FRÉTTABLAÐIÐ

35. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 13. FEBRÚAR 2018

Sigríður Björk Guðjónsdóttir lögreglustjóri og Karl Steinar Valsson yfirlögregluþjónn kynntu í gær úttekt á rannsókn á meintu kynferðisbroti starfmanns barnaverndaryfirvalda. Sögðu þau mistök hafa verið gerð strax í upphafi. Víða væri pottur brotinn í stjórn rannsókna á kynferðisbrotum. Skipulagsbreytingar verði í deildinni 1. apríl. Sjá síðu 4 FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Skattfrjálsar greiðslur í bága við reglur

Alþingismenn fara í bága við tilmæli í reglum um þingfararkostnað með því að vera ekki á bílaleigubílum aki þeir meira en 15.000 kílómetra á ári. Taka til sín hagræðingu sem Alþingi hefði notið. Þingmaður getur fengið tugi milljóna króna á einu kjörtímabili fyrir akstur.

STJÓRNMÁL Fjöldi þingmanna hefur ekki farið að reglum Alþingis um endurgreiðslu aksturskostnaðar. Reglur forsætisnefndar gera ráð fyrir að þingmenn sem aka umfram 15 þúsund kílómetra á ári vegna vinnu sinnar skuli færa sig yfir á bílaleigubíl sem Alþingi leggur til.

„Okkur reiknast svo til að við 15 þúsund kílómetra markið verði hagkvæmara fyrir þingið að leigja bíl fyrir þingmanninn en greiða fyrir akstur á einkabíl hans,“ segir Karl M. Kristjánsson, aðstoðarskrifstofustjóri þingsins, um umrætt viðmið í reglum þingsins.

Aðspurður segir Karl regluna setta til að auka hagkvæmni fyrir Alþingi og á undanförnum árum mun því hafa verið beint til þeirra þingmanna sem mest hafa ekið að færa sig yfir á bílaleigubíl.

„Sumir hafa orðið við þeim tilmælum og aðrir ekki. Við höfum skilning á því að þeir þurfi einhvern aðlögunartíma,“ segir Karl.

Samkvæmt reglum ferðakostnaðarnefndar er endurgreiðsla fyrir 15 þúsund kílómetra akstur um 1,5 milljónir króna. Miðað við hagkvæmnirök þingsins má ætla að þingmaðurinn taki til sín þann mismun sem þingið hefði sparað með notkun bílaleigubíls þegar farið er upp fyrir þá fjárhæð. Ekki hefur verið tekið saman hve mikið þingið hefði sparað færu allir þingmenn eftir reglunum.

Endurgreiðslur til þingmanna sem ekki fara eftir umræddum reglum eru yfir 150 milljónir á undanförnum fjórum árum samkvæmt svari þingsins við fyrirspurn þingmannsins Björns Levís Gunnarssonar.

Sá þingmaður sem vermt hefur toppsætið frá 2014 hefur fengið 19,9 milljónir skattfrjálst á árunum 2014 til 2017 vegna aksturs á eigin bíl.

Í 17. gr. laga um þingfararkostnað kemur fram að umræddar endurgreiðslur eru skattfrjálsar. **– aá**

Gagnaver fram úr heimilunum

ORKUMÁL Útlit er fyrir að orkunotkun gagnavera, sem að stórum hluta grafa eftir rafmyntum, fari fram úr orkunotkun íslenskra heimila á næstunni.

Þessu spáir Jóhann Snorri Sigurbergsson, forstöðumaður viðskiptaþróunar hjá HS Orku. Mjög margir hafi samband við fyrirtækið vegna þessa og hann búist við að það gildi um önnur orkufyrirtæki. „Þetta eru náttúrulega bara gagnaver. Hvað þau nákvæmlega gera veit ég ekki. En jú, líklega er þetta rafmyntagröftur að stórum hluta þótt þessi gagnaver séu líka í öðru.“

Helmut Rauth hjá rafmyntagreftrarfyrirtækinu Genesis Mining í Keflavík, ræddi við Washington Post. „Við erum að grafa í stórum stíl og dreifum svo gullinu til fólksins.“

– þea / **sjá síðu 6**

Vinir minnast Jóhanns fyrir snilligáfu og hlýju

LÍFIÐ Jóhann Jóhannsson tónskáld lést 9. febrúar, 48 ára að aldri. Vinir Jóhanns og kollegar minnast hans með miklum hlýhug.

> Jói var með eindæmum gáfaður og hlýr maður.
> Ólafur Ásgeirsson, leikstjóri

„Jói var með eindæmum gáfaður og hlýr maður, sem endurspeglaðist svo skýrt í tónlistinni hans,“ segir Ólafur Ásgeirsson leikstjóri sem vann með Jóhanni við gerð myndarinnar Blóðbönd.

Félagar Jóhanns í hljómsveitinni HAM segja hann hafa veitt þeim innblástur í gegnum tíðina. „Hans snilligáfa hefur haft áhrif á allt sem við gerum með beinum og óbeinum hætti,“ sagði Sigurður Björn Blöndal, einn meðlima HAM.

Starfsferill Jóhanns var magnaður og glæsilegur.

– gha / **sjá síðu 28**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Magnús Guðmundsson skrifar um hæfilegt óvanhæfi. 13

SPORT Meistaradeildin rúllar aftur af stað. 16

MENNING Þóra Einarsdóttir sópran og Peter Maté píanóleikari fá þrjár stjörnur fyrir ljóðatónleika sína. 22

LÍFIÐ Íslendingar slá öll heimsmet í „þetta reddast“-viðhorfinu. 30

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● **FÓLK** ● **FYRSTU SKREFIN**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

FRÉTTABLAÐIÐ

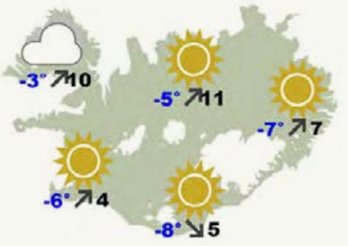
Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

Kringlan · SMÁRALIND · BÓNUS · FJÖRÐUR · Samkaup · N1 · nettó · olís

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Veður



Austlæg átt fyrripartinn, víða 15-23 m/s og snjókoma eða skafrenningur, en slydda eða rigning austast. Minnkandi sunnanátt síðdegis, með éljum og hita um eða undir frostmarki. SJÁ SÍÐU 20

Borgin að meta hættu á misferli

REYKJAVÍKURBORG „Afleiðingar misferlis geta verið alvarlegar og snerta bæði fjárhagslega hagsmuni, orðspor, ímynd og traust gagnvart stofnunum og starfsmönnum,“ segir í erindisbréfi starfshóps sem meta á hættuna á misferli hjá Reykjavíkurborg.

„Misferli er skilgreint sem hvers konar ólöglegt atferli sem felur í sér svik, yfirhylmingu eða trúnaðarbrest. Misferli er beitt af einstaklingum og fyrirtækjum til að komast yfir fjármuni, eignir eða þjónustu; til að komast hjá greiðslu eða missi á þjónustu; eða til að tryggja einkahagsmuni eða viðskiptahagsmuni,“ segir í erindisbréfinu. – gar

Dómari víkur vegna ummæla

DÓMSMÁL Héraðsdómarinn Kristrún Kristinsdóttir þarf að víkja sæti í forsjársviptingarmáli barnaverndarnefndar Reykjavíkur (BVNR) gegn foreldrum barns. Ástæðan er spurningar sem hún spurði lögmann BVNR að fyrir þinghald í desember að lögmanni foreldranna fjarstöddum.

Spurningarnar sneru meðal annars að því hverjir hefðu komið að vinnu málsins, hvaða aðstæður væru fyrir hendi og hverju úrskurður BVNR um forsjársviptingu byggðist. Lögmaðurinn taldi að dómarinn hefði í raun spurt sig hvort mark væri takandi á þeim gögnum BVNR sem hann hygðist leggja fyrir.

Lögmaður BVNR gerði kröfu um að Kristrún viki sæti þar sem með réttu mætti draga óhlutdrægni hennar í efa. Dómarinn hafnaði því en úrskurður hennar var kærður til Landsréttar sem komst að öndverðri niðurstöðu. Þarf Kristrún að víkja sæti af þeim sökum. – jóe

Verði ykkur að góðu

Sprengidagurinn er í dag og landsmenn munu þá innbyrða saltkjöt og baunir í stórum stíl að vanda. Eins og í öðrum matvöruverslunum var undirbúningur veisluhaldanna langt kominn í Nótatúni strax í gær. Líklega er magmál margra vel rúmt eftir óheft bolluát í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Íbúðir dýrari vegna skilnaða

SVÍÞJÓÐ Fjórðungur fasteignasala spáir hækkandi húsnæðisverði í Stokkhólmi næstu þrjá mánuði eða sex prósentustigum fleiri fasteignasalar en í janúar.

Sérstaklega er búist við verðhækkun á næstum vikum þegar seljendur og kaupendur reyna að ná samkomulagi áður en nýjar reglur um húsnæðislán taka gildi þann 1. mars næstkomandi.

Fjölgun skilnaða kann að vera ein af ástæðunum fyrir því að fasteignasalar telja að húsnæðisverð hækki.

Á vef sænska sjónvarpsins er haft eftir framkvæmdastjóra félags fasteignasala að flestir skilji í janúarmánuði og þá reyni jafnframt margir að skipta vinnu. Þörfin fyrir að skipta um bústað verði þess vegna mikilvægari í augum margra en hræðslan við verðlækkun.

Þetta er talið leiða til hærra verðs. – ibs

Laugum neitað um 110 milljóna króna bætur

Héraðsdómur Reykjaness segir málefnalegar ástæður fyrir því að tilboði Lauga í líkamsræktaraðstöðu við sundlaugar Kópavogs var hafnað. Björn Leifsson segir stjórnmálamenn hafa uppnefnt hann „Herra Gróða“ og unnið gegn Laugum.

DÓMSMÁL Kröfu líkamsræktarstöðvarinnar Lauga á hendur Kópavogsbæ um 110 milljóna króna bætur var hafnað í Héraðsdómi Reykjaness.

Laugar, undir nafninu Þrek ehf. á þeim tíma, kvartaði til Samkeppniseftirlitsins undan niðurgreiðslu Kópavogsbæjar á rekstri líkamsræktarstöðvar Gym heilsu ehf. í sundlaugum bæjarins. Þannig væri Gym heilsu gert kleift að bjóða þjónustu á verði sem aðrir gætu ekki keppt við.

Samkeppniseftirlitið tók afstöðu með Laugum og í febrúar 2012 féllst bærinn á að bjóða líkamsræktaraðstöðuna út. Engin tilboð bárust hins vegar og hélt Gym heilsa starfseminni áfram. Undan því kvörtuðu Laugar til Samkeppniseftirlitsins og í mars 2014 auglýsti bærinn aftur eftir tilboðum í aðstöðuna. Laugar buðu þá ríflega 101 milljón króna og Gym heilsa tæpar 88 milljónir.

Formgalli var á tilboði Gym heilsu þar sem einingarverð og undirskrift vantaði og bent var á að trygg fjárhagsstaða væri skilyrði en að eiginfjárstaða Lauga væri neikvæð.

Í umfjöllun héraðsdóms kemur fram að Björn Leifsson, eigandi Lauga, sagði að tilteknir stjórnmálamenn í Kópavogi hefðu lýst sig andsnúna því að tilboði Lauga yrði tekið. Vísað hafi verið til hans sem „Herra Gróða“ og undirskriftum safnað gegn Laugum. „Val á rekstraraðila í útboðinu hafi því orðið hápólitískt mál og markvisst unnið gegn því að tilboði stefnanda [Lauga] yrði tekið, á forsendum sem hvergi væru nefndar í útboðslýsingu.“

Aðstaðan í kjallara Sundlaugar Kópavogs er mjög eftirsótt. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Kópavogsbær sagði viðbrögð kjörinna fulltrúa ekki hafa skipt máli er tilboði Lauga var hafnað. Tilboð Gym heilsu var metið ógilt og því hvorugu tilboðinu tekið en samningurinn við Gym heilsu framlengdur til 1. júní 2016. Eftir tvo útboð til viðbótar tók Rebook Fitness aðstöðuna á leigu.

Laugar kröfðust 659 milljóna króna í bætur í desember 2014 vegna ólögmætrar höfnunar á tilboði. Þessari kröfu hafnaði Kópavogsbær. Laugar fékk þá dómkvaddan matsmann til að meta tjón fyrirtækisins. Taldi hann tjónið vera 201 milljón króna ef samningur hefði verið til tólf ára og 155 milljónir miðað við átta ára samning. Stefndu Laugar síðan Kópavogsbæ og kröfðust 201 milljónar króna bóta en upphæðin var síðan lækkuð í 110 milljónir eftir yfirmat nýrra dómkvaddra matsmanna.

Björn Leifsson, annar aðaleigandi Lauga.

> Val á rekstraraðila í útboðinu hafi því orðið hápólitískt mál og markvisst unnið gegn því að tilboði Lauga yrði tekið.
>
> Úr dómi Héraðsdóms Reykjaness

Héraðsdómur Reykjanes segir að þar sem ársreikningar Lauga hafi síðustu tvö árin sýnt neikvætt eigið fé hafi höfnun tilboðsins verið á málefnalegum grunni. „Voru engar grunnreglur stjórnsýslu brotnar sem geta leitt til skaðabótaskyldu,“ segir í dóminum. gar@frettabladid.is

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

Hátt í þúsund leita daglega á heilsugæsluna á höfuðborgarsvæðinu

HEILBRIGÐISMÁL Um þessar mundir heimsækja á bilinu sjö til átta hundruð manns vaktlækni og hjúkrunarfræðinga daglega á heilsugæslustöðvum höfuðborgarsvæðisins.

„Hjá okkur eru einn til tveir hjúkrunarfræðingar og einn læknir á hverri vakt. Þau eru að taka saman á móti allt upp undir 40-50 manns og við erum með starfsemi á 15 stöðum,“ segir Óskar Sesar Reykdalsson, framkvæmdastjóri lækninga.

„Það er flensutíð og þetta er rétt að nálgast toppinn,“ segir Óskar, sem tekur jafnframt fram að aðsóknin á heilsugæsluna sé talsvert meiri núna en á öðrum tímum ársins. Allt upp undir helmingi fleiri sæki bráðþjónustuna núna en á miðju sumri.

> Það er flensutíð og þetta er rétt að nálgast toppinn.
>
> Óskar Sesar Reykdalsson, framkvæmdastjóri lækninga Heilsugæslu höfuðborgarinnar

Heilsugæslustöðin Efstaleiti í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Það er vaxandi núna og verður það örugglega í svona tvær vikur í viðbót en síðan ætti þetta að byrja að rjátlast af,“ segir Óskar.

Að sögn Óskars verður heilsugæslan áberandi vör við inflúensu B, en það beri líka á fleiri stofnum. B-týpan sé ekki óvenjulega svæsin en fólk geti þurft langan tíma til að jafna sig. **– jhh**

Nautgripir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Felldu 110 gripi vegna kjötmjöls

HEILBRIGÐISMÁL Hundrað og tíu nautgripir af Eystri-Grund við Stokkseyri voru í síðustu viku færðir til aflífunar og förgunar að skipun atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins.

Nautgripirnir höfðu haft aðgang að óvörðum og götuðum sekkjum af kjötmjöli sem ætlað var til áburðar.

„Notkun kjötmjöls sem fóðurs eða til fóðurgerðar fyrir dýr sem alin eru til manneldis er bönnuð til að hindra að heilahrörnunarsjúkdómar berist í menn og dýr,“ segir Matvælastofnun sem óskaði í mars eftir fyrirskipun ráðuneytisins um niðurskurð gripa sem höfðu haft aðgang að mjölinu.

Ráðuneytið mun ákvarða bætur til eiganda nautgripanna. **- jhh**

Farage varar við Brexit-svikum

BRETLAND Ef Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, leyfir ráðamönnum að tefja eða útvatna útgöngu úr ESB veldur það alvarlegustu stjórnarskrárkrísu Bretlands frá seinni heimsstyrjöld. Þetta sagði Nigel Farage, fyrrverandi formaður UKIP og talsmaður Brexit, í gær.

Farage sagði að May gæfi eftir hverri einustu kröfu sambandsins. Afraksturinn væri algjör niðurlæging Bretlands. „Í besta falli, undir þessari ömurlegu leiðsögn, er innantóm útganga sem er bara Brexit að nafninu til,“ sagði Farage. „Í versta falli munu þau láta okkur berjast fyrir þessu öllu upp á nýtt. Það væru svik við milljónir kjósenda.“ **– þea**

Röð mistaka frá upphafi máls

Aðkomu stjórnenda að rannsókn á meintu kynferðisbroti starfsmanns barnaverndaryfirvalda var stórlega ábótavant. Breytingar verða á skipulagi deildarinnar 1. apríl. Ýmsar breytingar eru lagðar til í úttekt lögreglu.

Niðurstaða athugunar lögreglunnar á rannsókn máls starfsmanns barnaverndar var kynnt í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

STJÓRNSÝSLA Meðhöndlun lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu (LRH) á rannsókn á meintum kynferðisbrotum starfsmanns Barnavernd Reykjavíkur (BR) gegn börnum var ekki í samræmi við almennt vinnulag.

Þá var aðkoma stjórnenda rannsóknardeildar kynferðisbrotadeildar ómarkviss, ábyrgð þeirra óljós og eðlilegt aðhald þeirra við rannsóknina óviðunandi. Breytingar verða gerðar á skipulagi deildarinnar frá 1. apríl næstkomandi og til greina kemur að taka upp verkferla sambærilega þeim sem unnið er eftir í heimilisofbeldismálum.

Þetta er meðal niðurstaðna úttektar LRH á ferli og rannsókn málsins. Fimm manns unnu að henni en hún var tvíþætt. Karl Steinar Valsson, verðandi yfirlögregluþjónn, veitti vinnunni forstöðu. Niðurstöður skoðunarinnar hafa verið sendar til eftirlitsnefndar með störfum lögreglu.

Samhliða var unnin úttekt á málum sem eru til rannsóknar hjá kynferðisbrotadeildinni en þau eru alls 174 talsins. Niðurstaða þeirrar vinnu var að forgangsstigi eins máls af hverjum tíu, átján mála alls, var breytt. Ekkert þeirra mála varðaði börn eða var sambærilegt málinu sem kom rannsókninni af stað.

„Mistökin í þessu máli eru ekki þau hve seint rannsókn á málinu hófst heldur að BR hafi ekki verið gert viðvart,“ sagði Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, þegar niðurstöðurnar voru kynntar.

Í úttektinni er rakið að engar samræmdar verklagsreglur séu til varðandi rannsókn kynferðisbrotamála. Lagt er til að slíkar reglur verði settar fyrir lögreglu á landsvísu. Í máli lögreglustjórans kom fram að til greina kæmi að taka upp verklag sambærilegt því sem þekkist í heimilisofbeldismálum.

„Það er til skoðunar að ráða félagsráðgjafa sem myndi sinna þolendum og aðstandendum þeirra,“ segir Sigríður Björk. Aðspurð um hvort til greina komi að taka skýrslur af þolendum annars staðar en hjá lögreglu, þá mögulega hjá Stígamótum eða í Bjarkarhlíð, segir Sigríður slíkt vera í skoðun. Til að slíkt sé unnt þyrfti að koma fyrir upptökubúnaði á þeim stöðum.

Starfsfólki kynferðisbrotadeildar mun fjölga um sex þann 1. apríl en samhliða því verður lagst í breytingar á yfirstjórn deildarinnar. Bæði Sigríður og Karl Steinar vonast til að sú breyting muni minnka álag á starfsfólk og verða til þess að vinnsla mála verði hraðari. Téður Karl Steinar verður yfirmaður kynferðisbrotamála við þá breytingu.

Ekki náðist í Árna Þór Sigmundsson, núverandi yfirmann kynferðisbrotadeildarinnar, við vinnslu fréttarinnar. **joli@frettabladid.is**

Forsaga og ferill málsins

2013 Maðurinn kærður til lögreglu vegna meintra kynferðisbrota á árunum 2000-2006. Tekið var fram í kærunni að maðurinn starfaði með börnum. Ekkert var aðhafst þá.

24. ágúst 2017 Kæra móttekin hjá lögreglu og skráð í LÖKE.

7. sept 2017 Hreyfing í LÖKE þegar málið er skráð í rannsókn. Málinu úthlutað á rannsóknarlögreglumann og löglærðan fulltrúa ákærusviðs hjá LRH. Umræddur fulltrúi hafði farið í launalaust leyfi viku fyrr.

1. og 5. des 2017 Réttargæslumaður sendir tölvubréf á lögreglufulltrúa kynferðisbrotadeildarinnar sem þá var frá vinnu vegna veikinda.

6. des 2017 Tölvupóstarnir áframsendir á staðgengil lögreglufulltrúa en réttargæslumanni eigi svarað. Fyrri símtöl lögmannsins við LRH voru ekki srkáð í kerfið.

21. des 2017 Skýrsla tekin af brotaþola.

16. jan 2018 Fyrstu samskipti lögreglunnar við BR skráð í LÖKE.

17. jan 2018 Kannað hvort maðurinn starfi enn með börnum. BR segir manninn skráðan á kvöldvakt næstu daga og „brýnt sé að víkja honum frá störfum meðan rannsókn stendur yfir“.

18. jan 2018 Málið kynnt yfirlögregluþjóni. Kærði handtekinn um 90 mínútum síðar. Lögreglustjóra gert viðvart.

SMURÞJÓNUSTA - TILBOÐ

15% afsláttur
af efni og vinnu í febrúar.

Sinnum öllum almennum
viðgerðum á flestum
tegundum bifreiða.

STUTTUR BIÐTÍMI

Tímapantanir í síma 534 4433
Erum á Smiðshöfða 5

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

Íslensk-Bandaríska ehf - Verkstæði og varahlutaverslun - Smiðshöfða 5 - 110 Reykjavík - Sími 534 4433
thjonusta@isband.is - www.isband.is - **OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00**

CR-V

Á HONDA BETRA VERÐI

Við lögðum af stað með meira. Meira pláss til að gera góða hluti, eiga góða daga, meira af góðum ferðum. Meiri bíl til að treysta á, aflmeiri, hagkvæmari, sparneytnari. Meira af því sem við gerum vel - gert enn betur.
Já, og meira fyrir peninginn.

SÉRVALDIR HONDA CR-V Á SÉRSTÖKU TILBOÐSVERÐI

HONDA CR-V - **VERTU MEIRA TIL Á MEST SELDA BORGARJEPPA Í HEIMI**

VERÐ FRÁ KR. 5.390.000

Bernhard ehf • **Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is**
Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

HONDA

Sorg í Rússlandi

Fjölskyldur þeirra sem fórust í flugslysi með vél Saratov Airlines sem hrapaði eftir flugtak frá Moskvu á leið til Orsk syrgðu í gær. Nær allir um borð voru frá Orsk. Í gær finkembdi fjöldi rannsakenda snævi þakinn slysstað. Líklegt þykir að slysið hafi orðið vegna veðurs, mannlegra mistaka eða tæknibilunar. NORDICPHOTOS/AFP

Meiri orka í rafmyntir en öll heimili á Íslandi

Fjölmargir spyrja um íslenska orku til að grafa eftir rafmyntum. Forstöðumaður hjá HS Orku spáir að orkunotkun slíkra gagnavera, sem sé að stórum hluta undir blockchain-tækni, tvöfaldist fyrir árslok og fari fram úr orkunotkun heimila.

ORKUMÁL Útlit er fyrir að orkunotkun gagnavera, sem að stórum hluta grafa eftir rafmyntum, fari fram úr orkunotkun íslenskra heimila á næstunni. Þessu spáir Jóhann Snorri Sigurbergsson, forstöðumaður viðskiptaþróunar hjá HS Orku. Segir hann að talsverður vöxtur sé í gagnaveraiðnaði hér á landi.

„Það er mikil aukning í þessu. Um daginn kom til dæmis frétt um að Advania og Landsvirkjun hefðu verið að gera þrjátíu megavatta samning,“ segir Jóhann og bætir við: „Þetta eru náttúrulega bara gagnaver. Hvað þau nákvæmlega gera veit ég ekki. En jú, líklega er þetta rafmyntagröftur að stórum hluta þótt þessi gagnaver séu líka í öðru. Maður getur ímyndað sér að þessi blockchain-tækni, sem er svolítið víðtækari en bara rafmyntir, sé að keyra þetta áfram.“

Jóhann segist þó eingöngu þekkja sinn hluta markaðarins, þótt hann hafi hugmyndir um það sem er að gerast annars staðar. Erlendur blaðamaður hafi sagt honum að heildarrafmagnsnotkun gagnavera á Íslandi væri 50 megavött. Blaðamaðurinn hafi fengið þá tölu frá Samtökum gagnavera á Íslandi.

> **Við erum að horfa á það að þetta verði komið upp í hundrað megavött á þessu ári.**
>
> Jóhann Snorri Sigurbergsson, forstöðumaður viðskiptaþróunar hjá HS Orku

„Við erum að horfa á það að þetta verði komið upp í hundrað megavött á þessu ári,“ segir Jóhann.

Aðsóknin hefur jafnframt verið að aukast. „Það eru rosalega margir aðilar sem hafa samband við okkur og ég býst við að það gildi um önnur orkufyrirtæki. Margir halda hins vegar að verðin séu lægri en þau eru, horfa á þessa stóriðjusamninga og halda að þeir gildi fyrir allan markaðinn. Það er auðvitað fjarri lagi,“ segir Jóhann. Vöxturinn hingað til hafi hins vegar ekki verið gríðarlegur þótt hann hafi verið þó nokkur. En áhuginn sé mikill og því muni geirinn halda áfram að vaxa.

Washington Post og BBC eru á meðal erlendra miðla sem hafa gert rafmyntagreftri á Íslandi góð skil síðustu daga. Fyrrnefndi miðillinn ræddi við Helmut Rauth hjá rafmyntagreftrarfyrirtækinu Genesis Mining í Keflavík, sem Markaðurinn fjallaði um í nóvember, og líkti hann starfseminni við gullgröft.

„Við erum að grafa í stórum stíl og dreifum svo gullinu til fólksins,“ sagði Rauth. Fyrirtækið er stofnað í Þýskalandi en flutti til Íslands árið 2014. Genesis Mining grefur eftir myntunum Dash, Ethereum og Bitcoin í Keflavík. Á gengi gærdagsins er Dash um 61.500 króna virði, Etherum um 85.600 króna virði og Bitcoin um 867.600 króna virði.

Smári McCarthy, þingmaður Pírata, var viðmælandi Washington Post og sagði hann í frétt miðilsins að í ljósi þess hversu lítil verðmæti rafmyntagröftur skapaði íslensku samfélagi væri eðlilegt að endurhugsa þetta fyrirkomulag. Á Twitter sagði Smári hins vegar að þótt vissulega bæri að skoða skattlagninguna, meðal annars þar sem fá störf skapast við starfsemina og lítillar fjárfestingar er þörf, væri óljóst hvort skattlagning væri yfir höfuð möguleg.

Þá væri skattlagning ekki aðalmálið heldur væri mikilvægara að koma á regluverki og styðja við nýsköpun. Ísland gæti vel verið í broddi fylkingar og skýrt regluverk um rafmyntir væri öllum til góðs.

thorgnyr@frettabladid.is

VARÚÐ!
ÞÚ ERT
Í BRÁÐRI
VINNINGS-
HÆTTU
13
DRÖGUM Í DAG
13. FEBRÚAR
REKTOR
Samkvæmt nýjustu rannsókn Félagsvísindastofnunar H.Í.
þá er vinsælasta happatala Íslendinga 13. Við erum öll í bráðri
vinningshættu. Það er dregið í dag. Gætið ykkar! ... 7, 9, 13!
Fjölgum heppnum Íslendingum! Tryggðu þér miða á hhi.is
HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Sýni stillingu í eldfimri stöðu í Sýrlandsstríði

Ísraelar og Íranar berjast við landamæri Sýrlands og Ísraels. Mikil togstreita er á milli Bandaríkjamanna og Tyrkja á landamærum Sýrlands og Tyrklands. Erindreki SÞ segir ástandið í Sýrlandi hafa versnað.

SÝRLAND Aukinn hiti hefur færst í stríðið í Sýrlandi. Talsmaður framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins hvatti í gær stríðandi fylkingar til stillingar. Þannig væri best að koma í veg fyrir að ástandið versni.

„Versnandi ástand um allt Sýrland, meðal annars atburðir helgarinnar á landamærunum við Ísrael, veldur okkur miklum áhyggjum. Þetta gæti haft hörmulegar afleiðingar,“ sagði talsmaðurinn og biðlaði til stríðandi fylkinga um að forðast aðgerðir sem gætu framlengt þjáningar sýrlenskra borgara.

Talsmaðurinn vísaði þar til átaka á milli Ísraela og Írana sem kviknuðu er Ísraelar skutu niður íranskan dróna í lofthelgi þeirra. Í kjölfarið grandaði íranska loftvarnakerfið ísraelskri flugvél. Þá gerðu Ísraelar mikla loftárás á írönsk og sýrlensk skotmörk í Sýrlandi, 122 talsins. Sagði ísraelski herinn að tekist hefði að eyðileggja um helming loftvarnakerfis sýrlenska stjórnarhersins. Sex fórust.

Jonathan Conricus, talsmaður ísraelska hersins, sagði við CNN í gær að rannsókn hefði leitt í ljós að íranski dróninn væri byggður á bandarískri fyrirmynd sem Íranar hefðu komið höndum yfir fyrir sex árum. Því hafnaði Bahram Qassemi, talsmaður utanríkisráðuneytis Írans, og sagði ummælin „of fáránleg til að vera svaraverð“.

Um 700 kílómetrum norðar er bærinn Manbij, nærri landamærum Sýrlands og Tyrklands. Þar geisa önnur átök. Tyrkneski herinn vill taka bæinn af hersveitum sýrlenskra Kúrda (YPG). Bandaríkjamenn styðja Kúrdana hins vegar og eru bandarískir hermenn staðsettir í Manbij. Viðræður í síðustu viku skiluðu litlu. Þá á eftir að koma í ljós hvort sömu sögu verði að segja um heimsókn Rex Tillerson, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, til Tyrklands í þessari viku.

> **Við munum ræða þetta mál þegar Tillerson kemur. Bandalag okkar er á viðkvæmum stað. Annaðhvort bætum við úr því eða það fjarar út.**
>
> Mevlut Cavusoglu, utanríkisráðherra Tyrklands

„Þetta er það sem við höfum að segja við bandamenn okkar. Ekki stilla ykkur upp á milli okkar og hryðjuverkasamtaka. Þá verða afleiðingarnar ekki á okkar ábyrgð,“ sagði Recep Tayyip Erdogan Tyrkjaforseti í janúar.

Yfirvöld í Bandaríkjunum segjast hins vegar ekki hafa áforma að kalla hermenn frá Manbij. Í síðustu viku heimsóttu tveir bandarískir hershöfðingjar bæinn. Þykir það sýna að yfirvöld ætli að standa við orð sín.

„Við munum ræða þetta mál þegar Tillerson kemur. Bandalag okkar er á viðkvæmum stað. Annaðhvort bætum við úr því eða það fjarar út,“ sagði Mevlut Cavusoglu, utanríkisráðherra Tyrklands, í gær.

Frá því Sameinuðu þjóðirnar kölluðu eftir vopnahléi 6. febrúar hefur ástandið í Sýrlandi versnað. Þessu mati lýsti Ali al-Za'tari, erindreki SÞ í Sýrlandi, í gær. Einhverjar verstu orrustur frá því stríðið hófst geisuðu nú. „Fregnir hafa borist af hundruðum dauðsfalla almennra borgara, miklum fjölda á vergangi og eyðileggingu innviða á borð við sjúkrahús.“

thorgnyr@frettabladid.is

BRAUÐOSTUR Á TILBOÐI!

Nú færðu **Brauðost 26%** í sérmerktum umbúðum í næstu verslun.

Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eftir litarhætti!

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Volkswagen Caddy

GÓÐUR VINNUFÉLAGI

Einn vinsælasti atvinnubíll á Íslandi er Volkswagen Caddy. Hann er áreiðanlegur, öruggur og fæst í tveimur lengdum - hefðbundinni lengd og lengri gerð (Maxi).

Caddy má fá með fjórhjóladrifi sem eykur enn við öryggi og akstureiginleika bílsins. Fjórhjóladrifinn Caddy hentar einstaklega vel við íslenskar aðstæður og eykur til muna notkunarmöguleika Caddy, hvort heldur er í snjó, hálku eða erfiðu færi.

Volkswagen Caddy kostar frá

2.590.000 kr.

(2.072.000 kr. án vsk)

Atvinnubílar

HEKLA býður gott úrval atvinnubíla og góða þjónustu.

www.volkswagen.is

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

ÍSLENSKA SIA.IS SFG 44761 06/09

Erfðauppeldi

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Hugmyndir okkar og skilningur á náttúru mannsins og uppeldi hans hafa lengi vel byggt á tvenndarkerfi umhverfis og erfða. Þessi hugsunarháttur er okkur eðlislægur og kom vafalaust að gagni er frummaðurinn fótaði sig í háskalegum heimi. Flokkun sem þessi lifir auðvitað góðu lífi í dag og grasserar í hvívetna; ég og þú, við og hin.

Nýleg rannsókn á vegum Íslenskrar erfðagreiningar dregur upp einstaka mynd af því hversu vitlaus slíkur hugsunarháttur er þegar við skoðum þau flóknu tengsl sem mynda samfélag okkar. Vísindamenn Íslenskrar erfðagreiningar rýndu í þær erfðabreytingar sem erfast ekki frá foreldri til barns og gátu metið áhrif uppeldis samanborið við áhrif þeirra erfðaupplýsinga sem færðust milli kynslóða.

Niðurstaðan var sú að sá hluti erfðamengisins sem barnið fær ekki frá foreldrum sínum hafði umtalsverð áhrif á menntun barnsins. Áhrifin eru um þrjátíu prósent á móti þeim upplýsingum sem erfast með beinum hætti.

Vísindamennirnir kalla þetta fyrirbæri erfðauppeldi, það er, að í þessu tilfelli gátu erfðir haft áhrif á skólagöngu barna með því að móta atferli foreldranna frekar en gjörðir sjálfra barnanna. Við hin tölum um að börn dragi dám af foreldrum sínum. Fátt virðist nýtt í þeim efnum.

Hins vegar, þegar við víkkum sjóndeildarhringinn út fyrir veggi heimilisins, þar sem uppeldi og tengsl foreldra og systkina eru í aðalhlutverki, sjáum við hvernig erfðauppeldi hefur áhrif í gegnum aldirnar og mótar samfélag okkar í gegnum flókinn og fornan vef samskipta, stofnana og áhrifa. Í samhengi erfðauppeldis erum við í raun aðeins að hluta til einstaklingar. Hinn hlutinn er sjálft samfélagið, sem mótað er af erfðaupplýsingum og um leið mótar okkur.

Þessi grunnrannsókn Íslenskrar erfðagreiningar mun vafalaust koma að góðum notum í því ferli að móta opinbera stefnu og þau viðhorf sem þarf til að stemma stigu við félagslegum ójöfnuði og til að draga úr þeirri byrði sem fylgir heilbrigðisvandamálum.

Um leið spyr rannsóknin athyglisverðra spurninga sem aðrir vísindamenn, þeir vísindamenn sem umhugað er um umhverfi en ekki erfðir, þurfa að svara. Þannig gætu niðurstöðurnar dýpkað skilning okkar á því hvaða áhrif fjölskyldan hefur á það hvernig við döfnum og þroskumst sem einstaklingar.

Að öllum líkindum mun erfðauppeldi reynast stórkostlega flókið fyrirbæri sem teygir anga sína víða og áframhaldandi rannsóknir munu vonandi varpa betra ljósi á áhrif þess. Í grunninn sýnir þessi vísindavinna fram á að það er mun meira sem sameinar okkur en aðgreinir. Það er ekkert ég og þú, aðeins bræður og systur í samfélagi erfðanna.

Það er ekkert ég og þú, aðeins bræður og systur í samfélagi erfðanna.

Halldór

Frá degi til dags

Frá fiðurfé til fiska

Hrannar Pétursson gefur kost á sér til stjórnarsetu í Stangveiðifélagi Reykjavíkur. Síðast þegar Hrannar gaf kost á sér var það til embættis forseta Íslands 2016. Hann fékk þó aldrei raunverulegt tækifæri til þess að gera atlögu að húsbóndastólnum á Álftanesi þar sem hann sá sér þann kost vænstan að draga framboð sitt til baka þegar stórlaxinn Ólafur Ragnar Grímsson ákvað að skella sér með bægslagangi í slaginn og sóttist eftir enn einu endurkjörinu. Nú er Hrannar spriklandi hress enda fer engum sögum af áhuga Ólafs Ragnars á því að hlutast til um málefni SFR.

Endurkoma ársins

Lítið hefur farið fyrir Vigdísi Hauksdóttur eftir að hún sagði skilið við landsmálapólitíkina. Sjálfsagt rann einhverjum andstæðinga hennar kalt vatn milli skinns og hörunds er tilkynnt var að hún muni leiða lista Miðflokksins í borgarstjórnarkosningunum enda sláttur á valkyrjunni frá fyrsta degi. Hún hefur eignað sér sviðið, mætti vígreif í Silfrið á sunnudaginn og afgreiddi tvo útvarpsþætti fyrir hádegi í gær. Hún byrjaði daginn á Morgunvakt Rásar 2 og fór beint þaðan í Harmageddon á X-inu. Vigdís hefur greinilega engu gleymt og sogar að sér athyglina fyrirvaralaust.

thorarinn@frettabladid.is

Nú fara hlutir að gerast hratt

Áslaug Thelma Einarsdóttir
hjá Orku náttúrunnar

Um allan heim eru sérfræðingar sammála um að við séum að nálgast þann stað í tækni- og samgöngusögunni að rafbílavæðingin komist á fullt skrið. Tímamótum sem líkt hefur verið við það þegar stafrænar myndavélar komu í stað filmuvéla.

Sú breyting virtist hröð en hefur átt sér aðdraganda. Áratuginn áður höfðu stafrænar vélar og stuðningur við þær verið að þróast, fyrst hægt, og svo mjög hratt. Svo, eins og hendi væri veifað, hurfu filmuvélarnar.

Rafbílavæðingin er á þeim stað að á næstu mánuðum og örfáum árum taka hlutirnir að gerast mjög hratt. Rafbílar hafa verið að koma á markað í rúman áratug og verða sífellt betri. Þá hafa innviðir til stuðnings þeim líka verið efldir.

Orka náttúrunnar (ON) er leiðandi í uppsetningu á hraðhleðslu um allt land. Í kring um hátíðarnar voru opnaðar þrjár nýjar hraðhleðslur, á Egilsstöðum, í Hveragerði og í Freysnesi vestan við Jökulsárslón. Þannig opnaði ON 13 hraðhleðslur á síðasta ári og tvöfaldaði með því fjölda hraðhleðslna fyrirtækisins.

Fyrir páska opnar ON svo stöðvar við Mývatn, Skjöldólfsstaði, á Stöðvarfirði og í Nesjahverfi við Höfn í Hornafirði. Og með þeirri opnun næst sá mikilvægi áfangi í innviðauppbyggingunni að hvergi verða meira en 100 kílómetrar á milli hraðhleðslna ON á hringveginum. Þessu má líkja við þegar hringvegurinn var opnaður fyrir bílaumferð 1974, nema nú er hann opinn rafbílum.

Að auki stendur til að þetta þjónustunet ON enn frekar og opna fyrir páska nýjar hraðhleðslustöðvar á stöðum á borð við Þorlákshöfn, Minni-Borg í Grímsnesi, í Hafnarfirði og Mosfellsbæ. Fyrir sumarið 2018 verður fjöldi hraðhleðslustöðva ON því kominn upp í 33, sem er þreföldun á einu og hálfu ári.

Tíminn til að skipta yfir á rafbíl er kominn og ekki bara fyrir áhugamenn og sérfræðinga, heldur alla sem bera virðingu fyrir náttúrunni og vilja vera sjálfbærir í sínum samgöngum.

Þessu má líkja við þegar hringvegurinn var opnaður fyrir bílaumferð 1974, nema nú er hann opinn rafbílum.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 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* **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@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Umferðaröryggi er forgangsmál

Sigurður Ingi Jóhannsson
samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

Umferðaröryggi á að vera forgangsmál. Banaslys og alvarleg slys í umferðinni eru alltof mörg. Við þurfum að spyrna við fæti. Þar á ég bæði við stjórnvöld og okkur vegfarendur.

Á síðasta ári urðu hvorki banaslys í flugi né siglingum og ekki heldur árið áður. Við þurfum að stefna að sama árangri í umferðinni. Undanfarin ár hafa 9 til 18 manns látist í umferðinni á ári hverju með undantekningu árið 2014 þegar fjórir létust. Á þessu ári hafa þegar þrír látist af völdum umferðarslysa. Milli 130 og 210 manns hafa slasast alvarlega á ári hverju síðustu árin.

Margt gott hefur verið gert á liðnum árum til að bæta öryggi vegfarenda en betur má ef duga skal. Í stjórnarviðræðum og sáttmála ríkisstjórnarinnar var samkomulag um að við forgangsröðun í vegamálum yrði sérstaklega litið til ólíkrar stöðu landsvæða, ferðaþjónustu og öryggissjónarmiða. Í samgönguáætlun sem nú er unnið að verður sérstakur kafli um umferðaröryggi með það markmið að fækka slysum.

> **Eins og fram kemur í stjórnarsáttmálanum er brýnt að hraða uppbyggingu í vegamálum og öðrum samgönguinnviðum, bæði nýframkvæmdum og viðhaldi. Síaukinn umferðarþungi kallar á nýbyggingu og endurnýjun vega, meira viðhald og auknar öryggisaðgerðir víða á vegum landsins.**

Endurbætur og uppbygging vega

Eins og fram kemur í stjórnarsáttmálanum er brýnt að hraða uppbyggingu í vegamálum og öðrum samgönguinnviðum, bæði nýframkvæmdum og viðhaldi. Síaukinn umferðarþungi kallar á nýbyggingu og endurnýjun vega, meira viðhald og auknar öryggisaðgerðir víða á vegum landsins. Vegakerfið annar varla umferðarálaginu í dag enda er það að miklu leyti byggt upp þegar bílar voru færri, vöruflutningar minni og hraðinn minni. Uppbygging samgöngumannvirkja er stór þáttur í því að bæta umferðaröryggi en sú uppbygging þarf að vera mun hraðari en verið hefur. Undanfarin ár hafa framkvæmdir verið litlar, umferð aukist mikið og því bíða mikilvæg stórverkefni. Til að ná tilætluðum árangri verða sett metnaðarfull og skilvirk markmið um öryggi samgangna og skilvirkar öryggisáætlanir fyrir samgöngur á landi.

Öryggisaðgerðir

Meðal öryggisaðgerða á þjóðvegum er að bæta merkingar enn frekar, til dæmis þar sem vegir liggja að einbreiðum brúm. Auk þess er markvisst unnið að því að fækka einbreiðum brúm. Þá þarf að eyða svartblettum, þ.e. ráðast í aðgerðir á svæðum þar sem slys hafa verið tíð. Dæmi um það er að lengja vegrið, laga vegfláa og bæta úr þar sem umhverfi vega getur verið skeinuhætt fólki ef t.d. bíll lendir út af. Þá er brýnt að fjölga stöðum með fram vegum þar sem ferðamenn geta stöðvað til að njóta landsins án þess að valda sjálfum sér eða öðrum hættu.

Aukin vetrarþjónusta

Vetrarþjónusta á þjóðvegakerfinu var aukin í byrjun árs. Góðar hálkuvarnir auka öryggi og þörfin var brýn víða þar sem umferð hefur aukist með tilkomu aukinna ferðalaga yfir veturinn. Mokstursdögum var fjölgað á ákveðnum leiðum á Suðurlandi, Vesturlandi og Norðurlandi og hálkuvarnir hafa nú verið auknar.

Umferðarfræðslan

Umferðarfræðsla er ekki síst mikilvægur þáttur í umferðaröryggi. Það hefur sýnt sig að brýnt er að fræða erlenda ökumenn um íslenskar aðstæður og er þá til dæmis átt við malarvegina og þau óvæntu veðrabrigði sem hér geta orðið ekki síst að vetri sem gjörbreyta á andartaki öllum akstursskilyrðum. En við heimamenn þurfum einnig áminningar enda skilar áróður og fræðsla sér í meiri aga í umferðinni. Skólarnir eru einnig mikilvægur vettvangur fyrir umferðarfræðslu.

Hærri sektir og aukið eftirlit

Að lokum er aukinn umferðarhraði áhyggjuefni. Hraðaeftirlit skiptir sköpum og hækkun sekta við umferðarlagabrotum sem nú er í farvatninu er liður í því að fyrirbyggja umferðarslys. Við eigum að vera meðal bestu þjóða hvað varðar fjölda látinna í umferð. Eftirlit og sektir ef við brjótum af okkur veita aðhald og eru til þess fallin að gera okkur að betri vegfarendum. Það er kjarni málsins þegar umferðaröryggi er annars vegar.

Forgangsröðum með agaðri umferð – það skilar líka árangri í umferðaröryggi.

Krefjandi störf á góðum vinnustað

Ríkisskattstjóri er í fararbroddi innleiðingar rafrænnar stjórnsýslu. Helstu verkefni embættisins eru álagning opinberra gjalda, skatteftirlit og að halda lögbundnar skrár en að auki er embættinu falið að sinna ýmsum sérverkefnum til lengri eða skemmri tíma, nú síðast verkefni tengdu ráðstöfun séreignarsparnaðar til kaupa á fyrstu íbúð.

Vinnustaðurinn er fjölmennur og dreifist starfsemin á átta starfsstöðvar um landið. Meginstefna ríkisskattstjóra í mannauðsmálum byggir á gagnkvæmu trausti, tillitssemi og virðingu á milli stofnunar og starfsmanna og starfsmanna sín í milli. Gildi ríkisskattstjóra eru fagmennska, jákvæðni og samvinna. Ríkisskattstjóri er þátttakandi í tilraunaverkefni á vegum Velferðarráðuneytisins um styttingu vinnuvikunnar í 36 stundir.

Þjónustuver - Akureyri

Helstu verkefni og ábyrgð

Nú býðst öflugum og jákvæðum einstaklingi tækifæri til að ganga til liðs við þjónustuver ríkisskattstjóra sem er á starfsstöðinni á Akureyri. Helstu verkefni eru upplýsingagjöf um skattamál, símaþjónusta og afgreiðsla ýmissa gagna sem viðskiptavinir óska eftir.

Hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Frumkvæði og metnaður
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Fáguð framkoma og lipurð í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og þjónustulund
- Geta til að vinna undir álagi
- Góð almenn tölvukunnátta

Skatteftirlit - Reykjavík

Helstu verkefni og ábyrgð

Helstu verkefni eru að yfirfara gögn og upplýsingar um skattskil lögaðila og einstaklinga í þeim tilgangi að greina möguleg skattundanskot og vantalda skattstofna, ásamt því að endurákvarða opinber gjöld ef það á við.

Hæfnikröfur

- Viðeigandi háskólamenntun, t.d. á sviði viðskiptafræði eða lögfræði
- Þekking á reikningsskilum, málsmeðferðarreglum og almennri skattframkvæmd æskileg
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Frumkvæði og metnaður
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Fáguð framkoma og lipurð í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og þjónustulund
- Geta til að vinna undir álagi
- Góð almenn tölvukunnátta

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Umsóknir skulu fylltar út á vefsíðu embættisins eða á Starfatorgi. Ferilskrá sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi.

Umsóknarfrestur er til og með 26.02.2018

Upplýsingar um störfin veitir Birgitta Arngrímsdóttir í síma 442 1000 og birgitta.arngrimsdottir@rsk.is

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

rsk@rsk.is

442 1000
Þjónustuver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00

FYRIRMYNDAR STOFNUN 2017

Húsnæðismálin – litlu og stóru lausnirnar

Gunnar Axel Axelsson
bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar í Hafnarfirði

Nú þegar er of mikil og langvarandi spenna á húsnæðismarkaði. Það birtist m.a. í stöðugt hækkandi söluverði húsnæðis, háu leiguverði, löngum biðlistum eftir félagslegu húsnæði og erfiðri stöðu margra hópa, ekki síst þeirra sem eru að stíga sín fyrstu spor á húsnæðismarkaði. Þetta eru staðreyndir sem öllum eru löngu kunnar. Hingað til hefur umræðan að mestu leyti snúist um leiðir til að auka framboð af hefðbundnu íbúðarhúsnæði en síður um eðli þeirrar eftirspurnar sem ræður ferðinni. Ef árangur á að nást verður hins vegar að horfa til fleiri þátta og koma fram með fleiri og fjölbreyttari lausnir.

En hverjar eru lausnirnar?

Í þessu sambandi er mikilvægt að hafa í huga að flestar lausnir í húsnæðismálum eru í eðli sínu langtímalausnir. Ákvarðanir stjórnvalda og inngrip geta vissulega skipt máli en oftast koma áhrifin ekki fram fyrr en nokkuð löngu síðar, oftast einhverjum árum eftir að ákvarðanir eru teknar og hafist er handa við ný verkefni eða breytingar á húsnæðiskerfinu eru

innleiddar. Á þessu eru hins vegar undantekningar og í ljósi þeirra ríku almannahagsmuna sem eru í húfi verða stjórnvöld að horfa til þeirra líka.

Gisting fyrir ferðamenn og tímabundið vinnuafl

Á meðal raunverulegra áhrifaþátta er eftirspurn ferðamanna eftir gistingu í húsnæði sem hvorki er skipulagt né byggt undir gistiþjónustu og sömuleiðis eftirspurn þeirra sem koma hingað tímabundið til starfa, t.d. í byggingariðnaði. Að ætla að leysa húsnæðisþarfir þessara hópa með varanlegum húsnæðislausnum er hvorki raunhæft né þjóðhagslega hagkvæmt. Þarfir þessara hópa þarf að leysa með viðeigandi hætti þannig að tryggt sé að ferðamenn sem hingað vilja koma fái gistingu við hæfi og tímabundið vinnuafl sem hingað kemur njóti sömuleiðis viðunandi skilyrða og kjara. Í ljósi þess augljósa og brýna vanda sem blasir við í húsnæðismálum á höfuðborgarsvæðinu er að sumu leyti óskiljanlegt hvers vegna sveitarfélögin hafa ekki gripið inn í á þeim sviðum þar sem þeim er það klárlega mögulegt og áhrifin eru skjótvirkari.

Þurfum ekki að finna upp hjólið

Í löndunum í kringum okkur er hægt að finna mörg dæmi um viðlíka þróun og sömuleiðis dæmi um skynsamlegar lausnir. Í Amsterdam, sem dæmi, brugðust stjórnvöld við og settu AirBnB það skilyrði að almenn útleiga á íbúðarhúsnæði til ferðamanna væri háð þeirri takmörkun að húseigandi byggi í viðkomandi fasteign, ella væri útleigan takmörkuð við 60 gistinætur á ári. Áhrifin af þessu inngripi þarlendra stjórnvalda voru mjög jákvæð og til hagsbóta fyrir almenning. Borgaryfirvöld ætla þó ekki að láta staðar numið heldur ætla þau að takmarka útleigu við 30 daga á ári frá og með næsta ári. Ekki liggja fyrir nákvæmar tölur um umfang þessarar starfsemi hér á landi en flest bendir til þess að umfangið, og þar með áhrifin á innlendan húsnæðismarkað, séu umtalsvert meiri hér á landi en víðast hvar annars staðar, m.a. í Hollandi.

Það sama má segja um áhrif sístækkandi hóps sem kemur hingað til tímabundinna starfa. Hingað koma mörg þúsund manns á hverju ári til að vinna tímabundið og margt sem bendir til þess að í allt of mörgum tilvikum búi þessi hópur við óviðunandi aðstæður. Lausn á málefnum þessa hóps er því brýn og þar fara saman hagsmunir þeirra sem hér búa að staðaldri og þeirra sem koma hingað tímabundið til starfa.

Sveitarfélögin ráða ferðinni

Til að mæta þeim sveiflum sem eru í fjölda þeirra sem hingað koma til tímabundinna starfa verður að skapa viðunandi framboð af húsnæðislausnum, lausnum sem eru af gæðum sem hópurinn leitar eftir og telst í samræmi við þær almennu kröfur sem við gerum hér á landi varðandi tímabundið húsnæði. Sem betur fer eru til ákjósanlegar lausnir sem ekki kalla á varanlegar og tímafrekar framkvæmdir , t.d. einingahúsnæði sem hægt er að reisa á skömmum tíma og hægt er að flytja milli staða ef þess reynist þörf. Það ætti í raun að vera baráttumál ekki aðeins sveitarfélaganna heldur einnig og ekki síður stéttarfélaganna að vinna að framgangi slíkra lausna. Þar fara hagsmunir allra félagsmanna saman, bæði þeirra sem þurfa á tímabundnu en góðu húsnæði á eðlilegum kjörum að halda en ekki síður allra hinna sem þurfa á húsnæði að halda til lengri tíma. Þá skal heldur ekki vanmeta áhrif óæskilegrar verðþróunar húsnæðis á þróun kaupmáttar og almenn lífskjör í landinu.

Næstu skref

Ef halda á aftur af verðbólgu hér á landi og tryggja efnahagslegan og félagslegan stöðuleika er nauðsynlegt að greina vandann og koma augljósum og hagkvæmum lausnum í framkvæmd. Samtök fyrirtækja í byggingariðnaði og ferðaþjónustu og fulltrúar verkalýðshreyfingarinnar þurfa að opna á samtal sín í milli og sveitarfélögin verða sömuleiðis að koma með virkum hætti að því borði. Það er í þeirra valdi að takmarka útleigu almenns íbúðarhúsnæðis í tengslum við ferðaþjónustu og skapa grundvöll fyrir uppbyggingu húsnæðislausna í samræmi við þarfir þess fólks sem hingað kemur til tímabundinna starfa.

Hæfilegt óvanhæfi

Magnús Guðmundsson
fv. forstjóri Kaupþings í Lúxemborg

Ég er einn af sakborningunum í Al Thani málinu og þótt það hafi ekki farið hátt í fjölmiðlum fór ég fram á endurupptöku málsins fyrir endurupptökunefnd. Vildi ég láta reyna á staðreyndir málsins og lagði fram ekki færri en 50 atriði sem ég taldi ranglega metin af Hæstarétti.

Ég ákvað í fyrstu að gera ekki veður út af augljósu vanhæfi formanns endurupptökunefndar, Kristbjargar Stephensen, sökum áratuga langs og náins vinskapar hennar við Björgu Thorarensen, eiginkonu Markúsar Sigurbjörnssonar, þáverandi forseta Hæstaréttar og dómsformanns í Al Thani málinu.

Þessi afstaða mín breyttist hins vegar þegar mér barst bréf frá endurupptökunefnd þess efnis að tveir meðlimir nefndarinnar hefðu óskað lausnar úr endurupptökunefnd sökum vanhæfis.

Ásgerður Ragnarsdóttir óskaði, eðlilega, lausnar úr nefndinni vegna fyrri aðkomu sinnar að þessu máli fyrir mig. Rétt er hins vegar að geta þess að ég hef aldrei hitt Ásgerði, en hún mun hafa verið starfsmaður á sömu lögmannsstofu og lögmaður minn.

Í sama bréfi endurupptökunefndar var mér tjáð að Eyvindur G. Gunnarsson hefði einnig vikið sæti vegna kunningsskapar við mig. Ég verð þó að segja að ég var smá tíma að átta mig á hver Eyvindur væri, því að ég hef hvorki séð né rætt við hann í 30 ár. Leiðir okkar höfðu legið saman nokkur sumur í knattspyrnufélaginu Víkingi þegar við vorum unglingar. Ég átti aldrei neina aðra snertifleti við hann og hef ekki hugmynd um hvað á daga hans hefur drifið síðan þá. Mér þótti þó vænt um, að nú þremur áratugum síðar telji hann mig svo náinn sér að hann telji sig vanhæfan.

> **Trúir því einhver að ég sé hæfur til að dæma í málum eiginkvenna vina minna, vegna þess að mér var ekki boðið í skírnir eða fermingar barna þeirra og að aðeins eiginmaðurinn sé vinur minn en ekki eiginkona hans!**

Ég taldi því eðlilegt, í ljósi þess hvernig ofangreindir nefndarmenn mátu hæfi sitt, að spyrja hvort Kristbjörg Stephensen væri ekki einnig vanhæf vegna tengsla sinna við forseta Hæstaréttar. Hún hafði eftir allt verið náin vinkona eiginkonu Markúsar í 30 ár, eða frá því að þær hófu saman nám við lagadeild Háskóla Íslands. Síðan þá hafa þær Björg og Kristbjörg verið saman í saumaklúbbi sem hittist oft á hverju ári. Mér fannst því liggja í hlutarins eðli að vanhæfi næði yfir nána vináttu eiginkonu Markúsar við þá sem eiga að endurskoða dóm hans.

Þessu tengt komst héraðsdómarinn Ásmundur Helgason nýlega að þeirri ótrúlegu niðurstöðu, í máli er varðaði meðal annars vanhæfi Kristbjargar í máli annars sakbornings í Al Thani málinu, að Kristbjörg sé ekki, þrátt fyrir áratugalanga vináttu hennar og eiginkonu Markúsar, vanhæf til að fjalla um embættisfærslur Markúsar. Er það vegna þess að hún hafi borið við fyrir rétti að hún þekki Markús einungis sem eiginmann vinkonu sinnar. Þá fullyrti hún að hún hitti eiginkonu Markúsar einungis í hópi vinkvenna í saumaklúbbnum. Ekki hefði til dæmis tíðkast að bjóða henni í skírn eða fermingar barna þeirra!

Trúir því einhver að ég sé hæfur til að dæma í málum eiginkvenna vina minna, vegna þess að mér var ekki boðið í skírnir eða fermingar barna þeirra og að aðeins eiginmaðurinn sé vinur minn en ekki eiginkona hans! Er hægt yfir höfuð að aðgreina eiginkonur vina sem ótengda aðila og ekki vini? Þú ert með öðrum orðum vanhæfur til að dæma í máli vinar þíns en hæfur til að dæma í máli maka hans!

Nú liggur beint við að ef þessu máli verður áfrýjað til Hæstaréttar að Markús kveði upp dóm til þess að taka af allan vafa um hvort vinkona eiginkonu hans í 30 ár geti endurskoðað dóma sem hann sjálfur hefur fellt.

Jóhann Ólafsson & Co

LED lausnir frá siteco
Lýsing fyrir götur, göngustíga og bílastæði.
Ráðgjöf og nánari upplýsingar má fá hjá sölumönnum.

Smart City lausnir

Jóhann Ólafsson & Co.
Krókháls 3, 110 Reykjavík
533 1900
sala@olafsson.is

OSRAM

Gæðin eru staðalbúnaður.

Mercedes-Benz GLC er öflugur sportjeppi sem er í senn snaggaralegur í akstri, rúmgóður og sterklegur. Vélin er aflmikil, sparneytin og fylgir ströngum umhverfiskröfum Mercedes-Benz. GLC er hlaðinn tæknilausnum, hefur níu gíra sjálfskiptingu og fimm aksturskerfi. Gæði og engar málamiðlanir. Þannig er GLC.

GLC 220 d 4MATIC

Verð frá 7.470.000 kr.

Eyðsla 5,0 l/100 km, CO_2 129 g/km

Mercedes-Benz
The best or nothing.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

SPRENGIDAGS TILBOÐ BRIMBORGAR!!

Í tilefni Sprengidags bjóðum við geggjuð
Sprengidagstilboð á völdum bílum.
Komdu núna og tryggðu þér nýjan bíl á frábæru verði!

PEUGEOT 308 ACTIVE

1.6 DÍSIL, 5 DYRA,
SJÁLFSKIPTUR,
MÁLMLITUR OG
BAKKMYNDAVÉL

AFSLÁTTUR
VERÐ: 3.510.000 kr.
TILBOÐ: 3.160.000 kr.
-350.000 kr.

CITROËN C4 CACTUS FEEL

1.2 BENSÍN, 5 DYRA,
SJÁLFSKIPTUR,
NÁLÆGÐARSKYNJARI
AÐ AFTAN

AFSLÁTTUR
VERÐ: 2.940.000 kr.
TILBOÐ: 2.540.000 kr.
-400.000 kr.

VOLVO V60 CC INSCRIPTION D3

DÍSIL, 150 HESTÖFL, 5 DYRA,
SJÁLFSKIPTUR OG
RÍKULEGA BÚINN
+ VETRARDEKK!

AFSLÁTTUR
VERÐ: 6.104.000 kr.
TILBOÐ: 5.344.000 kr.
-760.000 kr.

FORD FOCUS TREND EDITION
1.0i, 5 DYRA, 6 GÍRA, MÁLMLITUR OG DÖKKAR RÚÐUR Í FARÞEGARÝMI
+ VETRARDEKK!
AFSLÁTTUR
VERÐ: 3.105.000 kr.
TILBOÐ: 2.800.000 kr.
-305.000 kr.
FOCUS
GEGGJUÐ TILBOÐ!
MAZDA6 VISION STATION
2,0 BENSÍN, 5 DYRA, SJÁLFSKIPTUR, 165 HESTÖFL, MÁLMLITUR
AFSLÁTTUR
VERÐ: 4.070.000 kr.
TILBOÐ: 3.770.000 kr.
-300.000 kr.
FORD KUGA TREND EDITION
1.5 TDCi, 5 DYRA, 6 GÍRA, 120 HESTÖFL OG BAKKMYNDAVÉL
+ VETRARDEKK!
AFSLÁTTUR
VERÐ: 4.160.000 kr.
TILBOÐ: 3.795.000 kr.
-365.000 kr.
KUGA
KOMDU Í DAG OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ FRÁ FORD, VOLVO, MAZDA, CITROËN OG PEUGEOT HJÁ BRIMBORG
Ekki missa af þessu!
– Komdu í Brimborg í dag
Brimborg Reykjavík Bíldshöfða 6
Brimborg Reykjavík Bíldshöfða 8
Brimborg Akureyri Tryggvabraut 5
brimborg.is
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Dramatík í Grafarvogi

FH-ingurinn Jóhann Birnir Ingason sést hér sækja að marki Fjölnis í leik liðanna í gær. Leiknum lauk með því að bæði lið skoruðu þrjátíu mörk en Fjölnir jafnaði metin á síðustu andartökum leiksins. Yfir fimmtíu leikir fóru fram í hinum ýmsu knattgreinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Meistaradeildin rúllar af stað

16 liða úrslit í Meistaradeildinni hefjast á tveimur leikjum í kvöld en stórleikurinn sem beðið er eftir er á morgun.

21 sinni hefur Juventus mætt liði frá Englandi í Tórínó. Liðið hefur unnið 13 sinnum.

1 leik hefur Tottenham spilað í 16 liða úrslitum Meistaradeildarinnar.

500 deildarleiki hefur Gianluigi Buffon spilað með Juventus.

FÓTBOLTI Tvö ensk lið hefja keppni í 16 liða úrslitum Meistararadeildarinnar þegar hún fer af stað í kvöld á ný.

Lærisveinar Pep Guardiola í Manchester City eru í Sviss þar sem þeir mæta Basel. Búist er við frekar auðveldum sigri City í þessari viðureign. Jafnvel þótt City á einhvern undraverðan hátt tapar í kvöld þá getur Guardiola huggað sig við að árangur Basel á útivelli er ævintýralega slakur. Það er því ekki mjög hár stuðullinn á að City liðið rúlli auðveldlega áfram í næstu umferð.

Tottenham fer til Ítalíu og mætir þar Juventus í Tórínó. Margir eru spenntir fyrir að sjá Harry Kane reyna sig gegn Juventus-vörninni en Kane hefur verið sjóðandi heitur upp við mark andstæðinganna og skorað nánast að vild. Hann er með sex mörk í fimm leikjum í Meistaradeildinni og skoraði geggjað skallamark gegn Arsenal um helgina. Það verður geggjað að fylgjast með baráttu Kane og Giorgio Chiellini.

Tottenham hefur aðeins 26 leiki í útsláttarkeppni innan liðsins en Juventus eru töluvert reyndara á þessu sviði með alls 142 leiki.

Toby Alderweireld ferðaðist ekki með Tottenham til Tórínó en Mauricio Pochettino ákvað að skilja hann eftir. Samningaviðræður við Belgann hafa tekið gríðarlega langan tíma en hann er sagður vilja verulega kauphækkun.

Það eru einnig meiðsli hjá Juventus en þar mun vanta Juan Cuadrado, Andrea Barzagli og Blaise Matuidi og þá er spurning um argentínska snillinginn Paulo Dybala. Sá hefur komið að 17 mörkum fyrir Juventus á tímabilinu.

Leikirnir tveir falla þó í skuggann á viðureign morgundagsins þegar Real Madrid tekur á móti PSG. Það er leikurinn sem heimsbyggðin hefur beðið eftir síðan dregið var í 16 liða úrslit. benediktboas@365.is

Harlington var til skammar

FÓTBOLTI Eiður Smári Guðjohnsen var tekinn tali á heimasíðu Chelsea þar sem hann fer um víðan völl. Meðal annars ræddi hann um gömlu æfingaaðstöðuna á Harlington en Chelsea tók nýja í notkun í Cobham árið 2005. Aðstaðan í Harlington þótti afar gamaldags og fræg er sagan um Gianfranco Zola, sem æfði alltaf aukaspyrnur aukalega eftir æfingar, þegar hann kláraði eina æfinguna. Þá hafði háskólalið, sem deildi aðstöðunni með Chelsea, komið á sína æfingu og hent öllu dóti Zola út úr klefanum. „Það voru sex eða sjö leikmenn í hverjum klefa og þar kynntist ég Terry, Lampard, Jody Morris sem allir voru á svipuðum aldri.

Þessi aðstaða var næstum því skammarleg fyrir félag í ensku úrvalsdeildinni. Eftir að Roman keypti félagið var ýmislegt lagað en það var ljóst að æfingasvæðið var ekki nægilega gott.“

Eiður Smári Guðjonsen er enn í hávegum hafður hjá Chelsea.

Pep Guardiola þegar hann var á Íslandi í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Kompany mun lyfta bikurum

FÓTBOLTI Pep Guardiola segir í samtali við Manchester evening news að belginn Vincent Kompany muni lyfta þeim bikurum sem liðið muni vinna, hvaða nafni sem þeir nefnast.

Belginn sterki hefur verið plagaður af meiðslum að undanförnu en er þó fyrirliði liðsins. Hann hefur aðeins spilað 11 leiki það sem af er tímabili og með komu Aymeric Laporte er fastlega búist við að Kompany hverfi á brott eftir tímabilið. En þangað til er hann fyrirliði. „Það er mikið að vera með 72 stig í febrúar og það er langt í næsta lið. Því verður ekki neitað. Ef við endum uppi sem sigurvegarar í hvaða keppni sem er þá verður það Kompany sem lyftir þeim bikar.“ David Silva og Fernandinho hafa verið fyrirliðar í hans fjarveru. – bb

Slagsmálastríðið byrjað enn á ný

SLAGSMÁL Boxarinn Floyd Mayweather og MMA-bardagakappinn Conor McGregor fóru skyndilega að kýta á Twitter í gær. Fóru slagsmálaspekingar strax að spá það að næsti bardagi þeirra yrði í MMA. Mayweather átti fyrsta skotið í gær en Írinn svaraði nokkrum mínútum síðar. Hvor vann þessa Twitter-lotu er ekki vitað. – bb

Fólk
Heilsa
ÞRIÐJUDAGUR 13. FEBRÚAR 2018

Ekki aftur snúið

Í starfi sínu sem jógakennari finnst Steinunni Þórðardóttur ómetanlegt að deila fræðunum og vaxa og læra um leið. Þess á milli starfar hún sem sminka, stundar háskólanám og sinnir fjölskyldu og börnum. →2

„Ég trúi því líka að það gefi börnunum okkar gott fordæmi og styrk inn í lífið að alast upp á heimili þar sem sjálfsrækt er talin mikilvæg,“ segir Steinunn Þórðardóttir, sminka, jógakennari og háskólanemi. MYND/ERNIR

ENZYMEDICA®
Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum

Steinunn ásamt yngri dóttur sinni, Lukku Maísól Pálmadóttur, á notalegri stundu.

Á fullu að kenna óléttum konum leikfimi. MYND/ÁSGEIR MARTEINSSON

Steinunn fékk Edduna árið 2014 fyrir besta gervið. Hér er Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir í hlutverki Heru. MYND/SARA SIG

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Fjölbreytt hreyfing skipar stóran þátt í lífi Steinunnar Þórðardóttur, sminku, jógakennara og háskólanema, og einnig maka hennar og barna.

Gegnum starf sitt sem sminka segist hún hafa upplifað mörg ævintýrin undanfarin ár sem gaman verði að segja barnabörnunum frá síðar. Starf hennar sem jógakennari síðustu ár hefur gefið henni mikið og námið í sjúkraþjálfun hefur verið skemmtileg og krefjandi áskorun fyrir hana. Það er því engin lognmolla í lífi Steinunnar og dagarnir yfirleitt langir.

Þótt lífsstíll Steinunnar snúist að mestu um líkamsrækt hefur það ekki alltaf verið svoleiðis. „Sem barn hreyfði ég mig mjög lítið því ég var með mikinn astma. Þekkingin á astma var ekki eins mikil þá og er í dag. Því þótti eðlilegt að ég fengi undanþágu frá íþróttum og hreyfingu. Ég stundaði þó fimleika og sem betur fer bý ég að því í dag.“

Leið vel eftir tíma

Um tvítugt byrjaði hún í átaki og uppgötvaði hversu gaman henni þótti að hreyfa sig. Astminn hvarf og sömuleiðis exem í kjölfar betra mataræðis. „Á svipuðum tíma hóf ég að detta inn í einn og einn jógatíma. Þá leit ég á jóga fyrst og fremst sem teygjur á móti æfingunum en mér leið alltaf svo vel eftir tímana.“

Eftir að Steinunn eignaðist eldri stelpuna sína árið 2008 hófust kynni hennar af jóga fyrir alvöru. Fyrst með myndböndum og heimaæfingum en ári síðar sótti hún fyrsta grunnámskeiðið í Astanga jóga hjá jógastöðinni Yoga shala. „Og þá varð ekki aftur snúið. Ég uppgötvaði auðvitað að jóga er töluvert meira en bara teygjur og fann að jóga var eitthvað sem mig langaði að kafa dýpra ofan í.“

Ári síðar skráði hún sig í kennaranám í jóga en segir þó að planið hafi aldrei verið að kenna. „Mér gekk vel í starfi mínu sem sminka og sá enga ástæðu til að breyta um starfsvettvang. En svo fékk ég tækifæri til að kenna, fyrst hjá Jógastúdíói og svo í Mjölni. Maður verður fyrst nemandi þegar maður byrjar að kenna og það er ómetanlegt að fá að deila þessum fræðum og vaxa og læra um leið. Mér tókst að halda sminkinu á sama striki og ég er líka nokkuð viss um að ég hafi orðið betri sminka við að stunda og kenna jóga.“

Málmhaus var draumur

Eins og fyrr segir hefur starf hennar sem sminka verið viðburðaríkt en hún hlaut m.a. Edduna árið 2014 fyrir gervi ársins fyrir myndina Málmhaus. „Ég hef starfað á einn og annan hátt við smink síðan 2004. Fyrst voru þetta aðallega auglýsingar og tískutökur en fyrsta kvikmyndin sem ég kom að var Svartur á leik.“ Málmhaus var hins vegar draumaverkefni að öllu leyti segir hún. „Þar fékk ég að takast á við skemmtilegar áskoranir í handritinu. Framleiðendur og leikstjóri hvöttu mig stöðugt til að gera betur og svo var samstarfið við búningahönnuðinn Helgu Rós ómetanlegt. Mér á alltaf eftir að þykja svakalega vænt um þennan tíma og þessa mynd.“

Höfuðstaða er uppáhaldsæfing Steinunnar.

Opin fyrir möguleikum

Steinunn lét ekki duga að vinna sem sminka og jógakennari ásamt því að eiga tvær dætur og einn stjúpson. Hún hóf nám í sjúkraþjálfun síðasta haust sem hún segir vera mjög skemmtilegt nám. „Það hafði blundað í mér lengi að fara í frekara nám. Vinkona mín úr Mjölni er nýlega búin með námið og ég hef í leyni öfundað hana af allri þekkingu hennar. Hugsanir um að ég væri ekki nógu klár fyrir svona nám og að ég væri jafnvel of gömul þvældust fyrir mér en ég á yndislegan mann sem hefur óbilandi trú á mér og kann að ýta við mér. Dóttir mín var fjögurra vikna þegar ég þreytti inntökuprófið en með góðum stuðningi og fólk í kringum mig sem hafði trú á mér þá einhvern veginn hafðist þetta. Námið er svo gríðarlega skemmtilegt að ég er sannfærð um að ég er á réttri leið. Hvað svo tekur við er óljóst enda vil ég fara í gegnum námið opin fyrir öllum þeim möguleikum sem það hefur að bjóða.“

Samstíga par

Yndislegi maðurinn hennar sem hún minntist á heitir Pálmi Gautur en það er því óhætt að segja að þau séu á sömu línu þegar kemur að áhugamálum. „Ég er mjög þakklát fyrir að hafa fundið ástina hjá manni sem er í svipuðum pælingum og ég og með sömu áhugamál. Áður en ég varð ólétt fórum við mikið saman í jóga og núna eftir að litla krílið mætti á svæðið förum við saman á æfingar með hana. Það býr til ómetanlegar samverustundir. Ég trúi því líka að það gefi börnunum okkar gott fordæmi og styrk inn í lífið að alast upp á heimili þar sem sjálfsrækt er talin mikilvæg. Einnig á ég oft frábærar stundir með stjúpsyni mínum við æfingar og ég og stóra stelpan stundum akró jóga saman. Þannig fléttast hreyfing, holl og góð næring og hugleiðsla á einn eða annan hátt inn í líf okkar allra.“

Veislur fram undan

„Fram undan er stór afmælishrina í fjölskyldunni. Eldri dóttir mín Líf á afmæli núna í febrúar og svo komum við öll hin í apríl og maí. Einnig er ég að undirbúa tvo skemmtilega viðburði með jóganu hjá Mjölni. Þann 24. febrúar ætlum við að flæða saman í 108 sólarhyllingar þar sem allir eru velkomnir. Síðan ætlar Halldór Logi að vera með skemmtilega handstöðuvinnustofu aðra helgina í apríl. Svo það er nóg af gleði og samverustundum fram undan.“

Frábærar veislur fyrir hópa
Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Þorramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.
Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og viðeigandi meðlæti, kaffi og hjónabandssæla innifalið
Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is

SJÁVARBARINN
SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

GLAMOUR.is

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

Ekki kvefast á skíðum

PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming.
PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart.
PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.
Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.precold.is
Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

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

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 512 5439 ,

VETRAR VIKA
25% af öllum barna vetrarfatnaði
Keilir lúffur
Verð 2.092.-
Áður 2.790.-
Keilir snjóbuxur
Verð 6.742.-
Áður 8.990.-
Keilir vetrarúlpa
Verð 8.992.- Áður 11.990.-
Keilir snjógalli. Verð 11.243.-
Áður 14.990.-
ICEWEAR
Brekka eyrnaband
Verð 1.042.-
Áður 1.390.-
Brekka húfa
Verð 1.267.-
Áður 1.690.-
Elmar lopapeysa. Verð 6.742.-
Áður 9.990.-
Straumnes
lambhúshetta
Verð 1.492.-
Áður 1.990.-
Straumnes
undirbuxur
Verð 2.992.-
Áður 3.990.-
Berg flíspeysa
Verð kr. 4.492.-
Áður 5.990.-
Berg flísbuxur
Verð kr. 3.742.-
Áður 4.990.-
Straumnes
undirbolur
Verð kr. 3.367.-
Áður 4.490.-
Kamik Snowtrax Barnaskór
Verð kr. 7.117.- / 5.993
Áður 9.490.-/ 7.990
Kamik Snobuster
Barnaskór
Verð kr. 10.493.-
Áður 13.990.-
Kamik Indiana Barnaskór
Verð kr. 9.743.-
Áður 12.990.-
ICEWEAR ICELAND
ÞÍN ÚTIVIST
ÞÍN ÁNÆGJA
VERSLANIR ICEWEAR
REYKJAVÍK AUSTURSTRÆTI 5 · VESTURGATA 4 · ÞINGHOLTSSTRÆTI 2-4 · LAUGAVEGUR 1 · LAUGAVEGUR 91 OUTLET · FÁKAFEN 9 OUTLET
GARÐABÆR MIÐHRAUN 4 · AKUREYRI HAFNARSTRÆTI 106 · VÍK Í MÝRDAL AUSTURVEGUR 20 · VESTMANNAEYJAR BÁSASKERSBRYGGJU 2

Ingibjörg Lilja Guðmundsdóttir hefur stundað akró síðan á góðviðrisdegi í sumar í Hljómskálagarðinum. MYND/ERNIR

Akró er fyrir alla

Orðið akró er gríska og þýðir hátt uppi. Ingibjörg Lilja Guðmundsdóttir hefur stundað akró síðan síðasta sumar og nú er akró orðinn órjúfanlegur hluti af lífinu.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Ég sá opinn tíma auglýstan úti í Hljómaskólagarði í frábæru veðri á Facebook seinasta sumar og ákvað að prófa. Síðan þá hefur þetta fljótt orðið ein uppáhaldshreyfingin mín,“ segir Ingibjörg Lilja sem kennir teiknimyndagerð, tæknibrellur og tölvuhönnun við Margmiðlunarskólann. „Akró eru æfingar þar sem blandað er saman fimleikum, dansi, jóga og sirkuslistum,“ heldur hún áfram. „Það er hægt að stunda í pörum eða hópum þar sem grunneiningin er einn lyftari og ein fluga þar sem lyftarinn lyftir flugunni og lætur hana fljúga. Auk þess er bjargari sem sér um að aðstoða og leiðbeina. Akró snýst mikið um að æfa jafnvægi og styrk svo það nýtist í bæði daglega lífinu og öðrum íþróttum.“

Eins og í öllum íþróttum er byrjað á grunnæfingum fyrir jafnvægi og samstillingu að sögn Ingibjargar. „Akró er fyrir alla og hægt að laga æfingarnar að styrkleika hvers og eins. Það er alls ekki nauðsynlegt að vera með grunn í fimleikum eða dansi eða sirkuslistum. Liðleiki og styrkur hjálpa til en koma fljótt með æfingunni,“ segir Ingibjörg. „Og það þarf engin tæki eða búnað. Það eina sem þú þarft til að geta stundað akró er einn skrokkur og helst einhver föt utan á hann.“ Hún segir að best sé að vera í þægilegum föt sem hefta ekki hreyfingar. „Mér finnst betra að vera ekki í víðum eða flaksandi fötum því þau flækjast fyrir og minnka grip.“ Og svo er bara að byrja. „Það geta flestir fundið eitthvað við sitt hæfi, sama hvort það eru stökk, hópstöður eða pararútínur. Við erum svo heppin hérna að vera með hóp af frábærum kennurum sem leiða okkur skref fyrir skref í gegnum ótrúlegustu æfingar.“

> Akró er fyrir alla og hægt að laga æfingarnar að styrkleika hvers og eins. Það er alls ekki nauðsynlegt að vera með grunn í fimleikum eða dansi eða sirkuslistum.

Akró Ísland er með æfingaaðstöðu hjá Primal í Faxafeni. „Þar eru haldin grunnnámskeið á kvöldin og alla laugardaga eru haldin svokölluð akró „djömm“ sem eru vettvangur fyrir fólk til að hittast og leika sér án þess að þar sé farið eftir hefðbundnu æfingaplani. Svo er hægt að æfa sig heima hjá sér uppi í sófa með krökkunum, á ströndinni eða úti í garði með vinum því það þarf engar græjur aðrar en líkamann sjálfan. Það er samt ekki mælt með að gera erfiðar nýja æfingar nema undir handleiðslu.“

Hægt er að fá nánari upplýsingar á Facebook-síðunni Akró Ísland – Acro Iceland.

Ingibjörg segir hægt að stunda akró hvar sem er, til dæmis úti í garði.

Hér má sjá Ingibjörgu efsta í píramída en hægt er að stunda akróbatík bæði í pörum og hópum.

HUGBÚNAÐUR
Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um hugbúnað kemur út 21. febrúar nk.
Allt sem viðkemur hugbúnaði og hugbúnaðargerð.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402
eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Fyrstu skrefin

ÞRIÐJUDAGUR 13. FEBRÚAR 2018

Kynningar: Mjólkursamsalan, Nathan & Olsen

Ljósmæður snappa daglega

Meðganga, fæðing, brjóstagjöf og uppeldi eru í aðalhlutverki á Instagram-síðu og Snapchat-reikningi sem ljósmæður settu í loftið á dögunum. Þær ætla einnig að fjalla um lífsstíl, líkamsrækt, mataræði og annað sem er ofarlega á baugi hjá verðandi og nýbökuðum foreldrum.

Er krútt á leiðinni?

DLUX Pregnancy munnúði er blanda af vítamínum sem henta ófrískum konum sérstaklega vel en það inniheldur D-vítamín, Fólínsýru, B og K vítamín.

Upptaka gegnum slímhúð í munni tryggir að efnin skila sér út í blóðrásina og því er þetta sérlega góð lausn fyrir konur sem þjást af morgunógleði og uppköstum.

Börn þurfa D-vítamín frá 2 vikna aldri. Munnúðarnir koma í veg fyrir magaónot og afar þægilegir í notkun.

BetterYou™
just as nature intended

Meðgöngugleði sífellt vinsælli

Vinsældir svokallaðrar meðgöngugleði, eða baby shower, verða sífellt meiri hér á landi. Um er að ræða erlendan sið sem hefur borist hingað til lands en þá taka vinkonur eða jafnvel vinnufélagar verðandi móður sig saman og halda henni boð til að fagna komu barnsins. Móðirin fer ekki tómhent úr boðinu því til siðs er að gefa henni gjafir sem eru tengdar barninu á einhvern hátt, svo sem bleiur, pela, barnaföt eða leikföng. Vaninn er að hún opni gjafirnar meðan á boðinu stendur. Stundum er farið í leiki til að létta stemninguna. Ekki er óalgengt að liturinn á veitingunum gefi til kynna hvort kynið barnið er, t.d. eru kökurnar skreyttar með bláu eða bleiku, eða annar hvor liturinn kemur í ljós þegar aðalkakan er skorin. Hefðin hefur verið sú að halda einungis meðgöngugleði þegar von er á fyrsta barninu en nú til dags hefur það breyst og ekki skiptir neinu máli hvort um er að ræða fyrsta eða fimmta barnið, enda alltaf ástæða til að fagna nýju lífi.

» Meðgöngugleði er erlendur siður sem hefur borist hingað til lands, enda alltaf ástæða til að fagna nýju lífi.

Hluti hópsins sem stendur á bak við þetta framtak: Gréta María, Ragna Þóra, Sigrún Huld, Helga, Jóhanna María, Ella Björg og Vala. Þær hafa allar mikinn áhuga á lýðheilsu og vilja ná til sem flestra með forvarnir og fræðslu. MYND/ERNIR

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Okkur fannst kominn tími til að færa ljósmæður til nútímans og ákváðum að opna Instagram-síðu og Snapchat-reikning þar sem verðandi og nýbakaðir foreldrar geta fengið fræðslu og svör frá fagfólki við helstu spurningum sem brenna á þeim varðandi meðgöngu, fæðingu, brjóstagjöf og uppeldi," segir Helga Reynisdóttir en hún er ein af fimmtán ljósmæðrum sem standa að baki þessu þarfa framtaki sem er á vegum Ljósmæðrafélags Íslands. „Sigrún Huld Gunnarsdóttir, sem sér um vef félagins, er forsprakkinn að þessu verkefni og fékk okkur í lið með sér," segir Helga.

Þekking á bak við svörin

„Fólk hefur misgott aðgengi að ljósmæðrum og margir sækja sér upplýsingar um þessi málefni á vefsíður þar sem oft er ekki næg þekking á bak við svörin. Við vildum leggja okkar af mörkum til að verðandi og nýbakaðir foreldrar hefðu auðveldari aðgang að ljósmæðrum og vonumst auðvitað til að þetta framtak eigi eftir að nýtast sem flestum til góðs," segir Helga brosandi en hún er ekki í vafa um að samfélagsmiðlar henti vel til að ná til fólks nú til dags.

„Við sem stöndum að þessu höfum allar brennandi áhuga á lýðheilsu og viljum ná til sem flestra með forvarnir og fræðslu. Við ætlum að setja reglulega inn efni á Instagram og verðum svo til skiptis með Snapchat," upplýsir Helga.

> Það er svo margt sem óléttar konur eru að pæla í. Margar þeirra eru fyrst og fremst að hugsa um væntanlega fæðingu, svo sem hverju þær megi eiga von á og hvað þær geti gert til að vera sem best undirbúnar fyrir komu barnsins. Lífsstíll, líkamsrækt og mataræði er einnig ofarlega á baugi. Svo eru margar sem eru að velta fyrir sér hvað sé skynsamlegt að kaupa og eiga fyrir nýburann og hvað sé algjör óþarfi að eiga.
>
> Helga Reynisdóttir

Lífsstíll og líkamsrækt

En hvað er það sem brennur helst á ófrískum konum í dag? „Það er svo margt sem óléttar konur eru að pæla í. Margar þeirra eru fyrst og fremst að hugsa um væntanlega fæðingu, svo sem hverju þær megi eiga von á og hvað þær geti gert til að vera sem best undirbúnar fyrir komu barnsins. Lífsstíll, líkamsrækt og mataræði er einnig ofarlega á baugi. Svo eru margar sem eru að velta fyrir sér hvað sé skynsamlegt að kaupa og eiga fyrir nýburann og hvað sé algjör óþarfi að eiga," segir Helga.

Kynna mismunandi deildir

Ætlunin er einnig að kynna mismunandi deildir Landspítalans. „Við ljósmæðurnar störfum á hinum ýmsu deildum innan spítalans og utan og það stendur til að kynna starfsemina eins og hún leggur sig. Við ætlum líka að sýna hvernig fæðingastofan lítur út svo ekkert ætti að koma fólki á óvart," segir Helga.

Kafa ofan í ákveðin mál

Á Instagram og Snapchat er þegar hægt að fylgjast með því sem ljósmæðurnar fjalla um. „Hver og ein ljósmóðir mun kafa ofan í eitt ákveðið málefni, auk þess að leitast við að svara spurningum sem tengjast því máli. Við munum líka leita til annarra ljósmæðra og fá fróðleik frá þeim en margar hafa áratuga reynslu af faginu."

Sjálf hefur Helga unnið sem ljósmóðir í rúm tvö ár og segir hún það sannkallað draumastarf. „Ég lauk fyrst BS-gráðu í hjúkrun en það nám tekur fjögur ár og að því loknu var ljósmæðranámið rúm tvö ár. Þetta er yndislegt starf, það er sérlega gaman að vinna með fólki og í raun eru forréttindi að taka á móti börnum og fá að vera með fólki á mestu gleðistund lífs þess," segir Helga.

Ljósmæðurnar má finna Instagram og Snapchat undir heitinu ljosmaedur.

Helga segir hópinn ætla að setja reglulega inn efni á samfélagsmiðlana Snapchat og Instagram. Allir geta sent inn spurningar.

Öruggt upphaf
Heimilið á að vera öruggur staður. Vörurnar okkar eru prófaðar samkvæmt ströngustu öryggisstöðlum og innihalda engin skaðleg efnasambönd.
DRÖMSYN veggljós 895,- Ljósapera seld sér
HIMMELSK órói 995,-
9.950,- SOLGUL skiptiborð Skiptidýna seld sér
11.950,- SOLGUL ungbarnarúm Dýna og rúmföt seld sér
SLÄKTING kassar 1.390,-/3 í pk.
SLÄKTING kassi 895,-
1.990,- FLISAT barnakollur
HEMMAHOS motta 2.690,-
© Inter IKEA Systems B.V. 2018
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - IKEA.is
IKEA®

Sönn ást og rennblautir kossar

Hafsteina Guðmundsdóttir er nýr formaður Tvíburafélagsins. Hún segir brýnt að tvíburar og fjölburar hafi forgang inn á leikskóla og að fjölburaforeldrar mæti skilningi kaupmanna á betri kjörum vegna margfaldra innkaupa.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Þau eiga það til að kyssa hvort annað alveg upp úr þurru og spjalla svo saman, eða að hún kallar: „Atlas! Atlas!“ og hann kemur spyrjandi: „Knús?“ Og svo knúsast þau og faðmast með rennblautum kossum til hægri og vinstri,“ segir Hafsteina Guðmundsdóttir um tvíburana sína, Hönnu Stellu Ísey og Hannes Hrafn Atlas, sem fæddust 15. júní 2016. Fyrir átti hún son og dóttur sem nú eru níu og sjö ára.

Hafsteinu þykir skemmtilegast að fylgjast með tvíburunum sínum þar sem þau dást hvort að öðru og sjá hvernig tveir ólíkir einstaklingar leika sér saman.

„Tvíburarnir eru afar nánir og hafa frá upphafi leitað í hvort annað. Ef annað þeirra kemur fyrr inn úr vagninum bíður hitt í ofvæni eftir hinu að koma inn, og þau taka hvort öðru alltaf fagnandi.“

Við hlæjum að svefnleysinu núna en þetta var skemmtilegt og gefandi tímabil sem ég vildi ekki taka til baka.

Hafsteina segir mikinn mun á því að ganga með eitt barn eða tvö.

„Meðgangan er allt öðruvísi og maður hefur margar spurningar. Mér þótti mesta áskorunin að venjast svefnleysinu og vera með tvö börn í einu á brjósti. Bæði börnin vildu vera mikið á brjósti og sváfu í mesta lagi klukkutíma á sama tíma. Á meðan á þessu stóð vorum við hjónin ekki viss um að við hefðum það af en maður er fljótur að gleyma og nú hlæjum við að þessu. Þetta var bæði skemmtilegt og gefandi tímabil sem ég vildi ekki fyrir nokkurn mun taka til baka,“ segir Hafsteina en þau hjónin skiptust á að taka sér kríu og allt var komið í gott horf þegar eiginmaðurinn, Adam Benedikt Finnsson, fór aftur til starfa eftir tæpra þriggja mánaða fæðingarorlof.

Tvöfaldur kostnaður

Hafsteina tók nýverið við sem formaður Tvíburafélagsins sem í eru yfir hundrað fjölburafjölskyldur.

„Við kynntumst Tvíburafélaginu á fjölburafæðingarnámskeiði heilsugæslunnar þegar félagið var kynnt fyrir verðandi foreldrum. Við skráðum okkur svo í það vegna góðs afsláttar af bleium og fengum þá pakkann á átta krónur þegar við keyptum bleiur í kassavís,“ upplýsir Hafsteina en tilgangur félagsins er einmitt að veita fjölburaforeldrum betri kjör, heilræði og góða fræðslu.

„Því fylgir mikill kostnaður að eiga fleira en eitt ungbarn. Meðal kostnaðarsamra útgjaldaliða eru bleiur og þurrmjólk, fatnaður, barnabílstólar, stærri kerrur og sumir þurfa stærri bíla. Þetta telur allt og getur verið þungt að mæta tvöföldum eða þreföldum kostnaði í samanburði við eitt barn. Þá stendur félagið fyrir góðum og gagnlegum fyrirlestrum, eins og nýlega um svefn fjölbura á leikskólaaldri og jákvæð samskipti í uppeldinu,“ útskýrir Hafsteina, og félagið stendur einnig fyrir árlegu jólaballi og vorhátíð sem er vel sótt, enda skemmtilegt fyrir fjölbura og foreldra þeirra að kynnast og uppgötva hvert annað.

Hafsteina Guðmundsdóttir með tvíburana sína, Hönnu Stellu Ísey og Hannes Hrafn Atlas, sem senn verða tuttugu mánaða. MYND/ANTON BRINK

„Þetta er lítið og þétt samfélag og notalegt að geta leitað ráða og skipst á skoðunum meðal annarra foreldra. Stundum koma inn gagnlegar ábendingar eða þá fyrirspurnir, eins og frá fjölburaforeldrum á landsbyggðinni sem þurfa að fá lánaða fjölburakerru eða bílstól í borginni, en líka frá útlöndum,“ segir Hafsteina.

Helsta hagsmunamál Tvíburafélagsins nú er forgangur inn á leikskóla.

„Það væri strax betra ef leikskólar gætu tekið við tvíburum og fjölburum átján mánaða í stað tveggja ára. Það er dýrt að vera lengi heima og oftar en ekki getur makinn ekki tekið fæðingarorlof vegna þess að það er of dýru verði keypt fyrir heimilisbókhaldið,“ segir Hafsteina.

Tvíburafélagið vinnur einnig að því að fá afslætti eða betri kjör fyrir sína félagsmenn, og biðlar til heildsala og verslana að semja við það um kaup á barnavörum á heildsöluverði.

„Við erum virkilega lánsöm og barnalánið er sönn lukka,“ segir Hafsteina sem er í hjúkrunarnámi meðfram því að sinna fjórum ungum börnum og heimili. „Eldri börnin tóku tvíburunum vel og stelpan ætlaði strax að verða mamma númer tvö, skipta á þeim litlu og sjá fyrir öllu.“

Tvíburarnir fæddust eftir sléttar 39 vikur og voru 12 og 14 merkur.

„Hún var lítil með rautt í hárinu og hann skolleitur og miklu stærri. Þegar hún kvartaði heyrðist örlítið tíst en hann gargaði hátt og skýrt svo maður þurfti að stökkva til þegar hann byrjaði svo fólk héldi ekki að það væri verið að pína hann,“ segir Hafsteina hláturmild og hefur í nógu að snúast.

„Það er örugglega spennandi fyrir aðra að fylgjast með mér þegar annað barnið hleypur til hægri og hitt til vinstri og ég þarf að ákveða á eftir hvoru ég stekk fyrst. Ég kvarta þó ekki yfir annríkinu heldur þakka fyrir að eiga heilbrigð og lífsglöð börn.“

Hægt er að skrá sig í Tvíburafélagið á tviburafelagid@gmail.com og á Facebook.

Stolt og falleg stóru systkinin Nökkvi Steinn og Náttsól (Elín Ásdís Náttsól), alsæl með nýfædd og yndisleg tvíburasystkin sín. MYND/ÚR EINKASAFNI

Stoðmjólk – frá 6 mánaða til 2 ára

Hentugur og hollur valkostur fyrir barnið þitt.

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

Nýjustu rannsóknir hafa sýnt að íslenska Stoðmjólkin hefur haft jákvæð áhrif á járnbúskap í aldurshópnum 6 mánaða til tveggja ára.

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

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

Ekkert er betra en Pima bómull frá Perú á litlu englana okkar . . .
LIVLY
STOCKHOLM
ENGLABÖRNIN
Falleg föt á stelpur og stráka...
Kringlunni sími 552 2201

Nei við óþarfa og Já við lífsgæðum

Einkunnarorð Neutral eru að það borgi sig að segja nei við óþarfa og já við lífsgæðum. Húðofnæmi barna verður sífellt algengara og ef það er einu sinni komið losnar einstaklingurinn aldrei við það. Því skiptir máli að velja vörur án ilmefna og annarra óæskilegra aukefna fyrir börnin. Með því má draga úr hættunni á að þau þrói með sér slíkt ofnæmi snemma á lífsleiðinni.

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

Vörur sem komast í snertingu við húð eru til dæmis þvottaefni, krem og sápur. Neutral mælir með handsápu og uppþvottalegi án aukefna fyrir foreldra með ungbörn.

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

Þess má geta að Neutral Colour, fljótandi þvottaefnið, hlaut verðlaun sem besta ofnæmisprófaða þvottaefnið af alþjóðlegu vottunarmiðstöðinni Allergy Certified árið 2017.

Mömmur og pabbar

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

Neutral mælir með handsápu og uppþvottalegi án aukefna fyrir foreldra.

Ráð til að draga úr ofnæmi

Það gefur góða raun að:

- forðast vörur sem innihalda ofnæmisvalda, svo sem ilm- og litarefni eða paraben.
- þvo sæng og kodda barnsins við 60°C hita fjórum sinnum á ári og sængurfötin vikulega til þess að drepa rykmaura.
- þvo öll ný föt áður en þau eru tekin í notkun. Þau geta innihaldið mikið af litarefnum eða öðrum óæskilegum efnum, til dæmis formaldehýð.
- lofta reglulega út með því að opna alla glugga í 10 til 15 mínútur. Reglulег loftskipti eru mjög mikilvæg. Hafa barnið á brjósti í að minnsta kosti 4 mánuði, ef það er mögulegt, til þess að styrkja ónæmiskerfi þess.
- hlífa barninu við óbeinum reykingum. Sígarettureykur eykur hættu á astma og berkjubólgu.
- þrífa heimilið vel vikulega.

Þekkir þú Svansmerkið?

Svansmerkið er trygging fyrir gæðum vörunnar og setur strangar kröfur um að heildarlífsferill hennar sé vistvænn. Virkni Svansmerktrar vöru þarf að vera jafn góð eða betri en í sambærilegum vörum. Vottun frá astma- og ofnæmissamtökunum er trygging fyrir því að varan sé gaumgæfilega metin af efnafræðingum. Hvert og eitt efni er metið, og gaumgæfilega rannsakað hvernig það vinnur með hinum innihaldsefnunum.

Þú þarft því ekki að þekkja innihaldsefnin eða hafa áhyggjur af skaðlegum efnum í Neutral-vörum fyrir barnið þitt, því það er búið að rannsaka það fyrir þig!

Fyrirburum vegnar betur með umönnun foreldra

Rannsókn sem var unnin í Kanada, Ástralíu og á Nýja-Sjálandi leiddi í ljós að fyrirburar sem fá umönnun frá bæði heilbrigðisstarfsfólki og foreldrum sínum á gjörgæslu vegnar betur. Þeir fá reglulegri brjóstagjöf og þyngjast hraðar og foreldranir finna fyrir minni streitu og kvíða.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is

Margir foreldrar finna fyrir miklum kvíða og streitu ef þeir eignast fyrirbura sem þarf að vera á gjörgæsludeild og finnst þeir geta ekki gert neitt til að hjálpa. En ný rannsókn sem var unnin í Kanada, Ástralíu og á Nýja-Sjálandi sýnir að foreldrar geta haft mikil áhrif á bata barnsins. Fyrirburar sem fengu umönnun frá bæði heilbrigðisstarfsfólki og foreldrum sínum þyngdust meira og fengu oftar brjóstagjöf en fyrirburar sem fengu bara umönnun frá heilbrigðisstarfsfólki. Foreldrarnir fundu líka fyrir minni streitu og kvíða.

Rannsóknin var birt í ritrýnda læknatímaritinu The Lancet Child and Adolescent Health, sem er helgað barnalækningum. Hún var unnin á 26 gjörgæsludeildum fyrir nýbura. Á fjórtán þeirra fengu 895 fyrirburar sem fæddust eftir 33 vikna meðgöngu eða skemur umönnun foreldra en á tólf deildum fékk 891 fyrirburi hefðbundna umönnun.

Þyngri börn og sáttari foreldrar

Foreldrar tóku þátt í umönnun barna sinna á ýmsan hátt. Þeir tóku þátt í að baða börnin, gefa þeim að borða, skipta á þeim, klæða þau, gefa þeim lyf til inntöku og mæla hita þeirra. Þeir voru hvattir til að taka þátt í læknisfræðilegum ákvörðunum og skrásetja vöxt og framfarir barns síns og voru líka upplýstir um þau verkefni sem þeir gátu ekki sinnt.

Foreldrar sem tóku þátt í rannsókninni þurftu að skuldbinda sig til að vera hjá fyrirburanum í að minnsta kosti sex klukkustundir á dag, fimm daga vikunnar og að mæta í kennslustundir í að minnsta kosti þrjár vikur.

Eftir 21 dag höfðu börnin sem fengu umönnun frá foreldrum sínum þyngst meira og að meðaltali þyngdust þau meira á hverjum degi en börn sem fengu hefðbundna umönnun. Foreldrarnir sem tóku þátt fundu fyrir minni streitu og mæðurnar voru líklegri til að gefa brjóst reglulega, sex sinnum á dag eða oftar.

Rannsakendur tóku fram að það hve mikils tíma var krafist af foreldrunum gæti hafa mótað úrtakið og þannig skekkt niðurstöðurnar.

Dr. Chris Gale, sem kennir barnalækningar við Imperial College í London, sagði niðurstöðurnar mikilvægar en að það þurfi að túlka þær varlega þar sem rannsóknin fól í sér þessa hættu á hlutdrægni.

Mikill og langtíma ávinningur

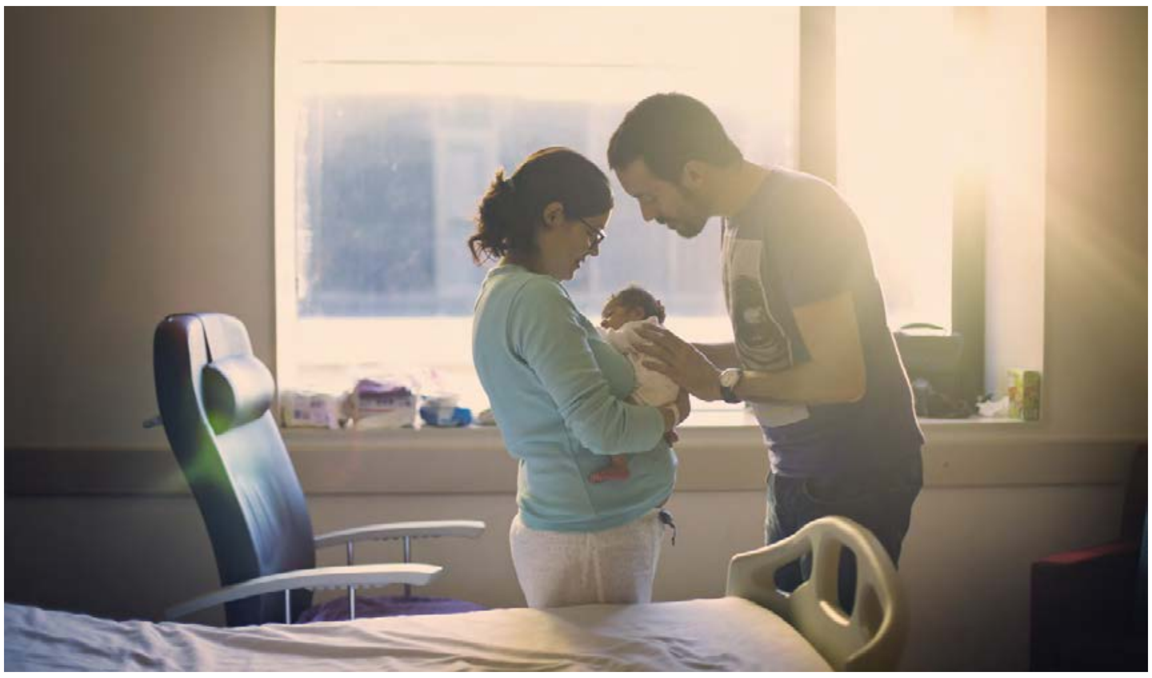
Dr. Karel O'Brien, einn af höfundum rannsóknarinnar, sagði að umönnun fjölskyldunnar skipti máli og að ef bæði foreldrar og barn fái rétta umönnun hefði það jákvæð áhrif á velferð allra.

„Það er of oft litið á foreldra sem gesti á gjörgæsludeildinni," sagði O'Brien. „Niðurstöður okkar mæla gegn þeirri nálgun og sýna ávinninginn sem bæði barnið og fjölskyldan hlýtur af því að foreldrar taki mikinn þátt í umönnun nýburans og af því að hjálpa foreldrunum að verða aðalumönnunaraðili barnsins sem allra fyrst. Þyngdaraukning, brjóstagjöf og minni streita og kvíði hjá foreldrum tengist allt jákvæðum þroska taugakerfisins," sagði O'Brien. „Sem gefur til kynna að það gæti verið langtíma ávinningur af því að láta foreldra taka þátt í umönnun nýbura mjög snemma."

Bætir tengslamyndun

Rannsakendur segja að það geti haft neikvæðar afleiðingar fyrir foreldra til lengri tíma litið að finnast þeir vera útilokaðir frá fyrirburum sínum. Það að finna fyrir hjálparleysi, kvíða, þunglyndi og ótta gæti leitt til þess að þeir geti ekki tekið almennilega við venjulegum foreldrahlutverkum.

Kona sem eignaðist tvíbura eftir aðeins 23 vikur og tók þátt í rannsókninni á Mount Sinai-spítala í Toronto í Kanada segir að reynslan hafi verið frábær og að þetta hafi hjálpað henni að byggja upp sterkari tengsl við börnin sín. Hún telur að það hefði verið erfiðara fyrir hana og mann hennar að byggja upp tengsl við börnin og að börnin hefðu átt erfiðara uppdráttar ef hún hefði ekki tekið svo virkan þátt í umönnun þeirra.



Foreldrum fyrirbura virðist líða mun betur fái þeir að taka þátt í umönnun barnsins á gjörgæslu. NORDICPHOTOS/GETTY

1.500.000 kr. söfnuðust fyrir Líf styrktarfélag

Í lok síðasta árs söfnuðust **1.500.000 krónur** við sölu á Pampers bleiupökkum. Upphæðin rennur til Líf styrktarfélags kvennadeildar Landspítalans og mun bæta aðbúnað kvenna á mikilvægum tímum.

LÍF Styrktarfélag

Við erum stolt af því að leggja þessu málefni lið og þökkum góðar viðtökur.

Ný síða frá BuzzFeed sem gagnast foreldrum

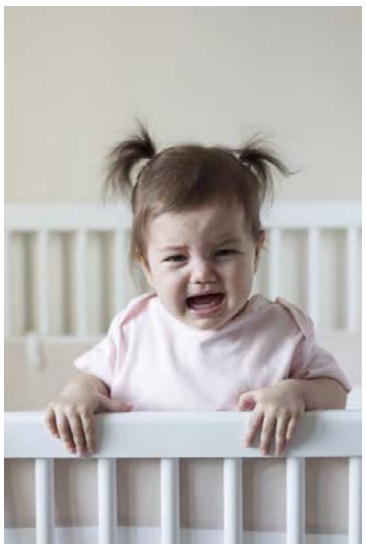
Fyrr í mánuðinum fóru NBCUniversal og BuzzFeed af stað með nýja Facebook-síðu sem heitir Playfull og er fyrir unga foreldra. Playfull er í sama stíl og Tasty og Nifty, aðrar undirsíður frá BuzzFeed. Á síðunni má finna stutt myndbönd sem eru hugsuð fyrir unga foreldra á aldrinum 20-34 ára.

Nú þegar hafa rúmlega 30 myndbönd verið birt. Til að byrja með er stefnt á að láta myndböndin gefa foreldrum gagnlegar upplýsingar sem þeir tengja við, að sjálfsögðu með BuzzFeed-stíl.

Ritstjóri síðunnar segir að hingað til hafi undirsíður BuzzFeed framleitt ýmiss konar efni sem gæti gagnast foreldrum en það hafi ekki endilega verið framleitt með foreldra í huga, en hú fagnar því að nú sé komið tækifæri til að búa til slíkt efni.

> **Til að byrja með er stefnt á að láta myndböndin gefa foreldrum gagnlegar upplýsingar sem þeir tengja við.**

Sem stendur er bara hægt að sjá efni Playfull á Facebook, en það gæti líka birst á sjónvarpsstöð NBC og á samfélagsmiðlum eins og Snapchat.



Ráð við barkabólgu (krúpp)

Barkabólga (krúpp) er algeng sýking hjá börnum á öðru ári og lýsir sér í því að þau vakna með öndunarerfiðleika og hvæsandi hósta. Þetta er ekki lífshættulegt ástand en getur verið mjög óhugnanlegt fyrir bæði barn og foreldra.

Ef barnið vaknar með andþyngsli er mikilvægt að róa það og passa að hátt sé undir höfði. Takið þess vegna barnið í fangið. Ef einkenni minnka ekki getur verið gott að láta barnið anda að sér fersku lofti, fara með það út á svalir eða opna glugga upp á gátt. Einnig reynist stundum vel að fara með barnið inn í baðherbergi, loka að sér og láta heitt vatn renna í baðkerið, þannig að barnið andi að sér gufu. Ef einkennin minnka er gott að hafa hátt undir höfði, þegar barnið er lagt út af. Minnstu börnin má t.d. leggja í barnabílstól. Ef einkenni minnka ekki fljótlega eða eftir 30-60 mínútur á að leita til eða hafa samband við lækni.

Nánar á 6h.is

Fyrsta máltíðin

Upp úr sex mánaða aldri er farið að gefa börnum fjölbreyttari fæðu en fram að því hefur brjóstamjólk eða þurrmjólkurblanda yfirleitt uppfyllt næringarþörf þeirra.

Á síðunni 6h.is er að finna leiðbeinandi upplýsingar um hvað er heppilegast að matbúa fyrir börnin á mismunandi aldursskeiði.

Mælt er með því að gefa barninu góðan tíma til þess að kynnast matnum, nýrri áferð og nýju bragði og skammta smátt til að byrja með.

Hrísmjölsgrautur, soðnar og maukaðar kartöflur eða stappaður banani er gjarnan það fyrsta sem barnið smakkar. Smám saman bætast við grautar úr fleiri korntegundum og einnig soðið kjöt, vel maukað með soðnum og maukuðum kartöflum og grænmeti.

Allt grænmeti þarf að skola vandlega og sjóða.

Mælt er með að bæta teskeið af olíu eða smjöri út í maukið því barnið þarf hlutfallslega á mikilli fitu að halda.

Staðalbúnaður fyrir hreyfingu

Magnesíum Recovery frá Better You hefur reynst íþróttafólki og þeim sem stunda mikla hreyfingu vel. Því er úðað beint á vandamálasvæðið og það virkar nánast samstundis.

Magnesíum Recovery er staðalbúnaður fyrir og eftir hreyfingu og hentar bæði íþróttafólki sem þeim sem stunda mikla hreyfingu.

Magnesíum er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesíumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesíum er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva, beina, vökvajafnvægis og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Nýjustu rannsóknir benda einnig til þess að magnesíum geti nýst gegn vægu þunglyndi,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Krampalaus á 10 sekúndum

Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem hefur lengi notað Magnesíum Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað alveg við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu:

„Árið 2015 ákvað ég að hlaupa í Reykjavíkurmaraþoninu og reyna að bæta metið í heilu maraþoni í 60 ára flokki og verða fyrstur Íslendinga að hlaupa vegalengdina undir þremur tímum. Ég hljóp á 2,59,29 og þegar ég kom í mark fékk ég krampa. Ég hafði notaði spreyið fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökva í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesíumtöflur í sjúkratjaldinu og sagt að það gætu liðið 15 mínútur þar til þær virkuðu. Ég fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með Magnesíumspreyið mitt, ég spreyjaði á mig og eftir 10 sekúndur var ég krampalaus.“

Slapp við krampa í Laugavegshlaupinu

Sigurjón getur sagt margar reynslusögur um hversu vel magnesíumolían hefur reynst honum:

„Ég verð 63 ára á árinu og er búinn að nota Magnesíumspreyið síðan 2011 þegar ég setti núgildandi Íslandsmet í 100 km hlaupi og hef notað það í öllum keppnum og æfingum síðan. Síðasta alvörukeppni mín var á Laugaveginum 2016, en þá bætti ég Íslandsmetið í 60 ára flokki og fór fram úr mörgum hlaupurum seinni hluta hlaupsins. Þegar þeir komu í mark sögðu þeir mér að þeir hefðu fengið krampa. En ég slapp alveg við það enda notaði ég Magnesíumspreyið vel fyrir hlaupið.

Svo meiddist ég á hásin í Reykjavíkurmaraþoninu og var greindur með króníska hásinabólgu. Mér var ráðlagt hálfu ári síðar þegar ég var enn þá að berjast við þessi meiðsl að nudda mig með magnesíumolíu og það hjálpaði við að komast í gang aftur.“

15 ml glas passar vel í vasan á íþróttafötunum

Steinefni skolast út með svita

„Magnesíumskort má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja, mikillar koffínneyslu og næringarsnauðs jarðvegs sem nýttur er til ræktunar matvæla. Einnig skolast steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta okkur,“ segir Hrönn.

> Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum. Í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota Magnesíumúðann fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.
>
> Sigurjón Sigurbjörnsson

Magnesíum hefur áhrif á:

- Orkumyndun (ATP í frumunum)
- Vöðvastarfsemi
- Taugastarfsemi
- Myndun beina og tanna
- Meltingu
- Blóðflæði
- Kalkupptöku
- Húðheilsu

Merki um magnesíumskort:

- Svefnerfiðleikar
- Sinadráttur
- Vöðvakrampi
- Aukin næmni fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkuleysi
- Höfuðverkir
- Fjörfiskur

Öflugur asídófílus

PRÓGASTRÓ GULL innheldur gall- og sýruþolna mjólkursýrugerla með asídófílus sem margfaldar sig í þörmunum.

Öflugir gerlar bæta þarmaflóruna og eru góðir gegn:

- Meltingarvandamálum
- Magaónotum
- Uppþembu
- Erfiðum hægðum
- Sveppasýkingum
- Húðvandamálum
- Andlegri vanlíðan

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur
Án: mjólkurafurða, glúteins, gers, soya og rotvarnarefna

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Sendibílaþjónusta

Minni búslóðir eða stakir hlutir, ódýr og traust þjónusta sendist út á land S:7828775/Már

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
Trésmíði • múrverk • málun blikk • háþrýstiþvottur og þakklæðningar.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.
UPPL. Í SÍMA 858 3300

TRÉSMIÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fáðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsettning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlögn, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmiður

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Spái í spil. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

HEILSUNUDD

Nuddstofan, opið frá 10-20. S. 561 6254

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!

og líka stærri skrifstofurými fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Bæði í Borgartúni og Síðumúla í snyrtilegu húsnæði með aðgengi að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með húsgögnum. Verð frá 80 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma 861 7200 eða á netfangi einar@efnividur.is

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar stýrimann á 24 metra bát. Gert út frá Suðurnesjum. Uppl. í S. 868 2853

Atvinna óskast

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

EINN VINSÆLASTI LÚXUSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER
EVOQUE SE+

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl – 4x4- Sjálfskiptir – Dísel

Hlaðnir þægindum

- 19“ álfelgur
- Íslenskt leiðsögukerfi
- Vetrarpakki
- Leðursæti með rafmagni
- Panorama þak
- Stærri vélin 180 hestöfl
- Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.
6.290
ÞÚSUND
* Eknir á bilinu 8 - 29 þúsund

Komið og reynsluakið

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppítöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

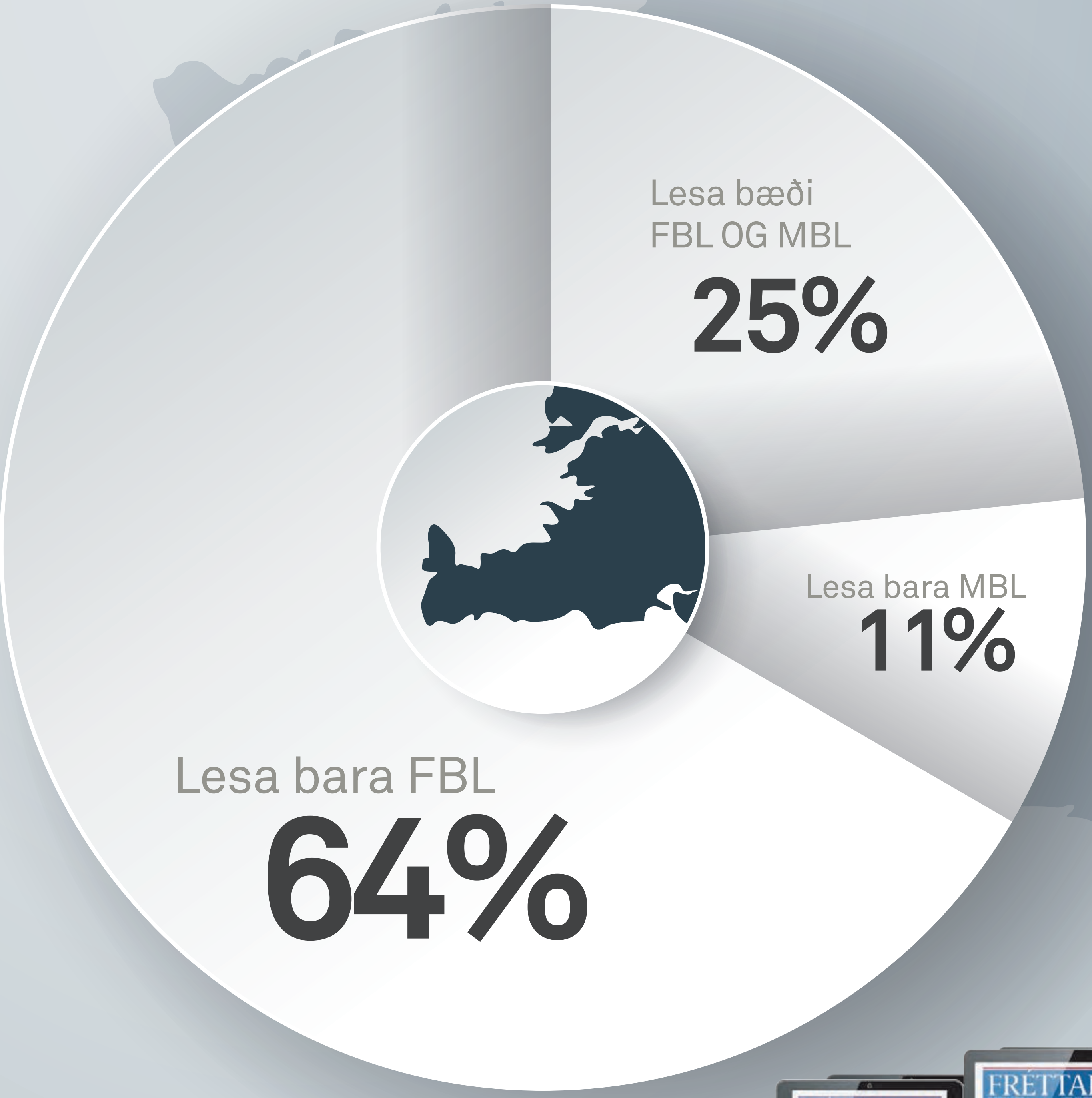
2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.

Heimild : Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.

Allt sem þú þarft ...

SMIÐIR - VERKAMENN – MÚRARAR – LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Vísir hf. óskar eftir vélaverði til afleysingar á Fjölni GK 1136. Fjölnir er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar um borð í síma 856 5735 eða 851 2215, hjá skipstjóra í síma 896 2825 eða á heimasíðu Vísis **www.visirhf.is**

VÍSIR

Auglýsing um framkvæmdaleyfi.

Lyklafellslína 1 í lögsögu Kópavogs.

Kópavogsbær hefur samþykkt að veita framkvæmdaleyfi vegna Lyklafellslínu 1. Framkvæmdin er matsskyld samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum, nr. 106/2000, og liggur matsskýrsla Landsnets og álit Skipulagsstofnunar fyrir. Framkvæmdin er í samræmi við svæðisskipulag og aðalskipulag.

Öll gögn vegna framkvæmdaleyfisins eru aðgengileg á heimasíðu Kópavogsbæjar.
Slóðin er: https://www.kopavogur.is/is/ibuar/skipulagsmal/skipulag-i-kynningu

Ákvörðunin er kæranleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála á grundvelli 52. gr. skipulagslaga, nr. 123/2010. Kærufrestur er einn mánuður frá auglýsingu þessari þ.e. til og með 13. mars 2018.
Vakin er athygli á því að þeir einir geta kært ákvörðunina sem eiga lögvarða hagsmuni tengda henni.

Skipulagsstjóri Kópavogs.

HÚNAÞING VESTRA

Tillaga að deiliskipulagi fyrir hafnarsvæðið á Hvammstanga

Sveitarstjórn Húnaþings vestra samþykkti þann 8. febrúar 2018 að endurauglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir hafnarsvæðið Hvammstanga samkv. 1. mgr. 41 gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Tillagan var áður auglýst frá 2.5.2017 - 14.7.2017, en vegna athugasemda sem komu fram var ákveðið að endurauglýsa breytta og endurbætta tillögu að undangegnum íbúafundi. Íbúafundur um tillöguna var haldinn þann 15. janúar 2018. Breytingar frá fyrri tillögu felast helst í því að lóðir við Tanga voru felldar út, rökstuðningur fyrir vali á íbúðarlóð bætt inn, breytingar á lóðarmörkum og ný rútustæði ásamt endurbættri fornleifaskráningu. Deiliskipulagssvæðið liggur vestan Strandgötu, Brekkugötu og Höfðabrautar og er samtals um 11 ha að stærð.

Deiliskipulagstillagan ásamt greinargerð og fornleifaskýrslu verður til sýnis í Ráðhúsi Húnaþings vestra frá 13. febrúar - 27. mars 2018 og á heimasíðunni: hunathing.is.
Frestur til að skila athugasemdum er til og með 27. mars nk. Athugasemdum skal skilað til skrifstofu Húnaþings vestra, Hvammstangabraut 5, 530 Hvammstanga eða á netfangið skrifstofa@hunathing.is þar sem nafn, kennitala og heimilisfang sendanda kemur fram.

Guðný Hrund Karlsdóttir
sveitarstjóri Húnaþings vestra

Við kynnum lífrænar snyrtivörur frá Benecos

Dagana 13.–16. febrúar stendur Benecos fyrir kynningu á snyrtivörum í völdum apótekum Lyfju. Benecos eru náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur sem henta öllum aldri. Förðunarmeistarar Benecos veita ókeypis ráðgjöf og bjóða gestum Lyfju að tylla sér í stólinn, fá létta förðun og kynnast þessum einstaklega vönduðu snyrtivörum.

Hlökkum til að sjá þig!

lyfja.is

Förðun og ráðgjöf

Þri. 13. feb. | Smáratorg kl. 14–18
Mið. 14. feb. | Lágmúli kl. 14–18
Fim. 15. feb. | Smáratorg kl. 14–18
Fös. 16. feb. | Nýbýlavegur kl. 14–18

LYFJA
– Lifið heil

Merkisatburðir

1693 Eldgos hefst í Heklu sem veldur miklu tjóni, auðn og hallæri, jafnvel í Svíþjóð.

1942 Átján breskir hermenn drukkna í Hrútafirði þegar tveir prammar þeirra sökkva en sex bjargast naumlega.

1945 Jóhannes S. Kjarval opnar málverkasýningu í Listamannaskálnum. Flestar myndanna seljast á fyrstu klukkustundinni og þykir það tíðindum sæta.

1982 Hitaveita Akraness og Borgarfjarðar er formlega tekin í notkun.

1983 Loftsteinn þýtur með miklum hraða um himinhvolfið austur af landinu á tíunda tímanum um kvöld svo víða birtir í lofti uns hann fellur í sjóinn.

Íris Björk býst við að fara til Þýskalands eftir söngnámið hér á landi því þar er óperuheimurinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Langaði bara að syngja

Íris Björk Gunnarsdóttir sópran sigraði í söngkeppninni Vox Domini sem haldin var í Salnum og hlaut þar með titilinn rödd ársins 2018. Hún tekur þátt í Óperudraugnum.

Innst inni var alltaf draumur minn að verða söngkona og ég fór loks að mennta mig í því fyrir fjórum árum. Byrjaði aðeins í verkfræðinámi en áttaði mig fljótt á að mig langaði bara að syngja,“ segir Íris Björk Gunnarsdóttir sem nýlega var valin rödd ársins í söngkeppninni Vox Domini sem nemendur á klassíska sviðinu taka þátt í.

Íris Björk er í Listaháskólanum á fyrsta ári en hóf söngnámið í Söngskóla Sigurðar Demetz hjá Valgerði Guðnadóttur, var eitt ár hjá Diddú og aðalkennarar hennar í Listaháskólanum eru Þóra Einarsdóttir, Hanna Dóra Sturludóttir og Kristinn Sigmundsson, auk þess sem Ólöf Kolbrún Harðardóttir kemur aðeins að kennslunni, svo óhætt er að segja að hún hafi alla tíð verið í góðum höndum. Hún rifjar upp fyrsta skiptið sem hún kom fram opinberlega.

„Ég átti heima úti í Svíþjóð þar til ég var fjórtán ára og byrjaði að spila þar á blokkflautu fimm ára. Held ég hafi spilað fyrst í doktorsveislunni hjá mömmu, þá spilaði ég Vorið eftir Vivaldi á flautuna.

Næsta verkefni Írisar Bjarkar er í Óperudraugnum sem verður frumsýndur um næstu helgi, þar kveðst hún vera í smáhlutverki og í kórnum. „Svo syng ég í Langholtskirkjukórnum og Graduale Nobili og syng stundum einsöng í kirkjunni. Ég vakna syngjandi og sofna syngjandi.“ **gun@frettabladid.is**

> Svo syng ég í Langholtskirkjukórnum og Graduale Nobili og syng stundum einsöng í kirkjunni. Ég vakna syngjandi og sofna syngjandi.

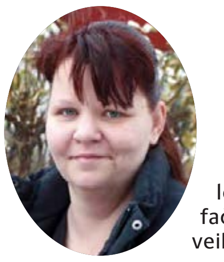
✝

Elsku pabbi, tengdapabbi, afi, sonur og bróðir,

Stefán Agnarsson

lést þriðjudaginn 6. febrúar. Útförin fer fram frá Dalvíkurkirkju laugardaginn 17. febrúar kl. 13.30. Jarðsett verður að Völlum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Agnar Snorri Stefánsson



✝

Elskuleg dóttir okkar, móðir, tengdamóðir og vinkona

Linda Antonsdóttir

lést á Landspítalanum 10. febrúar í faðmi ástvina sinna eftir skammvinn veikindi. Útförin verður auglýst síðar.

Anton Kristinsson
Sólveig G. Gunnarsdóttir
Andri Már Helgason
Ragna Lind Rúnarsdóttir
Ævar Þór Helgason
Valdís Halldórsdóttir
Lilja Jónsdóttir
Helgi Valur Árnason

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTFR REYKJAVÍKUR

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

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta & lögfræðiþjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

✝

Okkar elskulegi,

Ásgeir Leifsson

hagverkfræðingur,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund miðvikudaginn 7. febrúar. Hann verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 21. febrúar kl. 13. Við þökkum innilega auðsýnda samúð.

Helga Ólafsdóttir
Leifur Hrafn Ásgeirsson
Ylfa Sigríður Ásgeirsdóttir
Daniele Quaglia
Davíð Helgi Daníelsson Quaglia

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Bogadóttir

lést fimmtudaginn 1. febrúar. Útförin fer fram frá Neskirkju miðvikudaginn 14. febrúar kl. 13.00.

Agnar Þór Sigurðsson
Unnur Sigurðardóttir
Stefán Þórir Birgisson
Kristín Fanný
Hildur
Þorbergur Bessi
og aðrir aðstandendur.

✝

Ástkær sambýlismaðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Óli Jón Bogason

Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ,

lést á Landspítalanum, þriðjudaginn 6. febrúar. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn 15. febrúar kl. 14.

Ásthildur Árnadóttir
Grétar Ólason
Þórunn Sigurðardóttir
Sólveig Óladóttir
Kristinn Kárason
Valþór Ólason
Ragna Sveinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Hulda Jónasdóttir

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi laugardaginn 3. febrúar. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 16. febrúar kl. 15. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Heimahlynningu eða líknardeild Landspítalans í Kópavogi.

Edda Þórsdóttir
Stefán Þór Felixson
Sif Þórsdóttir
Trausti Elísson
Elís Þór Traustason og Þórhildur Anna Traustadóttir

Starfsmenn Skessuhorns: Tinna Ósk Grímarsdóttir, Magnús Magnússon, Anna Rósa Guðmundsdóttir, Kristján Gauti Karlsson, Hrafnhildur Harðardóttir og Guðbjörg Ólafsdóttir. Á myndina vantar Kolbrúnu Ingvarsdóttur. MYND/ARNAR ÓÐINN ARNÞÓRSSON

Tvítugsafmæli að bresta á

Vikublaðið Skessuhorn er að verða tvítugt. Magnús Magnússon, ritstjóri og útgefandi, vill í tilefni þess að farið verði í skráningu og miðlun á myndasafni þess á afmælisárinu.

Næsta sunnudag eru tuttugu ár liðin frá fyrsta útgáfudegi Skessuhorns en afmælishaldið verður ekkert hástemmt, við rifjum aðeins upp söguna í máli og myndum í blaðinu sem kemur út á morgun,“ segir Magnús Magnússon, útgefandi og ritstjóri. Skessuhorn er áskriftarblað sem gefið er út á Skaganum og fer víða um Vesturlandið, svo eru áskrifendur í flestum póstnúmerum, að sögn ritstjórans.

Magnús bendir á að ekki sé sjálfgefið að svona blaði sé haldið úti. „Öll þessi tuttugu ár hefur verið talað um að héraðsfréttablöðin séu alveg að deyja út,“ segir hann og dregur aðeins við sig svarið við næstu spurningu. Gengur vel? „Sko, eigum við ekki að segja að þetta gangi vel þar sem við erum enn frjáls og óháður fjölmiðill. Fyrirtækið skuldar sáralítið og getur eytt því sem það aflar – en ekki meiru.

> Næsta sunnudag eru tuttugu ár liðin frá fyrsta útgáfudegi en afmælishaldið verður ekkert hástemmt, við rifjum aðeins upp söguna í máli og myndum í blaðinu sem kemur út á morgun.

Skessuhorn er eitt eftir þeirra blaða sem gefin hafa verið út á Vesturlandi,“ segir Magnús um blaðið og rifjar upp nokkur þeirra. „Skagablaðið var býsna langlíft, Borgfirðingur líka, Jökull í Ólafsvík kom út í nokkur ár svo og Stykkishólmspósturinn. Árið áður en Skessuhorn kom út fyrst hófst hér útgáfa Vesturlandspóstsins, hún stóð stutt. En Gísli Einarsson fréttamaður fékk þar blóðbragðið og síðan hefur hann verið í fjölmiðlum.“

Skessuhorn geymir miklar heimildir um lífið á Skaganum. „Við viljum nota afmælisárið til að koma af stað skráningu og miðlun á myndasafni blaðsins,“ segir Magnús. „Þar felst samtímasaga Vesturlands í tuttugu ár.“ **gun@frettabladid.is**

Faðir minn, afi, bróðir, frændi og vinur,

Einar Garðar Þórhallsson

gullsmíðameistari,

verður jarðsunginn frá Neskirkju fimmtudaginn 15. febrúar klukkan 13.

Aðstandendur.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jónína Á. Kristinsdóttir

(Stella)

Hjúkrunarheimilinu Eir, Reykjavík,

lést á Eir laugardaginn 3. febrúar. Útför fer fram í Grafarvogskirkju föstudaginn 16. febrúar klukkan 15.00.

Jóna G. Alexandersdóttir — Davíð Löve
Sófus A. Alexandersson — Guðrún Ágústsdóttir
Áslaug Alexandersdóttir — Þorgeir Kjartansson
Kristín H. Alexandersdóttir — Ásgeir J. Þorvaldsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir samhúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Bjargar Jónsdóttur

áður til heimilis að Veðramótum við Dyngjuveg 14, Reykjavík.

Starfsfólki hjúkrunarheimilisins Markar, Suðurlandsbraut 66, Reykjavík, eru færðar sérstakar þakkir fyrir umhyggju og góða umönnun á undanförnum árum.

Kristín Svavarsdóttir — Birgir Jóhannesson
Svavar Svavarsson — Jónína Garðarsdóttir
Jón Svavarsson — Erla Eiríksdóttir
Halldór Svavarsson — Steina Kristjónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Elsku sonur okkar, pabbi okkar, bróðir, mágur og frændi,

Egill Guðjónsson

Víðigerði 21, Grindavík,

lést á heimili sínu þriðjudaginn 6. febrúar. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju föstudaginn 16. febrúar, kl. 14. Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á Krýsuvíkursamtökin.

Guðjón Einarsson — Elínborg Ása Ingvarsdóttir
Elín Björt og Einar Logi Egilsbörn
Ingólfur Guðjónsson — Guðbjörg Þórisdóttir
Ingvar Guðjónsson — Steinunn Óskarsdóttir
Einar Guðjónsson — Ástrún Jónasdóttir
Leifur Guðjónsson — Guðrún María Brynjólfsdóttir
og frændsystkini.

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

Jódís Steinunn Þorsteinsdóttir

lést á sjúkrahúsi Í Næstved í Danmörku mánudaginn 5. febrúar sl. Útför fer fram í Danmörku fimmtudaginn 15. febrúar. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Jón Níelsson
Helga M. Söebech — Gunnar Örn Guðmundsson
Bent Niels Jónsson
barnabörn og barnabarnabarn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar og tengdamóðir,

Guðný Aradóttir

Fróðengi 3, 112 Reykjavík,

lést 9. febrúar sl. á Landspítalanum.

Karl Jónasson
Karl M. Karlsson — Rósa P. Sigtryggsdóttir
Björg Karlsdóttir — Örn Guðnason
Ari Karlsson — Dóra Camilla Kristjánsdóttir
Kristjana Jónsdóttir
Björn Karlsson — Svanhildur Rún Þórarinsdóttir
Gísli S. Karlsson — Sigurbjörg Karlsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilega þakkir fyrir samúð, stuðning og hlýhug vegna andláts og útfarar elsku

Höskuldar Freys Hermannssonar

Steinunn Steinþórsdóttir
Halldóra Eiríksdóttir
Hermann Dalberg Kristjánsson
Eiríkur Orri Hermannsson — Kristín Johansen
Þorgeir Starri Hermannsson — Sólrún Una Þorláksdóttir
Kristján Helgi Hermannsson
Helga Hermannsdóttir — Björn Jónsson
Kristján Guðmundur Sigurðsson
Albert Sigurðsson
Hulda Steinsdóttir
Halldóra, Brynja, Alexander, Bergrós og Ýmir

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

Kristín Stefánsdóttir

áður til heimilis að Berjarima 9,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 3. febrúar. Hún verður jarðsungin frá Aðventkirkjunni 15. febrúar kl. 13.30. Sérstakar þakkir og hlýhug fær starfsfólk 3. hæðar norður og Ólafur læknir.

Stefán Egilsson
Kristín Ellý Egilsdóttir — Grétar Baldursson
Hrafnhildur Egilsdóttir — Halldór Bergdal Baldursson
Elísabet Egilsdóttir — Kristján V. Halldórsson
Guðmunda Egilsdóttir — Stefán Gísli Stefánsson
Egill Kr. Egilsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma

Cheg Wushueng Ywrée

lést á Droplaugarstöðum þriðjudaginn 6. febrúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 14. febrúar kl. 11. Sérstakar þakkir eru til starfsfólks Droplaugarstaða fyrir einstaka umönnun.

Óli Lin Kam Yu — Anna Yung Yueh Lin
Wing Wa Yu
Wing Kit Yu
Áki Kim Feng Yu — Dísa Chau Buu Truong
Ása Mei Ling Yu
Árni Rong Hao Yu
Ásgeir Rong Hui Yu
Ari Rong Liang Yu
Xiuyun Yu — Chuantong Wu
Deyi Wu — Anni Li
Kelly Wu
Yanping Wu
Linda Rós Wu
Yanzhen Wu — Bingshun Chen
Yuwei Chen og Shiru Chen

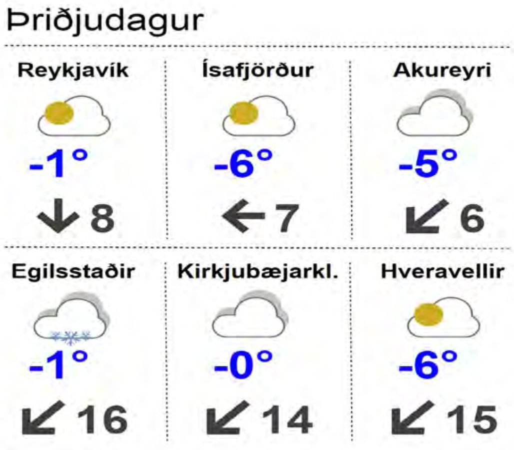
Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

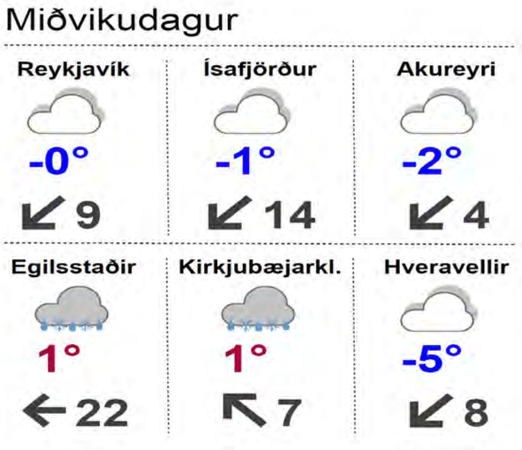
Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5407.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Mánudagur

Austlæg átt fyrrihluta dags, víða 15-23 m/s og snjókoma eða skafrenningur, en slydda eða rigning austast. Minnkandi sunnanátt síðdegis, með éljum og hita um eða undir frostmarki.





LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. tryggingafé
5. svelgur
6. möndull
8. spýta
10. í röð
11. að
12. varla
13. ógætinn
15. garmar
17. upptalning

LÓÐRÉTT
1. farartæki
2. tignari
3. efni
4. farvegir
7. sálmabók
9. vinnu
12. varkárni
14. kostur
16. strit

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

LÁRÉTT: 1. bætur, 5. iða, 6. ás, 8. frussa, 10. hí, 11. til, 12. vart, 13. óvar, 15. larfar, 17. listi.
LÓÐRÉTT: 1. bifhjól, 2. æðri, 3. tau, 4. rásir, 7. saltari, 9. starfs, 12. vari, 14. val, 16. at.

Skák Gunnar Björnsson

Þröstur Þórhallsson (2.411) átti leik gegn Evgenij Agrest (2.600) á PRO Chess Leage fyrir skemmstu á Chess.com.

Hvítur á leik

26. Dc6+!! bxc6 27. Hb8#

1-0. Íslenska liðið Reykjavíkurlundarnir unnu 10-6 sigur á Stokkhólmssnjóboltunum. Auk Þrastar tefldu Jóhann Hjartarson, Hannes Hlífar Stefánsson og Björn Þorfinnsson.

www.skak.is: Rapport á Reykjavíkurskákmótið.

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

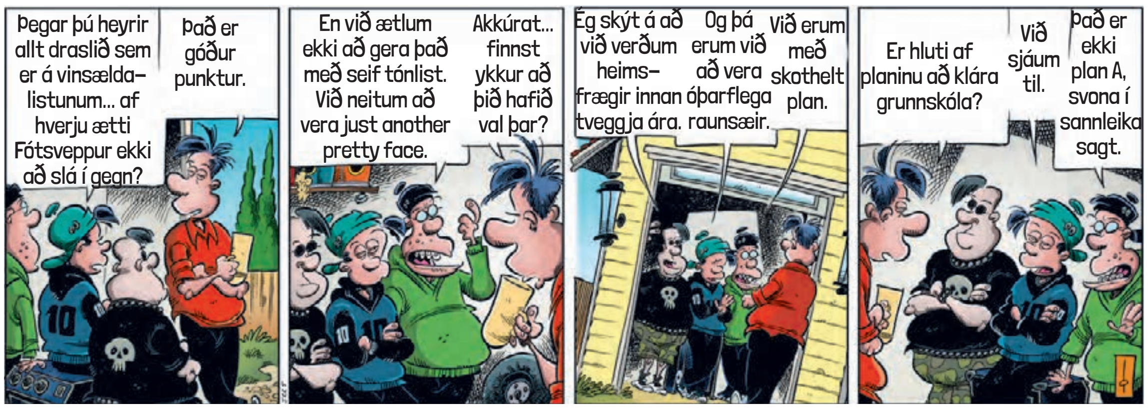
8	1	6	9	2	5	3	4	7
7	2	4	1	6	3	8	5	9
9	3	5	7	4	8	2	1	6
2	8	9	3	7	4	5	6	1
4	6	1	5	8	9	7	3	2
3	5	7	2	1	6	4	9	8
6	7	8	4	3	1	9	2	5
1	9	3	8	5	2	6	7	4
5	4	2	6	9	7	1	8	3

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

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.

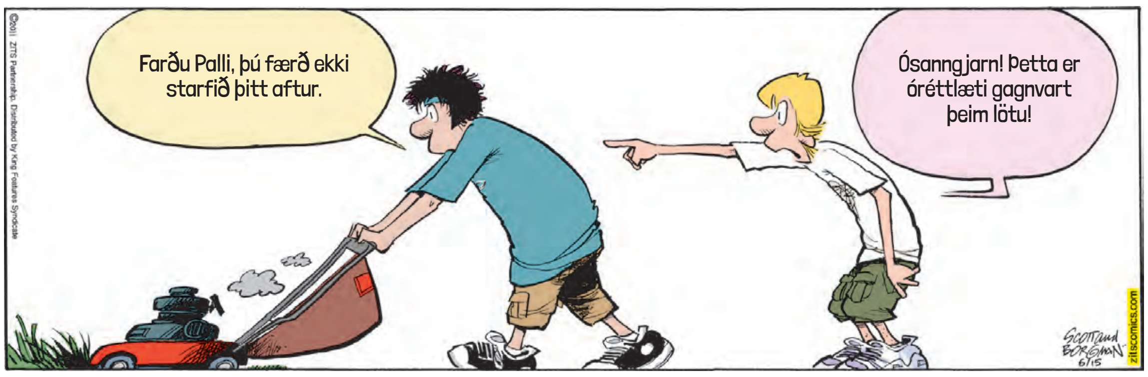
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari
S: 867-3040

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr. lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari.
S: 899-5949

Framnesvegur 62 – 101 Reykjavík

OPIÐ HÚS Í DAG ÞRIÐJUDAG KL. 18:00 – 18:30

Rúmgóð og falleg 3ja herbergja 124,3 fm. íbúð á tveimur hæðum auk bílastæðis í bílakjallara. Rúmgott eldhús og stofa. Góðar suðursvalir.
Verð: 54,9 millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd gegn einelti.
Barnaheill Save the Children á Íslandi

KJÚKLINGA BORGARAR

DIRTY BURGER & RIBS

Við kynnum tvo nýja kjúklingaborgara. Buffalo borgara með bragðmikilli buffalo sósu eftir okkar eigin uppskrift og kraftmikinn alvöru BBQ borgara.

Kjúklingur, kál, tómatur, laukur og Dirty sósa.

Máltíð *1990 KR* **Stakur** *1390 KR*

BUFFALO BBQ

NÝTT!

GNOÐARVOGI 46 | MIKLUBRAUT | AUSTURSTRÆTI

HÁDEGISTILBOÐ

OKKUR ER ALVEG SAMA HVAÐA DAGUR ER Í DAG!

1.490 KR.

HAMBORGARI FRANSKAR & GOS
Í HÁDEGINU, ALLA DAGA VIKUNNAR.

Myndræn tónlist, myrk og rómantísk

TÓNLIST

Ljóðatónleikar

★★★☆☆

Verk eftir Britten, Bartók, Schönberg, Debussy og Rakhmaninoff í flutningi Þóru Einarsdóttur og Peters Maté.

Salurinn í Kópavogi

sunnudaginn 11. febrúar

Vonda veðrið undanfarna daga hefur sett strik í reikninginn hjá tónleikahöldurum. Áheyrendur á tónleikum Þóru Einarsdóttur sópran og Peter Maté píanóleikara í Salnum í Kópavogi voru með fæsta móti, varla fleiri en sjötíu. Þóra ávarpaði tónleikagesti í upphafi dagskrárinnar, sagðist hafa búist við því alveg til klukkan fimm að tónleikunum yrði aflýst. Sem betur fer rættist aðeins úr veðrinu og kvöldið var á áætlun.

Kannski var það fámenninu að kenna, en það myndaðist aldrei nein sérstök stemning á tónleikunum, að því er undirritaður gæti merkt. Mögulega var dagskráin of sundurleit, hún var bland í poka og lögin áttu ekki margt sameiginlegt. Vel heppnaðir ljóðatónleikar eru andlegt ferðalag sem tónlistin fer með mann í; það átti sér ekki stað hér fyrr en of seint.

Engum blöðum er þó um að fletta að Þóra er yndisleg söngkona, með unaðslega rödd og flotta tækni, djúpt listrænt innsæi og heillandi framkomu eins og hún hefur margoft sýnt. Peter er líka framúrskarandi píanisti, tækni hans er pottþétt og hann er afar sjóaður í samspili, enda komið fram á ótal kammertónleikum.

Fyrst á dagskránni var On This Island eftir Benjamin Britten við ljóð eftir W. H. Auden. Þau eru úr samnefndri ljóðabók, sem upprunalega var gefin út undir heitinu Look, Stranger! í óþökk höfundarins. Útgefandinn galdraði fram titilinn þegar hann náði ekki í Auden, sem var þá hér á Íslandi. Gamansamur tónn var í lögunum sem listafólkið útfærði af léttleika. Engu að síður eru þetta ekki heppileg opnunarlög á ljóðatónleikum, laglínurnar eru kuldalegar og framvindan sjaldnast spennandi. Það var ekkert í tónlistinni sem heillaði, hvað þá að maður gleymdi stund og stað.

Peter er framúrskarandi píanisti og Þóra er yndisleg söngkona, að mati dómarans. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sömu sögu er að segja um hin lögin fyrir hlé, ungversk þjóðlög í útsetningu Béla Bartóks og Brettl-Lieder, þrjú kabarettlög eftir Arnold Schönberg. Lög Bartóks virkuðu sem fremur yfirborðsleg tilraun til að skapa mikla píanóumgjörð um fátækleg lög. Peter skilaði því frá sér af glæsimennsku en tónlistin risti engu að síður grunnt. Lögin eftir Schönberg voru líka óttalega tyrfin, þrátt fyrir að tónmálið væri miklu hefðbundnara en tónskáldið var þekkt fyrir. Sennilega var hann bara ekki á heimavelli í þessum lögum; þau náðu aldrei flugi.

Nei, það var eftir hlé sem tónleikarnir urðu áhugaverðir. Ariettes Oubliées eftir Debussy voru full af fínlega ofnum litbrigðum. Þau fengu byr undir báða vængi í margbrotnum, fáguðum píanóleiknum og einstaklega tilfinningaríkum, en að sama skapi öguðum söngnum. Það var mikil upplifun. Þetta er myndræn tónlist og hún öðlaðist líf fyrir hugskotum manns.

Hið sama var uppi á teningnum í fimm lögum eftir Rakhmanínoff, sem eru hver öðrum fegurri. Þóra söng af smitandi innileika og sannfærandi ástríðu; píanóleikur Peters var jafnframt stórbrotinn, bæði myrkur og rómantískur, akkúrat eins og hann átti að vera. Útkoman var frábær.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Sundurleit dagskrá sem komst ekki almennilega í gang fyrr en eftir hlé.

marel

AÐALFUNDUR MAREL HF. 2018

Aðalfundur Marel hf. verður haldinn í höfuðstöðvum félagsins að Austurhrauni 9, 210 Garðabæ, þriðjudaginn 6. mars næstkomandi kl. 16:00.

Dagskrá:

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

Fundarstörf munu fara fram á ensku.

Sérstaklega er bent á að þeir sem hyggjast gefa kost á sér til setu í stjórn skulu tilkynna það skriflega til stjórnar félagsins að minnsta kosti fimm sólarhringum fyrir upphaf aðalfundar, þ.e. fyrir kl. 16:00 fimmtudaginn 1. mars.

Til þess að tillögur frá hluthöfum sem leggja á fyrir á fundinum verði teknar þar til umræðu verður að skila þeim til stjórnar félagsins eigi síðar en tíu dögum fyrir fundinn, þ.e. fyrir kl. 16:00 laugardaginn 24. febrúar.

Á aðalfundarvef félagsins, **marel.com/agm**, er að finna allar frekari upplýsingar í tengslum við aðalfundinn, þ.m.t. frekari upplýsingar um rétt hluthafa til að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og leggja fram ályktunartillögur fyrir fundinn, drög að dagskrá fundarins, tillögur stjórnar félagsins, ársreikning félagsins fyrir árið 2017, upplýsingar um heildarfjölda hluta og atkvæðafjölda í félaginu m.v. 7. febrúar 2018, umboðsform auk upplýsinga um skjöl sem lögð verða fyrir fundinn.

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

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

Stjórn Marel hf.

ADVANCING FOOD PROCESSING

Þórdísi finnst Reykjavík skemmtilegri borg en fyrir nokkrum árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sér veggi borgarinnar sem striga listamanna

Hverju máli skipta lýsing, litir og list í borgum? Þeirri spurningu verður leitast við að svara á fundi á Kjarvalsstöðum í kvöld sem hefst klukkan 20. Listakonan Þórdís Erla Zoëga er meðal þeirra sem þar halda erindi. Fundurinn er liður í fundaröðinni Borgin, heimkynni okkar sem umhverfis- og skipulagssvið stendur fyrir.

„Ég ætla að reyna að vera mjög dipló og reyna að taka sem flest sjónarhorn,“ segir Þórdís. Hún kveðst sjá veggi borgarinnar sem striga listamanna. Það hljómar vel. Vill hún meira af útimálverkum?

Þórdís segir útimálverk virkilega farin að setja svip á borgina, sérstaklega í miðbænum. „Þar eru margir gaflar með verkum á. Sumir málaðir í samstarfi við borgina en húseigendur velja líka stundum sjálfir að láta skreyta veggina hjá sér, meðal annars til að hindra krot.“

Henni finnst ófært þegar flottum listaverkjum er komið fyrir á veggjum sem ekki sjást, eins og raunin er uppi í Breiðholti, þar sem Erró er falinn bak við hátt hús. „Það verður nefnilega að velja réttu veggina.“

Sjálf skreytti Þórdís vegg við Smiðjustíginn í fyrra og listamaðurinn Arnór Kári annan við Klapparstíginn. Meiningin er að þau verk lifi fram á næsta sumar. En það tók langan tíma að klára svæðið í kring þannig að kannski verða þau uppi lengur. Annars á götulist ekkert endilega að hafa langan líftíma.“

gun@frettabladid.is

Það verður að koma ástinni að

Skemmtidagskrá með kveðskap, gamanmálum og hlutaveltu verður á efri hæð Sólons í Bankastræti 7a annað kvöld til ágóða fyrir útgáfu efnis af segulböndum Kvæðamannafélagsins Iðunnar.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

VIÐ MUNUM HAFA LÉTT YFIR ÞESSU. RAGNAR INGI ÆTLAR AÐ STJÓRNA SAMKOMUNNI OG HANN KANN URMUL AF VÍSUM OG SKEMMTISÖGUM.

Við erum að gefa út hluta af því efni sem til er á segulbandasafni kvæðamannafélagsins, bæði á bók og geisladiskum. Þannig björgum við menningarverðmætum," upplýsir tónlistarkonan Bára Grímsdóttir þegar hún er spurð út í útgáfu sem Kvæðamannafélagið Iðunn er að safna fyrir með skemmtikvöldi á Sólon annað kvöld sem hefst klukkan 20.

Bára segir 160 kvæðalög til á gömlum spólum. „Efnið er í þokkalegum gæðum en sumt þarf að laga og Hilmar Örn Hilmarsson, allsherjargoði og tónlistarmaður, er að hjálpa okkur með það. Í mörgum lögum eru bara sungnar tvær vísur, eða sama vísan tvisvar, þar var verið að hugsa um að varðveita lagboðann, en ef þær vísur eru brot úr lengra kvæði eða rímu höfum við líka reynt að grafa upp viðbótina og birta. Steindór Andersen tók að sér þann hluta verksins."

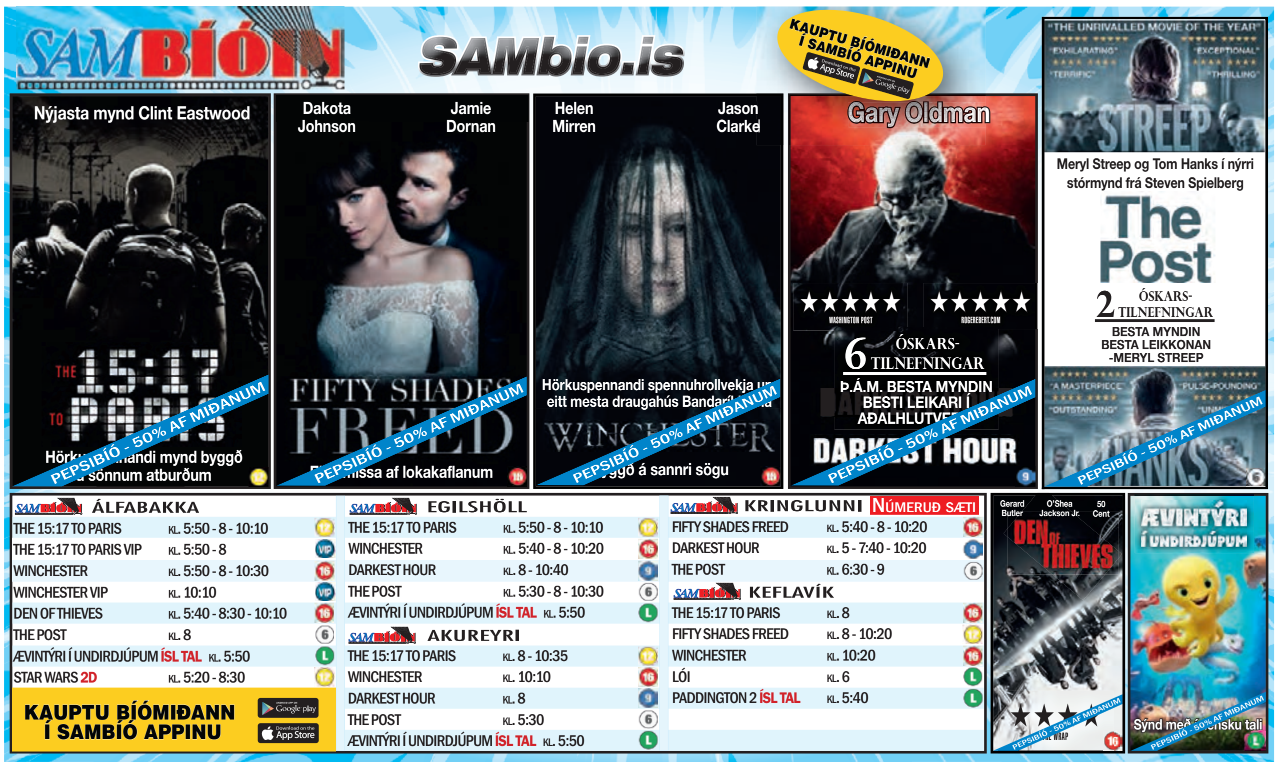
Bára segir kvæðalögin koma víða að. „Það fór fram söfnun fyrir mörgum árum, meðal annars úti á landi, Sigurður Sigurðarson frá Haukagili og fleiri gengust fyrir henni. Svo hefur Rósa Þorsteinsdóttir, ritstjóri bókarinnar, lagt í mikla vinnu við að finna upplýsingar um þá sem kveða og grafa upp myndir. Í bókinni eru líka nótur og svo fylgja geisladiskar auk þess sem meiningin er að hafa slóð á netið. Það eiga ekki allir gamlar græjur eins og geislaspilara! Ragnar Ingi Aðalsteinsson er meðal þeirra sem eiga efni í bókinni, hann er búinn að fara yfir bragarhættina sem notaðir eru og þarna koma nokkrir við sögu sem teljast sjaldgæfir."

„Við erum að bjarga menningarverðmætum," segir Bára um útgáfu kvæðalaganna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Svo er það dagskráin á Sólon annað kvöld, miðvikudag. Þar á að sjálfsögðu að kveða. „Það verður flutt efni úr þessu safni og svo verða gamanmál. Af því samkomuna ber upp á Valentínusardaginn tók ég saman nokkra mansöngva líka, það verður að koma ástinni að með einhverjum hætti!" segir Bára kankvís.

„Við munum hafa létt yfir þessu. Ragnar Ingi ætlar að stjórna samkomunni og hann kann urmul af vísum og skemmtisögum. Svo verðum við með hlutaveltu og þar eru margir góðir vinningar. Aðalvinningurinn er auðvitað bókin góða, en sá sem hlýtur hana verður að hafa biðlund því hún er ekki komin út." Bára tekur fram að 1.500 kall kosti inn en enginn posi sé á staðnum.

gun@frettabladid.is



Góða skemmtun í bíó

Félagsráðgjafafélag Íslands
HÁSKÓLI ÍSLANDS FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD
RBF
FORSA Ís-Forsa

FÉLAGSRÁÐGJAFAÞING

Félagsráðgjöf og mannréttindi

Hilton Reykjavik Nordica
16. febrúar 2018
kl. 9-16:40

OFBELDI
BARNAVERND
SORG OG MISSIR
MANNÚÐ Í VERKI
FÉLAGSÞJÓNUSTA
NÁMSERFIÐLEIKAR
STJÚPFJÖLSKYLDUR
STREITA OG KULNUN
EINSTÆÐIR FORELDRAR
FÉLAGSRÁÐGJÖF Í SKÓLUM
MANNRÉTTINDI UNGS FÓLKS
MANNRÉTTINDI ÚTLENDINGA
FRUMKVÖÐLAR OG NÝSKÖPUN
VALDEFLING Í VINNU MEÐ FÓLKI
RÉTTUR TIL SAMFÉLAGSÞÁTTTÖKU
LÍKAMSVIRÐING OG FITUFORDÓMAR
MANNRÉTTINDI FÓLKS MEÐ HEILABILUN
SIÐFRÆÐI Í RANNSÓKNUM OG ÁKVARÐANATÖKU

Við minnum á að þingið er öllum opið!
Dagskrá og skráning á www.felagsradgjof.is

Marín Guðrún Hrafnsdóttir, barnabarn Guðrúnar frá Lundi, fjallar um verk og æviferil skáldkonunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

13. FEBRÚAR 2018

Tónlist

Hvað? Kvartett Andrésar Þórs á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hosteli, Skúlagötu
Í kvöld kemur fram kvartett gítarleikarans Andrésar Þórs Gunnlaugssonar. Auk hans skipa hljómsveitina þeir Agnar Már Magnússon á píanó, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Scott McLemore á trommur. Þeir félagar hafa leikið saman um árabil og á tónleikunum á þriðjudag munu þeir flytja glæný lög eftir Andrés.

Viðburðir

Hvað? Ásýnd borgar í litum, ljósum og listum
Hvenær? 20.00
Hvar? Kjarvalsstöðum
Til að ræða borgina í litum, lýsingu og listum mun Þórdís Erla Zoëga myndlistarkona, Darío Gustavo Núñez Salazar arkitekt/lýsingarhönnuður og Helena Guttormsdóttir lektor í Landbúnaðarháskóla Íslands taka til máls ásamt Hjálmari Sveinssyni formanni umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar.

Hvað? Dauðinn: Óumflýjanlegt stefnumót
Hvenær? 20.00
Hvar? Café Meskí, Fákafeni
Lífsvirðing, félag um dánaraðstoð stendur fyrir fræðslufundi á Café Meskí þar sem Hrefna Hugosdóttir hjúkrunar- og fjölskyldufræðingur, mun ræða dauðann.

Hvað? Frumherjar í myndskreytingu barnabóka
Hvenær? 17.00
Hvar? Bókasafni Kópavogs
Myndskreytingar barnabóka verða ungum lesendum oft hugstæðar ævina út. Myndlýsingar barnabóka er ung grein á Íslandi og í erindinu verður fjallað um þá sem ruddu brautina og eiga þessa hlutdeild í æskuminningum fjölmargra kynslóða. Muggur galdraði fram Dimmalimm, Nína Tryggvadóttir kynnti okkur fyrir Kettinum sem hvarf og Tryggvi Magnússon studdi okkur í gegnum lestrarnámið með myndunum í bókinni Gagn og gaman.

Goddur fer yfir frumherja í myndskreytingum barnabóka í Bókasafni Kópavogs.

Hvað? Fjallað um Guðrúnu frá Lundi
Hvenær? 19.30
Hvar? Bókasafni Garðabæjar
Marín Guðrún Hrafnsdóttir sem er barnabarn Guðrúnar frá Lundi fjallar um verk og æviferil skáldkonunnar.

Hvað? Roller derby námskeið
Hvenær? 20.30
Hvar? Kaplakrika

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Óþekkti hermaðurinn 17:30, 20:00
Call Me By Your Name 17:30, 22:30
In The Fade 17:45
Wild Mouse 20:00
Three Billboards Outside Ebbing Missouri 20:00, 22:00
Svanurinn ENG SUB 22:30
BÍÓ ★ PARADÍS WILD MOUSE
ÓÞEKKTI HERMAÐURINN

Tónlistarkonan Árný sendir frá sér nýtt lag á Valentínusardaginn

Tónlistarkonan Árný gefur út nýtt lag á morgun, en það mun vera sjálfur Valentínusardagurinn. Lagið fjallar að sjálfsögðu um ástina – eða „löngunina í að tjá ástríðu og þrá“, svona í takt við daginn sem það kemur út á og mun það nefnast Higher.

„Ég hef alltaf verið einstaklega léleg að daðra og mín taktík hefur mestmegnis einkennst af því að hundsa alfarið þann sem ég hef augastað á. Higher fjallar um einhvers konar þrá eftir að þora að tjá tilfinningar sínar og vera heiðarlegur við sjálfan sig. Mér fannst því einkar viðeigandi að lagið kæmi út á Valentínusardaginn þar sem umfjöllunarefnið tónar svo vel við daginn,“ segir Árný um umfjöllunarefni Higher.

> **HIGHER FJALLAR UM EINHVERS KONAR ÞRÁ Í AÐ ÞORA AÐ TJÁ TILFINNINGAR SÍNAR OG VERA HEIÐARLEGUR VIÐ SJÁLFAN SIG. MÉR FANNST ÞVÍ EINKAR VIÐEIGANDI AÐ LAGIÐ KÆMI ÚT Á VALENTÍNUSARDAGINN.**

Þetta er annað lagið sem Árný gefur út af og mun vera á komandi breiðskífu sem er væntanleg frá henni síðar á þessu ári. Fyrsta lagið var Nowhere I'd Rather Be sem kom út í nóvember síðastliðnum og hefur það verið í nokkurri spilun á öldum ljósvakans og hinum og þessum streymisveitum.

Higher dettur inn á Spotify á morgun, miðvikudag, og einnig allar aðrar streymisveitur. – sþh

Árný segist vera lélegur daðrari. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hjólaskautafélagið verður með nýliðanámskeið í dag. Það eina sem þú þarft að gera er að skrá þig á Facebook-síðu viðburðarins.

Hvað? Fagra veröld
Hvenær? 09.00
Hvar? Mokka-kaffi, Skólavörðustíg
Á sýningunni „Fagra veröld“ er viðfangsefni Kristjáns Jóns íslenska náttúran. Þetta eru léttar vatnslitamyndir af því sama sem Jónas orti um í hulduljóðum sínum, blómum og gróðri. Kristján Jón gekk í Handíða og myndlistaskólann 1961-1964 og Statens Håndverks og kunstindustriskole 1965-1967.

Hvað? Kann frekar vel við þig en samt ekki – Kristín Dóra
Hvenær? 09.00
Hvar? Hinu húsinu
Áhrif popptónlistar á mannshugann er eins og áhrif hita á eitt stakt poppkorn, það stækkar, fær nýjan tilgang og verður aldrei eins. Á sýningunni skoðar Kristín Dóra sannleikann og hreinskilnina í poppinu. Lagið Hlið við hlið með Friðriki Dór var Kristínu mikill innblástur og er titill sýningarinnar fenginn úr því.

Hvað? Myrkraverk
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstöðum
Á sýningunni eru verk listamanna sem hafa fengið innblástur úr þjóðsögum og ævintýrum eða skapað sinn eigin huliðsheim. Hvort tveggja endurspeglar mannlega tilvist, samskipti, tilfinningar og hugarástand. Sýningin er uppfull af dularfullum og spennandi verkum sem kveikja á ímyndunaraflinu einmitt á myrkasta tíma ársins.

Hvað? Kjarval: Líðandin – la durée
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstöðum
Á sýningunni eru mörg sjaldséð verk, einkum frá fyrri hluta starfsævi Jóhannesar Sveinssonar Kjarval (1885-1972).

Hvað? Í hlutarins eðli – skissa að íslenskri samtímalistasögu [1.0]
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsinu
Efnisheimurinn er viðfangsefni nokkurra valinna verka úr safneign Listasafns Reykjavíkur. Náttúrufyrirbæri, manngerðir hlutir og ýmiss konar efni liggja til grundvallar með tilliti til eiginleika, eðlis, merkingar og gildis. Sýningin er hluti nokkurs konar skissuvinnu Listasafns Reykjavíkur að íslenskri samtímalistasögu. Hugmyndin er að safnið haldi áfram að velja verk úr safneigninni og setja í samhengi tilraunar til að skrifa listasöguna jafnóðum.

Hvað? Undir - Steingrímur Gauti Ingólfsson
Hvenær? 12.00
Hvar? Bókasafni Mosfellsbæjar
Fyrsta sýning nýs árs í Listasal Mosfellsbæjar er Undir, einkasýning Steingríms Gauta Ingólfssonar. Steingrímur Gauti er fæddur árið 1986 og hefur verið virkur í sýningarhaldi síðan hann útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2015. Í Listasalnum eru sýnd ný verk, en Steingrímur Gauti gerir aðallega tilraunakennd abstraktmálverk.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

BORN DIFFERENT
KL. 20:10
Áhrifamiklir og frábærir þættir um einstaklinga um heim allan sem sigrast hafa á ótrúlegustu hindrunum og láta ekkert stoppa sig.

Þrælgott Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á 365.is

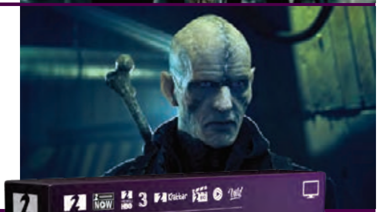
GONE
KL. 20:40
Hörkuspennandi þættir um unga konu sem var eitt sinn fórnarlamb barnsræningja og Frank Novak sem bjargaði henni úr klóm hans á sínum tíma. Nú vinna þau saman í sérstöku teymi innan bandarísku alríkislögreglunnar sem sérhæfir sig í mannránum.

BLINDSPOT
KL. 21:25
Skemmtilegir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og félaga hennar hjá FBI.

KNIGHTFALL
KL. 22:10
Ævintýraleg og spennandi þáttasería sem fjallar um síðustu daga riddara Musterisreglunnar á 14. öld.

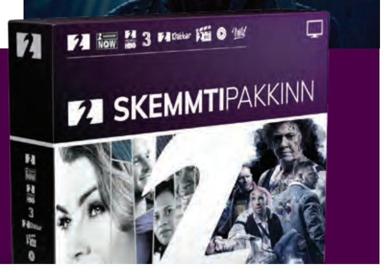
WRECKED
KL. 22:50
Önnur sería þessara frábæru gamanþátta sem gerast á eyðieyju eftir að flugvél brotlenti og hópur fólks varð þar strandaglópar.

INCEPTION
KL. 22:00
Myndin fjallar um þjóf sem vinnur við að stela hugmyndum með því að komast inn í drauma og innstu hugarfylgsni einstaklinga.



THE STRAIN
KL. 22:00
Baráttan heldur áfram milli manna og vampíra sem virðast verða sterkari og sterkari með hverjum degi sem líður.

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



STÖÐ 2

06.20 The Middle
07.00 The Simpsons
07.20 Teen Titans Go!
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Mr Selfridge
11.25 Landnemarnir
12.00 Lóa Pind: Snapparar
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.20 American Idol
15.45 Feðgar á ferð
16.10 Bold and the Beautiful
16.35 Nágrannar
17.00 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Anger Management
19.45 The Goldbergs
20.10 Born Different Áhrifamiklir þættir um einstaka einstaklinga um allan heim sem sigrast hafa á ótrúlegustu hindrunum og náð langt í lífinu.
20.35 Gone
21.20 Blindspot
22.05 Knightfall
22.50 Wrecked
23.15 Grey's Anatomy
00.00 Divorce Gamansamur þáttur frá HBO með Söruh Jessicu Parker og Thomas Haden Church. Í síðustu þáttaröð skildu hjónakornin en skilnaðurinn gekk hins vegar ekki snurðulaust fyrir sig og oftar en ekki enduðu samverustundir þeirra með skrautlegum uppákomum. Við höldum áfram þar sem frá var horfið í fyrri þáttaröð en þá var allt farið í bál og brand hjá þeim og illvígar forræðisdeilur í uppsiglingu.
00.30 The Girlfriend Experience
00.55 Nashville
01.40 Meth Storm
03.15 Lethal Weapon
04.00 Lethal Weapon
04.45 Lethal Weapon
05.30 Insecure

STÖÐ 2 SPORT

07.55 Chelsea - WBA
09.35 Haukar - Afturelding
11.05 Seinni bylgjan
12.40 Grindavík - Njarðvík
14.20 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018
16.00 Chelsea - WBA
17.40 Seinni bylgjan
19.15 Meistaradeildarupphitun
19.30 FC Basel - Manchester City
21.45 Meistaradeildarmörkin
22.15 Premier League Review 2017/2018
23.10 Juventus - Tottenham

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Messan
09.10 Tottenham - Arsenal
10.50 Manchester City - Leicester
12.30 Everton - Crystal Palace
14.10 Messan
15.40 Bristol City - Sunderland
17.20 Real Madrid - Real Sociedad
19.00 Þýsku mörkin 2017/2018
19.30 Juventus - Tottenham
21.45 FC Basel - Manchester City
23.35 Stjarnan - Fram

STÖÐ 3

18.00 Fresh off the Boat
18.25 Pretty Little Liars
19.05 Entourage
19.35 Modern Family
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Last Man on Earth
21.15 iZombie
22.00 The Strain
22.45 Flash
23.30 Legend of Tomorrow 3
00.45 Modern Family
01.05 Seinfeld
01.30 Friends
01.55 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

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 Stóri og litli
10.13 Víkingurinn Viggó
10.27 K3
10.38 Mæja býfluga
10.50 Tindur
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
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og litli
14.13 Víkingurinn Viggó
14.27 K3
14.38 Mæja býfluga
14.50 Tindur
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
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og litli
18.13 Víkingurinn Viggó
18.27 K3
18.38 Mæja býfluga
18.50 Tindur
19.00 Arthúr 2

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

09.00 PGA Highlights 2018
09.55 PGA Tour 2018
12.55 Golfing World 2018
13.45 Inside the PGA Tour 2018
14.10 PGA Tour 2018
17.10 PGA Highlights 2018
18.05 Golfing World 2018
18.55 PGA Tour 2018
23.55 Golfing World 2018

STÖÐ 2 BÍÓ

11.35 An American Girl: Chrissa Stands Strong
13.05 Housesitter
14.45 Steve Jobs
16.45 An American Girl: Chrissa Stands Strong
18.15 Housesitter
19.55 Steve Jobs
22.00 Inception
00.25 Every
02.00 First Response
03.35 Inception

RÚV

08.20 ÓL 2018: Sprettganga
09.45 ÓL 2018: Skíðastökk kvenna
10.50 ÓL 2018: Sprettganga
13.00 ÓL 2018: Snjóbrettafimi kvenna
14.00 ÓL 2018: Samantekt
14.15 Paradísarheimt
14.45 Söngvakeppnin 2018
16.15 Bítlarnir að eilífu
16.30 Menningin - samantekt
16.55 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummi
18.12 Mói
18.23 Skógargengið
18.25 Netgullið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kveikur
20.40 Níundi áratugurinn
21.25 Höfuðstöðvarnar
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 ÓL 2018: Samantekt
22.35 Gullkálfar
23.30 Foster læknir
00.25 Kastljós
00.40 Menningin
00.50 Veröldin okkar: Fjölskylduherdeildin í Kína
01.15 ÓL 2018: Svig kvenna - fyrri ferð
02.50 ÓL 2018: Sprettganga
04.45 ÓL 2018: Svig kvenna - seinni ferð
06.30 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.45 The Late Late Show with James Corden
10.25 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 Playing House
14.15 Jane the Virgin
15.00 9JKL
15.25 Wisdom of the Crowd
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 Speechless
20.05 The Fashion Hero
21.00 This is Us
21.50 The Gifted
22.35 Ray Donovan
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.45 CSI Miami
01.30 Law & Order True Crime: The Menendez Murders
02.15 Chicago Med
03.05 Bull
03.50 Queen of the South

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

SECURITAS
Heimsókn
Í þessari sjöundu þáttaröð af Heimsókn heldur Sindri áfram að hitta skemmtilega Íslendinga en að þessu sinni verður áhersla lögð á heimili fyrir og eftir breytingar. Ekki missa af geysivinsælli Heimsókn sem fer í loftið miðvikudaginn 14. febrúar á Stöð 2.
MARGFALT SKEMMTILEGRI
365.is | 1817

Lýst sem hlýjum og einstökum

Jóhann Jóhannsson tónskáld lést 9. febrúar, 48 ára að aldri. Það er óhætt að segja að ferill Jóhanns sé glæstur og magnaður og hér verður stiklað á stóru. Lífið heyrði í nokkrum vinum og kollegum Jóhanns sem minnast hans með hlýhug.

Árni Ólafur Ásgeirsson, leikstjóri Blóðbanda

Jói var með eindæmum gáfaður og hlýr maður, sem endurspeglaðist svo skýrt í tónlistinni hans. Ég man þegar við sátum í þankahríð í lítilli kjallaraholu í Vesturbænum og unnum að myndinni Blóðböndum. Það var svo gaman og gefandi að bralla þetta með honum því hann nálgaðist vinnuna sína á svo heimspekilegan hátt; af ótrúlegri dýpt og næmni. Í kjölfarið galdraði hann fram tónlist sem var ekki bara falleg, heldur var hugsun í hverju stefi. Eftir það fylgdist maður með gleði og stolti með því hvernig hann vann sig upp úr þessum sjarmerandi kjallara, yfir í að verða eitt virtasta kvikmyndatónskáld heims. Það kom mér samt ekkert sérstsaklega á óvart hversu ótrúlegum árangri hann náði – slíkir voru hæfileikarnir. Samt var hann alltaf jafn hógvær og ljúfur. Það er ekki oft sem maður nýtur þess heiðurs á lífsleiðinni að kynnast og vinna með fólki eins og Jóa. Hann var einfaldlega „unique“ á svo margan hátt.

1988 Stígur sín fyrstu skref í tónlist með hljómsveitinni Daisy Hill Puppy Farm.

1991 Jóhann spilaði með hljómsveitinni HAM um skeið.

1999 Jóhann er einn stofnenda Apparat Organ Quartet sem hefur störf þetta ár og gefur út samnefnda plötu.

2000 Fyrsta myndin sem Jóhann samdi tónlist fyrir var költmyndin Íslenski draumurinn árið 2000. Síðan samdi hann fyrir fleiri myndir eins og Maður eins og ég, Dís og Blóðbönd.

2002 Fyrsta sólóplatan, Englabörn, kemur út.

2004 Önnur sólóplatan, Virðulegir forsetar.

2006 IBM 1401, A User's Manual kemur út. Einnig smáskífan The Sun's Gone Dim and the Sky's Turned Black.

2008 Vann til verðlauna fyrir stuttmyndina Varmints á Rhodes Film Festival og á Sapporo Short Film International-hátíðinni. Sama ár kemur út platan Fordlandia.

2011 Platan The Miners' Hymns kemur út.

2012 Jóhann var tilnefnur til tvennra verðlauna fyrir kvikmyndina Mystery og hreppti önnur þeirra. Það eru verðlaunin Golden Horse Awards og Asian Film Awards. Hann vinnur þau fyrrnefndu.

Róbert Ingi Douglas, leikstjóri Íslenska draumsins

Ég sat á kaffihúsi og hann kom upp að mér og sagði mér að hann hefði séð stuttmyndina mína. Við þekktumst ekki neitt en ég kannaðist við hann því ég var mikill aðdáandi Daisy Hill Puppy Farm. Hann spurði mig hvort ég væri ekki að fara að gera mynd í fullri lengd og ég játaði því. Hann spurði þá hvort mig vantaði ekki tónlist við myndina og ég sagði bara jú og spurði á móti hvort hann væri að gera kvikmyndatónlist. Hann sagði jú og á tveimur mínútum vorum við búnir að græja þetta samstarf. Síðan var þetta bara ein fallegasta kvikmyndatónlist sem ég hef heyrt. Við unnum mjög vel saman og hann skildi allar mínar pælingar mjög vel.

Sigurður Björn Blöndal, meðlimur HAM

Jóhann var mjög mikilvægur hlekkur í þróun HAM. Koma hans í hljómsveitina opnaði ýmsa möguleika og við leyfðum okkur að kanna nýjar lendur. Hans snilligáfa hefur haft áhrif á allt sem við gerum með beinum og óbeinum hætti.

2014 Jóhann vinnur Golden Globe verðlaun fyrir tónlistina í The Theory of Everything, er einnig tilnefndur til Óskarsverðlauna, BAFTA-verðlaunanna og Grammy-verðlaunanna.

2015 Tilnefndur til Óskarsins og BAFTA fyrir tónlistina í Sicario. Platan End of Summer kemur út ásamt hljóðrás Sicario.

2016 Hlaut World Soundtrack-verðlaun sem besta kvikmyndatónskáld ársins og tilnefndur til bæði Golden Globe-verðlauna og BAFTA-verðlauna fyrir tónlistina í Arrival. Síðasta sólóplata Jóhanns, Orphee, kemur út.

2017 Er tónlistar- og hljóðráðgjafi við gerð myndarinnar Mother!

2018 Þrjár kvikmyndir með tónlist Jóhanns koma út á þessu ári. Það eru myndirnar Mandy, Mercy, og Mary Magdalene.

Ólafur Arnalds, tónskáld

Ég þekkti Jóhann ekki vel en þessi sena af ný-klassískum tónskáldum er ekki sérstaklega stór svo leiðir okkar lágu óhjákvæmilega saman. Ég leit upp til hans og sýn hans á listina hafði mikil áhrif á mína eigin listsköpun. Það er mér sérstaklega minnisstætt þegar hann var að gera tónlistina fyrir Mother!, mynd Darrens Aronofsky, og áttaði sig á eftir margra mánaða vinnu að myndin var einfaldlega betri án tónlistar. Það þarf virkilega sterkan listamann til þess að setja egóið sitt til hliðar og átta sig á að verkið er betra án hans. Þetta lýsir Jóhanni sem listamanni ótrúlega vel – hann þurfti að fara í gegnum ferlið og semja tónlistina til að komast að þessari niðurstöðu. Að mínu mati inniheldur kvikmyndin Mother! enn þá tónlist eftir Jóhann. Tónlistin er bara þögn, þrúgandi þögn.

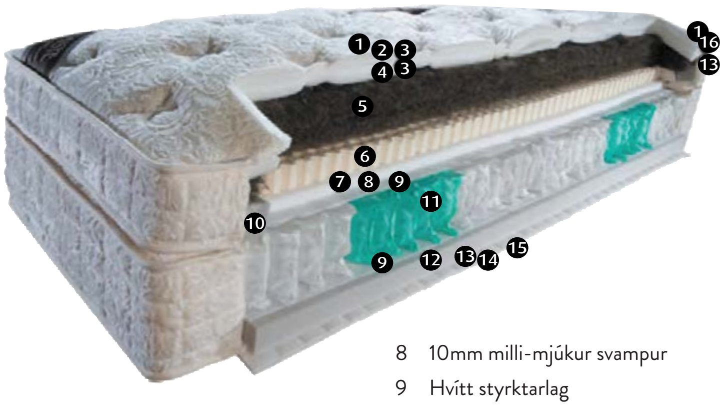
Volkswagen á vistvænu tilboði!
Settu þig í samband við íslenska orku á rafbíl frá Volkswagen.
Volkswagen er með breiddina í rafmagns- og tengiltvinnbílum; nettur e-up!, flaggskipið e-Golf, sportlegur Golf GTE og rúmgóður Passat GTE fyrir alla fjölskylduna. **Nú bjóðast þeir á vistvænu tilboði.** Gríptu tækifærið og skiptu yfir í rafbíl frá Volkswagen sem gengur fyrir íslenskri orku. Við bíðum spennt eftir að sjá þig!
e-up!
Rafmagnsbíll
Sá ódýrasti. Dregur allt að 160 km*
Verðlistaverð
3.350.000 kr.
Vistvænt tilboð
2.890.000 kr.
e-Golf
Rafmagnsbíll
Dregur allt að 300 km*
Verðlistaverð
4.250.000 kr.
Vistvænt tilboð
3.950.000 kr.
Golf GTE
Tengiltvinnbíll
Sportlegur og umhverfisvænn.
Verðlistaverð
4.190.000 kr.
Vistvænt tilboð
3.850.000 kr.
Passat GTE
Tengiltvinnbíll
Frábær fjölskyldubíll.
Verðlistaverð
4.690.000 kr.
Vistvænt tilboð
3.990.000 kr.
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5
*Skv. NEDC staðlinum.
Við látum framtíðina rætast.
Volkswagen
www.volkswagen.is
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

SERTA CAVALLO
HÖNNUN Í SÉRFLOKKI

Cavallo heilsudýnan er uppbyggð til að veita hámarksslökun og hvíld í svefni. Fimm svæða pokagormakerfið er stífara á mjaðmasvæði og mýkra á axlasvæði. Cavallo er gerð úr 100% náttúrulegum efnum og inniheldur m.a. hrosshár í efsta yfirlagi. Steyptir hliðarkantar dýnunnar gefa 25% meira svefnsvæði.

Serta
America's #1 Mattress Manufacturer

UPPBYGGING



1 Hágæða 450 gr/m2 SG áklæði
2 250 gr/m2 Silicon fíber fylling
3 2x20 mm heilsu og hægindalag
4 30 gr/m2 þrýstijöfnunarlag
5 7 cm lag úr 100% hrosshári
6 Latex heilsu og hægindalag
7 50mm mjúkur svampur
8 10mm milli-mjúkur svampur
9 Hvítt styrktarlag
10 Steyptir hliðarkantar
11 1,8mm 5svæða pokagormakerfi
12 50mm mjúkur svampur
13 15 gr/m2 þrýstijöfnunarlag
14 12 mm þykkur botnsvampur
15 Stamt lag til að hindra hreyfingu
16 20mm þykkur kantsvampur

STÆRÐ	FULLT VERÐ Á CAVALLO MEÐ COMFORT BOTNI OG FÓTUM	FEBRÚAR TILBOÐ
180X200	311.200 KR.	248.960

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
Betra BAK

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

vissir þú að...
börn eiga rétt á læknisaðstoð og heilbrigðisþjónustu.

Íslendingar heimsmeistarar í „þetta reddast“ viðhorfinu

Margrét Reynisdóttir, sérfræðingur í þjónustu, segir Íslendinga vera sér á báti. Þeir geti verið svo spes að útlendingar eigi stundum erfitt með að átta sig á þeim. Hún hefur þess vegna sett saman námskeið undir yfirskriftinni „Góð ráð í samskiptum við Íslendinga!“

Íslendingar vita að það þýðir ekkert að stressa sig á hlutunum, því þetta reddast allt saman. NORDICPHOTOS/GETTY

Til að svara fjölmörgum spurningum útlendinga á íslenskum vinnumarkaði um hvað einkennir Íslendinga og íslenska vinnustaði hefur Margrét Reynisdóttir hjá Gerum betur þróað námskeiðið Góð ráð í samskiptum við Íslendinga! „Lykillinn að því að vinna í íslensku umhverfi er að skilja íslenskan hugsunarhátt,“ segir Margrét. „Ég hef oft fengið að heyra: „ég vildi að ég hefði vitað þetta fyrr“ eða „nú skil ég...“.“

Margrét segir til dæmis Íslendinga vera heimsmeistara í „þetta reddast“-hugsunarhættinum en þetta kæruleysislega viðhorf þekkist ekki víða erlendis.

„Ef við skoðum nokkra þætti sem við ræðum á námskeiðinu og alhæfum aðeins þá má kalla Íslendinga heimsmeistara í „þetta reddast“-hugsunarhættinum. Bjartsýni Íslendingar og sveigjanleikinn sem felst í „þetta reddast“ gerir þeim kleift að ljúka við verkefni sem ýmsum öðrum þjóðum þætti flestum ógerningur,“ segir Margrét kímin.

Hún tekur tvö dæmi: „Leiðtogafundurinn í Höfða 1986 er gott dæmi um þessa bjartsýni og dugnað. Annað dæmi er þegar þurfti að reisa nýja brú yfir Múlakvísl á einni viku. Allir lögðust á eitt og kláruðu málið. Það kæmi ekki á óvart þótt ýmsar aðrar þjóðir hefðu þurft að funda vikum og jafnvel mánuðum saman til að klára slíkt afrek. Þótt Íslendingar vinni ekki endilega eftir þýsku skipulagi eða séu endilega stundvísir þá eru þeir gjarnan snillingar í að redda öllu á síðustu mínútunum. „Það er nóg af óvissu,“ sagði einn vinur minn til dæmis rólegur um daginn þegar hann leit út um gluggann og sá að veðrið hafði breyst á augabragði. Næsta skref hjá honum var að aðlaga akstursþjónustu fyrirtækisins í einum grænum, einu sinni enn. Breytilegt veður getur kallað á að breyta öllu skipulagi á einni mínútu hérlendis á meðan sumar þjóðir búa við stöðugra veðurfar og geta skipulagt meira og lengra fram í tímann,“ útskýrir Margrét.

Margrét Reynisdóttir er sérfræðingur í þjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **ÞÓTT ÍSLENDINGAR VINNI EKKI ENDILEGA EFTIR ÞÝSKU SKIPULAGI EÐA SÉU ENDILEGA STUNDVÍSIR ÞÁ ERU ÞEIR GJARNAN SNILLINGAR AÐ REDDA ÖLLU Á SÍÐUSTU MÍNÚTUNUM.**

Fleira sem Margrét bendir á í námskeiði sínu er að Íslendingar eru ekkert að eyða tíma í óþarfa afsökunarbeiðnir og gætu því virkað ókurteisir í augum útlendinga. „Íslendingar hafa oftast ekki fyrir því að biðjast afsökunar rekist þeir utan í annað fólk eða biðja afsökunar yfirleitt. En Bretar gætu t.d. kennt Íslendingum eitt og annað í þessum málum. Íslendingar eru almennt ekkert að eyða tímanum í svona óþarfa.“

Þá bendir Margrét líka fólki af öðru þjóðerni á að Íslendingar horfa mikið á annað fólk í kring um sig. „Slíkt getur þótt dónalegt eða ágengt hjá öðrum þjóðum,“ segir Margrét og minnir aftur á að hún sé að tala almennt um Íslendinga og að þetta eigi að sjálfsögðu ekki við alla landsmenn. **gudnyhronn@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Máté Dalmay *mate@frettabladid.is* Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

10 ORIGINAL
KJÚKLINGALEGGIR

SÍGILDSÆLA

IT'S FINGER LICKIN' GOOD

VEISLAN HELDUR ÁFRAM Í FEBRÚAR!

2.490 kr.

KFC

PIPAR\TBWA • SÍA • 174863

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

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

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Afdrifaríkur vodkasopi

Ég er blessunarlega barnalegur. Ég trúi kannski ekki á jólasveina en ég gerði það eflaust hefði ég ekki lent í því að leika Stúf á jólaballsskemmtun Grunnskólans á Bíldudal þegar ég var á áttunda ári. Ég trúi hins vegar á álfa og tröll, hverju orði í Íslendingasögunum, kemst við yfir bókum Astrid Lindgren, hef enn þá ekki bitið úr nálinni með upplausn Bítlanna, er ólæs á Excelskjöl og yfirvald fyrir mér eru bara karlar með bindi og, sem betur fer, í seinni tíð líka einstaka konur í kjólum.

Ástæðan fyrir þessum barnaskap varð mér ljós þegar ég fór í bruggverksmiðju eina í Portúgal en þá var verið að lýsa fyrir mér hvernig hið þurrsæta púrtvín væri bruggað. Þrúgurnar eru nefnilega pressaðar og safinn geymdur í stórum tönkum en áður en gerjunin nær að afmá sæta bragðið úr miðinum er hún stöðvuð með því að hella brennivíni í tankinn.

Þá rifjaðist upp fyrir mér að eitt sinn sá ég afa og Bjössa frænda káta heima hjá þeim fyrrnefnda að drekka kók. Hlógu þeir og höfðu uppi gamanmál þar til síminn hringdi allt í einu og ábúðarmikil rödd hinumegin línunnar kvað svo um að þeir feðgar yrðu að skjótast niður á höfn til einhverra erinda. Leitaði ég þá lags, fór í ísskápinn og fann hálfkláruð kókglösin. Fannst mér ég hafa himin höndum tekið þar sem gos lá ekki alltaf svona vel við sopa í þá daga. Teygaði ég að víkingasið en í munni mér fann ég ramman rússneskan keim, ættaðan úr eiturbrasverksmiðju í Síberíu. Fann ég strax hvernig gerjun mín snarhemlaði.

Ég var átta ára, ljós á brún og brá, lék mér að stráum, elskaði Astrid Lindgren, Bítlana og Ipswich.