FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
65. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 17. MARS 2017

Vitni að vopnuðu ráni í apóteki á Bíldshöfða sátu og drukku kaffi og með því meðan ránið var framið. Maðurinn í svarta bolnum sá ræningjann athafna sig í apótekinu og bað um að hringt yrði í lögregluna. Þegar hann gekk að ræningjanum, sem rændi töluverðu magni af lyfjum, dró sá síðarnefndi upp stærðar hníf og forðaði sér út. Lögreglan leitar enn að ræningjanum.

Reyndu að hafa áhrif á framburðinn

Dómari mat það ótrúverðugt þegar stúlka breytti framburði sínum. fyrir dómi um misnotkun stjúpföður síns. Hann játaði fyrir lögreglu.

DÓMSMÁL Móðir stúlku lagði hart að dóttur sinni að draga frásögn sína til baka um kynferðislega misnotkun af hálfu stjúpföður síns. Stúlkan breytti framburði sínum við aðalmeðferðina en í niðurstöðu dómsins segir að fyrri skýrslur stúlkunnar þyki bæði trúverðuggar og þeim beri saman. Ekki sé vitað hvers vegna stúlkan breytti vitnisburði sínum en sá vitnisburður verði ekki lagður til grundvallar niðurstöðunni.

Stjúpfaðir stúlkunnar var því dæmdur í þriggja ára fangelsi fyrir misnotkun en brotin áttu sér stað þegar stúlkan var þrettán og fjórtán ára gömul.

Maðurinn játaði tvisvar í yfirheyrslum hjá lögreglu og bar fyrir sig áhyggjur af því að stúlkan væri byrjuð að stunda kynlíf. Hann hefði varla sofið og viljað athuga hvort meyjarhaftið væri enn órofið. Framburður hans fyrir dómi þótti bæði ruglingslegur og ekki eiga sér neina stoð í raunveruleikanum.

Ráðgjafi barnaverndar í heimabæ stúlkunnar bar vitni fyrir dómi og greindi frá því að stúlkan hefði sagt sér að móðir hennar legði hart að henni að draga frásögnina til baka.

Á það hlustaði dómurinn ekki og dæmdi manninn til að greiða stjúpdóttur sinni tvær milljónir króna í bætur. **– bb**

Skaðleg drykkja hjá helmingi íslenskra karla

HEILBRIGÐISMÁL Nálægt annar hver karlmaður og þriðja hver kona á aldrinum 18–34 ára er með skaðlegt neyslumynstur áfengis. Þetta eru niðurstöður könnunar sem Gallup framkvæmdi fyrir Embætti landlæknis. Könnunin fór fram sex síðustu mánuðina í fyrra.

Þegar spurt var um ölvunardrykkju, þ.e. neyslu á fimm áfengum drykkjum eða meira á einum degi, sögðust um 38 prósent karla drekka sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oftar og um 23 prósent kvenna. Ef þetta hlutfall er heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir að um 48 þúsund karlmenn og 29 þúsund konur, 18 ára og eldri, hafi drukkið sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oftar, að því er segir á vef landlæknisembættisins.

Árið 2016 reyktu um 10% landsmanna daglega. Er það lítil breyting frá árinu 2015, en árið 2014 reyktu um 14 prósent daglega samkvæmt vöktun embættisins á áhrifaþáttum heilbrigðis.

Með hækkandi aldri dró úr ölvunardrykkju landsmanna, meira hjá konum en körlum. NORDICPHOTOS/AFP

Ef tekið er mið af landsmönnum öllum þá þýðir þetta að um 8.000 færri reyktu árið 2016 heldur en 2014.

Dagleg notkun 18 til 69 ára á rafsígarettum mældist um 3% árið 2016, sem gerir um sex þúsund manns sé tekið mið af þjóðinni allri. Um sjö prósent karla notuðu tóbak í vör daglega.

Úrtakið var 8.000 einstaklingar af öllu landinu, 18 ára og eldri, valdir af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Þátttökuhlutfall var 57,6 prósent. **– ibs**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Ellen Calmon spyr hvar húsnæðisstuðningurinn sé. 12

SPORT Þjálfari Gunnars Nelson sér fyrir sér að Gunnar klári Alan Jouban sannfærandi í annarri lotu á laugardaginn. 13

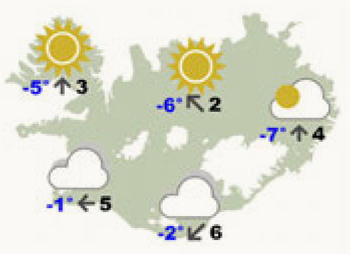
LÍFIÐ Ásgeir, áður Ásgeir Trausti, sendir frá sér glænýtt lag í dag. 30

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● BRÚÐKAUP

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

2% LAUNAHÆKKUN
MEÐ SÉREIGNARSPARNAÐI ÍSLANDSBANKA
vib
Íslandsbanki

Veður



Austankaldi við suðurströndina á morgun, annars hægari vindur. Dálítil snjókoma sunnanlands og él úti við norður- og austurströndina. Talsvert frost víða um land. SJÁ SÍÐU 20

Lögreglustöðin Hverfisgötu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ákærður fyrir gróft brot í starfi

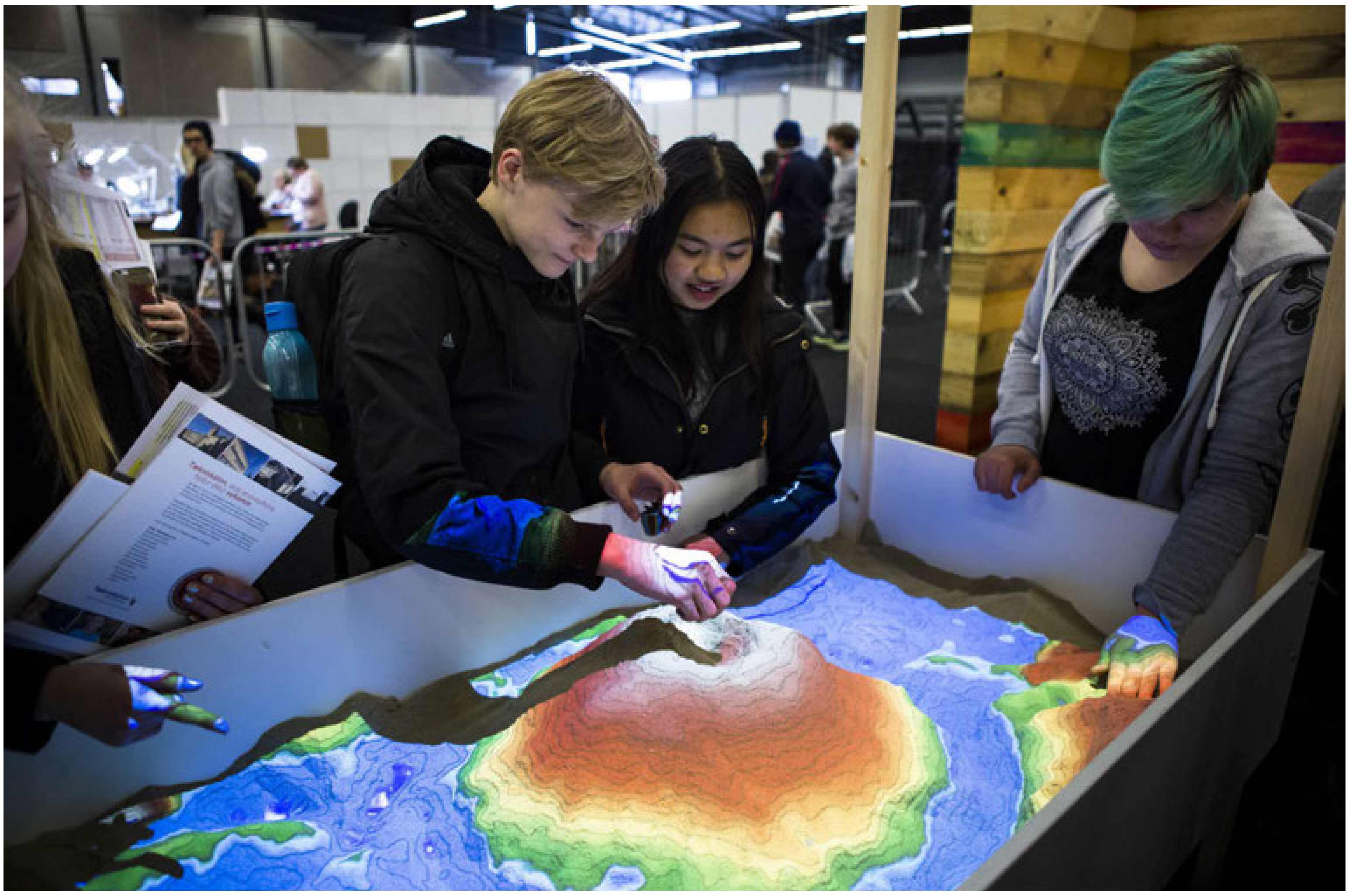
DÓMSMÁL Héraðssaksóknari hefur gefið út ákæru á hendur lögreglumanni sem grunaður er um að hafa beitt mann sem var í haldi lögreglu ofbeldi. Myndbandsupptökur eru til af atvikinu. Lögreglumanninum var ekki vikið frá störfum en lögreglan lítur málið alvarlegum augum.

Lögreglumaðurinn er grunaður um refsivert brot í starfi með því að hafa beitt mann sem var í haldi lögreglu ofbeldi. Lögreglumaðurinn starfar í miðlægri rannsóknardeild lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Atvikið er sagt hafa átt sér stað síðastliðið sumar í fangelsinu við Hverfisgötu en á meðal málsgagna er myndbandsupptaka af atvikinu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var maðurinn á leið fyrir dóm í fylgd lögreglumannsins þegar atvikið á að hafa átt sér stað. Áður en lagt var af stað á lögreglumaðurinn að hafa ráðist að manninum.

Þá herma heimildir Fréttablaðsins að umrætt myndband úr eftirlitsmyndavélum sýni atvikið vel og kærði verjandi mannsins málið til héraðssaksóknara sem hefur rannsakað málið í nokkurn tíma en nú hefur verið gefin út ákæra á hendur lögreglumanninum. Meðal annars hafa verið teknar skýrslur af mönnunum tveimur. Lögreglumanninum var ekki vikið frá störfum og hefur hann starfað hjá lögreglunni síðan atvikið átti sér stað síðasta sumar. **– ngy**

Einkar áhugavert líkan



Þessir grunnskólanemar virtu fyrir sér landslagslíkan af miklum áhuga í Laugardalshöllinni í gær. Líkanið var lýst upp í litum til að sýna hæðarbreytingar. Sýning þessi var liður í framhaldsskólakynningunni Mín framtíð sem áfram verður haldið í dag og á morgun. Er þar kynnt námsframboð framhaldsskóla landsins. Á sama tíma fer fram Íslandsmót iðn- og verkgreina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Leigja út 800 matjurtagarða

NEYTENDUR Opnað hefur verið fyrir umsóknir um átta hundruð matjurtagarða sem leigðir verða út á vegum borgarinnar í sumar, þar af eru tvö hundruð garðar í Skammadal í Mosfellsbæ. Matjurtagarðarnir í Skammadal eru um 100 fm hver garður og er leigan 5.000 krónur. Í Reykjavík er hver garður um 20 fm og er leigugjaldið 4.800 krónur.

Að sögn Jóns Halldórs Jónassonar, upplýsingafulltrúa hjá Reykjavíkurborg, verða garðarnir opnaðir í maí ef veður leyfir. Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðunni reykjavik.is/matjurtagardar.

Umsóknir og fyrirspurnir sendist á netfangið matjurtagardar@reykjavik.is.

Reykjavíkurborg hefur einnig gert samning við Garðyrkjufélag Íslands um rekstur matjurtagarða við Stekkjarbakka og í Grafarvogi. **– ibs**

PÁSKATILBOÐ

LANDMANN gasgrill 3ja brennara

Afl 10,5 KW
- 3 br. úr ryðfríu stáli
- Postulínshúðað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- Efri grind
- Rafkveikja
- Hitamælir

FULLT VERÐ 94.900
PÁSKATILBOÐ
69.900

grillbudin.is

Opið virka daga 11-18
Laugardag 11-14

LANDMANN 50 ÁRA

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

Flöskur og dósir gáfu auka 300 milljónir

Endurvinnslan greiddi 1.940 milljónir fyrir skilaskyldar umbúðir í fyrra. Upphæðin nam 1.640 milljónum árið 2014. Salan á skilaskyldum umbúðum að aukast en á sama tíma minnkar hlutfall þeirra umbúða sem skilað er.

UMHVERFISMÁL Endurvinnslan greiddi út 300 milljónum krónum meira vegna skilaskyldra umbúða árið 2016 en árið 2014. Greiddar voru um 1.940 milljónir króna árið 2016, 1.860 milljónir 2015 og 1.640 milljónir 2014. Þetta kemur fram í svari Endurvinnslunnar við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Þar kemur fram að árið 2016 voru seldar um 142 milljónir eininga af skilaskyldum drykkjarumbúðum á Íslandi, en þar er átt við sölu á umbúðunum til neytenda, til dæmis þegar verslanir selja gosdrykki.

Þetta er annað árið í röð þar sem salan eykst um 6 prósent. Í svari Endurvinnslunnar kemur fram að þetta skýrist meðal annars með aukningu ferðamanna. Skil á umbúðunum til Endurvinnslunnar fóru þó örlítið minnkandi annað árið í röð og var 121 milljón eininga skilað, eða 85,2 prósentum af þeim umbúðum sem voru seldar. Eins og áður eru mestu skilin í áldósum, eða tæplega 88%. Helgi Lárusson, framkvæmdastjóri Endurvinnslunnar, segir í svari sínu að Íslendingar séu í hópi þeirra þjóða sem standi sig best í skilum.

„Skýringar á minni skilum er líklega helst að finna í fjölda ferðamanna, en þeir þekkja fæstir hvernig skilakerfið virkar, enda margir óvanir skilakerfum á sínum heimaslóðum,“ segir Helgi í svarinu. Hann segir að í góðærinu á árunum 2004-2007 hafi skil okkar minnkað. Sennilegast hafi hvatinn til að skila verið minni vegna góðs efnahagsástands. „Nú virðist þó sem landinn sé duglegri og meðvitaðri um umhverfisþáttinn en áður,“ segir hann.

Alls seldust um 142 milljónir eininga af skilaskyldum umbúðum í fyrra hér á landi. Greiddar voru 1.940 milljónir í skilagjald. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Skýringar á minni skilum er líklega helst að finna í fjölda ferðamanna

Helgi Lárusson, framkvæmdastjóri Endurvinnslunnar,

Helgi segir flókið að reikna út nákvæman ávinning af því að endurvinna drykkjarvöruumbúðir. Á mannamáli má þó segja að kolefnisjöfnun vegna endurvinnslu plasts og áls samsvari kolefnisbindingu um sex milljóna trjáa á ári. „Hver flaska skiptir því máli,“ segir Helgi.

Skilagjald hækkaði hinn 1. mars 2015. Nú er það 16 krónur en var áður 15 krónur á stykkið.

jonhakon@frettabladid.is

STÓRLÆKKAÐ VERÐ

RÝMUM TIL FIMMTUDAG, FÖSTUDAG OG LAUGARDAG

MIKIÐ ÚRVAL AF TILBOÐSBÍLUM - SÉRKJÖR Á LÁNUM

Lykill
fjármögnun

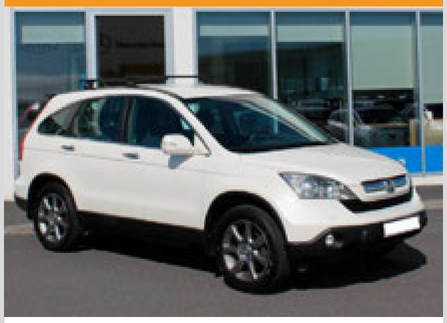
600.000 kr. AFSLÁTTUR

BMW
1 118D F20
Árgerð 2013, ekinn 38 þús. km, dísil, 143 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.
Verð áður: 3.950.000 kr.
Verð nú 3.350.000 kr. — 27.600 kr.* pr. mán

400.000 kr. AFSLÁTTUR

MERCEDES-BENZ
E 200
Árgerð 2002, ekinn 122 þús. km, bensín, 164 hö, sjálfskiptur, afturhjóladrifinn.
Verð áður: 1.290.000 kr.
Verð nú 890.000 kr.

440.000 kr. AFSLÁTTUR



HONDA
CRV
Árgerð 2010, ekinn 116 þús. km, bensín, 150 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð áður: 2.990.000 kr.
Verð nú 2.550.000 kr.

500.000 kr. AFSLÁTTUR

VW
Passat ECOFUEL
Árgerð 2010, ekinn 167 þús. km, bensín, 143 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.
Verð áður: 1.870.000 kr.
Verð nú 1.370.000 kr.

600.000 kr. AFSLÁTTUR

KIA
Sorento Premium
Árgerð 2014, ekinn 97 þús. km, dísil, 197 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð áður: 5.990.000 kr.
Verð nú 5.390.000 kr. — 43.900 kr.* pr. mán

560.000 kr. AFSLÁTTUR

HYUNDAI
Tucson Premium
Árgerð 2016, ekinn 31 þús. km, dísil, 185 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð áður: 5.950.000 kr.
Verð nú 5.390.000 kr. — 43.900 kr.* pr. mán

800.000 kr. AFSLÁTTUR

BMW
X4 4XDRIVE
Árgerð 2016, ekinn 5 þús. km, dísil, 259 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð áður: 9.990.000 kr.
Verð nú 9.190.000 kr. — 75.700 kr.* pr. mán

640.000 kr. AFSLÁTTUR

TOYOTA
Corolla
Árgerð 2015, ekinn 5 þús. km, dísil, 132 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Verð áður: 3.290.000 kr.
Verð nú 2.650.000 kr. — 21.900 kr.* pr. mán

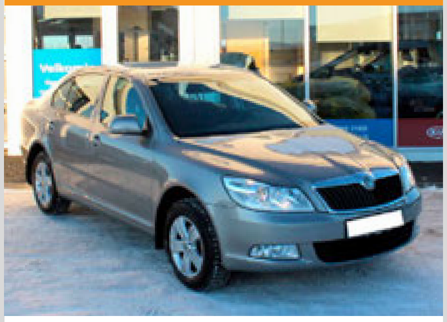
500.000 kr. AFSLÁTTUR

KIA
Sportage X-TRA
Árgerð 2015, ekinn 44 þús. km, dísil, 136 hö, beinskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð áður: 4.290.000 kr.
Verð nú 3.790.000 kr. — 31.200 kr.* pr. mán

620.000 kr. AFSLÁTTUR

SUZUKI
Jimny JLX
Árgerð 2015, ekinn 101 þús. km, bensín, 85 hö, beinskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð áður: 2.190.000 kr.
Verð nú 1.570.000 kr. — 12.900 kr.* pr. mán

400.000 kr. AFSLÁTTUR



SKODA
Octavia Ambiente
Árgerð 2013, ekinn 52 þús. km, dísil, 105 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Verð áður: 2.390.000 kr.
Verð nú 1.990.000 kr. — 16.500 kr.* pr. mán

500.000 kr. AFSLÁTTUR

MERCEDES-BENZ
C 250
Árgerð 2012, ekinn 140 þús. km, dísil, 105 hö, beinskiptur, afturhjóladrifinn.
Verð áður: 3.490.000 kr.
Verð nú 2.990.000 kr. — 24.800 kr.* pr. mán

* Mánaðargreiðsla m.v. 50% fjármögnun í 84 mán. 8,5% vextir, árleg hlutfallstala kostnaðar 10,4%, allt að 90% lán í boði.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndarugli

ASKJA

NOTAÐIR BÍLAR
Klettháls 2 · 110 Reykjavík · 590 2160

Opið:
Fim-Fös 10–18
Laugardag 10–16

Kíktu á úrvalið á notadir.is

Kæra ákvörðun bæjarstjórnar vegna hugsanlegs vanhæfis

HAFNARFJÖRÐUR Ákvörðun bæjarstjórnar Hafnarfjarðar um að leyfa niðurrif 109 ára gamals húss við Hellubraut í Hafnarfirði hefur verið kærð til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Telja kærendur, sem búa í nágrenni við húsið, bæjarfulltrúa Sjálfstæðisflokks og Bjartrar framtíðar vanhæfa til að fjalla um málið.

Kærendur eru Sölvi Sveinbjörnsson og Jakob Ásmundsson. Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti þann 9. nóvember að leyfa niðurrif hússins og breyta deiliskipulagi fyrir tvær lóðir sem gerir eiganda lóðanna kleift að byggja mun stærri hús en leyft er í fyrra skipulagi. Eigandi lóðarinnar eru hjónin Gunnar Hjaltalín, skoðunarmaður reikninga Sjálfstæðisflokksins í Hafnarfirði, og Helga Ragnheiður Stefánsdóttir, varabæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins á síðasta kjörtímabili.

Ólafur Ingi Tómasson, formaður skipulagsráðs og bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, segir frændhygli ekkert hafa að gera með deiliskipulagsbreytinguna sem felur í sér um 40 prósent meira byggingamagn en áður.

„Þetta er ekkert öðruvísi en þegar aðrir fyrrverandi bæjarfulltrúar óska eftir breytingum á deiliskipulagi,“ segir Ólafur.

Þegar hann er spurður um tengsl sín við Gunnar Hjaltalín nefnir hann svokallað Brynjugengi. „Við Gunnar erum í klúbb saman sem spilar golf saman á þriðjudagskvöldum og höfum gert síðustu þrettán ár saman,“ segir Ólafur Ingi. „Í þeim hópi eru einstaklingar hvaðanæva úr samfélaginu.“ **sveinn@frettabladid.is**

> **Við Gunnar erum í klúbb saman sem spilar golf saman á þriðjudagskvöldum**
>
> Ólafur Ingi Tómasson, formaður skipulagsráðs og bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Áhyggjur af aðgerðum á intersex börnum

SAMFÉLAG „Við höfum hins vegar miklar áhyggjur af læknismeðferðum sem framkvæmdar eru á Íslandi á intersex börnum sem eru ófær um að veita samþykki fyrir „normgerandi“ breytingum á kyneinkennum þeirra,“ segir í yfirlýsingu frá alþjóðafulltrúa Samtakanna 78 og ILGA, alþjóðasamtökum hinsegin fólks, sem lesin var upp á fundi Mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna í gær.

Yfirlýsingin kemur í kjölfar fyrstu ráðlegginga til Íslands frá Sameinuðu þjóðunum um hinsegin málefni. Byggðu þær ráðleggingar meðal annars á skýrslu Samtakanna 78, Intersex Ísland og Trans Ísland sem unnin var í fyrra og samþykkti íslenska sendinefndin ráðleggingarnar. Þetta kemur fram á vefsíðu samtakanna.

Fyrrnefndar læknisaðgerðir eru sagðar stríða gegn samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna. Þá segir í yfirlýsingunni að það myndi stuðla að vernd intersex fólks ef kyneinkennum þeirra væri bætt inn í bann við hatursorðræðu. **– þea**

Gott fuglalíf á Tjörninni

NÁTTÚRA Jákvæð þróun var í fuglalífi á Reykjavíkurtjörn í fyrra. Sjö andategundir urpu við tjörnina, þar af tvær sem verpa þar mjög sjaldan, rauðhöfðaönd og toppönd. Þá var viðkoma duggandar sú besta í 36 ár og viðkoma skúfandar sú besta í fimmtán ár.

Þetta kemur fram í skýrslu um fuglalíf Tjarnarinnar sem kynnt var á fundi umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar í vikunni. Byggir skýrslan á völdun á fuglum við Tjörnina og í friðlandinu í Vatnsmýri. Áhersla var lögð á fjölda anda og varpárangur þeirra.

Í Vatnsmýrinni var kríuvarp þróttmikið, fimmta árið í röð. **– þea**

Tíundi hver lögreglumaður fjarverandi frá vinnu sinni

Að jafnaði er einn af hverjum tíu lögreglumönnum frá vinnu. Stór hluti ástæðunnar er slys við vinnu. Fjarvistir lögreglumannanna auka álagið á þá sem eftir sitja. Lögreglustjóri segir fjarvistahlutfall hafa aukist.

ATVINNA Á síðasta ári var alltaf einn af hverjum tíu lögreglumönnum á höfuðborgarsvæðinu fjarverandi úr vinnu. Þetta kom fram í máli Sigríðar Bjarkar Guðjónsdóttur lögreglustjóra á ráðstefnunni Álag og fjölgun slysa hjá lögreglunni sem fram fór í fyrradag.

Í máli Sigríðar kom fram að fjarvistahlutfall hefur aukist úr 7,45 prósent frá árinu 2011 í 9,57 prósent í fyrra. Það er að segja að af 320 lögreglumönnum sem voru í starfi 2011 voru alltaf 23 fjarverandi. Árið 2016 voru hins vegar alltaf 28 manns af 290 lögregluþjónum fjarverandi

„Þetta er náttúrlega allt of hátt hlutfall en eins og fram hefur komið eru langtímaveikindi líka hluti af þessu,“ sagði Sigríður Björk. Hún segir lögregluna á höfuðborgarsvæðinu vinna gegn þessari þróun í samstarfi við trúnaðarlækni og starfsmenn.

Sigríður Björk segir að lögreglumönnum fjölgi ekki í samræmi við þarfir. „Á sama tíma eykst álagið á þá sem fyrir eru. Og þess vegna eru fjarvistir vegna flókins samspils margra þátta. Til dæmis fjölgun á höfuðborgarsvæðinu og verkefnin eru að breytast,“ segir Sigríður. Hún segir að í starfi sínu hjá lögreglunni á Suðurnesjum, áður en hún hóf starf á höfuðborgarsvæðinu, hafi hún komist að því að um helmingur fjarvista væri vegna íþróttaiðkunar, helmingur vegna veikinda og slysa og talsvert af slysum væri vegna þjálfunar. „Þannig að við komumst að því að þjálfuninni væri ábótavant og við höfum verið að reyna að laga það hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu,“ sagði hún.

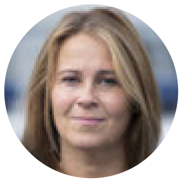
Snorri Magnússon, formaður Landssambands lögreglumanna, segir ástæður fyrir fjarvist lögreglumanna úr vinnu vera margvíslegar. „Þetta eru í raun ótrúlegustu hlutir. Afleiðingar umferðarslysa vegna vinnu, afleiðingar áverka vegna handtöku brotamanna og fleiri og fleiri ástæður,“ segir hann.

Snorri tekur undir með Sigríði Björk að fjarvistir lögreglumanna skapi enn þá meira álag fyrir þá sem eru við vinnu.

„Því þeir þurfa náttúrlega að taka á sig yfirvinnu til þess að bjarga þeim sem veikir eru heima eða frá vinnu vegna þessara ástæðna sem ég nefndi,“ segir Snorri.
jonhakon@frettabladid.is

Handtaka í Fellsmúla. Lögreglumenn geta þurft að vera frá vinnu með áverka vegna handtöku brotamanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Þetta er náttúrlega allt of hátt hlutfall en eins og fram hefur komið eru langtímaveikindi líka hluti af þessu.**
>
> Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu



9,57%

lögreglumanna voru fjarverandi úr vinnu hverju sinni á síðasta ári.

Vaðlaheiðargöng opnuð haustið 2018

SAMGÖNGUMÁL Svo gæti farið að gegnumslag Vaðlaheiðarganga verði ekki fyrr en í júlí á þessu ári og að opnun ganganna fyrir umferð frestist af þeim orsökum til haustsins 2018. Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga, segir erfið setlög setja strik í reikninginn.

„Við lentum í mjög erfiðu setbergi Eyjafjarðarmegin í nóvember á síðasta ári og höfum síðan verið að vinna okkur út úr því. Þétt berg er Fnjóskadalsmegin svo við vitum að setlagið mun taka enda um síðir,“ segir Valgeir. „Það eru um 400 metrar eftir. Síðan í nóvember höfum við farið tæpa hundrað metra Eyjafjarðarmegin.“

Að meðaltali hefur gangagröfturinn því verið á um 15-20 metrar á mánuði. Ef fram heldur sem horfir mun gegnumslag því frestast fram í júlí. „Við vissum að við myndum lenda í erfiðum setlögum en þetta er kannski óvenjulega langur kafli. Svona kaflar eru kannski tilefni til að skoða hvort við getum gert hlutina betur og hvort markvissara verklag sé mögulegt hér á landi,“ bætir Valgeir við.

Mikið hefur gengið á við gerð Vaðlaheiðarganga síðustu ár. Heitt vatn Eyjafjarðarmegin torveldaði vinnu og kalt vatn fyllti upp í göngin Fnjóskadalsmegin.
– sa

Brösuglega hefur gengið að grafa undir Vaðlaheiði. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

BETRI NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

BETRI NOTAÐIR BÍLAR Á BETRA VERÐI

HÉR ERU NOKKUR DÆMI:

BNB

Lexus NX300h F-Sport
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 2/16 Ekinn 8.000 km.
Verð 8.580.000,-
Betra verð: 7.850.000,-

BNB

Toyota Auris Live
Bensín, beinsk.
Á götuna 6/13 Ekinn 62.000 km.
Verð 2.130.000,- Rn. 990863
Betra verð: 1.790.000,-

BNB

Toyota Land Cruiser 150 VX
Dísel, sjálfsk. Hlaðinn aukabúnaði.
Á götuna 6/13 Ekinn 85.000 km.
Verð 8.100.000,- Rn. 990799
Betra verð: 7.190.000,-

BNB

Lexus IS300h Sport
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 10/15 Ekinn 6.000 km.
Verð 5.800.000,- Rn. 990366
Betra verð: 4.950.000,-

BNB

Toyota Corolla Active
Dísel, beinsk.
Á götuna 4/16 Ekinn 15.000 km.
Verð 3.350.000, - Rn. 990570
Betra verð: 2.950.000,-

BNB

Lexus RX450h EXE
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 5/15 Ekinn 18.000 km.
Verð 8.990.000,- Rn. 990483
Betra verð: 7.990.000,-

BNB

Toyota Auris Live
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 5/15 Ekinn 29.000 km.
Verð 2.830.000,- Rn. 990849
Betra verð: 2.490.000.-

BNB

Toyota Prius Lounge
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 8/12 Ekinn 43.000 km.
Verð 3.490.000,- Rn. 990403
Betra verð: 2.990.000,-

BNB

Toyota Proace GX Langur
Dísel, sjálfsk.
Á götuna 10/13 Ekinn 70.000 km.
Verð 3.390.000,- Rn. 990781
Betra verð: 2.850.000,-

BNB

Toyota Auris Live
Dísel, beinsk.
Á götuna 6/15 ekinn 29.000 km.
Verð 2.590.000,- Rn. 990822
Betra verð: 2.270.000,-

BNB

Toyota Prius Plug-in Hybrid
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 10/13 Ekinn 30.000 km.
Verð 3.570.000,- Rn. 990313
Betra verð: 2.890.000,-

BNB

Lexus IS300h F -Sport
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 11/15 Ekinn 14.000 km.
Verð 6.850.000,- Rn. 990755
Betra verð: 5.950.000,-

BETRI NOTAÐIR BÍLAR VEITA ÞÉR HUGARRÓ

Þeir hafa staðist okkar ströngustu kröfur í 125 punkta gæðaskoðun og eru í fullri verksmiðjuábyrgð hjá Toyota eða Lexus.

Betri notaðir bílar eru á útisvæði okkar og í sýningarsal Toyota Kauptúni. Renndu við og veldu draumabílinn.

Framúrskarandi Toyota þjónusta. Örugg og áhyggjulaus bílaviðskipti.

Þú getur alltaf selt okkur bílinn þinn aftur.

Ný vefsíða
betri leit
bnb.is

ergo

SÖLUMENN OKKAR TAKA VEL Á MÓTI ÞÉR OG STJANA VIÐ ÞIG

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070
www.toyotakauptuni.is

Opið mán - fös:
07.45 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

BNB
Betri notaðir bílar

UB
Umboðssölu-bílar

Palestínskur maður tekur sjálfsmynd ofan í sprengjugíg á Gasasvæðinu. Nordicphotos/AFP

Ísraelar sprengdu á Gasasvæðinu

ÍSRAEL Flugher Ísraela varpaði í gær sprengjum á tvö skotmörk á Gasasvæðinu. Ástæða árásarinnar var sú að eldflaug var skotið frá yfirráðasvæði Palestínumanna á Gasasvæðinu og að Ísrael.

Skotmörkin fyrrnefndu tengdust Hamas-samtökunum. Voru þau vestur af borginni Deir al-Balah við strönd Miðjarðarhafs.

Samkvæmt tilkynningu frá yfirvöldum í Ísrael hefur ekki verið tilkynnt um neitt mannfall af völdum eldflaugaskotsins. Palestínska fréttastofan Maan greinir frá því að engan hafi sakað í árásum flughers Ísraela.

Þá kom fram í tilkynningu ísraelska hersins að Hamas-samtökin hafi skotið eldflauginni. Hún hafi lent norðaustur af borginni Be'er Sheva.

Tekist hefur verið á um Gasasvæðið frá árinu 2006. Nú ríkir hins vegar vopnahlé. Þrátt fyrir það kemur til átaka milli Ísraela og palestínskra frelsishreyfinga af og til. Alls er talið að rúm fimm þúsund hafi látist í átökunum. **– þea**

Engin heilbrigð stefna í málefnum heilabilaðra

Næstum öll vestræn ríki hafa sett sér stefnu í málefnum heilabilaðra. Legutími á legudeild heilabilaðra á Landakoti er meira en tvöfalt lengri að meðaltali en á hinum Norðurlöndunum. Þjónustan kostar um 10 milljarða á hverju ári.

HEILBRIGÐISMÁL Ísland er eitt fárra landa sem ekki hafa sett sér stefnu í málefnum heilabilaðra sjúklinga en þörf er á slíkri stefnu að mati Landspítalans til að draga úr vaxandi kostnaði við sjúklingahópinn. Meðallegutími á sérdeild fyrir einstaklinga með heilabilun á Landakoti í fyrra var 55 dagar en aðeins tvær til þrjár vikur á samsvarandi deildum á Norðurlöndum.

„Ísland er eitt fárra vestrænna landa sem ekki hafa lagt fram stefnu í málaflokknum sem fer sístækkandi. Á Landspítala höfum við mikinn metnað fyrir eflingu þjónustu við þennan mikilvæga en viðkvæma sjúklingahóp og rekum sérstaka heilabilunareiningu,“ segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítala. Þjónusta við þennan hóp og fjölskyldur þeirra er að líkindum ekki undir 10 milljörðum króna á ári. „Það er mikilvægt út frá kostnaðarsjónarmiði að móta stefnu í þessum málaflokki, en þó fyrst og síðast þjónar það hagsmunum sjúklinganna og fjölskyldna þeirra. Þessi staða kallar á fjölbreyttar lausnir og við þurfum sérstaklega að horfa til þess að unnt verði að þjónusta þessa einstaklinga sem mest utan spítala.“

Í umsögn Landspítalans um þingsályktunartillögu þingmanna Samfylkingar er bent á að kostnaður vegna heilabilunar á heimsvísu er risavaxinn og talinn meiri en af krabbameinum og hjartasjúkdómum til samans. Eykst kostnaðurinn vegna fjölgunar sjúklinga og dýrari þjónustu við hvern sjúkling.

Pétur Magnússon forstjóri Hrafnistu og gamla fólkið á Hrafnistu elliheimili gamalt fólk öryrkjar aldraðir

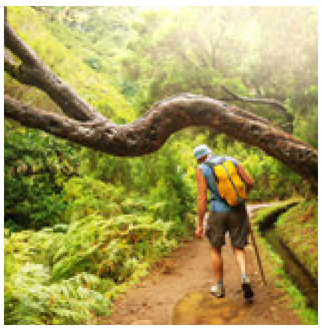
55

dagar var meðallegutími á Landakoti. Á Norðurlöndunum er hann aðeins tvær til þrjár vikur.

„Ísland er eina Norðurlandaþjóðin og ein örfárra Evrópuþjóða sem ekki hefur markað sér stefnu varðandi þennan sjúklingahóp. Þetta er vandi sem þarf að takast á við,“ segir Guðjón S. Brjánsson, þingmaður Samfylkingar. „Hér er bæði um sjúkdóm einstaklinga að ræða og sjúkdóm sem leggst mjög hart á fjölskyldur þeirra sem greinast með heilabilun. Við höfum ekki markað okkur þessa stefnu og hvernig við verjum fjármagni í málaflokknum. Við sem þjóð ættum að gera mun betur í þessum málaflokki.“ **sveinn@frettabladid.is**

Madeira er stundum nefnd „skrúðgarðurinn í Atlantshafinu“ enda með fádæmum gróðursæl og býr yfir einstökum náttúrutöfrum. Á eyjunni ríkir afar þægilegt loftslag allan ársins hring. Innan um tilkomumikil fjöll, vínekrur, ávaxtagarða og fagran hitabeltisgróðurinn hafa eyjarskeggjar skapað hina fullkomnu aðstöðu ferðamannsins.

Léttganga á Madeira er skemmtilegur valkostur sem sameinar góða útivist í hressandi göngutúrum svo og tíma til að njóta lífsins eins og hver og einn óskar eftir. Göngurnar eru fjölbreyttar og ýmist gengið meðfram rennandi lækjum, um gróðursæla dali og tignarleg fjöll. Farið verður í 6 stuttar en áhugaverðar gönguferðir um eyjuna og svo eru 4 frjálsir dagar að hætti hvers og eins, þá er einnig innifalin kvöldferð og kynnisferð um Funchal.



Gönguferðir á Madeira eru gjarnan meðfram gömlum árveituskurðum sem heimamenn nefna „Levadas“ en hluti af þessum árveituskurðum eru allt frá 16. öld. Þeir voru notaðir til að flytja regnvatn frá fjöllunum í norðri til suðurhlutans sem er mun sólríkari og þurrari en sá nyðri. Miðað er við að göngurnar séu á bilinu 3-4 klst og um það bil 4-6 km. Gengið er á þægilegum stígum og umhverfið er stórkostlegt umvafið laufskógum og litríkur gróðurinn og blómaangan setur sterkan svip sinn á leiðina. Gist verður á góðu 3* hóteli í Funchal. Léttganga á Madeira er sannarlega spennandi valkostur á þessari fallegu eyju.

Frá kr. 209.900 m/morgunmat, gönguferðum o.fl.
Netverð á mann frá kr. 209.900 m.v. 2 í herbergi.

Heimsferðir
– fáðu meira út úr fríinu

#FIMASTUR

Ford Focus er fimur bíll enda þekktur fyrir frábæra akstursleiginleika og framúrskarandi gæði. Hann er ríkulega búinn, með fimm stjörnu öryggi, Bluetooth samskiptakerfi, upphitanlegri framrúðu, á hagstæðu verði og er ódýr í rekstri. Þú upplifir einstaka akstursgleði í Focus og tekur lengri leiðina heim af einskærri ánægju.

BEINSKIPTUR FRÁ:

2.990.000 KR.

44.822 kr.
á mánuði

- Miðað við 90% Lykillán
- Kaupverð 2.990.000 kr.
- Útborgun 299.000 kr.
- Vextir 8,9%
- Lánstími 84 mánuðir
- Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,59%

Útborgun í formi uppítökubíls er að sjálfsögðu möguleiki

Ford er frábær!
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

Kaupir aftur krónur eftir langt hlé

EFNAHAGSMÁL Seðlabankinn keypti krónur hinn 7. mars síðastliðinn í fyrsta sinn síðan 5. nóvember 2014. Bankinn greip svo aftur inn í á gjaldeyrismarkaði á mánudaginn, daginn eftir að tilkynnt var um losun fjármagnshafta, með því að kaupa 1,5 milljarð króna.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri flutti yfirlýsingu peningastefnunefndar á miðvikudaginn, þar sem ákveðið var að halda vöxtum bankans óbreyttum. Þar sagði Már að of snemmt væri að segja til um efnahagsleg áhrif síðustu skrefa við losun fjármagnshafta. Hugsanlegt væri að betra jafnvægi skapaðist á milli inn- og útstreymis á gjaldeyrismarkaði en skammtímahreyfingar kynnu að aukast eins og sést hafa merki um síðustu daga. „Seðlabankinn mun eftir sem áður draga úr skammtímagengissveiflum þegar tilefni er til,“ sagði Már.

Hinn 5. nóvember 2014 keypti Seðlabankinn 926 milljónir króna. Á þriðjudaginn keypti hann 348 milljónir íslenskra króna og svo 1.427 milljónir á mánudaginn. Veltan á gjaldeyrismarkaði þann daginn var tæplega 6,4 milljarðar og því námu viðskipti Seðlabankans um 22 prósentum af heildarveltunni.

Þeir sérfræðingar sem Fréttablaðið hefur talað við segja að þessi krónukaup Seðlabankans á mánudaginn og á þriðjudag í síðustu viku séu í takti við þessa áherslu bankans á að draga úr skammtímasveiflum á markaði. **– jhh**

Seðlabankinn mun eftir sem áður draga úr skammtímagengissveiflum þegar tilefni er til.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri

Starfshópur gegn kynsjúkdómum

HEILBRIGÐISMÁL Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra skipaði í gær starfshóp til að stemma stigu við útbreiðslu kynsjúkdóma hér á landi. Var ákvörðunin tekin á grundvelli tillögu frá sóttvarnalækni.

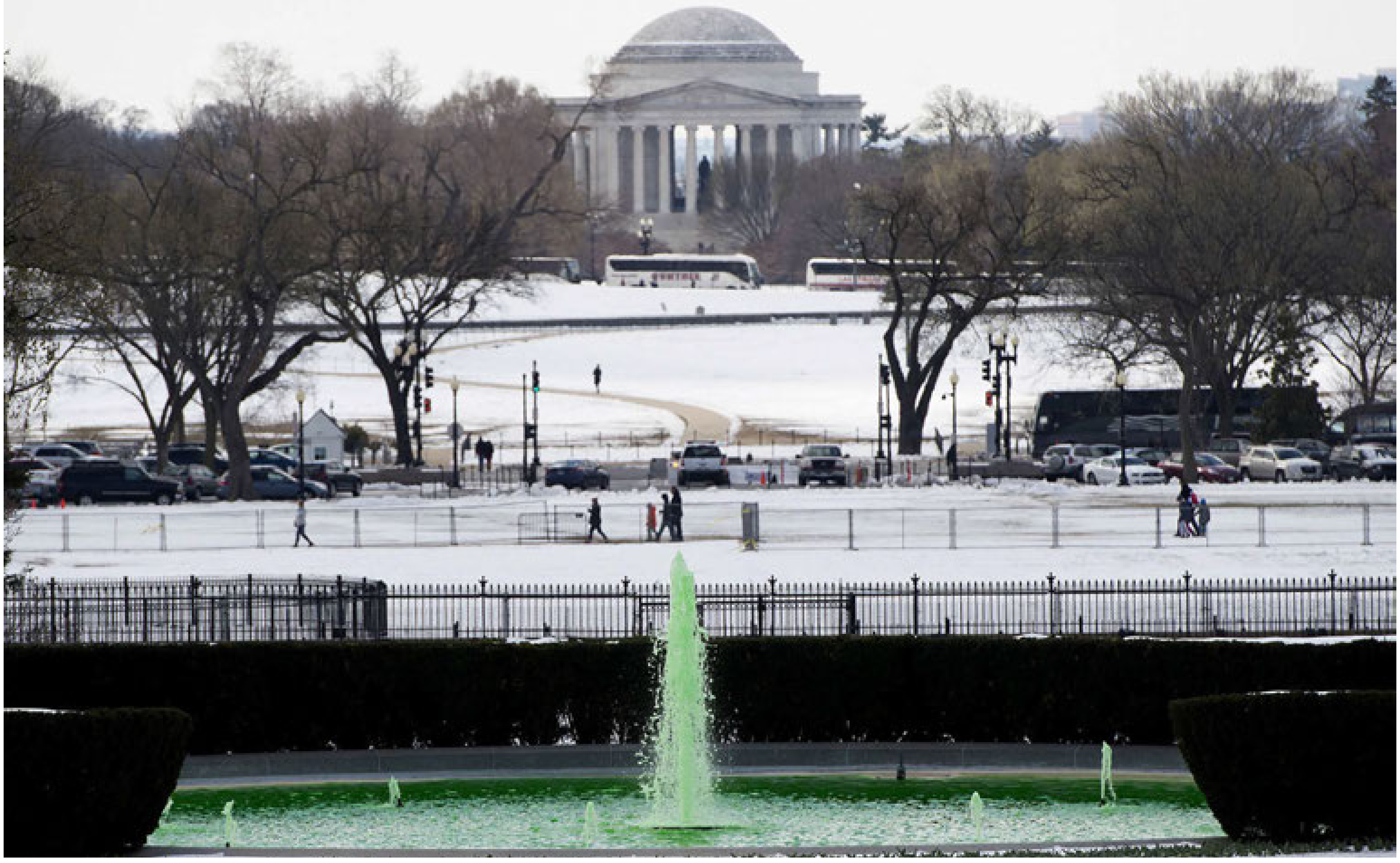
Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir gegnir formennsku í starfshópnum en ásamt honum skipa hópinn þrír læknar auk fulltrúa velferðarráðuneytisins.

Hlutverk starfshópsins verður að setja fram tillögur um aðgerðir til að bregðast við aukinni útbreiðslu kynsjúkdóma hér á landi.

Í skipunarbréfi hópsins segir að á undanförnum árum hafi orðið mikil aukning í kynsjúkdómum, einkum sárasótt, lekanda og HIV. Sambærileg þróun hafi átt sér stað í öðrum vestrænum löndum og að brýnt sé að snúa þróuninni við. Grípa þurfi til aðgerða og aukins samráðs, meðal annars við heilbrigðiskerfið og skólakerfið. **– þea**

Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra

Kenny heiðraður



Vatnið í gosbrunninum við suðurhlið Hvíta hússins, bústað forseta Bandaríkjanna, var litað grænt í gær. Var það gert í tilefni af heimsókn írska forsætisráðherrans, Enda Kenny. Þá er dagur heilags Patreks í dag og tengist hann græna litnum einnig. NORDICPHOTOS/AFP

Jafnlaunafrumvarp gæti orðið óþarft ef samkomulag næst

Samningaviðræður launþega og aðila vinnumarkaðarins um að skylda fyrirtæki til jafnlaunavottunar gætu gert frumvarp Þorsteins Víglundssonar óþarft. Hann bíður nú átekta fram að mánaðamótum.

ALÞINGI Jafnlaunavottunarfrumvarp Þorsteins Víglundssonar, félags- og jafnréttismálaráðherra, gæti orðið óþarft eftir samningaviðræður aðila vinnumarkaðarins og launþegahreyfingarinnar í landinu. Reynt er að ná sátt um jafnlaunavottun í samningaviðræðum.

Náist ekki samkomulag mun Þorsteinn leggja málið fyrir þingið í lok mánaðarins.

Frumvarp Þorsteins Víglundssonar um jafnlaunavottun átti að vera fyrsta mál Þorsteins á Alþingi. Samkvæmt þingmálaskrá ráðherrans átti frumvarpið að koma til þings í janúar. Hins vegar bólar ekkert á frumvarpinu.

Frumvarpið gerir ráð fyrir að fyrirtækjum með 25 starfsmenn eða fleiri verði gert skylt að fá vottun á því að laun karla og kvenna séu þau sömu fyrir sömu vinnu.

Sagði Þorsteinn slíkt frumvarp íþyngjandi fyrir fyrirtæki en það væri nauðsynlegt að hans mati. Frumvarpið lagðist strax illa í Samtök atvinnulífsins sem gagnrýndu frumvarpið.

„Það er rétt að þetta átti að vera mitt fyrsta mál og ég hef áður lagt áherslu á frumvarpið,“ segir Þorsteinn.

„Frumvarpið er tilbúið í ráðuneytinu og verður lagt fyrir þingið í lok mánaðar ef ekki næst samkomulag milli aðila á vinnumarkaði um að koma jafnlaunavottun inn í samninga.“

Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, er bjartsýnn á að sátt náist um jafnlaunavottun fyrir lok mánaðarins. Ef svo verður mun frumvarpið ekki verða lagt fram.

„Við höfum unnið að því síðustu vikur að ná samkomulagi og munum gera það áfram fram að mánaðamótum. Ég tel meiri líkur en minni á að samkomulag náist um jafnlaunavottun en brýnt er að útrýma kynbundnum launamun,“ segir Gylfi.

Forveri Þorsteins í embætti ráðherra, Eygló Harðardóttir, staðfesti reglugerð um vottun jafnlaunastaðalsins í október árið 2014. Vonaðist ráðherra til að með því ynnist árangur í baráttu fyrir launajafnrétti kynjanna. Gylfi segir hægt hafa gengið og því þurfi að taka stærri skref. **sveinn@frettabladid.is**

Ég tel meiri líkur en minni á að samkomulag náist um jafnlaunavottun.

Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ

Þetta átti að vera mitt fyrsta mál og ég hef áður lagt áherslu á frumvarpið.

Þorstenn Víglundsson, félags- og jafnréttismálaráðherra

Ekki til fé til að greiða sauðfjárbændum næsta haust

LANDBÚNAÐUR Svo gæti farið að afurðastöðvar hefðu ekki fjármagn til að staðgreiða innlegg sauðfjárbænda í næstu sláturtíð. Síðustu tvö ár hafa verið erfið fyrir sláturleyfishafa í sauðfjárrækt. Bændur eru áhyggjufullir yfir komandi vetri.

Þetta kom fram í máli Ágústs Andréssonar, yfirmanns afurðastöðvar Kaupfélags Skagfirðinga, á aðalfundi Félags sauðfjárbænda í Skagafirði sem haldinn var fyrir skömmu. Ræddu bændur þar stöðuna sem er orðin nokkuð strembin.

Ágúst segir það rétt að hann hafi viðrað erfiða stöðu afurðastöðva á fundinum. Staðan væri þannig nú að eitthvað þyrfti að gera. „Á þessum fundi sagði ég að afurðastöðvar margar hverjar gætu ekki staðgreitt innlegg bænda að fullu í haust. Því þyrfti að koma til þess að sláturhúsin greiddu til bænda hluta af innleggi þeirra og síðan væri hægt að greiða þeim fyrir hinar afurðirnar þegar væri ljóst með sölu á þeim,“ segir Ágúst. Framleiðsla á lambakjöti er rúmlega 3.500 tonnum meiri en innanlandsneyslan. Með sterku gengi krónunnar hefur verð fyrir afurðirnar hríðfallið og því erfitt um vik að selja á vel borgandi markaði erlendis.

Merete Rabølle, formaður Félags sauðfjárbænda í Skagafirði, segir bændur áhyggjufulla yfir stöðunni. „Auðvitað erum við áhyggjufull. Staða krónunnar er að sliga allan útflutning. Það verður erfitt fyrir okkur ef á að lækka afurðaverðið til okkar aftur eins og var gert í fyrra,“ segir Merete.

Ágúst segir minni skrokka vera auðveldari söluvöru eins og staðan er núna. Einnig sé betra ef hægt er að minnka fallþunga skrokkanna og létta þannig af afurðastöðvum á meðan farið er í gegnum þennan brimskafl. „Við höfum alltaf sagt þetta vera tímabundið ástand. Ef hægt er að slátra fyrr en ella og minnka þannig magnið gætum við komist vel í gegnum þetta. Hins vegar samrýmist það ekki ræktunarmarkmiðum en við lítum á þetta sem tímabundið ástand.“ **- sa**

Svo gæti farið að afurðastöðvar greiði bændum aðeins hluta af verði hvers skrokks. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

NISSAN
Innovation that excites

TILBOÐ Á SPORTJEPPA

NISSAN X-TRAIL ER EINSTAKLEGA RÚMGÓÐUR OG ÞEKKTUR FYRIR GLÆSILEGT ÚTLIT OG RÍKULEGAN BÚNAÐ. Í MARS BÝÐST HANN Á FRÁBÆRU VERÐI OG MEÐ KAUPAUKA. VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR.

NISSAN X-TRAIL
Framhjóladrifinn, dísil, 1,6 l, sjálfskiptur
Eldsneytisnotkun 5,1 l/100 km*
Verð frá: 4.690.000 kr.

390.000 kr.

KAUPAUKI FYLGIR X-TRAIL Í MARS

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri. / Kaupaukatilboð Nissan gildir ekki með öðrum tilboðum.

ENNEMM / SÍA / NM80640C

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

Vinna að sjálfkeyrandi flutningabílum

TÆKNI NVIDIA, tæknifyrirtæki sem einkum er þekkt fyrir skjákort, tilkynnti í gær um samstarf sitt við flutningabílaframleiðandann PACCAR. Munu fyrirtækin vinna saman að þróun sjálfkeyrandi flutningabíla.

Helstu vörumerki PACCAR eru Kenworth, Peterbilt og DAF. Hefur fyrirtækið þegar kynnt til sögunnar hugmynd sína að flutningabíl sem keyrir með aðstoð NVIDIA DRIVE PX 2-tækninnar er byggir á gervigreind.

„Þetta er örugglega stærsta vara sem við höfum komið að framleiðslu á,“ sagði Jen-Hsun Huang, forstjóri NVIDIA, á ráðstefnu í Berlín í gær.

„PACCAR kannar nú sjálfkeyrandi kerfi fyrir bíla okkar og við erum mjög spennt fyrir afrakstrinum af samstarfi okkar við NVIDIA,“ sagði Ron Armstrong, forstjóri PACCAR.

Í myndbandi frá NVIDIA til að kynna samstarfið segir að 300 milljónir vörubíla keyri samtals um 2 billjónir kílómetra árlega, handvirkt. – **þea**

> Við erum mjög spennt fyrir afrakstrinum af samstarfi okkar við NVIDIA.
>
> Ron Armstrong, forstjóri PACCAR

Forsetinn boðar stórfelldan niðurskurð á flestum sviðum

Dregið úr framlögum til sumra ráðuneyta og stofnana um tugi prósenta í nýju fjárlagafrumvarpi. Umhverfisstofnunin og utanríkisráðuneytið verða verst úti. Ólíklegt þykir þó að félagar Trumps á þingi samþykki allar breytingarnar. Þó á að auka framlög til varnarmála- og heimavarnarráðuneyta um tíu og sjö prósent.

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti lagði fram fyrsta fjárlagafrumvarp sitt í gær. Þar er boðaður stórfelldur niðurskurður, sem þó er engan veginn víst að Bandaríkjaþing muni fallast á í óbreyttri mynd.

Repúblikanar, flokksfélagar Trumps, yrðu vafalaust tregir til að fallast á sumar hugmyndirnar og demókratar láta sér vart detta það í hug.

Mesta athygli vekur að umhverfisstofnun Bandaríkjanna á að skera niður um 31 prósent. Þá missir utanríkisráðuneytið 29 prósent, landbúnaðarráðuneytið 21 prósent, vinnumálaráðuneytið sömuleiðis 21 prósent og dómsmálaráðuneytið 20 prósent.

Einnig verður skorið hressilega niður fjármagn til heilbrigðismála, viðskipta, menntamála, samgöngumála og húsnæðismála.

Þá verður algerlega hætt að veita fé í ýmsar smærri stofnanir, þar á meðal stofnanir sem hafa gegnt mikilvægu hlutverki við að styrkja menningu og listir af ýmsu tagi. Framlög til þessara stofnana hafa samt verið sáralítil í hlutfalli við heildarútgjöld ríkisins.

Hins vegar á að auka framlög til varnarmálaráðuneytisins um 10 prósent og heimavarnarráðuneytið fær sjö prósenta aukningu.

Og landamæragirðingin, sem á að reisa milli Mexíkó og Bandaríkjanna, er komin á blað í þessu fjárlagafrumvarpi. Til hennar á að verja 2,6 milljörðum dala, en það samsvarar nærri 2.900 milljörðum króna.

Auk þess er ætlunin að ráða 1.700 manns til að sinna landamæragæslu, saksóknarastörfum og dómarastörfum í tengslum við baráttu Trumps gegn ólöglegum – eða skilríkjalausum – innflytjendum.

Donald Trump Bandaríkjaforseti hefur kynnt fyrsta fjárlagafrumvarp sitt, með stórfelldum niðurskurði á ríkisstofnunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

> **31%**
> niðurskurð á að gera hjá umhverfisstofnun Bandaríkjanna.

Þá er hugmyndin að verja 171 milljón dala til að fjölga plássum til skammtímavistunar í fangelsum. Þar á að hýsa ólöglega innflytjendur, sem hafa framið afbrot, á meðan réttarhalda og dómsuppkvaðningar er beðið.

Afar skiptar skoðanir eru meðal Repúblikana á þingi um ágæti þessara tillagna. Flokkurinn er jafnvel sagður skiptast í þrjár meginfylkingar hvað þetta varðar.

Öldungadeildarþingmaðurinn Lindsey Graham og fylgismenn hans eru til að mynda lítt hrifnir af því að skera niður framlög til Sameinuðu þjóðanna. Paul Ryan, þingforseti fulltrúadeildar, leggur mesta áherslu á breytingar á heilbrigðistryggingum En John McCain vill reyndar ganga enn lengra en Trump við uppbyggingu hersins. **gudsteinn@frettabladid.is**

Sjónvarp Símans Premium

Sjónvarp Símans Appið

Sjónvarpsþjónusta Símans

Endalaus heimasími

Netið 250 GB

11 erlendar sjónvarpsstöðvar

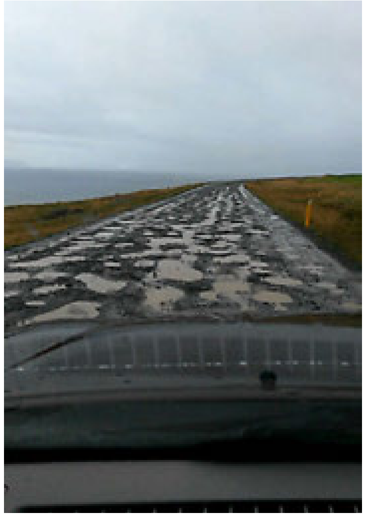
Spotify Premium

Heimilispakkinn

13.500 kr./mán.

Línugjald ekki innifalið. Verð frá 2.600 kr./mán.

Pantaðu Heimilispakkann á siminn.is eða í síma 800 7000


Vatnsnesvegur í Húnaþingi. MYND/STELLA GUÐRÚN

Langlundargeð íbúa á þrotum

SAMGÖNGUR „Ekki er aðeins um öryggismál að ræða fyrir íbúa og ferðamenn á landinu heldur einnig brýnt byggðamál þar sem langlundargeð íbúa þar sem ástandið er verst er fyrir löngu þrotið,“ segir byggðarráð Húnaþings vestra.

„Miðað við nýjustu fréttir um skort á fjármagni til þegar samþykktra framkvæmda er ljóst að hin fjögurra mánaða gamla samgönguáætlun sem afgreidd var á síðasta þingi er í algeru uppnámi,“ segir byggðarráðið.

Byggðarráðið kveðst jafnframt hafa fengið upplýst á fundi með fulltrúum Vegagerðarinnar nýlega að nánast væri úr engu að spila í almennt viðhald, hvað þá nýframkvæmdir. – gar

Landsréttur mun létta álagið á Hæstarétti til mikilla muna

Aldrei í sögunni hafa Hæstarétti borist fleiri mál en í fyrra. Talið er að eftir að Landsréttur hefur störf verði málin í mesta lagi 100. Næstu árin mótar Hæstiréttur eigin störf og af því ræðst málafjöldi réttarins.

STJÓRNSÝSLA Líklegt er talið að væntanlegur fjöldi mála fyrir Hæstarétti verði árlega á bilinu 60 til 100 eftir að nýr áfrýjunardómstóll, Landsréttur, hefur störf. Aldrei í sögunni hafa eins mörg mál borist Hæstarétti og á árinu 2016.

Eins og kunnugt er tekur nýr Landsréttur til starfa 10. janúar 2018 á grundvelli laga um dómstóla sem samþykkt voru á Alþingi síðastliðið vor. Þegar þetta er skrifað stendur yfir val í embætti 15 dómara við Landsrétt og niðurstaðan verður tilkynnt á næstunni, en 37 sóttu um. Breytingarnar þýða að dómstigin í landinu verða þrjú; héraðsdómstólar, Landsréttur og Hæstiréttur og um leið eru gerðar verulegar breytingar á stjórnsýslu dómstólanna. Með Landsrétti á að reyna að tryggja milliliðalausa sönnunarfærslu á tveimur dómstigum, sem talin er veruleg réttarbót.

Álag á Hæstarétt eru rök fyrir að setja á fót millidómstig. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fjöldi mála sem bárust Hæstarétti

2010	726
2011	704
2012	770
2013	826
2014	862
2015	862
2016	869

Í nýbirtri ársskýrslu Hæstaréttar fyrir árið 2016 kemur fram að aldrei í sögu réttarins hafa fleiri mál borist honum, eða 869 talsins – sjö fleiri en árin tvö á undan. Þessi gríðarlegi málafjöldi er ein meginástæða þess að Landsréttur er settur á fót. Íslendingar vinna 223 virka daga á ári, svo segja má að fjögur ný mál komi inn á borð níu hæstaréttardómara hvern vinnudag, með nokkurri einföldun. Á árinu 2016 voru uppkveðnir dómar 762 eða einum fleiri en árið 2015. Er það svipaður fjöldi dóma og á árunum 2013-2015.

Við undirbúning málsins var reynt að nálgast tölu um hugsanlegan málafjölda Hæstaréttar eftir að Landsréttur tekur til starfa, en það er ekki klippt og skorið. Raunverulega er það í ranni Hæstaréttar sjálfs að draga mörkin um hvaða mál koma til umfjöllunar. Það verða mikilvæg eða stefnumarkandi mál með tilliti til stjórnarskrár, mikilla hagsmuna eða í þeim tilfellum að Hæstiréttur telur að dómur á neðra dómstigi sé einfaldlega rangur. Því verður það stór hluti þeirrar vinnu sem mun fara fram í Hæstarétti á næstu árum að móta það sem þar verður gert til lengri framtíðar. Einn mælikvarði sem mun gefa vísbendingar í þessa átt er það hversu mörg mál eru flutt fyrir 5 dómurum, en til dæmis átti það við í 72 málum í fyrra.

Í þessu sambandi má geta þess að í skýrslu vinnuhóps um millidómstig frá árinu 2011 kemur fram að ef upplýsingar um fjölda mála fyrir æðstu dómstólum annars staðar á Norðurlöndum eru heimfærðar upp á Ísland gæti væntanlegur fjöldi mála fyrir Hæstarétti orðið um 30 árlega. Hins vegar er jafnframt tekið fram í skýrslunni að fjöldi mála gæti allt eins orðið á bilinu 50 til 100 árlega. Eru þá ótaldar ákvarðanir um áfrýjunarleyfi sem viðbúið er að fjölgi mjög.

svavar@frettabladid.is

TVIST 10336

Umskipti

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Eftir meira en átta ár í fjármagnshöftum hefur Ísland opnast fyrir alþjóðlegum fjármálamörkuðum. Afnám hafta er lokahnykkurinn í endurreisn íslensks efnahagslífs eftir fjármálaáfallið 2008. Hún hefur gengið með eindæmum vel. Kjöraðstæður voru því fyrir hendi til að stíga það skref í vikunni að afnema höftin – og þó fyrr hefði verið.

Þótt gengi krónunnar hafi styrkst gríðarlega á undanförnum misserum – og raungengið farið að nálgast hæstu hæðir – þá er fátt í kortunum sem bendir til að sú þróun muni snúa snögglega við með mikilli gengislækkun núna þegar opnað hefur verið fyrir fjármagnsviðskipti til og frá landinu. Þvert á móti er útlit fyrir áframhaldandi gengisstyrkingu. Vaxtalækkun síðasta miðvikudag hefði slegið á þessa þróun, sem er farin að valda útflutningsfyrirtækjum miklum erfiðleikum, og ýtt undir æskilegt fjármagnsútflæði Íslendinga. Af því varð ekki í þetta sinn. Seðlabankastjóri gaf hins vegar til kynna að þau mistök yrðu leiðrétt ekki seinna en á næsta fundi peningastefnunefndarinnar.

Staða efnahagsmála hér á landi fer ekki fram hjá erlendum fjárfestum. Áhugi þeirra á Íslandi jókst til muna eftir að stjórnvöld kynntu áætlun sína um losun hafta í júní 2015 og erlent fjármagn fór að leita í ríkisskuldabréf og hlutafé í skráðum félögum á markaði. Bandarískir fjárfestingasjóðir, sem byrjuðu fyrst að kaupa í hlutabréfum síðla árs 2015, eru þannig komnir í hóp tuttugu stærstu hluthafa í meira en helmingi allra fyrirtækja í Kauphöllinni. Viðbúið er að þessi þróun haldi áfram núna þegar höftin eru horfin á braut. Lánshæfismat ríkisins mun hækka enn frekar sem ætti um leið að gera íslenska markaðinn að mögulegum fjárfestingakosti hjá fleiri erlendum fjárfestum.

Páll Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar, sagði í samtali við Markaðinn í vikunni að Ísland væri líklega í betra færi en nokkurn tíma áður til að laða til landsins erlent langtímafjármagn. Þetta er vafalaust rétt. Efnahagsstaða Íslands hefur sjaldan verið sterkari, sem endurspeglast meðal annars í jákvæðri erlendri stöðu þjóðarbúsins og átta prósenta viðskiptaafgangi í fyrra, og þeirri staðreynd að mun stærri hópur alþjóðlegra fjárfesta þekkir til efnahagsaðstæðna hér á landi í samanburði við árin í aðdraganda fjármálahrunsins 2008. Útlendingar þekkja íslensku söguna. Væntanleg kaup erlendra fjárfestingasjóða á stórum hlut í Arion banka og í kjölfarið skráning bankans er til marks um þetta og ætti að verða til þess fallið að hleypa nýju lífi í hinn einsleita íslenska hlutabréfamarkað.

Gangi það eftir, eins og útlit er fyrir, að erlendir fjárfestar eigi eftir að verða meira áberandi í Kauphöllinni en áður hefur þekkst yrði það mikið styrkleikamerki fyrir markaðinn. Vaxandi umsvif erlendra sjóða, samtímis því að íslenskir einkafjárfestar fara að gera sig meira gildandi, væru þá líkleg til að koma á móti útflæði íslenskra lífeyrissjóða þegar þeir fara að beina sjónum sínum í meiri mæli að fjárfestingum erlendis. Það myndi í senn styrkja hluthafahóp íslenskra fyrirtækja og um leið draga úr óeðlilega miklum umsvifum lífeyrissjóða á markaði. Það yrði afar góð þróun.

> **Það myndi í senn styrkja hluthafahóp íslenskra fyrirtækja og um leið draga úr óeðlilega miklum umsvifum lífeyrissjóða á markaði. Það yrði afar góð þróun.**

EIGNASAFN SEÐLABANKA ÍSLANDS EHF. BÝÐUR TIL SÖLU EIGNARHLUT SINN Í KVIKU BANKA HF.

Eignasafn Seðlabanka Íslands ehf. („ESÍ“) býður til sölu allan eignarhlut sinn í Kviku banka hf. („Kvika“). Um er að ræða 42.965.970 hluti í Kviku og nemur eignarhluturinn 3,06% alls útgefins hlutafjár.

Aðeins kemur til greina að selja eignarhlut ESÍ í Kviku í einu lagi til sama aðila og skulu framsett tilboð taka mið af því.

Sala ESÍ á hlutum sínum í Kviku er undanþegin útgáfu lýsingar í samræmi við ákvæði laga nr. 108/2007, sbr. reglugerð nr. 836/2013. Almennar upplýsingar um Kviku má finna á heimasíðu félagsins, www.kvika.is, og eru tilboðsgjafar hvattir til að kynna sér vel rekstur og starfsemi félagsins.

Tilboð skulu berast með tölvupósti á netfangið kvika@lex.is fyrir kl. 16:00 hinn 23. mars 2017.

ESÍ áskilur sér rétt til að samþykkja hvaða tilboð sem er eða hafna þeim öllum. Afstaða til tilboðanna þarf ekki að byggja á sérstökum rökstuðningi.

Tilboðsgjafa verður tilkynnt með tölvupósti innan 7 daga frá lok tilboðsfrests á tölvupóstfang það sem tilboð er sent úr hvort tilboð hans hafi verið samþykkt eða því hafnað.

Seldir hlutir verða afhentir rafrænt í kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf. á afhendingardegi gegn greiðslu frá tilboðsgjafa.

Halldór

Frá degi til dags

Skömm Hæstaréttar
Mannréttindadómstóll Evrópu telur að brotið hafi verið á tjáningarfrelsi Steingríms Sævars Ólafssonar, fyrrverandi blaðamanns, þegar Hæstiréttur dæmdi hann fyrir ærumeiðingar í starfi sem ritstjóri Pressunnar. Steingrímur hafði skrifað um meint kynferðisbrot Ægis Geirdals, fyrrverandi frambjóðanda til stjórnlagaráðs. Skömm Hæstaréttar er mikil enda ekki í fyrsta sinn sem Mannréttindadómstóllinn snuprar hann fyrir að brjóta gegn rétti blaðamanna. Sennilegast fer þó enginn verr út úr málinu en Ægir Geirdal, sem hefur sjálfsagt vonast til þess að fjölmiðlar sæju ekki ástæðu til að minnast á fyrrnefndar ásakanir á hendur honum.

Hvað með framhaldið?
Mannréttindadómstóllinn kemst að þeirri niðurstöðu í dómi sínum að lög um ærumeiðingar hafi ekki átt við í máli Ægis. Hann hafi verið í framboði til opinbers embættis og hafi mátt búast við því að vera undir smásjá fjölmiðla og almennings. „Greinarnar um hann voru birtar í góðri trú, samkvæmt siðareglum blaðamanna, og stuðluðu að opinberri umræðu,“ segir í dómnum. Það verður fróðlegt að sjá, með þessa niðurstöðu til hliðsjónar, hvort þörf Ægis fyrir hvers kyns framboðsbrölt hafi ekki verið svalað.
jonhakon@frettabladid.is

Hvar er húsnæðisstuðningurinn?

Ellen Calmon
formaður ÖBÍ

Sú breyting sem gerð var á húsnæðisbótakerfinu um síðustu áramót hefur komið illa við fólk sem þarf að reiða sig á stuðning til að geta komið þaki yfir höfuð sér. Þar er átt við bæði örorkulífeyrisþega sem eiga eðlilega kröfu um mannsæmandi framfærslu og ellilífeyrisþega sem flestir telja að eigi heimtingu á áhyggjulausu ævikvöldi.

Samkvæmt þeim breytingum sem gerðar voru hafa húsnæðisbætur og sérstakur húsnæðisstuðningur tekið við af húsaleigubótum og sérstökum húsaleigubótum. Með breytingunni teljast bætur almannatrygginga til tekna við útreikning á húsnæðisstuðningi hvers konar, utan vaxtabóta, en svo var ekki áður. Allar skattskyldar tekjur eru teknar með, tekjumörk eru afar lág og skerðingar fyrir sérstakan húsnæðisstuðning miklar þannig að fjárhagslegur stuðningur af þessu tagi lækkar hjá þorra lífeyrisþega sem eru í leiguhúsnæði. Þess má geta að hann lækkar umtalsvert hjá sumum, jafnvel þannig að hann fellur í raun alveg niður.

Ef horft er til neysluviðmiðs velferðarráðuneytisins eru heildarútgjöld hjá einstaklingi án húsnæðiskostnaðar rúmar 222 þúsund krónur á mánuði. Örorkulífeyrisþegi sem býr einn og er ekki með neinar eða lágar aðrar tekjur fær rúmar 229 þúsund krónur útborgaðar á mánuði en það er um sjö þúsund krónum hærri upphæð en neysluviðmiðið án húsnæðiskostnaðar. Þegar húsnæðisbætur og sérstakur húsnæðisstuðningur eru tekin með í reikninginn þá hefur sá hinn sami rúmar 50 þúsund krónur til að greiða húsaleigu. Fyrir þá upphæð er afskaplega hæpið að fá þak yfir höfuðið.

Markmiðið með breyttu kerfi var að lækka greiðslubyrði vegna húsnæðis hjá þeim sem eru með íþyngjandi húsnæðiskostnað vegna lágra tekna, þungrar framfærslubyrði og félagslegra aðstæðna. Með þessari breytingu sé ég ekki hvar þennan húsnæðisstuðning er að finna. Þess vegna hvet ég nýja ríkisstjórn til að laga það sem þarfnast lagfæringar án tafar.

> **Þegar húsnæðisbætur og sérstakur húsnæðisstuðningur eru tekin með í reikninginn þá hefur sá hinn sami rúmar 50 þúsund krónur til að greiða húsaleigu.**

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*

Á milli kerfa

Í DAG

Bergur Ebbi

Hvað nákvæmlega gerðist mánudaginn 6. mars 2017 og dagana þar á eftir í íslensku samfélagi? Fjölmiðlar voru undirlagðir af einu málefni sem snerist um viðtal sem fréttamaður á Stöð 2 tók við talsmann hagsmunahóps sem berst fyrir líkamsvirðingu. Hvað á til dæmis að kalla svona „fjölmiðlaatvik“, þessa röð frétta sem eru svo einkennandi fyrir okkar tíma? Þar sem einhver segir eitthvað og annar hefur skoðun á því og svo hefur einhver skoðun á því og svo hefur einhver enn annar skoðun á því hvort skoðandi númer eitt, tvö eða tuttugu hafði raunverulega rétt á að hafa þá skoðun? Líklegast þarf ekki að gefa þessu nafn. Þetta er þjóðfélagsumræða, og hún endar oft þannig að fólk er dregið í dilka.

En er það nauðsynlegt? Óháð því hvernig málið kom til, held ég að það megi alveg slá því föstu að varpað hafi verið ljósi á ýmislegt um fordóma á þessum dögum. Ég er ekki sammála þeim sem segja að svona umræða sé stormur í vatnsglasi. Þetta hefur allavega fengið mig til að hugsa.

Forgangsröðun fordómaleysis?
Auðvitað er ekki í lagi að vera með fordóma gagnvart fólki í yfirvigt. Í fyrsta lagi er það rangt að offita sé val, hún er það í fæstum tilfellum. Ýmist liggja að baki henni líkamlegar ástæður eða snúnir sálfræðilegir þættir sem hafa að endingu ekkert með frjálst val að gera. Þetta finnst mér borðleggjandi. En það sem krefst kannski aðeins meiri yfirlegu er sú röksemd að feitt fólk eigi ekki tillitssemi og fordómaleysi skilið vegna þess að svo gríðarlega margir aðrir eigi meira bágt en það. Samkvæmt því á fólk sem þjáist af offitu að ybba gogg og taka þátt í meintri „fórnarlambavæðingu“ vegna þess að það sé aðeins pláss fyrir svo og svo marga minnihlutahópa í samfélaginu, og það pláss sé þegar eyrnamerkt öðrum.

Vandamálið er að svona röksemdir nálgast málið með groddalegri einföldun. Í fyrsta lagi þá gera þær ráð fyrir að einn eiginleiki í fari fólks, til dæmis samkynhneigð eða offita, séu nánast einu einkenni slíkrar persónu. Þannig sé fólk annaðhvort í minnihlutahópi eða ekki í minnihlutahópi. Reyndin er samt sú að margir, sem vissulega þurfa aukinn skilning á sumum sviðum tilverunnar, geta verið í forréttindastöðu þegar kemur að öðrum. Það er ekki skynsamleg hugsun að flokka þjóðfélagsþegna niður í „fórnarlömb“ sem þurfi samúð og sérmeðferð og „forréttindapésa“ sem eigi ekki að þykjast skilja vandamál hinna. Í mörgum tilfellum er skörun milli þessara meintu hópa. Fólk getur verið í forréttindastöðu vegna ákveðins eiginleika en í minnihlutahópi vegna annars.

Í öðru lagi gera slíkar röksemdir ráð fyrir að tillitssemi sé á einhvern hátt takmörkuð auðlind, rétt eins og samfélagið eigi bara ákveðið mikið af fordómaleysisdjús og að hann þurfi að kreista strategískt yfir þá staði sem mest þurfa á honum að halda. Ég verð alltaf hálf dapur þegar ég kemst að því, mér til töluverðrar undrunar, að einhverjum finnist þetta í raun. Þetta er nánast jafn vitlaust og að telja nóg að vera kurteis fyrir hádegi því maður geti bara verið fordómalaus og skilningsríkur í nokkra klukkutíma sólarhringsins. Ef sú er raunin þá hvet ég fólk eindregið til að dreifa sínum fordómatíma þannig að hann raðist niður yfir nóttina, meðan maður sefur. Það er kannski ekki alveg til fyrirmyndar að dreyma fordómafulla drauma, en það má samt segja að í því felist ákveðin tillitssemi gagnvart meðborgurunum.

Endalok gamla kerfisins?
Maður er lengi að læra, líklega allt sitt líf. Ég hefði ekki trúað því fyrir nokkrum árum hversu margir hafa lifað lífinu býsna ósáttir við hlutskipti sitt. Fastir í röngu fjölskyldumynstri, röngu kerfi og jafnvel röngum líkama. Í örvæntingarfullri tilraun til að koma rökum utan um þetta hef ég stundum haldið að eitthvað af þessu hljóti að vera misskilningur, einhver árátta í misgölluðum kerfum, til að reyna á þanmörk sín. Hvernig getur verið að það séu svona margir kvíðnir, svona margir reiðir, svona margir sem þaggað hefur verið niður í?

En í öll skiptin hef ég haft rangt fyrir mér. Jú. Það er víst svona. Mér finnst það hafa sannast til dæmis í þeim breytingum sem við höfum séð á stjórnmálum undanfarin ár og hversu margar nýjar raddir hafa kvatt sér hljóðs. Þó að breytingin sé ekki að fullu komin fram þá heyrum við nú í fólki sem hefði fyrir nokkrum árum aldrei dottið í hug að stjórnmál gætu verið fyrir sig. Og auðvitað er þetta fólk ekki að tala um það sama og stjórnmálamenn töluðu um fyrir einni kynslóð síðan. Þá voru stjórnmálamenn allir úr sama menginu, menn í jakkafötum sem ýmist dýrkuðu Washington, Moskvu, Sjóvá eða Sambandið. Það virkaði kannski eins og flóra af skemmtilegum karakterum, en í raun innihélt stjórnmálastétt aðeins lítið sniðmengi samfélagsins. Og ég veit hvers vegna ég var svona lengi að ná utan um þá þróun sem hefur orðið. Það er vegna þess að ég sjálfur hefði auðveldlega fallið inn í hópinn eins og hann hafði verið áratugum saman. Gamla kerfið hentaði minni þjóðfélagsstöðu ágætlega og þess vegna hefur það tekið mig tíma að skilja að fyrirkomulagið geti verið öðruvísi. En nú sé ég reyndar, að gamla kerfið er ekkert fyrir mig.

Allar þessar hugleiðingar finnst mér leiða að þeirri niðurstöðu að við séum stödd á milli kerfa – kerfis þar sem enn eimir eftir af borgaralegri tilhneigingu til að flokka fólk, helst á miðlægan og afgerandi hátt í eitt skipti fyrir öll, og nýs kerfis sem byggir á því að fólk hafi fullt val um að skilgreina sig sjálft. En ofar báðum þessum kerfum eru sterkari grunngildi eins og kærleikur og samúð. Og þó að það hljómi klisjulega, þá trompa þessi gildi allt hitt. Þeir sem njóta forréttinda verða að geta sett sig í spor þeirra sem tilheyra minnihlutahópum, og jafnvel öfugt. Og stundum eru hæg heimatökin því sárafáir eru bara „minnimáttar“ eða bara „forréttindapésar“, þó að því sé vissulega misskipt. Þessi krefjandi leið er, þrátt fyrir allt, eina leiðin til að uppræta fordóma. Að lokum vil ég senda góðar kveðjur til bæði fréttamannsins á Stöð 2 og talskonu hagsmunasamtakanna, sem komu þessari umræðu af stað.

> **Reyndin er samt sú að margir, sem vissulega þurfa aukinn skilning á sumum sviðum tilverunnar, geta verið í forréttindastöðu þegar kemur að öðrum. Það er ekki skynsamleg hugsun að flokka þjóðfélagsþegna niður í „fórnarlömb“ sem þurfi samúð og sérmeðferð og „forréttindapésa“ sem eigi ekki að þykjast skilja vandamál hinna.**

GLAMOUR

GLAMOUR fylgir nú með *Stóra- og Risapakkanum*

Kynntu þér málið á 365.is 365

ÖBÍ

SKATTAR, SKERÐINGAR OG HÚSNÆÐI

Laugardaginn 18. mars 2017 | Kl. 13-15
Grand Hótel – Gullteigur | Allir velkomnir!

DAGSKRÁ

13.00 Ávarp
Ellen Calmon, formaður ÖBÍ

13.10 Persónuafsláttur, þróun frá upptöku staðgreiðslu skatta 1988
Helga Jónsdóttir, viðskiptalögfræðingur

13.25 Skattar og skerðingar
Guðmundur Ingi Kristinsson, varaformaður málefnahóps ÖBÍ um kjaramál

13.40 Húsnæðismál – staðan í dag
Björn Arnar Magnússon, framkvæmdastjóri Brynju hússjóðs ÖBÍ

13.55 Húsnæðisstuðningur
María Óskarsdóttir, formaður málefnahóps ÖBÍ um kjaramál

14.10 Pallborðsumræður

14.50 Lokaorð
Halldór Sævar Guðbergsson, varaformaður ÖBÍ

Fundarstjóri: Sigmundur Ernir Rúnarsson, fjölmiðlamaður

Táknmáls- og rittúlkun í boði.

FJÖLMENNUM OG SÝNUM SAMSTÖÐU

ENNEMM / SÍA / NM80926

Gunnar Nelson og Alan Jouban mættust í gær á fjölmiðladegi í tengslum við bardagann þeirra og störðu í augun hvor á öðrum; Gunnar eins og hann væri nývaknaður en Jouban eins og tískumódelið sem hann er. Hinn 35 ára gamli Alan Jouban er búinn að vinna þrjá bardaga í röð í UFC. NORDICPHOTOS/GETTY

Vonandi titilbardagi í lok árs

John Kavanagh, þjálfari Gunnars Nelson, sér fram á að Gunnar klári Alan Jouban sannfærandi í annarri lotu þegar þeir berjast í London á laugardaginn. Það ætti að tryggja Gunnari stóran bardaga seinna í sumar.

Í London

Tómas Þór Þórðarson
tomas@365.is

MMA Írinn John Kavanagh hefur þjálfað Gunnar Nelson í að verða áratug eða síðan hann sá Gunnar ungan sýna listir sínar í í brasilísku jiu-jitsu í gamla Mjölnishúsinu í slippnum. Kavanagh hefur alltaf haft óbilandi trú á Gunnari og segir það ekki skipta máli að Gunnar hefur ekki barist í tíu mánuði.

Gunnar mætir Bandaríkjamanninum Alan Jouban í O2-höllinni í London á UFC-bardagakvöldi á laugardaginn.

„Gunnar hefur verið á fullu í bardagaíþróttum síðan hann var lítill strákur. Þegar hann er ekki að berjast er hann samt alltaf á fullu að æfa þannig að þótt hann hafi ekki verið að keppa hefur það engin áhrif á hann,“ segir Kavanagh sem kom til London á miðvikudaginn og tók þá æfingu með Gunnari.

Líktu eftir Jouban

Hinn 34 ára gamli Alan Jouban er búinn að vinna þrjá bardaga í röð og getur með sigri á Gunnari komist inn á styrkleikalistann í veltivigtinni. Gunnar er talinn sigurstranglegri og á að vera með fleiri vopn í vopnabúrinu en Jouban má ekki vanmeta og það gerir Írinn ekki.

„Jouban er góður standandi en hann er „southpaw“ sem þýðir að hann stendur öfugt á miðað við aðra. Hann er búinn að vinna þrjá í röð og kemur fullur sjálfstrausts inn í þennan bardaga. Hann er góður að slá frá sér þegar hann stendur og er bara UFC-bardagamaður. Það kemst enginn inn í UFC án þess að vera góður í öllu þannig að hann hefur svo sannarlega sín vopn,“ segir Kavanagh.

Írinn var nýmættur til London þegar Fréttablaðið hitti á hann á hóteli í fjármálahverfinu. Hann fór strax að skipuleggja æfingu fyrir sig og Gunna og það sem gera skal í vikunni. Hann stýrði hluta undirbúnings Gunnars í Dyflinni en Gunnar er sérstaklega að undirbúa sig fyrir spörkin hans Alans Jouban. Eða hvað?

„Bæði og,“ segir Kavanagh. „Gunni og eins liðsfélagi hans, Conor McGregor, eru vanir því að fá alltaf nýjan mótherja með skömmum fyrirvara. Maður þarf auðvitað að skoða mótherjann vel en það má ekki gleyma sér í því að undirbúa sig sérstaklega fyrir hann. Það getur allt breyst með skömmum fyrirvara en nú stefnir allt í að af þessum bardaga verði.“

Gunnar fékk samt stráka til að líkja eftir Jouban í Dyflinni: „Það voru tveir ansi flottir og sterkir strákar sem Gunni æfði á móti sem eru „southpaw“ á Írlandi. Þeir settu upp æfingu sem var eins og bardagi við Jouban fyrir Gunnar. Honum gekk vel á móti þeim og ég held að þessi stíll henti honum vel,“ segir Kavanagh.

> Ég veit ekki af hverju en ég hallast að því að Gunnar klári hann með hengingu í annarri lotu.
>
> John Kavanagh, þjálfari Gunnars Nelson.

Klárar Jouban í annarri

Kavanagh er alveg klár á því að Gunnar hafi betur á móti Jouban. Sannfærandi sigur gæti komið Gunna á stórt bardagakvöld innan skamms tíma og til þess horfir Írinn. Hann hefur áður lýst því yfir að Gunnar sé nógu góður til að verða heimsmeistari og hann sér fram á titilbardaga í lok árs ef allt gengur vel. Fyrst þarf samt að klára bardagann á laugardaginn.

„Við megum ekki gleyma því hversu góður Jouban er. Hann hefur aldrei verið kláraður með hengingartaki í 16 atvinnubardögum. Hann hefur sýnt að hann er góður í gólfinu en hann hefur vissulega aldrei barist við Gunna. Ég veit ekki af hverju en ég hallast að því að Gunnar klári hann með hengingu í annarri lotu,“ segir Kavanagh en að klára Jouban þannig yrði flott fyrir Gunnar. „Að hengja mann sem hefur aldrei verið kláraður þannig er yfirlýsing til UFC. Þannig frammistaða ætti að koma Gunna á stórt bardagakvöld í sumar og ef það gengur vel sé ég fram á titilbardaga jafnvel í lok árs,“ segir John Kavanagh.

gæði – þekking – þjónusta

TURBOCHEF SOTA - TURBOCHEF TORNADO 2 - TURBOCHEF HIGHHBATCH 2
TURBOCHEF ENCORE - TURBOCHEF FÆRIBANDAOFNAR
TURBOCHEF FIRE PIZZAOFN - TURBOCHEF i3 & i5 TOUCH

TURBOCHEF OFNAR

Kynntu þér úrval TurboChef ofna hjá okkur

FÁÐU TILBOÐ

pmt PLAST, MIÐAR & TÆKI

Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | www.pmt.is

Nýjast

Domino's-deild karla
8-liða úrslit, fyrsti leikur

Grindavík - Þór Þorl. 99-85
Stigahæstir: Lewis Clinch 23, Þorleifur Ólafsson 20 - Maciej Baginski 27, Tobin Carberry 26.

Stjarnan - ÍR 75-68
Stigahæstir: Hlynur Bæringsson 19 (14 frák.), Anthony Odunsi 18, Juston Shouse 17 (22 mín.) - Matthías Orri Sigurðarson 16 (9 frák., 6 stoðs.), Danero Thomas 15,

Tindastóll - Keflavík 102-110
Stigahæstir: Antonio Hester 30 (12 frák.), Pétur Birgisson26 (10 stoðs.) - Magnús Már Traustason 33, Amin Stevens 25 (18 frák., 7 stoðs.), Hörður Axel Vilhjálmsson 19 (10 frák. 8 stoðs.). **Tvíframlengdur leikur.**

Olís-deild karla

Akureyri - Selfoss 24-26
Markahæstir: Brynjar Hólm Grétarsson 6, Mindaugas Dumcius 5 - Elvar Örn Jónsson 7, Teitur Örn Einarsson 6, Einar Sverrisson 5, Hergeir Grímsson 4 .

Afturelding - Grótta 31-32
Markahæstir: Ernir Hrafn Arnarson 8, Árni Bragi Eyjólfsson 5, Jón Heiðar Gunnarsson 4 - Þráinn Orri Jónsson 9, Finnur Ingi Stefánsson 8, Leonharð Þorgeir Harðarson 5.

ÍBV - Stjarnan 28-19
Markahæstir: Theodór Sigurbjörnsson 7/3, Róbert Aron Hostert 6, Elliði Snær Viðarsson 5 - Ólafur Gústafsson 6 (og rautt spjald), Andri Hjartar Grétarsson 4.

Efri		Neðri	
Haukar	31	Grótta	20
FH	29	Selfoss	20
ÍBV	29	Stjarnan	19
Afturelding	27	Akureyri	17
Valur	22	Fram	16

HVERJIR VERÐA Í HÓPI HEIMIS?
Heimir Hallgrímsson, þjálfari íslenska karlalandsliðsins í fótbolta, mun tilkynna í dag hópinn fyrir fyrsta leik ársins í undankeppni HM. Íslenska liðið er á leiðinn til Albaníu þar sem liðið spilar við Kósóvó í fyrsta sinn í sögu liðsins. Margir sterkir leikmenn eru meiddir og því mun reyna á breidd íslenska landsliðsins í þessum mikilvæga leik.

MATA HETJAN Á OLD TRAFFORD
Juan Mata tryggði Manchester United 1-0 sigur og sæti í átta liða úrslitunum Evrópudeildarinnar á Old Trafford í gærkvöldi þegar hann skoraði eina markið í seinni leik liðanna.

FRÁBÆR ENDIR Á GÓÐUM DEGI
Ólafía Þórunn Kristinsdóttir kláraði fyrsta hringinn á Bank of Hope Founders meistaramótinu í golfi í Phoenix á þremur höggum undir pari. Ólafía Þórunn endaði hringinn á því að ná fugli á síðustu holunni. Ólafía Þórunn fékk meðal annars einn örn snemma á hringnum auk þess að vera með tvo fugla, fjórtán pör og einn skolla. Þetta lofar góðu.

Í dag

18.00	**Arnold Palmer**	Golfstöðin
19.25	**Dortmund - Ingolst.**	Sport 2
19.40	**Bristol - Huddersf.**	Sport
22.00	**Phoenix Open**	Golfstöðin
23.30	**Pistons - Raptors**	Sport

IVECO BUS

SKÓLABÍLAR • ÁHAFNARRÚTUR • FERÐAMANNARÚTUR

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX

IVECO DAILY MINIBUS

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

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

IVECO DAILY TOURIST COACH

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

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

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

FENIKSBUS®

IVECO BUS

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

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

Merkisatburðir

1610 Tugir manna urðu úti í stórhríð, einkum í Borgarfirði og Miðfirði.

1757 Þrjú skip frá Vestmannaeyjum fórust undan Eyjafjöllum með 42 mönnum.

1833 Magnús Stephensen konferensráð, lögmaður og dómstjóri, lést í Viðey rúmlega sjötugur. Hann var helsti boðberi upplýsingastefnunnar og gaf út fjölda rita.

1917 Tíminn, blað Framsóknarflokksins, kom út í fyrsta sinn. Hann varð dagblað árið 1947.

Ítalska leikskáldið Dario Fo er höfundur leikritsins Þjófar, lík og falar konur. NORDICPHOTOS/AFP

1965 Leikritið Þjófar, lík og falar konur eftir Dario Fo var frumsýnt hjá Leikfélagi Reykjavíkur. Það var sýnt þrjú leikár í röð, alls hundrað sinnum.

1987 Prestskosningar voru afnumdar að mestu leyti með nýjum lögum um veitingu prestakalla, sem samþykkt voru á Alþingi þennan dag, en slíkar kosningar höfðu tíðkast frá árinu 1886.

1988 Tólf marka drengur fæddist á Landspítalanum og var það fyrsta íslenska barnið sem fæddist eftir glasafrjóvgun erlendis.

Föstudagar alla daga

Það verður líf og fjör á Drunk Rabbit Irish Pub í dag en staðurinn fagnar nú eins árs afmæli. Í tilefni þess munu írskir trúbadorar halda uppi stuðinu. Eigendur staðarins segja fyrsta árið hafa gengið eins og í sögu og að Íslendingar séu með írskt blóð í æðum.

Það verður heldur betur fjör á Drunk Rabbit alla helgina, við erum búnir að flytja inn tvo írska trúbadora frá Dublin sem lentu í gær. Þeir ásamt okkar fríða föruneyti ætla að halda uppi stemningu," segir Andrés Þór Björnsson, eigandi Drunk Rabbit Irish Pub í Austurstrætinu en sá staður er eins árs um þessar mundir. Í tilefni þess verður dagurinn tekinn snemma á Drunk Rabbit en staðurinn verður opnaður klukkan 10.00 og það verður húllumhæ fram eftir degi.

Spurður út í hvernig fyrsta árið á Drunk Rabbit hafi gengið segir Andrés: „Þetta ár hefur verið alveg ótrúlega gott og miklu betra heldur en við bjuggumst við. Fjölgun ferðamanna hjálpar auðvitað til og það virðist vera svo að írskir pöbbar séu málið. Hvar sem þú ert staddur í heiminum þá fylgir því alltaf stemning að kíkja á írskan pöbb. Og það virðist ekki skipta máli hvaða dagur er, allir dagar hjá okkur eru eins og föstudagar."

Andrés segir írska barstemningu vera ávísun á góða skemmtun. „Við erum ekki að einblína á einhvern sérstakan markhóp, það eru allir velkomnir á Drunk Rabbit. Írska stemningin er svo afslöppuð og skemmtileg, hvort sem þú ert 20 ára eða 70 ára þá erum við þarna til að skemmta okkur og hafa gaman. Gleðin ræður ríkjum á Drunk Rabbit."

Andrés segir Íslendinga passa sérlega vel inn í írsku stemninguna. „Okkur finnst alltaf fleiri og fleiri Íslendingar koma til okkar, það tekur alltaf smá tíma að sannfæra Íslendinginn um nýja staði, en ég held að við séum öll með írskt blóð í okkur og nú er klárlega kjörið tækifæri fyrir landann að mæta á degi heilags Patreks í afmælið og upplifa alvöru írska stemningu og dúndrandi tilboð."

Í tilefni afmælisins settu eigendur skemmtilegan leik á laggirnar. „Leikurinn er á Facebook og í vinning er ferð fyrir tvo til Cork á Írlandi. Einnig erum við með nokkra aukavinninga eins og bjórkort á Drunk Rabbit, Guinness-bjórkassa ásamt glösum, Jameson Whiskeykörfu og snúning í Lukkuhjólinu okkar. Þannig að það er fullt af skemmtilegum vinningum í boði," segir Andrés.

gudnyhronn@365.is

Andrés Þór Björnsson og Ómar Ingimarsson, eigendur Drunk Rabbit.

> Það tekur alltaf smá tíma að sannfæra Íslendinginn um nýja staði.

ÞETTA GERÐIST 17. MARS 1969

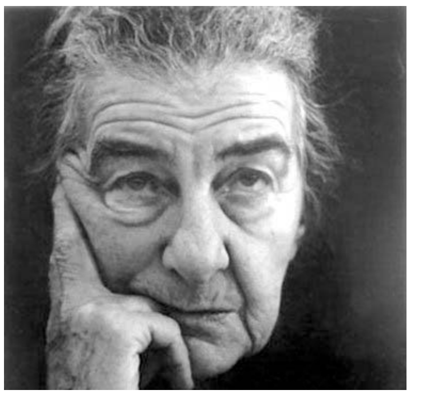
Þriðji kvenkynsforseti heimsins kjörinn

Þennan dag árið 1969 tók stjórnmálakonan og kvenskörungurinn Golda Meir við embætti forsætisráðherra Ísraels. Hún var fjórði forsætisráðherra Ísraels, fyrsta konan til að gegna því embætti en þriðji kvenkyns forsætisráðherra í heiminum.

Hún var kölluð „besti stjórnmálamaðurinn" af mörgum kollegum sínum á meðan hún gegndi embætti en hún þótti gífurlega hörð í horn að taka. Henni var jafnan lýst sem viljasterkri og beinskeyttri ömmu gyðinga en hún var meðal stofnenda Ísraelsríkis. Hún var formaður Verkamannaflokksins þar í landi áður en hún tók við embætti utanríkisráðherra en loks náði hún kjöri forsætisráðherra.

> Hún var kölluð „besti stjórnmálamaðurinn" af mörgum kollegum sínum á meðan hún gegndi embætti

Meir lét af embætti árið 1974 og lést fjórum árum síðar úr krabbameini. Hún var jafnan nefnd „Járnfrú" ísraelskra stjórnmála, mörgum árum áður en viðurnefnið festist við breska forsætisráðherrann Margaret Thatcher. **– sþh**



Golda Meir.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför ástkærrar móður minnar og tengdamóður,

Maríu Kristjánsdóttur
Sléttuvegi 21.

Arinbjörn Arnbjörnsson **Sigurlaug Kristjánsdóttir**

Innilegar þakkir til þeirra sem sýndu okkur samhug, hlýhug og fallegar kveðjur við fráfall móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Guðbjargar A. Finsen
Vesturgötu 50A,
101 Reykjavík.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Vífilsstaða, og heimaþjónustu Reykjavíkurborgar.

Guðrún Finsen **Bjarne Wessel Jensen**
Aðalsteinn Finsen **Hulda Hrönn Finsen**
Sigríður Finsen **Magnús Soffaníasson**
barnabörn og fjölskyldur.

Bróðir okkar, mágur og frændi,

Indriði Pétursson
frá Siglufirði,

lést á dvalarheimilinu Grund 4. mars. Útförin fer fram frá Lindakirkju þriðjudaginn 21. mars kl. 13.00.

Ólöf Pétursdóttir
Pálína M. Bjarnadóttir
Dýrleif Pétursdóttir **Sveinn R. Björnsson**
Dröfn Pétursdóttir **Páll Þorsteinsson**
og systkinabörn.

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

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

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Valdís Erlendsdóttir

sem lést 13. mars verður jarðsungin frá Bústaðakirkju þann 21. mars kl. 15.00. Blóm vinsamlegast afþökkuð en bent er á Félag nýrnasjúkra.

Örn Pálsson **Margrét Haraldsdóttir**
Erlendur Pálsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Sólveig Jónsson
hjúkrunarfræðingur og píanóleikari, Hrafnistu Hafnarfirði, áður Lyngrima 15, Reykjavík,

lést að morgni 14. mars. Útförin verður auglýst síðar.

Jón Hjörleifur Jónsson
Sólveig, Kristín, Jón Árni, Kolbrún Sif, makar, barnabörn og barnabarnabörn.

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 17. MARS 2017

Mikið mun mæða á Hlyni Bæringssyni, leikmanni körfuknattleiksliðs Stjörnunnar, næstu daga en úrslitakeppnin hófst í vikunni. Hann verður 35 ára í sumar en hugsar vel um heilsuna.

Lífsstíll ➔6

Leikhús er masókískt & geggjað

Saga Garðarsdóttir ætlaði ung að árum að verða skipstjóri. Henni fannst skemmtilegra að burðast með steina en teikna sól og datt ekki í hug að hún myndi eignast kærasta.

MYND/ERNIR

HANNAÐU ÞINN EIGIN COFFEE SÓFA

Þú velur; sætaeiningar, arma, fætur leður eða áklæði.
Ótal möguleikar á uppröðun eininga.
Við aðstoðum þig við að teikna upp draumasófann.

furninova

LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS - OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsíðu ➪

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Saga Garðarsdóttir er forfallinn leikhúsunnandi. Hún hefur unun af því að sjá gott leikhús og gera gott leikhús. Það var þó ekki hennar fyrsta val að verða leikkona. „Ég ætlaði alltaf að verða skipstjóri eins og afi minn og langafi. Svo sagði heimilislæknirinn mér að þá þyrfti ég alls kyns bólusetningar. Kannski var hann að plata mig svo ég myndi hætta að vola yfir sprautum en það eina sem breyttist var að ég hætti við að verða sjómaður og sneri mér að plani B – að verða leikkona.“

Bullsjúkur krakki

Veistu hvernig sá draumur kviknaði?„Það á sér eflaust margar skýringar. Ég var mjög bullsjúkur krakki og ólst upp á heimili þar sem var mikið bullað. Ég hafði líka mjög ríka þörf fyrir að láta í mér heyra,“ segir Saga og nefnir dæmi: „Ég fékk svona öskurapahnúta á raddböndin því ég öskraði allt sem ég vildi segja. Ég skrifaði líka mjög illa því ég hafði enga þolinmæði til að vanda mig. Ég vildi koma því sem ég var að hugsa frá mér sem fyrst og það háir mér enn. Ég er með handskrift á við átta ára og slæ á lyklaborð með tveimur puttum, max,“ upplýsir Saga sem fann tjáningarþörfinni síðar farveg í listinni. „Kannski tengist starfsvalið líka nafninu. Krakkar geta tekið allt svo bókstaflega og mér fannst mjög mikilvægt að standa undir bæði stjörnumerki og nafni,“ segir Saga sem er ljón. „Kannski hefði ég orðið skipstjóri ef ég hefði heitið Alda og verið fiskur.“

Saga, sem er alin upp á Seltjarnarnesi, býr nú í Vesturbænum. Hún nýtur sín best nærri miðbænum. MYND/ERNIR

„Þegar ég var lítil var ekki talað við mig um að ég væri sæt heldur miklu frekar að ég væri sniðug og sterk. Kannski er það ástæðan fyrir því að ég hef lagt miklu meiri áherslu á það sjálf.“

Skrifar með Hugleiki

Þessa dagana skrifar Saga handrit að leikriti í fullri lengd ásamt Hugleiki Dagssyni. „Þetta verður lengsta leikrit sem Shakespere hefur ekki skrifað, en aðallega mjög fyndið. Þetta verður algjört leikhús-leikrit sem krefst rauðra tjalda, snúningssviðs og að minnsta kosti sextán búninga.“ Að sögn Sögu vinna hún og Hugleikur vel saman. „Við þykjum bæði oft mun pólitískari en við ætlum okkur. Það er mjög gaman. Þá hugsa ég: Jess, fólk heldur að ég viti alls konar.“

Ágengt listform

Þetta verður þriðja leikrit Sögu í fullri lengd en hún skrifaði Kenneth Mána með Jóhanni Ævari og Birni Thors fyrir Borgarleikhúsið og „Þetta er grín án djóks“ með Dóra DNA sem var frumsýnt í Hofi á Akureyri 2015 og svo sýnt í Eldborg. „Það er það skemmtilegasta sem ég hef gert. Ég elska leikhús. Það er svo margt sem getur klikkað og það þarf oft svo lítið til að leikhús verði vont eða óbærilegt. Þess vegna er svo gaman þegar það heppnast. Leikhús er líka svo ágengt listform. Ef þú kannt ekki að meta málverk þá er bara hægt að líta undan. Eins er hægt að loka leiðinlegri bók. Ef þú lendir á vondri leiksýningu ertu föst með leikurunum og öðrum gestum og þið verðið bara að þjást í sameiningu, allavega fram að hléi. Það er svo masókískt og geggjað.“

Saga situr líka við og skrifar sjónvarpssketsa með leikkonunni Dóru Jóhannsdóttur. „Við munum sjá um grínið á Degi rauða nefsins í ár. Það er markmið bæði okkar og UNICEF að það verði betra en nokkru sinni fyrr.“

Saga er auk þess eftirsóttur skemmtikraftur og er víða fengin til að vera með uppistand. „Mér finnst skemmtilegast þegar mér tekst að segja brandara sem er sannur. Þegar ég næ utan um eitthvert flókið mál með einni afhjúpandi setningu sem er bara fyndin af því að hún er sönn. Svo er ég reyndar vandræðalega veik fyrir heimatilbúnum aulabröndurum sem falla í misgóðan jarðveg. Best ef ég hef þá beint frá pabba.“

Saga neitar því þó ekki að hana langi til að spreyta sig á meiri dramatík. „Jú, mig er mjög mikið farið að langa til að leika alvarlega lögreglukonu sem leysir einhvern flókinn glæp á mjög ófyndinn hátt. Það er bara eðlilegt að vilja spreyta sig á fleiri sviðum. Allt hefur þó sinn tíma og enn sem komið er er ég ekki uppiskroppa með grínhugmyndir.”

Getur verið hver sem er

Saga tilheyrir Improv Ísland hópnum sem er með vinsælar spunasýningar alla miðvikudaga í Þjóðleikhúskjallaranum. Þar er að finna blöndu af leikurum og áhugafólki sem spreytir sig á ólíkum spunaformum frammi fyrir fullum sal af fólki.

Reynir það ekki á taugarnar? „Jú það getur gert það. Hver sýning er einstök. Sumar geta verið erfiðar og aðrar frábærar. Þetta er hins vegar besta æfing í heimi í núvitund og að losa sig við hégóma. Þú getur ekki lært texta eða undirbúið þig öðruvísi en að sleppa egóinu og tæma hugann. Það er líka gaman að hugsa til þess að þú býrð kannski til frábæra senu ásamt mótleikara þínum sem svo bara hverfur í hafsjó sniðugra spunasena og verður aldrei endurleikin. Það finnst mér heillandi. Það besta við spuna er þó að mínu mati að þú getur verið hver sem er. Þú þarft heldur ekki búninga eða leikmuni. Þú getur verið Bubbi Morthens, rafmagnstæknifræðingur og húsfluga allt í sömu sýningunni. Komandi úr leikhúsheiminum þar sem hlutverk kvenna geta verið takmörkuð er þetta geggjað. Þú getur búið til þitt eigið draumahlutverk á staðnum.“

Saga ásamt hluta af Improv Ísland hópnum, sem hún elskar.

Ekki góð í að vera sæt

Sögu hefur líka brugðið fyrir í auglýsingum og sat nú síðast fyrir í sumarbæklingi ferðaskrifstofu. Aðspurð segir hún verkefnið hafa verið skemmtilegt en að fyrirsætustörf reynist henni þó nokkur hausverkur. „Ég er ekkert mjög góð í að vera sæt. Ég kann til dæmis ekkert að mála mig og er með mjög ófókuseraðan fatasmekk. Þegar ég var lítil var ekki talað við mig um að ég væri sæt heldur miklu frekar að ég væri sniðug og sterk. Ég er mjög þakklát fyrir það og kannski er það ástæðan fyrir því að ég hef lagt miklu meiri áherslu á það sjálf. En svo fæðumst við líka bara einhvern veginn og erum ólík sem börn. Ég veit ekkert hvar mörkin á milli erfða og áhrifa liggja en ég hafði í það minnsta meiri áhuga á að lyfta þungum steinum og labba með þá í kringum blokkina mína heldur en að teikna sól. Þá heillast ég mest af fólki sem er afslappað í hvaða aðstæðum sem er, hvort sem það er vel eða illa til haft,“ segir Saga sem varð á unglingsárum mjög hissa þegar einhver vildi byrja með henni. „Eflaust voru það bara venjulegir unglingakomplexar. Ég var hrædd um að ég myndi aldrei prófa að fara í sleik og falla á öllum samræmdu prófunum.“

Allt annað líf

Saga er nýtrúlofuð tónlistarmanninum Snorra Helgasyni en þau hafa verið saman í að verða þrjú ár. „Ég mæli með þessu. Það ættu allir að trúlofa sig að minnsta kosti einu sinni. Manni líður bara rosalega vel. Mér finnst ég líka vera beinni í baki og á auðveldara með að fara fyrr að sofa.“ Saga sá Snorra fyrst í Vesturbæjarlauginni. „Við skiptumst svo á að táldraga hvort annað þangað til ég spurði hann hvort hann vildi byrja með mér. Hann hló að mér.“

Saga segir þau stefna á brúðkaup næsta sumar. „Okkur langar að giftast úti á landi svo þeir sem koma geti síður flúið aftur heim og verði að drekka með okkur kampavín í 24 tíma, eða þangað til við skiljum og giftumst aftur.“ Saga segist samt ekki ætla að pæla mikið í þessu fyrr en nær dregur. „Nú vil ég bara njóta þess að sofa út og safna plöntum, en markmið mitt í lífinu er að verða nógu rík til að geta alltaf sofið til hádegis og að þurfa aldrei að fljúga með lággjaldaflugfélagi.“

BERNHARÐ LAXDAL

Opnar í dag kl. 13
nýja og glæsilega verslun í
Skipholti 29b

Bernharð Laxdal er umboðsaðili
GERRY WEBER á Íslandi
(sömu verð og á hinum norðurlöndunum)
ásamt mörgum öðrum þekktum
vörumerkjum s.s. **BETTY BARCLAY, CREENSTONE, CINZIA-ROCCA** og **JUNGE.**

GERRY WEBER
20-25% afsláttur

Ýmis önnur opnunartilboð

Glæsileg opnunar-tilboð

Verið innilega velkomin

BERNHARÐ LAXDAL

Laugavegi 63 • Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Íslenska gulrótin í öndvegi

Matarmarkaður Búrsins verður haldinn í 14. sinn um helgina en um 40 framleiðendur kynna vöru sína. Hann fer fram á neðri hæð Hörpu.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Íslenska gulrótin verður í aðalhlutverki á matarmarkaði Búrsins í Hörpu um helgina. „Ragnhildur Þórarinsdóttir kom í fréttirnar nýlega og sagðist þurfa að henda nokkrum tonnum af gulrótum þar sem lítið seldist af þeim vegna mikils innflutnings. Við ákváðum að hringja í hana og biðja hana að mæta heldur með gulræturnar sínar í Hörpu,“ segir Eirný Sigurðardóttir, eigandi Búrsins og upphafskona hins geysivinsæla matarmarkaðar Búrsins sem haldinn verður í 14. sinn um helgina. „Í tilefni af þessari frétt ákváðum við að setja íslensku gulrótina í öndvegi á markaðnum enda er íslenska gulrótin sú sætasta sem hægt er að fá,“ lýsir Eirný sem einnig hefur fengið til liðs við sig Gísla Matthías Auðunsson, kokk á Slippnum í Vestmannaeyjum, til að matreiða og koma með hugmyndir að pinnamat úr gulrótum.

Eirný í Búrinu hefur veg og vanda af Matarmarkaði Búrsins. MYND/ANTON BRINK

Mikil fjölgun

Sýnendur verða um 40 að þessu sinni en þar af eru fimm sem búa til matartengda gjafavöru, en þetta er í fyrsta sinn sem handverksframleiðendur taka þátt í markaðnum. Eirný segir markaðinn hafa þróast mikið frá því hann var haldinn fyrst. „Framleiðendum hefur fjölgað og núna er meira úrval af matvöru en nokkru sinni fyrr,“ segir Eirný og útskýrir að það sem tengi framleiðendur saman séu einkunnarorð markaðarins, Uppruni, umhyggja og upplifun. „Í þessum matvörum er upprunin skýr, framleiðendur sýna umhyggju fyrir jörð og dýrum og upplifunin er miðuð að neytandanum,“ útskýrir hún.

Eirný segir æ fleiri aðila sjá sér tækifæri í því að koma með slíkar vörur á markað enda hafi útsölustöðum fjölgað. „Breiddin er mikil. Hér má finna allt frá matvælum sem eru að týnast og gleymast yfir í algerar nýjungar eða nýja túlkun á íslensku hráefni.“ Þá finnst Eirnýju einnig gaman að sjá hvernig framleiðendur hafa hafið samstarf. „Þannig bjó Omnom til súkkulaði með salti frá Saltverki og Halla í Fagradal bjó til hangikjöt án alls nítrítsalts, aðeins með saltpækli frá Saltverki,“ segir hún og nefnir ýmsar nýjungar sem boðið verður uppá á markaðnum. „Þarna verður Sölva súkkulaði, Gullauga kynnir íslenskar kartöfluflögur, Silva hráfæði verður með hráfæðiskökur og Breiðdalsbiti kynnir vörur sínar en það er samstarf milli tveggja býla.“

Ókeypis aðgangur

Markaðurinn fer fram á neðri hæð Hörpunnar laugardag og sunnudag frá klukkan 11 til 17. Aðgangur er ókeypis.

Gulrótargleði með chimichurri, ricotta og appelsínum

Salat fyrir 2 svanga eða fleiri

400 g dísætar íslenskar gulrætur
2,5 tsk. af chimichurri-kryddblöndu frá Krydd og Tehúsinu
1 msk. olía
½ tsk. salt
150-200 g ferskur ricotta, feta eða ferskur geitarostur
1-2 appelsínur skornar í báta eða bita
Jómfrúarólífuolía til að dreypa yfir

Hitið ofninn í 200 gráður. Skrapið og skerið gulrætur í sneiðar eða stöngla. Stráið yfir chimichurri-kryddblöndu, salti og olíu og skellið í ofn í 10-12 mínútur. Berið fram með ferskum ricotta-osti og appelsínu.
Ef ricotta-ostur er ófáanlegur í búðunum þá er um að gera að búa hann bara til.

Búrcotta

2 l lífræn mjólk (ófitusprengd) eða nýmjólk
1 peli rjómi
90 ml hvítvínsedik eða önnur 5-6% sýra

Hitið mjólkina hægt og rólega án þess að hræra of mikið í henni, bara eina til tvær strokur með sleif svo að festist ekki við botninn. Notið helst þykkbotna pott.
Þegar mjólkin er komin upp í 90°C eða byrjuð að rjúka og þykk froðurönd komin á yfirborðið er hægt að setja sýru út í. Gott að nota hitamæli til að vera alveg örugg.
Hrærið varlega til að sýran blandist vel. Takið svo pott af hellu og setjið lok á – látið standa óhreyft í 3-5 mínútur þar til ostefni herpist saman og flýtur upp á yfirborðið. Ausið varlega í hreinan grisjuklút og látið síast í 5-15 mínútur eða jafnvel lengur. Því lengur sem osturinn fær að síast því þéttari verður áferðin. Saltið og kryddið eftir smekk.

Gulrótargleði með chimichurri, ricotta og appelsínum.

Settu saman þinn eigin skartgrip

LOCKits söluaðilar:

Reykjavík: Tímadjásn, Grímsbæ s: 553-9260 • Gullúrið, Mjódd, s: 587-4100
Meba, Kringlunni, s: 553-1199 • Meba, Smáralind, s: 555-7711
Hafnarfjörður: Úr & Gull, Firði-Miðbæ Hafnarfjarðar, s: 565-4666
Keflavík: Fjóla gullsmiður, Hafnargötu 21, s: 421-1011
Akureyri: Halldór Ólafsson úrsmiður, Glerártorgi, s:462-2509
Akranes: Guðmundur B. Hannah, úrsmiður, Suðurgötu 65, s: 431-1458
Egilsstaðir: Klassík, Selási 1, s:471-1886
Selfoss: Karl R. Guðmundsson, úrsmiður, Austurvegi 11, s: 482-1433
Vestmannaeyjar: Geisli,Hilmisgötu 4, s:481-3333

Brúðkaup

17.MARS 2017

Rómantískt vetrarbrúðkaup

Camilla Rut Rúnarsdóttir og Rafn Hlíðkvist Björgvinsson giftu sig í Fríkirkjunni og veislan var haldin í Kaplakrika. Brúðkaupið var sýnt á Snapchat og meira en 15 þúsund manns fylgdust með því. →2

MYND/SIGRÍÐUR UNNUR LÚÐVÍKSDÓTTIR

Framhald af forsíðu ➜

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Camilla Rut er mörgum að góðu kunn á Snapchat þar sem hún leyfir þúsundum fylgjenda að skyggnast inn í líf sitt. „Snappið er partur af mínu daglega lífi og það var ótrúlega gaman að geta leyft fólki að fylgjast með brúðkaupinu. Við vorum meðvituð um að það væri í beinni útsendingu, þannig séð, og gerðum ráðstafanir þannig að það persónulegasta var ekki sýnt,“ segir Camilla Rut en Gunnar Þorsteinsson gaf þau saman í viðurvist 120 gesta.

Camilla Rut var alltaf staðráðin í að halda vetrarbrúðkaup og var ekki lengi að fá Rafn á sitt band. „Ég er mikil vetrartýpa og finnst snjórinn og frostið, kertin og seríurnar svo rómantískt og fallegt. Skreytingarnar voru í þessum anda og þemað var hvítt og hlýtt. Amma mín er snillingur í að skreyta og hún tók þetta í sínar hendur. Fjölskyldan tók mikinn þátt í undirbúningnum en við eigum svo góða að.“

Brúðarkjóllinn var sérsaumaður af Malen hjá Eðalklæðum en Camillu Rut fannst ekki annað koma til greina en að láta sauma á sig kjól. „Ég vildi fá kjól sem væri alveg að mínum smekk og færi mér vel og það var alveg þess virði að láta sérsauma hann. Kjóllinn er mjög fallegur og fagmannlega gerður.“

Veitingarnar voru nokkuð óvenjulegar en hjónin buðu gestum upp á pitsur frá Íslensku flatbökunni og í eftirrétt voru Krispy Kreme kleinuhringir. „Þetta sló alveg í gegn. Við völdum nokkrar gerðir af pitsum af matseðlinum og vorum með pitsuhlaðborð. Þeir hjá Íslensku flatbökunni komu á staðinn með eldofn og bökuðu pitsurnar jafnóðum.“

Camilla Rut og Rafn lögðu mikið upp úr að gestirnir myndu skemmta sér vel og segir hún hlutverk veislustjóra mjög mikilvægt. „Við hjónin vissum alltaf að við myndum njóta dagsins en okkur langaði til að gestirnir myndu minnast þessa brúðkaups fyrir það hvað þeir skemmtu sér vel frekar en hvað það hafði verið flott umgjörð. Símon Geir Geirsson, sem er gamall fjölskylduvinur, var veislustjóri og tók þetta bara í sínar hendur og stóð sig með glæsibrag.“

Innt eftir því hvað standi helst upp úr eftir brúðkaupsdaginn segir Camilla Rut að lífið sem slíkt hafi ekki breyst mikið, enda séu þau hjónin búin að vera saman í átta ár og eigi saman barn. „Lífið heldur bara áfram en það sem stendur upp úr er að hafa haldið svona gott partí og verið með alla vini og vandamenn á einum stað. Dagurinn var alveg fullkominn. Þetta var svo skemmtilegt að ég vildi að ég gæti gift mig á hverju einasta ári.“

Malen hjá Eðalklæðum saumaði kjólinn á Camillu Rut sem vildi fá brúðarkjól sem færi henni fullkomlega. MYND/SIGRÍÐUR UNNUR LÚÐVÍKSDÓTTIR

„Þetta var svo skemmtilegt að ég vildi að ég gæti gift mig á hverju einasta ári.“ MYND/SIGRÍÐUR UNNUR LÚÐVÍKSDÓTTIR

Vetrarbrúðkaup var efst á óskalista brúðarinnar. MYND/SIGRÍÐUR UNNUR LÚÐVÍKSDÓTTIR

Vitamix™
Brúðkaupsgjöfin í ár
Vitamix Pro 750 á sér engann jafningja. Nýtt útlit og nýir valmöguleikar. 5 prógrömm og hraðastillir sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!
Alvöru græja fyrir nýgift hjónakornin!
Tilboðsverð kr. 149.615,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 199.518,-
Kælitækni
Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is

Bónorð í Eiffel-turninum

Rósíka Gestsdóttir fékk bónorð aðeins viku áður en hún lagði upp í örlagaríka ferð til Srí Lanka í leit að upprunanum þar sem hún hitti blóðmóður sína eftir þrjátíu ára aðskilnað. Unnusti hennar, Alexander Jóhannesson, var henni stoð og stytta í ferðinni.

Rósíka Gestsdóttir, sem var ein þriggja kvenna sem fylgt var eftir í sjónvarpsþáttaröðinni Leitin að upprunanum sem var sýnd á Stöð 2 í vetur, og unnusti hennar, Alexander Jóhannesson, byrjuðu saman 11. júní 2015. Þau kynntust í gegnum sameiginlega vini skömmu áður og smullu strax saman. Alexander bar bónorðið upp í París. Það var að sögn Rósíku ævintýri líkast.

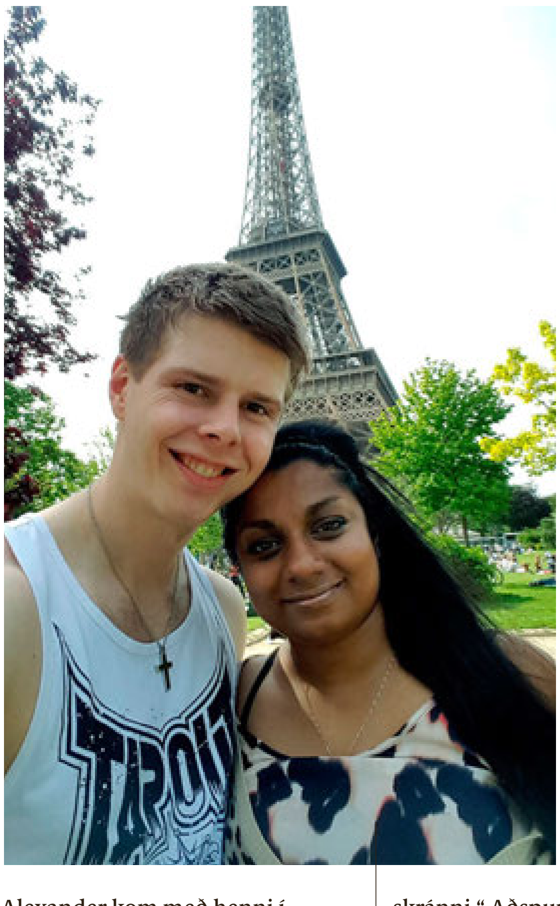
„Ég varð þrítug í janúar og Alexander gaf mér óvænt ferð til Parísar. Við höfðum talað um að okkur langaði þangað í fyllingu tímans svo ég varð að vonum ánægð. Mér datt þó ekki í hug að það væri meira í vændum.“

Þau skötuhjú fóru utan um miðjan maí og léku túrista fyrst um sinn. „Einn daginn var ferðinni heitið í Eiffel-turninn. „Þetta var besti dagur ferðarinnar og sólin skein. Við höfðum labbað um borgina og áttum pantað borð á 58 Tour Eiffel, veitingastaðnum í turninum, um kvöldið. Við sátum þar og spjölluðum og dáðumst að útsýninu. Allt í einu fór Alexander á hnén og bað mín,“ lýsir Rósíka. Hún segir að slegið hafi þögn á salinn á meðan beðið var eftir svari. „Ég sagði að sjálfsögðu já og við uppskárum lófaklapp,“ segir Rósíka sem þurfti ekkert að hugsa sig um. „Ég vissi svo sem alveg að það kæmi einhvern tímann að þessu enda eigum við einstaklega vel saman. Mig grunaði þó ekkert fyrirfram.“

Rúmri viku eftir bónorðið var ferðinni heitið til Srí Lanka þar sem Rósíka, sem var ættleidd aðeins sex vikna gömul, freistaði þess að finna blóðmóður sína. Alexander kom með henni í ferðina sem hún segir að hafi verið ómetanlegt og að gott hafi verið að styrkja böndin með þessum táknræna hætti svona skömmu áður.

Þau Rósíka og Alexander eru þegar búin að ákveða dag og ætla að gifta sig 10. júní 2018, en þá verða liðin þrjú ár frá því þau tóku saman. Athöfnin mun fara fram í Háteigskirkju. Veislan verður ef allt gengur eftir í Nauthól og aðeins fyrir þá nánustu. Aðspurð segist Rósíka vonast til að blóðmóðir hennar og systir komi frá Srí Lanka. „Það er hins vegar ekki öruggt enda mjög dýrt. Ég vona að minnsta kosti að þær komi einhvern tímann og það er á stefnuskránni.“ Aðspurð segist hún halda góðu sambandi við fjölskylduna á Srí Lanka í gegnum Skype og Facebook. „Þetta var einstakt tækifæri fyrir mig og púslið sem mig vantaði alltaf. Ég er sáttari fyrir vikið. Heilt yfir var þetta mjög viðburðaríkt og mikilvægt ár í lífi mínu.“

Rósíka er þegar farin að spá í kjólinn. „Ég vil hafa hann praktískan. Svo verður örugglega eitthvað glit og glans enda er ég svolítið glysgjörn,“ segir hún og hlær. Þau skötuhjú eru líka búin að ákveða þemalitina sem verða ljósbleikur, kremaður og silfur en nánari útfærsla verður ákveðin þegar nær dregur.



Alexander og Rósíka ætla að gifta sig 10. júní 2018.

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims

Skeifan 6 / Harpa / Laugarvegi 70 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

menu LAKRIDS BY JOHAN BÜLOW normann COPENHAGEN Joseph Joseph ROSENDAHL GEORG JENSEN

Falleg listaverk við allra hæfi

Gallerí List hefur þjónað landsmönnum í 30 ár og býður upp á mjög gott úrval íslenskrar nútímalistar sem hentar m.a. vel til brúðkaupsgjafa.

Flestir landsmenn þekkja Gallerí List í Skipholti enda er það elsta starfandi gallerí landsins og hefur verið starfrækt síðan 1987. Þar er lagður mikill metnaður í að sýna þverskurðinn af því sem er að gerast í nútímalist á Íslandi, hvort heldur það eru olíuverk, vatnslitaverk, keramik, glermunir, grafikverk eða önnur verk að sögn Gunnars Helgasonar, framkvæmdastjóra gallerísins. „Markmið okkar er að bjóða þannig úrval að sem flestir eigi að geta fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort heldur um er að ræða smekk eða verð. Að jafnaði seljum við listmuni eftir 60-70 listamenn og úrvalið er því fjölbreytt þar sem allir ættu að finna verk við sitt hæfi.“

Sumarið er tiltölulega annasamur tími í listaverkasölu hér á landi, ekki síst vegna brúðkaupa að sögn Gunnars. „Margir kjósa að gefa íslenska list í brúðkaupsgjafir enda eru það persónulegar og eigulegar gjafir. Þegar stærri hópar eru að taka sig saman vegna brúðkaupsgjafa getur oft verið erfitt að finna verk sem allir eru sammála um. Enda er smekkur manna á myndlist og listmunum svo ólíkur og enginn hefur rétt eða rangt fyrir sér í þeim efnum. Það er einn af okkar helstu kostum að skipta má verkunum og velja úr öðrum verkum eftir hátt í 70 listamenn,“ bætir Gunnar við.

Frábært úrval fallegra listaverka í Gallerí List.

Gjafalistar vinsælir

Gallerí List býður verðandi brúðhjónum upp á þá þjónustu að útbúa sérstakan gjafalista. „Mörgum finnst afar þægilegt að nýta sér þessa þjónustu, ekki síst til að auðvelda brúðkaupsgestum valið á rétta verkinu. Einnig bjóðum við upp á gjafabréf sem hafa verið vinsæl í gegnum tíðina. Auk þess má geta að Gallerí List býður viðskiptavinum sínum upp á vaxtalaus lán til listaverkakaupa.“

Á vefsíðunni gallerilist.is er að finna greinargóðar upplýsingar um alla þá listamenn sem eru á skrá hjá Gallerí List, þar er að finna ferilskrá listamannanna auk mynda af verkum þeirra ásamt öðrum áhugaverðum fróðleik. Gallerí List er líka á Facebook. Gallerí List er til húsa að Skipholti 50a í Reykjavík.

Gunnar Helgason hjá Gallerí List með úrval verka. Bak við hann er Hestauga eftir Úlfar Örn og hann heldur á verki eftir Æju. Fyrir framan hann er keramik eftir Ingu Elínu. MYNDIR/GVA

Eitthvað við allra hæfi.

Gullhringar fyrir gleðistundir

Sigurður Steinþórsson gullsmiður hefur rekið Gull og silfur á Laugaveginum í 46 ár. Hann sérsmíðar trúlofunar- og giftingarhringa.

Sigurður þekkir vel hvað er vinsælast hjá íslenskum pörum þegar kemur að hringavali. „Það eru ákveðnir hringar sem eru alltaf vinsælastir,“ segir hann. „Þessir klassísku kúptu hringar í millibreidd. Þeir hafa farið upp í 12-15 mm breidd og niður í 2 mm eftir tískusveiflum og ástandinu í þjóðfélaginu. Þeir fara heldur breikkandi núna svo það er velmegun,“ segir Sigurður.

Hann segist stöðugt bjóða upp á nýjungar en sjö af hverjum tíu vilja þessa klassísku hringa. „Stundum kemur fólk nokkrum árum eftir brúðkaupið og lætur breyta hringnum, það er ekkert mál þar sem allir okkar hringar eru handsmíðaðir. Hins vegar væri erfiðara að breyta hringnum væri hann verksmiðjuframleiddur eins og mikið er um núna. Fólk getur komið með alls kyns hugmyndir til okkar og við smíðum hringana eftir þeim. Það er það góða við „klæðskerasauminn“, segir hann enn fremur.

Sigurður segir að hægt sé að blanda saman hvítu og gulu gulli við smíði á hringum, en þó sé alltaf vinsælla að hafa þá einlita, úr annaðhvort gulu eða hvítu gulli. „Við getum smíðað hringana með mjög stuttum fyrirvara ef þannig stendur á en gott er að hafa tímann fyrir sér við valið. Ef fólk ákveður að gifta sig í skyndi þá björgum við því. Það kemur stundum fyrir. Við höfum upplifað ýmislegt hér í gegnum árin,“ segir hann.

„Þar sem hringarnir eru handsmíðaðir er auðvelt að stækka þá eða minnka,“ segir Sigurður.

Morgungjöf fylgir oft brúðkaupum. Brúðguminn velur oft demant handa brúðinni. „Yfirleitt er það hjartahálsmen með demanti eða demantshringur sem passar við giftingarhringinn. Í sumum tilfellum hefur trúlofunarhringurinn verið klassískur en demanti er bætt í hann fyrir giftinguna.“

Sigurður hefur verið með verslun sína á Laugavegi frá upphafi og ætlar að halda sig þar. „Viðskiptavinir hafa verið ánægðir að vita af okkur hér í miðbænum. Þeir kunna að meta það, enda koma þeir aftur og aftur,“ segir Sigurður. „Þegar fólk velur giftingarhring er það ákveðin gleðistund í lífinu, stærsta stund lífsins er fram undan og ást í loftinu. Parið vill vanda valið og fá persónulega þjónustu. Við höfum tengt saman ansi mörg pör í gegnum árin með hringunum okkar. Það er ánægjulegt,“ segir Sigurður.

Ýmis skemmtileg atvik hafa komið upp í gegnum tíðina. Eitt sinn var Sigurður beðinn um að smíða hringa fyrir bónda í Flóanum. Hann átti síðan að fljúga með hringana og láta þá detta niður við bæinn í lítilli fallhlíf. „Stundum pökkum við trúlofunarhringum inn þannig að hægt sé að setja þá í eftirrétt fyrir óvænt bónorð,“ segir hann. „Við reynum að verða við öllum óskum.“

Gull og silfur er á Laugavegi 52, sími 552 0620. Hægt er að skoða úrval af trúlofunar- og giftingarhringum á heimasíðu verslunarinnar, www.gullogsilfur.is.

Feðginin og gullsmiðirnir Sigurður Steinþórsson og Sólborg Sigurðardóttir í Gulli og silfri. MYND/ANTON BRINK

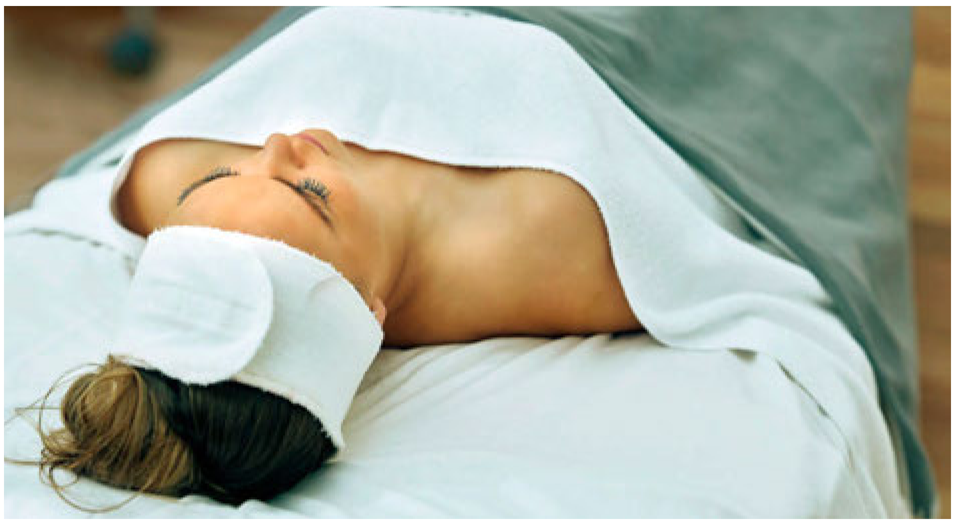
Glæsilegir trúlofunar- og giftingarhringir og hjartahálsmen fyrir brúðina í morgungjöf.

Demantar passa vel fyrir brúðina.

Tekið er vel á móti tilvonandi brúðhjónum hjá Hilton Reykjavík Spa.

Fátt er meira slakandi en að láta dekra við sig á snyrtistofu í fremstu röð.

Öll aðstaða hjá Hilton Reykjavík Spa er til þess gerð að fólk nái að slaka vel á.



Andlitsbað hefur róandi áhrif á húðina og býr hana undir farða.

Sannkallað brúðkaupsdekur á Hilton Reykjavík Spa

Fyrir brúðkaupið er tilvalið að koma í dekur hjá Hilton Reykjavík Spa í rólegu og slakandi umhverfi til að skarta sínu fegursta á brúðkaupsdaginn. Í boði eru margvíslegar nudd- og snyrtimeðferðir.

Hjá Hilton Reykjavík Spa er tekið vel á móti tilvonandi brúðhjónum og áhersla lögð á persónulega og góða þjónustu. „Við bjóðum upp á margvíslegar nudd- og snyrtimeðferðir og spa-upplifun sem hentar konum jafnt sem körlum. Þetta er góður undirbúningur fyrir stóra daginn þegar allir vilja skarta sínu fegursta,“ segir Ragnheiður Á. Gunnarsdóttir, meistari í snyrtifræði, sem stýrir snyrtistofu Hilton Reykjavík Spa.

Róandi andlitsmeðferð

Ragnheiður mælir með að brúðhjónin komi bæði í andlitsmeðferð og hand- og fótsnyrtingu fyrir brúðkaupið. „Andlitsbað hefur róandi áhrif á húðina svo hún geislar á eftir. Húðin er þá hreinsuð vel með skrúbbi eða „peeling“ svo hún verður sléttari og áferðarfallegri á eftir. Fyrir brúðina er þetta ekki síst nauðsynlegt því að lokinni slíkri meðferð liggur farðinn sérlega fallega á húðinni,“ segir hún, en hægt er að velja um almennt andlitsbað, lúxusandlitsbað og allt þar á milli.

„Ég mæli líka með hand- og fótsnyrtingu því á þessum degi eru hendurnar mikið myndaðar, eins og þegar giftingarhringarnir eru dregnir á fingur brúðarinnar og brúðgumans,“ segir hún. „Hendurnar fá gott nudd og við fegrum og lökkum neglurnar. Sama á við um fætur og þar fjarlægjum við alla harða húð.“

Hver og einn velur þá hand- og/eða fótsnyrtingu sem hann vill en í boði eru lúxus-, klassísk og express-snyrting.

Ávaxtasýrumeðferð og hreinsun

Nokkrum vikum fyrir brúðkaupið er gott að koma í húðhreinsun, að sögn Ragnheiðar, því mismunandi er hvernig konur og karlar eru í húðinni. „Klassísk húðhreinsun gerir mikið gagn og gott er að láta hreinsa húðina 2-3 vikum fyrir brúðkaupsdaginn svo að hún nái að jafna sig vel. Við erum einnig með ávaxtasýrumeðferð og það sama á við um hana. Húðin þarf góðan tíma til að jafna sig.“

Rakabúst fyrir þurra húð

Þeir sem hafa lítinn tíma en vilja samt líta vel út geta fengið styttri meðferðir, eins og rakabúst. „Á þann hátt fær húðin allan þann raka sem hún þarf á að halda og þurrkblettir hverfa,“ segir Ragnheiður en íslenskt veðurfar hefur þau áhrif á húðina að hún vill ofþorna. Hún minnir á að koma tímanlega í litun og plokkun eða vax og það eigi ekki síður við um herrana. „Vaxið hentar vel fyrir þá sem eru sambrýndir eða með miklar augabrúnir.“

Herðanudd í heita pottinum

Að sögn Ragnheiðar er öll aðstaða hjá Hilton Reykjavík Spa til þess gerð að fólk nái að slaka vel á. Á staðnum eru heitir pottar, útipottur og sauna og þeir sem nýta sér þá aðstöðu fá baðsloppa og handklæði. Í heita pottinum er herðanudd í boði.

Thelma Lind Ólafsdóttir snyrtifræðingur, Ragnheiður Á. Gunnarsdóttir snyrtimeistari, Elísabet Quyen snyrtinemi, Hólmfríður M. Benediktsdóttir snyrtifræðingur og Birgitta Lára Þorsteinsdóttir snyrtifræðingur. MYND/VILHELM

Panta má smárétti af matseðlinum hjá Vox og njóta matarins í setustofunni og jafnvel skála í freyðivíni.

Ragnheiður segir vinsælt að kvennahópar komi saman í dekur og þá oft til að gæsa brúðina.

Hjá Hilton Reykjavík Spa eru notaðar hágæðavörur frá [comfort zone] sem henta vel til gjafa. Þá fást gjafabréf í brúðhjónadekur. „Það er brúðargjöf sem hittir alltaf í mark,“ segir Ragnheiður.

Fyrsta skref að hjónabandi

Fátt þykir rómantískara en fallega fram borið bónorð en slíkt má gera með ýmsum hætti. Hér eru nokkrar skemmtilegar sögur af bónorðum.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Hættu við óvænt brúðkaup

Þau María Kúld Heimisdóttir og Arnór Yngvi Hermundsson voru búin að vera saman í átta ár og nýbúin að eignast sitt annað barn saman þegar þau ákváðu að láta pússa sig saman. „Það hafði oft komið til tals að við myndum trúlofa okkur og loks giftast. Ég vildi helst biðja hans en það vildi hann ekki, fannst það vera sitt hlutverk. Við tókum þá ákvörðun fljótlega eftir fæðingu barnsins að skella bara í sameiginlega athöfn, skírn og óvænt brúðkaup,“ segir María en þegar komið var upp í kirkju og athöfnin er að hefjast hringir faðir Maríu og tilkynnir að bátur hans hafi bilað á sjó og því útséð með að hann komist í skírnina.

„Ég gat ekki hugsað mér að ganga upp að altarinu án hans svo við ákváðum að salta giftinguna og skírðum barnið. Um kvöldið, dauðþreytt eftir skírnarveislu, bað Arnór mín rétt áður en við svifum inn í draumalandið með Arneyju nýskírða á milli okkar,“ segir María og bætir við til gamans að bátur pabba hennar hafi einmitt bilað í sundi rétt fyrir framan eyjuna Arney á Breiðafirði.

Brúðkaup þeirra Maríu og Arnórs er nú áætlað þann 11.11.17.

Bónorð í morfínvímu

„Minn verðandi, Þröstur Erlingsson, bað mín í sjúkrarúmi á Borgarspítalanum,“ segir Steinunn Jónsdóttir arkitekt. „Hann hafði dottið úr stiga þegar hann var að mála sumarhús foreldra sinna og mölbrotið á sér fótinn,“ lýsir Steinunn en mikla aðgerð og nokkuð af læknastáli þurfti til að púsla honum saman. „Þarna lá hann útúrdópaður af morfíni og horfði á mig eldrauður í framan með glansandi augu og sagði: Elsku Steinunn mín, ég elska þig svo heitt, viltu giftast mér? Ég horfði á hann og spurði hvort honum væri alvara eða hvort þetta væri vegna lyfjanna,“ segir Steinunn en ekkert varð úr trúlofun á þeim tímapunkti og Þröstur tilkynnti Steinunni kurteislega að hún þyrfti að biðja hans sjálf fyrst hún trýði honum ekki. „Á 40 ára afmæli hans var ég búin að setja saman PowerPoint-sýningu, samansetta úr myndum af skemmtilegum minningum okkar. Þetta spilaði ég fyrir framan alla fjölskylduna eftir að ég var búin að bjóða honum út að borða. Eftir sýninguna fór ég niður á hné og bað hans fyrir framan alla. Hann datt eiginlega alveg út og ég var aldrei viss um hvort hann hefði játast mér,“ segir Steinunn og hlær en þau Þröstur munu ganga í það heilaga þann 24. júní næstkomandi.

Bónorð á báða bóga

Venný Hönnudóttir og Hörður Ingi Gunnarsson voru búin að vera saman í fimm ár og ákváðu að halda upp á sambandsafmæli sitt á fínum veitingastað í Stokkhólmi. „Við höfðum stundum rætt það að við myndum vilja gifta okkur einhvern tíma í framtíðinni og því hugsaði ég með mér að þetta væri ágætis tímapunktur í sambandi okkar til þess að trúlofa okkur. Mig langaði að gera eitthvað annað en að fara á hnén og gefa honum hring. Eftir miklar vangaveltur ákvað ég að biðja hans með úri sem tákn um að gefa honum tíma minn það sem eftir væri ævinnar. Ég fór og keypti úr og skrifaði miða og setti inn í boxið með úrinu, sem á stóð: „Viltu giftast mér?“ Svo pakkaði ég boxinu inn og var orðin ansi spennt að gefa honum pakkann,“ lýsir Venný. Veitingastaðurinn var skemmtilegur en þar fengu allir sama matinn og allir sátu saman við barborð í kringum eldhúsið þar sem kokkarnir réttu matinn beint yfir borðið. „Þetta var ótrúlega flott og skemmtileg upplifun en mér fannst rétta augnablikið til að gefa honum pakkann ekki gefast á þessum stað. Ég stakk upp á því við Hörð að við færum eitthvert annað að fá okkur eftirrétt og hann samþykkti það. Við vorum með ákveðinn stað í huga og röltum af stað. Á miðri leið stoppar Hörður mig! Hann segir mér hvað hann elski mig mikið og biður mig svo að giftast sér,“ segir Venný sem varð afar hissa en sagði að sjálfsögðu já. „Eftir þetta magnaðist spennan heldur betur hjá mér því ekki gat ég dregið mitt bónorð til baka þar sem það var innpakkað með úrinu. Herði kom það því mikið á óvart þegar hann opnaði gjöfina og las miðann. Það þarf kannski ekki að taka það fram, en hann sagði líka já!“

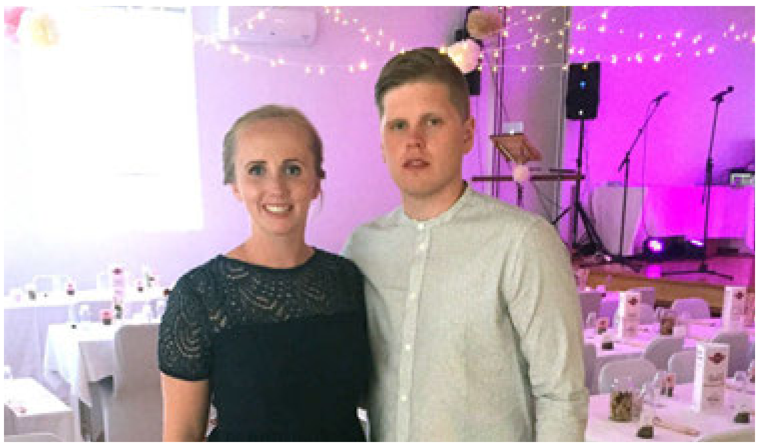
Bónorð í köldum sjó

Guðjón Karl Traustason bað Lilju Petru Ólafsdóttur fyrst á djamminu árið 2000. „Ekkert varð þó af brúðkaupinu af ýmsum ástæðum,“ segir Guðjón sem átti á þeim tíma við vaxandi áfengisvanda að stríða en hefur verið edrú frá 2. janúar 2012.

„Ég var búinn að vera með það bak við eyrað lengi að biðja Lilju aftur,“ segir Guðjón sem að lokum ákvað að tvinna bónorðið saman við áhugamál Lilju, sem er sjósund. „Lilja og systir hennar eru í Syndaselum og við förum að meðaltali einu sinni til tvisvar í viku í sjósund yfir sumarmánuðina,“ útskýrir Guðjón sem fékk mágkonu sína og tólf ára son sinn með sér í skipulagningu bónorðsins.

Stundin rann upp á nýársdag árið 2016. „Nýárssjósundið í Nauthólsvík er mjög vinsælt og þá er líka furðufataþema,“ segir Guðjón. Þann dag var pakkað af fólki í víkinni í alls konar furðufötum enda fallegt veður. Reyndar var dálítið kalt og um tíma virtist allt ætla að renna út í sandinn þegar Lilja ákvað að hætta við sundið út af kulda. „En mágkona mín fékk hana til að skipta um föt. Meðan hún fór inn í klefa beið ég fyrir utan og þegar hún kom út og gekk til mín meðfram pottinum sem var troðinn af fólki í furðufötum, fór ég niður á hné og bað hennar,“ lýsir Guðjón og hlaut fyrir mikil húrrahróp. „Lilja sagðir reyndar aldrei já, hún sagði bara „skammastu þín,“ segir Guðjón hlæjandi en hann tók það sem jáyrði. „Svo fengum við okkur bara kaffi í pottinum eftir hressandi sjósundið.“

Brúðkaupið sjálft fór svo fram 3. desember 2016.



María og Arnór ætluðu að skíra og gifta sig óvænt um leið, en hættu við.

Steinunn bað Þrastar á fertugsafmæli hans.

Venný og Hörður báðu hvort annars sama dag.

Guðjón og Lilja með börnum sínum á brúðkaupsdaginn.

hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Sérsaumuð föt eru merkt sérstaklega.

Hægt er að velja úr miklu úrvali af efnum, tölum og sniðum. MYND/GVA

Brúðkaupsdagurinn er merktur inn í fötin ef menn vilja.

Herragarðurinn sérsaumar glæsileg föt fyrir brúðguma

Herragarðurinn býður brúðgumanum upp á að sérsauma fötin fyrir stóra daginn. Mjög hefur færst í vöxt að menn láti sérsauma á sig jakkaföt eða smóking. Hægt er að velja um mismunandi efni, snið og liti.

Vilhjálmur S. Vilhjálmsson, verslunarstjóri hjá Herragarðinum, segir að þegar fyrst var boðið upp á sérsaum í fyrra hafi það slegið öll met. „Á svona stórum degi eins og giftingin er vilja menn vera í fallegum fötum. Margir eru með ákveðnar skoðanir en með sérsaum er hægt að skapa sitt eigið útlit. Við erum með hundruð gerða af efnum fyrir jakkaföt, staka jakka eða smókinga. Öllum smáatriðum og óskum varðandi tölur, fóður eða snið er hægt að framfylgja með sérsaumi. Við getum meira að segja saumað brúðkaupsdaginn inn í fötin,“ útskýrir Vilhjálmur.

„Við bjóðum mikið úrval af litum þannig að brúðguminn getur samsvarað sér vel með litum sem brúðurin velur sér. Þannig getum við skapað einstakt útlit fyrir hvern og einn. Á veturna velja menn sér dökk föt en í sumarbrúðkaupum vilja þeir fremur léttari liti, eins og ljósari bláa tóna eða gráa,“ segir Vilhjálmur.

Smóking eða jakkaföt

Margir vilja gifta sig í fallegum smóking og Vilhjálmur segir að það sé að aukast aftur en á tímabili völdu menn frekar jakkaföt. „Það er samt ekki þessi hefðbundni, formlegi smóking heldur frekar þannig gerður að hægt sé að nota hann sem sparíföt. Dökkblátt efni sem kallast Midnight Blue er mjög vinsælt í smóking. Hann er rosalega töff en kannski minna klassískur. Við bjóðum líka mjög glæsilega smókinga og jakkaföt frá Armani sem sjást gjarnan hjá Hollywoodstjörnunum á rauða dreglinum,“ segir hann.

„Það kemur fyrir að feðgar komi saman og láti báðir sérsauma á sig fyrir komandi brúðkaup,“ segir Vilhjálmur, og jafnvel tengdafaðir líka. Þá eru allir í svipuðum fötum en þó ekki eins. „Við veitum persónulega þjónustu og ráðgjöf. Menn bóka tíma og koma til ráðgjafa sem aðstoðar þá við val á sniði og efni. Best er að koma að minnsta kosti sex vikum fyrir brúðkaup. Ef menn ætla að gifta sig eftir viku höfum við líka mikið og fjölbreytt úrval af tilbúnum jakkafötum í búðinni frá frábærum hönnuðum. Ef menn hafa tímann fyrir sér þá er mjög skemmtilegt að láta sérsauma fötin. Með því sitja fötin vel yfir axlir og buxurnar fara vel. Menn eru mismunandi í laginu en með sérsaum fara fötin einstaklega vel á líkamanum. Það besta er að sérsaumuð föt eru á mjög góðu verði. Við saumum líka skyrtur sem passa vel við fötin. Fötin hafa því persónulegan stíl á þessum stóra degi.“

Vel klætt landslið

Flestir muna eftir íslenska landsliðinu í knattspyrnu þegar það hélt til Frakklands í fyrra. Knattspyrnustjörnurnar okkar voru vel klæddar í sérsaumuðum fötum frá Herragarðinum. „Það var skemmtilegt og krefjandi verkefni fyrir okkur. Fötin þurftu að vera hentug fyrir ferðalög og máttu ekki krumpast. Þau vöktu mikla athygli sem gerði það að verkum að mun fleiri karlmenn fóru að huga að þessum möguleika,“ segir Vilhjálmur.

Hægt er að panta ráðgjöf varðandi sérsaum í Herragarðinum í Kringlunni eða í Smáralind, eða í gegnum heimasíðuna www.herragardurinn.is.

Vilhjálmur verslunarstjóri og Alvaro Calvi, yfirmaður á saumastofu Herragarðsins. MYND/GVA

herra
GARÐURINN
sérsaumur

herra
GARÐURINN
-klæðir þig vel
KRINGLAN - SMÁRALIND

Næturmatur er vinsæll

Það nýjasta í brúðkaupsveislum eru smáréttir sem bornir eru fram eftir dansinn um miðnætti. Litlir hamborgarar eru vinsælir. Einnig er sniðugt að brjóta upp veisluna með skemmtilegum desert.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Bjarni Gunnar Kristinsson, matreiðslumaður í Hörpu, segir að næturmatur sé það nýjasta í brúðkaupsveislum. „Það er eiginlega tískubylgja núna að bjóða næturmat,“ segir hann. „Matur er oft borinn fram snemma og gestir eru aftur orðnir svangir um eða eftir miðnætti. Þá er mjög sniðugt að bera fram litla hamborgara,“ segir Bjarni Gunnar sem gefur uppskrift að góðum lambaborgurum. Oft eru margar ræður í brúðkaupum og bendir hann á að vel sé hægt að brjóta upp veisluna með því að gera hlé á ræðum og leyfa fólki að standa upp og fá sér til dæmis svalandi ís. Bjarni gefur hér uppskrift að skemmtilegum bananaís. „Það er mjög hressandi að koma með eitthvað kalt, sértaklega í sumarbrúðkaupum þegar gott veður er úti,“ segir hann. Þá gefur Bjarni uppskrift að frönskum makkarónukökum sem eru upplagðar með fordrykknum.

Bjarni starfar í Hörpu en mjög vinsælt er að halda brúðkaupsveislur þar. „Við erum með vinsæla sali sem heita Björtuloft og Háaloft en frá þeim er ægifagurt útsýni.“

Næturborgari

Lambaborgari með kryddaðri jógúrt og mintu. Nú er skortur á nautahakki og því tilvalið að gera lambaborgara. Hægt er að kaupa mintu í potti og gróðursetja hana síðan úti þegar frostlaust verður á nóttinni. Hægt er að stækka uppskriftina eftir þörfum.

Bjarni Gunnar Kristinsson, matreiðslumaður í Hörpu, veit hvað er vinsælast í brúðkaupum. MYND/ANTON BRINK

600 g lambaframpartur, kjötið er síðan hakkað
20 ml ólífuolía
Ólífuolía til steikingar
6 mjúkar brauðbollur skornar til helminga og ristaðar á grilli eða pönnu.
6 msk. grísk jógúrt
1 msk. chili-mauk
Safi úr 1 sítrónu
1 handfylli fersk minta
Krydd
1 tsk. salt
1 tsk. svartur pipar
½ tsk. kúmenfræ (mulin)
Meðlæti
1 haus gott salat
½ búnt fersk minta
6 skammtar góður ostur, til dæmis feta eða maribo
Ögn af sítrónusafa á salatið
Ólífuolía á salatið

Skiptið hakkinu í 6 skammta. Hnoðið hvert stykki í bolta og kremjið svo í hamborgara um 1,5 cm þykka. Penslið yfir með ólífuolíu. Kryddið á báðum hliðum, steikið á pönnu eða grilli í um 4 til 6 mínútur á hvorri hlið, eða þar til hamborgarinn er bleikur í miðjunni. Þegar hamborgari eru næstum tilbúinn er hann settur á ristað brauðið ásamt osti. Setjið jógúrt í skál og blandið með chilimauki. Kryddað með smá sítrónusafa og ólífuolíu, mintu, salti og pipar. Setjið jógúrt á ristað brauðið, bætið svo hamborgurum og smá meiri jógúrt við, kreistið restina af sítrónusafa yfir ásamt nokkrum mintublöðum og og salatinu.

Franskar makkarónur

Marga dreymir um fullkomna tækni við að baka litríkar franskar makkarónur. Þær eru ljúffengar og auðveldar ef þær eru gerðar rétt. Ef þú vilt læra og þorir þá er þetta frábær, einföld leið, bara fylla svo með uppáhaldsfyllingunni þinni. Geymist í frysti og síðan er bara að njóta á stóra deginum.

Franskar makkarónur. MYND/ANTON BRINK

Flottur bananaís. MYND/ANTON BRINK

3 eggjahvítur
35 g (¼ bolli) hvítur sykur
220 g (1 ⅔ bollar) flórsykur
1 bolli fínt malaðar möndlur

Þeytið eggjahvítur í hrærivélinni þar til þær eru froðukenndar; slá í hvítum sykri og halda áfram að þeyta þar til eggjahvíturnar eru gljáandi og loftkenndar. Blandan á að vera þannig að hægt sé að halda skálinni á hvolfi án þess að hún leki. Sigta saman flórsykur og malaðar möndlur (gott að vinna saman í matvinnsluvél), blandið saman við eggjahvíturnar. Setjið í sprautupoka. Sprautið í litla toppa, um 2,5 cm í þvermál, á bökunarplötu, klædda smjörpappír. Látið standa við stofuhita þar til þær mynda harða húð á toppnum, um 1 klukkustund. Hitið ofninn í 140°C.

Bakið kökurnar þar til þær verða harðar, en ekki brúnaðar, um 10 mínútur. Látið kökurnar kólna alveg áður en fylling er sett í, til dæmis sulta, smjördeig eða súkkulaðikrem. Gaman er að setja rauðan duftmatarlit í möndlurnar og sykurblönduna til að fá skemmtilegan lit á kökurnar.

Banana töfraís

Ef þú átt gamla banana, til hamingju! Þú vissir kannski ekki að bananar geta breyst í stórkostlegan ís. Frystur banani er góður ef honum er dýft í súkkulaði eða sem kúluís með aðeins tveimur aukaefnum eftir bragðsamsetningum.

Pinnabanana þekkja margir. Frosinn banani settur á pinna og dýft í súkkulaði með til dæmis möndluflögum.

Auðvelt er að gera tilraunir með því að bæta í einu til tveimur innihaldsefnum í viðbót til að gera bananakúluís.

Til dæmis ein matskeið af hnetusmjöri og 1 msk. af hunangi, eða hlynsírópi, eða jafnvel Nutella, kakódufti, eða bæta nokkrum jarðarberjum í. Frysta banana og (ber) í sneiðum í loftþéttum umbúðum. Hægt er að borða ísinn strax, en best er að vinna hann saman í matvinnsluvél eða blandara og frysta aftur og borða eins og hefðbundinn ís.

1-3 stórir þroskaðir bananar

Afhýðið banana og skerið í sneiðar.

Setja bananana í loftþéttar umbúðir, frystið þá í að minnsta kosti 2 klst. en helst yfir nótt. Blandið frosnum banana í matvinnsluvél eða öflugan blandara. Skafa niður matvinnsluvél nokkrum sinnum. Þegar síðustu bitarnir vinnast saman sérðu blönduna fá ísáferð. Þá er bætt í bragðefni að eigin vali.

Setja í fallega skál og frysta ísinn aftur. Hægt er að borða ísinn strax en þá er hann mjúkur eins og shake. Passið að blandarinn ykkar sé nógu öflugur til að vinna með frosinn banana (og klaka).

Hér eru nokkrar uppáhaldsbragðsamsetningar í bananaís

Skeið af hnetusmjöri
Ögn af hunangi eða hlynsírópi
Handfylli af súkkulaðiflögum
Nokkrar möndlur
Sletta af Nutella

Svo er hægt að setja í form með pinna og dýfa í súkkulaði.

ERTU AÐ GRÆJA BOÐSKORTIN?

Pappír, umslög blek ofl. ofl. færðu hjá okkur á góðu verði.

PRENTVÖRUR

Skútuvogi 11 104 Reykjavík Sími 553 4000 www.prentvorur.is

Hlaðan og fjósið við Hótel Borealis er kjörin aðstaða fyrir að halda brúðkaup.

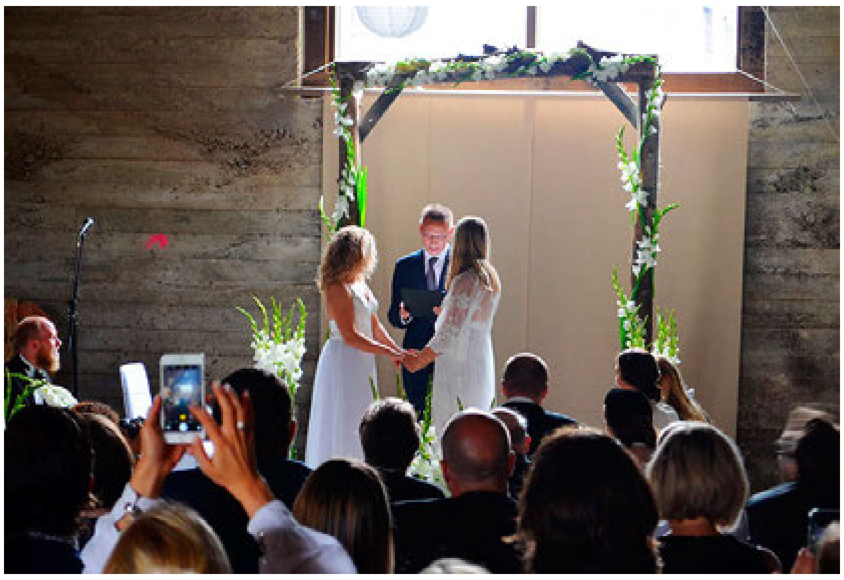
Hlaðan gefur brúðkaupum einstakan sjarma. Hlýlegt andrúmsloft og gamlir munir gera það að verkum auðvelt er gera salinn sérlega fallegan og rómantískan.

Hótelið er við rætur Búrfells í Grímsnesi. Rýmin eru tvö, hlaða og fjós, og rúma um 150 gesti til borðs og allt að 250 gesti í standandi veislu.

Gott aðgengi er að útisvæði þar sem hægt er að kveikja upp varðeld. Sjón er sögu ríkari. Á hótelinu eru 40 herbergi og akstursfjarlægð frá Reykjavík er um klukkustund.

Nánari upplýsingar í síma: 561 3661
eða netfang: hilmar@hotelborealis.is

www.hotelborealis.is



Vill helst græta brúðgumana

Inga Auðbjörg Straumland giftir fólk í öllum veðrum og oft við óvenjulegar aðstæður. Fyrir vikið verði athafnirnar skemmtilegri og persónulegri.

„Mjög skemmtileg hjónavígsla í Haukadal þar sem ég og brúðhjónin brugðum á leik. Pink Iceland skipulagði ferðina þeirra.“ MYND/STEPHEN GOVEL

Þetta er besta hlutastarf í heimi. Kynnast fólki frá öllum heimshornum og heyra allar þessar ástarsögur. Þessar íslensku geta nefnilega verið dálítið keimlíkar, „kynntust á bar, fóru heim saman og eignuðust barn“, segir Inga Auðbjörg Straumland, einn afkastamesti athafnastjórinn hjá Siðmennt. Inga stýrir um það bil 30 giftingum á ári, í öllum veðrum og á ólíklegustu stöðum á landinu.

„Ég gifti mjög oft ferðamenn, bæði hinsegin og gagnkynja pör. Þau erlendu vilja láta pússa sig saman við flotta fossa og inni í jöklum og eru yfirleitt hugaðri í þessum efnum meðan Íslendingarnir halda sig í nálægð við veislusalina. Við erum aðeins of hrædd við veðrið, vitum auðvitað hvað það getur orðið slæmt. En það þarf ekkert alltaf að vera sól til að athöfnin heppnist vel, í sól eru til dæmis allir með klemmd augu á myndum,“ segir hún sposk. Veðrið hafi þó stundum sett strik í reikninginn.

„Einu sinni átti ég að gefa saman fólk um vetur, utandyra í Hveragerði. Veðrið var vont og færðin skelfileg. Ég keyrði Hellisheiðina á 40 og varð allt of sein. Athöfninni

> **Þau erlendu vilja láta pússa sig saman við flotta fossa og inni í jöklum og eru yfirleitt hugaðri í þessum efnum meðan Íslendingarnir halda sig í nálægð við veislusalina.**

seinkaði til hálf sjö, og þá var orðið aldimmt. Ég sá ekkert á textann, stormurinn feykti heityrðum hjónanna út í veður og vind og svo reyndist ómögulegt að halda á ljósi og möppu, binda hnútana í handfestuathöfninni og fara með texta, allt á sama tíma. Þetta varð hið skrautlegasta. En svo fótósjoppaði erlendi ljósmyndarinn norðurljósin inn á myndina af brúðhjónunum og allir voru yfir sig hamingjusamir.“

Inga segist leggja sig fram um að draga upp úr tilvonandi hjónum skemmtilegar sögur til að nota

„Yndislegar konur frá Bandaríkjunum giftu sig í hesthúsi enda miklir dýravinir.“ MYND/BRAGI ÞÓR JÓSEFSSON

við athöfnina og reynir jafnvel að koma þeim á óvart. Athafnirnar verði persónulegri fyrir vikið.

„Ég fæ að vita hvað lætur þau tikka svo ég geti haft eitthvað fyndið og skemmtilegt. Mér finnst athöfnin ekki hafa lukkast nema mér takist að láta brúðgumann, þegar hann er, fara að skæla. Það tekst merkilega oft,“ segir hún hlæjandi. „Ég reyni að hafa athafnirnar líflegar og skemmtilegar svo fjölskyldan og vinir fái að heyra sögur.“

Hefurðu einhvern tíma gengið of langt? „Örugglega. Enginn hefur samt kvartað enn þá.“

GJAFIR
GJAFIR
GJAFIR
GJAFIR
GJAFIR
SMEG
hrím
www.hrim.is
Laugavegi 25 / Laugavegi 32 / Kringlunni
S: 553-3003 / S:553-2002 / S:553-0500

Brúðir með ljómandi húð

Brúðarförðun er klassísk og breytist lítið ár frá ári segir Harpa Rún Helgadóttir förðunarfræðingur. Hún sýnir hér hefðbundna brúðarförðun.

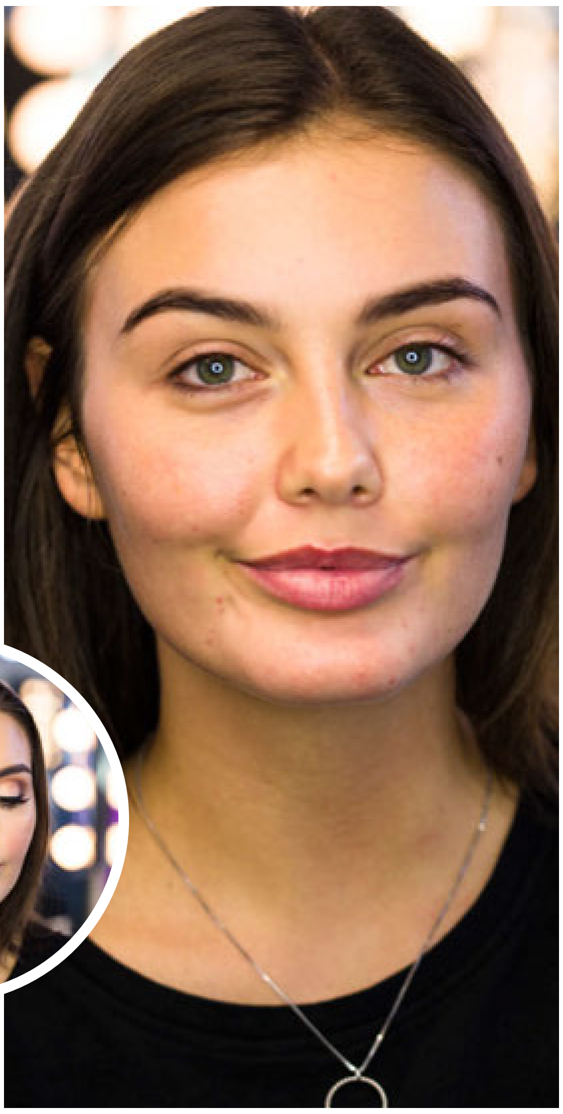
Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Það eru litlar tískusveiflur í brúðarförðun. Þetta er yfirleitt mjög svipað en það sem hefur verið mest áberandi síðustu ár er frekar létt förðun með náttúrulegri og fallegri húð með smá ljóma. Þær konur sem eru vanar að vera mikið máluð vilja hins vegar kannski aðeins meira og dekkra,“ segir Harpa Rún

Hver er áherslan í ár? „Mér finnst ljómandi húð halda áfram að vera vinsæl líkt og síðustu ár, svo og náttúrulegar augabrúnir. Varagloss er að koma sterkt inn núna fyrir sumarið og fullkomið fyrir brúðarförðun,“ segir Harpa Rún og bætir við að bleikir tónar komi sterkir inn um þessar mundir, sér í lagi í varalitum og kinnalitum. Harpa Rún sýnir hér á myndunum hefðbundna brúðarförðun. Ég lagði áherslu á fallega húð en það er mjög mikilvægt að tilvonandi brúðir hugsi vel um húðina vikurnar fyrir stóra daginn og fari til að mynda ekki í ljós vikuna fyrir brúðkaup,“ áréttir hún.

Harpa Rún útskrifaðist frá Reykjavík Makeup School árið 2013 og hefur unnið sjálfstætt sem förðunarfræðingur síðan við ýmis verkefni.

Harpa Rún segist ekki festa sig við eitt sérstakt förðunarmerki heldur noti hún ýmis merki í bland. „Mér finnst ekkert eitt förðunarmerki hafa allt það besta svo mér finnst gott að geta blandað þeim saman.“



Fyrirsætan Jóhanna Helga Jensdóttir fyrir og eftir förðunina. Myndir/Ernir

Stig af stigi

„Ég byrjaði á því að setja præmer á augnlokin. Því næst tók ég appelsínugulan lit og setti í globus. Setti svo ljósbrúnan yfir, síðan aðeins dekkri brúnan sem ég setti í globus til að skyggja betur. Því næst tók ég gyllt pigment og setti á augnlokið og blandaði svo skilin. Setti svo blautan eyeliner og augnhár,“ lýsir Harpa Rún en hún notaði augnhár nr. 117 frá Eyelure sem eru hennar uppáhald, enda náttúruleg og falleg.

„Það er líka mikið um að notuð séu stök augnhár í brúðarförðun en það er bara persónubundið hvað fólk vill.“

Þegar augun voru svo klár greiddi Harpa Rún augabrúnirnar og setti smá lit í þær. „Því næst byrjaði ég á húðinni. Ég byrja alltaf á að setja primer á húðina og þar á eftir hyljara. Á eftir honum setti ég svo farðann á og skyggði andlitið með sólarpúðri, setti smá kinnalit og highlight.

Ég endaði síðan á vörunum og valdi nude varalit með pínu bleikum blæ.“

Fullkomið dekur fyrir brúðir, hjón og gæsir

Blue Lagoon Spa í Hreyfingu er annálað fyrir glæsilega en notalega aðstöðu og þá er margt innifalið í dekurpökkum þess. „Til dæmis aðgangur að Hreyfingu og heilsulindinni þar sem er heitur pottur og slökunarrými. Úti á veröndinni eru tveir heitir pottar, annar með jarðsjó, ásamt saunu og blautgufu. Gestir fá einnig handklæði og slopp,“ lýsir Þórný Jónsdóttir, rekstrarstjóri Blue Lagoon Spa.

Fyrir brúðina

Algengt er að brúðurin komi í dekur og snyrtingu fyrir stóra daginn. Fyrir hana er ýmislegt í boði, til dæmis má nefna DEKUR VII Lúxus dekur sem inniheldur 60 mínútna andlitsblað, slökunarnudd deluxe í 50 mínútur og hand- og fótsnyrtingu deluxe. „Andlitsmeðferðirnar eru sannkallað dekur,“ segir Þórný og bætir við að í meðferðunum sé einungis unnið með Blue Lagoon vörur. „Við köllum þetta kraftaverkameðferðir því þær gefa húðinni svo mikinn ljóma og mýkt.

Auk þess að vera með þessa dekurpakka eru einstakar meðferðir mjög vinsælar eins og augnháralengingar, sem fullkomna augnumgjörðina og gera maskarann óþarfan, og Cal gel ásetning á neglur, sem gefur höndunum ótrúlegan glæsileika og endist í að minnsta kosti 3 vikur,“ segir Þórný.

Gjafakortin frá Blue Lagoon Spa eru afar vinsælar brúðargjafir og algengt að brúðhjónin fái gjafakort fyrir tvo í paranudd. Þá er algengt að brúðurin komi í dekur og snyrtingu fyrir stóra daginn. Fyrir hana er ýmislegt í boði.

Blue Lagoon Spa.

Fyrir nýbökuð hjón

Gjafakortin frá Blue Lagoon Spa eru afar vinsælar brúðargjafir og algengt að brúðhjónin fái gjafakort fyrir tvo í paranudd sem er kísilleirmeðferð og slökunarnudd deluxe. „Í þessari einstöku meðferð bera gestir hvítan kísil á húðina og slaka á í 20 mínútur í sérhönnuðum leirgufuklefa sem er með dásamlegri ilmkjarnaolíu. Í lokin verður gufan að léttu regni sem skolar kísilinn af á mildan hátt, veitir húðinni heilbrigðan ljóma og fallegt yfirbragð. Að kísilleirmeðferðinni lokinni er endað á unaðslegu 50 mínútna slökunarnuddi. Slökunarnuddið fer fram í sérstöku paraherbergi þar sem eru tveir nuddbekkir,“ segir Þórný en hægt er að fá freyðivín og jarðarber fyrir eða eftir meðferðina.

Fyrir gæsirnar

„Maður veit að brúðkaupstímabilið er hafið þegar gæsirnar mæta til okkar,“ segir Þórný glaðlega. „Við erum með þrjá pakka fyrir gæsir en vinsælustu hópatilboðin hjá okkur er aðgangur að Blue Lagoon Spa þar sem kísilleirmeðferðin er innifalin. Gæsin fær síðan gjarnan sérstaka meðferð. Til dæmis Salt Glow detox sem er einstök djúphreinsandi meðferð.“

ROYAL COPENHAGEN · Villeroy & Boch · ROSENDAHL COPENHAGEN · GEORG JENSEN · KAY BOJESEN DENMARK · HOLME GAARD · KOSTA BODA · WMF · LE CREUSET · KitchenAid

Vandaðar brúðargjafir

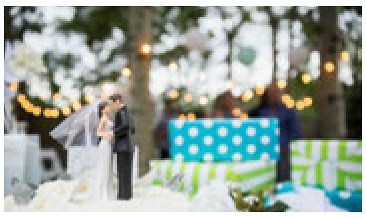
Brúðhjón sem stofna brúðargjafalista hjá Kúnígúnd
fá 15% kaupauka frá versluninni.

Setjið saman ykkar eigin brúðargjafalista á kunigund.is
eða komið við í einni af verslunum okkar og fáið aðstoð.

KÚNÍGÚND

SÉRVERSLUN MEÐ VANDAÐAR GJAFAVÖRUR

Laugavegur - Kringlan - Glerártorg - kunigund.is



Veislustjórinn kynnir ýmis hagnýt atriði varðandi veisluna.
MYND/NORDICPHOTS/GETTY

Undirbúningur skiptir sköpum

Vel undirbúinn veislustjóri er lykillinn að góðri brúðkaupsveislu. Fyrir brúðkaupið er gott að hann hitti brúðhjónin tilvonandi og þau fari saman yfir hvernig þau vilja hafa veisluna, fari yfir skipulag, tímasetningar og slíkt.

Mörg hjón hafa fyrirkomulagið þannig að þau bjóða gesti velkomna til veislu, kynna síðan veislustjórann og láta honum síðan eftir stjórnina.

Hans hlutverk er að koma praktískum atriðum á framfæri við gestina, eins og hvað boðið er upp á í mat og drykk, hvenær ræðurnar verða haldnar og hversu langar þær mega vera og gæta þess að gestir haldi ekki of langa tölu. Ef einhver gestanna á það til að hella í sig er t.d. gott að hafa hann snemma á ræðulistanum. Fyrir veislustjórann er gott að hafa nokkrar léttar gamansögur í bakhöndinni til að halda uppi góðri stemningu.

Veislustjórinn þarf að gæta þess að skyggja ekki á brúðhjónin því þetta er jú þeirra dagur.

Hillary í bleikum kjól ásamt móður sinni og dóttur sem var að gifta sig.

Klæðnaður móður brúðarinnar

Allar mæður verðandi brúða spyrja sig hverju skuli klæðast á stóra deginum. Hvernig á dressið að vera og hvaða litur er bestur? Móðir brúðarinnar getur skoðað hvaða litaþema verður í veislunni þegar hún velur sér kjól. Hún gæti notað þann lit sem viðmið en haft hann annaðhvort ljósari eða dekkri.

Móðir brúðarinnar getur klæðst öllum litum nema hvítum. Bleikt, fjólublátt, grænblátt eða ljósblátt eru vinsælir litir. Það fer svolítið eftir veislunni hvort klæðast skal síðkjól eða stuttum kjól. Því fínni sem veislan er, þeim mun líklegri er síðkjóllinn. Til dæmis þegar feður brúðhjónanna klæðast smóking.

Ef um eftirmiðdagsveislu er að ræða hentar vel að vera í dragt eða stuttum kjól með sams konar kápu eða jakka yfir. Þegar Kate Middleton og Vilhjálmur prins giftu sig var móðir brúðarinnar þannig klædd, í ljósbláum stuttum kjól og eins kápu yfir.

Þegar Chelsea Clinton, dóttir Hillary og Bills Clinton, gifti sig árið 2010 var móðir brúðarinnar í bleikum síðum kjól með rósamynstri. Móðir Hillary, Dorothy Rodham, var hins vegar í gráum síðum kjól.

Brúðkaupsmolar

Skipuleggið brúðkaupsdaginn vel og vandlega og reiknið með góðum tíma í t.d. brúðargreiðslu og -förðun.

Athugið hvort það sé nóg eldsneyti á brúðarbílnum. Það er ekki gaman að þurfa að koma við á bensínstöð og fylla á tankinn á leiðinni í veisluna.

Ef þið ætlið að vera í nýjum skóm á brúðkaupsdaginn er gott að ganga þá til með góðum fyrirvara. Ekkert er verra en aumar tásur á sjálfan brúðkaupsdaginn. Brúðurin ætti að hafa í huga að skórnir séu ekki með hærri hæl en hún er vön að ganga á.

Borðið hollan og góðan mat daginn fyrir brúðkaupið. Sleppið að borða mat sem getur farið illa í maga. Haldið ykkur við ferska ávexti og léttan mat.

Takið tímanlega til föt, tannbursta og snyrtivörur og pakkið niður í tösku, þ.e.a.s. ef þið hjónin ætlið að verja brúðkaupsnóttinni annars staðar en heima hjá ykkur.

Drekkið mikið vatn dagana fyrir brúðkaupið. Það kemur í veg fyrir ofþornun sem stressið í kringum brúðkaupið getur valdið.

Slökkvið á símanum kvöldið fyrir stóra daginn. Sleppið því að fylgjast með Facebook, Twitter, textaskilaboðum og tölvupósti til að losna við stress.

Að mörgu er að huga fyrir brúðkaupsdaginn.
MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

JSB fyrir þig í 50 ár!

Frábær afmælistilboð í ræktina

50 ára afmælistilboð

[Sjá nánar á jsb.is]

50 ára

LÍKAMSRÆKT JSB

leggur línurnar

*Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • **www.jsb.is***

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Stundum stressandi að elda

Mikið mun mæða á Hlyni Bæringssyni, leikmanni körfuknattleiksliðs Stjörnunnar, næstu daga en úrslitakeppnin hófst í vikunni. Hann verður 35 ára í sumar og hugsar vel um heilsuna.

Úrslitakeppni karla í körfubolta hófst á miðvikudag og má búast við æsispennandi baráttu næstu vikurnar. Einn þeirra sem eiga vafalaust eftir að standa í eldlínunni á næstunni er Hlynur Bæringsson, leikmaður Stjörnunnar og fyrirliði íslenska landsliðsins. Hann verður 35 ára gamall í sumar og er því einn af eldri leikmönnum deildarinnar. Þrátt fyrir það er landsliðsmaðurinn búinn að spila mjög vel í vetur og stefnir að sjálfsögðu á Íslandsmeistaratitil með sínum mönnum.

Hvernig leggst úrslitakeppnin í þig? Hún leggst vel í mig. Við leikum gegn ÍR sem verður að viðurkennast að hefur verið á meira flugi en við undanfarnar vikur. Þeir hafa gætt deildina lífi innan sem utan vallar. Stefnan er að stoppa þetta partí hjá þeim og tel ég okkur hafa liðið og það sem þarf til þess.

Hverju þakkar þú helst góða heilsu og langan feril? Ég hef lifað sæmilega heilbrigðu lífi sem hefur hjálpað til. Þó er langt í frá að ég sé einhver engill þar frekar en flestir aðrir. Ég veit í raun ekki af hverju ég er sæmilega heill heilsu á meðan aðrir hafa veikst eða meiðst. Það er langt í frá þannig að allir sem meiðast eða veikjast séu einhverjir syndaselir sem geta sjálfum sér um kennt þótt auðvitað séu margir að súpa seyðið af líferni sínu. Ætli þetta sé því ekki heppni að miklu leyti. Lífið er nefnilega oft frekar órökrétt og ósanngjarnt.

Finnst þér gaman að elda? Ég elda sárasjaldan en finnst þó gaman þegar ég geri það. Reyndar verð ég alltaf frekar stressaður við að reyna að gera þetta sæmilega og fylgja eftir uppskriftum. Það sem ég elda án uppskriftar er yfirleitt einhver skítaredding og svo sem ekki merkileg matseld. Eitthvað fljótlegt og þægilegt til að koma ofan í börnin.

Hvað færðu þér í morgunmat? Cheerios eða hafragraut, þó oftar Cheerios. Ef ég næði að verða hin svokallaða betri útgáfa af sjálfum mér, sem ég og fleiri reynum að elta með litlum árangri (nema rétt á meðan við látum vita af afrekinu á samfélagsmiðlum), þá fengi ég mér alltaf hafragraut með fullt af fræjum og möndlumjólk út á. Cheeriosið er þó svo miklu fljótlegra og þægilegra að það verður oftar fyrir valinu.

Hvað finnst þér gott í kvöldmat? Ég hef verið það heppinn í lífinu að ég borða nánast bara það sem mér þykir gott. Allt hefur þetta sinn sjarma. Steikin, laxinn, pitsan sem maður telur sjálfum sér trú um að maður eigi skilið á föstudögum, fljótlega hakkið & spagettíið sem maður kaffærir í rifnum osti og gríska jógúrtið með múslí út á sem maður úðar í sig því það hentar. Síðustu jól fékk ég vel eldað og framreitt hreindýrakjöt sem var mögnuð máltíð. Ég væri til í að borða það oftar.

Hlynur Bæringsson, leikmaður Stjörnunnar í körfubolta. MYND/GVA

Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig? Ég er í raun stanslaust að gera vel við mig í mat því það er svo gott að borða góðan mat. Ef ég vil gera vel við mig þá fer ég á góðan veitingastað. Ég fór t.d. um daginn út að borða á Mathús Garðabæjar og það var ótrúlega gott. Hvað ég fæ mér nákvæmlega er mismunandi og fer eftir stemningunni. Góð steik og gott rauðvín er ágætis uppskrift að góðu kvöldi.

Hvernig er dæmigerð helgi? Mjög svipuð og hjá öðrum foreldrum. Ég æfi reyndar alltaf á laugardagsmorgnum með liðinu sem eru mínar bestu æfingar yfirleitt. Á mínum aldri er ég mun sprækari á æfingum kl. 10 að morgni en um kvöld. Helgar eru mjög oft tengdar einhverju íþróttastússi hjá krökkunum sem er yfirleitt mjög gaman.

Lumar þú á góðum heilsuráðum? Það þarf í raun ekkert ráð til, það vita allir leiðina að góðu líkamlegu formi. Þeir bara hafa það ekki í sér að gera það af einhverjum ástæðum. Svarið er því tæpast að finna í góðu heilsuráði um að brenna meiri hitaeiningum en þú innbyrðir. Ég get þó reynt að gefa það ráð að hafa sín eigin viðmið og spá ekki of mikið í öðru fólki. Það er hægara sagt en gert, þetta er jú veröld þar sem hundur étur hund, en við getum kannski reynt. Ágætt að muna að flestir eru að harka í sínu horni.

Hvernig hugar þú að andlegu hliðinni? Mér líður betur ef ég næ að lesa góða bók, þannig slaka ég vel á. Lesturinn hefur því miður minnkað mikið undanfarið, ætli blessuð sítengingin eigi ekki sinn þátt í því. Annars er alltaf gott fyrir andlegu hliðina að spjalla við fólk, annaðhvort góða vini eða fagfólk, huggun er manni mönnum að eins og skáldið sagði.

Hvaða hreyfing tekur við þegar ferlinum lýkur? Ég mun reyna að finna eitthvað skemmtilegt og reyna að finna eitthvert jafnvægi. Golf, skvass, hjólreiðar úti og bumbufótbolti gæti mögulega orðið fyrir valinu með góðum félagsskap.

Þitt annað heimili í sólinni

Marga dreymir um að eiga fasteign á Spáni. Fyrirtækið Masa International hefur selt eignir á Spáni frá árinu 1981 og er með skrifstofur í 17 löndum.

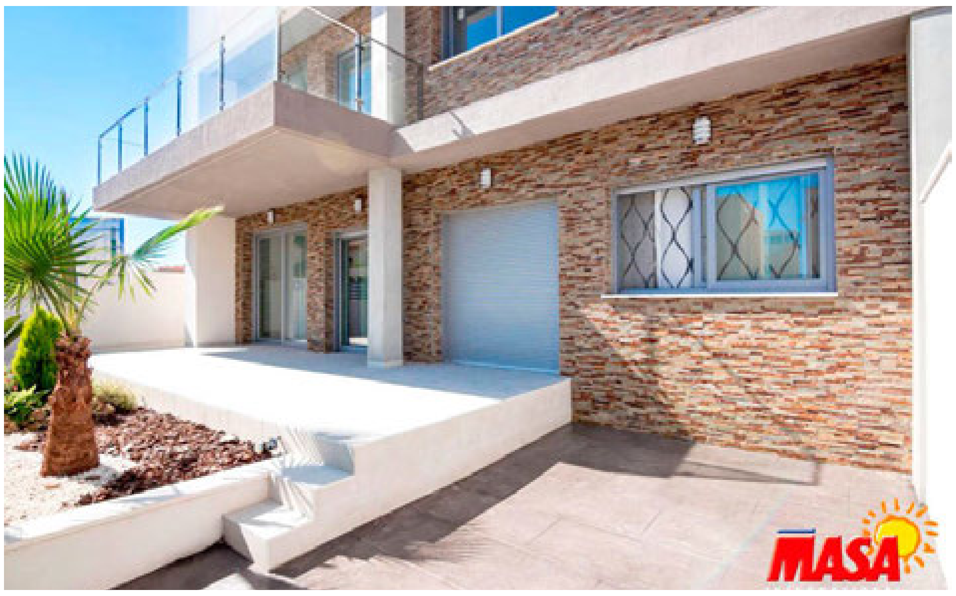
Að eiga fasteign á Spáni getur gjörbreytt lífi fólks. Það verður í raun lífsstílsbreyting þar sem góða veðrið býður upp á margháttaða afþreyingu utanhúss allt árið um kring. Sól og heiðskír himinn í febrúar og morgunkaffi á veröndinni. Lífið á Spáni býður upp á afslappað líferni þar sem fólk eignast félaga frá öðrum löndum, stundar golf eða syndir í sjónum.

Eignirnar sem Masa International býður upp á eru á Costa Blanca ströndinni. Þær eru mismunandi að stærð eftir þörfum kaupanda. Sumir vilja ekki stiga, aðrir vilja hafa sundlaug í garðinum en þannig er reynt að finna heppilegt húsnæði fyrir hvern og einn. „Í dag eru eignirnar á góðu verði og boðið er upp á þægilega greiðsluskilmála í gegnum spænska viðskiptabanka ef óskað er eftir því," segir Jón Bjarni Jónsson sem hefur umboð fyrir Masa International á Íslandi ásamt Jónasi Halldóri. „Við erum með 15 ára reynslu í sölu fasteigna á Spáni," segir Jón Bjarni en þess má geta að Masa International hefur selt yfir 34 þúsund fjölskyldum draumafasteign á Spáni á undanförnum árum.

Margir Íslendingar þekkja Costa Blanca ströndina. Hún er oft kölluð hvíta ströndin en hún teygir sig 200 km meðfram Miðjarðarhafinu. Ströndin teygir sig frá Valencia í norðri til La Manga í suðri. Borgin Alicante er miðsvæðis, ekki langt frá Benidorm en þaðan eiga margir Íslendingar góðar minningar. Fasteignir á Costa Blanca ströndinni eru vandaðar og byggingarstíllinn veglegur. Fyrir þá sem eru akandi um þetta svæði er gaman að heimsækja Calpe, Altea, Albir og Alcoy svo einhverjir staðir séu nefndir. Þess má geta að mestur hagvöxtur innan Spánar var á Costa Blanca svæðinu í kringum 2000-2004. Mikið var byggt og nýlegar byggingar og ný hverfi blasa við. Englendingar og Skandinavar hafa uppgötvað þessa paradís og margir hafa flutt alfarið á þessar slóðir. Stórar verslunarmiðstöðvar hafa sprottið upp á svæðinu ásamt minni verslunum. Á Torrevieja svæðinu er til dæmis ein stærsta verslunarmiðstöð á Spáni.

Þeir sem hyggjast kaupa húsnæði á Costa Blanca svæðinu geta haft samband við Jón Bjarna eða Jónas Halldór en þeir sjá um öll mál í sambandi við kaupin og útskýra hvað felst í kaupunum. Þú getur eignast þitt annað heimili í sólinni á einfaldan og þægilegan hátt í gengum Masa International.

Masa International verður með kynningu á eignum á Costa Blanca ströndinni á Hótel Centrum, Aðalstræti 16, Reykjavík um helgina, 18. og 19. mars frá kl. 13-17. Masa International vinnur eftir ISO 9001 gæðastaðli. Hægt er að skoða starfsemina nánar á www.masainternational.com eða fá upplýsingar í síma 896 1067 (Jón Bjarni) og 842 1520 (Jónas Halldór). Netfangið er masaiceland@gmail.com.



Íbúð í Torrevieja.

EUROPEAN PROPERTY AWARDS REAL ESTATE
HIGHLY COMMENDED
REAL ESTATE AGENCY SPAIN
MASA International
2015-2016

Einbýli í La Marina.

Costa Blanca ströndin er dásamlega falleg.

AFMÆLISTILBOÐ HJÁ Curvy.is

Við fögnum 6 ára afmæli okkar og bjóðum því uppá 30% afslátt af völdum vörum

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

Við erum á Snap chat > Curvy.is

VERSLUNIN CURVY - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLASALA ÍSLANDS

Ford Transit dísel árg 2011 ekinn 95.000 verð 1.180.000.- án vsk

Vw Transporter langur árg 2014 ekinn 72.000 sjálfskiptur verð 3.380.000.- m/vsk

MMC Pajero Instyle árg 2012 ekinn 97.000.- verð 5.380.000.-

Bílasala Íslands
Skógarhlíð 10, 110 Rvk.
Sími: 510 4900
896 1337 / 896 9693
www.bilasalaislands.is

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu

Opel Vectra station sjálfskiftur 2,2 vél bensin ek.180 þús dráttarbeysli góð dekk nýsk. toppbill Verð aðeins 430 þús s. 8927852

Toyota Rav4 2006 til sölu! sjálfskiptur og skráður í apríl, ek. 157.500 km. Einn eigandi. Bílnum fylgir þjónustubók og hefur alltaf verið reglulega smurður. Dráttarkrókur. Nýleg dekk og bremsur nýlega yfirfarnar. Skoðaður 2018 Bein sala. Verð 1.400.000 kr. Uppl. í s. 698-4464

Til sölu Suzuki Grand Vitara leðurklæddur með topplúgu, árg 2010, í toppstandi, sko 2018. Gott verð. Uppl. í s. 893 4530

Bílar óskast

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

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

FRAMTAL 2017
Framtöl einstaklinga, verktaka

og rekstraraðila.

Góð og traust þjónusta.

Vönduð vinna.

FRAMTALSÞJÓNUSTAN, Ármúla 19.

Sími 533 1533.

HSE Bókhald & Uppgjör slf
Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.
Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

SMIÐSKRAFTUR EHF.

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

smidskraftur@gmail.com

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

HONDA
CR-V i-VTEC
Nýskráður 3/2004, ekinn 183 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 790.000

HONDA
CR-V Comfort Dísil
Nýskráður 2/2014, ekinn 75 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.150.000

BÍLL DAGSINS
Verð kr. 900.000
Honda Accord Executive 2.0
Nýskráður 6/2006, ekinn 175 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 1.290.000**

PEUGEOT
307SW Break
Nýskráður 9/2005, ekinn 118 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Listaverð kr. 890.000**
Tilboðsverð kr. 590.000

CHEVROLET
Cruze FL SW
Nýskráður 5/2014, ekinn 56 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.950.000

PEUGEOT
308SW Active
Nýskráður 2/2016, ekinn 22 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000

CHEVROLET
Captiva LT 7manna dísil
Nýskráður 11/2013, ekinn 60 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.590.000

TOYOTA
Rav4 GX
Nýskráður 6/2007, ekinn 152 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.590.000

HONDA
Civic Elegance
Nýskráður 3/2014, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.750.000

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

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga uppítöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Til sölu

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

2000 Haffi og 777 2001 Grétar

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

Býð upp á heilnudd og slökun. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. 201 Kóp. S. 894 4817

Húsnæði

Húsnæði óskast

Reyklaus maður í fastri vinnu óskar eftir að leigja stúdíó íbúð, litla íbúð eða herbergi í Reykjavík. Netfang: algis45@gmail.com S: 7829913

Geymsluhúsnæði

TIL LEIGU 50 M2
Gott atvinnubil í Steinhellu með 4 m lofthæð. Nýtt og snyrtilegt. Fyrir rólega starfsemi. S: 770-0111

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

Atvinna

Atvinna í boði

TRADEX EHF. EYRARTRÖÐ 11, HAFNARFIRÐI
óskar að ráða nú þegar stundvist og duglegt fólk til starfa við framleiðslu og pökkun á harðfiski. Dagvinntími er frá kl. 07:00 - 15:00. Upplýsingar veitir Brynjar framleiðslustjóri í s. 693 0206.
Umsóknir með yfirliti yfir fyrri störf og meðmælendur má senda í tölvupósti á tradex@ tradex.is eða afhenda á staðnum.

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

BAKARAR
Erum með klára bakara sem geta hafið störf innan skamms. Handafl Starfsmannaveita S: 777-2-333

UPPSLÁTTASMIÐIR - SMIÐIR
Erum með klára uppsláttasmiði og smiði sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

KRANAMENN - TÆKJAMENN
Erum með klára kranamenn og tækjamenn sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

VERKAMENN
Erum með klára verkamenn sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

BIFVÉLAVIRKJAR - MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRAR
Erum með klára bifvélavirkja og meiraprófsbílstjóra sem geta hafið störf innan skamms. Handafl ehf Starfsmannaveita S: 777-2-333

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

GLAMOUR.is

Allt það helsta úr heimi TÍSKUNNAR á einum stað
GLAMOUR.IS

Tilkynningar

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 1666
Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Athugun Skipulagsstofnunar

Efnistaka Ístaks í Stapafelli, Reykjanesi

Ístak hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um efnistöku í Stapafelli á Reykjanesi.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 17. mars til 2. maí 2017 á eftirtöldum stöðum: Á bæjarskrifstofu Grindavíkur, í Þjóðarbókhlöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en **2. maí 2017** til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

AÐALFUNDUR

Ísfélags Þorlákshafnar ehf., kt. 430285-0179, Hafnarskeiði 12, 815 Þorlákshöfn, verður haldinn föstudaginn 31. mars 2017 kl. 11:00 á kaffistofu félagsins.

Dagskrá
1. Stjórn félagsins skýrir frá hag félagsins og rekstri þess á liðnu starfsári.
2. Staðfesting ársreiknings fyrir síðastliðið rekstrarár.
3. Kosning stjórnar félagsins.
4. Kosning endurskoðanda félagsins.
5. Ákvörðum um hvernig fara skal með hagnað eða tap og um arð og framlög í varasjóð.
6. Ákvörðun um greiðslur til stjórnarmanna og endurskoðenda fyrir störf þeirra á starfsárinu.
7. Heimild til stjórnar um kaup á eigin hlutum.
8. Umræður og atkvæðagreiðslur um önnur málefni sem löglega eru upp borin.

Dagskrá, endanlegar tillögur, ársreikningur, skýrsla stjórnar og skýrsla endurskoðanda verða hluthöfum til sýnis í síðasta lagi sjö dögum fyrir aðalfund á skrifstofu félagsins. Afhending fundargagna fer fram að ósk skráðra hluthafa. Vilji hluthafi koma dagskrárefni til umfjöllunar á aðalfundi skal tilkynna stjórn félagsins skriflega um tillöguna eigi síðar en sjö dögum fyrir aðalfund. Framboð til stjórnar skal tilkynna skriflega eigi síðar en fimm dögum fyrir dagsetningu aðalfundar. Upplýsingar um frambjóðendur verða aðgengilegar til skoðunar á skrifstofu félagsins tveimur dögum fyrir aðalfund.

Þorlákshöfn, 16. mars 2017
Stjórn Ísfélags Þorlákshafnar ehf.

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Stangveiðimenn/konur athugið

Námskeið í flugukóstum hefst sunnudaginn 19. mars í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.
Kennt verður 19 og 26 mars, 2 og 9 apríl
Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar.
Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu.
Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.
Verð 16.000 kr enn 14.000 kr til félagsmanna.
Uppl. í s. 894 2865 Gísli & 896 7085 Svavar. KKR, SVFR & SVH

Stakfell fasteignasala
óskar eftir sölumönnum

Stakfell er rótgróin fasteignasala með öfluga liðsheild. Okkur vantar duglega og drífandi sölumenn. Glæsileg og vönduð vinnuaðstaða í boði á besta stað í Reykjavík. Viðkomandi mun starfa með öflugum hópi starfsmanna sem eru vel menntaðir og hafa mikla reynslu af sölustörfum. Um er að ræða starf með árangurstengdum launum þar sem tekjur geta verið mjög góðar í samræmi við vinnuframlag og frammistöðu sölumanns. Viðkomandi þarf að vera löggiltur fasteignasali eða hyggjast hefja nám til öflunar slíkra réttinda á næstunni.

Umsóknarfrestur er til 1. apríl n.k.
Ferilskrá ásamt kynningarbréfi berist á netfangið stefan@stakfell.is.

Allar nánari upplýsingar veitir Stefán Hrafn hdl. lögg.fasteignasali í síma 535-1000 eða 895-2049.

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

Akraneskaupstaður

Samþykkt breyting á deiliskipulagi fyrir Breiðarsvæði – Breiðargata 8, 8A og 8B

Bæjarstjórn Akraneskaupstaðar samþykkti 28. febrúar 2017 breytingu á deiliskipulagi Breiðarsvæðis vegna Breiðargötu 8, 8A og 8B. Tillagan var auglýst samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagssaga nr. 123/2010. Athugasemdir bárust og hefur þeim, sem gerðu athugasemdir, verið send umsögn bæjarstjórnar.

Eftirfarandi breytingar hafa m.a verið gerðar á tillögunni frá því hún var auglýst:

- Hámarkshæð húsa var lækkuð úr 13 metrum í 12 metra.
- Landfylling minnkuð úr 4.000 fermetrum í 3.500 fermetra og áréttað að hún falli undir lið 10.23 í viðauka laga um mat á umhverfisáhrifum framkvæmda.
- Bætt er inn í greinargerð texta um að óheimilt sé að veita byggingarleyfi fyrir áfanga 1 nema að undangenginni rannsókn á skráðum minjum, en ítarleg deiliskráning á fornminjum fór fram að lokinni auglýsingu tillögunnar, dags. desember 2016.
- Bætti inn í greinargerð texta um frágang frárennslis fyrir veitingu byggingarleyfis.
- Bætt inn í umhverfisskýrslu umfjöllun um frárennsli frá verksmiðjunni.
- Bætt var inn í umhverfisskýrslu umfjöllun um áhrif breytingarinnar þ.m.t. landfyllingar á útivist, gönguleiðir, aðgengi og menningarminjar.
- Bætt er inn í greinargerð ákvæði um mikilvægi hönnunar bygginga á svæðinu, að ásýnd og umfang þeirra verði mismunandi og taki mið að staðsetningu.

Deiliskipulagsbreytingin er samþykkt með ofangreindum breytingum frá því að deiliskipulagsbreytingin var auglýst. Hægt er að kæra samþykkt sveitarstjórnar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagins í B-deild Stjórnartíðinda.

Sviðstjóri skipulags- og umhverfissviðs

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

HAPPY HOUR alla föstudaga 16-19

Leikir helgarinnar:

Laugardaginn 18. mars
12:20 W.B. Albion - Arsenal
21:00 UFC Fight Night í London:
GUNNAR NELSON vs Jouban

Sunnudaginn 19. mars
11:50 Middlesbrough - Man.United
16:30 Man. City - Liverpool

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

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

blómaval

-25%

Hortensía
13 cm pottur

3.699kr
~~4.990kr~~

11261388

-25%

Friðarlilja stór
17 cm pottur

3.699kr
~~4.990kr~~

11400010

-26%

Orkidea
2ja greina

1.990kr
~~2.690kr~~

11325018

-33%

Sómakólfur
12 cm pottur

1.990kr
~~2.990kr~~

11328264

-25%

Begonia
12 cm pottur

1.490kr
~~1.990kr~~

11400027

-28%

Alparós
14 cm pottur

1.790kr
~~2.490kr~~

11328094

-32%

Aloe vera
11 cm pottur

999kr
~~1.490kr~~

10005914

-25%

Burkni
12 cm pottur

1.490kr
~~1.990kr~~

11261379

-40%

Ástareldur
12 cm pottur

590kr
~~990kr~~

11328235

-25%

Pottamold
10 ltr. Jonkind

449kr
~~599kr~~

10333655

Græna Þruman
Blómaáburður 1 ltr.

890kr
~~1.190kr~~

10220742

UMPOTTUN Á POTTAPLÖNTUM

Með hækkandi sól fer að líða að umpottunartíma pottaplantna. Umpottun er nauðsynleg þegar rætur plöntunnar fylla allan pottinn og hjá ungum plöntum er ráðlagt að umpotta ár hvert.

Moldin
Ýmsar moldartegundir er einnig hægt að fá svo sem kaktusmold, sáðmold og vikurblandaða gróðurmold sem hentar flestum pottaplöntum.

Áburður
Um það bil hálfum mánuði eftir umpottun er nauðsynlegt að hefja áburðargjöf.

Athugið pottahlífar/blómapottar á myndum fylgja ekki með.

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

25-40% AFSLÁTTUR

allar pottaplöntur
blómapottar og mold

Í Blómavali færðu alltaf gott verð, gæði og ráðgjöf sérfræðinga.

Túlípanar
10 stk.

1.190kr
~~1.490kr~~

Aida túlípanavasi
3.490 kr

Vor erikurnar eru komnar!

Dásamlegar vor erikur bíða eftir að komast í útipotta í garðinn eða á pallinn

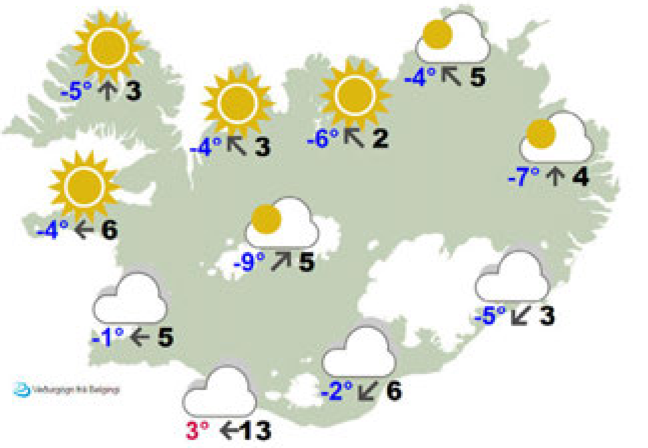
Vor erika
frábært verð!

599kr
10327408

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Austankaldi við suðurströndina á morgun, annars hægari vindur. Dálítil snjókoma sunnanlands og él úti við norður- og austurströndina. Talsvert frost víða um land.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-3°	-1°
← 10	↙ 18	↖ 9
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-2°	0°	-4°
← 13	← 11	↙ 3

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-5°	-4°
↓ 5	← 10	↙ 7
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-2°	0°	-6°
↓ 12	↙ 8	← 12

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

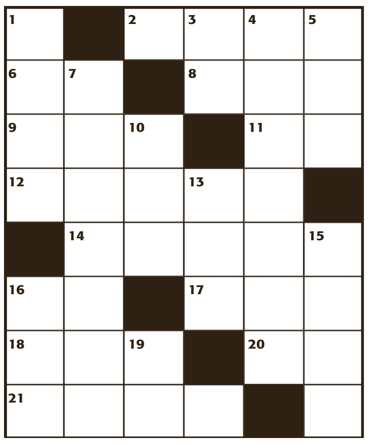
5	3	6	1	4	7	2	8	9
1	7	8	9	6	2	5	4	3
2	4	9	3	8	5	1	6	7
6	9	2	4	5	3	7	1	8
7	5	3	8	9	1	4	2	6
8	1	4	7	2	6	9	3	5
4	6	1	5	7	8	3	9	2
3	8	7	2	1	9	6	5	4
9	2	5	6	3	4	8	7	1

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. aldinlögur
6. listamaður
8. kvk. nafn
9. skarð
11. á fæti
12. hvíld
14. kjötstykki
16. óreiða
17. berja
18. fiskur
20. tveir eins
21. krafs

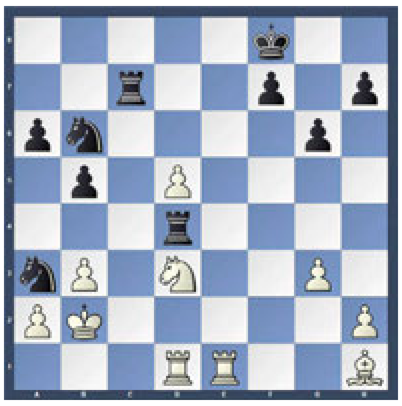
LÓÐRÉTT
1. skrifa
3. tveir eins
4. lindýr
5. samræða
7. ræðismaður
10. stroff
13. tangi
15. drepa
16. skora
19. kusk



LÁRÉTT: 2. must, 6. kk, 8. una, 9. rof, 11. il, 12. áning, 14. steik, 16. rú, 17. slá, 18. áll, 20. ll, 21. klór.
LÓÐRÉTT: 1. skrá, 3. uu, 4. snigill, 5. tal, 7. konsúll, 10. fit, 13. nes, 15. kála, 16. rák, 19. ló.

Skák Gunnar Björnsson

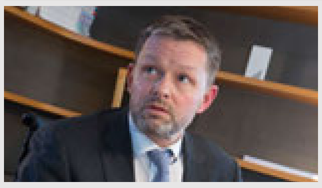
Björn Þorfinnsson (Taflfélagi Reykjavíkur) átti leik gegn Áskeli Erni Kárasyni (Skákfélagi Akureyrar) á Íslandsmóti skákfélaga.
Svartur á leik
33. ... Hc2+! 34. Ka1 (34. Kxa3 a5 35. b4 Ra4! 36. Hb1 Hxd3+) **34 ... Hxh2 0-1.** Siguringi Sigurjónsson og Björgvin Víglundsson eru efstir á Skákmóti öðlinga með 3½ vinning eftir 4 umferðir. Sjö skákmenn hafa 3 vinninga.
www.skak.is: Bikarsyrpa TR hefst í dag.



FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Stelpur geta líka verið á sjó

Þura Stína Kristleifsdóttir fékk ekki vinnu sem háseti eftir að hafa siglt um heiminn í heilt ár. Þura Stína og fleiri konur ræða um vinnumarkaðinn og átak sem hefur að markmiði að fjölga stúlkum í karllægum greinum.



Tími kominn á aðgerðir

Þorsteinn Víglundsson, félags- og jafnréttismálaráðherra, segir að Ísland verði að þora að leiða jafnréttisbaráttu í heiminum.

Draumurinn rættist í rifnum takkaskóm

Sadio Mané, leikmaður Liverpool, er einn allra besti framherji enska boltans og verður án efa í eldlínunni gegn Manchester City á sunnudag. Leið hans á toppinn hefur verið þyrnum stráð.

Litlir munir gera mikið

Fagurkerinn **Kolbrún Anna Vignisdóttir** setur punktinn yfir i-ið á heimilinu með fallegum smámunum.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Toys "R" Us

SVAKALEGT ÚTSÖLUFJÖR

18-19 mars

20%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM*

og allt að 50% afsláttur af völdum LEGO byggingarsettum

*að undanskildum leikjatölvum, spjaldtölvum, gjafakortum og vörum sem eru nú þegar með afslætti

KOMDU Á LEGO® BYGGINGADAGA UM HELGINA

LEIKTU LISTIR ÞÍNAR með LEGO

VEIDDU LEGO SMÁKALLA Í VERSLUNINNI

Fyrstu 100 viðskiptavinirnir FÁ GLAÐNING

KEPPNIR

Fáðu góð ráð við byggingun frá frábæru LEGO-fræðingunum okkar

LEGO, the LEGO logo and the Minifigure are trademarks of the LEGO Group. ©2017 The LEGO Group

LAUGARÁS BÍÓ — midi.is — Miðasala og nánari upplýsingar

GET OUT (16) — SÝND KL. 8, 10.15
LOGAN (16) — SÝND KL. 5.15, 10.30
Stóra stökkið (L) — TILBOÐ KL: 4 — SÝND KL. 4, 6
SPLIT (16) — SÝND KL. 8, 10.30
JOHN WICK 2 (12) — SÝND KL. 8
BATMAN (L) — TILBOÐ KL: 5.45 — SÝND KL. 5.45
Rílli Blíri (L) — TILBOÐ KL: 3.30 — SÝND KL. 3.30
SYNGDU (L) — TILBOÐ KL: 3.30 — SÝND KL. 3.30

SAMBÍÓIN — SAMbio.is

Ein besta ævintýramynd allra tíma

Frábær teiknimynd með íslensku tali.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
BEAUTY AND THE BEAST 3D	KL. 3:20 - 6 - 8:50
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 2:50 - 5 - 8 - 10:20 - 10:40
BEAUTY AND THE BEAST 2D VIP	KL. 5 - 8 - 10:40
KONG: SKULL ISLAND 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:10 - 10:40
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 4 - 6
A DOG'S PURPOSE	KL. 8
FIST FIGHT	KL. 8
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 5:40
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 3:20

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
BEAUTY AND THE BEAST 3D	KL. 8
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 5:20 - 6 - 9 - 10:30
KONG: SKULL ISLAND 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:40
FIST FIGHT	KL. 5:50 - 8 - 10:10

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
BEAUTY AND THE BEAST 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:50
KONG: SKULL ISLAND 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI	
BEAUTY AND THE BEAST 3D	KL. 5 - 8 - 10:40
KONG: SKULL ISLAND 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
A DOG'S PURPOSE	KL. 5:40
FIFTY SHADES DARKER	KL. 10:40
LA LA LAND	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
BEAUTY AND THE BEAST 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:50
KONG: SKULL ISLAND 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

17. MARS

Sýningar

Hvað? Þórbergur – leikverk um Þórberg Þórðarson
Hvenær? 20.00
Hvar? Tjarnarbíó
Nýtt leikverk um Þórberg Þórðarson, einn af ástsælustu rithöfundum þjóðarinnar. Þórbergur er ný íslensk leikgerð unnin upp úr viðtalsbókinni Í kompaníi við allífið og Bréfi til Sólu ásamt fleiri bókum. Skyggnst er inn í umskiptingastofuna hjá Þórbergi og Margréti, ungur maður tekur hús á skáldinu, ferðast með honum í gegnum tíma og rúm. Þórbergur fræðir hann um allífið og tilveruna en undir niðri leynist djúpstæður harmur.

Hvað? Jeanine Cohen – The Space Between
Hvenær? 17.00
Hvar? Hverfisgallerí
Þriðja einkasýning belgíska listamannsins Jeanine Cohen hér á landi verður opnuð í Hverfisgalleríi við Hverfisgötu. Á sýningunni, sem ber titilinn The Space Between, getur að líta verk úr tveimur nýjum seríum Cohen, Diagonal og Angle sem voru sérstaklega unnar fyrir sýninguna og bera þau öll sérkenni listamannsins sem undanfarin ár hefur unnið geómetrísk, þrívíð verk, sem eru undir miklum áhrifum af arkitektúr og rýna í samspil lita, víddar, tíma og forms.

Uppákomur:

Hvað? Reykjavík Grapevine Design Awards og dagskrá HönnunarMars
Hvenær? 20.00
Hvar? Oddsson, Hringbraut 121
Nú verða afhent hönnunarverðlaun Reykjavík Grapevine og bjóða Reykjavík Grapevine og Hönnunarmars til fagnaðar í tilefni þess. Afhent verða verðlaun fyrir bestu vöruna, vörulínuna, fatahönnunina og fyrir verkefni ársins. Léttar veitingar verða í boði og DJ Ívar Pétur sér um stuðið.

Hvað? List án landamæra – listamaður hátíðarinnar
Hvenær? 16.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Á hverju ári velur List án landamæra listamann hátíðarinnar. Verk eftir þann listamann prýða allt efni hátíðarinnar það árið en í ár mun listamaðurinn einnig halda einkasýningu á verkum sínum í apríl. Ragnheiður Maísól Sturludóttir, framkvæmdastýra hátíðarinnar, mun segja nokkur orð og að því loknu mun borgarstjóri Reykjavíkur, Dagur B. Eggertsson, sæma listamanninn titlinum listamaður hátíðarinnar.

Hvað? Sigurður Guðmundsson - Útgáfufagnaður
Hvenær? 16.00
Hvar? Gallery GAMMA, Garðastræti 37
Velkomin á útgáfufagnað nýjustu skáldsögu Sigurðar Guðmundssonar, Musa. Þórarinn Eldjárn flytur stutt erindi um skáldsagnahöfundinn Sigurð Guðmundsson og höfundur les úr nýju bókinni, Musu. Sigurður Guðmundsson veitti nýjum straumum inn í íslenskt bókmenntalíf með skáldsögum sínum, Tabúlarasa, Ósýnilegu konunni og Dýrin í Saigon. Vangaveltur um tungumál, kyn og þjóðerni þyrluðust um í hrífandi strók og íslenska sagnaþráin fann um stund félaga og vin í hugleiðingunni og hugmyndinni.

Tónlist

Hvað? Greta Salóme og Alexander Rybak
Hvenær? 20.00 og 22.30
Hvar? Hof, Akureyri
Greta Salome ásamt Alexander Rybak, rokkbandi, strengjasveit, dönsurum og kór þar sem boðið er upp á popp, rokk, klassík, flugeldasýningu á fiðlurnar og allt þar á milli. Stórkostleg tónlistarupplifun fyrir alla fjölskylduna.

Greta Salóme verður í Hofi í kvöld.

Hvað? Mark Sultan á Gauknum ásamt Pink Street Boys og Spünk
Hvenær? 22.00
Hvar? Gaukurinn
Mark Sultan, öðru nafni BBQ, er kanadísk eins manns hljómsveit sem hefur gert garðinn frægan með The King Khan & BBQ Show, Almighty Defenders, Spaceshits og fleirum. Hann heimsækir klakann nú í fyrsta skipti og er von á algjörri rokkveislu. Honum til halds og traust verður háværasta rokkhljómsveit landsins, Pink Street Boys, en strákarnir eru að gefa út sína næstu plötu nú á árinu. Aðgangseyrir er 1.000 krónur.

Hvað? Tónleikar með Mógil
Hvenær? 20.00
Hvar? Salurinn, Kópavogi
Hljómsveitin Mógil mun halda Tíbrártónleika. Þar munu þau spila uppáhaldslögin sín af plötunum Ró frá 2008, Í stillunni hljómar frá 2011 og Korriró frá 2015 í bland við nýja tónlist. Mógil skapar einstakan hljóðheim þar sem klassík, þjóðlagatónlist, djass og tilraunatónlist renna saman. Söngrödd Heiðu Árnadóttur leiðir stemninguna áfram, innblásin af þjóðsögum og náttúru. Þau Hilmar Jensson gítar, Kristín Þóra Haraldsdóttir víóla, Eiríkur Orri Ólafsson trompet og Joachim Badenhorst klarinett sjá svo um að magna upp töfrandi hljómaseið.

Fyrirlestrar

Hvað? Hið góða þjóðþing: Hugleiðingar fræðikonu innan úr neðri deild breska þingsins
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskóli Íslands, Oddi
Sarah Childs, prófessor í stjórnmálafræði og kynjafræði við Bristol-háskóla, heldur fyrirlestur sem hún nefnir: The Good Parliament Report & Diversity Sensitive Reform in the UK House of Commons, reflections of being embedded in the House. Í fyrirlestrinum, sem fluttur verður á ensku, mun höfundur segja frá inntaki skýrslunnar, ábendingum sínum, og reynslu sinni innan veggja neðri deildar þingsins meðan hún safnaði efni í skýrsluna. Fyrirlesturinn, sem er öllum opinn, verður fluttur á ensku.

Hvað? „Til að skrifa gagnrýni þarf visst hugrekki“ – Málþing um myndlistargagnrýni
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasafn Íslands
Listasafn Íslands og Listfræðafélag Íslands efna til málþings um myndlistargagnrýni í tilefni af yfirlitssýningu í Listasafni Íslands á verkum Valtýs Péturssonar (1919-1988), listmálara og myndlistargagnrýnanda. Valtýr var myndlistargagnrýnandi Morgunblaðsins frá 1952 til dauðadags árið 1988 og skrifaði á þeim tíma gagnrýni um 840 sýningar auk 60 greina um ýmis efni sem tengjast myndlist. Einnig birtust fjölmörg viðtöl við Valtý í hinum ýmsu fjölmiðlum og er yfirskrift málþingsins sótt í viðtal við hann í Tímanum, 27.03. 1986. Fundarstjóri er Dagný Heiðdal.

Hvað? Ég er að missa vitið, get mig ekki frá tækinu slitið – Málþing
Hvenær? 09.00
Hvar? Háskóli Íslands
Málþing um netnotkun unglinga. Nemendur í viðburða- og verkefnastjórnun við Menntavísindasvið Háskóla Íslands standa fyrir málþingi sem verður haldið í fyrirlestarsal Bratta í Stakkahlíð HÍ. Málþingið er opið öllum og er aðgangur ókeypis.

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

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

BÍÓ ★ PARADÍS — HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

The Other Side Of Hope	18:00, 20:00
Frantz	17:30
Manchester By The Sea	17:15
The Royal Tenebaums	20:00
Toni Erdmann	20:00
Certain Women	22:15
Moonlight	22:00

KJARAKAUP

40 · A · 4x4

Audi A5 Sportback quattro
2.0 TFSI
2013 ~~6.240.000 KR~~
Afsláttur 1.250.000 KR
KJARAKAUP **4.990.000 KR**

63 · A

Audi A1 Sportback Attraction
1.4 TFSI
2010 ~~2.590.000 KR~~
Afsláttur 640.000 KR
KJARAKAUP **1.950.000 KR**

59 · A

Volvo S60 sedan
2.0 Dísil
2013 ~~3.490.000 KR~~
Afsláttur 540.000 KR
KJARAKAUP **2.950.000 KR**

14

Toyota Aygo Hatchback X-Play
1.0
2015 ~~1.750.000 KR~~
Afsláttur 250.000 KR
KJARAKAUP **1.500.000 KR**

Raf / Bensín
Ekinn þús. km. 30
Myndir á vef
Dísil
Fjórhjóladrif 4x4
Metan & bensín ECO
Sjálfskiptur A
Beinskiptur
Rafmagnsbíll

Nú er tækifærið.

Fleiri tilboðsbílar og myndir á netinu: hnb.is

102

Skoda Octavia Combi 4x4
1.6 TDI
2012 ~~2.740.000 KR~~
Afsláttur 390.000 KR
KJARAKAUP **2.350.000 KR**

54

Toyota Auris Terra Eco
1.4 Dísil
2013 ~~2.190.000 KR~~
Afsláttur 300.000 KR
KJARAKAUP **1.890.000 KR**

56 · A

VW Passat Comfortline
1.6 TDI
2012 ~~2.740.000 KR~~
Afsláttur 450.000 KR
KJARAKAUP **2.290.000 KR**

41 · A · 4x4

Mitsubishi Pajero 4x4 Instyle
3.2 DID
2014 ~~6.740.000 KR~~
Afsláttur 640.000 KR
KJARAKAUP **6.100.000 KR**

7 · A

BMW 118d F20
2.0 Dísil
2015 ~~4.990.000 KR~~
Afsláttur 740.000 KR
KJARAKAUP **4.250.000 KR**

121 · A

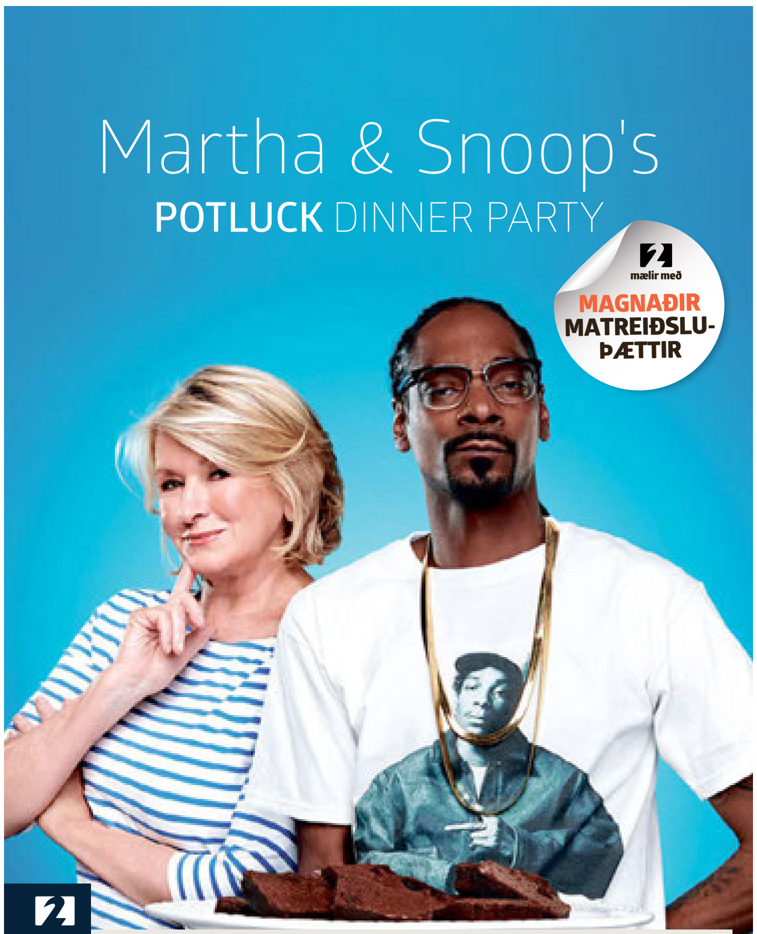
Citroen C4 Comfort
1.6
2010 ~~1.190.000 KR~~
Afsláttur 350.000 KR
KJARAKAUP **840.000 KR**

40 · A · 4x4

Skoda Superb Combi 4x4
2.0 TDI
2015 ~~4.620.000 KR~~
Afsláttur 400.000 KR
KJARAKAUP **4.220.000 KR**

Volkswagen · ŠKODA · MITSUBISHI MOTORS

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**
Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040



Beittur og fáránlega skemmtilegur þáttur í umsjón eldhúsdrottningarinnar Mörthu Stewart og rapparans Snoop Dogg sem eru eins ólík og hugsast getur en eiga það sameiginlegt að hafa mikið dálæti á mat.
Það er ekkert heilagt í þessum matarboðum!

SPENNANDI
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

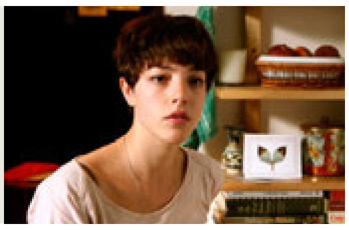
365

EVRÓPSKI DRAUMURINN
Skemmtilegir og léttir þættir þar sem við hitum upp fyrir frumsýningu þáttaseríunnar Asíski draumurinn sem hefst 31. mars.

THE COBBLER
Max Simkin vinnur á skósmíðaverkstæði í eigu fjölskyldunnar. Einn daginn finnur hann erfðagrip sem er gæddur þeim töframmætti að gera Max kleift að setja sig í spor viðskiptavina sinna og sjá heiminn með þeirra augum. Stórskemmtileg gamanmynd með Adam Sandler í aðalhlutverki.

TRIPLE 9
Hörkuspennandi mynd um fjóra gjörspillta lögreglumenn sem í samstarfi við voldug glæpasamtök misnota aðstöðu sína til að fremja vopnað bankarán.

NOBODY WALKS
Fjölskylda í bænum Silver Lake býður ungri listakonu inn á heimili sitt og þá breytist bragurinn á heimilinu til muna vægast sagt.



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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Kalli kanína og félagar
07.45 Litlu Tommi og Jenni
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.05 Lóa Pind: Battlað í borginni
11.50 Mike & Molly
12.10 Anger Management
12.35 Nágrannar
13.00 Brooklyn
14.50 Miracles From Heaven
16.35 Dulda Ísland
17.25 Simpson-fjölskyldan
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Martha & Snoop's Potluck Dinner Party Beittur og fáránlega skemmtilegur þáttur í umsjón eldhúsdrottningarinnar Mörthu Stewart og rapparans Snoop Dogg sem eru eins ólík og hugsast getur en eiga það sameiginlegt að hafa mikið dálæti á mat. Í þættinum fá þau til sín gesti sem koma gjarnan með sínar eigin veitingar svo úr verður Pálínuboð. Martha og Snoop fara oft yfir strikið en ekkert er heilagt.
19.45 Evrópski draumurinn
20.20 The Cobbler
22.00 Triple 9
23.55 Tommy Cooper: Not Like That, Like This
01.35 The Leisure Class
03.00 Southpaw
05.00 Martha & Snoop's Potluck Dinner Party
05.20 The Middle
05.40 Mike & Molly

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Besiktas - Olympiacos
09.15 Manchester United - Rostov
11.00 Meistaradeildardrátturinn 8 liða úrslit
11.30 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2016/2017
11.55 B. Mönchengladbach - Schalke
13.40 Krasnodar - Celta de Vigo
15.25 Stjarnan - ÍR
17.05 Domino's-körfuboltakvöld 2016/2017
17.50 Meistaradeildardrátturinn 8 liða úrslit
18.20 La Liga Report 2016/2017
18.50 Evrópudeildarmörkin 2016/2017
19.40 Bristol City - Huddersfield Town
21.50 Premier League Preview 2016/2017
22.20 PL Match Pack 2016/2017
22.50 NBA: David Stern: 30 Years
23.30 Detroit Pistons - Toronto Raptors

STÖÐ 2 SPORT 2

07.25 Stjarnan - ÍR
09.05 Njarðvík - Keflavík
10.45 Premier League Review 2016/2017
11.40 MD 2017 - Samantekt
12.15 Juventus - Porto
13.55 Leicester City - Sevilla
15.35 Meistaradeildarmörkin
16.05 Manchester United - Rostov
17.45 Besiktas - Olympiacos
19.25 Bor. Dortmund - Ingolstadt
21.30 UFC upphitun
22.10 Stjarnan - ÍR
23.50 Bristol City - Huddersfield Town
01.30 Bundesliga Weekly 2016-2017

STÖÐ 3

17.25 Raising Hope
17.50 The New Girl
18.15 The League
18.40 Modern Family
19.05 Curb Your Enthusiasm
19.40 Silicon Valley
20.10 The New Adventures of Old Christine
20.35 Gilmore Girls
21.20 iZombie
22.05 Entourage
22.40 Klovn
23.10 Fresh off the Boat
23.30 Curb Your Enthusiasm
00.05 Silicon Valley
00.35 The New Adventures of Old Christine
00.55 Gilmore Girls
01.40 iZombie
02.20 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

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

Dóra könnuður 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.10 Arnold Palmer Invitational
12.10 Golfing World 2017
13.00 Feherty
13.45 Bank of Hope Founders Cup
16.45 Inside the PGA Tour 2017
17.10 Golfing World 2017
18.00 Arnold Palmer Invitational
22.00 Bank of Hope Founders Cup

BÍÓSTÖÐIN

12.20 The Citizen
14.00 The Grand Budapest Hotel
15.40 The Last of Robin Hood
17.10 The Citizen
18.50 The Grand Budapest Hotel Grand Budapest Hotel í lýðveldinu Zubrowka má muna sinn fífil fegri. Hótelið var upp á sitt besta á millistríðsárunum undir handleiðslu hins goðsagnakennda dyravarðar Gustave H. Vikapilturinn sem stóð vaktina með Gustave er nú orðinn gamall maður en starfar ennþá á hinu sögufræga hóteli. Hann rifjar upp sögu hótelsins með ónefndum hótelgesti. Með aðalhlutverk fara Ralph Fiennes, Adrien Brody, Jude Law, Edward Norton, Bill Murray og Tilda Swinton.
20.30 The Last of Robin Hood
22.00 Nobody Walks
23.25 Get Hard Frábær mynd frá árinu 2015 með Will Ferrell og Kevin Hart í aðalhlutverkum. Þegar milljónamæringurinn James King er dæmdur fyrir fjársvik til tíu ára fangelsisvistar í hinu alræmda San Quentin-fangelsi óttast hann um líf sitt innan múranna og biður Darnell Lewis um aðstoð. Will Ferrell leikur milljónamæringinn James King sem þrátt fyrir allan auðinn er frekar lítill bógur inn við beinið.
01.05 Decoding Annie Parker
02.45 Nobody Walks

RÚV

17.20 Landinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Pósturinn Páll
18.16 Kata og Mummi
18.28 Bláí jakkinn
18.29 Kóðinn – Saga tölvunnar
18.30 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Miranda
20.15 Gettu betur
21.25 Vikan með Gísla Marteini
22.10 Hættulegir draumar
23.45 Barnaby ræður gátuna
01.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
06.30 Þríþrautarleikarnir 2017 BEINT
08.30 Dr. Phil
09.10 90210
09.55 Melrose Place
10.40 Síminn + Spotify
11.00 Þríþrautarleikarnir 2017
13.00 The Voice USA
13.45 Speechless
14.05 The Mick
14.30 Það er kominn matur
15.05 The Biggest Loser
15.50 The Biggest Loser
16.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 King of Queens
19.00 Arrested Development
19.25 How I Met Your Mother
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 The Voice USA
21.45 The Bachelorette
23.15 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
23.55 Californication

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

ÓDÝRUSTU RAFMAGNS-BORÐIN Á ÍSLANDI

Vönduð dönsk skrifborð frá Tvilum.
Sterk filma sem endist mjög vel og upplitast ekki.
Rafknúnir hæðarstillanlegir fætur, hæð 65-116cm.

PRIMA RAFMAGNSBORÐ
120 X 80
56.000 kr.
LITIR Í BOÐI: beyki, svart, hvítt, eik, grá eik, hlynur og kirsuberja.

PRIMA RAFMAGNSBORÐ
180 X 90
67.800 kr.
LITIR Í BOÐI: hvítt, svart og coffe.

PRIMA RAFMAGNSBORÐ
150 X 80
58.600 kr.
LITIR Í BOÐI: beyki, svart, hvítt, eik, grá eik, hlynur og kirsuberja.

FULLT AF TILBOÐUM Í VERSLUN OG Á HEIMASÍÐU

STÓLAR Á TILBOÐI

WAGNER ERGOMEDIC 100-2
219.600 kr.
149.900 kr.

SITNESS 15
99.600 kr.
53.900 kr.

OPEN POINT SY
59.900 kr.
39.900 kr.

Dondola®

Einu stólarnir með 360° Dondola veltitækninni.

10 ára ábyrgð á Wagner*

*5 ára ábyrgð á neti, pumpu, armpúðum og Dondola

SKÁPAR OG HIRZLUR

SKÚFFUSKÁPUR (4 SKÚFFUR)
39.600 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

PRIMA MÖPPUSKÁPUR
61.400 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

PRIMA MÖPPUSKÁPUR
57.400 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

PRIMA MÖPPUSKÁPUR
51.700 kr.
LITIR Í BOÐI: Beyki, hlynur, kirsuber, hvítt, eik, grátt, svart.

MYNDFORM GRAFÍK

Hirzlan

Þið finnið okkur á Facebook

Síðumúla 37, 108 Reykjavík · Sími: 564-5040 · hirzlan@hirzlan.is · hirzlan.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSKT
Grísakjöt

1.298
kr. kg

Bónus Grísakótilettur
Ferskar, með beini

Ali

Grísakjöt af
NÝSLÁTRUÐU

698
kr. kg

Ali Grísabógur
Ferskur

ÍSLENSKT
Nautgripakjöt

1.998
kr. kg

Kjarnafæði Nautgripagúllas
Ferskt

ÍSLENSKT
Nautgripakjöt

1.398
kr. kg

Nautaveisla Nautgripahakk
Ferskt

ÍSLENSKT
Grísakjöt

1.498
kr. kg

Ali Grísalundir
Ferskar

4x2L

759
kr. 4x2 l

Pepsi og Pepsi Max
Kippa, 4x2 lítrar

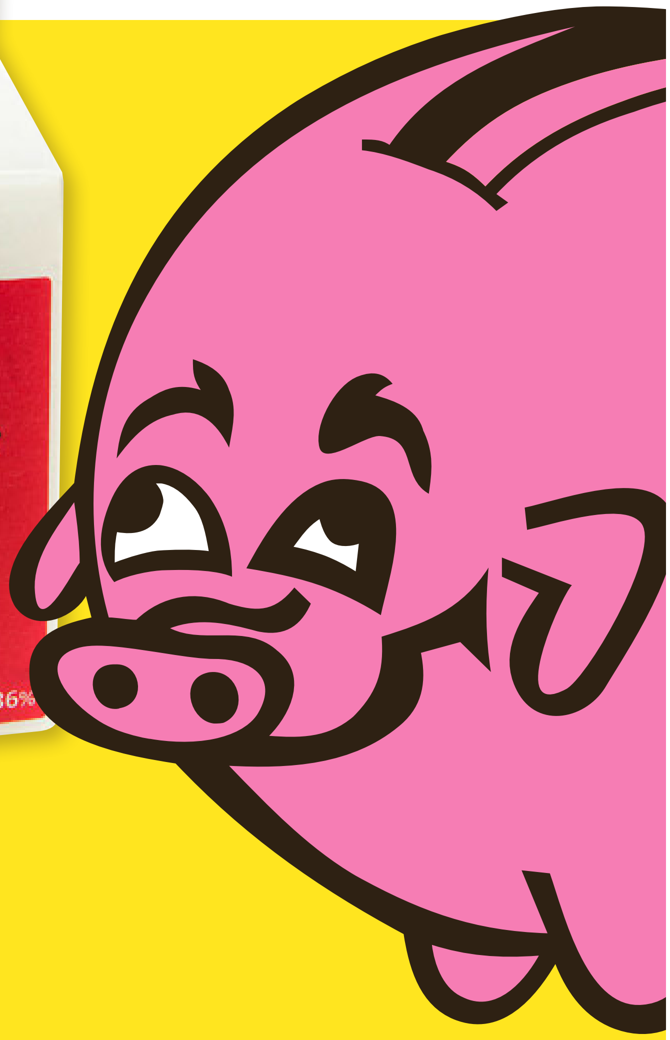
LÁGT VERÐ ALLA DAGA

69
kr. 330 ml

Egils Kristall
330 ml, 2 teg.

Verð gildir til og með **19. mars** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



20% verðlækkun

404 kr. 500 ml

MS Rjómi
500 ml - Verð áður 504 kr.

GOTT VERÐ Í BÓNUS

21% verðlækkun

1.495 kr. kg

OS Samlokuostur
Í sneiðum - Verð áður 1895 kr. kg.

20% verðlækkun

333 kr. 500 g

OS Smjör
500 g - Verð áður 417 kr.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Klaufar
Sniðugt er að fjárfesta í kjól með klauf og leyfa skónum að njóta sín.

Bleikt
Eins og sést er bleiki liturinn vinsæll fyrir sumarið.

Kjólaæði

Blóm
Blómamynstrið má poppa upp með svörtum lit.

Gallabuxur
Klæðumst kjólnum yfir gallabuxur.

Kjólatískan er að gera vart við á ný og ekki verra að það sé að gerast nú með hækkandi sól. Blómakjólar úr léttum efnum voru áberandi hjá gestum nýafstaðinna tískuvikna, stuttir og síðir við gallabuxur og strigaskó jafnt sem hæla. Svo er sniðugt að klæða þá niður með því að klæðast stuttermabol og hettupeysu við.

Smart
Notum kjólinn við hversdagleg tilefni.

GLAMOUR
Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

20% afsláttur af öllum vörum frá Toni & Guy
dagana **16. – 26. mars.**

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Föstudags-playlisti Lífsins

Kronik

ÚTVARPSÞÁTTUR

Útvarpsþátturinn Kronik hefur síðan mælingar hófust verið ákveðinn griðastaður hiphop-áhugafólks í íslensku útvarpi. Þeir Benni B-Ruff og Robbi Rampage hafa ýmislegt brallað en fyrst og fremst spilað allt nýjasta og ferskasta rappið. Þeir hjálpa lesendum Fréttablaðsins nú að byrja þennan föstudag með þessum sjóðandi heita lagalista.

Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY FOLLOW

LAG	FLYTJANDI
Incredible	Future
Big for Your Boots	Stormzy
Gucci on My (feat 21 Savage, YG, Migos)	Mike Will Made It
It´s a Vibe (feat. Ty Dolla Sign og flr.)	2 Chainz
Changed It (feat. Lil Wayne)	Nicki Minaj
Reverse Faults	Sampha
Fullir vasar	Aron Can
Time	Sturla Atlas
U Rite	They
Mask Off	Future
Yeah Yeah ft. Young Thug	Travis Scott

Poppað lag með texta frá Högna

Ásgeir, áður Ásgeir Trausti, sendir frá sér glænýtt lag í dag af nýjustu plötunni sinni Unbound sem kemur út í maí. Lagið ber titilinn Stardust. Sú nýbreytni hefur orðið að það er Högni Egilsson sem sér um textagerð en ekki faðir Ásgeirs.

Ásgeir verður meira minna á ferð og flugi það sem eftir lifir árs en mun þó til að mynda spila á Airwaves. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þetta er aðeins öðruvísi en það eru einhver element svipuð. Það eru þarna kassagítarar og svona – en mestmegnis er þetta elektrónískt – þetta er líka frekar poppað, pínu syntapopp í þessu,“ segir Ásgeir sem gefur í dag, klukkan hálf tvö, út nýtt lag – Stardust. Lagið er síngúll af komandi plötu Ásgeirs en hún mun vera titluð Afterglow og er væntanleg þann fimmta maí. Áður hafði komið út lagið Unbound en það hefur rakað inn spilunum á Spotify og stendur núna í sirka 1,2 milljónum hlustana.

Blaðamaður spyr Ásgeir hvort þetta sé stuðlagið á plötunni og hann svarar því svo að það megi alveg kalla Stardust það. Annað sem er kannski öðruvísi við þetta lag en önnur lög Ásgeirs er að Högni Egilsson sér um að semja textann í þetta sinn en ekki Einar Georg, faðir Ásgeirs, sem yfirleitt hefur séð um þá hlið.

„Ætli ég hafi ekki gert þetta lag sumarið 2015 og við höfðum verið að vesenast með texta fyrir það í svolítinn tíma, alveg nokkra en það var einhvern veginn aldrei almennilega að virka. Við ákváðum því að heyra í Högna, svona upp á að prófa að fá einhvern annan og líka vegna þess að ég hef í gegnum tíðina verið aðdáandi þess sem hann hefur gert. Hann sló til og gerði texta. Síðan kíkti hann upp í stúdíó og við fórum yfir þetta saman. Okkur fannst þetta koma best út með hans texta.“

ÞETTA ER AÐEINS ÖÐRUVÍSI EN ÞAÐ ERU EINHVER ELEMENT SVIPUÐ.

Ásgeir segir plötuna tilbúna og hann hefur staðið í ströngu við að kynna gripinn síðustu vikurnar, hann var í Hollandi, Bretlandi og Belgíu að kynna hana og heldur út innan skamms í aðra lotu af kynningum – Danmörk, Asía og Ástralía eru komnar inn á planið. Annars segir hann upptökur hafa gengið vel, hann tók sér góðan tíma í þær enda hefur hann verið nánast á stöðugu ferðalagi síðan Dýrð í dauðaþögn kom út og því ekki unnist neitt alltof mikill tími til stúdíóvinnu.

Í maí heldur Ásgeir út í tónleikaferðalag sem mun „aðeins“ taka um ár í þetta sinn og mun hann heimsækja stóran hluta heimsins. Við Íslendingar fáum þó aðeins að berja hann augum; hann spilar á Airwaves og segist ætla að reyna að kreista út nokkra tónleika fyrir okkur, fólkið hér heima.

Stardust verður frumspilað á tónlistarvefnum Consequence of Sound klukkan 13.30 í dag.

stefanthor@frettabladid.is

HÖGNI EGILSSON UM TEXTANN

„Það er örvinglun sem grípur sérhverja manneskju sem kann að festast í losta og alsælu ástarinnar. Þú skolast til og litirnir gætu orðið grárri og grárri. Það er áhætta að gefa sig og líkurnar á því að ávinningurinn sé þess virði eru ekki miklar. Manneskjan fórnar því eina sem skapað hefur henni tilveru. Allar þessar tilfinningar sem hafa hjálpað henni að finna til falla ásamt augnlokunum til jarðar því tilraun morgundagsins um endurreisn, göfgi og sálarvind verður aðeins raunveruleg ef úr verður samkomulag. En það þarfnast biðlundar og þols. Það er söngurinn sem sunginn er, skilningur og tími eru ekki leikmunir á sviði heldur dýrmætar gjafir sem ástleitinn piltur ber með sér í vonleysi. Og það gerir hann dapran og fagran. Og um leið ríkan. Því hann á heima á stóru engi þar sem heimurinn fellur í hvert skipti sem augun lokast og varirnar snertast, þær gera það þangað til sólin rís á ný. Allt annað (í þessum heimi) er bara ryð og stjörnuryk.“

elja
Starfsmannaþjónusta
Láttu okkur ráða
Elja starfsmannaþjónusta 4 150 140 elja.is ELJA@ELJA.IS

HAMPIÐJAN
Aðalfundur
Aðalfundur Hampiðjunnar hf. verður haldinn að Skarfagörðum 4, Reykjavík, föstudaginn 31. mars 2017 og hefst kl. 16:00.

Á dagskrá fundarins verða:
1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild félagsstjórnar til kaupa á eigin hlutum skv. 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Önnur mál, löglega upp borin.

Dagskrá, endanlegar tillögur ásamt ársreikningi félagsins munu liggja frammi á skrifstofu félagsins, hluthöfum til sýnis, tveimur vikum fyrir aðalfund.

Atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent á fundarstað.

Framboðsfrestur vegna stjórnarkjörs rennur út fimm dögum fyrir upphaf aðalfundar.

Tillögur frá hluthöfum, sem bera á fram á aðalfundi, skulu hafa borist í hendur stjórnar með skriflegum hætti eigi síðar en 10 dögum fyrir aðalfund.

Hluthafar sem ekki geta sótt fundinn, en hyggjast gefa umboð, þurfa að gera það skriflega eða með rafrænum hætti og þannig að dagsetning komi fram.

Stjórn Hampiðjunnar hf.
HAMPIÐJAN

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*

Apótekarinn Smiðjuvegi opnar á ný í dag

Allt er komið í fínasta stand á ný eftir brunann á dögunum. Við fögnum opnuninni með góðum tilboðum og hlökkum mikið til að sjá ykkur.

Glæsileg opnunartilboð – gilda til 24. mars

20–25% afsláttur af vítamínum

20–25% afsláttur af barnavörum

10% afsláttur af lausasölu-lyfjum

25% afsláttur af hárvörum

Opið fyrir þig Mán–fös 10–18

Smiðjuvegi 2
Sími: 577 3600
www.apotekarinn.is

Apótekarinn
- lægra verð

PIPAR\TBWA • SÍA

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

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

BAKÞANKAR
Maríu Bjarnadóttur

7 ráð um nektarmyndir á netinu

1) Virtu friðhelgi þína og annarra.
2) Áður en þú sendir einhverjum nektarmynd af þér, vertu nokkuð viss um að móttakandinn hafi áhuga á að fá hana. Til dæmis getur þú sent skilaboð og sagt: má bjóða þér dickpick? Ef svarið er jákvætt er óhætt að senda myndina. Án samþykkis getur sendingin verið brot á lögum.
3) Fáir þú senda nektarsjálfsmynd af einhverjum öðrum mátt þú ekki sýna hana, áframsenda eða setja á netið án leyfis þess sem er á myndinni. Það er brot á lögum og getur varðað fjögurra ára fangelsisvist. Sama getur gilt þegar þú færð myndina áframsenda frá öðrum.
4) Takir þú í leyfisleysi nektarmynd eða vídeó af öðrum, ertu að brjóta lög. Ef þú sendir eða sýnir einhverjum öðrum efnið eða setur það á netið ertu líka að brjóta lög.
5) Ef þú ferð inn á síma, ský eða eitthvert annað rafrænt svæði og nærð þar í efni, til dæmis nektarmyndir, sem þú átt ekki, þá er það lögbrot. Það er svo sérstakt brot að deila eða dreifa því.
6) Hafi einhver deilt nektarmynd af þér í leyfisleysi skaltu hafa samband við lögregluna. Taktu líka skjáskot af öllu sem þú heldur að geti gagnast. Erfiðast við svona mál er sönnunin, en hún er ekki ómöguleg. Þegar lögreglan telur það óhætt, er hægt að hafa samband við síðuna sem efnið er vistað á eða samfélagsmiðilinn sem því var dreift í gegnum og biðja um aðstoð við að koma í veg fyrir frekari birtingu.
7) Ekki opna fréttir af stolnum nektarmyndum fræga fólksins og ekki skoða þannig myndir. Þá verður minni fjárhagslegur ávinningur af því að stela og dreifa þannig efni.

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

GLAMOUR.is

TEMPUR®

RÝMINGARSALA

VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM GERÐUM AF TEMPUR DÝNUM OG SELJUM ELDRI GERÐIR ÞVÍ MEÐ

30–50% AFSLÆTTI

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK