrir Agnarsson var formaður Félags múslima til 2015. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skilorð og sekt fyrir skattsvik

DÓMSMÁL Sverrir Agnarsson, fyrrverandi formaður Félags múslima á Íslandi, hefur verið dæmdur í tólf mánaða fangelsi, skilorðsbundið til tveggja ára, fyrir skattalagabrot.

Sverrir á að greiða 62,5 milljónir króna í sekt til ríkissjóðs. Tíu mánaða fangelsi kemur í stað sektarinnar verði hún ekki greidd innan fjögurra vikna.

Sverrir játaði brot sín skýlaust fyrir dómi. Honum var gert að sök að hafa ekki staðið skil á skattframtölum einkahlutafélags síns gjaldárin 2012 og 2013, skilað efnislega rangri virðisaukaskattskýrslu fyrir mars-apríl 2011 og ekki staðið skil á skýrslum frá þeim tíma til ársloka 2013.

Þá var Sverrir sakfelldur fyrir meiriháttar skattalagabrot með því að láta undir höfuð leggjast að færa lögboðið bókhald félagsins fyrir rekstrarárin 2011-2013. Þá skilaði hann efnislega röngu skattframtali gjaldárið 2012 og stóð eigi skil á framtölum fyrir gjaldárin 2013 og 2014.

Vantaldar tekjur á tímabilinu voru alls tæplega 30 milljónir króna.

Jóhann Albert Kristbjörnsson, verjandi Sverris, segir að það komi til greina að áfrýja dómnum í von um að refsingin verði milduð. Engin ákvörðun hafi þó verið tekin um slíkt. – jóe

Elleman-Jensen í Hörpu

Uffe Ellemann-Jensen, utanríkisráðherra Danmerkur árin 1982 til 1993, ræddi í gær þróun alþjóðamála á Eystrasaltssvæðinu á afmælismálþingi Eystrasaltsráðsins í Hörpu. Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra flutti einnig ávarp. Í gær voru liðin 25 ár frá stofnun Eystrasaltsráðsins. Aðild að því eiga Norðurlöndin, Eystrasaltsríkin, Pólland, Rússland og Þýskaland auk framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fimm sjálfsvíg fanga frá 2001

FANGELSISMÁL Sjö manns hafa látist í fangelsum landsins frá árinu 2001, þar af fimm eftir sjálfsvíg. Formaður Afstöðu, félags fanga, segir þetta viðbúið meðan sálgæsla er takmörkuð.

Fangi í Akureyrarfangelsi fannst meðvitundarlaus í klefa sínum í gær eftir tilraun til sjálfsvígs. Tilraunin var mikið sjokk fyrir starfsfólk þar.

„Á meðan það eru engir sálfræðingar sem sinna föngum þá endar þetta alltaf svona. Á Akureyri fá menn til dæmis engin sálfræðiviðtöl, aldrei,“ segir Guðmundur Ingi Þóroddsson formaður Afstöðu.

„Það þarf að laga hlutina og það þarf að fá þá sálfræðinga sem vinna hjá stofnuninni á gólfið,“ segir Guðmundur sem tekur þó fram að starfsfólkið á Akureyri sé einstaklega hæft og leggi sig fram í samskiptum við fanga.

„Þannig að ég átti frekar von á þessu annars staðar,“ segir Guðmundur Ingi. – jóe

Geðsvið án sálfræðinga ef starfandi verða veikir

Geðsvið Landspítalans getur ekki ráðið sálfræðinga í veikindaforföllum vegna fjárskorts. Þó er gert ráð fyrir starfandi sálfræðingi á hverri deild. Bráðaþjónusta enn skert eftir hrunið. Ekki er hentugt að missa vitið utan skrifstofutíma.

HEILBRIGÐISMÁL Geðsvið Landspítalans hefur ekki tök á að ráða tímabundið í stöður sálfræðinga þegar langtímaveikindi koma upp. Því geta einstaka deildir spítalans verið án sálfræðinga svo mánuðum skiptir. Nýlega kom þess staða upp á deild 33C á Hringbraut.

„Þetta voru einhverjir mánuðir og það er óheppilegt,“ segir María Einisdóttir, framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítalans. Hún segir að ef sálfræðingur fer í barnsburðarleyfi eða launalaust leyfi þá beri spítalinn ekki kostnað af því og þá sé hægt að ráða tímabundið í staðinn. Í veikindum sé hins vegar ekki hægt að ráða fólk tímabundið.

María segir það þó sannarlega vera uppleggið á geðsviðinu að vera með sálfræðing starfandi á öllum deildum og spítalinn vildi gjarnan hafa fleiri sálfræðinga starfandi. „Við erum með um 50 stöðugildi á öllum spítalanum, bæði vefrænu deildunum og geðdeildunum.

Gunnar Hrafn Jónsson alþingismaður, sem var frá vinnu í byrjun árs vegna veikinda, gagnrýnir í Fréttablaðinu á laugardaginn að geðsvið Landspítalans veiti enga bráðaþjónustu á kvöldin og um helgar.

„Fólk er því vinsamlegast beðið um að missa ekki vitið utan skrifstofutíma heldur harka af sér. Það er ólíðandi mannréttindabrot sem yrði ekki liðið ef um nokkurn annan sjúkdóm væri að ræða, til dæmis hjartasjúkdóm,“ segir Gunnar Hrafn.

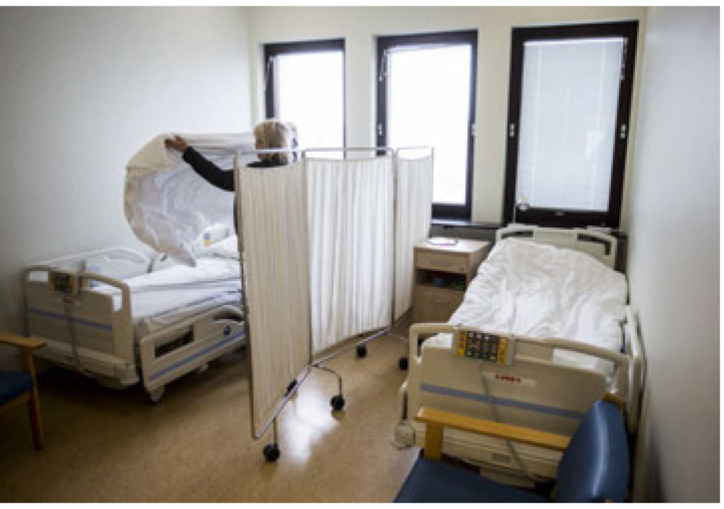
María bendir á að bráðaþjónustan hafi verið opnuð upp úr aldamótum. Engin bráðaþjónusta hafi verið í boði á geðsviði fyrir þann tíma. „Við vorum með rýmri opnun en eftir hrun fórum við í sparnaðarpælingar með því að þrengja opnunartíma,“ segir María.

Nú séu geðdeildirnar með opna bráðaþjónustu frá 12 til 19 á virkum dögum og 12 til 17 um helgar. „Þetta gerðum við eftir að við höfðum skoðað hvenær flestar komur eru og við sáum að 90-95 prósent af þunganum er á þessum tíma,“ segir María.

Þegar lokað er á bráðaþjónustu á Hringbraut geta sjúklingar leitað á bráðamóttökuna í Fossvogi. Vakthafandi geðlæknir fer þá á bráðamóttökuna í Fossvogi og veitir þjónustuna þar.

„Þannig að það er sólarhringsþjónusta,“ segir María.

jonhakon@frettabladid.is



Geðdeild Landspítalans. Veikist sálfræðingur á geðdeild Landspítalans er ekki hægt að ráða inn tímabundið sálfræðing í stað hans. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

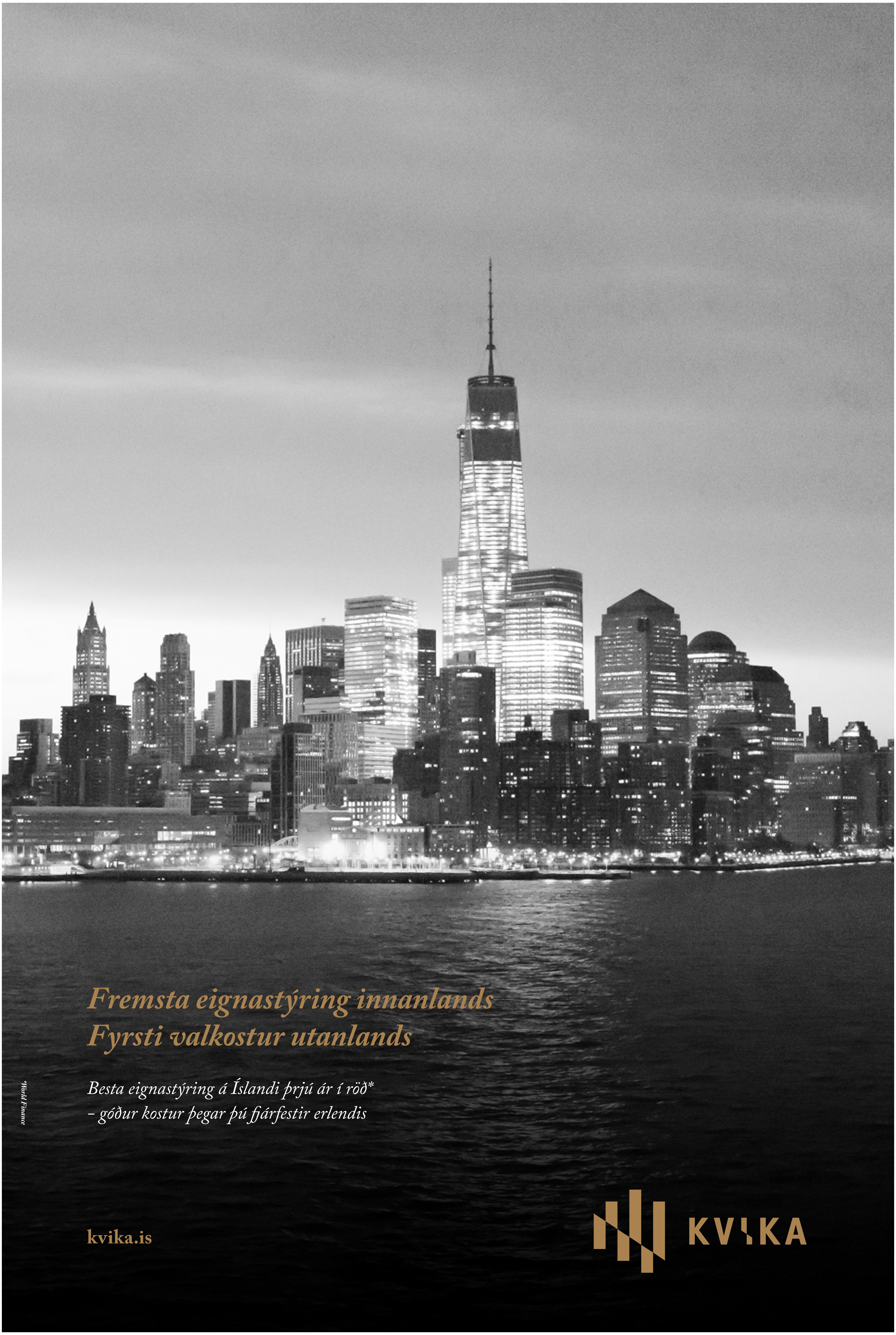
> Við vorum með rýmri opnun en eftir hrun fórum við í sparnaðarpælingar með því að þrengja opnunartím.
>
> María Einisdóttir, framkvæmdastjóri Geðsviðs Landspítalans

50

stöðugildi sálfræðinga eru á Landspítalanum í heild.

Þjónustumiðstöð tónlistarfólks

TÓNASTÖÐIN
Allt fyrir tónlistarmanninn


Fremsta eignastýring innanlands
Fyrsti valkostur utanlands
Besta eignastýring á Íslandi þrjú ár í röð*
– góður kostur þegar þú fjárfestir erlendis
*World Finance
kvika.is
KVIKA

Klofið kirkjuráð hafnar öllum tilboðum í Kirkjuhúsið á Laugavegi

FASTEIGNIR Kirkjuráð hefur hafnað öllum kauptilboðum í Laugaveg 31.

„Kirkjuráð ákveður að hafna þeim á þeirri forsendu að þau uppfylli ekki þær væntingar sem lagt var upp með varðandi söluna,“ segir í tillögu frá forseta kirkjuráðs, Agnesi Sigurðardóttur biskup.

Klofningur varð í atkvæðagreiðslu um málið í kirkjuráði síðastliðinn föstudag. Þrír af fimm ráðsmönnum greiddu tillögu biskups atkvæði, einn sat hjá og einn var á móti.

„Ég harma þá afstöðu meirihluta kirkjuráðs að greiða atkvæði með tillögu forseta kirkjuráðs og hafna þar með fyrirliggjandi og mjög ásættanlegu kauptilboði,“ bókaði Stefán Magnússon, annar af tveimur fulltrúum leikmanna í ráðinu.

Einn kirkjuráðsmaður kvaðst harma að „mjög ásættanlegu“ tilboði væri hafnað að tillögu biskups.

Einni viku fyrir fundinn á föstudag hafði sérstaklega verið til umræðu á fundi kirkjuráðs kauptilboð frá félaginu M3 Capital ehf. Þá var einnig lögð fram greining fasteignasölunnar Eignamiðlunar á húsaleiguforsendum og ávöxtunarkröfu kauptilboðsins. Sömuleiðis lágu þá fyrir minnispunktar Odds Einarssonar, framkvæmdastjóra kirkjuráðs, varðandi tilboðið.

Þess má geta að þegar kirkjuráð samþykkti 17. janúar síðastliðinn með fjórum atkvæðum að setja Laugaveg 31 á sölu sat Agnes biskup ein hjá í atkvæðagreiðslunni. **– gar**

Agnes Sigurðardóttir biskup á skrifstofu sinni í Kirkjuhúsinu á Laugavegi 31. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ráðist var á þrettán ára gamlan dreng á stoppistöð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ráðist á drengi við Mjóddina

SAMFÉLAG Á fimm dögum hafa tvær líkamsárásir verið kærðar til lögreglunnar eftir að ráðist hefur verið að ungmennum í Mjódd.

Á sunnudag réðust tveir menn á 15 ára gamlan dreng og veittu honum meðal annars augnáverka. Mennirnir létu sig hverfa af vettvangi en lögreglan veit hverjir gerendur eru.

Á miðvikudag var ráðist að 13 ára gömlum dreng við biðstöð Strætó. Hefur málið verið kært til lögreglu. Jóhannes S. Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó, segir að öryggisvörður sé í Mjódd og almennt séu ekki mikil læti í biðsalnum.

„Atvikið er algjör undantekning og hringdi fólkið í miðasölu á lögreglu. Við erum með öryggismyndavélar og teljum það nægjanlegt þarna,“ segir hann.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu eru málin bæði í rannsókn sem miðar vel. **– bb**

2

líkamsárásir sem áttu sér stað í Mjódd hafa verið kærðar til lögreglunnar á fimm dögum

Skipverji fjarri öðrum föngum

Thomas Møller Olsen er einn á gangi í fangelsinu á Hólmsheiði á meðan starfsmenn fangelsisins reyna að átta sig á honum. Hann sinnir hvorki vinnu né skóla. Alls 26 fangar dvelja nú í fangelsinu á Hólmsheiði.

LÖGREGLUMÁL Manninum, sem grunaður er um að hafa banað Birnu Brjánsdóttur, er haldið einum á deild í fangelsinu á Hólmsheiði. Einangrunarvist mannsins er lokið en hann hefur þó hingað til ekki haft tök á að eiga í beinum samskiptum við fólk, annað en fangaverði.

Thomas Møller Olsen hefur setið í gæsluvarðhaldi í rúmlega sex vikur en einangrun hans lauk fyrir viku. Síðan þá hefur hann dvalið í fangelsinu á Hólmsheiði og sinnir hvorki vinnu né skóla. Hann fær útivist í klukkustund á dag en á meðan jafn kalt er í veðri og djúpur snjór er þá nýta fáir fangar sér útivistina svo nokkru nemi.

„Við erum að skoða hvernig hans ferill er raunverulega í fangelsinu. Hann er bara nýkominn,“ segir Guðmundur Gíslason, forstöðumaður fangelsisins, um ástæður þess að Thomas sinnir hvorki skóla né vinnu.

Fangelsinu á Hólmsheiði er skipt upp í átta deildir, sex þeirra rúma átta fanga en tvær þeirra eru gerðar fyrir fjóra fanga. Thomas hefur þar með ekki hitt aðra fanga í þá viku sem hann hefur verið í fangelsinu en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er ekki útilokað að þegar um hægist í máli hans og dómur er jafnvel fallinn þá geti það farið svo að hann komi til dæmis til með að hitta kvenfanga fangelsisins í versluninni eða vinnustofum og skóla.

„Fangelsið er ekki uppbyggt þannig að fangar fari sjálfir út af deildum og í sameiginleg rými. Við getum valið að ef fangar eru á mismunandi deildum þá geti þeir verið saman í námi hluta dags. En þeir fara ekkert sjálfir í það heldur er þeim fylgt út af deildinni og það hefur alltaf einhver umsjón með því,“ segir Guðmundur.

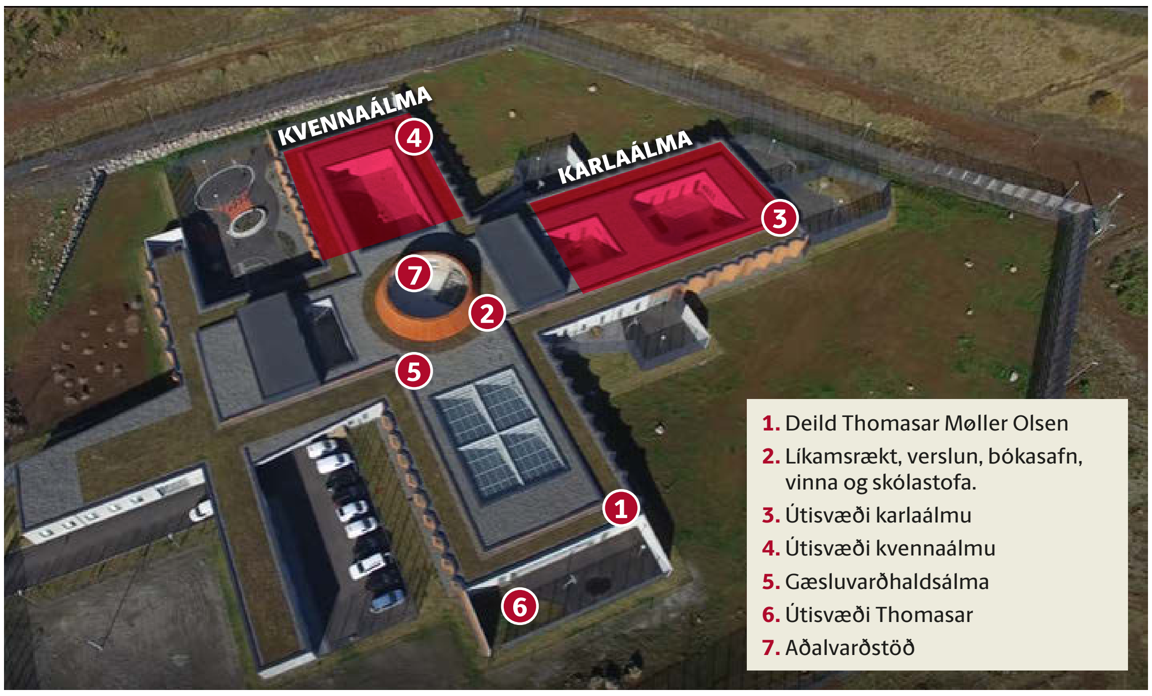
Fangelsið er byggt í kross og í miðjunni er aðalvarðstofan þar sem fangaverðir hafa sínar aðalbækistöðvar, geta fylgst með eftirlitsmyndavélum og svo framvegis. Á því svæði er einnig verslun, skólastofa, vinnuaðstaða, bókasafn og líkamsræktarsalur. Thomas hefur aðgang að líkamsræktarsalnum en þarf að panta aðstöðuna svo það hitti ekki á tíma annarra. Í fangelsinu er einnig jógasalur en bæði karlar og konur fá einn jógatíma á viku þar sem kynin eru aðskilin.

Thomas þarf að sjá um sín eigin innkaup í verslun fangelsisins og sér um eigin matseld, eins og aðrir fangar þurfa að gera.

„Það má ekki reykja inni í fangelsinu en við hverja deild eru svokallaðar reyksvalir. Þangað geta fangar komist til að reykja án þess að þurfi að hleypa þeim sérstaklega út.“

Gæsluvarðhaldsfangar sem ekki sæta einangrun hafa sömu réttindi og aðrir fangar. Þeir geta því keypt sér símkort og hringt hvert á land sem er, ef þá lystir. Þá hefur Thomas sama heimsóknarrétt og aðrir, eða tveggja tíma heimsókn einu sinni í viku. „Menn verða að leggja fram lista með fyrirvara þar sem þeir óska eftir ákveðnum einstaklingum í heimsókn. Þetta er aðallega stílað á að fólk fái heimsókn frá fjölskyldu en ekki einhverjum félögum,“ segir Guðmundur. **snaeros@frettabladid.is**

Fangelsið á Hólmsheiði



Það má ekki reykja inni í fangelsinu en við hverja deild eru svokallaðar reyksvalir. Þangað geta fangar komist til að reykja án þess að þurfi að hleypa þeim sérstaklega út.

Guðmundur Gíslason, forstöðumaður fangelsisins á Hólmsheiði

LYFJA
– Lifið heil

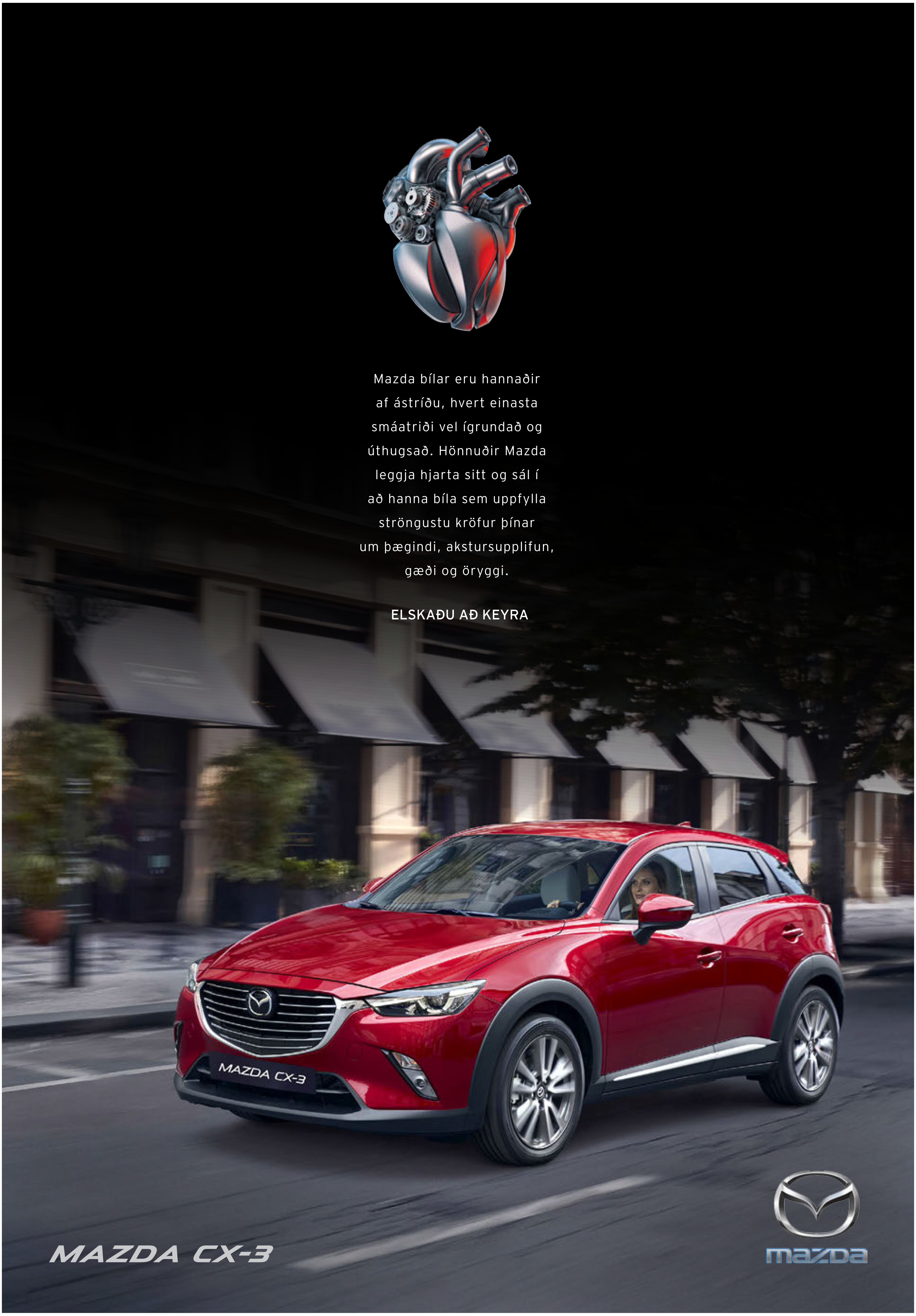
Tilboðsdagar
6.–19. mars

Dekurtjútt

Kíktu á frábær tilboð á dekurvörum í næstu verslun Lyfju
eða verslaðu í netverslun á lyfja.is og fáðu vöruna senda heim.

Þú finnur tilboðsvörurnar í bæklingi Lyfju sem hefur verið dreift inn á heimili

www.lyfja.is



Brimborg | Bíldshöfða 8 110 Reykjavík S. 515 7000 | Tryggvabraut 5 600 Akureyri S. 515 7050

mazda.is

Audi A1 Sportback
1.4 TFSI
Ekinn 63.000
2010
2.690.000 KR
TILBOÐ 2.190.000 KR
3ja arma sport-aðgerðastýri, silfruð þakbogalína, ljósa- og regnskynjari, loftkæling, Bluetooth símkerfi, 18" álfelgur, álleggingar í innréttingu, Bi-xenon+ LED ljós, sportfjöðrun

Raf / Bensín
Ekinn þús. km.
Myndir á vef
Dísil
Fjórhjóladrif
Metan & bensín
Sjálfskiptur
Beinskiptur
Rafmagnsbíll

Margar stærðir, fleiri litir.

Fleiri tilboðsbílar og myndir á netinu: hnb.is

Ford Mondeo Trend
1.6 Dísel
101
2011 2.390.000 KR
TILBOÐ 1.850.000 KR

Honda CR-V SUV
Executive 2.0
95
2011 3.690.000 KR
TILBOÐ 3.190.000 KR

Nissan Pathfinder SE
7 manna 2.5
94
2013 5.690.000 KR
TILBOÐ 4.180.000 KR

Toyota Aygo X-Play
1.0
14
2015 1.750.000 KR
TILBOÐ 1.590.000 KR

VW Transporter 4x4
2.0 TDI
153
2014 3.690.000 KR

VW Caravelle
Comfortline 2.0 TDI
35
2016 6.990.000 KR

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR
Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040
Volkswagen · Audi · Škoda · Mitsubishi Motors

Úlfar Steindórsson hefur verið í stjórn Icelandair frá 2010 og var kjörinn formaður hennar á föstudag. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Reglurnar eiga ekki við um formann Icelandair

Nýr stjórnarformaður Icelandair er í stjórn LV tilnefndur af SA þótt reglur SA séu að þeir sem samtökin tilnefnir í lífeyrissjóði sitji ekki í stjórn félaga þar sem sjóðurinn beitir atkvæðisrétti í stjórnarkjöri. Reglurnar áttu að vera framvirkar.

VIÐSKIPTI Ekki hefur verið rætt um að Úlfar Steindórsson láti af stjórnarsetu í Lífeyrissjóði verslunarmanna (LV) eftir að hann var kjörinn stjórnarformaður Icelandair. LV á um fimmtán prósenta hlut í flugfélaginu.

Úlfar er tilnefndur til stjórnarsetu í LV af Samtökum atvinnulífsins. Á stjórnarfundi SA í upphafi árs voru samþykktar reglur um tilnefningar samtakanna í stjórnir lífeyrissjóða. Í fjórðu grein þeirra segir að stjórnarmenn skuli ávallt huga að eigin hæfi og gæta þess að ekki skapist hætta á hagsmunaárekstrum

Þá skulu stjórnarmenn tilnefndir af SA ekki gefa kost á sér til stjórnarsetu í félögum þar sem viðkomandi lífeyrissjóður tilnefnir stjórnarmenn, beitir atkvæðarétti í stjórnarkjöri eða á þátt í tilnefningu stjórnarmanns. Reglurnar tóku gildi 1. janúar 2017.

Úlfar var endurkjörinn í stjórn Icelandair, tveimur mánuðum eftir að reglurnar tóku gildi, síðastliðinn föstudag en hann hefur setið í stjórninni síðan 2010. Hann var kjörinn formaður af nýrri stjórn. Aðspurður sagði Úlfar að það væru engar reglur eða lög sem gerðu kröfu um að hann hætti í stjórn LV í kjölfar kjörsins.

> Við hugsuðum reglurnar fyrir nýja stjórnarmenn sem við myndum skipa eftir setningu reglnanna en ekki fyrir eldri stjórnarmenn.
>
> Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA.

„Ég vissi ekki af reglunum. Hefði ég vitað af þeim hefði ég sagt svo,“ segir Úlfar eftir að honum var bent á ákvæði hinna nýju reglna. Það hafi ekki verið rætt við hann um málið enda stutt síðan aðalfundur Icelandair var haldinn. „Þegar ég var beðinn um að setjast í stjórn LV þá var ég fyrir í stjórn Icelandair. Ef SA hafa sett þessar reglur þá hljóta þeir að koma til mín og láta mig vita af þeim.“

Fyrir tveimur vikum auglýsti SA eftir stjórnarmönnum í lífeyrissjóði. Samtökin skipa helming stjórnarmanna í þeim sjö lífeyrissjóðum sem eru á samningssviði aðila og er framkvæmdastjórn SA falin tilnefning stjórnarmanna. Sérstök hæfisnefnd fjallar um einstaklinga sem gefið hafa kost á sér til stjórnarstarfa.

„Við hugsuðum reglurnar fyrir nýja stjórnarmenn sem við myndum skipa eftir setningu reglnanna en ekki fyrir eldri stjórnarmenn,“ segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA. Ekki hafi verið farið yfir stöðu Úlfars en það komi til greina.

johannoli@frettabladid.is

Hreyfum okkur mest allra Evrópuþjóða

LÝÐHEILSA Ísland er efst þjóða Evrópu í samantekt hagstofu ESB, Eurostat, yfir hlutfall íbúa sem hreyfa sig að lágmarki í 150 mínútur á viku hverri utan vinnutíma. Yfir sextíu prósent landsmanna ná því marki. Það er tvöfalt hærra en meðaltal þjóða Evrópu.

Ráðlögð lágmarkshreyfing á viku, samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO), er 150 mínútur utan vinnu. Í öðru sæti eru Norðmenn en 57 prósent íbúa eru yfir markinu. Finnar eru efstir þjóða ESB en 55 prósent þeirra hreyfa sig í 150 mínútur eða meira á viku.

Á hinum endanum má finna Rúmena, Búlgara og Tyrki en í öllum löndunum eru færri en einn af hverjum tíu sem ná 150 mínútna hreyfingu á viku eða meira. Þá hreyfa 28 prósent Íslendinga sig ekkert utan vinnutíma og er hlutfallið hið sjötta lægsta af þeim löndum sem úttektin nær til.

Íslendingar eru duglegastir þjóða Evrópu við að hreyfa sig. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Úr niðurstöðunum má lesa að fleiri karlar en konur nái þröskuldi WHO og að langskólagengnir hreyfi sig meira utan vinnu heldur en þeir sem eru minna menntaðir.

Tölurnar byggja á tveggja ára gömlum gögnum frá 26 aðildarþjóðum ESB auk gagna frá Íslandi, Noregi og Tyrklandi. Miðað var við hreyfingu utan vinnutíma en hins vegar voru hjólreiðar til vinnu taldar með. – **jóe**

OUTLET
AUKA 30% AFSLÁTTUR*
Í HAGKAUP HOLTAGÖRÐUM
DAGANA 1.-31. MARS
*Gildir ekki af snyrtivörum, ritföngum og DVD.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Donald Trump færði engin rök fyrir ásökunum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

FBI krefst viðbragða

BANDARÍKIN James Comey, yfirmaður bandarísku alríkislögreglunnar FBI, fór fram á það að bandaríska dómsmálaráðuneytið bæri til baka ásakanir Donalds Trumps forseta um að Barack Obama, fyrrverandi forseti, hafi látið FBI hlera fyrir sig síma Trumps. Comey sagði ásakanirnar úr lausu lofti gripnar.

Trump kom með þessar ásakanir í nokkrum færslum á Twitter á laugardag. Sama dag sendi Comey dómsmálaráðuneytinu ósk sína, samkvæmt The New York Times.

Trump færði engin rök fyrir ásökunum sínum, en svo virðist sem hann hann hafi helst stuðst við frásagnir í útvarpsþáttum og fréttasíðum stuðningsmanna sinna á hægri vængnum.

Skrifstofa forsetaembættisins í Hvíta húsinu óskaði hins vegar eftir því á sunnudag að Bandaríkjaþing rannsaki hvað hæft er í þessum ásökunum.

Sean Spicer, fjölmiðlafulltrúi Hvíta hússins, sagði fréttir af hugsanlegum njósnum um Trump valda miklum áhyggjum. **– gb**

Fegin að vera laus við Wilders

Geert Wilders vill láta banna Kóraninn í Hollandi. Hefur gengið vel í skoðanakönnunum en kemst varla í ríkisstjórn vegna andstöðu annarra flokka. Hann mætti ekki til sjónvarpskappræðna á sunnudag.

HOLLAND Kosningabaráttan í Hollandi er komin á fullan skrið, enda þingkosningar í næstu viku, miðvikudaginn 15. mars.

Málefni innflytjenda hafa verið mest áberandi í kosningabaráttunni, einkum vegna þess að Geert Wilders, leiðtogi Frelsisflokksins, notar hvert tækifæri til að vara við útlendingum, einkum þó múslimum sem hann óttast mjög.

Það þóttu því töluverð viðbrigði á sunnudaginn, þegar leiðtogar stjórnmálaflokkanna mættust í sjónvarpskappræðum, að varla var minnst á málefni innflytjenda.

Ástæðan var sú að Wilders var fjarri góðu gamni. Hann ákvað að taka ekki þátt í þessum kappræðum, sagði að sér litist ekkert á þær. Hinir þátttakendurnir virtust reyndar ósköp fegnir. Nú gafst loksins tóm til að ræða önnur málefni í hollenskum stjórnmálum.

Frelsisflokki Wilders hefur lengi gengið mjög vel samkvæmt skoðanakönnunum, verið spáð allt upp í eða jafnvel yfir tuttugu prósentum atkvæða, eða álíka miklu og Frjálslynda flokknum, flokki Marks Rutte forsætisráðherra hefur verið spáð.

Flokkarnir tveir hafa skipst á um að vera í efsta sæti í skoðanakönnunum, þótt Frjálslyndi flokkurinn hafi oftar vinninginn.

Aðrir flokkar hafa þó útilokað samstarf við Frelsisflokkinn, þannig að jafnvel þótt hann fái flest atkvæði eru vart nokkrar líkur á því að hann verði með í ríkisstjórn.

Frá sjónvarpskappræðunum á sunnudag þar sem Geert Wilders var fjarri góðu gamni. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

» Það þóttu viðbrigði að varla var minnst á málefni innflytjenda í kappræðum leiðtoga stjórnmálaflokkanna í Hollandi á sunnudag.

Ótti Wilders við múslima nær sífellt nýjum hæðum. Nú síðast sagðist hann vilja láta banna Kóraninn í Hollandi: „Ég myndi frekar vilja að við værum alls ekki með Kóraninn, rétt eins og við höfum að minnsta kosti gert Mein Kampf útlæga hér í Hollandi,“ sagði hann í viðtali við fréttavefinn Euronews, en Mein Kampf er hin alræmda bók Adolfs Hitlers, Barátta mín.

gudsteinn@frettabladid.is

Donald Trump ásamt dómsmálaráðherra sínum, Jeff Sessions. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Trump með nýtt bann en án Íraka

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti gaf í gær út nýja tilskipun um ferðabann til Bandaríkjanna. Að þessu sinni er búið að taka Írak út af lista yfir þau lönd, sem bannið nær til.

Íbúum sex ríkja verður eftir sem áður bannað að ferðast til Bandaríkjanna næstu níutíu dagana. Yfirgnæfandi meirihluti íbúa þessara ríkja eru múslimar.

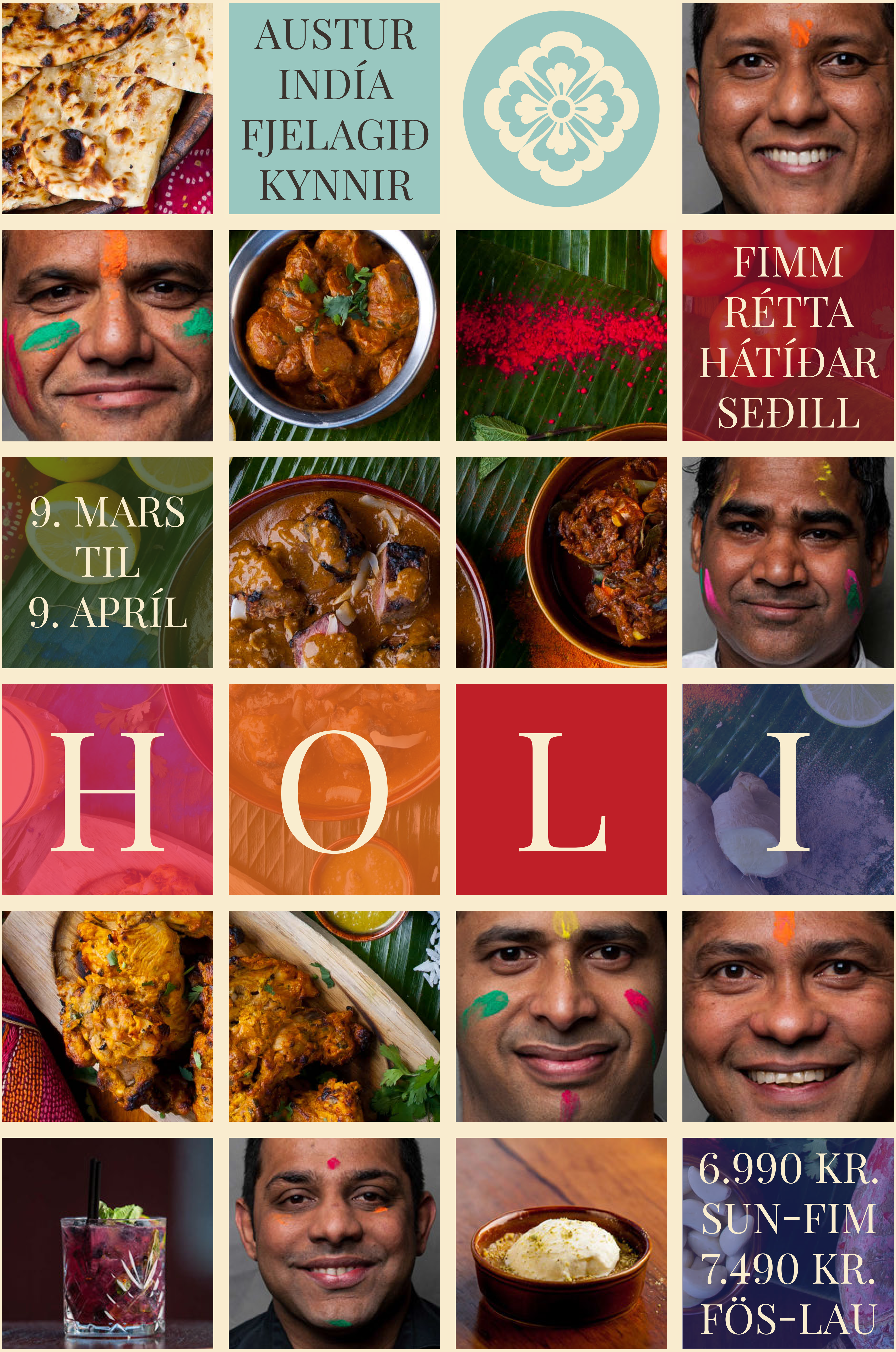
» Ferðabannið nær nú til Írans, Jemens, Líbíu, Sómalíu, Súdans og Sýrlands.

Þessi sex ríki eru Íran, Jemen, Líbía, Sómalía, Súdan og Sýrland.

Jafnframt er í tilskipuninni, eins og þeirri gömlu, lokað á allt flóttafólk. Engum flóttamönnum verður leyft að koma til Bandaríkjanna næstu 120 dagana.

Í nýju tilskipuninni er hins vegar ekkert sérstakt ákvæði sem bannar sérstaklega sýrlenskum flóttamönnum að koma til Bandaríkjanna um óákveðinn tíma.

Bandarískir dómstólar töldu fyrri útgáfu tilskipunarinnar ekki standast bandarísk lög og ógiltu hana þess vegna. Trump var harla ósáttur við þá niðurstöðu og boðaði breytingar á tilskipuninni. **– gb**



BORÐAPANTANIR: 552-1630
HVERFISGÖTU 56, 101 RVK

AUSTURINDIA.IS

OPNUNARTÍMI:
SUN-FIM 17:30 - 22:00
FÖS-LAU 17:30 - 23:00

Sláandi margir deyja fyrir aldur fram

Nær 30 prósent Íslendinga sem dáið hafa fyrir gamals aldur hafa dvalið á Sjúkrahúsinu Vogi. Hlutfallið er enn hærra í sumum aldurshópum – eða allt að 40 prósent. Fjárframlög ríkisins eru í engu samhengi við hversu stór hópur er alvarlega veikur og þarf mikla hjálp.

HEILBRIGÐISMÁL Af þeim Íslendingum, á aldrinum 15 til 64 ára, sem dáið hafa fyrir aldur fram á síðustu fimmtán árum hafa tæplega 30 prósent leitað sér lækninga á Sjúkrahúsinu Vogi á einhverjum tímapunkti. Í sumum aldurshópum er hlutfallið mun hærra, og allt upp í 40 prósent hjá aldurshópnum 25 til 34 ára.

Þetta kemur fram í nýútgefnu ársriti meðferðarsviðs SÁÁ 2016. Ein af grunnniðurstöðum höfundarins, Þórarins Tyrfingssonar, forstjóra Sjúkrahússins Vogs, er að ef litið er til þess hversu margir greinast áfengis- og vímuefnasjúkir, og hversu alvarlegur og afdrifaríkur sjúkdómurinn er, megi fullyrða að hann sé sá alvarlegasti sem Íslendingar glíma við um þessar mundir.

Þórarinn segir að í gagnagrunni SÁÁ séu um 18.000 lifandi einstaklingar á aldrinum 15 til 65 ára en á þessu aldursbili eru 200.000 manns. Tölurnar sýni að 10,4 prósent núlifandi karla 15-64 ára og 4,6 prósent núlifandi kvenna á sama aldri á Íslandi hafa farið í áfengis- og vímuefnameðferð til SÁÁ. Þetta fólk er mjög veikt, því samkvæmt nýrri rannsókn uppfylltu um 95 prósent sjúklinganna sem voru á Vogi árið 2015 sex eða fleiri viðmiðunareinkenni sem studdst er við, og voru því með sjúkdóminn á alvarlegasta stigi.

Þórarinn segir það athyglisvert í þessu samhengi, að bera saman það fjármagn sem rennur til starfsins á Vogi og heildarfjárframlög til heilbrigðismála – en til reksturs á Vogi renna um 500 milljónir frá ríkinu.

„Það fer nú ekki hjá því að menn renni tvær grímur, eins og sagt er, þegar þeir sjá þessar tölur. Það hefur ekki verið litið svo á að þessi hópur okkar á Vogi sé forgangshópur í þessu tilliti. Menn vilja frekar líta, eins og eðlilegt er kannski, til annarra hópa. En þetta eru virkilega sláandi tölur,“ segir Þórarinn sem skrifar á einum stað að mjög áríðandi sé að „beina miklu meiri fjármunum í Sjúkrahúsið Vog. Það hlýtur að vera eitt af meginmarkmiðum íslenskrar heilbrigðisþjónustu að koma í veg fyrir ótímabær dauðsföll fyrir 64 ára aldurinn og þá tekur þetta af öll tvímæli um að meiri fjármunir eiga að renna til Vogs.“

Tölurnar tala sínu máli. Af þeim 4.065 Íslendingum sem dóu á aldursbilinu 15 til 64 ára á árunum 2001 til 2015 höfðu 1.225 dvalið á Vogi. Þessar rauntölur sýna líka að úr sjúklingahópi SÁÁ hafa frá 2000 til 2015 aldrei færri dáið ótímabærum dauða en rúmlega 50 manns og flest ár 60 til rúmlega 80 manns.

Við þetta má bæta, og er ekki að finna innan tölfræði SÁÁ, að algengasta dánarorsök þeirra sem eru yngri en 25 ára er áfengisneysla, beint eða óbeint. Það unga fólk sem þannig lætur lífið er þó fráleitt allt áfengis- og vímuefnasjúklingar. Sama er að segja um aðra aldurshópa þar sem ástæða ótímabærs dauðsfalls tengist áfengis- eða vímuefnaneyslu; hóps sem hefur þó aldrei leitað sér lækninga á Vogi.

Þegar þessi dauðsföll eru talin saman verður ekkert fullyrt um dánarmein, enda hefur það ekki verið rannsakað hérlendis. Undirstofnanir Sameinuðu þjóðanna og Evrópubandalagsins sem taka slíkar tölur saman mæla með því að þegar þessi dauðsföll eru talin saman skuli taka saman dauðsföll sem verða vegna yfirskammta vímuefna, slysa og sjálfsvíga sem rekja megi til vímuefnaneyslu þess sem deyr. Einnig vilja þessar stofnanir að talin séu dauðsföll af völdum sýkinga eða líkamlegra fylgikvilla sem sannanlega urðu vegna vímuefnaneyslunnar.

Hér á Íslandi hefur ekki verið reynt að taka þessar tölur saman og oftast látið nægja að telja þá sem deyja vegna yfirskammta af áfengi eða lyfjum. **svavar@frettabladid.is**

Vogur er þungamiðjan í starfi SÁÁ í meðferð áfengis- og vímuefnasjúklinga í íslenska heilbrigðiskerfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

ALMENNI LÍFEYRISSJÓÐURINN

ÁRSFUNDUR 2017

Ársfundur Almenna lífeyrissjóðsins verður haldinn fimmtudaginn 23. mars 2017 á Icelandair Hótel Reykjavík Natura kl. 17:15.

Dagskrá
1. Skýrsla stjórnar
2. Ársreikningur 2016 og tryggingafræðileg athugun á fjárhag samtryggingarsjóðs
3. Kynning á fjárfestingarstefnu
4. Tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins
5. Kosning stjórnar
6. Kosning endurskoðenda eða endurskoðunarfélags
7. Ákvörðun um laun stjórnar
8. Önnur mál

• Hæsta raunávöxtun 2016: 3,1%
• Heildareignir: 185 milljarðar
• 42 þúsund sjóðfélagar
• 1/3 lágmarksiðgjalds í séreign
• Sjö ávöxtunarleiðir í boði
• Valinn besti opni lífeyrissjóðurinn í Evrópu *

Vakin er athygli á því að framboðum til stjórnar (aðalmenn) skal skila viku fyrir ársfund sjóðsins. Framboðsfrestur til stjórnar rennur út þann 16. mars 2017 kl. 24:00. Hægt er að senda inn framboð á netfangið almenni@almenni.is.

Ársreikningur sjóðsins, nánari upplýsingar um ársfundinn og tillögur um breytingar á samþykktum eru á heimasíðu sjóðsins, *www.almenni.is*.

Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta
Stjórn Almenna lífeyrissjóðsins

*Fagtímaritið IPE valdi Almenna besta lífeyrissjóð í Evrópu á almennum markaði

„Það logar allt,“ segir heimamaður um uppsagnir á Raufarhöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Tíu sagt upp á Raufarhöfn

RAUFARHÖFN Fiskverkun Hólmsteins Helgasonar hefur sagt upp öllum tíu starfsmönnum sínum á Raufarhöfn. Fyrirtækið fékk ekki sértækan byggðakvóta. GPG fiskverkun á Húsavík fékk úthlutað öllum þeim kvóta á stjórnarfundi Byggðastofnunar.

„Það logar allt og fólk mun flytja í burtu,“ segir Guðrún Rannveig Björnsdóttir, verslunarmaður á Raufarhöfn.

Fyrirtækið Hólmsteinn Helgason ehf. hefur starfrækt saltfiskverkun á Raufarhöfn í nokkurn tíma núna og hafa forsvarsmenn þess einnig keypt eina fjölbýlishúsið á Raufahöfn auk hótels á staðnum og ætlað sér mikla uppbyggingu. Þau uppbyggingaráform nú eru í hættu.

Hólmsteinn Björnsson, framkvæmdastjóri Hólmsteins Helgasonar ehf., vildi ekki ræða við blaðamann í gær en staðfesti að öllum starfsmönnum hefði verið sagt upp og að ákvörðun Byggðastofnunar um að veita þeim ekki sértækan byggðakvóta hafi svo sannarlega ekki hjálpað fyrirtækinu.

„Á stjórnarfundi Byggðastofnunar var ákveðið að ganga til samninga við GPG fiskverkun um að veiða þann sértæka byggðakvóta sem við höfum til skiptanna á Raufarhöfn,“ segir Sigurður Árnason, sérfræðingur Byggðastofnunar.

„Miðað við þær forsendur sem voru í umsóknum aðila þá var tekin ákvörðun um að semja við GPG. Við reyndum, í samvinnu við atvinnuþróunarfélag Þingeyinga að fá menn til að vinna saman en það gekk ekki upp. Þá var bara komið að því að taka ákvörðun og hún er þessi.“

> Ef þessi tíu störf finnast ekki annars staðar er það mjög slæmt.

Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri Norðurþings.

Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri Norðurþings, segir það mjög slæmt að tíu störf glatist í svo litlu plássi eins og Raufarhöfn er.

„Menn hafa verið að leita leiða til að fjölga atvinnutækifærum og sannarlega var þessi sértæki byggðakvóti liður í því að reyna að styrkja atvinnulífið,“ segir Kristján Þór. „Ef þessi tíu störf finnast ekki annars staðar er það mjög slæmt.“

Raufarhöfn hefur verið skilgreind sem brothætt byggð og hafa margvíslegar aðgerðir stjórnvalda beinst að því að halda sjávarþorpinu í byggð. Staðan er því mjög erfið nú þar sem tíu hefur verið sagt upp á einu bretti. 189 einstaklingar voru með lögheimili á Raufarhöfn í byrjun árs 2016. **– sa**

Kl. 8-11
20%
AFSLÁTTUR
GILDIR FYRIR FÓLKSBÍLA Í EINKAEIGN

MORGUNVERÐ VEITA 20% AFSLÁTT AF SKOÐUNARGJALDI OG GILDA FRÁ 8-11 VIRKA MORGNA.
Á SAMA TÍMA BÝÐST ÞÉR AÐ ÞIGGJA GÆÐA KAFFIBOLLA OG FRÍTT WIFI Á MEÐAN SKOÐUNIN FER FRAM.

Frumherji
www.frumherji.is
Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

20 ÁRA
STOFNAÐ 1997

1776

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Þegar talað er um hagsögu heimsins er stundum miðað við ártöl til að merkja vörður á vegferð framfara. Sumir miða við 1492 þegar Kólumbus finnur Ameríku.

Kristófer Kólumbus hafði að vísu ekki auðmýkt til að viðurkenna að hann hefði rangt fyrir sér þegar hann fann Ameríku sem hafði þá ekki fengið nafn. Ekki frekar en aðrir miðaldamenn sem sóttu leiðsögn og styrk í Guðsorð. Það var þýski kortagerðarmaðurinn Martin Waldseemüller sem ber ábyrgð á á nafngiftinni. Ítalski sjóarinn Amerigo Vespucci hafði auðmýkt til að segja: Ég veit ekki. Þetta hlýtur að vera ný heimsálfa, þegar hann sigldi um þetta risastóra land í vestri. Amerigo færði rök fyrir því sem sá þýski tók gild og árið 1507 leit dagsins ljós kort sem breytti heiminum.

Dæmisagan um Kólumbus og Amerigo Vespucci er ágæt til að minna á að eina leiðin til framfara er að viðurkenna þekkingarleysi. Forvitni er forsenda framfara. Tíminn eftir 1500 er tímabil samfellds vaxtar. Fyrsta hlutafélagið varð til í könnunarleiðöngrum 15. aldar þegar menn fjárfestu í skipum sem fóru á fjarlægar slóðir og fengu svo hlutdeild í góðmálmum, kakói og sykri þegar heim var komið í samræmi við fjárfestingar sínar og högnuðust ríkulega. En það er annað ártal sem skiptir kannski meira máli um þann ævintýralega vöxt sem síðar varð og við nútímamennirnir þekkjum.

Árið 1776 gaf skoski hagfræðingurinn Adam Smith út hagfræðirit sitt Auðlegð þjóðanna. Í áttunda kafla færði Smith fyrir því rök að þegar landeigandi, skósmiður eða vefari hagnaðist umfram það sem hann þurfti til að fæða og klæða fjölskylduna þá fjárfesti hann nær alltaf í eigin atvinnurekstri með tilheyrandi hagsbótum fyrir almenning. Með góðu gengi hefði hann hvata til að auka við framleiðslu sína og ráða fleiri í vinnu. Hér með fæddist kenning sem hefur margsannað sig. Með góðu gengi frumkvöðla aukast lífsgæði heildarinnar því frumkvöðlar skapa verðmæti fyrir sjálfa sig og samfélagið með því að ráða fólk til starfa. Þessi hugmynd um að sjálfselsk hvöt til að auka eigin hagnað stuðli að aukinni auðlegð heildarinnar var samt algjörlega byltingarkennd þegar hún var sett fram.

Með vísindabyltingunni, löngu áður en Smith gaf út sína bók, kom trúin á framfarir. Trúin á framfarir smitaðist fljótlega inn í hagfræði. Öll vestræn samfélög byggja í dag bankakerfi sín og aðra efnahagslega innviði á trúnni um stöðugan vöxt. Í bankakerfinu leggur sparifjáreigandi inn peninga sem vestrænn banki lánar 6-10 sinnum út á grundvelli trúarinnar um að lífið verði betra í framtíðinni, lánin verði greidd til baka vegna verðmæta sem skapast í millitíðinni. Þannig búa bankar til peninga.

Hlutabréfahrunið 2000 þegar tæknibólan sprakk og fjármálahrunið 2008 eru bara misstórar holur í hagsögu heimsins. Spurningin sem við stöndum frammi fyrir núna er þessi: Hversu lengi munu hagkerfi heimsins stækka og þróast? Með framþróun á sviði vísinda eins og í róbótatækni eru að verða grundvallarbreytingar á því hvernig samfélög skapa verðmæti. Hvað verður um okkur mennina þegar yfir lýkur?

> **Þessi hugmynd um að sjálfselsk hvöt til að auka eigin hagnað stuðli að aukinni auðlegð heildarinnar var samt algjörlega byltingarkennd þegar hún var sett fram.**

ALLT FYRIR HEIMILIÐ

Síðumúla 30 - Reykjavík
Hofsbót 4 - Akureyri
Vogue FYRIR HEIMILIÐ

Halldór

Frá degi til dags

Heita sætið

Sjálfstæðismenn spá nú í hver verður næsti varaformaður á landsfundi flokksins í haust. Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir ritari er tæknilega séð starfandi varaformaður og eðlilegt að velta því upp hvort Sjálfstæðismenn geti hugsað sér hana í embættið. Sumir lita Guðlaug Þór Þórðarson utanríkisráðherra hornauga fyrir að vera þegar búinn að kosta litla auglýsingu fyrir sjálfan sig á Facebook. Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir iðnaðarráðherra er hins vegar mjög líkleg enda hefur stjarna hennar risið gríðarhratt. Hún væri þá fyrsti varaformaður flokksins af landsbyggðinni síðan 1974.

Enn ein atlagan

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir atvinnuvegaráðherra hefur lagt fram frumvarp um endurskoðun á samkeppnisstöðu mjólkuriðnaðarins. Frumvarpið byggir á tillögu Samkeppniseftirlitsins sem hefur minnst í tvígang reynt að hanka Mjólkursamsöluna án árangurs. Haraldur Benediktsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, dró þá ályktun í stjórnarmyndun að lögð yrði áhersla á að hann fengi ekki draumadjobbið sitt í landbúnaðarráðuneytinu vegna loforða Viðreisnar um kerfisbreytingar. Svo er að sjá hvaða landbúnaðarljón verða í vegi frumvarpsins á Alþingi. snaeros@frettabladid.is

Krónan borðar börnin sín

Lúðvík Börkur Jónsson
framkvæmdastjóri Royal Iceland hf.

Gengisskráning krónunnar minnir á þá sturluðu tíma þegar krónan styrktist í kjölfar þess að ameríski herinn fór. Stóralvarlegt mál í efnahagslegum skilningi og varanleg veiking á sambandi okkar við Bandaríkin. En heimur krónunnar var verndaður í framvirkum samningum, braski, bralli, vaxtamunarviðskiptum og almennri þenslu. Herinn og framtíðin mátti eiga sig.

Eftir 10 vikna sjómannaverkfall þar sem lítill gjaldeyrir var að skila sér fyrir sjávarafurðir – á daprasta árstíma ferðaþjónustunnar – styrkist krónan dag eftir dag. Styrking sem er jafn óskiljanleg og sú sem varð þegar herinn fór. Hvíslað er um mikla framvirka samninga og nýjar leiðir sem fundnar hafa verið í vaxtamunarviðskiptum. Greinilegt er að krónan er heillum horfin á nýjan leik í spákaupmennsku fárra. Allir veðja á áframhaldandi hækkun og velgengni ferðaþjónustunnar sem nú hefur tekið við hlutverki bankanna sem drifkraftur gengishækkunar.

Verðlagið í landinu er þegar orðið glórulaust. Kaffibollinn hér er seldur á máltíðarverði í Bretlandi. Vinnulaun á Íslandi eru að verða þau hæstu í Evrópu í annað sinn á tíu árum. Við erum að fórna samkeppnishæfni Íslands og setja alla aðra útflutningsstarfsemi hratt og örugglega á hausinn vegna þess að Ísland er í tísku. Að halda að nýfenginn túrismi á Íslandi sé óháður alþjóðlegri samkeppni og að hér geti verðlag tvöfaldast í evrum og dollurum á fáum árum án hrikalegra afleiðinga – er enn á ný gífurlegt ofmat á eigin ágæti, eða algjört ráðaleysi.

Krónan er að drepa þau útflutningsfyrirtæki landsins sem ekki byggjast á beinni auðlindanýtingu. Öll nýsköpunarfyrirtækin og sprotarnir – öll þróunin og markaðsvinnan – öll flóran. Veika krónan bjó þetta til en sterka krónan drepur þetta niður. Krónan íslenska og byltingar eiga það sameiginlegt að borða börnin sín.

Ætlar þing og ríkisstjórn að horfa á eða stjórna?

> **Krónan er að drepa þau útflutningsfyrirtæki landsins sem ekki byggjast á beinni auðlindanýtingu.**

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*

Þráhyggja

Jóhann Hjartarson
héraðsdómslögmaður

I. Birgir Guðjónsson, fyrrverandi formaður Lyfjanefndar ÍSÍ, ritar grein í Fréttablaðið sl. fimmtudag þar sem hann veitist að Kára Stefánssyni og Íslenskri erfðagreiningu (ÍE). Hér er reyndar um endurtekið efni að ræða því Birgir hefur skrifað fleiri greinar af sama toga í dagblöð sl. hálfan annan áratug. Sem fyrr er leiðarstefið það sama: Eftir almennt skítkast með margvíslegum tilbrigðum um Kára og ÍE rifjar Birgir upp óskylt mál sem flutt var fyrir Lyfjadómstóli ÍSÍ árið 2001. Þar var hann í hlutverki ákæranda en til varnar var tengdadóttir Kára sem var sýknuð af öllum sökum sem á hana voru bornar.

Og hér stendur hnífurinn í kúnni. Öll framganga Birgis í þessu máli og öðru til sem rekið var á sama tíma var með þvílíkum endemum að honum var ekki sætt í embætti formanns lyfjanefndar ÍSÍ og hraktist úr því starfi skömmu síðar. Þannig jós hann skömmum og svívirðingum yfir m.a. forsvarmenn ÍSÍ og sérsambands þess sem í hlut átti auk þess sem sjálfur lyfjadómstóllinn varð fyrir skeytum hans og ásökunum um spillingu. Urðu af þessu nokkur greinaskrif í fjölmiðlum árið 2001 og misserin þar á eftir, þar sem framangreindir aðilar töldu sig knúna til að leiðrétta rangfærslur Birgis og bera af sér sakir. *[1]*

Þegar endanlegur dómur hlutlausra dómenda er fallinn þurfa aðilar líka að kunna að una honum, annars virkar kerfið ekki. Það er leitt til þess að vita að Birgir Guðjónsson hafi ekki uppfyllt þessar kröfur meðan hann gegndi formannsstöðu lyfjanefndar ÍSÍ, þrátt fyrir að þekking hans á sviði læknisfræði hafi aldrei verið dregin í efa.

Birgir hefur allar götur síðan þótt liðin séu nærri 16 ár séð sjálfur um að halda þessu máli lifandi með endurteknu eintali á síðum dagblaðanna, svo jaðrar við þráhyggju. Hann hefur meðal annars haldið fram þeirri fráleitu staðhæfingu að Kári Stefánsson hafi með atbeina lögfræðings félagsins getað hagrætt úrslitum fyrrgreinds máls fyrir dóminum og í því efni leitt einhvers konar allsherjar samsæri innan ÍSÍ. Eflaust eru þeir tveir hæstaréttarlögmenn og núverandi hæstaréttardómari sem sátu í dóminum ekki sammála því.

II.
Greinarhöfundur sinnti hlutverki verjanda íþróttamannsins sem í hlut átti og flutti mál hennar fyrir dóminum. Sjálfur hef ég aldrei getað skilið hvað það kemur málinu við eins og Birgir hefur sífellt klifað á að ég hef starfað sem innanhússlögfræðingur hjá ÍE. Það að ég hafi veifað „málskjölum merkt DeCode Genetics“ undir rekstri málsins kannast ég ekkert við. Í málinu kom ég fram sem sjálfstæður lögfræðingur og bar ekki skuldbindingar gagnvart neinum öðrum en umbjóðanda mínum sem ég þekkti persónulega. Miðað við staðreyndir málsins, lagareglur sem áttu við og þau gögn sem lágu frammi held ég reyndar að hvaða lögmaður sem er hefði átt auðvelt með að leiða fram sýknu í málinu.

Í gegnum árin hef ég setið hljóður hjá garði og fylgst með endurteknum rangfærslum og svigurmælum Birgis um fyrrgreint mál og aðila sem því tengdust án þess að hafast að. Nú finnst mér einhvern veginn að mælirinn sé fullur og rétt sé að rifja upp staðreyndir málsins óbrenglaðar. Þó finn ég mest til með umbjóðanda mínum sem hefur með reglulegu millibili þurft að sitja undir því að hún hafi brotið reglur og sloppið við refsingu vegna allsherjar spillingar innan ÍSÍ. Er nú virkilega mál að linni.

III.
Helstu staðreyndir málsins voru þær að afrekskona í körfuknattleik sem þjáðist af áreynsluastma tók púst af algengu innöndunarlyfi fyrir leik. Umrætt lyf var og er á lista yfir lyf sem íþróttamenn með sjúkdóminn mega nota, en einungis í kjölfar umsóknar þar sem leggja þurfti fram læknisvottorð um undirliggjandi sjúkdómsástand eins og skýrt var kveðið á um í lyfjareglum ÍSÍ. Umbjóðanda mínum láðist að gera það fyrir leikinn en gerði það síðar eftir að lyfið hafði mælst í sýni, eins og leyfilegt er. Í framhaldinu lagði Birgir fram kæru til Lyfjadómstóls ÍSÍ eins og um væri að ræða bannað efni, en lét þó svo lítið fyrst að bjóða sátt að amerískum sið þannig að ákæran yrði felld niður gegn samkomulagi um tveggja ára keppnisbann og að umræddur leikur yrði lýstur tapaður fyrir lið hennar! Því var að sjálfsögðu hafnað enda ekki að neinu leyti í samræmi við lög og reglur ÍSÍ eins og gefur að skilja og sérstaklega var lýst yfir af dómendum. Málið fór því sína leið til lyfjadómstólsins þar sem krafist var hámarksrefsingar, rétt eins og um væri að ræða bannað efni.

Í ákæru var því m.a. ranglega haldið fram að umrætt astmalyf væri vefaukandi steralyf. Þá hefði lyfið líka örugglega verið á bannlista. Í álitsgerð prófessors í klínískri lyfjafræði við læknadeild HÍ sem lögð var fyrir dóminn voru tekin af öll tvímæli um að það væri ekki rétt, lyfið væri ekki vefaukandi. Það væri heldur ekki til þess fallið að auka árangur heilbrigðs einstaklings í keppni en líklegra til að hafa öfug áhrif í stærri skömmtum. Það vakti eflaust furðu dómsins að álitsgerðina afgreiddi Birgir þannig að umræddur prófessor væri svo sem ágætur hjartalæknir en hefði ekkert vit á lyfjafræði.

Furðulegasta uppákoman í þessu eftirminnilega réttarhaldi varð þó þegar verjandi lagði fram tölvupóst frá aðstoðarmanni forseta alþjóðlega körfuknattleikssambandsins FIBA til Birgis sjálfs, þar sem staðfest var hið efnislega inntak alþjóðlegra reglna að íþróttamaður gæti lagt fram staðfestingu þess efnis að hann hafi þjáðst af áreynsluastma eftir lyfjapróf. Þá stökk ákærandinn á fætur og vildi safna saman afritum af umræddum tölvupósti með þeim orðum að pósturinn ætti ekki heima í þinghaldinu. Iðraðist þess greinilega sáran að hafa óvart sett hann sjálfur inn í gögn málsins enda í fullu ósamræmi við annan málatilbúnað hans.

Þráhyggja Birgis í þessu máli kom svo enn frekar í ljós eftir að lyfjadómstóllinn hafði sýknað. Áfrýjaði hann málinu til áfrýjunardómstóls ÍSÍ sem starfaði á þeim tíma – ekki einu sinni, heldur þrisvar. Í öllum tilfellum var málinu vísað frá.

IV.
Misnotkun lyfja í afreksíþróttum er alvarlegt vandamál sem verður að taka mjög föstum tökum. Um það geta allir verið sammála. Því meiri ábyrgð fylgir því að fara með ákæruvald þar sem mikið getur legið við, líkt og í afreksíþróttum. Þarf réttsýni og hlutlægni ætíð að ráða ríkjum eins og lagt er fyrir í lögum og reglum. Þegar endanlegur dómur hlutlausra dómenda er fallinn þurfa aðilar líka að kunna að una honum, annars virkar kerfið ekki. Það er leitt til þess að vita að Birgir Guðjónsson hafi ekki uppfyllt þessar kröfur meðan hann gegndi formannsstöðu lyfjanefndar ÍSÍ, þrátt fyrir að þekking hans á sviði læknisfræði hafi aldrei verið dregin í efa.

[1] Sjá m.a. yfirlýsingu 5 dómenda í Lyfjadómstóli ÍSÍ undir yfirskriftinni „Tilhæfulausar aðdróttanir“; Mbl. 20. apríl 2002, http://www.mbl.is/greinasafn/grein/663251/ Sjá einnig grein Gunnars Sólnes: „Mætu fólki sýnd lítilsvirðing“ vegna tilvitnaðs máls sem rekið var á sama tíma, http://www.mbl.is/greinasafn/grein/662611/

FRÉTTABLAÐIÐ

SPORT

Einn á kjammann

Mikið undir í botnbaráttunni Það var hart barist í leik Gróttu og Selfoss í Olís-deild karla í gær. Leikurinn endaði með jafntefli, 29-29. Selfoss er í 6. sæti deildarinnar en aðeins þremur stigum munar á Selfyssingum og botnliði Akureyrar þegar sex umferðir eru eftir af deildarkeppninni. Selfoss, Stjarnan, Grótta, Fram og Akureyri berjast um að halda sér í deildinni en tvö neðstu liðin falla. Hin átta fara í úrslitakeppnina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Engar áhyggjur þrátt fyrir 262 markalausar mínútur

Ísland gerði markalaust jafntefli við sterkt lið Spánar í lokaumferð riðlakeppni Algarve-mótsins í gær.

FÓTBOLTI Freyr Alexandersson landsliðsþjálfari kvaðst ánægður með spilamennsku íslenska liðsins í markalausa jafnteflinu gegn því spænska í gær.

„Þetta var mjög skemmtilegur leikur og hátt tempó. Við settum þær undir gríðarlega pressu og þær náðu litlum sem engum takti í sínum sóknarleik. En þær voru alltaf hættulegar þegar þær komust inn á síðasta þriðjunginn,“ sagði Freyr í samtali við Fréttablaðið eftir leikinn í gær.

„Við náðum að taka þær að mestu út úr sínum leik. Svo var mjög gott að sjá að við náðum að laga þá hluti sem við ætluðum að laga inni í þessu kerfi eftir Japansleikinn. Við vildum gefa þessu einn leik í viðbót,“ sagði Freyr og vísaði þar til leikkerfisins 3-4-3 sem hann notaði bæði gegn Japan og Spáni.

Sara Björk Gunnarsdóttir skoraði um miðbik seinni hálfleiks í leiknum í gær en markið var dæmt af vegna rangstöðu, sem var líklega rangur dómur að mati Freys.

„Maður er ótrúlega sáttur við frábæra frammistöðu en ég hefði viljað vinna. Við skoruðum geggjað mark sem var líklega löglegt,“ sagði Freyr.

Hann segist ekki hafa áhyggjur af markaleysinu á Algarve-mótinu en Ísland hefur ekki skorað í 262 mínútur, eða frá því Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir jafnaði metin í 1-1 á 8. mínútu gegn Noregi í fyrsta leik mótsins.

„Gegn Japan vorum við að spila við betra lið og náðum ekki að fóta okkur nægilega vel á löngum köflum. Það er ekkert sérstakt sem vantar, ég hef engar áhyggjur þótt við höfum bara skorað þarna snemma í fyrsta leik,“ sagði Freyr og bendir á að helstu markaskorarar íslenska liðsins séu ekki með eða hafi lítið spilað á Algarve-mótinu.

„Auðvelda skýringin er að Dagný [Brynjarsdóttir] og Margrét Lára [Viðarsdóttir] hafa lítið spilað og Harpa [Þorsteinsdóttir] og Hólmfríður [Magnúsdóttir] eru ekki með. Þetta svarar sér eiginlega sjálft. Þetta eru þeir leikmenn sem hafa skorað flest mörkin okkar síðasta eina og hálfa árið,“ sagði Freyr Alexandersson að lokum. ingvithor@365.is

» Ísland lenti í 3. sæti B-riðils og mætir Kína í leik um 9. sætið á Algarve-mótinu á morgun.

Nýjast

Algarve-bikarinn

Ísland - Spánn 0-0

Lið Íslands: Sonný Lára Þráinsdóttir - Arna Sif Ásgrímsdóttir (58. Glódís Perla Viggósdóttir), Sif Atladóttir, Anna Björk Kristjánsdóttir - Elísa Viðarsdóttir (85. Rakel Hönnudóttir), Sara Björk Gunnarsdóttir, Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir (85. Margrét Lára Viðarsdóttir), Hallbera Gísladóttir - Elín Metta Jensen (58. Sigríður Lára Garðarsdóttir), Katrín Ásbjörnsdóttir (71. Berglind B. Þorvaldsdóttir), Fanndís Friðriksdóttir (71. Guðmunda Brynja Óladóttir).

Efri		Neðri	
Spánn	7	Ísland	2
Japan	6	Noregur	1

Dominos-deild karla

Keflavík - Þór Ak. 97-77

Stigahæstir: Amin Khalil Stevens 33/8 fráköst, Hörður Axel Vilhjálmsson 26/7 fráköst/9 stoðsendingar - George Beamon 18, Tryggvi Snær Hlinason 15/12 fráköst.

Njarðvík - ÍR 79-72

Stigahæstir: Logi Gunnarsson 23, Myron Dempsey 22/9 fráköst/5 stoðsendingar - Quincy Hankins-Cole 32/13 fráköst, Matthías Orri Sigurðarson 21/9 stoðsendingar.

Efri		Neðri	
KR	34	Þór Ak.	20
Tindastóll	30	ÍR	20
Stjarnan	30	Njarðvík	20
Grindavík	24	Haukar	16
Þór Þ.	22	Skallagrím.	14
Keflavík	22	Snæfell	0

Olís-deild karla

Fram - Haukar 26-27

Markahæstir: Andri Þór Helgason 8/4, Arnar Birkir Hálfdánsson 5 - Daníel Þór Ingason 7/1, Hákon Daði Styrmisson 7/2, Brynjólfur Snær Brynjólfsson 4, Jón Þ. Jóhannsson 4.

Grótta - Selfoss 29-29

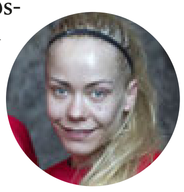
Markahæstir: Finnur Ingi Stefánsson 7/3, Þráinn Orri Jónsson 6, Leonharð Harðarson 6 - Einar Sverrisson 8, Teitur Örn Einarsson 7/2, Alexander Már Egan 5.

Valur - Stjarnan 26-28

Markahæstir: Anton Rúnarsson 8/3, Josip Juric Grgic 5, Orri Freyr Gíslason 5 - Ólafur Gústafsson 7, Andri Hjartar Grétarsson 5, Garðar Benedikt Sigurjónsson 5/2.

Efri		Neðri	
Haukar	30	Selfoss	18
FH	28	Stjarnan	17
ÍBV	25	Grótta	16
Afturelding	25	Fram	15
Valur	21	Akureyri	15

SUNNA Á STÖÐ 2 SPORT



Sýnt verður frá bardaga Sunnu Rannveigar Davíðsdóttur gegn hinni bandarísku Mallory Martin í Invicta FC-bardagadeildinni. Þetta verður annar atvinnumannsbardagi þeirra beggja en báðar unnu sinn fyrsta bardaga. Barist verður í Kansas City laugardagskvöldið 25. mars.

CHELSEA ÁFRAM Í KJÖRSTÖÐU

Chelsea endurheimti 10 stiga forskot á toppnum í ensku úrvalsdeildarinnar með 1-2 útisigri á West Ham United í lokaleik 27. umferðar í gær. Eden Hazard og Diego Costa skoruðu mörk Chelsea sem stefnir hraðbyri að sjötta Englandsmeistaratitlinum í sögu félagsins og öðrum meistaratitlinum á síðustu þremur árum.

Í dag

19.30	Arsenal - Bayern	Sport
19.30	Napoli - Real Madrid	Sport 2
21.45	Meistarad.mörkin	Sport

ERU BEININ ÞÍN STERK?

Artasan kynnir Osteo Advance frá Natures Aid er hin fullkomna blanda til að byggja upp og viðhalda heilbrigðum beinum. Hún inniheldur kalk og magnesíum, D-vítamín og K2-vítamín og allt er þetta nauðsynlegt fyrir beinin.

Árlega má rekja 1600–1800 beinbrot á Íslandi til beinþynningar en ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni. Beinþynning eða osteoporosis er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein.

Nægileg kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu.

HVAÐ ER BEINÞÉTTNI ?

Beinþéttni segir til um hversu sterk beinin okkar eru. Þegar beinvefurinn, sem er innri hluti beinanna, fer að gisna er talað um að beinþéttni minnki og líkur á beinbrotum vegna álags eða áverka eykst. Fyrstu tvo áratugi ævinnar eru beinin að þéttast og þá, eins og alltaf, skiptir næringin öllu máli. Við verðum bæði að fá nægilegt kalk og nægilegt magn af D-vítamíni til að byggja upp sterk bein. Upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttninni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið.

KALK OG D-VÍTAMÍN MINNKA LÍKUR Á BEINBROTUM VEGNA BEINÞYNNINGAR

Innan Evrópusambandsins hafa tæplega 28 milljón manns yfir 55 ára aldri verið greind með beinþynningu og er árlegur kostnaður heilbrigðiskerfisins vegna beinbrota sem hljótast vegna beinþynningar gríðarlegur, eða u.þ.b. 26,4 milljarðar evra.

Fjöldi rannsókna gegnum tíðina hefur sýnt fram á að dagleg inntaka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum vegna beinþynningar. Nýleg rannsókn leiddi í ljós að líkur á beinþynningu eða beinbrotum minnkaði um 15% prósent ef fólk tók inn 1.000 mg af kalki og 15 mcg (600 i.e.) af D-vítamíni daglega. Því væri hægt að koma í veg fyrir u.þ.b. 186.690 áverka sem orsakast af beinþynningu með reglulegri inntöku og myndi það geta sparað heilbrigðiskerfinu (innan ES) hátt í fjóra milljarða evra á ári.

Fullkomin blanda fyrir beinin

Áhættuþættir

Um 60-70% af beinþéttni ræðst af erfðaþáttum. Hversu þétt beinin eru á yngri árum ræður líka miklu um hvenær þau ná brotastigi. Beinþynning hefst oft hjá konum við tíðahvörf en aðrir þættir sem við getum ekki haft áhrif á eru aldur, kyn og kynstofn. Við getum þó eitthvað gert í málunum því það eru nokkrir þættir sem hægt er að hafa áhrif á:

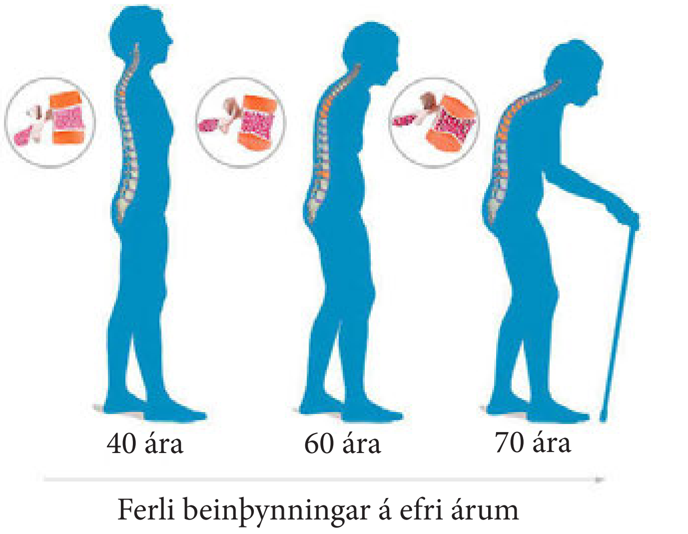
- Of grannt holdafar (vannæring)
- Kalk- og/eða D-vítamínskortur
- Reykingar
- Hreyfingarleysi
- Óheilbrigðir lífshættir

Einnig hafa ákveðin lyf, eins og sykursterar áhrif.

HREYFING STYRKIR BEININ

Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. Nægileg kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu. Hvað varðar hreyfinguna þá eigum við að hreyfa okkur alla daga og það þarf ekki að kosta neitt. Til að styrkja beinin þá eru þungaberandi æfingar bestar en þá er átt við æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd gegn þyngdaraflinu (göngur og skokk). Einnig er mjög gott að lyfta lóðum.

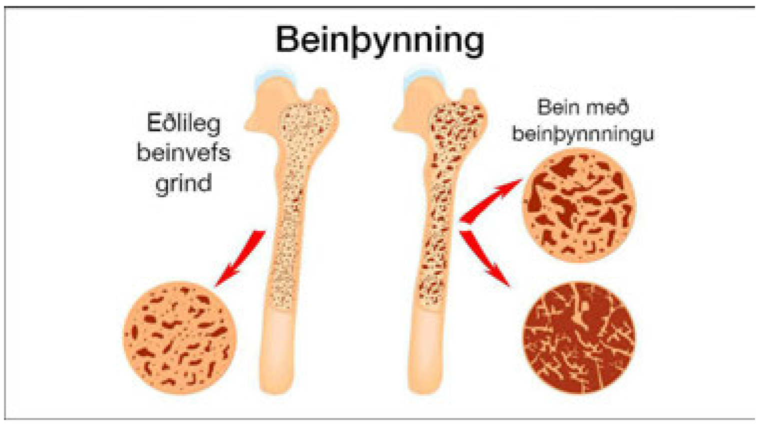
Fólki gengur misvel að næra sig rétt og stundum, þrátt fyrir góðan vilja, getur verið erfitt að fá öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast. Við fáum kalk úr náttúrulegum afurðum eins og t.d. grænu grænmeti, möndlum, sesamfræjum og hörfræjum en mjólk er sennilega einn þekktasti kalkgjafinn sem við höfum. D-vítamín fáum við ekki úr fæðunni nema í mjög litlum mæli (og þar sem því er bætt við mat) og verðum við því að taka það inn í bætiefnaformi alla ævi.



OSTEO ADVANCE - FULLKOMIN BEINABLANDA

Natures Aid hefur nú framleitt blöndu af vítamínum og steinefnum sem eru nauðsynleg til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum. Kalk og magnesíum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki byggja upp og hjálpa til við að viðhalda heilbrigðum beinum. Þessi beinablanda heitir Osteo Advance og uppfyllir hún öll skilyrði sem þarf til að mæta kröfum okkar um sterk bein.

Kalk og magnesíum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki byggir upp og hjálpar til við að viðhalda heilbrigðum beinum.



K-VÍTAMÍN BINDUR KALK Í BEINUM

Næringarefnin, bæði vítamín og steinefni, vinna saman í líkamanum og bæta þau hvort annað upp við að sinna þeirri vinnu sem þau eiga að gera. 99% af kalkinu í líkamanum eru í beinunum og til þess að upptaka kalksins eigi sér stað er D-vítamín nauðsynlegt. D-vítamín sér um að taka kalkið úr blóðinu og K-vítamín (MenaQ7) sér svo um að kalkið bindist í beinunum.

Sölustaðir: **Fræið Fjarðarkaup, Austurbæjarapótek & Hraunbergsapótek, Apótekarinn og Lyf & Heilsa**

Baobabávöxturinn inniheldur eitt mesta magn af andoxunarefnum sem finnst í ávöxtum í heiminum.

BAOBABDUFT ÚR OFURFÆÐU

Balsam kynnir: Baobabávöxturinn er iðulega kallaður „the feel good fruit“ og er einstaklega ríkur af C- og B-vítamínum, kalsíum, kalíum, trefjum og inniheldur eitt mesta magn af andoxunarefnum sem finnst í ávöxtum í heiminum. Þessi náttúrulegu efni vinna saman að því að veita meiri orku og gleði, styrkja ónæmiskerfið, bæta meltinguna, viðhalda og endurnýja húðina.

Baobab frá Aduna er 100% lífrænt hráfæði og er glúteinlaust, inniheldur engan viðbættan sykur, hveiti eða mjólkurvörur. Baobab hefur ljúffengt sítrusbragð sem minnir á sorbet. Duftinu má bæta út á jógúrt og morgunkorn eða bæta því í baksturinn eða blanda í drykki og smoothie. Baobabduft er framleitt úr 100% náttúrulegum hráefnum eftir ýtrustu gæðakröfum í samvinnu við framleiðendur frá afrískum þorpum. Fjölmörg afrísk þorp reiða sig alfarið á ræktun og sölu á baobabávextinum. Með því að kaupa lífrænt (organic) baobab er því verið að styðja við um 10 milljónir afrískra heimila.

Nánar á www.balsam.is

APPÓTEK
GARÐS APÓTEKS
Vefverslun með lyf
Lyfseðlar • Lyfjaverð ofl.
Sogavegi við Réttarholtsveg
Opið kl. 9-18 virka daga | Sími 568 0990 | www.gardsapotek.is
Appótek: www.appotek.is

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

Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, og Jana Rós Reynisdóttir, verkefnastjóri Lyfjaskila, með plakatið fyrir átakið Lyfjaskil – taktu til.

FÁIR GEYMA LYF RÉTT

Geymslu lyfja á íslenskum heimilum er víða ábótavant. Aðeins tæp 7% geyma lyf í læstum lyfjaskáp, þriðjungur hendir lyfjum í rusl, vask eða klósett Lyfjastofnun stendur fyrir átaksverkefninu Lyfjaskil – taktu til, til að auka vitundarvakningu.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

„Upphafið að þessu átaksverkefni má rekja til þess að norska lyfjastofnunin stóð fyrir slíku átaki í fyrra. Við fylgdumst vel með og fórum að huga að því hvort setja ætti af stað sambærilegt átak á Íslandi,“ segir Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar. Skoðaðar voru niðurstöður hjá Eitrunarmiðstöð Landspítalans sem sýndu að meirihluti fyrirspurna til hennar var vegna lyfjaeitrana, sér í lagi inntöku, og fjórðungur varðaði börn yngri en sex ára. „Í kjölfarið fórum við af stað með spurningakönnun til að spyrja hvernig fólk geymdi lyfin sín og fargaði þeim,“ segir Rúna en niðurstöður könnunarinnar voru nokkuð sláandi.

„Þær sýndu að einungis tæp 7% aðspurðra geyma lyf heimilisins í læstum lyfjaskáp. Þriðjungur svarenda geymir lyf heimilisins ekki á öruggan hátt, það er í lyfjaskáp, læstum eða ólæstum. Þá hendir þriðjungur svarenda lyfjum í rusl, vask eða klósett og 13% losa sig aldrei við lyf,“ upplýsir Rúna og bætir við að þó tæp 70% telji sig vita hvernig heppilegast sé að losa sig við útrunnin eða ónotuð lyf séu einungis 57,5% sem nýti sér þann möguleika.

HENDA LYFJUM Í RUSL, VASK EÐA KLÓSETT

Rúna segir aldurshópinn 55 ára og eldri, sem er stærsti notendahópur lyfja, einnig duglegastan að skila lyfjum til eyðingar í apótek. „Rúmlega 70% þeirra segjast skila lyfjum til eyðingar í apótek. Sami hópur hendir lyfjum síður í rusl, vask eða klósett eða um 18% aðspurðra,“ lýsir Rúna en rúmlega helmingur fólks á aldrinum 25-34 ára hendir lyfjum í ruslið, vask eða klósett. „Ef hópurinn sem segist henda lyfjum í rusl, vask eða klósett er greindur eftir fjölskyldugerð kemur í ljós að stærsti hópurinn þar, eða tæp 40%, býr á heimili þar sem býr fullorðið fólk ásamt einu til tveimur börnum.“

LYFJASKIL – TAKTU TIL

Niðurstöður spurningakönnunarinnar urðu til þess að Lyfjastofnun ákvað að fara af stað með átakið Lyfjaskil – taktu til, til að auka vitundarvakningu hjá almenningi. Átakið stendur yfir dagana 2.–10. mars og í tengslum við það var opnaður vefurinn www.lyfjaskil.is þar sem meðal annars verður hægt að lesa sér til um ráð varðandi geymslu lyfja á heimilum og hvernig á að bera sig að við tiltekt í lyfjaskápnum.

Rúna segir nauðsynlegt að fræða fólk um geymslu lyfja. „Algengustu eitranirnar eru vegna lausasölulyfja á borð við parasetamól, sýklalyf, önnur veik verkjalyf og nikótínlyf, en margir gera sér ekki grein fyrir því að þessi lyf geta verið stórhættuleg ungum börnum,“ segir Rúna og nefnir einnig rafretturnar en þeim fylgi nikótínvökvi sem geti verið hættulegur ungum börnum.

Nánar á lyfjaskil.is

ÞANNIG ER BEST AÐ GEYMA LYF Á HEIMILUM

- Veljið lyfjum, sem geyma á í kæli, öruggan stað í kæliskápnum. Gætið að því að hitastigið sé ekki of lágt og lyfin mega alls ekki frjósa
- Geymið öll lyf, sem geyma má við stofuhita, á einum stað þar sem ekki er hætta á raka
- Geymið öll lyf þar sem börn hvorki ná til né sjá
- Geymið lyf gjarnan í skáp sem hægt er að læsa
- Forðist að sólarljós nái að skína á lyf
- Takið reglulega til í lyfjum heimilisins

Ef þessum ráðum er fylgt dregur það úr hættu á að börn eða aðrir taki inn lyf fyrir slysni. Jafnvel litlir skammtar af algengum lyfjum geta valdið alvarlegri eitrun hjá börnum og gæludýrum.

Ekki geyma lyf í náttborðsskúffunni, veskinu, eldhússkápnum eða á öðrum stað þar sem auðvelt er að ná til þeirra – nema það sé nauðsynlegt af heilsufarsástæðum. Röng geymsluskilyrði, t.d. of hátt hitastig, geta með tímanum haft áhrif á gæði lyfja.

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* | Sigríður Inga Sigur4ðardóttir, *sis@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*

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

PANTAÐU SNEMMA OG FÁÐU STEININN
SETTAN UPP TÍMANLEGA FYRIR SUMARIÐ

NR. 116-5
VERÐ KR. 186.000
~~316.100~~

NR. 2042
VERÐ KR. 149.900
~~276.600~~

NR. 2046
VERÐ KR. 270.220
~~408.900~~

NR. 2006 AURORA
VERÐ KR. 265.420
~~402.900~~

NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 329.420
~~482.900~~

NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 297.420
~~442.900~~

NR. 2021
VERÐ KR. 304.620
~~451.900~~

NR. 115
VERÐ KR. 369.420
~~532.900~~

NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 313.420
~~462.900~~

NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 385.420
~~552.900~~

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

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

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

BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Á leið yfir Markarfljót.

Félagsskapurinn í kringum buggy-bílana fer sístækkandi.

Grettir Rúnarsson er mikill áhugamaður um buggy-bíla.

FÁTT FALLEGRA EN FJALLABAK

Grettir Rúnarsson notar hvert tækifæri til að ferðast um landið á svokölluðum buggy-bíl. Hann segir bílinn sameina áhuga sinn á útivist og mótorsporti og fer reglulega í þriggja til fjögurra daga ferðir upp á hálendi og jökla yfir veturinn.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

„Þetta er tiltölulega nýtt bílasport. Fyrstu buggy-bílarnir komu fram á sjónarsviðið fyrir rúmum áratug. Ég hef verið á sleðum, mótorhjólum, jeppum og fjórhjólum en buggy-bíllinn er græja sem sameinar þetta allt og hægt er að nota bílinn jafnt sumar sem vetur. Í þessu sporti er maður engum háður, er undir berum himni með allan sinn farangur. Þetta gefur manni frelsi til að fara þvert yfir landið með tjald og vistir,“ segir Grettir, sem er í sístækkandi hópi áhugafólks um buggy-bíla.

„Við förum í alvöru vetrarferðir á bílnum rétt eins og gert er á stórum jeppum. Við græjum bílana líkt og jeppa og setjum stór dekk undir þá, en það er séríslenskt fyrirbrigði. Hvergi í heiminum eru þessir bílar græjaðir eins og hér á landi,“ segir hann.

Grettir fer í buggy-bílaferðir um vetur jafnt sem sumar.

Þar sem bílarnir eru alveg opnir er hvergi skjól fyrir veðri og vindum en Grettir segir það hluta af ævintýrinu. „Þetta er eins og að vera á sleða. Maður er úti og kuldinn er hluti af þessu, að vera úti í náttúrunni, alveg óvarinn en vel klæddur. Við förum reglulega í þriggja til fjögurra daga ferðir upp á hálendið og á jöklana og gistum í skálum. Við förum þó oftast um Fjallabak sem er einn af mínum uppáhaldsstöðum en við eigum skála þar. Það er ólýsanlegt að vera þar í fallegu veðri og fátt skemmtilegra en að keyra þar í góðu færi.“

Grettir segir félagsskapinn í kringum buggy-bílana góðan og að flestir í þessu sporti þekkist vel. „Hópurinn stækkar sífellt og æ fleiri koma inn í þetta. Oft er það fólk sem hefur verið í bílasporti og þekkir vel til svona aksturs.“

Á sumrin er farið í lengri ferðir og þá er gist í tjöldum á tjaldstæðum. Grettir segir kostinn við buggy-bílana vera þann að geta tekið allt með sér því það sé nóg pláss fyrir farangur og eldsneyti og engin þörf á trússbílum fyrir lengri ferðir. „Það skemmtilegasta við þetta er fjölhæfnin og að geta ferðast um á þessu tæki allt árið um kring. Það er hægt að nota bílinn að vetri þótt það sé lítill snjór,“ segir Grettir og bendir á að þetta henti vel sem fjölskyldusport. „Bílarnir eru öruggir, þeir eru með veltigrind og ökumaður og farþegar með hjálma,“ segir hann en um helgina er stefnt á ferð inn í Landmannalaugar. Ef veður leyfir.

FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA

Sérblað Fréttablaðsins kemur út 21. mars

Áhugasamir geta haft samband við auglýsingadeild sérblaða

Sími 512 5402

serblod@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ

BÍLAR

7. MARS 2017

279 hestafla spyrnukerra

Svo til ódýrasta gerð af Mercedez C-Class 350e neglir ökumanninn aftur í sætið enda 279 hestöfl þökk sé Plug-In-Hybrid kerfi bílsins. Bíllinn er lipur, öflugur og sparneytinn. Bíllinn er tengiltvinnbíll og eyðsla er skráð 2,4 lítrar en eftir að rafmagnið hverfur fara eyðslutölurnar hratt upp. Hann er aðeins 5,9 sekúndur í hundraðið. sjá síðu 6

Tatra T87 var bíllinn sem Hitler valdi umfram Porsche.

TATRA AFTUR Í FÓLKSBÍLAFRAMLEIÐSLU

Sjálfsagt muna fáir eftir Tatra-fólksbílum en þeir voru framleiddir í Tékklandi og voru sannkallaðir lúxusbílar. Tatra-fyrirtækið er enn til og framleiðir nú aðallega stóra trukka sem stundum sjást í keppni í Dakar-þolakstrinum. Tatra framleiddi fólksbíl síðast árið 1999. Nú eru yfirmenn Tatra að bræða það með sér að hefja aftur framleiðslu Tatra-fólksbíla og það yrði þá gert með því að viðhalda ytra útliti frægra Tatra-fólksbíla fortíðarinnar, bíla eins og Tatra T600, Tatra 613 og 603. Líklegast er að T600 bíllinn verði fyrir valinu, en útlit hans endurspeglar ekki kommúnistatímann með eins afgerandi hætti og aðrar gerðir Tatra-fólksbíla. Hann yrði þó með allri nútíma tækni og lúxusinnréttingu.

Tatra þriðja elsta bílamerki heims

Tatra er þriðja elsta bílamerki heims á eftir Mercedes Benz og Peugeot og fyrirtækið smíðaði á árum áður afar merkilega bíla og eitt fárra með vélina aftur í. Fyrsti bíll Tatra kom fram á sjónarsviðið árið 1897. Sagt er að Ferdinand Porsche sem hannaði Bjölluna og Porsche 911 hafi haft Tatra-bíla sem fyrirmynd og þess vegna séu vélar í báðum bílgerðunum fyrir aftan afturöxulinn, eins og í bílum Tatra á árunum milli stríða. Vélarnar í bílum Tatra voru auk þess Boxer-vélar, líkt og Ferdinand Porsche notaði í Porsche 911.

Hitler valdi Tatra

Árið 1936 kom Tatra fram með glæsikerruna T87, bíl sem Hitler valdi umfram bíla frá Porsche, með orðum Hitlers: „Þetta er bíll fyrir mína vegi.“ Eftir það gekk Ferdinand Porsche heilmikið í smiðju Tatra við þróun bíla sinna, þar á meðal Bjöllunnar, en einnig Porsche-bíla. Tatra kærði Porsche fyrir hönnunarstuld og það var ekki fyrr en árið 1961 sem Porsche greiddi Tatra þrjár milljónir þýskra marka í sekt fyrir allan stuldinn. Það má því ljóst vera að í smiðju Tatra var og líklega er enn heilmikil þekking á smíði gæðabíla.

Mengun yfir Stuttgart.

STUTTGART BANNAR DÍSILBÍLA ÁN EURO 6

Borgaryfirvöld í þýsku borginni Stuttgart ætlar að banna umferð dísilbíla, sem ekki uppfylla Euro 6 mengunarstaðalinn á næsta ári, á þeim dögum sem mengun mælist mikil. Í byrjun árs 2016 uppfylltu aðeins 10 prósent dísilbíla í umferð í Þýskalandi Euro 6 staðalinn. Því gæti þetta átt við megnið af dísilbílum borgarinnar. Það er kaldhæðnislegt að í Stuttgart og nágrenni borgarinnar eru bæði Mercedes Benz og Porsche með höfuðstöðvar sínar, en þar á bæ eru smíðaðir dísilbílar af krafti, þó þeim fari örugglega fækkandi á næstu misserum. Mjög algengt er í þýskum borgum að mengun fari reglulega yfir heilsuviðmiðunarmörk og á það við um 90 þýskar borgir. Ástandið í Stuttgart er oft mjög slæmt þar sem borgin stendur í dal. Þýskaland hefur fengið viðvaranir frá Evrópusambandinu þar sem yfir þessi mörk hafi verið farið 35 daga á ári. Enn fremur hafi borgaryfirvöld fengið kærur á sig frá umhverfisyfirvöldum í Þýskalandi fyrir að bregðast ekki við því þegar mengunin fer yfir þessi mörk. World Health Organization lét hafa eftir sér á síðasta ári að mengun í borgum og dreifbýli hafi valdið dauða um þriggja milljóna manna árið 2012. Ekki fer það ástand batnandi nema með aðgerðum líkt og borgaryfirvöld í Stuttgart eru nú að grípa til.

Nýi ofurrafbíllinn Faraday FF91 var kynntur á dögunum og bakgrunnurinn er kunnuglegur þótt bíllinn hafi aldrei komið hingað. Þorvaldur Örn ljósmyndari segir myndina gott dæmi um vel heppnaða myndvinnslu.

Photoshop tröllríður öllum bílageiranum

Bílaauglýsingar eru að verða eins og villta vestrið þegar kemur að myndvinnslu í Photoshop-myndvinnsluforritinu. Ofurrafbíl plantað utan vegar á Íslandi.

Mikið umtal undanfarið um fyrirsætur sem gengið hafa í gegnum fegrunaraðgerðir í Photoshop myndvinnsluforritinu hefur varpað kastljósinu á annan atvinnugeira. Þar á bæ eru fyrirsæturnar ekki á launaskrá en eigendur þeirra eiga mikið undir því að vel heppnist með myndatökur af þeim. Myndir af bílum í óraunverulegu umhverfi eða aðstæðum tröllríða nú bílageiranum sem aldrei fyrr. Íslenskir neytendur fara ekki varhluta af þessu og á stuttri yfirferð yfir heimasíður íslensku umboðanna mátti fljótt finna myndir sem voru misvel unnar. Myndirnar eiga það venjulega sammerkt að undirstrika eiginleika eins og afl, akstursegiginleika, drifgetu eða þess háttar og stundum eru þær svo illa unnar að það er nánast hallærislegt, en á öðrum þarf að skoða þær vel til að sjá hvort átt hafi verið við þær. Við bárum þessar myndir undir nokkra ljósmyndara sem voru sammála um að allar myndirnar væru „fótósjoppaðar“.

Lifum í heimi falsana

Að sögn Þorvalds Arnar Kristjánssonar ljósmyndara er mikil myndvinnsla einkennandi fyrir bílaiðnaðinn. „Bílaauglýsingar eru að verða eins og villta vestrið þegar kemur að Photoshop-myndvinnslu. Oft er hún misheppnuð en stundum líka mjög vel heppnuð og skemmtilega úthugsuð eins til dæmis Faraday FF91 bíllinn, sem á dögunum var kynntur með myndum frá Íslandi. Þar var myndvinnslan svo góð að ég áttaði mig ekki strax á að hann væri settur inn í umhverfið,“ sagði Þorvaldur sem um árabil myndaði bíla fyrir öll helstu dagblöð landsins. Að sögn Þorvaldar eru brenglaðir litir í auglýsingum, sterkir kontrastar og aðrar æfingar misheppnaðar myndir sem endast illa. „Svo getur dæmið snúist við og vel heppnuð ljósmyndaferð með bíl og umhverfi hans heppnast svo vel, að það er alveg eins og hann hafi verið settur eftir á inn í myndina,“ sagði Þorvaldur sposkur. Þrívíddarlíkön bíla eru einnig orðin mjög fullkomin svo að auðvelt er fyrir vanan myndhönnuð að skeyta bíl og umhverfi saman á mjög raunverulegan hátt, jafnvel í myndböndum eins og nú er einnig farið að sjást. Tryggvi Þormóðsson er ljósmyndari af gamla skólanum og lærði sérstaklega iðnaðarljósmyndun þar sem mynda þarf við erfið skilyrði. Tryggvi segir að við lifum í heimi falsana þegar kemur að ljósmyndum. „Það er verið að skeyta stúdíómyndum inn í landslag þar sem lýsing er í kross og með mismunandi diffuserum.“ Það er í raun og veru ekkert sem kemur í staðinn fyrir alvöru myndatöku þegar bílar eiga í hlut.

Höf.: Njáll Gunnlaugsson

Fyrir einhvern sem reynsluekur árlega bílum í tugatali virkar mynd eins og þessi mjög óraunveruleg. Bíllinn á greinilega að vera að spóla á öllum hjólum á malbikinu og það er eins og enginn ökumaður sé undir stýri.

Þessi Rexton á greinilega að vera að sýna getu sína á vaðinu en óraunveruleg myndvinnsla gerir myndina ótrúverðuga. Talsverð synd þar sem bíllinn hefði auðveldlega getað framkvæmt þetta í raunveruleikanum.

Á þessari mynd af Skoda Yeti er mikið búið að eiga við liti og lýsingu, svo mikið að erfitt getur verið að átta sig á hvort bíllinn hafi verið settur inn í myndina eða ekki.

BÍLAR
www.visir.is/bilar
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is, Sími 512 5457
Umsjón blaðsins
Finnur Thorlacius
finnurth@365.is

Útgáfufélag: 365 miðlar ehf. Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Invincible 33" breyting fylgir með

Hilux er ódrepandi harðjaxl og með 33" breytingu eruð þið ósigrandi saman. Hilux Invincible kemur þér þangað sem þig langar, hvort sem það er leiðangur upp til fjalla, næsti veiðitúr eða bara að komast aðeins út fyrir borgina til að ná andanum.

Hilux Invincible aukahlutapakki: 33" breyting, hlíf undir framstuðara, gluggavindhlífar, króm á afturljós og Invincible-merki.
Verðmæti: 780.000 kr.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 3+2 ÁBYRGÐ FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Invincible-pakkinn fylgir ekki með öðrum tilboðum.
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Audi RS Q5 sýndur í Genf

Audi á í vopnabúri sínu Q5 jepplinginn í kraftaútgáfunni SQ5. Nú skal gera enn betur og tefla fram mun aflmeiri útgáfu jepplingsins, Audi RS Q5. Þessi kraftaköggull verður sýndur á bílasýningunni í Genf sem hefst í næsta mánuði. Hann mun líklega fá sömu 450 hestafla vélina sem finna má í Audi RS4 og RS5 fólksbílunum. Sú vél er frá Porsche og er 2,9 lítra V6 með tveimur forþjöppum og togar 600 Nm. Þessi vél er sem sagt með minna sprengirými en aflminni Audi SQ5 bíllinn sem er 3,0 lítra og 354 hestafla og með 500 Nm togi. Þarna munar hartnær 100 hestöflum og hafi sumum þótt Audi SQ5 bíllinn röskur, er komið hálfgert villidýr í formi þessa nýja Audi RS Q5 bíls. Hann verður sjöundi RS-bíll Audi, en fyrir eru RS3, RS Q3, TT RS, RS6, RS7 og R8 sportbíllinn. Búist er við því að nýr Audi RS Q5 verði þó nokkuð sneggri í hundraðið en 5 sekúndur en SQ5 er 5,4 sek. Þá er búist við því að bíllinn kosti meira en 80.000 evrur í Þýskalandi, eða 9,8 milljónir króna. Audi SQ5 kostar 65.790 evrur. Það undarlega er að Audi SQ5 kostar 53.300 dollara í Bandaríkjunum og er því um tveimur milljónum krónum ódýrari vestanhafs en í smíðalandinu Þýskalandi. Skrítin veröld það!

Citroën með jeppling byggðan á C3

Margir nýir bílar verða sýndir á komandi bílasýningu í Genf og einn þeirra er þessi upphækkaði Citroën C3 og hefur Citroën gefið honum nafnið C-Aircross Concept. Þessi bíll smellur akkúrat í flokk þeirra bíla sem hvað vinsælastir eru í heiminum í dag, þ.e. smár jepplingur. Þessi tilraunabíll er með vængjahurðum og engum hliðarspeglum, heldur myndavélum inni í bílnum í þeirra stað. Hann er heldur ekki með neina B-pósta og á það að tryggja auðveldara aðgengi fyrir aftursætisfarþega. Innanrýmið er fullt af bleiklituðum innsetningum, líkt og á ytra byrði bílsins og þakið er úr gleri. Mjög er vandað til innréttingarinnar og meðal annars er sæti bílsins stöðugð og í mælaborðinu eru nánast engir takkar og því flestu stjórnað á aðgerðaskjá. Bíllinn stendur á 18 tommu felgum, en hann er aðeins framhjóladrifinn svo hann mun ekki mikið glíma við torfærurnar og er eiginlega svokallaður borgarjepplingur. Hönnun bílsins tók mið af góðu loftflæði og á hann að vera með mjög litla loftmótstöðu.

V-Class bílarnir eru hinir glæsilegustu og sérhannaðir fyrir þremenningana.

Breyttir V-Class bílar fyrir hreyfihamlaða ökumenn

Sérhannaðir bílar þar sem ökumenn aka bílunum í hjólastólum. Lyfta utan á sem lyftir ökumönnunum inn.

Þeir Hallgrímur Einarsson, Guðjón Reykdal Óskarsson og Hjálmar Þorvaldsson fengu á dögunum afhenta þrjá sérhannaða Mercedes-Benz V-Class bíla sem þeir munu keyra sjálfir en þremenningarnir eru allir bundnir hjólastól. Að verkefninu koma Sjúkratryggingar Íslands, Öryggismiðstöðin og Bílaumboðið Askja. V-Class bílarnir eru mjög mikið breyttir eftir þörfum viðkomandi ökumanna sem eru í hjólastólum sínum þegar þeir aka bílunum. Búið er að setja lyftu utan á bílana sem sér um að lyfta ökumönnunum upp í þá. Hægt er að færa hið hefðbundna ökumannssæti og renna því til hliðar. Búið er að setja tvo stýripinna sinn hvorum megin við stýrið en ökumennirnir nota stýripinnana til að stýra bílnum. Þar er m.a. að finna bensíngjöf og bremsur. Öryggismiðstöðin sá um að gera allar breytingar á bílunum og koma hjálpartækjum fyrir í þeim fyrir ökumennina.

Guðjón, Hjálmar og Hallgrímur fyrir framan nýju V-Class bílana sína. Að baki þeim eru fjölskyldumeðlimir og starfsfólk Öryggismiðstöðvarinnar, Bílaumboðsins Öskju og Sjúkratrygginga Íslands sem öll komu að verkefninu.

Langt ferli að breyta bílunum

Jón Eiríksson, verkefnastjóri hjá Öryggismiðstöðinni, sá um breytingar á V-Class bílunum. „Það er langt ferli að breyta einum svona bíl. Fyrir það fyrsta þarf einstaklingur sem hyggur á svona breytingu að undirgangast ökumat hjá Grensásdeild LSH og þegar því er lokið þarf að huga að stjórnbúnaði sem hentar. Við höfum að leiðarljósi að aðlaga bílana eins og hentar hverjum og einum. Öryggismiðstöðin býður upp á mikið úrval af íhlutum til breytinga á bílum fyrir hreyfihamlaða auk þess að bjóða búnað fyrir ferðaþjónustuaðila sem bjóða upp á sérhæfða ferðaþjónustu,“ segir Jón. Sjúkratryggingar Íslands borga öll hjálpartækin sem sett eru í bílana og breytingarnar við það. Þremenningarnir fá bílastyrk frá Tryggingastofnun Íslands. Þetta er mikið ferli sem viðkomandi fer í gegnum áður en hann fær slíkan bíl. Hann þarf að fara í gegnum mat á því hvort hann geti yfirleitt keyrt bíl og að sjálfsögðu að taka bílpróf eins og allir aðrir ökumenn. Það eru margir sem koma að þessu verkefni eins og áður segir en stærstan heiður eiga Sjúkratryggingar Íslands, Öryggismiðstöðin og Bílaumboðið Askja.

Mercedes-Benz bikarinn hjá GR

Golfklúbbur Reykjavíkur í samvinnu við Mercedes-Benz og Bílaumboðið Öskju kynnir nýjung í mótahaldi fyrir félagsmenn sína sumarið 2017. Nýtt mót Mercedes-Benz bikarinn hefur verið sett á laggirnar hjá GR en um er að ræða innanfélagsmót. Sigurvegari Mercedes-Benz bikarsins hlýtur í verðlaun árgjald í GR fyrir árið 2018 og afnot af Mercedes-Benz bifreið í heila viku. Verðlaun fyrir annað sætið verður flugmiði til Evrópu auk afnota af Mercedes-Benz bifreið í heila viku. Í lok sumars verður svo öllum keppendum mótsins boðið til lokahófs í boði Mercedes-Benz á Korpúlfsstöðum. Um er að ræða glæsilegt lokahóf þar sem meðal annars verður dregið úr gjafabréfum til Evrópu. Fyrirkomulag mótsins er þannig að keppni hefst með 18 holu forkeppni sem stendur í heila viku, bæði fyrir karla og konur. Aldurstakmark er 19 ára og eldri. Forkeppnin verður leikin á Korpúlfsstaðavelli. Hver keppandi má leika allt að sjö hringi í forkeppninni í þeirri viku sem forkeppnin stendur. Forkeppnin er punktakeppni Stabelford með fullri forgjöf. Þeir kylfingar sem komast upp úr forkeppni fara áfram í útsláttarkeppni sem leikin verður bæði á Grafarholtsvelli og Korpúlfsstaðavelli.

Frá vinstri eru Ásgrímur Helgi Einarsson, sölustjóri Mercedes-Benz, Arna Rut Hjartardóttir markaðsfulltrúi, Ómar Örn Friðriksson framkvæmdastjóri GR og Atli Þór Þorvaldsson mótsstjóri.

SUBARU
Confidence in Motion

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

ENNEMM / SÍA / NM80650

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

KOSTIR OG GALLAR

MERCEDES BENZ C-CLASS 350E

- BENSÍNVÉL
- 279 HESTÖFL
- AFTURHJÓLADRIF

Eyðsla 2,4 l/100 km í bl. akstri
Mengun 48 g/km CO_2
Hröðun 5,9 sek.
Hámarkshraði 250 km/klst.
Verð frá 5.710.000 kr.
Umboð: Askja

- Verð
- Afl
- Staðalbúnaður

- Lítið skottpláss
- Mikil eyðsla án rafmagns

ÖFLUGUR SPARIBAUKUR

Reynsluakstur – Mercedes Benz C-Class 350e Þótt það kunni að hljóma ótrúlega þá er þessi 279 hestafla spyrnukerra svo til ódýrasta gerð C-Class, þökk sé Plug-In-Hybrid kerfinu. Lipur, öflugur og sparneytinn bíll, en fyrirferðarmiklar rafhlöður takmarka skottplássið.

Finnur Thorlacius
finnurth@365.is

Tengiltvinnbílum hefur fjölgað mjög á síðustu árum og Mercedes Benz er enginn eftirbátur annarra bílaframleiðenda þegar kemur að tengiltvinnbílum, nema síður sé. Einn þeirra er Mercedes Benz C-Class 350e sem tekinn var til kostanna á fremur óheppilegum tíma þegar mesta snjó vetrarins og síðustu áratuga í Reykjavík kyngdi niður fyrir ríflega viku. Afturhjóladrifinn lágur fólksbíll er ekki heppilegasti fararskjótinn í slíkri færð, en bílsins var samt notið talsvert áður en himnarnir opnuðust og þá stóð hann sannarlega fyrir sínu. Hér er kominn afar sparneytinn bíll sem fellur í vörugjaldslausan tollflokk og því er þessi heilmikli bíll fremur ódýr og kostar aðeins 5.710.000 krónur eftir nýlega verðlækkun sökum hagstæðs gengis. Hann er skráður fyrir aðeins 48 g/km af CO_2 mengun og 53 g/km ef hann er valinn í langbaksformi. Auk þess er þessi bíll skráður fyrir aðeins 2,4 lítra eyðslu og kemst fyrstu 20-30 kílómetrana á rafmagninu einu. Þarna er því einn bíllinn enn kominn sem vert er að mæla með sökum þess hve verð slíkra bíla er hagstætt hér á landi vegna vörugjaldsleysis, lágrar eyðslu og mengunar.

Rífandi afl brunavélar og rafhlaða

Ekki sakar að þessi Mercedes Benz C-Class 350e er heil 279 hestöfl með rafmótorum sem bæta afli við 211 hestafla 2,0 lítra bensínvélina. Með þessari aflrás er bíllinn aðeins 5,9 sekúndur í hundraðið og víst má segja að gaman sé að gefa honum inn, hann er eldsprækur með rafmótorana fullhlaðna. Engu máli skiptir þó að rafhlöður bílsins auki við þyngd hans um 200 kg, hann er eins og raketta af stað og skortir aldrei afl, jafnvel þó að rafhlöðurnar tæmist. Stjórna má því hvernig afl rafhlöðu bílsins er notað og til þess eru fjórar mismunandi stillingar, Hybrid fyrir notkun bæði rafhlaðanna og brunavélarinnar, E-Mode til að nota aðeins aflið frá rafhlöðunum, E-Save til að tryggja það að ávallt sé hleðsla á rafhlöðunum ef fram undan eru aðstæður til að aka aðeins á rafmagninu, og Charge ef tryggja á að rafhlöðurnar eiga að haldast að mestu fullhlaðnar. Þá reynir aðeins meira á vélina og rafhlöðurnar stela aðeins frá afli hennar til að hlaða sig undir átök þar sem gott er að búa að öllu því afli sem þær og brunavélin skila saman. Vafalaust er það skemmtilegasta stillingin til spræks aksturs en tryggir samt ekki minnstu eyðslu bílsins, en þannig er hann alltaf tilbúinn til krefjandi aksturs.

Sparneytinn, nema þegar rafmagnið þrýtur

Við akstur bílsins í reynsluakstrinum notaðist hann furðu oft aðeins við rafmagnið og hljóðlátur er hann sannarlega í þeim hamnum. Þar sem bílnum var ekið til Keflavíkur eftir að megninu af hleðslurafmagninu hafði verið eytt, var einnig hægt að kynnast bílnum svo til án aðstoðar rafhlaðanna, en þá olli það vonbrigðum hve eyðslutalan var há og bíllinn

eyddi um 13 lítrum á hverja hundrað kílómetra. Þetta má þó hæglega núlla út með því að hlaða bílinn rafmagni sem oftast og í stuttum ferðum flestra um höfuðborgina má svo til eingöngu aka bílnum á rafmagni og því getur hann verið mjög ódýr í rekstri. Það kemur ekki svo mjög á óvart að margir kjósi tengiltvinnbíla þessa dagana, þeir eru bráðsniðugir að flestu leyti, ódýrir í rekstri, ódýrir í innkaupum vegna engra vörugjalda og flestir mjög öflugir þar sem rafmótorarnir bæta svo miklu afli við.

Lítið skottpláss vegna rafhlaðanna

Einn er þó ókosturinn við að vera með svo öflugar rafhlöður eins og í þessum bíl, þær taka pláss. Í tilviki Mercedes Benz C-Class 350e fer mikið af skottplássinu í rafhlöðurnar og fjórar íþróttatöskur fótboltastráka á leið í knattspyrnumót tóku megnið af skottrýminu. Því er „Sedan“ útgáfan af þessum bíl ekki beint sú hentugasta til langra ferðalaga þó að það breytist mikið ef valin er langbaksgerð bílsins. Annað sem pirrað gæti ökumenn þessa bíls er fremur óvenjuleg gírstöng bílsins, en hún er áföst stýrinu hægra megin. Ef stendur til að bakka er henni ýtt niður og upp ef fara skal áfram. Ýtt er á enda hennar ef setja á í Park. Þetta venst samt vel og mikil reynsla kom einmitt á það í allri ófærðinni sem þarsíðasta helgi bauð upp á. Eitt enn sem fór nett í taugarnar á ökumanni var að þegar leggja átti af stað og sett í Drive tók bíllinn stundum ekki sjálfvirku handbremsuna af og þurfti þá að taka hana af sjálfvirkt með takka sem ekki fannst svo auðveldlega í fyrstu, undir mælaborðinu vinstra megin.

Loftpúðafjöðrun og mikill staðalbúnaður

Fjöðrun C-Class 350e er alveg til fyrirmyndar, enda er loftpúðafjöðrun staðalbúnaður. Kannski veitir ekki af þar sem bíllinn er 200 kílóum þyngri en hefðbundinn C-Class og fyrir því finnst aðeins í kröppum beygjum, en ekki þó þannig að þessi bíll sé ekki lipur og ljúfur akstursbíll. Ljúfur er kannski einmitt orðið, bíllinn fer ferlega vel með farþega. Innréttingin í honum er sannarlega í lúxusflokki og mjög vel gengið frá henni. Það sést þó að viðarinnleggingin er ekki ekta og lofttúðurnar þrjár í mælaborðinu, sem einkenna Benz bíla um þessar mundir, eru ekki að slá í gegn hjá greinarritara. Bíllinn er mjög vel búinn hvað staðalbúnað varðar, eins og á svo oft við um Plug-In-Hybrid gerðir bíla. Mercedes Benz C-Class 350e er flottur kostur á góðu verði, svo til því lægsta sem býðst af nokkurri gerð C-Class, sem í sjálfu sér er magnað.

VÖNDUÐ OG HLJÓÐLÁT DEKK UNDIR FLESTAR GERÐIR JEPPA OG JEPPLINGA. STÆRÐIR FRÁ 29-44 TOMMU.

ÖLL ALMENN DEKKJAÞJÓNUSTA TÍMABÓKANIR Í SÍMA 540 4900

ARCTIC TRUCKS ÍSLAND EHF.
KLETTHÁLSI 3
110 REYKJAVÍK

SÍMI: 540 4900
NETFANG: info@arctictrucks.is
www.arctictrucks.com

ARCTIC TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS

Stórkettirnir eru mættir

Jaguar-bílarnir XE, XF og jeppinn F-Pace voru prófaðir í löngum reynsluakstri hérlendis um daginn, en BL hefur hafið innflutning á þessum goðsagnakenndu bílum frá Jaguar. Síðasta ár var hreint út sagt ótrúlegt fyrir Jaguar því vöxturinn nam 77 prósentum í seldum bílum.

BL er umboðsaðili Land Rover en systurfyrirtæki þess er Jaguar. Bílar Jaguar eru sveipaðir ljóma enda hefur Jaguar í gegnum tíðina framleitt marga af fallegustu og athyglisverðustu sportbílum heims. Nú er svo komið hjá hinu vaxandi fyrirtæki Jaguar að þar á bæ eru framleiddir bílar sem almenningur hefur efni á en enn þá er um mikla gæðabíla að ræða. Jaguar átti söluár í fyrra sem var með miklum ólíkindum því vöxturinn nam 77% og fór úr 84.000 bílum í 149.000. BL hefur nú slegið í klárinn og hafið innflutning fyrir alvöru á Jaguarbílum og komu nokkrir slíkir til landsins um daginn. Bílablaðamönnum var boðið að aka þeim í heilan dag um suðvesturhornið. Það er hægt að bjóða í verri veislu en það, enda nutu þátttakendur dagsins til fullnustu.

Fimm Jaguar-bílar til taks

Til taks voru Jaguar XE, Jaguar XF og þrjár útfærslur jeppans Jaguar F-Pace. Skiptust þátttakendur á að aka þessum bílum og voru eins og kóngar í eigin ríki. Allir bílarnir voru með dísilvélum. Fyrstan skal nefna Jaguar XE með 2,0 lítra og 180 hestafla vél. Þessi minnsti bíll Jaguar fæst frá 4.990.000 krónum og er hann því afar samkeppnisfær við helstu keppinauta sína, BMW 3, Audi A4 og Mercedes Benz C-Class. Flestir munu þó vissulega kaupa þennan bíl betur útbúinn en í grunnútfærslunni og margir með sjálfskiptingunni og jafnvel fjórhjóladrifinn. Jaguar XE reyndist ferlega skemmtilegur í akstri, bæði snarpur og lipur, enda er hann ekki nema 7,8 sekúndur í hundraðið. Í langkeyrslunni var hann eins og hugur manns og svo er hann mikill sparigrís og uppgefin eyðsla frá 3,8 lítrum og mengunartalan einnig lág, eða frá 99 g/CO_2. Eiga þessar tölur við E-Performance útgáfu bílsins. XE er að miklu leyti smíðaður úr áli og það skýrir að hluta til góða aksturseiginleika hans og lága eyðslu. Þá skaðar ekki ógnarlítil 0,26 Cd loftmótsstaða hans.

Stærri bróðir fólksbílanna

Stærri bróðir XE er XF en bíllinn sem var reyndur var með sömu 2,0 lítra dísilvélinni, 180 hestöfl. Hann er öllu stærri bíll og á helst samkeppnisbíla í lúxusflokki eins og BMW 5, Audi A6 og Mercedes Benz E-Class. XF er nú af annarri kynslóð og hann hefur lést um hvorki meira né minna en 190 kíló og er 110 kílóum léttari en BMW 520d og 80 kílóum léttari en Audi A6 2,0 TDI. Það er eins með þennan bíl og XE, hann er smíðaður að miklu leyti úr áli. Akstur hans er keimlíkur XE, afar léttleikandi og fimlegur en það er einhvern veginn meiri tign yfir honum og það finnst fyrir því að hann er stærri og virðulegri bíll. Jaguar XF er líka sparibaukur með þessa annars öflugu dísilvél, en uppgefin eyðsla er 4,0 lítrar, mengunin 109 g/km og loftmótsstaðan er líka 0,26 Cd. Jaguar XF má fá með stærri vélum sem eru allt að 380 hestöfl og þá er bíllinn rétt rúmar 5 sekúndur í hundraðið. Jaguar XE má líka fá í mikilli kraftaútgáfu, 340 hestöfl og er hann enn sneggri en kraftaútgáfa XF. Jaguar XF kostar frá 5.790.000 kr.

Jaguar-bílarnir XE, XF og jeppinn F-Pace voru prófaðir í löngum reynsluakstri hérlendis um daginn.

Frábær F-Pace jeppi

Mesta upplifunin var fólgin í að prófa hinn nýja jeppa Jaguar, F-Pace. Þar fer alveg frábær bíll með stærri 3,0 lítra dísilvél með öskrandi 300 hestöfl til taks og tröllslegt 700 Nm tog. Undirritaður minnist þess ekki að hafa reynt bíl með 3,0 lítra dísilvél með öðru eins afli og þessi sturtar út. Þarna fer ógnarskemmtilegur og öflugur bíll sem jafnvel enn meiri unaður er að aka en fólksbílunum, enda nokkru dýrari. Hann er litlar 6,2 sekúndur í hundraðið, hámarkshraðinn 241 km og eyðslan er uppgefin 6,0 lítrar. Jaguar hefur tekist, eins og með fólksbílana að gera þennan stóra bíl furðu léttan, eða 1.665 kg með miklli álnotkun og það er honum til tekna í akstri, sem er einkar sportlegur. F-Pace er t.d. 160 kg léttari en sú kynslóð Audi Q5 sem er nú að renna sitt skeið á enda. Helstu samkeppnisbílar F-Pace eru BMW X4, Audi Q6 sem von er á á næsta ári og Porsche Macan. F-Pace er með 650 lítra flutningsrými, því stærsta í sínum flokki. Jaguar F-Type kostar frá 7.790.000 en þá með 2,0 lítra dísilvélinni.

> **Undirritaður minnist þess ekki að hafa reynt bíl með 3,0 lítra dísilvél með öðru eins afli og þessi sturtar út. Þarna fer ógnarskemmtilegur og öflugur bíll sem jafnvel enn meiri unaður er að aka en fólksbílunum.**

BAJA STZ
JEPPADEKK

MICKEY THOMPSON
M/T
TIRES & WHEELS

Hljóðlátt heilsársdekk, með ótrúlega endingu
Sérhannað mynstur tryggir betra grip við allar aðstæður

Vörunr.	Stærð	Listaverð	Afsl.	Afsl. verð
~~1461~~	~~MT 31X10.50R15LT STZ~~	~~38.990~~	~~50%~~	~~**19.495**~~
~~1484~~	~~MT 245/75R16 STZ~~	~~40.890~~	~~50%~~	~~**20.445**~~
1485	MT 245/70R17 STZ	42.690	30%	**29.883**
50731	MT 265/70R17 (32”) STZ	40.390	30%	**28.273**
50740	MT LT275/70R17 (32”) STZ	47.590	50%	**23.795**
50760	MT LT285/70R17 (33”) STZ	51.990	30%	**36.393**
50780	MT LT315/70R17 (35”) STZ	54.490	30%	**38.143**
50831	MT LT265/60R18 STZ	43.190	30%	**30.233**
50840	MT LT275/70R18 STZ	54.490	30%	**38.143**
50251	MT 275/60R20 (33”) STZ	48.290	50%	**24.145**

Icetrack ehf. · Sími 773 4334 · mtdekk@mtdekk.is

www.mtdekk.is

KRÓNAN STYRKIST – ÞÚ HAGNAST!

PORSCHE OPEL SSANGYONG

LÆKKAÐ VERÐ Á ÖLLUM NÝJUM BÍLUM!

Bílabúð Benna stendur verðlagsvaktina og passar uppá að neytendur hagnist á styrkingu krónunnar.
Nú höfum við lækkað verð á öllum nýjum bílum, dekkjum og varahlutum.
Við lækkuðum verð á bílum fyrir nokkrum mánuðum síðan
og nú gerir hagstæð gengisþróun okkur kleift að endurtaka leikinn
– **það er kjarabót í lagi.**

Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga á verði og búnaði án fyrirvara

KOMDU OG KYNNTU ÞÉR FRÁBÆR VERÐ Á GLÆSILEGUM GÆÐABÍLUM FRÁ OPEL OG SSANGYONG

Opel
Corsa

Nýtt verð: 1.990.000 kr.

OPEL
Insignia

Nýtt verð: 4.490.000 kr.

SsangYong
TIVOLI

Nýtt verð: 3.250.000 kr.

SsangYong
Rexton

Nýtt verð: 4.790.000 kr.

benni.is

PORSCHE SALUR
Reykjavík
Vagnhöfða 23
590 2000

OPEL OG SSANGYONG SALIR
Reykjavík
Tangarhöfða 8
590 2000

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

KOSTIR OG GALLAR
AUDI Q5

● 2,0 LÍTRA DÍSILVÉL MEÐ FORÞJÖPPU ● 190 HESTÖFL ● FRAMHJÓLADRIF

Eyðsla 5,3 l/100 km í bl. akstri
Mengun 129 g/km CO_2
Hröðun 7,9 sek.
Hámarkshraði 218 km/klst.
Verð frá 7.290.000 kr.
Umboð: Hekla

Kostir:
- Fegurð
- Afl
- Akstursgeta
- Tækninýjungar

Gallar:
- Aftursæti aðeins fyrir tvo fullorðna

Stútfullur af tækninýjungum

REYNSLUAKSTUR – AUDI Q5 Audi Q5, mest seldi bíllinn í sínum flokki í sex ár, er nú kominn af annarri kynslóð, mikið uppfærður þó svo útlitsbreytingarnar séu ekki mjög afgerandi. Nýr Q5 er stútfullur af framsæknum tækninýjungum og frábær í akstri.

Finnur Thorlacius
finnurth@365.is

Lúxusjepplingurinn Audi Q5 kom fyrst á markað árið 2008 og sló samstundis í gegn úti um allan heim. Hann var mest seldi bíllinn í sínum flokki í sex ár og er einn farsælasti bíll Audi. Alls hafa 1,6 milljónir eintaka fyrstu kynslóðar Q5 selst og nú er komið að annarri kynslóðinni. Eftirspurnin eftir nýjum Q5 hefur verið mikil enda um einn vinsælasta bíl Audi að ræða, sem var sá mest seldi í sínum flokki sex ár í röð. Nýja kynslóðin er mikið uppfærð og gefið í hvað varðar tækni, hönnun og þægindi. Nýr Audi Q5 er stærri á flesta kanta og plássið hefur aukist en þó er hann allt að 90 kílóum léttari, þökk sé skynsamlegu efnisvali í yfirbyggingunni og hugvitsamlegum tæknilausnum.

Skynvædd loftpúðafjöðrun

Nýr Q5 er stútfullur af framsæknum tækninýjungum á borð við nýja skynvædda loftpúðafjöðrun og kraftmeiri vélar og einn af hápunktum nýju kynslóðarinnar er nýtt quattro-aldrif með forspárgetu. Drifið aðlagar togdreifinguna að aksturslaginu. Það aftengir afturdrifið þegar við á og minnkar eldsneytiseyðslu og sér fyrir þörfina á aldrifi þegar gefið er vel inn eða krappar beygjur eru fram undan. Sparneytnin er í fyrirrúmi og enginn greinanlegur munur er á togkrafti og aksturseiginleikum í samanburði við sítengd kerfi. Það er hvergi gefið eftir í þægindum og hönnun nýju kynslóðarinnar. Q5 býr yfir plássi fyrir fimm manns auk hentugra hleðslu- og geymslumöguleika. Hægt er að fella niður sætisbökin aftur í með fjarstýringu og auka plássið í skottinu upp í 1.550 lítra. Framfarirnar í nýrri kynslóð eru einnig augsýnilegar á stafrænu Audi virtual mælaborðinu með 12,3 tommu háskerpuskjá sem sýnir margvíslegar upplýsingar sem tengjast akstrinum. Í boði er fjöldi upplýsinga- og afþreyingarkerfa ásamt úrvali tengimöguleika og aðstoðarkerfa.

UNAÐUR Í AKSTRI
Það sem einna helst stendur upp úr við frábæran akstur þessa bíls er hve allt virðist þétt og stíft og segir Audi að þeim hafi tekist að auka stífnina mikið milli kynslóða.

Öflugar vélar

Í boði eru þrjár vélar í Q5: 190 hestafla 2.0 TDI, 286 hestafla 3.0 TDI dísilvélar og 252 hestafla 2.0 TFSI bensínvél. Afl vélanna hefur aukist um 10%, eða um allt að 27 hestöfl, en eldsneytiseyðsla hefur minnkað. Það tekur nýjan Audi Q5 aðeins 6,3 sekúndur að komast í hundraðið og hámarkshraði er 237 km á klukkustund. Bíllinn, sem reynsluekið var, var með minni dísilvélinni og hreinlega fyndið til þess að hugsa að þar fari aflminnsta vélin, því bíllinn hreinlega sturtaðist áfram og skorti aldrei afl. Enda er hann aðeins 7,9 sekúndur í hundraðið. Það er ekki að spyrja að vélunum frá Audi og mjög svo athyglisvert verður að prófa þennan bíl með 286 hestafla dísilvélinni, en þá er hann líka orðinn að hreinræktuðum sportbíl. Bensínvélin er líka mjög öflug en bíllinn fæst ekki alveg strax með þeirri vél. Allar þessar vélar eru tengdar við 8 gíra DSG-sjálfskiptingu með tveimur kúplingum og það er eins og skiptingarnar gerist á ljóshraða, svo fljót er hún og annar kostur hennar er fólginn í því að varla finnst fyrir skiptingunum.

Hreinn unaður í akstri

Það sem einna helst stendur upp úr við frábæran akstur þessa bíls er hve allt virðist þétt og stíft og segir Audi að þeim hafi tekist að auka stífnina mikið milli kynslóða. Mikil álnotkun er í bílnum og á það meðal annars þátt í hve bíllinn hefur lést en líka nýi MLB-undirvagninn. Hreinn unaður er að aka þessum bíl en það kemur kannski ekki svo mikið á óvart þegar Audi er annars vegar, þar fara alltaf frábærir akstursbílar. Þar sem mikill snjór var á vegum borgarinnar í reynsluakstrinum kom fjöðrunin berlega í ljós, sem og þéttleikinn. Bíllinn étur ójöfnur en samt er fjöðrunin sportlega stíf. Uppgefin eldsneytiseyðsla 190 hestafla bílsins er 5,3 lítrar en í reynsluakstrinum var hún 8,2 lítrar, en hafa verður í huga að eðlilega var tekið á bílnum og eiginleikar hans ekki sparaðir. Innréttingin í nýjum Audi Q5 er klassísk Audi-innrétting, þ.e. mjög flott og stílhrein og mjög fljótlegt og auðvelt er að læra á öll stjórntæki bílsins. Verð Q5 er lægst 7.290.000 og þá með minni dísilvélinni. 252 hestafla bensínbíllinn er á 7.720.000 kr. og sá með 286 hestafla dísilvélinni kostar 8.530.000 kr. Audi Q5 er frábær kostur fyrir þá sem elska mikla akstursgetu, lúxus og fegurð og nýjustu tækni. Það er dagljóst að Q5 mun áfram seljast vel um allan heim og þeim sem hafa efni á svona flottum bíl er bent á að reynsluaka einum þeirra og sannfærast.

CITROËN
NJÓTTU. GÆÐIN HRÍFA.
CITROËN C4 CACTUS
CITROËN C4 CACTUS
SJÁLFSKIPTUR • AFAR RÚMGÓÐUR • STÓRT SKOTT • SPARNEYTINN
HLIÐARVÖRN • HÁ SÆTISSTAÐA • STÓR SNERTISKJÁR • BLUETOOTH
citroen.is
Nútímaleg og framúrskarandi hönnun einkennir Citroën C4 Cactus. Einstakt notagildi, mikið rými og hagkvæmni í rekstri. Citroën er skrefi á undan fyrir þá sem vilja komast sinna ferða á hagkvæman og þægilegan hátt, innan- sem utanbæjar. Citroën C4 Cactus er nægjanleg stór til að rúma alla sem þú elskar mest, allir sitja hátt í góðum sætum og eru með frábært útsýni. 358 lítra skottið er sérlega rúmgott og hentar vel fyrir útivistina þína. Citroën C4 Cactus er ótrúlega sparneytinn bíll og státar af einstakri hliðar- og stuðaravörn sem verndar hann fyrir minni rispum og skellum. Komdu, prófaðu og njóttu Citroën C4 Cactus og gæðin munu hrífa þig.
NJÓTTU CITROËN Í DAG.
Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Tesla er vel á veg komið að reisa risarafhlöðuverksmiðju sína í Nevada í Bandaríkjunum.

Tesla ætlar að reisa 4 aðrar risaverksmiðjur

Tesla er vel á veg komið að reisa risarafhlöðuverksmiðju sína í Nevada í Bandaríkjunum og þar verða einnig smíðaðir Tesla Model 3 bílar. Tesla ætlar ekki að láta þar við sitja því á prjónunum er að reisa aðrar fjórar risaverksmiðjur, en Elon Musk telur reyndar eina þeirra vera verksmiðju SolarCity í Buffalo, en hún rann inn í Tesla á síðasta ári.

Musk horfir til Bretlands hvað eina af þessum viðbótarverksmiðjum varðar en til stendur að upplýsa um þrjár nýjar verksmiðjur og staðsetningu þeirra áður en árið er liðið. Í enda þessa árs munu 6.500 manns vinna í verksmiðjunni í Nevada og 10.000 árið 2020. Tesla mun hefja þar framleiðslu Model 3 bílsins í júlí á þessu ári og framleiðsla verður komin að hámarksafköstum strax í september. Tesla stefnir á að framleiða 50.000 bíla af Model S og X á fyrri hluta þessa árs og yrði það 71% aukning frá fyrra ári.

Framleiðsluaukning Tesla á fjórða ársfjórðungi síðasta árs nam þó aðeins 27% en uppbyggingin er hröð og vonandi stendur Elon Musk við orð sín nú.

Fjöldaframleiddur Benz-pallbíll.

Benz-pallbíllinn líka til Bandaríkjanna

Seinna á þessi ári hefur Mercedes Benz fjöldaframleiðslu á sínum fyrsta pallbíl. Þessi bíll er ætlaður á markað í Evrópu og í S-Ameríku, en aldrei stóð til að selja hann í Bandaríkjunum.

Það gæti þó verið að breytast í ljósi þess að fleiri og fleiri Bandaríkjamenn kjósa sér minni pallbíla þó að þeir stóru séu reyndar mun söluhærri enn. Það á við bíla eins og söluhæstu einstöku bílgerð í Bandaríkjunum til margra áratuga, Ford F-150. Sem dæmi um þessa þróun þá er General Motors víst að fara að markaðssetja nýjan smærri pallbíl á næstunni, aðallega ætlaðan fyrir Bandaríkjamarkað.

Þessi nýi pallbíll Benz er byggður á sama undirvagni og Nissan Navara og Renault Alaskan pallbílarnir, en Daimler og Renault-Nissan eiga í talsverðu samstarfi við smíði bíla. Hann verður smíðaður af Nissan á Spáni og hefst framleiðslan í ár, en svo einnig í verksmiðju Renault í Argentínu árið 2018. Ef af markaðssetningu Mercedes Benz á pallbílnum verður í Bandaríkjunum er líklegast að hann verði framleiddur þar í landi.

NÝR FORSETABÍLL TRUMPS NÆSTUM TILBÚINN

Forsetabíll Obama var nefndur „The Beast“ og því er kannski við hæfi að hér sé á ferðinni „The Beast 2.0“. Nýr forsetabíll Trumps er svo til tilbúinn og smíðaður af General Motors og er lengdur Chevrolet Suburban. Í grunngerðinni er þessi bíll stærsti jeppinn sem fæst í Bandaríkjunum, en það er ekki nóg og því er hann lengdur. Hann er auk þess gríðarlega vel brynvarinn og á að þola skot úr sterkustu rifflum og handsprengjur. Þó að á myndinni af bílnum mætti telja að þar fari fólksbíll þá er það ekki svo, þetta er sannarlega jeppi og hátt er undir hann. Mikil leynd hvílir yfir smíði hans, enda alls ekki ráðlegt að láta uppi hvernig hann er búinn. Auk allrar brynvarnarinnar þá er bíllinn hátæknivæddur og á einnig að þola efnavopnaárásir. Einnig er sagt að í bílnum séu tveir pottar af blóði í blóðflokki Trumps. Þegar Trump mun ferðast í þessum bíl verður annar nákvæmlega eins með í för svo ekki sé vitað í hvorum bílnum forsetinn er og aðrir bílar í bílalestinni þegar Trump ferðast í „The Beast“ eru einnig brynvarðir.

Bætt heilsa og betri líðan með

Natural Health Labs

100% náttúruleg bætiefni

„Hreinleiki, gæði og virkni skiptir mig miklu máli þegar ég vel fæðubótarefni.

Þess vegna mæli ég tvímælalaust með vörunum frá Natural Health Labs."

Helga Lind – Pilateskennari og einkaþjálfari

Natural Health Labs
eru hrein náttúruleg bætiefni
sem innihalda hvorki
rotvarnarefni né fylliefni og
eru án allra aukaefna.

Útsölustaðir: Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórverslana.

BALSAM ehf

www.balsam.is

MJÓLK Á AÐ DREKKA Í HÓFI

Samkvæmt nýrri rannsókn getur fólk stytt líf sitt með miklu mjólkurþambi. Borði fólk mikið af grænmeti og ávöxtum minnkar það áhættuna.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Við erum alin upp við þá trú að mjólk sé holl og góð, sérstaklega fyrir beinin. Nú hafa vísindamenn við Karolínsku stofnunina og háskólann í Uppsölum í Svíþjóð fundið samhengi milli mikillar mjólkurdrykkju eldra fólks og aukinnar hættu á ótímabærum dauða. Ef fólk borðar mikið af grænmeti og ávöxtum daglega minnkar áhættan til muna. Rannsóknin birtist nýlega í tímaritinu American Journal of Epidemiology.

Árið 2014 birtu sömu vísindamenn niðurstöður könnunar sem sýndu að mikil mjólkurdrykkja yki hættu á ótímabærum dauða. Hins vegar fundu vísindamenn engin merki á milli mikillar mjólkurdrykkju og færri beinbrota. Rannsóknin vakti mikla athygli.

Alls hafa 140 þúsund eldri konur og menn verið rannsökuð og fylgst með í 29 ár í sambandi við þessa rannsókn. Sérstök rannsókn var gerð á konum sem drukku mikla mjólk og borðuðu mikið af ávöxtum og grænmeti og svo konum sem drukku að minnsta kosti þrjú glös af mjólk á dag en borðuðu ekkert grænmeti eða ávexti. Dánartíðnin var mun meiri hjá seinni hópnum. Konur sem drukku mikla mjólk og borðuðu ávexti og grænmeti voru samt með hærri dánartíðni en þær sem drukku mjög litla eða enga mjólk. Mjólkurglaðir karlar höfðu sömuleiðis hærri dánartíðni en þeir sem drukku ekki mjólk. Konur virðast samt vera viðkvæmari fyrir mikilli mjólkurdrykkju.

Vísindamenn segja að fullorðið fólk ætti ekki að drekka mikla mjólk. Sérstaklega eru konur viðkvæmar. Svo virðist sem mjólkin geti aukið bólgur í líkamanum, segir Karl Michaëlsson, prófessor við rannsóknarsetur í Uppsala. Líklegt þykir að laktósar í mjólkinni eða mjólkursykurinn valdi bólgum. Grænmeti og ávextir geta varið líkamann gegn þessum áhrifum.

Annar prófessor, Christian A. Drevon, sem starfar við háskólann í Ósló segir að þessi niðurstaða komi sér ekki á óvart. Mikil fita er í mjólk sem eykur kólesteról sem síðan eykur hættu á hjartadrepi. Fólk á að forðast feitar mjólkurvörur til að koma í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma, segir hann. Bent er á að öllum svona rannsóknum beri að taka með fyrirvara. Hins vegar ætti eldra fólk að velja frekar léttar mjólkurafurðir en fitumiklar.

Um 97 þúsund sænskar konur og 45 þúsund karlar voru spurð um matar- og drykkjarvenjur í rannsókninni. Það var forskning.no sem birti fréttina.

Rannsóknin heitir: Milk, Fruit and Vegetable, and Total Antioxidant Intakes in Relation to Mortality Rates: Cohort Studies in Women and Men.

Eldra fólk ætti ekki að drekka mörg glös af mjólk á dag. Það er betra að velja fituskertar mjólkurvörur. NORDICPHOTOS/GETTY

OptiBac
probiotics

Anna G. Steinsen
heilsumarkþjálfi, þjálfari, fyrirlesari og jógakennari

Ég hef notað Optibac probiotics extra strength og finn heilmikinn mun á mér þegar ég tek inn þessa góðgerla daglega.

Ef ég borða mjólkurvörur eða glútein þá finn ég fyrir óþægindum í ristlinum, ef ég tek Optibac probiotics daglega þá líður mér miklu betur og er ekki eins þaninn.

Lykilatriði að taka inn góða gerla og Optibac hentar mér frábærlega, ég mæli eindregið með Optibac probiotics vörunum. Aukin vellíðan og minni óþægindi.

Fæst í apótekum og heilsubúðum www.facebook.com/optibaciceland

PRENTUN.IS

smáauglýsingar FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

MAZDA 6 h/b t. Árgerð 2006, ekinn 149 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 790.000. Rnr.221981.

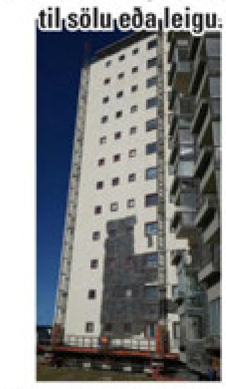
Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opið á laugardögum 12-15
www.litla.is

Bílar óskast

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

Vinnuvélar

Alimak vinnupallalyftur til sölu eða leigu.



Eigum nokkrar notaðar Alimak 25100 vinnupallalyftur til sölu eða leigu. Lengd á palli allt að 20 m og hæð getur verið allt að 100m. Lyftigeta um 2 tonn. Nánari upplýsingar gefur Einar hjá Stólpa Gámum í síma 568 0100 eða 422 1212.

Hjólbarðar

VAKA

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315

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

Bókhald

FRAMTAL 2017
Framtöl einstaklinga, verktaka

og rekstraraðila.

Góð og traust þjónusta.

Vönduð vinna.

FRAMTALSÞJÓNUSTAN,
Ármúla 19.

Sími 533 1533.

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

Tek að mér ýmiskonar húsaviðhald S: 8478704. manninn@hotmail.com

KEYPT & SELT

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

Feðgin óska eftir húsi í Sandgerði , Höfnum eða Stafnesi í langtímaleigu. Erum í fullri vinnu. S. 857 3532

Geymsluhúsnæði

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

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

Hönnun

KG HÖNNUN

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

ATVINNA

Atvinna í boði

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 07:00-13:00 eða 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

ÞRIF OG AÐSTOÐ Í BAKARÍ
Röskur, stundvís og heilsuhraustur starfskraftur óskast til vinnu við þrif og aðstoð í bakaríi og önnur tilfallandi störf í Kópavogi. Vinnutími alla virka daga frá kl. 9-16 Þarf að hafa bílpróf. Einnig vantar afgreiðslu konu á besta aldri í hlutastarf til almennra bakarístarfa.
Áhugasamir sendi umsókn og/eða ferilskrá á: kokuhornid@kokuhornid.is

Veitingahúsið Sukhothai óskar eftir að ráða 2 kokka sem geta eldað asíu mat. Uppl. Sukhothai.sukhothai@yahoo.com

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

Viðskiptatækifæri

TIL SÖLU LÍTIL BÍLALEIGA
Tvær heimasíður - tvöföld markaðssetning. Bara rekstur - engir bílar fylgja. Góður stökkpallur inn á ört vaxandi markað. Auðveld kaup og gott tækifæri. V: 7,9 m. Uppl. í S: 770-0111

Blaðberinn bíður þín
Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.
Blaðberinn...
...góðar fréttir fyrir umhverfið

tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um sameiginlegt mat

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Sprengisandslína

skuli ekki metin sameiginlega með Blöndulínu 3, línu milli Hólasands og Kröflu, Hólasandslínu, Kröflulínu 3 og línu milli Brennimels og Blöndu samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **9. mars 2017.**

tilkynningar

MOSFELLSBÆR 30 1987-2017

Aðalskipulag Mosfellsbæjar 2011-2030

Óveruleg breyting – Reykjahvoll, stækkun íbúðarsvæðis og færsla reiðleiðar.

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar hefur þann 22. febrúar 2017 samþykkt tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030, sbr. 2. mgr. 36. gr.skipulagslaga nr. 123/2010.

Bæjarstjórn hefur samþykkt ósk lóðareiganda við Reykjahvol um snúning á götu og færslu lóðar m.a. til þess að aðlaga fyrirhugaða byggð betur að landslagi á svæðinu. Við það fellur hluti íbúðarsvæðisins utan skilgreindar afmörkunar í gildandi aðalskipulagi eða sem nemur allt að 15 metrum til suðausturs þar sem mest er. Efst á fyrirhuguðu íbúðarsvæði er skilgreind reiðleið í gildandi aðalskipulagi. Eðlilegt er talið að samfara fyrrnefndri breytingu verði sú reiðleið færð út fyrir íbúðarsvæðið og ofar í hlíðina. Breytingin felst í því að hluti suðausturs marka íbúðarflekans færist til suðausturs um allt að 15 m. Þar sem mest er. Stærð íbúðarflekans er 14.6 ha en verður 14.8 ha. Stækkunin nemur því 0.2 h. Samfara stækkun íbúðarflekans færist skilgreind reiðleið sem nú liggur um efsta hluta íbúðarflekans upp á hjalla ofar í hlíðinni. Breytingin ásamt rökstuðningi er sett fram á uppdrætti í A2 stærð dags. 7. Febrúar 2017.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til undirritaðs.

6. mars 2017,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

MOSFELLSBÆR 30 1987-2017

Kynning á verkefnislýsingu:
Aðalskipulagsbreyting – vatnsgeymir í austurhlíðum Úlfarsfells sunnan Skarhólabrautar.

Mosfellsbær auglýsir hér með til kynningar verkefnislýsingu skv. 30.gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Mosfellsbær áformar að reisa nýjan vatnsgeymi í austurhlíðum Úlfarsfells suður af Skarhólabraut. Geymirinn mun þjónusta fyrirhugaða byggð í Lágafelli en einnig auka þrýsting í Mýrum og Krikum en það hefur lágur þrýstingur valdið vissum vandamálum. Til þess að áform þessi gangi eftir þarf að skilgreina iðnaðarlóð (I) á fyrrgreindu svæði sem í gildandi aðalskipulagi er skilgreint sem „Óbyggð svæði Ó/ÓB".

Í verkefnalýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirliggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli, s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa. Verkefnalýsing liggur frammi í þjónustuveri Mosfellsbæjar á 2. Hæð Þverholts 2, 270 Mosfellsbæ og á heimasíðu bæjarins á slóðinni:
mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdum og ábendingum varðandi lýsinguna má skila til þjónustuversins eða til undirritaðs og er æskilegt að þær berist fyrir lok mars 2017.

1. mars 2017,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

EIGNAMIÐLUN
Sala fasteigna frá 1957
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Breiðvangur 14, 220 Hafnarfjörður

3ja herbergja 59,1 fm íbúð á efstu hæð við Breiðvang 14. Stofa og tvö herbergi. Laus við kaupsamning, sölumenn sýna. **V. 26 m.**
Sjá myndir og nánari uppl. inná www.eignamidlun.is. Bókið skoðun: H. Daði Hafþórsson aðst.m. fast. sala, s: 824 9096 eða Gunnar J Gunnarsson lg.fs. s: 527 2747.

Hlégerði 37, 200 Kópavogur

139,8 fm einbýlishús við Hlégerði í Kópavogi (samtengt húsi nr. 37A). Húsið skiptist m.a. í stofu og fimm herbergi. Húsið þarfnast viðhalds. Laust við kaupsamning, sölumenn sýna. **V. 47 m.**
Sjá myndir og nánari uppl. inná www.eignamidlun.is. Bókið skoðun: H. Daði Hafþórsson aðst.m. fast.sala, s: 824 9096 eða Gunnar J Gunnarsson lg.fs. s: 527 2747.

Safamýri 27, 108 Reykjavík

4ra herbergja 109,8 fm neðri sérhæð við Safamýri. Stofa og þrjú herbergi. Stofa með útgangi í garð. Laus við kaupsamning, sölumenn sýna. **V. 43 m.**
Sjá myndir og nánari uppl. inná www.eignamidlun.is. Bókið skoðun: H. Daði Hafþórsson aðst.m. fast.sala, s: 824 9096 eða Gunnar J Gunnarsson lg.fs. s: 527 2747

Barmahlíð 13, 105 Reykjavík

78.5 fm 3ja herbergja íbúð í kjallara við Barmahlíð í Reykjavík. Laus við kaupsamning, sölumenn sýna. **V. 34 m.**
Sjá myndir og nánari uppl. inná www.eignamidlun.is. Bókið skoðun: Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s: 824 9098 eða Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s: 899 1882. V. 34 m.

Samtún 20, 105 Reykjavík

2ja herbergja 57,9 fm íbúð á tveimur hæðum við Samtún í Reykjavík. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, eldhús, herbergi (voru tvö áður) og baðherbergi. Laus við kaupsamning, sölumenn sýna. **V. 22 m.**
Sjá myndir og nánari uppl. inná www.eignamidlun.is. Bókið skoðun: Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s: 824 9098 eða Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s: 899 1882.

Mávahlíð 4, 105 Reykjavík

3ja herbergja 80,3 fm íbúð í kjallara við Mávahlíð. Sér inngangur. Laus við kaupsamning, sölumenn sýna. **V. 35 m.**
Sjá myndir og nánari uppl. inná www.eignamidlun.is. Bókið skoðun: Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s: 824 9098 eða Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s: 899 1882.

Samtún 22, 105 Reykjavík

2ja herbergja 46,9 fm íbúð í kjallara við Samtún. Sér inngangur. Laus við kaupsamning, sölumenn sýna. **V. 25 m.**
Sjá myndir og nánari uppl. inná www.eignamidlun.is. Bókið skoðun: Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s: 824 9098 eða Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s: 899 1882.

Einnig er hægt að bóka skoðun í síma 588 9090.

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

40 ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR

MEZZOFORTE

UPPSELT!

LAU. 16. SEPT. Í HÁSKÓLABÍÓI

AÐRIR TÓNLEIKAR SUN. 17. SEPT. KL. 21. !!

Fram koma allir stofnmeðlimirnir EYÞÓR GUNNARSSON, JÓHANN ÁSMUNDSSON, GULLI BRIEM, FRIÐRIK KARLSSON ásamt blásarasveit, söngsveit, slagverkssveit og fríðum flokki valinna gesta, þ.m.t. saxófónleikurunum JONAS WALL, ÓSKARI GUÐJÓNSSYNI og KRISTNI SVAVARSSYNI, blásara Garden Party. Sérstakur gestur frá Bretlandi er hinn góðkunni, NOEL MCCALLA, söngvari This is the Night!

MISSIÐ EKKI AF EINSTÆÐU TÆKIFÆRI TIL AÐ SJÁ EINA MERKUSTU HLJÓMSVEIT ÍSLANDSSÖGUNNAR Á EINSTÖKUM TÍMAMÓTAVIÐBURÐI!

MIÐASALA HAFIN Á MIDI.IS

✝

Hjartans þakkir fyrir samúð og hlýjar kveðjur vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, stjúpmóður, tengdamóður, systur, ömmu og langömmu,

Helgu Hobbs

Sérstakar þakkir eru færðar starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Grund fyrir einstaka umönnun og kærleik.

Gunnar Kvaran — **Guðný Guðmundsdóttir**
Helga Hafsteinsdóttir — **Alexander Jóhannesson**
Guðmundur Hafsteinsson — **Anna Benassi**
Guðrún Hafsteinsdóttir — **Jón Árni Þórisson**
Dröfn H. Farestveit — **Arthur Farestveit**
Guðrún Skúladóttir — **Gunndór Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

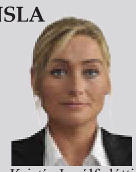
Valgerður Elsý Emilsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi 27. febrúar sl. Útförin fór fram í kyrrþey frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði 3. mars sl. að ósk hinnar látnu.

Kristín Arnarsdóttir — **Sigurgeir Sigmundsson**
Hallfríður Arnarsdóttir — **Jörgen Erlingsson**
Guðný Ósk Sigurgeirsdóttir — **Atli Þór Albertsson**
Valgeir Emil Sigurgeirsson — **Jenný Lind Jóhannesdóttir**
Sigmundur Sigurgeirsson — **Íris Einarsdóttir**
Arnar Jörgensson — **Julie Oland**

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi — SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is

Sverrir Einarsson



Kristín Ingólfsdóttir

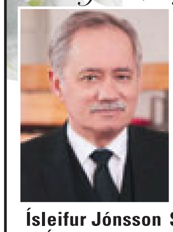
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Nærgætni, hlýja og virðing — Við andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÞETTA GERÐIST: 7 MARS 1985

We Are the World gefið út

Lagið „We Are the World“ var gefið út þennan dag árið 1985. Ágóði af laginu rann til fórnarlamba hungursneyðar í Afríku. Höfundar lagsins voru þeir Michael Jackson og Lionel Richie og helstu poppstjörnur Bandaríkjanna fluttu það enda var það söngvarinn Harry Belafonte sem var lykilmaður í að bandarískir tónlistarmenn tækju sig saman og gæfu vinnu sína fyrir gott málefni. Upptökum stjórnuðu Quincy Jones og Michael Omartian.

Smáskífan með laginu seldist í 20 milljónum eintaka.

Michael Jackson samdi We Are the World ásamt Lionel Richie.

✝

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

Jósef Rafn Gunnarsson
Gnoðarvogi 24, Reykjavík,

lést á Landakotsspítala þann 23. febrúar. Jarðarförin fór fram í kyrrþey þann 2. mars.

Rósa Lárusdóttir
Annabella Jósefsdóttir Csillag, Ellert Csillag Sigurðsson,
Elísabet Katrín Jósefsdóttir, Rafn Þorsteinsson,
Rósa Jósefsdóttir, Þóroddur Sigfússon,
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær bróðir minn,

Hermann Elías Bjarnason

verður jarðsunginn fimmtudaginn 9. mars klukkan 13.00 frá Grafarvogskirkju.

Guðsteinn Bjarnason

✝

Elskuleg móðursystir okkar,

Ragnheiður Ólafsdóttir
Eyrarlundi, Súðavík,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Grund 24. febrúar sl., verður jarðsungin frá Súðavíkurkirkju laugardaginn 11. mars nk. kl. 14.00.

Hildur Maríasdóttir — **Þórður Oddsson**
Sigríður Hrönn Elíasdóttir
Ólafur Elíasson — **Sesselja Garðarsdóttir**
Margrét G. Elíasdóttir
Sigurjón Vífill Elíasson — **Fríða Bára Magnúsdóttir**
og fjölskyldur.

✝

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

Björgvin Ólafsson
Birkihvammi 1, Kópavogi,

lést þann 3. mars síðastliðinn. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 16. mars kl. 13.

Þórdís Berta Lúðvíksdóttir
Helga Vallý Björgvinsdóttir — **Sverrir J. Hannesson**
Lúðvík Björgvinsson — **Þóra Jóhanna Hjaltadóttir**
Íris Sigurlaug Björgvinsdóttir — **Guðjón Guðmundsson**
Björgvin Þór Björgvinsson — **Alda Sveinsdóttir**
barnabörn og langafabarn.

✝

Okkar ástkæra

Örbrún Halldórsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni þann 4. mars. Útförin verður gerð frá Fossvogskirkju 10. mars klukkan 11.00.

Halldór Guðmundsson — **Anna Vilborg Dyrset**
Örbrún Guðmundsdóttir — **Heinz Berger**
Hrafnhildur Guðmundsdóttir — **Magnús Hauksson**
Gunnþórunn Guðmundsdóttir — **Dagur Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Friðrikka Emilsdóttir

andaðist á dvalarheimilinu Lögmannshlíð á Akureyri þann 26. febrúar síðastliðinn. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Aðstandendur vilja þakka frábæra umönnun í Lögmannshlíð.

Þorbjörg Valgarðsdóttir — **Óskar Finnsson**
Bryndís Valgarðsdóttir — **Gunnar Örn Rúnarsson**
Emil Valgarðsson
Erlingur Jón Valgarðsson — **Þóra Jóna Jónatansdóttir**
Hulda Kristín Valgarðsdóttir
Eðvald Sveinn Valgarðsson — **Sigurbjörg Viðarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Frímann Frímannsson

verður jarðsunginn frá Áskirkju fimmtudaginn 9. mars kl. 15.00.

Margrét K. Frímannsdóttir — **Jón K. Friðgeirsson**
Elísabet Frímannsdóttir
Ingveldur Bára Frímannsdóttir — **Ingvar Bjarnason**
Frímann, Ingigerður, Katrín Bára,
Jón Frímann og Róbert Leó

✝

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

Sigríður Ketilsdóttir
fyrrverandi húsmóðir,
Torfum, Eyjafjarðarsveit,

lést laugardaginn 18. febrúar síðastliðinn að dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 10. mars klukkan 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á öldrunarheimilin á Akureyri.

Smári Helgason — **Anna Jóhannesdóttir**
Ketill Helgason — **Anna Gunnbjörnsdóttir**
Sigurjón Helgason — **Sólrún Sveinbergsdóttir**
Níels Helgason — **Sveinbjörg Helgadóttir**
Jónína Helgadóttir — **Kristján Gunnþórsson**
Guðjón Þór Helgason — **Erla Halls**
Regína Helgadóttir
Gunnhildur Helgadóttir
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar og amma,

Ása Ólafsdóttir
frá Borgarnesi,
Prestastíg 8,
Reykjavík,

verður jarðsungin föstudaginn 10. mars kl. 11 frá Guðríðarkirkju. Sérstakar þakkir til starfsfólks Grundar fyrir hlýju og góða umönnun.

Kristján Ólafsson
Ólöf Kristjánsdóttir
Sigrún Guðmundsdóttir
ömmu- og langömmubörn.

FARTÖLVUR FYRIR FERMINGARBÖRN

ASUS

INTEL i5 OG TVÖFALDUR DISKUR

ASU-F556UADM805T

Ótrúleg kaup fyrir fermingarnar. Kraftmikil Asus fartölva með Intel i5 örgjörva, FullHD skjá og 8GB minni. Bæði ofurhraður 128GB SSD diskur fyrir stýrikerfið og 1TB harður diskur fyrir gögnin. Frábær kaup fyrir aðeins 114.995.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 128GB SSD DISKUR | 1TB DISKUR | 15,6" SKJÁR

114.995

HÖNNUN, HRAÐI OG KRAFTUR

ASU-UX410UAGV028T

Asus Zenbook er örþunn og hrikalega öflug með Intel i5 og 256GB M.2. SSD diski. Glæsilega hönnuð með 14" FHD IPS skjá.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 256GB SSD DISKUR | 14" IPS SKJÁR

149.995

HQ ÖRGJÖRVI OG GTX1050TI

ACE-NHGM4ED020

VX5 er ofurleikjatölva frá Acer á mögnuðu verði. Hrikalegur Intel i7 7700HQ örgjörvi og 4GB GeForce GTX1050TI leikjaskjákort. Nýr 256GB M.2. SSD diskur, FHD skjár og 8GB minni.

INTEL i7 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 256GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

189.995

GEGGJAÐ VERÐ MEÐ SSD!

ACE-NXGFTED007

15,6" Acer Aspire fartölva með Intel örgjörva, 128GB SSD diski og FullHD skjá. Ótrúlegt verð.

54.995

INTEL ÖRGJÖRVI | 4GB VINNSLUMINNI | 128GB DISKUR | 15,6" SKJÁR

INTEL i3 OG SSD

ASU-F541UADM1097T

Traust og skemmtilega hönnuð 15,6" fartölva með FHD skjá, Intel i3, 128GB SSD diski og 8GB vinnsluminni. Vandaður Intel HD 520 grafikkjarni.

89.995

INTEL i3 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 128GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

INTEL i5 KABYLAKE

ACE-NXGE6ED077

Hörkutölva með öflugum Intel i5 Kabylake örgjörva og tvöföldum diski - 96GB SSD og 1TB HDD. 15,6" kristaltær FHD skjár.

109.995

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR | 96GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

AÐEINS HLUTI FERMINGARTÖLVANNA!

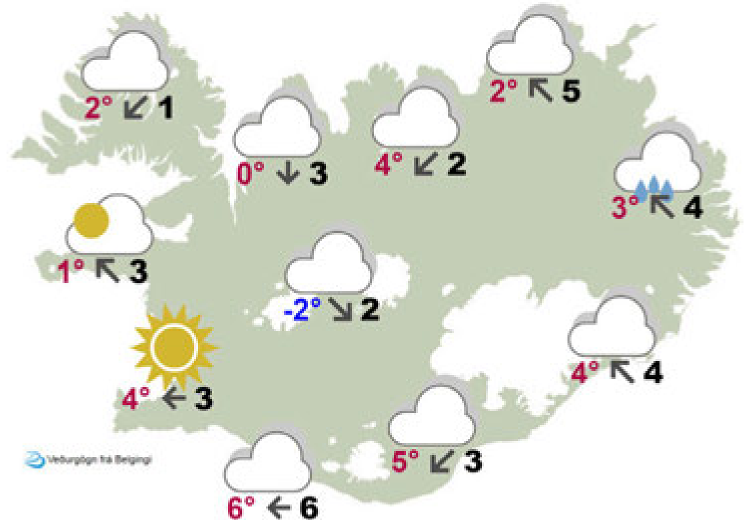
tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRTORGI	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Austan- og suðaustanátt og skúrir eða él í dag, en úrkomulítið á Norðurlandi. Vaxandi norðaustanátt með slyddu á Vestfjörðum um kvöldið. Hiti víða 0 til 5 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-4°	-0°
4	14	3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
2°	2°	-2°
5	5	7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	-3°	1°
9	15	7

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
1°	3°	-1°
8	2	8

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. margskonar
6. munni
8. fita
9. eldsneyti
11. tveir eins
12. plötu
14. slímdýr
16. í röð
17. blóm
18. dýrahljóð
20. tveir eins
21. tilræði

LÓÐRÉTT
1. að lokum
3. rómversk tala
4. skáldsaga
5. ískur
7. ættbálkur spendýra
10. festing
13. fley
15. sót
16. augnhár
19. á fæti

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

LAUSN

LÁRÉTT: 2. ýmsu, **6.** op, **8.** mör, **9.** kol, **11.** gg, **12.** skífu, **14.** amaba, **16.** bd, **17.** rós, **18.** rýt, **20.** kk, **21.** árás.
LÓÐRÉTT: 1. loks, **3.** mm, **4.** sögubók, **5.** urg, **7.** pokadýr, **10.** lím, **13.** far, **15.** aska, **16.** brá, **19.** tá.

Skák Gunnar Björnsson

Hrafn Loftsson (TR) átti leik gegn Páli Agnari Þórarinssyni (Víkingaklúbbnum) á Íslandsmóti skákfélaga um helgina.

Hvítur á leik

17. e4! Rxe4 18. Rxe4 Bxe4 19. Rxe6! Bxf3 20. Dxd6 fxe6 21. Hc7 Hf7 22. Hxb7 Bxb7 23. Dxe6 og hvítur vann skömmu síðar. Taflfélag Garðabæjar vann aðra deildina. B-sveit Skákfélags Akureyrar fylgir þeim upp í efstu deild.

www.skak.is: Allt um Íslandsmót skákfélaga.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LOGAN
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
SÝND KL. 5.15, 8, 10.45
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
Stóra stökkið
SÝND KL. 6
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
JOHN WICK 2
SÝND KL. 8, 10.30
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
SPLIT
SÝND KL. 10.30
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
GOLD
SÝND KL. 8
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
BATMAN
SÝND KL. 5.40

SAMBÍÓIN SAMbio.is
Stórkostleg mynd sem lætur engan ósnortinn
Frábær teiknimynd með íslensku tali.
6 VERÐLAUN SIGURVEGARI ÓSKARSVERÐLAUNANNA
Sýnd með íslensku og ensku tali.
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

ÁLFABAKKA	
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 6
A DOG'S PURPOSE	KL. 5:40 - 8 - 10:20
FIST FIGHT	KL. 5:50 - 8 - 10:10
FIST FIGHT VIP	KL. 5:50 - 8 - 10:10
GAMLINGINN 2	KL. 8
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 5:40
LEGO BATMAN ENSKT TAL	KL. 8
RINGS	KL. 10:40
LA LA LAND	KL. 8
XXX 3	KL. 10:10
ROGUE ONE 2D	KL. 10:20
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

EGILSHÖLL	
LOGAN	KL. 5 - 8 - 10:45
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 6
A DOG'S PURPOSE	KL. 8
FIST FIGHT	KL. 5:50 - 8 - 10:10
FIFTY SHADES DARKER	KL. 10:15
LA LA LAND	KL. 5:20 - 8
XXX 3	KL. 10:40

KEFLAVÍK	
LOGAN	KL. 8 - 10:45
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 6
A DOG'S PURPOSE	KL. 8
FIST FIGHT	KL. 10:20
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 5:40

KRINGLUNNI (NÚMERUÐ SÆTI)	
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 6
A DOG'S PURPOSE	KL. 8 - 10:20
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 5:40
FIFTY SHADES DARKER	KL. 8 - 10:30
LA LA LAND	KL. 5:20 - 8 - 10:40

AKUREYRI	
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 6
A DOG'S PURPOSE	KL. 8 - 10:20
FIST FIGHT	KL. 8
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 5:40
LA LA LAND	KL. 10:20

Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

7. MARS

Tónlist

Hvað? Kvartett Dino Massa
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Ádjasskvöldi KEX Hostels í kvöld kemur fram kvartett ítalska píanóleikarans Dino Massa. Aðrir meðlimir kvartettsins eru þeir Sigurður Flosason á saxófón, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur. Þeir munu leika þekkta djassstandarda.

Viðburðir

Hvað? Kína, land í breytingu
Hvenær? 12.00
Hvar? Þjóðarbókhlaðan
Unnur Guðjónsdóttir flytur erindið „Kína, land í breytingu" í fyrirlestraröð Landsbókasafns Íslands – háskólabókasafns, Konfúsíusarstofnunar og KÍM. Allir velkomnir.

Hvað? MenningarMars
Hvenær? 19.30
Hvar? Bókasafn Seltjarnarness, Eiðistorgi
Vinkonurnar og höfundar bókarinnar Elsku Drauma mín, þær Vigdís Grímsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir, mæta í Bókasafn Seltjarnarness og ræða bókina. Í henni fer Sigga á kostum þegar hún lætur hugann reika um víðan völl – allt frá æskuheimilinu á Gljúfrasteini, móðurinni Auði Laxness, föðurnum Halldóri Laxness, og systurinni Guðnýju – fram til þeirrar kyrrðarstundar þegar hún vill fá að eldast í friði.

Hvað? Tvær hliðar: Um Einkasafnið og Mynd dagsins
Hvenær? 17.40
Hvar? Listasafnið á Akureyri
Aðalsteinn Þórsson heldur Þriðjudagsfyrirlestur í Listasafninu á Akureyri. Þar fjallar Aðalsteinn um tvö verkefni sem hann hefur unnið að undanfarið: annars vegar Einkasafnið, sem verður sýning hans í Listasafninu, Ketilhúsi, í maí næstkomandi, og hins vegar Verk dagsins, en það verkefni snerist um að birta daglega eina nýja teikningu á bloggsíðunni teikningadag2016.blogspot.com allt árið 2016.

Vigdís Grímsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir mæta galvaskar í Bókasafn Seltjarnarness í kvöld og ræða bók sína, Elsku Drauma mín. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hvað? Staða og þróun fasteignamarkaðarins
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskólatorg, Háskóli Íslands
Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins, fjallar um stöðu og þróun á fasteignamarkaði í hádegisfyrirlestri viðskiptafræðideildar. Allir velkomnir.

Hvað? Höfundakvöld með Lars Mytting
Hvenær? 19.30
Hvar? Norræna húsið
Lars Mytting (f. 1968) er norskur rithöfundur og blaðamaður. Árið 2014 kom út bókin Svøm med dem som drukner en hún sló í gegn, jafnt í heimalandi höfundar sem á alþjóðavísu. Bókin hlaut verðlaun bóksala í Noregi árið 2014 og kom út í íslenskri þýðingu Jóns St. Kristjánssonar í byrjun árs 2017. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

Sýningar

Hvað? Ljós og skuggar í Fókus
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar
Fókus, félag áhugaljósmyndara, heldur um þessar mundir sýningu í Listasal Mosfellsbæjar.

Hvað? Normið er ný framúrstefna
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafn Kópavogs, 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.

Hvað? Gombri
Hvenær? 10.00
Hvar? Borgarbókasafnið í Grófinni
Gombri er aðalsöguhetja myndasögunnar Gombri sem kom út 1. apríl 2016. Sagan fjallar um Gombra sem er orðinn leiður á drunganum sem umkringir hann og ákveður því að yfirgefa heimili sitt, Garðinn. Hann leggur af stað í langt ferðalag — staðráðinn í að snúa ekki aftur. Á sýningunni má sjá fyrstu teikningar, skissur og blaðsíður úr Gombra.

Hvað? Því myndin byrjar einhvers staðar
Hvenær? 09.00
Hvar? Höfuðstöðvar Arion banka, Borgartúni
Á sýningunni Því myndin byrjar einhvers staðar sem var opnuð 4. febrúar sl. í höfuðstöðvum Arion banka, Borgartúni 19, eru málverk úr safneign bankans frá 1939-1993 pöruð við málverk yngri listamanna frá 2010-2016 – verk sem kallast á með einum eða öðrum hætti. Tuttugu listamenn, fæddir frá 1901-1984, eiga verk á sýningunni.

Hvað? Nautn / Conspiracy of Pleasure
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasafn Árnesinga, Hveragerði
Hin ýmsu lögmál og birtingarmyndir nautnar eru útgangspunktur sýningarinnar. Sex listamenn sýna ný verk, þar sem þeir fjalla um hugtakið, hver frá sínu sjónarhorni og forsendum, og efna til orðræðu um hlutverk nautnar í heimspekilegu, listrænu og veraldlegu samhengi. Í verkunum má sjá þráhyggjukenndar birtingarmyndir neysluhyggju og kynlífs í samtímanum, holdið í myndlistinni, mannslíkamann sem táknrænt fyrirbæri og innblástur eða einfaldlega hina frumstæðu nautn sem oft fylgir listsköpun, glímunni við efni og áferð, áráttu og blæti.

Hvað? Koma
Hvenær? 15.00
Hvar? Skaftfell, Seyðisfirði
Listafólkið Ágústa Gunnarsdóttir, Bára Bjarnadóttir, Camilla Patricia Reuter, Elísabet Birta Sveinsdóttir, Elsa María Guðlaugs Drífudóttir, Heiðrikur Brynjolfur T á Heygum, Ieva Grigelionyté, Katrín Kristjánsdóttir, Kristín Dóra Ólafsdóttir, Rannveig Jónsdóttir, Sigrún Gyða Sveinsdóttir, Valgerður Ýr Magnúsdóttir, Veigar Ölnir Gunnarsson, Ylfa Þöll Ólafsdóttir, Ýmir Grönvold & Þorgils Óttarr Erlingsson sýna í Skaftfelli.

Hvað? Ásmundur Sveinsson og Þorvaldur Skúlason: Augans börn
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafn, Sigtúni
Á þessari sýningu má sjá verk eftir þá Ásmund Sveinsson (1893–1982) og Þorvald Skúlason (1906–1984) sem voru í hópi þeirra listamanna sem stöðugt voru að tileinka sér ný viðhorf innan myndlistarinnar um miðja síðustu öld.

FUDGE
Mættu og taktu númer
Rakarastofan Klapparstíg
S: 5513010

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

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Moonlight 17:30, 20:00
The Salesman 17:30
Elle 17:30
Toni Erdmann 20:00
Paterson 20:00
Kate Plays Christine 22:30
Una 22:30

Gunnar, Antonia og Ari í tröppum Hafnarborgar. MYND/ÁSLAUG ÍRIS FRIÐJÓNSDÓTTIR

Verðlaunasöngvarar á hádegistónleikum

Tilfinningaríkir tenórar er titill hádegistónleika í Hafnarborg í dag. Þeir Ari Ólafsson og Gunnar Björn Jónsson koma þar fram með Antoniu Hevesi píanóleikara.

ANTONIA HEVESI PÍANÓLEIKARI HEFUR FRÁ UPPHAFI VERIÐ LISTRÆNN STJÓRNANDI HÁDEGISTÓNLEIKA Í HAFNARBORG OG VALIÐ MEÐ SÉR MARGA AF FREMSTU SÖNGVURUM LANDSINS.

Við ætlum að syngja ítalskar aríur úr hinum ýmsu óperum eftir Verdi, Donizetti og Puccini," segir Gunnar Björn Jónsson, annar tveggja tenóra sem láta ljós sitt skína á hádegistónleikum Antoniu Hevesi í Hafnarborg í Hafnarfirði í dag klukkan 12. „Já, við sendum Antoniu okkar óskalista og hún valdi lögin af honum," útskýrir hinn tenórinn, Ari Ólafsson. Báðir hlutu þeir verðlaunasæti í söngkeppninni Vox Domini sem haldin var fyrir klassíska söngvara og nemendur í slíkum söng, í janúar síðastliðnum af félagi íslenskra söngkennara. Verðlaunin voru meðal annars þau að koma fram á þessum tónleikum.

Ari er nemandi Bergþórs Pálssonar í Söngskólanum í Reykjavík og Gunnar Björn er nýlega kominn frá Ítalíu úr tveggja ára námi í söng.

Mörgum er í fersku minni þegar Ari kom fram með Sissel Kyrkjebo á tónleikum hennar í Hörpu á síðasta ári. Það var reyndar í annað sinn því fyrst söng hann með henni á Frostrósatónleikum 2011. Ari lék Ólíver í samnefndum söngleik í Þjóðleikhúsinu árið 2009-2010 og ári síðar sjö hlutverk í söngleiknum Galdrakarlinn í Oz í Borgarleikhúsinu. „Ég er orðinn mjög spenntur fyrir tónleikunum í dag," segir hann.

„Já, það er heiður að taka þátt í þessari rótgrónu hádegistónleikaröð sem hún Antonia er með í Hafnarborg," segir Gunnar Björn sem er Akureyringur og hefur haldið nokkra tónleika í Hofi, við ýmis tækifæri, meðal annars á 150 ára afmæli Akureyrar. Hann hefur verið með í ýmsum uppfærslum á vegum Söngskóla Sigurðar Demetz, þar sem hann var nemandi Kristjáns Jóhannssonar. Gunnar Björn hefur einnig tekið þátt í tveimur sönggjörningum með listamanninum Ragnari Kjartanssyni í New York og í Zürich.

Tónleikarnir hafa yfirskriftina Tilfinningaríkir tenórar. Þeir hefjast kl. 12 og standa yfir í um hálfa klukkustund, þeir eru öllum opnir á meðan húsrúm leyfir. Húsið verður opnað kl. 11.30.

gun@frettabladid.is

Spólað af stað í rétta átt

LEIKHÚS

Úti að aka

★★★☆☆

Ray Cooney

Borgarleikhúsið

Leikarar: Hilmir Snær Guðnason, Halldóra Geirharðsdóttir, Ilmur Kristjánsdóttir, Hilmar Guðjónsson, Elma Stefanía Ágústsdóttir, Halldór Gylfason og Bergur Þór Ingólfsson
Leikstjórn: Magnús Geir Þórðarson
Leikmynd og búningar: Snorri Freyr Hilmarsson
Lýsing: Björn Bergsteinn Guðmundsson
Tónlist: Amabadama
Hljóð: Ólafur Örn Thoroddsen
Leikgervi: Margrét Benediktsdóttir
Íslenskun og staðfærsla: Gísli Rúnar Jónsson

Nú þegar líður á seinni hluta leikársins er kominn tími fyrir hinn árlega gleðileik Borgarleikhússins sem er að þessu sinni Úti að aka eftir Ray Cooney, frumsýnt nú á laugardag. Höfundurinn er Íslendingum vel kunnur en fjöldi verka hans s.s. Nei, ráðherra! og Beint í æð! hafa verið sýnd hér á landi oftar en ekki í þýðingu Gísla Rúnars Jónssonar sem mundar nú aftur pennann og Magnús Geir Þórðarson, fyrrverandi borgarleikhússtjóri, er einnig mættur á gamlar leikstjóraslóðir.

Hinn tvíkvænti Jón Jónsson, leikinn af Hilmi Snæ Guðnasyni, kemst að því að börnin hans tvö hafa kynnst á internetinu og ætla að hittast. Upphefst, að eðli farsans, mikill æðibunugangur með allnokkrum æðisköstum til að fela sannleikann fyrir fjölskyldunum tveimur. Ekki verður tekið af Hilmi Snæ að hann gefur sig allan í leikinn. Líkamsbeiting hans er bráðfyndin og það gustar nánast af honum, svo mikill er æsingurinn. En frammistaða hans ber einn galla sem truflar sýninguna en hann verður að skrifa að mestu á leikstjórann.

Magnús Geir Þórðarson er við stjórnvölinn og hefur hann mikla reynslu af leikstjórn slíkra verka. Góður farsi byggist ekki síður á tempói og tímasetningum en góðum leik. Listin liggur í því að byggja upp hraðann þar til allt nær suðupunkti. Vandamálið er að hraðinn er keyrður af stað allt of snemma, nánast frá byrjun, og geðshræring Jóns verður mjög fljótlega þreytandi. Annað er faglega gert en þegar mikilvægasta tannhjólið fer of geyst er erfitt að rétta sýninguna af.

En Halldór Gylfason sýnir hvernig þessar reglur eiga að virka og stelur senunni. Hann dansar línuna þunnu á milli geðshræringar og lágstemmdra lyga. Leyndarmálið er nefnilega að lygin er stundum fyndnari sögð í lágum rómi og taugaveiklun frekar en með æsingi. Tímasetningar hans eru vægast sagt góðar og drepfyndnar.

Þess væri þó óskandi að einhver kvenpersónanna hefði meira að gera og væri sterkara afl innan framvindunnar en raun ber vitni. Halldóra Geirharðsdóttir og Ilmur Kristjánsdóttir, sem snýr aftur á leiksviðið eftir hlé, eru báðar mjög hæfar leikkonur og kunna listina að gera eitthvað úr nánast engu. Ungmennin tvö sem allt havaríið snýst um leika Hilmar Guðjónsson og Elma Stefanía Ágústsdóttir af miklum móð en eru bæði svolítið einsleit þrátt fyrir ágæta spretti. Haft er eftir höfundi í leikskrá að ein af meginreglum farsa sé að persónur verði að vera raunsæjar og henni er framfylgt að mestu, fyrir utan eina persónu. Hinn ónefndi pabbi Steingríms, leikinn af Bergi Þór Ingólfssyni, virðist alveg á skjön. Bergur Þór kann augljóslega sitt fag en fim frammistaða hans er mikið takmörkuð af illa skrifaðri persónu.

Að vanda heppnast þýðing Gísla Rúnars Jónssonar með ágætum en staðfærsluna hefði mátt skoða betur. Til dæmis virðast ferðalögin á milli Hafnarfjarðar og Mosfellsbæjar gerast á ljóshraða. Einnig er einn símabrandarinn þegar Jón hermir eftir starfsmanni á kínverskum veitingastað leifturskot í fortíðina sem var bæði óviðeigandi, óþarft og ófyndið. Tímaskekkja rétt eins og úreltir hommabrandarar en höfundur hlýtur að eiga þar töluverða sök.

Snorri Freyr Hilmarsson sér um bæði leikmynd og búninga en pastellitirnir eru svo afgerandi að hönnunin hverfur nánast. Aftur á móti er sú ákvörðun að nota sömu stofuna fyrir bæði heimilin áhugaverð og gengur nokkuð vel upp. Einnig fer lítið fyrir lýsingu Björns Bergsteins Guðmundssonar og sömuleiðis tónlist Amabadama. Aftur á móti er hljóðvinnsla Ólafs Arnar Thoroddsen bæði nákvæm og sérlega vel unnin enda ekkert grín að koma öllum þessum símhringingum til skila.

Úti að aka mun slípast til þegar leikarahópurinn hefur keyrt sýninguna oftar í gegn með fullan sal af fólki. Eins og sýningin stendur núna vantar aðeins of mikið upp á til að gallarnir gleymist. En bráðfyndin er hún, á köflum.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Kátínuvélin höktir aðeins of oft en Halldór Gylfason stelur senunni.

Halldóra Geirharðsdóttir, Hilmir Snær Guðnason og Halldór Gylfason á blússandi ferð og flugi í farsanum Úti að aka í Borgarleikhúsinu. MYND/GRÍMUR BJARNASON

Nicotinell

NICOTINELL LYFJATYGGIGÚMMÍ

Ertu að hætta að reykja?
Veistu hvaða bragðtegund hentar þér?

Nicotinell Classic/Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. 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.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

Vönduð heimildarmynd um stigvaxandi stéttaskiptingu í Chelsea hverfinu á Manhattan í New York en frá árinu 2005 hafa háhýsin risið hvert á fætur öðru á ógnarhraða og umhverfið orðið fyrir verulegum breytingum. Skoðuð eru félagslegu áhrifin sem uppbyggingin hefur haft og rætt við íbúa sem hafa búið þarna alla ævi.

ÞRÆLGOTT
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is** 365

LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER

Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir sinn hárbeitta og beinskeytta húmor.

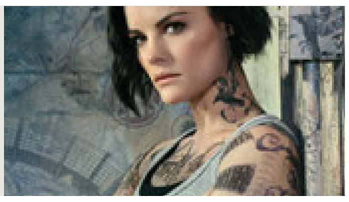
HUMANS

Þættirnir gerast í heimi þar sem vélmenni eru notuð sem þjónustufólk á heimilum en erfitt getur verið að greina á milli hverjir eru mennskir og hverjir ekki.

TIMELESS

Stórskemmtilegir spennuþættir um þríeyki sem ferðast aftur í tímann og freistar þess að koma í veg fyrir þekkta glæpi sögunnar og þar með gjörbreyta heimssögunni eins og við þekkjum hana.

BLINDSPOT



Hörkuspennandi þættir um Jane Doe og félaga hennar í FBI en þar er aldrei nein lognmolla.

ARTHUR NEWMAN

Dramatísk mynd um mann sem freistar þess að hefja nýtt líf með því að sviðsetja dauða sinn og taka upp nýtt nafn en ekki er allt sem sýnist.

THE MAFIA WITH TREVOR MCDONALD

Spennandi og afar áhugaverð heimildarmynd þar sem Trevor McDonald ferðast þvert yfir Bandaríkin og ræðir við foringja og meðlimi úr skipulögðum glæpasamtökum.

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

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Teen Titans Go
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Suits
11.00 First Dates
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor UK
14.25 The X-Factor UK
15.10 The X-Factor UK
16.30 The Simpsons
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Last Week Tonight With John Oliver
19.50 Modern Family
20.15 Humans Önnur syrpan af þessum bresku þáttum sem byggðir eru á sænskri spennuþáttaröð. Þættirnir gerast í heimi þar sem vélmenni eru notuð sem þjónar á heimilum en erfitt getur verið að greina á milli hverjir eru mennskir og hverjir eru það ekki.
21.05 Timeless
21.50 Blindspot
22.35 Class Divide
23.50 Grey's Anatomy
00.35 Wentworth Fjórða serían af þessum dramatísku spennuþáttum um Bea Smith sem situr inni fyrir tilraun til manndráps og bíður dóms í hættulegasta fangelsi Ástralíu.
01.25 The Heart Guy
02.10 Rapp í Reykjavík
02.45 The Gallows
04.05 Covert Affairs
04.50 NCIS
05.35 Containment
06.15 Married

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Sunderland - Man. City
09.10 Messan
10.40 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
11.05 Football League Show
11.35 Eibar - Real Madrid
13.15 Spænsku mörkin
13.45 West Ham - Chelsea
15.25 Messan
16.55 Bor. Dortmund - B. Leverkusen
18.35 Þýsku mörkin
19.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
19.30 Arsenal - Bayern München
21.45 Meistaradeildarmörkin
22.15 Domino's-körfuboltakvöld
00.00 Napoli - Real Madrid
01.50 Premier League Review
02.45 Evrópudeildin - fréttaþáttur

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Domino's-deild karla/Njarðvík - ÍR
09.10 Stoke City - Middlesbrough
10.50 WBA - Crystal Palace
12.30 Messan
14.00 Birmingham - Leeds
15.40 Football League Show
16.10 Domino's-deild karla/KR - Keflavík
17.50 Domino's-deild karla/Njarðvík - ÍR
19.30 Napoli - Real Madrid
21.45 Premier League Review
22.40 Arsenal - Bayern München
00.30 Meistaradeildarmörkin

STÖÐ 3

17.30 Raising Hope
17.55 New Girl
18.15 The League
18.40 Modern Family
19.05 Curb Your Enthusiasm
19.40 Mayday: Disasters
20.30 Last Man Standing
20.55 The Mafia with Trevor McDonald
21.45 Salem
22.30 The Wire
23.30 Klovn
00.00 Legends of Tomorrow
00.40 Flash
01.25 Curb Your Enthusiasm
01.55 Mayday: Disasters
02.45 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

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
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 Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
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
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

Mæja býfluga kl. 10.47, 14.47 og 18.47

GOLFSTÖÐIN

08.15 WGC. Mexico Championship
13.15 Golfing World 2017
14.05 PGA Highlights 2017
15.00 WGC: Mexico Championship
20.00 Golfing World 2017
20.50 PGA Highlights 2017
21.45 ISPS Handa Women's Australian Open

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 Song One
12.15 Phantom of the Opera
14.35 Admission
16.20 Song One Ljúf ástarsaga frá árinu 2014 með Anne Hathaway í aðalhlutverki. Myndin fjallar um unga konu, Franny, sem getur vart á heilli sér tekið þegar bróðir hennar, Henry, fellur í dá. Fljótlega hittir hún tónlistarmanninn James Forester, en hann var í miklu uppáhaldi hjá Henry og í raun átrúnaðargoð hans í tónlist. Þau Franny og James ná strax vel saman og í ljós kemur að kannski hefur Henry hjálpað Franny meira en hún honum.
17.50 Phantom of the Opera
20.10 Admission
22.00 Arthur Newman Dramatísk mynd frá 2012 með Colin Firth, Emily Blunt og Anne Heche í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um mann sem freistar þess að hefja nýtt líf með því að sviðsetja dauða sinn og taka upp nýtt nafn en kynnist konu sem er einnig að reyna að flýja fortíðina.
23.40 The Game
01.50 Generation Um...
03.25 Arthur Newman

RÚV

16.45 Íslendingar
17.40 Söngvakeppnin - Lögin í úrslitum
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Hvergi drengir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.00 Halli sigurvegari
21.15 Castle
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Söngvakeppnin - Lögin í úrslitum
22.30 Horfin
23.30 Spilabor
00.15 Kastljós
00.35 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Three Rivers
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 The Good Place
14.40 Top Chef
15.25 American Housewife
15.45 Your Home in Their Hands
16.35 The Tonight Show
17.15 The Late Late Show
17.55 Dr. Phil
18.35 King of Queens
19.00 Arrested Development
19.25 How I Met Your Mother
19.50 Black-ish
20.15 Jane the Virgin
21.00 Code Black
21.45 Madam Secretary
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Californication
00.20 CSI: Cyber
01.05 Chicago Med
01.50 Bull
02.35 Code Black
03.20 Madam Secretary
04.05 The Tonight Show
04.45 The Late Late Show
05.25 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

1977-2017
Meat Loaf
BAT OUT OF HELL
OG TÓNLIST JIM STEINMAN
RIGG
VIÐBURÐIR
40 ÁRA
ÚTGÁFUAFMÆLI
Meat Loaf
BAT OUT OF HELL
A-HLIÐ
1. BAT OUT OF HELL
2. YOU TOOK THE WORDS RIGHT OUT OF MY MOUTH
3. HEAVEN CAN WAIT
4. ALL REVVED UP WITH NO PLACE TO GO
B-HLIÐ
5. TWO OUT OF THREE AINT BAD
6. PARADISE BY THE DASHBOARD LIGHT
7. FOR CRYING OUT LOUD
MIÐASALA HEFST
9. MARS KL. 10
á tix.is og harpa.is
HARPA
tix.is
ELDBORG 7. OKTÓBER KL. 20
DAGUR SIGURÐSSON
ERNA HRÖNN
EIRÍKUR HAUKSSON
FRIÐRIK ÓMAR
MATTHÍAS MATTHÍASSON
STEFANÍA SVAVARSDÓTTIR
STEFÁN JAKOBSSON
HEIÐA ÓLAFSDÓTTIR
TROMMUR BENEDIKT BRYNLEIFSSON BASSI RÓBERT ÞÓRHALLSSON GÍTAR KRISTJÁN GRÉTARSSON GÍTAR EINAR ÞÓR JÓHANNSSON PÍANÓ KARL O. OLGEIRSSON
HLJÓMBORÐ HARALDUR SVEINBJÖRNSSON SLAGVERK DIDDI GUÐNASON SAXÓFÓNN STEINAR SIGURÐARSON BÚNINGAMEISTARI REBEKKA INGIMUNDARDÓTTIR
HLJÓÐMEISTARI HAFFI TEMPÓ LJÓSAMEISTARI HELGI STEINAR GRAFÍK OG KLIPPING FRIÐRIK ÓMAR SVIÐSMEISTARI HAUKUR HENRIKSEN

Hver er rappdrottning New York?

Stöllurnar **Nicki Minaj** og **Remy Ma** hafa eldað grátt silfur um árabil. Í síðustu viku náðu illdeilur þeirra hámarki þegar Remy Ma gaf út lagið Shether þar sem hún skýtur föstum skotum á Nicki. Lagið setti allt á annan endann í rappheiminum en Nicki hefur ekki svarað.

Stöllurnar Nicki Minaj og Remy Ma heyja nú blóðuga styrjöld um hvor þeirra sé rappdrottning New York borgar. Eða raunar virðist stríðið aðallega vera háð frá hlið Remy Ma en hún hefur gefið út tvö lög þar sem hún baunar á Nicki – en Nicki er þögul sem gröfin og lætur raunar eins og ekkert hafi gerst.

Fyrra lagið, Shether, kom út fyrir um viku. Lagið er sjö mínútur að lengd og í því fer Remy um víðan völl í gagnrýni sinni á hina vinsælu Nicki Minaj. Nafn lagsins vísar til hins goðsagnakennda disslags, Ether, sem Nas gerði um Jay-Z hér um árið. Remy segir Nicki meðal annars hafa stolið af sér línum, gagnrýnir afturenda Nicki og sakar hana um framhjáhöld og kallar hana grúppíu. Stuttu síðar gaf hún út annað lag, Another One, en það vakti ekki jafn mikil viðbrögð hjá almenningi. Eins og áður sagði hefur Nicki ekki svarað.

Hver er Remy Ma?

Mörgum er nafnið Remy Ma ekki sérstaklega kunnuglegt. Remy er hluti af Terror Squad hópnum en í honum er til að mynda Fat Joe, DJ Khaled og Big Pun heitinn. Hún gaf út sólóplötu árið 2006 og virtist stefna í að hún yrði stjarna í rappheiminum en árið eftir lenti hún í því „óhappi“ að skjóta einn meðlim fylgdarliðsins síns og fór því beina leið í steininn. Hún slapp ekki út fyrr en árið 2014. Síðan þá hefur hún verið að vinna að því að koma sér aftur á blað, var til dæmis í laginu All the Way Up með Fat Joe og fleirum sem varð mjög vinsælt í fyrra og stefnir nú á að gefa út plötuna Plata o Plomo með Fat Joe. Síðan kom hún sér heldur betur á blað með því að skjóta á Nicki Minaj.

Verum öll vinir

Hver er ástæða þess að Remy Ma ræðst skyndilega á stöllu sína? Hvers vegna getum við ekki bara öll verið vinir? Remy sjálf segir að rætur illindanna liggi djúpt og hafi í raun tekið að spretta í kringum 2007 þegar Nicki Minaj var nánast óþekkt. Remy segist vera að svara Nicki, enda hafi Nicki komið illa fram við hana „bak við tjöldin“ og að Nicki sé ekki góð manneskja. Einnig gerði Nicki lagið Dirty Money árið 2007 sem byrjar á orðunum „segðu þessari tík með kórónuna að koma sér …“ og á þá við að hún eigi kórónuna skilið – Remy Ma hafði gefið út mixteip á svipuðum tíma þar sem hún er með kórónu á umslaginu. Nicki hefur þó aldrei viðurkennt að hafa verið að tala um Remy.

Remy sagði í viðtali í þætti Wendy Williams að Nicki hefði reynt að koma í veg fyrir að ferill hennar kæmist á skrið, en Remy mætti klædd eins og hún væri í jarðarför í þættinum og vildi lítið tjá sig um Nicki vegna þess að mamma hennar hefði kennt henni að „tala ekki illa um þá dauðu“. „Allir“ bíða nú spenntir eftir svari frá Nicki Minaj. Þó gæti það orðið löng bið og kannski hefur hún ákveðið að leiða þetta hjá sér. **stefanthor@frettabladid.is**

SAMANBURÐUR

Sóló lög á Hot 100 listanum
Remy Ma: 1
Nicki Minaj: 25

Hæsta sæti plötu á Billboard listanum
RM: #33
NM: #1 (Tvisvar)

Flest áhorf á YouTube
RM: 4.5 milljónir
NM: 660 milljónir

Grammy tilnefningar
RM: Tvisvar fyrir besta rapplagið
NM: Tíu sinnum fyrir plötur, lög og fleira.

BET verðlaun fyrir besta kvenrapparann
RM: Ein verðlaun árið 2005
NM: Sjö verðlaun frá árinu 2010 til 2016

Followers á Instagram og Twitter
RM: 3.7 milljónir á Instagram og 240 þúsund á Twitter
NM: 75 milljónir á Instagram og 20 milljón á Twitter

VIÐBRÖGÐ FRÆGA FÓLKSINS

50 Cent – Rapparinn 50 Cent veigrar sér aldrei við að lenda í illdeilum og hann virðist hafa gaman af illdeilum Nicki og Remy Ma. „Hiphop er svo skemmtilegt. Nicki verður að gera eitthvað. Vandamálið er að Remy Ma er hörð í horn að taka.“

Lil Kim – „Þetta er grjóthart lag, Remy þarf enga hjálp,“ segir rapparinn Lil Kim aðspurð hvort hún ætli að taka þátt í deilunum með Remy en Lil Kim og Nicki hafa eldað grátt silfur.

Vivica A. Fox – Leikkonan segir Remy Ma vera frábæra í viðtali við The Shade Room en henni líst hins vegar ekkert á að þær stöllur standi í rifrildi og finnst að þær ættu frekar að vinna saman, enda sé það „það sem konur gera“.

Svala klæddist hvítri dragt og hvítum skóm í stil á laugardaginn. MYND/MUMMI LÚ

Þessi jakki kemur úr Zöru og kostar 13.995 krónur.

Buxur úr Zöru, 5.995 krónur.

Þessir skór eru til sölu á eBay og kosta tæpa 80 Bandaríkjadali sem gerir um 8.560 krónur.

Hvítar dragtir að koma sterkar inn

Svala Björgvinsdóttir klæddist ansi eftirtektarverðu dressi í undanúrslitum Söngvakeppninnar á laugardaginn. Hún var í hvítri dragt og himinháum platformskóm. Þeir sem fengu tískuinnblástur frá Svölu eru í góðum málum því hvítar dragtir koma sterkar inn núna og úrvalið af þeim í verslunum landsins er nokkuð gott.

Umboðsmaður skuldara

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA KL. 9.00 - 15.00

Símatími ráðgjafa er þriðjudaga og fimmtudaga kl. 13.00 - 14.00

SÍMI 512 6600
GRÆNT NÚMER 800 6600
KRINGLAN 1 103 REYKJAVÍK

ums.is

Er sorgin að sliga þig?

Sr. Halldór Reynisson flytur fyrirlestur um bjargráð í sorg í safnaðarheimili Háteigskirkju miðvikudaginn 8. mars kl. 20.
Kaffiveitingar og allir hjartanlega velkomnir.
Aðgangur ókeypis.

NÝ DÖGUN
Samtök um sorg og sorgarviðbrögð

www.nydogun.is • www.sorg.is • sorg@sorg.is

Hugmyndasöfnunin er hafin. Vertu með!

Hvernig getur þitt hverfi orðið enn betra? Það skiptir ekki máli hvort þín hugmynd er raunhæf eða ekki, þú getur komið henni á framfæri á www.hverfidmitt.is.

Sendu inn þína tillögu fyrir 24. mars

www.hverfidmitt.is

Allir í stjórninni sammála um að fá Hildi í lokakeppnina

Söngkonan **Hildur Kristín Stefánsdóttir** var ekki kosin áfram í lokakeppni Söngvakeppninnar eftir fyrra undankvöldið. En í seinni undankeppninni kom í ljós að framkvæmdastjórn keppninnar beitti Svarta Pétursreglunni og hleypti Hildi í gegn. Skarphéðinn Guðmundsson, dagskrárstjóri RÚV, segir alla í stjórninni hafa verið sammála um að Hildur ætti að komast áfram.

Skarphéðinn lofar heljarinnar keppni á laugardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Að rækilega ígrunduðu máli var það samdóma álit framkvæmdastjórnar og dagskrárstjóra að hleypa Hildi og laginu hennar áfram. Þar liggja margar ástæður að baki, m.a. sem tengjast dagskrárgerðinni, faglegu mati framkvæmdastjórnar á heildarsvip keppninnar og framvindu hennar, frammistöðu umrædds keppanda og höfundar til þessa, möguleikum í úrslitunum, niðurstöðum símakosninga í undanúrslitum o.fl.,“ segir Skarphéðinn Guðmundsson, dagskrárstjóri RÚV, spurður út í þá ákvörðun að hleypa söngkonunni Hildi Kristínu Stefánsdóttur með lagið Bammbaramm í gegn í keppninni þó að hún hafi ekki verið kosin áfram í fyrri undankeppninni. Þess má geta að í framkvæmdastjórninni eru þau Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, Birna Ósk Hansdóttir framleiðslustjóri, Helgi Jóhannesson pródúsent og Rúnar Freyr Gíslason, verkefnastjóri keppninnar.

Eftir fyrri undankeppnina sendi Hildur formlega kvörtun frá sér og kvartaði undan hljóðblöndun. Í kjölfarið skapaðist mikil umræða og margir tóku undir með Hildi og sögðu lag hennar ekki hafa notið sín nægilega vel í útsendingunni.

En Hildur og aðdáendur hennar ættu að geta andað rólega því að sögn Skarphéðins munu öll lögin sem keppa í lokakeppninni á laugardaginn njóta sín í botn. „Við leggjum að sjálfsögðu nótt við dag og kappkostum að öll framkvæmd keppninnar; flutningurinn, viðburðurinn, umgjörðin og útsendingin á laugardaginn verði eins og best verður á kosið. Ekki bara það, heldur getum við fullum fetum lofað glæsilegri sýningu þar sem lögin sjö fá að njóta sín sem aldrei fyrr, bæði hljóð og mynd,“ segir Skarphéðinn sem lofar heljarinnar sýningu. „Og svo má ekki gleyma sænska Måns Zelmerlöw sem mun taka sigurlagið sitt „Heroes“ auk þess sem sigurvegarinn frá því í fyrra, Greta Salóme, mun bjóða upp á glæsilegt upphafsatriði.“

ÞETTA HEFUR KOMIÐ FYRIR ÞRISVAR SINNUM ÁÐUR SÍÐAN REGLAN VAR INNLEIDD ÁRIÐ 2013.

En þetta er ekki í fyrsta sinn sem gripið er til svokallaðrar Svarta Péturs reglu í Söngvakeppninni, þ.e. þegar einu aukalagi er hleypt áfram í úrslitin, til viðbótar við þau sex sem komast áfram í kosningunni. „Þetta hefur komið fyrir þrisvar sinnum áður síðan reglan var innleidd árið 2013, en það var árin 2013, 2014 og 2015. Í fyrra var ákveðið að ekkert lag færi áfram sem Svarti Pétur, enda áskilur framkvæmdastjórn keppninnar sér rétt til að ákveða hvort hún velur sjöunda lagið áfram sem Svarta Pétur eða ekki, eftir því sem framkvæmdastjórn sér ástæðu til hverju sinni,“ útskýrir Skarphéðinn.

Hildur mun keppa í lokakeppni Söngvakeppninnar á laugardaginn og spennan magnast.

„Það er skýrt kveðið á um Svarta Pétur í reglum um Söngvakeppnina, að til þess geti komið að sjöunda lagi kunni að vera veitt brautargengi með þessum hætti og því eru væntanlega allir keppendur meðvitaðir og undir þetta búnir allt frá byrjun.“

Hildur var að vonum himinlifandi yfir að komast áfram í lokakeppnina að sögn Skarphéðins. „Hildur tók þessum óvæntu tíðindum að sjálfsögðu fagnandi og okkur heyrist á öllu að hún ætli sér stóra hluti á laugardag.“

„Alveg tvímælalaust,“ segir Skarphéðinn aðspurður hvort það ríki óvenju mikil spenna yfir keppninni þetta árið. „Keppnin í ár er ekki einasta einhver sú allra sterkasta í lengri tíma, heldur er hún óvenju jöfn og óvenju mörg lög sem gætu farið alla leið og unnið keppnina. Við spáðum þessu fyrir fram þegar lögin 12 lágu fyrir. Nú þegar þessi sjö ólíku lög eru eftir bendir allt til þess að lokakvöldið verði eitthvert það allra mest spennandi í sögu keppninnar. Það sjáum við ekki bara á símakosningunni, sem hefur verið áberandi góð til þessa, heldur einnig á aðsókninni, en uppselt var á bæði undanúrslitakvöldin. Svo hefur umfjöllun í fjölmiðlum og áhuginn á samfélagsmiðlum verið með mesta móti, sem segir alltaf heilmikið um áhugann á keppninni og þeim lögum sem keppa um að komast til Kænugarðs í maí. Eitt er víst að það er ómögulegt að spá um úrslit og stuðningsmenn laganna verða að hafa sig mjög í frammi svo að þeirra lag fari alla leið.“ **gudnyhronn@365.is**

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

NÝIR

RANGE ROVER EVOQUE SE+

VERÐ FRÁ 6.990 ÞÚS

MJÖG VEL BÚNIR BÍLAR
MEÐAL ANNARS:

PANORAMA ÞAK
ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI
BAKKMYNDAVÉL
RAFMAGN Í SÆTUM
XENON
RAFMAGNSHLERI
VETRARPAKKI
OG MARGT FLEIRA

KOMDU OG REYNSLUAKTU - BÍLAR Á STAÐNUM

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan

opið í dag 10-18
kaffi á könnunni

STÓRA BÍLASALAN
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

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

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Að trumpast í áfengismálum

Ég veit að það er að bera í blindfullan lækinn en ég ætla aðeins að tala um áfengislögin. En fyrst langar mig að segja litla sögu:

Einu sinni vann ég á sambýli þar sem afar góð kona bjó en hún átti erfitt með mál. Eitt sinn tók hún sig þó til, læddist inn á starfsmannaskrifstofu og pantaði sumarhús í Svíþjóð. Í fyrstu urðum við starfsmenn skelkaðir, þegar upp komst, og fórum að hugsa eins og hugmyndasnauðir valdsmenn gera oft: Við verðum að læsa skrifstofunni, eða loka símann inni í skáp og þar fram eftir götunum. Það var ekki fyrr en seinna að við höfðum vit á því að gleðjast yfir því að konan hefði verið fær um að koma svona fram með festu og frumkvæði og án þess að láta fötlun sína trufla sig.

Undanfarin ár hef ég unnið í skólum. Þar vill stundum brenna við að yfirvöldum detti ekkert frekar í hug en refsingar og þvinganir þegar óþekkt gerir vart við sig. Reynslan kennir mér þó að þegar maður er orðinn svona forpokaður, og farinn að hugsa í múralausnum eins og Bandaríkjaforseti, þá króar maður sjálfan sig út í horn þaðan sem engar skapandi lausnir sjást.

Þar finnst mér við einmitt vera í áfengismálum, og ef ég skil málið rétt, rífumst við nú um það hvort eigi að okra á okkur úti í matvörubúð eða úti í vínbúð. Líklegast erum við orðin svo trumpuð af leiðinlegu fullu fólki (sem er afsprengi múramenningar), þess að láta okra á okkur og plata af okkur auðlindir, að okkur dettur ekkert betra í hug. Á meðan fær enginn léttvín fyrir skynsamlegt verð á stað þar sem enginn alki á erindi. Trumpað!

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

BÓKA MARKAÐURINN
LAUGARDALSVELLI
24. FEBRÚAR TIL 12. MARS
OPIÐ FRÁ:
KL. 10 – 21
ÖLL KVÖLD

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

FERMINGAR
tilboð

GJÖF FYLGIR
FERMINGARRÚMUM

Vandyck sængurverasett
að eigin vali fylgir öllum
fermingarrúmum

VALHÖLL
5 svæðaskipt heilsudýna
Pokagormakerfi, gæðabólstun.
Verð með PU-leðurbotni og fótum.
100x200 cm
Verð aðeins kr. 72.900.-
120x200 cm
Verð aðeins kr. 79.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 89.900.-
153x203 cm
Verð aðeins kr. 99.900.-

SAGA / FREYJA
Hágæða 7 svæðaskiptar
heilsudýnur
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu,
sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum
Verð með PU-leðurbotni og fótum
120x200 cm
Verð aðeins kr. 109.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 129.900.-
153x203 cm
Verð aðeins kr. 134.900.-

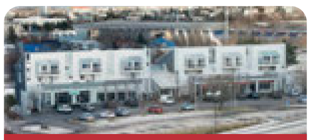
Náttsloppar og sængurföt
Mikið úrval - Flottar fermingargjafir

Memory Deluxe
Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna
sem veitir fullkominn stuðning.
Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna
sem styður rétt við líkamann
Cool Memory efnablandan aðlagast
líkamanum og gefur betri öndun.
Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur
tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og
betri svefn. Öll verð eru með PU leðurbotni
og fótum
120x200 cm
Verð aðeins kr. 109.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 129.900.-
160x200 cm
Verð aðeins kr. 139.900.-

Sængur og koddar - Mikið úrval
20% afsl.
Flott fermingargjöf

Heilsukoddar - Mikið úrval
Flott fermingargjöf

Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum